

הברזה מהשיבות

אסיפורי אלוטיות

5

כולנו מבקשות ערך עצמי אמיתי, אבל איך באמת זוכים לזה? **מתבוננות במעשיות | עמ' 5**

7

ברית מילה במרתף טחוב, ומילים טובות שמוציאות את הטוב הכבוש לחופשי **אזמרה ורק אזמרה | עמ' 7**

8

עמוד אש דלק לנו בתוך הבית, גב' מוריה ויטל בסיפור אישי על ימי טרום הגיור **תמונות חיים | עמ' 8**

9

אישה יהודיה, ידעת שכלי המלחמה שלך זה מזלג ומגב? **שמחה והתחזקות | עמ' 9**



"דע כי על ידי התורה נתקבלים כל התפלות וכל הבקשות שאנו מבקשים ומתפללים, והחן והחשיבות של ישראל נתעלה ונתרומם בפני כל מי שצריך, הן ברוחני הן בגשמי"
(ליקו"מ א')



אורג אסתי ומלכי משתפאת באומרי ברזעי קיעת וזיזון ומלמדות אותעו להיות רכאת כקנה, אנחפש אחר כבוד השם לב הנהל לבנות הנעורים | עמ' 18

להלן רשימת שיעורי תורה בתורת ברסלב ברחבי הארץ לנשים
 הרשימה תתעדכן אי"ה מידי חודש. מזמנות להשאיר פרטים על שיעור חדש
 בשלוחת המאזינות או תביבת המייל. הפרסום חינם ליוכי הרבות!

עיר	שם השיעור	מרצה	זמן ומקום	איש קשר
ירושלים	שיעור שבועי מספרי רבינו	גב' חיה הרצברג	יום ד' בשעה: 21:00 נגארה 4, גבעת שאול	טלמסר "נקודת חברה" 0723157216
	"אור הלב" - בית מדרש בוקר לנשים	מרצים מתח"פ לפים	מדיי יום ד' בבוקר	0528810535
בית שמש	פרשת השבוע עם ליקוטי הלכות	גב' אביגיל מייזליק	יום ב' 20:45 רח' חזון איש 16 בקריה החרדית אצל משפ' ויסבלום	עליזה 0504151401
	שיעור בתורת רבינו בנושאים מתחלפים	הרבנית קלצקי	יום ב', 12 בצהרים, רח' החוזה מלובלין 49, ביתר, אצל משפ' קלצקי	ניתן לשמוע הקלטה של השיעור החדש בקו ההתחז' קות שלוחה 51
ביתר	שיעור חוותי בנושא התבודדות ואמונה	גב' אדלה עשור	יום ב', 10:30 בבוקר, רח' שאגת אריה, משפ' נקש	025808908
קרית ספר	נפלאות התורה	גב' אפרת נאווה קופרמן	יום ב', 21:00, רח' נתיבות שלום 8 קומה 4- דירה 28 שכונת נאווה פסגה.	אפרת נאווה קופרמן 086907020
בני ברק (קרית הרצוג)	שיחת חברות והתחזקות מהספה"ק "משיבת נפש"	-	יום א', 20:30 רח' אביעד 8 בבית משפ' דונקל	0533147559 לרישום לקו המאחד ביננו
פתח תקווה	מרכז תורני לנשים "הלב והמעיי"ן בתורת ברסלב	מרצות מתח"פ	ימים וזמנים משתנים. רח' חנה רובינא 1	0527665445
חיפה	סיפורי מעשיות ושיחת חברות	טל המורה לשמחה	יום ד' רח' מיכאל 29 בגלריה שבקומת הרחוב	ניתן לשמוע את השיעור החדש בגו 0747962980 שלוחה 95
	שיעור בתורת רבינו	-	יום א', 20:30, בית רבינו, שכונת בית וגן נטלי	0533179730
צפת	שיעור בתורת ברסלב	גב' יעל גורדצקי	שבת קודש אחר הצהריים. בשעה 17:30 בבית משפ' רוט צה"ל 7 כניסה א' (מכיוון הקרקע)	0548492887
	שיעור בספר "משיבת נפש"	גב קרן הוברט	שבת קודש ב08:17 אצל משפ' זולטא רח' הכשרת היישוב.	0538264467
קו ההתחזקות	שיעורים לנשים ונערות בתורת ברסלב			0733454447
קו השמחה וההתחזקות	שיעוריה של גב' סיגל בנין			0796076735



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:



תמונות:



עימוד ועיצוב:

055-6775785 BOOOL

הגהה:

ר. 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. ולעילוי נשמת משה בן בידה. ת.נ.צ.ב.ה.

הרכב 'קדן אור חזר'
במופע פלייבק חדש, הי ומרגש
עם השחקנית קדן הוברט
 כאי להחזיר קו אור לסיפור שלך
לפרטים: 0527682722

להכנסת מודעות פרסום פנו:
0548492887

שלוחת המאזינות של קו "חברות מקשיבות" יש לך שיתוף מחזק לחלוק עם הקוראות? חייגי: 079-607-6720 והשאירי הודעתך בשלוחה 3. חלק מההודעות יתפרסמו בעלון לתועלת הקוראות! מחכות לשמוע את קולך!

לכל החברות היקרות תודה עצומה! ברוך ה' התפוצה של העלון הולכת וגדלה זכינו להדפיס עוד 1000 עותקים ולהגיע לעוד ישובים זכינו להוסיף עוד עמודים ולחזק בעוד תכנים כל זה בזכות התרומה שלכן!

בואי הצטרפי גם את למעגל החברות המחזיקות של העלון כדי שהדבר הגדול הזה ימשיך!

לתרומה דרך מערכת טלפונית מאובטחת של נדרים פלוס התקשרי לקו "חברות מקשיבות" שמספרו: 079.60.76.720

לתרומה בהעברה בנקאית: מס' חשבון: 6987607
 בנק לאומי סניף 897
 ע"ש עמותת "אור העולם"
 (לציין עבור חברות מקשיבות)



אז שיגידו!

ביניהם. על מי תינתן תורה לעם ישראל? כל הר ביקש לעצמו את הכבוד! ולבסוף התמימות והפשיטות ניצחה. "הר סיני" שרצה את כבוד השם, את המקום שהכי ראוי באמת לבורא עולם, נבחר! כי בתוככי הענווה המחפשת לעשות נחת, כאן השם רוצה לשרות: "כי עיקר היהדות הוא לילך בתמימות ופשיטות בלי שום חכמות ולהסתכל בכל דבר שעושה שיהיה שם השם יתברך, ולבלי להשיגח כלל על כבודו עצמו, רק אם יש בזה כבוד השם יתברך ויעשה, ואם לאו - לאו. ואז בוודאי לא ייכשל לעולם". (קיצור ליקוטי מוהר"ן ח"ב, יב).

אל תביאני רגל גאוה

בשבועות חל יום פטירתו של הבעל שם טוב הקדוש. לפני שנפטר ראו החסידים את שפתיו דובבות. כשקרבו שמעו את "אור שבעת הימים" נושא תחינה אחרונה: "אל תביאני רגל גאוה", אפילו הבעל שם טוב התחנן על כך! שבעים ושלוש שנים מאוחר יותר, כאשר בשנת תקצ"ג הגיע מארץ ישראל לברסלב תלמידו הנאמן של רבינו, שמשו הראשון, רבי שמעון. ושמע את רבי נתן כשהוא מוסר תורה לתלמידים. הוא התפעל כל כך עד שהכריז הכרזה יוצאת דופן: "תמיד חשבתי על רבי נתן שהוא תלמידו של רבינו, כעת אני רואה שהוא הרבי בעצמו". אבל רבי נתן לקח זאת כביזיון של ממש. בלי שום צד של גאוה, השליך מיד את הכבוד המדומה. "אני יודע כי אינני הרבי!" ואפילו שאותו חג השבועות היה מרומם במיוחד, הזהיר אותם אזהרה רבתי: "אכן היתה לנו ברוך ה' קבלת התורה יפה, אך אל לנו לשכוח שלאחר קבלת התורה עשו את העגל רח"ל". כי צריך לצעוק ולבקש רחמים עצומים להינצל ממה שצריך להינצל בזה העולם השפל. היצר הרע ברגע אחד רוצה לגרוף לעצמו את כל הטוב שלנו עם הרגשת "ישות" שאננה שמתגנבת ללב...

ביום הקדוש הזה שקרב אלינו, חג השבועות, יום בו אנחנו מתייחדים לבורא עולם, שנתן לנו חמדה גנוזה, את תורתו הקדושה, נתחנן: אנא, אבא שבשמיים. את הכבוד שלך אני מבקשת. תעזור לי לחפש אחריו, לדרוש אותו, להתקרב אליו. ולהתחיל כל פעם מחדש לחפש אחריו, להמליך אותך באהבה וברצון. שנזכה אמון!

רק המחשבה על דמות עצמה נכנסת לאולם בצורה כזו החסירה ממנה נשימה אחת או שתיים. מה יגידו? ומה יחשבו? זה כל כך לא מקובל אצלנו. כולן כך, ואין על כך שום עוררין. ופתאום היא באה ומשנה סדרי בראשית. באה ומערערת סמכויות. היא כבר רואה את העיניים הביקורתית. את הגבות המורמות. את הלחשושים! והיא עוד אמורה לחייך, זאת הרי החתונה של בתה הבכורה! ואולי לא תעשה זאת? למה לאתגר את עצמה ביום הגדול? רק לאירוע תגיע עם פאה, ואחר כך כבר תלבש מטפחת. ההתלבטות כמעט הכריעה אותה. עד שהיא התחברה פנימה, למה שהיא רוצה באמת. היא מבקשת את כבוד השם! היא מבקשת להתחבר לאימהות הקדושות מדורי דורות, לכל אותן נשים צדקניות שעשו נחת בכתר של צניעות. היא רוצה את המקור. ושכבוד עצמה יתבזה! אז מה!

בכוחות על אנושיים עיצבה לעצמה כיסוי חגיגי. וכך ממש הגיעה לאולם. לשם שמיים. המחמאות לא הפסיקו להגיע. השמחה זרמה מכל כיוון וכבוד אמיתי נח על ראשה. כבוד שמקבלים כשבאמת מחפשים רק את כבוד השם...

להינצל מכת הכבוד

כשרבינו סיפר את "מעשה מבעל תפילה" והגיע לעניין הכתות, הוא החל לתאר לחסידים את עניינה של כל כת וכת. הסברות של הכתות השונות נראו זרות ומגוחכות כל כך, והחסידים לא יכלו להתאפק וצחקו בשמעם את התיאור. איך אפשר למשל, לקחת למנהיג איזה צועני זקן, עיוור, עקום ואילם ולרדוף אחריו? מי רוצה מנהיג כזה? כסיל שצועק על בני משפחתו וקרוביו כי אינם מכבדים אותו מספיק לפי כבודו העצום עד גבהי מרומים? זה נשמע לא הגיוני בעליל. "אם הייתי מגלה לכם את כל הסברות האמתיות של כל כת וכת, לא הייתם צוחקים כלל, רק הייתם יכולים חלילה להשתכנע אחריהם..." אמר רבינו לחסדיו.

העולם שטוף בכל אותן הכתות, וצריך תפילה גדולה להינצל מכל "תכלית" שאינה התכלית האמתית. אוי אוי אוי! אפילו ההרים רבו

הוד קדומים // מובא מתוך הספר שיח שרפי קודש



צדקותה של חיה בת רבינו

חיה בת רבינו הייתה צנועה מאד ובעלת יראת שמים עד מאד, ש'לרב הקפדתה במדת הצניעות, הייתה מכסה פניה כשהייתה הולכת ברחוב. בנשואיה השניים שנשאָה לרבי אהרן נכדו של הרב ה"בעל התניא", הייתה דרה בקרימנשטוק. (רנ"ד)

מדוע לא התפללת על כך בחופה?

פעם כשהיה רבינו אצל בתו שרה, נכנסה אליו בהתמרמרות ובלב נשבר וספרה לו, שהתוכחה עם המשרתת שלה עד שנעשה קטטה ביניהם, נענה לה רבינו זכרוננו לברכה ואמר לה, וכי מדוע לא התפללת ובקשת מהשם יתברך ביום חפתך ש'קשהשם יעזרה ויהיה לך משרתת שלא תצטרכי חלילה להתקוטט עמה "פאר וואס האסטו נישט גבעטן ביי גאט דעם טאג פון די חפה אז גאט וועט דיר העלפן און דו וועסט האבן א דיקסט זאלסט נישט דארפן מיט איר זיך צוקריגן?".

(צ"ח)



מעשה מבעל תפילה

חלק י'

כת הכבוד

והלה הפעלת תפלה ויצא אל הגבור הנ"ל, ובא אל המחנה של הגבור, והתחיל לדבר עם גבור אחד מגבוריו של הגבור (הינו עם אחד מהשומרים) כדי לחקור אם הוא אותו הגבור הנ"ל, ושאל אותו הבעל תפלה: מה מעשיכם ואיך נתחברתם עם הגבור הזה?

השיב לו מעשה שהיה, כך היה: היות שנמצא כחוב בספרי דברי הימים שלהם שקורין איה שהיה רוח סערה גדולה בעולם, והרוח סערה הפך את כל העולם כלו, שהפך מים ליבשה ומיבשה לים, וממדבר ישוב וכו', ובלבל את כל העולם כלו. ואחר הרעש והבלבול שנתבלבלו כל העולם, ישבו עצמן בני העולם, לעשות להם מלך. וחקרו, מי ראוי לעשותו מלך עליהם. וחקרו ואמרו, באשר שעקר הוא התכלית, על כן מי שהוא משתדל ביותר בהתכלית הוא ראוי להיות מלך.

והתחילו לחקור מהו התכלית, והיה ביניהם פתות פתות. פת אחת אמרו, שעקר התכלית הוא כבוד. כי אנו רואים שהכבוד הוא העקר אצל העולם, כי כשאין נותנין לאדם כבודו, דהינו שמדברים לו איזה דבור כנגד כבודו, יש לו שפיקות דמים, כי העקר הוא הכבוד אצל כל העולם. ואפלו לאחר מיתה, מקפידים לתן להמת כבודו לקברו בכבוד וכיוצא. (ואומרים לו, שכל מה שעושין, הכל עושין לה בשביל כבודך) אף על פי שאחר מיתה אין שיה ממון ושום תאנה אצל המת, אף על פי כן על כבוד המת מקפידים. נמצא שהכבוד הוא העקר התכלית. וכיוצא בספרות כאלו.

(של מבוכה ושטות. וכן כל הפתות המבארים למטה, כלם היו להם ספרות הרבה לדעתם הנבוכה והסכלה, וקצתם מבארים למטה. אך רבנו ז"ל לא רצה לבאר כל הספרות הנבוכות שיש באלו הדעות, כי יש בזה ספרות נבוכות כל כך, עד שאפשר חס ושלום לטעות באמת באלו הספרות של שקר רחמנא לצלון).

עד שנסכם אצלם, שעקר התכלית הוא כבוד. על כן צריכין

לבקש איש מכבד, וגם שיהיה רודף אחר הכבוד, הינו שיהיה רודף אחר הכבוד וישיג את הכבוד (שזהו איש מכבד, שיש לו כבוד). כי מאחר שהוא איש מכבד שיש לו כבוד, והוא רודף אחר כבוד, ומסיע את הטבע שהיא רוצה בכבוד כנ"ל, נמצא שזה האיש משתדל אחר התכלית ומשיגו, כי התכלית הוא כבוד (כל זה היה דעתם הסכלה והנבוכה) כנ"ל, על כן זה האיש ראוי להיות מלך.

והלכו לבקש איש כזה והלכו ומצאו, שהיו נושאים את (בעטליר) זקן אחד, והלכו אחריו לערה חמשה מאות אנשים, כלם (ציגינירש) וגם הוא היה (ציגיניר). והבעטליר הזה היה עור ועקם ואלם, והאנשים הנ"ל הלכו אחריו, כי כלם היו אנשי המשפחה שלו. כי היו לו אחיות ואחים וזרע מרעים שלו, עד שנעשה מהם קבוץ הנ"ל שהלכו אחריו ונשאו אותו. והוא הקפיד מאד על כבודו, כי היה כעסן גדול וכוועס בכל פעם עליהם בקפידות גדולות, וצוה בכל פעם שינשאו אותו אנשים אחרים וכעס בכל פעם עליהם. נמצא שזה הבעטליר הזקן הוא איש מכבד גדול שיש לו כבוד כזה. וגם רודף אחר הכבוד כי הוא מקפיד כל כך על כבודו כנ"ל. על כן הוטב בעיני הכת הזאת הבעטליר הזה, וקבלו אותו למלך. ולהיות גם ארץ גורמת, כי יש ארץ שגורמת ומסגלת לכבוד, וכן יש ארץ גורמת למדה אחרת, על כן אלו הכת (שחקרו לעצמם שעקר התכלית הוא כבוד) בקשו ארץ גורמת לכבוד. ומצאו מדינה שמסגלת לזה וישבו שם.



