

חברות מקשיבות

סיפורי אלטיות

"כי
הבחירה חופשית,
ועיקר ההתקרבות
הוא על ידי דרך
זה שהמשיך רבנו זכרוננו לברכה
בעולם, שהוא: לכסוף הרבה
ביסופין טובים ורצונות חזקים
להשם יתברך בכל יום, ולהתגבר
לפרטם בפה, לפרש שיחתו
לפניו יתברך – כאשר הזהיר על
זה פעמים אין מספר לכל אדם
שבועולם. כי הוא דבר השווה לכל
נפש. אשרי שיאחז בזה!

(עלים לתרופה, מכתב רנ)

כשהמניעות
הופכות לנעימות.
אילה טסה לרבינו!
מיומנה של
בחורה מתקרבת
עמ' 15

שאלנו: איזו עצה של רבינו
עוזרת לך לצאת מעבדות
לחירות? השיתופים שלכן
מרגשים ובגדול. **קפסולת**
התחזקות | 13

אחרי שבע שנות מחלה ואובדן
כואב ששבר את ליבה, בתיה
שקעה בחולשה ובייאוש. אבל
אז נכנס דופא הנפשות לחייה.
תמונות חיים, **תמונות חיים** | 10

מתי נצליח
100 100
לדבר?
זוגיות לאור
להצדיק | 5

הלב שלי נקרע.
חלק מילדיי עזבו
את הדרך **איך**
יוצאים מהמרידות
לגאולה? | 4

להכניס גאולה ללב

חזק בין שיניה. יודעת, גם הם שם במצרים הרגישו בדיוק כך. הם רצו לצאת, לא בגלל האורות הגבוהים שחיכו להם למרגלות הר סיני, רק בגלל קושי השעבוד. קשה לנו ודי. נמאס לנו ודי. רוצות גאולה - ודי די די. וכמו שאותם גאלו - גם אותנו יגאלו! ואותה האישה, שהיא את וגם אני, עומדת וצועקת. ואין לה שום דבר אחר לעשות - רק לצעוק. היא לא מדקדקת ומתעמקת איך יוצא הקול מהגרון. והרבה פעמים (אפילו רצוי) הצעקה שלה בקול דממה דקה. היא, השחוחה ממסע היצר והמחשבות הרעות, עייפה מבבלולים חמציים, יודעת שאין לה על מי להישען. אבא, תבוא! אהה! תבוא! תוך כדי שפשוף, קרצוף או בחישה בגפילטע פיש, היא פולטת צעקות וגניחות. מרימה עיניים לשמיים. אבא תבוא. אתה ולא מלאך אתה ולא שרף. כך היא עושה את הפה סח. כך היא נגאלת.

כאן גרה יהודיה!

מסופר על רבי אלימלך מליז'נסק זיע"א שאמר בשולחנו הטהור שהשם יתברך פסח ודילג על בתי בני ישראל, ממש רקד ודילג על פתח של כל בית. ומה רקד? "כאן גר יהודי, כאן גר יהודי!" וכאשר שמע זאת רבי משה לייב מסאסוב זיע"א התלהב מאוד ברשפי שלהבת עד כי טיפס על השולחן והתחיל לרקוד: כאן גר יהודי! כאן גר יהודי!

שנזכה לשוב ולשמוח בעצם העובדה שאנחנו בנות מלכים, וגם אם כמו לבן המלך במעשייה המסמל את עם ישראל, נחתכה האצבע (וְנִקַּף בְּאַצְבָּעוֹ), ובגלות הנוראה כל אחת יכולה לציין את ה"נקף" הזה, את הצרות וייסורים... המטרה היא טובה. יש שם אבן טוב. (וְרָאָה שֶׁם אֶבֶן טוֹב וְנִתְקְנָה בּוֹ מָאד) יש שם התנוססות והתחזקות. יש שם גאולה שמתקרבת. יש לגויים על מה לקנא. "אז ימלא שחוק פיננו", עוד נצחק על כל הממורות הגולות ונראה עין בעין את היהלומים שבראנו.

יהי רצון שנזכה לצעוק לאבא מתוך כל מעברי חיינו ולראות איך הוא קורע בשבילנו את הים, את היום, ואת כל הקשיים כולם.

פסח כשר ושמה, חברות מקשיבות.

מה שלומך חברה יקרה? איך הגב? הידיים? עדיין שלמות? לא סדוקות מעמל האקונומיקה והסנט מוריץ? (וגם אם כן, אשריך! יש לך חריצי אהבה לבורא עולם!) ואיך החיוך, לכיוון הנכון? (למעלה, להזכירך) והנשימה? אהה... רוח חיים! לנשום! בואי ניקח ביחד עוד אחת... שלוש ארבע...

אהה! לא פשוט לנו בימים היסטוריים אלו. הלב שלנו למד לקפוץ בקצב האזעקות והירוטים. השנה אנחנו מתכוננות לליל הסדר עם ציפייה אמתית ודרוכה למשיח צדקנו. שיבוא! היום שיבוא! אין כבר כוח... ובכל זאת רוצות להזכיר לעצמינו לאיזה טוב אנחנו מתקדמות...

הולך להיכנס לתוכנו אור גדול, דעת קדושה. מוחין דגדלות ומוחין דקטנות גם יחד. אור כזה שאפילו אם היינו עדיין (חלילה) שפחות שם במצרים, עובדות בשדות עבודת פרך (הרבה יותר גרוע מלנקות את המקרר או התנור), היינו נגאלות. האור הזה היה שולף אותנו משם - לגאולת עולם.

אז איפה היא הגאולה של תשפ"ו, יש לי רשימה של ישועות דחופות!

מותר שוב להיאנח יחד? אהה! חומה של כישוף מכשפת גם אותנו בתשפ"ו. רוצה להריץ אותנו מעניין לעניין, מבטיחה לנו שהאור הזה לא קשור אלינו. הוכחה: אנחנו לא מרגישות כלום. בעצם, לא מדויק. מרגישות, בטח מרגישות: עייפות, עצבים, כעס, תסכול, שעמום ועוד מהסוג הפרעוני הזה. אבל הרגשים כמו: אמונה, שמחה, התרגשות, חיות... פחות ניכרים, אולי בדקות גדולה. חומה של כישוף גם מזכירה לנו רק את הצרות וצובעת אותן בצבעים מיואשים וחסרי תקווה. את נקודות האור, את הישועות שידענו, היא מטשטשת ומציבה לידם פרעונים, שיצליפו בנו בכל פעם שרק ננסה להחשיב איזה טוב.

פשוט לצעוק

ומול כל החושך וההסתרה, עומדת לה אישה קטנה ויש לה פטיש

לקבלת העלון במייל, תגובות, הערות והארות
a033134270@gmail.com



העלון מוקדש לישועות עם ישראל ולגאולה שלמה ברחמים

להזמנת עלונים להפצה או להזמנת מני אישי
בוקו חברות מקשיבות:
03.3134.270 • שלוחה 1

לתרומות

נדרים פלוס - אור העולם
חברות מקשיבות

בהעברה בנקאית
למס' 6987607

סניף 897 בנק לאומי 10
ע"ש עמותת "מתחברים לאור העולם"
לציין עבר חברות מקשיבות

במערכת אשראי של נדרים פון:
03.3134.270 • שלוחה 2

יוצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

עריכה לשונית:
7.7 בהר - 054-846-9963

עיצוב ועריכה גרפית:
בבלום



מעשה מלך שישו מאבנים טובות



פרק ג' קנאת בת המלך

תקציר:

לאחר תפילת הצדיק הגנוז נולד למלך בן, אך נראה שתפילת הצדיק לא התקיימה בשלמות, כי הבן אינו נראה מאבנים טובות. בפרק זה נשמע את תגובת האחות לאחיה המוכשר.

