

# הבריות מהשיבות

לסיפורי אלטיות

”משיח

יכבוש את כל העולם

בלי ירייה אחת”

(שיח שרפי קודש ב, סז)

5

”אני לא מת בעזה, אם אני מת זה כאן!”  
הסיפור של יניב זה הסיפור של כולנו.  
אנחנו חייבות לנצח לכבודו ויתברך!

**מתבוננות במעשיות**

9

וכך באמצע הרחוב, בשעה  
שהבוקר והצהרים כמעט  
נפגשים, התחבקנו חיבוק עז.  
שתי נשים שנראות הכי לא  
קשורות אלו לאלו

**תמונות חיים**

10

היצר הרע לא מגיע עם רובה,  
רק עם עצבות ומרה שחורה  
**שמחה והתחזקות**

11

בשמחת היהדות שלנו-  
טמון הניצחון הגדול  
**אזמרה ורק אזמרה**

14

מה עושים עם האטימות שמשתלטת  
עליי? קשה לי להתבודד יותר מתמיד!  
**עצה למעשה**





## לעלון חברות מקשיבות שלום וברכה,

יצא לי לקרוא את העלון שלכן מספר פעמים ונהניתי מאוד מהתוכן המדבר ללב ומהעיצוב המושקע. דבר אחד צרם לי, וראיתי את העניין הזה חוזר על עצמו שוב ושוב בדברי הכותבות. התנסחויות כמו: "רבינו סידר לי" "רבינו שלח לי" "רבינו פעל ש..." או "אני יכולה לעזור לאחרים כי אני לוקחת את התרופות של הצדיק".

נראה שנותנים לצדיק כוח של בורא עולם, כביכול. איך אפשר לקחת פעולות ששייכות לבורא עולם ולהליש אותם על הצדיק? אבקש את תשובתכן על כך.

## ברכה, יוכבד מירושלים.

## יוכבד יקרה,

כשאנו מדברות על הצדיק בלשונות כאלו, אנחנו מתכוונות שזכות הצדיק שגדולה ונשגבה, היא שפעלה את הישועות. ושכוחו גדול בעצותיו והדרכתיו לעזור לנו, בעלי בחירה, בדור האחרון.

## ביקשנו את תשובתו של הרה"ח ארז משה דורן שליט"א:

בנוגע להתנסחויות האישייות כלפי רבינו והתייחסותו אלינו או התייחסותנו אליו, לא נראה לי שיש עם זה שום בעיה. וכבר מצאנו ניסוחים כאלה לא מעט אצל חסידי ברסלב בדורות הקודמים. כגון שמי שהיה בציון היו שואלים אותו אם רבינו פתח לו והכניס אותו וכדומה. ואין שום בעיה לפנות אל הצדיק ולדבר איתו וכמו שכותבת הגמרא בענין שנים עשר המרגלים שנכנסו לארץ (סוטה ל"ד) "ויעלו בנגב ויבוא עד חברון" (במדבר י"ג) ויבואו מבעי ליה (אם הפסוק מתחיל בלשון רבים: "ויעלו" היה צריך גם להמשיך בלשון רבים ולאמר "ויבואו". מדוע, אם כן, כותבת התורה "ויבוא" בלשון יחיד?) אמר רבא: מלמד, שפירש כלב מעצת מרגלים והלך ונשתטח על קברי אבות (במערות המכפלה שבחברון). אמר להם: "אבות העולם, בקשו עלי רחמים שאנצל מעצת מרגלים". רב מני השתטח על קבר אביו (תענית כ"ג), ורבי יהושע נשתטח על קברי בית שמאי (חגיגה כ"ב). ומי שמסתייגת מזה, יתכן מאד וזה הסתייגות אישית מעצם הסגנון שמי שלא הורגל בסגנון כזה עלול לטעות שיש בזה בעיה, אבל באמת זה רק עניין של סגנון.

## בתגובה לנושא "התבודדות לנשים" קיבלנו תגובה מהרה"ח אברהם יצחק קלצקי שליט"א.

### לתועלת הקוראות הבאנו אותה כאן כלשונה:

לכבוד מערכת "חברות מקשיבות", דבר ראשון יישר כח על העלון הנפלא והמיוחד קראתי בעניין ההתבודדות, וכן במכתב הפותח של העלון העכשווי. ורציתי לדייק נקודה חשובה. אכן צריך לדבר הרבה מאוד עם נשים על התבודדות, אך להיזהר לא להפוך זאת לחובה כמו לגברים, לא זו היתה כוונת רבינו לעשות את הנשים חסידות. לעולם לא מצאנו את ר' נתן ותלמידיו ותלמידי תלמידיו המעוררים את הנשים להתבודדות כחובה, ובוודאי שלא לעשות כחובה להתבודד שעה. יש לעורר הרבה אמונה בדבר, וממילא הזריזה תחטוף מתי שתוכל, או אפילו לקבוע קביעות כי דבר קבוע מחזיק יותר מעמד, אבל לא להפוך זאת כחובה כמו שהגברים מצויים על כך מצד התיקונים של רבינו. חזקו ואמצו, ניכרת ההשקעה המרובה בעלון, **אברהם יצחק קלצקי**

## חברה יקרה,

החל מהחודש הבא יתכנו שינויים במערך ההפצה, כמות העלונים המודפסים תוגבל רק לאזורים המשתתפים בעלות ההדפסה. זה הזמן שלך לזכות את חברותייך בעלון. בהשתתפות של 100 ש"ח לחודש את מקבלת 50 עלונים לחלוקה לחברותייך.

לתרומות ניתן להפקיד ל: בנק מזרחי 180866 סניף 473 ע"ש אור האמונה חריש (חובה לציין "עבור עלון חברות מקשיבות" ולעדכן אותנו בפל" 0504116096 על התרומה)

העלון מוקדש לישועת עם ישראל לרפואת החולים, להחזרת השבויים ולגאולה שלימה ברחמים

100 עלונים

נתרמו לרפואה מסעודה בת ג'נט טובה

העלון מוקדש

לעילוי נשמת חיים בן נחום ז"ל

100 עלונים

נתרמו לגון מהרה לעדי מלכה בת מירב מרים.

200 עלונים

נתרמו לילי בת רחל (גי'ק) בן לילי ז"ל

100 עלונים

נתרמו לע"נ עמרם (ארמנד) בן שמחה ז"ל

50 עלונים

נתרמו להצלחה ובכל העניינים

150 עלונים

נתרמו לרפואת סימה שמחה בת זמילה גאולה ומשה בן בידה

50 עלונים

ההפצת אור רבינו הקדוש

50 עלונים

נתרמו לרפ"ש לאמי היקרה מרב"ת מרגלית בת אני

100 עלונים

נתרמו לרפואת התינוק ישראל נתן חיים בן שירה

## מבחן האמונה

השטח רק כוחו של הקדוש ברוך הוא קיים, משפטו אמת, הנהגתו צדק. מסורת בידינו בשם המגיד ממזריטש, תלמידו הגדול של הבעל שם טוב, שבאחרית הימים בטרם יבוא הגואל, כך, ודווקא כך, יתנהלו הדברים. כאשר כינס אליהו הנביא בהר הכרמל ארבע מאות נביאי עבודה זרה וכל העם התאסף מולם לראות עם מי האמת, ירדה אש מן השמיים ואכלה את קורבנו של אליהו, את המזבח והעץ, את האבנים ואת המים ששפך על הכול, ואז ראו כולם עין בעין את גדולת הבורא וקראו פה אחד בלב שלם: "ה' הוא האלוקים".

"קרוב לקץ הגאולה תרד האש מן השמיים לנביאי הבעל", מספרת לנו אותה מסורת סודית בשם המגיד ממזריטש. מי שיעלה ויצליח, מי שיתרומם מעלה מעלה וחפצו יעלה יפה, יהיו דווקא כוחות הרשע והטומאה. זה יהיה מבחן האמיתי והאחרון של נשמות ישראל, למסור נפשם ולהאמין בה' למרות הרשע המשתולל, למרות העוול המצליח.

הלא כך מבטיח לנו דניאל בסוף דבריו אודות אחרית הימים: "יתבררו ויתלבנו ויצרפו רבים והרשיעו רשעים ולא יבינו כל רשעים והמשכילים יבינו" (דניאל י"ב, י'). כדי שתוכל הגאולה לבוא, כדי שיוכל הגואל להופיע, צריך להסתיים הבריור: "יתבררו ויתלבנו ויצרפו רבים", זהו בירור וצירוף האמונה. מי שאמונתו טהורה יתגבר בה ויעמוד כחומה מול כל גלי הכפירות והיאוש. מי שישכיל, השכלה פנימית, אמונתית, יבין. "והמשכילים יבינו", ומי שאינו אלא מן הסיגים והקליפות, ייפול, ידעך, יתפורר תחת משא רוח הסערה של הכפירה והבלבול, הייאוש והעצבות, יפרוק עול וירבה להרשיע, "והרשיעו רשעים". ומסיים שם דניאל את דבריו: "אשרי המחכה ויגיע". עוד מעט, עוד קצת. אבל תאמינו.

"כי סוף כל סוף יגמור השם יתברך את שלו, שיהיה בכל אחד מישראל אתערותא דלתתא (התעוררות מלמטה, בכוח הבחירה וללא כל כפיה) לכסוף ולהשתוקק באמת אל האמת בכל לב ונפש, מה שלא היה עוד אתערותא דלתתא כזה מעולם. ואף על פי שמעוצם האפיקורסות והחושך ואפלה שיהיה בימים ההם כמעט שלא ידעו עוד כלל מהו האמת, אבל יחמנא ליבא בעי' (הרחמן רוצה את הלב), ומיד בהגיע העת והשעה הזאת ימשיך ברחמיו יתברך עזר וסיוע נפלא ונורא שלא הייתה עוד כזאת מעולם, אז יקיים "וידו אוחות בעקב עשו", שלא יספיק זה (עשו וכל כוחות הרשע שלצידו) לגמור מלכותו, עד שיקום זה (יעקב וכל כוחות הקדושה שלצידו) ונוטלה ממנו.

"ופתאום יבוא אל היכלו האדון אשר אתם מבקשים" (הוא מלך המשיח), איש אשר בחכמתו העצומה והנשגבה יכניס בלב כל אחד מישראל לבל ישית את לבבו לכל המבוכות והשאלות והליצנות אשר התגבר בעולם כמעט עד אין תכלית, אבל יתגבר ויתאמץ בתפילה וצעקה ושאר העצות הקדושות, עד שיתקיים את אשר הבטיחנו על ידי החוזה: "ועשיתי את אשר בחוקי תלכו ומשפטי תשמרו ועשיתם", עד שיושלם רצונו וחפצו יתברך בבריאת עולמו, בתכלית השלמות שאין שלמות אחריו" (כוכבי אור - אמת ואמונה סעיף י"ז)

אבל תאמינו.

בזכות האור הגנוז, שמתקרב אלינו. אותו אור המצוי בנרות קטנים אותם נדליק, תתעורר בקרבנו האמונה הקדושה, שתיתן לנו כוח לעבור את תהפוכות הזמן ונזכה לסוף טוב הכול טוב: ניסים גדולים מעל הטבע לכל עם ישראל בגאולה השלמה, אמן.

חנוכה שמח! חברות מקשיבות.

אנחנו מצויות בימים היסטוריים שלא היו כמותם מעולם. רואות בהתגשמות סימני הגאולה אחד לאחד, ומחכות לאדון שיבוא להיכלו במהרה וברחמים. בחרנו הפעם להביא ביריעת הפתיחה חלק ממאמרו של הרה"ח ארז משה דורון שליט"א שיחזק אותנו במבחן האחרון של תקופתנו. מבחן האמונה: סיפר רבי נחמן: פעם אחת היה יהודי עני, שהיה מטופל בילדים, והיה שוכר בכל שנה את בית המרוח מהפריץ המקומי. הוא התגורר שם עם בני משפחתו והתפרנס מן השכירות. בכל שלוש שנים, כשנגמרה תקופת השכירות והפריץ הכריז מחדש על השכרת נכסיו לכל המרבה במחיר, לא התחרה אף אדם עם היהודי העני, כי ידעו על עונו וצרכיו המרובים בגידול ילדיו וריחמו עליו.

פעם אחת, בדיוק במועד השכרת הנכסים, הגיע יהודי אחד והציע דמי שכירות גבוהים במיוחד עבור אותו בית מרוח. כמובן שהפריץ לא התעניין בגורלו של השוכר הישן וסילקו ממעמדו, והוא נאלץ לצאת משם באמצע החורף עם כל ילדיו הקטנים.

לאותו יהודי ששכר את בית המרוח לא היו עד אז ילדים, אך באותה השנה ששכר את בית המרוח וקיפח את העני מפרנסתו - נפקד ונולד לו בן. והיה הדבר לפלא, שלא די שעשה עוולה כזו לעני כזה, עוד זכה לבן לאחר שנים רבות שלא היו לו בנים...

וכשסיים רבינו סיפור זה אמר: "והנה כך מנהיג הקדוש ברוך הוא את עולמו".

ברוב סיפורי מעשיותיו של רבי נחמן, כמו ברוב הסיפורים בכלל, הסוף, לשביעות רצונו, הוא טוב. הטובים מנצחים, בני הזוג האובדים נפגשים ומתחתנים וכן הלאה.

והנה מספר לנו רבי נחמן סיפור שונה, ודווקא סיפור זה דומה יותר, לצערנו, לסיפורים רבים שמתרחשים ונרקמים סביבנו. סיפורים בהם הסוף תמוה, לא מובן ומאכזב. לא נראה בהם שום צדק ויושר, הטובים מושפלים והרעים מצליחים ועולים, והתמיהה על פשר הדברים גדלה והולכת. אמנם במשפט אחד מסכם, מגלה לנו רבי נחמן תובנה חדשה לגמרי: "והנה כך מנהיג הקדוש ברוך הוא את עולמו". מה פירוש הדברים? הלא אנו מאמינים שהקדוש ברוך הוא הינו: "א-ל אמונה ואין עוול", כי "כל דרכיו משפט", והוא מנהל את העולם כולו ואת כל קורותיו, הגדולים ביותר והפעוטים ביותר, בצדק וביושר מוחלט.

