

# הברזות מהשיבות

אסיפורי אלוטיות

"כי אין שום שכל שיוכל להשיג ולהבין עד היכן מגיע הכח של תפלות ישראל אפלו של הפחות שבפחותים, בפרט מה שמתפלל כל אחד על צרת נפשו שהוא רחוק מה' יתברך, כי אפלו המלאך הקדוש שמקבל תפלות מישראל וקושר מהם כתרים לרבו אינו יודע להיכן להעלות הכתר הנורא הזה רק הוא משביע אותו שיעלה מעצמו וישב בראש קונו"  
(ליקוטי הלכות העושה שליח לגבות חובו יג)

4  
5  
6  
7

"אשה יהודיה בנעלי בית חומות ומטפחת בהירה עומדת מול המראה ושואלת: "ריבונו של עולם, למה אני כאן?"  
מתבוננות במעשיות | עמ' 4

נופלת לאכילה רגשית?  
לבעל התפילה יש מה להגיד לך!  
מתבוננות במעשיות | עמ' 5

אל תשכחו שילדים עושים שטויות,  
חינוך בחיור | עמ' 6

"הוא חייב לעלות על הטיסה הזו, חייב",  
אחד מסיפורי ההוד של אומן תשפ"ה שאסור להחמיץ  
תמונות חיים | עמ' 7

סיפור התקרזות הישר מעני יורק. זואי להעריך מחדש את הנצבת לגור בארץ ישראל! לז הנחל לבנות הנעורים | עמ' 14





## בוחשת בכל העולמות

שש וארבעים בבוקר. תריסים מורמים בקול חריקה. היא מציצה מתוך הרגל לרחוב המקביל. מבט חטוף הספיק. כן, היא שם. בהתנשפות ובהליכה מהירה חותכת את הרחוב. כל יום מחדש עולה בתוכה קול נרגן כזה, מקטרג. איך היא מעיזה לצאת לרחובה של עיר בצורה בלתי הולמת כל כך? זו שכונה חרדית כאן! זה לא שהיא באה מהרי החושך, הפוך. היא למדה בסמינר ובאה ממשפחה חשובה. ואיך ככה? איך אפשר? למה לעשות דווקא וללכת כך מול הבית שלהם?

את הקולות הנרגנים היא לא מספרת אפילו לעצמה, אבל תחושת הבזע עוד מלווה אותה כשהיא מזדרזת להעיר את ידיה למוסדות הלימוד. יום אחד נזכרה שיש רבי נחמן בעולם, והוא אמר לדון לכף זכות. לחפש ולמצוא מעט טוב אפילו ברשע גמור. והתביישה בעצמה מאוד.

למה את מקטרגת על האישה הזו שהתרחקה? מה יוצא לך מכל התחושות הרעות שאת מפזרת על העולם? את בכלל מבינה מה עבר עליה שהיא נראית איך שהיא נראית? עם מה היא מתמודדת? היא אחותך! למה שלא תבקשי בה מעט טוב? מיד היא ניסתה לבקש, אך לא מצאה. טוב? מה יכול להיות טוב בדמות שמגיחה בחלון בדייקנות מעצבנת ובהופעה מקוממת?

רגע, הדייקנות! היא כל כך מדייקת האישה הזו. כל יום בדיוק של שעון שוויצרי היא שם. כל יום בלי תירוצים. קיץ, חורף, סתיו, אביב. תמיד הולכת, תמיד מתעמלת. חרוצה.

זו נקודה יפה מאוד. הלא כן? האישה הזו חרוצה. דייקנית. דבקה במטרה. וזה יפה כל כך! בבוקר שלמחרת, במקום לחשוב על הלא, ראתה את היש. אישה זו - כשתבחר להתעמל בדרך העולה בית קל-תעשה זאת בהצטיינות מעוררת השתאות, היא לא תוותר לעצמה על קוצו של יוד. ההרגשה הפנימית שלה הוטבה מיד. רוח טובה נשבה פנימה. רוח טובה נשבה החוצה. רוח של אזמרה.

### שגרירות של הטוב

בסיפור זה שיתפה אחת החברות וסופו עדיין לא ידוע. אבל מתחת לפני השטח - רוח טובה החלה לנשוב מחלון אחד בעל תריסים חורקים. ואנחנו מאמינות לרבינו הקדוש שאמר: "ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב ודן אותו לכף זכות על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות ויכול להחזירו בתשובה" (ליקו"מ רפ"ב).

בימים אלו, כשהעולם כמרקחה, 'החדשות' עובדות שעות נוספות וקווי הנייעס כמעט מתפוצצים בידיעות מכאיבות בשרשרת, מה טוב יותר מאשר לנשוב רוח של אזמרה - על עצמנו על ילדינו ועל כל עם ישראל?

יש עניין שיתהפך הכול לטובה אומר לנו רבינו הקדוש. ההיפוך הזה קורה דווקא כשמגיעים לתחתית. הנשמות היפות של עם ישראל תכף מתגלות. האם נהיה אנחנו שגרירות הגאולה ונציף אותן ברוח טובה ואוהבת, מאמינה לפני הקדוש, ששום הבלי העולם לא יוכלו לו? וכמה טוב יהיה לעם ישראל כשמכול החלונות של כל הבתים כולם תנשב רוח טובה?

בחלק המעשייה החדש שלנו נפגוש את שלוש הכתות האחרונות מתוך עשר הכתות. כתות שכל אחת מהן הייתה בטוחה שהיא משרתת את התכלית האמתית. כת בעלי האיברים, כת החכמה והכת של בעל התפילה.

כמובן, הכת של בעל התפילה שעסקו בתפילות ובתשבחות להשם יתברך - היא הכת האמתית. להודות ולהלל לשמו הגדול. וזה מה שרבינו הקדוש מלמד אותנו.

**"עַל יְדֵי תְפִילָה יְכוּלִין לְבֹא לְפָנָיו, לְכָל טוֹב לְתוֹרָה וְעִבּוּדָה וְלְכָל הַקְּדוּשׁוֹת וְלְכָל הָעֲבוּדוֹת וְלְכָל הַטּוֹבוֹת שֶׁבְּכָל הָעוֹלָמוֹת"** (ליקו"מ ק"א)

יש לנו כוח עצום של תפילה בפנינו. גם אם אנחנו מרגישות אטומות וחתומות כמו תחתית של סיר שרוף (הדימוי באדיבות אסתר מתמונות חיים. תודה אסתר!). ואם את חושבת שאין לך כוח? ואם נדמה לך שהתפילה שלך לא מזויה מהלכים, סתם נבלעת באדי המים הרתחים? אז תשמעי עוד דיבור נפלא של רבינו: **אָמַר אִם הָיוּ מְהַפְכִין אֶת הָאָדָם [רְצוֹנוֹ לומר לְאֹת אֶת פְּנִימִיתוֹ] הָיוּ רוֹאִין שֶׁבְּכָל גֵּיד וְגֵיד מְגִידֵיו תְּלוּיִים אֶלְפֵי אֶלְפִים וְרַבֵּי רַבּוֹת עוֹלָמוֹת** (חיי מוהר"ן תק"ה).

כמה טוב את פועלת. כמה טוב את עושה. נדמה לך שאת רק בוחשת בסיר המרק וממלמלת כמה מילים שמבקשות טוב. את בוחשת בכל העולמות! את מבשלת לעם ישראל גאולה ברחמים!

שנוכה להאמין בכוח שלנו, ולהשתמש עם הנשק החם ביותר - דיבור פנינו - לפעול טוב במציאות. ובוודאי בקרוב נראה איך חלושות כוח כמונו, שלא מרגישות מדי, ולא מבינות מדי - הכריעו את המלחמה החזקה.



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.ל בהר - 054-846-9963

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

קו ההתחזקות

0733454447

הקו שלך להתחזקות אמיתית!

שיעורים של נשות שלומינו בתורתו של רבי נחמן מברסלב

העלון מוקדש לישועת עם ישראל והצלחת והצלחת עולם התורה והישיבות לרפואת החולים, להחזרת השבויים, לשמירה והגנה על החיילים, לגאולה שלימה ברחמים, ולעילוי נשמת משה בן בידה.

# מעשה מבעל תפילה

חלק י"ז

שאר הכתות וכת בעל תפילה

פת אַחַרְת אַמְרו, שְׁעַקֵר הוּא חֲכָמָה  
וּבְקִשׁוּ לָהֶם חֲכָם גָּדוֹל וְעָשׂוּ אוֹתוֹ מִלְּךָ עֲלֵיהֶם  
וּבְקִשׁוּ לָהֶם אֶרֶץ גּוֹרְמַת לְחֲכָמָה וְהִלְכוּ וַיֵּשְׁבוּ  
שָׁם

פת אַחַרְת אַמְרו, שְׁעַקֵר הַתְּכָלִית הוּא לְהַשְׁגִּיחַ  
עַל עֲצָמוֹ בְּאֲכִילָה וּשְׂתִיָּה, לְגַדֵּל הָאִיבָרִים  
[להשמין ולפתח את הגוף]

וּבְקִשׁוּ בְּעַל אִיבָרִים, שְׂיֵישׁ לוֹ אִיבָרִים גְּדוֹלִים  
וּמְשֻׁגָּח לְגַדֵּל הָאִיבָרִים כַּפֵּ"ל  
כִּי מֵאֲחֵר שְׂיֵישׁ לוֹ אִיבָרִים גְּדוֹלִים יֵשׁ לוֹ חֵלֶק  
יֹתֵר בְּעוֹלָם

[כִּי הוּא תוֹפֵס מְקוֹם יֹתֵר בְּעוֹלָם]  
וְהוּא סָמוּךְ יֹתֵר אֶל הַתְּכָלִית, כִּי זֶהוּ הַתְּכָלִית

לְגַדֵּל הָאִיבָרִים  
עַל כֵּן אִישׁ כָּזֶה רָאוּי לְמִלְכָּה  
וְהִלְכוּ וּמְצָאוּ אִישׁ אֶרֶץ, וְהוֹטֵב בְּעֵינֵיהֶם  
כִּי הוּא בְּעַל אִיבָרִים וְסָמוּךְ אֶל הַתְּכָלִית  
וְקָבְלוּ אוֹתוֹ לְמִלְכָּה

וּבְקִשׁוּ לָהֶם אֶרֶץ גּוֹרְמַת לָזֶה, וְהִלְכוּ וַיֵּשְׁבוּ שָׁם  
וְהִיְתָה פֶת אַחַרְת שְׁאֲמָרו, שְׂאִין כָּל זֶה תְּכָלִית  
רַק עַקֵר הַתְּכָלִית הוּא רַק לְעַסֵק בְּתַפִּילָה לְהַשִּׁיב  
יְתִבְרַךְ וְלִהְיוֹת עֵנִי וּשְׂפַל בְּרַךְ וְכוּ'  
וּבְקִשׁוּ לָהֶם בְּעַל תְּפִילָה אֶחָד וְעָשׂוּ אוֹתוֹ לְמִלְכָּה  
עֲלֵיהֶם

[וְהִמְעִיזוּ מֵאֲלֵיו יְבִיזוּ, שְׂפַל הַפְּתוֹת הַנִּ"ל כְּלָם  
טָעוּ מְאֹד בְּמִבּוֹכוֹת גְּדוֹלוֹת מְאֹד, רַק זֹאת הַפֶּת  
הָאֲחֵרוֹנָה כְּנֻנוּ הָאֲמַת, אֲשֶׁרִי לָהֶם]  
כָּל זֶה סֵפֶר אֶחָד מֵהַגְּבוּרִים הַנִּ"ל לְהַבְעֵל תְּפִילָה