וילדה בן ונעשה שמחה גדולה על המלך והבן הנולד לא היה מאבנים טובות

! *גם אם הטוב שלי צדיין לא נכר- אהשם יתברך יש נחת רוח גדולה לראותי! נסי להזכר זאת מקיום מצווה.*

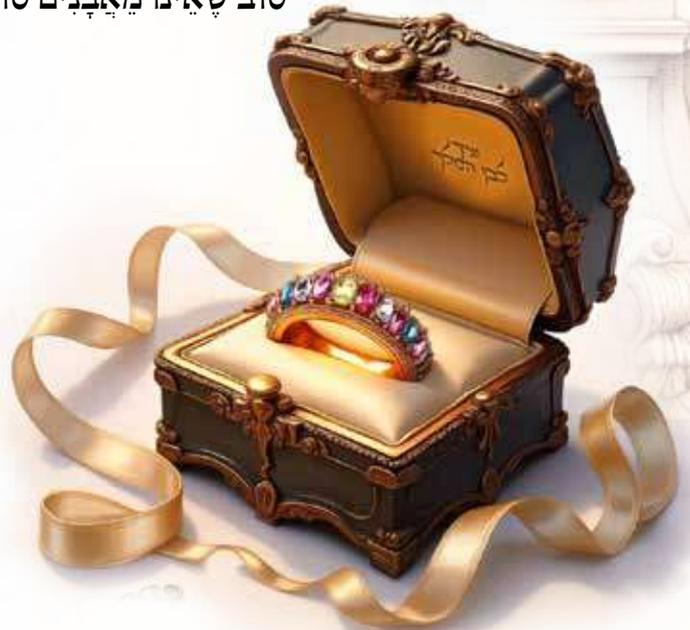
פעם אחת היה הבן מלך מחתף עצים ונקף באצבעו

! *כשאתחיל בחיים שלי איזה חתך או כאב- ומסתנה העולה אסובה... תוכלו לזהות מקום כזה בחיור?*

ורצתה הבת מלכה לכרה את אצבעו וראתה שם אבן טוב ונתקנאה בו מאד ועשתה עצמה חולה ובאו כמה דאקטורים, ולא היו יכולים לעשות לה רפואה וקראו למכשפים והיה שם מכשף וגלתה לו האמת, שהיא עשתה עצמה חולה כנ"ל.

ושאלה אותו אם יוכל לעשות כשוף לאדם שיהיה מצרע אמר: הן אמרה לו: אולי יבקש מכשף שיבטל הכשוף ויתרפא אמר המכשף: אם ישליכו הכשוף אל המים, לא יוכלו לבטלו עוד ועשתה כן, והשליכה הכשוף אל המים.

כשהיה הבן בן ארבע שנים היה יפה תאר מאד וחכם גדול בכל החכמות, והיה יודע כל הלשונות והיו נוסעים מלכים לראותו והבת מלכה ראתה שאינה חשובה כל כך ונתקנאה בו רק זאת היה נחמתה באשר שאותו הצדיק אמר שיהיה כלו מאבנים טובות טוב שאינו מאבנים טובות.





באיזו עין את מסתכלת?

שלום לחברות הווקשיבות, אני בת 48, חזרתי בתשובה. מרגישה שנתתי הכוון - למוען התורה, למוען הכית. בסוף, לצדרי, חלק מהילדים עצמו את הדרך שבה עזלנו לחנך אותם. אני רואה אותם, והלב שלי נקרע. איפה הילד הקטן והחמוד שהקשיב לסיפורים שלי על שוירת שבת? ואיפה אני, שבוודאי עשיתי טעויות בחינוך? וכמה עוד סיבובים יהיו בחייך האלה? אשמח להתחלק ולצאת מהרגשות המרירות האלה אמן.

ענת

שלום ענת יקרה,

כואב כל כך מה שאת מספרת. במעשיה שלנו הנסיכה מתקנאת בבו המלך, אבל מתנחמת בכך שאינו עשוי מאבנים טובות. ההסתכלות של אומות העולם עלינו היא 'אין בהם כלום'. לפעמים גם אנחנו נופלות בהסתכלות הזו. לכל אחת מאתנו יש ניסיון מול מישהו בעולם, מול ציבור אחר, מול אישה שפגשתי בתחנה, והכי מצוי, מול מי שהכי קרוב אלינו. תמיד יהיו צמתים שבהם נצטרך לבחור -

איך אני מסתכלת על מה שקורה? בעין של אומות העולם? או במבט של השם יתברך? האם אני מתעקשת למצוא בכל נשמה ונשמה, בין אם היא עושה מה שצריך ובין אם התרחקה לגמרי, איזושהי אבן טובה? כי באמת באמת כל הצרעת היא כיסוי. הלבוש החיצוני, הנפילה, החטאים, אינם חלק מהנשמה. בפנימיות, הילדים שלך כולם עשויים מאבנים טובות. יבוא יום ויתגלה האור שבהם, ועד שיתגלה, את יכולה להאמין בו ולתרגל את סוד האזמרה.

זוכרת סיפור מילדות: חברה של אמי סיפרה לה שבעלה לא עושה כלום. ברוך השם זכיתי שההורים שלי לא מדברים על אנשים אחרים. לא מעניין אותם. עין טובה על כל יהודי. באותו רגע אמא דנה אותו לכף זכות. אחרי כמה דקות נכנס אותו יהודי, לקח ספר כדי להתחיל ללמוד. "כי על-ידי שמוציאין בו עוד מעט טוב, איזה נקדה טובה, ודין אותו לכף זכות, על-ידי זה מוציאין אותו באמת מכף חובה לכף זכות".

את יכולה במבט שלך להחזיר בתשובה את הילד שלך(!). וזו עבודה קשה ומפרכת ששכרה בצידה... פשוט יושבים בהתבודדות ומנקים קודם כל את הכעס, האכזבה, הרגשות שעולים בך. וזה הכי טבעי בעולם שזה כואב. פשוט מדברים ובוכים ומנקים.

אחר כך, מחפשים פתח קטן, מה בכל זאת טוב בילד הזה, שבנקודה הזו 'אינורשעי' וכך עוברים אחד אחד. זו עצה שיכולה להרגיע מעצם קיומה. המוח מתרגל לעזוב את השלילי והחסר ולהתחבר ל'יש' קטן, וכך ה'ש' יכול לגדול.

החכמה היא "ולא יכפת ליה כלל" - להמשיך להתעלם מהמניעות, איך אני נראית בחוץ, מה אני שווה וכל בנות הקול של בת-המלך הקנאית ששונאת ומתקנאת בטוב שטמון בנו. קיבלת פיקדונות יקרים. יש עבודה יקרה שעובדים כשמחחכים עצים, כשנשבר לנו והלב מדמם. בתוך הכול, בהיחבא לגמרי, מציץ יהלום קטן שמספר על עבודה בחושך, בשקט. אם הכול יהיה מבריק ונוצץ בחוץ, תהיה שם גאווה וישות לזה להרחיק אותך מעצמך (לא רק מאחרים) כי את מאבדת יוזמה ויצירתיות. אדם בלי רצון הוא מהלך, ולכן דרך העצות שמחה מילי דטוטא ונקודות טובות את קמה לחיים.

לכל ירידה יש פוטנציאל לעליה זינוק אחורה. הבעש"ט אומר שיש סיכון גם ליפול על הגב ובמקום לזנק, אנחנו אוספים את השברים של עצמנו כדי לקום. כי צריך להיות 'בקי בצוא' - לא ליפול לגאווה ובקי בשוב' - גם ליפול צריך לדעת: לא לשקוע

ביאוש ולהישאר יותר זמן ממה שהשם סובב שנהיה שם.

