

# הברות מאשיבות

אסיפורי אלטיות

”וְתַתְּחִיל בְּכֹל פַּעַם מִחֶדְשׁ,  
וְאֵל תִּפֹּל בְּדַעְתְּךָ חֵס וְשְׁלוֹם מִשׁוֹם דְּבַר שִׁבְעוֹלָם,  
רַק בְּכֹל שְׂעָה וְשְׂעָה תִהְיֶה בְּעֵינֶיךָ כְּבָרִיחַ חֲדָשָׁה מִמֶּשׁ.  
אִז תִּצְלִיחַ אֶת דְּרָכְךָ וְאִז תִּשְׁכִּיל.  
(עלים לתרופה, ה')

המלך נעלם. שריו התפזרו. מתי הממלכה תשוב על כנה? **לב הנחל לבנות הנעורים | עמ' 14**

אין ביהדות מקום לרגשות אשם!  
**חינוך בחיור | עמ' 6**

כשהגיבור מגיע הוא רוצה רק הכנעה  
**מתבוננות במעשיות | עמ' 4**

בואו נשלח משלוחי שמחה לחזית  
**טל המורה לשמחה | עמ' 13**

כמה נכון להתייעץ עם אנשים?  
**עצה למעשה | עמ' 12**



.....

יוצא לאור על ידי  
נשות ברסלב צפת

לתרומות, הנצחות, הערות והארות,  
לקבלת העלון במייל,  
וכן אם את מעוניינת לחלק  
את העלון באיזור מגוריך

צרי קשר ב:  
050-411-6096  
או במייל:

nekudatemet148@gmail.com

.....

עיצוב גריד:  
**EBLUM**

תמונות:  
**FREEPIK**

עיצום ועיצוב:  
ר.ד.

הגהה:  
ר.ל בהר - 054-846-9963

**העלון מוקדש לישועת  
עם ישראל**  
לרפואת החולים, להחזרת  
השבויים, לשמירה והגנה על  
החיילים  
ולגאולה שלימה ברחמים

## תיקון טעות- דעי את האויב

בגיליון של חודש טבת בטבלת "תכסיסי מלחמה" במדור לבנות הנעורים (ולא רק להן...) חלה טעות. משפטים שהדגמנו שהאויב אומר השתרבבו לעמודה של העצות המעשיות. המשפטים היו: למה הכול כל כך קשה לך? את לא חושבת שאת מגזימה? יש מקרים הרבה יותר קשים משלך, והם מתמודדים נפלא ואת, תראי אותך, את בכלל לא מצליחה וכו'... בחיים יש מצבים שאנחנו מוצאות את האויב, הוא היצר הרע, מסתן לליבנו פנימה ומסנן לנו כל מיני משפטים, מחשבות ועצות. והכי מבלבל זה כשהוא נראה כאילו הוא מגיע מהצד שלנו ובכלל מי אמר שהוא האויב...

### שלב א'- זיהוי

אז בואי ונזהה אותו. הזיהוי הוא השלב הראשון והחשוב. שימי לב למשפטים שהוא אומר. האויב מכליל, מגזים, טוען טענות ומגדיל את הרע. מילים כמו: 'הכל', 'כל כך', 'הם'- 'את', 'בכלל לא'. הן מילים שמסמנות אותו. כל המילים האלו אומרות את אותו מסר עקום: את לא מצליחה, אחרים כן.. וזה בוודאי מסר שאינו נכון.

### שלב ב'- זיכרון התכלית

בשלב הבא תזכירי לעצמך מה הצדיק אומר לך ונסי לשמוע את קולו בתוכך. לצדיק יש קול עדין, קול מקרב ומחזק, והצליל שלו משמח. הצמדי לכלל החשוב "זה מעשה שלו וזה מעשה שלי", והתרחקי מהשוואות. חפשי קצת טוב והגדילי אותו כמו "אני משתדלת, אני מתקדמת, אני רוצה..."

### שלב ג'- לברוח משדה המוקשים

עכשיו כשאת מחוזקת והאויב מזוהה, את צריכה להרחיק אותו ממך בכל דרך. נסי לדבר דיבורים של אמת מול בורא עולם. לספר לו מה את מרגישה כעת. חשוב מאוד להתעסק עם מה שמקרב אותך אל הטוב שלך. מתוך זה יהיה אפשר גם לגעת בעדינות בנקודת הקושי ולהתקדם ממנה, יד ביד עם השם יתברך והצדיק שהבטיח 'ניצחתי ואנצח'.

## בהצלחה גדולה! קרן הוברט

שימי לב!

### קו ההתחזקות המחודש

אותו הקו במספר חדש!

עקב קריסה במערכת  
שהייתה מתפעלת את הקו, קו  
ההתחזקות עבר לחברה חדשה.

### המספר החדש הוא:

**073-3454447**

### הקו בבנייה.

מודות לכן על הסכלנות!

### חלוקת יהלומים

בכל יום מתקיימת חלוקת יהלומים בכל שעות היום והלילה אפשר לבוא ולקחת ללא תשלום, אפשר רק לשבת ולהסתכל. בתור אישה שעושה כל יום שעה התבודדות והשנה חוגגת 13 שנים להתבודדות, לטעמי זו צריכה להיות הגישה. זו לא חובה זה אפילו הרבה יותר מזכות, ברור שאם היתה חלוקה כזו כל הנשים היו מגיעות, וכל הבעלים היו שולחים אותן.

בכתבה על התבודדות בתוך הגיליון דובר על חוסר יכולת לדבר, נראה לי שהשתיקות הם חלק חשוב מההתבודדת אבל בהשתפכות הנפש מובאת עצה פשוטה שתמיד "עובדת" לי וזה להודות, אפשר סתם להודות על שיש לי מכפלת בחולצה או על משהו קטן אחר. זה פותח באורח פלא את הדיבור. בהצלחה לכולנו עם עצת העצות של רבינו.

### מעין זליגר

מטפלת מוסמכת לטיפול במסע בטבע (וינגייט)  
מדריכת טיולים והישרדות

**יישר כוח לתורמות הקרות  
ולמפיצות החדשות!  
זכות רבינו הקדוש תעמוד  
לכן לכל הישועות!**

לתרומות ניתן להפקיד ל:

בנק מזרחי 180866 סניף 473

ע"ש אור האמונה חריש

**(חובה לציין "עבור עלון חברות**

**מקשיבות" ולעדכן אותנו**

**בפלי' 0504116096 על התרומה)**



## מתחילה מחדש

מדיי. כל רגע נתון יוצאת רכבת חדשה, מהירה ומשוכללת. שם התחנה: "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". תחנה שנמצאת בבינתך את. במשבצת בה את מונחת כעת. לפני שאת עולה, תגידי: "אבא, מעכשיו אני מתחילה להידבק בך!", ותשילי מעלייך מחשבות עבר ועתיד. זהו. עכשיו! ממש! את! מתחילה! מחדש!

"כי זה כלל גדול שצריך האדם להתחיל בכל פעם מחדש, כאשר הזהיר רבינו ז"ל על זה פעמים אין מספר, וכמבואר בסיפור שבחיו שהוא בעצמו זכה למה שזכה ע"י שהתחיל בכל פעם מחדש ולא נפל בדעתו משום דבר שבעולם ואפילו ביום אחד היו לו כמה וכמה התחלות..." (ליקוטי הלכות, יורה דעה, הלכות בשר וחלב ד')

### פרי מתוק של התחדשות

גם במצוות אנחנו זקוקות להתחדש. לשוק לעצמינו את הטוב שאנחנו עושות מחדש. דברי אלייך יפה בשפת הרגש. את הרי מכירה את עצמך יותר טוב מכולם. שוקי לעצמך את המצוות שאת עושה עם עטיפה חדשה ומרגשת. מה דעתך היום למשל, לשיר את אדון עולם בלחן חדש? להקשיב למשפט הראשון באהבת עולם? ואולי להתרכז בברכה אחת שתדבר ללייבך בשמונה עשרה. לא מצאת? חפשי שוב, ודאי תמצאי. בואי, תני לעצמך מתנה. את כוס המים שאת רוצה לשתות, תשתי כמו בעלת תשובה שרק אתמול למדה לברך והיא ב'אורות'. ומה דעתך לקרוא לילד שלך את הסיפור שהוא דורש, אבל מכל הלב? כאילו זאת הפעם הראשונה שסיפרת לו סיפור? ואולי לבנות איתו איזה מגדל בלי להתייחס לרעשי הרקע, גם לא למטלות הבית. מה אכפת לך להתחדש? קני לך אשר יצר מצוחצח, תשמחי בגרביים שגרבת. קדימה, עזבי את הכול ותתחדשי במשהו קטן. תקטפי לך פרי מתוק של התחדשות. פרי בריא, מלא ויטמינים. תאכלי אותו ותרגישי חדשה. אח! תודה לך בורא העולמים!

"כי עיקר העבודה הוא התחדשות, בבחינת 'וקווי השם יחליפו כח יעלו אבר כנשרים' כי מי שמחזק עצמו להתחיל בכל פעם מחדש בודאי לא יפול לעולם, אפילו אם יעבור עליו מה שיעבור, כי צריך האדם לסלק מדעתו ולהעביר ממחשבתו לגמרי כל מה שעבר ביום העבר או בשעה העוברת וידמה בעיני עצמו בכל יום ואפילו בכל שעה כאילו היום נולד, בבחינת 'אני היום ילדתיך' שצריך לחשוב בכל עת ושעה כאילו היום ובאותה שעה הוא נולד ובא לעולם ורוצה להתחיל להכיר את מי שאמר והיה העולם..." (שם)

\* \* \*

ספרו של החפץ חיים מקבל אותה באהבה. ועכשיו היא אפילו טובה יותר מקודם. כי כמה גרמים של גאווה הושלו ממנה בירידה הנוראה. וכמו העץ בחלון, שמצמיח עלווה מחדשת, השרף עלה בו, ובקרוב גם יפרח בפריחה מרהיבה, גם היא, מתחדשת, מתרגשת, מבקשת להתקרב למלכו של עולם, מחדש.

זו הייתה סתם מנוחת צהרים. זה היה רק הנייד שצלצל. זו הייתה סך הכל אחת החברות. אבל עכשיו היא מרגישה כמו הנייד שלה. מרוקנת. היא התנשפה בבוז עצמי עמוק. איך היא העזה לדבר כך? כמה פעמים הבטיחה לעצמה שזהו, על הלשון הזו היא שומרת בכל מחיר! לא מדברת דיבורים מיותרים. לא מזכירה אנשים. בטח לא לגנות! ספרו של החפץ חיים זצ"ל מוצב בשידה, מחכה לה שתבוא ותפתח, היא בתוך 40 יום של לימוד יומי למען שמירה והגנה לעם ישראל. אבל מה בצע אם תמשיך ללמוד? על מי היא 'עובדת'? היא בכלל לא שומרת על הלשון! בתוך ארבעים יום לדבר כל כך לא לעניין? בוודאי שאסור לה להמשיך ללמוד. צחוק מהעבודה.

"אמא, את חייבת לראות! אמא! בואי!" דפיקות מרוגשות על דלת החדר הסגור הקפיצו אותה. היא פתחה את הדלת בכעס עצור, אך מול פניהן הקורנות של בנותיה הכעס התנדף. "אמא, שלומי הולך! הוא הולך!". משכו אותה לסלון, שם גילתה את שלומי בן השנה וחודשיים, מתנדנד על רגליו הדקיקות, וכמעט משתטח אפיים ארצה.

"שלומי, אם תבוא לחיהל'ה היא תיתן לך סוכריה!" מבטיחה האחות הנלהבת ופורסת ידיה. שלומי משתכנע, פוסע פסיעה אחת ונוחת על הרצפה. "ראית אמא? ראית איך הוא הולך?". חיהל'ה מדביקה לשלומי נשיקה וסוכריה.

מעודד מהאדום המתוק שבפיו ניסה את מזלו שוב. צעד אחד, שניים, בום! הפעם הפעוט התנגש בארגז הצעצועים. "עוד הפעם!" הריעו האחיות האוהבות, מתעלמות מהלוחם הצעיר שבע הנפילות.

היא הסתכלה על הסיטואציה מהצד. שלומי נחבט כל פעם מחדש, אך עם הדמעה התלויה על עיניו, ממשיך לצעוד את צעדיו הראשונים. ואפילו עם חיוך.

גם היא נחבטת. הנפילות כואבות. אבל האם יש מי שיעודד גם אותה? שייתן לה כוח למחות את דמעת התסכול עד שהיא תלמד ללכת בעבודתו יתברך ולא תמעד שוב?

### כלל גדול לחיים - התחדשות

כשהנפילות של החיים כואבות ומבזות, כשאת מרגישה שאין לך כבר כוח לשאת את קטנות הדעת שתוקפת אותך מכל הכיוונים, את משא העוונות המעיק והקשה. יש כלי נשק אחד שאת חייבת לעצמך. התחדשות.

וְטוֹב שְׂאִימֵר הָאָדָם בְּשַׁעַת הַתְּבוּדוֹת 'הַיּוֹם אֲנִי מֵתְחִיל לְהִתְדַבֵּק בְּךָ, וְיַעֲשֶׂה בְּכָל פְּעַם הַתְּחִלָּה, כִּי כָּל הַהִמְשָׁכוֹת הַלְּכוֹת אַחַר הַהִתְחַלּוֹת, כִּי מִמָּה נִפְשָׁךְ: אִם מִקֶּדֶם הָיָה טוֹב - עֲכָשָׁו יִהְיֶה יוֹתֵר טוֹב, וְאִם חֵס וְחִלְיָה מִקֶּדֶם לֹא הָיָה טוֹב - בּוֹדָאֵי צְרִיךְ וּמְכַרְח לַעֲשׂוֹת הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה.

