

הברכות מהשיבות

לסיפורי אלטיות

כְּשִׁיזְהָר מְלַדְּכָר עַל שׁוּם יִשְׂרָאֵל וְלִכְלִי לִמְצָא שׁוּם חֶסֶד בְּשׁוּם יִשְׂרָאֵל
בְּמִצָּא שְׂאִין כְּהַתּוֹרָה שׁוּם חֶסֶד וּמִזֶּה אֲזִי כּוֹדֵאֵי יֶאֱהָב אֶת הַתּוֹרָה מְאֹד.
וְאֲזִי יִתְמַיד בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה מִגִּדֹל הָאֱהָבָה כִּנ"ל.
וְזֶהוּ "תּוֹרַת ה' תְּמִימָה" (תְּהִלִּים יט),

הֵינּוּ כְּשִׁתּוֹרַת ה' הִיא תְּמִימָה בְּלִי שׁוּם חֶסֶד וּמִזֶּה, דְּהֵינּוּ כְּשִׁנְזִהְרִין לִכְלִי לְדַבֵּר
וְלִכְלִי לִמְצָא שׁוּם חֶסֶד בְּשׁוּם יִשְׂרָאֵל שֶׁהוּא אוֹת מִהַתּוֹרָה,
בְּמִצָּא שְׂאֵז תּוֹרַת ה' תְּמִימָה בְּלִי שׁוּם חֶסֶד וּמִזֶּה, אֲזִי הוּא מְשִׁיבַת רָפָשׁ.
(שיחות הר"ן צ"א)

4 | **בואי להיות מליצה בשם כל ישראל!**
מתבוננות במעשיות

8 | **מה עושים כשכל חומות ההגנה מתפרקות?**
תמונות חיים

10 | **מכתב אישי מרגש על התבודדות שהחזירה אוויר**
עצה למעשה

11 | **מאמר מיוחד מהרבנית ביבי תחי' על מתן התורה שלנו הנשים**
זוגיות לאור הצדיק

המשפחה חושבת שהחברה
נוסעת "לסבא משויק"
זה "אורות" ירגעו בשטיפת הכלים
הרב אמר לא נורא יעבור לה
כשתחתן
וכולם מקווים שהיא תתנרמל
בקרב,
אבל הלב בוער...
ואי אפשר לעצור אותו יותר...
איילה מתקרבת לרבינו!
וכולנו מלוות אותה במסע!
"מיומנה של מתקרבת"
סדרה חדשה בהמשכים!
אל תחמיצו!

חדש
וויולת!

שלוש בחורות
שהתקרבו לאור
האורות חולקות
ברגעי ההתחלה.
עמ' 15



לתרומות:
נדרים פלוס ← אור העולם ← חברות מקשיבות



בהעברה בנקאית:

למס' 6987607

סניף 897, בנק לאומי 10

ע"ש עמותת "מתחברים לאור העולם"

לציין עבור חברות מקשיבות

בקו חברות מקשיבות:

033134270 / שלוחה 2

לקבלת העלון במייל, תגובות,

הערות והארות

a033134270@gmail.com

עימוד ועיצוב:

רבקה 0548400856

תמונות:

FREEPAK

עיצוב גריד:

B&LUM

הגהה:

ר.ל בהר 054-846-9963

העלון עבר בקרה ע"י ועדה רוחנית.

לתגובות ניתן לפנות לכתובת מייל

המצויינת לעיל.

העלון מוקדש

לישועת עם ישראל

ולגאולה השלימה ברחמים

לרפואה שלימה

למיטל טובה בת רות

לעילוי נשמת

יורם בן ברטה

תנצב"ה



מיוחסת

בקול שופר. גם אנו נשבענו אמונים. גם לנו נשבע ה' - שלא יחליף אותנו לעולם.

ושתי השבועות הללו - ממשיכות להדהד גם עכשיו, דרך כל השכבות העייפות.

התורה מחפשת אותנו. היא שלנו. לא משנה כמה התרחקנו או כמה נמוך אנחנו מרגישות. יש לנו כוח לעמוד כנגד כל המניעות ולזכות אליה.

וכמו שכותב רבי נתן:

"על כן צריכין לדעת ולהאמין שבודאי כל אחד ואחד מישראל, אפילו הפחות שבפחותים, הוא בעל כוח גדול לעמוד כנגד היצר הרע שלו, ועיקר כל החטאים והתאוות שהאדם נלכד בהם חס ושלום, היא רק מחמת שטות, שאינו יודע מכוחו... כי הבעל דבר מתגבר עליו עד שמפילו לבחינת מוחין דקטנות חס ושלום, דהיינו שנקטן מוחו ונחלש דעתו עד שאינו יודע מכוחו..." (ליקוטי הלכות ברה"ר ד, א)

כשאנחנו מאמינות בכוח שלנו לגבור על הבלי הזמן ותעתועיו - אנחנו מחזירות לעצמנו את הכתרים הנפלאים שקיבלנו בתחתית הר סיני. אמונה בעצמנו היא אחת האמונות החשובות ביותר. כמו שאמר רבינו לרבי נתן: "גם אם יש לך אמונה, אמונה בעצמך אין לך", כשהוא מחזק אותו להאמין בכוח הנשמה שלו, בייחודיותו ובייעוד המיוחד שיש לו לעשות בעולם.

כל אחת מאתנו היא בעלת כוח גדול, לו רק תאמין שיש לה כוח כזה. היא מסוגלת להאיר את העולם בתפילות שלה, במצוות שלה, וברצונותיה הקדושים. היא מסוגלת להתגבר על הלשון שמבקשת דרור מסוכן, על האופנה הצועקת ברחוב, על דחפים וכעסים מיותרים ומזיקים. היא יכולה. כל אחת מאתנו היא בת של שרה, רבקה, רחל ולאח. מיוחסת. יותר מזה - מיותר להגיד.

אז מה את עושה היום כי את מיוחסת כזו?

חג שבועות שמח, שנזכה לקבל את התורה בשמחה ובאהבה ושהתורה תאיר לנו פניה. שלכן באהבה, חברות מקשיבות.

הוא ישב דרוך, קפוא כמעט, על הכיסא בעל המשענת הכחולה בחדר ההמתנה. מבטו משוטט בין הקירות, מבקש אחיזה, מחשבותיו מחפשות אחר המילים הנכונות, אחר המשפט שיפתח לו דלתות. זה לא סתם עשיר שמחכה לו מאחורי הדלת. הוא לא נותן על פי הצורך - הוא נותן על פי הייחוס.

"בן של מי אתה?" זו השאלה. זה המבחן.

ולא, הוא עצמו אינו נצר לשושלת מפוארת. אין לו לא אבא רב מפורסם ולא סבא בשולחן המזרח. הוא בן למשפחה חיוורת, פשוטה. שתול בלי שורשים, לא מוכר ולא מקושר. הדלת נפתחת, בחור נוסף יוצא. הגבאי רומז לו להיכנס. הוא קם ונכנס.

"אפשר לשבת," אומר העשיר, בוחן אותו בעיניים מיומנות של מראיין ותיק.

"כן, בחור. מי אתה - ובן מי אתה?"

הרגע הזה שאחרי דברים מתהפכים. הלב דופק, הלשון בוגדת. אך פתאום - כאילו קול מבפנים עונה לו.

הוא עוצם את עיניו ונזכר. הוא לא לבד. הוא שייך.

"אני בן של אברהם, יצחק ויעקב," הוא אומר בקול שקט אך יציב. קול שיוצא ממקום פנימי ומחובר.

לרגע - דממה. הפנים התקיפות שלפניו מתרככות. התמימות והפשטות ניצחה. הכיס נפתח, וגם הלב.

*

כולנו מיוחסות. לא משנה מה שם משפחתנו, או מה עברנו בדרך.

היינו שם - רגלינו עמדו על ההר ההוא, במעמד הנשגב, כשנשמה

התעוררה



יש לך אש? רוצה להבעיר לבבות? מקומך איתנו!

למחלקת שיווק והפצה של עלון 'חברות מקשיבות' דרושות פעילות

שכר נאה + בונוסים

למתאימות בלבד!

לפרטים, יעל: 0548492887

מעשה מבעל תפילה

חלק כ"ג

מציאת המליץ של המלך

רשות. והלכו ושאלו, ונתנו להם רשות, ונכנסו אלו הארבעה
אצל המלך של מדינה זו, והוא היה המליץ של המלך כנ"ל,
והפירו זה את זה. והיה ביניהם גם-כן שמחה גדולה ובכיות,
כנ"ל.

והלך המליץ עמם גם-כן, והלכו יותר לבקש אולי ימצאו
הנשאים דהינו המלך וכו', כי ראו שה' מצליח דרכם, שהם
מוצאים בכל פעם את חבריהם,

השם יתברך חזרה לעולם!

כמה כח נותן הדיעה הלא להמשיך לחפש עוד ולהתקדם דרך.

ותלו כל זה בזכות הבעל-תפלה הפשוט שלהם, שהוא עוסק
תמיד להתפלל על זה, ועל-ידי תפלותיו זכו למצא את חבריהם
הנ"ל.

ויש צדיק גדול שמתפלל לי בכל עת וזכות תפלתו- אמצא זע"ה את כל אצותיו

והלכו יותר, אולי יזכו למצא גם השאר.

והלכו ובאו למדינה אחת,

ממשיכה ממנו לתקן את המצא ---

ושאלו גם-כן את השומרים על ענין המדינה, ומי המלך
שלהם, השיבו, שמעת שהיה הרוח סערה הנ"ל, אז בחרו להם
בני מדינה זו, שהתכלית הוא הדבור וקבלו עליהם דברו, בעל
לשון, למלך.

האם אני משה ח"י מקום שמרני שהוצאנו שני 12 תלויים כבשר דיבור או שכלל?

אחר-כך מצאו איש אחד, שהיה בעל לשון ומליצה, ודברו
מפלג מאד מאד, וקבלו אותו למלך, כי המלך מחל לו
המלוכה, מאחר שהוא בעל לשון כזה.

דווקא שם אמר את המלך. אילו סערת ומליצות אני יכולה לומר לפני השי"ת לומר את
רחמי על אולי מקום שמרני תיקון?

ממלא שם להמלא אב על מצא מצא חסד

והבינו אלו הארבעה הנ"ל, שבדאי זה הוא המליץ שלנו
(דהינו המליץ של המלך הנ"ל), ובקשו גם-כן אם אפשר
להתראות עם המלך הזה, ואמרו, שידעו לו ויקבלו

merci
Arigatou
Danke
Thank you
Takk
شكرا

Takk
شكرا
Danke
Thank you



להיות מליצה בשם כל ישראל

בתחילת המעשיה, כת הדיבור נפלה. קורה לך, שאת מדברת את עצמך לדעת, מקטרת, מתקרבת, מתחרה בתחרות הסובלת בעיר, או סתם מגלה שהדיבור שלך ריק ומתפזר?

