

חברות מקשיבות

אסיכורי אעשיות

זֶה פֶּלֶל גְּדוֹל
בְּעִבּוֹדַת הַשֵּׁם,

שֶׁעֲרוּכִין מִמֶּנּוּ
בְּכָל יוֹם לְהַתְחִיל
מִחֲדָשׁ! (ליקו"צ רס"א)

4 קשה כמו הר את אומרת?
אבל ההר הוא מזהב

9 לבלב בחודש שבט
איך זוכים לא להיות
נבולות בשלכת?

10 עוד בתינוקיה אמרו:
יו... איזה מותק! איך
רואים שהיא ברסלבית!

12 מי מפחדת ממפלצות?
עצת אזמרה מגלה
לנו שאין דבר כזה!

בתוכן גליון חברות מקשיבות



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 ועריכה גרפית:



עריכה לשונית:

ר.ל בהר - 054-846-9963

- 3 **חברות מקשיבות** ליהנות מטוב הארץ
- 4 **מתבוננות במעשיות** קרן שמש מלטפת
- 6 **חינוך בחיך** ללמוד לאכול נכון
- 8 **מתבוננות במעשיות** מעשה מאבידת בת
- 9 **שמחה והתחזקות** צומחות בשמחה בחודש שבט
- 10 **תמונות חיים** הסיפור של הברסלבער'ס
- 12 **אזמרה ורק** להסכים לפגוש את הרע
- 13 **עצה למעשה** התבודדות שאינה כראוי
- 14 **שיחת חברות** לומדות להתחדש / פאנל חברות
- 15 **מילתא דשטותא** חמוציה באף אננס

- 150 עלונים: הוקדשו לרשימה שלמה לנשים ומשה בן בידה
- 50 עלונים: נחרמו לכבוד הפצת דעת רבינו הקדוש זיע"א
- 100 עלונים: נחרמו לזיווג העון במהרה לתעו.
- 180 עלונים: עלונים נשמת לעילוי נשמת אריה משה בן קורע יצחק
- 300 עלונים: עלונים נחרמו לעילוי נשמת (ארמוד) בן שמחה
- 200 עלונים: עלונים נחרמו לזיווג העון מרהר לעדי מלכה בת מירב מרים
- 220 עלונים: הוקדשו לישועת עם ישראל
- 100 עלונים: עלונים נחרמו להודיה: "עשיתי את הטעלה של מתיא בן חרש- ונושעתי"
- 240 עלונים: מוקדשים לעילוי נשמת אירה בת משה

אנא העתירו בתפילה
בעד תינוקות של בית
דבן שוקוקים
לדחמי שמים
נהודאי מאיר
בן עדי
זאילה שפרה
בת תמר
בתושח"י

הקו שיכניס לך
שמחה אמיתית ללב
וגם יצחק אותך...
079-60-767-35
לנשים בלבד

קו ההתחזקות
02-6633554
הקו שלך להתחזקות אמיתית!
שיעורים של נשות שלומינו
בתורתו של רבי נחמן מברסלב



ליהנות מטוב הארץ

ישראל? להתגורר באלו הבתים והחצרות? ואם נשפשף עיניים מול דלת רב-בריח מקולפת ונעדרת חן, גגות רעפים מהוהים ורגילים לחלוטין, ואפילו נסתכל במרמור על קירות בתינו אנו, מטבחנו המיושן, החדרים הקטנים מדי והרצפה הסדוקה, ונתמה, האומנם? איה הקדושה? - רבנו הקדוש כבר אמר: ארץ ישראל! עם אלו הבתים והחצרות! כך ממש, אנחנו זוכות.

מה נעשה לכבוד ארץ ישראל שלנו? לכבוד הפירות שיום הדין שלהם חל ותפילתם בפנינו? נאחל לה ולנו גאולה שלמה. שתפארתה תתגלה על כל אבן ושביל, שיוקרה והדרה יתנוססו ויתפארו על כל יושבי הארץ. ובינתיים - נשמח את עצמנו בשמחת ארץ ישראל. שמחה שאין לה קץ וגבול.

ארץ ישראל היא "ארץ אוכלת יושביה", ורבנו הקדוש מסביר: שמי שגר כאן מתהפך למהותה הקדושה. אנחנו נאכלות לקדושה שבעצם היותה. כל רגע שאנחנו כאן - אנחנו מתקדשות בקדושתה. כל מי שדרכה על אדמת אוקראינה הקרה והטמאה מבינה היטב את הדיבור הזה. אנחנו מתפללות שנזכה לגור כאן תמיד, שכל היהודים יזכו, שארץ ישראל תיהפך לארץ הצבי, שתתרחב כמו עורו של הצבי ותפנה מקום לכל יהודי בעולם. לכל הנידחים והאובדים מארבע כנפות. לכאן כולנו שייכים!

השני למלכות שואל את עצמו לאחר שינה של שבעים שנה, את השאלה המעוררת: "היכן אני בעולם?" וכשאנו נשאל את עצמנו את אותה השאלה, נענה: נכון, עובר עלינו מה שעובר, אבל נקודה טובה יש לנו כבר. זכינו לגור בארץ ישראל. נבחרנו לכך! זה לא מובן מאליו. זהו נס! ראוי לרקוד עליו 120 שנה! אשרינו!

**קריאה נעימה, וט"ו בשבט שמח,
חברות מקשיבות.**

סבתא זמילה עליה השלום עלתה ממרוקו. ארץ ישראל הייתה בשבילה פסגת החלומות. ביזיון או ביקורת על הארץ הקדושה שהייתה מלאה מלריות וקשיי התאקלמות, לא עלו מעולם על דל שפתיה. ממעט הפרוטות שהרוויחה מעבודת כפיים מאומצת, הותירה בצד. אז הייתה משרכת רגליה בשוק מחפשת פירות חדשים לקנייה. פירות קדושים של ארץ ישראל. בחרדת קודש הייתה אווזת במעט השקדים, האגסים, השזיפים או המשמשים, מברכת ומהללת את בורא עולמים.

אנחנו מתקרבות לט"ו בשבט. חג של אהבת ארץ ישראל, של תפילה על הפירות ועל עצמנו. נשות ישראל הצדקניות עמלות להגיש את כבודת הארץ בחינניות לשולחן. נכון, יש מהם, מהפירות המתוקים, שהגיעו אלינו דווקא מטורקיה או מסין ולא נמצאים בשום אופן בכשרות מהודרת על עצי ארצנו. ובכל זאת אין להכחיש - יש כאן שולחן שעומד על אדמת ארץ ישראל. ואנחנו, תושבות הארץ, הן בעלות השולחן...

בבית שמש, או בצפת, בביתר או בירושלים, במושב רוויה או במגדל העמק, יש לנו ארבע אמות השייכות לנו על אדמת הקודש, ואפילו אם אנחנו משכירות את האמות האלו, ועברנו מאמות אלו לאחרות, וכבר עייפנו מכך כל כך... בארץ הקודש אנחנו משכירות, ונודדות בתוכה, לא בורחות רדופות בין ארצות ערב עויינות ולא נמלטות בעור שינינו מפני אנטישמיות מכלה גוף ונפש. ישתבח שמו לעד! כל הצדיקים השתוקקו להגיע הנה. שירי כיסופים, פיוטים ותפילות נשפכו על הארץ הקדושה הזאת. ואנחנו, במתנת חינוך, מהלכות בתוכה על שתי רגליים. איך זכינו לצעוד כך בפשיטות ברחובות ארץ



מעשה

מאבידת בת מלך

פרק ז'

אחר-כך הקיץ ושאל את המשרת: היכן אני בעולם? וספר לו כל המעשה, ושחילות רבות הלכו שם, ושהיתה כאן מרכבה הנל, ושהיתה בוכה עליו והיתה צועקת

שיש רחמנות עליו ועליה כנל

בתוך כך הציץ וראה, שהפאטשילע מנחת אצלו ושאל: מאין זה? והשיב לו, שהיא כתבה עליו בהדמעות ולקחה והרים

אותה כנגד השמש, והתחיל לראות האותיות, וקרא מה שכתוב שם כל קבלתה וצעקתה, כנל, ושכעת איננה שם במבצר הנל, כי אם שיבקש הר של זהב ומבצר של מרגליות, שם תמצאני.



כי אם שיבקש הר של זהב ומבצר של מרגליות, שם תמצאני

חוה עשהאל - 050.890.7002

קרן שמש מלטפת

יישוב הדעת - זה הכלל

בכל אחת מאתנו יש דעת פנימית חזקה, שמש כזו שיש בה כוח להאיר את כל דרכיה. אבל צריך התבוננות עבור זה. אם לא עוצרים ועושים 'יישוב הדעת', אפשר שלא להבחין בטוב שמוגש אלינו מהשמיים.

במעשייה אנחנו רואות שבת המלך משאירה לשני למלכות מטפחת. הוא יכול היה להניח אותה באיזה מקום, ולשכוח. להמשיך לדשדש בייאוש מצמית. מה כבר יכול לצאת ממנו אחרי 70 שנה של שינה רצופה? אחרי פספוס בל יתואר בסדר גודל כזה? אבל הוא לוקח ומרים אותה כנגד השמש, ואז נראות אותיות. כשהוא מתבונן - עולם חדש מתגלה. עולם שהיה נסתר ונעלם.

האותיות מספרות לו על קבלתה וצעקתה של הנשמה, על הקשר שלעולם לא נגדע, רק נשמר. על פתיל התקווה שקיים, מחכה לו גם עכשיו. הוא מקבל כוח ועוצמה לחפש אותה. הוא מקבל גם הדרכה, היכן היא נמצאת כעת.

להסתכל מעבר למילים

כשאנו מקשיבות לדברי הצדיקים, אם זה בשיעור תורה, בקריאת ספר מספריהם הקדושים או דבר תורה בעלון, נתרכז, נביט בהם כנגד השמש - בשכל הטוב שניתן לנו מהשמיים. נבין - יש כאן מעבר! העצות אינן רק 'ווראטים יפים'. זאת רפואה עמוקה ופנימית לחיינו. דבריהם עמוקים וקדושים. קודש קודשים!

אם נקשיב בעין השכל לדבריהם - נשמע גם את הדרכתה של הנשמה לשני למלכות. עתה היא אומרת לו: איני נמצאת כבר במבצרו של ה'לא טוב'. אני נמצאת כעת ב'הר של זהב ומבצר של מרגליות'. ובכך

הקרה הקיפה את היקום. הגשם ניתך ארצה. היא שמחה בגשם, מודה עליו מאוד מאוד. תולה את הכביסה בתוך הבית, ומנגבת בפעם הכמה את הרצפה ששוב התלכלכה בבוץ. אך להיות 'כלואים' כבר שלושה ימים, ארבעה ילדים קטנים ואמא אחת ב-60 מ"ר מרובע, קצת יותר מאתגר אותה. הזוגיות התמלאה בטביעות ידיים קטנות. ילדיה משרטטים בחינניות פרח ובית ואותיות אלף-בית על החלון הלח. ופתאום - הפתעה! לתוך האפור והקר, חדר צבע בהיר, כמעט צהבצב. קרן אור בוקעת מבין עננים אפורים. "אמא בואי נתפוס אותה!" קורא אפרים ואף לנעול מגפיים. והיא, אמא רחמנית, מציצה על החיוך הזה שניתן מהשמיים, רואה בו אות. אורות ילדיה במעילים, כובעים וכפפות ויחד הם יוצאים ליהנות מרגעי החסד.