(ליקוטי עצות, התבודדות, י"ח)

הבריאה מתחדשת כל הזמן וגם אנחנו מתחדשות. אנחנו יכולות לעלות על "רכבת ההתחלות", מתי שרק נחפוץ. ואל דאגה, לעולם לא מאוחר

# מעשה מבעל תפילה

חלק ה'

## כשהגיבור מגיע

"כי הסוסים שלהם הם מכסים בעשירות גדול  
בזהב וכיוצא"



נמצא שנוסעים עם  
מלאכים שקושרים שלשה זוגות  
מלאכים אל העגלה  
ונוסעים עמהם  
בכו צריכין לשלח אל אותה  
המדינה ומשם יהיה להם עזרה  
בנדאי מאחר שכל המדינה הם  
כלם אלקות [כל זה היתה עצת  
הסוחרים שלהם]  
והוטב הדבר בעיניהם מאד  
כי היו מאמינים, שבודאי  
יהיה להם ישועה משם  
מאחר שהם כלם אלקות  
כנ"ל

היו יודעים מה לעשות  
ויעצו אותם אנשים סוחרים  
שלהם היות שהיו במדינה  
שכל בני המדינה הם כלם  
אלקות, ונוסעים עם מלאכים  
דהינו שכל אנשי אותה  
המדינה מקטן ועד גדול  
הם כלם עשירים מפלגים,  
עד שהקטן שבהם הוא גם כן  
אלוק לפי טעותם  
[כי הקטן שבהם הוא עשיר  
מפלג ויש לו כל כך כפשעור  
הקצוב לאלוק אצלם וכנ"ל]  
וגם נוסעים עם מלאכים  
כי הסוסים שלהם הם מכסים  
בעשירות גדול בזהב וכיוצא  
עד שכסוי של סוס אחד עולה  
לסך של מלאך שלהם

ויהי היום ויהי גבור, שנתקבצו אליו  
כמה גבורים, והיה הגבור עם  
גבורי הולך וכובש מדינות  
ולא היה רוצה פי אם הכנעה  
וכשהיו בני מדינה מכניעים  
עצמן תחתיו היה מניחם  
ואם לאו היה מחריבם  
והיה הולך וכובש  
ולא היה רוצה שום ממון, רק  
הכנעה שיהיו תחתיו  
והיה דרכו של הגבור  
שהיה שולח למדינה גבוריו  
כשהיה עדיו רחוק ממנה  
הרבה חמשים פרסאות  
שיכניעו עצמן תחתיו  
והיה כובש מדינות כנ"ל  
והסוחרים של המדינה של  
עשירות הנ"ל  
שהיו סוחרים במדינות  
אחרות כנ"ל  
באו למדינתם, וספרו מהגבור  
הנ"ל  
ונפל עליהם פחד גדול

ואף על פי שהיו מרצים  
להכניע עצמן תחתיו  
אך ששמעו, שהוא ממאס  
בממון, ואינו רוצה ממון כלל,  
וזה היה הפך אמונתם  
על כן היה בלתי אפשר אצלם  
להכניע תחתיו  
כי היה אצלם כמו שמד  
מאחר שאינו מאמין כלל  
באמונתם דהינו בממון  
ונתיראו מאד מלפניו  
והתחילו לעשות עבודות  
ולתקריב קרבנות לאלקותם  
הנ"ל  
והיו לוקחים חיה [דהינו מי  
שיש לו ממון מעט, שהוא חיה  
אצלם]  
והקריבו לקרבו לאלקות הנ"ל  
וכיוצא באלו העבודות כנ"ל  
והגבור הנ"ל היה הולך  
ומתקרב אליהם בכל פעם  
והתחיל לשלח אליהם גבוריו  
מה הם רוצים, כדרכו כנ"ל  
והיה עליהם פחד גדול, ולא

## ניתוח בהרדמה מלאה

ההכרה חזרה אליה הייתה שבע בבוקר. בשמונה חוזרים לטרמינל.  
"אז מה עשית?" שאלנו את ח', מבוהלות מתסריט האימה. להגיע לרבינו  
וליפול לתרדמת! "מה עשית?" ח' ענתה בהשלמה, "נכנעתי לרצון השם,  
תפסתי את המזוודה שלא נפתחה אפילו פעם אחת ורצתי לציון. קטנה  
קטנה ושבורת לב".  
כמה פעמים בחיים שלנו העניינים כושלים בדרך. דלתות נטרקות לנו  
בפנים ואנחנו דופקות ודופקות  
עד זוב דם ואין מענה. ובמציאות החיים עכשיו, בצל המלחמה, הכול צולע  
לכתחילה. מתי הכול  
יגמר? איך אפשר כך להמשיך? ולמי יש כוח לקום לעוד יום בגלות המרה?

ח' נסעה לאומן לטיסת בזק. "24 שעות ואתם בבית!" הכריזה פרסומת  
הנסיעה. זה התאים לה בדיוק. לבוא בצורה ממוקדת לציון, להתפלל ולחזור  
למקום העבודה שלא אפשר היעדרות לאורך זמן. הכול הלך למישרים -  
הטיסה, נסיעות הפנים, ההרגשה הכללית הייתה בעננים (ואילו עננים  
מדהימים ליוו אותם לאורך כל הטיסה!). כשכולם "צברו כוחות" ללילה  
הלבן בציון, היא לא הצליחה לעצום עין, כל כך חיתכה כבר להגיע! אבל  
עכשיו כשנכנסה לעת ערב לחדר במלון להכניס את המזוודה הפצפונת,  
היא הרגישה לאות חשודה פושה באבריה וסחרור קל. "רק לרגע" חייכה  
חיוך מפוהק לחברות החדשות שהזדרזו לעבר הציון הקדוש, "נחכה לך  
שם!" החזירו לה חיוך ונעלמו ביעף. יד על המזוודה, נעליים רגליים, חצי  
יושבת חצי שוכבת, ח' עצמה את עיניה. רק לרגע, כמובן. הפעם הבאה בה



תעשיות העולם מפיקות אין ספור מכשירים ותכשירים מקלי חיים, שמבטיחים לנו נוחות ברגע ואושר צרוף. אבל הגיבור מבקש מאיתנו משהו אחר. הוא מבקש מאיתנו להתעלות על האושר הצרוף והרגעי שנדמה לנו שנשיג או על הטבע האנושי שמבקש את שלו בדמות הזכות להתפרץ ולכעוס ולרטון ולקנא ולשנוא ולנטור. הוא מבקש הכנעה.

תיכנע! הוא אומר. אם נתקעת באיזו דלת, אם משהו חסם את הרצון הטבעי שלך - יש שם משהו חזק יותר מאחוריך. תסתכלי, כן כן, ממש קרוב אלייך, ישנה דלת נוספת. אם תכנסי בה תגלי עולם שלם של קרבת אלוקים. תגלי שלא סתם עצרו אותך, תקעו אותך בקיר. לא סתם לא הולך לך. יש סיבה ויש מסובב. ואת המתנה שיש כאן, הוא יגלה לך, אם רק תמתיני.

משתלם לעצור את המרוץ כשדברים לא מסתדרים ולחשב מסלול מחדש. להניח את הכעס, הרתיחה והרצון שהעניינים יהלכו כסדר וכמה שיותר מהר, ולהישאר חשופות בצריח, כמו העץ המעורטל מעליו ונטול פירות וחוץ. כי באותה העת שניזכר שרצון השם הוא שהוביל אותנו לכאן - השרף יעלה בנו. ונזכה לקרבת אלוקים ולפריחה מחודשת ויפה עוד יותר.

המקום בו נצליח להתבונן על נקודות ההכנעה ולקבל כוחות לעמוד בניסיונות החיים זו ההתבודדות. גם בשביל ההתבודדות דרושה לנו הכנעה. לוותר על הזמן שלנו ועל כוחות הנפש, לוותר על להיות מוצלחת ולבוא קטנה קטנה, הרבה פעמים בלי מילים וכוח, להיות שם בזמן שקבעתי לי, גם בלי שארגיש שמהו "יצא לי" מהשיחה הזו. פשוט לבוא ולהיכנע למלך העולם ולבקש רחמים.

"ברוך שעשני כרצונו" אנחנו מברכות כל בוקר. עצם מציאותנו כנשים מבטאת כניעה והשלמה לרצון העליון. שנזכה להתחבר לעצמנו באמת.

## כשהגיבור מגיע

המעשייה הקדושה מגלה לנו שהיה גיבור. הגיבור בא וכובש מדינות. מדינה אחר מדינה הוא כובש. הגיבור שלנו, הוא גיבור כזה שלא מחפש הרג וחורבן. יש לו אולטימטום אחד, תנאי חזק ובלתי ניתן לערעור - הגיבור מבקש הכנעה.

כשמידת הדין מגיעה, כשמתרחשים תסריטים קשים כאלו ואחרים, מבקשים מאתנו מהשמיים רק הכנעה. כל היהדות שלנו בנויה על הכנעה. לוותר על הרצון האישי שלנו בשביל רצון השם. אם זה בדברים גדולים, כמו אנשים שמתמודדים בחזית המלחמה בכל צורה שהיא ומוותרים על ביתם, כוחם, מרצם, אונם - בשביל רצון השם עליהם. אם בניסיונות החיים - לוותר על הכעס שרצינו לכעוס על הילד - בשביל לזכות לרחם עליו, לוותר על האכזבה שרצינו להתאכזב מהבעל ששוב פעם לא הקשיב לנו באמת - בשביל לדון אותו לכף זכות ולחפש בו נקודה טובה, לוותר על השקט שלנו - בשביל להיות שם עבור ילדינו שזקוקים לנו כעת בנוכחות מלאה. למה? כי זה רצון השם כעת.

לא צריך לעבוד קשה בשביל למצוא את נקודות ההכנעה, הן פזורות במהלך היום, קוראות לנו לבוא ולהכניע את עצמנו. מבקשות מאתנו להוריד את הראש, לקבל את הגיבור שמגיע. לא "לעשות שריים" מול הדלתות התקועות. לא ללכת לחפש עצות ותובנות במדינת עשירות כזו או אחרת שתושיע אותנו מול האובייקט שמאמן לשתף פעולה.

## זה הזמן להתעלות

העולם הזה מומחה בטריקים ושיטות לחיים מאושרים, נוחים וקלים.

סיפורי חברים:

היבט שלי בילדון חרירי, לברי כלי, כאו  
ללא אומרים. חושב אתי אלאב לראות  
הליקוטי תפילות לריבי נתן אלטמאן  
באמריקה רבשון רצה עם כלי לברויים...  
צפין ילדי תקווה! ופרכו עם פלס לא  
למותי עם אש כלי למו. מציפת חלק  
מתפילה יפ'



## ליקוטי תפילות

### תפילה לרפואת הנפש

אָבִי אָבִי, אָדוֹנֵי אֲדוֹנֵי, מַלְכֵי וַאֲל־קֵי אֲלֵיךְ אֶתְפַּלֵּל, אֲלֵיךְ אֶזְעַק, אֲלֵיךְ אֶשׁוּעַ, אֲלֵיךְ אֶתְחַנֵּן, לְפָנֶיךָ אֶשְׁתַּטַּח, לְפָנֶיךָ אֶשְׁתַּחֲוֶה וְאֶכְרַעָה, אֲלֵיךְ שְׁתַּחֲתִי כָפִי. חוֹס וְחַנּוּנִי וְחַמֵּל עָלַי בְּחַמְלַתְךָ וּבְרַחֲמֶיךָ הַגְּדוֹלִים, יְהִמוּ נָא מַעֲיֵן עָלַי, וְתִשְׁגִּיחַ עָלַי מִמַּעוֹן קִדְשְׁךָ בְּאַהֲבָה וּבְחַמְלָה גְדוֹלָה וְיִתְרָה, וְתִרְפָּא אֶת מְכַאוֹבֵי נַפְשִׁי הָאֲמֻלָּה מְאֹד, וְתִסֵּר מֵעָלַי כָּל הַמוּמִים שֶׁהִטַּלְתִּי בְּנַפְשִׁי מִכָּל אֶבֶר וְאֶבֶר, כִּי דִרְכְּךָ לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בְּכֹלִים נִשְׁבָּרִים, וְאַתָּה עוֹשֶׂה גְדוּלוֹת וְנִפְלְאוֹת עַד אֵין חֶקֶר וְאֵין מִסְפָּר, וְאַתָּה מְחַיֶּה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים. וּבְכַחְךָ הַגְּדוֹל אַתָּה מַעֲלָה וּמְקַבֵּץ שְׂבָרֵי כָלִים נִשְׁבָּרִים, שְׂבָרֵי שְׂבָרִים, וְאַתָּה מְחַבֵּר וּמְתַקֵּן אוֹתָם בְּחֶסֶדֶיךָ וְאַתָּה מְחַדֵּשׁ אוֹתָם כְּבְרָאוֹנוֹהָ בְּיָתֶר שְׂאֵת וּבְיָתֶר עֵז, וְאֵין שׁוֹם נִצּוֹץ נֶאֱבָד וְנִדְחָה מִמֶּךָ, חֲלִילָה, כִּי בִיָּדְךָ כַח וּגְבוּרָה וּבִיָּדְךָ לְגַדֵּל וּלְחַזֵּק לְכָל.