"כי צריכין לזהר מאד לדון את כל אדם לכף זכות, ואפלו החולקים עליו ומביין אותו, צריך לדונם לכף זכות ולשתק להם, ועל ידי זה נעשה בחינת פתח, כמוכא במדרש (ויקרא פ"ב): משל לאחד, שמצא את חברו שהוא עושה פתח. אמר לו: בשביל מי? אמר לו: בשביל המלך. אמר לו: כיון שהוא לצדך המלך, כל אכן טוב שתמצא תקבועו בו. כך כל אחד מ'ישראל הוא בחינת פתח להשם יתברך, וצריך להכניס בו כל מין אבנים טובות שאפשר למצא, דהינו שצריכין להשתדל לחפש ולבקש אחר כל צד זכות ודבר טוב, שאפשר למצא בישראל, ולדון את הכל לכף זכות, כי הם בחינת פתח להשם יתברך".

כדי שהסגולה תתגלה, צריך ירידה משמעותית מאוד, ודווקא שם, כשאת המשפחה שלך נפצעים, האור שבכם מתגלה. האם תסכימי להסתכל על האור הזה במבט של צדיקים? האם תסכימי להסתכל כך על עצמך, בתור אמא מסורה שעשתה כל מה שיכלה וזהו רצון השם שתהיה עכשיו צרעת?

כרגע את חוצבת בחושך, מחתכת עצים ומתאמצת לבקש אור. אחרי המתנה ואזמרה, כשיגיע הרגע, תתקלף הצרעת, יתגלה האור של כל נשמה ונשמה ושל כל מה שעבר עליכם, תבוא גאולה, תצאו ממצרים. והכול יתהפך. לטובה. אמן.

לשליחת שאלה ולתגובות: t0527161339@gmail.com

תכילה לכסח כשר ושמה

ונזכה ברחמיך לקיים כל המצוות של פסח בקדשה גדולה ובשמחה וחדוה רבה ותעזרנו ותושיענו ותשמרנו ברחמיך הרבים, ממשוהו חמץ ושאר שלא ימצא בגבולנו וברשותנו משהו דמשוהו שאר חמץ כל ימי הפסח כי גלוי וידוע לפניך רבוננו דעלמא כלא, שאי אפשר לבשר דם בעצמו להיות נזהר ממשוהו חמץ, אם לא על ידי ישועתך ורחמיך רחם עלינו ברחמיך הרבים, גואל חזק, רחמן אמת, ושמרנו והצילנו ממשוהו חמץ כל ימי הפסח הקדושים, ותעזרנו ותזכנו לצאת מעבדות לחרות מיעון לשמחה, מאבל ליום טוב מאפלה לאור גדול ונזכה לסדר הסדר של פסח בהתעוררות גדול ובהתלהבות נפלא ובשמחה רבה ועצומה ונזכה שייבאו עלינו ויאירו בנו בהארה נפלאה כל המחין דגדלות וקטנות המאירין בפסח באור גדול ונפלא ונוכח (ליקוטי תפילות תנינא, לו)



זוגיות לאור הצדיק ע' אפלוביים



להוציא את הדיבור מהגלות

לב, שביעות רצון, עליצות, אשמה, לאות, התנגדות, השתאות, היסוס, ניכור ועוד ועוד... ולמה זה חשוב לנו בעצם לעניין התקשורת? כשאדם מודע לרגשותיו ומביע אותם, קל יותר להתחבר אליו, לעומת דעות ומחשבות שמשתנות מאחד לשני. הרגש הוא משהו משותף שדרכו אנחנו יכולים להזדהות עם הזולת,

וגם המוכנות להודות על האמת ולחשוף מקום פגיע, בד"כ יפעל תגובה דומה מהצד השני.

כל זאת בתנאי שהבעת הרגש לא מלווה בהאשמה.

וזו נקודה קריטית!! לקיחת אחריות על הרגשות.

כאן נכנס עניין הצורך. כשאנחנו מכירים בצרכים שלנו, אנחנו יכולים לשחרר את הזולת מהאחריות לשלומנו.

לדוגמא: אמירה כמו "אכזבת אותי כשלא באת אליי אתמול" לעומת "כשלא הגעת אתמול התאכזבתי, כי רציתי לדבר על כמה דברים שמפריעים לי".

באמירה הראשונה, אתה הוא הגורם לאכזבה שלי, בעוד שבאמירה השנייה התאכזבתי כי היה לי צורך שלא קיבל מילוי.

עוד דוגמא: "כל כך עצבן אותי שהם ביטלו את המופע" - מי אחראי לעצבים שלי? הם!

לעומת "כשהם ביטלו את המופע, התעצבנתי נורא, כי קיוויתי לתת הזדמנות לאומנים האלה להופיע".

ככל שנהיה מסוגלים לחבר בין הרגשות שלנו לצרכים שלנו, כך הדיבור שלנו יהיה מתקבל יותר ומעורר חמלה בזולת.

אם אומר לבעלי: "זה ממש לא בסדר שלא התייחסת בכלל ליום ההולדת שלי", הפכתי לשופטת שמושיבה אותו על כיסא הנאשם, כיסא שאף אחד לא מוכן להתיישב עליו. הוא יתנגד, יתקוף או ייסוג ויברח.

אבל אם אומר "כשעבר עליי יום ההולדת שלי בלי שום התייחסות מצדך, הרגשתי אכזבה ואפילו כעס, כי יש לי צורך בחום ובתשומת לב מאדם שהכי משמעותי לי ביום שהוא כל כך משמעותי לי".

נכון זה יותר ארוך ומרגיש מסורבל לדבר כך, אבל זה עושה את העבודה, חברות. שווה להתאמן בזה.

רגש וצורך - להכיר אותם, להכיר בהם וללמוד לדבר אותם, ובע"ה הקשר רק יצמח ויפרח.

מזכירה לכן שיש לנו משחק זוגי נפלא **"פשוט להיפגש"** שמעודד שיח ברמה של שיתוף ומייצר רגעים של הקשבה וחייבור לבבות. בהצלחה.

*מי שמעוניינת ברשימת הרגשות שתתקשר ואכוון אותה. המקום שניתן להשיג 0556760186

חברות אהובות, שלום וברכה, כמה פעמים אנחנו מדברים כאילו בטוב ובעצם מאשימים, מאיימים וכו'?

ולכן תקשורת מקרבת, או בשמה השני "תקשורת לא אלימה", היא עניין מכריע מאוד במערכות יחסים למיניהן.

רבינו מסביר שגלות מצרים זה בעצם שהדיבור בגלות, והגאולה זה שהדיבור יוצא מ"מצרי הגרון" ולא סתם פסח זה פה-סח - אפשר סוף סוף לדבר.

כשיש לי על ליבי משהו ואני מרגישה שאני לא יכולה לדבר על זה עם בעלי, במיוחד כשזה משהו שיש לי מולו, אני מרגישה שנוצר בינינו הר, כמעט אפשר למשש אותו בידים, ואז אני יכולה להבין איך זה שיש זוגות שיושבים נסיעה שלמה לבד באוטו ולא מדברים, שותקים. אי אפשר לדבר, הדיבור בגלות. חבל! כל הקשר נברא ומתהווה מדיבור.

כשאנחנו לומדות לדבר בצורה נכונה, דיבור של אמת שיש בו ענווה - הדיבור יגע בזולת, יפתח את ליבו ויגרום לו לרצות למלא את מבוקשנו, ממש כמו שרבינו כותב בתורה א' הפעם נלמד עוד אופן חשוב לדיבור אמיתי.

רגש וצורך

צריך להבין שעצם ההכרה ברגשות זה חידוש עצום בדורנו המטושטש והמאולחש.