כשהשמש זורחת עלינו בעיצומה של עונת אנחנו מקבלות בהירות ושמחה. ברוחניות מלמד אותנו רבנו שמש זהו השכל. שנאמר:

כי איש הישראלי צריך תמיד להסתכל בהשקל של כל דבר, ולקשר עצמו אל החקמה והשקל שיש בכל דבר, כדי שיאיר לו השקל שיש בכל דבר להתקרב להשם ותברך על ידי אותו הדבר... וזה בחינת שמש, כי השקל הוא מאיר לו בכל דרכיו כמו השמש. (ליקוטי מוה"ר א')



התחזקות ולו הפעוטה ביותר יוצרת יהלום - מרגלית יקרה, שנקבצת ל-"מבצר של מרגליות". שום דבר לא נאבד.

"שם תמצאני", אומרת בת המלך לשני למלכות. שם תמצאני אותי. בנקודות הטובות, בהתחזקות, בצעדים הקטנים. את מתעסקת בחומרי גלם הכי יקרים, הכי נחשבים, הכי נשמרים והכי נצחיים.

כשאנחנו ממחירות לעצמנו את התובנה הזאת ש'ההר' הכבד הזה, אינו אלא הר של זהב. אנחנו מקבלות כוח. אף אחת לא תזלזל ביהלום קטן שנקרה לרגלה, תתעצל להרימו רק כי הוא כה קטן. מה פתאום?! אני ארים אותו ואני ארוויח! וכך, גם במהלך יום אפורי ורגיל לחלוטין, מלא בקטנות הדעת וניסיונות, יש כל כך הרבה יהלומים שמתגלגלים לרגלינו, קטנים כאלו, כמעט נעלמים. נחדיר לתודעתנו: מה שאנחנו מסוגלות לעשות, ומה שאנחנו כבר עושות - זה שווה הרבה! זה יקר כל כך! כך נקבל שמחה והתחזקות, כך נצליח להרים את עצמנו כל פעם מחדש אל עבר בית המקדש הפרטי שלנו שהולך ונבנה, הולך ומתרחב, אמן. ■

מרמזת לו ולנו רמז חשוב כל כך.

לעיתים כל עבודת השם נדמית לנו כהר גבוה ולא עביר. כן, נכון. העצות קדושות ואמתיות. אני רוצה לצעוד בהן. להתפלל ברצינות, להתבודד מדי יום מול בורא עולמים. להתגבר ולשמוח, למצוא בעצמי נקודות טובות. אבל... כל כך כבד, כל כך קשה עליי אפילו ללחוץ על ה'פליי' של המערכת שמוזיקה שמחה תתנגן והרגליים יואילו בטובן להתרומם קמעא מעל הקרקע. קל יותר עבורי לשקוע בתוך רחמים עצמיים מאשר להתבונן בחסדים שמקיפים אותי. למה ההר גבוה כל כך? למה לא זורמות לי עצות הצדיקים?

הר של זהב

נגלה לנו המעשייה שלנו: את צודקת. באמת עבודת השם נדמית כהר כבד וגדול. אך דבר אחד עלייך לשנן לעצמך: זהו אינו הר רגיל, אלא "הר של זהב". כל פסיעה קטנה בהר הזה, שווה המון. כל



ליקוטי תפילות

תפילה על התפילה

ובכן תרחם עלינו ותושיענו שנוזכה לתפילה בשלמות, ונוזכה לעשות אחד מכל התפילה, ותהיה כל תפלותינו ותחנותינו ובקשותינו כלולים יחד בתכלית האחדות, באופן שיהיה לנו כח לסדר לפניך בכל יום תמיד שירות ותשבחות ותפלות ותחנונות ובקשות הרבה בתכלית השלמות כרצונך הטוב. אגף הטוב והמטיב הרוצה בתפלת עמו ישראל, אתה יודע את עצם יקר יפי הדרת קדשת דבורי התפילה הקדושה שאנו זוכים להתפלל ולהתחנן לפניך, אתה יודע את הוד פאר יקרת קדשת כל אות ואות מדבורי התפילה, כי מי יחדר מי יפאר גדל פאר הלקוטים והקבוצים שאנו מלקטים ומקבצים שושנים ופרחים וצמחים נפלאים ונוצרים, מפארים ומתדירים, סגלות יקרות וחמודות גדולות, בשדות הקדושות העליונות, על ידי כל אות ועל ידי כל דבור ודבור ומכל שכן על ידי כל ברכה וברכה של התפילה הקדושה, ואם היינו זוכים להטות אזנינו לשמע מה שאנו מוציאים בפנינו מרגליות יקרות ואבנים טובות ויקרות כאלו, להבין ולהשכיל את יקר תפארת גדלת הוד יפי הדבור הקדוש והנורא של התפילה הקדושה, את עצם יקרת קדשת כל דבור ודבור, לא היינו יכולים להשלים לדבר אפילו ברכה אחת, ואפילו דבור אחד, כי היינו נקשרים ונכרכים ומתדקים באות הראשונה של הדבור, כי איך אפשר לילך מן אות הראשונה של הדבור לגדל עצם יקר יפיה וזיוה והדרה, הדרא דלא אפשר למפרט בשפוחתא, ולגדל עצם תקף התקשרות הדבור עם הנפש, עד אשר אין הדבור מניח את הנפש לילך מאתו להלך יותר...

רבנו של עולם, מלא טוב וחסד, מלא רחמים רבים, אתה הודעתנו ברחמיך הרבים, שגם מי שזוכה לבחינה זאת לשמע הוד יפי הדבור, עד אשר אין הדבור מניח אותו לילך להלך יותר, גם זה אינו טוב, ואין זה שלמות התפילה, כי צריכין דיקא להתפלל כל הברכות וההודאות ולהשלים כל סדר התפילה בשלמות, וגם לומר עוד אחר כך הרבה תחנונות ובקשות ומזמורי תהלים ושאר תפלות הרבה, על כן עקר שלמות התפילה הוא כשזוכין לכלל התפילה באחד, שהוא התכלית... (תפילה ס"ה)

"ליקוטי תפילות" האיר גם לך ואת רוצה לשתף אותנו? כתבי לנו למייל העלון, ונשמח לפרסם!

סיפורה חברה:

לילה אחד שמתי לב שגני החדש מאריך בקריאת שמו. פניו רצינית והוא נראה מרוצה. עקצתי אחריו והזחנתי עליו בימים הראשונים הוא קורא באותה בארכות ואזאתה הזאת פניו דאולה. לא רציתי להתערב, אבל זאת...

"מה קרה, יוסף?" פניתי אליו, "למה לקרא קריאת שמו לוקח לך כל כך הרבה זמן?" "אמא, אני חזרה לבוא את המילים וזו להזות נכון, וגם לא מצליח, אני צריך כל פעם לחזור אחורה". לחצתי מאוד. "זה שהיפה שקודם עזרתי לך, שהיא ככה רצינית וחרדה, אבל... אחרי מהסז הגה אינו ברא כלל ויכול להפיל אותך, חלילה".

"אתפלא עליך" אמרתי לסוף. עזרה אחרת באמת אין. נזקק רצינית לדבר עם זארה, לרקש עזרה לילה שלי. אף צריך להדריך אותך בצורה מסוימת, הרי שאין לי מושג כיצד לעשות זאת אבל מה אומרים? הרגשתי חסומה. ספר ליקוטי תפילות נח על השידה, לרבי נתן יש מילים לתת לך, ידעתי, וחיפשתי את המילים שלי בתוכי.

תפילה ס"ה נפתחה אליי. אני מתחילה לקרוא ונפגמת מההשלחה מסתכלים עליי מהשמיים! מסופר על תפילה על ההתמודדות הנשאת ממנו על הקושי של הנשמה לעבור ממילה למילה, הנפש נצרכת חזרה להישאר, כמו שחוצים להישאר ולחזות בפרח יפהפה אך חייבים להתעורר, כי יש כל כך הרבה תפילות ושירות ותשחוות שצריך להספיק ולהגיד ביזם אחד... כשראיתי שהשרש של החזרתיות הוא בקדושה, נרצחתי, ויכולתי להרגיש את הן שלי. קראתי לו את התפילה. דיברתי על זה. כן, אנוחן צריכים להתפלל ולהתעורר, לא יכולים להתייחס מדי, אבל צריכים הרצון הגה לרייק ולהזות נכון, לבוא ולהתפלל באמת באמת את השושנים והפרחים הנפלאים האלו, כל כך יקרים... שאלת את חלק ממני. שניבנה לתפילה לשלמות



ללמוד לאכול נכון

יש משפחות שמבקשות מילדיהם לשבת בשולחן גם כשגמרו לאכול, עד שאחיהם יסיימו גם הם. זו הנהגה טובה שגורמת שילדים שעדיין לא שבעו לא יתפתו לרדת מהשולחן לשחק אחרי אחיהם שגמרו כבר. אם הדבר הולך בנחת - מה טוב. אך אם לא - גם טוב!

בשבת ישנם ילדים שלא אוכלים כלום. שבת הוא יום מלא ממתקים, והממתקים כידוע, מושכים את לב הילדים הרבה יותר מהמנות המשביעות והבריאות. וכך מוצאים את הילדים מנקרים בצלחת, רובם נמנעים מהסלטים, שולפים לעצמם חתיכת עגבניה או תירס וממשיכים הלאה. הרבה ילדים נמנעים גם מאכילת דגים. וזה בסדר! ככה הם הילדים.

בסעודת שבת הארוכה הילדים מתעייפים. יש ילדים שלא יגיעו אף לסופה ויירדמו באמצע. לא נורא לתת לילד ללכת קינוח אחרי מנה ראשונה. יש ילדים שמתפתים לממתקים באמצע. אל תחששי שבגלל זה לא יגיע למנה הבאה. ילד רעב באמת, גם אם אכל שטויות, יצליח לאכול הלאה. ובשבת יש הפרשים בין המנות, כך שהמנה השנייה תגיע עוד הרבה זמן. השם איתנו, וגם אם אנחנו רוצות להתעקש על קינוח רק בסוף הסעודה - זה נפלא, העיקר לשמור על השמחה.

מי שאוכל הרבה - הוא ילד טוב? מי אמר?

מאיפה השתרש הנוהג שילד שאוכל כמות גדולה יותר הוא ילד טוב? מדוע אנו מעודדים זאת? זה אינו לפי הרמב"ם ולא לפי ספרי החסידות. אז איזהו ילד טוב? ילד שאוכל בצורה מסודרת, שמקשיב כשמדברים דברי תורה בשולחן, ילד שמתעניין באוכל ולא מבזה אותו - וכן על זה הדרך.

זה טוב שיש אוכל בבית, שהסעודות מוגשות בזמן וברווט. בית של אוכל זה בית של יהדות. קל יותר לגדל ילדים שבעים. ומה עם הדבר הזה שהילד לא אכל בזמן הסעודה ואחר כך מבקש לאכול? אמא, אם יש לך כוח לחזור אתו למטבח, מצוין. תתני לו משהו קטן. אם לא - הוא ילמד לאכול בזמן הארוחה. הכול תלוי בכוחות שלך.