כמובן, גם רבי נחמן מעביר לנו את מסר האמונה. בכל תורותיו הקדושות, בכל סיפוריו מלאי ההשראה ואפופי הסוד, הוא חוזר ואומר, בגלוי או בסתר: "תאמינו". "ענה ואמר: אצל העולם אמונה הוא דבר קטן, ואצלי אמונה הוא דבר גדול מאד. ועיקר האמונה היא בלי שום חכמות וחקירות כלל" (שיחות הר"ן ל"ג).

בסיפורים שבהם הסוף הוא טוב המסר הוא אמונה - בסוף יהיה טוב. אבל כאן, שהסוף הוא מר, לא מוצדק, היכן כאן מסר האמונה?

"כך מנהיג הקדוש ברוך הוא את עולמו", אומר רבי נחמן. באופן לא מובן. גם אם נראה לעין שהרע מצליח ועולה, שהטוב נרדף ומפסיד, גם במקרה הזה ממשיכה זו להיות הנהגתו של השם יתברך. גם כשמנחמים אותנו בסוף טוב, אבל אפילו כששום סוף טוב אינו נראה לעין, מי שמנהל את הכול, בצדק וביושר, בחסד וברחמים, הוא שוב הקדוש ברוך הוא לבדו.

מסר האמונה כאן חזק אלפי מונים, תעצמות הרוח הנדרשות כאן גדולות לאין שיעור. גם כאשר כפי הנראה לעינינו הרשע שולט - מתחת לפני





## מעשה מבעל תפילה

חלק ד'

### שטות מדינת העשירות

גם אמרו, שאין ראוי להם לישיב כלל בארץ ארץ  
 דהאי עלמא ואין ראוי להם להתערב עם  
 בני העולם, שלא יטמאו אותן כי שאר בני  
 העולם הם טמאים כנגדם  
 על כן ישבו עצמן שיבקשו להם הרים  
 הגבוהים ביותר מפל העולם וישבו שם כדי  
 שיהיו מרוממים מארץ דעלמא  
 ושלחו אנשים לבקש ולחפש הרים  
 הגבוהים כנ"ל והלכו וביקשו ומצאו הרים  
 גבוהים מאד

והלכו כל בני המדינה וישבו שם, על  
 ההרים הגבוהים, הינו שעל כל הר והר  
 ישבו שם איזה קבוץ מאנשי המדינה הנ"ל  
 ועשו סביב ההר חוקת גדול והיה שם  
 חפירות גדולות וכיוצא סביב ההר עד  
 שלא היה אפשר בשום אופן, שיבוא אליהם  
 שום אדם

כי לא היה רק שביל נעלם אל ההר באפן  
 שאדם אחר לא היה יכול כלל לבוא אליהם  
 וכן בהר השני, וכן בכל ההרים עשו חוקת  
 וכו' כנ"ל והעמידו שומרים ברחוק מן  
 ההר, כדי שלא יתקרב להם זר

והם היו יושבים שם, על ההרים, והיו  
 מתנהגים במנהג הנ"ל והיו להם אלהות  
 רבים דהינו לפי הממון כנ"ל ומאחר שהיה  
 העקר אצלם הממון עד שעל ידי ממון  
 הרבה היו נעשים אלוהים על כן היה להם  
 חשש מרציחה וגזלה

כי כל אחד יהיה רוצח וגזלן כדי שיהיה  
 נעשה אלוהים על ידי הממון שיגזל אף אמרו  
 שמאחר שהוא אלוהים [דהינו העשיר בעל  
 הממון הוא אלוהים], הוא ישמר מגזלות  
 ורציחות

ותקנו עבודות וקרבנות, שיהיו מקריבים  
 ומתפללים אל האלקות הנ"ל גם היו  
 מקריבים בני אדם והיו מקריבין את עצמן  
 אל האלקות הנ"ל, כדי שיהיה נכלל בו  
 ואחר כך יתגלגל והיה עשיר

כי עקר האמונה היה אצלם הממון כנ"ל

לפי ממונו כנ"ל  
 ולפעמים היה נעשה מחיה אדם,  
 ומאדם חיה דהינו כשאחד אבד ממונו,  
 אזי נעשה מאדם חיה אחר שאין לו  
 ממון וכו' להפך

כשאחד הרויח ממון, אזי נעשה מחיה  
 אדם

וכן בשאר המעלות כפי הממון כנ"ל  
 והיו להם צורות ותמונות דיוקן של  
 אותן האלקות [דהינו בעלי הממון]  
 והיו אצל כל אחד ואחד צורות הללו  
 והיו מחבקים ומנשקים אותם

כי זה היה העבודה והאמונה שלהם  
 כנ"ל

והאנשים הנ"ל, דהינו האנשים  
 הכשרים של הבעל תפילה הנ"ל

חזרו למקומם וספרו להבעל תפילה  
 מגדל הטעות והשטות של אותה  
 המדינה

איך הם נבוכים מאד בתאוות ממון  
 ושהם רוצים לעקר למדינה אחרת  
 ולעשות להם כוכבים ומזלות  
 ענה ואמר הבעל תפילה הנ"ל,

שהוא מתירא, שלא יתעו יותר ויותר  
 אחר כך נשמע, שעשו לעצמן אלקות,  
 כנ"ל

ענה ואמר הבעל תפילה הנ"ל, שעל  
 דבר זה היה מתירא ודואג מתחלה  
 והיה לו להבעל תפילה רחמנות גדול  
 עליהם

ונתישב לילך בעצמו לשם, אולי ישיב  
 אותם מטעותם.

והיה להם עבודות וקרבנות וקטרות  
 שהיו עובדים בהם את האלקות הנ"ל  
 [דהינו בעלי הממון הרבה כנ"ל]

ובודאי אף על פי כן היתה המנה  
 מלאה מרציחה וגזלה

כי מי שלא היה מאמין בעבודות הנ"ל  
 היה רוצח וגזלן, כדי שיהיה לו ממון

כי עקר היה אצלם הממון כנ"ל  
 כי על ידי הממון יכולים לקנות כל דבר  
 אכילה ומלבושים, ועקר חיות האדם  
 על ידי הממון [כן היתה סברתם לפי  
 דעתם המשבשת והנבוכה]

על כן היה הממון האמונה שלהם

והיו משתדלים, שלא יהיה נחסר  
 אצלם ממון כלל כי הממון הוא עקר  
 האמונה והאלקות שלהם כנ"ל

אדרבא, צריכים להשתדל להוסיף  
 ולהכניס ממון ממקומות אחרים לתוך  
 המדינה

והיו יוצאים מהם סוחרים לסחור  
 במדינות אחרים כדי להשתכר ממון,  
 להכניס ממון יותר לתוך המדינה

וצדקה, בודאי הוא אסור גדול לפי  
 דעתם

כי הוא מחסיר שפע ממונו אשר נתן  
 לו האלהים אשר זה הוא העקר, שיהיה  
 לו ממון והוא פוגם ומחסיר ממונו על

כן בודאי היה אסור אצלם לתת צדקה  
 גם היה אצלם ממנים, שהיו ממנים  
 להשגיח על כל אחד אם יש לו כל כך  
 ממון כמו שהוא אומר כי כל אחד היה  
 צריך להראות עשרו בכל פעם, כדי  
 שיהיה נשאר באותו המעלה, שהיה לו

# על הניסים ועל המלחמות

אחת מהוראותיו של רבנו למוהרנ"ת בסדר כתיבת דברי ההתעוררות וההתחזקות היתה שכאשר הוא כותב מאמונה או מעניין צדיק, שם ישפוך את עטו כליל ויכתוב ללא גבול מחמת חשיבות ויסוד הדברים לעבודת הבורא. ואכן גם כאן נראה שהאריך רבנו מאוד לתאר את השקפתם ואמונתם של אנשי מדינת העשירות כדי שנוכל אנחנו להבין ולהינצל מדרכם המסולפת של כת זו.

מדינת העשירות הפכו את עתירי הממון לאלוק. זהו מקום בו אדם שוכח לגמרי את האמונה שלו, הופך את עצמו לאלוק במחשבות של כוחי ועוצם ידי ("...הכול תפילות וסיעתא דשמיא אבל איזה מזל שידעתי איך לעשות את זה..."), או מאמין בכאלו "בעלי ממון", לא סוגד אלא "רק" חש סוג של יראת כבוד כשהם עוברים לידו בטעות. כשאנחנו תועים אחרי בעלי ממון זו טעות אנושית בת תיקון, אבל כשהם הופכים לכוח עליון זהו ניתוק נורא מהקדושה.

בכל דור עומדים עלינו לכלותינו האויבים מבית ומחוץ. מלכות יוון הרשעה רצתה להחשיך את עיניהם של ישראל, להילחם באמונה הקדושה באמרה "כתבו לכם על קרן השור שאין לכם חלק באלוקי ישראל". גם היום היא מנסה לנגוס, לנתק אותנו מהאמונה התמימה. סיפור ההצלה של ניב הוא הסיפור של כולנו. "לא מת בעזה - אם למות אז כאן". מקום מנותק אמונה זהו מוות ודאי. אמת, יש קשיים ואתגרים כל העת. אבל אני רוצה להיות שייכת לקדושה להיות ליד הבית שלי-שלך!

ולכל אותם מחבלים שמנסים לקחת אותנו בשבי עם גרזני מחשבות או הצתות של הבית, יש תשובה אחת: להיות מכבי - מי כמוך באלים השם! לזכור שמול כל הכוחות הגדולים והחזקים יש לנו את האלוקים הגדול מכולם אליו אנחנו שייכים ורק אליו!! כל שנותר לנו הוא ללכת אחר צדיק האמת שקורא בעוז מי להשם אלי!

יניב התגורר בגפו בכפר עזה. ביתו ממוקם בבית הראשון בכניסה ליישוב. בבוקר שמחת תורה כשמתקבלת הודעה על חדירת מחבלים, הוא ממהר תוך כדי שינה לעבר הממ"ד ומסתגר שם. מהר מאוד מגיעים הקולות אליו אל תוך הבית. הוא שומע ערבית גרונית מאימת. המרצחים מחפשים קורבן. אחרי כמה דקות אימה של חיפושים התייאשו המרצחים ופנו לצאת. לפני כן הם שופכים חומר דליק על הרצפה ומציתים את הבית.

שקט מבעית משתרר. רק פצפוף להבות מחליא נשמע וקולות אימה מבתים סמוכים. החום בבית הולך ומתגבר ואיתו העשן שחודר אל החדר. ניב מבין שהוא חייב להימלט. הוא קופץ מהחלון היישר אל... ידיהם של המחבלים שחיכו לו שם.

רעול פנים הודף אותו לעבר אופנוע ומצווה עליו לעלות. הוא חמוש בגרזן והכול מפיח נורא. ניב ישוב כבר על האופנוע שנוסע באיטיות מקיף את הבית הבוער. הייאוש כמעט אוחז בו ואז עולה בליבו מחשבה: "אני לא מת בעזה! אם אני מת זה כאן!" ההחלטה הפנימית הזו נותנת לו כוחות שלא הכיר. הוא הולם במחבל שנופל המום ונמלט משם לחיים ולשלום.

הסיפור המופלא הזה הוא הסיפור של כולנו. במאבקי החיים בכלל ובמלחמות האמונה בפרט. היומיום מעמת אותנו אינספור פעמים עם מחשבות שלוקחות אותנו בשבי. מבריחות אותנו מהבית שלנו האמיתי, מהמקום שמחובר להשם ולאמונה התמימה. מציתות לנו את הבית, חונקות אותנו בעשן שחור.

"למה את מתאמצת הרבה כל כך? שחררי קצת. לא, ח"ו לא לעזוב הכול, רק יש זירות שאת יכולה כבר להתייאש, חבל, את סתם מתוסכלת..." לפעמים זה ממש לוקח אותך בכוח. לא דרמטי מדי עם אופנוע וגרזן, רק מחשבה סתמית של: "יש כאלו שהולך להם כסף/חינוך ילדים/שידוכים - ואת?!"



## ליקוטי תפילות

### תפילה על האמונה

שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל, שְׁמוֹר שְׂאֲרֵית יִשְׂרָאֵל, וְחוֹסֶה בְּרַב רַחֲמֶיךָ עַל כָּל נַפְשׁ וְנַפְשׁ מִיִּשְׂרָאֵל, שְׁלֵא יִפֹּל שׁוֹם אֶחָד מִהָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה עַל יְדֵי כָּל מָה שְׁעוֹבֵר עִתָּה עַל יִשְׂרָאֵל - רַק אֲדַרְבָּא עַל יְדֵי זֶה נִתְחַזַּק וְנִתְעוֹרֵר כְּלָנוּ לְשׁוֹב אֵלֶיךָ בְּאֵמַת וּבְלֵב שְׁלֵם, וְנִעֲתִיר וְנִתְפַּלֵּל וְנִצְעֵק אֵלֶיךָ עַד שְׁתַּעֲנֵנוּ, וְנִדְעַ וְנֵאֱמִין בְּהָאֵמַת - כִּי לֹא תַעֲזֹב אוֹתָנוּ לְעוֹלָם חֵס וְשְׁלֹם, כְּמוֹ שְׁכָתוּב "כִּי לֹא יִטֹּשׁ ה' עַמּוֹ וְנִחַלְתּוּ לֹא יַעֲזֹב".

(ליקוטי תפילות, תפלה קל"ג)

אנחנו צריכות למינה.  
אני צקוקת ד רחמים.  
ורכי - למהלכה  
פקצוללה לעלן תתחשק  
ותתרפא. דא ינש  
חלמה מאלותינו  
פקצוללה דעזמה.





# איך יוצרים זיכרונות טובים?

להכניס בליבם של ילדי זיכרונות טובים."

## ושננתם לבניך - זה בידיים שלך

אם אנחנו רוצות שהזיכרונות יהיו צרובים היטב בליבם של ילדינו - אנחנו צריכות להצטמצם. לא להתבלבל מהשפע שמצוי היום בעולם. לדעת - סוד הצמצום הוא עצום.