חונכנו לחיות דרך הראש, מה נכון לעשות, איך נכון להתנהג ואילו רגשות (אם בכלל) מותר להרגיש.

כשלמדתי לפני הרבה שנים טיפול רגשי בשיטת "דמיונובע" של הרב עמית קדם, הבנתי כמה התרחקנו מהכרת הרגשות שלנו ועד כמה חסרות לנו מילים למלא את הרגש.

חלק מובנה של הטיפול היה לומר את הרגש ושם הסתכנו, למשל, כששאלתי מטופלת "אז מה את מרגישה כשאת רואה ש...?" והתשובה הייתה "אני מרגישה שאני לא רוצה", ומה לעשות "לא רוצה" זה לא רגש, שאלתי "וכשאת לא רוצה אז איזה רגש יש שם?", היא ענתה "רגש שאין לי כוח", וגם זה לא רגש, אז המשכתי "אז כשאין לך כוח מה את מרגישה?", "אני מרגישה שהם לא בסדר שהם אומרים לי כך" - זה לא שהמטופלת לא הרגישה, כל הדיבור שלה היה ספוג בכעס, אבל ההכרה בזה ולומר דיבור של אמת "אני כועסת" או "אני מאוכזבת" לפעמים לוקח המון זמן.

להעשיר את קופסת הרגשות

אבל חוץ מהקושי להכיר ברגש יש גם חוסר במלל של מגוון רגשות, מאחר שהשפה שגדלנו בתוכה לא מדברת מרגשות. פשוט חסרות לנו מילים. אני אישית נעזרתי ברשימת רגשות* נרחבת כשהתאמנתי על דיבור נכון יותר, ונזכרתי שחוץ מ: אוהבת שונאת שמחה עצובה כועסת מופתעת, יש גם רגשות כמו: ציפייה, פליאה, רוחב-

המנקה

היא עומדת שם בקצה הצינור

משרתת ממלאה תפקידה באמון

שעות על גבי שעות נצבת

מנקה ממינת מסדרת

עם המגב והסמרטוט היא מנקה

הפל מסביב נקי למרות התנועה

סבתא מאוקראינה במה זכית

לשרת ולנקות את ביתו של הצדיק

מי יתן אצפה גם אני בזה ובבא

אהיה משרתת שלך נאמנה

בביתך אתהלהך אקבל את הפאים

אחלק תקוון כללי אאסף סדורים

אצפה לעזר לבניך לנקות

את הפזב והדמיונות

להיות נצבת מוכנה

בכל תפקיד נאמנה

ללא לאות בסבלנות באהבה

"לא מצליחה לדבר", גונחת אישה אחת.
"תקוע לי, אני רק מאבדת את זה מדקה לדקה", נאנחת אחרת.
"אני באמת מנסה, פה ושם מצליחה, אבל בכללי זה לא זורם", מציינת אישה שליטית. וכולנו יכולות להזדהות. הדיבור - לא תמיד מגיע בקלות. הפה לעיתים לא רוצה לשיח, מתקשה להגיד מרחשי הלב. זה כל כך נורמלי, וכל כך עובר על כולנו, אבל אנחנו לא יכולות לאפשר לפרעה שיושב בעורף לסגור את הדיבור שלנו. בלי שיחה עם השם אין לנו חיים!
לכבוד חג הפסח, שבו מתגלה הדיבור הקדוש ויוצא לגאולה (פה-ח), חג שמחמים לנו הנשים כל כך, כי התפילה קרובה אלינו ושייכת לנו יותר מכל (אישה נמשלה לתפילה והאיש לתורה), התכנסנו לדבר על הנפש שבפנים. בת מלך, שמחכה להתגלות.
אתנו שלוש נשים מדהימות שגילו את הדיבור שלהן בצורה קצת אחרת. "יש דרך!", שלושתן אומרות פה אחד, "כל אישה יכולה להגיע לחיבור עמוק למלך העולם, אבל לפעמים צריך לתת ביטוי לנפש עוד לפני זה". קראו אותן ותמצאו את השביל המיוחד שלכן. **הים ראה וינס.**

השביל שלי הציור



ליך יעל סגל גדלה בבית שאינו דתי, אך הייתה בו הרבה אמונה בלב, "מגיל שלוש הייתי מדברת עם השם, הוא היה חלק מהחיים שלי והרגשתי אהבה גדולה אליו", מספרת.

אומנות ואמונה

"במהלך השנים הבנתי שהאומנות היא דרך להביע עומקים של אמונה שלפעמים האדם במילים לא יכול להגיע אליהם... באותם ימים הייתי מתבוננת על תהליכים בבריאה ולא היה לי איך לבטא אותם, וגם בנפש הרגשתי כל מיני עומקים שלא היו לי מילים עבורם. למשל, המילה 'סערה' לא יכולה לבטא באמת את הסערות הפנימיות והחיצוניות, אך בציור הצלחתי לבטא את הסערה שהתחוללה בי.

"בהמשך חיי קצת לפני הלימודים באוניברסיטה, ציירתי שעות רבות וחוויתי נביעה יצירתית אדירה. הציורים שלי היו מלאי השראה. הרגשתי קרבת השם גדולה, וכמוכן במהלך היצירה המשכתי לדבר עם השם. היה לי יומן מאותם ימים. כתבתי שם באיזה דף: "יש אין סוף", חוויתי את אור האינסוף בתוך היצירה.

"עם סיום הלימודים עברתי משבר קשה והציור היה בשבילי מפלט. כשציירתי הרגשתי נחמה גדולה מאוד וריפוי וכך הצלחתי בעז"ה לצאת מהמשבר. בכל ציור הרגשתי שהשם נמצא איתי אוהב אותי ומרפא אותי



קול אלוקים / ל"ה סגל

(שיר מאתם ימים ראשונים בתשובה
מתוך התבוננות בבריאה)

קול אלוקים קורא לי אלוי
ברקיע עוזו משיל נעליי
קול נשמתי מתעורר לחיים
הדרך יפה היא, המים זורמים

קול בני נדם נעלם מאי שם
הייתי בלה ללכת אלוי
ועוד אהבה בקרבי מתגלה
ארד לי הומה אשאף נשמה

וראיתי שמיים הרבה עננים
ראיתי לדות רחוקה בזמנים
נשמתי עמוק את שפעת הימים
הייתי קרובה נשמת קדומים

קול אלוקים קורא לי אלוי
לבוא בגלוי לבוא בשמיו
גלים של אור עוד רוקמים את יומי
בקשת של תכלת
לאור הלומי
והייתי בורחת מכל המכאיב
אך ידוע ידעתי שהוא למדני אהוב

שקרתה תוך כדי ציור. אף אחד לא דיבר איתי על אלוקים. אבל גם מי שזכתה לגדול בתוך עולם שומר תורה ומצוות צריכה לגלות את בת המלך שלה שמדברת אליה כל הזמן. אולי הדרך שלך היא ציור?"

השיל שלי הריקוד



רות אהרן, מנהלת מדרשה מהמרכז, משתפת ברגע הגילוי של הריקוד ככלי להתבודדות ולעבודת השם:

"עד לפני שנתיים לא ידעתי מה זה עולם הריקוד. לא היה לי שמץ של מושג. גדלתי במשפחה חרדית ספרדית רגילה, העניין היה תורה, מצוות ועבודת השם. גם כשהתקרבותי לרבינו הקדוש ועצותיו, לא זכיתי לקחת את עצת "השמחה והריקודים" ברצינות. זה היה לי אי שם בראש, אבל לא התעסקתי בזה", פותחת, וחוזרת איתנו אחורה לשנתיים לא פשוטות שכולנו ידענו.