הכבוד האמיתי / י. גור

גדול שהנשמה שלי נושאת בתוכה. אין לי מושג מי אני בכלל, מי הנשמה שלי.

רבנו בתורה ו' בליקוטי מוהר"ן קורא לזה כבוד אלוקים וכבוד מלכים.

"כי צריך כל אדם למעט בכבוד עצמו ולהרבות בכבוד המקום, כי מי שרודף אחר הכבוד אינו זוכה לכבוד אלוקים, אלא לכבוד של מלכים, שנאמר כבוד מלכים חקור דבר, והכל חוקרים אחריו ושואלים: מי הוא זה ואיזהו, שחולקים לו כבוד הזה. וחולקים עליו, שאומרים שאינו ראוי לכבוד הזה. אבל מי שבורח מן הכבוד, שממעט בכבוד עצמו ומרבה בכבוד המקום - אזי הוא זוכה לכבוד אלוקים, ואז אין בני אדם חוקרים על כבודו, אם הוא ראוי אם לא..."

הנה קיבלנו את הנוסחה המדויקת. ככל שתרדפי אחר הכבוד השקרי והמדומה הוא רק יברח ממך והמציאות תתפח על פנייך שוב ושוב. אבל ככל שתחזקי בתוכך את הכבוד האלוקי, שהוא מצד נשמתך, אף אחד לא יחקור ויפקפק עליו, גם לא את עצמך. כי את ראויה לו! ממשיך ואומר רבנו: "ואי אפשר לזכות לכבוד הזה אלא על ידי תשובה, ועקר התשובה - כשישמע בזינוו ידום וישתוק". כן, דווקא כשמבזים אותך (מבחוץ ומבפנים) וזה לא מאיים על הערך שלך כי הערך שלך הוא בלתי מותנה בשום גורם חיצוני, את תהיי מסוגלת לדום ולשתוק. את זוכה לכבוד האמיתי!

"כבוד הוא העיקר אצל העולם", כך טענו אנשי הכת של הכבוד והם שמו לעצמם מטרה לרדוף אחר הכבוד.

מי לא רוצה להרגיש מכובד? כבוד זהו צורך אנושי. מה עושים עם הצורך הזה בלי שהוא יוציא אותנו חלילה מן העולם?

חז"ל אומרים: "כל הבורח מן הכבוד הכבוד רודף אחריו וכל הרודף אחר הכבוד הכבוד בורח ממנו" (מסכת ערובין)

זהו מאמר תמוה מאוד. מה שלא נעשה יקרה ההיפך. למה עלינו לשאוף? האם לשאוף לכך שהכבוד ירדוף אחרינו ולצורך כך נברח ממנו או אולי לשאוף לכך שהוא יברח מאיתנו ולכן נרדוף אחריו? הבנתן את השאלה?

המנוע של כל האנושות הוא לחוות את עצמו כבעל ערך. מיום שנולדנו התרגלנו לבחון את עצמנו לפי הסביבה. אם החמיאו לי הרגשתי שווה. אם הסכימו עם דבריי הרגשתי טוב. אם לא, אני מחוקה, אין לי ערך משל עצמי. אחר כך כשבגרנו קבענו לעצמנו תנאים מה יעשה אותי שווה. אם אני אהיה אמא הכי טובה, אם כולם יהיו מרוצים ממני וכו'. זה מנהל אותי. אני כמו עלה נדף, כל דבר קטן משפיע על חוויית הערך שלי.

ערך עצמי אמיתי הוא ערך עצמי בלתי תלוי. אני בוחנת את עצמי מול עצמי ומול בוראי, כי אני לא בת השוואה לאף אחד. אני חווה את עצמי כבעלת ערך מעצם זה שיש בי נשמה.

המקום האמיתי שהכי מקדם אותנו הוא עם האנשים הקרובים לנו, במסגרתם. במקום שבו אנחנו בלי מסכות. באמת הכי פנימית שלנו. **כבוד פנימי** זה הכבוד הנכון שנובע מערך עצמי בלתי תלוי כנברא אלוקי, ואילו **כבוד חיצוני** - הכבוד הבזוי שמוציא את האדם מן העולם - הוא נבחן בחוץ, בהשוואה לסביבה. כמה מעריכים אותי, באיזה תואר מכנים אותי ואיך החברה רואה אותי.

נחזור למאמר שפתחנו איתו ולשאלה ששאלנו. כעת נקרא את המאמר עם תוספת של מילה: כל הבורח מן הכבוד החיצוני הכבוד הפנימי רודף אחריו וכל הרודף אחר הכבוד החיצוני הכבוד הפנימי בורח ממנו. כשאני בורחת מן העיסוק בקבלת אישורים מהסביבה ואיך אני נתפסת בעיניהם ובעיני עצמי, הכבוד הפנימי רודף אחריי, יש לי פניות לקדם את עצמי מול עצמי. וכשאני רודפת אחר הכבוד החיצוני, הכבוד הפנימי בורח ממני, אין לו שום מקום לנקודת האמת שלי.

אז איך בונים ערך עצמי אמיתי?

בכל מבחן כזה שהחיים מזמנים לי עליי להזכיר לעצמי שאני נברא אלוקי, נברא ולא בורא. אני לא צריכה להיבהל כשאני מגלה בעצמי חסרונות וחולשות. אני חוסכת המון כוחות נפש של התעסקות בטעויות שלי. שעשני כרצונו ושעשה לי כל צרכי. בורא נפשות רבות וחסרונן.

אני לא פגם בקו הייצור של בורא עולם ח"ו. להגיד כך, זה להתלונן על היוצר. בורא עולם, היוצר הכול יכול, בחר ליצור אותי כפי שאני. כשאני מזלזלת בעצמי אני כאילו אומרת איכסה על היצירה של בורא עולם.

אני נבראת אלוקית. יש בי אלוקות. אני צלם אלוק ממעל. אני סוד

קומי אורי
כי נא אור

הכנית בת מצוה?
ערב הפרשת תלה?
גיבוש לצוות או לחברות?

קומיין סוחר ומרגש
עם יעל גורודצקי
ניגונים, סיפורי נשמה
ושירה מהלב
שיחברו כל אחת
לאהבה ולעוצמה
האלוקית שבתוכה

להזמנות: 054.849.2887



תודה, שרה'לה



מתבוננות במעשיות // חברות מקשיבות

שאלה:

יש לי חברה מוצלחת בתחום מסוים. כשאני רואה את ההתנהלות שלה זולתת כי רגשות של קנאה וזליזות והרגשה של צמח אשאר מאחור בחיסרון שלי. אצא אני מחפשת בנות לאמה זה לא נכון וזמנה אני כן-אזנה יותר. עכשיו מאלמחמה זה נלכט לי יותר כשאני רואה אותה כשן חסקה, ואני כן. אני פשוט נחלשת בהתבוננות נפישת לחסוק את עצמי שיש תחום אחר שאני יותר מוצלחת ממנה לו. אצל כשאני שוב בהצפה של החלשות, זה שובר אותי ומכאיב לי מאוד. איך מחסוקים את הדימוי העצמי?

תמר משה, חסידת ברסלב ומלווה נשים בתהליכי ריפוי נפשי משיבה:

שלום לך שרה'לה יקרה,

הנפש שלנו זקוקה לכבוד, זהו צורך קיומי. אבל ישנה סכנה - לרדוף אחריו ולעשות ממנו תכלית. במעשה מבעל תפילה, מסופר על המדינה שעשו להם ארץ שגורמת לכבוד. גם בתוך ארץ הנפש שלנו יש את אותם אנשים דמיוניים, אותו 'קהל פנימי' שהולך אחרי ה'ראש' העקום והאילים והעיוור ומוחא לו כפיים. מבינה? 'קיבוץ' שלם נולד בתוך הדמיונות שלנו, ומגדל ומיישב את אותה ארץ מסוכנת. אותם קולות טוענים בהוכחות (מהתורה! לא סתם...) שהדבר החשוב ביותר בעולם הוא שתרגישי שווה, וכמה שיותר שווה. אלא ש... שווי תמיד נמדד ביחס ל... ממילא, תמיד יימצא האחד שהוא קצת יותר, ו'הלך' על הכול.

שימי לב שהעומד בראש אותה ארץ היה אדם מאוד לא רגוע, 'כי הקפיד מאוד על כבודו'. אותה 'ארץ שגורמת לכבוד' שבתוך הנפש שלנו, נקראת 'אגו' - 'אני'. אם ה'מי אני' שלי זה ביחס לחברה, אני אכנס לסחרחרה כמו שאת מתארת, רגע אחד אני החזקה (וכהוכחה...) וברגע אחר אני כקליפת השום, (והרי הוכחה סותרת...). אותה ארץ הפכה להיות ארץ אוכלת יושביה כי האגו הוא שביר מאוד ומטלטל בין: 'וואו איזו מדהימה את!' לבין: 'הצבי ישראל על במותיך חלל איך נפלו גיבורים', את, הגיבורה, איך נפלת ככה?"

ישנו מגדל שאליזו מטפסים עד שמגיעים למעלה, עיפים ויגיעים מאוד, לנופף בהישגנו השבירים. הכיסא המלכותי ניצב בראש, אך אפשר לשבת עליו לכמה דקות עלובות (במקרים מיוחדים לכמה שעות או ימים) עד... לתזוזה הכי קלה שמגלה שהוא עומד על כרעי תרנגולת. מילה אחת, מחמאה לאחרת, קול פנימי לועג או סתם הרגשת אפסיות, והוא קורס בקול רעש, ואז היושבת בכיסא 'מלך הכבוד' נופלת ומתהפכת בקול רעש וביזיון גדול. שוב אנו עולים ויורדים בנדנדה הנרקיסיסטית של האגו, נדנדה שעסוקה בי ורק בי והאם עכשיו הייתי שווה, או שעלו על כמה שאני לא... המוצלחים יותר סובלים מהנדנדה הזו יותר ונופלים מגובה, לעומת השפלים בעיני עצמם. אחרי שהאגו מתנפץ, הנפש נותרת ריקה וחסרה. אם נלך בעולם עם תשומת לב מרובה מדי לאגו, אנחנו נכנסים למקום שצריך לצעוק הרבה כדי להינצל ולצאת ממנו. מכיוון שבכל אופן אנחנו מתגעגעות לכבוד שהוא ה'ערך העצמי' האמיתי - כבוד אלוקים, שבא מכוח הנשמה ומכוח ה'חלק אלוך ממעל' - אנחנו מחפשות... מים אמיתיים ולא מים מלוחים.

בא הנחל הנובע והמתוק, רופא הנפשות בתורה ו', ומציע את ה'מרשם' לכבוד אמיתי: "על ידי ענווה וזכים לתשובה, כי עקר התשובה היא כשישמע ביוזנו ידם וישתק ויסבל ביונות ושיפכות דמים על ידי שמריגיש שפלותו וקטנותו ופגמיו המרבים, ומבין שבנדאי ראוי לו לקבל הביונות הבאים עליו. וקצה הוא ממעט הדם שבחלל השמאלי שבלב וזובח יצרו הרע ועל ידי זה זוכה לכבוד אלקי הנ"ל". רוצה לזכות לכבוד אמיתי ומרגיע? חכי קצת מתוקה, עזבי את כבוד המלכים (שסופו לא להתקיים) שמתעתע בנפש שלך ומשווה אותך בלי סוף לאחרים, או לדמותך הדמיונית שלא נולדה ולא תיוולד אף פעם, ולפני שאת ממחרת

לחפש במה את טובה יותר, תסכימי רגע להרגיש את הביזיון בהכי שורף שיש... תסכימי להיות כלום עכשיו. תסכימי לתת לה להיות יותר, תסכימי להרגיש מנוצחת, חלשה, חרדתית וזה ממש כואב. אבל לא רק שלא מתים מהכאב הזה, אלא שאותו הכאב מספר לך על תהליך בו הדם בחלל השמאלי של הלב שלך מתמעט. באותו רגע את זוכחת את היצר הרע (יש! סופסוף!) ואז, מתפנה מקום לכבוד ה', לכבוד אלוקי, פנימי ועמוק שאיש לא יוכל לקחת ממך. הכבוד האלוקי נקנה דרך מעבר בתוך הביזיון, כי כך בעצם הרגשת הישות מתנקה ממך ואת זוכה להרגיש את ה' מגיע עד ללב שלך, מלך הכבוד בעצמו שם לך כתר ומאיר לך מאורו. להסכים להרגיש את המקום הפחות הזה שלך, שמכאיב לך ומערער את היציבות שלך - דווקא הוא יביא אותך לזכות לשוב אל ה'. (וזה עצה שכמובן יעוצה לכל רגע קשה שבו 'עולה לנו' כעס, אשמה, התנצחות, כאב ועלבון, ההמתנה הזו מולידה את המתנה - אותנו איתו).

רוצה לעבור מהארץ שמטפחת כבוד? ברגע שהגעת להישג כלשהו, במקום להתרווח על כיסאו של 'מלך הכבוד' ולפעול ממקום ילדי שיגרור התנשאות או פגיעה בחברה, תגיד: תודה לה' שזיכה אותי לכישרון/למעלה שהיא לא שלי, היא ממנו ובה אשתמש להשפיע טוב בעולמו. וביום שאותו נחש ילחש לך שאת אפס ואין בך כלום ותראי אותה... את תזכי לשמוע ביזיוןך ולחבק את נפשך ולפנות מקום בחלל הזה שהתפנה לך בלב (אפילו ברמה הפיזית) לכבוד אלוקי. כשאת מפנה את המקום בכיסא של 'מלך הכבוד' למלך, שרק לו שייך המקום הזה, אתם שבים אחד לשני והכבוד חוזר למקומו. הוא המלך, את בתו אהובתו.

הכבוד החיצוני הכי מונע ומעכב התפתחות של אנשים. אני לא עושה כי מה יגידו... לשם מה את זקוקה להשוות בינך לבנינה? השוואה תמיד מחלישה את הנפש, ותגובה משם היא ילדית ועלולה לפגוע חזרה בה או בכבוד האלוקי שבך. אפשר שבכל דבר שאת עושה - תחשבי עליו יתברך. שימי ב'וויז' מטרה: לכבוד ה'. ולפני פעולה תשאלי - יגדיל את כבודו בעולם? ישמח וירבה אהבה? אני כאן בשירות הטוב, לא כדי להיות משהו. ההערכה שלך לנתניה הפשוטה שלך יכולה לרפא את הלב, לתת לקב"ה את מי שאני בלי לחפש להיות טובה ומבריקה במיוחד. את עם הרגשות והחסרים האלו בדיוק, הם בכוונה אלוקית מדויקת למה שתצטרכי לפעול כאן. אחרי שנתת מקום לליבך הנשבר אולי אפילו תוכלי להתפעל ולשמוח בנקודתה הטובה ולאפשר לה להשפיע מהטוב שלה עלייך (והשפעה היא כשאת במקום נמוך ומקבל כמו מעין ונחל). תזכרי שכל אחת מתמודדת במגרש שלה, ואצל הקב"ה עבודתה של כל אחת יקרה וחשובה מאוד וזו הזמנה אלוקית לשוב אלייך ואליו. בעיני ה' את הכי יפה והכי טובה ותמיד. נסי למצוא ולאסוף את הדברים הטובים שעשית היום ולחפש את הנקודה הטובה המסתתרת בין השיטין. כשתמצאי, תזכי לשמחה פשוטה, בחי העולמים ובנשמה שנתן בך למרות רגעי הביזיון (ובעצם בזכותם). זה יהיה הכי אמיתי. שווה. מתוק. משמח. ומכבד בעולם. תמר



להוציא את הטוב מהגלות

"אבל בסוף הרגשתי שמה שהנשמה הזו צריכה זה מילים טובות. שתרגיש קשורה ושייכת, שהמקום שהיא נפלה אליו לא קשור אליה באמת, ולא אומר על הטוב שלה מאומה.

ושכשדיברתי אליה טוב היא נפתחה וסיפרה על הפנים הקשור כל כך, אפילו אם הוא כלוא בצורה בלתי אפשרית כזאת.

הלוואי והיא עוד תשוב, אני אפילו לא יודעת איך להתפלל עליה. אבל קוראים לה דינה, אז בבקשה תעזרי לי, דינה בת שרה. שתשוב יחד עם כל השבויים של עמ"י שמחכים להיפדות."

