

הברות מהשיבות

אסיפורי אלוטיות

פה - סח

"כי הבחירה חופשית, ועיקר ההתקרבות הוא על ידי דרך זה שהמשיך רבנו זכרונו לברכה בעולם, שהוא: לכסוף הרבה כיסופין טובים ורצונות חזקים להשם יתברך בכל יום, ולהתגבר לפרטם בפה, לפרש שיחתו לפניו יתברך כאשר הזהיר על זה פעמים אין מספר לכל אדם שבעולם. כי הוא דבר השווה לכל נפש.

אשרי שיאחז בזה!"

(עלים לתרופה, מכתב רנ).

5

אנשי רבינו לעולם מתחילים מחדש! מתבוננות במעשיות | עמ' 5

6

הקשר הזה משתלט עליי! איך יוצאים לחופשי מקשרים שאינם בריאים? מתבוננות במעשיות | עמ' 6

9

מה דעתך לעשות טעות בכוונה? טל המורה לשמחה | עמ' 12

12

החירות קרובה אלינו מאי פעם, אבל עלינו מוטל לבחור בה שמחה והתחזקות | עמ' 12

מה לזשק
כסאזר אנו מלפניא?
בתיה ושרתיה משתפות
לכ הנחל לבנת הנחורח |
עמ' 7

ביקשתן קיבלתן!

להלן רשימת שיעורי תורה בתורת ברסלב ברחבי הארץ לנשים.
הרשימה תתעדכן אי"ה מידי חודש. מוזמנות להשאיר פרטים על שיעור חדש
בשלוחת המאזינות של הקו או בתיבת המייל.

עיר	שם השיעור	מרצה	מועד	כתובת	איש קשר
ירושלים	שיעור שבועי מספרי רבינו	גב' חיה הרצברג	יום ד' בשעה: 21:00	נגארה 4, גבעת שאול, ירושלים	טלמסר "נקודת חברה" 0723157216 לשמיעת הקלטה של השיעור החדש הקישו 7
בית שמש	פרשת השבוע עם ליקוטי הלכות	גב' אביגיל מייזליק	יום ב' 20:45	משפ' ויסבלום, חזון איש 16 בקריה החרדית	פסי 0504151401 ניתן לשמוע הקלטה של השיעור החדש בקו ההתחזקות שלוחה 51
בני ברק	שיחת חברות	משנתה	0533147559	לדישום לקו המאחד בינו	
פתח תקוה	שיעור בתורת ברסלב מלווה בניגונים	גב' חוה עשהאל	שיעור בהתהוות. להרשמה ניתן לפנות לנחמה:	0525970755	
חיפה	סיפורי מעשיות ושיחת חברות	טל המורה לשמחה	יום ד' בשעה: 20:30	רחוב מיבאל 29 חיפה, בגלריה שבקומת הרחוב	0527665445 ניתן לשמוע את השיעור החדש גם בקו: שלוחה 95 0747962980
צפת	התבודדות בציור בהשראת סיפורי מעשיות	ליק' יעל סגל	יום ג' 10:30	בית מדרש "רוח הנחל" בקניון דרוק מדרחוב של רחוב ירושלים וירדום קומה אחת	0527180994 לקבלת צינתקים מחוץ הנחל לשיעורים נספים, וכן קבלת חיזוק הלכה יומי: אסתר 0527630893
פתח תקוה	מרכז תירי למשים "הלב והמעיי" בתורת ברסלב	מרצות מתחלפות	משנתה	חנה רובינא 1	0527635015 אורית
קו ההתחזקות		שיעורים בחזרת ברסלב לנשים ולנערות.			
קו השמחה וההתחזקות		שיעוריה של הגב' סיגל בנין.			
קרית אתא	ימי ראשון 20:30 בערב	בית רבינו שוכנת בית וגן	טלפון של אשת קשר: 0533179730		

חברות מקשיבות
סיפורי נאשיות

פה - סח
"כי הבחירה חופשית, ועיקר ההתקרבות הוא על ידי דרך זה שהמשיך רבנו זכרנו לברכה בעולם, שהוא: לכסוף הרבה כיסופין טובים ורבותות חזקים לרצונם ויתבאר בכל יום, ולתהבב לפרטים במה. למיש שיחיו למניו ויתבאר כאשר חוזר על זה פעמים אין מספר לכל אדם שבעולם. כי הוא דבר השווה לכל נפש. אשר שיאזר בזה!"
עמק, מחברת ספרות

5 אשיר רבנו לעולם מותרים מחדש
מבנות בעיסות | עמ 5
הקשר הזה משתלם עליו אין יאמין
לחסידי פיקוקים שאנו 13 ימים
מבנות בעיסות | עמ 6
מה עמור לעשות עתה בנבחה
טל המורה | עמ 12
החיה קרובה אלינו מאי פעם.
אני עליו סמך לרובו בה
שמת התחזקות | עמ 17
היא 7
אסתר 7
היא 7

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

עימוד ועיצוב:

0548400856 - T. ר

הגהה:

ר. ל בהר - 054-846-9963

העלון עבר בקרה ע"י ועדה רוחנית.
לתגובות ניתן לפנות לכתובת מייל
המצויינת לעיל.

העלון מוקדש לישועת עם ישראל
לרפואת החולים, להחזרת השבויים,
לשמירה והגנה על החיילים
ולגאולה שלימה ברחמים.
ולרפוש"ש במהרה
לילד נחמן יצחק בן מיטל
ולאברהם בן אסתר בתושח"י

**חברה יקרה,
גם את יכולה להצטרף
למעגל החברות
המחזיקות של העלון**
ניתן לתרום/ להזמין עלונים
דרך המערכת הטלפונית
האוטומטית,
שמרו את המספר -



"קו חברות מקשיבות"
0796076720

להעברת תרומות
בהעברה בנקאית:

מ. חשבון 6987607

סניף 897

בנק לאומי

ע"ש: עמותת אור העולם
(לציין עבור עלון חברות מקשיבות)

חברות מקשיבות, שלום לכן!

רציתי להודות על העלון הנפלא!
אני נהנית ממש מכל מילה כתובה. מדבר אלי מאוד לשמוע את השפה
שחיה לי בלב כמה שנים מעוד נשים שחיות ככה. דיבורים רוחניים
לפעמים ממוסגרים בתוך שיעור על נושא ולא תמיד ברור היישום של
הדברים בחיים. ובעלון זה ארוג ומשולב בתוך החיים של הדוברים
והכותבים ומובע ככה כמו שיתוף כזה עם המון דוגמאות לאורך.
זו באמת שפה שמחזק מאוד מאוד לשמוע אותה כי לא פוגשים אותה
בין אנשים ביום ויאני גם לא יודעת איך להביע אותה בשיח עם חברות
וכדו'.

בנוסף, הנושאים והרעיונות בעלונים ממש יפים ורלוונטיים ומחזקים!
תודה רבה רבה לכל מי שכותבת ועוסקת במלאכה.

ר.ק מאיזור ירושלים

שימו לב!

החל מהחודש הבא יהיה ניתן להכניס מודעות
פרסומת בעלון במחירי מבצע מיוחדים.

להזמנות ופרטים נוספים

ניתן לפנות: 054-8492887

שלוחת המאזינות של קו "חברות מקשיבות"
יש לך שיתוף מחזק לחלוק עם הקוראות?

חיגיג: 079-607-6720 והשאירי הודעתך בשלוחה 3.
חלק מההודעות יתפרסמו בעלון לתועלת הקוראות!
מחכות לשמוע את קולך!

4"02
רכיב קרן אור חוזר
במופע פלייבק חדש, חי ומרגש
עם השחקנית קרן הוברט
12:12 להחזיר קרן אור לסיפור שלך
לפרטים: 0527682722



לשמוע את הניגון האמיתי

סיפור אחר לגמרי. סיפור על שפחה חרופה, והאדונים, ילדיה, נוטשים אותה לבדה במערכה. מכריז: זה חג של שעבוד וצמצום, וחירות? אלו רק דברי צחות. הוא ממשיך ומתאר לך כיצד תתמוטטי, ואיך כל פועלך שווה לפירמידות במצרים שהתמוססו לתוככי עיסה של חול. כי הנה יבוא איזה ילדון ויפזר פתי בר על הכול. הוא מנפח וממלא את האוויר באנרגיות חמציות שקריות והופך את היוצרות. מגמד את הטוב ומראה לך כמה גבוה ובלתי עביר הוא 'הר הפסח'. ולך, הקטנה והנכשלת, אין כל סיכוי לעבור אותו. איך עדיין לא הבנת זאת?

לשיר ולהלל

מה עושים? איך מתגברים על קולות של מלכות הרשעה שמנקרים לנו בראש? רבי נתן מגלה לנו את הדרך לצאת מאפלה לאורה:

כִּי עַל יְדֵי שִׁיר וְנִגּוֹן דְּקִדְשָׁהּ, דְּהִינּוּ שִׁירִים וְתִשְׁבְּחוֹת לַה' יִתְבָּרַךְ בְּנִגּוֹן וְזִמְרָה עַל יְדֵי זֶה נִכְנַעַת מְלָכוֹת הַרְשָׁעָה וְנִתְעַלָּה מְלָכוֹת דְּקִדְשָׁהּ שְׁזָה הָיָה עֶקֶר הַגְּאֻלָּה (ליקוטי הלכות אפטרופוס ג).

אנחנו נשיר את הטוב, את השבח, את החסדים. אנחנו לא ניתן לפרעה שיושב לנו על העורף וחוסם כל שביב של דיבור אמיתי עם אבא שבשמיים לנצח. התפקיד שלנו זה להעיף אותו משם. בפסח הדיבור יוצא לחירות. פסח הוא זמן נפלא לקיים: פה-סח. להתחיל לקיים בפועל ממש את עצת ההתבודדות של רבינו הקדוש. עצה קדושה ונהדרת. בעליות (בסולם) בירידות (לתוככי המסילות והסלילות) במצולות (של חומרי הניקוי) ובגאיות (כשנפלו להשוואות בלתי מחמיאות עם השכנה או האחות) בנהרות (בשטיפה האחרונה, וגם בראשונה) ובנקיקים (ברדיפה אחרי הממתקים של פורים שידם בכל) גם במרחבים הירוקים (אח! כמה טוב לראות פינות נידחות בביתנו לובשות חג, סדר וניקיון!) אנחנו נבוא עם פה-סח. נספר נהלל ונשיר לו יתברך את כל מה שעובר ונבקש רחמים. הפסח הזה אנחנו לא עוזבות את אבא שבשמיים! והוא יתברך ישפיע עלינו רוב נחת דקדושה, חירות, התחדשות ושמחה.

בציפייה גדולה לגאולה,

חברות מקשיבות.

"זה היה כשהייתי נשואה טרייה", שיתפה חברה מרמת הגולן בזיכרון שהולך איתה עד עצם היום הזה. "הגענו להתארח בפסח בבית ההורים ההומה מאחיי ומאחיותיי. החבר'ה היו רעבים, ולי יש עוגה מנצחת לפסח. מתכון שאין מי שלא הילל ופיאר. החלטתי לאפות, מודיענה מראש שהולכת להיות פה עוגת חלומות. "שווה לחכות, ויש למה לצפות" הכברתי במילים. נכנסת שאננה למטבח מוציאה מהארון קוקוס, אגוזים, גם שוקולד וקמח תפוחי אדמה. אך אויה! לאחר עמלי הרב, כושתי וגם נכלמתי להוציא את התוצרת מהתנור. מן משטח מצומק בעל מרקם של צמיג וטעם של ביצים. משהו בלתי אכיל בעליל. "איפה העוגה?" אחותי מציצה למטבח בציפייה בלתי מוסתרת, "ומה זה?" מביטה על היצור חסר החן שבתבנית. "הבטיחו לנו משהו שאפשר לאכול!" מגחכים האחיינים. המשפטים מלאי הגאווה שאני בעצמי הוצאתי מפי התנפצו עם רסיסי הביצים היישר לפח. אבא שלי הוא מלך העולם וגם מלך העוגות, והוא קובע איזו עוגה תצלח ואיזו תתרוסק. הפעם אכין את העוגה אתו ביחד!

עם תפילה, עם ענווה ובלתי שום דיבורי התפארות חמציים התחלתי מחדש. והפלא ופלא! אותם חומרים, אותו מתכון, אבל הפעם העוגה יצאה גבוהה ואוורירית לשמחת כולם ש'חיסלו' אותה תוך דקות ספורות."

ועוד ממשיכה חברתנו: "זה סיפור פשוט אומנם אבל אני לוקחת אותו איתי לכל מקום. לקחת את אבא שלי לתוך החיים עצמם, לא לתת לעצמי לחשוב שמהו יכול לקרות בלעדיו. הכול ממנו, ואני, הקטנה, צריכה אותו קרוב-קרוב".

להזהר מהשאור שבעיסה

פסח. ניגון של חירות והתחדשות מתנגן משמי רום. אנרגיות של זריזות של מצווה מושפעות בנדיבות על נשות ישראל העמלות וטורחות על הכנסת החג לביתן. אך הבחירה חופשית. כנגד האור המופלא שזורח על כולנו בתקופה זו, יש גם את השאור שבעיסה שמזנב מאחור, רוצה להפריד אותנו מאבא שבשמיים. הוא זה שלוקח את הדיסק של ניגון האמונה והחירות ושורט אותו ביד זדונית עד שהניגון מזייף ומספר לך

הוד קדומים // מובא מתוך הספר שיח שרפי קודש



גודל הקדושה ששררה בבית רבינו ז"ל

באחת השנים בערב פסח היו מסיידים בסיד את בית רבינו ז"ל בברסלב כפי שנהוג בבתי ישראל, וכדי שלא יוכתמו כלי הבית הוציאו לחוץ, ועל הכלים שנשארו פרסו וילאות על-מנת שלא ייטנפו, ופרשה בת רבינו מרת אדל על השעון הגדול מטפחת-ראש (קאפין-טיכל). כשהבחין רבינו ז"ל בזאת ציוה להסירו באמר: "כיום כשיש מוחות מבולבלים, אין פורשים דבר כזה".