כשהסטרס לא ניתן מנוחה

"לפני שנתיים כשהתחילה המלחמה, נפלתי לחרדות קשות מאוד (זה ישב על פוסט טראומה שהייתה לי עוד מהמלחמה הקודמת). האזעקות היו הטריגר שהעלה לי את החרדה לשיא. לא נשמתי מרוב חרדה. כל אזעקה נדמתה לי כאילו אני מסיימת את חיי, חס ושלום. חייתי בגהני גיהנום, אי אפשר לתאר. הסטרס היה בלתי פוסק, ושום דבר רוחני או גשמי שעשיתי לא עבד. גם לדבר עם השם בקושי הצלחתי. הייתי כל כך מכווצת מהמצב הזה".

וואו... את מתארת מצב לא פשוט בכלל... אז איך השתנה המצב?

וממש חוויתי "תרפיה באומנות" מהרופא הגדול ביותר - בורא עולם. ב"ה בזכות התהליכים העמוקים שעברתי ביצירה, דווקא בתקופה הקשה הזו הייתה לי התעוררות גדולה לעשות שינוי אמיתי בחיי ולחזור בתשובה. פתאום קיבלתי כוח פנימי לעשות את הצעדים הראשונים בעולם התורה והמצוות.

"בהשגחה פרטית באותם ימים התוודעתי לראשונה לספר ליקוטי תפילות, ולספר "אור פנימי" של הרב ארז משה דורון. קיבלתי כוחות מתורתו של הצדיק לקיים את הציווי "לך לך" ועברתי מחיפה לצפת במטרה לחזור בתשובה".

"שפני כמים ליברך"

תוכלי לספר לנו איך רבי נחמן נגע לך בלב?

"רבי נחמן האיר לי בתורותיו את האמונה בנקודה היקרה שבי ואת האומץ להמשיך ולחפש את בת המלך. במהלך הלימוד בתורותיו של רבי נחמן יכולתי להבין במודע את תהליך התשובה שעברתי רק מתוך הקשבה לליבי דרך ציור וכתובה של שירים.

"בליקוטי מוהר"ן תנינא נ"ו כתוב: **כְּשֵׁי שֶׁלְהָאָדָם לֵב, אֵין שֶׁיָּאָצְלוּ מְקוֹם כָּלֵל, כִּי אֲדַרְבָּא, הוּא מְקוֹמוֹ שֶׁל עוֹלָם וְכוּ'. כִּי הָאֱלֻקוֹת הוּא בְּלֵב, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תהלים ע"ג): צוֹר לְבָבִי...**

נִמְצָא, מִי שֵׁי שֶׁ לוֹ לֵב יִשְׂרָאֵלִי, אֵין רְאוּי לוֹ לומר שֶׁמְקוֹם זֶה אֵין טוֹב לְפָנָיו, כִּי אֵין שֶׁיָּאָצְלוּ מְקוֹם כָּלֵל, כִּי אֲדַרְבָּא, הוּא מְקוֹמוֹ שֶׁל עוֹלָם, וְאֵין הָעוֹלָם מְקוֹמוֹ...

"כל חיי אני יוצרת מהלב - מה"צור לבי", נקודה שנמצאת בלב של כל יהודי, נקודת הצדיק שבתוכו. הבנתי שזאת בת המלך שבלב. בציור אני מביעה להשם את המקום שבו הלב שלי נמצא כעת. השם רוצה שנשפוך לבנו לפניו. יש כאלו שמרגישות כמוני שהציור הוא השפה שלהן וכשיציירו ויצליחו להביע את עצמן נוכח פני השם ללא מילים - גם הדיבור המילולי יגיע לעומקים חדשים".

ועוד היא מרחיבה על המקום שיש בלב של האיש הישראלי:

"רבינו מדבר על זה שאיש הישראלי כשיש לו לב - יש לו מקום. כשאני נותנת מקום ללב שלי, בת המלך מתרפאת. אני רואה את זה בסדנאות שאני עושה: אישה לוקחת דף ומנסה להביא את נקודת האמת שלה בציור, את המקום ששייך אליה עכשיו - אם זה כעס, אכזבה וכו', והשם עוזר לה דרך היצירה לנקות את הלב. כשאישה מציירת מנקודת האמת שלה ומסתכלת על הציור בעין טובה, היא יכולה לראות בבוא הימים את עולמה הפנימי גלוי לפנייה. היא מגלה שיש לה מקום - עולם פנימי משלה שממנו יכולה לבנות בלבבה משכן להשם. משכן שכולו עשוי מהאבנים טובות והמרגליות שנמצאות בתוך ליבה".

ואיך ההתבודדות מתחברת לך לציור?

"התבודדות היא שיחה בינינו לבין השם יתברך. ציור מהלב הוא דרך של שיחה, תקשורת, שיחה לא מילולית עם השם שיודע הגיון ליבנו. זוהי שיחה עמוקה של רגשות וגילוי נקודות אמת ברבדים שלעיתים אי אפשר לבטא במילים. בציור יש סוג של השקטה, דרך זה אני יכולה להקשיב לקדוש ברוך הוא. האם את שומעת את קול נשמתי? כשתשקטי את הקולות ההומים בתוכך - תוכלי לשמוע. זה נקרא "קול השם שבתוכי".

"אנחנו רגילות לבוא להתבודדות ולדבר, אבל גם השם רוצה לדבר איתנו. זו שיחה! העשייה והריצות שלנו גורמים לנו לדבר באוטוסטרדה אבל לא להקשיב. וכך אין לנו שיחה. אני שומעת רק את עצמי ולא מקשיבה לדיבור של השם... זה לא קל. בשבילי ההקשבה פנימה דרך הציור היא מנוף עצום להתבודדות.

"היום אני זוכה להנחות נשים להתחבר מחדש לשפה הראשונית של הציור שאבדה לנו ברבות השנים, שפה של זרימה ופשטות כביטוי של הלב נוכח פני השם. זו השפה של בת המלך שמהדמעות שלה נוצרו מילים על המספחת (מעשה מאבדת בת מלך)".

ועוד מסכמת לילך-יעל: "חזרתי בתשובה דרך ההתגלות של הלב שלי,

השביל שלי הניגון



מרים צור, זמרת יוצרת מרכזים מצאה את השביל שלה לבורא עולם דרך עולם הניגון והנגינה. היא התברכה בכישרון מוזיקלי ומשמחת לבבות של נשים רבות, אך בעיקר אותה בעצמה בתוך ניסיון גדול שקיבלה - ציפייה לילדים כ-18 שנה.

מרים ספרי לנו על עולם הצלילים הקרוב אלייך?

"מאז היותי קטנה נמשכתי לעולם הצלילים. היה לי כישרון גדול למוזיקה - אם זה בשמיעה מוזיקלית, אם זה בשירה ובנגינה. זה מילא אותי לחלוטין. מעולם לא למדתי לנגן, אני מנגנת לפי שמיעה ומרגישה שבורא עולם - הוא זה שמנגן עבורי את הצלילים. כשאתה יודע מול מי אתה עומד ומי עושה איתך דברים - אתה לא לוקח את עצמך, לא לוקח את הכתר, הכול מכוחו של השם. כשבגרתי רציתי להצליח בעולם עם הנגינה והשירה. להגיע לפסגות. בהיותי בחורה בת עשרים ושמונה, נסעתי לארצות הברית, להצליח שם בארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות. ניסיתי למשוך מפה ומשם, אבל לא קיבלתי את ההכרה שחיפשתי, את הברק של הפרסום שקרץ לי באותם ימים. נסעתי חמש פעמים לשם, כל פעם לחצי שנה, עבדתי בעבודות מזדמנות, ובסופו של מסלול, אחרי הרפתקאות רבות, הבנתי שהמקום שלי אינו שם, אני צריכה לחזור הביתה. זה היה המהלך הראשון של ההתכנסות פנימה והגילוי של הנשמה האלוקית שבי."