## למה אני כאן / ה. וייס

ולברר מה אני מרגישה במקום הספציפי שאני בו והאם הבחירות שלי במהלך היום מקרבות אותי לתכלית האמיתית או חלילה לא. "מה שֶהְעוֹלָם רְחוּקִים מֵהַשָּׁמַיִם יִתְבָּרַךְ וְאֵינָם מִתְקַרְבִּים אֵלָיו יִתְבָּרַךְ הוּא רַק מִחַמַּת שָׁאֵין לָהֶם יְשׁוּב הַדְּעַת וְאֵינָם מִיִּשְׁבִּין עֲצָמָן וְהַעֲקָר לְהַשְׁתַּדֵּל לְיִשֵּׁב עֲצָמוֹ הַיֵּטֵב מֶהַתְּכַלִּית מְכַל הַתְּאֻוֹת וּמְכַל עֲנִינֵי הָעוֹלָם הַזֶּה הֵן תְּאֻוֹת הַנִּכְנָסוֹת לְגוֹף הֵן תְּאֻוֹת שְׁחוּץ לְגוֹף, כְּגוֹן כְּבוֹד וְאֵז כְּבוֹדָאֵי יְשׁוּב אֶל הַ". (ליקוטי מוהר"ן תנינא, י')

כשאנחנו זוכות ליישב דעתנו, אפילו קצת, אנחנו זוכות בוודאי לכל הדברים הטובים שנאמרו על חשבון הנפש. על משפט. על יישוב הדעת. [רק לדוגמא: "לבוא לכל טוב בזה ובבא... כי הכול יכולים לפעול ע"י תפילה ותחנונים". (קונטרס עין זוכר) "אזי לא יוכלו לגרשו ולכבוש חלקו בארץ ישראל, חס ושלום, בשום אופן" (עצות ישרות, התבודדות) "ובזה יסור מעליו כל הפחדים.. היינו שלא יירא ולא יפחד משום שר ואדון וחיה רעה וליסטים ולא משום דבר שהעולם, רק מהשם יתברך לבד..."] (קצור ליקו"מ, ט"ו) ועוד הרבה]

בכל מיני צמתים והתמודדויות בחיים וגם ביומיום הפשוט - אפשר להזכיר לעצמי את האמת הבהירה הזו. הגעתי דווקא לכאן, כדי לצאת מפה מתפללת יותר וענווה יותר וממליכה את השם יתברך.

וברוך אתה השם יתברך, שהחייתנו וקיימתנו לחודש מרחשוון. החודש שנקרא כך על שם שעדיין מרחשות ומתפללות שפתותינו מהחגים הקדושים. יהי רצון שנזכה לרחש עוד ועוד... בתפילה. בדיבורים להשם יתברך. בשירות ותשבחות וכל מיני מילים. וגם במצבי רחישה על הקרקע כאלו ואחרים- לזכות לזכור את התכלית האמיתית בענווה. בשפלות. בשמחה. להזכיר לעצמי שככה בדיוק, כשאני מנסה ומשתדלת לעבוד את השם, דווקא מכאן - אני זוכה להמליך את השם יתברך.

בעצם אמורה להשתדל לכוון את צעדי בעולם החולף הזה. לבחור במה להשקיע את הזמן היקר, הכישרונות והכוח. לתכנן מה אני רוצה לעשות היום בלילה ומחר אחרי הצהריים. וגם אם לאכול עוד קערית קורנפלקס או די.

### רק עיקר התכלית

במעשה מבעל תפילה, מיישבים עצמם בני העולם לחפש מהי התכלית ואת מי ראוי להחשיב ולהמליך. "והיה ביניהם כיתות כיתות". כל אותם כוחות פועלים גם כקולות בתוך הלב שלי פנימה... כוח, כבוד, ממון. הצלחה. חכמה. תאוות כאלו ואחרות. בעולם נבוך ומשוגע שעברה בו רוח סערה, אפשר לטעות חלילה ולהחשיב אותם לתכלית בפני עצמה.

הרבה, מרום השגותיו הנוראות הוריד לנו גילוי בהיר ודעת אמת: "אין כל זה תכלית. רק עיקר התכלית הוא רק לעסק בתפילה להשם יתברך ולהיות ענו ושפל ברך וכו'".

אז את יודעת אולי למה אני כאן? מסכימה לעזור לי לחזור הביתה?... לתכלית שלי. לשמחה. שלי. לתפילה. להיות ענווה ושפלת ברך באמת... להשתמש עם כל אותם כוחות וכיתות בשביל התכלית האמיתית - שאזכה 'לעסוק בעבודת השם כל ימי חיי'...? אמממ... מתנצלת, אשה אחת מהמראה. אני לא ממש יודעת איך.

... אבל יש בעל תפילה אחד שהולך בעולם. שמדבר על לב בני אדם מהתכלית של העולם. "היות שבאמת אין שום תכלית, כי אם לעסק בעבודת ה' כל ימי חייו ולבלות ימיו בתפילה להשם יתברך ושירות ותשבחות וכו'". יש צדיק שרואה את הדברים ממקום גבוה ובהיר, שיודע להדריך אותנו בפיתולי גן המבוכה. אז הכי פשוט שנאמין לו. שנלך אחריו בתמימות ונקיים את כל אשר יאמר אלינו.

### עדיין מרחשת

הצדיק, בעל התפילה, מלמד אותנו שבהתבודדות זה המקום ליישב את הדעת

## ...סליחה, את יודעת אולי למה אני כאן?...

אשה בנעלי בית חומות ומטפחת בהירה עומדת מולי. מחפשת תשובה. ניצוץ ערני בעיניה. לשוני נאלמת. עשתונותיי פורחים ואינם. לא יודעת איך מתמודדים בסיטואציה הזו. 'תרגעי', פוקד עליי קול פנימי בוגר. 'זה לא אלצהיימר. זו את והמראה. בסך הכול'. ניצוץ ערני כזה שמבקש תשובה נמצא בכל אחת מאיתנו. בתוך הלב פנימה. בטח אצל כל מי שקוראת את המילים הללו ויש לה שייכות כלשהי לסיפורי מעשיות הקדושים, שלהם כידוע, יש כוח גדול לעורר אותנו מהשינה הפנימית. מהריצה שרודפת עוד יום ועוד אחד. הנה כבר אחרי החגים ומחר שוב ראש השנה. אבל אשה יהודיה בנעלי בית חומות ומטפחת בהירה עומדת מול המראה ושואלת: ריבוננו של עולם, למה אני כאן.

למה אני כאן. דווקא כאן. באופן כללי - למה שלח אותי יוצרי ובוראי לעולם הזה. ובאופן פרטי - למה אני כאן. עם הבעל הספציפי הזה. והילדים הללו. וההורים. והשכנות. ולמה אני כאן. בעיר הזאת. במצב הנפשי המסוים הזה. עם הניסיון והכוחות המיוחדים לי דווקא. עם הגעגוע האישי שלי. עם האחרי החגים' והחלומות שכמעט שכחתי. למה אני כאן. בעבודה הזו. בסדר היום שלי. בהתמודדות כזו או אחרת. בשביל מה אני הגעתי לפה.

### בצד האחורי של הקורנפלקס

במילים הקדושות של הספרים, השאלה הפנימית היקרה הזו היא בעצם: "מהי התכלית", למה הגעתי לכאן.

זו שאלה מתבקשת מאוד. זו שאלה בעצם קריטית. ממש גורלית. אולי צריך לכתוב אותה בכותרת ראשית בעיתון ולמרוח אותה על פשקווילים מעוכים או בצד האחורי של אריות הקורנפלקס. 'תגידו אנשים, למה אנחנו כאן?...' הרי לפי התשובה - אני



## איך ניצלים מאכילה רגשית? / ת' משה

שאלה:

שלום וברכה, אני בחורה בתקופת שידוכים ואני סוללת מעורף משקל שזורם לשידוכים רבים לרדת אני מאוד חוצה להתחתן אבל כמה שאני מנסה לרצות איני מצליחה. יש לי תקופות של דיאטה ואז נפילה רצינית לאכילה רגשית. האמת אין לי קדימיות ולהזלזלת, מיוחדת כשהסדיקה לפעמים חמטת לי בחוסר נימאס על העניין. אשמח לעזרה.

לאה,

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

#### שלום לך לאה יקרה,

במעשה מבעל תפילה אנו שומעים על כת ש'אמרו, ש'עקר התכלית הוא להשיג על עצמו באכילה ושתיה, לגדל האיברים' (להשמין ולפתח את הגוף). לעומתם בדורנו יש את 'אידיאל הרזון', אבל בין אם נתיר את הרסן כמו אותה כת ובין אם נאצור חזק ואז ניפול ל'אכילה רגשית' (מונח מכובס ל'תאווה אכילה?') - בשני המקרים, תאוות האכילה היא המנהלת. יש ענין שלא לאכול יותר ממה שהגוף צריך, גם אם יש בצלחת יותר וכבר שבענו, גם אם אנחנו נופשות במלון מלא בפינוקים. פשוט להקשיב פנימה - רעבה? ישמח אותי? בריא בשבילי?

רבינו מלמד אותנו על מעלת האכילה דקדושה, על התיקונים הנפלאים שיכולים להתרחש דרכה, על האור הגדול שיכול לרדת עלינו דרך המאכלים שנזין עצמנו בהם, מתוך שיקול דעת ומחשבה.

"וְהִיְתָה פֶת אַחֲרַת שְׂאֲמָרוֹ, שְׂאִין כָּל זֶה תְּכַלִּית

רק עקר התכלית הוא רק לעסוק בתפילה להשיג יתברך ולהיות ענו ושפל בך" -

הקבוצה הזו, היא המנצחת. בואי נזיז רגע את הטעינות מהאוכל, מידת ההזנה שקיבלנו, מידת האהבה לעצמנו ולהכנת

את האדם למדרגה פחותה מבהמה, והתוצאה גם היא ברורה: יראת השמיים נפגמת וקשה לעסוק בתפילה ובכל דבר שבקדושה.

הלכה למעשה: התחלת ההתקדשות באכילה צריכה להיעשות בשמחה, מתוך ידיעה ש"אכילת איש הישראלי יקרה מאד... ועל ידי זה כל אדם מישראל מברר בירורים הרבה באכילתו". כל פעם שאנחנו זוכרות שה' עמנו והוא זה שמחיה אותנו - אנחנו פועלות תיקונים גדולים ונשגבים. כל פעם שאנחנו מברכות בכוונה תחילה וסוף, זה כבר קדושת אכילה. כל פעם שאנחנו אומרות דבר תורה על השולחן אנחנו זוכות לנצח נצחים! ולא נשכח שרבינו מלמד אותנו "גם קצת זה טוב". כל התקדמות בנושא האכילה - כבר שווה בפני עצמה.

נוכל לקחת נקודה אחת שהזכרנו כאן (כשרות, התבוננות על אלוקות במזון, אכילה בשמחה, הימנעות ממאכל מזיק וכו') ולהשתדל בה יותר. בלי לחץ, במתינות, עם קבלה של מי שאנחנו כרגע, ועם המון תפילה שנזכה לאכול כרצון השם.

מברכת אותך שהזיווג בוא יבוא לא יאחר! (ע"פ: ליקוטי הלכות, תלה ד-ג; ליקוטי עצות,

אכילה; ספר המידות, אכילה)

אוכל, הלחץ מדיאטה ומהשידוכים, ובמקום מה לא, בואי נחשוב איך כן. איך את לוקחת את עבודת האכילה והופכת אותה לעבודת ה'.