בעבור ב' הכופתאות

נוהג היה רבינו ז"ל להתארח ב"שביעי של פסח" אצל בתו מרת אדל ע"ה. פעם הגישה לו לאכול מרק עם ב' כופתאות ("קניידלאך"), וראה סבלה במשך זמן רב מצער גידול בנים, שמתו אצלה בעודם צעירים, והיה אז עת רצון, וברכה רבינו הק' כי בעבור ב' ה"קניידלאך" תזכה לשני בנים שיתקנאו בה העולם בנינם. ואמנם זתה לאחר מכן ונולדו לה בן ובת; הלא הם ר' אברהם בער ז"ל ואחותו רבקה ע"ה. לאחר מכן הצטערה בתו הצדקנית על שלא כיבדה את אביה אלא בשני קניידלאך בלבד!

מעשה מבעל תפילה

חלק ח'

אנשי המלך

מורה סרט - 050.890.7002

וגם אני, הראה לי המלך
הדרך לענין שלי
וקבלתי משם מה שאני צריך

יעלה לקבל כח חכמת

המליצה

ועל ידי זה היה מליץ נפלא
מאד מאד

גם היה להמלך חכם

והחכם היה גם כן מעצמו

חכם

אך המלך הראה לו דרך, איך

יעלה ויקבל חכמה

ועל ידי זה היה חכם נפלא

מאד

וכן הגבור היה גבור מעצמו

והמלך הראה לו דרך איך יעלה ויקבל
גבורה

ועל ידי זה היה גבור נפלא ונורא מאד

כי יש חרב שהיא תולה באויר העולם

ויש להחרב הזאת שלשה כחות

כשמשגביהין את החרב, אזי בורחים

ונסים כל שרי החילות

וממילא יש להם מפלה

כי כשנסים השרים, אין מי שינהוג

המלחמה

ואזי אין תקומה במלחמה

אך אף על פי כן אפשר שיתקרבו

הנשואים למלחמה

ויש להחרב הנ"ל, שני פיות, ויש להם

שני כוחות

שעל ידי חד אחד נופלים כלם

ועל ידי חד השני מגיע להם החלי,

[שקורין דאר] דהינו שבשרם נכחש

ונימס, פידוע חלי זה, רחמנא לצלן

הינו שרק על ידי התנועה שעושין

באותו החרב במקום שהיא

על ידי זה מגיע להשונאים כנ"ל

דהינו על ידי כל חד וחד הכח שיש לה

והמלך הראה להגבור הדרך שיש

להחרב הנ"ל ומשם קבל גבורתו

הגדולה

וגם אני, הראה לי המלך הדרך לענין

שלי

ומעשה שהיה כן היה

שהיה מלך ומלכה, והיה להם בת יחידה

והגיע סמוך לפרקה, והושיבו יועצים

ליעץ את מי ראוי להשיאה לו

וגם אני הייתי שם בין בעלי העצה

כי המלך היה אוהב אותי

והיתה עצתי שיתנו לה את הגבור

באשר שהגבור עשה לנו כמה טובות,

שכבש כמה מדינות

על כן ראוי שיתנו לו את הבת מלכה

לאשה

והוטבה עצתי מאד, והסכימו כלם לזה

והיתה שמחה גדולה שם על שמצאו

חתן להבת מלכה

והשיאו אותה עם הגבור

וילדה הבת מלכה ולד

ואותו התינוק היה יפה תאר מאד מאד

שלא היה יפי של מין אנושי ככל

ושערותיו היו של זהב

והיה להם כל הגונים

ופניו היו כפני חמה

ועיניו היו אורות אחרים

והתינוק הזה נולד עם חכמה גמורה

כי ראו בו תכף [בשעת ההולדה],

שהוא חכם גמור

שכשהיו מדברים בני אדם, במקום

שצריכין לשחק היה שוחק

וכן פיוצא בזה

כי הפירו בו, שהוא חכם גדול

רק שעדן אין לו התנועות של גדול,

כגון דבור וכיוצא

והיה אצל המלך מליץ

דהינו דברן בעל לשון ומליצה

שהיה יכול לדבר ולהמליץ דברי

צחות נפלאים מאד, שירות ותושבחות

להמלך

והמליץ היה גם מעצמו מליץ נאך

אך המלך הנ"ל הראה לו דרך איך

וקבלתי משם מה שאני צריך

וכן היה להמלך אוהב נאמן

שהיה אוהב, את עצמו עם המלך באהבה

נפלאה ונוראה מאד מאד

עד שלא היה אפשר להם כלל שלא יראו

זה את זה איזה שעה

אך אף על פי כן יש שעות, שצריכין

להתפרד קצת

והיו להם צורות, שהיו מצירין צורת

שניהם

והיו משעשעין עצמן באלו הצורות בעת

שנפרדו אחד מחברו

והצורות האלו היו מצירין

איך המלך עם האוהב נאמן אוהבים

עצמן ומחבקים ומנשקים עצמן באהבה

גדולה

והיה סגלה לאלו הצורות

שמי שהיה מסתכל באלו הצורות היה

מגיע לו אהבה גדולה מאד

[הינו שמדת האהבה באה למי שהיה

מסתכל באלו הצורות]

וגם האוהב נאמן קבל האהבה מן המקום

שהראה לו המלך

והגיע עת שהלכו כל הנ"ל, כל אחד ואחד

למקומו לקבל משם כחו

דהינו המליץ והגבור וכל אנשי המלך

הנ"ל

כל אחד ואחד עלה למקומו הנ"ל לחדש

שם כחו.



לעולם מתחילים מחדש! .ח. סכה

בחלק המעשייה שלנו אנו פוגשות עשר דמויות מיוחדות. חמש מהן ממשפחת המלך: אשתו, בתו, נכדו, המלך עצמו וחתנו הגיבור, וחמש שאינן ממשפחתו: המליץ, הממונה על האוצרות, האוהב הנאמן, החכם ובעל התפילה. אין לנו השגה בסיפוריו של רבי נחמן, אבל הוא התיר לנו למצוא רמזים לדבריו. יודעי חוכמת הנסתר ידעו לשייך כל דמות לאחת מעשר הספירות הקדושות, ולשייך לכל דמות את הצדיק שמאפיין אותה ביותר.

למשל, תלמידי רבי נתן אמרו לו שהוא בוודאי בעל התפילה, הרי הוא מחזק את כולם בעניין התפילה, כתב את הספר "ליקוטי תפילות" ובו תפילות נפלאות כאלו על כל נושא שבעולם, ובעצמו מרבה בתפילות והתבודדות לפני השם. אך רבי נתן אמר להם: "הבעל-תפילה הוא רבינו. ואם כבר, אני הוא המליץ. כי אני יכול להמליץ טוב גם על יהודי רחוק שעבר על כל התורה כולה!" ויהי לפלא.

מכל עשר הדמויות המובאות במעשייה, בולטת דמותו של התינוק המשויכת למשיח:

וְאוֹתוֹ הַתֵּינוּק הָיָה יָפֵה תֶּאֱרָ מְאֹד מְאֹד

שֶׁלֹּא הָיָה יָפִי שֶׁל מִין אָנוּשִׁי כָּלֵל

וְשִׁעְרוֹתָיו הָיוּ שֶׁל זָהָב

וְהָיָה לָהֶם כָּל הַגִּוּוִּים

וּפְנֵיו הָיוּ כְּפְנֵי חֲמָה

וְעֵינָיו הָיוּ אוֹרוֹת אַחֲרֵימ...

בהמשך יסופר על רוח הסערה שהרעידה את העולם וחספה את התינוק המופלא ומאז נהיתה אנדרלמוסיה שלמה, ואנשי המלך נעלמו... עד שבסופו של הסיפור העולם חוזר לתיקונו.

מיהו התינוק הזה? מה הוא רוצה לומר לנו?

התינוק נושא עמו את סוד ההתחדשות. הוא מביא עמו תום, חן, טוהר ופשטות זכה.

על המשיח נאמר: "בני אתה אני היום ילדתיך", כי המשיח דומה לתינוק בן יומו והוא זה שעתיד להביא לעולם את מתנת ההתחדשות.

התחדשות זו אמורה לזכך ולטהר אותנו מכל המחשבות הרעות והמייאשות.

לכל אחת ואחת - נקודה פנימית, נקודת משיח המאפשרת לה לא לשקוע ולבחור בהתחדשות האמתית.

שמעתי סיפור על בעל תשובה שסבל מאוד ממידת הכעס. כשהוא היה כועס הוא יכול היה להחריב את כל מה שבסביבתו. אבל פעם בשנה היה כעסו פשוט עולה על גדותיו: ליל הסדר.

לא תמיד נמצאה סיבה הגיונית לכעסו הגדול. אבל תמיד סופו של הלילה הקדוש הזה היה מוצא אותו שבור ומיאוש. שנה אחת, זמן מה לפני פורים הוא החליט: לא עוד!! השנה אתפלל מעומק ליבי להשם שהשנה זה לא יקרה! אבקש מהשם ית' שהשנה יהיה לסיפור הזה סוף!! וכך, יום אחר יום הוא היה יוצא אל השדה ומתחנן על נפשו. יום אחר יום עומד ככלי ריק ומבקש רחמים. הימים חולפים לאיטם והנה מגיע הלילה הגדול. לבוש בקיטל צחור ובלב פועם מתיישב מידענו בראש השולחן ולראשו שטריימל חגיגי.

כולם דרוכים ומחכים למוצא פיו ופתאום מאיזו סיבה לא ברורה הוא שוב מוצא את עצמו כועס... אבל לא סתם כועס... באחת, הוא הופך ללבב אש בוערת יותר מכל השנים שחלפו! הוא מרגיש שהוא ממש כבר לא יודע את נפשו מרוב צער. בחמת זעם הוא קם מעם השולחן משליך את השטריימל החגיגי ושועט אל עבר חדר השינה.

אחד הילדים הקטנים נכנס אל החדר החשוך, מתיישב על קצה המיטה ואומר לו בקולו הילדותי: אבא, נכון שלימדת אותנו שצריך להתחיל להתחלה? אז בבקשה אבא, תתחיל להתחלה...

המילים הכנות המיסו את ליבו הדואב. הוא קם ממיתו, התיישב שוב בראש השולחן והתחיל לערוך את הסדר מחדש. ליל הסדר הסתיים. בני הבית עלו על יצועם.

בלילה חלמה אשתו של אותו אברך חלום. ובחלומה היא רואה מישהו שאומר לה כך:

"דעי לך שמהנפילה של בעלך אף אחד לא מתפעל שם למעלה, כי לעיתים מפילים בן אדם מלמעלה בכוונה. אך מזה שהוא התחיל מחדש התעורר רעש גדול בשמיים.

כי ההתחלה החדשה הזו שלו המתיקה דינים מעל כל עם ישראל!"

וזהו הלימוד הנצחי של רבי נחמן! אנשי רבינו לעולם מתחילים מחדש!

שיר מעשייה //
ש. אורלנצ'יק



מְשַׁחֲרֶרֶת



פְּעַם

חֲשַׁבְתִּי שְׁלֵהִיֹּת

מְשַׁחֲרֶרֶת

זֶה בְּלִי פְּלִים

בְּלִי כְּבִיסָה

בְּלִי רַעַשׁ

וּבְלִי שׁוֹם מְעַמָּסָה

פְּעַם חֲשַׁבְתִּי

שְׁלֵהִיֹּת מְאֻשָּׁרֶת

זֶה בְּלִי חוֹבוֹת

בְּלִי יֶצֶר הָרַע

בְּלִי לַעֲבֹר דִּירוֹת

וּבְלִי שׁוֹם חֲרָדָה

הַיּוֹם אֲנִי יוֹדַעַת

שְׁגֻאָלָה הִיא פְּנִימִית

הִיא נִמְצָאֵת בְּתוֹכִי

וְלֹא תְּלוּיָה חֵיצוֹנִית

וְאִם אֲנִי זוֹכֶרֶת

שְׁאֲנִי בֵּת חוֹרֵינן

בְּכָל מִצְבֵּב אֲנִי בּוֹחֶרֶת

לְהִיֹּת

מְשַׁחֲרֶרֶת!



איך מתגברים על קשר תלותי וזוכים לחברות אמת? ת. נש

וכן היה להמליץ אוהב נאמן שהיה אוהב, את עצמו עם המליץ באהבה נפלאה ונודעה מאד מאד

שאלה:

יש לי חברה שאני מרגישה תלויה בתלוצות שלה אליי, בתשומת הלב ובאכפתיות שהיא נותנת לי. היא ממלאת אצלי צורך עמוק במשיה שתראה אותי, שתאמין בי, שתמאך בי כשאני לוזרת תקופות קשות אין כבר בת 38, נשואה ואימא עם ילדים אבל זאת היא תופסת לי כל הזמן את הראש. כשאני חוזרת הביתה, אני מרגישה צורך להמשיך לדבר איתה. אבל... זה כל כך מאכזב לי לפעמים ומבלבל אותנו לזרות יחד וכן הנלבל הוא גדול, כשהיא לדי זה מפרטת לי להתרכז בזדורה וכשהיא לא נמצאת, הלב שלי נשבר (ולעלמי היא עז אחרי לילה). זה מניע אותי כדי כך שבהתלוצדות אני מרגישה צורך להתיי איתה ולא את ה: אני אשמה לדעת איך אפשר להתקרב יותר לדעת של רבין ולתהיחוס לכה נכון. תודה רבה!

פאניית אלמונית שמחכה לשיטה

תמר משה, חסידת ברסלב מירושלים, פסיכולוגית בהתמחות קלינית משיבה:

שלום לך אישה יקרה ואמיצה,

את שואלת שאלה שנוגעת בצורך עמוק וכואב שנשים רבות חוות בושה לדבר עליו, וכמה טוב שאת מספרת עליו. אני בטוחה ששאלתך נוגעת בעוד לבבות, אז תודה.

נולדנו עם צרכים רבים בנפש. עמוקים מאוד, כואבים מאוד. הנפשות בדור שלנו, יותר מדורות עברו, חולות מאוד, התגלגלו מכל המדרגות, הניסיונות והטראומות שעברו עליהן, ועתה הן סדוקות לגמרי... אין מילים לתאר אותן. רבי נתן מכנה אותן אפרוחים שלא בקעו מהקליפה של עצמם.