תמר משה, חסידת ברסלב מביתר, מלווה נשים בתהליכים פנימיים:

מתנה טובה

מְקַבֶּלֶת אוֹתָךְ

בְּאַהֲבָה, בְּחֶבֶד אִמְתִּי

מְקַבֶּלֶת אוֹתָךְ

אֵלַי, בְּאַפֵּן יְחִידִי

כִּי אֵת לִי מוֹרָה

בְּאַפֵּן אִישִׁי

אֵת לִי תוֹרָה

נִשְׁמַת שְׁרָשִׁי

וְרַק בְּהִנְחִיתָךְ אֶמְצָא

מְרֻגָע לְנַפְשִׁי

וְאִם רַק אֵלַי בְּדֹרְכִי

אֶצֵּא לְחַפְשִׁי

כל ישראל. כשאת שומעת רעיון והופכת תורה לתפילה, את זוכה לקבל את התורה הפרטית שלך ומשתתפת בגאולת הדור ובגאולת עצמך. הכאב - הוא לא רק שלך. הוא שותפות בצער השכינה.

החסופים שלנו סובלים באמת, בעבורנו. מוטלת עלינו החובה: להתפלל, לבקש, לצעוק. בכוח המתנות שקיבלנו - למצוא דיבורים, שיתגעגעו אל בת המלך, דברי חן, ריצוי ופיוס, ואמתלאות שישכנעו את אבא להשיב בנים לגבולם.

בואי נתפלל יחד כעת: "אב הרחמים, המצא לנו דיבורים שיביאו גאולה, עזור לנו לא להירדם על המשמר, ולפעול בשם כל ישראל במה שנוכל, לבחור שם לתפילה. לשפוך שיח בקברי צדיקים לזעוק, לשיר, לבקש בכל דרך על אחינו כל בית ישראל הנתונים בצרה ובשביה. העומדים בין בים ובין ביבשה. המקום! תרחם עליהם ותוציאם מצרה לרווחה ומאפילה לאורה. ומשעבוד לגאולה. השתא בעגלא ובזמן קריב ונאמר אמין".

והמילים הללו כבר צועקות את צעקת השבי שלנו בכח המדמה, ואת צעקתם אלינו: "אחינו המתחננים לאחיהם שיש להם כוח בתפילתם, אנא, שכינה מתגוללת ונחמסת בעזות, אנו כבר לא עומדים ביבשה אלא טובעים במנהרות מחניקות, מתחת ליבשה, אנחנו מתחננים אליכם, תתפללו ותשכנעו את המקום שירחם עלינו, כי כבר צר לנו המקום, כי כשל כוח הסבל. כי בא עת לחננה כי בא מועד! כי באמת אבא, אי אפשר עוד רגע אחד לחשוב שהילדים שלך ככה סובלים. תשחרר אותם אבא. תן להם חנינה לפני הזמן. כי א-ל שומע תפילה ותחנן אתה".

שנזכה ל"ויחן שם ישראל נגד ההר" - כאיש אחד בלב אחד. שאינו קרוע עוד מחלקי נשמותינו הפזורות אצל ה'לא טוב', ונשום שכל כיצד לחפש את בת-המלך שנעלמה, והלוואי שכל אחת תמצא את הדרך שלה לפעול בעבורם אם נתעורר משנת השבעים שנה. נאמין: יש בידינו להוציאם! איך? לא גילה. סוד שלך. והם מחכים לנו. כל התחזקות מקרבת עוד קצת... ושום תפילה או רצון טוב אינו נאבד.

עכשיו, יש לנו את המליץ, יש אומרים שזה רבי נתן שכתב מליצות נפלאות בליקוטי-תפילות. ואיך את תהיי מליצה? במקום לומר: אין לי כוח, אמרי: תן לי כוח, במקום לספר כמה קשה, תוסיפי, ברוך ה', תמצאי הרחבה קטנה בצרה שלך.

בערב פסח, בהפוגה שבין העומסים, הרגשתי שהמילים טבעו בתוך סנט מוריץ ושואב אבק. כשמצאתי אותן, הדיבור נהיה לי כמו תפילה, כמו כנפי אם המסוככת על בניה. כתבתי לעצמי: "רציתי להגיש לך כמה מילים..." והנפש התמלאה בסדק צר של אור. כל אחת כאן יודעת שאי אפשר בלי התבודדות, בלי מילים מתגעגעות שיבואו ויפעלו טוב.

רבי נתן מלמד שמליצה לשם מליצה אינה עבודת ה'. בתקופתו, למדו המשכילים דקדוק לשם הלימוד ולא כדי להתקרב לבורא עולם, לעומת גדולי-אומתנו שלקחו את הניגון והמליצה כדי להתגעגע לציון ול"אלוקי כל נשמה". גם אני ואת, כשאנו לוקחות את המילים, המשקל והצליל ומכוונות אותם אל הקדושה, המילים עצמן עולות ומעלות אותנו. לא מזמן שיתפתי את אחת הכותבות כאן, שמעולם לא חשבתי שאלמד 'ספוקן וורד' או כתיבה, פתאום - ניסיתי לכתוב (אפשר לקבל את הסיפור במייל) והיה בזה מתיקות שפתחה שער חדש בנפשי. אותה אחת אמרה לי דבר שנגע בי עמוק: "לפעמים, כשיש לאדם שליחות אמיתית להפיץ אור ודעת קדושה בעולם, הקדוש ברוך הוא מגלה לו כישרונות שלא ידע על קיומם, כדי שיוכל להשתמש בהם לעורר, לחזק ולהשפיע", וגם לך יש את המליצה שלך. חפשי אותה בהתבודדות.

ה'ספוקן וורד' שנולד אצל אפריקאים עניים שנאמו לאומה, מתהפך לקדושה כשיש מסר ותכלית. למשל, בכנס צעקנו את גלות ריבוי המשימות: "נוגש מצרי עומד מעליי, כמו פתק, נדבק... אה, אנחנו בגלות? 'מִצְרִים, מִצְרִים מִצְרִים עֲמָסִים. נוֹגְשִׁים עוֹשִׂים. כָּל הַזְמַן עוֹשִׂים", וכך מתוך הקצב המהיר עצרנו לנשימת חמלה עמוקה ונזכרנו במשה, ש'משה אותי' מתוך כל זה, קיימנו עצה של צדיק יחד.

בשם כל ישראל

ולא נשכח כי בימים אלו, כל דיבור של התבודדות ותפילה שאנחנו מדברות הוא בשם

לתגובות ולשליחת שאלה -

tamarmoshe91@gmail.com



עומדים בתור - לעולם התשובה

מול כוחי ועוצם ידי של התרבות המערבית - פרפר אחד קטן מרים את האמונה מעלפונה

כשנטע חוזרת אחורה לנקודת קבלת התורה שלה היא מתמלאת בהתרגשות וגעגוע. בראיון אמיץ היא משתפת אותנו ברגעים של קרבת אלוקים.

נטע, תוכלי לתת לנו הצצה לרגעי ההתחלה של התשובה שלך?

"גדלתי בבית מסורתי. היו קידוש ונרות שבת, אבל שום דבר לא מעבר. כשאני מסתכלת על חיי אחורה וחושבת איפה היה ההרור התשובה הראשון, אני נזכרת בדודה שלנו שהייתה דתייה ופעם באה לבקר אותנו. היא הלכה בגינה וכולה התפעלות על הירוק והפרחים המלבלבים שגילו מול עיניה. "תודה בורא עולם על היופי שנתת בעולם שלך!" אמרה בקול פורשת ידיה לשמיים הזכים שמעל. הייתי אז בת שש עשרה בערך. לי זה הזיז משהו בלב. אבל עדיין לא חשבתי כלל בכיוון של חזרה בתשובה" משתפת נטע.

"כשהייתי בת 21, סייעת גננת שמתקתקת במרץ גן של שלושים ילדות, התחיל אחי לשאול שאלות פילוסופיות ומהר מאוד כיפה התנוססה לראשו וחוטם מתנדנדים נראו בצדי בגדיו. אחי יונתן הוא הגדול. תמיד הערצתי אותו. ועתה כשראיתי אותו כך חשתי זעזוע של ממש. מה קשור שהוא משתגע ככה באמצע החיים? למה להרוס את הכול? שאיפתי הבלתי מוסתרת באותם ימים הייתה טיול אינטנסיבי בחו"ל וזה הכול. תכלית? עולם הבא? לא הכרתי שום דבר מכל זה.

"אחי התחיל לטפסף לי דיבורים קדושים ואני

הקשבתי לו בהתחלה בתמיהה, אחר כך עם יותר הזדהות. הדבר המשמעותי הראשון שנגע לי בלב היה פרפר" מפתיעה נטע. ומתארת סיפור ציורי:

"ישבתי עם אחי על ספסל בחצר, ולפתע פרפר נהדר פרץ מעלינו. הסתכלתי בגבו וראיתי מעין שני עיגולים שנראו כעיניים ונועדו להבריק את אויביו. התמלאתי פליאה: נראה כאילו מישהו ישב עם מכחול וצייר אותם! כל כך מושלם ומדויק הוא היה. אחי 'ניצל' את התפעלותי ואמר: "מה רבו מעשיך השם", כשהוא מוסיף דיבורי אמונה: "וכי פרפר כזה יכול לברוא את עצמו? ברור שיש מנהל לעולם הזה! גם אותי ואותך הוא ברא!"

לא אמרתי כלום אבל הפעם דיבורי התכלית של אחי הצליחו להיספג פנימה. כשהגעתי לגן שבו עבדתי הבחנתי שבחלון הגדול יש כתמים עזים שדורשים התייחסות. לקחתי מטלית וספריי והתחלתי להבריק, כשאני פותחת אותו לרווחה. בעודי משפשפת את הזוגיות אני רואה יצור מוכר מתיישב עליו. פרפר ענק ויפהפה. דומה לפרפר המושלם של הבוקר. מה קורה כאן היום? המילים של אחי עמדו לי על קצה הלשון. הייתי חייבת לשתף את הגננת שבדיקו יושבה וצפתה בילדות המשחקות.

"תראי איזו בריה מופלאה" אמרתי לה. והיא,

מגחכת כנגדי: "כן! נפלאות האבולוציה".

הייתי מזועזעת. ידעתי שהפרפר הזה הוא בריה אלוקית. לא יכול להיות אחרת.