ברכות - רק בלי כוחנות

האם צריך לדרוש מהילדים לברך לפני האכילה? למנוע מהם אוכל כדי שיברכו? התשובה היא - לא! חלילה לגרום לילד לברך בכוח, זה מזיק ולא מועיל. במאור פנים נגיד: בוא נברך יחד. נשאל - רוצה לברך? נציע ונחזור שוב ושוב עד שהילד יפנים: לפני האכילה מברכים! יש בתים שבהם אמא מציעה לילדים לברך ברכה אחרונה בסוף הסעודה. זה נפלא ותלוי בכוחות שלך, אמא. אם יש לך כוח לאסוף אותם באווירה נעימה לברכה אחרונה, זה נהדר. גם תוך כדי משחק, קפיצה או כדור - אפשר לברך עם הילדים. העיקר זה לשמור על חווייה חיובית.

דבר נוסף חשוב הוא שכדאי שבכל משפחה יבררו עם רב פוסק כמה שעות יש לדרוש מהילד לשמור בין בשר לחלב. יגדירו לעצמם - מהו גיל חינוך, מתי חל גיל מצוות. כך נדע לא להקפיד על ילד כשאין צורך הלכתי בכך. גם בעניין הכשרויות - חשוב שיהיה ברור לילדים מה אנחנו אוכלים ומה לא. אין צורך לפרט מדי, אלא להרגיל אותם למה שהבית מנהיג. והעיקר - בלי כוחנות ועצבים.

השם יהיה אתנו לכוון לילדינו לכיוון הטוב בדרך טובה ונעימה. בהצלחה! ■

לכבוד חודש שבט, חודש שמדגישים בו את עניין ברכות הנהנין, נדבר על נושא חשוב ביותר: האכילה של ילדים.

מסגרת האכילה

"אמא, אני רעב", הילד מבקש. לפני שנגיש לו את מנתו, כדאי מאוד להגדיר לו היכן הוא הולך לאכול אותה. שידע: האם אסתובב עם האוכל בכל הבית, במרפסת, בחצר, או אשב יפה במקומי?

אנחנו רוצות לכוון את ילדינו לכבד את המאכלים - שלא יהיה כל תשחית, שיאכלו בצורה בריאה ומאוזנת. הדבר הראשון שייתן לנו את הכלי לכך הוא הישיבה במקום אחד. מסגרת האכילה היא דבר חשוב ביותר שנותן יציבות לילד ולכל הרגלי האכילה שלו. במהלך הדורות עם ישראל הנהיגו בעולם שיושבים במקום שבו אוכלים. לפני שהעמים קיבלו זאת מעם ישראל, הם פשוט היו נוהגים לאכול בעמידה. הישיבה - עוזרת כל כך לכל הנהגה טובה של האכילה. הישיבה מרכזת ומעוררת את התיאבון. ילד מרוכז אוכל בצורה בריאה. הוא לא יאכל אכילה מיותרת, ולא יזלזל במנתו. ישבע ויקום מהשולחן.

אמא, שבי תאכלי!

שכנה חכמה אמרה לי: "אימהות חושבות שעיקר המאמץ הוא בזמן הבישול והכנת האוכל, אבל אני אומרת לך: עיקר המאמץ הוא כאשר מאכילים את הילדים!"

ואכן, הדאגה לילדים בזמן האכילה בכל מה שזה כרוך: שטיפת הידיים; ברכות הנהנין; ההשגחה על הכמות והניקיון סביב האכילה, לוקחים מאתנו אנרגיה מרובה. אנחנו צריכות כוחות גוף ונפש לכך. האוכל מוכן, והילדים עוד לא הגיעו? אמא, שבי ותאכלי! כך יהיה לך יותר מוחין וסבלנות לסייע לילדייך לאכול נכון.

מעט זה גם טוב!

דבר חשוב הוא לשנן לעצמנו - ילדים אוכלים בדרך כלל מעט. כמויות גדולות של אוכל לא מצליחות להיכנס לקרבם. הרבה אימהות דואגות על הכמויות שהילד אוכל. "הוא לא אוכל כלום!" מתלוננות על חצי הפרוסה שנותרה. ילד שלוקח לגן חצי סנדוויץ', זה סביר ונורמלי. אם הוא רוצה יותר - תתני לו, אבל אם לא - אין מקום לבהלה. זמן הערות של הילדים הוא 12 שעות ביממה. נורמלי שיאכלו כמה פעמים ביום, ומעט בכל סעודה.

נכון, לפעמים קורה שילד מאבד את התיאבון. אפשר לתגבר אותו בוויטמינים, ולעיתים אף להאכיל אותו כפית-כפית עד שיחזור לאיתנו. אך כשהילד חלילה חולה, האוכל מפריע לגוף להבריאה. אז לא צריך להילחץ להאכיל בכל אבות המזון. שתייה ומרק העוף המבורך של סבתא - מספיקים ביותר. הפחמימות ומוצרי החלב יחכו לאחר כך, כשיחלים.

לשבת יפה - האומנם?

אחרי שנגרענו מעניין הכמויות, והבנו שילד חייב ריכוז במקום קבוע כדי להצליח לאכול כנדרש. ישנה נקודה חשובה נוספת: ילד לא יודע לאכול נקי כמו מבוגר ואין עניין לצפות ממנו לנימוסי שולחן מושלמים. חשוב כמובן ללמד אותו להימנע מהשתוללות ומשחק עם האוכל, אבל חשוב עוד יותר שהאווירה סביב השולחן תהיה נעימה. הילד צמא? נאפשר לו לשתות מים (המתוק סותם תיאבון, לא כדאי) אך לא נשאיר בקרבתו את הכוס. כך נמנע שפיכה ובלגן מיותר. וכן על זה הדרך.



אשת חיל

לעילוי נשמת אבי מורי שלום בן כרייה
עלוי השלום. נשמתו האירה ומאירה לי
בעדינות ובאמת שבה

רבי נחמן מברסלב זיע"א אומר שהצדיק נקרא 'אשת חיל' עבור הבורא יתברך. וגם נשמותינו הן 'אשת החיל' הזאת. לכן כל בוקר ראוי לנו לחזק את עצמנו ולפרש את המזמור הקדוש על נשמתנו הטהורה.

"עוז והדר לבושה", אם היינו מכירים את יקר נשמתנו, היינו מבינות כמה כוח ועוז יש בה, כמה יפה והדור לבושה.

"ותשחק ליום אחרון", הנשמה יודעת את האמת, ולא מאמינה להבלי העולם הומני הזוה.

"פיה פתחה בחכמה", נשמתנו נמנעת מדיבורי שטות ושקר והבלים רעים.

"ותורת חסד על לשונה", היא מבקשת רק לדון לכף זכות, להשתמש בכוח הדיבור לעודד ולחזק.

"צופיה הליכות ביתה", היא צופה ומשגיחה על הגוף בו גרה, לקדשו לטהרו ולתקנו על ידי עשייה בפועל של חסד, מצוות וצדקות.

"ולחם עצלות לא תאכל", מעוררת עצמה להיזכר מדי יום בתכלית האמתית ובאה מזה לזריזות, לחטוף טוב בעולם השפל.

"קמו בניה ויאשרוה", בניה אלו המעשים הטובים, הצדקות והתפילות, המצוות שגולדו ממנה. הם אלו שמאשרים אותה, וממליצים עליה טוב ביום האחרון ובעולם הבא.

"בעלה ויהללה", זה הבורא יתברך שמהלל את הנשמה על שזכרה וחטפה טוב בעולם השקר הזה.

"רבות בנות עשו חיל, ואת עלית על כולנה", הרבה נשמות עשו טוב, אבל את התגברת כל יום לזכור מהעולם הבא, את זכות!

"שקר החן והבל היופי, אישה יראת ה' היא תהלל", אשריך נשמה קדושה שהתגברת לא להתמכר לרע, נזהרת לא להאמין לשקר, לדמיון ולכוחנות של העולם הזה... החזקת רק בחרב התפילה ובדיבור אל השם בכל יום, כל היום.

"תנו לה מפרי ידיה", לעולם הבא, עולם האמת, תראי ותקבלי את הפירות של מאמצייך על האמת.

"ויהללו בשערים מעשיה", כשתעברי, נשמה, בשער אל העולם הבא, תשמעי הרבה הלל ושבחים עלייך ותשמחי כל כך...

שנובה להאמין ביוקר נשמותינו! אמן.



כשתזרח עליי השמש / ש.ק.

בתוך הלב
שמש אור
קרני ברכה
בתוך הלב
שכל טוב
שמאיר החשכה

והשמש היא תאיר לי
ותשיר לי
ותסביר
והשמש תבאר לי
ותראה לי
ותנהיר
עולם שמעלים
אור אדיר
של נשמה
עולם שמחביא
אורה של בת מלך אהובה



אקה את המטפחת
אלו ספרי הצדיקים
ועם אור השכל
אגלה שם את עצמי

בכל מחשבה, דבור ומעשה
רמזים שתולים
לקרב ולא לרחק
ספור לי מספרים

אור השכל
קרני ברכה
השארו קרוב
רוצה לזכור ולא לשכח
שיש בי טוב

הר של זהב
מבצר מרגליות
קרוב אלי תמיד
ובזכות הצדיקים
במסע אמשוך
אתמיד





מעשה מאבידת בת

ההלכה ועשתה כן. ובתה הלכה ופרחה. ואף שהמשיכה בדרכיה הקלוקלות. עם זאת, אט אט היתה שבה לשמוח ולשתף את אימה ולבקש עצתה.

מעיון השוקולד

וביום אחד-נפלה על האם כבדות גדולה. וכבר לא היה לה כח להמתין בסבלנות ובגעגוע. ובזמן שהיתה רגילה בו לבוא להשם יתברך ולהשיח את אשר על ליבה, ראתה חפיסת שוקולד מפתה. ואמרה לשכלה: "הראית שזוהי חפיסת שוקולד, והמראה הוא כשל שוקולד והטעם של שוקולד" והלכה מיד וטעמה קוביה ועוד אחת ועוד אחת. עד שגמרה את כל החבילה. ולא היה בה כח להתגעגע עוד, רק גמרה בדעתה שבכל פעם שתכאב לה נפשה תלך ותאכל שוקולד ודי. וישנה זמן מרובה מאד.

בתוך כך עברה לידה בתה, כאילו באקראי ורצתה לשתף שוב את אימה ולשוחח עימה על מבוכותיה. אולם האם ישנה עמוקות ולא היה לה כח לדבר איתה שוב על כל שטויותיה (שקורין: "נמאס-לי-כבר-מתי-היא-תהיה-כמו-שצריך"!!!!) והיתה הבת נאנחת ולא ידעה לומר זאת אך חשה בעמקי נשמתה המבולבלת כי יש רַחֲמָנוּת גדול עָלֶיהָ וְעָלֵי. ועמדה והלכה לה.