## מכתב לאבא

### לורים לספרתי

זה היה אחרי הטבח הנורא. הייתי הלומת קרב, ממש נעתקו מילותיי מפי. את כל פיסות האמונה שגייסתי בעשרים שנות התשובה שלי, מתחתי מעל ראשי, מנסה למצוא מכסה, מסתור, להגן על עצמי בפני מטחי הפחדים והחרדות שמילאו לי את הלב. חסרת נשימה גררתי את עצמי פעם אחר פעם לאותה הפינה בציונו של רבי שמעון בר יוחאי זיע"א. הפינה הקבועה שלי. מספרת לו יתברך על כל הכאוס הגדול שממלא לי את הלב. התפילה זו המתנה הגדולה ביותר שהתשובה הביאה לי. מה הייתי עושה בלי התפילה?

אך לגבי הוריי שנמצאים מהעבר השני של המתרס המצב שונה לחלוטין. ידעתי שהשבר הגדול הביא בכנפיו ניפוצי אידיאולוגיה בשכבות האוכלוסיה השונות. ובפרט אצל אחינו המכונים 'חילונים' ו'שמאלנים'. הם, מבין כולם, קיבלו סטירת לחי מצלצלת וכואבת ביותר. לא היה בי כוח לשאת גם את השבר שלהם. פחדתי מהרגע בו אתבקש לספק תשובות לשאלות תהוות, בוהות וכואבות. אין לי כאלו. יש לי רק אמונה, וגם היא חמקמקה, צריך לגדל אותה, לרעות אותה, לייצב אותה כל פעם מחדש.

סחבתי את הימים, מחכה שימים קלים יותר יבואו, אבל שגרת המלחמה המשיכה והמשיכה, וגדעה עוד חיים צעירים, שהגדילו את הכאב מעל ליכולת הקיבולת. את השיחות עם ההורים קיצרתי למינימום האפשרי, נזהרת עד מאוד לא לדרוך על מוקשים, אבל יום אחד זה פשוט קרה. זה היה אבא שלי שלקח את הטלפון מאמא, ושאל מה נשמע ואיך אנחנו. "השם יעזור", עניתי בשפל קול את תחושת הלב. לא היה צריך יותר מזה. זה היה הטריגר. "אל תדברי איתי יותר על אלוקים שלכם!" הוא צעק עליי מתנשף. אבא שלי בדרך כלל אדם נוח לבריות. לא ידעתי מה לעשות עם עצמי. "אבא", ניסיתי להגיע אליו. למצוא את אבא שלי, האיש היקר, והשקול. איפה הוא? "זה לא 'אלוקים שלכם', אלוקים הוא שלנו, של כולם, גם שלך", אמרתי לו בקול רך. והרי אבא שלי, בתוך תוכו, בוודאי גם הוא מאמין. זה לא היה מוצלח. הוא פשוט לא היה פרטנר לשיחות חזיון. "אני לא קשור לאלוקים שלך! ולא רוצה לשמוע ממנו יותר אחרי מה שהוא עשה בשביעי לאוקטובר" רשף לתוך השפורפרת ממשיך לדבר דיבורי כפירה מזעזעי אמות הסיפים. כאלו שאיני רוצה לאזכר כאן או בשום מקום אחר לעולם.

הלב שלי נפל. הרחקתי את הפלאפון מאוזניי, מגינה על עצמי מהמטחים שרעמו שם. רעד בלתי נשלט פשה בי. וכך גם סגרתי את הטלפון,

## אמא מלכת ההתחלות

הגענו לחודש של תחילת הפריחה, חודש ההתחלות החדשות, חודש שבט. השרף עולה באילנות. והאדם - עץ השדה הוא, משול לעץ. באותה העת שהשרף עולה באילן - העץ נראה גרוע ביותר. הוא שחור, יבש כזה, כל עליו נשרו ואין לו פירות. אבל בפנים, בנקודה נסתרת - עלה השרף! זרימה חדשה מתחילה, ממנה יצאו דברים טובים בעזרתו יתברך. גם את כן! כל פעם שאת מרגישה יבשה ואפרורית, ואת נזכרת - יש צדיק בעולם שאמר: אין יאוש בעולם כלל! - השרף עולה בך, את מזרימה בתוכך כוח וחיות חדשה.

### בלי רגשות אשם

אם נשאל את העץ: "תגידי עץ, אתה מרגיש אשם כשאתה חשוף בצריח בלי עלים ופירות? אתה מרגיש שמהו לא תקין איתך? שאתה 'לא בסדר'?", "ממש לא!" יענה העץ. אין רגשות אשם לעץ. הוא יודע, המצבים הקשים זה חלק מהתהליך. הצורה הזו שנראית כנפילה נוראה - זו ההתחלה של הזרימה החדשה שמהרה תתגלה. אם לא יהיה חורף קר ויבש לא יהיה קיץ ירוק, יפה ומריח.

ביהדות אין מקום לרגשי אשם. להגידי: "לו רק הייתי יכולה לעשות טוב יותר..." או: "למה לא הלכתי מספיק לרבנים / לא שמעתי מספיק שיעורים / לא תיקנתי מספיק את מידותיי..." - זה לא מועיל. את רציתי! את השתדלת ככל יכולתך, לא לקחת 'חופשה' מהחיים, עשית מה שעשית במוגבלות שהייתה לך באותו הזמן. כל אישה היא מוגבלת מעצם היותה. אין לה כסף בלי סוף, ה'שלום בית' גם הוא מגביל אותה, הילדים, המצב הנפשי... מיותר לדוש בעבר ולחשוב מחשבות של 'אם' ו'אילו'. אם היית באמת יכולה ובטוחה ומבינה - כבר היית עושה. אבל לא היית! מה לעשות? היו לך כלים מוגבלים, היית 'בשלכת'. עכשיו את פורחת שוב!

### עכשיו את מתחילה מחדש!

אמא יהודיה היא סמל של התחלה מחדש. רק גמרת לשטוף את הכלים ושוב מחכים הכלים בכיור. הרגע רוקנת את הפח והנה עוד לכלוך. ניקית את השיש, ולמה ניקית? בשביל לחתוך שוב ירקות בקרש החיתוך. זו יכולת נפלאה של אמא יהודיה, והיכולת הזו מאפשרת לך לתת לילדיך את המתנה שגם הם יוכלו להתחיל מחדש. להגידי לילדה: "נהרסה לך המחברת באמצע הנושא? תתחילי מחדש!", ואם תתמה, לחזק אותה: "אפשר תמיד להתחיל דף חדש, גם באמצע הנושא". ולילד: "הרסו לך את ההרכבה? תתחיל שוב לבנות, אף פעם לא מאוחר". רבי נתן נולד בט"ו בשבט, ומשול לשרף שעולה בתוך האילן, הוא רבינו הקדוש. התלמיד הזה מלמד אותנו לא להתייאש. כשנזהה בעצמנו טעות מסוימת - נעזוב את החטא, נתוודה בקברו של צדיק או לפני השם, ונקבל על עצמנו לא לשוב לאיוולתנו, ו... נתחיל מחדש! תגידי לעצמך: "היום נתחיל מוקדם ארוחת ערב ותהיה אווירה נפלאה בעזרת השם", תאחלי: "היום אני הולכת להתפלל תפילת שחרית בכוונה!". אם אין לך סבלנות תגידי: "רק הפעם אנסה להיות סבלנית איתם בשעת ההשכבה!", הילדים יראו אותך וילמדו שגם הם יכולים להתחיל מחדש. עובדה, אמא ממשיכה למרות שהיא נפלה. הצלחת? נהדר. נפלת שוב? תאספי את עצמך שוב, תשטפי פנים, תשנסי מותניים ו... תתחילי מחדש!

### בואי נשכח מה שהיה

יש לאמא יכולת נפלאה לשכוח את מה שהיה. אתמול כעסנו, 'צאנו מהכלים', זה היה קשה כל כך... אבל, מה שהיה היה! סיימנו! ביקשנו סליחה והתפייסנו, עכשיו יש דף חדש. הילד הלך לישון, קם בבוקר חדש, אל תסחבי את מה שהיה אתמול להיום. היה קשה לשלוח אותו בבוקר ללימודים עד שיצא 'צאה לך הנשמה', אבל עכשיו כשחזר בצהרים הוא מחכה לאמא חדשה שהתחילה מחדש. לאמא שמתחדשת!

כדי להכיר את מידת ההתחדשות הטמונה בך, שימי לב כמה את אוהבת לחדש את עצמך בבגד חדש, להתחדש בפריט נאה לבית, בתיק נחמד. ואפילו עיצוב מחודש של פינה בבית משמחת אותך (וכמו שהתורה מצווה על הבעל לשמח את אשתו בחג בבגדים צבעוניים, כי זה מה שמשמח אישה). זו המהות שלנו ההתחדשות היפה הזו. זה הכוח הפנימי שפועם בנו באהבה לבורא עולם.

שנזכה להתחדשות!

זכרונות, אבל עם ישראל כבר עבר כ"כ הרבה שנים מאז... מה קרה כאן עכשיו? ניסיתי להבין. ומה עושים עם הכובד הזה? כובד של כפירה וכאב אינסופי. גלות איומה שאין לה סוף. הפרוכת הכחולה של רבי שמעון קיבלה אותי בזרועות פתוחות בבוקר המחרת. ישבתי שם ועשיתי חשבון נפש. ניסיתי להבין איך שיחה תמימה הפכה לפיצוץ חזיתי, בו אני הנפגעת הראשית. "מה קרה לאבא שלי?" המשפטים הכופרים, השונאים, המבקשי נקמה סבבו אותי כמו עדת דבורים עצבנית. ישבתי והתחננתי לרחמים. לא רציתי להשאיר את המצב כך. לא רציתי שיחלקו עליי. לא רציתי לריב. בטח לא עכשיו. ופתאום, ברחמי השם עליי, תובנה ירדה לה. תובנה של כף זכות אמתית על אבא שלי, ועל כל אחינו הטועים כולם.

הכעס של אבא אינו אמיתי, יש שם כאב, פשוט כאב! הסטירה המצלצלת שאבא קיבל, זה כאב עצום שממלא את כולו, הוא לא יודע מה לעשות עם הכאב הזה, הכאב הזה מציף אותו מכל הכיוונים, והכאב המטורף הזה יצא מולך, בתו החוזרת בתשובה, בכעס גדול. זה הכול. הבנתי שאני לא צריכה לתת לו תשובות על הנהגת השם בעולם, לא צריכה להיות עורכת הדין של בורא עולם, ולא לשווק לו אמונה. זה לא התפקיד שלי. מה שאבא שלי צריך, זו הכלה.

אבל איך אדבר איתו עכשיו, כשהפצע מדמם לי בלב, וגם לו? החלטתי לכתוב לו מכתב ולשלוח בדואר אלקטרוני. מכתב שיבין לכאב העצום הזה. מכתב מזדהה. וכך תקתקו אצבעותיי: (מוגש בפני הקוראות המכתב המקורי בקיצור קל, ש.ז.)



שלום אבא יקר שלי,  
השיחה בינינו הייתה טעונה ולא נעימה לשנינו, ומכיוון שאני כל כך אוהבת אותך ואתה האבא הכי נפלא שיש לי, אני מעדיפה לא להשאיר את ההרגשה הטעונה הזאת בתוכי אלא לנסות לפייס אותך ולתקשר איתך דרך המייל, בתקווה שדברים היוצאים מן הלב, יצאו גם הם לריכוך אל הלב...  
אבא יקר, יותר מהכל הרגשתי דרך הכעס שלך, את הכאב הגדול שלך ושל כולנו לני יוצאי מן הכלל על כל מעשה הטבח הנוראי שהתרחש. אני חושבת שאין אדם בעולם שיכול להישאר אדיש לנוכח מעשה האלימה והזוועזוע שהתרחש, וזאת מה שמשאיר לכולנו זה דמיון לכאב את הכאב הזה ולא לתת לו להתמזג ולהתאם. כן אבא, אין אני יכולים להבין איך נעשים דברים כאלו בעולם. מעולם לא היו מעשי שיחיה כאלו (אולי בזוועזועות ת"ח ות"ס היה קצת אכזרי לא אפילו לא בשואה. הפעם זה היה החמור מכל ששום דבר דת לא יכול לעלות במחול בתלום הזרוע ביותר. אנתון (אהרן) ואני הרי לא מתקשרים ואין לנו מסכים משום סוג דמיון, ולכן אין אני רואים דמיון את הזוועזוע אבל לאט לאט נראה לנו מה שארע שם, וגם לא הכל, כי אני מנסים לשמור על שפיות דעתנו, ולכל פעם שאני שומעת, לזכרתי, עוד מידע מסוג זה אני פשוט נשברת וזוכה את נשאתי. הנשמה שלנו כ"כ עדינה, לא יכולה להכיל דברים שכאלה. משהו בכלל יכול להכיל דבר כזה שאפילו חיות לא עושות, אז מה זה היה? מי אלו המרצחים האכזריים האלו? זה כנראה התלמדות של השם בצורה של בני אדם. זה מעשה שטני!

היה מעשה שטני בשואה, בפרעות שהעם שלנו עבר לאורך כל הדורות וכך פעם הוא התלבט בדמות אחרת אך הפעם הוא עלה על כולנו...  
מה נרצה? אין מילים. זה השמן לדף. ללא מילה מאהרון הכהן, שזיזו לו הוקם המשכן (ר"ח ניסן) נשרפו למוות שני בניו: נדב ואביהו בתוך קודש הקודשים. וכיצד הוא הנידב "ויזא אהרון".

