

הבריות | מהשיבות

אסיפורי אשיות

”אין בן דוד בא עד שיתייאשו מן הגאולה”, היינו שיבינו שלפי מעשיהם אין תקווה חס ושלום ואף על פי כן יחזקו עצמן בכוח הצדיקי אמת לחטוף תורה ותפלה ומעשים טובים כל מה שיוכלו לחטוף ולקוות לחסדי ה' שיעשה צדקה במשפט...” (ליקוטי הלכות מתנת שכיב מרע).

4

המתכון של רבינו לנושא הצניעות, בואי להחזיר לעצמך את הכתר! מתבוננות במעשיות | עמ' 4-5

7

למה עם השם קל לי לדבר, ועם אנשים הכול מסתבך לי? עצה למעשה | עמ' 7

9

איך יוצרים דימוי עצמי חיובי לילדים שלנו? חינוך בחיור | עמ' 6

15

העייפות מוציאה ממך רק טוב! מילתא דשטותא | עמ' 15

אמונה

שלוש נקודות שאת חייבת לעצמך, באוי לשמוע את השיתופים המרשימים של שרי ונחמי, אלהוסיף גם את השיתוף שלך. לב הנתן לבנות הנעורים | עמ' 14

הערב שכולנו היכינו לו... כנס "חברות מקשיבות" אלול

ערב שמחה והתחזקות

שאת הייבת לעצמך!

בואי להחזיק את עצמך יחד עם חברות מקשיבות

להרשמה (חובה!) ופרטים נוספים

שלחי את פרטייך (שם, עיר, טלפון ומייל)

לכתובת:

keneshaverot@gmail.com

או הרשמי בשלוחה 3 בקו חברות מקשיבות:

079.607.6720

מחכות אר! האכזנה



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:

055-6775785 BOOOL

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
ההצלת והצלחת עולם התורה והישיבות,
לרפואת החולים, להחזרת השבויים,
לשמירה והגנה על החיילים,
לגאולה שלימה ברחמים,
ולעילוי נשמת משה בן בידה.

עדיה אפלבויים -

טיפול רגשי יהודי שורשי

בו תקבלי מרחב בטוח ותומך, לעשות את
הדרך, עם ליווי מקצועי שיעזור לך בע"ה,
למצוא את שורש המצוקה, לפתור אותה
תמיד, ולגלות יותר ויותר את האכיזיות
והכוחות הנפלאים שהבורא נתן לך, את
הטוב האינסופי שאת!

055-6760186

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!

הרכב יקרן אור חזר
במופע פלייבק חדש, חי ומרגש
עם השחקנית קרן הוברט
12 אצי אהציר קן אר אסיפור ארן
לפרטים: 0527682722



זה יהודי להתבייש

רק צריך להשקיע לרגע את רעשי הרקע של העולם, להגביר את הווליום של התכלית ואז היא תצוף ותזריח ותמלא את חלל הלב. ונרגיש: איזה יופי, צניעות!

עכשיו על גבי העלון נשיר שיר הלל לצניעות האבודה, שתשוב ותקבל מקום של כבוד בלב שלנו ובכל העולם כולו. שכולנו נתיישר, מכף רגל ועד ראש כפי רצון השם, בקלות ובמהירות. אמנו!

במידה והדרגה

ורגע... גם את שמעת אותו עכשיו?

היצר הרע פתאום נהיה לנו "צדיק", עומד ומתנדנד ומצטרף בכל הכוח לצד "המחזק" ה"מצדד" במצווה החשובה ביותר לנו הנשים,

וזו היא תמצית דבריו: "הוי. את באמת במצב כזה גרוע... את פשוט לא צנועה! תסתכלי על עצמך... בושה וחרפה! מה יהיה עלייך? את חייבת הרגע לזרוק את כל הארון! יודעת מה? תעשי מדורה, תשליכי הכול - וחסל. שלא יהיה לך יותר שום ניסיון".

ויחד עם הארון הדמיוני העולה בלהבות, והשינוי ב-180 מעלות ברגע אחד, גם אנחנו ורצונותינו הטובים עשויים, חלילה, להישלך. כי זו לא הדרגה האמתית שלנו, ומריבוי האור עלול להיגרם ריבוי חושך, חס ושלום. אבל אנחנו של רבינו! רבינו לימד אותנו להחשיב את הטוב! להתפאר בטוב שלנו. משיח נקרא "עני ורוכב על חמור", כי רק עני התאב לכל דבר, ידע להתפאר בעם השם, שמצוי בעניות גדולה כזו בגוף ונפש בגלות המרה. הוא תאב לכל נקודה טובה שלנו, לכל רצון כן לעשות טוב. משיח יחטוף את כל הטוב הזה, וכל נקודות הצניעות שעדיין יש בנו יזריחו באור האמיתי שלהן. התפקיד שלנו להתפאר בטוב אליו זכינו כבר עכשיו, יחד עם זה להמשיך לרצות את הטוב השלם, את הצניעות הגמורה, בתכלית, לנו ולכל עם ישראל.

"אלו הרוצים להיות אנשים כשרים ולהיכנס בעבודת ה', ואזי יש להם בלבולים גדולים ומניעות גדולות, ואינם יכולים לתת עצה לנפשם איך לעשות, מחמת גודל הבלבולים והמניעות שיש להם, וכל מה שרוצים לעשות בעבודת ה' קשה להם לעשות כראוי - דע, שזה בעצמו שהם מתייגעים ולהוטים לעשות איזה עבודה או לקדש עצמו באיזה קדושה, אף על פי שאינם יכולים לגמור כראוי - זה בעצמו שהם מתייגעים ולהוטים אחר זה, הוא בחינת קרבנות, בבחינת 'כי עליך הורגנו כל היום נחשבנו כצאן טבחה!' (שיחות הר"ן, יב).

"כשנכנסתי למדרשה", מספרת בעלת תשובה ותיקה, "חזרתי לעצמי האמתית. בעולם החילוני ממנו באתי השדר היה שאסור להתבייש, את צריכה לבלוט, להעזי, למשוך תשומת לב - הרבה וכמה שיותר! שידרו לי ההורים, המורים והחברה... תמיד הרגשתי לא טוב עם עצמי כי אני כן, אממו... מתביישת. אך כמו ילדה טובה תל-אביב נלחמתי במידת הבושה הטבועה בי, חשבתי שמהו בי לא בסדר, למה אני לא 'זורמת' כמו כולם? מה הציק לי בבגדים שלבשתי? בתרבות אליה השתייכתי? במדרשה, עם עולם הנצח שנפרס בפניי, גיליתי את מידת הצניעות. פתאום הבנתי שהפנימיות שלי תמיד הייתה קשורה לצניעות, שהיא ביקשה לעצמה את העדינות והטוהר הראויים לה. שהבושה הטבועה בי היא בושה של בת יהודיה, ירושה מדורי דורות של נשים צדקניות, סבתות שלא הכרתי, בושה שמאותתת לי לחזור לעצמי, לאלוקיי. היופי והחן היהודי - לא נועדו לחוצות העיר, הייעוד שלהם הוא לבנות בית נאמן, וכשזוכים להתלבש לפי רצון השם מקבלים יופי קדוש וקורן, יופי פנימי. זוכים לשכינה הקדושה שתבוא ותשרה איתנו ממש. מה טוב יותר מליווי צמוד של השכינה הקדושה? הייתי כל כך מאושרת, שמבחינתי כל המדרשה הייתה מזוזה אחת גדולה, רציתי ממש לנשק את הקירות האלו שהחזירו לי את עצמי". ועוד מדייקת לנו: "שתביני, אף אחד לא דיבר איתנו על צניעות, הצניעות פשוט נכחה שם במלוא הדרה, כך שהשינוי החיצוני קרה בקלות ובמהירות".

לחזור לעצמי האמתית

הפעם בחלק המעשייה שלנו מוצגת "כת יפת תואר". רבינו לא הרחיב בפירוט הכת הזו מטעמים ברורים, אך בוודאי שכת זו מככבת בחוצות העולם גם היום. העולם שטוף בחיצוניות מזיקה, בחיצוניות שמנתקת אותנו מעצמנו, ממחותנו, שגורמת לנו לסלוד מהחן ויופי היהודי הפנימי ולבכר מושגים גסים מהעולם החיצוני. כי "כולן הולכות כך, אפילו רבניות גדולות. ונו באמת, מה את מיתממת? לא ראת שזאת האופנה היום?".

ואיך פועל היצר הרע עם כולנו? בשיטה של "נרגן מפריד אלוף", מפריד אותנו מאלופו של עולם. מסובב לנו את הלב כל פעם מחדש על המושג צניעות, מגביר את רעשי הרקע של העולם החיצוני וכך קולה האמיתי של הצניעות לא נשמע. ואנחנו מרגישות שחלילה הצניעות לא קשורה אלינו, שהיא כביכול מונעת מאיתנו להרגיש טוב עם עצמנו. אך כמו שאומרת כולנו קשורות אליה - למידת הצניעות. לא צריך לדבר עליה.

הוד קדומים // מובא מתוך הספר שיח שרפי קודש



עוז והדר לבושה

אֶת הַנְּגוֹן הַמְּפֹרָסִים עַל הַתִּיבוֹת "עוֹז וְהֶדֶר לְבוּשָׁה וְתִשְׁחֵק לְיוֹם אֶחָד", חָבְרוּ תַלְמִיד מוֹהֲרֵינֵינוּ וְחָבְרוּ ר' מֵאִיר לֵיב בְּלֶעֱקֶעֶר זְכוּרֵנוּ-לְבָרְכָה, שֶׁלְרֹב עֲנִיּוֹת הַגְּדוֹלָה פִּשְׁתִּיגִיעַ עַת נִשְׂוֵאֵי בְתוּ לֹא הָיָה לוֹ שׁוֹם מְעוֹת לְהִשְׁיֵאָה, אֶף הַהוֹצָאוֹת בְּגָדֵי פֶלֶה, וּפְנֵה אֶלֶיָּה וְנִחְמָה: "בְּתֵי אֵין לִי בְּמָה לְהִשְׁיֵאָה אִלָּם אֶתְּנוּ לָךְ זָמֵר נָאָה", וְחָבְרָה נְגוֹן זֶה לְכָבוֹד נִשְׂוֵאֵיָּה.

זיכרון מאומן של מעלה

מסופר על רבי 'מאטעס' משרפי אומן הי"ד שהיה הולך לגן סופיה מדי ערב כשאליו מתלוות שתי ילדות קטנות. האחת בתו יהודית, השנייה אחייניתו שרה (לימים שרה גלבך זצ"ל, שלפני חודש נלקחה לבית עולמה בגיל 101 שנים! ת.נ.צ.ב.ה.) "אם ישאלו אותך מה מעשינו כאן" היה נוהג לומר לאחייניתו הקטנה, "אמרי, שאת סובלת ממחלת האסטמה ואני, דודך, לוקח אותך לנשום אוויר צח בגן!" שרה הקטנה הייתה מהנהנת בציינתות, אחר היה מבטה מלווה את דודה הגדול שבחר לו אחד מעצי העבות של הגן, שם היה מפרש שיחתו בבכייה ובתחנונים עת היא ויהודית משחקות בשקט לידו. "האור שהיה בוקע ממנו אין לשער!" הייתה מספרת בערגה ימים רבים אחר כך.

מעשה מבעל תפילה

חלק י"ב

כת המזונות הדקים וכת יפת תואר



ומאחר שהיפת תואר מעוררת תאווה זו לישוב העולם נמצא שהיא מביאה אל התכלית על כן יפת תואר ראוייה למלך ובחרו להם יפת תואר ומלכה עליהם ובקשו להם ארץ גורמת לזה, והלכו וישבו שם

כת אחרת אמרו

שראוי למלך מי שיש לו שפע מזונות הרבה

ואינו נזון ממזונות של שאר בני אדם

רק ממזונות דקים [כגון חלב, כדי שלא יתגשם שכלו]

ואיש כזה ראוי למלך

אך לא מצאו תקף איש כזה שלא יהיה נזון ממזונות של שאר

בני אדם

ובחרו להם לפי שעה איש עשיר שיש לו שפע מזונות הרבה

עד אשר ימצאו איש כרצונם, דהינו שלא יהיה נזון וכו' כנ"ל

ולפי שעה עשו את העשיר למלך, עד אשר ימצאו איש כנ"ל

אז ירד העשיר מן המלוכה ויקבלו את אותו האיש למלך

ובחרו להם ארץ גורמת לזה, והלכו וישבו שם

כת אחרת אמרו, שיפת תואר ראוייה למלך

כי עקר התכלית שיהיה העולם מיטב, כי לזה נברא העולם



מתבוננות במעשיות

"ואמרו שיפת תואר ראוייה למלוך" ... / ח.ו"ס

ההתעוררות מדויקת וקדושה. ולפעמים הנ"ל לא טומן את ידו בצלחת. הוא הופך את הקערה על פיה. וממלא לנו קערות קערות של התעוררות מעורבת בהטחות פנימיות. 'תסתכלי על עצמך' מצטוו לו בתוך ליבנו. 'איך את נראית. תביטי על אחרות. נשגבות ונעלות הן לעומתך השפלה. תסתכלי בספרים. בושי והיכלמי. התכווצי והיעלמי. ונו נו נו. ומה יהיה. עם הדור. ואיתך.' ואויש, התפשלה לי עוגת הצניעות...