הדמעות

אח"כ הקיצה האם משנתה, ושאלה: "היכן אני בעולם?". וראתה שהבת שוב נעלמה לה. והיתה מצערת את עצמה ביותר שאילו לא נפלה בדעתה והיתה ממשיכה להתגעגע בלא דחיקת השעה, ודאי היתה זוכה להוציא אותה יותר. אח"כ הביטה בשולחן וראתה בו את הספר משיבת נפש. ושאלה מאין זה. והשיב לה שכלה שאלו הם דיבורי הצדיקים שנכתבו בדמעות עבורה. ויישבה את עצמה שבמילא הבת כבר יצאה לה לחברותיה ותוכניותיה, אם כן תקרא מעט בספר הקדוש ותשיב את נפשה. ופתחה. ונפתח לה בסימן ק' והיתה קוראת דיבורים מחיין: "וְזֶה הַדְּבָר אֲשֶׁר אֶפְשֶׁר לְבָאֵר כָּל־עַד הַיּוֹם הָאֵדָם צָרִיךְ לְהִתְחַזֵּק...". והיתה מנגבת לחלוחית לא חשודה בקצוות עיניה "כי בְּאֵמַת הַכֹּל יִכּוֹלִין לִזְכּוֹת לְהִתְקַרֵּב לְהִשָּׁם יִתְבָּרַךְ אֶפְלוּ עַל־יְדֵי עֲצָה זֹו לְבַד, דְּהֵינּוּ שְׂחִיפְשֵׁוֹ וַיִּבְקְשֵׁוּ וַיִּצְטַעְרוּ וַיִּתְגַּעְגְּעוּ לְשׁוֹב אֲלֵיוֹ יִתְבָּרַךְ, וְסוּף כָּל סוּף יִתְקַרְבוּ לְהִשָּׁם יִתְבָּרַךְ ע"ז, זֶה, וְאִז יֵרָא שְׂאִין שׁוֹם תְּגוּנָה דְקָדְשָׁה נִאֲבָדָת חֵס וְשְׁלוֹם." והיו עיניה זולגות על שולי מטפחתה (שקורין פֶּאטְשֵׁיילֶע). וישבה את עצמה ונזכרה שהדמעות הללו הן בעצם מכח דיבורי הצדיקים שנכתבו בדמעות. והם העומדים לחזק ולהשיב את נפשנו. וחיצקה את עצמה שגם היא כלפי עצמה לא תחליש את נפשה בנקיפות מצפון שקריות. כי אם תשוב ותקרא בספרי הצדיקים הקדושים שהשאירו אצלנו באהבה.

והיתה נפשה מתאוששת אט אט. והבינה עוד ביתר שאת שאינה צריכה להלקות את עצמה על ריחוקה של הבת. כי אם זאת עליה לדעת שהשם יתברך בחר בה לגדל נשמה יקרה זו ואף אם נפלה שוב ושוב, תתחיל בכל פעם מחדש. ואחר שיבשו דמעותיה ונפשה שקטה ורווחה לה, היתה רואה כתיב דמעות טריים זולגים על הדפים הקדושים, והיתה נבהלת מהיכן באו שהלא היא כבר שמחה וטוב לה. והיתה חשה את נשיפות בתה המתייפחת מאחוריה והיתה שומעת קול והיתה מזהה שזוהי בתה השבה לה הביתה והנה היא עומדת מאחוריה ודמעות תשובה אמיתיות זולגות מעיניה. ואמרה לה הבת בקול שאינו פוחז כלל: "זה ספר מעיניך דווקא, אולי יקרא בו כל יום קצת ביחד?".....

האבידה

מעשה באמא אחת. שהיו לה שישה בנים ובת אחת. והיתה מחבבת את כולם שווה בשווה כאימהותינו הקדושות. אולם את הבת היתה משעשעת ביותר. באשר שנערה היא ודרכה להתלחשש עם אימה בשיחות נפש עמוקות (שקורין 'שחנ"ש'). וגם, זאת ידעה האם, שנפשה של הבת סוערת היא ורעיונות שונים ומשונים צצים במוחה הפורה חדשים לבקרים. והיתה האם חרדה עליה לבל תרעה בשדות זרים. אשר על כן היו עיניה של האם פקוחות באהבה על הבת, ליישבה, לשמחה ולחוננה בינה. יום אחד נעשתה ברוגז עליה ונזרק מפיה דבור "אוף, מה השיגעונות האלה? מה הם השירים המשונים אשר בנגנך, הא?" בלילה הלכה הבת לחדרה, נעלבת ביותר. ובבוקר - לא ידעו היכן היא.

אמנם, הסתובבה היא בבית, פתחה הלוך ושוב את המקרר. ואף טרקה אותו בזעם שאין מה לאכול בבית הזה. אולם נפשה ורוחה כמו אבדו. ולא באה עוד לשוחח עם אמה ולשתפה בכל העובר עליה. ואף נעלמה מדי פעם לכל מיני מקומות שאין רוחם של הוריה נוחה מהם כלל.

והיתה אימה מצערת את עצמה ביותר. ובקִשָּׁה, שְׂיִתְּנֵנוּ לה כוחות ודעת וזמעות על הוֹצָאוֹת החיפוש, וְהִלְכָה לְבִקְשָׁה וְהִיְתָה מְבַקֶּשֶׁת מָאֵד זְמַן מְרֻבָּה מָאֵד עַד שְׂמֻצְצָתָה (עֲתָה מְסַפֵּר אֵיךְ בִּקְשָׁתָה עַד שְׂמֻצְצָתָה)

החיפוש

והיתה ההולכת במדבריות הדעת, מחפשת עצה בכל מיני ספרים עבים על נוער מתמודד. והרצאות לרוב. והיתה מדשדשת ביערות גשם הדמעות. והיתה מתפללת עליה מאד. ולא מצאתה.

ותש כוחה וזעקה להשם יתברך בלב נשבר. וראתה שביל אחד מן הצד. והיה הוא בעצם ספר מארון הספרים שקורין "משיבת נפש" ולא חשבה כלל שידע לתת עצה לנפשה. שהלא הדיבורים בו כתובים מלפני שנים רבות ואילו היא מתמודדת מול פגעי טכנולוגיה וכו' נוסח תשפ"ג. ויישבה דעתה באשר, שבמקום יישוב והספרים וההרצאות המקובלות והרגילות - אינה מוצאת את הדרך הנכונה ללב בתה המתבגרת (שקורין טיפיש'עשרה), אם כן, תנסה לילך בדרכים פחות קלאסיות. ופתחה ואורו עיניה והיתה נפשה שבה לה ביותר מדיבורי ההתחזקות אשר שם. ומהאמת הבווערת שזעקה בין השורות שהשם יתברך נהנה מכל יהודי בכל מצב שהוא.

המבצר

וראתה מבצר נאה מאד והיה זה בעצם בתה חביבתה שהתבצרה לה בפנים זועפות בפינת הספה. בלוטוס שתול באזניה והיא משוררת מזמורת מאד שיר מסתורי. ויישבה האם את עצמה - 'אלך ואנסה' והיתה מתיישבת ליד הבת, בספה. ובאתה קרוב יותר. ולא עכבה אותה הבת כלל.

והיתה מניחה יד חמה על כתפי הבת. ונגעה בה. ולחשה לה: הֵן, אֲנִי מְפִירָה אוֹתְךָ; אַתְּ הִיא הַבֵּת שְׂנֵאָבְדָה. ולא אמרה רק חשבה: ואת יקרה לי גם אם מכוסה נפשך בכל מיני... ושאלה אותה: איך אני יכולה להוציא אותך מכאן? והשיבה לה (היינו הבת השיבה לאם) שאינה יכולה להוציא אותה בכח. והיתה האם מבינה את שלא אמרה הבת. שבכח אינה יכולה להוציא. אולם שלא בכח יכולה בוודאי; שתהיה בוחרת לה מקום וזמן ובו תשב לפני הש"ת ותתגעגע להוציא את בתה מהלא טוב שנפלה בו. ושאר היום תהיה בשמחה נפשך בכל כוחה למצוא בה נקודות טובות. רק שלא תישן ותרדם מהמשימה הקדושה.

והיתה נפשה מתאוששת אט אט. והבינה עוד ביתר שאת שאינה צריכה להלקות את עצמה על ריחוקה של הבת. כי אם זאת עליה לדעת שהשם יתברך בחר בה לגדל נשמה יקרה זו ואף אם נפלה שוב ושוב, תתחיל בכל פעם מחדש. ואחר שיבשו דמעותיה ונפשה שקטה ורווחה לה, היתה רואה כתיב דמעות טריים זולגים על הדפים הקדושים, והיתה נבהלת מהיכן באו שהלא היא כבר שמחה וטוב לה. והיתה חשה את נשיפות בתה המתייפחת מאחוריה והיתה שומעת קול והיתה מזהה שזוהי בתה השבה לה הביתה והנה היא עומדת מאחוריה ודמעות תשובה אמיתיות זולגות מעיניה. ואמרה לה הבת בקול שאינו פוחז כלל: "זה ספר מעיניך דווקא, אולי יקרא בו כל יום קצת ביחד?".....



צומחות בשמחה בחודש שבט

ב"ה אנחנו כבר בחודש שבט, חודש של צמיחה והתחדשות. מסביב הכול מתחיל להתעורר לתחייה, עצי השדה מקבלים גוון ירוק וחי, מלבלב ומאיר. אבל אם נחשוב על כך, בכל יום יש לנו חודש שבט. בכל יום קיימת ההתחדשות המופלאה, כי כל יום המלחמה כנגד היצר הרע קיימת. יצר שרוצה להשאיר אותנו כעצים נבולים בשלכת, אפרוריים ויבשים... אך אנחנו לא ניתן לו! אנחנו נתחדש, נצמח בשמחה למרות כל הקשיים, הירידות והבלבולים. נהפוך את כל היגון והאנחה - אל תוקף השמחה.

השמחה - חיים חדשים בכל פעם

הצדיקים מגלים לנו שמי שמחה בקביעות היא זו שחיה חיים חדשים, ועיקר שלמות השמחה היא דווקא כשאנחנו יוצאות מאיזה עצב או מרירות, כשמתוך חלישות הדעת אנחנו מושכות את עצמנו אל השמחה. כל אחת עוברת בכל יום ויום בפרטי פרטיות כל מיני קשיים וניסיונות, ועיקר המעלה היא לזכות לניצחון - להגביר את השמחה על העצב, להצליח להיות בשמחה ובהארת פנים ולא להתבלבל כלל וכלל מהניסיונות.

להיות חזקות

היצר הרע מטעה ומפתה אותנו בפיתויים שבתחילה נראים מתוקים אבל באמת הם מרים. אנחנו צריכות להיות חזקות לא לרוץ אחרי. הוא מעלים מאתנו את כוונתו האמתית שהיא לא העבירה, אלא הייאוש שאחרי העבירה. לכן גם אם אנחנו לא עומדות באיזה ניסיון - לא ניתן לו את מה שהוא רוצה אלא נקום ונתחדש. המחזקת עצמה באמונה שהקדוש ברוך הנהגתו טובה ובלעדית, הכי מתאימה שיכולה להיות, ולמה לה להתבלבל ברצונות שמתרוצצים בתוכה ומנסים להציע לה 'חיים טובים' כפי הבנת השכל? אלא אדרבה יודעת שעליה להשליך את כל הרצונות האלו, את כל 'עלי השלכת' שיבשו ולצמוח מחדש, לזכות להכניס בתוכה את האמונה שמתחדשת בכל יום ושונתנת כוחות חדשים לניסיונות הבאים - היא החיה חיים טובים באמת!