הצורך בעיניים רואות, בחום, בקשר, בעומק רגשי, בשיתוף אינסופי, באכפתיות, באהבה, במילים טובות וכו' שייך לכל נפש. ובמצב של תלות, הרעב הכואב עלול להביא את הנפש שלנו להתנהג כמו ילדה קטנה ולקחנית, שכל מה שיתנו לה לעולם לא יספיק לה. הרעב יירגע לשנייה ויתעורר פחד מהרגע שבו הצורך יתעורר שוב. להיות במצב רעב שתלוי בחסדי האחרים זה סבל נורא. כשאת מרגישה רעב מהסוג הזה, את מתנתקת מהנקודה המיוחדת שלך, ולא רואה את הנקודה המיוחדת של מי שמולך.

אז מה עושים?

עם מודעות נכונה ועם תפילה אפשר לעבור מהמקום החולה והתלותי למקום של נתינה והדדיות, של אזמרה ושל ראיית הטוב. נפתחת בחירה רחבה יותר בנפש ואפשר להרגיש כמה יופי יש בכל נשמה שפוגשת נשמה וכמה טוב יש לכל אחד להשפיע מהנקודה שלו על האחר, בבחינת: 'העולם יתמהו על האהבה שיש ביניכם', אהבה שהצדיק נמצא בתוכה, כי בעצם הקשר, מתקיימת דעת הצדיק.

הצדיק רואה אותנו. הכי עמוק שיש. אנשים בעולם, יגעו בצורך הזה, יציפו אותו, יתנו קצת ויאכזבו הרבה. אי אפשר בלעדי הקשר לצדיק. וכמה שאנחנו יותר מבינות כמה הצלה הוא נותן לנו, אנחנו מפתחות מה שנקרא 'תלות במושיע' האמיתי והקשר איתו הולך ומעמיק. רק הוא מכיר את הנפש שלנו לעומק שבעומק, רק הוא התחייב והבטיח (!) 'ואני רופא אותה'. איך? על ידי שלושת הנקודות (צדיק, חבר והתבודדות). לימוד בספריו, להגיע אליו (!) ולדבר איתו.

הדעת של הצדיק נמצאת בתוכנו וצריך רק לכוון את התדר ולהקשיב לקול שלו. להקשיב לזה שאין ייאוש, ואם לא הולכים עם אזמרה על עצמנו ועל העולם - אפשר למות, וכמה שצריך למתן את הרצונות וללכת 'פאבולע פאבולע' (לאט לאט) ולחפש ולצעוק 'איה' מתוך המקומות הכואבים, כמו המקום הכואב שאת מתארת.

החברה שלך, בעצם מזמינה אותך להתאמן על משימת החיים הכי יקרה

שיש: "לאהוב את עצמו עם ה' יתברך". הפתרון לא נמצא אצלה. אין מי שיכול למלא את מקומו של רבינו בריפוי העמוק הזה. במיוחד מי שזכתה להיות אצלו - כל סיפור החיים שלה זה עניין אחר לגמרי... הוא זה שישאר שם תמיד במסירות וברחמנות אין קץ בעולם הזה ובעולם הבא. יהיה מה שיהיה, וימשיך להשפיע רפואות והצלחות. למרות כל הנפילות, והבלבולים תנסי להזכיר לעצמך שגם בבוקר שהחברה לא נמצאת, הצדיק נמצא וה' נמצא. בחירה שלנו אם ללכת בעולם רעבים או פשוט - לבוא לטיפול הכי אוהב בעולם.

כשהולכים עם רבינו, כל העניין של אנשים מקבל גוון חדש. מבינים שיש עניין להתחבר - בשביל לקבל אחת מהשנייה את הנקודה הטובה שיש בה. מבינים, שגם לי יש נקודה מיוחדת ויש לי מה לתת. אני לא רק מקבלת. אני גם לא רק נותנת. מבינים שבגלל החולי הנורא של נפשותינו החלושות, הנפש בטעות מתבלבלת, ותולה את חיותה בפלונית או באלמונית. מתחייב עד כלות ממחמאות מאיזו משיה שהיא מדמיינת שהיא בעלת מעלה. אבל כשהאמת נטועה בלב, גם כשאת מתבלבלת את זוכרת שיש רק את השם יתברך. וכשאת מקבלת חיבוק או חיוך, ומתחייב (עד כלות, אמרנו) ונזכרת - זה הוא, אבא שלי שאוהב אותי... חני וינרוט ע"ה סיפרה שקיבלה חיבוק מחברה שאמרה לה: "את יודעת, לא אני מחבקת אותך עכשיו, זה ה' מחבק אותך!". הכול זה רמזים וד"שים שמיימים לאהבתו.

בנוגע להתבודדות, במיוחד במצבים של תלות עם "כוח המדמה" שמרחיק מקשר, להתעורר ולבקש את הקשר עם ה', שהוא יתברך יהיה לך כמו חבר אמיתי. ואת שזכית להכיר בצורך הזה ולכאוב אותו, כדאי שתנחמי ותתעודדי - כגודל הצימאון כן גודל הפוטנציאל לקשר עם ה'. החיפוש הרעב והבלתי מתפשר יגיע לשורשו. יש מי ששכחה בכלל שהיא צמאה, יש מי שצמאה בגודל כוס, ויש מי שהצמא עצום כמו מכתש רמון. מי שהצמא שלה לקשר הוא ענק, הקשר שלה עם ה' יהיה ענק. אם האנרגיות יפנו לשם, הנפש תתמלא. תאבד שוב, ותחפש שוב. והבקיאות ברצוא ושוב תעזור להירגע קצת...

רבינו מלמד אותנו ליישב את דעתנו ולדבר עם ה' כמו שמדברים עם חבר טוב אמיתי. לפעמים אנחנו טועמים קצת מה זה חבר טוב אמיתי כי בה' אין לנו תפיסה. לכן אפשר לנתב את הצימאון הגדול והשורף כמו געגוע של הלב אל המעיין, של נפש שוקקת למקור האהבות, החיות והתענוגים, ידיד נפש, אב הרחמן, ולהמשיך להעמיק עוד את הקשר עם הצדיק, לדבר אליו, בהתבודדות ובכל היום כולו, לאהוב אותו ולהרגיש את האהבה שלנו אליו ואל ה' ששלח לנו כזה מנהיג רחמן ונחמן.

באהבה והערכה על האמת, על החיפוש היקר ועל אומץ ליבך המתגעגע, תמר



לחזק את האהבה שבינינו

שְׁהִיָּה אוֹהֵב, אֶת עֲצֻמוֹ עִם הַמֶּלֶךְ

עוד נקודה יפה וחשובה, במעשייה כתוב: אוהב את עצמו!!! ואז - עם המלך.

זאת אומרת שאני צריכה קודם כל להכיר את עצמי ולאהוב את עצמי ואז אוכל לאהוב גם מישהו אחר.

וזו הזמנה למסע אמיתי ומיוחד של גילוי ה"עצמי", מסע שהוא התכלית ממש, להכיר יותר ויותר מי אני, מה הכוחות שפועלים בי, מה המתנות שקיימות בי, אלו רצונות ומחשבות מניעים אותי, מי אני באמת מתחת לכל זה, מה חשוב לי ולמה, ועוד ועוד...

את המסע המופלא הזה אנחנו עושות תוך כדי החיים, תוך כדי הקשר עם הבעל והילדים, אדרבא כל מה שה' יתברך נותן לי או לא נותן זה בשביל שאני אכיר את עצמי ואהב את עצמי יותר.

בשביל זה לא צריך לארוז מזוודה ולנסוע רחוק אבל כן צריך לתפוס "מידת רוחק", זמן בכל יום שהוא רק שלי עם עצמי ועם בורא העולם. לעצה הזו קוראים התבודדות והיא התרופה המופלאה ביותר שהצדיק רשם לדור שלנו, ולמדנו שהיא גם תנאי לזה שנוכל לזכות לאהוב באמת כי אחרת איך ומאיפה יהיה לי את עצמי? מתי תהיה לי הפניות להקשיב לרחשי ליבי?

לפעמים קשה לי לפתוח דברים עם עצמי, לראות את האמת שלי, לפעמים יש שם משהו כואב שקשה לי לראות, במקום הזה אפשר להיעזר בטיפול רגשי-נפשי שהוא בעצם "נקודת החבר" אבל מקצועי. זה בסדר לקחת עזרה כשצריך אותה מתוך אחריות למשימה שקיבלתי מבורא עולם - לאהוב את עצמי עם המלך, הרי כולנו קיבלנו ציווי "ואהבת" וכשאוהבים את עצמנו עם המלך ממילא כבר אוהבים את הבעל והילדים ואת כל עם ישראל.

מתבקש מבחינתי להודיע במקום הזה שאפשר לפנות אליי לטיפול נפשי-רגשי, שיעזור לך בחלק שבו את צריכה עזרה.

לסיום, תפסנו שתי נקודות בעניין אהבה - נאמנות כבסיס וקרקע לאהבה, וצמיחה אישית כתנאי לקיומה והתפתחותה של האהבה... שנזכה.

אהבה... חידה שרבים ניסו לפצח את סודה. מהי ואיך זוכים לה? האם היא פסגה גבוהה שרק מי שעבד וזיכך את מידותיו זוכה לה? האם היא רגש פשוט שקיים בכל לב? והאם יכול להיות שהיא תופסת לגבי היחס שלי לשוקולד?

ננסה להתבונן דרך המעשייה שלנו ולזכות לאור הצדיק שיעזור לנו להבין ולהתקרב למושג הקדוש הזה שנקרא: "אהבה".

וְכֵן הָיָה לְהַמְלִיךְ אוֹהֵב נְאֻמָּן

שְׁהִיָּה אוֹהֵב, אֶת עֲצֻמוֹ עִם הַמֶּלֶךְ בְּאַהֲבָה נִפְלְאָה וְנוֹרָאָה מֵאֵד מֵאֵד

עַד שֶׁלֹּא הָיָה אֶפְשָׁר לָהֶם כָּלֵל שְׁלֹא יֵרָאוּ זֶה אֶת זֶה אִיזָה שְׁעָה

רבינו קרא לאהוב המלך "אוהב נאמן" ורמז יש כאן. נאמנות - היא האדמה שעליה אהבה יכולה לצמוח.

לנאמנות יש הרבה רבדים וביטויים וכולם חשובים לקיומו של הקשר. ברור לכולנו שנאמנות היא האמון הבסיסי בין איש לאשתו. דהיינו, שבשבילו - אשתו היא האשה היחידה בעולם, ובשבילה - בעלה הוא האיש היחיד בעולם. זה ממש תנאי לקיום הזוגיות.

רובד נוסף של נאמנות בסיסית והכרחית הוא לדעת שכן הזוג תמיד יהיה בצד שלי, מול כל העולם ומול כל עניין הוא יישאר לצדי. כמובן שהוא יכול לחשוב אחרת ממני, לא להסכים עם הדרך שלי ולומר את זה לגמרי אבל מבחינת עמדה, העמדה תהיה "ואף על פי כן אני תמיד לצדך" ואין אפשרות שהוא יהיה אויב לי, חובר כנגדי, מדבר עליי... וכו'...

עוד ביטוי של נאמנות הוא לדעת שכן הזוג רוצה רק טוב עבורי ולעולם לא יפגע בי במזיד, תמיד אוכל לשתף אותו בקשיים שלי ולהראות את החולשות שלי, כי הוא אף פעם לא "ישתמש בזה" כנגדי.

יש עוד הרבה מה ללמוד ולחדד בעניין הנאמנות וחשוב לדעת שתמיד אפשר לעשות התחלות חדשות בזה ולהעמיד את הדברים מחדש באופן שהקרע הנחוצה הזו תהיה קיימת ויציבה בכל בית, העיקר שלא להתייאש!!!



ליקוטי תפילות

תפילה לזריזות דקדושה

רבונו של עולם, זכני לזריזות דקדושה, שלא אתעצל חס ושלום בשום דבר מצוה, רק אעשה כל דברי תורתך ומצותך בזריזות. ואזכה על ידי הזריזות להחיות את מחי ונשמת, וכל מה שאוכל לחטף תורה ואיזה מצוה, אזכה לעשותה תכף בלי שום דחוי ועצלות כלל.

תפילה לניסים ונפלאות

ואדע כי אין שום זמן כלל, כי עקר השגחת ה' יתברך, הוא על ידי שיודעין שה' יתברך הוא למעלה מן הזמן ומהמקום, והוא משגיח על כל העולם בהשגחתו יתברך, ואין שום דבר הטבע כלל, ועל ידי זה אזכה לקיום הדעת והמח. ועל ידי אמונה שאאמין בכל זה, אזכה שתעשה עמנו נסים ונפלאות שלא כדרך הטבע כלל, ותקים כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות.

זהירות מחמץ בפסח

רבונו של עולם, אתה יודע שאי אפשר לבשר ודם להיות נזהר באמת ממשוהו חמץ בימי הפסח, רק ברחמיך הרבים אתה תשמרם בגשמיית שאזכה להזהר ולהשמר ממשוהו חמץ כל ימי הפסח, ונזכה על ידי זה לבטל הטבע לגמרי, ולבטל מעלינו כל הדינים והיסורים.

סיפרה חזרה:

ניהול הבית קשה לי כל השנה, וכשפסח מתקרב אני מרגישה שכל העסק יוצא ממלל שליטה. שנה שזכרה רחמי השם העתקתי לי לראי את התפילות האלו שנקראות מתפילות הזוקר לצידי ר' אפרים בר פתלי צ"ל תלמי את הדף שמצאתי אצל ר' אפרים בר פתלי צ"ל תלמי את הדף כמה שיותר זיקשתי על מילי לטור אלהי את התפילות האלו... מה אני אזיך לכן? ההכנות לזכר עלי לשמחה וזנות, על סילתא רישא עליה! מאללה אלאו... אלאו...

לא לבד

הרפואה ואנגריות נדירות אותם ניתב לעזרה וסיוע לנזקקים. כולנו הערצנו את יכולותיו וביצועיו. הייתה לו כריזמה מיוחדת. הוא היה אדם רוחני ומואר. אפילו שהוא היה 'דוס' הוא לא ניסה להסתיר את זה, או להתנצל.

כל שיעור שלו התחיל בדיבורים רוחניים שלמדתי לאהוב אפילו יותר מהטכניקות והידע שעליהם הרצה. "כי צריך האדם להסתכל בשכל שיש בכל דבר, ולהתחבר אל החכמה והשכל שיש בכל דבר, כדי שיאיר לו השכל שיש בכל דבר להתקרב להשם יתברך על ידי אותו דבר", הקריא מתוך ספר גדול וכסוף.