"אוי. הביאו לך מתכון לא מדויק. קצת הפוך", בוקעות מילים רכות. אמיתיות. קדושות. "המתכון הנכון הוא ש"על כל כף התעוררות, צריך קערה של התחזקות". התעוררת? את רוצה להתקדם? להיטיב את עצמך? קראת מאמר / שמעת מחברה / הרחת ריח יראת השם של קדושה...? עכשיו חפשי קערה. קערה גדולה, שווה. ברור שלא מצאת. הילדים שוב פילחו את כל הקערות לצרכי תיפוף ושות'. אין ברירה, נשתמש הפעם בסלסלת הכביסה הכבירה. מגיע לך לשמוע דיבורי התחזקות בשפע גדול. לפחות כנגד כל אותן כפות התעוררות יקרות וקדושות שאגרת במהלך שנותייך...

את מוזמנת לעצור לרגעים קטנטנים כאלו. לחייך אליך חיוך חמוד כזה, ולומר לעצמך כמה מילים של התחזקות בחסות רעש התיפוף

אזהרה: המאמר הנוכחי עומד לעסוק אי"ה בנושא הצניעות. אם מסיבה כלשהי הכי מתחשק לך עכשיו לעבור הלאה ולא לקרוא אפילו אות אחת בטור זה - זה הכי מובן בעולם. אבל - אם תרצי, אז בעז"ה נתחזק היום בעניין הזה בעצמו. כלומר: למה - לנשים - יהודיות - יקרות - וטובות - מתחשק - לא - לקרוא - בכלל - מילים - בנושא - צניעות - הקדוש...

הסיבה הפשוטה היא, שבסוף הגלות המרה שאנחנו נמצאות בה, אנחנו מורעלות. החיצים של הבעל דבר פגעו לנו גם במקומות הכי מקודשים. הכי יפים. הכי אהובים ומתוקים. איך הוא עושה את זה? דרכים רבות ומגוונות לו. אשה-אשה והאופנים שהיא נפלה בהם חלשות. אבל כנגד אותו אויב מר - קם איש חיל. רב'ה גדול. אומן נפלא. שנשקו - ססגוני הוא לאין שיעור, עמוק ומרפא. והוא מלמד אותנו איך להחיות בתוכנו ממש את אותה יהדות פשוטה. אמיתית. את הדרך שהלכו בה אבותינו מעולם.

אולי נתחזק בנקודה אחת. ננסה לחפש בין גנזיו של הרבי רפואה לסם מכאיב אחד שבו הרעיל הבעל דבר את חיציו. "על כל כף התחזקות" כך כתוב בליקוטי הבעל-דבר "צריך קערה של התעוררות!" לפעמים

ופרט של צניעות מתוקה שכבר זכית לו! נכון שמתחיל להתעורר קצת חיבור שמח לטוב שזכית לו? ס'איז נאר דעם רעבינ'ס כח! (סליחה על היידיש המשתרבת. אה, גם סליחה זה בס'. נו שוין.) עדיין יש תקווה עצומה לכל דרגה ומעלה שאת רוצה לזכות לה. פשוט יש דרך. צריך ללכת בה במתינות ובלי הריסה. קראי אל השם וספרי לו את רצונותייך הטובים. רואים אותם, שומעים אותך! שמחי את עצמך מאד מאד בהם בעצמם.

תדעי, שאם את קוראת עדיין את המילים הללו - אות, סימן ומופת הוא שמאנשי הבעל-תפילה את. ומול אותה כת נבוכה שחושבת את יפת התואר לתכלית - בחרת "לעסוק בתפלה להשם יתברך". אשרייך!... (כמה קדושה וכו' וכו'... אפשר להתחיל מהתחלה ולמלא גם את קערותייך האבודות בהתחזקות נפלאה. הילדים כבר הלכו לישון וכאן - מתחילים להתעורר באמת...)

הנ"ל והררי הכביסה האופפים ומסתירים אותך (רוקנו הרי עכשיו את הסלסלה, זוכרת?) אם עוד לא מצאת את המילים המדויקות שיחיו ויחזקו אותך, תוכלי להיעזר במילון-ההתחזקות-לנשים-יהודיות-יקרות-וטובות-שלא-מתחשק-להן-לקרוא-בכלל-מילים-בנושא-צניעות-הקדוש...

אשרייך, כמה קדושה ואור את משפיעה בעולם בהופעתך הצנועה כבר עכשיו. בודאי שמתכוונים אלייך ממש. גם לך יש חלקים רבים מאד מאד שבהם את מקדשת את שם השם במראה הנהדר שלך. וווקא הקושי שקיים עדיין בשאר החלקים - הוא זה שמעלה את ערך כל תנועה לכיוון הטוב. וחוץ מזה הקב"ה יודע עד כמה את רוצה בתוך תוכך להגיע לשלמות. זה רק הבעל דבר (-בעל הליקוטי בע"ד הנ"ל), שמפריע ומשבש את ההתקדמות. תזקי ואמצי ואל תיפלי ברוחך כלל. טובה את מאד. יקרה לאין שיעור. כל פעולה ותנועה שלך לכיוון הטוב נספרות ומשמחות. להשי"ת יש התפארות פרטית בך דווקא. מכל פרט

צניעות - איך זה קשור אלי?

שלום וזכרה,

רציתי לשאול בנוגע להלכה בעניין צניעות אין מסתכנת מתקשה מאד.

לא זכור לי מה הלכה מה ראו. מה מנהג. מה הידור. סוף מרוז שאין מתפלגת אין עושה מה שנח לי. חשוב לי להרגיש אז עם מצא ואין לי כוח לסגול גשפיל הצניעות (מאומה) אחרי שהסגנית של הסמינר היתה עומדת לשער ומעירה עלי סוף לא כל פרט! היון אין במקום ככה ש - אל תבדח איתי. אל תחפור. לא רוצה לשמוע מזה. מצד שני אין רוצה להתקדם צניעות אין לא מרגישה שאין שלמה עם איך שאין נראית

מאני נקרא לי פוזמה

תמר משה, מלווה נשים בתהליכים פנימיים, משיבה:

שלום לך שואלת יקרה,

שאלת שאלה כנה, אמיתית וכואבת מאוד מאוד.

יש הרבה כל כך מה לומר. ואי אפשר לומר הרבה כל כך, כי היצה"ר נכנס חזק בעניין החשוב הזה...

במעשה מבעל תפילה מסופר על כת אחת שהאדירה את היופי: "וּמֵאֲחָר שְׁהִיפַת תֵּאָר מְעוֹרְרַת תְּאֵוָה זוּ לְיֵשׁוּב הָעוֹלָם, נִמְצָא שְׁהִיא מְבִיאָה אֶל הַתְּכֵלִית עַל כֵּן יִפַּת תֵּאָר רְאוּיָה לְמֶלֶךְ".

כרגע, יש לך בחירה אם להמשיך להיות 'מנהלת' ו'תלמידה סוררת' ביחסים הפנימיים שלך עם עצמך ולהמשיך לברוח מהסגנית שאולי כבר הלכה לעולמה, או לבחור מחדש את החיים והערכים שלך.

העולם היום מקדש מאוד את הערך של החיצוניות, נלחם בתהליכי ההזדקנות הטבעיים, שם מודל בלתי אפשרי ליופי ולרזון, לצורך לעמוד מול המראה ולהיות זו שאני חולמת, בלי הפצעון ובלי השקיות השחורות מתחת לעיניים ובלי הק"ג המיותרים. וזה חשוב. להיראות טוב. גם בקרב יראות ה', מכניס כוח המדמה סלידה מצניעות שנתפסת כמו שאת כותבת, ככיעור או כחוויה שאי אפשר לגעת בה שמעוררת התנגדות גדולה.

לפני שנתחיל, ננסה לגעת במקום האמיתי שלנו, כמו שהוא כרגע. מהי 'נקודת האמת השורה על ליבך בעת הזו? כשאני אומרת לך את המילה 'צניעות'. _____, _____, _____, _____ ... (הסגנית.)



להגיד לילדים במה הם טובים

בזכות רבינו הקדוש נדבר הפעם דיבורים נצרכים כל כך - דיבורים על חשיבות הדימוי העצמי של הילדים שלנו. יש דיבור מרבינו שאומר שרק אדם שדן את עצמו לכף זכות מסוגל בכלל לקיים מצווה. בשביל שאדם יקיים מצווה, הוא צריך לדעת שהמצווה שלו שווה, שיש מי שרואה אותה והיא משמחת אותו. בלי שיחשוב טוב על עצמו הוא לא יעשה שום פעולה. לכן חשוב כל כך שהילדים שלנו יחשבו טוב על עצמם.

דימוי עצמי חיובי

כל ירידה רוחנית מתחילה לאדם שלא רואה בעצמו שום טוב. גם במקרה שחלילה היצר הרע ניצח וישכיח לילד את כל הטוב שלו, אחר כך לאט לאט הוא יזכר במה הוא טוב בזכות שאנחנו ההורים ראינו בו את הטוב. וזה לא משנה באיזה תחום הוא טוב. זה יכול להיות במצוות ולימוד תורה וגם באומנות וסידור הבית. העניין זה שהילד ידע על עצמו דברים טובים. לעזור לילד שלנו לראות את הטוב שלו זה קריטי להצלחה שלו. כשאדם נמצא במחשבות רעות בגלל המציאות שלו, משהו קטן וחיובי יכול לעזור לו להתרומם, נקודה אחת קטנה של טוב יכולה לסדר את המערכת הפנימית, זה עצום. כשהילד יהיה עצבני וכולם ירדו עליו, הוא יוכל להיזכר בטוב שלו ולהתרומם משם. הרב'ה יגיד שלא הקשבת בשיעור ונתת מכות בהפסקה, אבל אמא תמיד אומרת שאתה משחק הכי יפה עם הקטנים - זה ייתן לו כוח! נזכיר לילדים את הדיבור הנפלא של רבינו: אנשים טועים ואומרים שהצדיקים לא עושים טעויות ואם צדיק עשה טעות הוא לא צדיק, ואני אומר לכם שצדיקים עושים טעויות והם נשארים צדיקים, כי הם מסתכלים על המעשים הטובים שלהם.

אז איך זוכים לראות את הטוב בילדים?

אחת השיטות הטובות היא להודות לילדים על הדברים הטובים שהם עושים וכך להצביע בפניהם על הנקודות הטובות שבהן הם מצטיינים. לפעמים מרוב העומס ודרישות הבית, אנחנו מפספסות את ההתמקדות על הטוב שיש בילדים. שחלילה לא יקרה שילד גדל בבית וחושב: "אף אחד לא שם לב אליי, לניסיונות שלי להצליח, להצלחות שלי...". צריך לשים לב שבשביל למצוא את הנקודות הטובות של הילדים צריך להגדיל ראש. אנחנו מצפות להצטיינות בתחומים מסוימים מאוד: שהילדה תיגש למבחן, ותצליח, שתגיע בזמן ללימודים, שתעמוד במטלות. אבל יש ילדות שתחומי ההצלחה שלהן הם לא לימודיים - היא יכולה לעשות קניות מצוין או לגמול חסד עם שכנות, אפילו לקחת את אחיה הקטן לגן בבוקר, אבל להצטיין בבית הספר זה לא התחום שלה... יכולה ילדה להגיע לכיתה י'-יא' ולא לדעת במה היא טובה, רק להרגיש את התגובות הקשות שהיא מקבלת בגלל האיחורים וקשיי הלמידה. אם אף אחד לא יגיד לה שהדברים שהיא כן עושה הם מיוחדים, היא לא תדע. ישנן ילדות רבות שטובות בתחומי האומנות. אחת יוצרת פרח ורוד בצדו של כל ציור. זו הנקודה המיוחדת שלה, ובזכותה היא תאהב את עצמה ותחשוב על עצמה מחשבות טובות.

כל ילד ויחידות שלו. אנחנו רגילים לחשוב בצורה מקובעת, אבל יש לעיתים ילדה שיש לה סגנון שונה קצת. אם היא בתוך הקדושה והצניעות, זה לא בעייתי. טוב לתת לבנות לפתח סגנון אישי בתוך הצניעות, להראות להן 'שיש להן את זה', גם אם הנתב קצת לא מצוי ולא קונבנציונלי, זה נפלא. כולן מציירות אותו ציור, והיא רוצה אחר? זה טוב! לא צריכים להיות כמו כולם. הלואי ונראה במה הילדים שלנו טובים, ונודה להם על הדברים הטובים שהם עושים, גם כשהסגנון שלהם אחר!

מעלת קברי הצדיקים

אנחנו נמצאות עכשיו ב"חופש הגדול", בחופש יש הרבה זמן פנוי ואפשר לנסוע לקברי צדיקים. כשבאים לצדיק נזכרים בטוב שלנו. להזכיר לנשמות את הטוב שלהן - זאת אחת הפעולות שעושים הצדיקים בשבילנו. עצם זה שהגעתי לצדיק זה הטוב שבי, זאת נקודה טובה ענקית. אני ילד שנוסע לקברי צדיקים בחופש! נכון שההורים לוקחים אותי, אבל כשאגדל אלך לבד. שם אצל הצדיקים שורה הרוח הטובה של הצדיק, השראה שמחזקת כל אחד למצוא במה הוא טוב. שנוכח להתמקד בטוב ולהודות להשם על הטוב בנו ובילדינו!

מתארגנת נסיעה לאומן וקברי הצדיקים
עם המדריכה הותיקה ציפורה פלדמן
בתאריכים: יום רביעי ז' מנחם אב 21/08/24
עד יום א' כ"א מנחם אב 25/08/24
029921890 / 0527142147

כל היא יודעת שמה שיש לה הוא מה' והיא משתמשת בו היכן שצריך וכמה שצריך.

ועכשיו בואי ננסה ביחד לחזק כמה עקרונות שיעזרו לך בדרך לשם.

הראשון - בירור הלכתי. רבינו אמר שלא לזוז מסעיף קטן של שולחן ערוך, אז לא. לזוז. מסעיף. קטן. של שולחן. ערוך. להתפלל על זה. לשים שם גבול של קדושה. ולהיות אלופה שלו, יתברך.