מרים חוזרת הביתה ומתחילה לעבוד כמוכרת בחנות בגדים בנוסף להיותה זמרת להקה. העבודה אינטנסיבית, היא עובדת בשתי משמרות, אין לה רגע דל. אך שם היא פוגשת חברה חדשה - דתייה. אט אט היא מתחילה תהליך מופלא של תשובה, כשכל משפחתה הולכת אחריה.

אבל יחד עם היופי של העולם החדש מגיע הקושי. מרים מגלה שעולם המוזיקה שכה אהבה - הוא בעייתי הלכתית.

"כשהבנתי שאי אפשר לשיר יותר בפני גברים ושהמקומות שבהם נהגתי להופיע הם לא כשרים בלשון המעטה - נשמתי עמוק. בדיוק קניתי ציוד חדיש - רמקול משוכלל, גיטרה נהדרת והגברה - מכרתי הכול בגרושים בלי לחשוב. לא רציתי כלום. זה היה קיצוני, אני יודעת. אבל התשובה הגיעה בבום, ולא רציתי אפילו להתחיל להתבלבל ולהתפתות אחר העולם הזה. את הלהקה שהייתה לי עזבתי. הם היו המומים, כך ביום בהיר הזמרת בורחת? מה יהא על כולם? אבל לא הסתכלתי אחורה. אסור אז אסור. רציתי רק את בורא עולם..."

זהו, עזבת את הניגון? איך אפשר?

"רק בשלב מתקדם הרבה יותר הבנתי שאפשר לשלב את השירה והנגינה בקדושה: לשיר שירי הלל לבורא עולמים, לחזק נשים ובנות. רק אחר כך הבנתי שכל הבריאה שרה, ויהודיה ששרה לבורא בקדושה זה דבר עצום.

"זה הגיע עם המון תובנות - כמה חשוב לכוון למעלה כששרים, לא לעבוד את עצמי כמו שנהוג בעולם החילוני שבו האגו חוגג, אלא לעבוד את בורא עולם, לעשות לשם שמיים."

אם חשבנו שתמו הבלבולים, אז לא.

"אני עדיין הייתי טרייה בעולם התשובה, ופתאום, כשהבינו שאני שרה רק בפני נשים ובקדושה, פנו אליי בהצעה: "תקליטי את השירים שלך למקום של נשים, אבל גם גברים שומעים שם, ובכל זאת ישמעו אותך ולא יראו, זה ממש קידוש השם", אבל לא התפתיתי. תכלית השירה זה להשפיע טוב - וטוב זה רק בקדושה."

ואיך היום השירה והתמודדות עם ניסיון ההמתנה?

"היום אני מרגישה שאין לי כלום ויש לי הכול, כי הקשר עם הבורא הוא מרפא את כל החסרים. הילד הראשון שצריך לגדל ולטפח - זו אני עצמי. כשיהיה לי טוב עם עצמי ועם הילדה שבתוכי - אקבל כוח

"יום אחד נסעתי במונית... ולאזנתי הגיעו מילים של איזה שיר שמספרות שאם את לא מצליחה לנשום - תרקדי את מה שעובר עלייך... לא הכרתי את השיר הזה אבל המילים היכו באוזניי בקול רעש גדול: "אם את לא מצליחה לנשום - תרקדי!!!" ידעתי מיד שהמילים האלו הגיעו אליי בהשגחה גלויה והחזירו לי את העצה הגדולה הזו של רבינו! פתאום זה האיר לי בבהירות: "אני לא יכולה לדבר? אני לא מצליחה לנשום? אני מכווצת ומבוהלת? אני צריכה לרקוד את זה!"

"הגעתי הביתה. סגרת את הדלת. נעלתי פעמיים. שאף אחד לא יחשוב שהשתגעתי. הורדתי את המראה מהקיר, שגם אני לא אחשוב שהשתגעתי... הפעלתי מנגינה שקטה, ר' לראשונה בחיי, התחלתי לרקוד את עצמי. בעיניים עצומות אני רוקדת את הכאב האדיר שבתוכי לה' יתברך.

"רקדתי בלופים מטורפים, תוך כדי בכייה על חיי. בכיתי את החרדה, את המתח... הרפיתי ונרפאתי. לאט לאט התחלתי לנשום. חזרתי להיות בן אדם. כל פעם שהרגשתי את הסטרס גואה בי הפעלתי את המוסיקה ורקדתי. ממש התמכרתי לתחושת החיבור האדירה שהרגשתי עם בורא עולם.

"בחסדי השם עליי אני יודעת מה זה התבודדות, שנים אני מתבודדת, אבל מעולם לא שיערתי לעצמי שאפשר להגיע לכזאת קרבת השם כמו זו שחוויתי בריקודים ההם. הייתי רוקדת שעות ומדברת איתו, מספרת לו, מפרקת אצלו את כל הסיט הנפשי שבו הייתי... אין לי מילים לתאר בכלל את הרגשת הנחמה והאהבה, את החיבוק החזק שקיבלתי ממנו בריקודים האלה. הייתי יוצאת מריקוד ארוך כזה שמחה ומנוחמת ורגועה כמו תינוקת.

"כשדיברתי על זה עם חברה טובה היא הזכירה לי שבאמת מחול הוא כלי עוצמתי מאוד להגיע דרכו לקרבת השם, שהרי גם הנביאים היו מגיעים לדרגת הנבואה שלהם רק ע"י מחולות... כשיהודי מתבודד דרך ריקוד - הוא יכול להגיע להרגיש קרבת השם גבוהה מאוד.

"בל נשכח את "המתקת הדינים" שעליה דיבר רבנו הקדוש - אלו הם ריקודי השמחה! בעיניי ראייתי כמה וכמה פעמים ישועות מעל הטבע אחרי שהרמתי רגליי בריקודי שמחה (למרות שבליבי הייתה דאגה גדולה).

"רבנו מלמד אותנו שה'דינים' רחמנא ליצלן נאחזים ברגליים, בעקבים, וכדי לסלק אותם מאתנו צריך, כמה מפתיע: להרים את הרגליים גבוה בריקודים.

"לנו זה מרגיש שצריך לבכות ולהיות שבורים לפני השם בשביל לקבל ישועה, אבל הצדיקים מגלים לנו שלהיפך! "עוז וחדווה במקומו", הקדוש ברוך הוא הוא מקור השמחה! אצלו יתברך יש רק שמחה כל הזמן! איפה שהשם נמצא - יש מסיבה גדולה של שמחה! וכשאת משמחת את עצמך, רוקדת ומרימה את הרגליים - את יכולה לפעול ישועות הרבה יותר מבכיות וזעקות! השמחה עוקפת את כל המקטרגים ופותחת גם שערים נעולים!"

חיים חדשים

"נחזור חזרה לסיפור שלי... בינתיים נרגעה המלחמה, פתחתי חזרה את המדרשה, אבל הרגשתי שאני לא מסוגלת לחזור ללמד כרגיל בלי לתת לבנות לטעום מהדבר המופלא הזה. כך התחלנו להקדיש לשמחה ולריקודים ערב שבועי קבוע.

"היום הריקוד הוא חלק בלתי נפרד ממני וב"ה מעוד הרבה נשים שלמדו על האוצר הטמון בו. אני ממליצה גם לך אחותי היקרה: הדיבור תקוע לך? את חסומה? מצרי הנפש חונקים אותך מבפנים? תרקדי את זה להשם יתברך. בפשטות אחותי, שימי מוסיקה שמתאימה לך, תעצמי עיניים ותתחילי לנוע את עצמך מבפנים. הגוף שלך כבר יודע. רק תורמי אתו. תני לו לספר לך מה שלומך. את כל הכאב, המצוקה, התפילה, תוציאי בתוך התנועות. כשתרקדי את הלב שלך - תראי אילו דיבורים קדושים יצאו ממך."