להודיע לטוב הכבוש את מעלתו

רבנו מדבר על הטוב הכבוש בגלות. נשמות רחוקות ששכחו את מעלתן וגם כל אחת מאיתנו שמרגישה שהטוב שלה כל כך בגלות, כמו שבי רוחני שלנו בתוך עצמנו ומונע מאיתנו להיות אנחנו האמיתיות. איך מוציאים את הטוב הזה מהגלות? על ידי דיבורים טובים.

"צריכין להודיע לטוב הכבוש אצל כל אחד במקום שכבש את שמו דייקא היינו להזכירו היטב ששמו כלול בשם ישראל הק' כי כל זמן שזוכר היטב שמו עדיין אזי בקל יכולין להוציאו ממקום שנפל לשם. ועיקר השכחה מה שלפעמים הטוב נכבש ונתעלם כל כך עד ששוכח לגמרי את מעלתו... וצריך להזכיר את עצמו בכל פעם ששם ישראל נקרא עליו והשי"ת יש לו ממנו התפארות פרטי, אף אם הוא כמו שהוא. ומי שמזכיר את עצמו בזה בכל פעם בקל יוכל לשוב להשי"ת..." (לקוטי הלכות סימני בהמה וחיה הלכה ד')

איך זוכים שהדיבור הטוב יישמע ויתקבל?

מכירות את המצבים האלו שהרוח סערה מתגברת ואז שום דיבור אינו נשמע? רבנו מגלה לנו שכשזוכים ל"אור נח וזח" כלשונו, אזי הטוב הכבוש יכול לשמוע את דיבורי הצדיק ולשוב למעלתו. ואיך נעשה האויר נח וזח? על ידי צדקה שמרבה אהבה.

"ועל ידי הצדקה הוא לוקח נפשות, כי לוקח לעצמו רעים ואוהבים... וכל מה שנותנים ליותר אנשים צדקה וקונה אהבה עם יותר אנשים, על ידי זה נתרבה יותר האויר הנח והזח... שרוחם נחים זה מזה... ואזי, כשהאויר נח וזך, אזי כשמדבר זה שיכול לדבר דבור הישראלי, הינו דבור הקדוש, אזי זה הדבור נכתב ונחקק בהאויר, בבחינת לשוני עט סופר מהיר. ואזי הולך הדבור ונשמע למרחוק... ואזי נזכר זה הטוב את מעלתו, איך שבא ממקום עליון מאד..." (לקוטי מוהר"ן יז')

הלוואי שנזכה לאויר הנח והזח הזה. אויר ספוג באהבה ומילים טובות שהן כמו צדקה ממש ויכולות לרפא ולפתוח כל לב באשר הוא. גם את זה שהתרחק כל כך.

את הסיפור הבא תיארה לי חברה טובה שחוותה אותו מכלי ראשון:

"ריח טחוב של מקלט עלה באפינו. מניין אנשים עמד שם בשתיקה אילמת. הבולט ביניהם היה סאלח, ערבי שעמד בצד מתעמק במכשיר שבידו. אישה עדינה אוחות בתינוק עטוף בשמיכה עמדה בסמוך אליו. דינה שמה. דינה הייתה מסויגת, מהססת, וכל הזמן הסתכלה לצדדים, כמו מפחדת שמישהו יגיע. נראה שרק חיכתה שה"טקס" יסתיים ותוכל ללכת מכאן. לא הייתה לה שם אמא גם לא אחות. גם ערבים נוספים לא היו. רק כמה יהודים טובים ששמעו שיש ברית, ובאו להיות. וגם אנחנו שבאנו להיות עם דינה בעזרת הנשים המאולתרת ליד הדלת.

"תגיד לי משהו" ביקשתי משרה, "אי אפשר לסבול את השקט הזה". "אבל מה אומרים?" שרה נשמעה במצוקה. המצב הזה הוא בלתי אפשרי. אחות שלנו, כל כך קרובה, וכל כך רחוקה. איך עוזרים לה? שתינו התכנסנו לתוך תפילה חרישית. בתוך כך המוהל הגיע והברית התחילה. דינה מסרה את התינוק ונשארה לידינו רועדת. האב הערבי הזדרז לעמוד לימין המוהל. אישה אחרת הניחה יד על כתפה של דינה והיא פרצה בבכי. מה אומרים? ריבונו של עולם... מה אומרים?"

ובתוך כך, כשכולנו קרובות אליה, התחילה דינה לספר בלחש, בהשתנקות: "אני לא מאמינה שזה קורה ככה, שאנחנו עושים ברית מילה. שכנעתי אותו להסכים ובסוף הוא הסכים, באנו לכאן ברגע האחרון במונית, אפילו המשפחה שלי לא יודעת על זה, הם כועסים עליי אתן יודעות", חיוך קטן מבעד מסך הדמעות. "אבל אני אוהבת את אלוקים, אני רציתי להביא לו את הבן שלי ושיהיה לו שם של יהודי", בכיו של התינוק נשמע ברמה ודינה התמוגגה בדמעותיה. כולנו בכינו איתה. חיבקתי אותה חזק. גם שרה חיבקה. "וייקרא שמו בישראל מיכאל!" קרא הרב. המלאך מיכאל, זכותו תגן עלינו, תגן על התינוק ועל האם.

"את פשוט נהדרת! בחרת לו שם קדוש" שמעתי את עצמי אומרת לה, "רואים שאת קשורה לבורא עולם ונשארת נאמנה לו. את לא מוותרת! הנה הוכחה! מסרת את הנפש בשביל למול את התינוק המתוק הזה, לא כל אחת הייתה עושה מסירות נפש כזו, לא כל אחת הייתה נלחמת". היא שתתה בצמא את המילים הטובות. לא נשארה חייבת להן.

"אני רוצה לעשות עוד, אני פשוט לא יודעת איך, וגם - אסור שהוא ידע" הדמות המאיימת של הערבי עמדה שם סמוך ונראה.

רציתי כל כך להחליף איתה מספרי טלפון, לשמור איתה על קשר, אבל לא העזתי להציע. סעודת הברית הסתיימה במהירות וכבר קול ערבי קרא לה. היא הזדרזה אחריו, עם המצווה שלה, עם מיכאל המלאך הקטן המהול, מה היא עליה?

"יכולתי לדבר איתה על קדושת השבת, יכולתי לדבר איתה על חומרת ההתבוללות, יכולתי להגיד לה המון דברים, מבינה?" שיתפה החברה שלי היקרה.

תרגיל "אזמרה":

דברי אל עצמך, אל הנשמה שלך. ספרי לה כמה היא יקרה וחשובה. הזכירי לעצמך פעולות טובות שעשית היום, דיבורים טובים שדיברת ואת הרצונות הקדושים שקיימים בתוכך. כשאת מספרת את הטוב שלך - את פועלת פעולה של התעוררות הטוב הכבוש ומשפיעה התעוררות על כל עם ישראל.

תרגיל זה הינו רב השפעה גם על הסובבים אותנו, הקרובים והרחוקים. תני צדקה ודיבורים טובים ותזכי לחולל פלאים.



עמוד של אש

מוריה ויטל מספרת,

את סיפור חיי על כל טלטלותיו והרפתקאותיו סיפרתי בראיון "לחברות מקשיבות" בחודש שבט האחרון. הפעם, לקראת חג השבועות, החג בו בבתי הכנסת יקראו "מגילת רות", ויתפארו ברות הצדקנית שמסרה נפש להתקרב לעם ישראל, רות שלבסוף זכתה להיות אמא של מלכות - אני רוצה לשתף באחד הסיפורים החזקים שעברו עליי באותם ימי טרום גיור. ימים בהם התהלכתי עם לב נשבר גדוש כיסופים לדבר אחד: להיכנס תחת כנפי השכינה. לזכות גם אני להיות יהודייה.

זה היה לפני ראש השנה. באותה העת הייתי כבר כמעט שנה בתהליך גיור. מסתירה את עצם התהליך. החברות חשבו שאני סך הכול "בעלת תשובה" כמותן, אבל אני הרגשתי סוג ב' של ממש. בעוד שבתוכן שוכנת נשמה קדושה, הנשמה שלי בגלות טומאת העמים. השתוקקתי כבר להיפטר מכל הניסיונות והחרפות ולהיות יהודיה אמיתית. אבל רק בורא עולם קובע את הקצב בו הדברים מתרחשים. ואני סבלתי בדומיה את ייסורי הגיור, מחכה לישועה.

אימת יום הדין הורגשה בין החברות המתחזקות. גם הלב שלי התחיל להחסיר פעימה. הכול נגזר בראש השנה, ואני מחכה לגזרה טובה אחת. להיות יהודיה. יהודיה וזה הכול. "מוריה, ראש השנה הוא תחילת השנה! היום הגדול ביותר, חייבים לעבור אותו טוב!" חברתי דיברה בפאתוס. "נלך שתינו לבית הכנסת, אחר כך תבואי אליי לסעודת החג. בראש השנה יש סימנים מיוחדים לשנה טובה ומתוקה, אצל דודה שלך יהיו לך אולי רימונים, אולי גם זה לא", אמרה חברתי בחיוך מנצח שגרם לי לשתף פעולה. הדודים, שבביתם התגוררתי (התייתמתי מהוריי בגיל צעיר), אינם שומרי תורה ומצוות. שולחן חגיגי ודאי יהיה, אבל סימנים לפי המסורת היהודית? מעט מאוד. ועל ברכות על כל סימן אף אחד בכלל לא שמע. בהדרכת החברה לבשתי בגדי לבן, מכינה את עצמי ליום הגדול.

דודתי החמיצה פניה כששמעה שאני מתכוונת לסעוד אצל החברה ולא לחזור הביתה. "ככה זה מתחיל!" קראה ברוגז. "נהג את כבר מתחילה להתנתק מהמשפחה שלך. ותכף לא נהיה מספיק טובים בשבילך וגם תסרבי לאכול בביתנו!" נבואות פורענות קלחו מפיה. בעדינות ניסיתי להרגיע את הבהלה אך השעון דחק. לא היה לי זמן להאריך בדיבורים. השארתי את דודתי בעיצבונה והזדרזתי להדליק נרות חג על מגש הכסף הגדול שעמד בסלון. למי אדליק? נרות חג אלו רק שניים, ולי יש שקית מלאה נרונים. מה אני צריכה עכשיו יותר מאשר את זכות הצדיקים הקדושים אשר בארץ המה, שימליצו טוב בעדי ביום הקדוש הזה, ראש השנה? "לזכות אברהם אבינו" הדלקתי לאבא הראשון של עם ישראל נר. ומה עם יצחק? איך אפשר לא להדליק ליצחק העולה התמימה? וכבר גפרור נוסף הוצת. "לזכות יצחק אבינו" מלמלתי. "לזכות יעקב אבינו" לא שכחתי את בחיר האבות. וכמובן הוספתי עוד 12 נרונים לכל שבטי קה. נר רודף נר, צדיק רודף צדיק, ובסופו של דבר המגש היה מלא וגדוש בנרונים מהבהבים כשהשקית נותרת ריקנית לחלוטין.

"חג שמח דודה", חייכתי את החיוך הכי רחב שלי. היא השיבה לי "בחג שמח" רפה ונטול חיות. ברגשות מעורבים יצאתי מהבית, נפגשת עם חברתי ויחד צעדנו לבית הכנסת הגדול שבסוף הרחוב.

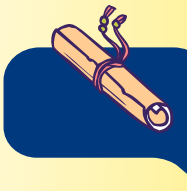
לבית הכנסת אומנם נכנסתי פעמים מספר, אבל להתפלל תפילה של ממש לא זכיתי. הייתי טירונית לגמרי בכל הקשור לתפילות וסידורים. התלבטתי אם לקחת לעצמי אחד ולנסות לאתר את החזן. "קחי!" חברתי המיומנת יותר דחפה לי סידור לבן עם אותיות כסף ופטרה אותי מההתלבטות. אחזתי בו ברטט פותחת אקראית ומסגלת לעצמי תנועת תפילה. מנדנדת הלוך חזור. אין לי מושג איפה הם נמצאים. אבל נראיתי כנראה רצינית ביותר כי לאחר דקות מספר לחישה נמרצת חדרה לאוזניי: "סליחה, אולי את יודעת איפה אנחנו אווזים?" זו הייתה בחורה צעירה שדפדפה לידי במרץ במטרה להצטרף לקהל. היה לי ממש לא נעים לאכזב אותה, ידעתי לאחוז סידור, אבל לאחוז במילים לא היה לי כל מושג...

ולמרות הבושה שבחוסר ההתמצאות בכל ענייני התפילה, הכול היה מרגש כל כך. המתפללות החגיגיות לצידי והמתפללים המצטרפים יחד עם החזן מלמטה נדמו לי כמלאכים. השירה האדירה שבקעה מהפיות כולם הרימה אותי לעולמות עליונים אפילו שהסידור נותר עדיין כתפאורה וזה הכול.

בשלב מסוים החזן קרא ברכה וכולם ענו אחריו "אמן". "אבינו שבשמיים פתח שערי שמיים לתפילתנו!", "אמן!" שאגו הכול. "אבינו מלכינו קבל את תפילתנו ברצון!", "אמן" הצטרפתי גם אני. בתמימותי הרבה חשבתי שעתה זהו הזמן שאנשים "זורקים ברכות" על כל הדרוש להם, והקהל עונה "אמן" לברכתם. זאת ההזדמנות שלי, חשבתי. זיכרון הביזיונות שעברתי בתקופה האחרונה מבני המשפחה, מעצמי, וגם מהסביבה גרם לדמעות סוררות לצאת מזווית עיניי. אני חייבת שהקהל יברכו אותי. שיעזרו לי לשבור את המניעות העצומות שמתגבהות כנגדי. את חומת הברזל הזו שמונעת ממני להיות כבר חלק מהעם היהודי. אני זקוקה לברכות שלהם יותר מתמיד. ברגע של שקט לפני עוד "אבינו שבשמיים" צעקתי יחד עם החזן ברכה משלי:

"אבינו שבשמיים שהשנה אססה תחת כנפי השכינה!", "אמן!" שאג הקהל. הייתי פשוט מאושרת. המשכתי בהתרגשות: "אבינו שבשמיים שהפעם הדיינים כבר יאפשרו לי להתגייר, שלא יעכבו אותי עוד!" הקהל חונן אותי בעוד "אמן" אמיץ. "אבינו מלכינו שהמשפחה תקבל את הגיור שלי ברחמים וברצון, שיפסיקו להילחץ כל כך" קראתי. נהנית לשמוע את האמן השלישי. אף אחד לא טרח לעדכן אותי, שה"אמן" אינו מתייחס לברכות שלי, אלא לברכות החזן בלבד. כשהתעייפתי מלזרוק את משאלותיי על הציבור, הבחנתי שארון הקודש פתוח.

זיכרון הנסיעה הראשונה שלי לאומן צף בתודעתי. היינו בברסלב, אצל רבי נתן. יושבות סביב הפרוכת המכסה את הציון. המדריכה אמרה: "אם אתן מרגישות עצובות או דאגות, פשוט תצעקו בברסלב בוער אש הבער אותה בליבי", זו סגולה נהדרת לגרש העצבות!" עכשיו לתוך ארון הקודש הפתוח, כשכל הספרים מונחים בתוכו, מעוטרם בכתרי תורה, ביקשתי לסלק את כל הרגשות השליליים מהלב, לזכות לשמחה ולטהרה. צעקתי בקול דממה דקה את הבקשה הגדולה הזו: "בברסלב בוער אש הבער אותה בליבי", אש קודש אני מבקשת, שעולה ומתמרת אל-על, אש נשמתית. אש



מנצחת עם המזלג והמגב

אשה יהודיה לעולם מנצחת!...

קודם כל, כי אפילו מקק היא מצליחה להרוג עם המטאטא... וחוצמזה- היא מנצחת, כי לעולם, היא אינה מניחה מידיה את כלי הקרב - ואלו הם: מטאטא, מקלף, מגב.

*

"מאן נצח?" (כיצד נדע מיהו המנצח?) שואל הזוהר הקדוש, "מאן דאחיד מאנא קרבא בידוהי" (מי שאוחז את כלי הקרב בידיו).

רגע, רגע, לא מי שכבר הניח את הכלים, נח על זרי הנחלה שכבש - הוא היכול לקרוא בסיפוק 'ניצחתי?' -לא, לא! דווקא מי שעדיין בקרב, מזיע, נלחם ומחזיק את כלי הקרב, הוא זה שמנצח.

"כי מלחמת עמלק" שזו מלחמת היצר, מבאר לנו רבי נתן "היא מלחמה ארוכה מאוד מאוד" ועיקר מלחמתו הוא "שאורב על האדם תמיד ורוצה להפילו לגמרי ח"ו". ועל כן "עיקר הכנעתו הוא ההתחזקות... שבכל מה שעובר על האדם כל ימי חייו יהיה חזק מאוד לבל יפול משום דבר". וזו הדרך יש ללמוד הרבה ולקבל עצות התחזקות וטכסיסי מלחמה אצל הצדיקים והנלווים אליהם...