למשל, ילדים אוהבים לשמוע את אותו סיפור פעמים רבות אין מספר. "אצלנו בבית שמעו את הסיפור של פורים מיוחד שבט ועד פסח ללא הפסקה", זה נפלא. תספרי שוב ושוב את אותו הסיפור על הבעל שם טוב, על רבי עקיבא. את שיר האמונה שאת אוהבת, תשירי פעם ועוד פעם ועוד פעם. "כשהיה משהו מדאיג או מפחיד אמא תמיד שרה 'אין עוד מלבדו'" או אמא הייתה אומרת: "רק אתה בורא עולם, רק אתה מלך העולם". החזרה והשינון כל כך טובים ומחנכים, הם נכנסים אל הלב.

דבר נוסף, נפלא שבכל בית יהיה אוכל מסורתי קבוע. כל שבוע אוכלים בשבת קודש את אותו הדג בסעודה ראשונה, ואת החמין המסורתי בסעודה השנייה. בשבועות ישנה עוגת הגבינה המסוימת, בפורים עושים את המעדן ההוא. אוכל קבוע זה חשוב. גם חוסך לאמא כאב ראש, במקום להרכיב תפריט כל פעם מחדש, גם הכי טעים ומוצלח. אוכל שאת מתמחת בו יוצא הכי טוב. כמובן, שאפשר לגוון ולשנות מדי פעם, אבל ה"שננתם", הזיכרון של הילדים, נשמר בקביעות הזו. זה בונה את הנפש של הילדים.

שנוכה לגדל את ילדינו בשמחה מתוך בריאות הגוף והנפש.

בחנוכה אנחנו לומדות על חנוכה המזוכה. לחנוך דבר זה להכשיר אותו לקראת הייעוד אותו יקיים. כשעורכים "חנוכה הבית", מכשירים את הבית לקראת ייעודו: מקום בו יקיימו מצוות ויעבדו את השם. גם בחינוך ילדים קיים אותו עיקרון. אנחנו חונכות את הילד לעתידו. מכניסות בחייו משמעות שתעזור לו בהמשך דרכו.

## זיכרון טוב - קניין לחיים

בעצם היותנו אימהות יהודיות שפועלות ועמלות על בניין ביתנו אנחנו יכולות להקנות לילדינו דברים יפים וטובים שילוו אותם הלאה. ככל שהילדים יראו אותנו עושות דברים טובים בבית, ייווצר בליבם זיכרון עליו ישענו והם יחקו אותו בהמשך דרכם. הקב"ה מכפיל דברים טובים לאין ערוך. והטוב יוכפל בזיכרון של הילדים. ריבוי הזיכרונות הטובים, יעזרו לילדינו ללכת גם הם בדרך שאנחנו כל כך רוצות שילכו בה.

"אצלנו בחופש היינו כל הזמן נוסעים לכותל, לרבי שמעון בר יוחאי, לקבר רחל..." - עשיתם את זה אולי פעם אחת בכל חופשה, אבל הילדים זוכרים שהיה חשוב לכם להביא אותם למקומות הקדושים. "ההורים שלי היו עושים לכל ילד יום הולדת מיוחד" - זה היה יום הולדת פשוט, עם עוגת שוקולד מנוקדת עדשים וכמה בלונים תלויים. שרו "היום יום הולדת" ואכלו ממתקים. אבל הזיכרון ש'עשו ענין מיום ההולדת! נשאר עם הילדים. "אמא שלי כל יום עשתה התבודדות" תספר מי ששמעה את אמא שלה מבקשת לדבר עם השם. "אצלנו דלק כל הזמן נר לצדיק במטבח" תזכור אחרת. לא בטוח שהילדים יקיימו את כל הדברים שראו בבית שלהם, אבל זה נשאר להם בזיכרון בתור קניין חשוב. הדוגמאות החיוביות הן רבות. "אצלנו אבא ואמא הלכו לטיול מסביב לשכונה" - כמה חשוב שיש זמן אישי להורים, כמה זה בונה את הילדים להישאר לבד, כשהם יודעים שאבא ואמא ביחד. "אצלנו כל שבוע התקשרו לסבא וסבתא ושאלו לשלומם" - דברים שחשבת שהם מובנים מאליהם, זה חינוך ילדים נפלא שילך עם ילדיך. "אצלנו אמא הכינה כל יום ארוחת צהרים" - את יודעת כמה טוב יש בבית שיש בו אוכל מבושל מדי יום? הרבנית קוק אומרת שאישה דגולה היא זו שמבשלת כל יום ארוחת צהרים. משהו קטן מבושל - יוצר אווירה גדולה. אפילו רק הריח של בצל מטוגן, משפיע טוב על הנפש. תתגני בצל, אמא. אחר כך תוסיפי לזה כבר משהו: עגבניות, ביצים, לא משנה מה. העיקר - ההרגשה הטובה שתתפשט בבית.

## כמה טוב!

כמה דברים טובים אנחנו עושות בביתנו מדי יום. המון דברים טובים! הילדים יקחו את כל הטוב הזה שאת נותנת להם - לחיים. כל רגע של התגברות - גם הוא נספג. רחצת כלים, היית לחוצה ובכל זאת חייכת - הילדים יזכרו לך את זה. עכשיו תוסיפי את, עוד ועוד דברים טובים שאת עושה בביתך. אפשר להעלות גם עוד רעיונות טובים לעשייה בתוך הבית מחברות. ועל הכול לבקש בהתבודדות שנוכה להרבות בדברים טובים עבור ילדינו. "אנא אבא יקר, תן לי

בס"ד

### נקודת חברה

שיעורים שבועיים מדיבורי רבינו  
שמעבירה חיה הרצברג תחי'  
072-315-7216

בס"ד

### קו ההתחזקות

02-663-3554

הקו שלך להתחזקות אמיתית!  
שיעורים של נשות שלומינו  
בתורתו של רבי נחמן מברסלב

בס"ד

הקו שיכניס לך  
שמחה אמיתית  
ללב  
וגם יצחיק  
אותך....

079-60-767-35

לנשים בלבד!



# אז אמא, איך את מתמודדת? / ש. אורלנצ'יק



רְצִיתִי לְשַׁאל אוֹתָךְ:  
אֵיךְ אַתְּ מִתְמוּדֶדֶת  
כִּי אֲנִי פְּשוֹט לֹא, אֲנִי מִתְבוֹדֶדֶת!  
שׁוֹפֶכֶת לְאֶבָּא הַכֵּל מֵהֶלֶב  
מוֹצִיָּאָה לוֹ אֶת כָּל הַפֶּאָב  
לְפַעֲמִים יֵשׁ שְׂתִיקוֹת לְפַעֲמִים זֶה רַק מְלֶה  
אֲבָל תְּמִיד יֵשׁ כְּזוֹ הַקְּלָה!

אֲז נִשְׁמָה, אֵיךְ אַתְּ מִתְמוּדֶדֶת?  
אֲנִי? אֲנִי רוֹקֶדֶת!  
מוֹדָה לֵה' עַל נְסִים וְנִפְלְאוֹת  
אֵיךְ גַּם בְּתוֹךְ הַתַּפְּת הֵיוּ יְשׁוּעוֹת  
ה' שֶׁלַף אֶחָד מִקְבוּץ וְשָׁנִים מִמְשַׁפָּחָה  
רְאִינוּ בְּעֵינַיִם שֶׁהַכֵּל מְדַיֵּק וּבְהַשְׁגָּחָה!

אֲז תְּגִידִי, אֵיךְ אַתְּ מִתְמוּדֶדֶת?  
כִּי אֲנִי פְּשוֹט פְּשוֹט עוֹמֶדֶת!  
יִצְיִיבָה עַל הַקְּרָקַע, מַחְזִיקָה בְּחֶבֶל הָאֲמוּנָה  
ה' אוֹהֵב אוֹתָנוּ! לְכַלֵּן אֲנִי עוֹנָה  
גַּם אִם הוּא מְסַתֵּיר פְּנִים  
בְּרוּר לִי שֶׁהוּא מְקוֹר הַרְחֻמִּים!

אֵיךְ אַתְּ מִתְמוּדֶדֶת?  
אִם תִּשְׁאַלִי אוֹתִי, אֲנִי לֹא מִתְפַּחֶדֶת!  
מִשְׁתַּדְּלֶת לֹא לְהִקְשִׁיב לְקוֹלוֹת מִבְּחוּץ  
מִתְעַדְכֶנֶת רַק בְּמָה שֶׁנִּחְוֶץ  
לֹא נוֹתֶנֶת לְדַמְיוֹן לְהִשְׁתוֹלֵל  
עֲסוּקָה בְּעֵשִׂיָה לְמַעַן עִם יִשְׂרָאֵל!

טוֹב פַּעַם אַחְרוֹנָה, אֵיךְ אַתְּ מִתְמוּדֶדֶת?  
יֹדַעַת שֶׁעֲכָשׁוּ גְּאֻלָּה נוֹלֶדֶת  
מְרַגֵּיֶשֶׁה חֲבָלִים קְשִׁים, אַחְרוֹנִים  
וּמִתְפַּלֶּלֶת וְזוֹעֶקֶת לְתִשׁוּעַת עוֹלָמִים  
שְׂיָבוֹא, שְׂיָבוֹא, בְּמִצִּיאוֹת וְלֹא בְּחֵלוֹם  
שֶׁנִּפְגַּשׁ בְּבֵית הַמְּקֻדָּשׁ עוֹד הַיּוֹם!

# אשם או השם?

חודש כסלו, חודש שבו הלילה הארוך בשנה, חושך שמשתלט על שעות היום בשילוב קור חורפי שמתחיל ללפות את האיברים. אלמלא אור החנוכה שמאיר את החודש כולו באור יקרות וריח סופגניות, סביר להניח שהיינו מכתירות אותו כחודש דיכאוני ומכביד. גם החלק שאנו אוחזות בו במעשייה מגלה לעינינו מציאות חשוכה מאוד - מדהים וגם מפחיד לראות איך שגיאה בתפיסת העולם, סברה לא נכונה, אם הולכים איתה עוד ועוד, מביאה לעיוותים חמורים כמו שרבינו מתאר לנו בסיפור.

אחת הסברות השגויות, נפוצה משכנעת ויושבת לבטח בתוך תפיסת העולם כמעט של כולם, נקראת - האשמות.

יש בה משהו הגיוני ולוגי עד שנראה שאי אפשר לסתור אותה. "הוא הלחיץ אותי אז נלחצתי", "הם כולם צעקו ורבו אז ברור שהתעצבנתי", "היא לא זהירה, בגלל זה הכול נפל", "אני עצובה כי הוא שוב שכח את יום ההולדת שלי". הדוגמאות הן עד אין קץ, כולנו מכירות את זה. וכמו בסיפור שלנו כשהולכים עם זה הלאה מגיעים למקומות חשוכים ורחוקים, פתאום יש היתר לכעוס, להעניש, להשתלח (לומר לו את כל "האמת" אודותיו), להתרחק ולהתבצר... או מצד שני לחשוב שאני רעה, להתבייש במי שאני באמת, לחיות ב"הצגה"... ועוד...

האמת שאנחנו כל כך שקועים בתפיסת העולם הזו, ולא יודעים מה אפשר לבחור במקומה...

גלות יוון נקראת חושך, אבל לא סתם חושך, חושך מתוחכם הם הביאו - היוונים. חושך שהוא בעצם אור. כמו שאור פנסי הרחוב מחשיך את אור הכוכבים, כך הם הביאו חכמות של טבע, "נאורות" שמסתירות אור אחר, עדין ועמוק. פעם שמעתי בשיעור שיש אור שמאיר את תוך הדברים - אנחנו מכירים את האור הטבעי שזה בעצם גלים שחוזרים אלינו כשהם פוגעים בדבר, אבל אור אלוקי מאיר את הדברים באור שהוא לא חיצוני. בדומה לזה האור ה"חיצוני" מראה לנו שהסיבה הזו גרמה לתוצאה הזו וזה שורש ההאשמה אבל זה אור יווני. לנו יש מצווה להדליק אור אחר, אור הגנוז, אור פנימי. "הסיבה", אם הוא הלחיץ אותי אז נלחצתי, זה בכלל לא העניין, השאלה האמיתית היא שלי בלבד מול בורא עולם.

"השם, מה בתוכי נלחץ כשבא מבחוץ גורם מלחיץ? מה שורש ההילחצות הזו? תאיר את עיניי בבקשה" כשנתחיל לחפש ולהאיר את האור הפנימי נגלה דברים מעניינים, אבל הרבה יותר מזה, נעשה את השליחות שלנו, נשלים את נפשנו. אחרי כברת דרך כזו, לא רק שלא אכעס על בעלי שמלחיץ אותי אלא אגיד לו תודה על שהוא התנדב לעזור לי בתיקון הזה, ולכשנשלים את נפשנו בנקודה הזו, אז נראה שגם אם יבוא אלף הלחצות מבחוץ זה לא יגע בנו כלל.

לפעמים זה נראה מייאש, "איך אצליח לגעת בעומקים האלה? לזכות לרפואת הנפש באמת?" גם פה נר חנוכה מלמד אותנו סוד נפלא. מאיתנו נדרשת השתדלות קטנה בכיוון, להדליק את הנר, לקחת זמן ביום להתבודדות ושם לשאול את השאלות, לפנות לבורא עולם. את האור הגנוז - ה' יתברך מביא, הוא כבר מוביל ומראה את הדרך.

אשרינו שזכינו להתקרב לצדיק כזה שיש לו רחמנות אמיתית עלינו והוא משתדל להוציא אותנו מכל הטעויות והמבוכות. אשרינו...







# בלי ירייה אחת

"וואו!" אני מתלהבת מיד. הילדים לא הבינו דבר. "שומעים ילדים? חשבתם שאנחנו בבית? לא. אנחנו בגבולות. לוחמים. שומרים על הגבול לבל יכנסו דרכו מחבלים, שומרים על הלב שלנו שלא ייחלש ויאבד את האמונה באבא שבשמיים", אני מנסה לפשט את המילים לילדיי. לעצמי. ותוך כדי בליבי עולות שאלות:

איך באמת מצליחים להתחזק לא לפחד? לא לאבד את הלב? "להמשיך?" בעלי מהסה את מיני ההרצאה בה פרצתי. אני מהנהנת נמרצות ומהסה את כולנו. והצדיק אכן ממשיך ומספר לנו את הנקודה השייכת לליבנו בעת הזאת.