הקשבתי מהופנטת. להסתכל בשכל שיש בכל דבר? יש אור בדברים, ואני צריכה להתבונן בהם? הרגשתי שהמילים האלו הם כמו קסם. שום מילים בערמות הספרים שקראתי בחיי לא דיברו אליי כמו הדיבורים האלו, זה ממש נגע בי. כל פעם הקריא ד"ר אברם קטע אחר מתוך אותו ספר כסוף, כשהוא מסביר לנו אותו ביכולת הרטורית המדהימה שלו מה הוא אומר.

אחרי תקופה ביקשתי לעצמי את הספר המיוחד. גם אני רוצה ספר עם מילים עמוקות כאלו שיש להם ניגון כזה, וכוח לעורר את הנשמה. "בבקשה" הגיש לי הד"ר את הספר. "אפשר לקחת. קוראים לו ליקוטי מוהר"ן, וכתב אותו ר' נחמן מברסלב".

לקחתי את הספר ביראת כבוד. מאז הוא היה לי לחבר ורע.

יחד עם המידע החדש בענייני רפואה משלימה, התחלתי תהליך של תשובה. לא רק אני התחלתי, כל הקבוצה שלמדו איתי אצל ד"ר אברם התחילו. זה היה מתבקש. אם יש עולם מעבר, ויש רוחניות שאפשר להתחבר אליה, אז אנחנו מבקשים את המקור, את בורא עולם. ואם אנחנו מתקרבים לבורא עולם, אנחנו רוצים לשמוע מה הוא רוצה מאתנו ולקיים את מצוותיו...

ככל שתהליך התשובה צבר תאוצה, והאורות הגבוהים שמקבלים בתחילת התשובה 'העיפון' אותי לגבהים של אושר שלא הכרתי מימיי, הגיעו גם התהומות. תהומות של כאב ועצבות ובדידות. פתאום גיליתי שאין לי שותפים לאור הגדול שחוויתי. סביבי עולם שקר חוגג ומשתולל ואני לבדי.

בעלי לא היה שותף לתהליך שעברתי. הוא אומנם כיבד את רצוני ולא הפריע לי לשנות את אורחות חיי אבל לא טרח לעצור ולבדוק על מה המהומה. חברותיי גם הן הביטו מהצד בחברתן שהשתנה לפתע למישהי אחרת, מכונסת ופנימית יותר. כבר לא מצאתי איתן שפה משותפת ותפסתי מרחק. החיים הישנים

הרגשתי רעבה לעוד משהו שאין לי מושג מהו. הנפש המחפשת שלי, זו שעמדה בחלונות ראויה וחמדה לה בגד פלוני ורהיט אלמוני, המשיכה לבקש, צמאה עוד יותר. 'מה קורה לך? מה חסר לך?' הייתי שואלת את עצמי בעצבנות. הילדים לבושים בטוב טעם. גינה יפהפה עם עצי פרי, מוקפת בשטח ענק וירוק של דשא שאין כמוהו לאף שכן, עומדת הכן, 'למה את לא מרוצה?' כעסתי על עצמי. לא נותנת לגיטימציה לתחושות הבלתי הגיוניות שתקפו אותי, מנסה להמשיך הלאה, להתעלם. לכסות בחיך גדול על היגון ששכן דרך קבע בליבי.

אבל נפש היא דבר לא הגיוני, והרגשת החיסרון הצורבת לא הרפתה ממני. גם העבודה שתמיד אהבתי עם חדר המעבדה המשוכלל והספורים הלימודים, נהייתה קשה ותובענית. חיפשתי איך לצאת מהמיצר, ולא ידעתי איך.

הלכתי ברחובות המושב שלי, מרגישה צורך אמיתי לצעוק את האמת שבערה בי בעוצמה. אבל העולם פשוט לא הבין אותי.

בורא עולם ברחמי ידע בדיוק מה אני מבקשת. הוא ידע שאני מתגעגעת אליו. שאני רוצה אותו. שכל העולם הזה החולף כהרף עין אינו יכול למלא את רצונה של הנשמה, שהיא בת מלך, קדושה וטהורה ומקורה מהעליונים. רק רוחניות מדברת אליה. ורק בה היא חפצה. הוא הצמיח בי רצון לעשות הסבה, לחפש עיסוק אחר. משהו שאולי ייתן לי את החיות אותה אני מחפשת.

חיפשתי משהו שיש בו ערך מוסף. בחרתי בלימודי רפואה משלימה. מוצאת עולם חדש שלא הכרתי. זה היה מרתק ומסתורי לראות איך יש ממד נוסף במציאות שמשפיע עלינו. יש כוחות רוחניים בעולם, הם זמינים ואפשר להתחבר אליהם. להתרפאות ולרפא על ידם. להביא מזור לכאבים. אך בזאת לא תם הסיפור. בתוככי הפקולטה החילונית, הוא שתל לי שליח מיוחד.

בין יתר המרצים היה מרצה אחד עם זקן גדול, שתי קצוות שיער בצדעיו וחוסים מתנפנפים מבגדיו, "ד"ר אברם" כינו אותו כולם ביראת כבוד. לד"ר אברם היה ידע עצום בכל ענייני

כולנו יצאנו ממצרים. עמדנו מול הר סיני ואמרנו נעשה ונשמע. המעמד הגדול טבוע בתוכנו, ספוג בדמנו ונותן לנו את הכוח לבחור באמונה כל יום מחדש. אבל חוץ מציאת מצרים הכללית, כל יהודי צריך לצאת ממצרים הפרטית שלו. ועל היציאה הפרטית שלי אני רוצה לספר לכן עכשיו.

גדלתי בבית מסורתי. היה קידוש בערב שבת וסיר חמין ישב על פלטה. ביום כיפור אני זוכרת את עצמי יחד עם אמא, יושבות ליד בית הכנסת הגדול ומקשיבות ביראת כבוד למתפללים. היו עוד אלו מצוות שזכינו לקיים. מצוות שבתוך ים הבורות, לא היו מובנות מאליהן. אבל לקיים תורה ומצוות כמו שבוא עולם ציווה על כל פרטיה ודקדוקיה? את זה לא הכרתי. ואפילו שבתוכי תמיד נמשכתי לרוחניות, עדיין לא התחלתי להבין משהו על משהו. הייתי מקרה קלאסי של תינוקות שנשבתה בתרבות הישראלית- הציונית. בפנים מחוברת, בחוץ - רחוקה ומבולבלת...

באותם הימים חלומתי התרכזו ברצון לשפע וליופי חומרי. הוריי היו אנשים קשי יום. אבי עבד קשה לכלכל את משפחתו וחזר הביתה בסיום יום העבודה ממורמר ועצבני, ואמי התמודדה בחינוך אחיי ההיפראקטיביים ובניהול הבית בפרוטות המועטות שהיו לה. הצמצום והמצוקה שחוויתי בבית גרמו לי לרצות בכל מאווי חיים אחרים. כל כך הרבה דברים יפים יש בעולם, ומה שמפריד אותי מהם - זה רק ממון. כשיהיה לי - אהיה מאושרת. שפע שווה אושר. זאת הייתה המשוואה ואליה חתרתי.

כשנישאתי השפע שייחלתי אליו התחיל להגיע. החלומות מהילדות התגשמו אחד לאחד. כל האפשרויות נפתחו בפניי. בעלי הגיע מבית בעל אמצעים ועבד בעבודה מכניסה. גם אני התחלתי לעבוד כמורה לטבע (אהבתי יופי אמרנו, ואין יפה מהטבע!). יחד הרווחנו סכום מכובד. נופתי למסכנות ולחוסר והתחלתי ליהנות מהעולם הזה ובגדול. אני זוכרת את עצמי עומדת מול הבית הכמעט בנוי במושב החדש, ומרגישה שהוא לא פחות מארמון חלומות. אמא שלי התמודדה כל חייה בדוחקות ועליבות, סבתי התמודדה עם אלמנות ועוני. איך אני זכיתי לכל הטוב הזה? הרגשתי שאני מקבלת את הזכויות שהיו שייכות להן. לא עשיתי שום דבר עבור הטוב הזה. הכרת הטוב לבורא עולם מילאה אותי. וגם מחשבה מטרידה: 'ואלו זכויות תותירי את לילדיך?', מחשבה שלא היתה לי עליה תשובה.

ולמרות שמצאתי את עצמי מסובבת בכל טוב



להתיידד עם הטעויות

תגידו, יש למישהי חמץ? שהיא לא צריכה? אשמח.

אויש טעות, הפוך! רציתי לשאול מי צריכה במקרה מלא חמץ שנשאר לי...

איך את עם טעויות? מרבית הבעלים יודעים שהדבר השלישי שאישה אוהבת לשמוע זה: 'את צודקת'.

טעות היא משהו מפחיד בדרך כלל. חלק מתפיסת העולם של כולנו היא שאת תמיד אמורה להיות בסדר. בטח לקראת פסח, הכול חייב להיות בשליטה. מה יקרה כשתשלימי עם כך שהשם שותל שינויים שנראים כשיבושים?

רבינו מלמד אותנו שההצלחות שלנו הן לא שלנו, הן של השם יתברך, מי שעושה דרכנו את המצוות. וכל מצווה היא מתנה שניתנה לי ולא מובנת מאליה. הכול בידי שמיים. נכון? חוץ מ... יראת שמיים.

רגע, אז אם הכול בידי שמיים אז גם הטעויות והכישלונות שלנו בידי שמיים? מסתבר שגם פה הכול מושגח, וגם הטעות היא לא שלנו. ואז עושים תשובה על תשובה. על התשובה שעשיתי כשחשבתי שאני זו שטעתה...

מכירות טעויות מקלדת? מסתבר שזה יכול להיות קריטי עם השפעה רחבה. מיד יש הזדמנות לבחור להיבהל או להתפלל. אחר-כך אפשר מתוך אחריות לחפש פתרון ולהתייעץ. להתבודד על זה ולקבל את המתנה שמתחבאת שם. פתרון שמגיע יכול לשמח ולרגש. הזדמנות להתבונן האם את שלוה או מכה את עצמך ומאשימה את עצמך?

בגדול, טעויות הן רפואה. רפואה? את מזדעקת. זו אולי התקלה, המחלה אבל רפואה?

ניקיונות לפסח הם רציניים ביותר בדרך כלל. מי רוצה למצוא חמץ בידיים של אחד הילדים בחול המועד? מסתבר שעושים טעויות רבות בגללן. מנקים פעמיים דבר אחד, לא מספיקים להגיע לדבר השני, וסוגרים בסוף חדר. בזכות טעות מגלים חפצים שנמצאים במקום לא להם, אחרי שחיפשנו המון. כנראה גם בני"ם (נקיון וסדר) שלך השנה יהיו טעויות או פספוסים.

אבל, אולי מתחת לשליטה/מושלמות מסתתרת הזדמנות נוספת, מעניינת, ואפילו מרגשת? אם תישארי צודקת לא תפגשי אותה. בואי ניזכר, התבשילים הכי מעניינים הם אלו ששמת בהם בטעות משהו, בלי לשים לב או כוונה. לפעמים הם מסיימים בפח האשפה. אבל אלו שלא? הופכים ללהיט.

ובהיבט הבין אישי? טעויות יכולות להיות דבר מצחיק. יש הרבה מיילים חדשות שהמצאת בטעות בשיחות עם חברות, כי יצא לך משהו אחר ממה שהתכוונת להגיד. להבדיל מהמקור המיילים הללו מרעננות, והן שלך.

אולי טעויות באמת חשובות בחיים? החשוב פה הוא לפתח גישה חדשה לטעות. לקבל אותה בלי בהלה ואותך כלא מושלמת, אנושית. פתאום הלחץ יורד והחיים זורמים טוב יותר.

בואי נתרגל טעות בינך לבינך: מחר תבשלי משהו עם קצת יותר, פחות, מוקדם או מאוחר. מחרתיים תקראי לבת שלך 'מתילדה'. יש סיכוי שהיא ממש תצחק, אם לא, תנסי משהו אחר. תקני ב'טעות' משהו אחר ממה שכתוב ברשימת המכולת...

סקרנית כמוני לראות מה יהיה?

שלך, בטעות ובכוונה,

טל המורה לשמחה.

נראו לי חסרי תוחלת ומשעממים עד אימה. התפלאתי איך יכול להיות שאנשים לא רואים את מה שאני רואה? איך הם ממשיכים בשגרת חייהם שלא כוללת תפילה ואמונה? הלכתי ברחובות המושב שלי, מרגישה צורך אמיתי לצעוק את האמת שבערה בי בעוצמה. אבל העולם פשוט לא הבין אותי.

"מה זה הסמרטוט הזה על הראש?" אבא שלי הרעים בקולו. "דת זה דבר יפה אבל למה להיות קיצונית?" חזר שוב ושוב על המשפט שהפך למנטרה. גם המשפחה של בעלי התנגדו לשינוי באורח החיים. וביקשו מבועלי "להעמיד אותי במקום". "זה לא ייתכן שיום אחד בן אדם קם בבוקר וחוזר בתשובה, זו פשוט שערורייה!"

הילדים היו מבולבלים בין אבא לבין אמא. "אז מה נעשה בשבת?" שאלו בעיניים פעורות כשסיפרתי להם על שמירת השבת ומה היא כוללת. "אני לא יודעת, השם יתברך כבר יראה לנו" בחרתי לענות בכנות. איך אפשר לתווך את העולם החדש שלושת ילדי הרכים? באמת שלא ידעתי. כל כך הרבה לא ידעתי, מה שכן ידעתי זה שאת השבת אני אשמור בכל מחיר.