"כי באמת להשם המלחמה" מסביר רבי נתן "כי אי אפשר להאדם בעצמו לנצחו כמו שאמרו רבותינו ז"ל 'אלמלא הקב"ה עוזרו אינו יכול לו'... רק שהאדם חייב לחזק את עצמו ולעורר את עצמו בכל פעם מחדש לבלי להיות נסוג אחור ממלחמה הזאת ולבלי לייאש את עצמו בשום אופן". (אורח חיים ג - הלכות שבת ז - סעיף נד)

*

אשה יהודיה - לעולם, אבל לעולם, מחזיקה את כלי הקרב בידיה; סבון כלים. מצקת. מלפפון. וגם גרב שטרם מצאה את זיווגה. ולכן, בדיוק כך - את מנצחת ופועלת בעולמות עליונים תיקונים נפלאים. אולי אינך רואה. אך האמת היא, שמתחת לפני השטח ומעל שמי שמיים, את מכריעה מערכות עצומות - לטובה.

במקום בו מנצחים באמת - ירו להם הגזר והתפוד כדורי אש והכריעו את האויב. זו את, ממש את! - בעודך מקנחת אפון מנוזל - שחיסלת מקטרגים רבים. כשישבת מול ערימת קליפות מתגבהת ומלמלת 'לכבוד שבת' - היה זה "כדי לטהרנו מקליפותינו...". כמה מילים של תפילה. רגעים שנחת בהם על הספה. חיוך שחיכת לעצמך במראה. מחשבה קטנה של אמונה. דיבור של יהדות פשוטה. אח, זו ארטילריה כבדה.

אדל, בתו של הבעש"ט היתה מרימה עיניה לשמיים תוך כדי טאטוא הבית ושואלת בכיסופין - רבש"ע, איך אוכל לעשות לך עוד איזו נחת רוח... גם את, עם המטאטא שלעולם אחוז בידיך (הלא טאטאתי אתמול, מטאטאה כעת. ומדוע אגרע לבלתי אטאטא גם מחר? בעזרת השם יתברך!) ככה בדיוק את מנצחת.

*

אפשר שלכן לעולם מתחולל בביתך ריב ההרים. הר הכביסה והר הכלים והר גזרי הנייר מתגבהים זה לעומת זה. מתרברבים. משיבים את הנפש. מרשימים. אם ירצה בכך יוצר הרים - הם ינמיכו קומתם. בקלות! חיש קל - תישטף הרצפה, יירדמו הילדים וימלאו הסירים בתבשילים משמחים. הניצחון השלם - הוא רק להשם יתברך. ואת? - מתהלכת לידם. בענווה. בפשטות. יורה קישוא וסיפור וליטוף. ודווקא עלייך ניתנת תורה.

"אך בודאי שישראל עוסקין עדיין במלחמה זאת ואוחזין כלי הקרב בידיהם, שמתפללין ומתחזקים ומתחילים בכל פעם התחלה חדשה בודאי כבר ניצחו את המלחמה" (שם)

יום יגיע ובטח נראה ונשמע וכל כך נשמח. ובינתיים - דעי לך, אשה יהודיה מנצחת, דעי שראויה את לתהילת עולם. ודווקא באמצע הבית הדביק, כשקרוקסינו מתרטבות להנאתן ממי הספונג'ה המופלאים, דווקא שם, כן, כן, הבה נבליח חיוך מאושר ונלחש זו לזו - אשריך! לעולם את מנצחת. אשה יהודיה.

שתעלה אותי מעלה מעלה. המשכתי לצעוק ולצעוק בדומיה עד סיום התפילה.

"איזו תפילה מרוממת!" נפגשתי עם חברתי שחוותה התעלות משלה. הלכתי כמעט בצעדי ריקוד. לתוך ההרגשה הטובה חדר לפתע זיכרון מעיק של פניה העגומות של דודתי. איך אוכל לשמוח ביום הקדוש, כשדודתי עצבה על חסרוני בסעודה?

"בואי, נעבור דרך הבית שלי, ואז נמשיך אליכם". אכנס, אחייך, אגיד חג שמח לדודה, שיראו שאני קשורה ולא שוכחת. שהחיים החדשים של היהדות שבחרתי לעצמי לא משאירים אותה מאחור. גם אם פיזית לא אשתתף היום בסעודה שהכינה בבית, הרי בלב עודני שלה.

עוד מהשביל המוביל לבניין עלה באפי ריח חרוך במקצת. מהו מקור הריח, לא ידעתי. כשנכנסתי לפתח, דודתי הגיחה מהמעלית, פניה כעוסות מאי פעם. "תעלי הביתה!" צעקה כנגדי. "תראי מה עשית לנו! את והנרות שלך!" קצפה. הלב שלי הלם. מה קרה עם הנרות שלי? אני עולה במדרגות בזוגות, מתפרצת לבית, לא רואה את מגש הנרות. מסתכלת ימינה, מסתכלת שמאלה ואין שום דבר. הוא פשוט לא שם. "כיביתם לי את הנרות!" קראתי בזעזוע גובר. "את כמעט הדלקת לנו את כל הבית" מצווה ליאונרד בן דודי כנגדי. "נס שהצלחתי לכבות את הכול בכיור". עתה ראיתי מגש כסף אלכסוני בתוך הכיור ונרונים מפויחים צפים במים.

לתוככי האנדרלמוסיה נכנסה הדודה ותיארה לי תיאור שלא מתאים כלל לרופאה משכילה כמוה. תיאור שלא שמעתי כמוהו מימי. תיאור שמימי מאין כמוהו: "כל הנרות שלך דלקו, זה ליד זה, והכול היה בסדר. אבל פתאום, אין לי מושג איך וכיצד, הם התחברו יחד לאבוקה אחת גדולה, ועמוד אש גדול בגובה של מטר היתמר למעלה, זה היה לא נורמלי! עמוד של אש! הוא כמעט שרף את הוילון! ומשם כל הבית עלול היה להישרף, ליאונרד לקח את המגש לתוך הכיור ופתח את הברז. כמעט קראנו למכבי אש! פו! עד שהכול נכבה! הנה, תראי את הארונות מעל הכיור! הם מפוחמים מגודל הלהבות!"

נפעמתי. בבית הכנסת התפללתי שהשם יבעיר בי את האש הפנימית. בוודאי שלא כיוונתי שאש תפגע לנו בבית, חלילה. ואולי משהו בכוונות שם למעלה התבלבל והלהבות הפיזיות התלכדו ללהבה אחת? כששאלתי לזמן בו עמוד האש הופיע באמצע הסלון, ראיתי שהדקות היו מכוונות היטב. אלו מול אלו. בדיוק הזמן בו אני צעקתי ובכיתי בברסלב בוער אש... עמוד האש התיימר בתוך הבית.

היום ברוך השם אני זוכה להתחמם לאור האש הגדולה של רבינו הקדוש. זכיתי להתגייר ולשמור תורה ומצוות. אבל לעולם לא אשכח את הארת הפנים שהרגשתי. תפילות נשמעות בשמיים, קרוב השם לכל קוראיו. ומי יודע אילו שעשועים עלו מהתפילה הכנה והתמימה שלי בבית הכנסת, וכמה רעש היא עשתה בעולמות עליונים? כמו אותו נער פשוט בבית מדרשו של הבעל שם טוב, שהוציא את המשרוקית מכיסו ושרק לבורא עולם ברוב אהבה, כי לא ידע להתפלל אחרת, וכך ממש שבר מחיצות שרבים לא יכלו להם? אולי גם אני שברתי מחיצות של ברזל? וכל הצדיקים, שיתלכדו יחד, לבוא ולעזור לי להבעיר את האש הפנימית נתנו לי סימן כזה נפלא שהם איתי, סומכים אותי ותומכים בי. בתחילת הדרך הייתי צריכה את החיזוק הזה.



שחר מקבלת את התורה

"תענה לי" לי, לי, שמעתי את ההד "תענה לי עכשיו" שוו שוו שוו. הד קולי נדם, ושוב מילא השקט את הכול. פעם פעם, נזכרתי בסיפור עתיק, לפני אלפי שנים שתק העולם כולו ודמם, ואלוקים אז נגלה לכל העם שלו ונתן להם תורה. כך זכרתי, איש לא היה צריך להוכיח לי זאת, זו היתה ידיעה פנימית של הנשמה. 'אלוקים לא מתגלה לאנשים וגם לא עונה להם' הסברתי לעצמי, 'זה קרה פעם אחת, אלוקים התגלה לכל העם, דיבר עם כולם, ומאז הוא מדבר רק עם נביאים ואת? לא נביאה ולא בת נביא'. שמים שחורים הביטו בי בשקט מאשרים לי מרחוק את שהבנתי. "אז מה?" שאלתי אותו "לא תענה לי ולא תדבר איתי? בסדר, אבל אני חייבת לבדוק מה אמרת לנו שם, באותו גילוי גדול. ואני הולכת לבדוק זאת ברצינות", הבטחתי לעצמי. בבוקר המחרת הגיעה במפתיע אמא של ליהי. "די כבר עם השטויות האלו!" ארזה בנחרצות את התרמיל הענק של בתה. היא חילקה אבטיחים עסיסים לכל הבנות וארזה את ליהי בכיסא שליד הנהג. "הביתה מאמני!" הכרנו את אמא של ליהי. ליהי ספרה לאחור מהיום הראשון בו התמקמנו במדבר. זהו שעון החול שלה אזל. הצטרפתי אליה לרכב, רציתי גם אני לחזור אבל אל הבית האמיתי שלי. היום אני יודעת שבין שישים ריבוא הנשמות שחננו שם כאחד למרגלות ההר העשן הייתי גם אני. וגם לראשי נקשרו כתרם של נעשה ונשמע. היום אני יודעת כי הקדוש ברוך הוא דיבר אליי, ענה לי, ובאותו מדבר מדבר נתן לי את התורה.

שקט בראשיתי, גבעות נמוכות של חול צהבהב-אדמדם ממלאות את האופק. ועל הכול, כמו צבא זקיפים חרישי, משקיפים הרי אדום. היה משהו ממכר ומרגיע בנוף. מן קסם בראשיתי. יכולתי לשבת שעות ולבהות בתכלת הפרוסה מעליי. מדי פעם הייתי מדברת איתו, עם אלוקים. ידעתי שהוא קיים. לא היתה שום השלכה מעשית לידיעה הזו. היא הייתה פשוט קיימת בתוכי, לא מעבר. מעבר היו החברות מבלות, צוחקות, יושבות לאור המדורה עם גיטרות, שרות את עצמן. והיו גם הלימודים. נרשמתי בעת ובעונה אחת לחמישה מקומות לימוד, לא יודעת באיזה מהם לבחור. הייתי בצומת גורלי של חיי, סימן שאלה בכל פניה. אין את מי לשאול, לא סומכת על אף אחד. מרגישה שאין על מי לסמוך.

אפס השכלה יהודית, מינוס תמיכה משפחתית, אבא עזב את הבית כשהייתי בת חמש, ואמא קודרת ומסוגרת עזבה אותי רגשית עוד לפניו.

מוצפת תהיות ותעיות, לא יודעת את נפשי, יצאתי למדבר עם כמה חברות. נותנת לו למדבר לדבר אליי את השקט שלו. מאזינה ללחישתו מלאת הסודות. בלילה המדבר הוא קסם אמיתי. האויר קריר, מניח רטייה צוננת על החול שלהט כל היום. השמים פרוסים מעליך - כיפה שחורה ענקית, כוכבים כוכבים מנקדים אותם, קורצים מעולמות רחוקים. ואתה מרגיש כמעט נשאב לתוך הפלא קיומי יקומי הזה.

שוב ישבו החברות סביב למדורה. ליהי אחזה בגיטרה שלה, מאי תופפה על דרבוקת ענק, סביבנו המו קולות לילה של המדבר. סופת חול השתוללה. ענני החול התאבכו בתוכי מערפלים נשימה. נחשים של סימני שאלה לחשו בי. "מה איתך?" שאלה אותי

יהלי, "את איתנו?!" 'לא! רציתי לצרוח 'אני לא איתכם, אני גם לא איתי'. חייכתי אליה חיוך גדול עוצרת עווית של בכי, "צריכה קצת את השקט שלי" הפטרתי תוך כדי שאני מתרחקת. התחלתי ללכת, פוסעת במדבר. רגליי שוקעות בחול, ואני מבקשת לברוח. לברוח מהשאלות, מהספקות המייסרים, לברוח מהאין כלום שיש לי שם בפנים, לברוח מעצמי. המדורה והחברות סביב הפכו לצלליות רחוקות, עשן מעליהן. אני רצה אל תוך החושך, הוא עמוק, מדברי, האפלה מקבלת אותי אל זרועותיה, פוקחת עליי עיניים שחורות. שיר ילדות ישן מתפזם בתוכי "קח אותי איתך לאן שתלך", אני מתחילה לשיר בקול אחר כך יותר בקול. "קח אותי איתך לאן שתלך" אני הולכת ושרה, הד קולי מלווה אותי בקול שני.

נעצרתי. יכולתי לשמוע את הלמות הלב שלי כמו תוף פראי. "אלוקים" קראתי לו "תגייד לי מה אני עושה עם החיים שלי עכשיו??"

שקט, המדבר דמם את שתיקתו סופג לתוכו את קולי.

חווה עשהאל
ציורי גלריה בהזמנה אישית:
050-8907002



ברוך שם כבוד מלכותו

מי זה הוא ואיזה הוא
הראוי להיות מלך - מלך של כבוד?
האם המקפיד והמקפד?
מי שבכבודו מרבה ולא נפחד?
זה שפשמדברים עליו, נשפכים דמיו?
או שמא הוא זה שידוע לאסוף אנשים אחריו...
מי הוא זה ואיזה הוא שראוי לכתר מלוכה?
האם מי שרציני ומכבד
מנופף בשרביט המלך בכעס וברגז כנבגד
או שמא זה הוא תושב ארץ
שגורמת לכבוד רב.
לא ולא, הרי זה - הוא, זהו
זה שהכל ברא לכבודו
ששערים מראשיכם נשאו
ופתחי עולם אליו כמהו
מי הוא זה ואיזה הוא - מלך הכבוד
השם צב-אות הוא מלך
מלך של אמת,
מלך ענו,
מלך, נסתר ומסתתר
מלך אוהב ואהוב
ועטור הוא המלך - בכתר של תורה
שנתנה
במעמד של אהבה וענוה
בנשימה שנעתקה
בדעת שנמלכה והמלכה
בעין של רחמים
ובזכות מסירותו של הענו שבאדם
ועקרה שבחותם המלך נחתמה
ואין לעד להשיבה.
ואני... מאיה מקום כבודי,
למלא כל הארץ כבודו
אלמלא שעשועי היא,
אזי אבדתי בעניי לא - לי שלי,
ואני... כה קטנה ונבוכה...
מחפשת לי גם פסה של מלוכה
ובד' אמות של הלכה,
מוצאת עצמי נוכחה, ניוחקה, ננוחה,
שוטפת פני מן המסע
ומבקשת - רק עוד לגימה
מן הנחל הנובע מקור חכמה.
רק עוד לגימה.



לאהוב גם בעיניים עצומות

הפעם נדבר על דרכי הנהגת השם יתברך בעולם, ועל מה שאנחנו, אימהות יהודיות, יכולות לקחת מכך לחינוך ילדינו.

אבא ואמא מייצגים לילד את הקדוש ברוך הוא. מהקשר עם ההורים לומד הילד על הקשר עם השם. ובעצם, כל מי שהוא בעמדת השפעה מייצג לתלמידיו את דרכי הנהגת הקדוש ברוך הוא.

מובן שכל מחנך צריך לנהוג בשלוש עשרה מידות הרחמים. מי שלמד מהספר "תומר דבורה" מבין את עומק הדבר, איך השם מנהיג אותנו ברחמים עצומים שאינם ברורים מאלהים.

ההבדל נעוץ בהסתכלות

ילד אחד שאל את אמו: "אמא, הקדוש ברוך הוא אוהב את החילונים כמו את הדתיים?" ומהי באמת התשובה? האם השם אוהב את הילדים שמקיימים רצונו 'יותר' מאשר את ילדיו שעוברים על רצונו? התשובה היא: "השם אוהב את ילדיו בשווה!".

אמא אוהבת את בנה גם כשהוא עושה מעשים רעים. הוא הבן שלה, חלק ממנה, הנשמה שלה, בוודאי שהמעשים שלו אינם קשורים לאהבה שהיא רוחשת לו. אהבה שאינה תלויה בדבר.