**וְיֵשׁ בֵּין שְׂרֵי הַמְּלַחְמָה כַּמָּה לְמוֹדִים עַל זֶה לְחֹזֵק אֶת לֵב אֲנָשֵׁי הַחֵיל בְּשַׁעַת הַמְּלַחְמָה שֶׁלֹּא יֵאָבְדוּ לְבָבָם. כְּמוֹ כֵּן מִמֶּשׁ הוּא בְּעֵנֶיךָ זֶה שֶׁצָּרִיכִין לְחֹזֵק אֶת עַצְמוֹ בְּכָל עֵת מְאֹד וְלִידַע וְלִהְיֵאֱמִין שֶׁאֵיךְ שֶׁהֵיָא יֵשׁ כַּח גְּדוֹל לְהַדְבּוֹר מְאֹד מְאֹד, כִּי עֵקֶר הַנְּצִיחוֹן עַל-יְדֵי הַדְּבּוֹר כִּנְל**

כאן הילדים כבר איבדו את הסבלנות. אבל אני כולי אוזן. שומעת שהניצחון זה על ידי דיבורים. הדיבור שלנו. הדיבור שלנו הוא נשק קטלני. אז למה אנחנו לא משתמשים בו אבא יקר? יושבים כמו ארנבות מפוחדות על הספה ומקשקשים דיבורי סרק על מערות מסתור במקומות אסטרטגים. ואיך דוד המלך לא התייאש מכל מעברי חייו בעצם?

וְזֶהוּ בְּחִינַת לְמַנְצָח שֶׁהִזְכִּיר בְּכָל פַּעַם קִדְם הַמְּזֻמּוֹר, כְּאֹמֵר וּמְזַכֵּר וּמְזַהֵר לְכָל מִי שֶׁרוֹצֵה לְכַנֵּס לְלַחֵם מְלַחְמַת ה' שֶׁהוּא מְכַרְח בְּזֶה כִּי רַק בְּשִׁבִיל זֶה נִבְרָא, וְהוּא מְלַמֵּד לְכָל אֶחָד שֶׁכָּל מִי שֶׁרוֹצֵה לְהִיּוֹת מְנַצֵּחַ בְּמְלַחְמָה זֹאת יֵאֱמַר מְזֻמּוֹר זֶה אוּ מְזֻמּוֹר זֶה בְּפֶה מְלֵא. וְזֶהוּ לְמַנְצָח וְהִבֵּן. ילדה אחת עושה מעשה ומביאה תהילים מחולק. יפה, היא הקשיבה והפנימה גם בלי התיווך שלי. פיות מתחילים למלמל. אנחנו רוצים להגיד בפה מלא את המזמורים. אוי אוי אוי, דוד המלך! לוחם מלחמות השם! איך נתת לנו כזה מן ספר קדוש? כלי נשק רב עוצמה- תהילים! הלוואי שנצליח לכוון מטרה. להגיד את המזמורים בפה מלא. באמונה אמיתית. שהנה הנה מהנקודה הקטנה שלנו כאן אנחנו נוצחים מלחמה חזקה בשמיים ובארץ.

והמילים ממשיכות, מחזקות, מתוקות- מתוקות...

וְכֵן הוּא מְחֹזֵק אֶת עַצְמוֹ בְּדְבּוֹרוֹ וְאֹמֵר עַל עַצְמוֹ לְמַנְצָח מְזֻמּוֹר לְדָוִד, שֶׁהַמְּזֻמּוֹר הַזֶּה הוּא לְדָוִד שֶׁהוּא הַמְּנַצֵּחַ אֶת הַכָּל בְּדְבּוֹרוֹ הַקְּדוֹשׁ. כִּי כֵּן צָרִיכִין לְחֹזֵק אֶת עַצְמוֹ הַרְבֵּה כְּשֶׁרוֹצִין לְעַסֵּק בְּתַפְלָה וְשִׁיחָה וְדְבּוֹר בֵּינוּ לְבֵין קוֹנוֹ, וְלִהְיֵאֱמִין שֶׁבּוֹדָאֵי יִנְצַח עַל-יְדֵי זֶה אִם יִהְיֶה חֹזֵק בְּזֶה לְעַסֵּק בְּזֶה כֹּל יְמֵיו עַד הַסּוֹף עַד שֶׁתֵּצֵא נַפְשׁוֹ יִהְיֶה אֵיךְ שֶׁיְהִיָּה, שֶׁהָא נִקְרָא מְנַצֵּחַ בּוֹדָאֵי, כִּי אֵיךְ שֶׁיְהִיָּה כִּבְר נִצַּח הַרְבֵּה עַל-יְדֵי דְבּוֹרוֹ הַקְּדוֹשׁ שֶׁדָּבַר וּבִקְשׁ מֵה' יִתְבַּרְךָ לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו. כִּי כֹל מֵה שֶׁעוֹשִׂין בְּשִׁבִיל נְצִיחוֹן דְּקִדְשָׁה נִשְׁאָר קִיָּם לְעוֹלָם, בְּפֶרֶט דְּבּוֹר וְקוֹל שֶׁל תַּפְלָה שֶׁיִּקְרַם מֵהַכָּל.

אוויר נכנס. אוויר שרק הצדיקים האמתיים יכולים לתת לבן תמותה חלוש ואומלל. בקושי שורד את היום, בקושי מצליח להחזיק את הראש מעל המים הגועשים של זה העולם השפל. אני מרגישה שיש לי כוח. הצדיק הגיע אליי, לתוככי היראות הנפולות וערך בי החייתה של ממש.

לא להאמין ששבת היום. אבל כן. השמיים תכולים. הציפורים מצייצות. העולם טהור. שבת קודש. והשם ישמור על החיילים שלנו ששובתים, מי יודע איפה וכיצד, ומה עובר עליהם, אמאל'ה. כבר תרגלנו את המוח לא לדמיין פן יבולע לו.

"מכירה את הזוג הבודד שם בכניסה הראשונה? הבן שלהם בא לקחת אותם" בעלי מדווח על זוג מבוגר, שכנים שארוזו מזוודות בהתאם לתחזיות הפסימיות במסכים וערקו מביתם בלי להודיע לאיש. "הם מפחדים להישאר, במודיעין ירגישו מוגנים יותר". מספר את אשר חזה בעיניו. הילדים כמו חיכו לאות, מכריזים על עוד ועוד שכנים ומכרים שנסו מפני הבהלה מעירנו המופגזת. משפחה אחת אפילו ברחו לחו"ל. "בוא נברח גם כן!" הם מבקשים בלהט. מתחננים על נפשם, מול הורים אטומים שמתעקשים, לא ברור למה, להמשיך לגור בבית שלהם.

"אנחנו לא מפחדים. אנחנו בוטחים בה". בעלי מכריז באוזניי הראשים השמוטים שבסלון. משום מה משפט הביטחון נתקל בחומה בצורה. הפחד מוחשי. כל סירנה מחדירה אותו עמוק יותר בעורקים. סיפורי האימה שמגיעים מהדרום, יחד עם דיבורי המלחמה שמתדפקים על אוזנים גם בלי שביקשנו לשמוע, מייראים את הנפש. כמעט משתקים. למה לנו להתפחד? השם שומר! אנחנו יודעים בשכל. הכל לטובה! אנחנו מפזמים. השם איתנו- חוזרים ומשננים. ואף על פי כן, אורח לא קרוי שובר את מנעולי הביטחון, פורץ את דלתות הלב, לוחש לנו כפירה ויאוש. גורם לנו לבקש לנוס על נפשנו, לבקש מחסה במקום מוגן. אם יש עדיין מושג 'ומוגן' שמו. השיח בסלון מזכיר את "משחק הכיסאות". הילדים 'מקפצים' ממקום פלוני לאלמוני, תוך שהם שוללים כל מקום מסיבותיו הוא.

אולי נברח לאשדוד? השתגעתי? יש שם טילים כל הזמן!  
אולי לפתח תקווה? אבל גם שם היו טילים!

מושב נופך? (מושב ילדותו של האב נראה מבטיח מתמיד) אבל מי אמר? גם שם היו אזעקות. לאלעד? לא לא. קרוב מדי למחבלים.

אילת! אוהו.... הרחקתם נדוד! אל תשכחו, מצרים יכולה להתעורר. שלא נדע מצרות. לא כדאי לגור ליד גבולות מכל סוג שהם.

אנה נלך מרוחק ואנה מפניך נברח, אבא יקר?

ומתוך כל הסחרחרת והבלבולים קרן אור הבליחה. ליקוטי הלכות נשלף מארון הספרים. בעלי פותח באקראי. בלי יישוב הדעת. הצדיק הוא הנותן יישוב הדעת. וודאי יש לו מילים בשבילנו, מילות הרגעה וחוסן למשפחה מפוחדת על ספה אפורה, יושבת ותוהה מול שמיים כחולים שמסתירים, מי יודע מה, לא מגלים לנו מאומה.

וְזֶהוּ בְּחִינַת לְמַנְצָח שֶׁהִתְחִיל בְּהֵם רַב הַמְּזֻמּוֹרִים שֶׁבְּתֵהִלִים, כִּי זֶה עֵקֶר עֵנֶן תְּהִלִים שֶׁהוּא בְּחִינַת תְּפִלוֹת וְשִׁירוֹת וְתַשְׁבְּחוֹת, כְּלָלִיּוֹת הַדְּבּוֹר הַקְּדוֹשׁ שֶׁל זְכוּרֵן עוֹלָם הֶבֶא שֶׁאֵז נְעַסֵּק רַק בְּזֶה לְהוֹדוֹת וְלִהְלֵל לְפָנָיו יִתְבַּרְךָ. כְּמוֹ שֶׁאֱמָרוּ רַבּוֹתֵינוּ זְכוּרֵנוּם לְבִרְכָּה כֹּל הָאוֹמֵר תְּהִלִים בְּעוֹלָם הַזֶּה זֹכָה לְאֱמָרוֹ לְעוֹלָם הֶבֶא. וְעֵקֶר אֱמִירַת תְּהִלִים שֶׁהִיא בְּחִינַת כֹּל הַדְּבּוֹרִים הַקְּדוֹשִׁים שֶׁאוֹמְרִים בְּשִׁבִיל זְכוּרֵן עוֹלָם הֶבֶא כִּנְל, הָעֵקֶר הוּא בְּבְחִינַת לְמַנְצָח שֶׁצָּרִיכִין לְהִתְגַּבֵּר בְּזֶה בְּנְצִיחוֹן גְּדוֹל מִמֶּשׁ כְּמוֹ הַלּוֹחֵם מְלַחְמָה שֶׁצָּרִיךְ לְזַהֵר שֶׁלֹּא יֵאָבְד אֶת לְבָבוֹ.



# חיוך של גאולה

## שה-חנה לספרת

אני גרה בצפון הארץ וחווה כמו כל שאר בית ישראל את מאורעות המלחמה שהלוואי ותסתיים עוד היום בגאולה השלמה. נשארתי משתוממת מול כמויות החסד שנשפכו מעם ישראל בשעת צרה ליעקב זו. שכנות שלי הכינו עוגות לחיילים, שלא לדבר על ארוחות של ממש שמטיבות בישול ביצעו, אורזות היטב ושולחות בתוספת ציורי ילדים. חברות נוספות גרסו תהילים בלי סוף, גומרות ספר ועוד אחד. וספרי שמות הצדיקים, גם הם חולקו לאמירה יום-יומית בין כל השכנות והמכרות. קבלות מקבלות שונות נשמעו מכל עבר. הרגשתי שהכול חג מעליי ללא פוגה. כמו רומז לי: 'נו, ומה איתך?' מה איתך? גם אני רוצה לעשות משהו! מכל הלב אני רוצה ומבקשת לצאת מגדרי עבור עם ישראל. אבל מה אני כבר יכולה לעשות? מהנקודה הקטנה שלי אפילו להגיד תהילים אין לי פנאי. והלוואי ואצליח לצלוח את הכנת ארוחת הצהרים לילדיי. בתוך המרוץ של היום יום שכולל דאגה לבן משפחה שזקוק להשגחה צמודה וטיפול רפואי, הכול נראה גדול עליי, כבד ומעיק. אבל גם אני רוצה!

בתור חסידה של רבי נחמן אני יודעת, שגם קצת זה טוב, נחשב ונספר. וגם עוזר! חשבתי, אקבל על עצמי משהו קטן, אבל אפשרי. קבלה קטנה ממש. חיפשתי ומצאתי, לא להאמין, ממש על פרצופי שלי. לחייך. פשוט לחייך. בפרט עתה כשחנוכה מתקרב. נר קטן ועוד אחד, זה עושה את האור הגדול. חיוך קטן זה כמו נר, מאיר את הפנים ואת הפנים. אחייך לכל אישה שאפגוש ברחוב. לא משנה אם היא המורה הכבודה של הבת בסמינר או תיאלנדית שהולכת עם סבתא'ה לסיבוב. זאת תהיה הקבלה הקטנה והצנועה שלי למען הצלחת המערכה.

וכך, מצוידת בקו עקום לכיוון הרצוי צעדתי בנחישות ברחוב בדרך לקופת חולים. החיוך שלי פגע באי מי מהעוברות והשבות. חיוך או מבט תמוה חזר אליי בינות הפרצופים המתחלפים. לא התרגשתי מדי. המשכתי בנחישות להחזיק את החיוך, לבל יצנח חלילה מריבוי המחשבות המציפות, הטרדות ושאר ירקות שעוברת כל אחת מאתנו מדי יום ביומו, בפרט בימים טרופים אלו. ממש ליד הסופר ראיתי דמות כבויה. חילונית למראה, מבוגרת מעט, הולכת לנגדי. נראה שמסע כבד בין 2000 שנה רובץ על כתפיה. מי יודע מה עובר עליה? חיקתי את שרירי החיוך מותחת אותם כלפי מעלה, תוך שעינינו נפגשות. לרגע היא התבלבלה. אבל אז כל הפוזה הקודמת התחלפה לה באחת.

"איזה יופי שאת מחייכת אליי", נעצרה וחייכה אליי בחזרה חצי חיוך מהורהר.

"הרבה זמן שלא חייכו אליי" הוסיפה. ועוד ביקשה: "אפשר לתת לך חיבוק?"

וכך באמצע הרחוב, בשעה שהבוקר והצהרים כמעט נפגשים, התחבקו חיבוק עז. שתי נשים שנראות הכי לא קשורות אלו לאלו. אבל מסתבר שהן פשוט אוהבות, קשורות ומבינות...