יש דברים שהשם קצין מדי מאהרן ולספק תשובות, הלב מתפוצץ מכאב, ומה שנשאר זה - לדאוג. אנתון לא מבינים על מה ולמה קיבלנו מכה כזאת, סבירתי לחי, אזרחי

את המייל שלחתי וליבי קל עליי. הרגשתי שיש כאן דיבורים שיוצאים מהלב - וסופם להתקבל על הלב. צדקתי. למחרת באמצע העבודה המכשיר רטט. על צג אבא שמתקשר אליי. לקחתי הפסקה ויצאתי עם הנייד לחצר.  
מה אגיד לכם? ענה לי אדם אחר. מפויס, עדין ואדיב. ענה לי אבא שלי. היו דיבורים, והייתה התנצלות. אבא שלי לא הבין מה הייתה רוח הסערה הזו שעברה עליי. וסיפר שהמכתב שלי נגע בלב העניין וריכך את הכול. כמובן שמחלתי מכל הלב, וראיתי בחוש איך כל הקליפות והכעס מוסרים באחת. הכול רק חיצוני. מתחת לרגשות הקשים מסתתר לב יהודי. לאבא שלי, ולעוד המון מעמנו, אין על מי לזרוק את הכאבים שתוקפים אותם. אנחנו זורקים את הכאב על הקב"ה. אבל הם? לאיפה הם יקחו את הרגשות הקשים?

יש גם נחמה בכעס הזה שמתפרץ. עצם הכעס מראה על אכפתיות. מראה שבפנים בפנים, קיימת לה נקודה יקרה של יהדות, נקודת אמונה שמבקשת קשר, שייכות לאלוקיה.

ויחד עם התובנה היפה, והקשר המחודש עם אבא, לקחתי לעצמי מוסר. לכבד כאב של כל אדם. ולחפש את האדם שמאחורי כל כאב. הוא ישנו בוודאי.



## חודש שבט מהודר בפירות העץ וההדר

בשורה משמחת ביותר התקבלה ביום ר"ה לאילנות- נולד ר' נתן- הדולה ומשקה מתורת רבו לאילנות רבים עד סוף הדורות. מזל טוב! זה המזל הטוב שלנו- לזכות לעצות כאלו קדושות ולקבלן מפיו של תלמידו היקר רבי נתן!

הכלי שלנו לקבלת העצות הקדושות בהתחדשות ובהבנה אמיתית הוא טהרת הלב וכאן מונחת ההשתדלות שלנו לשמור על עצמנו מכל דבר העלול לגרום לטמטום הלב אטימות הלב.

בידוע שאכילת מאכלות אסורות גורמת לאטימות הלב ומקשה על דיבורי הקודש לחדור ללב. דווקא בחודש זה שאנו רוצות להתחדש ולהתרענן מטל התחיה של דיבורי הרב'ה, ללבב את ליבנו כעצים המלבבים בהתחדשות נפלאה, נתחזק להיזהר מאד שלא יכנס שום איסור לפינו ובפרט ביום ט"ו בשבט המיוחד שמתמלאים שולחנות עמ"י בשפע פירות. להלן מספר הליכות הנצרכות כדיני הפירות השונים:

1. על פירות ההדר מצויות כנימות - אלו יצורים זעירים הנצמדים לקליפתו של הפרי ולא חודרים לתוכו. הכנימה נראית כנקודה בקוטר שליש מילימטר עד שלושה מילימטר. ישנן כנימות אדומות, שחורות או אפורות. הכנימות יכולות להופיע גם בצורת "פסיק". על כן יש להתבונן היטב בקליפת הפירות אם ישנן כנימות.
2. איך נזהה שזוהי כנימה? הכנימות יורדות בקלות ובשלמות אם מגרדים אותן בציפורן או סכין (סתם לכלוך יישאר במקומו).
3. כאשר מקלפים, סוחטים או חותכים את הפרי הכנימות עלולות להיכנס לתוך הפרי או להידבק לידיים ומשם חלילה לפה! ועל כן: חשוב במיוחד לשים ללב כששולחים ילד/ ילדה עם פרי הדר ללימודים לנקותם היטב לפני כן או לקלף.
4. כשרוצים להשתמש בקליפת פרי הדר להכנת עוגה או להכניס פרוסת פרי הדר לתוך התה יש לבחור פרי נקי מכנימות או לנקות היטב בננס/ ברזלית וכדו' להסירן.
5. במידה ויש בקליפת הפרי חלק רך, יש להתבונן אם יש סימן לחדירת תולעת ולהסתכל בבשר הפרי שאין בו תולעים.
6. נגיעות בזיתים- יש להתבונן בציפוי החיצוני של הפרי אם יש כתם שחור או נקב שהם סימן לנגיעות (יש גם כתמים חומים הנוצרים ע"י מכות לחץ בזית) יש לחתוך את האזור הכהה ולהתבונן אם יש סימן לחדירה. אם אילו זיתים מגינה ביתית- יש לפתוח ולבדוק כל זית.
7. היות ובדיקת הפירות הינו דבר עצום בחשיבותו לבתי ישראל וישנן הוראות שונות לכל פרי ופרי, וקצרה היריעה מלפרוט זו, באתי להמליץ בחום על ספריו של הרב משה וויא "בדיקת המזון כהלכה" - (ישנם שלושה כרכים: מזון יבש, פירות וירקות) הספרים מפורטים ומלאים בתמונות המדגימות את העניינים הרבים.

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.



## איך זוכים להכנעה?

שלום בנות יקרות ואהובות, כולנו רוצות לזכות להגיע למידת השמחה להיות שמחות, שלוות ורגועות, מלאות תודה והלל לקדוש ברוך הוא. איך נגיע לכך? בשביל זה נדרשת לנו הכנעה.

מהי הכנעה? כשאדם מוריד את ראשו לרצון של הקדוש ברוך הוא. כשהוא זוכה לבטל את רצונו מפני רצונו יתברך אזי הוא נקרא 'כנוע' וזוכה לכל הטוב. אבל איך זה קורה בשטח?

אדם בעולם הזה עובר הרפתקאות בעניינים שונים. אם האדם מאמין שהניסיונות, המציאויות והמעברים שעוברים עליו נשלחו מהקדוש ברוך הוא באהבה ורחמים כדי לקרב אותו אליו, אז הוא יהיה מוכן להכניע את רצונו ולהקשיב לרצון השם.

### זהירות מהרמאי הגדול!

בתוכנו יש יצר הרע שכל הזמן מתחפש לרחמן הגדול. כאילו הוא מרחם ודואג לנו ואכפת לו מאתנו באמת. וכך הוא מושך אותנו בכזב לרגשות קשים של מרירות ודאגות. כל מיני מחשבות סרק שאין בהן תועלת. האדם בוכה: אוי למה לא הולך לי פה, אוי למה זה לא מסתדר לי שם. ובאמת, הלוואי שזה היה רק 'אוי'... אבל זה 'אוי ואבוי!' כי כשאדם נופל לכעס ומרירות הוא לא יודע איך לצאת מהפלונטר. זה כמו מערבולת שהולכת ומתחזקת. ככל שהאדם דש במחשבות הרעות, המערבולת מתעצמת ומתחזקת. הדרך היחידה להינצל משטף המים האדירים האלו זאת ההתבטלות המוחלטת לרצון השם. לשחרר את הרצונות האישיים שלנו בכל תחום, להוריד את הראש מול האתגרים שעוברים עלינו, מול האנשים שמצערים אותנו. לדעת- כל הקושי שיש לי איתם- בא בשבילי- שאתקן דברים בתוכי. אז האדם נכנע, ומהכניעה הזו יש רעש גדול בשמיים. במקום שיפול לדאגות בגלל שהוא לא יודע מה לעשות, במקום שהוא ישבר מהמעברים, במקום שהוא יתעצבן מכל מה שמתעקם מסביב- הוא צועק וקורא להשם יתברך, מבקש ממנו יתברך את הסיוע ואת העזרה. לאדם כזה מגיעה ישועה!

### הרגע המכונן

כשאדם פונה רק לקדוש ברוך הוא- קורה דבר מדהים. האדם מתחיל להתרפא! אמונה נכנסת בו, הוא נרגע. הוא נושם את ההשגחה. כל הגוף שלו משתחרר מהמתחים והדאגות. השם מגיע אליו מנחם ומחזק אותו. קרבת השם שנכנסת לקרבו- משמחת אותו. כמה טוב לזה האדם! הוא מבין שכל מה שהוא מחפש בעולם- זה את ההרגשה הקסומה הזו של קרבת האלוקים. שם זה גן עדן! וזה לא תלוי בשום מציאות חיצונית. "העולם הזה הוא לא ואי אפשר להשיג אותו והעולם הבא הוא כן, ואפשר להשיג אותו!" אומר לנו רבינו נחמן. בעולם הזה אין שליטה, לפעמים הולך לך, לפעמים אתה נופל. אבל כל רגע של קרבת אלוקים- הוא לנצח נצחים! ואת זה אפשר להשיג תמיד.

אנחנו צריכות להבין שיש רחמן אמיתי שרק אצלו אפשר לפעול הכול. הוא הכתובת הראשונה והאחרונה. הוא מנהיג את חיך באופן הנפלא ביותר. התפילה שהאדם מתפלל על עצמו- הוא קדושה ונעלה. רק כך יזכה לחיות חיים אמיתיים. לפעמים המחשבה שלנו תפוסה באנשים אחרים. האנרגיות שלנו מתבזבזות ואנחנו נופלים מהמחשבות על חיים שאינם שלנו. כי גם כשמתפללים על אנשים אחרים, יש לכך זמן וגבול. אם התפילה מובילה אותי לעצבות- הגענו לגבול. עד כאן! אני אתפלל על אחרים- אבל לא עד כדי נפילה. עיקר העיקרים שאזכה להתפלל על עצמי:

"ריבונו של עולם, עזור לי להכניע עצמי אלייך, כל מה שאין לי שמחה, זה בגלל שאין לי הכנעה אלייך. יש בי חוזק פנימי ועזות שדורשת שהמציאות תהיה באופן אחר מרצונך. עזור לי להאמין שהכול מתוכנת ומתוכנן לפני ולפנים. מוכן וערוך בדיוק אדיר לפרטי פרטים. שאבין שהכל בידיים שלך. ולי מה נשאר? רק להיות בשמחה!"





# להיות כמו עץ



רוצה להיות כמו עץ  
שלא תקוע  
אלא נטוע  
רוצה להיות כמו עץ  
שאוהב כל פרח שנמצא פעת  
ששמח בכל ניצן שנובט  
רוצה להיות כמו עץ  
ירוק וצומח עם עלוה יפיפה  
מלא חן וריח טוב, מרגיש בעליה  
אבל הכי רוצה  
להיות כמו עץ  
שגם כשבאה השלכת  
נשאר בוטח ורגוע  
לא דוחף אותה ללכת  
מאמין בבוראו ויודע-  
שגם עכשו הוא אהוב וחביב  
ואחרי השלכת תמיד יבוא אביב!

# והפעם - החברותא שהכזיבה

זה התחיל אתמול על הזוקר, האלפון צלצל. מירי השכנה. שום דבר לא הכין אותי ל"שפכאל" שאני הולכת לקבל -

"תקשיבי, היינו מאוד מרוצים מההחזרה של לילך עם מושי שלנו...". [מושי הוא הזן הכבד של מירי, בחור ציידן בן 16 שלומד עם בעלי כל ערב חצי שעה. הוא מכין איתו את הלמרא שילמדו אחר בשיבה ובאל מרוצים, מה היא רוצה ממני?]

"...אבל אנחנו נאלצים להפסיק עם זה מיידית וזקשה תסמרי לבערך שאנחנו לא מרשים שיבדר עם מושי שום מילה על ברסלב או על אומן. בסדר? הייתי זשוק. נאלמו לי המילים. ומירי ממשיכה להצליף בי: "אתמול בלינה ראיתי בכיס שלו עלון שמסביר לנסוע לאומן לר"ה! תניני, אזלנו גבית חיובך אתנו שמברסלב צריך לבחור כמו מאשן אז זהו זה. נשמר הקשר. ושלא ידאי לו שום חומר לקראיה". צליל יתוק.

בעלי לא היה אז גבית כך היה לי קצת זמן להרגע. נגידי. הייתי נסערת מזלזלת הרגשתי מושפלת מורחקת מחמת סכנת אש! הורים מרחיקים ילד מזלזלי! שלא יתקל אותי! אכן הגענו?

רגע! למה בזאת הוא היה צריך להתחיל לשכנע אותי? ילד יקן - מה הוא מתחיל לבלבל אותי ולהסתפק עם ההורים שלו?

לא רציתי כבוסם על בעלי. אבל הרגשתי שמהו מעיק עלי. מאוד. רק צהריים קלטתי מה:

הענין הזה של המתקרבים לברסלב, שמסבירים את כל מי שסביבם להיות ג.פ. זה מעצבן! זה מקומץ! אהבת משהו - לבריא אותי מה אתה מתחיל עם כל העולם? אנשים טוב להם בחיים, לא חסר להם כסף, לא זיקשו מאך עברה, מה אתם מתחילים לשכנע את בלזק? למה אתם חושבים שבלזק צריכים להיות ברסלב??? החלתי שאני לא מספרת לבעלי כלום עד אחרי שאבדר עם פייזי ונראה מה תגידי. בערב התקשרתי אליה. (כבר עשיתי לה חיזוק מקוצר...)