מאז התחלתי להקשיב ברוב עניין לאחי. שואלת שאלות ומרבה להתבונן. בשלב מסוים אחי התחיל לשכנע אותי ללכת לסמינר קירוב של ערכים. "מה אכפת לך?" אמר, "את תהני ותחכימי".

אני בקושי ידעתי משהו, ולא התחשק לי להוציא כסף על הרפתקאה חדשה ולא מוכרת. אחי לא הרפה. "זה סתם יצר הרע לא ללכת", הודיע לי. "מי זה?" מצמצתי בעיניי. הרגשתי שאחי מכניס לי דמות חדשה לחיים. יצר הרע? לא שמעתי עליו מעולם.

בסוף השתכנעתי והגעתי לסמינר ערכים, שפעל עליי עמוקות. משם נשלחתי ישירות למדרשת "נווה ירושלים" לבעלות תשובה. הגעתי לשם וקיבלתי את שוק חיי. נכנסתי לשיעור וכולן מחייכות אליי. הייתי שבעת קרבות מחוויות חברתיות מורכבות, היה קשה לי לקבל את זה שהן סתם נחמדות אליי, ולא זוממות משהו... אנחנו הרי לא מכירות! ברחתי משם כל עוד נפשי בי. חזרתי לחיי ההבל שקפצו עליי בגעגוע. בינתיים סיימתי לחסוך לטיול הנספך. התכוננתי לנסוע...

אותו בדיוק ברגע הנכון. זה היה נס של ממש. הייתי מרוגשת. בדרך חזר לארץ ידעתי שכמו שהשמש זורחת בשמיים, אני הולכת לחזור בתשובה. לא יכול להיות אחרת!"

ואיך רבינו נכנס לחייד?

"נווה ירושלים" הוא מקום ליטאי בהגדרה, אבל חברה חדשה שפגשתי שם, מיה שמה, כבר נתפסה חזק בשק של רבינו. במדרשה לא דיברו מ"ברסלב" אבל בחדרי הפנימייה התקיימה מחתרת. מיה החביאה ספרים וכולנו למדנו יחד את הדיבורים הקדושים של רבינו. הלימוד הזה הכניס בתוכנו כזה מתיקות ואור. החלטתי שאני שייכת לברסלב! לא יכול להיות אחרת.

"יום אחד התקשרה אליי שוב נטלי חברתי, שכבר זכתה להינשא, ובפיה בשורה מרעיש: "בעלי פגש את בעלך באומן! הוא מנגן בגיטרה, שתדעו!". התרגשתי. רציתי מאוד למצוא כבר את זיווגי ההגון. אחרי בירורים והתלבטויות נפגשנו, ואכן זה היה בעלי. נטלי הייתה שליחה מדהימה עבורי לקבל עול מלכות שמיים, וגם הייתה השדכנית שלי".

והמשפחה, גם היא חזרה בתשובה?

"ברוך השם גם אמי זכתה לחזור בתשובה. אחי הקטן הצטרף מאוחר יותר, הולך בדרכו של יונתן, האח הגדול שזיכה את כולנו. רק אבי ואח אחד נשארו מאחור. גם להם יש נקודות טובות כמובן. בעם ישראל יש צימאון עצום לרוחניות. נראה שיש תור ארוך-ארוך בדרך לשערי התשובה. כל עם ישראל עומד בתור, מחכה לכנוס לעולם התשובה באמת. כל אחד בתורו - עושה את המהלך. ובינתיים עם ישראל צדיקים. רובם ככולם מלאים בהרהורי תשובה ורצונות קדושים. ובמהרה נזכה כולנו להגיד שוב "נעשה ונשמע" בגאולה העתידית, אמן!

וכך אנו קרה?

"כשחזרתי לארץ מהר מאוד מצאתי את עצמי במפגש מכונן. ישבתי עם חברה מפעם, כשחברה משותפת נוספת מצטרפת והמראה שלה מעיד על משהו חדש שנרקם בינה לבין בורא עולם. "היי נטלי, למה יש לך חצאית? מה את חוזרת בתשובה?" שאלתי מיד. "כן!" הודיעה לי בחיוך גדול, מספרת על אור חדש שחדר לחייה. "גם אני חוזרת בתשובה!" הפתעתי את שתייהן, אפילו שלא נראיתי כך. "אבל תוכלי להסביר לי איך עושים את זה?" עולם התשובה נדמה לי כהר בלתי עביר. איך מתחילים? מה עושים? אני כל כך רוצה!

"נטלי שמחה בי כמוצאת שלל רב, מאותו היום הייתה אוספת אותי מדי יום לשיעורי תורה. בזכותה זכיתי לכל כך המון טוב.

"בהשפעת החברות החדשות הגעתי שוב למדרשת "נווה ירושלים", כשאני מבינה שבעולם החדש אנשים מחייכים וטובים זה לזה סתם כי זו מצווה.

"בתחילת הזמן במדרשה הייתי בוכה שעות. כל לימוד חדש האיר לי באור יקרות. נבראתי מחדש! הרגשתי שהשם נתן לי בתוך העולם המבולבל הזה להתחיל את החיים מחדש. זה היה חזק. כל בעלת תשובה מתגעגעת לרגעים הקיצוניים האלו של ההתחלה, לתחושות החזקות והעוצמתיות שאי אפשר לשחזר אחר כך. ואלו שלא היו שם - צריכות להודות להשם שהן ניצלו מכל כך הרבה דברים קשים. כי באמת, לחזור בתשובה אפשר גם בתוך עולם חרדי. ויש לי חברות חרדיות שמגדירות את עצמן כבעלות תשובה.

"לא בדיוק. הזרעים כבר נטמנו בי עמוק. אבל הייתי צריכה להמשיך במסלול שטווחה לי ההשגחה. לפני הטיסה, אחי שלח איתי דפים בהם מתואר סיפור התשובה שלו. לאחי יש כישרון כתיבה, והוא עשה מהסיפור שלו מכתב אוניברסלי להפצה. המוני מכתבים הוא שלח איתי. "תחלקי לכולם!" הורה לי. "ככה תהיי שליחת מצווה" אמר, "זה ישמור עלייך".

לקחתי בצייטנות, מחלקת מכתב לכל הנקרה בדרכי. משתדלת גם לשמור שבת. לא כל כך הצלחתי, אבל מהשמיים לא ויתרו עליי.

במהלך הטיול הלכתי לאיבוד באושואיה, עיר גדולה מוקפת הרים בארגנטינה. הייתי לגמרי לבדי וזה היה מפחיד. לא הכרתי את השפה, אנגלית הם לא הכירו שם, ואת שם האכסניה שלי שכחתי. הייתי אבודה. אין לי שפה, כולם גויים. אני מסתובבת ברחובות חסרת אונים לחלוטין. מאין יבוא עזרי?

יום קודם הלכתי על המזח, וחברה לימדה אותי לשיר את "שיר למעלות" בניגון המוכר של קרדונר. שרנו שתינו על החוף פעם ועוד פעם ועוד פעם. עתה כשהדמעות זולגות מעיניי נזכרתי בשיר המעלות. נזכרתי שיש השם בעולם והוא יכול לעזור לי גם במציאות ההזויה אליה נקלעתי. עצמתי את עיניי ושרתי "שיר המעלות", אחר כך דיברתי איתו לראשונה בחיי דיבור אמיתי: "השם אם אתה פה, תציל אותי! אני לא יודעת מה לעשות, אני אבודה בעולם!", בכיתי בעיניים עצומות, מתחננת לעזרה.

כשפתחתי את עיניי ראיתי לתדהמתי את בעל האכסניה שלנו עומד בתחנת האוטובוס. הוא ידע עברית בסיסית כי כל הישראלים באים אליו כבר שנים. רצתי אליו ושאלתי איפה האכסניה שלי. הוא הסביר לי מיד לאן אני צריכה ללכת. הרגשתי שהשם יתברך שלח





לא חשבתי מה זה אומר

שלום אני ריקי, ברסלבית בטח

מה, לא כתוב לי על המצח?

לי זה לא מפריע, או משפיע אישית

ברסלב זה פחות לגרסה הנשית

אני ברסלבית מספיק

להביא עלונים

מחיכת לכל המעוניינים

ככה נולדתי ככה אשאר

לא חשבתי לרגע מה זה אומר

איך שהוא מתי שהוא באיזה שהוא שלב

פתאום חשבתי על כל מה שמוכן מאליו

מתחת לגשר מצאתי אוצר

חברות מקשיבות

חיפשתי בעבודות של אהבות

ומצאתי התבודדות ונקודות טובות

תמיד הייתי ברסלבית

פתאום זה לא רק סטיגמות, קטגוריה או עדה

גיליתי חיים ברובד גבוה בלי מידה

סוף סוף הגחל הלוחש

בוער באש קודש גם אותי הוא מבקש

רק עוד מילה אחת תודה,

זה ממש בזכותכן.

תודה לך ריקי על השתתף המרע!



רזומה

שם: אילה יעקובזון

גיל: 20

כתובת: רמת בית שמש

סמינר: מס' 1 בעיר

אבא: הרה"ג ר' אברהם חיים ר"מ בשיבת "היכל התורה"

אמא: חיה רבקה מורה ומפקחת בסמינר

כל האחים: בשיבות הכי שפיציות של עולם התורה הליטאי

תחביבים: נהנית מהפצת "חברות מקשיבות"

עיסוקים: חברות בספרי רבנו ושמיעת קווי תוכן ברסלבים אל תוך הלילה

שאיפות: להגיע לאומן בקרוב

כישרונות: משתדלת להשתחרר מתואר החכם ולהיכנס לדמות התם

מראה חיצוני: אור בעיניים. במיוחד כשמדברים מרבינו

לא מוותרת על: שעה התבודדות

קשה לה: שההורים שלה מודאגים ממנה

ציפיות מבן הזוג: שישע לאומן ראש השנה ועדיף שיגדל פאות וזקן

הארות נוספות: עד לפני כשנה היא היתה נורמלית לחלוטין. לא ברור מה גרם לה

לצאת ולרעות בשדות זרים נגד המסורת המשפחתית, ולחפש אושר מחוץ לגבולות

הבית והסמינר.

ההורים משדרים אופטימיות: אחרי הכול היא קיבלה חינוך טוב, וכל המשפחה מסביב

חזקה ויציבה לגמרי. מסתבר שה"מוזה" תחלוף כלא היתה. בעלה יעמיד אותה על

המקום... בשידוכים לא צריך לומר מילה. אנחנו משקיעים היטב בהסתרה. ה' יעזור

וזה יעבור!