אז במה נעוץ ההבדל? בהסתכלות. יש הבדל איך אמא מסתכלת על הילד. יש ילד שעשועים שמרנין את ליבה של אמו ויש ילד שמעצבן את אמא. וברוב הפעמים הילד הוא גם וגם. לעיתים מעצבן, לעיתים משמח.

בשעה של שעשועים והתפארות, בשעה של נחת, כשלאם יש מנוחה, ונוח לה להשהות בקרבת הבן יקיר, היא באהבה גלויה עמו. אך בשעה שהבן אינו מתנהג כנדרש, מכעיס ומעצבן, עושה הפוך ממה שביקשנו, ההורים מגיעים למצב שאי אפשר להכיל את הנוכחות של הילד. האם עוצמת עיניה ממנו. "לך! אני לא יכולה לראות אותך עכשיו!"

אמא, כשאת עוצמת עיניים מבנך, האם את אוהבת אותו פחות? התשובה: לא! אני אוהבת מאוד את בני, גם כשאני כועסת עליו. כך בדיוק הקדוש ברוך הוא. אם יהודי מחלל שבת, הקדוש ברוך הוא עוצם עיניו ממנו למרות אהבתו. כשיהודי אוכל בשר וחלב יחד באותה סעודה, זה כל כך מצער! השם עוצם עיניו ממנו. הוא משגיח, הוא שומר, הוא מרפא. אבל הוא מסתיר פנים. אף יהודי לא רוצה שאבא שלו לא יסתכל עליו. ויש גם להפך, כשיהודי עושה נחת לבורא עולם השם מאיר אליו פנים. "יאר השם פניו אליך ויחנך".

הריחוק - מראה על האהבה

אם נסתכל בעומק הדבר נבין: מדוע אני לא רוצה לראות אותך? כי אני אוהבת אותך. לילד של השכנים את לא תגידי: "אני לא רוצה לראות אותך", למה? כי האהבה שלנו לילד של השכנים היא אהבת ישראל רגילה. אם ירגיז או יעצבן נגידי לו: "עכשיו כל אחד הולך לביתו", "עכשיו לא נמצאים אצלנו", לא תהיה שם תרעומת גדולה ולא כעס עצור. הכעס והעצבים שמצויים בין הורים לילדיהם הם רק בגלל האהבה. מה אתה מבקש ממני שני שקלים עכשיו אחרי שעצבנת כל כך? אני לא מסוגלת לתת עכשיו!

זה בסדר להראות לילד כעס. לאמא מותר לייצג מצב של הסתר פנים. אבל צריך לזכור לא להאריך בכך. "עד כאן לכעס!" לכעוס כמה שפחות - יותר טוב. עתה צריך לנשום עמוק ולהחליף מזג, כמו שאנחנו מבקשים מהשם לעבור מכיסא דין לכיסא רחמים. אמא מפעילה את כל העולמות הרוחניים. כשאת מושכת את עצמך מדין לרחמים את מפעילה את צינורות החסד שבשמיים, משפיעה חסד על כל העולמות. נלמד לעבור הלאה, 'לדפדף' על מפת היום, לקיים בילדינו את שלוש עשרה מידות הרחמים, להאריך אפיים עם שמחה כמה שיותר שעות ביום. אשרינו ואשרי חלקנו!



פשוט להיפגש

קרובים ולא בגוף שלישי נסתר (למי שזוכרת משיעורי לשון)

עוד מילים נפוצות (ונפוצות) "תמיד" ... "כל הזמן" ... "אף פעם לא" ... "שום דבר" ... "הכל" ... מילים מכיליות טוטאליות שלא משאירות מקום וחוטאות לאמת שתמיד מורכבת מרגעים ומצבים ונפשות...

אז איך זה קשור לזמן איכות?

זמן איכות שמוקדש להתקרבות, כל זוג ומה שהוא צריך..

זמן לדבר מהטוב שאנחנו רואים אחד בשני, לדבר מהטוב שבקשר שלנו, שבחיים שלנו. זמן להשתחרר מהמטלות ואינסוף התחייבויות ומשימות וסתם לכייף ביחד זמן לשתף אחד את השני בעולם הפנימי (רצונות, חלומות, פחדים, חולשות)

אז ממש מניסיון, זמן איכות זה התרופה הטובה ביותר נגד תחבולותיו של "סמי" כי כשאנחנו מחזיקים עצמינו ביחד אנחנו בעצם סותמים את כל הסדקים של הריחוק שדרכם הוא מנסה לחדור והריחוק קורה מאלינו לצערנו. עצם זה שעבר עלי יום ועבר עליו יום זה כבר שכבה של ריחוק שצריך להמיס באמת בכל לימודי שלום בית שהייתי ההמלצה הייתה מפגש יומיומי אפילו רבע שעה של שיחה לפני שנעצמות העיניים.. כי יש לנו עבודה כל יום לנקות את הריחוק ולהתקרב מחדש. אמן שנזכה.

זה רגע נפלא להזכיר שפיתחנו משחק זוגי מתוק שנקרא "פשוט להפגש" שעוזר לרומם את הרגעים היקרים של "זמן איכות" ולנתב אותם למפגש איכותי ומשמח וגם לומר שזוג שנמצא במצב של קושי "זמן איכות" יכול להיות דבר מאוד מאתגר בשבילם.. כאן ההמלצה היא להשתמש בזמן האיכות רק לחיזוק הטוב ולא לליבון קשיים, וכדאי לפנות לעזרה.. זה זמני ומשתלם.

שלום וברכה חברות אהובות! צו השעה!

המציאות מכריחה אותי לעסוק שוב בעניין חשיבות המפגש היומיומי עם בן זוגנו.

כתוב שיצר הרע עוזב את כל עיסוקיו ומניח עצמו בין איש לאשתו, מטרתו להכניס פירוד. הוא מתחיל בדבר דק מן הדק כמעט בלתי מורגש, תנודה קלה במחשבה. מצייר לי את בעלי בצבעים לא מחמיאים, מגביר את הפוקוס והווליום על נקודות שמעצבנות אותי, כמו טון דיבור מסוים/ התנהגות מסוימת, ואז הוא מתחיל לחבר לי את זה לכל מיני תפיסות עולם והדיבור השלילי נהיה נוכח יותר ויותר...

"למה הוא תמיד מדבר בצורה כזו תקיפה עם הילד? הוא לא מבין שזה פשוט הורס לילד את הבטחון העצמי?"

"שום דבר הוא לא עושה עד הסוף, בסוף הכול נופל עלי..."

"אין מה לעשות התחנתני עם שלימזלניק בשום עבודה הוא לא מסתדר" וכשכבר "קניתי" את המחשבות האלה, המצב קשה. הלב רחוק וסגור וכמעט בלתי נמנע שהשליליות הזו תצא באיזו הערה או פרצוף חמוץ ותהפוך למריבה, השם ירחם ויציל את בתינו מזה.

מילון "סמי"

להלן כמה מילים נפוצות שהיצר הרע\מדמה לא מבורר\שם קיצור-סמי נוהג להשתמש בהם, אם נכיר אותן נוכל לעלות יותר בזריזות על תרמיותיו ושקריו. אם את מזהה שבעלך הופך במחשבתך להיות יותר ויותר "הוא" "הוא" ... הוא כזה וכזה.. הוא כן הוא לא.. הוא יותר מידי.. הוא פחות מידי.. זה מעניין לראות שכשאני בטוב אני חושבת על בעלי במושגים יותר

מוזמנים לפנות אלינו: 055-6760186 באהבה ותקווה שנזכה לנצח את המלחמה ולזכות לשלום אמיתי, עדיה



ליקוטי תפילות

תפילה שיגדל כבוד שמיים

קומה בעזרתך, ותן בלבי זכני שאחס על כבודך הגדול והקדוש ועל כבוד נפשי ורוחי ונשמתך כי בעונותינו הרבים דל כבודנו, כי לא חסנו על כבודך ועל כבודנו וזיינו את נפשנו מאד, עד אשר נפלו חלקי כבודנו בעמק זלזול הגלות מאד דל כבודנו בגוים... חוסה על כבודך הגדול והקדוש, אשר בשביל זה בראת כל העולמות כלם, כדי שיתגדל ויתעלה כבודך על ידי עמך ישראל כמו שכתוב. "כל הנקרא בשמי ולקבודי בראתי ויצרתי אף עשיתי" ולמה נהפך כל הכבוד לזרים, ונטל כל הכבוד מישראל, ונפל הכבוד בגלות בין העכו"ם והרשעים, אשר יש להם כל הכבוד, ועמך ישראל לחרפה ולבזיון, אשר מחרפים ומבזים אותנו בכל עת "רחם עלינו למען ולמען כבודך, ושלח עזרך מקדש וסעדני והושיעני שאזכה להתעורר מעתה באמת ובלב שלם לעבודתך וליראתך, ואזכה מעתה לשוב בתשובה שלמה לפניך ואזכה לקשט עצמי וגם לקשט אחרים לדבר על לבם ולגלות להם האמת ולהשיבם בתשובה שלמה לפניך, כדי שישתבח ויתעלה כבודך הגדול והקדוש על ידי, כי זה עקר כבודך כשהמרחקים ביותר מתקרבים אליך באמת" (ליקוטי תפילות תפילה יד')

סיפרה חברה:

יש לי חברה טובה שחברה בתשובה שנימה ואני הייתי השליחה הטובה שלה. כן! אמרו חזקתי בפחיתות החזקות של איילת השחר, היא התקרבה לא לא ובתה לנסר בתשובה שלימה. אני יודעת שהחברה הזו היא התכלית הגדול ביותר שיש לי בזאת. וזה כבוד השם באמת שגברה תמיד לכבוד את הרבים. מצוה חלק מתפילה י"א על הזאת מצד אר ש"פ.

בעז"ה בתאריכים כ"ה- כ"ח סיון תצא נסיעה מיוחדת לאומן, מז'בוז' וברסלב, עם הרבנית ס. בנין תחי'. תנאים מעולים ותוכנית עשירה. מס' המקומות מוגבל בואו לפעול ישועות! לפרטים: 0527680969 אדל

בעז"ה אחרי חג השבועות יום שלישי כ"ו סיון - יום ראשון א' תמוז (2/7/24 - 7/7/24) מתארגנת נסיעה לאומן עם המדריכה הותיקה והאהובה ציפורה פלדמן לפרטים: 029921890 / 0527142147



חיים שיש בהם / נ. גרוסמן

שם זהר סיני מאלו ההר העשן קיבלנו את התורה. גם את תורת הצדיקים. "סוף כלום יהיו ברסלב" גילה לנו רבינו. לכל אחד יש את המאן שלו למצוא ממימי הנחל נצט מקור חכמה. הרבנית אלקה מייקוף, אשת הרה"ח ר' משה מייקוף מאמריקה, לא ידעה מהי ברסלב אפילו שהגיעה מבית סגנון חסידי. רק בשלב מאוחר יחסית בחייה התקרבו בלטה והיא לדעת הצדיק. פתאום החיים קיבלו זווין חדש ומחיה. פתאום יש בחזות חפשי להתמודד עם אתגרי החיים. בראיון מרתק ומחזק היא תימן גם לנו כאח להגיד "עושה ונשמע" על עצמותי הקדושות של רבינו ולחזור לקיים אותן בפשיטות וזמתימות היוז ובכל יום ויום.

"חסידיים", "ליטאים" או משהו אחר. זו הייתה הסביבה שלי.

כיצד הגדרת את עצמך כזוגות?

לא ממש הגדרתי את עצמי, הציעו לי שידוך ליטאי והסכמתי. התחתנתי עם בעלי הרב משה מייקוף שליט"א. הוא הגיע ממשפחה אמריקאית שלא עברה את המלחמה. אמו הייתה ממשפחה פולנית שהגיעה לאמריקה עוד לפני השואה מסיבות כלכליות. זה לא הפריע למשפחה שלי שהתחתנתי עם ליטאי, העיקר היה: יידישקייט!

מתי ידעת ליידיש?

זו שאלה שקשה לענות עליה. היינו זוג צעיר מלאי מוטיבציה, ולמרות שזה לא היה פופולרי באותם ימים - רצינו לחיות בארץ ישראל. הרגשנו שהחיים באמריקה גשמיים מאוד. אנשים באמריקה נשפטו לפי הערך הכספי שלהם, האדם 'שווה' כמה שהוא מרוויח. בישראל זה לא כך, אדם יכול להיות עני - אבל לעסוק בתורה, ולכן מעריצים אותו. זה משך אותנו מאוד והגענו לכאן כזוג צעיר. אבל כלכלית היה קשה מאוד. חזרנו ובאנו הלוך ושוב כמה פעמים. בכל פעם היינו בטוחים שזו הפעם האחרונה - עד שלבסוף התיישבנו כאן לנצח, אי"ה.

ואם זה כל כך מעורר השראה להשאיר הכל מאחור ולבוא לארץ ישראל של אותם ימים? אנסות שזו ושוו! מתי שמעת על ברסלב?

האמת היא שכשהייתי ילדה הגעתי לכאן ללמוד כמה חודשים בסמינר אמריקאי. שהייתי בירושלים וחברה שלי "סחבה" אותי לשיעורים של רבי גדליה קניג. הוא מסר אותם בשכונה שנקראת "בתי נייטין". הייתה זו חוויה רוחנית, אהבתי את השיעורים, אבל לא הרגשתי מחוברת. הייתי מדי ריאליסטית בשביל זה. השיעורים היו מיוחדים מאוד, נשגבים ומרוממים. הוא כמעט לא הוסיף משהו מעבר למילים הכתובות. הוא קרא מהספר, ורק הבעתו ומבטו אמרו אלף מילים.

כשהיו לנו שלושה ילדים גרנו בירושלים, והיה לנו קשה מאוד עם כסף. חברה שלי סיפרה לי שקהילת חב"ד עוזרת בדיוור למי שרוצה לגור בשכונת חב"ד בצפת, החלטנו לנסות. בעלי התחיל להתעניין בחסידות - תחילה בחב"ד, אליהם היינו קרובים פיזית, אבל הוא לא התחבר לזה, אז הוא התחיל לחפש חסידויות אחרות. הוא הלך לרבי מנדבורנה שהיה שם אז, ואז אמרו לו שיש מישהו שמגיע מירושלים ועושה סעודה שלישית וזה נחמד מאוד. הוא הלך לשם - זה היה הרב גדליה קניג שרצה לבנות קריה - שכונת ברסלב בצפת, בעלי נשבה בקסמו... הוא ממש נהנה ואהב את הרעיונות ואת האווירה. זה היה לקראת סוף תקופת מגורנו בצפת, כי הבנו שהמקום לא מתאים לנו

שלא זכרתי, ראשית, אשמח לדעת מהיכן את מה הרקע שלך?

נולדתי ב-1953, להורים ניצולי שואה. שניהם היו מהונגריה, אבי גויס לצבא ההונגרי - ה"מונקה טאבור" הידוע לשמצה, ואמי עברה את המחנות. בחסדי השם היא שרדה את אושוויץ. הם באו מרקע חסידי אבל זה לא היה כל כך מוגדר כמו היום. ההורים שלי לא דיברו על מה שהם עברו, ואני לא העזתי לשאול. הפעם היחידה שניסיתי לשאול הייתה כשכבר הייתי נשואה ואמא לילדים. בהזדמנות שאלתי את אמי מה היה הדבר הקשה ביותר שעבר עליה במלחמה. היא ממש החליפה צבעים, ואני לא הבנתי את המשמעות, אז שאלתי אותה שוב. במקום לספר היא התחילה לדבר בכעס על אלה שניסו להכחיש את השואה (זו הייתה מגמה פופולארית באותם ימים), וסיפרה אנקדוטה כואבת. היא התחילה לבכות ואבא שלי לא יכול היה לשאת את הכאב שלה ומיד שינה נושא, כך שאיני יודעת הרבה על העבר שלהם. הדבר היחיד שאני יודעת אלו הסיפורים החסידיים שאבי נהג לספר לי - סיפורים על הרבי ממונקאטש ועל אדמו"רים חסידיים נוספים.

ידעתי שהשואה כואבת מאוד ולא יכולתי לשאול עוד. גדלתי בקראון-הייטס, ומרבית חברותי גדלו בסגנון בית דומה לשלי. גם ההורים שלהן היו ניצולי שואה, בעיקר חסידים במקור, אבל אורח החיים שחיינו היה קרוב יותר לסגנון החיים הליטאי. בתי הספר שלנו היו ליטאים, לא היה שום דבר אחר באותה תקופה. רק בויליאמסבורג היה את הרבי מסאטמר שהנהיג את הקהילה שם בסגנון חסידי שורשי. אצלנו אף אחד לא גידל זקן אך כולם היו 'פרום', יהודים חרדיים ויראי שמים, אבל בסגנון יותר ליטאי. לא היו לנו מורות ילידות אמריקה, אפילו האימהות שלנו לא היו מספיק משכילות כדי ללמד אותנו. רוב המורות היו מהגרות ישראליות שלימדו אותנו מקצועות קודש, וגם קריאה וכתובה באידיש, ולמדנו גם "עבריס", לא עברית... כולנו דיברנו יידיש בבית, ועם הזמן ההורים שלי למדו אנגלית.