פייזי הבינה מאוד את הכאב שלי והפליעה מהשכנה. היא התחילה לבדר על זה שבשארם נכנס לעבודת הי חייב שיהיו לו מניעות ואסור להיבהל ולהתבלבל מזה, וכל מיני תאורות שלא ממש נכנסו לליבי. הייתי מארבת מדי. ואז התפרצתי: "אבל למה אתם חושבים שבלזק צריכים להיות ברסלב??? יש הרבה דרכים לעבוד את ה'! תנו לאנשים לחיות!" פייזי לא נפתה. היא אף פעם לא נפתה. היא רק אמרה בנחת: "אני רוצה לספר לך על קוצבת אנשים שנתקעה במדבר. חפ. יגש. והמים הולכים ואזליים. סיבות אחונות ממש נשרו בחתיות המכלים, הם יודעים שהמצב קשה. אז לא כסחוב כך עוד הרבה זמן. מרגע רגע הדאגה הולכת וגוברת... איש אחד מתוכם החליט שהוא יוציא להפשו הוא משתוקק למים! הוא עמד את הקוצבה ויצא לחיפושיו ולא יאמן - הוא גם מצא! לא סתם מים. מעיין ננעם מים צבים וצולללים! בזור שמיד הוא שתה בהנאה כמה שרק יכל להכיל, ומיד ילי לחבריו לספר להם על המציאה! היעלה על הדעת שישאיר את דבר המעיין בליבו וימנע את האוב מחבריו? הרי רק אדם אכזרי יתנה כך!

לאה, אנחנו בדר קשה, ירדת הדורות קשה כ"כ, אומרים שכל שנתיים זה דור, אנחנו קודים לסוף, לזאלוה, אבל נרוד עד אליה אנשים יבשים, חללנים, צמאים למים חיים! אבל מנידים ראש וחושבים: מה אפשר לעשות זה מה יש. נתמודד כמה שנכל. כלם דואלים איך יראה הדור הבא (אם חלילה לא יבוא המשיח לפניו) מרגשים את הסיבות המתקנות אז יש אנשים שלא מאותרים. ומחפשים. ואשר מי שגם צבה למצוא - יש נחל ננעם מקור חכמה ושמהה ואמנה! אז מה את רוצה? שלא יחצו ויספרו? אלא מה, בענין הזה לאמיתו של דבר הרבה פעמים עדיף לא לבדר ולא לשכנע כי האצניים אטמות, ומי שלא רוצה לשמוע, זה לא עוזר. להיפך. לפעמים החכמה היא בזאת שתקו להשיאיר לעצמך. כמה שנה קשה, אבל זה המצב. מה שכן חשוב הוא שנין מאיפה זה בא - החדיף הזה לחיד ולהשקות אחרים. הם כ"כ רוצים לספר על העולם הנפלא שגילו! שבלם יתנו משהו! אבל למעשה צריך הרבה זהירות וסלקנות."

הוי, איך שפייזי עזרת לי! נס שהי שלח לי אותה בערב עם בעלי על מושי והוא הכחיש מכל וכל. הוא לא דיבר עם מושי מילה בענין!

והזוקר, התקשרה שוב מירי מזלזלת, מזלזמת, "סליחה, לאה, אח"כ קראתי בזאת עלון שהיה בכיס. וראיתי שמסבירים שם למה לא לנסוע לאומן... אז כנראה זה לא קשור אליכם..."

**קומי אורי**  
**כי בא אור**

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

להזמנות יעל: 054.849.2887



## עלה שרף באילנות

ט"ו בשבט ויום ההולדת של העץ החשוף, מורה לנו כי דווקא מתוך מצבי הדחק והקושי עולה בתוך האדם חיות חדשה שבכוחה להצמיח את חייו לפריחה מחודשת. ויותר מכך: דווקא בשיא הקושי, בנקודה בה נראה כי כלו כל הקיצין נולד משהו חדש דווקא ממנו מתחילה עוד שנת חיים באילן חיינו.

סיפורה של מוריה ויטל מתחיל כמעט כמו סיפורו של "יעקב" המיתולוגי של ר' יום טוב הערליך, בערבות אזברג'אן. רק בשונה מהטרקטור של יעקב ש"לחרוש כך נראה לעולם לא יחדל...", מוריה חורשת את אדמות ליבה מכוונת גבוה לאבא, ובכל תחנות חייה מאמינה וזורעת.

### רוח סערה, נשירה.

אבא התחיל לא לחוש בטוב. אחרי בדיקות שונות גילו אצלו את המחלה. הרופאים נתנו לו סיכויים טובים והוא התחיל שגרת טיפולים. אמא נשברה מאוד ממחלתו של אבא, הוא זה שנתן לה את הכוח והוביל את הבית. לא עברו כמה חודשים ושוב הוכינו בכפליים. אמא אובחנה גם היא כחולה במחלה. מה שאז לא ידעתי כילדה קטנה בת שמונה, שכאשר אמא שמעה שאבא חולה היא חשה שלא תעמוד בכך. היא התפללה לה' וביקשה ממנו "אל תיקח לי אותו. תעביר את המחלה אליי אבל אותו בבקשה תשאיר בשביל הילדה". בסופו של דבר שני ההורים חולים. אמא עברה ניתוח שנכשל ומצבה הדרדר במהירות. אבא, למרות שהיה עצמו חולה, טיפל בה במסירות.

ראש השנה האחרון לחייה של אמא. היא שכבה בבית כשהיא מרגישה שסופה קרב. השולחן היה ערוך. חג בבית, ועצב גדול בלב. "מריה, בואי לידי", קראה לי אמא. הרגשתי שהיא עומדת להיפרד ממני ולא יכולתי להכיל זאת. "לא אמא, לא, תישארי איתי" קראתי בקול. דמעות שקטות זלגו על פניה החיוורות, היא אימצה אותי אל חיקה מלטפת את שערי ואמרה לי: "מרישוק'ה לא משנה היכן אהיה, אני אוהבת אותך מאוד ואני תמיד איתך".

יום למחרת נלקחה אמא לבית הרפואה. באותו יום התקיימה אצלנו בבית תערוכת ציורים של קורס שהיה אצלנו בבית. ישבתי וחיקיתי מתי כבר יגיע אבא לראות את הציורים שלי. אבל אבא לא הגיע. זוג חברים לקח אותי אליהם הביתה והסביר "שאבא אצל אמא". הם לקחו אותי לגינה שם פגשתי חברות שהתחילו מסתודדות ביניהן. "מה דיברת?" שאלתי אותן במפגיע, "שום דבר" ענו שתיהן. "הן אמרו שאמא שלך מתה" אמרה השלישית מן הצד. "מה פתאום?" צעקתי. אבל בתוכי ידעתי אמא כבר לא תחזור.

אבא בא לקחת אותי מהגינה. הוא לא אמר לי כלום. רק כשחלפנו על פני בית החולים הצביע ואמר: "כאן אמא היתה מאושפזת", "היתה?" שאלתי. ואבא הסביר לי לאט לאט את מה שכבר ידעתי. אמא איננה.

### העץ החשוף והילדה שנשארה לבדה.

כשנה אחר כך הדרדר מצבו של אבא ונפטר גם הוא. אחי למחצה הדרדר לחברה רעה וכמעט לא שהה בבית. כך מצאתי את עצמי ילדה בת עשר בודדה. אוכל מבושל, סנדביץ' לבית הספר, בגד נקי, הכול נעלם מחיי. יום אחד הייתי צריכה דבק לבית הספר. לקחתי את הדפים וניסית לחבר אותם ברוק עם האצבע. "אני צריכה דבק" בכיתי לאחי, "המורה תכעס עלי". "מה דבק עכשיו? קודם שיהיה בבית מה לאכול" ענה לי בעזף.

הבית ריק, שומם. תמונה גדולה של אמא עומדת על השידה. נר קטן דולק לידה. אני הולכת לאט לאט ומביטה תוך כדי בעיניה הניצבות מולי דומם מדמיינת איך היא עוקבת אחריי במבטה. כמה חודשים של בדידות בלתי אפשרית והדוד, אחי אמי, מחליט לאמץ אותי ולהביא אותי אל הארץ.

דודתי, אשתו, מאמצת אותי בחום, מנסה להיות לי כמו אמא. אבל הבדידות רודפת אחרי. הדוד חלה, והסיפור חוזר על עצמו. לאחר תקופה הוא נפטר. דודתי עושה הכול כדי לעמוד על הרגליים ויוצאת לעבוד שעות כרופאה במד"א ושוב אני מוצאת את עצמי לבד. המחנך שלי הוא אבי היתומים השם יתברך בכבודו ובעצמו.

### עלה קטן. ילדות.

מוריה נולדה באזברג'אן מדינה חוצה יבשות המשתרעת על פני מערב אסיה ומזרח אירופה בקווקז. אביה בוריס היה מנהל בית הספר לתיאטרון ויושב ראש הסוכנות היהודית. אדם כריזמטי, אמביציונר ומלא קסם אישי. אמא - מרינה. מורה בבית הספר של הסוכנות היהודית, אישה מלאת חום ורוחנית מאוד. בבית אין מושגים של תורה ומצוות אבל יש הרבה דיבורים רוחניים. חגים ומועדים נחגגים ברוב הדר כפולקלור, כשטרפות ונבלות על השולחן - בערות רוסית טיפוסית. בבית מרבים לארח, בוריס מושך אליו אנשים כמו אל מגנט. גם לאלו הזקוקים לעזרה הוא פותח את הדלת ואת הלב. מריה גדלה מוקפת הערצה וחיבה. איש לא יכול לעמוד בפני קסמה של הילדה זהובת התלתלים שידעה היטב להביע את עצמה בגיל צעיר ובתאטרליות כובשת. שני ילדים למשפחת ויינגולץ, דימה בנו מנישואים קודמים של אבא ומריה הקטנה. עבודתם של ההורים מכניסה סכומים יפים לכלכלת הבית והם חיים ברווחה. אמא מרינה מזכירה לכולם תמיד להודות למי ששלח להם את השפע - לאלוקים. "זה היה מנהג קבוע לפני הסעודה" מספרת מוריה, "יושבים ליד השולחן הערוך והגדוש בשפע, נותנים ידיים זה לזה ואבא ואמא מדריכים אותנו איך לומר תודה לה' על הכול". בערב היתה כל המשפחה יושבת בסלון וההורים מלמדים אותנו במילים פשוטות להודות לאלוקים על כל הטוב שבחינו.

אמא תמיד דיברה עם השם. אני זוכרת את עצמי כילדה מציצה ממשקוף המטבח ורואה את אמא מבשלת וממלמלת. "עם מי את מדברת אמא?" שאלתי אותה, "אני מדברת עם השם" ענתה לי. ערב אחד חזר אבא חיוור ומבוהל. הוא עבר כמעט תאונה ויצא ללא פגע. באותו ערב עמדה אמא ושוחחה ארוכות ליד הווילון. "אני מודה להשם שאבא ניצל" הסבירה לי. היא היתה מדברת איתו ממש בקול כדבר איש אל רעהו.

במהלך השנים ראו ההורים שבאזברג'אן אין עתיד לילדים ורצו לעשות שינוי. הם החליטו לעשות עליה. אבא רצה להגר לגרמניה שם היה סל קליטה שופע הזדמנויות אבל אמא התעקשה שהיא רוצה רק את ארץ ישראל. בסופו של דבר מצאה משפחת ויינגולץ את עצמה בגרמניה.

חבלי הקליטה היו נוקשים ומנוכרים, הפופולריות שליוותה אותם עד כה נמוגה. מריה הקטנה נכנסה לגן עם קיבוץ בלתי אפשרי של עמים ולשונות, "היתה לי חברה פינית" היא נזכרת. היא התמודדה עם ניכור קשה כלפי "העולה החדשה מרוסיה". בוריס האמביציונר מצליח להקים בית ספר לתיאטרון והמשפחה עולה אט אט על דרך המלך, אך לפתע מתהפך הכול.

## מכת קור,

### והעץ כמעט קורט

אני עוברת מהר מאוד מסטטוס של עולה חדשה לישראלית טיפוסית. מובילה חברתית ומצליחה יפה בלימודים. אבל בלב הפצע שותת דם. אני מחפשת אמא. בכל פעם בה אני רואה אמא מחבקת ילד, מישוהו מסבב לי סכין בתוך הפצע חופר בו ללא רחם. האהבה של אמא מלווה אותי, אבל אני רוצה חיבוק של אמא חם, אמיתי, ועכשיו.

אני פעילה חברתית בכל דבר שיכול לקדם עניינים לטובת הארץ. כשאני בת שמונה עשרה אני זקוקה להציג מסמכי פטירה של אמא לצורך פרוצדורה כלשהי. אומרת לי הדודה משפט מצמרר: "אל תראי את המסמכים הללו לאיש. לא כדאי לך, כולם יבינו שאת אינך יהודיה!"

ובכן, המסמכים היבשים הציגו את העובדות. אבא - יהודי ודאי, אבל אמא - אביה היה יהודי אולם אמה אינה יהודיה. מכיוון שבאזכרונן נחשב הלאום לפי האב גדלה אמא במחשבה שהיא יהודיה!

הידיעה נפלה עלי כרעם ביום בהיר. אני מרגישה הכי יהודיה שיש, פעילה בכל חזית אפשרית למען ארץ ישראל. מי יעז לומר לי שאני לא יהודיה!?