קנאת סופרים

*אזהרה: האור מואד לאמאזלחת ניקון פסח. מי שלא בא, מואמנת לקחא ולהנין אותו.

מחוץ לבית זמזום, התרחשות עצבנית. בסופר נגמרו הניילונים למקרר, רק המקרר שלי ושלך בכלוכו? החברה כל כך זריזה, שנשארו לה רק החלונות. והשכנה, אצלה הילדים אוכלים בחדר המדרגות.

מזדהה עם בת המלך מהמעשייה? במקום אח מופלא, יש הרבה אחיות, מרובות אבנים טובות שממרקות אותן. את מרגישה אפרורית, ונטולת כישרונות. מרגישה שאינך מסוגלת לעשות את הנדרש בביתך.

מזכירה לנו את שנה שעברה והשנה לפנייה כמו בכל שנה מאז יציאת מצרים. בסוף כולנו ישבנו ליד שולחן הסדר עם ניקיון של פעם בשנה, וקראנו את ההגדה.

יותר שיצאו לפועל את המטבח, הסלון, פינת האוכל. במקומות האחרים שבצי את כל חדרי הבית, כשאת מראש מגדירה מה אפשר לוותר אם לא תספיקי: ארונות עליונים לא נגישים לילדים? חדר משחקים שינעל לשבוע? חדר ארונות ביחידת ההורים? הקלה, המוח נפתח.

שלב ב'

'המסייעת': איך אני עושה את זה?

התבונני. מה ומי יכול לעזור לך לממש את התוכנית? ממון ליום עוזרת. יום חופש מהעבודה. תפקידים קטנים לילדים, ושוחד קטן (פרסים) בצידם... בעלך: כשאת עייפה, ישב לידך ללמוד וייתן לך כח? שטוף כמה משחקים נבחרים? יכין ארוחת ערב כשאת עמוק בחדרים? הצלה.

שלב ג'

מ-ת-ח-י-ל-י-ם: מה עושים ברגע זה ממש?

סגולה נפלאה להצלחה, תפילה קצרה ומשהו קטן כעת. החדר ייקח 5 שעות, יש לך חצי שעה לעשות את הפינה שבלבנה תיתן מוטיבציה להמשך. בכל חצי שעה אפשרית, את מתבוננת בתוכנית ועושה עוד משהו קטן. מסמנת וי באדום על מה שעשית. נזכור שרבינו מלמד שקצת זה גם טוב, קצת, עובר מתחת לרדאר שלך ושל המונעים. קצת ועוד קצת ותברכי על המוגמר בקרוב.

שלב א'

תירוצים: למה זה לא אפשרי אצלי. תרגיל מפתיע

אין לי את זה, לא כמו זו שאוהבת לנקות. או כמו ההיא שזריזה. צריך כסף שאין לי לעזורת. כואב לי הגב. אצלי זה אחרת, אף פעם אין לי את זה, וקשה לי עם זה, ולא מצליחה בזה ולא רוצה את זה... הנושא לא ייעלם והלחץ גובר עם התקדמות הימים. רגש חמוץ של קנאה מזדחל אל הלב? חזרי על התירוצים בקול ילדי ומהיר שוב ושוב עד שתחייכי.

שלב ב'

קנאת סופרים: ספרי את היהלומים שלך

יהיה לי, בדרך שלי. בשנה שעברה ברגע האחרון קיבלת כוחות וגמרת שני חדרים בבוקר אחד. הופתעת כשנהנית להוציא את כל ה'עתיקות' מהמקרר. נתי ומרים התייצבו לימינך וניקו במקומות נמוכים ועמוקים שהגישה לשם מאתגרת (לפחות). הנשימה חוזרת להיות עמוקה.

שלב ג'

תוכנית סדורה: מה צריך לעשות?

חלקי את הזמן בימים שנתורו, אפילו אם מדובר בארבע רצועות של 3 שעות. עשי תיעדוף. הכניסי בזמנים שסביר

להתמודד עם כל הניסיונות. פעם אמרתי למישהי שאין לה ילדים - אין לך ילדים, אז לפחות שיהיה לך את עצמך."

"כל ילד רוצה אמא חזקה, שמחה ומחוברת, שיודעת לתת לו את הגב הנכון, את החום והאהבה - תני את זה לעצמך! אם לא תחזקי את עצמך בנקודות המסוימות שאת זקוקה - את תחלשי ולא תקבלי את הישועה. ומהי הישועה? לקבל כלי לאמונה, שמחה ואור השם. הצדיקים אומרים: "דעת חסרת מה קנית", הדעת זה הכול. כשאנחנו במקום נכון של אמונה - לא חסר לנו כלום, אנחנו עוברות על כל הבלבולים. אני לא מתנתקת מהתקווה שיום אחד בקרוב הוא יושיע. יש לי אמונה חזקה ביותר שהשם יושיע ויודעת שהשם טוב תמיד! הוא עוד יעשה לנו ניסים!"

מרים מספרת לנו על הכוח הגדול שהיא מקבלת מעולם הניגון:

"למה עשה השם את האימהות עקרות? כדי שיתפללו אליו. השירים שלי הם כמו תפילה, אני מרגישה שהשם רוצה שאכתוב עוד תפילות ועוד תפילות... אני יושבת עם עצמי, הגיטרה על ברכיי, וכולי הודיה מתוקה. אני אומרת להשם: "אני יודעת למה נתת לי את השירים האלו, זה בשביל שאני אוכל להחזיק מעמד ולשרוד". שירה היא דבר גבוה מאוד שעושה הכי הרבה נחת לבורא, וכשאני שרה לו שיר - אני מרגישה הכי קרובה אליו. והוא רואה כמה זה עושה לי טוב ומוריד לי עוד ועוד שירים. רק בכסלוטבת האחרון ירדו להם שמונה עשרה שירים חדשים."

ואם נרצה להבין, איך מרים מנגנת. זה הולך כך:

"אני פותחת את הפסנתר, אומרת "לשם ייחוד קודשא בריך הוא ושכינתא... הריני באה לנגן עם אבא!". לא היה יום שניגנתי בלי להגיד את זה. הקשר עם הבורא - זה מה שמחזיק אותי. וכשמייחדים את שמו יתברך - אין יניקה לצד של הסטרא אחרא. הכול עולה נטו לבורא עולם.

"כתבתי כבר עשרות שירים. אפשר לשחות בתוכם, לשחות, לשחות ולא להגיע לחוף", צוחקת.

מבחינתה של מרים כל שיר הוא הולדה רוחנית, והיא מתייחסת אליו במלוא הכבוד:

"כשנולד תינוק - האחות כותבת את תאריך הלידה, את המשקל, את זמן סיום הלידה. הכול מפורט בלוח מיוחד. אצלי כל שיר הוא תינוק - ילד רוחני שלי שירד ממרומים. לכן אני כותבת את הפרטים שלו בדיוקנות. גם על כריכת הדיסקים זה מופיע.

"ואני מחזקת כל אחת שיש לה משיכה לעולם הניגון והשירה - שירי! שירי להשם! זה מנקה, זה מטהר, זה יוביל אותך לקרבת אלוקים."

אנחנו מברכות את מרים הנפלאה שתמשיך לשיר ולנגן ניגוני קודש לבורא עולמים, והלוואי ועוד השנה תזכה לישועה השלמה, זרע קודש של קיימא, בתוך שאר ישראל, אמן!

יש עוד שבילים להשקיט את הנפש הסוערת ולתת לה לדבר עם אבא. ומה הדרך שלך? איך את מרגיעה את הנפש, שתצליח להתגבר על חסמי הדיבור?