פרולוג

- די, אני לא יכולה לענות לרותי כשאני באמצע לשטוף כלים וכולם מסביבי, אבל היא מתקשרת פעם שלישית ברצף, אולי קרה משהו, אין ברירה:

- כן, רותי, מה נשמע?

- סופסוף את עונה! אני הולכת לטוס לאומן!!

- מה את אומרת? את טסה לשוויץ? איזה יופי! - תשמרי על איפוק! אני מצווה על עצמי- איך ההורים שלך הסכימו?

- אל תשאלי איזה סרטים היה! בסוף הם שאלו רב והוא אמר שיתנו לי, והוא ברך אותם שעם קצת סבלנות זה יעבור.

- באמת? וואו! ובטח כפור שם שלג!

- על מה את מדברת, אילה? הולך להיות אש!! אש של רבינו!!

- אני שמחה בשבילך! תפגשי את סבא שלך שכ"כ התגעגעת אליו!

- וואו איך שאני מתגעגעת לצדיק! כבר לא עומדת בזה!

- כמה פעמים התפללת על זה בשמע קולנו...

- כן, את יודעת כמה שעות התבודדות עשיתי על זה...

- הזוי שאת כ"כ קשורה אליו ולא היית אצלו עדיין אף פעם...

- כן, ההורים שלי תמיד אומרים שיש מספיק קברים בארץ ולא צריך ללכת דוקא לרב בחו"ל...

- טוב תברכי אותי שגם אני אזכה ש.. המשאלות שלי יתגשמו!

- בקרוב! אילה! בעז"ה שתזכי גם את להגיע לרבינו אור האורות!!

- אמן! טוב, רותי, נדבר, אני באמצע לשטוף כלים...

- כן, זה היה ברור,

את כבר אלופה בצנזורה...





שרה מירלסאס מספרת:

*

*

*

*

8 | חברות מקשיבות

ללמד אותם לבחור

בהם. אבל עכשיו כשהבגד בשקית - תשמחי עם הבחירה שלהם! ולא רק בבגדים, גם במוצרים. הילד הלך לקניות וחשב שכדאי לקנות במבצע 2 פלוס 2. תשמחי איתו! האישיות שלו דחפה אותו לבחירה המסוימת הזו. כשהקנייה היא נגד התורה - אסור לשמוח בזה, אבל בד"כ לא זה המצב, אלא שאנחנו חושבים אחרת מהילדים, וקוצר הרוח שלנו הוא שדוחק אותנו לשלול.

ומה עושים בגיל הנעורים עם הבלבולים באמונה? יש כאלו שמתחילים כבר בגיל עשר לשאול שאלות. אם צריך לבטוח בהשם אז למה צריך להתפרנס? אם השם יודע, אז למה הוא נותן בחירה? מי אמר שכל מה שכתוב בתורה זה אמת? למה צריך לקיים הכול? ועוד ועוד שאלות שילדים בגיל הנעורים מתמודדים איתן. יש גם פעמים שהילד מכריז על איזה דבר שנראה לנו היפך מהאמת או שטות נוראית. "כשאני אתחנן אלך עם פאה" אומרת בת הארבע עשרה לאמה עם המטפחת. אסור להיבהל! הנשמות בדור שלנו הן נשמות גבוהות, ויש להן שאלות... הלוואי שכל אלו שזרוקים במקומות של טומאה היו הולכות בצורה המודרנית ביותר שבתוך הקהילות שלנו. טעות של הורים ומורים להגיד: אסור לשאול שאלות כאלו! זה שאין כלים למורה או להורה זה לא אומר שהשאלה אינה נכונה.

אם ניבהל מהשאלות של הילדים - הם לא ישתפו אותנו יותר. גם אם הילדים נחשפו למראות או דיבורים שאינם תואמים את גילם - זה קרה בהשגחה. השם עשה את זה. השם חשף את הילד לדברים שאינם לפי גילו. תנסי לענות לילדים תשובה קטנה. גם תשובה חלקית מרגיעה את הנפש. גם הסבר קטן יכול לתת מענה. העיקר לא להיבהל. הבהלה מגדילה את הסקרנות סביב הדבר.

הלוואי ובתוך המסגרת של הקדושה, ילדנו ילמדו לבחור נכון!

היום נדבר על נושא שעולה כל פעם מחדש: נושא הבחירה. כמה נכון לתת לילדים בחירה? אנחנו רוצים שילדינו יגדלו להיות בעלי חשיבה עצמאית, שיהיו מסוגלים לפעול טוב ולחשוב טוב. אנחנו רוצים לתת להם כלים טובים לבחור נכון. ואנחנו גם נותנים להם כלים כאלו בדוגמה אישית, בלימוד בבית ובבית הספר, וכמובן - בתפילות. אך בנוסף לכל אלו אנחנו צריכים לתת לילד את ההרגשה שהוא זה שבחר ומחליט.

הקדוש ברוך הוא יודע מה טוב לנו, אבל הוא נותן לנו לבחור. הבחירה בידיים של האדם למרות הידיעה המוחלטת של הבורא. אז מה נותנים לילדים לבחור? בגיל הקטן שבו מתמודדים עם סוגי מאכלים ודרך האכילה - טוב לתת לילד לבחור ולהחליט החלטות קטנות בנושא זה. זה שאנחנו עצבנים ואין לנו סבלנות - זו בעיה שלנו.

"אמא, תשימי לי את שקדי המרק על השולחן ואני אכניס למרק!", מבקש בן החמש. יש לו דרך פרטית משלו לאכול את המרק, למה לא לתת לזה מקום? "אני רוצה שהעגבניה תהיה בצד הזה של הצלחת, והזיתים בשני! לא ביחד!" לפעמים דוחה אותם שהמאכלים מתערבבים. ילד אחר מבקש לשבת דווקא בצד הפנימי של השולחן ולאכול בצלחת הירוקה. אלו מחשבות מותרות שאין בהן איסור כלשהו. נכון, אין לנו סבלנות להחליף לו צלחת או לסדר את הזיתים בשורה כמו שביקש, אבל אם ניתן תשומת לב לעניין של הבחירה, נוכל להרוויח ילד בוחר. כשהילד יגדל הוא ירצה להחליט על הבגדים שלו. אנחנו יודעים טוב יותר ממנו מה טוב לו, ולכן נוכל לתת את המסגרת ובתוכה לאפשר בחירה: איזו חולצה אתה רוצה ללבוש, את החולצה הזו או את זו?

דבר נוסף שחשוב לחזק זה את נושא השמחה בבחירה. כשהילד או הילדה בחרו איזה בגד צריך לשמוח איתם. כדאי להגיד להם להתפלל לפני הקנייה שהבגד יהיה טוב וצנוע, שישמחו בו, והעולם ישמח

אבל יותר מהעצות, גודל כוחו של הרופא עולה על הכול. כשאין לי כוחות להמשיך להתמודד אני נזכרת ולוחשת: רבי, אתה רופא נפשות! אתה הבטחת לי שתרפא את נפשי, אנא אנא אנא. והוא מרפא. באופנים נסתרים הוא חובש, מנקז מוגלות. ידיו הקדושות של הקבצן בלא ידיים מרפאות בדרכיו הנעלמות. אני רופא אותה.

*

אוי רבינו, רופא הנפשות. נשמות ישראל מתגעגעות אליך כל כך, מבקשות רפואה אמיתית. בכוחך הגדול גם הבטחת שתרפא. וזה קורה כל הזמן. עוד קצת ועוד. אנא אל תסתיר פניך מאיתנו. יש רפואה!!! בין עלי ספריך גנוזות רפואות יקרות. שלוחיך-תלמידיך הנאמנים מתרוצצים בינות לנפשות. חובשים בדיבורים, מזריקים דעת אמת מחיה, מצמידים מסכות חמצן עם אוויר נקי, מדויק, מחיה. ציונך הקדוש בית מרפא לכל מבקש תרופה ועצה.

ועוד קצת בוודאי, נתרפא כולנו מגלות וחיצים עמוקים. "כי הוא הרב והתלמיד שהביטו והסתכלו עליהם מיום בריאת העולם עד הנה ועל ידם יהיה נפעל ונגמר התיקון של כל העולמות בתכלית תכלית השלמות שגם אם לא היה אוכל האדם את עץ הדעת לא היה תיקון עולמות כזה" (כוכבי אור, חכמה ובינה מא)

"והעקר כבר ידעת ... שתהלה לאל גנוז אתי רפואות אמתיות וסמים דאורייתא סמא דחיי לכל. דבורים יקרים ונפלאים אשר אין ערוף אליהם, המלאים עצות ורפואות הנפש והגוף והצלחות נצחיות לכל אשר אי אפשר לבאר, אך כלם סתומים ונעלמים בכמה וכמה הסתרות מביט ומבחוץ, הסתרות שבתוך הסתרות כמעט בלי שזור. לולא ה' עוזר לי ולכם בזכותו וכחו הקדוש בדרךיו הנפלאים, לגלות ולהודיע ולהאיר בלב החפץ ברפואות נפשו באמת...

רק כל אחד ואחד כפי מה שיחתר ויבקש אחר הבארות מים חיים קדושים הנ"ל, בודאי ימצא באמתחתי אמתחת העני והאביון הנרדף מאד מאד מכל צד, אשר מחמת זה אמתחתו מלאה עפר וצרורות ובלואי הסתבות אשר מלאוהו זרים להסתיר ולהעלים פניו גנזיו, עם כל זה מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה, ונהרות לא ישטפוה, וכל מיני חשך והסתרות שבעולם לא יוכל להעלים אורות מטמוני אוצרות חיים כאלה אשר כבר נתגלה מהם מה שנתגלה בספרי הקדושים ז"ל.

ועדין עדין אתם צריכים יגיעות לחפר אצלי העני והאביון. ובודאי תמצאו אם תתיגעו... ואין צריכים יגיעות שאי אפשר לסבלם, רק בפייה ובלבבך לעשותו".

(עלים לתרופה, מכתב רנ"ג)



הפסח האחרון "עלה" לי 27,000 ₪ ו-4.9 ק"ג...

הפעם, אני משתפת אתכן במכתב שכתבה לי חברה יקרה מהסדנא מיד לאחר הפסח. רלוונטי ומחזק לכולנו תמיד:

את בשוק מהמספרים??? גם אני...

וזה עוד בלי חופשות וטיולים ואטרקציות פסחיות שעושקות אותנו... (אה, בעצם היה טיול ומדורה לילית בחיק הטבע אבל זה בחינם אלא אם כן מחשיבים את הגפרורים...)