השני - תפילה - כמו כל דבר שאין בכוחנו לעשות - אנחנו עושים עם תפילה. 'ריבוננו של עולם. זכני להיות צנועה. להתייחד עם הצניעות. להתקדם מתוך בחירה פנימית. לאהוב את הרצון שלך. להיגמל מטראומות עבר ומסרים שהועברו בצורה לא נכונה!'

השלישי - ההבנה שהערך העצמי שלי לא תלוי במראה שלי. אני בת של ה' ומתוקף זה אני אור ויפוי אינסופי של נצח נצחים. סביר שאני לא הולכת ורוקדת מאושר עם ההרגשה הזו ולכן כדאי לספר בפשטות לקב"ה על זה בדיוק. איך את מרגישה עם המראה שלך עכשיו? למה את מחזיקה בו חזק כל כך? מה יקרה אם תאבדי אותו או תוותרי עליו מבחירה? מה צריך לקרות כדי שתעשי שינוי? למה את מאוימת מהמילה שינוי? נסי לדמיין את עצמך צנועה, ממש כמו שצריך, ונסי להרגיש מה קורה לך, איפה ההתנגדות. לאט לאט היא תתרכך ותאפשר לך חופש בחירה אמיתי, ביחד עם ה' יתברך.

הרביעי - לאט-לאט מעט-מעט, לא קל לראות את הלבוש בראה של נצח. ללכת ולהביט בעצמנו ולבחור במראה שמחובר לתכלית האמיתית - לרצון ה'. היכולת להסתכל על מה שקשה לי, לאט ובהדרגה, בצורה שמתאימה ואפשרית לי, עם ה' יתברך, שהוא לא נגדי, ולא עומד בשער ואומר - אין לך כניסה להתבודדות אם לא תשתני הרגע... הוא איתי, אכפת לו שיהיה לי טוב. ולכן בקשי ממנו על העניין.

החמישי - למלא את הצורך היכן שמותר - לכל אישה יש צורך ביופי, באסתטיקה. נסי למלא את הצורך הזה במקומות המותרים, וכן בתחומים נוספים של הבית, של מקומות שיהיה לך נעים ויפה להיות בהם, פינות מבולגנות שסידורו ויטופחו. והכי חשוב, מה גורם לך להרגיש יפה באמת, ביופי פנימי ואמיתי? אילו מעשים או פעולות? נסי לחשוב ולמצוא את התשובות שלך. ככל שתעמיקי ליפות הפנימיות שלך, הצורך במראה חיצוני מושקע ילך וירד. יש נשים שעבורן חברותא טובה או לימוד בספר עוזר להתקרב לעניין, יש אחרות שמאזינות לקווים בהן יש סיפורי התחזקות אחת של השניה וזה נותן להן כוח. נסי למצוא את ה'שביל מן הצד' שלך, את יישוב הדעת שלך בעניין.

לסיום אספר לך שבאלול הקודם, סיפרה לי אישה שרלגל הימים הנוראים והקדושים, החליטה לקבל על עצמה לראות ולייקר כל מעשה והנהגה של צניעות שהיא התקדמה בו. במקום להתמקד במה שחסר, פשוט לומר לעצמה כל הכבוד נועילה שיש לך מטפחת על הראש. כל הכבוד פרומי שאת גורבת גרביים. בלי להיכנס לעוביים וצבעים ואורכים וכו'. להתמקד רק במנעל (המשולש מאוד...) של ה'דבש וצוקר', ברצון הטהור שיש מאחור, בהתמדה למרות הקושי.

"האזמרה הזו שעשיתי עם עצמי, גרמה לי לבחור להתחזק בעוד תחומים ולעשות מעל ומעבר לקבלה שהייתי עושה אם הייתי מתבוננת רק על החסר" כך היא תיארה והחשיקה אותי לנסות בעצמי. מוזמנת לקחת את השאלות וההכוונה, לצלול עמוק פנימה ולשוב אל אוצרותיך הנסיכותיים.

מ.מר.



למה דיבור שלי מזל השם זורם בקלות, ועם אנשים - נתקע ומסתבך?

תהילה יקרה,

אשריך על הכנות ובקשת העזרה. קודם כל זה מעורר השראה לקרוא כמה טוב לך בהתבודדות. כולנו חולמות ורוצות כזה קשר אוהב ופתוח עם אבא שבשמיים, לזכות לביירוים טובים ולדעת.

הרבה כל כך פעמים אני מקבלת שאלות הפוכות: על מה כבר אפשר לדבר יותר מדקה? משעמם לי... אני מרגישה כעס... אני מרגישה שאין מענה ואני מדברת לעצמי... זה משמח מאוד לשמוע כמה טוב לך, נעים ורגוע.

ואני רוצה לשאול אותך אם הנושא הזה של היחסים שלך עם אנשים עלה בהתבודדות? אם גם שם פתחת את השאלה לפני בורא עולם למה כל כך קשה לך עם... ועם... ועם...? ליתר דיוק השאלה שלי אליך היא האם ההתבודדות היא מקום שאני בורחת אליו מהקשיים של היום יום או שזה המקום שאליו אני הולכת כדי להבין ולברר מה קורה לי מול אנשים ביום יום ומה אני עושה לא נכון? האם באתי בעיקר לנוח או לעבוד?

לפעמים אנשים טועים

לחשוב שההתבודדות

היא רק מקום מפלט. סוף

סוף כל העולם הרע הזה

שבחוץ לא נכנס לפה, כל

הרעש וכל הבלגן לא פה,

תנו לי לנוח קצת... וזה ודאי

נכון שההתבודדות היא גם

מפלט ומקום מנוחה, וטוב

מאוד שהבריחה שלנו תהיה

להתבודדות ולא חלילה

למגוון ההתמכרויות שהעולם

הזה מציע לנו בחינם, אבל

ההתבודדות היא הרבה מעבר

לזה, היא בדיוק המקום לברר

עם בורא עולם את הדברים

שכל כך קשים ומעיקים עליי

ביום יום כדי שאזכה לעשות

תשובה, כדי שאזכה להבין

איפה אני טועה, כדי שאזכה

לגדול ולהתקדם ולזכות לעוד

ענוה ושפלות.

ולכן אין לי תשובה אליך

כמובן, כי התשובה חייבת

לבוא מתוכך דרך שיחה עם

שאלה:

שלום, בהתבודדות מקסים לי. אני יכולה לשבת שעות ארוכות עם בורא עולם על כל דבר, לשתוק, לשייר... מאוד נעים לי עם ואני מרגישה שהיא מקשיב לי, אהב אותי, מקבל אותי וגם נתן לי מענה. זה ממש מאן רפיון עזרי ואני חייבת להתקשר כל יום כדי לנשום. אבל, למרבה הכאב זה דווקא מקצין לי את הפער בין הדיבור שלי עם השם לעומת הדיבור עם אנשים, שיש, כמעט בכל הקשרים שיש לי, התקשרות מסתברת ואני מוצאת את עצמי רזה ונפגעת ושותקת ובלתי נגישה לי הרבה מרחות ו"קפידות" בלב. אני שואלת למה כשהדיבור שלי עם אנשים הוא "מסתבך" לי ועם הק"ה הוא כל כך אצל?

תהילה

ה. ברודי, מנחה סדנאות

התבודדות ומלווה תהליכים

פנימיים, משיבה:

השם. תבואי אליו עם מקרה שקרה לך היום ותספרי לו בפרטי פרטים מה קרה ומה אמרו לך ומה את אמרת ומה הרגשת ומה כל כך פגע בך ואז מה אמרת ומה עשית וכו'... ברמה הכי מפורטת שיש. תשפטי אותו ותבקשי ממנו שיעזור לך להבין איפה טעית שכל הסיפור הסתבך, שיאיר לך על מה לשוב בתשובה. ככל שאת מורגלת יותר ומיומנת בדיבור שכזה הדברים יאירו לך יותר בקלות תוך כדי דיבור.

הגישה צריכה להיות שבאתי לכאן לא כדי לברוח מכל העולם האכזרי שבחוץ אלא שבאתי לכאן כדי להבין כמה העולם הזה הוא טוב ובאמת אני לא אמורה להיפגע ולכעוס, וזה שהסתבך לי משהו, זו "הזמנה" מאת בורא עולם ללמד אותי משהו, זה שיעור. ואני רוצה ללמוד אותו ולעלות לכיתה הבאה. זה נקרא לקחת אחריות ולהיות אדם שעסוק בחשבון נפש ותשובה. זו רמה אחרת לגמרי של התבודדות שהיא הרבה מעבר לזמן הרפיה ומנוחה.

ויש לי הצעה אליך להתבוננות, אולי היא רלוונטית אולי לא. תתבונני. יכול להיות שכשאת באה מול השם ברור לך מאוד "הגדרת התפקידים". אני הנוקת והוא המשפיע והעוזר. אני מבקשת והוא נתן. אני בסערה והוא היציב והמרגיע. אין לך איזו מחשבה שאולי חלילה זה הפוך.

בקשרים עם אנשים "הגדרת התפקידים" כמעט תמיד מסתבכת והרבה פעמים לא מוגדרת וזה דבר שיוצר המון חיכוכים. שמת לב כמה פעמים בזמן שאת בקושי גדול מאוד ובכאב, את מדברת כביכול מעמדה של "לעזור" ו"להשפיע" לצד השני? כמה פעמים את נותנת ביקורת במקום פשוט לבטא את הכאב והצער? כמעט תמיד כשאנחנו מבקרים אנשים אחרים זה מגיע ממצוקה שלנו ואז אנחנו טועים בהגדרה. במקום להגדיר נכון שאני נמצאת כרגע בתפקיד של מבקשת עזרה אני נכנסת לעמדה ההפוכה של כביכול משפיעה. זה מקור להרבה הסתבכויות בין אנשים. ההגדרה הפשוטה ומשנת החיים 'מי עוזר למי' - מי העוזר ומי הנזער - מונעת חיכוכים רבים. כמעט בכל סיטואציה בחיים את נמצאת באחת משתי ההגדרות הללו. שמת לב שמילדים קטנים את כמעט לא נפגעת? ולמה? כי שם ברור לך בצורה חד משמעית התפקיד שלך. את המשפיעה והם המושפעים. לא פעם זה מסתבך כשהם מתחילים לגדול ואז הגדרת התפקידים עלולה להתבלבל, בפרט עם כל החוצפה בדורנו. ואז הורים עלולים לא פעם להיפגע מהילדים שלהם שכביכול מנסים "לעזור" להם להיות הורים טובים יותר כאשר בעצם הם זקוקים לעזרה ותמיכה. ככל שיהיה מוגדר בקשר מי הנותן ומי המקבל יהיו פחות מריבות ופחות סיבוכים.

תתבונני בזה ואם זה מדבר אליך את יכולה לקחת את זה להתבודדות מול השם, אולי זה קשור אליך ואולי לא.

מקווה שעזרת

הדר



תוף האמונה

היא הייתה פרקטית להפליא ודאגה לכל הדרוש עבור מעבר דירה מהיר ליחידת דיור לידה. בארגז אחד ארזתי את חיי, אותה נטלה אחותי והעמיסה על הרכב. יש לי הכרת הטוב עצומה אליה. היא הצילה אותי, פשוטו כמשמעו. הושיטה לי יד בתוך השחור השואב.

זה היה פתרון טוב לזמן מסוים, אבל במקום מגוריה האווירה הייתה רחוקה מתורה ומצוות. לא יכולתי לאכול מתבשיליה מטעמי כשרות. השיח היה רחוק ומנוכר מכל הערכים הקדושים שזכיתי להכיר. פשוט לא היה שייך להמשיך ולהתגורר שם לאורך זמן. מצד שני, גם לא היה שייך לחזור חזרה לחדרה.

בשלב הזה הבנתי שאני חייבת לצאת מהדיכאון ולחזור לחיים, אבל לא ידעתי איך. לא רציתי לקחת חומרים וכדורים לאיזון. רציתי רפואה שלמה מהשמיים וזה הכול.

"כדאי הוא רבי שמעון לסמוך עליו בשעת הדחק" צף-עלה בירכתי מוחי וזכרון הציטוט הקדוש על זכותו של התנא לתיקון נפשנו דווקא כשאין עצה ותבונה. אני קשורה לכל הצדיקים, ובפרט לרבינו הקדוש ולרבי שמעון צדיק הקדוש הזה הטמון במירון. הרביתי לנסוע אליו עוד לפני שנישאתי וגם לאחר מכן, אך מאז הפטירה עדיין לא הגעתי.

עוד באותו השבוע לקחתי את עצמי בכוח ועליתי מירונה. נכנסת לחצר הציון ומרגישה את כל כובד המסע על כתפיי השפופות. מה אומרים במצב כזה? מאיפה מתחילים להתפלל? התיישבתי שם בציון עם שפתיים קפוצות, וכל החיים עם התקוות והאכזבות, מתיישבים ושותקים איתי ביחד. הבור השחור הזה של הכאב העצום, התחיל להיפרש לרגליי, ולמלא אותי, והפה נסגר וננעל עוד יותר. הרגשתי בהסתרה שבתוך ההסתרה. הנה אני כאן. עדיין בת של מלך. רוצה לקיים מצוות. רוצה להמשיך להאמין בצדיקים. בעצם, מאמינה בצדיקים! לכן באתי לכאן. מצד שני, הכפירה מסובבת ואוטמת לי את הלב. הכאב העצום שאני מרגישה ממלא אותי, כמעט מוחק. אני לא מצליחה להוציא בקשה ואפילו לא חצי בקשה מאבא שלי.