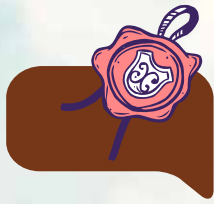
כשאנחנו אוכלות אכילה בקדושה אנחנו מגדילות את יראת השמיים שלנו. בכוח אכילה דקדושה לגרום לנו להתעלות עצומה. "עיקר היראה היא באה וניגשת אל האדם בשעת אכילה", וכן כשאת אוכלת מתוך התבוננות שבמאכל שלפניך נמצאת אלוקות - את מקיימת ייחוד עצום. ובפרט שאת משגיחה על המאכלים שיהיו בכשרות הראויה ללא פקפוק. כי בעת אכילה יכולים לזכות להארת הרצון, שיהיו הרצונות שלו חזקים מאוד להיכלל באין סוף ברוך הוא, וכבר ידוע ש"שולחנו של אדם מטהר לו מכל עוונותיו" ועוד אמר רבינו: "על-ידי ברכת-המזון נתוודע השם יתברך בעולם, על-ידי ברכת-המזון נתיישב המלכות מן המריבות והמלחמות" (!)

איזו זכות לאכול בקדושה!

באכילה שלא בקדושה, חוץ מהשמנת היתר יש סכנות רוחניות גדולות. כמו:

"מי שאינו מרגיש טעם באכילתו, ידע שניתק ממנו השם יתברך", ולפעמים על ידי האכילה יכול ליפול לבחינת שינה.

בנוסף, אכילת מאכלים מזיקים מפילים



## תפילה על השמחה

כמו במעשיה של רבי נחמן, גם אנחנו מחפשות את תכלית החיים.

לפעמים אנחנו ממליכות את הגוף. דואגות שיהיה לו חם ונעים, שיאכל מאכלים בריאים, ולא מזיקים וכו'... על כך אומר לנו רבינו: 'כשאוחזין בדבר ה', בתפילה, מקבלין הרפואה אפילו מלחם ומים'. רבינו מלמד אותנו שהעיקר הוא בדעת ולא באיך נטפל בגופינו. כשאת אוחזת שהעיקר הוא הרוחניות, שהתפילה על הבריאות היא, היא ההשתדלות! את יכולה גם להשתדל לאכול בריא, ועדיין תמשיכי אלייך בריאות מעל הטבע.

ברגעים אחרים אנחנו ממליכות את השכל. מתפעלות. איך התפוצצו הביפרים מרחוק עם אבקת שריפה? איזו גאונות! שוכחות שרבינו אמר - לבחור באמונה התמימה. עלינו לשמוע על הנס הגדול ולעצור בלי לדרוש את דרך הטבע בה זה קרה. אם תחפשי לחקור אחר הנס, תמיד ימצאו לך הסברים בתוך הטבע- לכן עדיף תמיד לבחור בנס. להתחזק, להתחמם לאורו, להיזכר שאת מושגת ושמורה מעל לטבע מכל טיל וכטב"ם.

ואז מגיעה דרך האמת: התפילה. רבינו אומר: 'כל העולם לא נברא אלא בשבילי. נמצא שהעולם נברא בשבילי, צריך אני לראות ולעיין בכל עת בתיקון העולם. ולמלאות חסרון העולם ולהתפלל בעבורם.' (ליקו"מ א') השם יתברך שיכול היה לברוא את העולם באין סוף צורות, קבע שותפות מלאה עם היהודי- על ידי תפילתו. התפילה תשפיע על המציאות, תשנה את העולמות, תקרב את הגאולה האישית והכללית ותקרב את היהודי לבורא.

### מה בין תפילה לשמחה?

אנחנו מחויבים להשתדלות, וההשתדלות הכי גדולה, מלמד אותנו רבינו, זו תפילה. ככל שתתפללי יותר על שמחה, תצטרכי לעבוד עליה פחות. בכנס אלול של "חברות מקשיבות" שיתפה אותי ברסלביט בכך שגב' שרה גלבך הייתה המורה שלה לשמחה, פיה בן ה-101 שנים לא פסק למלמל ולהתפלל וכך היא זכתה לחיות בשמחה למרות כל התלאות שעברה. אשריה, ואשרי סובביה. אבל אני, איפה אני.. חשבת. ומיד רפיון כללי ירד עליי.

אז מה עושה אישה פשוטה בשביל לשמוח?

כמה טיפים לחודש חשוון:

טיפ ההצרחה (החלפה במשחק השחמט) - למרות שרבינו מדגיש את חשיבות תפילת החולה על עצמו. ובכללם חולי העצבות והמרה השחורה, לעיתים הפה נפתח ביתר קלות כשמתפללים על מישהי אחרת. לכן קבעי עם חברה שאת מתפללת על שמחתה והיא על שמחתך.

טיפ הטווח הקצר - הבעל דבר שומע הכל, הוא נמצא בתוכנו מאז הביס 'המיותר' של אדם וחוה בגן-עדן. כשאת עושה תכניות רחוקות טווח כמו למשל, 40 יום תפילה על שמחה, את מסמנת לקליפות עם שלט ענק - לכאן, לכאן, (חס ושלו, שם, שם, בג'נין). כשאת קובעת רק ליום אחד ואחר-כך מאריכה בעוד יום ואחרי חודש קובעת לשבוע, את עוברת מתחת לרדאר. הוא טועה: 'אין לי מה להתעסק איתה. היא מדברת על יום אחד בכל פעם, מה שווה תפילה אחת, שתתפללי'.

טיפ ישיר מר' נתן - קראי תפילה על השמחה ליקוטי תפילות מ' ותינהי כמוני.

שלך, טל המורה לשמחה.



## יהודי הוא קודש קודשים

היום כולם מדברים בשפה של רבינו. שפה שרואה ומדברת את הטוב של היהודי. אבל יש נקודה חשובה ביותר לנו כהורים, שכדאי לתת עליה את הדעת, נקודה שהרבה, בלי כוונה, נופלים בה. ואולי בעקבות המאמר הזה נשים לב ונתחזק כולנו יותר.

כל יהודי הוא קודש קודשים. כך פשוט. יהודי הוא דבר קדוש. אני, בעלי וילדיי - קודש קודשים. כל מי שהוא מעם ישראל - אין לנו תפיסה במעלה העצומה שלו. ואם יש באותו יהודי משהו שלא מתנהג כראוי - זה לא היהודי, זה החיצוניות שלו. לעולם החיצוניות היא זו החוטאת, המפספסת, המרגיזה. הפנימיות היא קודש קודשים. לכן חשוב ביותר לקרוא נכון את המפה. לדעת להפריד בין החיצוני לפנימי.

אם הילד שלנו נפל לשקר - הוא לא שקרן. יהודי לעולם לא יהיה שקרן. מותר להגיד לילד: "למה שיקרת? כתוב בתורה שאסור לשקר!", אבל חלילה מלכנות אותו שקרן. "למה גנבת? כתוב בתורה לא תגנוב!", אבל בוודאי שאינך גנב. נכון, הסוכריות ליד הקופה משכו את תשומת ליבו. אבל הוא לא גנב.

הילדות מלאה במעשי משובה. ככה זה. ילדים שוכחים. ילדים זורקים לפח דברים יקרים. ילדים מבזבזים חצי חבילת טישו בלי צורך, אפילו שאמרנו להם שיפסיקו. זה חלק מהילדות וככה זה ילדים.

בעלי תשובה לעיתים שוכחים מה זה להיות ילד. מופתעים מכך שילדים עושים שטויות. ולא רק הם. גם ותיקים מופתעים ממעשי המשובה המתפרצים של הילדים. ילדים עושים הרבה שטויות. וגם אם אומרים להם פעם פעמיים ושלוש - יכולים להמשיך. ככה גדלים. וגם אנחנו הגדולים לפעמים עושים שטויות. ואף על פי כן - זה לא אנחנו עצמנו.

אני הולכת לסופר, קונה את כל מה שלא רציתי. ואת מה שרציתי ובגללו הגעתי - שכחתי. זה לא אומר עליי שאני שכחנית. חלילה! אני זוכרת שיש השם בעולם. שיש צדיקים קדושים. אני זוכרת מהנקודות הטובות שלי. אסור לי לזהות את המעשה הלא נכון עם עצמי. שום מילה רעה לא נדביק לעצמנו או לילדינו בגלל מעשה שלילי. איזה נודניק אתה, איזה עצלן, איזה בכיין - חלילה! אתה ילד מתוק, אהוב וצדיק. אתה לא בכיין ולא נודניק. גם אם כל הקידוש בכית והפרעת, אתה נפלא. זו עבודה קדושה ויקרה לחבר את הפנימיות של היהודי ליהודי. הלוואי ונתרגל לדיבור הזה. ותמיד נפריד בין המעשה לעושה.



## המלך בשדה התעופה

זוג צעיר ומתוק עמד שם. והנה אני שומעת את דו השיח בינם לבין המזכירה. והוא מתסכל ומתסיס עד מאוד.

"סליחה אדוני, צר לי לאכזב אותך, אבל הסוכן שלך מכר כרטיסים רבים יותר ממה שקיימים בטיסה הנוכחית. אתה אומנם רשום בטיסה, אבל אין לך מקום פנוי, באמת סליחה, תוכל לפנות שוב לסוכן שלך ולברר מדוע פעל בצורה זו. נא לא לעכב את התור, תודה".

"אני לא מאמינה!" פרצה בבכיות הזוגה הנסערת. לא מוכנה לזוז משם עד תיקון העוולה. "אנחנו קנינו כרטיס! אנחנו שילמנו את כל הכסף שלנו! איך זה יכול להיות! את לא יכולה לעשות לנו את זה!" המזכירה ניסתה להשחיל עוד אילו מילות התנצלות, להסביר לאישה הצעירה שלפניה שזה לא אישי, אבל אלו גררו היסטוריה נוספת. תוך כדי הבכיות והצעקות הטלפון של הזוגה צילצל ללא הפוגות. "זו אמא שלי" היא משתנקת בבכי כלפיי בעלה, שלא הגיב, רק יצא מהתור והלך הלך וחזור מחכה שאשתו תסיים את השיחה העקרה עם המזכירה. פתאום התנוצץ לי רעיון. הרגשתי שחייבים לעזור לזוג הזה. ידעתי גם איך!

"אפשר להגיד לכם משהו רגע?" זימנתי את שניהם הצידה. "אני יודעת איך לעזור לכם", הצלצולים של הנייד של הגברת ממש הטרידו את מנוחתי. "אבל נשמה, דבר ראשון תעני לאמא שלך, תגיד לה שהכול בסדר. היא דואגת לך! תגיד לה, אמא אני כבר חוזרת אלייך". היא נשמה עמוק ועשתה כדברי בקול הכי יציב שהצלחתי להפיק מעצמה.

"עכשיו תקשיבו טוב, זה לא נכון שאין מקום בטיסה. יש מקום בטיסה! הנה מספר הכרטיס של בעלה של חברה שלי" שלפתי את הנייר המנצח מול עיניהם הנדהמות. "הוא לא נוסע. ולו- יש מספר כיסא, בואו נלך למזכירה ונסדר לבעלך מקום ישיבה". ניגשתי יחד איתם למזכירה מראה לה את מספר הכיסא ודורשת צדק. "לא יכול להיות" היא מאנפפת. "זאת בוודאי טעות,

הדרכון שהיה אמור להיות במגרה, אבל משום מה הוא אינו שם.