באחת הפעמים שהרגשתי שהניסיונות מאיימים להכריע אותי, הסתגרתי בחדר. עיניי נפוחות מדמע, והשמיים הקודרים בוכים איתי ביחד. "אבא, אני לבד!" התפרקתי לחתיכות. "אבד מנוס ממני, אין דורש לנפשי!" מילותיו של דוד המלך הביעו בדיוק את ההרגשה שלי. הספר הכסוף עמד על השידה. פתאום הרגשתי משיכה עזה לפתוח אותו. לחפש בו מילים בשבילי. מילים שיהיו צורי ומרפא להרגשה הקשה שהרגשתי. פתחתי ומילים בארמית שטפו את עיניי. כמעט סגרתי את הספר, אבל פתאום התחלתי לקבל אור חוזר מהמיילים הקדושות:

אָמַר רַב אֵשִׁי: אָמַר לִי הוֹנָא בְּרַנְתָּן, זְמַנָּא חֲדָא הֵוָה קְאָזְלִינָן בְּמַדְבְּרָא, וְהוּוּ אֶטְמָא דְבִשְׂרָא בְּהֶדְן פְּתַחנָא וְנִקְרִינָא וְאַנְחָנָא אַעֲשִׁבָא אַדְמִיתִינָן צִיבִי, חָלַם אֶטְמָא וְטוֹינָן כִּי הֶדְרָן לְבָתַר תְּרִיסַר יָרְחֵי שְׁתָּא, חֲזִינְהוּ לְהִנְהוּ גְמָרֵי דְהוּוּ קָא מְלַחֲשֵׁי כִי אֶתָּאֵי לְקָמָה דְאַמִּימַר, אָמַר לִי: הוּוּ אֶשְׁבָּא סְמַתְרֵי הוּוּ, הִנְהוּ גְמָרֵי דְרַתְמָא הוּוּ: (כָּבָא בְתָרָא ע"ד:)

הִינּוּ שְׂסַפְרֵי, שְׂפַעֲמֵ אַחַד הֶלֶךְ בְּמַדְבָּר זֶה בְּחִינַת תְּקוּנָה אֲמוּנָה בְּבַחֲנִינַת (יְרֵמְיָהּ ב'): "לְכַתֵּךְ אַחֲרַי בְּמַדְבָּר בְּאַרְץ לֹא זְרוּעָה" אַרְץ לֹא זְרוּעָה זֶה בְּחִינַת פְּגָם הָאֲמוּנָה, שְׁעַל יְדֵי זֶה נִתְקַלְקְלוּ הַזְרָעִים כְּנִ"ל, וְלִכְתֹּךְ אַחֲרַי בְּמַדְבָּר זֶה בְּחִינַת תְּקוּנָה הָאֲמוּנָה שֶׁהָאֲמִינוּ בּוֹ יִתְבָּרַךְ וְהִלְכוּ אַחֲרָיו בְּמַדְבָּר וְתִקְנוּ בְּחִינַת "אַרְץ לֹא זְרוּעָה", דְּהִינּוּ נְפִילַת הָאֲמוּנָה כְּנִ"ל. (ליקוטי תניג"א')

אני הולכת במדבר! הזדהיתי כל כך עם המילים. אני בוחרת לעזוב חיים שלמים, מסודרים ומדוגמים שהיו לי, וללכת אחריו יתברך בעיניים עצומות בארץ לא זרועה. כך בדיוק אני מרגישה, במדבר איום ונורא עם נחשים ועקרבים ועמלק שמזונב בי מאחור, רוצה להפיל אותי ממעט עבודתי. אבל רבי נחמן אומר לי פה, שאת הארץ הלא זרועה הזו, את הזרעים שקלקלתי, אני מתקנת עכשיו ממש. דווקא בהליכה הסיזיפית הזו, הבודדת. כשאני ממשיכה יום אחר יום אחר יום לחפש קרבת אלוקים. בלי להתיימש ולחזור לאחוריי, אני מתקנת את אשר עיוותי. נחמה אמיתית נכנסה לי ללב. וכוח להמשיך ולחתור הלאה.

השנים חלפו, והאמונה ממשיכה להתברר בתהומות כאלו ואחרים, אבל אני כבר למדתי שאין שום ייאוש בעולם כלל, והמשכתי לעשות את שלי. עם תפילה ואמונה. עם ירידות ועליות. בחסד ובדין, וגם עם הרבה דרכי נועם. והסוף היה טוב. בסוף הם נמשכו כולם, כל אחד בזמן שלו ובקצב שלו, לדרך השם. היום יש לנו בית שומר תורה ומצוות. והנכדים שהצטרפו עם השנים מראים לי שכל הדרך הארוכה הזו, בה צעדתי לבדי, הייתה כדאית. ברוך שומע תפילה. ברוך פודה ומציל.



קומי אורי כי בא אורך

כשהשם גאל אותנו ממצרים הוא ראה בנו את הטוב ואפילו שלא נראינו טוב שם במצרים: נפלנו מכל השערים לדיוטא הכמעט תחתונה, אובדים בתוך כור ההיתוך של מצרים. בנוסף, קטרוג נורא ואיום ריחף מעלינו, מאיים למחוק את כל הווייתנו: "הללו עובדי עבודה זרה והללו עובדי עבודה זרה". אבל בשביל מעט הטוב שהקדוש ברוך הוא ברחמיו המרובים מצא בנו, יצאנו משם! "ראה ראיתי את עני עמי" דרשו רז"ל: "ראה ראיתי, שני ראיות, רואה אני שסופן לחטוא ואף על פי כן ראיתי את עני עמי... שאף על פי כן אני מסתכל רק על הטוב שבהן ואיני מסתכל כלל על הרע שבהן ועל ידי זה הם ראויים לגאולה..." כי ענין זה לחפש תמיד הטוב שבישראל וללמד עליהם זכות תמיד הוא ענין גבוה ועמוק מאד... (ליקוטי הלכות)

י"ל זורוזקי היא מנת ספנות נשאל אהבה אורך זמני, גם מעזירה ערבי קומי בהרכב "קומי אורי" נרחבי האלי.
י"ל לקחה את עצת האזמרה כדרך חיי ממש. ספיפור האישי שלה, היא משתפת איתנו באור הזוהר שיכאל להזיע אל כל אחת מאתנו ולהזיז אותנו לאהבה הפרטית שלנו ולאהבה הכללית של כל עם ישראל.

י"ל יקרה, איך התחלת להתעסק בעצת האזמרה?

"תמיד נמשכתי לעולם הטיפול, ובסופו של דבר מצאתי את עצמי לומדת אימון אישי בשיטה העוסקת בכוחו של התת המודע. כלים טיפולים, אמונות מגבילות, חסמים... כל אלו ועוד דיברו אליי מאוד. התחלתי להעביר סדנאות כשאני מתמקדת בנושא הערך העצמי ואהבה עצמית, אליו התחברתי מאד. כחסידת ברסלב, מצאתי את עצמי משלבת את העצה הקדושה של אזמרה בד בבד עם שאר הכלים, מלמדת את הנשים להתחבר לכוח האלוקי שבתוכן, ולאהבה האינסופית של הבורא. לאט לאט, עם הסדנאות, גיליתי שאצל רבינו יש את העצות המדויקות ביותר עבור רפואת נפשנו ורק בחכמת התורה ניתן למצוא את המענה לכל המצוקות. רבנו הקדוש שמכיר את כל נבכי הנפש של הדור האחרון הבטיח "אני רופא אותה", רופא - בהווה. בכל רגע מתחולל תהליך של ריפוי שורשי, עמוק ומדויק בידי הרחומות של הצדיק. אלא מה? שאנחנו מחפשים פתרונות אינסטנט עם תוצאות מיידיות בדמותן של שיטות שונות ולא מאמינים שהעצות של הצדיק הן רפואות ממשיות. כך ירד לי החשק לכל המעטפת הטיפולית הזו והתחברתי יותר ויותר לעצות הקדושות.

באותה התקופה הגיעה אלינו הביתה חבילת ספרונים להפצה הנקראים "מנחל בדרך ישתה", לקט של עצות וליקוטים מספרי רבינו ותלמידיו על תורת רפ"ב (העוסקת בעניין הנקודות הטובות). חלקתי אותו לכל משתתפת בסיום הסדנא.

יום אחד פתחתי את הספרון הזה בעצמי והתחלתי לעיין בו. נכנס בי חשק ללכת עם העצה הזו וללמוד אותה לעומק וכך, יחד עם חברתי אפרת שר, התחלנו ללמוד חברותא על עצת האזמרה, אותה היינו מקליטות בקו ההתחזקות. הלימוד הזה הכניס בי אור גדול. הוא נתן לי להבין שבתוך העצה, שנראית כביכול פשוטה, יש כל כך הרבה עומק ורפואה לנשמה. כל ההסתכלות שלי על החיים השתנתה. האור הגדול שזרם אליי מהדיבורים הקדושים שפגשתי גרם לי לרצות בכל ליבי להפיץ אותו הלאה בעולם.

באופן אישי קיבלתי גם מתנות רבות תוך כדי הלימוד. ניגונים ולחנים חדשים הגיעו לעולם. כתבתי שירים על אזמרה, וזכיתי להופיע איתם בכנסים וערבי שירה. מיום ליום אני יודעת שאני רוצה לקחת את העצה הזו וללמוד אותה עוד ועוד ממש כמו שמשתלמים במקצוע טיפול הכי

מבוקש.

כשאת הולכת לטיפול את באה עם ציפיות ורצון להשקיע ולראות תוצאות, נכון? כך גם צריך לנהוג עם עצת האזמרה. לקחת אותה ברצינות ולזכות בעזרתו יתברך לכל מה שמבטיח לנו רבינו, לגאולה פרטית וכללית."

תנאי לספר לנו על הכוח של עצת האזמרה ומה היא נותנת?

"רבינו מלמד אותנו שיותר ממה שהיצר הרע מבקש את העבירה הוא מבקש את העצבות שאחרי העבירה. ולמה? העצבות משתקת אותנו לחלוטין. כשאנחנו רואות כמה אנו רחוקות מהמקום שבו היינו רוצות להיות, אנחנו מרגישות חסרות כוח וחיות ומתמלאות ברגשות אשם משתקים. לתוך התוהו ובוהו הזה נכנסים הצדיקים ואומרים לנו: את רוצה להתעורר? את רוצה לחיות באמת? תחילי להחשיב את הטוב היקר שיש בך. מתוך כך - תזכי להגיע לשמחה. שמחה זה כפתור ההפעלה של הכול, וצריך להדליק אותו בכל פעם מחדש. אזמרה זו הדרך העיקרית.

"באופיי אני טיפוס ביקורתי, עם נטיה לשיפוטיות והעצה הזו היא עוגן הצלה בשבילי. כשאני זזה מהמסלול, ומרגישה שאני נאבדת בים החיים, אני חוזרת לעוגן שלי: אזמרה. יש כאלו שבטבעם רואים רק טוב בכלום, אני לא כזו. אבל דווקא מתוך העבודה עם העצה הזו, אני רואה ומרגישה את הרפואה והישועה שהיא מביאה לי.

"אני רוצה לשתף בחוויה עוצמתית מאד שחוויתי סביב הפרידה מסבתי ז"ל שהותירה בי רושם חזק מאד. לפני חודשיים נפרדנו מסבתא מיוחדת שאהבנו מאוד. אמא של אבי שיבדל"א, שנפטרה בשיבה טובה בגיל מאה. סבתא מרת בת שבע דגן הייתה ניצולת שואה. היא שרדה באופן ניסי את אושוויץ ועוד מחנות השמדה ידועים לשמצה והיתה דמות מעוררת השראה לרבים ממכריה. את שני ילדיה שנולדו לאחר המלחמה גידלה לבדה, לאחר שבעלה נפטר כשאבי, ר' ישראל דגן, הצעיר מביניהם, היה רק בן חודשיים. עד יומה האחרון היא אהבה את החיים ורצתה עוד לחיות. היה לה אמון נדיר באנשים, יחס של כבוד לכל אדם ומאור פנים. היא התמסרה והקדישה את כל חייה להנצחת השואה לדורות הבאים בכנסים והרצאות שמסרה ובספרים ושירים שחיברה. היא תמיד האמינה בכוח הטוב המצוי בכל אדם באשר הוא. סבתא לא זכתה לשמור תורה ומצוות, אבל כל כולה הייתה ספר מוסר מהלך. היא הייתה סמל לכולנו של אופטימיות, שמחת חיים ואהבה ללא גבול.

איך אפשר להתמש בצורה נכונה במערכת יחסיים?

"אזמרה זה ממש כמו שאת אוספת ראיות למשפט. אם נדמיין מאזניים כשעל שני הצדדים שלהם מונחים המעשים, כשהיצר הרע בא ומראה לך רע אצל השני יש לך כאן הזדמנות להטות את כל הכף לטובה ולהשפיע עליו ממש. תתחילי לאסוף ראיות לזכותו. כתוב 'אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו'. מי יכול לדעת מהו מקומו של השני? עם אלו יצרים הוא מתמודד? אלו קשיים הוא עובר? כמה טוב הוא כן הצליח לעשות למרות זאת? אם תעשי את זה הוא כבר לא יהיה במקום שהיה קודם, "והתבוננת על מקומו ואיננו" מבטיח רבינו. רק צריך אמונה חזקה בעצה הזו, גם כשלא רואים בעיניים את התוצאה מיד.

נסיים ספור לאן אהנת מא: ר' לוי יצחק ראה פעם יהודי פשוט, בעל עגלה, עטוף בטלית ומעוטר בתפילין, מושח את גלגלי עגלתו בזפת. פנה ר' לוי יצחק כלפי מעלה ואמר: "ריבון העולמים, ראה עד היכן מגעת אהבתו של ישראל אליך: "אף בשעה שיהודי מושח מרכבתו בזפת - אין הוא מסיח דעתו ממך. אין הוא שוכח אותך..."

שמעתי על כך הסבר יפה. יהודי זה, היה שקוע, ראשו ורובו בעגלה, בגלגלים ובזפת. זו המהות שלו, עמוק בתוך העולם הזה. עמוק בתוך העגלה. ובאותו מקום בו הוא נמצא הוא עדיין זוכר את ד', את הטלית ואת התפילין.

כאלו עיניים יש לצדיקים, עיניים אמיתיות וטובות. כי הם יודעים את המקום שלנו באמת. וגם אנחנו יכולות לזכות לכך. אם רק נסכים כולנו להתנער מעפר הגלות שדבק בנו ולהאמין שהנה, עוד רגע ממש קומי אורי כי בא אורך וכבוד ה' עלייך זרח! האור של הטוב שלך עוד יאיר ויזרח באור נפלא ועצום ותזכי ונזכה כולנו לגאולה אמיתית ושלמה".