## שרף עולה באילן

הפעילות החברתית שלי גרמה לי להכיר מקרוב את הציבור הדתי, ידעתי שיום אחד אני צריכה לבדוק לעומק את גישת היהדות האמתית בנוגע לחיים. בד בבד נחשפתי לדיבורים מרובני הקדוש מכמה כיוונים והדברים חלחלו. הבנתי שפעילות למען ארץ ישראל לא באמת הופכת אותי ליהודיה אלא רק ההלכה תחליט מי אני באמת. זו היתה נקודת משבר. הרגשתי שאני שוב קוברת את אמא שלי. אני הולכת להיות יהודיה, ואמא?! הקשר בינינו היה מעבר לקשר של אם ובת, היה זה קשר נשמות.

לימים אמר לי אחד מהצדיקים עימם הייתי בקשר (זצ"ל) שעוד יתברר כי באמת אמא יהודיה. אבל כל עוד טרם שמענו את שופרו של משיח אלו הן העובדות ואני רוצה בכל מאודי להיות שייכת לעם הקדוש והנבחר, משתוקקת לשמור תורה ומצוות. עלי להתגייר. אני עוברת תהליך גיור. זהו אני יהודיה אמיתית! למהדרין!

כמה חודשים אחרי הגיור אני חולמת חלום של אמת. חלום שמותיר בי רושם חזק. בחלומי אני רואה את אמא מוקפת אור לבן והיא עומדת ומוסרת שיעור תורה באודיטוריום ענק. "אמא, קראתי לה, "זו אני מוריה. למה את לא מתייחסת אלי?", "מוריה, ענתה לי, "אני עסוקה מאוד כאן, יש הרבה מה לעשות, כל אחד צריך לעשות את שלו, יום אחד עוד נבין את הכול."

בד בבד עם הגיור, הילדה הקטנה והרעבה לאהבת אם גדלה אף היא. אמא שכל חייה לימדה אותי לדבר עם אלוקים, אבא שהכניס אורחים ועזר לאנשים - שניהם טבעו בי חותם של נצח. ידעתי היטב איך מרגיש אדם חשוך אהבה ויחס ורצינית להיות זו שנותנת ומעניקה. הנתינה, כך ידעתי, תרפא אותי.

אני נכנסת למדרשת "תפארת בנות" והרבנית שם הופכת למעין אמא עבורי. שיחות נפש אל תוך הלילה. סודות המטבח שהרבנית מגלה לי תוך עמידה ממושכת על יד סירי ענק מהבילים. נקשרתי מאוד לרבנית שמהר מאוד גילתה גם את יכולת ההכלה והנתינה שלי ומינתה אותי אחרי חודש בלבד למדריכה בפנימייה.

למדתי את אומנות הנתינה על בשרי. את המבט הרעב לאהבה. את הדוקרנות המחוספסת המכסה על נפש רגישה המצפה לחום, ורצינית לתת. כי הנתינה כשהיא ממקום בריא, ובצורה נכונה, כוחה לרפא את הנפש ולחבוש פצעים.

אמת, נכוויתי לא פעם. לפעמים אנשים זורקים אבן לבור ממנו שתו. אבל מכל נפילה צריך לקום.

שני הכלים שהצמיחו אותי: האחד - מבט קדימה אל העתיד, לא להסתכל אחורה תמיד אפשר להתחיל מחדש. והשני - נתינה מרפאה לבבות.

עברו עלי שנים קשות מלאות משברים בהם חיפשתי נואשות דמות אם ומצאתי אותה בקשרים לא בריאים או בבריחות שלא קידמו אותי, אבל למדתי לגדול משם. לא להישאר בנפילות. לקום, להתנער, ולהתחיל מחדש.

"אנשים", קוראת מוריה לעולם, "תנו לזולת! תהיו אתם חברי הנפש שהזולת זקוק לו, הנתינה כוחה לרפא!" ועוד מדייקת: צריך תמיד לדייק את הנתינה שאכן תהיה בהתאם לכלים שיש לאדם. אבל זה מה שהרים אותי.

## ניצן פרח ופרי. משקה אילנות.

זכיתי ב"ה להתחתן עם חסיד ברסלב עם עבר די דומה לשלי. לשנינו רצון ותפילה לתת לילדנו את כל מה שלא היה לנו. בית חם, אמונה וחיי תורה על טהרת הקודש. זכיתי לעבוד עם נוער. לחזק בנות ונשים עם המסע האישי שלי והתובנות אותן אני מיישמת בחיי. היום אני מרגישה שהפצע נרפא. נכון, יש צלקת אבל אני יכולה להסתכל עליה ולומר "יש השם בעולם והוא זה שבחר בשבילי את המסלול". בוקר אחד עליתי עם ילדי לאוטובוס לקחת אותם למוסדות. לפתע התנגן בחלל שיר על אמא: "כי אין אהבה בעולם כמו אהבה של אמא". לפני שנים הייתי שומעת מילים כאלו ומתייסרת, נקרעת, מרגישה שזורים לי מלח על הפצעים וקוצצים לי את הלב דק דק. הפעם שמעתי את השיר והתענגתי על כל מילה. הסתכלתי על שלושת ילדיי, נחמן עם הפאות, אודלי הצנועה ושמעון עם תלתלים וכיפה גדולה. הם מצאו לעצמם מקום אי שם בסוף האוטובוס במימנות נרכשת. הלב שלי גאה בתודה. "איזה שיר מתוק!" חשבתי לעצמי, "בורא עולם! איך הפכת את מריה היתומה העזובה למוריה האמא והאישה שאני היום. תודה השם שתמיד היית איתי לאורך כל הדרך."



## נקודת הצדיק שבי

ליבך, את פחדייך, את אמונותייך, את מגלה את הכוח שלך. את מבינה את הסיפור שלך, את התיקון שלך. זה תהליך של מסע מרתק אל תוככי עצמך. של תשובה.

התורה דורשת מאיתנו "מודעות". כל יהודי צריך לענות על השאלה "למה עשית כך? למה הקשבת ללשון הרע?" והתשובה צריכה להיות קצת יותר ברורה מ"לא יודעת..." מכינים אותנו מילדות לשאלות שישאלו אותנו בבוא העת בבית דין של מעלה ואנחנו רוצות להיות מוכנות עם תשובות שיעוררו רחמים וחסד.

וזה אחד הדברים המופלאים שקורים בהתבודדות. את מדברת ואת שומעת ורואה את עצמך עם הכלה מגינה של בורא עולם. את מבינה למה עשית ולמה דיברת ולמה כעסת וממה פחדת. לעיתים עולים לך דברים מהעבר שהם סיבה או הסבר להווה. כשאת מבינה, את לומדת לעשות משפט, את לומדת לדון את עצמך לכף זכות ולמצוא נקודות טובות. את לומדת לתת אמון.

### לתת אמון

לתת אמון זה אומר שאת יוצאת מתוך נקודת הנחה שאת טובה, שהרצונות שלך טובים, לא סתם טובים אלא קדושים. זה לדעת שהמהות הפנימית האמתית שלך היא טובה, שגם אם עשית מעשה רע, ואפילו רע מאוד וגם פוגע, זה לא קשור למהות שלך ולא לרצונות שלך שהם טובים.

את טובה ויש לך יצר רע. אבל היצר הרע הוא לא את. הוא אמנם משתלט ולפעמים נראה שהוא בעל הבית אבל גם אז הוא לא את. הוא לא המהות שלך.

כשאת מדברת ומספרת את אשר על ליבך מתוך עמדה כזאת של נתינת אמון בעצמך, הלב נפתח, הפה נפתח והדיבורים זורמים. זה כיף מאוד ומשחרר לדבר עם מישהו שנותן בך אמון מלא וכוסף ומשתוקק לשמוע את הדיבורים שלך, כי את מרתקת ומופלאה ואת אדם כזה טוב וכל משפט שלך רק יגלה את זה.

### לקבל עזרה

מה שמדהים הוא שכשאת מדברת את אשר על ליבך מתוך העמדה הנכונה של נתינת אמון, את מקבלת עצה ועזרה. את פשוט מבינה ויודעת מה צריך לעשות. זה נהיה ברור לך כשמש. וזה דבר פשוט מופלא - זה בחינה של רוח הקודש כפי שאומר רבינו הקדוש, זו זכות אדירה להיות שותפה לתהליך האלוהי הזה של גילוי רצונו של השם יתברך דרכך.

כמה חבל שיש אנשים שמוותרים על ההזדמנות הזאת ורצים לשאול עצות מאנשים. מעבר לכך שרק מתבלבלים יותר כפי שסיפרת, בעיקר מאבדים את הזכות להיות שותפים לפלא של גילוי רצון השם מתוכך.

יש דיבור נחמד, שפעם בא זוג לרבי לשאול איך לקרוא לרך הנולד להם במזל טוב. אמר להם הרב הקדוש - עד שאתם מקבלים הזדמנות לרוח הקודש פעם בחיים אתם רוצים לפספס אותה? לא חבל?

ואת ואני וכל אחת שזוכה להתבודד ולקבוע פגישה אישית עם ריבונו של עולם, מקבלת הזדמנות גדולה לבחינת רוח הקודש כל יום. אשרי מי שזוכה לנצל אותה, זה אושר גדול מאוד!!!

"מה שמדברים בינו ובין קונו הוא בחינת רוח הקודש. ודוד המלך עליו השלום, שהיתה מעלתו גדולה מאוד, יסד מזה ספר תהלים. וכן כל אחד לפי בחינתו הוא בחינת רוח הקודש, כמו שכתוב (תהלים כז): "לך אמר לבי", כמו שפירש רש"י: "לך - בשבילך ובשליחותך, אמר לי לבי". שכל הדברים שהלב אומר, הם דברי השם יתברך ממש, והוא בחינת רוח הקודש" (ליקוטי

מוהר"ן, קנו)

אשרינו ואשריך!!!

הדר

תמר יקרה,

תודה על השאלה החשובה מאוד.

יש פה שני עניינים: הצורך לשתף והצורך לקבל עזרה ועצה מעשית.

### צורך לשתף

לכל אדם יש צורך לשתף. זה צורך אנושי בסיסי. כשאת מדברת ומשתפת את שומעת את עצמך וזה דבר חשוב ונצרך מאוד. אם את משתפת אדם שיודע להקשיב נכון, את בעיקר תשמעי את עצמך ולא אותו. אנחנו הרבה פעמים לא רגילים לסוג כזה של שיחה. יש לנו צורך שיגידו לנו, שיתגדו לנו, שיעצו לנו.

אנחנו כבר רגילים לדבר תוך התבוננות כל הזמן מה הצד השני חושב ומה דעתו ואם זה בסדר מה שאמרתי או לא. אבל כשמדברים נכון, תוך התבוננות עצמית - זה דיבור אחר לגמרי. זה ריפוי. יש כל כך הרבה ידע פנימי חסום ורק צריך שיקשיבו לו כדי שיתגלה. כל עוד הוא לא מתגלה הוא משפיע עלייך ומנהל אותך

ואת לא מבינה למה את שוב ושוב חוזרת על אותן טעויות, נופלת לאותם בורות, אפילו שהבטחת לעצמך מיליון פעם שלא תעשי את זה שוב, אפילו שכבר קיבלת על עצמך קבלות ועשית טבלאות עם פרסים ועונשים, את עדיין נופלת שם.

זה קורה כי יש משהו שעוד לא הבנת. יש שיעור מאת הקב"ה שעוד לא הקשבנו לו. יש מידע שעוד לא התגלה וכשהוא יתגלה הכול ישתנה בע"ה. זה קורה כי הנפש עוד לא מספיק דיברה את עצמה מול בורא עולם. "כמו שכתוב "נפשי יצאה בדברו", שעל ידי הדיבור יוצאת הנפש מכוח אל

הפועל" (ליקוטי מוהר"ן לא). כשמדברים למישהו שמקשיב נכון בלי הפרעה, הידע הזה צף ועולה. אדם מגלה המון דברים על עצמו ועל מהלך חייו, וזה דבר עצום שהוא חלק מתהליך התשובה והמשפט.

כשאת מדברת עם השם כמו עם חברה טובה שיודעת להקשיב טוב את ממש שומעת את עצמך. את שומעת את

### שאלה:

אני אדם שמתיילד המון עם אנשים, אולי יותר מדי. אני "חייזת" לשתף במה שקורה איתי ולשאול עצות את כולם. ואנשים מייצגים זשאמה. לפעמים זה מרגיש לי לא נכון כי הרבה פעמים העצות סותרות לא את אלו ואלו לא תמיד אנשים נתינים עצות "אמנות" ואז אני מצטערת ומתלבטת.

בפועל, עם ההתבוננות, לא הצלחתי להפסיק עם זה. היוז ב"ה שאתי לב שאני שהתחלתי להתבונן אני פחות מתיילדת והאמת יש לי להשיג, זה דבר נפלא. אבל עדיין יש לי ספק ואולי זה חוסר אמון בעצות שאני מניח על עצמי להתבוננות אם הן נכונות וזה כמעט אפסוף לפיך.

אשמח לעזרה. תמר.

ה. ברודי, מנחה סדנאות התבודדות ומלווה תהליכים פנימיים, משיבה:



## נכנעת לגיבור

הערת המשוררת: הפעם רחל לא מצחיקה במיוחד. אבל היא פשוט נכנעת...