תוך פחות משעה היינו כולנו חגורים ברכב, טסים כל הדרך לשדה התעופה עם דרכון, בגדים, אוכל וכל מה שצריך. "אומן ראש השנה" הנה אנחנו באים!

כשהגענו חיפשתי בעיני את תליה ומשפחתה. מצאתי אותם מהר מאוד עומדים בצדו של טרמינל 1. הם נראו מאוכזבים כראוי לכאלו שלא הצליחו לעלות על המטוס. אבל כשטליה הבחינה שאני מתקרבת אליהם, פניה התכרכמו עוד יותר. נראה שהיא לא ידעה היכן להניח את עצמה מול דמותי הצוהלת. התחלתי לחשוש לשפיותי הנפשית. האם משהו השתבש חס ושלום?

"מה קרה?" שאלתי בעיניים קרועות. בעלי חיב, אבל חייב לעלות על המטוס הזה. "סליחה אסתר, עוד לא הספקתי להתקשר לעצור אותך. תאמיני לי שניסיתי כל מה שאפשר בשביל שהכרטיס של בעלי יעבור לבעלך, אבל אי אפשר! הם לא נותנים. הסוכן ניסה להחליף בין השמות, אבל זה לא עובר, בעלך לא רשום בטיסה, ולא יעלו אותו ככה בלי רישום מסודר".

אני ממצמצת בעצבנות גוברת. לא יעלו? לא לא. בעלי חייב לעלות. רשום, לא רשום, מה זה משנה? יש כיסא פנוי במטוס, נכון? בעלה של תליה לא נוסע, נכון? אז בעלי יסע! ואף אחד לא יסקל את הישועה הזו מלצאת מהכוח אל הפועל.

אני מפשילה שרוולים ושושה אלי קרב. מתחילה בטלפון בהול לסוכן הנסיעות, ממשיכה במשא ומתן קולני עם המזכירות, עוברת לפקידים בכירים יותר ומגיעה עד המשרד של המנהל הראשי, גברתן גבוה ורחב ממדים שבמבט קשוח מפטיר: "גברת, אולי מחר תצליחו לקבל את ההחזר, ואולי יתנו לכם טיסה אחרת, כרגע, המצב סגור. הוא לא עולה על המטוס". כך בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים ייאש אותי סופית. המלך בשדה התעופה. המלך... אוי, המלך. ככה? מהשמיים עוצרים אותי. חזרתי לאחורי התור מחשבת מסלול מחדש.

מאומן ראש השנה האחרון אפשר לכתוב ספרים של סיפורי גבורה. איך אנשים מחוסרי ממון ובעלי משפחה, מסרו את נפשם ומאודם ובחירות נפש הגיעו לרובם. לא בוחלים בשום אמצעי. מוכנים להיטלטל טלטול קשה ברחבי הגלובוס, להחליף ארצות, אוטובוסים, מוניות, אוניות! והכול בתנאי מלחמה מתישים, העיקר- להגיע.

אבל גם על אלו שנותרו במסוף ועיניים כלות לשמיים, אפשר לכתוב סיפורים שלא יאמנו. סיפורים שבוודאי יש להם חלק נכבד בזיורו קץ הגאולה. איך אנשים חלושי כוח עמדו בניסיונות בגבורה והאמינו למרות ועל אף האכזבה, שככה בדיוק אבא רצה. ובהכנעה קישרו את ליבם ונפשם לצדיק הקדוש, לראש השנה שלו. וזכו ובגדול.

הסיפור שלנו הוא משהו של בין לבין. חציו אומן, חציו ארץ ישראל. וכך היה המעשה: "אסתר, עכשיו! תזרקי לו כמה בגדים למזוודה ותטוסו לכאן" חברה שלי מזניקה אותי בבוקרו של יום בשלהי אלול. אני עדיין עייפה מימים מתישים של ניסיונות כשל של קידום פרויקט אומן ראש השנה. ופתאום ישועה כזו! התגלה שבעלה של תליה חברתי לא יכול לטוס לראש השנה, והיא נותנת לנו את הכרטיס האבוד על מגש של כסף.. רק שנגיע ונחליף בין השמות, וכבר בעלי ישוגר לחיים טובים ולשלום לרבי'ה אותו אהב. איזו התרגשות!

אדרנלין נזרק בי באחת ופשוט התחלתי לרקוד. המלך קורא לנו! הוא בשדה התעופה, ואנחנו באים! בדיוק כשהייתי בזינוק אדיר של הודיה להשם, הדלת נטרקה. השליח שלנו אצל רבינו חזר מהתפילה. "אתה שומע, אתה נוסע! רבינו קורא לך!" סיפרתי לבעלי בתנועות ידיים סוערות על הנס שהתרחש לאור יום. וכך כשאנחנו שמחים וצוהלים התחלנו לארגן מזוודת בזק.

"נועה'לה, תביאי את נעלי השבת של אבא, יוסי, שלוש חולצות לאבא, בנימין תלך לחפש לאבא חטיפים שנשארו משבת", גיליתי לזה האחרון בשקט מקומות מחבוא אסטרטגיים, תוך כדי חיפוש מסיבי אחר

יש הרבה טיסות, זו בטח לא אותה טיסה" אפילו לא טרחה להסתכל לי בעיניים, בטח לא להצליב נתונים.

"תבדקי!" אני מתכעסת. "אני יודעת במאה אחוזים שהבן אדם הזה אמור היה לעלות על הטיסה הזו. תבדקי!" לא ויתרתי לה. אם לא בעלי- לפחות הצדיק הזה יסע. ומי יודע אם לא לעת הזאת הגעתי למלכות, סליחה, לשדה.

בלית ברירה היא נעתרת ובודקת נתונים. עיניה רצות על צד המחשב עד שנעצרו ומבט נבון החליף את הזחוח של לפני כן. "נכון, בסדר. מצאתי. בוא, תן מהר את השם שלך, ניתן לך כיסא במטוס."

כשהבעל קיבל את האישור הגואל הם כמעט ריחפו מרוב אושר. אני והאישה התחבקנו באחוות לוחמות אמיצה.

"את מבינה כמה השם אוהב אתכם?" אמרתי לה. "הוא שלח משפחה שלימה מבית שמש לעמוד כאן ולנחול ביזיונות, בשביל להתעקש שתגיעו לרבינו".

"איך אוכל להודות לך?" היא לא ידעה את נפשה. היא סיפרה לי שהם ממתינים לילדים. וכמה הם מחכים לראש השנה הזה, שיגזרו עליהם גזרות טובות אצל ראש בני ישראל.

"השנה נחמן ונתן יגיעו!" בירכתי אותה. והיא בדמעות (הפעם של שמחה כמובן),

הוציאה פנקס ורשמה את השמות של כולנו. "ואני ממש אתעקש שתקבלו את הישועות שלכם במזומן", התערב הצדיק שחתרו לו חתירה מתחת כיסא הכבוד, ונמצא לו כיסא של ממש בטיסה.

עזבתי את הזוג המאושר. וחזרתי לילדי המצפים. בעלי, כמובן, לא היה שם. מהר מאוד הבחנתי בו מחלק תיקונים כללים וחברות להפצה בירכתי הטרמינל. כיאה לחסיד אמיתי של רבינו שאין לו זמן להצטער. הוא חוטף טוב בכל מצב.

חזרנו הביתה. והמשכנו במלחמת ההתשה של אומן ראש השנה. בשלב מסוים הסוכן שלנו הגיע לכוזה ייאוש שהוא לא ענה לטלפונים או להודעות. נראה שמצא לעצמו איזו מחילה בה הוא מתחפר עד יעבור זעם.

נשברתי מהטלפונים השבורים ומהניסיונות שכתשו אותי מכל הכיוונים. הרגשתי כמו סיר שרוף שמנסים לשפשף ולשפשף אותו וכלום לא עוזר. לא סנט מוריץ, לא אקונומיקה, כלום.

מי יכול לעזור לי? מי יכול להסיר ממני את העגמומיות שתפסה אותי ולהנשיב בליבי אמונה?

היה שבט אחד שתפקידו הוא לאסוף את כל מה שהאחרים שוכחים. דן בן יעקב. וכבר ידעתי לאן אני הולכת לפרוק את

כל הביזיונות שהיו מנת חלקי באלול הזה. נסעתי למתחם של שמשון הגיבור ודן בן יעקב.

המתחם היה ריק. והלב שלי גדוש עד להתפקע. מה ביקשתי? מה רציתי? שבעלי יגיע לצדיק? התחלתי לצעוק על נפשי מול ציונו של דן. על הדרך צעקתי על כל השנה כולה. על כל הכאב שחווה העם שלנו השנה. על השביעי באוקטובר. על חילול השם. על כל הצער והייסורים שחוו כלל ישראל, אי כמה צעקתי.

אחרי שנתתי לעצמי לפרוק הכול, הרגשתי שהוקל לי. וסוף סוף אמונה אמיתית נכנסה לי ללב. כי אחרי הכול, יש כאן מלך גדול שמנהל את העולם הזה, וגם אותי. ובוודאי אם עכשיו הכול נראה שחור משחור- אז יש כאן צחוק גדול שמסתתר.

"אז יימלא שחוק פיננו", בוודאי צחוק עשה לנו השם. הכול יתהפך לטובה. אז מה זה משנה מתי נצחק? אני צוחקת מעכשיו!

בראש השנה המלכנו את אבא בבית, מקשרים ליבנו ונפשנו לרבינו הקדוש ושמחים בצדיק אחד שהינו השליחים שלו להגיע אומנה. ויודעים שהוא משם ואנחנו מפה- מקושרים בלב ונפש לצדיק הגדול שאמר "ראש השנה שלי עולה על הכול". וזה העיקר. אשרינו!

## ליקוטי תפילות



לפנינו התפילה לא נפתחה לא מלפני, במקום להלחם אפשר פשוט לזכור ולגבר על כל המעש רציון לימד אותנו שדבור של אמת פותח פתיחים על מולך זב. הוזהרנו על מולך כי הרבה זהות ואדוות, אני פשוט מספרת לפני השם איך היית חזיה להתקדש מולו, להרגיש שהוא קרוב ומקשיב לספר לך את כל רחשי הלב שלי להסתיר. מצרפת חלק מתפילה ט' שמדברת על הוזהרנו על מולך:

## תפילה לזכות לאמת

יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, אלהי אברהם אלהי יצחק ואלהי יעקב, הבוחר בתפלת עבדך, שתרחם עלי ועל כל עמך בית ישראל, ותזכנו בחסדיך העצומים להתפלל ולהתחנן תפלותינו ותחנונותינו לפניך באמת ובלב שלם הורנו מה שצדבר, הבינונו מה שגשאל, וזפני שאוציא דבורי התפלה לפניך באמת לאמתו באפן שיאיר לי אור האמת ליצא מתוך עמק החשך והמחשבות זרות והקלפות העומדים עלי ומסבבים אותי בכל עת, ובפרט בשעת התפלה שכלם באים עלי ומסבבים אותי מכל צד ומכל פנה, בכמה מיני סבבים ובלבולים הרבה מאד בלי שעור וערך ומספר, עד שאיני יכול לפתח פי בתפלה, ואיני יכול להוציא אפלו דבור אחד בתפילתי כראוי, מגדל החשך והמחשבות זרות והבלבולים והמניעות והמסכים המסבבים אותי מכל צד בשעת התפלה ואין לי שום פתח תקנה והצללה להנצל מהם כי אם על ידי דבור האמת, כאשר גלית לנו על ידי חכמיך הקדושים, אשר על ידי דבור האמת תאיר לנו בתוך עמק החשך והאפלה לצאת מחשך לאור גדול, כי אתה חפץ באמת וקרוב אתה לכל אשר יקראוך באמת





## את בוחרת את המשחק! שיחת חברות עם אודיה שרעבי

קדימה. וכשהגיע ניסיון כואב לפתחה והיא ביקשה לחזק את עצמה מבפנים, היא הקימה סדנה שנקראת "בוחרת את המשחק", סדנה שחזקה כבר מאות נשים ובנות. החברות המקשיבות שהגיעו לכנס אלול האחרון בבני ברק נהנו מטעימה קטנה מתוכה. עתה היא משתפת אותנו באומץ בדרך שעברה, בתובנות, ובתפילה שכולנו, כל עם ישראל, יבחר את המשחק שלו בצורה הטובה ביותר. מוכנות? בואו לבחור.