לע"נ בת שבע בת שלמה אפרים פישל ת.נ.צ.ב.ה.

"בביקור האחרון אצל סבתא, הגענו בהתרגשות גדולה לאחר שבועות רבים שלא זכינו לראות אותה. ידענו שהסוף של סבתא קרב. כשנכנסו לחדר האווירה הייתה קודרת וקשה. סבתא התנשמה בכבדות כשעיניה עצומות. המטפלת שלה שהייתה קשורה אליה מאד, ישבה ובכתה לצידה. קרבנו אליה, כל אחד בתורו ניגש אליה והחזיק לה את היד. אבא שלי הוציא את הגיטרה והתחיל לנגן. סבתא תמיד אהבה לשיר. השירה היתה חלק בלתי נפרד מחייה. האווירה היתה קשה, הדמעות של כולנו חנקו את הגרון.

"פתאום הרגשתי שאני רוצה להגיד לסבתא תודה גדולה על כל הטוב שהרעיפה עלינו כל החיים. הרגשתי יותר מתמיד כמה היא משמעותית לי ולכולנו. השירים ששרה לנו במהלך הילדות, המשחקים והסיפורים המרתקים עם ה' הפולנית שלה והצחוק המתגלגל שכל כך אהבנו... הכול צף ועלה. החזקתי לה את היד חזק, ואמרתי לה: "סבתא תודה. תודה על כל הטוב שנתת לנו. על השירים ששרת לנו, על המשחקים ששיחקת איתנו", פתאום אני מוצאת את עצמי מתחילה לשיר לה את השירים שהייתה שרה לנו כשכל המשפחה מצטרפת אליי: 'היה היה חתול שובב, לקלק לקלק חלב, ופעם אל הכד נפל, ראשו בפנים זנבו אל על, מאז מאז קראו לו החלבן כי הוא נשאר תמיד לבן...' כך עוד ועוד שירי ילדות תמימים שגדלנו עליהם.

מה שקרה אחר כך הפליא גם אותי: ככל שהמשכתי לספר את הטוב של סבתא, האווירה השתנה במאה שמונים מעלות. סבתא התעוררה לחיים. פתחה את עיניה, וכוח הדיבור חזר אליה, יחד עם חוש ההומור המפורסם שלא אבד לה עד יומה האחרון. אפילו הנשימות הכבדות נרגעו. היא חייכה ודיברה והתחילה להיזכר אף היא במשחקי המילים עם החרוזים שהייתה עושה לנו. כולנו התחלנו לצחוק ולחייך. השמחה והאופטימיות שבו אל כולנו.

"חזרתי הביתה עם תובנה חזקה מאד: כשאתה מזכיר לשני את הטוב שלו, אתה משדר לו כמה הוא משמעותי לעולם ולמי שנמצא איתו, בכך אתה נותן לו כוח ורצון לחיות. ראיתי את זה בחוש! לקחתי את התובנה הזו לחיים שלי. לבית, למשפחה ולכל הסובבים אותי".

אם איך מכניסים את האזמרה לתוך החיים?

"עלינו לקיים את העצה הזו באופן יום יומי, לעצור כל יום ולעשות סיכום של הטוב שלי. לעשות פינת אזמרה מתוקה ששם אני מספרת לה' את הנקודות הטובות שלי. זו גם דרך נפלאה שפותחת את התפילה, כמו שרבנו אומר.

ויש גם את המצבים שאת נתקלת בסיטואציה שלילית. אזמרה מלמדת הסתכלות חדשה לגמרי ממה שאנו רגילים. זה להאמין שהרע שאני רואה עכשיו הוא לא אני באמת, זה רק כיסוי זמני ודמיוני. הטוב, גם אם הוא מועט כל כך ועטוף בהרבה שכבות הוא האמת האמיתית שלי ואם אני אזכה למצוא ולגלות אותו אני אוכל להתחבר לעוצמה האלוקית הטמונה בי ולצאת מכל מיצרי הנפש שלי"

ומה עושים כשאני מוציא שום זיכרון או שאני מציח לראות אמה לשמחה?

"צריך להיזהר מהצפייה לראות תוצאות עכשיו ומיד" מדייקת יעל, "לדעת שאזמרה זה ציווי של הצדיק, ולכן לא להכניס שם שכל. רבינו הבטיח שכל גאולת הנפש שלנו תלויה בזה, אז ניקח את זה כמו שלוקחים תרופה. גם אם לא מתחשק ואנחנו לא רואות תוצאות בשטח.

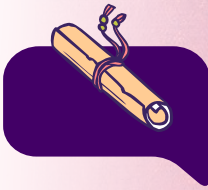
פעם למדתי מחברה שאם לא מוצאים שום טוב כדאי להגיד: "בוודאי יש כאן טוב, בוודאי יש בי טוב". גם אני שהרבה פעמים שרה ומחזקת אחרות באזמרה נתקלת בחומות בצורות בחיי היום-יום. פתאום נדמה לי שהטוב נעלם לגמרי! וחושך עב משתרר. רבנו אומר "לבקש לחפש ולמצוא". "לבקש" - להתפלל על זה. "לחפש" - משמע שלא תמיד זה קל. "ולמצוא" - להאמין שהטוב ודאי קיים. הגאולה שלנו נמצאת שם. אסור לנו לוותר!"

הקובץ האורי
כי בא אור

קומיץ נשים
סוף ומרגש

ניגונים, סיפורי נשמה
ושירה מהלב
שיחברו אותך
לאהבה ולעוצמה
האלוקית שבתוכך.

להזמנות יעל: 054.849.2887



על כנפי נשרים

הקדוש ברוך הוא מלך מלכי המלכים זיכה אותנו לצאת ממצרים על כנפי נשרים, וצריך לזכור: לצאת ממצרים זה לא משהו שקרה רק בהיסטוריה, בכל יום ויום עוברים עלינו כל מיני מעברים ומצרים, ואנחנו יכולות לצאת מתוכם מעבודות לחירות. ואיך? אם נזכה לבטל את חכמתנו המדומה ולהקשיב לעצות של הצדיק.

רבי נחמן אומר: כמו שאתם רואים אותי, רצוני לומר, שבוודאי אתם מחזיקים אותי לצדיק גמור, אף על פי כן, אם הייתי עובר, חס ושלום, עבירה גדולה ביותר, לא הייתה העבירה משלכת אותי כלל, רק הייתי אחר העבירה איש כשר כמו קודם. רק אחר כך הייתי עושה תשובה" (חיי מוהר"ן תנ"ג)

רבי נחמן מלמד אותנו לא ליפול לחלישות הדעת. לא לרדוף את עצמנו ולא להאשים את עצמנו, אלא פשוט להמשיך!

עכשיו המבחן מתחיל

ומה אם נפלת? האמונה והביטחון נלקחו ממני ולא הצלחתי? ברגע הזה ממש, כשאת נזכרת - יש לך בחירה לזרוק את הכול ולהקשיב לצדיק. עכשיו מתחיל המבחן שלך! אם את מקשיבה - את לא נפלת, זאת הייתה רק ירידה, והתכלית שלה להעלות אותך למדרגה גבוהה יותר. תפעילי מוזיקה ותתחילי לרקוד, וכל מצרים שרצו להשתלט עלייך ולהעביד אותך בעבודת פרך של שעבוד ללא תכלית, של בניית פרמידות והריסתם שוב ושוב - יעלמו כלא היו. די! מתחילים התחלה חדשה, ויתקיים בך: "מנחל בדרך ישתה על כן ירים ראש", את תרימי את הראש כי את מקשיבה לצדיק! ואת תראי, המצר הזה שנראה לך עכשיו כאפלה נוראה, יתהפך לטובה. את עוד תשמחי שנפלת לשם, כי תראי אלו אוצרות קיבלת!

ממצרים נגאלנו על כנפי נשרים, ובכל אחת מאיתנו גלומות כאלו כנפיים אדירות והשם יתברך נותן בהן כוח. בואו נוציא את הכנפיים ונתרומם מעל החושך והאפלה. מעל המעברים. חייב לעבור עלינו! אומר רבי נחמן, אבל ליפול? זה לא חייבים. אם לשלמה המלך הייתה טבעת שהיו כתובות עליה האותיות "ג.ז.י." - גם זה יעבור, כדי להזכיר לעצמו להתחזק, מי אנחנו שלא נתזכר את עצמנו שהמעברים יעברו? אחר כך כשישאלו אותנו מה עשיתם כשעבר עליכם מה שעבר, אז נראה איך הצלחנו להתגבר לזרוק את החכמות המדומות. איך משכנו את עצמנו קדימה בשמחה, לא התייחסנו למה שעבר עלינו, רק אחר כך עשינו תשובה על מה שלא התנהגנו כראוי. אבל אין לנו להאשים את עצמנו, לרדוף וליפול לחלישות הדעת. השם לא מבקש שהאדם יאשים את עצמו - אלא שיגאל עצמו.

לא לעזוב את החנות!

המגיד מקו'ניץ סיפר משל נפלא על יהודי אחד שהייתה לו חנות. לפתע הגיע גנב וגנב לו משהו יקר ערך מהחנות. חשב בעל הבית: אם ארדוף אחרי הגנב, החנות תישאר פתוחה ללא בעל הבית, ואז חבורת הגנבים ממנה הגיע זה הגנב, יבואו ויגנבו את הכול! עדיף שלא אתעסק עם הגנב אלא אמשיך קדימה ובהמשך אסתדר כבר עם ההפסד.

ואנחנו ניקח מוסר השכל! אם ניתן לעצמנו "לרוץ אחרי היצר הרע" שמנסה לגנוב אותנו, אנחנו רק נפסיד! ניפול לחלישות הדעת, למחשבות רעות, דמיונות פחדים והתגברויות של מידות ותאוות רעות. כנופיה שלמה תבוא, ואחריה לא נצליח לעשות מאומה מרוב שיתוק.

במקום זה - נדלג ולא נתבלבל! נקשיב לרבינו ונשאר על עמדתנו. שנזכה לצאת מעבודות לחירות, אמון!



איך עוזרים לילדים לעזור?

עזרה של הילדים בבית זה נושא מאכזב ומכביד בבתים רבים ובפרט בערב פסח. ובכל זאת, בואו נהפוך את הימים האלו לחוויה שזכורה לילדים לטוב. נזכיר לעצמנו את ההלכה: "אור ל"ד בניסן בודקים את החמץ, וטוב לכבד את הרצפה". מה זה לכבד? לטאטא את הבית! כמה התרחקנו מעיקר הדין, אנחנו עושות עבודות רבות שאנחנו בכלל לא חייבות לעשות לפי ההלכה. חומרות נפלאות, ובכל זאת, מה הפלא שאנחנו עצבניות ולחוצות כשלקחנו על עצמנו כזה מן עול? במאמר זה ננסה בכל זאת לתת כמה עצות טובות איך מקבלים עזרה מילדינו בלי מתחים מיותרים בערב פסח, וכל השנה כולה:

- 1. סמכי וחזקי את עצמך** - את מנהלת הבית של המשפחה. גם אם את לא הכי מאורגנת, השם שם לך מילים בפה. כשאת נותנת הוראה לילדים מה עליהם לעשות - תדעי שזה נכון. השם נתן לך את הזכות לבקש זאת!
- 2. "גם קצת זה טוב"** - כשהילד עוזר לך צריך להחמיא. גם אם זה רק דבר מועט. כשאת רואה שקשה לילדים לעזור, תראי להם שאת מעריכה גם את המעט שהם כן מסוגלים. לדוג': אין לאף אחד כוח להכין סלט. את מבקשת מהילדה רק להוציא את הירקות ולשטוף אותם, ועל זה משבחת אותה. דוג' נוספת: אחרי שבת אין לאף אחד כוח לשטוף את הסירים הגדולים. תבקשי מהבת לשטוף רק את המכסים, ואת הסירים למלא במים וסבון, ואת זה תשבחי ותעודדי. אם נצליח להחמיא על הקצת, הילד יהיה מרוצה ויש סיכוי טוב שימשיך לעשות דברים נוספים. וכמובן, נייקר ונחשיב כל פעולה ופעולה שאנחנו עצמנו עושות, גם אם הן מועטות. זה ייתן לנו כוח להמשיך ולעשות!
- 3. מודיעים מראש** - לפני שמוציאים משחק או יצירה, נכריז באוזני הילדים שיגיע הרגע בו נאסוף את זה. ומי יאסוף? לא מי "שבנה הכי הרבה" או "בלגן הכי הרבה", כי אין לדבר סוף, אלא מי שאמא תגיד לו. אחד יאסוף בשביל כולם. אפשר לעזור לו, אבל הוא יהיה האחראי. ככה נרגיל את הילדים לעשות בשביל כולם.
- 4. לא להעיר הערות** - כשאת רוחצת כלים וחמותך מעירה לך הערות תוך כדי: "אל תשימי את הסכינים כאן, כדאי להתחיל מהסיר הזה" ועוד הערות, את מתעצבנת, נכון? אף אחד לא סובל שמעירים לו הערות תוך כדי עבודה. רק בעל ענווה דגול יסכים לקבל כל הערה. גם הילדים שלנו לא אוהבים לשמוע הערות כשהם עושים משהו. הבת שוטפת רצפה, ואת אומרת לה: "תראי שם בפניה, לא ניקית! תעברי מאחורי השולחן, מלוכלך!" אנחנו צריכות לשנן לעצמנו שמה שהילדים יעשו אף פעם לא יהיה מושלם כמו שאנחנו עושות. אבל אנחנו צריכות את העזרה שלהם, ולכן נשמח בכל תוצרת שיפיקו.
- 5. לא להעמיס מדי** - גם ילד שעוזר לא מוכן לעמוד היכון ולקבל מטח של משימות בלתי פוסק. אם את מודיעה מראש "בחצי שעה הקרובה אצטרך עזרה, להגיד לך את כל המשימות בבת אחת, או אחת אחרי השנייה שלא תשכחי?", זה סביל. אבל, כשאת מבקשת בקשה אחר בקשה מהילד, הוא מתעצבן. הוא רוצה לעזור ושיעזבו אותו בשקט. תדאגי שלמשימות יהיה סוף.
- 6. לשדך בין התפקיד לילד** - לכל ילד יש משימות שהוא יותר מתחבר אליהן ופחות מתחבר. יש ילדה שאוהבת לגהץ, שמעתן עליה? תני לה לגהץ. יש את זו שאוהבת לספר סיפורים לילדים - תני לה להעסיק אותם בבית או בחוץ. זו עזרה גדולה! הבית פחות מתבלגן, ואת פנויה לעבוד בעצמך. יש את זו שאוהבת לעשות קניות (זכרי לא לדרוש שלמות, גם אם עושים טעויות, שווה לך!).
- 7. הגיון בריא** - את מבקשת מילד משהו, פעם ועוד פעם, והוא לא מקשיב. מבקשת שוב - והוא מתווכח. דורשת שיעמוד בתפקיד, ואחרי שאת ממש מכריחה אותו - הוא מפנה את השולחן ומוריד את מפת הניילון. כמה זמן לקח לו? אולי שלוש דקות. כמה זמן התווכחתם? חצי שעה! תגידי לו את זה. ובפעם הבאה, לפני שמתחיל הוויכוח - תזכרי לו את העובדות.
- 8. קראי לו בשם** - "ויקרא אל משה" כתיב, ואחר כך "וידבר", למה הקדימה התורה קריאה לדיבור? ללמדנו שלא יאמר דבר לחברו אלא אם כן קוראו תחילה (הלכות דרך ארץ). לפני שאת נותנת פקודה לילד, קראי לו, "שימי, תקשיב רגע". כדאי גם להוסיף מילות חיבה "שימי המתוק", וגם להתייחס למה שהוא עושה כרגע "סגור רגע את הספר, באיזה עמוד היית? 73?", ואז לבקש מה שרצית.
- 9. תודה** - תודי להשם שיש לך בלגן, שיש לך פסח ויש לך עבודות פסח. יש אימהות שלא זוכות להיות בבית בפסח מסיבות רפואיות, יש כל כך הרבה בתים שאין מי שיבלגן. תודה שאצלנו יש ילדים, יש בלגן, ויש פסח! שאנחנו יודעים מהחג הקדוש הזה, זכינו! אין כמונו מיליונריות!