כלים אמיתיים לעבור את הגשר הצר

כמה טוב לו לאדם שזוכה לבכות להשם יתברך בעת קושי: "בורא עולם, תיקח ממני את הקושי או תיתן לי כלים להתמודד עם הקושי". ואלו כלים נבקש מהשם? כלים חזקים שנותנים כוחות - כלי האמונה והביטחון, התפילה והשתיקה. כשבן אדם זוכה לדבר רק דיבורים המחזקים אותו ואת סביבתו, זה אומר שהוא נמצא במקום הנכון. הוא נמצא בעולם האמונה והביטחון. יש לו את הכלים לדלג על כל הקשיים. הוא הזוכה להיות אדם שמח בשמחה שאינה רגילה. שמחה שהיא הפוכה מהשכל. אדם כזה מעורר רעש גדול בשמיים: איך הוא מחזיק מעמד? איך הוא מדלג על הקשיים בלי להשתקע בתוכם? סוגר אותם מיד בידיעה ברורה שהם מהשם ומהשם יורד רק טוב ומתקדם קדימה? לאדם הזה יש כוח הגודל והצומח, כמו שרבונו אומר בתורה קנ"ה: "על ידי האמונה הזו יש לו כוח גודל וצומח". כך הלב שלו נפתח להתפלל ולהודות להשם. הוא מלא התבוננות: כמה השם טוב, וכמה כל מה שהיה אתו בחיים הוא הכי טוב בעולם. אין לו תלונות ואין דיבורים. הוא לא נותן תרגום הפוך, תרגום של העולם הזה שמספר לאדם שכל מה שקורה לו, קורה בגלל סיבות שונות ומשונות, רק נאחז בסיבת הסיבות וזוכה לדלג על העולם הזה בצורה כזאת שלא נדבקת בו שום עצבות. אדם זה זוכה לעבור את הגשר בקלות ולהצמיח פירות נפלאים.

אשרינו מה טוב חלקנו שזכינו לרבי' כזה עם עצות כאלו, עלים לתרופה כאלו. רפואות הנפש שמשמחות. דיבורי האמונה שהחזיר בנו הם יחיו את נפשותינו, ייתנו לנו כוח להמשיך הלאה, לעבור על כל מה שעובר עלינו, בלי צער ובשמחה. שנזכה אמן! ■



הסיפור של הברסלבער'ם

לוי מספרת:

הליכה) הרגשתי פתאום איך השם אומר לי: **תספרי לי את סיפור ההתקרבות שלך...** מה? נתקעתי והבטתי לשמיים הבהירים. אני? סיפור התקרבות? והרי אני ברסלביט מלידה... ואפילו בתעודת הזהות... ובתינוקיה... וגו'.

כן. תספרי... אני רוצה לשמוע... אז שתקתי... ושתקתי עוד... ואז נזכרתי וספרתי... בטח ספרתי. סיפרתי ודמעת... סיפרתי ושוב אהבתי כל כך מחדש... וברגע כזה של שקט, פתאום נפתח לי הלב ואמרתי לו: "אוי, אבאל'ה, איזה פלא זה... איך אתה לא נותן לאף אחד את ברסלב בטאבו... איך לכל אחד, יהיה מי שיהיה, יש את הסיפור האישי שלו. את הרגע בו גילה את אורו של הרבי ורץ אחריו אל בית היין, חולה אהבה... ואיך אח"כ שוב פצעוהו השומרים ושוב ביקש וחיפש את שאהבה נפשו... כן, כן - גם לברסלבער'ס מבית ומחוץ ומכף רגל עד ראש. אני בעצמי יכולה לספר לך.

הסיפור שלי ארוך. רק משיח יבוא ויספר אותו באמת, יחד עם כל הסיפורים המדהימים של הגלות. את פרק א' אני רוצה לספר לך עכשיו. את הרי כותבת לפעמים. אז אולי איזו אישה תקרא ותגלה שהיא ממלמלת תוך כדי: "הוי, השם, גם אני ברסלביט!... גם אני רוצה להיות... / אח, תודה שזיכית אותי להכיר גם כן את רבינו הקדוש!"

קיצר. גדלתי בבית ברסלבאי שורשי, חם מאד ולבבי. אבל כמו שכבר הקדמתי לך מקודם - ברסלב לא עוברת בירושה. וככה אני מוצאת את עצמי בגיל שש עשרה וחצי משתדלת להגיד תיקון הכללי כל שבת. משתדלת לשמוח כשאבא שלי נוסע לאומן. משתדלת לא להתבייש מדי כשאני עונה: כן, אנחנו חסידים. ז'תומרת ברסלב!... משתדלת... הבנת כבר.

ואז הגיע המפגש. חברה בסמינר הגישה לי בהפסקה הזמנה למפגש בנות ברסלב (ואני אפילו לא ידעתי שהיא ברסלביט!) "תבואי, מחכות לך" אמרה בחיוך חמים.

הבטתי ימינה ושמאלה בחשש... מי ראתה רח"ל, שקיבלתי הזמנה זו?... במהירות האור והבזק תחבתי את הדף התכלכל לתיק ויצאתי להפסקה.

באמת אני אומרת לך שהכי מתאים היה שאשכח לגמרי מהכול. אבל - צופיה הליכות ביתה... עיניו של הרועה הנאמן צפו בי... לא ויתרו עליי, על נשמת... איכשהו הגעתי לאותו מפגש. ברסלביט, שלא יודעת שיש לה בכלל מה לחפש... ומה למצוא... שיש איזו בת מלך שמחכה לה בגעגוע... שיש שני למלכות שמחפש אותה במסירות עצומה... כן. ברסלביט. בטח! כלומר...



תשמעי. אני רוצה לספר לך את סיפור ההתקרבות שלי. איך אני הכרתי את רבינו. יותר נכון - איך רבינו בא עד אליי בפעם הראשונה... ברוך השם. מה את מסתכלת עליי ככה? כן, אני יודעת שאני חסידת ברסלב מהבית, מהמקור והשורש... אפילו בתעודת הזהות רשום לי איפשהו בין המוצא ללאום שאני ברסלב... תאמיני לי, עוד בתינוקיה היתה מי שאמרה: "וואו איזו מותק! איזה פצפונצ'יק האף שלה... יו, איך רואים שהיא ברסלביט..."

אבל מה לעשות? למרות התינוקיה ותעודת הזהות והשורש - את רבינו פגשתי לראשונה רק כשמלאו לי ט"ו אביבים ומחצה.

תצמצמי קצת ת'עיניים, מה את מתפלאת כל כך? הרב'ה כבר גילה לנו הרי שהדרך לקבל את האור של הצדיק היא ע"י חיפוש ובקשה. אז גם לאלו מהבית - ברסלב לא עוברת בירושה...

כך או כך, יש לי סיפור...

אה. ותשמעי איך גיליתי בכלל שהסיפור שלי הוא סיפור. באיזו התבודדות נודדת (אני אוהבת להתבודד תוך כדי



מהמדף של ספרי ברסלב, אני לוקחת בזריזות ספר ונמלטת למיטה. שם, מתחת לשמיכה, מעבירה יד רועדת על האותיות הזהובות. שיח שרפי קודש מוטבע שם. בלב הולם אני פותחת.

"יש לי שלוש כתות חסידים" אומר רבינו הקדוש לרבי נתן ורבי נפתלי בתחילת התקרבותם. טק-טק. הלב מגביר הילוך. אולי זה הסיפור? אולי יש כמה סוגים של מקורבים לרבי? מי הם? ומה אני רוצה להיות? **"אחת - אלו שבאים לחטוף שיריים"** (= לזכות בסגולה להצלחה וכו'), **הכת השניה - אלו שבאים אלי לשמוע תורה"** אה. זו אני, כנראה. שומעת מפה. מתחזקת שם והולכת הלאה... ודאי זה נפלא מאד ומועיל לי. **"והשלישית -"** אני ממשיכה לקרוא. קלאנג-קלינג. ליבי ואני נוקשים בצוותא. הנה, הנה התשובה לחיפושים שלי! - **"והשלישית, אלו שאפויים בליבי"**. ופנה רבינו למוהרנ"ת ולרבי נפתלי ואמר להם: **"רוצה אני, שאתם תהיו מאלו שאפויים בליבי"** (שיש"ק ב, קב).

אפויים בליבו הקדוש של הרבי! תמונה רחוקה עולה בי לפתע. לב ענק ולבבות רבים אפויים בו, לא ניתנים להפרדה לעולם. אהה. אני רוגעת, משתאה. הנה בדיוק. מצאתי את שאהבה נפשי... הרב'ה מספר לי עכשיו במדויק מה שעובר עליי... ומה שהיה במפגש... כל הבלבול והחיפוש העמוק של השבוע האחרון מתנקזים לי פתאום ואני פורצת בבכי... גם אני... גם אני רוצה... להיות בכיתה הזו... גם אני רוצה... אני מתהפכת... מרעידה מתחת לשמיכה החמימה... אמאל'ה אני בכלל יכולה? כבר מוכנה לעלות כיתה? אבל... אולי זה מפחיד? אולי זה אחר ושונה? כן, אבא, אני רוצה! אני שומעת קול יחיד עולה מתוכי ועונה... טאטע אני רוצה!!!! רוצההה!!! אנא ריבוננו של עולם! תן אתה, תעלה אותי כיתה...

חצות לילה. בכל מיני בתים קמים חסידים לקיים ציווי רבם. יוצאים הם. מי ליער ליד ביתו ומי בחדר לבדו... מי שופך את ליבו בשיח מתרפק ומי באמירת תיקון חצות מלא געגוע. באיזה בית אחד. ברסלבער, בטח. מתחת לשמיכת פוך חמימה - יושבת אני, פתאום מתגעגעת. בברסלב בוערת אש... עולה בי השיר ששרו הבנות בעיניים בוערות ולבבות הומים... עכשיו גם אני מעזה להצטרף, רועדת כולי. **"הבער אותה בליבי"...**

זה בעצם הסיפור.

זו בעצם רק ההתחלה שלו.

הוא חי.

הוא שמח, הוא שר.

ולאורך פרקיו אמשיך ואכסוף;

הלוואי,

שארץ לרבינו ישר...

ולעולם לא יהיה לסיפור שלי סוף... ■

"בברסלב בוער אש... הבער אותה בליבי..." קבוצת בנות יושבת על הרצפה במעגל צפוף. הן שרות. אני עומדת המומה. "בואי שבי" בעלת החיוך החמים מהסמינר מערה אותו ישירות עליי. הוא מכיל ראשון ואני לא סולדת בו. אבל, למען השם - מה יש כאן???

היה שם משהו אחר באוויר. היתה איזו אש שבערה לבנות בעיניים. רגש שלא הצלחתי להגדיר. אהבה בוערת לדבר-מה שהיה נסתר מעיניי... לא הבנתי מי נגד מי ואיפה אני משבצת את עצמי בתמונה הפלאית הזו. אמאל'ה. כאילו כולן לחשו איזה סוד ואני לא שמעתי מעולם. הן שרו. ואח"כ דברו... אוי, אני לא יכולה לתאר לך אילו דיבורים... **והן ידעו משהו שאני לא ידעתי!!! ריבוננו של עולם! מה הולך כאן???** הרי אני ברסלביט... איך זה יכול להיות???