רבינו הקדוש מלמד אותנו שבחירה חופשית זה כפשוטו, לעשות כך ולא לעשות אחרת. וכדבריו: "שֶׁהַבְּחִירָה הִיא בְּיַד הָאָדָם בְּפִשְׁטוּת אִם רוּצָה עוֹשֶׂה וְאִם אֵינוֹ רוּצָה אֵינוֹ עוֹשֶׂה" (ליקו"מ תניא ק"י)  
כל רגע את מוזמנת לבחור מחדש - בשמחה, באמונה, בהתחזקות. שום דבר לא מונע ממך להמריא. גב' אודיה שרעבי מיד-בנימין לקחה את הדיבור הקדוש הזה צעד אחד

בית. תוך כדי עבודה בעודי משהצת ערמת חולצות ענקית התקשרו להציע את בעלי לבת של אותה המשפחה, 'לי זה לא מתאים כרגע' הכריזה באוזני הוריה, 'אבל תשאלו את אודיה'.

**כעניין התעסוקה גם נכנס אצלך עניין הבחירה חזק. ספרי לנו?**

"חשבתי לעצמי. בטח זה לא רלוונטי. אני הרי רוצה ברסלב תימני. למה שיציעו לה כזו הצעה? אבל אז הביאו לי פתק עם הפרטים שלו ומה שהיה כתוב זה שהוא ברסלב, והשם משפחה היה שרעבי...  
"ואכן זה היה הזיווג שלי" מחייכת אודיה, וממשיכה לתאר את המעברים של אותם ימי ברסלב ראשוניים: "התחתנו בתמוז, ומהר מאוד הגיע ראש השנה. לי היה ברור שבעלי נוסע. אבל המשפחות של שנינו לא הבינו את ההלך. 'איך אתה משאיר את אשתך לבדה, זו לא יהדות ולא תורה', שוב פעם היינו צריכים לשמוע את השיח ולהאמין, הדרך שבחרנו זו הדרך הנכונה לנו. ועד היום ההתמודדויות לא עוזבות אותנו, ואנחנו צריכים לחזק את עצמנו בדרך שבחרנו, ברסלב חרדי. והפלא הוא שככל שהתווכחו איתנו, וככל שהביזיונות ביקשו להכריע אותנו, המקום בעבודת השם שלנו התבהר והתברר יותר ויותר."

**ממש אחד היה אברהם!**

"נכון. ההנהגה של רבינו "אחד היה אברהם" מלווה אותנו, כל הזמן להזכיר לעצמנו במה אנחנו בוחרים ולא להתרגש מדעות אחרות

אודיה, ספרי לנו איך הכרת את רבינו:

"את רבינו הכרתי בכיתה ט', כשנועה ירון (דיין) הגיעה להרצות באולפנה שלי. היא סיפרה את סיפור התשובה שלה ולי נפתח הלב. פעם ראשונה בחיי שמעתי בצורה מחברת כל כך על ר' נחמן מברסלב. הדבר היחיד שהיה לי מרבינו זה ספר סיפורי מעשיות קטן. מאותו יום קראתי בו מדי יום. לא הבנתי מילה אבל הרגשתי התעוררות עצומה. התחייתי והתחזקתי בלי להבין מי נגד מי. הרגשתי תחושת שייכות עמוקה. ידעתי- אני שייכת לרבי נחמן.

"בהמשך הבנתי שיש עוד ספרים והכרתי גם את רדיו ברסלב, וכך המשכתי והתחזקתי בדרכו המיוחדת של רבינו. האולפנה שלי הייתה דתית לאומית רגילה ויחסית לחברותיי נקראתי "דוסיט". הייתי אחרת כזו, יחידה בנוף. הרגשתי שהשונות הזו שומרת עליי. המשכתי להשפיע גם על אחרות בתנועת נוער "אריאל" בה שימשתי כמדריכה. הדיבור של רבינו "אל תהיו עצים יבשים" כל כך דיבר אליי. נהנית להעביר הלאה את כל מה שהתחזקתי ממנו. תהליך ההתחזקות שלי כלל התחברות למסורת ממנה באתי. העדה שלנו היא תימנית וכשהתברתי ורציתי להקים את ביתי, חיפשתי ברסלב תימני."

**קיבלת את מבוקשך?**

"בהשגחה מדהימה, כן! עבדתי במשק

שלה, לראות אותה מחליפה צורה ומשתנה לי מול העיניים. הסתכלתי עליה בעיניים קרועות. כל מה שעברתי היה בשביל שאת לא תצטרכי לעבור את הסיבוב המסוכן הזה. קיבלת את כל האמת על מגש של כסף. ככה לבוא ולזרוק את הכול? זה היה בועט וקשה לקבלה שהבת שלי החליטה לבחור דרך שונה משלנו.

"מההתחלה היה ברור לי שלא משנה מה, וכמה רחוק היא תפליג, אנחנו מקבלים ואוהבים אותה כמו שהיא ומאפשרים לה לעבור את המסע שלה. השראה מההורים שלנו שקיבלו אותנו עם ה"שיגעונות" שלנו. אומנם שלנו היו בקדושה, אבל היה להם קשה. את יום העצמאות הפסקנו לחוגג. וראש השנה קיבל פנים אחרות כל כך. כל ההופעה החיצונית של השחור לבן שזרה להם. ועוד ועוד".

**כל כך לא פשוט! איך חיוקת את עצמך באותם הרגעים?**

"עם כל הקושי הבנתי שעדיין הבחירה היא שלי. לבחור את החיים שלי, בלי להתבלבל מכל המעברים מסביבי. אני רוצה לבחור לא להישבר ולא להיות בעצבות. אני רוצה ביטחון עצמי בעבודת השם שלי. לקחת את הסטירה הכואבת הזו - למקום של בירור והתעלות. ואז החלטתי להוציא את הסדנה לפועל (חלום שעלה באחת משיחות האימון שלי). להקים מקום בו כל אחת תוכל להשתחרר מהכבלים הדמיוניים האוזקים אותה ולהתחבר לטוב של עצמה, לכוחות העל שיש בתוכה. הסדנה תשלב בין כלי המשחק שמשחררים, לבין כלי האימון והטיפול שמסייעים להתמודד עם קשיים, זה יכול להיות מדהים!

"וכך הסדנה ההתחלתית ניתנה בחינם למחנכת שהסכימה וזה היה סיפור הצלחה. הכיתה לא נתנה לי ללכת. אלו היו שעתים וחצי ברצף של כיף ושחרור. זו הייתה חוויה מכוננת שנתנה לי את הכוח להאמין שהרעיון שלי הוא טוב ויכול להצליח.

"בינתיים הבת שלי המשיכה לאתגר אותי ברמות שיא. עוברת ממסגרת אחת לשנייה, לא מוצאת את עצמה. אני מרגישה שאני חייבת להחזיק את עצמי בשניים... חייבת לעשות משהו שישמח אותי. אצל רבינו יש

חזוק לכל המצבים. מה יחזיר אותי לטוב שלי? מה יעזור לי לקבל את עצמי, את האמא שאני? הסדנה שוב קראה לי. הפעם עברתי לפסים מעשיים. הוצאתי פלייר והתחלתי להפיץ ולהציע את הסדנה למקומות. הגעתי למדרשות של בעלות תשובה, לנערות מתמודדות, לאולפנות, למורות בית יעקב ... בתוך ה-106 סדנאות שב"ה כבר זכיתי להעביר, פגשתי כל כך הרבה נשים ונערות, כל כך הרבה התמודדויות. ראיתי שכולן עוברות, ולכולן לא פשוט. והעיקר לכבד כל אחד במקום בו הוא נמצא. כל אחד מאיתנו הוא בשלב אחר. כולנו מעלים ניצוצות. כל אחד מעלה מאיפה שהוא נשלח. הסדנה שלחה לי החיאה. תנשמי! השם נתן לך את התפקיד הזה ואת עושה אותו הכי טוב שאפשר. הוא מצוין ומושגח עבורך. הכול בסדר!"

**איך בעצם מתנהלת הסדנה?**

"בסדנה אנחנו פוגשים את עצמינו דרך משחקים ותרגילים שונים בקבוצה ובזוגות. צוחקים על הבעיות, על הקשיים. נרצה או לא נרצה, השם מעמיד בפתחנו ניסיונות לא פשוטים והם לא נתונים לשליטתנו. מה שנשאר לנו זה לשחק ולאחר הכי טוב שאפשר. לעבור את הניסיונות בטוב.

**היו אבני נגף?**

"בוודאי. חלק מהאתגר הגדול שלי הוא המקום של הערך העצמי. בטבעי, כשאני מול אנשים אני בן אדם ביישן ועדין (בפנים אני אש...). איך מקימים ככה סדנה? וגם-למה נראה לי שנשים בוגרות וכבודות יציגו וישתחררו? ולמרות כל ההחלשה- קפצתי למים (הרבה גם בזכות המאמנת שלי שליוותה לאורך כל הדרך). הסדנה הייתה קרש הצלה עבורי, היא החזירה לי את האוצרות שלי. ראיתי בחוש איך הכוח של הבחירה להאמין בי ובשני, לראות את הטוב שלו (אזמרה כפשוטו) ולנהל מחשבות מחלישות - פשוט מציל נפשות. ואת הלימוד הזה אני מעבירה הלאה. אחרי כל סדנה כזו, חזרתי לזירת החיים עם כוחות ואמונה שאם השם הביא לי את הניסיון הזה, יש לי כוח להתמודד איתו.

**מה עושה הסדנה למשתתפות?**

הסדנה היא מרחב בטוח- שמחזק את

הפנים ומחבר לבחירה מודעת. כשאנחנו נלחמות יחד בקולות המורידים בתוך הקבוצה- הכוח שלנו גדל. הנה, אמרתי מול כולם את הנקודה השייכת לליבי ברגע זה והתגברתי על הפחדים. אני מקבלת כלי גדול של ביטחון, ואחר כך אוכל לרכב עליו בחיים האמיתיים. כי אחרי המעשים נמשכים הלבבות... בעצם אנחנו משחקות את מה שאנחנו רוצות להיות ומשתמשות ב"מדמה" לטובה...

הסדנה מלמדת אותנו לאלתר בכל מצב נתון ולהתחבר לבחירה שלנו. לצאת ממצב "מסכני" של "עשו לי" ולהבין שקיבלתי פה תפקיד מהבימאי הגדול בעולם ועכשיו יש לי בחירה מה לעשות עם הנתונים הקיימים, וזה דרך כללי האלתור (האימפרוביזציה) מתוך חיבור לאוצרות שלי. כשאנחנו לא מכירות בערך העצמי שלנו- היצר הרע מבלבל אותנו בקלי קלות. אבל כשאנחנו מחוברות לאוצרות- זה עניין אחר לגמרי. "כי תצא למלחמה", אתה צריך לצאת, והשם יהיה בעזרך. יש לך כוח!