"שיהיה לך יום טוב" בירכתי בחום את אחותי היקרה. רוצה מכל הלב, שיהיה לה טוב. הכי טוב שאפשר. "יום טוב!" בירכה גם היא והמשיכה בדרכה, הפעם בצעדים קלים.

הרגשתי טוב כל כך עם עצמי, החיוך שלי חולל פלאים. החזיר חיות לאחותי הטועה, התוהה, והמבולבלת. החזיר חיות גם לעצמי בעצם.

כמה טוב לחייך!

כשחזרתי הביתה הרמתי טלפון לאמא שלי, שמגדירה את עצמה "חילונית למהדרין". שאלתי מה נשמע, גם סיפרתי לה על הקבלה שלי, ועל המעשה שהיה כך היה. אמא שלי שמעה בריכוז את מהלך העניינים, והוסיפה לי תובנה:

"תראי, נראה לי שהנשמה הטהורה שלה התעוררה עם החיוך שלך".

מצמצתי. נשמה טהורה? משהו שמתעורר שם בפנים? מי מדבר כך? אמא שלי?

"ככה את חושבת, אמא?" התבלבלתי בקול.

"בהחלט", אמא שלי בניצחון. אפילו לא שמה לב שהיא משתמשת במושגים שלי.

זהו. העם שלנו על כל גווניו התאחד. הנשמות הטהורות מבליחות דרך כל ההגדרות שאספנו בימי הגלות. אנחנו באמת ראויים לגאולה. מעורבבים שכמונו. בחיבוק גדול של עם ישראל חי.

יש תהילים בעולם. בתוכם כלולים כל הדיבורים הקדושים מהתכלית. על ידי התהילים אנחנו מנצחים את מלחמות השם. אנחנו מוגנים כל הזמן. אין לנו מה להתפחד. לקחת את הספר הקדוש הזה, שבתוכו רוחו של משיח, לאמץ אותו חזק לתוך הלב. ולהגיד את המילים הקדושות אחת אחת. בהינף מילה אנחנו מיירטים טילים. הפכים אסון- לישועה לעם ישראל. חרבם תבוא בליבם וקשתותם תשברנה.

מילים של ביטחון מתנוצצות דרך שפתינו הדובבות. מילים שאנחנו מנסים להגיד, כמו שאמר לנו הצדיק: "בפה מלא".

"ה' רועי לא אחסר", אוי אוי אוי. לא אחסר! אלא השם תעזור שאף יהודי לא יחסר דבר. שלכל בר ישראל יהיה כל מה שהוא זקוק וצריך.

"בך בטחתי אל אבושה אל יעלצו אויבי לי". בבקשה אבא, אל תבייש את טפטופי הביטחון שיש לי בך... בבקשה שהאויבים לא יגלגלו עלינו לעולם....

"ה' אורי וישעי ממי אירא, ה' מעוז חיי ממי אפחד" ולא נפחד! אנא אבא, אור וישע. תעזור לנו לא לפחד. לא לפחד כלל...

הילדים הפסיקו לבקש לעת עתה לברוח. והתהילים המחולק, כלי הנשק שלנו, מככב בזירה הביתית, עוד רגע וגומרים ספר.

הוא יהיה החבר הכי טוב שלנו עת בוא משיח.

מזמור ועוד מזמור. בכל הכוח.

מזמור ועוד מזמור. למנצח.

כולנו חיילים של בורא עולם, משרתים בצבא האמונה והביטחון.

עם השם, גם אם מועטים אנחנו מול רבים, אנחנו ננצח!

המה כשלו ונפלו ואנחנו קמנו ונתעודד.

שנוכה במהרה להתגלות פני משיח שילחם במאמר פיו.

ובלי ירייה אחת.





## רק אמונה

כל צליל של מחשבה לא טובה - יכול להביא איתו דיכאון. על ידי שאדם זהיר וממשיך את עצמו לשמחה כל היום, הוא יכול להיות שעה אחת בלב נשבר. אז נדבר עם השם על כל מה שכואב.

כי כך הוא הדבר. היצר הרע לא מגיע עם רובה, רק עם עצבות ומרה שחורה. כך הוא מחסל את האדם. כשאנחנו מסתכלות על עצמנו בעין טובה - אנחנו מצילות את עצמנו. כשאנחנו מעוררות שמחה וביטחון בלב אנחנו עושות את הדבר הכי גדול שיש. "בטחו בהשם בעת עת", בעת מלחמה ובעת שלום. לתפוס פרקי תהילים ולהתחבר. מתחת כל פסוק שמחזק אותנו לשים מדגיש ורוד. לקרוא שוב ושוב. זה מרפא! זה מחזק! והעיקר - לדעת שאנחנו טובות! השם אוהב אותנו! הוא רוצה לתת לנו את כל הטוב, הוא רק רוצה שנאמין בטוב של עצמנו ונקווה אליו.

בכפר אחד באוקראינה לא ירדו גשמים זמן רב. היהודים שם היו תמימים ופשוטים והחליטו להביא דרשן שיעורר אותם לתשובה ויאיר את דרכם מה עליהם לתקן. וכך עשו. הגיע דרשן, והתחיל "לרדת" על הקהל עוד ועוד. להצליף בהם ללא רחמים. אתם גרועים בזה וזוה... והשבת שלכם, הזו שבת? והכשרות! תתביישו... תראו איך אתם נראים! בושו וחרפה! אולי אתם ערב רב בכלל! געו כל הקהל בבכייה, מבוישים ושבורי לב. בין הנוכחים היה הבעל שם טוב הקדוש שלא יכול היה לשמוע איך מבזים את עם השם. הוא קם והוכיח את הדרשן. למה אתה מדבר כך אל עם השם? הם צדיקים! הם קדושים! הם בני אברהם יצחק ויעקב! ואז פנה לעם השבור - בואו, חברים, נשמח ונרקוד, באהבת השם אותנו! וודאי יושיע אותנו אבינו, אב הרחמן. וכך מול הריקודים והשמחה, נפתחו שערי השמיים וגשמי ברכה ירדו ברחמים וברצון. שנזכה להתחזק באמונה, ולראות ניסים מעל הטבע. בימים ההם, בזמן הזה. אמן.

החשמונאים הצדיקים נלחמו בכוח האמונה. הם היו מעטים, אבל אדרבה ואדרבה, כשאדם מחובר להשם יתברך, הוא יכול לעבור על הדמיונות והפחדים ולנצח. הכול בכוח הצדיק שמאיר לו את הדרך על ידי קיום עצותיו בתמימות ובפשיטות.

וכמו שיש מלחמה גשמית יש מלחמה רוחנית. כשהנפש נחלשת, היצר הרע מפיל ומייאש אותנו בלי להילחם בנו כלל. ואיך הנפש נחלשת? כששומעים דיבורים, רעיונות ומחשבות שמעציבים ומדאיגים - הנפש נחלשת. ואז האדם מתרחק, הוא מרגיש כל כך בחושך. לא יכול לדבר עם השם. רגשות רעים מקוננים בו. הוא מרגיש כאילו ה' לא רוצה בו. לא אוהב אותו. והכול למה? כי לא הלך אחרי העצות של הצדיק.

רבינו מלמד אותנו להיות בשמחה. אם הגיע זמן קשה, רק לשמוח יש! התעסקות בדברים מעציבים ומדאיגים לא תעזור לי. עשייה וחשיבה חיובית, זה מה שיעזור לי. ריקודים והמחאת כף ממתיקים כל הדינים. לתת פדיון זה דבר גדול, רבינו מלמד שפדיון מושיע מכל הצרות וממתיק דינים. לשמור על המחשבה בשמחה. לא לשכוח שהשם אוהב אותנו. ויש לנו אמונה שהכול מדויק והשם יתברך עושה את הדברים הכי נפלאים. גם כשקשה וקורים דברים נוראים, זה יד השם, זה גם רחמים.

## העולם מלא רחמים

כל עוד אנחנו מצויות בגוף גשמי הדעת שלנו לא יכולה להבין איך הכול זה רק רחמים. אבל אנחנו סומכות עליו יתברך. בואו נתעסק בטוב, נהיה בשמחה כל היום. ההזדרכות של רבי נחמן לא נעלמו בגלל הזמנים הקשים. להקשיב לצדיק מביא לאדם רפואה וברכה.

פעם אחת רבי אלימלך מליז'נסק זצ"ל ניסה לבטל גזרה נוראה ולא הצליח. הוא ביקש את עזרתו של מורו ורבו המגיד ממזריטש שכבר לא היה בין החיים. וכך אמר לו בחלום הלילה: "דע לך שאנחנו כאן למעלה רואים איך הכול זה רק טוב ורק רחמים. ועל כן אין פה שום בלבול. אבל אתם שם למטה רואים את הדברים באופן אחר. אתם רואים שמה שקורה זה קשה ונורא. נכון! אבל השם רואה למרחקים. לרחמים אמתיים על הנשמות."

עכשיו יש לנו מבחן מה אנחנו עושות בשעת צרה. האם אנחנו שומעות כל מיני מתחים ודאגות, או מתחברות לאמונה, ביטחון ודבקות בהשם יתברך. נשים יקרות, בואו נזכור שהשם הוא טוב וכל מה שברא את העולם זה בשביל לגלות את הרחמנות שלו. בוודאי ישמור עלינו. חזקו ויאמץ לבבכם. השם רוצה שנייחל אליו, שנחשוב רק טוב ונקווה לטוב. אנחנו צריכות לעורר בעצמנו את הביטחון שקיים בנו. להכניס במחשבה את הדעת הנכונה שרבינו נחמן לימד אותנו מה עושים כשדברים לא מסתדרים.

## אז מה עושים?

רבינו נתן לנו את העצות להמשיך קדימה, לסמוך על השם, להסתכל בעין טובה על עצמנו. להתבונן בטוב שקיים בי, להאמין בעצמי ולהאמין שהשם אוהב אותי, להאמין בצדיקים, להתרחק מכל מיני דברים שמעציבים אותי. להיות חשופה לדברים שמעציבים - זה מסוכן! 'רק ראיתי', 'רק שמעתי', אחר כך המראות והקולות עולים במוח, מתחילים לחשוב מהם ונופלים למתחים, עצבויות ודיכאונות. אנחנו צריכות לעמוד על המשמר. לא להיכנס ללוע הארי. לא להתעסק עם מחשבות רעות.

בסיד

# קומי אורי כי בא אור

**קומיץ נשים  
סוחר ומרגש**  
ניגונים, סיפורי נשמה  
ושירה מהלב  
שיחברו אותך  
לאהבה ולעוצמה  
האלוקית שבתוכך.

להזמנות יעיל: 054.849.2887

BBDO





# המלחמה האחרונה

בחוץ מלחמה  
משתוללת  
אזעקה פתע  
מייללת,  
חרבות  
וברזל.

דם יהודי  
נשפך  
זקן  
ועולל רך  
הלב ממאן  
לעכל.

צפון דרום  
ומרכז  
איום מוחשי  
הוכרז  
ואין  
להתקבל.

סגורה בארבע  
אמות  
ונפשי נבהלה  
מאד,  
הפחד  
בחוד החנית.

חרבות של  
חרדות  
טילים של  
סיוטים  
ואני-  
נמצאת בחזית.

לוחמת בקרב  
על האמונה,  
נאבקת על  
כל נשימה,  
לא מובסת  
מהתחזית.  
מחזיקה בכוח  
הצדיקים  
נושאת עיני  
למרומים  
במלחמה הזו-  
אני מנצחת!

סביבי שורקת  
התופת  
הדעת כמעט  
ונטרפת  
אבל את דברי הרב'ה  
יודעת...

"שזה יהיה הניסיון קודם ביאת משיח;  
שיתבררו ויתלכדו ויצרפו רבים באמונה...  
ובוודאי יהיה להם מלחמות גדולות  
בדעתן..."  
{שיחות הר"ן ל"ה}

# הנשק החזק והזמין ביותר

לשמוח דווקא בדברים היומיומיים והפשוטים שנוגעים ביהדות שלנו כמו שבת, ציטית, צניעות וכו'. לא מבקשים מאתנו לחפש מעשים הרואים ונשגבים. לשמוח במצוות שאנו מקיימים בכל רגע. איך אפשר לשמוח בדברים כל כך פשוטים וברורים מאליהם?

מסופר על הרש"ש הקדוש שפעם בא אליו שי"ח ערבי ואמר לו: אנחנו יותר טהורים מכם. אתם מתפללים שלוש פעמים ביום ואנחנו חמש פעמים. אתם נוטלים ידיים ואנחנו נוטלים ידיים ורגליים. ענה לו הרש"ש: קח צפרדע שכל היום נמצאת במים, גם אם היא תטבול במקווה אינספור פעמים, לא יעזור לה כלום. זו המהות שלה - טמאה, ולעולם לא תוכל להיות טהורה. לעומת זאת, תרנגול, אפילו שהוא נמצא כל היום בתוך הזבל הוא טהור...