יצאתי החוצה לשמיים המתכהים ואמרת לעצמי: איזה מוזר. הן ברסלביט וגם אני ברסלביט... שנים כבר! כמעט שבע עשרה! ההורים שלי ברסלבים, האחים שלי... האחיות... כולם! מה יש כאן שלא גיליתי?

ההפסקה למחרת מוצאת אותי תפוסת הרהורים ומחשבות חסרות מנוח (עוד לא ידעתי לקרוא לזה חיפוש... ובקשה... עוד לא גיליתי שהתחלתי בדרך...). אחת החברות ושקית תפוחיה ניגשות אליי: "מה נסגר ללי?" הן שואלות, "את נראית לא ממש ברורה!" פוסקות בהחלטיות.

"לא יודעת", אני עונה, פזורת דעת. "הייתי אתמול באיזה מפגש של בנות מהקהילה" (מהקהילה... אח, איזו התנסחות מתפתלת וחלילה לא מסגירה). "אה, זה הכול?" הוציאה החברה באכזבה פלח ירקרק ובירכה "את נראית נסערת כאילו היית באיזה מפגש של ערכים או מה..." והלכה לה לשוחח עם פרותיה המפולחים... אהה. חשבתני אני, מתבוננת בגבה המתרחק... זה בדיוק... אני מרגישה ככה ממש. כאילו גיליתי חיים חדשים... יש פה משהו עמוק הרבה יותר ממה שידעתי... ואני לא מבינה... לא מצליחה לקלוט מה פספסתי... וגם אין לי את מי לשאול... אני מתביישת... הרי אני ברסלביט כבר, מ'זתומרת!!!

הימים הבאים מוצאים אותי מתהלכת סוערת. משהו מתעורר בי. געגוע חסר שם... כמיהה עמוקה כההום... ואני מחפשת... האש בעיני החברות מהמפגש לא נותנת לי מנוח. אבל, ריבוננו של עולם, מה שונה בברסלב שאני הכרתי למה שהן ידעו???



היום אני יודעת. כמו שיש גלות של החילונים וגלות של החרדים - יש גם גלות של הברסלבים. אלו מבית. שזכו להיוולד כך ולא יודעים שלרבינו יש אוצרי-אוצרות לכל אחד. הרבה מעבר לטיש שאינו... היום אני גם מתפללת על כולם שיזכו... אבל אז - אפילו להגדיר לעצמי לא הצלחתי בכלל...



באחד הלילות אני מתהפכת במיטה. לא נרדמת. חושבת לעצמי ותווה (עוד לא ממש ידעתי לשפוך להשם את שיחי. הרבי לימד אותי גם את זה). פתאום אני קמה, יודעת מה אני מחפשת. ואיפה אמצא. בלב הולם ניגשת לארון ספרים (הלב שלי ממש דופק, בים בם בום!) מה הקשר של בנות לפתוח ספרי ברסלב? בם בם. שאפ'ח'ד לא יראה אותי, אנא השם!)



להסכים לפגוש את הרע

הזה ולהתחבר לאמת האמיתית שהיא הטוב שלי. אם לא אפחד ולא אחלש מהמפגש עם הרע כי אני יודעת שהוא רק קליפה זמנית דמיונית שמכסה על הפרי, אוכל בשלב הבא גם למצוא את הטוב האמיתי והנצחי שבתוכי.

רבי נחמן אומר זאת מפורש בתורה "אזמרה": "ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל דבר להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף על פי כן אסור לו ליפול מזה, רק צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב, כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב".

המקום הנפלא ביותר לעבודה הזו הוא בשעת ההתבודדות. אז אפשר וגם רצוי, בשקט ובשלווה להניח לדברים לצוף ולעלות מתוכי. לראות אותם באים והולכים - בלי לשפוט אותם, בלי לחוות דעה. אסור לי להתנתק ממה שאני באמת מרגישה כי אז אמנע מעצמי לראות מה קורה בתוכי, ממש כשם שבאים לסדר חדר כשהאור מכובה. איך אפשר יהיה לסדר את החדר ולמיין את הדברים שנמצאים בו?

אני רוצה לשתף אתכן באחת הפעמים שהרגשתי שהרע ממש מציף אותי, נפתחה לי אז תפילה יז' בליקוטי תפילות ובה מתאר ר' נתן כך: "אבי שבשמים, אב החדד והרחמן באמת... השומע ומאזין צעקה מעמקי השאל תחתיות ומתחתיות, עד אשר אין מקום אשר לא תשמע ממנו קול אנחה ואנקה... אשר הטוב שבי הוא כבוש כמו בבית הסהר ממש ובגלות גדולה ומרה מאד, וכמה אלפי אלפים מחיצות וחומות ברזל ומסגר על מסגר המסבבים אותי, וכמה וכמה אלפים שומרים ואורבים עומדים עליי בכל עת ובכל רגע, לא יתנוני השב רוחי, ואיני יכול לעשות שום תנועה שיהיה כראוי..."

ממשיך ומבקש רבי נתן "עשה עמי כחסדיך, בזכות הקדושים אשר בארץ המה, ועזרני וסייעני, שיגיע לי הארה והתעוררות אמתי, שיזכור ויתעורר את עצמו באמת הטוב שבי. ויתוודע להטוב שבי מעלתו הגדולה מהיכן הוא נלקח ונמשך, ממחשבה עליונה דקודשא בריך הוא, אשר שם עליתי במחשבה תחילה..."

כך לימד אותי רבי נתן במילותיו המתוקות והמעוררות להבין מה קורה בתוכי ומהי הדרך לגלות את אותו טוב כבוש. להסכים להביא את הכול מול אבא בתפילה אישית. בלי להתכחש, רק לפגוש באמת מה קורה בתוכי. בהמשך, בעזרת ה', מתוך הצעקה והביקוש יוכל אותו טוב הכבוש בתוכי להתעורר בעצמו ולהיזכר במעלתו הגדולה. בינתיים, בזמנים של חושך והסתרה עליי להזכיר לעצמי שוב ושוב "ודאי יש בי טוב, ודאי יש פה טוב", והלוואי שיתגלה לכולנו במהרה.

(הרעיון לקוח מהספר "סוד הנקודה הטובה" של רן ובר)

שלום חברות יקרות, מה אומר לכן? לפעמים אני מרגישה בהקבצה ת' בכיתה של האזמרה! אני כל כך הרבה לומדת על אזמרה, מבקשת על אזמרה, משתדלת לקיים ולמרות הכול מרגישה כל כך רחוקה מזה. מתקדמת לאט, נשברת מהר. הרע שאני פוגשת בתוכי ובמציאות צועק אליי מכל הכוונים. והטוב? לפעמים נדמה כאילו אינו קיים כלל. מה עושים כשמרגישים את ההצפה הזאת?

ובכן, בעבודה הפנימית שאנו עושים אנו פוחדים לפגוש את המקומות הקשים שבתוכנו. מפחדים לגעת בכאב, מי יודע "מה אגלה בתוכי"? אלו מפלצות שלא ידעתי על קיומן? אנו רוצים מיד להרגיש טוב, לראות טוב, להיות שמחים ולהסתדר עם כולם אבל רבנו לא מוותר לנו על השלב של המפגש הפנימי הזה. השלב בו אנו בוחנים מה אנו חושבים באמת. לגבי עצמנו ולגבי אחרים. עלינו לראות את המסכים, להתבונן באמונות השליליות שלנו, לא לנסות לדלג הלאה. להסכים לצלול ולראות עד כמה אנו מאמינים בכל הרע הזה, עד כמה אנו סבורים שהוא אמיתי - ורק אז נוכל להתגבר על הדמיון הזה ולהכיר בטוב האמיתי והאינסופי שבתוכנו. רבנו מורה לי: אל תתעלמי מכך שכשאת מסתכלת פנימה - כרגע לפחות - זה מה שנגלה לנגד עינייך. אבל הוא גם מזהיר אותי: אל תיפלי מזה. אל תיפלי ברוחך.

זכורות את משפט המחץ שהבאנו בפעם הקודמת?

הרע הוא דמיוני וזמני. הטוב - אמיתי ונצחי. מאיפה לנו שכך?

אומר רבי נתן: "כשאדם מתחיל לחפש עצמו ורואה שהוא רחוק מאד מהשם יתברך, והוא מלא חטאים ופגמים הרבה, ונדמה לו שהוא רחוק מטוב" (ליקוטי הלכות השכמת הבוקר, הלכה א)

כאן מדייק רבי נתן במילותיו: "נדמה לו שהוא רחוק מטוב" - הוא אינו אומר שהאדם באמת רחוק אלא שנדמה לו שהוא רחוק. אין מדובר בעובדות אלא בדמיון. הוא גם אומר: "מתחיל לחפש עצמו ורואה שהוא רחוק". האדם לא מתעלם, אלא מתחיל לחפש עצמו. מה אני מרגישה כלפי עצמי? בשלב זה אני עלולה לפגוש כל מיני לחישות ארסיות. בלי לראות את זה, יהיה קשה לי לשנות את זה. כדי לרפא זיהום - צריך לתת למוגלה לצאת, לחטא את המקום ולחבוש. אם מדלגים על השלבים וחובשים את הפצע המזוהם, המצב רק יחמיר. אבל הכי חשוב לזכור: אסור לי ליפול מזה! אני לא נופלת מכל הרע שאני פוגשת. אני לא מאמינה לזה.

ממשיך ואומר ר' נתן: "ועל ידי שדן את עצמו לכף זכות ומוצא בעצמו נקודות טובות עדיין... על ידי זה הוא יוצא באמת מכף חובה ונכנס בכף זכות באמת, ועל ידי זה יכול לזכות לתשובה". כשאני זוכה למצוא נקודות טובות אני יכולה לצאת מהדמיון



התבודדות שאינה כראוי

גם כאשר אני פוגשת כאב גדול או מקומות קשים בתוכי, במקום להיבהל מהגילוי המסעיר (והמפתיע) שיש בי לכלוך ואני לא מושלמת כמו שחשבתי, עליי (לנסות) לשמוח שהנה קיבלתי הזדמנות לטפל באותם המקומות. להתנקות עוד, להתקרב עוד, להשיל עוד שכבה של אגו. צריך לסיים את ההתבודדות עם תקווה, ואיך? כל אחת צריכה למצוא את דרכה באופי ובסגנון המיוחד שמתאים ושפועל עליה. כמו שיש לך את הדרך שלך לבטא כאב, כך יש לך את הדרך המיוחדת שלך לצאת, להתרומם ולהתחזק. גלי אותה.

נקודה נוספת שכדאי להתבונן בה:

קשר הוא תהליכי, הוא נבנה עם הזמן. גם בקשרי חברות, אם כל קצר או אי הבנה יגרום לי לבהלה ונסיגה יהיה קשה לבנות קשר עמוק וארוך טווח. כך גם בקשר עם השי"ת. העניין זה לא להיבהל ולקחת צעד אחורה או להגיע להימנעות מקושי שמתעורר, אלא לקחת אחריות לבוא עם מה שהרגשתי או ראיתי בעצמי או בחיי ולהיות שם מול בורא עולם. בשלב מתקדם יותר אני גם אשתדל לעשות על זה תשובה וזה כבר עוד נושא להתבוננות.