למשל יש בסדנה תרגיל של כוחות. נשים צריכות להגיד שלוש מידות טובות על עצמן. ראיתי שיש נשים שפשוט לא מוצאות. איך זה יכול להיות? השם הביא אותך לעולם עם סל כישרונות ויכולות שיעזור לך להתמודד בצורה הטובה ביותר. במיוחד בשבילן אני מביאה לוח עם עשרות מידות טובות, שכל אחת תדע לתת שם לטוב שלה. עצם נקודת המבט של טוב ועין טובה- מזיז משהו בנפש. מניע לפעולה. מדהים לראות את זה.

**למי מתאימה הסדנה?**

הסדנא מתאימה לכולן, לכל סוגי הנשים והמגזרים. אני מרגישה שהיא בחינת סיפור ה- "הינדיק" -באה להיות עם כל קבוצה במקום שהיא שם, גם במקומות רחוקים, כביכול מהקדושה. היא מוצאת את כולן.

**מה הכי מרגש אותך בסדנאות?**

כשאני רואה ניצוץ של תקווה נדלק בעיניים של מישהי. כשהיא מכירה שהשם איתה בהתמודדות של החיים שלה, והיא המתאימה לתפקיד הזה. וגם אם היא נופלת - היא בעבודה עדיין, ובסוף תלמד איך למצוא את האוצרות שלה ולהתחבר אליהם. בתרגילים אין רק 'צחוקים', יש הרבה תוכן.



## לדבר מהלב



לְדַבֵּר מֵהַלֵּב  
פְּשׁוּט לְהִתְקַרֵּב  
לְאָבָא  
לֹא לְכַסּוֹת  
לֹא לַעֲשׂוֹת  
רַק לְסַפֵּר  
לְאָבָא  
בְּמָקוֹם לְתַעֲוֹת  
לְשִׁגוֹת  
לְבָכּוֹת  
רַק לְהִיּוֹת  
מְגֹן  
אֶצֶל אָבָא  
בְּמָקוֹם לְבָרַח  
לְמַרְחֵ  
לְצַרְחֵ..  
רַק לְבּוֹא  
לְשִׁים רֹאשׁ עֵינַי  
עַל אָבָא

דווקא כשהלב מרפה ומשתחרר - יש כוח להפנים. נשים שרואות אותי לאחר תקופה מהסדנה אומרות על תרגיל זה או אחר: "זה עדיין הולך איתי". זה נותן לי המון כוח.

גם כשאני באה להעביר סדנה למשפחה מעורבת וכולן יחד יושבות וצוחקות. מגיעות למקומות הדומים שבתוכן ומרגישות אחדות. כולנו בסופו של דבר מתמודדות עם אותם הרגשות. כולנו בעצם אותו הדבר. זה מדהים אותי כל פעם מחדש.

**סדנה ועוד סדנה, וברקע, בבית - את מתמודדת עם הבת. ספרי לנו נקודה של אור**

הבת שלי מתקרבת. היא אוהבת את רבינו (ואפילו ביקשה לנסוע אליו ונסענו השנה). וגם החיצונית התאזנה במידת מה. היה לה חלום לשחק בסרט. היא באה לאודישן עם כל המראה החיצוני הרחוק ונבחרה לשחק בתפקיד ראשי של בת סמינר. זה היה כזה מצחיק, איך מבעד לכל התחפושת הרחוקה, הבמאית ראתה בה ילדה צנועה ותמימה שמתאימה לתפקיד הזה. 'חצי שנה חיפשתי את השחקנית לתפקיד, ואיך שהבת שלך הגיעה- ידעתי שזו היא'. אמרה לי הבמאית אחר כך. צחקנו על זה ביחד. לא עזר לה כלום. היא הייתה ונשארה ילדה טהורה. בזכות הבת שלי הסדנה הזו פרצה. הירידה שלה זיכתה את כולן, ואני בטוחה ומאמינה שגם העלייה שלה על דרך המלך בשלימות בקרוב בעז"ה, תעלה עוד נשמות רבות איתה. אשרינו!

ליצירת קשר עם אודיה  
התקשרי: 055-6725478

**הַנּוֹמֵי אֹרֵי**  
**כִּי בָא אֹרֵר**

תכנית בת מצווה?  
ערב הפרשת חלה?  
גיבוש לצוות או לתברות?

קומזיץ סוחף ומרגש  
עם יעל גורדזקי  
ניגונים, סיפורי נשמה  
ושירה מרלב  
שיחברו כל אחת  
לארבה ולעוצמה  
האלוקית שבתוכה

להזמנות: 054.849.2887



## מתחזקת מבפנים - בזכות הבעל תפילה / פ. פרנק

"רק עקר התכלית הוא רק לעסק בתפילה להישם יתברך ולהיות עָנוּ ויִשְׁפַּל בָּרַךְ..."

אנחנו רוצות לצעוד בדרכו של בעל התפילה, לבחור בתכלית הנצחית.

הפעם בחרנו באחת התלמידות של בעל התפילה, הגב' ' מסעוד. אישה גיבורת רוח,

שלמרות הניסיונות ממשיכה בעוז רוח לשאוב כוח מדברי קודשו של רבינו.

לא מזותרת על התבודדות, ומרגישה איך הצדיק מדבר אליה ממש דרך הקריאה בספריו.

מחסורנו, אוכל טעים, בגדים נקיים. אבל למרות המסירות שגילו כלפינו, לא הסתדרתי. זה היה בית שונה לגמרי ממה שהורגלתי, והיה לי קשה להסתגל. רגשות מרירים עלו בי, ויום אחד פשוט הלכתי הביתה. לבדי התגוררתי בבית הורי למשך חודש תמים. הלכתי ללימודים, ובחלק משעות אחר הצהריים שהייתי אצל שכנים ומכרים. הסתדרתי מצוין. **איזה אומץ! כך פשוט לקחת את הרגליים ולברוח?**

"הרגשתי שאני צריכה להיות במקום שטוב לי. אומנם במשך כמה שנים הסתובבתי עם שאלות וצער, 'איך נשארתי כאן לבדי בלי אמא?' וגם 'למה זה קרה בדיוק לי?', כמו עננה שחורה עטפה לי את הלב.

"כשהתבגרתי התחלתי ללמוד את ספריו של רבינו הקדוש ולקבל כוחות. פעם אחת קראתי בליקוטי מוהר"ן שעכשיו בגלות אנו מברכים על הדברים הטובים 'הטוב והמטיב' ועל הדברים שנראים לנו רעים 'ברוך דין האמת', אבל לעתיד לבא בביאת המשיח נברך על הכל 'ברוך הטוב והמטיב'. ומי שיכול כבר עכשיו לברך גם על הרע, טועם את טעם המתיקות של לעתיד לבוא. זה נתן לי כיוון חדש, והתחלתי להתחזק מבפנים.

"קראתי אז גם על אדם שהגיע לנחם אשה שהתאלמנה ר"ל. 'באתי לנחם ויצאתי מנוחם'- הוא כתב. 'לקחתי איתי את האמונה של האישה הזאת'.

"האישה הייתה מחוזקת שכל מה שקורה כתוב מלמעלה. ומה שקורה היה צריך לקרות כך, בדיוק מושלם. הכול לטובה מאבא הרחום שבשמים. כך היא הלכה בתמימות ואמונה. כשקראתי את זה חשבתי לעצמי: 'וואו, איזה דרגה זו לחשוב כך'. ניסיתי לתרגל זאת על עצמי. איך מגיעים לאמונה כזאת? איך זוכים לחיות בצורה הזאת? כל כך רציתי להגיע למקום הזה בו אקבל את כל מה שעובר עליי בחיים באמונה ובשמחה, ברוגע מושלם שכזה.

נלקחה ממני אמא לא חשתי בטוב. ישבתי לידה בבית החולים ואמרתי: "אמא, אני לא מרגישה טוב", אמא אמרה שאלך הביתה לנוח, אבל אני לא רציתי לעזוב אותה. היא התעקשה שאלך וביקשה לקרוא לישראל, אחי הקטן ממני. כשאחי הגיע עזבתי. חזרתי הביתה ושכבתי לישון. כשקמתי בבוקר הבנתי שהגרוע מכל קרה. האור והחיוך של אמא היקרה נפרדו מאתנו. התעלו לעולמות העליונים. היא הייתה בדיוק בת חמישים. משמיים נקצבו לה סך השנים הללו בדיוק".

יעל מוסיפה ומשתפת בסיפור מיוחד של אמא: "אמי הייתה מספרת לי תמיד שכשהיא הייתה בת שמונה היא קיבלה מכה חזקה בראשה ואיבדה את ההכרה. פתאום היא התחילה לראות בשתי זירות. היא ראתה בצורה בהירה מה קורה למעלה עם הנשמה שלה ומה קורה כאן למטה בבית.

בבית הדין של מעלה נתנו לה בחירה, האם היא רוצה להישאר בעולם האמת הזך או שהיא רוצה לחזור לגוף, לחיים. היא סיפרה שהיא ראתה את הוריה מצטערים בצער נורא, בוכים וצועקים, וכשראתה זו, בחרה שאינה רוצה לצער אותם. כך ירדה חזרה לעולם לחיים טובים.

כשהיא סיפרה לי את הסיפור בתור ילדה חשבתי לעצמי: אמא סיימה כבר את תפקידה בעולם, היא נשארה כאן רק בשבילנו".

### מניין לקחת את הגבורה לעבור את התקופה הקשה בתור ילדה צעירה?

שנות ילדותי בבית הוריי עמדו לי. האמונה, השמחה, התמימות והפשיטות העצימו את החוסן שלי. למשל, כשהרופאים דיברו ביניהם, ואף הודיעו לנו תחזיות שחורות - לא האמנתי. חשבתי- הם בטח לא יודעים את האמת, לא יכול להיות שכך יקרה. הייתה לי כל הזמן תקווה חזקה שיהיה טוב. זה החזיק אותי. וגם הלאה, כשקמנו מהשבעה חילקו אותנו למשפחות אומנה. אני ואחותי הגענו יחד למשפחה טובה ושמורה. הם דאגו לכל

יעל יקרה, בואי נחזור לנקודת ההתחלה. תארי לנו את בית הורייך:

"כשאני חוזרת אחורה ומנסה להיזכר בבית הורי, עולים באפי ניחוחות. ריח של בית עם ילדים, ששת אחיי ואחותי הקטנה משתעשעים בו. ריח הבישול של אמא בערב שבת. על שולחננו, בביתנו רחב הידיים, היו מתארחים לא פחות משמונים עד מאה בחורים לכל שלושת הסעודות. אמא הייתה מבשלת ואופה, מכינה הכול בשמחה ובטוב לבב לכבוד שבת קודש.

"אני נזכרת בשיחות הארוכות, רוויות האמונה והמסרים החכמים, שהייתי מפטפטת עם אמא. היא היתה אשה של תפילה. על כל מה שעבר עליה היתה משיחה בינה לבין קונה באריכות, ומבקשת עלינו, ילדיה, רחמים, שנגדל בדרך התורה, צדיקים וקדושים.

"אבי, איש צדיק ועובד ה', חסיד ברסלב אמיתי, שהיה ממש 'יהודי של רבי שמעון', דבוק לרבי שמעון בר יוחאי בכל ליבו ונפשו. אבא נסע רבות למירון ושהה שם למשך שעות ארוכות בתפילה ובתחנונים. ויותר מכל ניחוח, אני זוכרת את הצליל. צליל מתוק של בית רגיל ושמח. כך היה עד הגיעי לגיל עשר, אז בצורה פתאומית, כמו רכב מרוץ שהגיע מעיקול הכביש בלי כל הודעה מוקדמת, חלתה אמי הצדיקה.