ולא, אני לא מתלוננת חס ושלום,

רק השם יתברך יודע מאיפה הכסף הזה הגיע...

ונכון שבסוף כבר לא הייתה ברירה ולקחנו הלוואה. ועוד אחת, ועוד אחת,

כי מי ציפה שהמחירים כל כך יעלו???

ומה, לא נקנה מצות לחג? ויין?

ובגדים חדשים סופסוף לילדים?

הוא, (הכסף), הלך כמובן רק לדברים טובים,

ולא חלילה, ברוך השם, להוצאות שאף אחד לא רוצה להוציא ונכפים עליו בעל כורחו,

ודי לחכימא...

בגדים חדשים לילדים שיחזיקו בע"ה כל הקיץ,

בשרים ודגים טובים ומשובחים, במחירים מעולים,

כלים טובים ויפים לפאר את שולחן החג,

(בשביל סגולת הפרנסה בשפע) וביצים ותפוז"א כמובן,

בכמות מסחרית... ברוך השם!! רק להודות...

אבל עדיין בלב מנקר לחץ שלא מרפה,

תקראי לזה חוסר אמונה,

ואני עושה תשובה מראש לפני השם יתברך,

אבל חייבת להודות,

שאני בלחץ עצום מאיפה אני מחזירה את הסכומים האלו,

כשעם השוטף של החודש אני נחנקת ותמיד מסיימת במינוס,

שהולך וגדל,

אה???

ומי בכלל מעז לחשוב שהגדולה שלי מתקרבת לגיל השידוכים

ואבאל'ה ואימאל'ה מאיפה בכלל נחתן אותה?

ואומרים לי לסמוך על השם יתברך

וכשצריך - השפע יגיע ויפתח ויישפך עלינו

עד שיבלו שפתותינו מלומר "די"

הלוואי...

אני כל כך רוצה להאמין בזה.

ולהירגע.

אבל אני לא שם...

בינתיים אני תקועה עם עודפים מהחג,

עודפים של מצות ושקדי מרק כשל"פ,

עודפים של עוגיות שאף אחד כבר לא הולך לאכול...

עודפים של חובות שהשם ירחם,

ועודפים של משקל...

והאמת, קמתי הבוקר בלי שום כוח

המציאות הזאת נחתה עליי בבת אחת עם התרוקנות הבית מהילדים.

מסתבר שההמולה הזאת שהייתה מנת חלקי בשבועיים האחרונים,

זאת שרק רציתי שתיגמר כבר,

הגנה עליי מהכאב הזה שתפס אותי כל כך לא מוכנה.

השקט הזה לא מאפשר לי לברוח לשום מקום.

זהו, אין תירוצים יותר...

קדימה לעבודה יקירתי...

צריך לשלם!!

ולמי מתחשק לעבוד בכלל

בלכסות חובות?

בעלי, שיהיה בריא, יש לו תכונה כזאת שאני מקנאה בו

הוא קם על הבוקר הזה, הראשון של ה"קיץ" הרשמי

לתפילת ותיקין,

כולו שמח, פורח, לקראת הבאות.

במרץ הוא הולך להתפלל, מעיר את הילדים ואותי,

המעוכה, שלא ישנה בלילה וכואב לה הראש,

בחיוך גדול ואופטימיות.

כרוח סערה מופיע פה לרגע,

מפזר ניחוחות של תקווה,

וממשיך ליום העבודה המרגש שלו...

איכשהו, הניחוחות האלו נדבקו קצת בילדים

אבל בי ממש לא.

להיפך, הם רק הגבירו את האומללות שלי

ומשכו אותי חזרה למיטה

עם רצון לישון עד לבוא גואל...

עד שיכוסו החובות,

עד שארד במשקל,

שעתיים אחר כך הוא מתקשר,

ואני, שגם כך לא נרדמתי,

מרוב שקט שעוד לא התרגלתי אליו,

מרוב אשמה,

מרוב כאב בראש ולחץ,

עונה לו,

בחוסר חשק אבל גם קצת בתקווה.

אולי בכל זאת משהו טוב יצא מזה,

אולי אדבק קצת בעשייה השמחה שלו

או שלפחות אקבל ממנו קצת אמפתיה, חמלה

ואז לפחות אוכל לישון בשקט,

עם קצת פחות ייסורי מצפון...

"את שומעת?" הוא פותח בלי הקדמות ולא מחכה לתשובה

"הבוקר יצאתי להתבודד ביער, היה מדהים... את לא מבינה איך הטבע יפה בשב בבוקר, איך זה פתח לי את הלב..."

"אז את יוצאת גם???" ישר ולעניין.

"איזה יוצאת???" אני כמעט צורחת עליו "אני עם כאב ראש במיטה, כמעט נרדמתי עד

שהתקשרת... חייבת להשלים שעות מהלילה המסויט הזה לפני שהם חוזרים"

"טוב, איך שאת רוצה" אני שומעת שהוא נבהל קצת מהתוקפנות שלי, אולי מרגיש קצת אשם

שהעיר אותי.

"אבל אני חושב" (הוא מעז בכל זאת לנסות את מזלו שוב),

"אני חושב שיהיה לך טוב לקום ופשוט לצאת, בלי לחשוב יותר מדי, תאמיני לי שלא תצטערי ואפילו תודי לי"

"לא נראה לי... אולי יותר מאוחר אחרי שאנוח"

הוא מתחיל לקלוט את מצב העניינים ותופס אומץ:

"תקשיבי, אני בעלך ואני יודע מה שאני אומר, עכשיו תעשי בדיוק מה שאני אומר בסדר?"

הפעם הוא כן מחכה לתשובה.

אני אומרת "כן" בליט ברירה.

"תקומי תתלבשי ותתקשרי אליי טוב? אני מחכה לטלפון"

ואני קמה בחוסר חשק מופגן ומתארגנת,

מקווה מאוד שלא אפגוש בחוץ אף אחת שאני מכירה.

מתקשרת אליו.

"יופי. עכשיו אני מלווה אותך בטלפון עד שאני שומע את דלת הבית נסגרת אחרייך..."

יצאת? מעולה. עכשיו תרימי עיניים לשמים, תראי איזה שמים יפים...

קחי נשימה עמוקה. יופי. מעולה...

עכשיו - צאי לדרך. לכי לגינה החדשה, יש בה הרבה שבילים ירוקים ויפים.

בנחת. שבי בצל. מתחיל להיות חם.

תתקשרי אליי אחרי, טוב?"



מתן התורה שלנו הנשים

ונחת.
"שמע בני מוסר אביך ואל תיטוש תורת
אמך" - חז"ל אומרים שאת הדברים
שאבא אומר - הילד שומע. אבל את מה
שאמא אומרת - הוא לא יוכל לנטוש
לעולם.

סבלנות!

כמה עוצמה יש לנו הנשים! איזה כוח
נתן הבורא לכל אישה מעם ישראל
להחזיק בית שלם! אז מדוע אנחנו לא
מרגישות את הכוח שלנו? מרגישות
'מחויבות' לעניינים? כשהכול בעצם עומד
עלינו?

כי חסרה לנו סבלנות!

כמה סבלנות נדרשת מאישה עד שהיא
רואה ניצני קדושה מבעלה. כל אישה
צריכה להסיר את השעון מהיד. לכבד
ולאהוב בלי לצפות, ולא להתיימשך גם
אם קשה. כי למי לא קשה בדור מלא
נפילות וירידות כמו הדור שלנו? דור בו
מחיצות פרושות בינינו לבינו יתברך?

כשהולכים לגן חיות נעמדים ליד כלובו
של האריה ולא מפחדים. צופים בנחשים,
נמרים ותנינים בגבורה של ממש. אבל
אם ברחוב נראה את אחת החיות האלו -
נרעד מפחד. למה ברחוב כן ובגן החיות
לא?

כי שם יש מחיצה.

העברות שלנו יוצרות מחיצה מסוכנת
בינינו לבין השם, אבל אישה שקרובה
להשם בתפילה, מעוררת את ליבה
ליראת שמיים כל פעם מחדש. גם אם
היא נופלת, ואפילו כמה פעמים ביום -
היא קמה, מתיישרת, ומסתכלת הלאה -
לתכלית. מושכת על עצמה ועל העולם
כולו רחמים. ממשיכה להעמיד את
הבית שלה על אדני התורה והמצוות,
בכבוד ובאהבה.

יהי רצון שכל אישה תזכה לכבד את
בעלה, ותקבל את ברכת חז"ל: הווין לה
בנים בעלי מידות טובות, ושכל בית
יישרו תורה, תפילה וקדושה. חג שמח!

ביהדות דברים רבים הולכים בזוגות:
טלית ותפילין, שבת וימים טובים, תורה
ותפילה, משה ואהרן ועוד ועוד. גם בבית
היהודי השותפות היא מהמועילות. איש
ואישה נמשלו למשה ואהרן. משה -
מסמל את הבעל שנושא את דגל התורה,
ואהרן הכהן הגדול - מסמל את עבודתה
של האישה שכולה תפילה ופנימיות.
כיצד?

הכהן פועל במקדש, לא עומד על
מקומו לרגע. סדר יומו מורכב מפעולות
רבות שנראות לכאורה גשמיות: מטיב
את הנרות, מוליך את בשר הקורבנות
למזבח, מקטיר את הקטורת, מסדר את
לחם הפנים על השולחן ועוד פעולות
שמלוות בתפילה בלתי פוסקת, אך כזו
שלא עוצרים עבורה. האישה בביתה, גם
היא פועלת ללא לאות בטיפול בילדיה
ובביתה. תוך כדי עבודתה היא זורקת
תפילות למרומים, מכוונת למעלה.
בצניעות ובענווה עושה את שלה, מעלה
את הגשמיות לרוחניות.

כל הבית עומד עליה, אך לכאורה הדבר
לא נראה. במזמור "אשת חיל" כתוב:
"גמלתהו טוב ולא רע", ודרשו על כך
חז"ל שלמרות שהאישה מחזיקה את
הבית והכול עליה, היא אינה מחזיקה את
עצמה כטובה יותר מבעלה, ובכך היא
גומלת חסד עם בעלה. וזו הייחודיות
שלנו הנשים!

אל תיטוש תורת אמך

על המזמור "אשת חיל" רבו הפירושים.
יש אומרים ש'אשת חיל' זוהי התורה
ויש אומרים שזוהי הנשמה. הרב חיים
מוולוז'ין זצ"ל אומר ש'אשת חיל' היא
כפשוטו - אשת החיל האמתית שעל ידה
זוכים להכול.