בילדותי ידעתי שיש קו ברור וחד בין מה שהיה "לפני" ו"אחרי", כשהכוונה כמובן למה שהיה לפני ואחרי המלחמה הקשה. כשגדלתי הייתי בטוחה שגם החיים שלי יתחלקו בצורה חזקה כזו, אבל זה לא קרה... ברוך ה'...

אזכר שער אל מנהגי החסידות?

בגדול כן, הוא העריך ושמר על קשר עם שושלת מונקאטש באמריקה, אבל כמו שסיפרתי, הלכנו לבית הספר החרדי היחיד שהיה. בית ספר שהיה כללי יותר. זה היה לפני שנפתח 'בית יעקב' בקראון הייטס. בית הספר שבו למדתי נוהל על ידי זוג יהודים מגרמניה, והעיקר היה לחנך אותנו להיות 'פיין פרום יידן' - יהודים טובים! לא היה דגש על



הרב טורף שוב שאל מהי הסיבה, אז בעלי אמר שאנחנו לא מצליחים להתפרנס... הרב טורף הציע לו עבודה במשרד האמריקאי שלו - הוא זקוק למישהו דובר אנגלית. בעלי קיבל את העבודה בשמחה, ונשארנו. שנה לאחר מכן התחיל הרב טורף לתרגם את "מבועי הנחל", קונטרס חודשי שיצא בזמנו בעברית - ובעלי עשה את התרגום והעריכה.

יום אחד בעלי קיבל טלפון מהרב חיים מנחם קרמר - הוא אמר לו שיש לו פרויקט של הפצה, והוא חיפש מישהו שיתרגם. הוא ראה את העבודה של בעלי, ונהנה, אז הוא גייס אותו לפרויקט הזה - וזה מה שבעלי עושה עד עצם היום הזה, ברוך השם.

נפלא! האם תוכלי לספר לי יותר על הצדקה?

זהו פרויקט נפלא, שמטרתו אינה על מנת להרוויח, המטרה שלהם היא להפיץ את דבר הרבי לכמה שיותר אנשים. הם תרגמו ספרים רבים, הם רואים בזה שליחות קדושה.

בהתחלה הם תרגמו חוברת קטנה שנקראת "איה", "מים". הפרויקט הגדול הראשון שלהם היה תרגום הליקוטי מוהר"ן, הרב חיים מנחם קרמר - שהוא חתנו של הרב צבי אריה רוזנפלד - הסביר, ובעלי תרגם וערך.

הם הוציאו גם סיפורים על חייו של הרבי, וגם על חייו של רבי נתן, ועוד ספרים רבים.

עכשיו כשהרב קרמר מבוגר יותר - הוא עושה את זה עם הבנים שלו, וגם הבנים שלי מעורבים בעריכה... הם עבדו על הליקוטי מוהר"ן 27 שנים עד שהם סיימו את הפרויקט! אחר כך התחילו עם ליקוטי הלכות, ולפעמים הם עובדים במקביל על ספרים נוספים. חלק מהספרים אינם מתורגמים רק לאנגלית אלא גם לשפות רבות נוספות.

בעלי כתב כמה ספרים משלו, לא תרגומים אלא רעיונות שלמד מתורת רבינו. המפורסם ביותר מביניהם הוא - הכיסא הריק.

כמה זכויות יש לבעלך, ולך כשאשתו! זה לא יאמן!

ברוך השם בעלי אוהב מאוד את מה שהוא עושה, זו משימת חייו, וגם אני נהנית מזה. הדבר היחיד ששונה בחיי עכשיו לעומת תחילת התקרבותנו לברסלב זה שעכשיו אפשר לנסוע לאומן ובעלי עוזב אותי כל שנה... אבל כבר אין לי ילדים בבית וזה כבר לא כל כך קשה. בעלי חוזר כל כך מרומם שזה ממש שווה את זה!!!

היית פסח באומן?

כן, כמה פעמים, נהנית מאוד. הרגשתי שלמה, הרגשתי שזה המקום שלי!!! אני כל כך מתרגשת לחיות עם העצות של רבינו ולראות איך הם מדויקים כל כך למצב היומיומי שלנו! אני משתמשת בעצות בכל התחומים בחיים. אני נותנת לאנשים עצות, ואני לא מזכירה את המקור לרעיון... אני רואה איך זה מחיה אנשים! התבודדות היא דבר כה מדהים! נקודות טובות, זה החמצן שלי! זה החיבור שלי לה' לחיים, להכול! אני לא יכולה לדמיין את עצמי בלי הרבי! העצות עמוקות כל כך אבל כל אחד יכול למצוא את עצמו שם ברמה שלו, ועל ידי זה להיגאל מחושך לאור נצחי!

וחזרנו לאמריקה - לבורו פארק, שם גרנו תמיד (כשגרנו בארצות הברית), כי ההורים שלי עברו לשם וזה התאים יותר לצרכים הקהילתיים שלנו.

בהשגחה פרטית מיוחדת הוביל ה' את ר' גדליה קעניג להגיע לאמריקה בדיוק באותו זמן שהיינו שם, ובעלי התרגש מאוד לפגוש את רבי גדליה באמריקה. אני חושבת שזו הייתה הפעם היחידה שר' גדליה נסע לחו"ל לצורך גיוס כספים. בעלי התייעץ איתו פעמים רבות בעניינים שונים, והוא היה סנדק של הבן שלנו שנולד אז - שנקרא נחמן... כך הפכנו לברסלבים באופן רשמי.

כי צדקה היה להפוך לברסלביץ' ביומי?

אהבתי את זה. בשלוש השנים הראשונות של ההתקרבות שלו למד איתי בעלי ליקוטי מוהר"ן, היו שיחות שממש דיברו אליי. לא התלהבתי מהמנהגים, אבל זה לא באמת היה אכפת לי כי אומן היתה אז עדיין מאחורי מסך הברזל - אז זה לא הפריע לי בחיי היומיום. להיפך, הרווחתי הרבה כל כך! קיבלתי הרבה כל כך השראה! השפעה! ממש אהבתי את ברסלב! למדתי אז משהו בתחום הטיפולי, והרגשתי שדברי רבינו הם המרפא הטוב ביותר לכל דבר! זה הפתרון לדור האבוד והעוזב שלנו!

אני אתן לך דוגמה למשהו שהתחברתי אליו מאוד. סיפורו של הרבי על האינדיק - הרעיון לרדת לרמה של אדם כדי לרפא אותו, זה כל כך עמוק ומדהים!

אהבתי גם את עצת ההתבודדות, לדבר עם ה' במילים שלי! איך שאני רוצה ומרגישה! זה פשוט מיוחד ונתן לי המון.

איך המשפחה שלך הציבה לך שהפכת לחסידי ברסלב??

לאבא שלי זה היה קשה, הוא שאל אותי: אתם תהיו כמו ה'טויטע חסידים' - החסידים המתים שרוקדים על הגגות כמו משוגעים? זה מה שהוא זכר ממה שדיברו בהונגריה על הברסלבים... אבל כשהוא ראה שאנחנו נשארים נורמליים, אז הוא כבר השלים עם זה.

הכרתם אזור ברסלב באותה תקופה?

לא הרבה, באמריקה היו מעטים, ולא ידענו עליהם. אף אחד לא ידע מה זה ברסלב. בארץ ישראל הכרנו קצת אנשים, אבל זה היה תהליך איטי. בתחילה לא הכרנו אף אחד.

איפה זרת אמן שהפכת רשית לברסלב?

היינו לקראת סוף חיינו באמריקה בפעם האחרונה - אמנם לא ידענו איפה נגור בסוף, אבל היינו בדרך לארץ ישראל. בעלי לא מצא את עצמו באמריקה, אז החלטנו לנסות פעם נוספת את ירושלים. חזרנו.

לפני שהגענו ניסינו לעשות בירורים - שאלנו חברים שהשתקעו בארץ ישראל איך הם מסתדרים כלכלית, ולכולם הייתה אותה תשובה: "ניסים". אז חזרנו לארץ, והתחלנו את החיים בציפייה לניסים שיבואו...

בהתחלה היו לנו קצת חסכוניות, אבל אז נגמר הכסף. בעלי למד, ולא ידענו איך אפשר להמשיך. לבסוף החלטנו שאנחנו חוזרים שוב לאמריקה... בעלי נכנס למשרדו של הרב מרדכי טורף - הוא זה שפתח את 'חיידר ברסלב על טהרת הקודש' הראשון בירושלים, ואמר לו שהוא מוציא את הבנים שלו מהחיידר. הרב טורף שאל אותו למה, אז הוא ענה - כי אנחנו עוזבים לאמריקה.



קשה לי עם התורה של בעלי

לא מבין אבל תגיד לי- דבש זה טעים? "בטח", ענה הבחור. "ואם כל הפה שלך היה מלא פצעים מוגלתיים, עדיין היה טעים לך הדבש?" ענה הבחור "אני מניח שלא". אמר לו הרב- "כך התורה- אם היא לא טעימה לך כדאי שתבדוק אם אין לך פצעים בפה שצריך לרפא אותם, או אז תכיר ותאהב את טעמה של התורה".

אם התורה או הלימוד תורה של בעלך מעורר בך התנגדות כלשהי או רגשות קשים זה יכול להיות מסיבות שונות שבוודאי התבודדות היא המקום לברר אותם מול הקב"ה, ובפרט כעת שאנחנו מתקרבים לזמן קבלת התורה. מה כל כך קשה לך בתמונה של בעלך שיושב ללמוד תורה? מה זה מעורר בך ולמה?

אבל לפני הברור חשוב מאוד ליישב את הדעת שהתורה היא טובה ומתוקה ומשהו במערכת שלי צריך ברור, צריך תיקון.

השאלה שלך מזמינה להתבונן פנימה ולערוך חשבון נפש ותיקון, והתבודדות היא מקום נפלא לעשות זאת כמו כל ברור אחר. שבי מול הקבה וספרי לו את אשר על ליבך. את יכולה ממש לתאר ולספר הכל לפרטי פרטים, גם דברים שאת לא יכולה לספר לאנשים, תתארי לו את הקושי שאת חווה. וכשאת מספרת לקבה את הקושי הזה מתוך יישוב דעת הנכון שזה לא התורה שקשה לך איתה כי התורה היא מתוקה מדבש אבל בגלל הפצעים בחיך את לא מרגישה את הטעם המתוק הזה ואת כל כך רוצה לזכות לטעום אותו, או אז תזכי לגילויים נפלאים שיעזרו לך להבין את הקושי ואיך ניתן לתקן אותו.

וההתבודדות, בנוסף להיותה מקום לספר ולבקש מהקבה ישועה היא גם מקום שבו אדם מגלה את אותה התורה שלימדו אותו ברחם אימו והשכיחו ממנו על מנת שיחפש את האבידות הללו, כמו שרבינו הקדוש אומר: "דַע שְׁצַרִיךְ לְנִסֵּעַ לְהַצְדִּיק לְחֹזֵר עַל אַבְדָּתוֹ כִּי קִדְּם שְׂיוֹצֵא הָאֵדָם לְאִוִיר הָעוֹלָם מִלְמַדִּין וּמְרַאֲיִן לוֹ כֹּל מַה שְׁצַרִיךְ לַעֲשׂוֹת וְלַעֲבֹד וְלְהַשִּׁיג בְּזֶה הָעוֹלָם וְכִיּוֹן שְׂיוֹצֵא לְאִוִיר הָעוֹלָם מִיָּד נִשְׁכַּח מֵאִתּוֹ כְּמוֹ שְׂאֵמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ, זְכוֹרֵנוּם לְבִרְכָה (נְדָה ל:) וְהַשְׁכָּחָה הִיא בְּחֵינֵת אַבְדָּה..." (תורה קפח)

וכשאדם מוצא את אבדותיו דרך הצדיק שמחזיר לו אותם הוא מגלה את אותה תורה שלימדו אותו ברחם אימו והוא טועם את טעם המתיקות המופלאה הזאת שאת כל כך כמהה לה ואז ודאי שהוא מוסר נפשו למענה בכל ליבו. ומי אם לא אנו הנשים אלו שעיקר מסירות הנפש על התורה ליוותה אותנו לאורך הדורות ושמרה על גחלת היהדות. ולא סתם קוראים בחג השבועות מגילת רות שכל כולה מסירות נפש על התורה הקדושה וזכותה על כך שיצא ממנה דוד המלך שכולו תהילות והתבודדות לקב"ה.

פשוט עוד לא טעמת את טעם גן העדן

שנזכה להרגיש את טעמה המתוק של התורה עד שנרצה בכל לבנו ומאודנו למסור נפשנו למענה בכל לב ונפש.

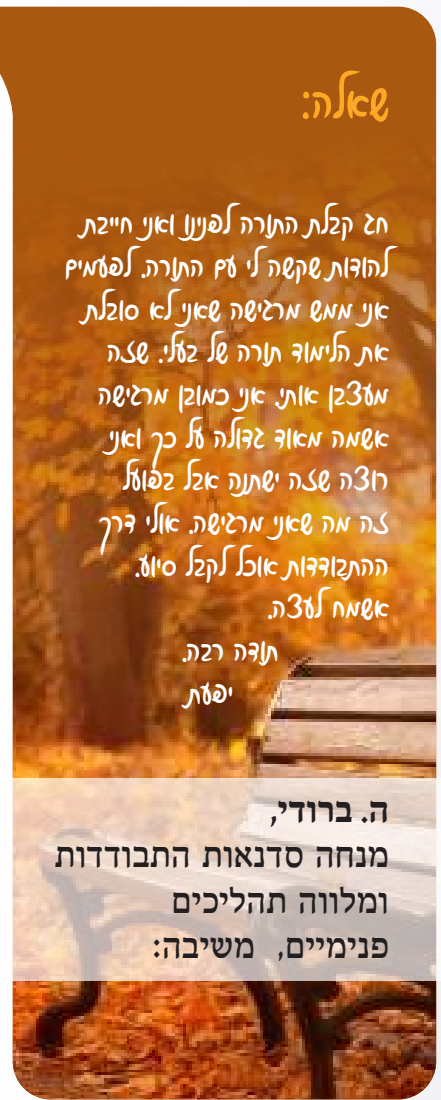
הדר

מסופר שהבן של המגיד מקוז'ניץ הגיע פעם לאביו מאוד מודאג... ולמה? כי כשהוציאו את ספר התורה אמר לבנו לנשק את הספר והבן הגיב: "אני לא אוהב את התורה!" וסירב לנשק את ספר התורה. בן האדמו"ר המודאג פנה לאביו בפנים נפולות ובדאגה עמוקה ושאל אותו "אולי חלילה התגלגלה בבני נשמה של גוי?" חיך הרב הקדוש וביקש מהנכד ה"סורר" לעצום את עיניו. העביר הרב את ידיו על מצחו של הילד בריכוז ואז אמר לבנו הדואג- "הכל בסדר לבנך יש נשמה קדושה של יהודי טהור הוא רק לא מכיר עדיין את התורה".

התורה הקדושה היא אור גדול. היא כולה אהבה ונחמה ושמחה. היא כל מה שחסר לנו בחיים. היא כל מה שאנחנו מתגעגעים אליו. כל התשובות והנחמות שלנו, כל התקווה שלנו היא בתורה הקדושה. אם מר וצר וחסר לנו זה כי אנחנו לא מכירים מהי התורה. התורה היא כל עולמנו והיא הדבר המתוק ביותר עלי אדמות ואם חלילה אנחנו טועים לחשוב שהתורה היא לא מתוקה וטובה זה רק בגלל שמהו אצלנו לא מבורר, משהו אצלנו פצוע, לא יודע ולא מכיר ולא טעם את המתיקות שנקראת תורה.

את אולי יודעת את זה אבל משאלתך ניכר שאולי זה לא לגמרי ברור לך. חייבים להגדיר את הדברים נכון. זה לא שקשה לך עם התורה אלא קשה לך עם משהו בלימוד של בעלך. ואולי זה גם לא קשור לבעלך אלא למשהו עמוק יותר מילדות, לחוויות שצריכות ריפוי.