"רבי שמעון!" צעקתי בסוף בקול דממה דקה. "באתי לכאן כי הזכות שלך עצומה! בבקשה תפעל בשבילי, שיראו לי מהשמיים שאוהבים אותי, שרוצים בי, שיש לי מה לעשות כאן עדיין בעולם הזה... אני מרגישה שעוד רגע אני נבלעת בריק הזה שאני מרגישה". זה היה דיבור אחד אמיתי ומדויק שפילח את חומות הכאב שאטמו אותי. כשאמרתי אותו, הרגשתי שיש שומע.

פתאום רגליי נתקלו במשהו שהחזיר להן צליל מתכתי קל, נעים. רשרוש מוכר מגני הילדים. עיניי נעתקו מטה, ולמרבה הפליאה אני רואה תוף! תוף מרים! מה עושה באמצע ציונו של רבי שמעון תוף? מרשרש שמח ומלא תקווה? תוף עליו שמהווה ניגוד משווע לכל הבור השחור שאיים לבלוע אותי.

הסיפור שלי הוא סיפור של גלות וגאולה, של חושך ואור, של הבזקים של שמיים בתוך מדבר שומם מלא נחשים ועקרבים. הסיפור שלי הוא בעצם הסיפור של כל הנשמות שחיות כאן בעולם ומחכות להרגיש שרואים אותן, שומעים את הכאב שלהן ויש משמעות לסבל.

אני בעלת תשובה. נישאתי בגיל מאוחר, סמוך לשנתי הארבעים. בשמחה שלי שמחה כל ירושלים. כולם חיכו שהבחורה החייכנית והגבוהה, זו שכל הילדים אוהבים ותמיד מחלקת ממתקים וחיבוקים (עבדתי אז בגן ילדים), תבנה כבר את ביתה. יחד עם בעלי החדש עברנו מירושלים לחדרה. זאת הייתה התמודדות עבורי להסתדר במקום שונה כל כך מכל מה שהכרתי ואהבתי, אבל עשיתי את זה בשבילו, בשביל הבית החדש שסוף סוף נבנה. בעלי באותם הימים טיפל באמו החולה, ועשה זאת במסירות של בן יחיד, אפילו שהיו עוד בני משפחה בתמונה. הערצתי את המסירות שלו והצטרפתי עם המון רצון טוב, מנסה להשתלב במארג המשפחתי, לבנות בתוכו עולם חדש עבורי ועבורו. בית לכבוד השכינה הקדושה.

למרות האתגרים שהיו הצלחנו. יחד זכינו להפיץ את דעת רבינו בחדרה ולעשות טוב בעולמו של הבורא. כך עברו 14 שנה של עשייה מבורכת. למרות הטוב אליו זכינו, לא נולדו לנו ילדים. בעלי היה היחיד בעולמי. קיבלתי את רצון הבורא ושמחתי בחלקי. אבל פתאום הכול נעצר. פתאום - ברגע קטון, בלי שום התראה מוקדמת בעלי עבר לעולם שכולו טוב. "דום לב!" פסקו הרופאים שניסו להציל, וכבר לא היה להם את מי. הלב שדפק בטוב לב, שעשה כל כך המון טוב והרגיש כל צר ומצוק, עלה למעלה להמשיך להשפיע אור וחסד עם המלאכים.

נותרתי לבדי, הלומה ומבולבלת. לא מצליחה להתנחם, לא מצליחה להבין איך החיים החדשים שלי נגדעו באיבם. עד שהתחתנתי! עד שמצאתי את האחד! לא הצלחתי להרים את עצמי מעוצמת המכה שחטפתי. מה עושים עכשיו? לאיפה הולכים? ומה שווה הכול שאני שוב כך לבדי?

הרגשתי שאין לי מה לעשות יותר בעולם. פשוט לא רציתי להיות. הפכתי להיות צל של עצמי. כל שמחת החיים שלי, כל החסד והטוב שהרביתי לעסוק בו, הכול נעצר באחת.

התכנסתי בתוך הבית בחדרה, בקושי מתקשרת עם העולם, מתעלמת מכל רגש של חיים, עוצמת עיניי מכל צליל של אור. צעקתי לרחמים לבורא עולם שיוציא אותי מהמסגר הזה, מהכאב העצום שמילא לי את הלב. והשם הטוב לא עזב אותי גם אז.

אחותי שראתה את המדרון התלול עליו אני מתדרדרת הבינה שאני חייבת לצאת מהסיטואציה הקודרת הזו. "כאן את לא נשאת" היא הייתה החלטית. היא ידעה שלא בריא לי בלשון המעטה להישאר ביגוני לבדי בדירה בחדרה מוקפת בזיכרונות.



נשיאת הפכים

שלום וברכה לכל החברות המקשיבות, מקשיבות לליבן, מקשיבות לדיבור שהבורא שולח, מקשיבות לצדיק, מקשיבות לסיפור מעשיות... אשרינו!

אנחנו יכולות לראות איך בחלק הזה של המעשייה שלנו, אצל אנשי הכתות התכלית היא מאוד שטוחה, צד אחד בלבד, חד מימדי, אין עוד משהו.

גם אצל אומות העולם אנו רואים שהם מצליחים לאחוז צד אחד בלבד שסותר באופן טבעי את ההפוך ממנו. לדוגמא, הרחוקות של המזרח הרחוק - כל כולה ביטול החומר לגבי הרוח, "הבאבות" - אנשי הרוח ה"קדושים", עוסקים בשיבה שעות בלי להזיז עפעף, בריכוז מוחלט, יש מהם שצמים חודשים ושנים או מתיישבים בראשי ההרים מתנתקים מחברה ומשקיעים את חייהם במדיטציה אחת גדולה, לסיום הם גם שורפים את הגוף שלא יישאר ממנו כלום.

במערב, לשיטתו של עשיו: עשיה... תוצאות... תעשה - יהיה, לא תעשה לא יהיה... צבור ממון ותהיה חופשי, הכול בידך, כוחי ועוצם ידי... כפירה גמורה בכל מה שמעבר.

לעומת כל זה, החידוש המופלא של היהדות, שאי אפשר למצוא בשום מקום אחר: נשיאת הפכים

היכולת להכיל שתי תפיסות עולם הפוכות בו זמנית ולחיות את זה, זה יהדות.

הכי רוחני והכי בתוך החומר!

מתחנתים ומביאים ילדים - בקדושה, מכינים בצק ומרימים ממנו תרומה, אוכלים ואוכלים ואוכלים בכל עת של שמחה או ל"ע אובדן וצרה והכול בכשרות ועטוף בברכה, חיים חיי חברה מלאים עם המון תורה והלכות בין אדם לחברו, עושים משא ומתן - באמונה ועוד ועוד...

"מה יפית ומה נעמת אהבה בתענוגים"

בשבילי (בתור אחת שנוטה בטבעה להתנתקות מהעולם ושטויותיו) זו היתה הפתעה, לגלות כמה רצון ה' יש בזה שנהנה, שנתענג... כמה סוגי פרחים וצבעים ריחות וטעמים טרם הקב"ה לברוא, הוא יכול היה ליצור מאכל אחד שהיה "עושה את העבודה" משביע ומחיה ונגמר. אבל לא, כל פרי וטעמו המיוחד, משקאות שונים, נופים מטריפים.

הוא יכול היה לכוון אותנו ביום המקודש, יום השבת, לעסוק ברוחניות בלבד, ללמוד ולהתפלל ולשכוח קצת מחומר אבל לא, במרכז השבת נמצא השולחן עמוס במטעמים וכמה שיותר הרי זה משובח.

בברכת האילנות אנחנו מברכים: "וברא בו בריות טובות ואילנות טובים להנות בהם בני אדם"

"לפיכך אדם צריך ללכת בדרכי ה' ולגרום לשני הנאה ותענוג ככל יכולתו" (שיח יוסף)

לימדונו חכמים שנשמות ישראל באות ממקום גבוה מאוד בשמיים, ממקום של תענוגים, הנשמה רגילה לעונג ולכן יש רצון תמידי וחיפוש בלתי מודע אחרי תענוגים, אם התענוג לא יבוא מתוך הקדושה, מהר מאוד יתחילו לחפש אותו מחוץ לקדושה מכיוון שזהו צורך אמיתי כמו מים ולחם.

ואנחנו רוצות שאת ההנאה והתענוג יקבלו הבעל והילדים, וגם אנחנו, מתוך הקדושה ולכן תני לדעת שלך להתרחב ולהכיל שכשם שפרישה והתרחקות מתאוות זה מקרב לבורא כך התקרבות והתענגות על הטוב שה' נותן זה מקרב לבורא.

שנזכה לנשיאת הפכים וע"י זה להתקרב אליו יתברך באמת.

באהבה עדיה 0556760186

הרמתי את התוף, מתבוננת ורואה את הדבר היפה ביותר שראו עיניי. על התוף היפהפה, הייתה כתובה מילה אחת ויחידה, מילה שנאבדה לי, שאני זקוקה לה יותר מכל דבר גשמי שהוא, מילה אחת, מחיה ומאירה: אמונה!

כמו הבזק חשמלי נכנס לי ללב, ורגיעה מתוקה פשטה בי. אמונה! אמונה! אמונה! חיוך שלא חייכתי מזמן עלה על שפתיי. אומרים לי מהשמיים מהו הדבר המהותי שאבד לי. אמונה! אנחנו יהודים, תמר. יהודים מאמינים שכל מה שעובר עליהם, הכול טובה. שיש אבא רחמן בשמיים שרואה ומרחם, שיש תקווה, שיש עוד הרבה טוב שמחכה לך! תאמיני בזה, נשמה יקרה, תאמיני, אמונה!

אימצתי את התוף עמוק ללב שלי. הרגשתי רפואה עמוקה. רפואה שרק אמונה שחוזרת אחרי יובש מדברי יכולה לתת לבן אדם. לאחר מכן הבנתי שהתוף הזה בעצם אינו שלי ואני צריכה להשיב אותו לבעליו, כראוי לו.

ניגשתי להדסה, אחת מהנשים הצדקניות שעובדות בארגון "שמן משחת קודש". היא תמיד נוכחת בציון ובוודאי תדע מיהו בעליו של התוף המופלא. אפילו שרציתי להשאיר אותו צמוד אליי לעולמים, הוא אינו שלי, 'גם אם אשיב אותו לבעליו, אני את שלי קיבלתי', הרגשתי חזק. הסתכלו עליי מהשמיים. כזה חיבוק אמיץ הרגשתי, אי אפשר להסביר את זה.

"אולי את יודעת של מי התוף הזה?" שאלתי אותה. הדסה לא ידעה של מי התוף. גם שום סימן מזהה של בעליו לא נכתב עליו. בגבורה פעלתי לפי ההלכה ופזרתי מודעות השבת אבדה ברחבי הציון. מחכה לטלפון של הבעלים, שלא הגיע. מבררת גם עם הדסה האם במקרה ראתה מישהי שמחפשת את התוף שלה שהלך לאיבוד...

הפתקים נשארו חודש ימים ויותר, אך אף אחד לא דרש את התוף שלו. וכך חולפים הימים, התוף נשאר אצלי, והנחמה שהוא נותן לי, מפיתה בי חיים כל פעם מחדש.

באותו יום במירון קיבלתי את עצמי במתנה. החלטתי להישאר נאמנה לעצמי. לא לעזוב את עצמי. באותו יום חזון חיי קם לתחייה. אני אמשיך וארבה טוב ואור בעולם הזה! והשם הטוב, בוודאי יעשה איתי עוד חסדים לרוב.

עם הזמן חזרתי לחיים מלאי עשייה, עברתי להתגורר בצפת עיר הקודש. כל הדיכאון נקבר ותחתיו תמר אמתית וחזקה יותר קמה. תמר מחוברת לנצח נצחים, שקמה בבוקר בצפייה לעוד יום של חיים, מקווה שיבחרו בה מהשמיים להיות שליחה טובה לפעול טוב בעולם החומר הגשמי. תמר שמצפה לזכות שוב לבנות בית נאמן בישראל.

בתוך המילה אמונה טמונה גם המילה אומנות. אני חושבת שזה מרמז לנו לעסוק יום יום באומנות הגדולה ביותר, אמונה. אמונה שתיתן לנו שלווה ושמחה וכוח התמודדות בעולם הלא פשוט הזה. מאחלת לי ולכולנו אמונה שלמה, אמן!

תודה רבה לתמר היקרה על השיתוף המרגש

ועל צילום התוף המיוחד ששלחה לנו.

לשליחת סיפורים פני למייל או לפלי של העלון.



חלום רקום

כמעט כל מי שהגיעה לצינונו של התנא נחום איש גם זו פגשה בגב' דינה חדר, אישה מאירת פנים שמבקשת רק טוב על עם ישראל. "אולי יש לך משהו בשביל הצדיק? אנחנו מכינים לו פרוכת חדשה" אני זוכרת את דינה מבקשת צדקה מהבאות לתפילה. גם אני זכיתי לתת כמה פרוטות עבור המטרה הקדושה. ועכשיו כשהפרוכת היפהפייה פרוסה לנגד עיניי, וט"ו באב, יום ההילולא של התנא נחום איש גמזו שוב מתקרב, אני מתרגשת לראיין את האישה שלא ויתרה למציאות, וראתה ניסים מעל הטבע.

דינה, איך זה לגור קרוב כל כך לתנא קדוש?