האישה פועלת ופועלת - ותוך כדי כך
נושאת תפילה בצניעות וענווה. האישה
לא מסוגלת לעשות שתי פעולות יחד,
אך האישה בזכות הבינה היתירה שבה
התברכה יכולה לעשות כן! היא חותכת
סלט ומתפללת על הצלחת הבן בשיבה,
מטאטאת את הבית ומבקשת על בריאות

וכמו תוכי אני הולכת. יושבת בצל. רואה ירוק ושמם
ושמים כחולים ואנשים נוספים מטיילים והולכים
וצוחקים.

רואה שיח צהוב ענק, יפהפה, מרחיב את הלב,

רואה חוט עם בלונים (ורודים) קשור בין שני עצים,

חגגו לה יום הולדת לאותה ילדה חמודה...

יש חיים בחוץ.

ואחרי כמה דקות כאלה אני מתחילה לדבר.

לא דיבורים גדולים.

משתפת אותו בדיוק כמו שאני משתפת אותך.

בחובות, במשקל, בעייפות, בחוסר החשק, באין כוח

שלי, ברצון לישון, בייאוש, בפחדים...

מדי פעם אני שומעת את בעלי בלב מזכיר לי לנשום.

ואני לוקחת אוויר צלול.

"יהיה בסדר" אני שומעת פתאום קול מנחם וחם

מתוכי, בראשי.

"לא רק בסדר, יהיה מעולה, יהיה נפלא, מעל למשוער

בכל העניינים" הקול מחויך מאוד...

"איך אתה יודע???" אני מעיזה להתריס, דמעות

עולות בעיניי...

"אני יודע... אני בטוח!!!"

"בטוח בטוח???"

"בטוח בטוח!!!"

ואני יודעת בלב שהוא צודק, ושיהיה בסדר, יהיה

מעולה ונפלא וטוב והכול יסתדר.

אין לי מושג איך אבל זה יקרה. בוודאות. הוא הבטיח

והוא היחיד בעולם הזה שאפשר לסמוך עליו באמת.

ופתאום עולה בי מחשבה להתקשר לחברה שלא

דיברתי איתה כבר חודשים ארוכים בגלל מתח

כלשהו...

ואני מופתעת. לא מתאים לי. במצבי.

ואני מתקשרת. ויש שיחה טובה כל כך וכנה.

ואני חוזרת הביתה אחרי ההתבודדות והשיחה עם

החברה ובלי שום הסבר הגיוני מפשילה שרוולים

ומסתערת על ערמת הכביסה לקיפול,

תוך כדי מכינה ארוחת צהריים...

"אימא, איך את שמחה היום" היא אומרת, הילדה בת

השש, מיד כשהיא נכנסת, עוד לפני שראתה את פניי.

רק מהריח ומההרגשה בבית.

ואני אומרת תודה אלפי פעמים. תודה להשם יתברך,

תודה לבעלי הצדיק, תודה לרבינו על העצה המופלאה

הזאת מצילת החיים שנקראת "התבודדות".

איך הצלת אותי בורא עולם???

איך הרמת אותי מבור אשפתות?

איך רציתי ונשאבתי בכל כוחי להישאר שם ואתה

ברחמך הוצאת אותי בפעם האלף.

ואני יודעת עוד יותר מקודם שבטוח בטוח שהכול

יסתדר.

איך? אין לי מושג. זה לא ענייני. (א, בית שמש)

לקבלת חיוזקים מרבינו לפני שבת ופרסום על סדנאות

ואירועים, שלחו לי מייל:

talktohashem0548535699@gmail.com

הדר ברודי.



חול ומועד

שלום חברות! בתור מקשיבות, אשמח שתקשיבו לתלאותינו בחול המועד פסח ותסכימו איתי שאין כמו שבועות, ואיזה נס, נס! שאין בו חול המועד!! טוב זה התחיל בכוונה מצידי לנוח ולהתמלאות בכוחות שהדלדלו טיפין במשך כל ערב החג (ניקיונות, בישולים, קניות... זוכרות?) לעומתי הילדים התכוונו בכל מאודם לצאאאא לטיוווווו!!

משכנו בשני קצוות החבל לעיתים אני גוברת והולכת לישון ולעיתים ידם על העליונה ומצאנו את עצמנו נפלטים החוצה, לזרם, עם כל עם ישראל, אשתו, בנו ובתו עבדו ואמתו.

יש לציין שכולי עדיין בצורת כיסא מהישיבה המענגת בפקקים העמוסים - הרי אין כמו להרגיש שאנחנו חלק מכולם, סובלים כמו כולם, נסחפים כמו כולם והיי! איך לא! נוכל לקטר בדיוק כמו כולם!

אז יום אחד ניסינו את מזלנו באחד הפארקים הפחות עמוסים והנחבאים ביותר שמיקומם כמוס ליודעי חן ומתמצאים בלבד. היה שווה אלא מה? היו שם חמולות פרוסות על הדשא במרווחים של מטר וחצי בין אחד לשני ובאופן שאפשר לנו להשתחל באופן בלתי ליגאלי. בפארק שהלכנו שנה שעברה, לשם השוואה, היה רק חצי מטר בין משפחה אחת לשניה, רק תתארו לכם את ההבדל!

בפעם הבאה שנפלנו בפח - הרי היה חול המועד ארוך! הוחלט ברוב פה (6 ילדים מול 2 הורים) שהולכים לפארק אתגרי! בהמשך חלו שינויים עקב כבישים עמוסים מנשוא אז מצאנו את עצמנו נסחפים עם כולם ושכנענו את עצמנו ששם הכי כדאי - לונה פארק!

כמובן איך שסוף סוף מגיעים מתחילים לשמוע את הזמר המוכר - אמא מה יש לאכול? רגע לא השארנו אותו בבית? מסתבר שלא. אז מתיישרים ומתחילים לחלק מצה עם שוקולד שנמרח אפה שרק אפשר, כולם אוכלים, לא שובעים, מברכים ומתחילים לחפש מגבונים, בד"כ מוצאים אשה צדיקה שתורמת חבילה אשריה ואשרי חלקה!

וסוף סוף מגיעים ללוז העניין!! הלב שלי מחשב לקפוץ החוצה כשאני מזהה את הנעליים הזעירות שקנינו לפסח מתנדנדות יחד עם בעליהן באחד המתקנים המלחיצים בעולם - עולים-עולים-עולים-עם ישראל עם של צדיקים-מתהפכים-ויורדים בבת אחת!

או הגדול, מסכן שעלה בדיוק על המטוס שלא עובד (כך את מנסה לשכנע שזה לא הוא שלא ידע למשוך בידית חלילה אלא זה פשוט לא עבד...) וכשכולם דואים אל על הוא רק מסתובב סביב עצמו מתוסכל.

הפישול הכי גדול זאת הילדה שהפקידה בידיך מצלמה השווה את משקלה בזהב והנך מזהרת חזור וזהה לצלם כל תנוחה ופוזת ולהסריט בדיוק כשזה מסתובב!! אבל מה לעשות שאת לא מזהה אותה בתוך כל בנות ישראל הלבושות אותה חולצה מקדישיק!! אז אין מה לעשות היא תתמודד ותחליט שזאת היא בכל מקרה כי הרי בינינו מה ההבדל?

והכי טראגי היה לצפות בחבורה שעלתה על רכבת ההרים באומץ שאין כדוגמתו וכשהם מזהים אותך מהגובה האיום וצורחים "אמא אמא!!" לא נותר לך אלא לנופף בחזרה "ילד שלי תישאר יהודי".

והנה, לא יאומן, אנחנו בבית אוזרים כוחות לשנים הבאות. וכשמגיע חג השבועות אנחנו רק מרימים עיניים בתודה שאין, אין אפילו יום אחד של חול המועד!!!



איך מדברים עם ההורים?

הדיבור עם האב והאם צריך להיות בנחת, בלשון רכה, בכבוד ובאדנות, ובקול נמוך כמדברת אל מלך ולא בעזות ובהגבהת קול. גם כאשר הבת מדברת עם אחרים בפני הוריה, תדבר עמהם בנחת ורוגע, כי גם זה מכבוד הוריה שלא להגביה קולה על ידם.

הנכון הוא לדבר עם הוריה בלשון נוכח ולא בלשון נסתר (אבא אמר/אמא אמרה) כי כאשר מדברת בלשון נוכח מביעה את קרבתה להוריה וכמו שראינו אצל יעקב אבינו שדיבר עם יצחק אביו בלשון נוכח "קום נא שבה ואכלה מצידך", ואילו עשו הרשע דיבר לאביו בלשון נסתר: "קום אבי ואכל מציד בנו".

כאשר מדברת עם אביה או אמא לא תדבר בלשון רבים, כמו שיש רגילים כאשר מדברים עם אנשים נכבדים. ואומרים: 'אתם אמרתם' או 'מה שלומכם'.

שיחה מזוהה

בת המשתתפת באסיפה חשובה ורואה על צג הטלפון שהוריה מתקשרים אליה, הנכון שתענה להם אך תתנצל בלשון רכה ועדינה שאינה יכולה לשוחח עמם עתה, ומיד כשתתפנה תחזור אליהם. וכמו כן, בת העסוקה במשרדה עם אחד הקליינטים והוריה התקשרו ואינה יכולה לשוחח עמם, תענה להם ותתנצל שאינה יכולה לדבר, ותחזור אליהם כשתתפנה.

מפני השלום

אם ראתה הבת את הוריה בצער ודאגה, מצוה רבה לדבר על ליבם דברי ריצוי ופיוס כדי להרגיעם ולשמחם וליישב דעתם. וכל שכן שיש להיזהר שלא לספר להם דברים המצערם אותם חס ושלום, אלא אם כן יש צורך שידעו מהדבר, וכגון שאחד מילדיה לא חש בטוב, ורוצה הבת שיעצו לה במה לרפאותו, אז מותר להודיעם. אולם אם אין ההורים יודעים לייעץ, אין לספר להם, מחמת כן שרק מצערם ללא שום תועלת.

וכתב מרן החיד"א: "אם ידעת בשורה טובה, מהר תספר לחברך, וחיייתה נפשו בגללך כי המבשר טוב משיב את הרוח. ומאידך להיזהר מלבשר בשורה רעה. ואם ידעת שמועה רעה לא ישמע על פיה, כי אתה גורם נזק גדול, שהשומע יתעצב וימעט בעבודת השם, והעוון תלוי בך" (עבודת הקודש קע"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.



כח הדיבור בשירות האהבה



בכותרת

ה ש נ י י ה :

יש בי רצונות

טובים. כתבי

רצונות, חלומות, ושאפיות

טובים בכל התחומים.