מספרים על הרב שטיינמן שפעם בא אליו בחור ואמר לו שהוא לא אוהב את התורה. הבחור שאל בעזות את הרב: "אתה אוהב סטייק?" שאל הרב את הבחור: "מה זה סטייק???" אני אוהב תורה". הסביר לו הבחור מה זה סטייק ואמר לו- "אתה אוהב ללמוד תורה ואני אוהב לאכול סטייק". אמר לו הרב- "בסטייקים אני





חלום בלהות

להתחבר אליך באמת! להרגיש שייכת. אין בי כוח להרגיש יותר את העבודות, את השעבוד לחומר ולתפאורה. רוצה אותך. רוצה תורה." ואז, מתוך השקט, לוחש לה קול אחר, שקט, מתוק וחי: "אבל את שם, כבר. את בדרך. רק לא להתפחד כשלא הולך לך. אין לך צורך לפזול החוצה להגדיל את כמויות הקינוח. תנשמי רגע פנימה, תיזכרי, תשחררי!!!!!! יש תורה וצריך פה סבלנות ואמונה לעשות את שלך ולהמתין לעזרה. ה' אוהב אותך, לא משנה לו כמה עוגות גבינה הכנת. העיקר שתחייכי, זה בשבילו ממש תכשיט. תזכרי שיש תכלית... ותייקרי מאוד מאוד את כיסוי הראש שכבר שכחת שהוא שם מרוב הרגל. את נטילת הידיים את הברכות. את הצניעות את ההתאפקות, קחי את זה איתך ותקשרי הכול בשק של נקודות טובות" היא התעודדה. זה לא ממנה המילים. זה המילים שלו יתברך ורגיעה נכנסה לליבה. היא מכינה קפה שלישי בלי להתיימש, ועם חיוך צופן סוד היא מתחילה את היום. יש ה'. ויש צדיק. גם תורה. ואוכל בפרופורציות ואולי תהיה גם עוגה.

רצה ממקום למקום בורחת ממתקפת העוגות שכבר פגעו בה ללא רחם. בזווית עין הבחינה בשולחן, חשבה להתחבא תחתיו אך שם תקפו אותה סעודות גורמה שלא היו מביישים שפים מקצועיים. כרעיים ושוקיים חזה בקר וגם של עוף, צוואר ופלאנקען ורולדות... מאיפה פתאום נורו עליה תפודים? לאן יש לה לברוח מאימת עשרים ושבעה הסלטים הגיבורים שמתקרבים אליה בצעדי ענק וכפית שלופה בידים? 'מילא הם היו בחד פעמיים!!! הייתי משתלטת עליהם בלי בעיה!!! אבל זאת חרסינה פורצלן!!!' היא רק יכולה לדמיין את הרסיסים והירקות מפוזרים ומי ינקה את כל זה????? כאן התחיל הלב לפעום בקצב שהקפיץ אותה מהחלום. רסיסים של קולות מהדהדים מאחוריה היא עוד מספיקה לשמוע: "סטים תואמים לבנים ולבנוויות....." קצת קפה שכבר אינו חם נשפך לה על היד מהבהלה. היא קמה להכין אחד חדש, מסתכלת שוב על השמיים, ורגע לפני שצריך להתחיל את היום, מבקשת בתחנונים: "תורה אני מבקשת. לא עוגות וסלטים. לא כמויות עצומות של מאכלים ולא הספקים מושלמים.

חלום בלהות הקפיץ אותה עשרים דקות לפני השעון המעורר. היא קמה בכבוד מנסה להסדר נשימות, ועל הדרך להספיק עוד מעט שקט, טרם יקוף העדר. כשהקפה כבר התקרר לה בידיים, נזכרה במטושטש בחלום... בחלומה, היא מאושרת ושמחה. היה שם חולך וגם הר, יפה ומקושט פרחים. הייתה גדר, והצטופפו סביבה הרבה אנשים כמוה: עיפים, טרודים, פצועים, גידמים, מצולקים. אבל היה להם בעיניים אור שלה לא היה. גם היא רצתה כזה. היא נזכרת איך כולם עמדו שם בשקט, והיא הבינה שזה בגלל האור המיוחד. היא התחילה להסתובב ולחפש איך משיגים את האור הזה? מתוך החיפושים הקדחתניים אמרה לה מישהי: "אל תתקרבי אל הגדר, את תשרפי!" וזה משך אותה יותר להתקרב אל הגדר, אולי משם האור חודר? היא עשתה צעד לכיוון הגדר ולא הבינה איך פתאום כולם נעלמו, ומלמעלה יורדות כמו ברד, עוגות גבינה: קרות ואפויות, עם קצפת, ועם תוספות. הכי גרועות היו עוגות הגבינה עם האוכמניות!!!! הן תקפו אותה באכזריות והשאירו סימנים, שאפילו בחלום ידעה שלא ירדו בכביסה. היא

מעלילותיה של מסעודה המרוקאית

והפעם... הכול בשליטה

לשם שמיים. את מכירה את השיר הזה? "ויהיו כל מעשייך לשם שמיים", אה, לא שרים ככה? זיפתי? את יודעת, אני לא איזה זמרת. אני לא זוכרת את הניגון, זה בגלל שהכול ווקאלי מספירת העומר. אני לא יודעת לשיר וואקלי, רק עם פלייבק. אז למה התקשרתי? כי היית כזו מודאגת, אז אמרתי שתבדקי אם האיברים במקום. אז יופי. בטוחה שהכול בסדר? הלחץ דם בסדר? את רואה בעיניים? ברוך השם, ברוך השם. הכול תחת שליטה. אז בבקשה תירגע! כל יום מקרב את הגאולה. משיח בקרוב דופק בדלת. ועוגת הגבינה ששלחת לי לשבת הייתה חבל על הזמן! ג'ורג'ט, אני חייבת את המתכון! יום טוב, אוהבת מסעודה.

להיות בלחץ. כן, רק אמונה זה הפתרון לכל הצרות, חרדות, דיכאונות, ומה לא. אמונה ורק אמונה ורק אמונה. ולחיות את היום. ג'ורג'ט, רבינו אמר "היום אם בקולו תשמעו", מה שהיה אתמול מת, מה שיהיה מחר מי יודע. כל יום שהשם נותן לך הוא בחישוב מדוקדק. אי אפשר לדעת כמה ימים הוא נותן. תנצלי את היום, ג'ורג'ט, תחשבי שזה היום האחרון שלך! לא, חס ושלום. לא, לא שלך! הכוונה שתנצלי את היום. תקומי בשמחה, תשלחי את הילדים, תכיני להם סנוויצ'ים. תתפללי ותאכלי פת שחרית, תפעילי מכונות, תכיני צהרים לבעלך. כן מאמי. לכך נוצרת! אם את עובדת אז תצאי לעבודה, אבל תכוני

ג'ורג'ט, בוקר טוב, עזיזתי, מה שלומך? תגידי, ג'ורג'ט, בדקת איפה הלב שלך? לא? ורגע... את יודעת איפה הכבד? אה, גם לא? והכול בסדר למרות זאת? הידיים, הרגליים, הכול זז, מתפקד? ברוך השם, ברוך השם. למה אני שואלת? פשוט כי התקשרת אליי אתמול ב-11 בלילה, דאגת מה יהיה עם החיילים, אם יכנסו או לא יכנסו, ומה יהיה עם הטיילים שנפלו על קריית שמונה. ג'ורג'ט, תביני, הכול תחת שליטה של בורא עולם. אז בשביל מה להיות מודאגים? הלב והכבד, הכול עובד, הכול בסדר. אז ממה את מודאגת? תירגע! מאמי. תירגע! תפסיקי



מעט מהלכות כיבוד הורים

השווה הקדוש ברוך הוא כבוד ההורים לכבודו, ללמד אותנו על חשיבות כיבוד הורים. ובכל פעם שאנחנו זוכות לכבד את הורינו, הרי אנחנו מרבות בכבוד המקום ברוך הוא. אשרינו!

להישאר בקשר

בכלל מצות כיבוד אב ואם להיות בקשר טלפוני עם ההורים, ולא כאותם שאינם בקשר עם הוריהם אלא כשיש להם איזה צורך שהוא. ויש לדעת שבכל פעם שמתקשר להוריו, מקיים מצות עשה מן התורה, כי הלוא הנאה ושמחה היא להורים, שבנם מתקשר אליהם ושואל בשלומם. (תטו)

בחור ישיבה שחוזר לביתו אחת לחודש וכיוצא, ישתדל להיות בקשר טלפוני עם הוריו. ויזכור שבכל פעם שמתקשר, מקיים מצות עשה מן התורה.

איך מדברים עם אבא ואמא?

הדיבור עם האב והאם צריך להיות בנחת, בלשון רכה, בכבוד ואדנות, ובקול נמוך כמדבר אל מלך, ולא ידבר בעזות והגבהת קול. [וכמו שר, שאף על פי שהוא רגיל עם המלך רבות, ואהובו של מלך הוא, בכל זאת לא יעיז לדבר עם המלך שלא כהוגן, אלא מקפיד הוא תמיד לדבר עם המלך בנחת ובגינוני כבוד, כן צריך הבן לנהוג עם הוריו, ולא מחמת ההרגל ידבר עמם שלא בכבוד, חס ושלום.]

גם כאשר הבן מדבר עם אחרים בפני הוריו, ידבר עמהם בנחת ורוגע ולא בקול יקולות, כי גם זה מכבוד הוריו. (חרדים. רלד)

מבשר טוב

אם ראה הבן את הוריו שהם בצער ודאגה, מצוה רבה לדבר על ליבם דברי ריצוי ופיוס, כדי להרגיעם ולשמחם וליישב את דעתם. וכל שכן שיש להיזהר שלא לספר להם דברים המצערים אותם חס ושלום, אלא אם כן יש צורך שידעו מהדבר, וכגון שאחד מילדיו לא חש בטוב, ורוצה הבן להודיע להוריו, כדי שיעצו לו במה לרפאותו, אז מותר להודיעם. אולם אם אין ההורים יודעים ליעץ, אין לספר להם, מחמת שרק מצערם ללא שום תועלת.

לשמח לבבם

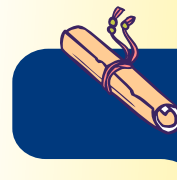
כבר בארנו לעיל, שעל הבן להשתדל לשמח את לבב אביו ואמו כמיטב יכולתו, ובפרט כאשר רואה שיש להוריו איזו מועקה, שידבר על לבם ויפייס את דעתם בדברי נועם וחיבה, וחיזוק באמונה, שתתיישב דעתם. (ראשית חכמה, מב"ת רעו. ה"ע קנב)

למשל: בן שאביו מלמד תורה ודעת את העם, וכידוע שכאשר היצר הרע רואה שיש הרבה קדושה, מנסה לשלוח מניעים ומפריעים, ויכול האב להיחלש חס ושלום בעבודת הקודש אשר עליו, כאן מוטל על הבן לחזק ולעודד את אביו, כמו שאומר רבנו נחמן מברסלב זיע"א, שהקב"ה שולח מתנגדים לבעלי תורה, כדי שלא תזוח דעתם עליהם, מאחר ומלמדים הם את העם, וכולם שומעים לקול דבריהם, יכולים הם להכשל ברשת הגאווה, לכן בצאת מפריעים אלו נגדם, ניצולים הם מן הגאווה. ומי לנו גדול ממה רבנו מנהיגם של כל ישראל, העניו מכל האדם, ובכל זאת יצאו נגדו מעם ישראל וציעורוהו.

בן שחירפו וגידפו את אביו, יאמר להם שאינו מוחל על כבוד אביו. ומכל מקום יזהר שלא ירים ידו עליהם. ואם הבן יודע שדרך אביו להעביר על מידותיו ולמחול על כבודו, ואדרבה אם יצא לריב עמם, יצטער בזה, הנכון שישתוק נגד המחרפים, וזהו כבודו של אביו. וכבר אמרו חז"ל (גיטין ז ע"א): "דום לה' והתחולל לו" - השכם והערב עליהם לבית המדרש, והם כלים מאליהם.

(מובא מתוך הספר "כבוד אב ואם בהלכה ובאגדה")

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.



זכאים!

בחג השבועות חל יום הסתלקותו של הבעל שם טוב זיע"א לגנזי מרומים. לכבוד המאורע נספר את הסיפור הבא: זה היה בח"י אלול. הבעל שם טוב התארח באכסניה כפרית פשוטה. ממנה יצא לשדות וליערות שבסביבה לעסוק בהתבודדות ובעבודת השם, גם בקריאת תהילים ובצירופי אותיות, כמנהגו. והנה מתגלה אליו אליהו הנביא זכור לטוב ואומר לו: "יודע אתה? הפונדקאי ואשתו (בעלי האכסניה) אומרים תמיד 'ברוך הוא וברוך שמו' אף על פי שאינם יודעים את הכוונות הנסתרות שיוצאות מאלו הפסוקים, ובכך עושים רעש גדול בשמיים, יותר מכוונותיך הנשגבות בספר התהילים". מאז למד הבעל שם טוב דרך בעבודת השם יתברך ואותה הנחיל לנו לדורות.

לשבח ולהודות

כשאדם מרגיל את עצמו לשבח ולהודות להשם יתברך בכל מצב ועת הוא גורם נחת רוח גדולה בשמיים. הבעל שם טוב היה נוהג לשאול בשלום איש וביתו רק כדי לשמוע את השבחים וההודאות הפשוטים והתמימים להשם יתברך מפיותיהם של עמך ישראל.

"מתי יבוא מר?" שאל הבעל שם טוב את משיח צדקנו, כאשר פגש אותו בהיכל קן ציפור בשמיים. "כשיפוצו מעיינותיך חוצה" השיב משיח. מצד אחד הכוונה היא כשאנשים יהיו בקיאים בתורת החסידות אותה גילה הבעל שם טוב, אז יתגלה משיח. מצד שני רבינו כבר אמר: "עוד יהיה זמן שמי שיהיה איש כשר ופשוט יהיה חידוש גדול כמו הבעל שם טוב הקדוש". זאת אומרת כשנהיה אנשים כשרים, יבוא משיח!

ואיך זוכים להיות אנשים כשרים?

רבינו לימד אותנו שאי אפשר להיות כשרים בלי התבודדות. דבר נוסף שהכרחי לאיש כשר הוא עבודת ההתחדשות! להתחיל מחדש אחרי כל נפילה. ברוך השם עם ישראל מחזיקים באמונה פשוטה ונפלאה. מודים ומהללים את בורא עולם. כל אחד כשואלים לשלומו עונה בפה מלא: ברוך השם! השם עוזר! אין עוד מלבדו! הכול טוב!

עם ישראל מודעים לכך שצריך לדבר עם הקדוש ברוך הוא. אם ניכנס בשיחה גם עם אנשים רחוקים ניווכח שהם מדברים עם הקדוש ברוך הוא, הם גם מחזקים את עצמם במעברי הגוף והנפש שעוברים עליהם, וכך מחזקים מעמד וממשיכים למרות הכול!

יצא שעם ישראל זכאים לגאולה! יהי רצון שנזכה בקרוב ממש לקבל פני משיח צדקנו, אמן כן יהי רצון.





איזוהי מכובדת?

ליחת חרות פ' ג'נת הנעורים ג'נלכא כ'זא א'מ'ת

בעקבות "כת הכבוד" בחלק המעשייה החדש שלנו, נדבר על מה עושים כשהכבוד שלנו מתערער. מישוהו ביזה אותנו. העליב. השפיל. אנחנו לא מרגישות טוב עם עצמנו ותחושה חמצמצה ממלאת אותנו בבזו עצמי. "איך ככה פגעו בי? ביזו והשפילו?" את שואלת את עצמך, מרגישה כמו הבלטה עליה את דורכת. רמוסה, מושפלת ועלובה.

כשאני מרגישה שהכבוד מגיע לי

(סליחה! אני ניקיתי פה לבדי את המטבח, שמרתי על הקטנים ועוד דורשים ממני להמשיך ולעזור כאן על לא עוול בכפי!)

והוא מבושש להגיע... איך מתמודדים?

הלכנו לבדוק בשטח, איך בנות ברסלב מצליחות להכיל את הביזיונות של החיים,

ולהפוך אותם למקפצה עצומה לעבודת השם.

קקנה", ותיתן לנו כוח ליישם את העצה הנפלאה הזאת דווקא כשה- ביזיון צולף מבפנים:

שלום לכן בנות ברסלב יקרות!

ר' נתן בספרו ליקוטי הלכות (אוה"ח ג' תחומין וערובי תחומין ו' ט') כתב: "לעולם יהא אדם רך כקנה וקשה כארז" כי קנה אפילו כל הרוחות שבעולם אין יכולין להזיזו ממקומו, כי הוא רך ונכפף בפני כל ואף על פי כן הוא אמיץ וחזק מאוד בשורשו ואין יכולין הרוחות לעקר ממקומו חס ושלום, מה שאין כן אם היה קשה כארז וכו'".