"זכות עצומה. הרבה פעמים אני שואלת את בורא העולם למה הוא בחר בי להיות כך קרובה לצדיק. אני אישה פשוטה, ובכל זאת הוא זיכה אותי לגור קרוב כל כך לצדיק ולדאוג לצינונו שלו, לעזור במה שצריך, אם זה בניקיון, אם בשמירה על הסדר, אם בלהעביר חשמל מהבית או לאחסן שתיה במקרר עבור המתפללים. ובפרט עזרה לקראת יום ההילולא בט"ו באב", משתפת דינה ועוד מספרת לנו על השורשים החזקים הנטועים היטב באהבת הצדיקים עוד מתוכם:

"אני הגעתי מג'רבה עיר הכהנים. מגיל צעיר ניקיתי את בית הכנסת הגדול בג'רבה שנקרא: 'אלגריבה'. בבית הכנסת הזה יש מקום מיוחד להדלקת נרות לצדיקים. יש שם קערות גדולות מלאות שמן ובתחתיתם מעט מים. זכיתי להכין בעצמי את הקערות האלו". ועוד מטעימה לנו על הסגולה המפורסמת של יהודי תוניס:

"כל מי שהיה צריך ישועה, אם פרי בטן, אם זיווג הגון, או כל דבר, היה מגיע להיכל הצדיקים בבית הכנסת, מביא ביצה לא מבושלת כותב עליה את שמו ומניח שם. היו שם ישועות גדולות".

מתי הגעת מתוניס ארצה? ואיך הגעתם קרוב לצדיק?

"בשנת תשעים עליתי ארצה עם משפחתי. בהתחלה גרנו במרכז קליטה בבאר שבע, אחרי שהתחתנתי עברתי לגור בצפת ברחוב הרצל, כמה שנים מאוחר יותר זכינו לקנות בית בסמטת גמזו. מאז כבר עשרים ושלוש שנה שאנחנו כאן ליד הצדיק, קשורים אליו בלב ובנפש". לשאלתי באיזו תדירות היא מבקרת את הצינון, היא עונה:

"לא סופרים. בקיץ המון, בחורף קצת פחות. אני באה ומתפללת בערבית, מבקשת את כל מה שיושב לי בלב. ערבית היא שפת האם שלי, ויותר קל לי לבטא את עצמי בה" מחזקת אותנו דינה בעבודת התפילה שקרובה לבורא עולם בכל שפה שהיא, העיקר שתהיה עם לב, ועוד מוסיפה: "הרבה דברים שאני מתפללת עליהם מתגשמים, וגם אם לא, בעולם הבא אני אראה את הישועות שלי".

דינה, ספרי לנו את סיפור הפרוכת המופלאה הזו:

"תמיד חלמתי לתפור פרוכת לצדיק אבל לא היה לי הכסף הדרוש. ניסיתי לגייס מהממשלה ולא הצלחתי. הבנתי שאין ברירה אחרת אלא להתחיל לגייס את הכספים מעם ישראל, לכן התחלתי לאסוף מהמתפללות. בעלי אמר לי: 'חשבו שאת קבצנית!' אבל לא היה לי אכפת. לא יכולתי לסבול שהצדיק מבוזה עם פרוכת קרועה ודהויה כזו. פרוטה לפרוטה מתקבצת, אני אוספת ואוספת. אבל לתפור פרוכת זה עסק יקר והפרוטות שהצלחתי לגייס עדיין לא הספיקו. לפני כל ההילולא קיוויתי שהפעם נצליח לתפור, והתאכזבתי כל פעם מחדש לגלות שגם השנה הפרוכת הקרועה עדיין תשמש בקודש. אבל

לא התייאשתי והמשכתי לקוות".

אמונה בניסים זה חלק מההווי בצינון. ידוע הסיפור על התנא נחום איש גם זו שלא התייאש גם כשמצא עפר בתיבת היהלומים שגייסו אנשי ירושלים לקיסר הרומאי, ואמר: "גם זו לטובה". מבורא עולם יורד רק טוב, ואם כך קרה - טובה נפלאה נסתרת כאן. רוח האמונה היוקדת ניצחה את הטבע. "זהו לא אבק רגיל, אלא אבק של אברהם אביהם, שסגולתו להרוג את האויבים", המליץ אליהו הנביא שהתגלם בדמות שרו של קיסר. התנא חזר עם תיבה מלאה מרגליות ארצה.

גם הפרוכת תגיע, דינה ידעה בביטחון. ואכן, הרצון והכיסופים הצמיחו ישועה נפלאה. וכך מספרת דינה על הישועה:

"חלפו ארבע שנים של המתנה. נסעתי לחתונה של בן אחותי בבני ברק ונשארת ללילה. בבוקרו של יום בעודי צועדת ברחוב רבי עקיבא ראיתי חנות של תשמישי קדושה ופרוכות. חשבתי לעצמי, למה לא אנסה לשאול, אולי יבואו לקראתי בעניין הפרוכת? נכנסתי ומצאתי את המוכר. סיפרתי לו את כל הסיפור וביקשתי שכאשר יגיע לצפת, יבוא לראות את הצינון ולתת הצעת מחיר. מיד אחר כך שכחתי מכל העניין", מציינת דינה.

"והנה ביום שישי אחד, כמה חודשים אחר כך, כשאני מוכרת פריקה ללקוחות שלי, הטלפון מצלצל. 'זו דינה חדר? כאן נתן מבני ברק'. התרגשתי ויצאתי להראות למוכר את הצינון. הוא מדד את המצבה ואמר לי: 'גברת, זה עסק יקר פרוכת לכוה גודל מצבה, נעשה לך בעשר אלף', ידעתי שסכום כזה אין לי בוודאי, אבל בורא עולם גדול ופרוכת צריכה להיות. הלכתי לספור את הכסף. אני סופרת וסופרת, ומגלה שיש לי ארבע וחצי אלף. מה עושים? זה נראה קרוב כל כך הפעם. נאנחתי בהשלמה מול האמצעים הדלים, מדווחת למוכר שאין לי אפשרות לשלם את המחיר הגבוה. אבל אז ר' נתן מבני ברק הפתיע אותי: 'אני לוקח ממך את הארבע וחצי, ואת, תמשיכי בנחת, בלי לעבוד קשה, לגייס את יתר הסכום. ילך - ילך, לא ילך - אני תורם לכבוד הצדיק'.

"הרגשתי דחיפה מהשמיים. זה היה יום שישי כאמור, התחלתי להתרים במרץ. עד יום רביעי שלאחריו גייסנו עוד שש אלף. תשאלו אותי איך? ניסים וישועות. אישה אחת תרמה חצי מהביטוח הלאומי שלה. עוד אחת נתנה לי צ'ק של סכום יפה. תרומות הגיעו ממקומות לא צפויים, ובמהירות הבזק. ר' נתן עצר את כל העבודה ועסק רק בפרוכת שלנו, כדי שנספיק את יום ההילולא הקרב ובא. ואכן בצהריים של יום ההילולא כבר התקינו את הפרוכת, עינייה של דינה נוצצות בברק מיוחד כשהיא מעיפה מבט על הפרוכת, פרי עמלה המבורך. "ואת רואה את זה", היא מצביעה על ההקדשה. "ר' נתן אמר לי: נכתוב



שמירת הגוף והנפש

במעשייה הגענו לכת "שפע המזונות הרבה", אנשים שמדקדקים על מאכליהם מאוד מאוד ואוכלים רק מאכלים מסויימים, ושוללים את המאכלים האחרים בצורה אובססיבית. בקדושה, אנחנו מצווים לשמור על בריאות גופנו באיזון ובשמחה. להלן מספר הלכות על שמירת הגוף והנפש. (מובא מהספר "בהלכה ובאגדה" לרב דוד נקי שליט"א)

"ונשמרתם מאוד לנפשותיכם"

כתב הרמב"ם (הלכות דעות פרק ד הלכה א): "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המכריים והמחלימים". ע"כ.

התייחסות חז"ל לשמירת הבריאות

בגמרא (מסכת שבת פב ע"א) מובא ששאל רב הונא את בנו רבה, מדוע אינך הולך לשיעוריו של רב חסדא ששמועותיו מחודדות? השיב הבן ואמר: לשם מה אלך לרב חסדא, הלא כאשר אני הולך אצלו, הוא מדבר איתי במילי דעלמא - עניינים של בריאות הגוף! ענה רב הונא לבנו בתמיהה: הוא עוסק בחיי הבריאות, ואתה קורא לכך ענייני העולם? כל שכן שעליך ללכת ללמוד אצלו! הרי לנו, כמה מעלה חשובה יש ללמוד וללמד בעניינים אלו, כי רצון הבורא יתברך בבריאותו של האדם שיהיה בריא ויעבוד אותו בשמחה.

בריאות איתנה

על כל אדם לשמור על בריאות גופו שלא יחלה. על כן, לא יאכל מאכלים שאינם בריאים, וישמור עצמו מהתקררות ומשאר דברים המשחיתים את הגוף, שכן אמרה תורה (דברים ד ט, טו): "הִשְׁמֹר לָךְ וּשְׁמֹר נַפְשְׁךָ מְאֹד", וכן נאמר: "וְנִשְׁמְרְתֶם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם". ודרשו חז"ל (מסכת תענית כב ע"ב) על הפסוק (בראשית ב ז): "וַיְהִי הָאָדָם לְנַפֵּשׁ חַיָּה" - נשמה שנתתי בך החייה.

דגים עם בשר או חלב

אסור לאכול דגים עם בשר או עוף, מחשש סכנה לצרעת. והאוכל דגים ורוצה לאכול אחריהם בשר, ישטוף פיו וידיו במים, ויטעם משהו, ואחר כך יאכל בשר. ולבני ספרד יש להקפיד גם שלא לאכול דגים עם חלב או גבינה מחשש סכנה. אך בני אשכנז מקילים במאכלי חלב עם דגים. (סימן קטז סעיפים ב, ג. בית יוסף סימן פז)

מאכל מזיק

אב שביקש מבנו שיתן לו איזשהו מאכל או משקה המזיק לו, לא יתן לו, כי אף שיש לאב הנאה רגעית באכילתו, מכל מקום אין ההנאה שווה בנזק הגוף. ואם נותן לאביו, הרי שמפסידו יותר ממה שחושב להרוויחו ולעשות את רצונו, ואינו מקיים בזה מצות כיבוד אב כלל ועיקר. וכל שכן אם המאכל עלול להביאו לידי סכנה. (ספר חסידים, תרומת הדשן, שיטה מקובצת, מהר"ם בן חביב, כנסת הגדולה, ערוך השלחן, באר משה, ציץ אליעזר ועוד. א עג)

כתב רבנו משה חיים לוצאטו זצ"ל בספרו מסילת ישרים: אדם המקל ראש בבריאותו, לא יהא נחשב אלא לשוטה גמור. ("חיים בריאים כהלכה")

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.



על הפרוכת 'נדבת הרבנית דינה', אבל אני לא רציני שום רבנית, היופי של הפרוכת הזו היא שהיא נדבת כל עם ישראל. כולם, כולם נתנו, והטוב של כולם נמצא כאן".

לראות את מנחת האהבה לצדיק שאספה דינה, זה להרגיש את הטוב של עם ישראל מול העיניים. לסיום נתחזק בחשיבות עליה לקברי הצדיקים:

"על-ידי השתטחות על קברי צדיקים, הקדוש ברוך הוא עושה לו טובות אף על פי שאינו ראוי לכך!" (ספר המידות ערך "צדיק" סעיף קע"ג) דבר זה מבאר רבי נתן, מבואר מן הפסוק בתהילים (ט"ז ב' ג') "טובתי בל עליך לקדושים אשר בארץ המה" ופירושו, כותב רש"י: "טובתי בל עליך - טובות שאתה עושה לי, לא עליך הם לגמלני, כי לא בצדקתי אתה מיטיב לי (שעל פי מעשי איני ראוי, אלא זכותי היא בכח) "לקדושים אשר בארץ המה" - בשביל הקדושים אשר המה קבורתם בארץ. הנה כי כן, על-ידי השתטחות על קברי הצדיקים, והתפילות והבקשות בכוחם ובזכותם, הקדוש ברוך הוא עושה לו טובות עף על פי שאינו ראוי לכך".

"וזה בחינת מעלת קברי הצדיקים האמיתיים כי שם על קברו שורה השארת נפשו הקדושה כמבואר בכתבי הארי ז"ל, ועל ידי זה יכולין הכול להיתקן שיש שפגמו כל כך, בפרט עתה בדורות הללו, שאי אפשר להם להיתקן, כי על ידי כח הצדיקים שוכני עפר, שעל ידי שבאים על קבריהם הקדושים, על ידי זה יכול גם הוא להיתקן" (הלכות הכשר כלים ב' סעיף ז').

"וכשבאים על קברם ומשתטחין עליו, אזי נכללין בנפש הצדיק הנכלל באור אין סוף בחיות עולם הבא, בחיות כולו טוב, ועל ידי זה נתבטל כל הרע ונתכפרין כל העוונות!" (ברכות הראיה ג' סעיף ט')

"ושם, במקום גניזת הצדיק, זוכה כל אחד שירחמו עליו מלמעלה וידונו אותו לכף זכות".

(שלוחין ב' י"ג)

שנזכה להגיע אליהם כמה שיותר, אמנ!

מופת של הרב'ה

גב' אסנת ברכה מימוני מחצור הגלילית היא אשת השראה אמתית. "אני מופת של הרב'ה" אומרת על עצמה, ומחזקת את כולנו להאמין לרפואות ולעצות הקדושות שרבינו נתן לתיקון נפשנו. כשאפרת, ילדת התסמונת, הגיעה לעולם, אסנת כבר הייתה מלומדת מלחמה. היא ידעה איך מקבלים מתנה כזאת. החיים כבר הביאו אותה לכאלו עומקים של כאב, שהיא ידעה איך דולים אוצרות מהניסיון. אסנת ברכה מלמדת אותנו שבתוך השברים מתחבא אבא טוב, שנותן גם מתנות יקרות כבנוס על ההתמודדות.