בכותרת השלישית: השם טוב ומיטיב. צייני את ההשגחה הפרטית שסייעה לך לממש את הטוב ולהגשים חלומות ושאפיות עד היום.

רשמי לפחות 3 שורות בכל עמודה. הקריאי לעצמך פעם ביום את הרשימה. בזמן ההקראה עשויים להתווסף ספונטנית נקודות נוספות. רשמי אותן. טוב מושך עוד טוב. לעיתים תידרש חזרתיות לאוזניך כדי שתאמיני לטוב הזה שבך. בחרי מכל עמודה שורה אחת בכל יום ולכי אתה כל היום. הרחיבי את הנקודה והזכרי בפרטים נוספים. את הפתק הזה שימי במקום שתתקלי בו ותזכירי לעצמך את הטוב. בעיקר ברגעי תסכול, כעס או חוסר אמונה שלפי את הפתק והציצי בו. שלך, בסקרנות לפירות התרגול אצל כולנו.

את חיך. גם מעט טוב, הוא טוב. אלו לא יקבלו תמיד את התמיכה הצפויה מסביב בצורת מחמאה, תמיכה או חיזוק. לעיתים היא תאחר לבוא ובמקרים אחרים היא מעטה או כמעט לא קיימת. לעיתים אפילו את עלולה לחוות התנגדות.

חוסר תמיכה חיצונית מספקת היא מתנה גדולה שעבודה בצידה. תוכלי להפוך להיות התומכת והמחזקת של עצמך.

ראשית נדרש להאמין בטוב הבסיסי שטמון בך. אין שום רצון טוב שהולך לאיבוד, כל שכן דיבור טוב ומעשה טוב יש בתוכך נשמה אלוקית. יש בך טוב בפועל. נשים עליו את הפוקוס ונגיש אותו אלייך.

יש בך גם רצונות טובים. הורגלנו מילדות לראות צדדים פחות נעימים. ההקשבה פנימה מוצאת אותם ויחד עם זאת הרבה מאד רצונות טובים עבורנו, עבור סביבתנו ועבור עם ישראל. את כל הטוב הזה נחזיר לשורש ונזכור מי נתן לנו את כל אלו, ריבונו של עולם אוהב ומיטיב. קחי דף ועט. חלקי ל-3 עמודות:

בכותרת לעמודה הראשונה כתבי: יש בי טוב, פרטי תכונות, כישרונות, והצלחות בפועל.

המעשייה מגיעה לכת הדיבור - מליץ היושר. בחודש בו חוגגים את קבלת התורה - קבלת עשרת הדיברות.

דיבור הוא הכוח של מילים המשפיעות רבות על הנשמה. כשאדם שאנחנו אוהבות מדבר דיבורים מקרבים-

הנשמה יוצאת אליו. בואי נתרכז באדם קרוב מאד עלייך - את בעצמך. הדיבור הפנימי שלנו עם עצמנו לעיתים מיטיב ומשחח, אך פעמים רבות הוא שיח ביקורתי שאינו מעודד הצלחה. שינוי קטן בשיח הזה יכול להביא להמון שמחה בעצמך ובמי שאת ולאפשר לכל האווירה בבית להפוך לקלילה ומאפשרת יותר.

היי מליצת היושר של עצמך. ביטויי האהבה המילוליים שלנו לעצמנו מהווים הזנה רגשית חשובה.

לא מדובר בתירוץ להצדקה עצמית. חשבון הנפש שלך מאפשר לך לדבוק באמת ולמצוא את הדרוש תיקון.

גם במקומות הדורשים תיקון, בוודאי הייתה נקודה טובה של רצון טוב או פעולה טובה שלך שקיימת ואולי מסתתרת בתוך העניין.

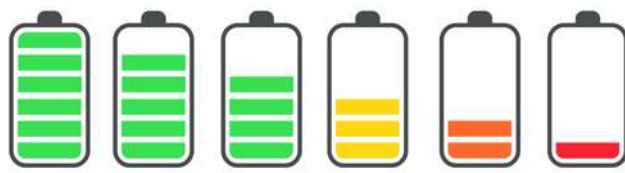
אותם מחשבות, פעולות ודיבורים יכולים להאיר



ליקוטי תפילות

תפילה לזיכרון דקדושה

אנא יהוה, רחמן מלא רחמים, חוסה על נפשי האמללה מאד, והיה בעזרי תמיד, וחזק ואמץ את נפשי בכל מיני עז ותעצומות, באפן שתתגבר נפשי הקדושה והטובה על הגוף ותאוותיו ומדותיו הרעים, עד שאזכה להפשיט את נפשי מכל מיני תאוות הגוף ומדותיו, ואטהר ואקדש את נפשי וגופי בכל מיני טהרות וקדושות, ואזכה להוציא את נפשי מכל התאוות ומדות רעות הנמשכים מארבע יסודות חמריים של הגוף: וברחמיך הרבים תוציאני ותעלני מבחינת בהמה לבחינת אדם, מגוף לנפש, מחמר לצורה, מחשך לאור, מסכלות לחכמה, ממחממות ומחשבות חיצוניות לחכמות התורה הקדושה, משכחה לזכרון. ותשפיע עלי מאתך כח הזכרון, ואזכה לזכור תמיד היטב את כל דברי תורתך ועבודתך, הן מה שאני לומד בספרים הקדושים, הן מה ששמעתי או מה שאני עתיד לשמע מפי רבותי וחברי כל הדברים הקדושים הנוגעים ליראת יהוה ולעבודתו ותורתו, כלם אזכה לזכר תמיד היטב בכת הזכרון דקדושה מעתה ועד עולם, ולא אשכח שום דבר ממשנתי.



רוצה לפרסם שיעור לא אלו?
הקליטי הודעה עם פרטי השיעור
בשלוחה 3 בקו חברות מקשיבות
או שלחי במייל.

הגיע הזמן להיטען מחדש!

שיעורים בתורת רבינו לנשים ברחבי הארץ

עיר		שם השיעור	מרצה	זמן ומקום	איש קשר והערות	
ירושלים		שיעור שבועי מספרי רבינו	גב' חיה הרצברג	יום ד' בשעה: 21:00 נגי'ארה 4, גבעת שאול	טלמסר "נקודת חברה" 0723157216	
		"אור הלב"- בית מדרש בוקר לנשים	מרצים מתחלפים	מדיי יום ד' בבוקר בית כנסת "אוהבי ציון" שילה 23 נחלאות	0528810535 עליזה	
בית שמש		פרשת השבוע עם ליקוטי הלכות	גב' אביגיל מייזליק	יום ב' 20:45 רח' חזון איש 16 בקריה החרדית אצל משפ' ויסבלום	0504151401 פסי	
		התחזקות בתורת ברסלב	גב' ציפורה פלדמן	יום ב', רמת בית שמש ב' מעל בית הכנסת של נחלת חן.	סיון מלכה: 0527163047	
ביתר		שיעור בתורת רבינו בנושאים מתחלפים	הרבנית קלצקי	יום ב', 12 בצהריים, רח' החוזה מלובלין 49, ביתר, אצל משפ' קלצקי	025808908	
		שיעור חודשי בתורת רבינו	הרבנית קלצקי/הרבנית שוביה לוינזון	פעם בחודש בביתר נפגשים לשיעור מחזק. המיקום והתאריך משתנה.	0796071284 להתחברות נ.הכט 0504121867	
בני ברק (קרית הרצוג)		סדנת אומנות אבותינו עפ"י "השתפכות הנפש" (פעם בשבועיים) ושיעור "להשיב את הנפש" עפ"י "משיבת נפש"	גב' חני רוט	אומנות אבותינו - יום ד' רחוב פינקס 2 קומה א' משפחת אלפי	לביוררים אודות השיעורים: 0533147559	
		מרכז תורני לנשים "הלב והמעין" בתורת ברסלב	מרצות מתחלפות	ימים וזמנים משתנים. רח' חנה רובינא 1	0527635015 אורית	
		סיפורי מעשיות	יפעת בן נתן	בשבת קודש בשעה 16:00 ברח' העוגב 47	0524253198 יפעת קיים שיעור נוסף על פרשת השבוע ביום א' ב-20:00	
חיפה		סיפורי מעשיות ושיחת חברות	טל המורה לשמחה	יום ד' רח' מיכאל 29 בגלריה שבקומת הרחוב	0527665445 ניתן לשמוע את השיעור החדש בקו 0747962980 שלוחה 95	
קרית אתא		שיעור בתורת רבינו	-	יום א', 20:30, בית רבינו, שכונת בית וגן	0533179730 נטלי	
צפת		עצת אזמרה לאור הפרשה	גב' יעל גורדצקי	שבת קודש אחר הצהריים. מיקום משתנה.	0548492887 יעל	
		שמחה והתחזקות מתוך ספרי רבינו	גב' סיגל בנין	קיימים שיעורים בימים א', ב' וג' בצפת, טבריה ומושב ספסופה בשעות הערב והבוקר.	0527680969	
קו ההתחזקות		שיעורים לנשים ולנערות בתורת ברסלב				0733454447
		קו שיעורים חדש ואטרקטיבי המשלב שיעורים, ראיונות וסיפורים אישיים בתורת ברסלב לנשים ונערות. מומלץ!				025011160
		שיעוריה של גב' סיגל בנין				0796076735
		דיבורי אמת מתורותיו של רבי נחמן מברסלב, לנשים בלבד!				0737998876

בואי הצטרפי למשפחת המפיצות
של "חברות מקשיבות"
לבחירתך:

מה את רוצה לתת לרבי'ה?

מזויה
עלון יחיד
בעלות של 15 ₪
ישר לתיבת הדואר שלך!

שותפה
תרומה
קבועה של 40 ₪
להדפסה והפצת העלון

מפיצה
הזמנת חבילת עלונים
להפצה באזור מגוריך
אליך עד הבית!

054.8492.887 | 03.3134270

כמו שהבטיח הרבי'ה
"ממני שאני מקבל אני נותן"

נותן משלך -
זכות באוצרות של נצח



זכינו לטעום

חודש סיון, זמן קבלת התורה מחדש, הזדמנות טובה לעצור, להעלות זיכרונות מהרגעים שבהם זכינו לטעום טען גן עדן, ולחזק בתוכנו את הכח של רבינו ואת ההשפעה העצומה שלו על חיינו ועל קיום התורה והמצוות בעולם.

אלה מתקראות - מרים מהמרכז שכתבה להתקרא לפני שנה וחצי, רחמי מירלאלים מביית חסידי של זמרת השם, שכתבה גם היא להתקרא לאלו של רביה"ק, אורכי, מחזיקת סמינר נחיצות - משתפות על ההתקראות לרבינו הקדוש.