כמה פעמים כל אחת מאתנו מרגישה כל כך לא. אשה גרועה, אמה 'על הפנים', שלא לדבר על המידות ועל היצרים, המקומות הנמוכים שאנחנו נופלות אליהם בלי סוף. דווקא כאן, מגלה לי רבנו, יש לי סיבה גדולה לשמות. אשרי! זכיתי להיות חלק מהנבחרת! ולמרות שלא שילמתי דמי מנוי וכלי לעשות כלום אני מחוברת לדבר הכי גדול ומהותי. יש לי סיבה קבועה לשמוח: אני יהודיה! וגם אם אני מרגישה כל כך גרועה, אני יהודיה!!! "כי דייקא על ידי מה שהבעל דבר מכניס בלבו יגון ואנחה ומרה שחורה, על ידי זה דייקא היה שמח מאד, כי יאמר בלבו, אף על פי שאני רחוק כל כך מהשם יתברך, אף על פי כן אני מזרע ישראל, ולא עשני גוי, ואני זוכה בכל יום לקיים כמה מצוות... ואדרבה, זהו עיקר שמחתי שמרוחק כמוני יזכה גם כן להניח תפילין בכל יום (או לגבינו, להתעטר בכיסי ראש כל יום וכו'), וכיוצא בזה בשאר מצוות שכל ישראל מקיימין בכל יום" (הלכות פריה ורביה הלכה ג')

## אנחנו נצחיים!

ומה לגבי אחים שלנו שלא זכו לשמור תורה ומצוות ונפלו בחטאים גדולים? איזו תקוה יש להם? אומר ר' נתן דבר נפלא: "כי הנשמה של הפחות שבפחותים שבישראל גם כן גבוהה וקדושה מאד מאד... ומחמת שהסטרא אחרא אורבת מאד על האדם וכל מה שהאדם עובר עברה יותר יונקת ממנו הסטרא אחרא יותר ובוולעת אותו יותר רחמנא לצלן. ועל כן לפעמים הסטרא אחרא בולעת את האדם כל כך עד שמגעת לעצם פנימיות קדושת יהדותו והיא מתחזקת ומתגברת לבלוע גם נקודה זאת גם כן ומביאה אותו לידי עברה גדולה חס וחלילה כדי לבלוע אותו לגמרי חס וחלילה. אבל תכף כשהוא רוצה לבלוע את עצם פנימיות קדושת יהדותו, אזי זאת הנקודה עומדת להסטרא אחרא בבית הבליעה שלה כי זאת הנקודה של הפנימיות קדושתו הוא בעל כח גדול מאד ועל כן אי אפשר להסטרא אחרא לבלוע אותה בשום אופן ולא די שאינה יכולה לבלוע אותה אף גם זאת הנקודה טובה עומדת להסטרא אחרא בבית הבליעה שלה עד שהיא מוכרחת לתן הקאות להקיא ולהוציא כל הקדושות שבלעה מזאת הנשמה... (משיבת נפש כה')

שנזכה כולנו בכח אותה נקודה יקרה לנצח את כל הרע שבעולם!

חברות יקרות! נכון לזמן כתיבת שורות אלו המלחמה עדיין בשיאה וסימן שאלה גדול מרחף באוויר. כולנו רוצות להרגיש משמעותיות ונחוצות במערכה הזו ושותפות לניצחון. איך עושים זאת? חובשים קסדה ויוצאים להתגייס? או שמא עלינו לחדור לשטח האויב ולהילחם בו חזיתית?

רבנו מגלה לנו שכל המלחמות שבעולם הן סמל למלחמת היצר. מלחמת היצר היא מלחמה תמידית. כאן אנחנו משמעותיות ביותר. כאן כל אחת מקבלת החלטות הרות גורל שיכולות בכל רגע להפיל את האויב ולהכניעו. כיצד?

## בואו נשתמש בנשק של האויב

בכל הדורות שראו אותנו ורק רצו להשמיד אותנו. המצרים, היוונים, הפרסים, העמלקים, הנאצים, ומי לא. והקב"ה ברחמיו הציל אותנו מידם בניסים גדולים. ככל ששנאת הגויים אלינו גוברת יותר, האמירה כאן חזקה יותר ובאה להגיד לנו משהו גדול. בתוך הזוועה הזו שעוברת עלינו מסתתר חיבוק גדול.

מסיני ירדה שנאה לעולם. מרגע שה' בחר בנו לעם ואנחנו קיבלנו עלינו את עול מלכותו והכרזנו "נעשה ונשמע", התעוררה עלינו שנאה גדולה כזו שממשיכה לפעפע עד לגאולה שלמה. מה מלמדת אותנו השנאה הזו?

שנאת העמים אלינו מלמדת אותנו על החשיבות שלנו. בעצם השמחה ביהדות שלנו טמון ניצחון היצר, כי זה מה שהוא הכי רוצה לקחת לנו. הוא מכניס אותנו לכהות חושים ולתדרמה בקיום המצוות, כאילו הכול ברור מאילו.

## מה באמת רצו היוונים?

ידועה גזירתם של היוונים שגזרו: "כתבו לכם על קרן השור 'אין לנו חלק באלוקי ישראל'". מסביר על כך ר' נתן: "כי מלכות יוון הרשעה עמדה על ישראל להשכיחם תורתו ולהעבירם על חוקי רצונו, כי התקנאו בהתפארות שה' מתפאר בנו על ידי קיום התורה והמצוות, ורצו לבטל את התורה חס ושלוש, ואמרו "כתבו לכם על קרן השור 'אין לנו חלק באלוקי ישראל'", שהוא היפך ההתפארות מה שאנו מתפארים בו יתברך שהוא אלוקינו ואנחנו עמו, והם רצו לבטל זאת ההתפארות, שזהו גם כן בחינת ביטול ההתפארות של ה' יתברך שהוא מתפאר בנו, כי הא בהא תליא ושניהם אחד. כי כפי קיום התורה והמצוות וכפי ההתפארות והשמחה שאנו מתפארים בו ושמחים בו יתברך, כמו כן הוא יתברך שש ומתפאר בנו..." (לקוטי הלכות ברכה"מ ז', ט')

אתן מבינות? האויבים שלנו (בגשמיות וברוחניות) יעשו הכול, אבל הכול, רק כדי שאני ואת נשכח את העובדה שאנחנו יהודיות, בנות מלכים נבחרות ושה' שמח בנו כל כך ואוהב אותנו כל כך.

## אשרי! זכיתי להיות חלק מהנבחרת

שכרבנו מדבר איתנו על עצת אזמרה הוא מבקש מאיתנו



## על ידי כהניך הקדושים

כנגד היוונים ותרבותם הקולקלת שמארתה להסתיר ולסגור את הקשר הקדוש בינו לבין אצילו שבשמיים, לזמרים הכהנים, צדיקי האמת שבכל דור. שמאזרחים את נשמותיו החלושות והמאונות בצדיות הללות ומצרים אלינו אלפי תחייה. שלא נתייאש ונמשיך ונקש את השם יתברך. הפעם נמאור "שיחת חברות" אסתר רי נאותה לשתף אותנו מהאור המחמם והקדוש שהגיע אל תוככי ביתי. אורו של רבינו הקדוש.

מלטפל בו. בקושי הוא אכל, בקושי התפלל. אפילו תקיעות שופר הוא הסתפק אם יצא ידי חובה. כלילה, אחרי יום חג עמוס, חלם גיסי, האדם הכי מציאותי בעולם, חלום. הוא ראה אותיות פורחות באוויר, קופצות ומתחברות למילים: "הוא הטיב, הוא מטיב, הוא ייטיב לנו..." בבוקר הוא סיפר במבוכה לבעלי על החלום, אמר לו בעלי: "נו, אולי זה סימן שייוולד בן זכר, הרי על לידת בן מברכים הטוב והמטיב". באותה שנה נפקדו אחותי ובעלה בשני בנים, תאומים. ושנה וחצי אחר כך, נולדו עוד זוג תאומים מתוקים. הרביעיה הקטנה שלה ממיסה כל לב, התרגשנו לראות מהו כוחו של ראש השנה אצל רבינו הקדוש. בעלי חזר לארץ, והתחיל לקנות ספרים. כל ספר שקשור איכשהו לברסלב, נמשך לביתנו כבמגנט.

אני הייתי מחביאה את הספרים בארון, מתחת לכל הספרים האחרים. שלא ידעו, שלא יראו. פתאום בעלי התחיל לדבר על 'רבינו' □ ' הרבי', ואני אמרתי לו: "תגידי רבי נחמן", מה זה קשור אליך?!" כל מה שידעתי על ברסלב זה שהרבה 'נחמנים' ו'נתנים' מסתובבים ברחוב, ויש כמה מהם שאף רוקדים על הטנדר הצבעוני שלהם. לבעלי היה חבר אברך, צדיק וירא שמים מאד. הוא הכיר אותו כבר כמה שנים, וכעת סיפר לי שהוא ברסלב. אמרתי לו בהשתוממות: "לא יכול להיות, אין דבר כזה חסיד ברסלב אברך. אני לא מכירה אפילו אחד כזה". אמר לי בעלי: "את פשוט לא מכירה אותם, בואי ונבדוק..." כיום נדמה לי שחצי מהעולם החרדי שאני מכירה הם חסידי ברסלב. פשוט לא ידעתי.

בעלי עבר להתפלל בבית הכנסת של ברסלב שלידי הבית, ולאט התחיל להשתתף בשיעור היומי שנמסר שם. הוא התחיל ללכת גם לסעודה שלישית, דבר שהיה זר לי מאד. היו לו כיסופים ללבוש את הלבוש של ברסלב, והוא התחיל להתפלל על זה הרבה.

### האם חלמת אי פעם שתהיו משפחה ברסלבי?!

אני נזכרת באנקדוטה חמודה. פעם עבדתי עם חברה שהגיעה במקור מברסלב. יום אחד היא אמרה לי לתומה: "בסוף עוד כולם יהיו ברסלב". אני חזרתי הביתה וסיפרתי זאת לבעלי בחיך. אוי, כמה צחקנו אז מזה. כעת קלטתי את אט שקיבלתי בעל חדש. הוא נהיה בן אדם אחר. הוא סיפר הרבה ממה שהוא חווה, וכולנו חיינו איתו בבית את ההתפעלות האדירה. אז אמרתי, לא אכפת לי מה זה, ברסלב או לא ברסלב, לא מעניין אותי. תראו איזה בן אדם חי צמח לנו כאן!! ראייתי את ההבדל העצום. כולם סביב הלחיצו אותי, "תזהרי, רק שלא יפסיק ללמוד..." אבל אני ראייתי איך הוא מתחזק ולומד הרבה יותר. ההורים שלנו לא התנגדו, הם שמחו שאנו מתחזקים.

נמשכתי לאיטי אל תוך העולם הקסום הזה, והתחלתי להתעניין. יום אחד הלכנו יחד לקנות שטריימל, וגם החליפה פינתה את מקומה לקאפטן השבתי. בתחילה הוא לבש את זה רק בבית, בסעודות השבת, וכשהוא יצא הוא החליף לכובע וחליפה הרגילים. לאחר זמן, עם הרבה תפילות,

### תני לנו קצת רקע, מאין באתם?

בעלי מגיע ממשפחה יקית ליטאית, בה כולם אברכים עובדי ה'. המשפחה שלי יותר ליטאית ירושלמית, אך במשפחתנו תמיד אהבו חסידות. לפעמים נהנינו לדבר על נושאי חיזוק שיש בחסידות. יצא פעם שאבי שיחיה נסע לאומן על ראש השנה, החברותא עמו למד שכנע אותו מאד לנסוע, ואף שילם לו את כרטיס הטיסה. אבא סיפר אחר כך שזו היתה התפילה הכי חזקה שהיתה לו אי פעם. באמצע התפילה של ראש השנה, התחילו כמה אנשים לשיר: "הקב"ה, אנחנו אוהבים אותך!"... מיד נשמעו הדי ויכוח, "אסור לשיר כך באמצע תפילה!", לעומת קולות של: "תן להם, הם שמחים". אך את אבי זה ריגש מאד. חיזק אותו לראות מה זה עם ישראל, איזה לב חם יש להם.

### איך הגעתם אל מימיו המפכים של הנחל הנובע?

היינו זוג צעיר, כמה שנים אחרי החתונה, ובעלי היה עדיין בחיפושים. הוא עבר מכולל לכולל, ומדי פרק זמן הוא החליף חברותא. אני זוכרת שבתחילת הנישואין הוא קנה ספר בשם 'ספר השמחה'. הוא הרגיש שחסרה לו חיות, הוא אף פעם לא הרגיש בנוח במקום הליטאי, מאז שהיה ילד. היה לו קשה לשבת וללמוד כל כך הרבה שעות, בלי שום חיזוק, בלי שיחת חברים מעודדת. לכן הוא עבר ממקום למקום, ולא ידע איך להשיג את השמחה שכל כך השתוקק אליה. אז הוא היה אברך מן השורה, לבוש בחליפה קצרה וקנייטש, הוא היה נגד שיטת החסידות ואף היה מתווכח נגד אדמו"רים שונים.

בעלי שמע אז על שיטה מסוימת למודעות, בה המנחה שהיה איש ירא שמים, הנחה מאד לשים לב למה שעובר על הנפש ולספר הכול לה'. הוא הדגיש כי הוא לא מתכוון לברסלב... אך אז בעלי התחיל לדבר קצת דיבורים לה', וגילה שזה מתאים לו, זה עושה לו טוב. הוא הלך ליערות שמסביב לעיר בה התגוררנו, ושפך את ליבו להקב"ה. עם הזמן הוא התחיל לשתף אותי בשיטה הזאת אליה נחשף. הקשבתי, שמעתי קצת, אבל אני שכלית יותר באופיי, ועומס הרגש הזה הפריע לי.

בתקופה הזו, עברו אחותי וגיסי ניסיון קשה. כבר מזה כמה שנים שהם לא נפקדו בילד, ורצו מאד לזכות להביא לעולם ילדים נוספים. הם ניסו הכול, ולא ידעו עוד מה לעשות. גם על גיסי עצמו עברו קשיים אישיים. הוא נסע לאומן, ומאז שחזר הוא אמר שנהיה אדם אחר. דברים רבים השתנו לטובה בחייו. הוא לא התקרב לברסלב, אך כנראה שתפקידו היה לקרב את בעלי... הוא דיבר מאד על לב בעלי, לנסוע לאומן לראש השנה. ואכן, גיסי, בעלי ואחי הצעיר הנקרא 'ילד מיוחד', נסעו יחד.

אחותי הגיעה להתארח אצלי, ויחד ניסינו להסתיר מהשכנות ומקרובות משפחה את העובדה שבעלינו ה'ליטאים' המהודרים' נסעו לאומן. ניסינו להתאים את זמני הסעודות לזמן התפילות בבית הכנסת, אמרנו שהם הלכו להתפלל רחוק ולכן קשה להם לחזור... התביישנו מאד מהסביבה. באומן, התמסר גיסי מאד לאחי הצעיר, הוא לא הצליח לעשות כלום חוץ





## טעם של גאולה

נשמה יהודית מסתובבת בעולם בקץ גלות ארוכה, בסופו של מסע, רגע לפני משיח, חלושה ויבשה, צמאה לנחמה.

מבקשת שיבוא אי מי ויניח על לבה קומפרסים חמימים ספוגים באמונה.

שיעטוף את פצעייה שנפערו במסע בן אלפיים שנה ברטיות אוהבות, רכות, מנחמות.