"אמא התחילה לבקר בבתי חולים באופן תכוף. קיבלה תרופות וטיפולים מייסרים. היינו המומים. לא ידענו איך לעכל את ה'חיים החדשים' שצנחו עלינו. כל הרוגע והנעימות שהיו קודם נמחקו באחת. השינוי היה מהיר כל כך".

### ומה היה המקום שלך בניסיון הכואב הזה?

"אני הייתי המלווה של אמא. הייתי הולכת איתה לבית החולים ונמצאת לצדה הרבה. וזאת למרות שהייתי ילדה צעירה. לא הייתה ברירה אחרת. אני הבת הגדולה, מעליי יש אח אחד. ואמא הייתה זקוקה לי. כך חלפו להן ארבע שנים קשות מנשוא. ביום המר בו

בפה מספר אחר. הרגשתי שכמו שאמרת- כך יהיה. אני מאמינה בלב שלם שהוא יתברך עוד ייתן לי את ברכתו, ובינתיים אני משתדלת לעשות את רצונו במצב העכשוי, כמו שהוא רוצה ממני עכשיו."

**האם את רוצה להעביר מסר לחברות המקשיבות שלנו?**

"מאחלת לכל אחת שקוראת אותנו לתת לעצמה את המתנה העצומה הזו- ופשוט להתחבר לרוח הקודש של הצדיק שנמצאת בספריו. הספרים של רבינו הקדוש מדברים אלינו בשפה של היום, על אף שהם נכתבו כבר לפני 200 שנה. זה מדהים איך כל אחד מרגיש שמדובר עליו ממש. תפתחו אותם, תמצאו עצות לחיים שלכן! אותי זה מחיה כל פעם מחדש!"



עד שקראתי שנשמת רבינו הקדוש היא אותה נשמה כמו של משה רבינו, ר" שמעון בר יוחאי, האריז"ל והבעש"ט.

"חשבתי לעצמי, שאם כך הרי כל יהודי כבר קשור לצדיק, כי משה רבינו נתן לנו את התורה הקדושה שכולנו קשורים אליה, וכל יהודי הוא אות מהתורה. כך שיש לו קשר ישיר למשה רבינו, שמאיר בתוך כל יהודי. אבל לאחרונה, במיוחד אחרי ראש השנה כזה שרבינו העביר בעולם, וקולו נשמע מסוף העולם ועד סופו, אנו רואים שהדיבור הזה יכול להתקיים גם בפשיטות."

**תגיד, יש לך איזה כלי חזק שלקחת מאוצרו של רבינו ובעזרתו את מתמודדת בחיים שלך?**

"התבודדות. זה מחייה אותי, ממש משיב את נפשי כשאני מרגישה שהאמת היחידה בעולם זה הקדוש ברוך הוא, ורק הוא קיים. זה מקרב אותי אליו, ואני מרגישה שהוא איתי בהתמודדות שלי. התחנתני לפני שנים רבות ואני עדיין מחכה לילדים. זה לא קל. התחושה שאופפת אותי לפעמים היא "אני רוצה להתקדם בחיים" וגם "האם אני עושה את תפקידי בעולם בכלל?" כמובן שאני מתפללת על זה הרבה, ועדיין..."

"פעם אחת כשישבתי לפני ה' בהתבודדות רציתי לבקש ממנו שאזכה להביא הרבה ילדים לעולם. רבינו הקדוש כותב שהדיבורים שמדברים מול השם זה בחינת רוח הקודש, בהתבודדות היא פתחתי את פי לבקש שיהיו לי כך וכך ילדים. אבל ה' שם לי

"התחזקתי בדיבוריו של רבינו הקדוש, שבאמת אדם צריך לברך גם על הרעה, האמנתי בזה באמת באמונת חכמים חזקה. חשבתי על כל מה שעבר עלי מהכיוון הזה, עד שהרגשתי בלב- "זו האמת", וכך הלכתי לישון. בלילה חלמתי חלום מעניין,

"ראיתי איך הצדיקים בפניהם המאירות לוקחים ממני את כל הצער והכאב ונותנים לי אמונה מאירה ובהירה במקום. כשקמתי, הרגשתי במוחש כאילו כל הצער והכאב נעלמו, וראיתי בברור איך כל מה שעברתי היה לטובתי. אני חיה גם היום את האמונה השלימה שקבלתי מהצדיקים. היא מחזקת אותי גם עכשיו, בכל מעבר בחיים."

**ספרי לנו עוד על מקור הכוח שלך**

"אני כל הזמן קוראת את הספרים הקדושים של הנחל נובע: ליקוטי הלכות, ליקוטי תפילות, ליקוטי מוהר"ן ועוד. כשאני סוגרת את הספר אני מרגישה שהתחזקתי, כל פעם בנקודה אחרת. כשרק פותחים את הספרים האלו מוצאים שם אור שמחזק מבפנים.

"מרינו למדתי גם איך להתפלל. כשאני מתפללת אני מרגישה את החיבוק של ה', ויודעת שהוא מקשיב לכל מילה שלי. כך מתוך אהבה אני מבקשת ממנו את בקשותיי. זה היה מזמן כששמעתי, שלבסוף כולם יהיו חסידי ברסלב, ויתהלכו לאורו של צדיק האמת. תמיד התפלאתי על הדיבור הזה, איך הוא יכול להתקיים?! בעינינו הפשוטות, לא נראה שבדרך טבעית העולם ישתנה כל כך.

**למה אני לא מפרסמת?**

**בנוס**  
מפך שיווקית לתקופת העסק!



אצלנו תקבלי מעטפת פרסום שיווקית גרפיקה, עיצוב וקופי שיקפיץ את העסק שלך להתחדשות, רעננות וצמיחה בעסק!

**ברלב**  
פרסום בגוון שלך  
ניסוס. כתיבה שיווקית שמפגיזה סטטים  
מלכי ברלב: 052-7117725 | mb5638984@gmail.com  
שרי גלינסקי: 052-7182909 | s0527182909@gmail.com

**חברות יקרות, יש הרבה עלונים, יש הרבה חיזוקים, אבל חברות מקשיבות - יש רק אחד!**

ז'אן מרנו מקשיבות מקשה לעמוד בהוצאות וצוק בדמיפוט אהוראק קבץ אביסוס קיוו. גנו אנו אג הכוח אהמשך ולהאי אג האור של רבינו הקדוש אנשיק ואלנדט אדבר בקובה העינייט, בשפה אהמכרג אלה, אהנעיש אג העצום הקדושות, כך שכ אהג טכא אהמאש באוצרות היקרים שבינו הנחיל אנו.

לתרומות:

**079.607.6720**

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



משפחה חסידית שורשית שמתקרבת לברסלב, בחורה אחת מיוחדת שמתחברת אל המעיין הנובע. ראיון היישר מגניו יורק, שילמד אותנו להעריך מחדש את המקום המיוחד שלנו בתור בנות ברסלב בארץ ישראל.

## תשמחו שאתן גרות בארץ הקודש! / ש' גרין

היו הרבה מכשולים בדרך, חברותיי ומשפחתי המורחבת לא אהבו בכלל את הרעיון של ברסלב, הרבה פעמים נתנו לי תחושה שאני מוזרה רק בגלל שאני מאמינה ברבינו, לפעמים ניסו להתווכח איתי או להסביר לי כמה שברסלב זה מצחיק ביחס לחסידות בה הייתי. אבל אני חייבת לציין שהיו לי כמה חברות שממש כיבדו והעריכו את זה אפילו שלא ידעו בדיוק מהי ברסלב וזה נתן לי הרבה כוח להמשיך הלאה.

### נסעת פעם לאומן?

בקיץ האחרון נסעתי לאומן בפעם הראשונה, נסענו אני ואבי לטיול קברי צדיקים ולסיום שהינו בשבת באומן. זה היה אחד הדברים הטובים ביותר שקרו לי בחיים, זאת הייתה פעם ראשונה שהרגשתי כל כך בבית, כל כך מחוברת, זה היה הרגע שיכולתי להגיד בבירור זה המקום שלי! זה הר'בה שלי! פה הלב שלי נמצא!!

כמו כן פגשתי חברה מיוחדת מישראל יחד התחזקנו בספר "משיבת נפש" בעוד שהיא מתרגמת לי את הנאמר, מאז קניתי לי עוד ספרים של ר' נחמן שמתורגמים לאנגלית ואני מתחזקת מהם כל פעם מחדש!

### יש לך עוד משהו להגיד לנו?

תהיו שמחות בזה שאתן גרות בישראל, הארץ הקדושה והנכספת. יש בישראל הרבה ברסלב וקל הרבה יותר להיות ברסלב, לנו אין מוסדות ברסלב ובטח לא עלון לנשים, אנחנו צריכים להשתייך לחסידות מסוימת ובתוך הלב לנהוג בדרך רבינו הקדוש. אין פה מושג של ברסלב מוצהר (באזור שלי בכל אופן). אשריכן!

ספר "ליקוטי תפילות", אהבתי את הספר הזה מאוד, זה לימד אותי איך לדבר עם ד' בזמנים קשים.

### איך זה היה בשבילך להרגיש שונה בגיל צעיר כל כך?

החלק של להיות שונה היה הכי קשה בשבילי, אבל יום אחד חשבתי לעצמי שבמקום להרגיש קשה עם זה שאני שונה להתחיל לשמוח בזה שאני שונה. כן! אני זכיתי להכיר דרך נדירה לחיים, זכיתי להכיר את ר' נחמן ואת העצות המיוחדות שלו. זה נתן לי המון כוח. דמיינתי כאילו אני ילדה מלכותית ליד ילדות הכפר (לא שחברותיי היו ילדות כפר - הן בנות של ד', זה רק היה דמיון שהמחיש לי את הזכות לה זכיתי), הרגשתי שיש לנו משהו מיוחד שאין אותו לכולם!

### מה את רואה שמייוחד באבא שלך?

הוא תמיד מחפש את האמת, והוא מבקש רציני, אוהב קברי צדיקים ומרבה בתפילות. בדיוק לפני חודש אבא שלי נתן את הבייסמנט (קומת מינוס) שלנו בבית לצורך בית כנסת ברסלב, כך שאני יכולה מהחדר שלי לשמוע את התפילות, זאת חוויה מדהימה!

### תשתפי אותנו במשהו שאהבת בברסלב?

הדבר שהכי נגע בי בברסלב, זה שתמיד אתה מרגיש אהוב ומובן. כל פעם שפתחתי ספר ברסלב כלשהו הרגשתי מיד איך הדברים נוגעים לי ישר בתוך הלב בצורה הכי חזקה שיש, פתאום התחלתי להרגיש בסדר עם כל המחשבות והתהיות שלי כי אפילו הרבה כותב על זה בעצמו. אני גם אוהבת מאוד להתחבר ל-ד' דרך עצת ההתבודדות, זה עושה לי סדר בחיים. גם כשקשה או שעובר משהו ביום יום יש לי עם מי לדבר על זה, אני יכולה לנסות להבין מה קורה איתי ולא סתם לעבור הלאה כמו שהרבה אנשים עושים...