זירת המטבח, כמה נדוש, הייתה נראית כלאחר קרב. ארוחת הערב נערכה בהגשה עצמית. "ילדים, ניסיתי לשווק קול נלהב וחיוני כשמחוגי השעון התקרבו באופן מלחיץ לשעה שמונה בערב, "יש לכם כאן חביתות. היום אמא מרשה לכל אחד לעצב לעצמו חביתה עם פרצוף!" בחסות ההוראה נטשתי את הצאן במטבח מקווה לטוב. כעת, היה עלי לאכול את התוצאות, והן לחלוטין לא מעוררות תאבון: נתזי קטשופ בכל מקום אפשרי - קירות, משקופים ואפילו תקרה. שקיות אוכל עם גבינה (לזילוף כיפת פונפון כמו של המשגיח...), גזירי מלפפון (לעיניים) וזיתים שחורים (לאישונים). מישוהו עיצב שיער כתמתם וגירד גזר בכל השולחן וגלילותיו. פרצוף עקמומי בחן אותי תחת גביני גבינה עבותים. חשתי איך הכול סוגר עלי. היום הזה היה מאתגר מתמיד. התעלמתי בחיטות מהרחשים שעלו מן החדרים. ידעתי שעכשיו זו העת לבחור לברוח, לנסות לחטוף איתו כמה מילים. יצאתי אל המרפסת השקטה.

מעלי שמעתי את השכנה משכיבה את ילדיה, הגערות המלודיות שלה פיזרו לי יופי את המלח על הפצע. אאוצ'.

הלמות פרסות סוסים עלו באוזני. רכנתי קלות מעבר למעקה בווה בחושך. ואז ראיתי אותם. שיירה ענקית של רוכבים אבירים. נצנוץ זהב זהר אלי בחשכה, היו אלו אנשי מדינת הממון. כיסויי הסוסים שלהם עשויים זהב אמיתי. "זה בטח שווה הון", חישבתי במהירות, "במחיר של אחד כזה אני מחתנת ילד". הם חלפו תחת מרפסתי החשוכה משאירים לי אבק והמון מחשבות.

"אז מה זה הם, זו לא את, הא?!" היום הארוך שטרם הסתיים הסתכל אלי בפנים חרבות. זה לא רק המטבח. זו המשמעת שלי על הילדים, על עצמי, סדר היום המפוקפק, הערב המתיש. ואחריו כמובן גיע גם הבוקר המתאגר, עודדתי את עצמי באופטימיות.

יש משהו ממכר במחשבות נוגות. ביצה טובענית וחמימה המזמינה אותך בזרועות פתוחות לשקוע בה לעומק. במזוכיזם מולד או נרכש את מתחילה לגלוש במורד, מחשבה גוררת מחשבה, "מצווה" גוררת "מצווה". ממצב המטבח הגעתי חיש למצב המשמעת בבית. משם דהרתי במדרון לעוד עניינים בלתי פתורים בחיי. כמה שזה היה מר, כך זה היה מענג - מודה. בחסות החושך במרפסת זלגו ממני כמה דמעות תסכול. לפתע שוב שמעתי אותם, הלמות פרסות סוסים. נצנוץ זהב בווה בחשכה. ענן מתאבק לגובה מרחוק.

"אנשים!!" רציתי לצעוק לעברם, "מה נסגר?! לאן אתם בורחים?"

- "אנחנו בורחים מהגיבור", ענו לי, "הוא רוצה שנכנע אליו, לא מתאים לנו!"

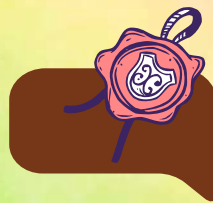
"הוא יחריב אתכם, היכנעו!" עמדתי כמו נביאת זעם צופה מעליהם ולא כבשתי את נבואתי. "אנחנו בדרך לפתרון", נשפו תוך מנוסה מבוהלת, "מצאנו כאלו עם יותר כסף מאתנו הם ודאי ישיעו אותנו!" "בואי!! אל תפספסי!"

פתאום ראיתי את עצמי מוקפת בכיסויי זהב. הם היו עשויים מכיורים בורקים, רצפה ללא רבב ושולחן חף מכל חפץ. יכולתי לזהות בשוליהם עוד אי אלו משאלות לב בלתי ממומשות.

הסוסים הדוהרים הפכו לשיירת ילדים מדוגמת לבושה היטב פוסעת באצילות, לעולם לא מרימה את קולה או רבה חלילה בצרחות טורקות חלונות. פרסותיהם הרועמות של השיירה דגן השמיעו לי פס קול עתיק ולא חביב של בעלת הבית - לא נעים לומר. מתקתקת בעוז פוקדת באון. וכל השיירה כולה רצה. בורחת. ממאנת להיכנע.

"לא!!! אני לא אתכם! אני בכלל לא קשורה!" קראתי מעמקי ליבי. "אולי בכל אופן?" סוס אביר בכיסוי מזהב צנף לקראתי. "לך מכאן! הויסה דיו!" גירשתי אותו בסוסית מדוברת. "תראה איך המטבח שלי נראה, אני כן מוכנה להיכנע לגיבור, לא רוצה להיות אתכם!" אמרתי לו. הוא החל מאיץ בשעטה קלה. הבטתי סביב. "גם אתם נכנעתם", אמרתי לגבו המצנץ המתרחק, "לתכתיבים, לתקציבים, לתוויות. אני פשוט נכנעתי לדבר הנכון", סגרתי את הפינה סופית, חשה את העוצמה שבכניעה ורצתי בצעדי ריקוד לקרצף את אבסטרקט הקטשופ מהקירות.

עיקר רצון השם יתברך במידת גבורתו היא ההכנעה והביטול אליו יתברך שהוא לשון הכתוב או אז יכנע לבבם... (ר' אברהם ב"ר נחמן כוכבי אור)



## משלוחי שמחה לחזית

"מצוה גדולה להיות בשמחה, תמיד", תגידו, מותר להיות בשמחה!!! איך אפשר להיות בשמחה כל עוד יש חטוף אחד בעזה? כל עוד חיילים נלחמים? כל עוד יש יהודים יקרים שעדיין לא שבו לביתם? עם ישראל ערבים זה לזה. ובאמת, חשוב שנחוש את הקושי והכאב של עם ישראל, באשר הם. כשאת שומעת עדויות מהשטח על ניסים שמתרחשים, או חלילה, שלא נדע מצרות, אסונות שקורים, זה מעצים את היותנו יהודיות ושותפות הגורל. אנו חוות זאת ללא כל מאמץ. גם כשמדובר על יהודי ששרד את הצונאמי בתאילנד ובוודאי כשמדובר על ישראלי, לא משנה מהיכן, עשר דקות או שש שעות נסיעה ממקום מגורינו - זה קרוב ונוגע ושייך. זו העוצמה של העם שלנו, ורואים אותה בימים אלו בכל מקום. סיוע ונתינה ללא גבולות, שלא לדבר על חיילים ואזרחים שמוסרים נפשם עבור עם ישראל.

### דיכאון לתועלת

ועכשיו לשמחה. אם היו מבטיחים לי ששעתיים עצבות הם ערובה להחזרת חייל בבריאות הגוף והנפש הייתי מסמנת ביומן הרבה "קבלות" מהסוג. נקרא להן: 'דיכאון לתועלת':). את מחייכת כעת? אבל אם אגיד לך ששמחה רגעית שלך מחזקת את החזית וגם את כל מי שעדיין נמצא בבונקר ובעזרת השם עוד יחזור היום בבריאות הגוף והנפש, תאמיני?

איך? האם כשאחד הילדים חווה קושי גדול או סכנה, את מרגישה משהו? הרגש האימהי חש פעמים רבות ברגע מכונן, מאתגר או מרגש של הילדים, גם כשאני נמצאים בקרבת מקום, לעיתים אפילו ביבשת אחרת. הקשר האימהי כל-כך חזק שגבולות המרחק אינם מגבילים אותו. נכון, יש שונות בעוצמת התחושות, אך למרבית האימהות מורגש הקשר עם הילדים גם מרחוק.

האם כשאת לוקחת על עצמך שני כיסויי ראש זה יכול להשפיע על התורה של בעלך ככולל הסמוך ושל בנך בישיבה במרחק 50 ק"מ? כן, נכון? קו הישועות מספר על עדויות של נשים שלקחו על עצמן קבלות עבור רפואת מישהי שאינן מכירות והשם פעל בניסים ונפלאות. תפילות וקבלות על כל עם ישראל מבלי להכיר כל אחד, משפיעות על כל מה שקורה.

עם ישראל הוא גוף אחד. כמו שהלב מרגיש את הרגל, מבלי להיות הרגל עצמה, כך כל אחד מישראל שייך ומרגיש את האחרים. החיילים והאזרחים בחזית, מנותקים מהטכנולוגיה ולכן חשופים עוד יותר לתחושות שמקבלים מהעורף. הם זקוקים להרגשה שהעם מאחוריהם, שאנחנו איתם, מתפללים, מברכים, מאמינים ומחכים לחזרתם לשלום.

שמחה היא רגש חוצה גבולות ומדבק מאד. בסדנאות שמחה גם מי שיושבת מהצד יוצאת בסוף עם תוספת שמחה. שמחה רגעית שתצליחי לחוש - תורגש גם בעזה. ומה אם תחושי שמחה למשך מספר רגעים? או מספר פעמים ביום? מבלי שהלוחמים מבינים הם מקבלים רוח גבית, ומתרחשים דברים מופלאים.

### שולחים משלוח מנות שמחה לחזית

היום יותר מתמיד, קבעי בסדר היום דבר או שניים שגורמים לך ולמשפחתך שמחה: אוכל אהוב, מילה טובה, פעילות גופנית או אחרת, ריקודים והמחאת כף, צחוק יזום, קפיצות למשך 15 שניות ועוד. אתם תמצאו בבית את הדרך המתאימה לכם למשלוחי שמחה עבור עם ישראל. לעצור, להודות ולשלוח הרחק. כשגם הילדים יבינו שמה שאנחנו עושים כעת הוא מאמץ לאומי, הם יפנימו את השייכות היהודית והישראלית לכל אחד מישראל ללא צורך במילה נוספת.

ענת יקות, מה שלומכן? שמחות להיפגש שוב ז"ל הנח"ל לנעת הנזיר. והפסח במדור:

- "תגיד למה דווקא רבי נחמן? מה מיוחד בצדיק הזה?", אתן שלאלות א. שר במאמר "יחידי הדורות" תמחיש לכן במשל ונמשל מרתק את העניין.  
- חדרה הייתה בחורה רגילה למארי. היא חיכתה שמהו יזא ויבליק לה את הלב. היא כמעט התיאשה, אבל פתאום ניצף קטן בחושך.  
ז - את מרגישה לא זכאית לזקש כל מה שמתחשק לך. את הרי עוד לא צדיקה מושלמת באיזו זכות תזואי לזקש ממנו יתברך כל אשר על לביך?

## יחידי הדורות והמלך האחד א. שר



עליונים לבני חבורתו. תורת הסוד - יחידי סגולה יורדים לעמקה אולם גם אנשים הקוראים אותו בפשיטות מקבלים הארה לנשמתם.  
אחריו ירדה לעולם נשמת האר"י הקדוש. יצחק בן שלמה. האר"י הקדוש. תלמידו ר' חיים ויטאל העלה על הכתב את תורתו בה מתגלים סודות מכבשונו של עולם.

החושך בגלות הולך וגובר. ברום היחס נמצאים הלמדנים העוסקים בתורה אולם המון העם במצב ירוד ומרוחק עסוקים בהישרדות של חי לחץ דחק ופרעות.

בשנת נח"ת, ה"א תנ"ח, ירדה לעולם נשמת הבעל שם טוב הקדוש. הבעש"ט הקדוש ישראל בן שרה, יחד עם תלמידיו הקדושים עסקו בעניינים טמירים ונעלמים. אך גם לפשוטי העם הוריד הבעש"ט את האור וגילה איך בתוך היומיום הקטנוני של היהודי הפשוט הגר בכפר קטן בין ערלים ועמל לפרנסתו בתוך קיא של שיכורים וצעקותיהם, יש דרך לעבוד את השם. הבעש"ט הוריד לעולם השגות של פנימיות התורה באופן שגם יהודי פשוט ירגיש קשור באופן אישי לקדושה!

דורות אחרונים ימינו אנו. "חלושי כוח כאלו פחותי ערך כמונו" אומר רבי נתן בליקוטי תפילות ומיטיב לתאר את מצבנו הרוחני נפשי רגשי - את הדיכאון והתסכולים, את הבלבול והתעיה. את כולם ידע צדיק האמת והכין במיוחד עבורנו רפואות נצחיות. ממני עד משיח לא יהיה חדש - אמר ר' נחמן. זהו השליח האחד והיחיד ששלח המלך במיוחד לדורנו אנו - רופא הנשמות הגדול שעובר איתנו את כל חבלי משיח ונותן לנו את הדרך לגלות את המלך האחד.

פסגות ההרים נשקו אל השמים. עננים לבנים עטרו כמו ענן לצוואריהם. חוברים היו איש אל אחיו מקיפים את הממלכה הקסומה. בתי פאר מחופי שיש והיכלי שן עתיקים ניצבו בחן בכל הקריה המלכותית כשהיפה מכולם היה ארמונו של המלך. היה זה מבנה ארכטקטוני בנוי בטעם ובחכמה שכל הרואה אותו חש יראה ואהבה ממלאים את ליבו. יראה אל מול כוחו הנורא של המלך ואהבת אין קץ לאותו מלך נשגב. נישא היה המלך ומרומם על כל, אך גם ידע את כל סודות לבבם של נתיניו. ממשאלתו של פעוט קטן עד חלומו של הגדול בשריו.