שילחש באזניה שיש תקווה להשתדלותה, לחתירתה ולאחריתה ויבטיח לה שאף פעם לא תישאר יותר לבדה בעולם גדול כל כך.

נשמה יהודית, חלק אלוך ממעל, ירדה לתקן עולם, ללקט מבורות של ביוב וביצות עכורות, אבני חן יקרות, נדירות לכתרו של מלך.

לאסוף ניצוצות אבודים מושלכים בתהומות, להחזיר אותם בבוא העת שלמים יותר, נקיים, מבוררים.

ובשיאו של המסע, כשהרע פוער למולה את מלתעותיו, מאיים לבלוע אותה, היא חשה מפוחדת, קטנה וכ"כ אבודה.

אל תוך ביתה פנימה הוא נכנס, היווני הערמומי, מנסה בכל דרך לצוד אותה ברשתו. מכניס את טומאתו, טמטומו ורשעותו. מעדכן אותה בחדשות ומביע דעות, פרשנויות ושלל תחזיות.

העניין שלו הוא להפריד את הבריאה מבוראה, את הפעולות המשתנות מהאחדות הפשוטה, למלא את האוויר בספק על הטוב השלם, היחיד והמוחלט שמוכיל וקובע כל מהלך ודרך, על הרחמים שעוטפים ומחזיקים את הכול ועל התכלית האמיתית שאליה הכול הולך.

את הארס שלו הוא מטיל בחיבורים הרופפים, הוא מתיישב בכאבים העמוקים ביותר ושם הוא דוגר. מזריק את הרעל הכפרני שלו, מעורר בה ספק בעצם הטוב הכי פנימי ושרשי, בנקודת היהדות שבה, ומייבש בעקביות את האמונה בבורא ובקשר העל טבעי והנצחי בינה לבוראה.

יום יום הוא דואג להביא עד אליה כותרות דרמטיות צבועות בדם, בעשן, בדמעות ובשכול, טוען עד כמה המציאות היא מפחידה, מאיימת, לא יציבה ובלתי אפשרית.

על חמלה ואהבה אין סופית הוא שם מסך שחור וגס, משכיח ומבטל כלא היה.

השגחה פרטית מדויקת ומדוקדקת עד האחרון שבפרטים הוא מטשטש בהגיון חומרי, תולה את התוצאות בטבע ובמקרה, בסיבות ונסיבות.

טיפות החמצן שעוד נותרו בה התאדו בחלל, התפוגגו. מותרים אותה יבשה, מרוקנת ומסוחררת. נשמה יהודית טובה, אהובה ויקרה מסתובבת בעולם חשוך ומבולבל. מבוהלת, מבועתת, טרופת נשימה וכמעט מעולפת, שואלת האם מישוהו שם ליבו לצערה, למכאובה ולדמעותיה?

דווקא אז בימי כסלו הסגריריים, בחושך העמוק ביותר, חושך שנראה אין סופי, שכינה יורדת למקום שלא ירדה מעולם, לכל יהודי, מי שהוא והיכן שהוא, גם למטה מעשרה טפחים. מבקרת את החולים המיוסרים, את הכאובים, החבולים והמעונים.

"...שזהו בחינת הדלקת נר חנוכה למטה מעשרה טפחים וכנ"ל. וזה בחינת "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי", בחינת "כי אשב בחשך ה' אור לי". שממשיכין האור... למטה בעומק החשך בבחינת גיא צלמות, להאיר להנמוכים מאד מאד שיגיע גם אליהם הארה וידיעה מאלקותו יתברך שמו, כדי לרפא אותם ולתקנם ולהשיבם אליו:" (ליקוטי הלכות)

ונשמה יהודית גיבורה, בסופה של מערת גלות אפלה ודרך ארוכה-ארוכה, עדיין כאן. לא מוותרת, מדלגת מכשולים, פוסחת על אבני נגף ומהמורות והולכת רק אחריו בארץ לא זרועה.

ובחושך הגדול מדליקה נרות חנוכה קטנים אך נצחיים, נרות שאורם לא יכבה ולא יתבטל לעולם. מביטה בנרות הקדושים, בלהבות שכל כולן הארת פנים, סופגת את קדושת האור הגנוז בהם, והארת ימי החנוכה מתפשטת בתוכה, מגלה ומבשרת את האמת היהודית הברורה והעמוקה: שמול כל חושך שבעולם - גם השחור והנמוך ביותר, עבה וסמיך ככל שיהיה - אין כוחה אלא בפה. הכוח שלה מול כל מה שקורה לה בעולם שלו הוא דביבור, בשיתוף, בשאלה, בלחש, בבכי, בשירה או בתודה, בקריאה בקול דממה או בזעקה, מילה אחת ועוד מילה עם האחד והיחיד שהכול ממנו ובידו -

דיבור של אמת שיגלה את עומק הקשר בינה לבוראה, את האהבה האין סופית שלא תלויה בכלום, אהבה שהיא למעלה מטעם ודעת. מילים קדושות שעל ידן היא תתחיל לטעם כבר מעכשיו טעם של גאולה.

הוא החליט לצאת עם זה גם לרחוב. הייתי תמיד מלווה אותו לבית הכנסת עם הילדים, אך כעת הסתייגתי, ואמרתי: "קודם כל צא אתה לבד, שכולם יראו אותך ואתה תראה את כל הפרצופים הנדהמים, ואחרי שכל השכונה תראה אותך, אצא איתך גם אני".

היום אני מרגישה הרבה יותר בטוחה במקום שלי, ואני מדברת הרבה מענייניו של רבינו הקדוש, גם עם השכנות הליטאיות. אני חושבת שהדיבורים של רבינו מסתובבים הרבה גם בציבור הליטאי, ואפילו בשיבות הליטאיות החזקות ביותר מכניסים אותם, כי אין ברירה הדור צריך את החיזוק הזה, את השמחה.

**איזה מהדיבורים של רבינו הקדוש דיבר אליך במיוחד?**

מאז שאני זוכרת את עצמי, היה לי קושי עם עניין התפילה. היה לי כבד להתפלל, וקברי צדיקים לא היו המקום שלי. תמיד הייתי מקפידה על שתי תפילות ביום, בגלל שההורים אמרו וכך צריך, אבל לא התחברתי לעניין. לכן תפסו אותי מאד הדיבורים המחזקים שיש בברסלב על התפילה. 'גם אם הצלחת לדבר רק כמה מילים זה טוב', 'אנחה אחת מעומק הלב גם טובה מאד'. התחלתי להתחזק מהדיבור הפשוט שלי לה, 'מכמה דקות ההתבודדות שאני מצליחה לחטוף בלילה'. 'אני כל כך רוצה להתבודד, תן לי להרחיב את כמה הדקות האלה' אני משתדלת להתחזק עם זה, וזה מחייבה אותי.

אחיותיי שראו אותי לאחר ההתקרבות, אמרו לי: "זה נראה שטוב לך בחיים. מעניין, את גם נהיית ברסלב וגם טוב לך?"

בחדשים האחרונים אני מרגישה רצונות אדירים לנסוע לציונו של רבינו הקדוש, וזה מדהים אותי. אף פעם לא הרגשתי שום קשר לקבר של צדיק, לא התעורר אצלי כל רגש כשדברו על נסיעה לציון זה או אחר. ועכשיו - כאלה כיסופים...

**איך ההתקרבות שלך משפיעה על הסביבה?**

הבית שלנו מלא תמיד מפה אל פה. שכנות נכנסות ויוצאות, ושומעות ממני המון על ענייניו של רבינו. הן רואות משפחה ברסלבית, אבל לא מהסוג שחשבו עד היום... יש נערות שמגיעות לפעמים לקלח את הילדים שלי, פשוט כי הן נהנות. השמחה שבעלי מזרים בבית מיד כשהוא נכנס, מרכיב את הילדים על הכתפיים... החיות הגדולה היא מושכת אותן לבוא ולראות.

אני מאחלת לכל נשות ברסלב הצדיקות, ולכל עם ישראל, שיזכו להרגיש את הרגש היהודי החם הזה, ואת הרצונות החזקים לעבודת ה'.



# התבודדות לאור המצב

מיכל יקרה,

אחת הנשים היקרות סיפרה שהיא הרגישה בהתבודדות כמו ילדה נקמנית שלא מדברת עכשיו עם החברה שלה, שתדע לה...

כמגוון הנשים כך מגוון התגובות. כל נפש מגיבה אחרת לזעזוע.

מדברים אתנו על ביטחון, על חיזוק אמונה וכולנו יודעות שזה נכון, אבל איך? איך מחזקים אמונה? איך חוזרים לדעת? איך מלבבים את הלב? איך מחדשים אהבה?

בדיוק בשביל זה קיבלנו את המתנה המופלאה של עצת ההתבודדות.

איך להאמין? בלדבר על זה. בלספר להשם בדיוק איפה אני ומה אני מרגישה או לא מרגישה, לא ממקום מתריס חלילה, אלא ממקום שבור שרוצה שינוי.

ואם אני לא יכולה לדבר? אני עדיין בוחרת בקשר עם השם ובחיבור.

כשיש חלילה משבר אמון בקשר זוגי יש שתי אפשרויות:

1. לא לדבר על זה ולקוות שהזמן יעשה את שלו ושהדברים יישכחו.
2. לדבר על המשבר.

בחירה באפשרות השנייה מזמינה תקופת בירור ויתכן שיעלו רגשות קשים ורגעים של שתיקה וחוסר יכולת לדבר אבל אם המטרה היא להתקרב ולהבין ולא חלילה להתריס ולהאשים, תצמוח קרבה עצומה דווקא מתוך השבר.

"האמנתי כי אדבר" - צריך לדעת ששתיקה זה חלק מהדיבור.

זה לבוא להתבודדות ואולי תקופה לשתוק. זה לקבל את זה שהנפש שעכשיו נבהלה מאוד לא מסוגלת לדבר. לא לבוא אליה בכוח ולהכריח אותה להגיד משהו - אלא פשוט להסכים שיש שתיקה ולהיות בה עם השם יתברך בהמתנה ובחמלה ללב שנאטם ולפה האילם. השי"ת איתך בשתיקה הזאת וזה בסדר גמור. הוא לא לוחץ עלייך לדבר, גם את יכולה לשחרר לחץ.

רבינו אמר "היתכן שְאָנו מְנַיְחִין אֶת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ שִׁיעֵשָׂה וְיַחֲשֵׁב לְגִזְרֵי גְזֵרוֹת בְּעוֹלָם? ... כִּי כְּשֶׁאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל רוֹצֵה לְדַבֵּר עִם הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, לְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, אִזִּי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ מְשַׁלֵּיךְ כָּל עֲנִינָיו וְכָל הַגְּזֵרוֹת שְׂרוּצָה לְגִזְרֵי ח'ו', וְכָל הָעֲסָקִים שֶׁלּוֹ שְׂהוּא יִתְבָּרַךְ עוֹסֵק בָּהֶם כְּפִיכּוֹל, וְהוּא מְשַׁלֵּיךְ הַכֹּל וּפּוֹנֶה עֲצָמוֹ רַק לְזֶה הָאִישׁ שְׂרוּצָה לְדַבֵּר עִמּוֹ וּלְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ לְפָנָיו, לְבַקֵּשׁ מֵאֵתוֹ שִׁיעֲזֹרְהוּ לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבָּרַךְ." (שיחות הר"ן ע)

שימי לב למילים המדויקות. רוצה לדבר. את באה להתבודד ורוצה לדבר, רוצה קשר, רוצה לבקש. אבל קשה לך והמילים לא יוצאות ואת אפילו לא מבינה למה, אבל את רוצה. הרצון הזה פועל! בזמן שאת יושבת בהתבודדות בשתיקה ועם רצון, השם יתברך משליך כל ענייניו וכל הגזרות שרוצה לגזור ח"ו ופונה רק אלייך.

אל תיבהלי מהשתיקה. כשמבינים כמה השתיקה הזאת יקרה כבר לא חווים אותה כדבר קשה ומיותר חלילה, לא עוזבים והולכים בגללה. במקרים רבים כשמסכימים להישאר היא עצמה פתח לדיבורים חדשים מתוקים ומקרבים.

היא עצמה שער למאגרים של ביטחון, אמונה ואהבה שטרם הכרת. היא המפתח לחדר האוצרות.

כשאת מתעקשת להתפלל ולהתבודד גם כשקשה ואין לך מילים, את מחזיקה בחרב התפילה, את מנצחת. בזכות נשים צדקניות ניגאל!

בשורות טובות

הדר

גם את, כמו כולנו, חווה את הצער הנורא והשבר הבלתי נתפס. כולנו מבינות שצו השעה עכשיו זה להתחזק באמונה ובביטחון. אנחנו שומעות את זה מכל כיוון, אנחנו מבינות (ברוך השם) שאין לנו שום משען ומבטח מלבדו יתברך. זהו. הגענו לקצה. ירו עלינו חיצים מורעלים וקטלניים. פרצו לנו את כל הגבולות שכבר בטחנו ביציבותם, יצר הרע וחילותיו נכנסו מחופשים ובלבלו אותנו בזמן שישנו, לא היינו מוכנים, לא החזקנו את כלי הנשק ביד...

ורבינו אמר לנו שעיקר כלי זינו של האיש הישראלי הוא תפילה אבל שליחיו המחוכמים של הס"מ לקחו לנו גם את התפילה, ויותר ממנה - את ההתבודדות, את הכלים הכי חזקים להצלת עם ישראל וניצחון המלחמה. אל תעזבי את הנשק, אל תניחי אותו. אין עצה אחרת מלבד תפילה והתבודדות. כי המנצח זה מי שנשאר בסוף הקרב עם הנשק ביד (על פי הזוהר).

האמת, גם לי היה קשה להתבודד השבוע, אני מאוד מזדהה אתך. גם אני הגעתי יום יום ולא יצאו המילים. הרבה נשים שיתפו בחוויית השתיקה, מסיבות שונות: יש נשים שהרגישו רגשות קשים וחששו מלהגיד את המילים הקשות ונשארו בשתיקה רועמת. ממש כפי שתיארת.