תשתפו אותנו בתקופה הראשונה שבה זכיתם להתקרב לרבינו, מה הרגשתם?

מרים מהמרכז:

כשהתקרבותי לרבינו, כל פעם שקראתי איזה דיבור מרבינו, התרגשתי ממש מהזכות לקרוא מהדיבורים הקדושים! וחשתי איך זה מתאים בדיוק לרגע הנוכחי! ובכלל הרגשתי שאני חיה מחדש, מתרגשת מכל דבר, שמחה מאוד. כל התבודדות הביאה אותי לאור גדול ולתובנות חדשות. פתאום התחלתי להכיר את עצמי, לפגוש את עצמי בלי קליפות, עברתי תקופה מלאה בחוויות פנימיות. אני מדמה את עצמי לפני ההתקרבות לאדם שרואה את העולם דרך משקפיים שחור-לבן ואז ברגע אחד מסירים אותם מעליו והוא פשוט מתחיל לראות את העולם בצבעוני! זו חוויה מטלטלת ומתוקה! לאט לאט הרגשתי שיש לי כלים מיוחדים ביד שאם אלך אחריהם העולם יכול להראות בסדר גמור... ואפילו יפה מאוד!

רחמי מירלאלים:

מאז שהתקרבותי לרביה אני מרגישה שיש לי מקום בטוח בעולם, משהו חושב עליי ודואג לי שאתקדם, אני לא לבד. הרביה נתן לי כלים לכל מצב בחיים, זה הכניס לי את ד' יתברך לחיים הפרטיים, ביום יום. הרביה לימד אותי שאפשר להיות עם ד' גם בזמנים שאני לא מושלמת ועובר עליי מה שעובר. אפשר לספר ל-ד' הכול בלי להתבייש!

מרכי:

בתחילת התקרבותי, אחרי שזכיתי לטעום מהדיבורים הקדושים, הרגשתי שעולם חדש נפתח בפניי. גם כשנתקלתי בקשיים, בהתלבטויות או בספקות ובהרגשות של ייאוש, הייתי נכנסת לחדר, סוגרת את הדלת, פותחת בשקט בספר "משיבת נפש" ושוב מקבלת את

המרגוע לנשמה שחיפשה את המענה הנכון והמדויק לה ואת המתכון המדויק לכל רגע נתון. וכך לאט לאט התחלתי להרגיש שזה נהפך לחלק ממני, הרגשתי שרבינו חודר לי לעומק הנשמה ומחולל בתוכי מהפך מופלא, מין מסע של גאולה. כשאני משחזרת אחורה אני קולטת כמה אני פשוט בן אדם חדש. כל המציאות שלי השתנתה, כל החוויות שלי והסיפוק הפכו להיות בחיים הרוחניים, כל החגים קיבלו גוון חדש, כל התפילות, המחשבות, הרצונות, השאיפות, דפוסי החשיבה, ואפילו האינסטינקטים - השתנו. רבינו הוא רופא הנפשות הגדול ביותר שזיכה להקיץ את נשמתו מתרדמה לאור גדול! ובוודאי הכין לי עוד הרבה מתנות אם אמשך לצעוד בדרכו הישנה שהיא חדשה לגמרי.

מה אתן מרגישות היום במהלך הדרך לאורו של רבינו?

מרים:

תקופה אחרי ההתקרבות הראשונה כבר אין לי את האורות הראשוניים. אני מבינה שזאת היתה מתנה בשבילי להבין מהי האמת בחיים, מה הם רגעי גאולה בזה העולם, טעימה מהיין ההונגרי, ועכשיו אני צריכה להתחבר למדרגה שלי מאיפה ש-ד' רוצה אותי בדיוק. זו עבודה קשה יותר אבל אני תמיד מזכירה לעצמי את אותם רגעים שהרגשתי בהם איך העולם נפתח בפניי, ומבינה עד כמה שווה לכסוף ולרצות ולרדוף אחר העצות של רבינו עד אשר נחיה אותן חזק בעצמות, ותמיד!

רחמי:

החידוש הגדול ביותר מהרביה היה לי שבזמני ירידות צריך לעבוד את ד' דווקא משם ולהבין שגם שם יש ל-ד' נחת ממני! ולא להרפות ולהאמין לקולות הפנימיים שאומרים לך שכאן אתה רחוק מ-ד' והוא כבר לא צריך אותך, אלא

הפוך! עכשיו את הכי צריכה לעבוד את ד' מהמקום שבו את נמצאת! זה נותן לי כח לכל המעברים ומחזק אותי שגם לי יש משמעות בעולם!

מרכי:

אני חושבת שהדבר הכי עצום שרבינו העניק לי זו מתנת ההתחדשות, לא לסחוב דברים הרבה זמן - מה שקשה וכואב את פותרת בהתבודדות או לכל הפחות מורידה אחריות ומעבירה אותו למי שברא אותך. רבינו מלמד אותנו לדלג על הקשיים, פשוט לא לזכור אותם, כמו שרבינו כותב: "אצל העולם השקפה היא חסרון גדול בעינייהם. אבל בעיני, יש בהשקפה מעלה גדולה" (שיחות ה'רן כ"ו). לשכוח מדברים שעושים רע ולהגדיל את הדברים שעושים טוב, זו עצה מרפאה כל כך. רבינו מחזק אותנו לא להקשיב לכל מיני קולות שעוברים לנו, כמו: "צריך ללמוד מטעויות", "חייבים להסתכל אחורה", "את חייבת להבין מה קרה לך שלא יישארו לך צלקות כל החיים" ועוד כל מיני קולות שעוברים בעולם וחודרים לנו ללב. יכול להיות שלפעמים יש בהם גם צדק, אבל לפעמים הם גורמים לנו לא לעבור הלאה בחיים, להיתקע ולהיכנס לעצבות וייאוש. אז מבחינתי החידוש של רבינו הוא כח ההתחדשות!

מוזמנת גם את לעצור

את הרגעים המתוקים לנצור

רגעים שבהם קול רבינו נשמע

עמוק בעומק הנשמה,

רגעים שבהם הרגשת

שמהו בתוכך השתנה,

זהו כוחו הגדול,

כוחו העצום לקחת קטנים כל כך, כמונו,

ולהוליך בדרך של צדיקים גמורים, אז -

אשרינו!!!!

הטיפ של פייגי מבית שמש:

הפצה זה משהו נעים ביותר. הרי כולנו רואים אנשים הצלחה ובעליה, פאזלות אחיות ולילות, הולכות לחנות ולסופר. אז מה אכפת לנו על הדבר הזה? אל תחזיקי את עצמך: "מה ישאר מכל ההבל הבאים של העולם הזה?" לחלף אלו "חברות מקשיבות" בכל המהות שלו להזכיר לנו את התכלית? נצטב להפיק את האור של רבינו בכל מקום בו אנחנו נמצאות!

"פעם אחת אמר לי בן ה' הלשון: אתה הלא מדבר עם אנשים, יש לך לשאול אותם 'מה?' ואמר תבה זאת 'מה' - 'וואס' בהמשכה ובקול גדול מעמק הלב. כלומר, שראוי לשאול לבני אדם שאין חושביו על אחריתם 'מה?' כלומר:

לאחר כל הסכסוכים והבלבולים והמניעות והטענות ואמתלאות של שטות והבל שיש לרב בני אדם תרוצים של שקר על שדחוקים מהשם יתברך, אף על פי כן סוף כל סוף מה יהיה ממך. מה תעשה באחריתך ומה תשיב שזלחה דבר? ומה אתה חושב?

וכי אין אתה יודע שאתה גר בארץ הזאת וכל ימי שנותיך הבל וריק כצל עובר וצנען כלה וכי? ... שים לבך לדרברים האלה היטב,

והקניסם היטב בעמק לבך ואל תשליכם אחר גוף..." (שיחות ה'רן - אות רפו)

גם לך יש טיפ בנושא הפצה? שלחי אלינו!



מחפשת להיטען באמונה ובשמחה?

אהמכר אחדס אלסו הקדושו, אהמכרס? אהגנש?

חדש על המדף!

רק לדלג

"פי זה העולם צריךין רק לדלג ולקפץ"
(עלים לתרופה תכ"ב)



48 סיפורי חיים

של נשים אמיצות

שדילגו על הקושי

ובחרו בחיים

משולבים בקטעים נבחרים

מהספר "עלים לתרופה"

ובתרגילי השראה

אח גדול ל"רק תהיי מתגעגעת"
ספר שמבקש לב ונכנס אל הלב

ניתן להשיג ברשת חנויות יפה נוף - פלדהיים ובחנויות הספרים המובחרות

מחפשת תכנית ייחודית, ערכית ופותחת את הלב?

זה בדיוק מה שאת מחפשת!

קומי אורי כי בא אור

קומיץ סוחר ומרגש עם יעל גורודצקי

שירי רגש ושמחה,
דיבורים מהלב
שיחברו כל אחת
לאהבה ולעוצמה
האלוקית שבתוכה.

להזמנות:

054.849.2887

Yaelgo148@gmail.com

הפרשות חלה

גבוש לצוות

ערבי נשים

הרכב נגניות

תכנים מתחדשים

בת מצוה

בס"ד

מחפשת תוכנית ייחודית, מרעננת, קורעת מצחוק,
שלא תשאיר אף אחת מהמשתתפות אדישה??
סדנה שתשאיר חותם, תפתח את הלב
תגבש ותשאיר אותן עם תחושה טובה?

15 הסדנה 2022/א'ל

הסדנה שתעצים ותוציא מהמשתתפות
כוחות פנימיים שהן לא ידעו שיש בהן



בוחרת את המשחק

סדנת אימפרוביזציה המשלבת תרגילים
מעולם המשחק והדרמה ללא צורך בניסיון או רקע קודם

ערבי כלה | ערבי נשים | הפרשת חלה

גיבוש צוותים | בת מצוות

תלמידות, תיכונים סמינרים ומורות

הסדנה 2022/א'ל | גילי גרשטיין | אורח!

• מוכר בגפ"ן •

אודי'ה שרעבי | 055-6725478

odeyash@gmail.com

מאמנת אישית ומנחת סדנאות משחק

למידע נוסף היכנסו לאתר: www.boheret.com



נסיעה לאומן ולקברי הצדיקים באוקריאנה

עם המדריכה הותיקה ציפורה פלדמן

מיום רביעי ו' תמוז
עד יום שני י"א תמוז
07/07 - 02/07

- שיעורים -

- סדנאות -

- שמחה וריקודים -

- התחזקות ועוד ועוד...

0527142147 | 029921890