יום אחד כהה אור השמש ורעם גדול זעזע את הארץ. מרד פרץ בארמון. השרים הקרובים אל המלך נעלמו ביחד איתו באחת ממנהרות הסתרים. האויב כבש במהירות את העיר מושיב מלך זר על הכיסא הרם. שערי החומה הרכינו ראשם בצער. ברק השיש הועם. וההרים הנישאים כאילו נפלה קומתם. המלך איננו.

בשיפולי אחד ההרים ציירו הנרות קלושים צלליות על כתליה של מערה טחובה. "אי אפשר לתת למצב להמשיך כך!" קרא יהוועזר כשווריד בולט ממצחו. "חייבים למצוא את המלך! לעורר את העם!" ברכיה נעמד כמעט מקפח את ראשו בתקרה הנמוכה. המערה הכילה אותם בקושי רב. היו שם צעירים וזקנים, פשוטי העם וגדוליו. ליבם נאמן אל המלך האחד והם מחפשים דרך להשיבו.

שקט השתרר כשקם לפתע יהויכין, משרי המלך האמיתי. זקנו הלבן בהק בחשכה "אל נא תרעו אחיי. מכתב מיוחד בידי מאת המלך." הוא שלף מחיקו גויל, אי מי קירב אליו לפיד בוער. המילים יצאו חרישית מפיו והוא קרא לאיטו. "בניי, הכול גלוי וידוע. האויב וגם המרד. אני עשיתי ואני אשא. אני אתכם מסתתר אך צופה ומביט ובכל זמן קצוב מראש אשלח אליכם את שליחי הנאמנים. הם אלו שיגלו לכם מה מוטל עליכם לעשות כדי למצוא אותי. חמישה שליחים יהיו הם לאורך כל השנים. וזה האחרון ישיב את הממלכה על מכונה."

כשהמלך נעלם ושרי המלוכה מתפזרים אחד לאחד, זהו לא רק משל ונמשל, אלו הם קורות העולם כולו. זהו סיפור חיינו. ממלכת הקדושה נאבקה על קיומה. נאמני המלך מוצאים את עצמם מחפשים אותו. את אנשיו. מנסים למצוא בשגרת יומם קשר עם המלך הגדול והאהוב. נאמני המלך ממשכים לחכות לו מנסים, לשמר את היופי והפאר שאינם. ומי באמת ישיב את הממלכה על כנה?

"עלית למרום שבית שבי" - מילים אלו מרמזות על יחידי הדורות - צדיקי יסוד עולם העוסקים בתיקון הנשמות בעולם. לפני בריאת האדם קטרגו המלאכים באמרם - אל ייברא שכולו שקרים ועתיד הוא לחטוא. באה ואמרה נשמת משיח - אני ערבה לו לתקנו.

נשמת משיח כך מקובל מתגלה במהלך הדורות חמש פעמים. מגלות מצרים ועד ביאת משיח. בכל פעם מורידה נשמה זו גילוי וחיודש בעל כוח תיקון רוחני עצום, אחריו העולם שוב אינו כפי שהיה - אור חדש זורח בו והכול צריכים אליו גם אלו שאינם יודעים זאת.

משה רבנו הגואל הראשון שהוציא את העם ממצרים ונתן לנו את התורה, היה ההתגלות הראשונה של נשמת משיח כאן בעולם. עליו נאמר "עלית למרום שבית שבי".

אחריו רבי שמעון בר יוחאי גילה את הספר הזוהר הקדוש והוריד סודות

## לחטוף טוב מרבינו



### כל מה שאני צריך

רק צריך להתחזק ולהתגבר בעוזת גדולה מאד ולומר - אף-על-פי שאיני כדאי להתפלל לפניה, ומי אנכי שאזכה להתפלל לפניה וכו', אף-על-פי-כן בתסדך הגדול אני בוטח שאתה שומע תפלת כל פה,

ואני מעז פני נגדך לבקש ממך כל מה שאני צריך.

(ליקוטי הלכות, הלכות בשר בחלב ד', אות ד')





## נאומה הדרמטי של אם בישראל

כשאני נמצאת בקטנות המוחין והביטחון העצמי שלי צונח, אני נופלת לזרועותיהם של ילדי המתוקים, לצדם אני מרגישה "סלב".

כמו דמות נערצת שרצים אחריה עד האוטו, גם המעריצים שלי רודפים אחריי לכל מקום, מתחרים מי יגש ראשון אל הקודש. מרגישה כמו רבנית חשובה שמוצאים אצלה אוזן קשבת ומזור לצרות הפרטיות כשהם שופכים לפניי את ליבם על עוגמת הנפש מהאחות ששרטה והאח שלקח צעצוע בלי רשות.

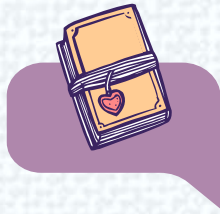
רק אליי הם רצים לקבל עזרה ראשונה משפשוף של נפילה, או מפגיעה ישירה של ציפורני אחיהם. ואני הרופאה הבכירה התורנית במשמרת מרפאה את הכול עם תרופת הפלא (טופי, אם שאלתם), וכל פציעה חריגה מסתיימת בחיבוק ונשיקה חמה.

כמו פוליטיקאית מדופלמת גם אני מבטיחה במסע הבחירות (אל המיטה, וכמה שיותר מהר!) הבטחות שבסופו של דבר לא את כולן אני מקיימת. וכשמבקשים ממני לשחרר תקציבים עבור חפצים יקרי ערך אני מפנה אותם למשרדו של שר האוצר שבשמיים, ומדריכה אותם להגיש בקשה מסודרת בתפילה מעומקא דליבא.

כשמפנים אליי אצבע מאשימה לאחר כישלון או נפילה איני מתבלבלת. כי אני יודעת שעשיתי כל מה שביכולתי. יום יום הרמתי עיניי לשמיים, ביקשתי בנימה מתחננת: 'ריבוני, עזור נא לי למלא את תפקידי על הצד הטוב ביותר למען ילדי וילדייך כאחד!' גם קישרתי את מעשיי לצדיק האמת שהבטיח שמשיח יתקן את כולם.

השאר זה רצון השם. ואשרי המאמין. זאת להודיע שאיני חוששת להטיל סנקציות על נתיניי. להשתמש באיומים של: 'מי שלא יעשה כך לא יקבל כך וכך', מאחר שאני יודעת, שלא משנה מה אעשה, אם אצליח או אכשל, בפרט או בכלל, לעולם לא ידיחו אותי מתפקידי. כי אמא יש רק אחת.

הרחק מאור הזרקורים, הרחק מהברנז'ה של העולם הזה, הרחק מכותרות התקשורת, אני האישה הפשוטה מצפה בלב מלא אמונה ליום הגדול הקרב ובא, יום שבו ישמע שופרו של המשיח והכול יתבהר. בן המלך ובן השפחה יתחלפו ואז ידעו כולם, כי אני הדמות החשובה ביותר בעולם, אני אם ילדיי.



סיפור של חדווה

## להידלק מבפנים

התחלתי להתקרב לברסלב בגיל הנעורים. התכנים קסמו לי, עצת ההתבודדות נשמעה לי נכונה ואמתית. חברתי לחבורה שהיו ממש "בתוך העניינים". רבינו! רבינו! היו אומרות ועיניהן נדלקות בזיק חולמני. הייתי בווה בהן בחוסר הבנה. מאיפה החיבור הזה? ולמה לי זה לא קורה?

כשהייתי בת 17 זכיתי לטוס לראשונה לאומן. החברות הכינו אותי: "חדווה, חכי חכי, עכשיו יפתחו לך עולמות!"

נסענו לברדיצ'וב, מז'יבוז', אומן. בכל מקום חיפשתי את ה'עולמות', אבל מזג האוויר הסגירי עטף אותי במין אטימות מעצבנת. כל הזמן בדקתי מה אני מרגישה והתאכזבתי לגלות ש'כלום' הוא התשובה. האמת, לא הרגשתי אחרת מביקור באחד מקברי הצדיקים בארץ. עשיתי מה שצריך. נכנסתי לציון. אמרתי תהילים. אפילו הצלחתי לסחוט כמה דמעות. זהו.

בחזור אמרה המדריכה: "חכו, עוד לא היינו אצל התלמיד הגדול, רבי נתן. נעבור אצלו ואחר נמשיך לשדה התעופה".

הרגשתי די מרוקנת. הציפיות נגוזו ברוח. והמסע בדרך החתחתים עד לברסלב לא קסם לי כלל. במהלך הנסיעה החברות סיפרו סיפורים על רבי נתן, שוב עם העניינים האלו, שאין לי. "הוא העט של רבינו" אמרה אסתר, "בזכותו הכול, לולא הוא, אפילו דף אחד לא היה נשאר מרבי נחמן". קריאות התפעלות וליקוטי תפילות נשלפו להם מהתיקים. הבטתי בהן מהצד. ריקנות מלאה אותי ותסכול. טמנתי את ראשי

באפור האוקראיני שבחלון וניסיתי לנמנם. לאחר כשעה, המיניבוס חנה בחריקה. "ברצ'לב!" קרא הנהג. ירדנו כולנו לצינה שבחוץ. טיפות קטנות של מתגבהות בשרשרת. כולן. רועדת בתוך כשהגתי למעלה, לבית השמיים כמו התבהר. משהו שם היה שונה.

הסתובבתי סביב הבית משתפל לכל האורך קידמו עבר המצבה הדוממת. עמדתי המתאפק, המקווה, המתאכזב, נתן אות חיים. לא יכולה להסביר מה בדיוק קרה שם. דמעות החלו לזלוג. לא דמעות כאלו שמכריחים אותן להגיע, כי זה מתבקש. דמעות אחרות של תוך תוכי. של חדווה הפנימית, הנחבאת, שיצאה לה לרגע מבין הערפל. בזכותו הכול! דבריה של אסתר הדהדו. והפה שלי, שידע להגיד מזמורי תהילים ונשמת ואפילו שמות הצדיקים, אבל מילים משלו, בדרך כלל לא היו לו, פתאום התחיל לבקש על נפשו, בכל הכוח. זאת אני שמדברת כאן? מהיכן נובעים כל הדיבורים האלו? ריבונו של עולם. זה קורה גם לי!

כל דמעה שטפטפה שם על הציון, חיזקה בתוכי את הידיעה שגם בי יש אש. נכון היא הייתה ממש גחל לוחש. מי יכול היה לנחש? אבל הצדיק הזה, רבי נתן, גילה לי שהיא קיימת בוודאי. אני קיימת! חדווה אמתית ומחוברת. פזו שרוצה באמת את התכלית ומוכנה למסור את הנפש. היא נמצאת שם מתחת לכל הכיסויים. הרגשתי!

אחר התפילה יצאנו כולנו החוצה, עמדנו מול נהר בוג המתארך ושרנו את בקשתו-תפילתו של רבי נתן מול נהר בוג: "בברסלב בוער אש... הבער אותה בליבי". הפעם אלו לא היו סתם מילים. זה היה אמיתי הרצון הזה לאש, זה בדיוק מה שאני רוצה. לארץ ישראל חזרה חדווה חדשה. כזו שממשיכה לבקש את עצמה, ויודעת שגם אם לא מרגיש לה כלום, ואפור וסגרירי, היא שם בפנים. מחכה להתגלות. הרי היא כבר הרגישה.



אשרינו! החודש זכינו להגיע גם  
לטבריה, חצור וכרמיאל

**גם את יכולה**  
להפיץ את האור  
של רבי נחמן  
ולהיות שליחה  
**נאמנה!**



**בשביל**  
להגיע לעוד  
חברות מקשיבות

**בשביל**  
לחזק ולרומם  
עוד ועוד נשמות

בשביל לקיים את צוואת  
מורינו רבי נתן שאמר:

**"תהיו חזקים בממון,  
ברצון  
ובטרחא"**



**אל איך אני מצרפת?**  
בעלות של 130 ש"ח לחודש בלבד  
תקבלי חבילת הפצה של 50 עלונים ישירות עד הבית!  
**התקשרי עכשיו: 0548492887 | 0504116096**

בס"ד

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

**079-60-767-35**

נשים בלבד!

בס"ד

**נקודת חברה**

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

היכל רביה"ק רבי נחמן מברסלב

לכבוד ז' אדר א' מתארגנת

**נסיעה לאומן וקברי הצדיקים באוקראינה**

עם המדריכה האהובה והותיקה  
**צפורה פלדמן תחי'**

בתאריך ד' אדר א', 13/02/2024  
טיסה בשעה: 6:00 בבוקר.

חזור יום ראשון ט' אדר א' 18/02/2024  
**לפרטים: שלוחה 16 בקו ההתחזקות**  
**0527142147 | 029921890 או בטל':**

מתארגנת נסיעה לאומן בין התאריכים י"ד - י"ח שבט  
24-28.01.24 רביעי - ראשון.  
ביקור בברסלב | שבת בצילו של הרבי באומן

**נסיעת נשים !!!**  
**באיווי שרי ועננו**

כולל כבודה - הסעות פנים -  
סעודות מפנקות - לינה במלון

טי"ו בשבט  
יום ההולדת  
של רבי נתן

**לפרטים והרשמה**  
**שירי גונן**  
**0508155911**