רצה לשמח אותי, הוא נתן לי מתנה, נשמה יהודית בקדושה ובטהרה! שאני אתלונן? אני רק מודה ומשבחת את בורא עולם! אמרתי לה. היא הסתכלה עליי ובמקום מילים זלגו לה דמעות", משתפת אסנת ברכה. "בהמשך בייעוץ הגנטי הודיעו לנו שברוך השם אומנם הילדה תסמונת דאון, אבל היא בריאה לחלוטין, בלי בעיות לב או תסבוך אחר שאופיינים לילדי תסמונת. הרגשתי שהשם לקח את התפילות שהתפללתי אליו לילד בריא ושלם וקיבל אותם. אז נכון, תסמונת, אבל בריאה ושלמה!".

איך המשפחה קיבלה את הילדה?

"זה לא היה פשוט לבנות שלי. טעונות ובוכיות נכנסו אליי כאילו כולנו, השם ישמור, לא מצויים בשמחה כי אם להפך. 'אמא תחזיקי מעמד!' התפרצה בת אחת בבכי כבוש. הסתכלתי עליה ועל אחיותיה והעמדתי אותן על טעותן: 'מה קורה? תגידו לי מזל טוב, תביאו בלונים ודובונים, נולדה לי בת בריאה ושלמה!' דרשתי את הראוי לי. גיסה אחת הזדרזה והגיעה עם בלון ודובי ורוד ובעיקר - חיוך רחב ושמח. הבנות לאט לאט נרגעו והבינו את התדר. 'אל תאמיני להם, גם על הבן שלי אמרו את זה וזה לא נכון!' אמרה לי דודה אחת, בהתכחשות מלאה למציאות" מחייכת אסנת ונותנת טיפ חשוב לאימהות לילדים מיוחדים:

"לא משנה מהי תגובת הסביבה, חשוב שכל אמא תדע שזה התפקיד שלה איך 'לשווק' את הילד. אם האמא היא חיובית ובריאה ובגישה של אמונה, לא תחביא את הילד אלא רק תתפאר בו ותשמח בו, היא תמשוך את כל הבית אחריה. כך קרה גם אצלנו. וברוך השם גם החתנים והכלות שלנו מקבלים את אפרת בחמימות גדולה, אפרת היא הגאווה המשפחתית, בכל אירוע של המשפחה היא במרכז, כולם מצטלמים איתה ושמחים בה".

מדהים, איך קיבלת אותה באמונה מלאה. לא היו לך רגעים קשים?

"תראי, שמונה וחצי שנים לפני שאפרת נולדה עברתי בעיות רפואיות קשות שנמשכו מספר שנים. אני לא רוצה לפרט על הייסורים שהיו לי, רק להגיד לקוראות, שבאותה התקופה הייסורים כבר הביאו אותי לקצה. כל יום הפך לגיהנום עלי אדמות. נסעתי לרבי נחמן מברסלב כשכבר לא יכולתי יותר. ישבתי שם בכיסא על יד הציון ואמרתי משפט מחץ לרבינו הקדוש שהוא שליח של השם יתברך: 'רבינו אתה תקוותי האחרונה! הלכתי כבר לכל הצדיקים שימליצו טוב בעדי ועדיין הייסורים בעודם, בבקשה תפעל בשבילי, אני לא יכולה יותר! שייקחו אותי מהעולם או שייקחו את הייסורים האלו ממני, אנא!'.

ואכן זכיתי לישועה באורח פלא. הכול נעלם כלא היה. הייתי נס מהלך. כולם ידעו כמה סבלתי והתפללו עליי ופתאום אני מתהלכת כאחד האדם. פתאום חזרתי לחיים! אחרי שנה וחצי אפרת נולדה. בעלי שהתבונן בכל מה שעברתי אמר: 'נראה שהייתה פה המרה, מהשמיים לקחו את הייסורים שעברתי, והביאו לך התמודדות אחרת במקום'. ברוך הוא וברוך שמו! הייתה התגובה שלי. בעיניים של העולם

"הייתי כבר בת ארבעים ושש כשגיליתי שאני שוב מצפה, זה היה בערב חתונת הבת הרביעית", משתפת אותנו אסנת. "זאת הייתה הפתעה גדולה, כל מי ששמע על כך צחק. בן הזקונים שלנו נולד עשר שנים קודם לכן, וכבר כולם, כולל אני, היינו בטוחים שהגיע תורם של הנכדים". לשאלתי אם חשדה שמהו אינו כשורה, עונה אסנת: "הכול היה רגיל, לא חשדנו במאום. השם הסתיר את זה בתכלית ההסתרה". למרות ההסתרה, בורא עולם שולח לזוג מימוני איתותי אהבה מהשמיים. הרב מימוני מקבל חלום נבואי מחזק במיוחד:

"החודשים תוקפים, ובעלי חולם חלום. בחלומי הוא מחזיק בתינוק זעיר, שפתאום פותח את פיו הקטן וקורא: 'אבא! אמא! אני שמח לבוא אליכם. אני שמח שבחרתי בכם!' כשבעלי סיפר לי את החלום, צחקתי והתרגשתי גם יחד. 'אף נשמה לא הודיעה לי שהיא שמחה להגיע אליי. אף ילד שלי לא אמר לי שהוא בחר בי!' אך יחד עם ההתרגשות הייתה תמיהה. הבנתי שיש כאן נשמה גבוהה".

ספרי לנו על הרגע שבו פגשת את אפרת

"לראשונה כשפגשתי בפניה הקטנות והחמודות של אפרת הייתי מרוגשת כל כך, כבר כמעט שכחתי איך זה לגדל תינוק. כשבעלי נכנס לחדר רציתי שיתרגש איתי יחד, אך ראיתי שפניו אינן כתמול שלשום. 'מה קרה, הכול בסדר?' שאלתי אותו, מלטפת את הפלא הקטן שבעריסה.

'תשמעי, אומרים שיש לה אף קטן מהרגיל', הוא התחיל. 'מה אתה רוצה שיהיה לה אף גדול?', באמת שלא הבנתי לאן הוא חותר. 'גם האוזניים שלה קצת קטנות', הוא המשיך. 'אני לא מבינה. אתה רוצה שיהיו לה אוזני פיל? היא תינוקת!' הרופאים כבר אמרו לבעלי את החשש לתסמונת דאון, והוא ניסה להכין אותי לבאות".

"במקצועי אני תומכת לידה וכבר עשרים שנה עוסקת בתחום. ראיתי הרבה תינוקות. הרמתי את התינוקות שלי ובחנתי אותה בעיון. הבחנתי שהצוואר שלה רחב. ואולי יש באמת שוני במראה החיצוני? בהמשך בעלי סיפר לי על החשש לתסמונת דאון, מדווח שהרופאים לקחו בדיקות דם ויחזירו לנו תשובה סופית תוך שבועיים. מאותו הרגע היא הייתה צמודה אליי. רציתי אותה לידי ולא נתתי אותה לאף אחד.

'תינוקת שלי, אני אמא שלך ואוהבת אותך. את החיים שלי! את כל מה שאוכל לתת לך, אתן לך!', לחשתי לה. ראיתי שהאוזניים שלה מקופלות. אך לא הסכמתי שיהיה דבר שיעיב על השמחה בבת שנולדה לי פתאום, ידעתי: זאת הבת שלי. יש לי חמש בנות ושני בנים, אז הנה, השם נתן לי במתנת חנים עוד בת, ואני הולכת לגדל אותה הכי טוב שרק אפשר. לפנק אותה כראוי לבת זקונים.

כשעברו שבועיים, הגיעה ההבחנה הסופית. עובדת סוציאלית נשלחה לבשר לי את הבשורה. הייתי שלמה לגמרי עם הנהגת השם, החיזוקים קלחו מפי בעוצמות כאלו שלא האמנתי. 'זה מה שהשם נתן לי! ואת זה אני אקבל!' התחלתי לחזק אותה, את האישה שבאה לתמוך בי. 'השם



תחנות

הקדוש ברוך הוא ברא את העולם במהלך של תחנות-תחנות. כל יום בחייך מפגיש אותך עם תחנות והרפתקאות אחרות. המינון גם הוא מדויק. יש ימים מלאים בתחנות והרפתקאות ויש ימים של שקט. כך או כך אנחנו צריכות לדעת להמשיך ולתדלק את עצמנו בשמחה, כי השמחה כובשת כל יעד! השמחה זה הכלי שמכניע את היצר הרע.

לנצח בשמחה

להשיג שמחה אפשר בכל מיני אופנים, אבל יש את האופן העיקרי שתמיד מצליח: לפנות למי שהוא מקור השמחה ולבקש: "אבא, תן לי שמחה! תדלק אותי בשמחה! תקפיץ לי את הנשמה, תן לי חיות בתוך הנשמה".

עוד דבר חשוב שרבינו מלמד אותנו בתורה רפ"ב זה ללכת עם פרוגן עצמי עם השם יתברך. למצוא בעצמנו נקודות טובות ולשמוח בנקודות הטובות מול השם יתברך. להגיד: "תודה אבא שעזרת לי לעשות את זה... זכית אותי להתגבר על זה..." זה מחיה אותנו בשמחה ופותח לנו כנפיים של שירים וריקודים, הודאות ותפילות להשם יתברך. תבדקו ותראו!

אי אפשר לעצור!

כשאנחנו מודעות לעניין הזה שהעולם בנוי על תחנות, אנחנו מבינות שאי אפשר לעצור. העולם ממשיך הלאה, קדימה וקדימה, זה המהלך! אין דבר כזה שתעצרי את העולם ותרקעי ברגליים, את חייבת להמשיך קדימה בעזרת הכלים של השמחה והאמונה, להאמין בכל מה שעובר עלייך שהקדוש ברוך הוא מנהל את העולם ורוצה לקרב אותך אליו.

אם אני מדלגת בשמחה ולא נשאבת לתוך הבלגן וההרפתקאה שעוברת עליי עכשיו, הולכת 'ראש בקיר' עם האמונה והשמחה, השם יושיט לי יד ויוציא אותי מכל מצולה. זה בידיים שלנו! אנחנו צריכות לדעת שעל ידי שאנחנו בוחרות לחשוב טוב ולדלג קדימה, כשאנחנו שולטות במחשבות ולא מתעסקות עם שום צליל של עוגמת נפש שמפילה ומחלישה אותנו, אנחנו לא נותנות שום פתח ליצר הרע ללכוד אותנו.

אסור שתהיה שום שהייה ועצירה, רק להמשיך קדימה. מה אנחנו בעולם הזה? רק אורחות-פורחות, היום אנחנו פה, ומי יודע מתי יגמר הזמן? בואו נאמין בעצמנו שיש לנו את הכוח לבחור בטוב ולחיות חיים טובים. לקבל על עצמנו את הנהגת השם. איפה שאת, היכן שאת נמצאת - זאת הנהגת השם עלייך! הוא יתברך כבר קבע עבורך את הלוח היומי שלך. ולמה לך לדאוג? רק לפנות אליו כשמשוהו מציק לך להשתחרר ולהמשיך קדימה.

רק אמונה

מי שיש לו אמונה חיי חיים ומי שאין לו אמונה, חיי אינם חיים!, אומר לנו רבינו הקדוש, והבעל שם טוב הקדוש אומר שאם תאמין שהכול מאיתו יתברך ותקבל הכול באהבה יהיה לך גם בעולם הזה חיים טובים וגם בעולם הבא. מה נשאר מהאדם? ההתחזקות שלקח מזה העולם. זה מה שרבינו מלמד אותנו - התחזקות! להפסיק לחשוב שאנחנו מבינים! יש ימים לא פשוטים, עושים כל מיני טעויות, צריך להאמין ולזכור שהחושכים והמעברים האלו - מחביאים אחריהם אור גדול, אם רק נתחזק. אין שום קלקול, אומר רבי נחמן! אם אתה מאמין שיכולים לקלקל תאמין שיכולים לתקן! אם עכשיו בשנייה הזו את ממשיכה קדימה - את אלופה, את ניצחת במלחמה! נזכור תמיד שבכל יום עוברים עוד תחנות ועוד מעברים, אם אני בוחרת טוב, הניצחון הוא שלי. וכמו שאומר הזוהר הקדוש, מי המנצח? מי שהיצר הרע שבר וקלקל ומעך אותו והוא קם וממשיך ללכת, הוא המנצח!

בואו נמשיך להיות בשמחה ונדלג על כל הגלים!

לשמיעת קו השמחה וההתחזקות של גב' ס. בנין

מרחמים על אמה בגילי שצריכה להתמודד עם ילדה מיוחדת. אבל אני שמחה ומאושרת. אנחנו לא יודעים חשבונות שמיים, אבל מרגישים שהילדה הזו פתחה אותי מחולאים קשים ומרים. ואני מעדיפה אותה, וכל מה שכולל בה, על פני מה שעברתי!"

"ותבינו, לא רק שהיא פתחה אותי מהחולאים, היא גם פתחה לנו צינורות של שפע עצום!" ואסנת ברכה מפרטת: "תמיד אהבתי לשמח נשים, ופתאום התחלתי לעלות על במות ולהצחיק עם דמות מרוקאית שנקראת "מסעודה" והיא משמחת ומחזקת נשים. בנוסף הילדים שלי התחתנו זה אחרי זה, וזה כל כך לא מובן מאליו בדורנו. אפילו הפרנסה התחילה להיות מסודרת יותר. ראיתי כל כך הרבה טוב מאז שאפרת הגיעה לחיים שלנו".

"אי אפשר לברוח מייסורים" אסנת מחזקת אותנו לקבל באהבה את החיים כמו שהם. "מה שגזרו על בן אדם, הוא צריך לעבור. אבל השם רחמן. הוא לקח לי חולאים קשים ומרים והמיר לי אותם בייסורים מתוקים. לגדל ילדה מתוקה, נשמה קדושה כזו, שמשמחת אותי כל יום מחדש. מחבקת ומנשקת אותי, ויש בינינו כזאת אהבה גדולה.