הדרך שר' נתן מלמד אותנו היא להראות לכולם כאילו אנחנו נכפפים בפניהם בבחינת רך כקנה שהוא נופל עם כל רוח שבאה אליו, והעצה לזה היא לא לענות ולא להשיב כלל! כמו שכתוב: "כי עיקר ההתח- זקות הוא דיקא על ידי שהוא רך כקנה, שעל כל השאלות והקושיות והבלבולים שמבלבלין אותו, הן המונעים והחולקים והמתנגדים מבני אדם, הן ריבוי הבלבולים שבמח, על כולם לא ישיב דבר! בבחינת 'ואחי כאיש אשר לא שומע ואין בפיו תוכחות'!"

אבל כאן ר' נתן ממשיך ומדייק שזה רק נדמה כאילו הוא נכפף בפני כל הרוחות כי בשורשו הוא חזק כמו ארז! שאי אפשר להזיזו ממקומו בדיוק כמו הקנה שחוזר למקומו אחרי כל נפילה ונפילה שלו מה- רוח... כמו שכתוב: "כקנה הרך הנשרש במים, שאף על פי שנראה כנכפף בפני הרוחות אף על פי כן הוא חזק בשורשו מאוד!"

בואו וניקח לקחים מאותו הקנה הקטן והרך כביכול אבל החזק והאיתן בתוכו כמו ארז, ולא נתרגש משום ביזיון שמגיע אלינו ולא ננסה להוכיח שאנחנו אלה הצודקים בכל ויכות, אלא נהיה כמו אדם שאינו יודע כלום, מבוטל ובשיא ענוה, ונאמין שהשתיקה שלי מב- חוץ מעידה על אמת יציבה מבפנים! ששום רוח שבעולם לא יכול להזיז אותה! ואת הכבוד האמיתי שמגיע לנו לא נחפש מאנשים בשר ודם אלא רק מאיתו יתברך שמאמין בנו ויודע עד כמה אנחנו רוצות להיות טובות ולעשות לו נחת רוח - וזהו הכבוד האמיתי והנצחי לעד -שנותן את הכוח לעבוד אותו יתברך גם בלי אישורים מהסביבה!

אשרינו מה טוב חלקנו!

אודל משתפת ברגע של ביזיון שהצליח להרים אותה גבוה למעלה: אני זוכרת לא מזמן רגע כזה שהרגשתי פשוט מבוזה. משהו פנימי עמוק שהיה מאוד חשוב לי לקבל ממישהי וקיבלתי בדיוק הפוך. זה היה ביזיון אמיתי עם כל מה שזה אומה... ניסיתי לקום משם - מה- כאב, מהקרע... הדבר שהחזיק אותי באותו הרגע זה לזכור שכבוד לא מקבלים מאנשים וגם אם אני ארצה את הכבוד מאנשים הוא יהיה רגעי וחולף. לכן לקחתי את כל תחושת הביזיון ורצתי איתה ל-ד' יתברך לקבל את ההערכה שהייתי צריכה - אבל כבוד אמיתי על דברים נצחיים, על הנקודות הטובות שבי, על הרגעים שרק אני ו-ד' יודעים. זו הייתה חוויה מתוקה לקחת את כל הכאב ולהפוך אותו לחיבור וקשר אמיתי עם ד'! אשרינו והלוואי שתמיד נזכה לכבוד מ-ד' ולא מאנשים...

אסתי משתפת בכבוד מדומה שהתנפץ לרסיסים, אך דרכו התחברה למלך מלכי המלכים:

"אני זוכרת את אחת מהפעמים שנפגשתי עם בנות דודותיי. הן שמו אותי ללעג וצחקו על משהו טוב שעשיתי, הרגשתי כל כך כעוסה ומתוסכלת מעצם זה שאני מבוזה על דברים שהם בסך הכול טובים, עד שנזכרתי בזה "שגדולתנו ותפארתנו יגלה משיח צדקנו" רק כשמ- שיח יבוא נקבל את הכבוד האמיתי שמגיע לנו על המעשים הטובים שלנו!"

מלכה מדייקת אותנו: לדעתי הביזיון הקשה מכולם הוא הביזיון הפ- נימי. שאת מרגישה מבוזה בעיני עצמך. אני פוגשת את זה לעתים כשהיצר הרע תוקף אותי ובא להגיד לי כמה אני גרועה ואין לי סיכוי, מין תחושת אפסיות פנימית כזו. אני נזכרת ברגע כזה לאחר שיחה בה התבטאתי קצת בעליונות על מישהי, הרגשתי תחושה סמויה של בזיון על הצורה בה דיברתי, ואז הזכרתי לעצמי שצריך להתמודד עם הביזיונות הפנימיים בדיוק כמו שצריך להתמודד עם ביזיונות מבחוץ. לשתוק ולא להשיב לניסיון. להיות כמו קנה רך שאפילו כל הרוחות שבעולם נושבות עליו הוא אינו זז ממקומו.

ולסיום ש. גרין, הכותבת המקסימה שלנו תרחיב על עניין "רך



הבמה לשיתופים שלכן

דבר ראשון, תודה ענקית על כלן חברות מקשיבותי אני נהנית ומרמת
אמון האמן! אני בחורה בת 17, ברסלית מהפית, אבל הרבה
מהרסליות שלי זה נבאחבן! עכשיו התחלתי לקרוא ספרי ברסל
וקשה לי השפה! אשמח שתסבירו לי איך אפשר ללמוד עלי שהשפה
תציק לי. אני אוהבת לקרוא, אבל קשה לי! תודה רבה לידי.

ח. וייס מצוות "חברות מקשיבות" עונה:

ליבי יקרה,

השאלה שלך מעוררת הערכה אמיתית. היתכן, שנערה השוקדת
על לימודיה, פרויקטיה, מבחני הגמר והחופץ שלה-מבקש
מרצונה הטוב ללמוד עוד?!... אין זאת, אלא שהנשמה מרגישה
שיש כאן עניין אחר. מבקשת היא את הדעת, הכח והעצות
לקיום התורה באמת.

ציינת שאת אוהבת לקרוא. אבל השפה, בה כתובים הספרים
קשה לך. אפשר אולי להקביל את הכניסה המתוקה ל"ביה"ס
של רבינו" ללימוד שפות.

1. דבר ראשון- נכנסים לכיתה של רבינו. פותחים את הלב
ברצון ובתפילה שנוכה. מתוך ידיעה שהרבה בא ללמוד אותנו
לימוד חדש לגמרי. על החיים, על עצמינו. ועל איך מחיים
את עצמינו...

2. כדאי להזכיר לעצמינו, שכמו בכל לימוד שפה- מתחילים
מא' ואח"כ ב'. לאט-לאט. אפשר לפתוח ספר ולקרוא לאט.
(ואם עוזר להתרכז, אז גם בקול). משפט ועוד משפט. בקריאה
זורמת, בלי לנסות להבין בכת. עכשיו אפשר לעצור ולהגיד
לעצמי במילים שלי, מה בעצם קראתי כאן. אולי אפשר להוציא
מהקטע איזו עצה טובה למעשה בשבילי. לא הבנתי? אולי
עוד מעט, אולי אח"כ. וגם אם לא- בוודאי הנשמה שלי קבלה
קדושה ואור מהמילים.

3. כדאי לחפש ספר שמדבר אלי. מדף הספרים של רבינו
ותלמידי עשיר הוא מאד. אנחנו יכולות לעמוד לידו ולבקש
מהשם במילים פשוטות שיזמן לנו את הספר שהכי מתאים
לנו. אפשר אולי להתחיל מספרים קלים יותר כמו 'משיבת
נפש', 'השתפכות הנפש', 'עלים לתרופה', 'שיחות הר"ן', 'ליקוטי
עצות' או כל ספר אחר. הכל קדוש ויקר. הכל שערים נפלאים
לטוב נהדר.

4. בכיתה של רבינו לומדות עוד תלמידות... והרבה בעצמו
מנחה אותנו לדבר יחד. אפשר ומומלץ ללמוד עם חברה או
מספר חברות. יחד עולות דוגמאות איך אפשר ליישם בחיי
היומיום את מה שלמדנו.

5. יש קווים שאפשר לשמוע בהם איך מדברים אנשי רבינו.
כיצד חיים ומיישמים הם את דעת רבינו מהספרים - אל החיים.
כך יכנסו לאזנינו צלילי השפה המופלאה. (קו מוקד ברסלב, קו
ההתחזקות ועוד).

6. והכי חשוב- ניזכר בחדווה, שבאמת אנחנו בשיעור פרטי
והרבה בעצמו חפץ מאד בהצלחתנו הנצחית והוא מתאים
לנו מסלול לימודים אישי, מרפא ומדויק מאד... עד להצלחה
השלמה בעז"ה!

התבודדות בשמחה

קבלת התורה של רבינו מתבטאת גם בקיום עצת העצות שלו, ההתבודדות.
שווה? מאד. את שפע הסיבות למה כדאי לנו להתבודד אשאר למדור הנפלא
של הדר שעוסק בזה תדיר. כאן נלמד להיכנס להתבודדות מתוך שמחה
בכמה עצות טובות ושימויות:

- **א. תפילה על התפילה האישית.** להתכונן מראש. רבי נתן אומר שהוא לא מקנא במה שנקבל ללא תפילה. זה עלול להכניס אותך אפילו לגאוה - 'אני מצליחה להתמיד, והיא... לא מספיק מתאמצת'... לכן, נתפלל לרצות להתבודד ולהתבודד!! צרפי משפט ביום למה שאת כל יום אומרת.
- **ב. התחילי בקטן -** כדי לקיים גם בגדול. נניח שלקחת על עצמך 5 דקות התבודדות ביום. (גם זה לא מעט) כשהתבודדת הרגשת טוב. קיבלת זרם של שמחה. חלקינו מיד מפיצות הלאה, מספרות לחברות כמעט במידי. חכי שניה - תחגגי את מה שקרה ב:
- **ג. המון תודה -** לא מובן מאליו. פתחי את הפה ותשירי להשם תודה שנתן לך את ה-5 דקות הללו. תמשיכי להודות אחרי כל התבודדות.
- **ד. הכנה לנפילה -** רבינו הוא הצדיק היחיד שמבטיח נו שיהיו נפילות. ולכן אפשר להתכונן אליהן מראש. לא מתוך פחד, מתוך הבנה שהתבודדות היא מסע עם עליות וירידות.
- **ה. לחגוג את... הפספוס -** ביום שלא תתבודדי תהיה הזדמנות לקום, בשמחה. למרות המחשבות שיכתירו אותך בתור הלא מצליחה ו/או התירוצים שיצוצו למה בעצם רק את לא יכולה וגם לא צריכה להתבודד קבוע. המוח שלך בכלל לא אוהב שאת מתחילה דברים חדשים, הוא חובב שיגרה. אז מה עושים? הפוך על הפוך. לחגוג את מה שלא הולך, מבלבל את המוח. עולה המחשבה 'אולי זה לא כל-כך נורא או עוון שלא יתוקן?' וסכנת הפרישה מתרחקת. אבל איך?
- **ו. תרגיל מרענן:** תחקי את התינוק שלך/שלה... את שתי הידיים תאגרפי ותקפלי. תטילי אותן מצד לצד יחד עם ראשך... המון תנועה בישיבה... אמרי 10 פעמים תוך טלטול עוצמתי: 'היום לא התבודדתי'.
- **ז. תגובה -** הילדה הפנימית מתעוררת לחיים בלי הביקורת התמידית. הילדה רוצה חידושים ושינויים, מכילה גם יום כן, יום לא, היא אופטימית ומאמינה בטוב, אולי מבצבץ חיוך. זה הזמן לחזור אל התפילה לרצות להתבודד ולהתבודד.
- **ח. תוצאה** יתכן שמיד תתיישיבי לדבר עם השם. רק דקה כי זה מה שנשאר ואולי פתאום 20 דקות, כי הלב התרחב. יתכן שזה יקרה רק מחר או מחר/תיים. העיקר שתמשיכי לרצות ולבטא זאת כל יום.
- **ט. קיבוע -** בסיום השיחה אפילו הקצרה עם בוראך שכן התקיימה, קומי לריקוד קטן להודיה על הרגע שכן קיבלת. זה מושך עוד המון רגעים כאלו.

נ.ב. אולי שמת לב, שזו הדרך להכניס לחייך כל דבר טוב חדש שאת רוצה בו.

לעילוי נשמת חיים בן נחום

04-8660447 פנוי

"עקר התהווה הנפשו הוא על ידי ההשתוקקות והרצונות הטובים"

גם את מעוניינת לגלות את הרצון?



סרכת קלפים ייחודית וערכית
פוחחת שער

למסע של התבוננות פנימית, אמונה ובחירה.

הקלפים מיועדים לעבודה פרטנית,
אישית וקבוצתית.

לרכישת הקלפים והזמנת סדנאות צרי קשר >>>
glg15712270@gmail.com | 052.7172067

יציאות בכל שבוע

עכשיו! טסים לאומן

חבילות שבת וחבילות אמצע השבוע לאומן שאסור לפספס

אמצע שבוע באומן

יציאה ראשון | שני בערב | חזרה חמישי בצהריים

החל מ-
\$449

במקום \$549

יחד עד גיל 7
הנחה \$15

שבת באומן

יציאה חמישי בערב | חזרה ראשון בצהריים

החל מ-
\$599

במקום \$699

יחד עד גיל 7
הנחה \$30

היציאות הקרובות:

חזור	הלוך	חזור	הלוך	חזור	הלוך	חזור	הלוך
יום ראשון י"ד סיון 23.06.24	יום חמישי י"ד סיון 20.06.24	יום חמישי י"ד סיון 20.06.24	יום ראשון י"ד סיון 16.06.24	יום ראשון י"ד סיון 09.06.24	יום חמישי כ"ט אדר 06.06.24	יום חמישי כ"ט אדר 06.06.2024	יום ראשון כ"ה אדר 02.06.24

ניתן להזמין כרטיס טיסה ונסיעות פנים בלבד

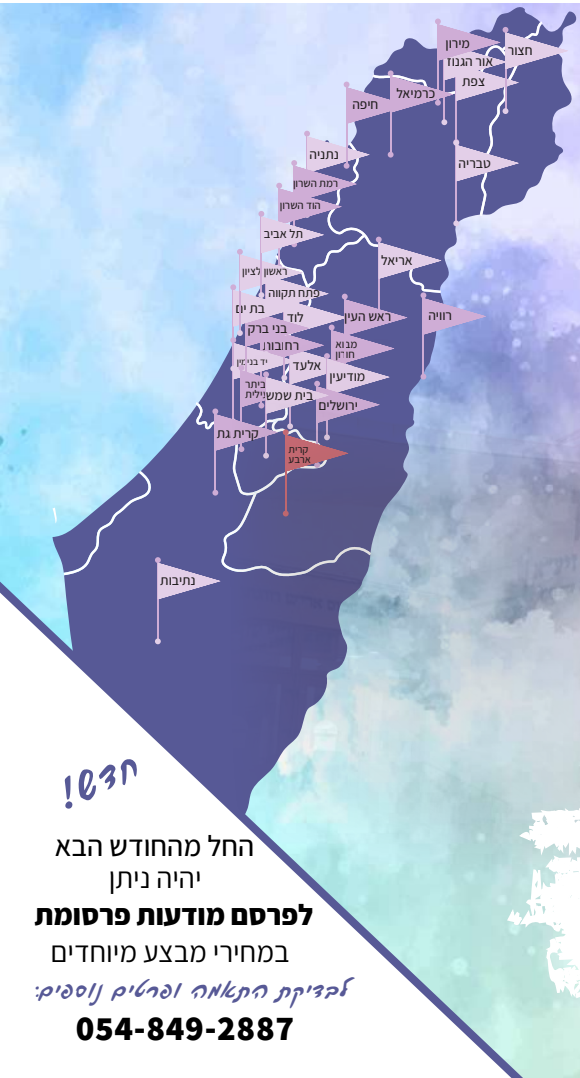
הזמינו עכשיו!



מוקד הזמנות: **02-6338444**
www.ntours.net | info@ntours.net

שירות ומקצועיות | לנה וארחות | נסיעות פנים | קבוצות מאורגנות | קברי צדיקים באירופה | טיסות לכל השלם

סניף ראשי - ירושלים: עבודת ישראל 1 | בני ברק: רבי עקיבא 62



חצו!

החל מהחודש הבא
יהיה ניתן
לפרסם מודעות פרסומת
במחירי מבצע מיוחדים
לכדיקת התאמה ופרטים נוספים:
054-849-2887

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