### היתה התנגדות לכך? היו לך מניעות בדרך לרבינו?

### ביילא יקרה, תוכלי להציג את עצמך ולתת לנו קצת רקע על משפחתך, איפה גדלת וכו'?

שמי ביילא, גדלתי באחת הקהילות הגדולות בניו יורק, אנחנו משפחה בת שמונה ילדים בלע"ה ואני הרביעית. המשפחה שלי חסידית מאוד. בחסידות שלנו כולן הולכות לאותם המוסדות, כולן אפילו הולכות לאותו הקאמפ בקיץ, אין פה מושג של יוצאי דופן או של כמה סגנונות, כולן נראות אותו הדבר והורגלנו לאותם המנהגים.

וכאן מתרחש השוני שלי מכולן. כשהייתי קטנה אבי התקרב לברסלב. ידעתי שאנחנו שונים מכולם אבל לא ידעתי במה. שבת אחת כשהייתי בת חמש הוריי נסעו ואני שהייתי אצל בני דודים, ראיתי שהם שותים סוג של מיץ ענבים שאבי לא שותה, אז אמרתי לדוד שלי שאני לא יכולה לשתות כי זה לא כשר. כשהוא ראה שזה הכשר מצוין הוא היה מבולבל, אז הסברתי לו שאני לא יכולה לשתות את זה כי אנחנו ברסלב! כשחזרתי הביתה הבנתי שאנחנו לא קונים את סוג היין הזה כי אבי לא אוהב אותו... כל דבר קישרתי לברסלב, לא בדיוק הבנתי מה זה אומר שאנחנו ברסלב. גם כשגדלתי עוד לא היו לי חברות ברסלביות, זה היה רק אני והמשפחה שלי.

### איך את התחברת לברסלב?

כשהגעתי לגיל ההתבגרות התחלתי לקרוא ספרים. הספר הראשון שקראתי היה "באש ובמים" של הרה"ח משה קרמר שליט"א, בתחילת הספר מתוארים הבלבולים והקשיים שעברו על ר' נתן. הרגשתי חיבור והזדהות עם החיים שלו ואיך שהוא קיבל כל כך הרבה עצות והכוונה על ידי ר' נחמן ולכן החלטתי שגם לי העצות של רבינו כנראה יעזרו, ולכן התחלתי להיות פתוחה יותר להקשיב לסיפורים ולדיבורים של אבא שלי (מה שקודם לכן לא עשיתי!). הדיבורים של רבינו נכנסו לי ישר ללב, והתחלתי להבין לעומק מדוע ר' נתן קשר נפשו ברבינו ונעזר בו כל חייו. בהמשך אבא שלי קנה לי את



## רוקדת בגשם

נאמנה  
השמעת מושג "ימי האהבה"  
ו"ימי השנאה"  
ורבינו הקדוש חידש לאמור  
ניצחתי ואנצח גמרתי ואגמור  
זכרי בתי דבר מאוד חשוב  
צריך להיות בקיאה ברצוא,  
בקיאה בשוב  
כי ישנם ימים חסרי עתיד  
הכול נראה שחור מתמיד  
אני, הבית, הילדים, הכול  
חסר חן  
הם מפתחים אין סוף בעיות  
והבית מתבלגן  
לא יכולה להסתכל במראה  
מרגישה כה גרוע  
אבל אכן, הייתכן? הכול נגמר  
ברגע!  
באותה שנייה שבה מחליט  
השם הטוב  
שנגמר עת לשנוא והגיע עת  
אהוב  
נהפך הכול לשמחה וריקודים  
המון  
הילדים - יפהפיים. הבית  
הוא ארמון.  
אני עצמי כה מקסימה, רזה  
וגם צדקת  
החיים בכלליות מרגישים  
קצפת  
כל החברות בקעו מהמחילות  
והטלפון מתחיל להשמיע  
קולות  
מתפללת באורות שחרית,  
מנחה ערבית  
מכינה שייק בריאות ואופה  
פת שחרית  
הכול זורם, קורן הולך!  
וזה ממש פלא מהלך  
כי לכל זמן התכלית שלו  
"עת לאהוב ועת לשנוא"  
ציפור מתוקה את כל כך  
צודקת  
הנה אני קמה ואיתך רוקדת  
"משנה עתים ומחליף את  
הזמנים"  
תודה השם על כאלו דיבורים!

מר חשון מר לי מר! מר, מר,  
מר  
מר מר חשון, אוי! מר לי,  
מר  
מר מר חשון, ואני יושב  
ושר  
כמה מר, כמה מר, אוי אוי  
מר לי מר. ושוב!  
אין כנסים ואין מפגשים  
ואין אין אין דברים חדשים  
כל החברות ברחו למחילות  
אני והבדידות כרתנו ידידות  
ושוב: מר, מר, מר לי מר  
ואני יושב ושר  
מסלסל כימו זמר  
דוב החורף המפחיד  
את ליבי הוא כה מרעיד  
אין כמו אין כמו דיכאון,  
בחורף זה הזמן הנכון  
ופתאום: ציף, ציף!  
מי זה בקול כזה מזדמר  
מזכיר מחוזות יפים יותר?  
ציף ציף!  
וואו, קול רענן כזה מתוק,  
מזכיר אפילו צליל של  
צחוק!!!  
אין לך סיכוי ציפורית אני  
עמוק בפוך  
מרגישה כזו 'דפוקה' והבית  
הו מזנוח  
הכול חשוך וכה עצוב  
ושום דבר לא חשוב  
ציף ציף!  
מי זו - אני בעצמי? מן קול  
בתוכי?  
חזק מהכול ולא רוצה  
לחדול?  
טוב, נקשיב לך ציפור  
חמודה,  
צבעונית כזו מוארת, נחמדה.  
לא קשורה לאווירה,  
לא נדבקת, לא ברורה.  
היש לך מה פה לחדש?  
מצב כפית - התצליחי לרגש?  
צווי צי צי הקשיבי לי חברה

## "וּבְקִשׁוּ לָהֶם בַּעַל תְּפִילָּה אֶחָד וְעָשׂוּ אוֹתוֹ לְמַלְאָךְ עֲלֵיהֶם" מקצת מהלכות תפילת שמונה עשרה

### נשים חייבות בתפילה

כתב הרמב"ם (תפלה א א): מצות עשה מן התורה להתפלל בכל יום, שנאמר: "וְעַבְדְּתֶם אֶת ה' אֱלֹהֵיכֶם וּבְרַךְ אֶת לַחֲמֹךְ וְאֶת מִימֶיךָ", מפי השמועה למדו שעבודה זו היא התפילה, שנאמר: "לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֵיכֶם וּלְעַבְדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם", איזו היא עבודה שבלב, זו תפלה. ואין מניין התפלות מהתורה, ואין לתפלה זמן קבוע מן התורה. לפיכך נשים חייבות בתפלה, שהיא מצות עשה שלא הזמן גרמא [שאינן זמנה קבוע].

לאור האמור, על הנשים להתפלל תפלת שמונה עשרה אחת בכל יום. והרוצה להתפלל שלוש תפלות, תבוא עליה ברכה. (שו"ת יחיה דעת ח"ג ס"ז) אולם אשה שמתחילה להתקרב לעבודת ה', וקשה עליה להתפלל אפילו תפילה אחת, תאמר בנוסח אישי שלה דברי שבח לבורא עולם [כגון: האל הגדול הגבור והנורא], ותבקש בקשותיה [כגון: שנזכה אני ובעלי לבנים צדיקים, שלום בית ופרנסה טובה], ותודה לה' [כגון: תודה אבא בשמים על כל הטוב שגמלתני]. ודי לה בזה.

מנהג רוב בנות אשכנז להתפלל שתי תפילות בכל יום, שחרית ומנחה. (ה תצח)

### מקום התפילה

מקום גבוה - לא תעמוד להתפלל על מקום גבוה, כמו כסא וכדומה, שנאמר: "ממעמקים קראתיך ה'". כמו כן, לא תתפלל על גבי כריות ומזרונים, שזהו דרך גאווה, [ובפרט יש להזהר בזה בתשעה באב שיושבים בבית הכנסת על מזרונים], אבל על שטיח עבה, מותר. (ה קנז, קסא)

חציצה - יש להשתדל לכתחילה שלא יהיה דבר חוצץ בינה לבין הקיר כשמתפללת, כדי שלא תפנה לבה לדברים אחרים ותתבטל מהכוונה. וכן מצאנו בחזקיה המלך, שנאמר (ישעיהו לח ב): "וַיִּסַּב חֲזַקְיָהוּ פָּנָיו אֶל הַקִּיר וַיִּתְפַּלֵּל אֶל ה'". ומכל מקום אם אינה יכולה להתפלל שם מחמת דוחק המקום, אין זה מעכב. (ה רח, רט)

כל דבר שמקומו קבוע כשולחנות וספסלים שזהו מקומם הקבוע בבית הכנסת, אינם חוצצים בינו לבין הקיר. (פס"ת א תשיב)

סטנדר, אף שמזיזים אותו ממקום למקום, אינו חוצץ בינו לבין הקיר, כל שהוא משמשו לצורך התפלה, שמניח עליו סידור או שאוחז בו ומסייע לו לריכוז. (ה רט)

מְרָאָה - לא תתפלל מול מראה, אף שעוצמת את עיניה, משום שנראה כמשתחוה לעצמה. ואם עומדת מול חלון בלילה ונראית השתקפותה, טוב שתכסה את החלון בוילון. (חזו"ע אבלות חלק ג עמוד נב. ה ריא)

מקום קבוע - אמרו חז"ל (ברכות ו ע"ב): כל הקובע מקום לתפלתו, אלוקי אברהם בעזרו, שכן מצאנו באברהם אבינו שקבע מקום לתפלתו, שנאמר (בראשית יט כז): "וַיִּשְׁכַּח אַבְרָהָם בְּבִקְרֵי אֶל הַמָּקוֹם אֲשֶׁר עָמַד שָׁם אֶת פְּנֵי ה'". על כן, אשה שמתפללת בביתה, תייחד לה מקום קבוע לתפלה. (סי"ז סי"ט)

(מובא מתוך הספר "סדר היום בהלכה ובאגדה" לרב דוד נקי שליט"א)

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.



# מבצע המנויות

של "חברות מקשיבות" יוצא לדרך

שמעת על העלון מחברות?  
עוד לא נפתחה נקודת הפצה באיזור מגוריך?



מגיע אך להיות חלק מהשפחת "חברות מקשיבות"

ל-100 המנויות  
הראשונות!

15

במחיר  
מבצע של

מעכשיו תוכלי לקבל את  
העלון האהוב לתיבת הדואר

חדש!

יעל: 054.8492.887

שלוחה  
3

079.607.6720 לפרטים  
והרשמה:

## "לחטוף טוב מרבנו"

"להתגבר בכל מה שעובר עליך לחטוף כל יום איזה טוב"

לבחירתכם: 5 מסלולי מייל יומיים:  
קריאה קצרה בספרי ר' נחמן מברסלב  
חיזוק דעת ושמחה - להמשך יום טוב יותר

**קראת רק פעם אחת? רק משפט אחד? - הרווחת נצח!**

מסלול א': סיפורי מעשיות \* ליקוטי תפילות \* משיבז נפש \* שיחות הר"ן \* ליקוטי עצות \* 2 הלכות קצרות

מסלול ב': ליקוטי מהר"ן \* ליקוטי הלכות

מסלול ג': החיזוק היומי מרבנו - מסקת חיזוק קצרה - מתוק!

מסלול ד': שמות הצדיקים - מסוגל לשרות!

מסלול ה': החקיקן הכללי - המתנה של רבנו לעם ישראל!

להצטרפות - שלחו כתובת-מייל ואת המסלולים שתמצאו לכתובתנו:

[lachtof.tov@gmail.com](mailto:lachtof.tov@gmail.com)