עד מתי להתעקש, ומתי להרפות?

משאני רוצה, ואני אמתין ואחכה ואבקש ואתחנן ולא אדרוש ולא אכעס ולא אשאל שאלות ולא אקשה קושיות.

רבינו זה פלא. איך הוא מלמד אותנו את הדבר המופלא הזה? איזה סוד גאוני זה. אנחנו בדרך כלל מכירות רק אחד מהצדדים: את מיומנות העקשנות והדרשנות למדתי עוד בילדות, התאמנתי שנים. עמדתי על העצבים המרוטים של ההורים שלי ודאגתי להשיג כל מה שרציתי בבכיות או בצרחות או בזה שנעלמתי והדאגתי אותם (אם אסור היה לצרוח בבית). למדתי להתעקש ולקבל. אני יודעת לדרוש ואני עושה את זה יופי כשאני מגלה שבטעות בחשבון של "יש חסד" העבירו פעמיים את הקורנפלקס... אני גם יודעת לוותר. להבין שכנראה רופאה מנתחת לא אהיה בגלגול הזה. למדתי לחיות עם זה בשלום הכול בסדר... אני יודעת לשים דברים בצד ולהניח להם, לשכוח מהם, זו לא העת וזה לא נורא ואי אפשר לקבל הכול ותגידי תודה על מה שיש ותסתכלי על חצי הכוס המלאה...

אבל מה שעוד לא למדתי זה איך אני ב-גם וגם. רוצה ומתעקשת ומתחננת ובאותו זמן גם בהרפיה עמוקה ובידיעה שהכול מאת השם בזמנו ובעיתו בלי סטופר ובלי דחיקת שעה...

בדרך כלל אנחנו "מושכות" חזק מדי לאחד משני הנ"ל ועוזבות את השני - אנחנו מתעקשות בכוח בלי הרפיה או שאנחנו בהרפיה בלי להתעקש ובלי לרצות.

ואחת העצות המופלאות ביותר ללמוד את האמנות הזאת - אמנות התפילה, היא דרך מילותיו הקדושות של רבי נתן בליקוטי תפילות.

לא משנה איפה תפתחי בספר הקדוש הזה, תראי את הפלא איך מחזיקים יחד את שני הקצוות במיומנות מפליאה ומעוררת השתאות. מצד אחד כמה עקשנות ואיזה רצון עז ותחנונים. ועוד טענה ועוד אמתלא ועוד חזרה, ומצד שני הכול בהכנעה ובענווה ואין שמץ של מנגינת דרשנות של "מגיע" לי. אפס דחיקת שעה עם רצון בוער לגאולה ולהתקרבות להשי"ת. איזו שפלות היתה לרבי נתן שלא היה אכפת לו מ"כבודו" להתעקש ולהתחנן ולא אכפת לו מ"כבודו" להמתין לישועה בענווה. פלא.

ואיך אדע שלא משכתי לאחד הקצוות מדי? המדד הפשוט הוא רמת השמחה שלי והרצון להתפלל. תפילה צריכה להביא לשמחה גדולה.

והנה אנחנו ערב חג הגאולה ורבינו מלמד אותנו שבזכות הדיבור והצעקה נגאלו ישראל ממצרים. אנחנו לומדים לדבר ובקרוב מאוד ניגאל בע"ה נשיר ונרנן ונהלל ונודה לשמו. ואיזו גאולה זאת לדעת את הסוד של להתעקש ולהרפות בתפילה. שנוכה.

וסיפור לסיום - התקשרה אליי מישהי שבורה ובוכה לפני לידה. היא כל כך רצתה ללדת אתמול, זה היה הכי מתאים. היא התחננה לקב"ה שזה יקרה וזה לא קרה ועכשיו היא שבורה ולא רוצה להתפלל. "למה הוא לא נתן ליי כ"כ רציתי..." תוך כדי שהיא מדברת ושומעת את עצמה התחילה לצחוק כי ראתה באיזו דחיקת שעה היא עד שממש הודתה שטרם ילדה. בסוף השיחה יצאה רגועה ומפויסת עם החלטה להתפלל ולבקש על הלידה אבל בלי לדרוש מתי ואיך. הפלא ופלא - תוך זמן קצר מאוד התפתחה לידה בשמחה, בקלות ובמהירות ב"ה.

איזו שאלה גדולה שולמית.

השאלה איפה נקודת האיזון בין להתעקש ולהרפות היא כל כך עדינה ואישית שכל תשובה עלולה להטעות חלילה. לכן רבינו לא נתן לנו הוראות ברורות אלא שלח אותנו להתבודד על כל דבר. בהתבודדות עצמה (בנוסף לנקודת הצדיק ונקודת החבר) את מתחילה לגלות איפה עובר הגבול ומה נכון במקרה שלך.

חצי מהתשובה כבר בתוך השאלה שלך. כשמתעקשים באופן לא נכון זה מייצר יאוש ותחושת קורבנות עד כדי כעס חלילה וזו התבודדות שאינה כראוי, כי איך יכול להיות שכל כך השקעתי וביקשתי והתחננתי ועשיתי שש שעות ועדיין לא נושעת? קשה מאוד שלא יתעורר בלב שמץ של טרוניה שהיא בדיוק ההפך מתפילה וקרבת אלוקים. אני חושבת ש"מגיע ליי" כי עבדתי כל כך קשה ו"שילמתי את כל המיסים בזמן ובהידור" ולמה המכונה של הכסף לא עובדת? זה לא בסדר! איפה אפשר להתלונן? ואז, בקלות אפשר להגיע למצב של יאוש עד עזיבת התפילה. זה לא הרפיה אלא יאוש, כעס וחוסר אמונה.

להתעקש וגם ולהרפות. יש חיה כזאת. זה לא - להתעקש או להרפות, אלא גם וגם.

מצד אחד "צריך להיות עקשן גדול בעבודת השם יתברך, לבלי להניח את מקומו, דהיינו

מעט מקצת עבודתו שהתחיל וכו', אף אם יעבור עליו מה שיעבור,

כי צריך עקשנות גדול מאד מאד להיות חזק ואמיץ לאחוז עצמו ולעמוד על עומדו, אף אם מפילין אותו חס ושלום בכל פעם..." (ליקוטי מוהר"ן ב"מח)

ומצד שני - "אסור לאדם לעמוד עצמו על שום דבר, היינו שאסור להתעקש בתפלתו שהקדוש ברוך הוא יעשה לו דווקא את בקשתו, כי זה הוא כמו לוקח דבר בחוזה, בגזילה. רק צריך להתפלל ולהתחנן לפני השם יתברך ברחמים ותחנונים, אם יתן השם יתברך יתן ואם לאו לאו." (ליקוטי מוהר"ן קצ"ו)

רבינו הקדוש מלמד אותנו את הסוד איך מחזיקים שני קצוות יחד בלי לוותר על אף אחד מהם. איך גם שואפים הכי גבוה וגם שמחים בכי קצת, איך גם מתעקשים וגם ממתנים בענווה.

בדברים שבקדושה תתעקשי ואל תוותרי ותבואי יום אחרי יום ותתחנני ותביאי טענות ואמתלאות ותהיי עקשנית גם אם נראה שהכול סגור.

ויחד עם זאת תהיי בעמדה

של תחנונים ותבקשי בחסד חנינם ותדעי ש"לא חייבים לי כלום". ונכון שלא "מגיע" לי אבל אבא שלי הטוב והמיטיב כל כך רוצה לתת לי, יותר

שאלה:

תמיד אני תולה לעצמי בקשר להתנצחות עד כמה להתעקש ומתי להרפות מצד אחד רצון אמר להיות עקשן גדול לעצמתי השם מצד שני ידוע שהוא לא היה מתעקש על שום דבר. לפעמים התעקשתי יתר על דבר מסוים מרגישה כאינתי ומציאה לעצמתי יש לי בחי"ק קושי מסוים וחברה אצלי אמרה לי שאני חייבת להתעקש ולעשות שש שעות התנצחות רק על זה והאמת זה היה כל כך קשה שלא מתחשק לי כבר לדבר על זה והלשתי לייאוש. אולי תזיז תזמן לומר ולהרפות מהעניין שאמיתית

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



בנות יקרות, הפעם נתרכז בעצת התבודדות.

פסח זהו זמן ההתקרבות של ישראל לאבא שבשמיים, ואיך התקרבו אז? פשוט דיברנו את מה שישב על הלב... יותר נכון צעקנו... אהה!!!
מזכירות את שלוחה 3 בקו של 'חברות מקשיבות', מודות לבנות שהקליטו ושלחו שיתופים מחזקים. **נשמח לשמוע גם אתכן,** מה אתן אומרות על הדברים של שרה'לה ובתיה? איפה זה 'תופס' גם אתכן? תקליטו לנו, ואי"ה נפרסם חלק מהשיתופים...
פסח כשר ושמח!

ללמוד להשיח את הלב

הפעם נפגשנו עם שרה'לה ובתיה, שתי בחורות סמינר מקסימות שהיו במחנה ללא חוליות, הרצאות, פאנלים ומה לא? אז מה עושים כשיש יותר מדי רעש מסביב? שההרצאות מתסיסות מדי, והחברות חלשות מחוץ? כמה דיבורים על הפה שלומד להשיח, לדבר ולספר לאבא שבשמיים על כל מה שאזכר בפסח, וכל השנה כולה.

בתיה, תוכלי לשלף מה התסיס אתכן בעצמ?

"בלילה אחרי שכבר היו כמה הרצאות היה איזשהו פאנל על שידוכים, משהו רציני ממש ומסעיר ברמות. יצאנו החוצה והרגשתי שעוד רגע קורה לי משהו לא טוב... כולן היו מבולבלות וראיתי בנות מדברות ומדברות, שואלות שאלות ו---אתן יודעות איך זה... כולן באותה סירה ולאף אחת אין באמת משהו ברור בראש לענות אז, נשארים ככה והבלבול גדול..."

ומה עושים עם הסערה הפנימית?

הפעם שרה'לה בוחרת לענות בנחרצות: "מה עושים? פשוט מתבודדים! יחד עם בתיה, חיפשנו לנו מקום שקט ליישוב הדעת, ומצאנו! בדיוק מאחורי אולם ההרצאות יש יער מדהים מלא בעצים תחת כיפת השמיים. רצתי לשם התיישבתי לי על גזע עץ רחב, גם בתיה מצאה לה פינה, וכך סיפרתי ל-ד' הכול, סיפרתי לו כמה הייתי רוצה להיות עם יישוב הדעת ורוגע, דיברתי ודיברתי לפעמים גם שתקתי או זמזמתי ופשוט פרקתי הכול זה היה כל כך משחרר... כמו נהר מים שזורם ממני ומנקה אותי עוד ועוד..."

"אחרי שאני ובתיה יצאנו מכיוון היער, ראינו חברה נוספת שהתבודדה באותו הזמן. ופשוט פתחנו בריקוד סוער של "אשרינו", אשרינו שזכינו לדעת מעצת ההתבודדות שעוזרת לנו כל כך, שמצילה אותנו כל פעם מחדש. לאולם ההרצאות חזרנו עם חיוך על הפנים ושמחה עצומה בלב."

ומה איתך בתיה, איך את רואה את הדברים?

"התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל" אומר לנו רבי נחמן, וזה לא סתם משפט זה פשוט אמת פנימית ואמתית ומורגשת הכי שיש!!! מתנה שמי שיש לו אותה- חי, ומי שאין לו- אז בואו נתפלל שיגלה את האור הזה!!! אני ב"ה זכיתי לגלות..."

מאנה לספר לנו קצת יותר על הקשר שלך להתבודדות?

"זה סיפור ארוך... בהתחלה היו המון דיבורים על ההתבודדות, ושאלות ולימוד בספרים. הרגשתי שאני מתחברת, וזה עושה לי משהו... אבל לא הרגשתי תחושת שייכות. שהעצה הקדושה היא "שלי" אבל לאט לאט--- אחרי המון התבודדויות שבהתחלה היה נראה לי שזה- "חמוד" ו-"ברור שזה עושה משהו... רק לא כי"כ רואים..." זה הפך להיות פשוט אמיתי, הכי שלי שיש! אני לא מפסיקה להודות להשם על שזיכה אותי לדבר איתו. זו מתנה ענקית ויקרה שאי אפשר בלעדיה... זה פשוט- עצת העצות!!! עם כל מה שזה אומר--- ההמלצה שלי: תחילו, תתמידו, ובסוף- "יגעת ומצאת תאמין!"