כל הורה לילד מיוחד יכול להעיד, אם יעשה בדק בית כן עם עצמו, שהילד שנולד לו פתח לו! אפרת פתחה לי דברים שהיו סתומים אצלי. מי שמקבל את הנהגת השם בסבר פנים יפות, השם מאיר לו פנים! השם עושה רק טוב! השם נתן לי את הניסיון הזה - והוא נמצא איתי בתוך הניסיון. ועוד מעט יבוא משיח, ואפרת, וכל הילדים המיוחדים יהיו בריאים לכל דבר".

אסנת מוסיפה לנו סיפור מרגש ומחזק:

"בתקופת הקורונה, בעלי חלה והיה במצב קשה מאוד. הביאו לו בלוני חמצן הביתה ושום דבר לא עזר. ערב שבת, נר שני של חנוכה, ראינו שהמצב שלו ממש מסוכן והזמנו אמבולנס פרטי. בעלי על האלונקה, עומד לצאת מהבית, ואני כבר יודעת מה להביא לו לשמירה. במהירות הכנסתי לו תמונה של אפרת מתחת למזון. 'ילד של תסמונת דאון זה כמו קמע' אמר הרב קנייבסקי זצ"ל. 'יש לך את הקמע שלנו, אין לך מה לדאוג' אמרתי לו. האמבולנס הטיס אותנו במהירות לניאדור כשהמצב מתדרדר מרגע לרגע.

בבית החולים החליטו להרדים ולהנשים אותו. הריאות מלאות בנוזלים ואין ברירה אחרת. אבל אני לא איבדתי תקווה. עליתי לצינון של חוני המעגל, נכנסתי לתוך המערה ובכיתי את נשמת: 'בורא עולם, אני לא יכולה לגדל את הבת הזו לבד! הילדה הזו צריכה אבא!', שאגתי ושאגתי, כשאני מבקשת מאוצר מתנת חנם רפואה שלמה בזכות אפרת. 'אני לא מקשיבה לרופאים! לתחזיות! אני יודעת שאתה תושיע אותנו!' הרגשתי שהמערה כמעט נשברת מרוב צעקות. טענתי והתחננתי לפני השם: 'תרחם עליי, לא מגיע לי, אבל אתה רואה? אני לא יכולה. איך אגדל אותה לבד?', אחרי כמה ימים זכינו לעשות סעודת הודיה על נס הישועה של בעלי. הוא יצא מזה!

פעם חיזקתי אמה לאחד עשר ילדים, שהבן האחרון שלה נולד עם פיגור והיא לא קיבלה את זה. 'איך יכול להיות שכולם בסדר והוא כך? איך יכול להיות?' הסתבכה עם עצמה. 'תגידי לי, מה אנחנו בעולם? עבדים של השם! הוא נתן לך לגדל חסות, עשר חסות גידלת במסירות. יופי! עכשיו הוא נתן לך לגדל גזר, לא תגדלי? אסור להתרעם על השם יתברך!' אמרתי לה, ואני

אומרת גם לכל אחת

מאיתנו", מחזקת אסנת

ברכה ונותנת לכולנו

כוח לגדל את

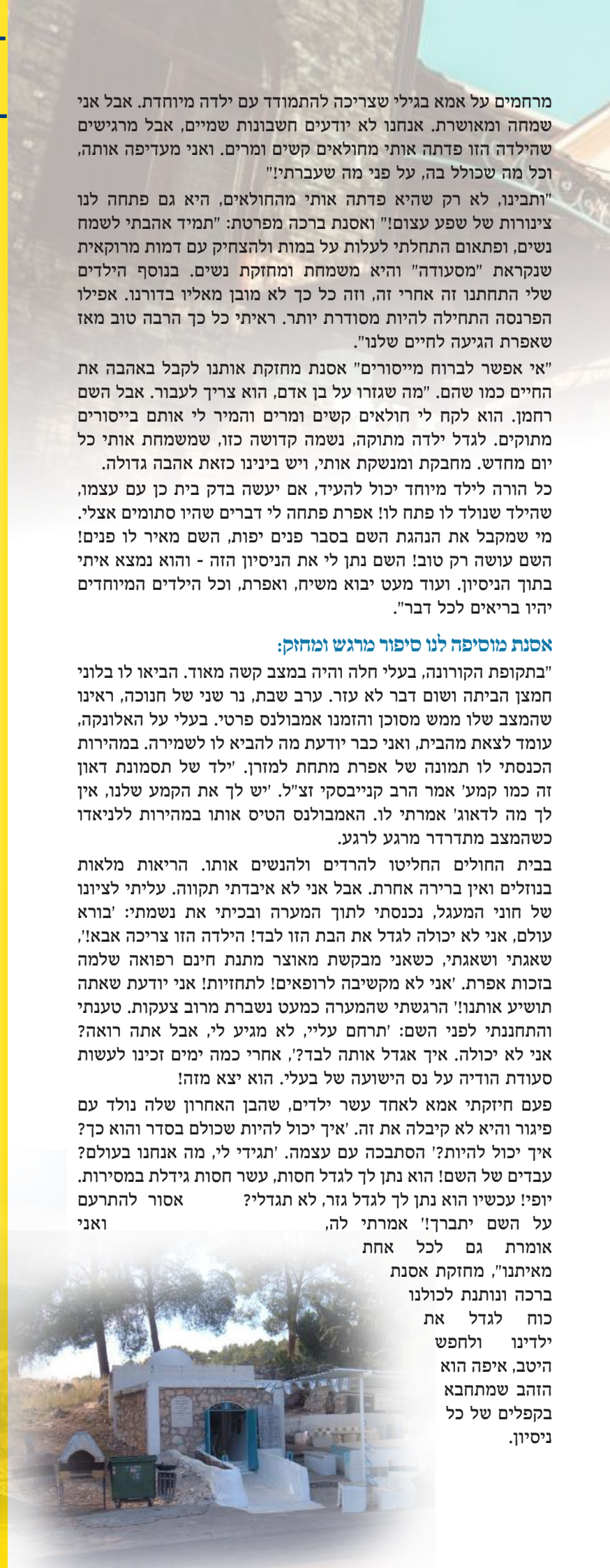
ילדינו ולחפש

היטב, איפה הוא

הזהב שמתחבא

בקפלים של כל

ניסיון.





שלוש הנקודות שאת חייבת לעצמך

תודה לך אבא, אבל אני רוצה להכיר בנות ברסלב כאלה שאוכל להתחזק איתן יחד, אבא, תן לי כוח לעבור את הביזיונות האלה כדי שאוכל באמת להכיר נקודת חבר אמיתית". חזרתי לאולם בכוחות מחודשים ואכן בהמשך האירוע פגשתי את קבוצת הבנות מהעיר שלי ומהרגע שראיתי אותן תחושה חמימה ליוותה אותי, ראיתי את המתיקות ואת הקבלה שלהן, החלפנו מספרים ומאז אני משתתפת ולעיתים מארגנת את המפגשים של העיר שלנו. בהמשך השנה זכיתי להכיר עוד בנות מערים אחרות, כשכל אחת זה סיפור משלה... מאז שיש לי את "נקודת החבר" העמיק הקשר שלי לצדיק ולעצותיו. זו לא סתם עוד חוויה או עוד אטרקציה להכיר בנות ברסלב, אלא זה חלק מההתקרבות שלנו לרבינו ולעצות הקדושות!! ותמיד צריך להתפלל עוד ועוד שנזכה באמת לחברים בעבודת ד' ושנזכה להכיר אנשי צדיק אמיתיים!! אשרינו מה טוב חלקנו!!

איך כמו טיסה לאומן לחזק בתוכנו את "נקודת הצדיק", השראתו הקדושה של הצדיק שורה על קברו ומשפיעה אור וחסד על מי שזוכה להגיע. נחמי מחזקת:

הייתי בת 15 ברסלבי נלהבת מבית. לנסוע לרבי'ה היה שאיפתי הכמוסה והלא נסתרת. "בבקשה אמא" התחננתי בחופש שבין י' ל-יא', כאשר במקום לציין את המילים "משעמם לי", פשוט הכרזתי "רוצה לנסוע לאומן". "בהזדמנות" הייתה התשובה הלא מחייבת של אמי. ואני, אין לי כוח לחכות לה, להזדמנות, המשכתי לנדנד. בארץ - להורים, בשמיים - לבורא עולם... אני רוצה לנסוע לאומן, והחופש הזה הוא זמן מושלם!

התלבטתי רבות איך וכיצד לנסוע אבל הלב שלי כבר היה שם. הייתי סגורה שהנסיעה תגיע בקרוב אפילו שלא היה לי שום תאריך מוגדר. עכשיו נותר רק לגוף להגיע...

למדתי על גדולת הנסיעה כמו שכתוב בספרים שאומן הוא "המקום המוכן לו מששת ימי בראשית" וכספתי בכל מאודי לזכות כבר להגיע לציון המצוינת לראשונה בחיי בעז"ה ולזכות לכל התיקונים שרבינו נותן לבאים על קברו הקדוש.

היה זה יום ראשון ז' באב כשאימי בישרה לי על נסיעה שמתארגנת בעוד מספר ימים לאומן, הוריי נתנו לי את מלוא הסכמתם ושמחתם לנסיעה. את התרגשותי קשה להעלות על הכתב. הכול היה מושלם.

חשב לו הבעל דבר: מה יכול להיות מניעה עבור בחורת סמינר נלהבת חסרת עול ומלאת פרפרים? מה יכול למנוע ממנה לנסוע לצדיק משאת נפשה? התאריך!

"זה לא יכול להיות" שפפתי עיניי בבהלה מול לוח השנה. חוזרים מאומן באמצע ימי המחנה של הסמינר שנועד לתאריכים ט"ז ו-י"ח באב.

ליבי נחמץ. ציפור ההזדמנות ניסתה לחמוק מבין אצבעותיי, פורסת כנפיים ומצווחת. אבל הלב המשיך לבעור. 'מה יעזור לך מחנה, מול צדיק האמת שיכול להועיל לך לנצח נצחים?' שאל הלב שלי. אבל החברות... והתוכניות... את כל זה אפסיד? הניסיון היה קשה. הייתי בחורה אנרגטית, פטריוטית של הסמינר, כזו שנמצאת בלב ליבם של העניינים, הסמינר היה משמעותי לי עד מאוד. שדווקא אני מכולן אפסיד את שבוע המחנה? איך אפשר? מה אעשה? לא ידעתי מה

רבינו מלמד אותנו שיש שלוש נקודות חשובות לעבודת השם. זמנא הנקודות האלו הן כמו שלוש הנקודות של תקוה המתחבר לשיקו. צריך את שלושתן כדי שהמאמץ והאומץ ייקבלו... הנקודה הראשונה היא נקודת ההתנבאות - זמנא קבוא לשפוק את נפשן לפני השם. הנקודה השנייה היא נקודת הצדיק - לשמוע ולקרא דעת צדיק האמת והנקודה השלישית היא נקודת החבר, שהאחד ייתן לשני מנקודת האמת, וכך יתחזקו יחד. יש הרבה מה לדבר משלוש הנקודות החשובות האלו. הפעם שרי ונחמי יתחזקו אותנו בשתי נקודות מתוך סיפורן האישי, את השלישית נקיים יחד לסיים. מוכנות? אחת שתיים, שלוש!

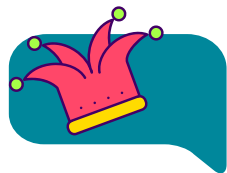
נקודת החבר - לא מותרות! / ש. גרין

חברה טובה לעבודת השם זה לא מותרות, זה דבר חשוב והכרחי שכולנו זקוקות לו. היום אני רוצה לשתף אתכן בדרך שלי למציאת "נקודת החבר". היה זה בדיוק לפני שנה בחודש אב, אחרי שנה של התקרבות טרייה לרבינו הקדוש ולעצותיו. עד אז הייתי ספוגה לבדי בחדרי בין ים הספרים והעצות של רבינו, באין לי נפש חיה לשתף אותה באוצרות שגיליתי.

והנה הגיע חודש ניסן, חודש שבו נולדים מחדש, והתחלתי לרצות להכיר ברסלביות. הרגשתי שאני כבר לא יכולה לעבוד את ד' לבדי ושאיני חייבת חברות לעבודת ד'. לא ידעתי איך לעשות את זה בסמינר הליטאי שבו למדתי, ולא הייתה לי אפשרות להכריז בחוצות "שלום אני שרי והתקרבותי לרבינו אז מי רוצה שנעסוק יחד בעבודת ד' ונהיה חברות?" פשוט התפללתי לד' על זה וקיוויתי לטוב.

באחד הימים הקיימים של חודש אב, ברגע של עצבות, הייתי לבד בחדר מנסה להתחזק בספר משיבת נפש, לפתע יצאה מתוכי תפילה חזקה ועוצמתית ספוגה בדמעות. זעקתי ל-ד' שאני רוצה להכיר ברסלביות שאוכל לדבר איתן בחופשיות מהעצות, שנוכל לחזק אחת את השנייה, ממש צעקתי ל-ד' שאני כבר לא יכולה לעבוד אותו לבד. התפללתי מתוך תחושה שהתפילה הזאת חייבת להתממש ויהי מה, ואכן הישועה לא איחרה מלבוא.