בכל מקרה, גם אם חלילה יצאתי מהתבודדות כעוסה או ממורמרת, אם אני חזקה בעניין העקביות אני אגיע בע"ה גם מחר ונדבר על זה, וזה יפתר. אלמד לעשות תשובה ולהתבודד כראוי.

התבודדות כמוה כמו כל קשר פה בעולם הזה, וכמו בכל קשר לא תמיד כל פגישה היא מרגשת ומעולה, ולפעמים יש פגישות קשות עם דיבורים שבאים ממקומות לא טובים.

העיקר לא להיבהל ולהמשיך לבוא גם מחר וגם מחרתיים. לא לוותר על הנאמנות ואז ממילא יש הזדמנות ומקום ללמוד לתקן ולקבל שלום וחיבור גדול בע"ה. בעוד יום שבאים ומתעקשים נבנה לו קשר נאמן. כך נוצר שינוי מהותי.

מקווה שעזרת יקרה.

יש לך שאלות נוספות בנושא התבודדות? את מוזמנת לשאול את ה. ברודי דרך מייל העלון. בהצלחה!

רבנו כותב בספר המידות (כעס): "כעס בא על ידי התבודדות שאינו כראוי".

בפשטות "התבודדות שאינו כראוי" זה כשאת יוצאת מהתבודדות ואת מרגישה יותר ממורמרת/קורבנית/מדוכדכת/עצובה וכו'... כאילו במקום להשיל מעלייך את הרגשות הקשים, לחוות הקלה ולקבל כוחות ואמונה, את מרגישה שהקושי שלך תופס עוד יותר מקום, מציף אותך ומעורר בך רגשות קשים שהולכים אתך.

זה כמו שסיפרת לחברה כמה קשה לך עם הילדים, למשל, והיא כ"חברה טובה" מאשרת לך ואומרת לך באמת המצב שלך על הפנים, במקום להגיב: 'נכון' ולתת הכלה לקושי שלך אבל גם לחזק אותך, לתת לך תקווה ולהראות לך את הטוב...

זה קורה הרבה, בפרט למי שמתחילה להתבודד ופוגשת מקומות כאלה או כשההתבודדות לא קבועה ומגיעים לפגישות רק במצבי קיצון של אס או אס.

ואם אני חוזרת הביתה מהתבודדות עצבנית, אז בפעם הבאה אני לא ארצה להתבודד.

ומה בעצם גורם להתבודדות להיות כזאת "שלא כראוי"?

כאשר התפיסה הפנימית שלי שהתבודדות זה מקום לקבל ולא מקום לבניית קשר עם השם יתברך, אני חווה את ההתבודדות כאמצעי להשגת מטרות (ייתכן שאפילו מטרות רוחניות) ואני באה עם סטופר... אני לא רואה בעצם הקשר והמפגש תכליתי כשלעצמה. אין לי סבלנות. אני רוצה כבר לראות תוצאות.

למעשה אני נותנת כאן עוד הזדמנות ליצר הרע שאומר לי: "כולם עובדים אצלך! ואם זה לא קורה עכשיו זה לא בסדר". אם למשל האוטובוס התעכב או חלילה קיבלתי דוריטוס חריף אש בלי שקית התיבול, מגיע לי פיצוי! ומיד! כל העולם שלנו מחנך אותנו לכיוון הזה. הכול מהיר כל כך ו"מגיע לנו" ויש עורכי דין על כל דבר.

הטעות היא, שאנחנו לוקחות את הגישה הזאת לעבודת התבודדות. פה צריך לשנות מהלך לכיוון של בניית קשר עם סבלנות והכנעה. זו מהות התפילה. זאת אמונה.

אז איך בונים התבודדות נכונה?

רבנו לימד אותנו את יסוד ה"המתן". לבקש, להתחנן, להמתין, לרצות ועוד פעם לבוא לדבר עם השם כמו עם חברה טובה ולספר לו ולהכיר טובה ושוב לבקש ולקוות ולהאמין.

שאלה:

הצעתי לאחותי להתחיל להתבודד. כתגובה היא ענתה לי: "רק אל תדברי איתי על התבודדות! עשיתי את זה המון וזה גרם לי לעוד יותר דיכאון". איך זה יתכן? אשמח לתשובה, הודיה.

ה. ברודי,

מנחת סדנאות התבודדות ומלווה תהליכים פנימיים, עונה:





השקדייה פורחת, העצים שנראו עד עתה 'מתים' מעלים את עלווה מחודשת, וגם אני רוצה מבקשת: רבינו הקדוש אמר: "אסור להיות זקן". אבל איך, ריבוני, איך זוכים לא להזקין בטרם עת, להתחיל מחדש, איך זוכים להתחלה חדשה, כזו מהנייזונים, שלא מזכירה את מה שהיה, או את מה שיהיה, שפשוט מחייה? למה לתינוקת הקטנה כל כך קל, דמעתה על לחיה מנפילה או מכה וכבר רעשן מעלה קול גיל, איך זוכים בגילי המופלג לאותו התרגיל? **הלכתי לחפש את התשובה בין נשות החיל, החברות המקשיבות שלנו.**

אסתי, היא אמה למספר קטנטנים האמונה על עצותיו של רבינו הקדוש. אסתי, מה את אומרת? איך לא נופלים לזקנה מעצבנת ומתישה בתוך היום-יום?

איך לא נופלים? מי לא נופל? אבל יש לנו דרך סלולה. בואי, בואי אתאר לך את אחר הצהרים של אתמול...

"מה! עשית! פה! למה! שפכת!!!" אשה אחת, שאני לא מכירה בכלל, עומדת במשבצת שעליה רגליי מונחות, לובשת את החלוק שלי וצווחת על ילדי המתקומים צרחות שראוי לצנזר. "לך לך מפה! תינוק! אחד!!!" כמה דקות אחרי הצרחות ההיסטריות, האשה הזרה מתכוננת להתאדות. לפני שעוזבת היא זורקת אליי בבוז: "יופי, עכשיו תרגישי אשמה ועצבות ומצפון שורף..."

אני מתכוננת בילדי החמד המבוהלים, ורגע לפני שאני טובעת בביצת-איזו-אמא-נוראה-אני, מגיע הרבי הקדוש ומציל אותי; 'תדעי לך', כך הוא אומר, 'כשאת מוצאת את עצמך בנפילה כואבת כזו, רק העיקר - אל תפלי לעצבות ומרה שחורה חלילה, אלא פשוט תתחילי כל פעם מחדש. ותדעי שאת עושה המון נחת להשייח'...' "ילדים!" אני מחבקת את מבוהליי היקרים "נכון שקודם אמא היתה עייפה מאד והיו פה צעקות לא נעימות?" בטח. הם מהנהנים ובוחנים אותי בעיון. "אז הנה, עכשיו היצר הרע החצוף רוצה שנהיה עצובים. מה נעשה?" "מה פתאום! לא נשמע לך!" הם רוקעים ברגליהם הזעירות, "נהיה שמחים מהתחלה!", הם מחזירים לי חיבוק וחיוך.

"כשאני אהיה אמא", ממתיקה לי בלילה בכורתי בת השלוש באושר, "אני אצעק על הילדים שלי!!!" "אוי לא", אני לוחשת בחרדה, "בעז'ה יהיה לך כח להתגבר".

"טוב, אז רק אם אני אהיה עייפה..." היא מתרצה. "ואח'כ?" אני שואלת. "אח'כ אנחנו לא נהיה עצובים ופשוט נתחיל מחדש ונשמח!" ובעיניים חצי עצומות ממלמלת "כן. ככה הרבה אמר..."

איהו מתיקות! אני עוברת לע' פ' חברה צפתית ויצירתית במיוחד. וכך היא מספרת:

הכוח היחיד שיכול לחדש אותי ואת כוחותיי, זה כוחו של סבא דסבין, כוחו של צדיק האמת שהוא זקן מאוד אבל ניכר מאוד. לדעת שאת עצותיו אני יכולה ומוזמנת לקיים, וזה מה שייתן לי כוח לעבור את הגשר הצר הזה של היום יום. אני אף פעם לא לבד, הוא תמיד איתי, מוביל, מחזק ומחדש, בכל פעם עם העצה ששייכת לליבי בעת ההיא.

הבוקר למשל זכיתי ליישב את דעתי בטבע שליד ביתי. להבין באמת באמת שזה המקום לחידוש הכוחות. אחרי

שהנחתי את כל המשא על השולחן והתחלתי לפרק את החבילות, יכולתי סוף סוף לעשות כמה חתלות חדשות, גם אם קטנות.

אפילו רק ההסתכלות הזו למעלה, החיבור לה' - מחדש אותי. שנזכה להתבודד כל יום ולנצח את כל המניעות!

התבודדות בטבע! בקרוב אצל כלנו בשמחה ובצניעות. ועדיין אני זקוקה לעצה. איך עושים את ה'סוויץ' הזה בראש? ממקום של עצבות וכבודות - להתחלה חדשה ומתוקה? הלכתי לשאול את ח' עשהאל, אומנית ומרצה בתורתו של רבינו:

ההתחדשות היא זמינה, בתנאי שנותנים מקום לכאב. לדבר עם השם על מה שכואב זה ממש מחויב המציאות. צריך לדעת שלעיתים ההתבודדות אינה מספיקה, יש צורך ב"נקודת חברה", לשתף מול חברה או בקליניקה אצל המטפלת... דבר חשוב נוסף, בשאר הזמן שאני לא עושה עבודות בית, אני משתדלת לעשות דברים שמשמחים אותי. זה מאוד עוזר להתחדשות.

ואת שואלת מהי נקודת השינוי? איך זה חל? בהתבודדות אני עושה פעולה חשובה, אני 'זורקת' את הכאבים על השם, וממשיכה מתוך הידיעה שהוא כבר יסדר הכול. זהו. זה אצלו. עכשיו אני יכולה לחדש את עצמי.

הוי, התחדשות, אז מה, לזרוק את הכאבים על בורא עולם בהתבודדות. לשתף חברה, ואולי יש עוד משהו שיכול לעזור? שאלתי את ש' מבית שמש, ברסלביט מלאת אמונה, וכך ענתה לי:

נשמה שלי, דבר ראשון: לרקוד!!! הגוף והנפש מחוברים ביניהם. התנועה זה משהו דינאמי, לא מושך לעפר ומרומם מן הקרקע, את לא צריכה לפרוץ דווקא בריקודי חתונה סוערים, אפילו ריקוד עדין מספיק, העיקר להזיז את הגוף, וכך - הנפש זזה ולא כבדה וזקנה. דבר שני: מפגשי חברות. זה תומך ונותן ומקבלים כוח 'דין מין דין', נקודת החבר כ"כ חשובה, לא לשכוח שזו אחת מעצותיו של הרב'ה. וכמובן עצת העצות להתבודד על זה, כל יום, כל היום...