הבמה לשיתופים שלכן

פ. מספרת:

קראתי בלון הקודש על החורה שסיפרה על השבת של "בנות ברסלב". רציתי לשלף שזו אינה התכוונת להגיע לאותה השבת כבר הייתי רשומה, אך ככל שקרבו הימים המנוצח התגברו עלי, עד שביום שיש בוקר ביטאתי את ההגעה שלי! (וככל הנראה את זאת שהלצת במקומי, נעמי!) הייתי צדודה מכך והרגשתי בפסוק של משה. לאחר כמה שעות עשינו כמה חזרות שבת יחד ביחשלי. לא הייתה שבת מיוחדת היינו ארבע מתקרבות עם אש בעיניים שחצות להרגיש ולעמוד מהיין ההונגרי, התפללנו "שש" במאה שורים, דיברנו עם כמה נשים שהיו שם והתרגמנו מאוד מנשות ברסלב המדהימות... בזקרה של יום השמיני איתנו השיש "שש" להישאר לקידוש יחד עשינו מעין שיחת חזרות כמה צריך צדיק וכל מיני שאלות שהיו לחלק מאתנו.

אני אישית נבדקתי לאשתו של אחד מגדולי חסידי ברסלב ולא שאלתי אם היא מסכימה לפרסם את שמה, לכן אינן כותבת בשם התפללתי מהאישה המיוחדת שישבת כאחת מהנשים בפשיטות וענוה שלא ראיתי מימי, היא התענוה מאיפה אני ויחד פאסאנו על דא וזל האו, רק להיות ליד האישה הנצחית נתי לי האמן השראה. אני ממש זוכרת כל מילה שנאמרה שם לשיחה, לאחר מכן היא השגיחה אותנו לזא אלניה, יחד הלכנו בסמטה הצרה צועדות לעבר ביתא.

הרגשתי שאני מתלככת בזן ערב ממש, להיות ליד אישה מיוחדת כזאת בזקרה של שבת קודש אחרי תפילה "שש", היא השגיחה אותי לכיתה וערכה לי סיור קטן בבית לפתע נכנסו בלילה הביתה, לא האמנתי שזה קורה. אני הקטנה והחסידי המיוחדת ואשת- לנד בבית הקודש! התחילו ללגז מעיני דמעות של התרגשות אשתו ביקשה מנצלה שיברך אותי והוא איך בירך אותי במתנת והאמן כוונה.

חברתי לבית הכנסת מחזקת בלי מהחוויה שהייתה באופן לא צפוי בכלל מודה ל-ד' על השבת להיות בציל של אנשים מיוחדים כאלה - אנשי הצדיקים...

המשך השבת היה מיוחד לא פחות עשינו שיחת חזרות בבית, רקדנו הרבה ועם הזמנו לשלשים אצל משפחה ברסלבית מאה שורים. השבת הנצחית הייתה פיצוי על שבת "בנות ברסלב" שהפסדתי ונתנה לי האמן כוח והתחזקות. אשרינו!

א. משתפת:

חברתי מהסמינר יזם אפחור במיוחד, עם מצב רוח נמוך במיוחד, ונצברתי שיש לי יחזרות מקשיבות. אולי אמצא שם חיצוק בשבילי? איזה דיבור, משהו שיתן לי כוח? אכן מצאתי ביראת פתחה חיצוק מדהים על האישה הלא שרצתה שיהיה לה פורים מדהים ומיוחד, זמלו כשהיא הסכימה לשמוע כמה שיש, אז באמת היא זכתה סוף לפורים מיוחד... והמסקנה על עמלק שהוא רק קליפה וזה הכל... התחזקתי מזה מאוד, הרגשתי שזה ככה ממש! ועם הדברים המעצבים שלא הלכתי לי לפי דעתי ומלפני אתי, הכל לאזנה. נתתי לי כוח להתחיל לישועת השם באמונה וזמלנות! תודה רבה!



הפסח ההוא ששינה את חיי

באנה ואספר לכן סיפור קצר, על הפסח ההוא ששינה את חיי. אותה שנה, כמו קודמותיה, רקדתי בפורים, כדי להינצל ממשהו חמץ בפסח. אותה שנה, כמו קודמותיה, בר"ח ניסן, שכחתי מהריקודים והתחלתי רשימה. רשימה מדוקדקת כפי יכולתי מלאה רצונות ודמיונות איך השנה הניקיונות יהיו בשיתוף פעולה גפלא עם הילדים ויהיה כיף נחמד ונעים. בודקת את הידיעון המקומי על פעילויות נחמדות וראויות ומה העלויות, ומתחילה לנקות בפינות. 'מה, את נורמלית???' שואלת בלה הבהלה, 'רק עכשיו את מתחילה לנקות?! תראי כמה עבודה עשית לעצמך! תראי כמה בלגן!!!' היא מתנשמת בכבודות ומתעלפת. ואני מקרצפת. בחרכים.

'אין לי עזרה מאף אחד' מירי הממורמרת, שולחת חצים מהמרה... 'זה פסח רק שלי?! לא הבנתי?! עבדים היינו? היינו?!' היא שואגת, ואני רועדת בתוכי, מעצבים מתוחים וכאלה רופפים...

'הילדים!' שואג לי לחץ בין האוזניים 'מה עם הילדים?? את חייבת להעסיק אותם! הם חייבים להיות עסוקים!' הוא שואג ואני מותשת. ומנקה ומתכופפת. מוציאה שוטפת מקרצפת. קיסמים בחרכים,

בפאניקה פנימית מחמץ. מניסיונות באהבת חנם ובפנים יוקדת אש, על אותם שכנים שכל שנה משאירים ארגזים מלאי חמץ בשבילי, והילדים (וברור לי שהם שלי, אפילו שאולי לא. או לא רק...) מפזרים בעליצות יתרה מלא פתיחים, אטריות וקוסקוס ברחבי הבית, ודי!!

והכול יוקד בפנים... ועומס אין סופי של מטלות לקראת החג והכול הזוי: שאין עזרה, שלא מבינים, שעוד לא עשיתי ברכת האילנות, שאני לא בסדר, לא משנה מה! שהילדים התפזרו לכל עבר, לבושים שלא כסדר. ובכי אינסופי מעומס רעל מחשבתי על מה יהיה עם המשפחה שלי?! ואיזה מן סדר יהיה השנה, האם יהיה סיוט כמו כל שנה? שבעלי יכעס, ויקרא מהר את ההגדה, ולא שיננתם ולא בניך. ויריבו ויגידו... ומה יהיה עם המשפחה שלי?! ואיזה פסח הם יזכרו כשהיו גדולים?? וכל בכי כזה רק מגביה לי את הגיבנת של האשמה, שיושבת לה בין השכמות, מכבידה על הכתפיים.

והנה... לאט ולא בנחת, הדברים בסוף קורים, יש למי שיש נעליים, ולמי שיש בגדים חדשים, אני כמובן מתקמצנת על עצמי למענם!!! והכול עטוף בכסף, ניילונים וניירות. והבית מוכן לפסח. כעת לבישולים.

מלא. בלחץ, כמה שאפשר. ושיהיה יעיל! והספק מספיק! והגוף לאט לאט, מרגיש את כל הכובד. החצים מהמרה, המחשבות, האחריות, העומסים, הבכי, האקונומיקה ושאר החומרים עשו את שלהם, וכשהמשפחה שלי ישבו כולם לסדר, אמא שכבה במיטה עם מיגרנה. לא שיננתם ולא חרוסת. והם יושבים כולם ביחד, ושרים ת'הגדה, שואלים, קוראים, אוכלים, ואפילו מ'פנים.

ואני פתאום תוהה לי בין הכאבים: הנה, עשיתי, טרחתי, התפללתי!! וכעסתי... ובלעתי רעל מחשבתי ורעל חומרים, ולא הרפיתי, ולא שחררתי, רק כוחי ועוצם ידי עשו את כל החיל. נו... מה הפלא שכך נפלתי???

אז הרמתי קול רפה וקראתי אל המשפחה: "רק תזכרו להוציא אותי אתכם!! שימו אותי על עגלה עם חמור וקחו אותי אתכם לצאת ממצרים..."

נרצה! לשנה הבאה בירושלים הבנויה.

ומאז אותה שנה, ומאז אותו הפסח שיום טוב הוא לא ממש הרגיש לי, אבל לטובה הוא התהפך לי, אני נושאת תפילה חדשה: "ה', זכה אותי, בבקשה, לנקות לפסח בשמחה של מצווה". ומאז אותו הפסח אני רוקדת בפורים להינצל מחמץ בבית ובפנים. ומאמינה למי שאמר את זה ומקשרת אותי אליו ונותנת לו להוביל, כל שנה מעט יותר. להיזכר שרבינו אמר מחומרות יתרות להיזהר. לומדת להאציל סמכויות בתוקף תפקידי מאת ה'. גם לסמוך על הסמכויות ועל ה' ולעשות עד היכן שידי מגעת.

ויהי רצון שהשנה הזכה לנקות לגאולה.

תבואי!

כשאת מרגישה עמוסה,

ובתוכך מקננת תחושה

שכל העולם כולו על כתפיך,

ואין לך עצה כיצד להנהיג את חייך...

פתחי את הפה ואמרי זאת בקול,

לפני המלך ששומע הכול!

בזמני שלוה, שמחה וגיל -

תבואי לספר, זה אותו התרגיל.

כי בכל המצבים, ובכל התנודות,

בכל העליות והירידות,

הוא נמצא ומקשיב,

ורוצה לעזור!

מבקש ממך -

רק בזאת לבחור:

תבואי!



לחטוף טוב מרבינו

אין צריכין לחפש אחר חמרות יתרות אפלו בפסח

וגם בענין חמרות יתרות בפסח, לא היה מספיק פלל על המרבים לדקדק יותר מדאי ונכנסים במרה-שחורות גדולות; והאריך בשיחה זו אז, כי איש אחד מאנשי שלומנו שאל לו זכרונו לברכה שאלה אחת בענין איזה חמרה בפסח איך להתנהג, ואז התלוצץ ממנו מאד והרבה לדבר מענין זה שאין צריכין לחפש אחר חמרות יתרות ושגוען ובלבולים, ואמר שהוא בעצמו גם כן כבר היה שקוע בענין זה מאד, שהיו עולים על-דעתו חמרות יתרות מאד מאד ...

אבל עכשו הוא מתלוצץ מזה, כי אין צריכין לחפש אחר חמרות יתרות אפלו בפסח. והאריך בשיחה זו הרבה אז, כי עקר העבודה באמת הוא תמימות ופשיטות - להרבות בתורה ותפלה ומעשים טובים, בלי לחפש לחדש דוקא חמרות יתרות, רק לילך בדרך אבותינו הקדמונים.

ולא נתנה התורה למלאכי-השרת.

(שיחות הר"ן, רל"ה)



הלכות סירוק בשבת

"וְשִׁעְרוֹתָיו הָיוּ שֶׁל זָהָב וְהָיָה לָהֶם כָּל הַגְּוֹנִים" (מתוך המעשיה)

4. מותר להדק השערות בגומי או בסיכה, כיוון שלא בטוח שיתלשו השערות בהנחת או הסרת הגומי או הסיכה.

5. אסרו חכמים לקלוע צמה מהשערות משום שהדבר דומה לבניין, ולכן אסור לפתוח צמה משום שהדבר דומה לסתירה, ויש אומרים שכל זה כשהצמה קלועה משלושה קצוות ומעלה, אולם בצמה העשויה שני קצוות אין איסור.

6. כמו כן יש אוסרים לסלסל את פאות הראש בצורה חזקה ויציבה שגם זה דומה ל'בניין' וכן למרוח ספריי או שמן על השיער המיוחד להעמיד את השערות במקומן.

הידעת?

הבן איש חי בפירושו על בריאת האישה מבאר, שהקדוש ברוך הוא קלע את שיער ראשה של חוה מעת בריאתה במאמרו, כדי ללמד את בנות ישראל לדורות שתקלענה שערן, ומבאר שיש בכך כפיית הדינים (כלומר, בכוח קליעת השיער הדינים נשארים למעלה, ולא ניתכים עלינו הנמצאים למטה בעולם השפל)

(מתוך הספר 'הלכה למשה')

מידת הזהירות היא מידה נצרכת מאוד לעבודת השם. אפשר להזהיר את הזולת מעשיית דבר אסור בפנים חתומות וקשות או להבדיל להזהיר את הזולת בפנים מזהירות ומאירות, לבת המלכה בחלק המעשייה שלנו נולד ולד יפה תואר ומיוחד, שערותיו של זהב בגוונים נפלאים. כשאנו נזהרות בהלכות אנו זוכות לזוהר המצוות. נשתדל להיזהר ולהזהיר בצורה שתגרום להלכה להאיר וכמו התינוק שמתחדש בכל רגע ננסה גם אנחנו להידבק בכזו התחדשות - ללמוד שוב הלכות חשובות שיש עליהן להקפיד, ובכל פעם עוד חתיכת זהב בבנק המצוות נפקיד.

1. אסור לסרק את השערות במסרק כדי לפתוח הקשרים, כיוון שעל ידי הסירוק השערות נתלשות (שו"ע סג).

2. באופן שאינו מסרק רק מסדר ומיישר שערותיו, וכן כשמסרק לצורך הוצאת כינים ולא לפתוח קשרים ומשתמש במברשת דקה באופן שלא ברור שיתלשו שערות, הרי זה מותר ויש להשתמש במברשת המיוחדת לשבת (מש"ב).

3. מותר להפריד השערות באצבעות באופן שאין הכרח שיתלשו שערות, כמו כן מותר לחכך הראש בשבת.

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.



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 מצטרפת?

בעלות של 130 ש"ח לחודש בלבד תקבלי חבילת הפצה של 50 עלונים ישירות עד הבית!

התקשרי עכשיו לקו התרומות החדש של "חברות מקשיבות"

079-607-6720

החל מהחודש הבא יהיה ניתן לפרסם מודעות פרסומת במחירי מבצע מיוחדים

לקביעת התאמה ופרטים נוספים: **054-849-2887**