נשים אחרות סיפרו גם על שתיקה של "לא יודעת". לא יודעת מה אני מרגישה ולא יודעת מה אני חושבת. שתיקת ניתוק. "יצאתי מדעתי תיכף אשוב" אין לי דעת ואין לי שכל ואין לי מוח וגם לא לב. הסתלקו המוחין.

## שאלה:

אני כותבת את השאלה שזוהי לאחר שמחת תורה מתוך הפחד וחוסר הוודאות שאופיים אתנו, עם ישראל, לזולתם של יהודים רבים. מתוך הצטווה העמומה... בימים אלה יש אצלי כעין ניתוק בין השכל והרגש - אני יודעת ושושלת שאין מפלט חוץ מאמונה, לברוח רק להשם, אבל לב לא אני מרגישה שאני פשוט לא מסוגלת לדבר. את התפילות הכתובות אני עושה מצליחה איכשהו למלא אבל להתבודד ממש קשה לי. תזרחת מספרות לי שצורך זה המפלט היחיד המרפא בימים אלה ואין עם חוצה ומנסה לבוא, אבל במשך ההתבודדות אני פוגשת שתיקה רועמת ואפילו התעצבות להוציא דיבורים אלו מפסיקה להתבודד. אשמח לשמוע.

תודה רבה. מיכל

ה. ברודי, מנחת סדנאות התבודדות ומלוות תהליכים פנימיים, משיבה:





# לרגעים תבחננו

על פק"ל רחל שמעתם? מין חבילה כזו שמארגנים ללוחמים ע"ש סבתא רחל שתאריך ימים - זו הגיבורה שניצחה את המחבלים עם קפה עוגה... ועוגיות רחל? גם, אותו רעיון. סבתא רחל זו לא אני אמנם אבל אין ספק רחל עושה גלים. הכישרון, האמונה, קור הרוח, לכו תדעו אולי סבתא רחל גם היא קוראת את רחל ומקבלת השראה... זה הכול דברים גבוהים, אחיות שלי. סיימנו תיקון לאה, עכשיו אנחנו בתיקון רחל. לא מבינה בזה הרבה אבל ברור לי שאלו דברים נשגבים ברומו של עולם.

אז בואו נדבר עכשיו תכלס. הנפש האנושית מגלה יכולת הסתגלות גבוהה. כמעט נכנסנו לשגרת המלחמה. הלב כאילו התרגל להיות בשני הקצוות ביחד. בעצם לא ביחד ממש רק שהמעבר ממצב למשנהו כה מהיר. בעצם זוהי תנועת החיים התמידית רק המלחמה מחדדת אותה ביתר שאת: ברגע קטון את בפחד מצמית עם חזיונות בלהה, בזה שאחרי את מפזמת אמונה. לרגע את מתכווצת מבשורה מצערת, זמן מה אחר כך את שמחה בשמחת חברתך שסגרה ווארט לילד!

ורגע, אפשר עוד רגע? המלחמה לכאורה שמה אותנו בפרופורציות. שומעים דברים גדולים שקורים אבל כמה לא נעים עדיין נשאים בקטנות. לרגע את אומרת בליבך הוי, הכול באמת שטויות. תראי עם מה אנשים מתמודדים. עודך מהגגת את ההרהור הלז ופתאום שאגה בחלל "מי השאיר אריזת חטיף על הספה/נעליים בסלון/מקפיא פתוח?? לא זו לא היית את מה פתאום כנראה אזעקה...

מכירה את תמונת המצב? את בסלון מקפלת כביסה. הקטנים בחצר משחקים. שתי הבנות אצל חברה והנה היא נשמעת פתע. מנסרת. מייללת. מאיצה דופק. אזעקה!! לממ"ד!! כולם! את תולשת את בן הארבע מהבימבה. בן השש מגלה אחריות ואוחז בתינוק בתנוחה שמזכירה חתולה הנושאת את גוריה. ואתם ממהרים הממ"ד.

"אמא. אני מפחד מהקול" בן הארבע נבהל מהדבר הנכון. את מסבירה לו שזו אזעקה כי יש טילים. "ואם יתפוצץ" הוא מפתיע בחשיבה צעד קדימה. תוך כדי שאת פוערת פה הוא ממשיך "הבלון מהחידר?" הוא מלטף בחמדה את הבלון הירוק, הוא הכניס גם אותו לממ"ד. "השם שומר עלינו כל הזמן" את מרגיעה אותך ואתו. ובכלל מתוקף היותך אמא את מלהטטת בין להיות המרגיעה הלאומית של הבית משתדלת להתחזק בעשייה חיובית תוך כדי טלטלות נפשך האישיות.

ובכן, "המצב" כפי שיש מכנים אותו במילה קצרה ופחות חביבה, מעמת אותנו עם כמה קצוות: מצד אחד חרדה ופחדים אל מול העובדות בשטח. מצד שני התפעמות מניסים גדולים שקורים כל העת. מצד שלישי מאמץ להתחזק באמונה ובביטחון ולהמשיך חיי שיגרה ככל הניתן.

קבעתי תור לטיפול שורש שנדחה עד אין קץ. ומאז אין לי מנוח. בכל עת כשאני נזכרת בתור אני תוהה מה יקרה אם בדיוק באמצע הפירות העומק כשכל המחטים תקועות לי בשן תהיה אזעקה? המחזה בו אני נמלטת למרחב המוגן (וזה לא הממ"ד הפרטי יש שם עוד צופים הצילו!) פי פעור לרווחה פרצוף מורדם בחלקו הימני ומטה מנועה מבלבוע את רוקי - מדיד מעיני שינה. אבל חייבים להמשיך לא?

אז מה עושים? אין לנו טיפים נגד חרדות או עצות לניהול בית בשעת משבר. יש לנו רק אמונה פשוטה וענווה. שככה בדיוק השם יתברך רוצה אותי. אמא יהודיה. לרגע מבוהלת לרגע מאמינה. מדליקה את המיקסר ובטוחה שזו אזעקה. שומעת אזעקה וחושבת פעמיים כן להיכנס לממ"ד או חבל להעיר אותם מסכנים... אוספת את הצאן לפרק תהילים עם דפיקות לב. מרגישה בתוכי לפעמים אבל (בצירה) לפעמים אבן. יודעת שכל רגע אפשר להתפלל להתחבר ולחיות את הרגע הזה.

גאולה שלמה בקרוב!!

רחל.

# ניצחון האור על החושך

בואי נעצים את כוחות האור, את אהבת ישראל.

מיוזם 'אחיות אנחנו' - שמחה בזכות הנקודות הטובות

נכון, רובנו ככולנו מתפללות על כלל עם ישראל, מוכרים ולא מוכרים, קוראות תהילים ועוד תהילים ומתבודדות. בואי נקרב ונלבה עוד את האהבה עד שתחפץ.

ניעזר בתורה רפ"ב ונמריא מהכלל אל הפרט

**א. בחירה בהפוך** (לכאורה). בחרי בקבוצה בעם ישראל שנראים לך שונים ממך מאד, הפוכים כמעט, מוזרים. יש שתבחרנה חילונים, אחרות תבחרנה בעלי דרך שונה בתוך התורה והמצוות, ואולי השקפה הפוכה, גישה רוחנית שונה ועוד...

**ב. מיקוד אישי** - התמקדי במישהי שאת חשה אתגר מולה. חפשי מישהי מוכרת, ההיכרות תסייע לתהליך. אם את לא מכירה לעומק, דמייני מידע שחסר לך. איך היא נראית בדרך כלל, איך מתנהגת? איך מדברת? מה אומרת? מה עושה?

**ג. שיתוף** - בשלב הזה יכולות לצוץ התנגדויות. יתכן שהאמירות שלה מקוממות או אפילו מבעיטות. פני אל השם לשתף אותו בקושי. 'אבא, אני כל כך אוהבת אותה או רוצה לאהוב אותה וקשה לי לשמוע מילים מכאיבות ומאכזבות כאלו'.

**ד. תפילה למציאה** - עדיין מול השם. לבקש ממי שברא את שתיכן שיראה לך נקודות טובות על החברה, האחות, ההיא. רבי נתן כותב - לבקש, לחפש ולמצוא. לבקש זו תפילה. יגעת ומצאת תאמין. יגיעה במה? בתפילה. כל דבר שנקדים לו תפילה יהיה אחר לגמרי. בנושא הזה יש דמויות שמאתגר מאד למצוא לגביהן נקודות טובות בלי לבקש על זה קודם. בתפילה את משיבה את החיפוש והמציאה מעניין אישי ופרטי אל הכללי, אל השורש, אל השם.

**ה. לחפש** - לפתוח את הפה ולהזכיר נקודות שנראות לא שייכות, קטנות ושוליות. לאט לאט הן תגדלנה למשמעותיות יותר ויותר. אפשר גם לערוך רשימה כתובה. יכול להיות שיש לה צמה מתוקה, או אהבה מיוחדת לחיות מחמד, היא שרה מרגש או עזרה לי לפני שנים לארגן את הבית. עברה חיים לא קלים, יש לה ילד מאתגר, לב חם ועוד. וכן על זו הדרך.

**ו. תקשורת** - שיתוף במקום עימות - סוג של ההתבודדות אפשרית היא בקשה מהשם לפנות אל נשמה אנושית ייחודית. מישהי אנושית אחת ספציפית, חיה כעת או כבר לא. פונה אליה בשמה הפרטי עם שם אמה/אביה אם את יודעת. אם לא, קשרי אותה לשורש כבת שרה.

התחילי בקושי. מה את מרגישה כשהיא עושה או אומרת כך וכך. ומיד עברי אל המציאה. איך ריגשת אותי כשסיפרת על הפגישה הראשונה עם בעלך, לדוגמא... חייכי אליה, אולי את יכולה לחבק אותה. איך היא מגיבה? אומרת או עושה? מה משתנה בתחושות שלך?

**התוצאה:** בד"כ המון שמחה. התפנה שפע מקום שהיה ריחוק/חשד/אכזבה או האשמה ובמקום כל אלה נכנסת השמחה. שמחה שקטה על הרחוקה שהפכה לקרובה.



## נר מצווה ותורה אור

ישנם מגוון פוסקים ופסיקות. עניינו של הטור אינו לפסוק הלכה, אלא לעורר את לב הקוראות לשים לב להלכות השונות, גם כאלו שמוכרות פחות. על כל שאלה שמתעוררת במהלך קריאת הטור יש לשאול רב פוסק כיצד לנהוג.

זמן מלחמה. ניסיונות של אמונה עוברים על כלל ישראל. אור הצדיקים בהעלם ובהחשך. נראה שהטוב של ישראל כבוש בגלות... ובתוך כל החושך הזה מגלים לנו הצדיקים שכשהדעת חשוכה אזי ישנו אור כזה שהוא פרוז'טור מיוחד, המאיר לדעת ליידע שהשם הוא האלוקים וזה העיקר שבשבילו נברא האדם. הפרוז'טור הזה הוא נר מצווה.

"נר של מצווה גבוה מאוד כגון נר שבת ויום טוב ונר חנוכה כי הדלקת נר מצווה זה בחינת המשכת אור אין סוף שיאיר להדעת ליידע כי השם הוא האלוקים שזה עיקר התכלית שבשביל זה נברא העולם..." (אוצר היראה תשובת השנה נ"ג)

הלכות הדלקת נרות שבת

1. מצווה מן המובחר להדליק נרות שבת בשמן זית. הגאון מוילנא והארי הקדוש זצ"ל כתבו להדליק לפחות שני נרות שמן מכלל הנרות שמדליקים לכבוד שבת.

2. יש להדליק נרות, או למזוג כמות שמן מספיקה, כך שיידלקו לפחות עד סוף סעודת השבת, או לפחות עד זמן צאת הכוכבים.

3. נרות קטנים או עם שמן מועט שאינם דולקים עד יציאת הכוכבים - ברכתם לבטלה.

4. אפילו אם ישנו נר אחד מסך הנרות שדולק אחרי החשיכה - אין ברכתם לבטלה.

5. ישנם פוסקים שהורו לכוון בזמן ההדלקה גם על נורות החשמל. והמומלץ הוא להדליק באופן הבא: להדליק תחילה את נורות החשמל בכוונה לצורך השבת, ומבלי להפסיק בדיבור להמשיך להדלקת הנרות הרגילים ובברכה תכוון גם על נורות החשמל שהדליקה.

6. יש להיזהר מלהדליק את הנרות במקום שהם עלולים להיכבות על ידי פתיחת חלון או דלת, או על ידי רוח, מזגן וכו'.

7. לכתחילה תדליק האישה את נרות השבת כשהיא לבושה בבגדי שבת. אך אם רואה שזמן השקיעה קרב והיא עדיין אינה בבגדי שבת, עדיף שתדליק בבגדי חול ותחליף אחר כך.

8. הגיעה שעה דחוקה ואין האישה מספיקה להדליק, ידליק בעלה.

9. נהוג להפריש צדקה לפני הנרות.

10. נשים המברכות לפני ההדלקה מניחות את הנר או הגפרור בו הדליקו את הנרות בנחת בעודו בוער, ולא יכבו בעצמן.

11. יש המחמירות שגם אם מברכות אחרי ההדלקה, מניחות את הגפרור בלי לכבותו.

12. אין להסיר את הגפרור מהנר עד שתבער

רוב הפתילה. רק כשהפתילה בוערת, יש

לעבור לנר הבא.

טוב לקשר את עצמנו לרבינו הקדוש

בעת הדלקת הנרות. לאחר הדלקת

הנרות ביקש מוהרנ"ת שנשות

ישראל יבקשו: כשם שהדלקתי

נר זה כך יאיר אורו של הצדיק

בכל העולמות.

(מתוך הספר "הלכות בת ישראל"

פרק טו מאת הרב יצחק יעקב פוקס

שליט"א)

## גם את יכולה

להפיץ את האור של רבי נחמן  
ולהיות שליחה נאמנה!

בשביל להגיע לעוד חברות מקשיבות ✓

בשביל לחזק ולרומם עוד נשמות ✓

בשביל לקיים את צוואת מורינו רבי נתן ✓

שאמר: "תהיו חזקים בממון, ברצון ובטרחא"

### במיוחד עכשיו -

כולנו מוסיפות חיילים לקדושה

תורמות ומחזקות את ההפצה!

לכבוד הילולת מוהרנ"ת

מבצע מיוחד

50 עלונים ב-100 שח בלבד

כולל משלוח