הרגלים מבקשות כבר לזוז, ורגע לפני ביקשתי מש' ד' מנתניה, אמה ברוכת ילדים, אומנית ומשוררת, שתיתן לנו את הטיפ' שלה להתחדשות. וכך ענתה:

היסוד הראשון, זה הוודיה. אני קמה בבוקר ומבנינה שלא מגיע לי כלום, והנה הבורא יתברך שמו נותן לי עוד יום, חדש לגמרי לעבוד אותו. איזו זכות! זה לא מובן מאליו. אני לא חושבת על מה שהיה אתמול ובעבר, אבל מתפלאת על המתנות היקרות שהוא ית' נותן לי כאן ועכשיו. כל נקודה חשובה ומיוחדת רק בשבילי האשה הפשוטה שחיה את השגרה היום-יום ומוצאת בכל מקום יהלומים מבריקים שהושלתו רק עבורי.

תודה השם! כל כך מחזק להודות! שאלתי גם את אסנת חברתנו, מה אומרת? היא סיפרה לי דוגמה להתחדשות שקרתה לה ממש לא מזמן:

חשבתי שלאחרונה היה לי משהו כזה בתחום הצניעות, שבמקום מסוים כבר תקופה ארוכה די "עמדתי על המקום" ברמה שלי. ברור שתמיד אפשר להתקדם אבל הרגשתי שיותר מזה גדול עליי מדי ולאחרונה פתאום האיר לי: 'היי, עצרי! מה זאת הזקנה הזו? אני יכולה וצריכה להתחדש!' לא כל מה שהיה עד היום חייב להיות גם מהיום. עכשיו אני משתדלת להתקדם לאט לאט אבל העיקר לא להינעל על מצב מסוים ולהירדם בשמירה.





המוציה באף אננס

בשעה אחת בצהריים חזרה תרצה בת הרבע לחמש הביתה, פניה נפולות. "מה קרה?" עטתי על הפעוטה כולי חמלה. תרצה לא ענתה. פתק מהודק לדש סיפר במקומה שהגננת ביקשה לקנות לסדר ט"ו בשבט חבילת חמוציות. "אוהו!", הצהלתי פניי למקסימום גיל, "הגננת אמרה לקנות חמוציות, כמה נפלא!". "לא רוצה להביא חמוציות! לא רוצה!" רקעה הקטנה ברגליה. וכבר פרץ בכי מתוסכל. מיד הבנתי את הקושי. תרצה לא זוכרת את טעמם של החמוציות, היא משייכת אותם בטעות לחמוצים של שבת. ניסיתי להסביר, לשכנע, לנמק, ללא הועיל. הבכיות כבר הגיעו לתקרת הבית ועצבני רטטו בזעף. הייתי חייבת להפסיק את הסירינה המייללת. ניסיתי בכך ובכה, עד שהגיע הרעיון הגואל. ביימתי טלפון ליהודית הגננת בו סיכמנו שאפשר להחליף את התוצרת. אז שבה הרגיעה לפנייה הסובלות של תרצתי. "אנחנו נביא אננס גדול אמא, טוב?" מחתה דמעותיה, וחיוך קטן וכוסף הציץ. "לכל ילדה אננס שלם!", הסכמתי אלא מה, והבטחתי לעשות סוף לבורות הפירותית של ילדיי. מדוע בתי הנאוה אינה יודעת מהן חמוציות? ומה אם הגננת הייתה כותבת פסיפלורה או אוכמניות? כיצד אז הייתי מרגיעה את הילדה?

אחר הצהריים אספתי את צאן הקדושים, ודהרנו לרכוש לתרצה אננס, גם לראות כיצד אנחנו מברחים חמוציות על הדרך.

"גברת, בלי ילדים ועגלות!" התעלם המוכר מילדיי המתוקים הרבה יותר מהפירות המיובשים שיש לו בפנים. "הם לא יגעו במאומה!" הבטחתי נחושות, מביעה אמון מלא בנימוסי ילדיי. "ילדים, ידיים מאחורי הגב!" קרא המוכר ברצינות תהומית שגרמה לשלומי לפרוץ בבכי. "ששש... מי שיניח ידיו יפה מאחורי גבו ולא יגע בכלום יקבל מהאננס של תרצה", הבטחתי.

תרצה, כלת האננס הנרגשת, לא הצטערה כלל. בציינת שילבה ידה מאחורי גבה וקיפצה אחריי לחנות הזעירה. התחלתי לאסוף במהירות אננסים צהובים מתעלמת מהמחיר שהתחרה עם חבילת השוקיים שאכלנו בצהריים, "אמא, גם את זה אני רוצה" חמדה לה תרצתי פפאיה מקסיקנית שעמדה בחינניות בשק המקביל. "זוהי פפיה. ידעת שזוהי פפיה?", תרצה נענעה ראשה בחדווה, "אני רוצה אותה גם". "הגננת אמרה רק דבר אחד!", בכיסי אין מזומנים לכל פירות טורקיה. "אז נשים את זה באותו השק", תרצה לא ויתרה. לקחתי כמה, שתשמח. כעת הגעתי לשק חמוציות עצום ממדים. עליי לפעול בחוכמה.

"איזה יופי של פרי יש לנו פה!" חגתי סביב השק כאילו היה מלא אבני חן יקרות. "בואי נקנה ממנו גם, רוצה?", "כן, ונביא לנך" שמחה תרצה הנדיבה, שמחתי גם אני. קלי קלות.

"הולכים!" הודעתי לחברה, לא לפני שסיפרתי להם איך קוראים לפירות בעוד כמה שקים, ואף בחנתי אותם בהצלחה, חרף מבטי המוכר שרשפו בכולנו.

58 שקלים! הודיע המוכר.

58 שקלים! הזדעזעתי אני. מה כבר קנינו?

לבסוף נפרדנו מהמעות ויצאנו את החנות.

"את יודעת? אפשר להכין פרח יפהפה מהפירות היבשים" רוחי טובה עליי.

"כן, הגננת גם יודעת, בשנה שעברה היא הכניסה חמוציה באף של המשמש והכניסה לאננס בשיפוד".

"אז את יודעת מהן חמוציות?"

"בטח שאני יודעת! מה שקנינו בשקית" נעלבה הקטנה.

"ואת תביאי אותן לגננת?"

"כן. אבל רק אם הם באף של האננס" התנתה והוסיפה: "ואל תדאגי אמא, במקום אפשר לשים את הפפיה, זה אפילו יותר טעים"

הביעה שליטה מלאה בפירות. ואני שוב הבנתי שהדור הצעיר, אולי זעיר אך משוכלל עד מאוד. צריך לשמור את הכיס ואת הלב היטב מפניו. ■



זהו, כולי מרוגשת, כמעט מחודשת. לא רוצה להינעל, הכול פתוח עוד לא מאוחר. והנה מגיעות עוד מילים, מילים שהן ממש צוריי ומרפא. תקשיבו, תקשיבו, למילותיה של אביטל מאיזור ירושלים...

התשובה שלי מאוד פשוטה ואמתית, ממש מהשטח - אני יכולה להרגיש מותשת, עייפה, עם כבדות של זקנה מופלגת שכבר "יודעת משהו על החיים"... ואין לה כח כבר לשרוד אותם. מתוך תחושה כזאת, מעורפלת ועם עיניים כמעט נעצמות אני יוצאת להתבודד. ממש מקפידה כל יום, חוק ולא יעבור. מה אני לכן? אני חוזרת תמיד בן אדם חדש! אני לא מאמינה שזאת אני. הזקנה שלפני שעה כמעט התמוטטה מעייפות, ופתאום, אפילו פיזית, יש לה אנרגיה, ניצוץ של שמחה ואופטימיות, מין קלילות של חיים, ועומק של נשימה. וזה לא שקורה שם משהו מיוחד בהתבודדות, לא תמיד אני פורקת מטענים ומתמוססת מבכי (לפעמים גם זה קורה, במתנה גמורה). לפעמים אני סתם יושבת, על סלע, מול השמים הפרוסים ושוקת, שתיקה ארוכה, מאפשרת לרבינו "לטפל" בי, מאמינה שאני בפגישה עם ה', גם ככה, מתוך הכלום ומשהו ענק קורה. לא יודעת להסביר, כמו אחרי מקלחת חמה ומרעננת. אשרינו על הזכות לפגוש את ה' בכל יום ולקבל החייה ישירות ממנו, אב הרחמן... בהתבודדות בזכות הרביה מקבלים את היכולת לשכוח. פשוט לשכוח הכולל. ולהתחיל מחדש, אתחול כללי כזה. זה מדהים. להיות ב"לא יודעת כלום". שכחתי את הרע, שכחתי גם את הטוב. ממש כמו תינוקת שרק עכשיו נולדה ומתחילה "לראות עולם".

לסיום, אני נזכרת שהנפש הבריאה שלנו רוצה להתגורר בגוף בריא. ובעניין הבריאות לא יזיקו לנו התחלות חדשות... ר' ל' פלץ נטורופתית ומומחית לאכילה בריאה, תיתן לנו כלים יעילים לעניין. שווה להקשיב:

בריאות היא אמצעי לעבודת השם. כשהבריאות תקינה קל לנו להתפלל ולקיים מצוות. אם חסר משהו בגוף מי רוצה לעשות משהו בכלל? אצל אנשים קטנים כערכנו מגרנה קטנה גורמת להיכנס למיטה והכול עוצר. על קצה המזלג ישנם חמישה דברים שיכולים לעלות לכל אישה את הרמה האנרגטית, גם נשים עם נטייה לחסד, ששמירה על הבריאות קשה יותר עבורן (אלו עם הגבורה - בעלות גבולות באופן טבעי), יכולות בעז"ה לעמוד בהם:

1. לצרוך מים בריאותיים ומסוננים - מינרלים או אוסמוזה הפוכה.
 2. להעדיף לחמים שאינם עשויים מחיטה. החיטה בדורנו מהונדסת. לחם שיפון או כוסמין מקמח מלא הם המעולים ביותר.
 3. להוריד מוצרי חלב, פרט לחמאה. ולצרוך חלב מדגנים.
 4. חיסונים לפח. לא להתקרב, ולא להתחסן. כולל טטנוס.
 5. להיזהר מאוד מקרינה שמחלישה את הגוף ברמה שאין לתאר, גורמת כאבי ראש ותסמיני חולי שונים. להתרחק לפחות 30 ס"מ מכל מכשיר חשמלי (ובפרט אנטנות וטלפון אלחוטי שמקרינים ביותר), ולהעדיף מכשירים עם חוטים כמו פעם... את הפל' לשים במצב טיסה כשמשמש כשעון מעורר כדי למנוע קרינה. וכמובן - לא להטעין בחדר. ח"ו! והכי חשוב - תפילה! לבקש בפשטות: "אבא תעזור לי לאכול בריא, בדור שאפילו האוויר בו מלא כימיקלים ורעלים. מתקפים אותנו מכל הכיוונים, בגשמיות וברוחניות, תעזור לי לדעת איך לעשות זאת לכבודך, רק אתה יכול!"
- אני מרימה את התינוקת שלי, המתחדשת כל הזמן. ושתינו מסתכלות בחלון, על עץ השקדייה שנצבע לבן. כן, כן, זה ממש הזמן. התחדשות נעימה לכולנו בגשמיות וברוחניות, אמן!