למחרת התקשרה אליי גב' יעל גורדצקי שראתה באחד המיילים שכתבת (בעצמי לא זכרתי את זה) שאני רוצה להפיץ את עלון "חברות מקשיבות" בשכונתי. זו הייתה השיחה הראשונה בחיי עם ברסלבי, יעל המליצה לי ללכת לשיעור של גב' חיה הרצברג ואכן עשיתי זאת. יום למחרת התייצבתי בשיעור של חיה הרצברג, היום אני מתפעלת מהאומץ שהיה לי לבוא לבד בלי להכיר אף אחת, אבל ד' שלח לי עזות דקדושה, כל כך היה חשוב לי להכיר ברסלביות! ואכן כשהגעתי לשיעור שאלו אותי כמה מהבנות "מי את? את ברסלבי?" ואני כתגובה עניתי שאני ליטאית, "אה, אז את מתקרבת, יפה, אשרייך!", ענתה לי השואלת בקלילות ובפשטות, "מתקרבת..." צלצל השם בעיניי, דווקא אהבתי את השם שנדבק עליי, מאז אני זורמת איתו. כששואלים אותי "מי את?" אני עונה "מתקרבת" כשחיוך עולה על פניי בזיכרון מתוק מאותו הרגע שבו נדבק עליי השם החדש. מאז התגלגלו העניינים מהר. בשיעור הכרתי חברה שקראה לי לבוא בחודש אלול לכנס של בנות ברסלב הארצי. גם שם הגעתי ברצון עז להכיר בנות אבל התחושות שעלו בי בהתחלה היו קשות, הרגשתי לא קשורה. בעוד שאלפי בנות מכירות זו את זו, אני באתי והכרתי בחורה אחת בלבד. יצאתי החוצה מהאולם וצעקתי שוב ל-ד' "אבא אתה יודע שלא חסרות לי חברות,



בואי נדבר על זה

אחד הדברים האפקטיביים ביותר בחיי האם היהודייה, אבל אפקטיבי ברמה גבוהה כי אין לנו זמן לבזבז על פחות מהכי!, אחד המשאבים בעל התוצאות המקסימליות ביותר בחיינו הוא, איך לא, העייפות!!

העייפות?

כן! העייפות!!

צאי ובדקי: מתי את עונה לבת העשרה ישר ולעניין - בלי סיבובים, עיקופים, הכחשות וצינתוקים - פשוט דוגרי! שמה שהיא אמרה עכשיו פשוט לא מתקבל על הדעת משום בחינה ואין לך מה לומר עוד בנושא? הא? מתי? ברור שרק כשאת עייפה!

אמא עייפה היא אמא אידיאלית בכל תחומי החינוך - אין פוצי מוצי ושיחות טיפוליות מתמרחות! אין שוחד מבצעים וממתקים! אין איומים חסרי שחר וקיום! כשאת עייפה זה בשיטת עשה זאת בעצמך! (רמוז: שיטת ביד ומיד) וזה כמובן הכי אפקטיבי ומביא תוצאות מיידיות בשטח, תודי!!

לאמא עייפה אין כוח להתלבט יותר מדי על דוגמא/צבע/מידה. קונים מה שהילדה (הרעננה) רוצה בשיטת זבנג וגמרנו! רק תבררי אם אפשר להחליף;

לאמא עייפה אין גם מוח לחשוב אם הגיע הרגע האחרון לשטוף כלים או שאפשר למתוח עוד קצת - היא פשוט שוטפת והולכת לישון;

כשאמא עייפה - הכול אכיל, הכול קביל, הכול נזיל (וגם נפיל).

אז קורים כל הדברים הטובים ובקיזוניות - אם מגיע צחוק אז הוא מתגלגל... מתגלגל... ואם בכי אז הוא מתפתל... מתפתל... ממש לאין סוף, והנה לך הזדמנות להוציא הכול אבל ה-כ-ו-ל החוצה. החסמים הלכו לישון ואת גוזרת את כל הקופונים!!

למה עוד כדאי להיות עייפה?

יעיל לחיסול הכביסה בדרכים מסתוריות (מחר תחפשי בלול של מושמוש או מתחת לספה);

יעיל לבישול ארוחה - תהיה פה יצירה קולינארית מרתקת שלא הייתה ולא תהיה! אז קדימה - יום העייפות הבינלאומי מוכרז בזאת ולאימהות בלבד!! יום הכרחי כדי לסגור פינות, מטלות וסכסוכים ישנים.

הופה, עלינו על נקודה חשובה! סכסוכים - במידה וישנם - פתירים במיוחד בשעת עייפות - את אומרת את שלך בפרצוף, הוא/היא מחזיר/ה לך מנה אחת אפיים וסוף סוף הבנתם על מה רבתם, רק לא לשכוח לתאם שעת עייפות בדרגה זהה להשוואת כוחות!

ואחרי כל ההקדמה הזאת תוכלו להבין את מה שקרה לנו בשבע ברכות שפשוט לא יצא אל הפועל ומעשה שהיה כך היה:

לילה אחד בעודי מערסלת את מוש (בלילה זה בלי שמות חיבה), התינוקת האפקטיבית שלי הדואגת למשאב העייפות החשוב לשמור על שיא עולמי ולא נחה לעולם על משמרתה, אז כך באמצע לילה לבן כשאני הוזה בהקיץ, צלצל הטלפון! ועל הקו - גיטתי הנמרצת שלעולם אינה הולכת לישון מכל הסיבות האפקטיביות, והנה בפניכם התמליל המפליל (תחליטו אתן מי אשמה כי סעודת שבע ברכות לא היתה):

חני!!! (דציבלים גבוהים מהמותר בשטח בנוי) איפה את בעולם??!!

אני עם מושמוש כך שהמיקום המדויק פחות משנה לעצם העניין

ברור! איתה ביחד - על האורסט או מתחתיו זה היינו הך!

או מתחת הפוך - הלוואי!

תקשיבי לי שנייה לפני שאת הולכת לישון (איפה?) אני מתקשרת בקשר לשבע ברכות דחוווווווו! מה את רוצה להכין?

מגדלי כבדים ברוטב ענבים מסולסל בבצל ירוק!

וואו לא ידעתי שכזאת גיסה מוכשרת יש לי!

בתוספת סירות אנדים מלופפות בחמוצים פרוסים!!

תגידי איפה היית עד היום?

ולקינוח קרם ברולה בעטיפת רשת פיסטק מסטולה! וגלידת תות בנוסח האלפים ועליה דומדמניות בגלישת סקי!

על זה עוד לא שמעתי! ומה עם מנה ראשונה?

את זה אני משאירה לך! אבל שיתאים לקונספט!!

אמאל'ה, טוב... אני רושמת לעצמי שהכול מאורגן!

על אחריותך המלאה!!

סיימנו בהבנה הדדית ובאיחולים לבביים ונפגשנו בשבע ברכות -

לדמיונך הפורה...

לילה טוב!!

לעשות. דעתי הייתה חלוקה. להישאר? לנסוע?

ניגשתי לארון הספרים בו ניצב "עלים לתרופה" ובתוכו מכתבו של רבי נתן, הספר הקדוש שיש בו עצות אמיתיות לכולנו. פתחתי, מנסה לנשום אוויר חף מהסחי דעת. לקבל דעת אמיתית.

בסימניה של הלימוד היומי שלי כבר חיכתה לי התשובה ששלח לי רבי נתן.

באמצע מכתב נ"ד היה כתוב בזו הלשון: "ודע בני חביבי שדעתי לנסוע אם ירצה השם

ביום רביעי הבא עלינו לטובה דהיינו תכף אחר תשעה באב".

וואו, בדיוק. י' באב! מיד אחרי תשעה באב! הוא הוא תאריך הנסיעה שלי לאומן!

ציפור ההזדמנויות נתפסה בשקו של רופא הנשמות. אני נוסעת! כן. אתגבר על המניעות ואטוס לצדיק ביום רביעי י' באב. שום דבר לא יפריד בינינו. גם לא המחנה של הסמינר.

כשחזרתי מאומן אבי המסור הסיע אותי בבוקר המחרת היישר למחנה. מצאתי חברות משולהבות, תוכניות מרתקות וחוויות עד לב השמיים. אבל להפתעתי שום דבר לא דיבר אליי. הכול נראה לי מוזר, ילדותי ומשמעם. מצאתי את

עצמי מסתובבת בחוץ, במקום לשאוג עם החברות בתוככי האולם לפי הוראות המנחה. "מה קרה לך נחמה?" שאלה אותי חברתי הטובה, "את מרגישה טוב?", "הכי טוב בעולם"

עניתי בחיוך זורח. ובליבי חשבתי 'אני מרגישה שרבינו הוציא אותי מהעולם ונתן לי לטעום טעם אחר של חיים טובים ותכלית אמיתית. אני מרגישה אחרת! השתנת! אני

כבר לא נחמי של לפני אומן! רבינו נתן לי רצונות אחרים חדשים וטובים והרבה יותר אמיתיים'.

הייתי מרחק אור מכל הבלי העולם. מנותקת מגילי הצעיר, עסוקה בענייני התכלית והקשר לצדיק ועצותיו. רק בזמן מסוים עוד נכנסתי פנימה, מתחברת לחברות ומשתפת פעולה. היה זה כשהיו ריקודים. אז רקדתי ורקדתי. שמחתי

בכל כוחי בכל ליבי ונפשי שזכיתי להגשים את משאלת חיי להיות בציון הקדוש באומן. שזכיתי להתקרב לרבינו ולטעום מהתכלית! רק אבא! רק לחשוב על העולם הבא.

שמחת התורה והמצוות. מה יש לנו מזה העולם? את, איזה טעם של תכלית נתן לנו רבינו. ותודה לתלמידו הנאמן שבזכותו זכיתי לשבור את המניעות ופשוט לנסוע...

אחרי שהתחזקנו כל-כך מנקודת החבר של שרי, ומנקודת הצדיק של נחמי, נתפוס לנו פינה שקטה, ונקיים את "נקודת ההתבודדות", כל אחת ומילותיה היא, כל אחת ובקשותיה

הכמוסות. השם מחכה לשמוע אותך! והנה שתי שורות להראות:

אב הרחמן, תזכה אותי להתקרב לרבי' הזה שיש לו רחמנות אמיתית על הנשמה שלי, שיכול לעזור לי להרגיש טוב עם עצמי, להרגיש בת של מלך אמיתית, קשורה ומחוברת אליך.

ותיתן לי חברות טובות ונאמנות שביחד נתחזק בתכלית הנצחית, ונזכה לעשות הרבה טוב בעולם שלך! אנא!

ליקוטי תפילות



סיפרה חזרה: מאחורי כל הפעולות
שאנחנו עושים מתחזקת חזירה. מה יותר
חשוב מאתהפלא שגובה לחזור נכון הנה
תפילה נפלאה מאיקוטי תפילות.
חלק א קכט:

תפילה לבחירות נכונות

הבנו של עולם נותן התורה, אוהב עמו ישראל, הבוחר בעמו ישראל באהבה, אתה ברחמיך נתת לנו בחירה שיהיה לנו כח לבחור בחיים או להפך חס ושלום, אשר זה הענין של כח הבחירה שנתת להאדם הוא פלאי פלאות, הפלא הגדול שבכל פלאות בריותיך שבבראת בכל העולמות כי אין דבר נפלא ונורא ונעלם ונסתר בכל הבריאה של כל העולמות, כמו זאת הפליאה הנשגבה והחדוש הנפלא והנעלם שיהיה נמצא נברא בעולם בכחך, שיהיה לו כח הבחירה לבחור בדרך שהוא רוצה, שיהיה לו כח לעשות רצונך או כנגד רצונך חס ושלום ועל זה אמר דוד המלך עליו השלום "נוראות נפליתי נפלאים מעשיך ונפשי ידעת מאד פליאה דעת ממני נשגבה לא אוכל לה אנה אלך מרוחק ואנה מפניך אברח" וכן באתי לפניך אדון הנפלאות, שתהיה בעזרי ותושיעני, ותהיה עמי תמיד שאטה את כח בחירתי אליך ולרצונך שאזכה תמיד בכל עת לבחור בחיים בדרך הטוב והאמת כרצונך וכרצון הצדיקים האמתיים, ולא אטה מרצונך ימיו ושמאל כל ימי חיי עד עולם.

**קומי אורי
כי בא אור**

קומיץ נשים
סוחף ומרגש
ניגונים, סיפורי נשמה
ושירה מזהב
שיחברו אותך
לאהבה ולעוצמה
האלוקית שבתוכך.

054.849.2887 להזמנות יעל:

הודעה משמחת וחשובה
אם את מאלו שלא רוצות לפספס את

**קיבוץ נשות ברסלב
בקוממיות בימי ראש השנה**

כולל סעודות, לינה, שיחות, חברת תפילה
לילדים, עכשיו הזמן להירשם
מספר המקומות מצומצם מאד במחיר הנוכחי,
כדי שנוכל להיערך בהתאם הירשמי בהקדם

053.312.9201 ש. ברדה
(בשעות הבוקר)

שיר מעשייה



צניעות שלי

צניעות היא השיר הכי יפה בעולם,
ומנגינה שלא נגמרת
וכח להתחיל כל פעם מחדש
ולנסות להיות אחרת
צניעות היא הבטחה מעצם קיומי
ולחישתה קסומה באזן,
וטהר ואיכות,
וידעה שיש לי עגן.

צניעות היא מי שאני, בפנים במהותי
והיפי הזה, הנפלא הבראשיתי
ואינסוף אהבה ורחמים ועטיפה
של בת ה' אהובה והכי הכי טובה

צניעות שלי, איה את?
והיכן את מסתתרת
מדוע קדרו פניך, ולאן את ממרת?
עלב בך העולם, לא ידע פיך
אבל אני לך אספר
שאין עוד פמותך!

שירת הגאולה

י. בן-נתן

כשאייר היום
ועינינו תראינה
מלכותך
כשתקח מרים
את התף לידה
ותעיר את שירת הבריאה
שירת הגאולה
אז יעלה הלב על גדותיו
כל עלה יפרץ גבולותיו
כל רגב אדמה ישיר
ולילה פיום יאיר