מוזמנת לשתף אותנו בשלוחה 3 בקו חברות מקשיבות, או במייל.



תחיית המתים שלי

בתי מהצפון מספרת:

הסיפור שלי התרחש לפני כעשרים שנה, אבל ההתחדשות שהוא נותן לי זורם בעורקיי עד עצם היום הזה. היינו משפחה חרדית רגילה: בעל אברך, אם עקרת בית, הילדים נולדו בשיירה מבורכת. הכול היה בנורמה לגמרי, עד שאחד מילדינו חלה במחלה קשה והחיים עצרו ממהלכם.

זו הייתה מחלה מתמשכת שידעה עליות ומורדות. בלי להיכנס לפרטים מכאיבים, אגיד שטיפלנו בילד במסירות שבע שנים תמימות. יום אחרי יום אחרי יום. לא ידעתי כלום. מסלול חיי היה בית - בית חולים. ילדי הקטנים שנולדו לתוך הניסיון הזה כמעט שלא הכירו אותי. הורי טיפלו בהם, ואני הייתי ימים ולילות עם בני.

חלפו הימים. כל הזמן קיוויתי שזהו, ימצא מזור, תגיע תרופה שתעלים את הניסיון הנורא הזה מחיינו, אז נשקם את עצמנו ונחזור להיות משפחה רגילה ושמחה כמו שהיינו. אך ביום קודר אחד - ירד דודי לגנו לקטוף שושנים. בני מחמדי נפטר.

הייתי המומה. לא האמנתי שתסריט כזה יכול לקרות. התקווה הייתה הדבר היחיד שהחזיק אותי כל השנים, ועכשיו כשהרע מכל קרה - התרסקתי לגמרי.

בשונה מכל המשפחה - שהתאוששו לאחר תקופה, משהו בתוכי נקבר יחד עם בני. לא הצלחתי להרים את עצמי, לאסוף את המשפחה מחדש, אפילו שעכשיו, כביכול, סוף סוף הייתי פנויה לשקם את עצמי ואותם. לא הייתי מסוגלת. הרגשתי נורא ואיום. לא הצלחתי לתפקד. הרגשה כללית של חולשה ורפיון שכללה חוסר תיאבון שהלך והתדרדר, תקפה אותי. אחת התופעות הקשות היו כאבי ברכיים חזקים. לא יכולתי ללכת לבדי שבעה חודשים. הייתי צריכה להיתמך כדי ללכת. וגם אחר כך - לא יכולתי לעמוד לזמן רב. רזיתי עשרים ושבעה קילו בתקופה קצרה מאוד. הייתי מכונסת בתוך עצמי. לא רציתי לחיות.

בעלי והורי היו חסרי אונים. הם ניסו לעזור, וגם אני רציתי לעזור לעצמי. בלעתי ויטמינים בכמויות, שתיתי כל מיני שיקוי מרפא, הלכנו מרופא אחד לשני, מקבלים הפניות, כדורים ותרופות - אבל כלום לא עזר. בשביל שאצליח לאכול ארוחה פשוטה, היו צריכים להסיח את דעתי. הייתי אוכלת בכוח, לאט לאט, בקושי מצליחה לבלוע. זה היה סבל של ממש. גם הנשימה הייתה קשה לי.

בשלב מסוים הוריי הביאו מומחה מיוחד מארגנטינה שיבדוק אותי וייתן אבחנה, אולי הוא יוכל לעזור, אך גם הוא הרים ידיים: "התת מודע שלך תוקף אותך. את לא רוצה לחיות והורגת את עצמך לאט", זה מה שאמר. וזה היה נכון.

ובכל זאת, המשכנו לנסות. מומחים אמרו לנו להוריד את כל התמונות בבית, להחליף את סדר החפצים, להעלים זיכרונות - אולי ייטב לי. ניסינו גם את זה - ללא הועיל. נותרתי כבויה.

בעלי שהיה במקום רוחני אחר לגמרי משלי לא נפל בדעתו למרות הצער הגדול. שנה לפני פטירתו של הילד, הוא החל להתקרב לחסידות ברסלב. לא היה אכפת לי במיוחד. שיתקרב למה שעושה לו טוב. אבל כשהוא ביקש לטוס לרבי נחמן לראש השנה, כמו שנוהגים חסידי ברסלב, התנגדתי בכל תוקף. מה פתאום שאשאר לבדי בחג? בצר לו הוא קיבל את הגזרה. גם הוא הבין שאי אפשר להשאיר אותי לבד להתמודד עם המציאות. אך פתאום הגיע חלום ושינה את כל התמונה.

בחלומי עמדתי בין שמיים לארץ. ממש ריחפתי באוויר. ראיתי תהום ענקית מתחתי ושמיים אינסופיים מעליי. ובתוך הריחוף הזה שמעתי את קולו של רבי נחמן קורא אליי: "אני מזמין את בעלך לבוא אליי לאומן, האם את מסכימה?", הרגשתי כזו יראת כבוד. הצדיק שואל אותי! האם אפשר לא להסכים? רק מהפחד שתקף אותי עניתי מיד: "כן!" וכך קמתי מהשינה. מיד הערתי את בעלי ואמרתי לו: "אני מסכימה שתטוס! אתה חייב לטוס!"

הוא אכן טס. ואני נותרתי בארץ עם לב גדוש ציפיות. אולי יקרה נס ובננו יהיה שוב בריא ושלם... אך כשארבעה חודשים אחרי שחזר - הבן נפטר, הלב שהעז לקוות נסגר. בעלי נסע עד לאומן ולא קרה כלום? ציפיתי שזכות הצדיק תעמוד לילד, שיבואו ישועות, וזה לא קרה. אם חשבתי גם אני להתקרב לברסלב - האכזבה עצרה אותי. לא הסכמתי לשמוע שום דבר שקשור לשם.

אבל בעלי, שטעם את האמונה ואת השמחה דווקא שם, רצה שגם אני אחווה זאת



מקורב. הוא ידע שהאמונה היא הדבר האמיתי שייתן מזור לכאבי הנפש שלא נתנו לי מנוח, ולא הסכים שאשלוך כך. לפחות שאתן לזה צ'אנס. הוא הבין שאני צריכה ישועה מעל הטבע ושום רופא בשר ודם לא יכול לתת אותה. כמובן, לא הסכמתי בשום אופן. מה לי ולאומן? מה פתאום שאטוס לסוף העולם לחפש שם רפואה? המשכתי לשקוע.

חודשים עוברים, ואני לא מתפקדת. מגיע ט"ו באב. בעלי מחליט שאני ססה לאומן ויהי מה. הוא פשוט התחיל לעשות פעולות. בוקר אחד הוא לקח אותי למשרד הפנים, עשה לי דרכון. אחר כך רכש עבורי כרטיס מאורגן. יחד עם בתי הגדולה הוא ארז לי מזוודה, אני הבטתי בהם בחוסר אונים. זמן קצר אחר כך הם הובילו אותי לשדה התעופה. לא היה לי כוח אפילו להתנגד. הוא היה נחרץ. "פשוט תיסעי, פעם אחת את חייבת להיות שם, אחר כך נדבר", חזר ואמר.

עליתי על המטוס בפנים קפואות. סביבי נשים לא מוכרות משלל גוויי הקשת. כל הסגנונות היו שם, מנשים חילוניות ועד נשים חסידיות. לא התחברתי לאף אחת מהן. זה גם היה לפני עידן הפלאפונים. ישבתי לי מכוונסת בתוך עצמי, ולא האמנתי שנתתי לבעלי לעולל לי את זה. התחושות הקשות התעצמו כשנחתנו באוקראינה, מדינה אפורה וטמאה. איך הגעתי לכאן? ומה אני עושה פה בכלל? מה הקשר?

הטנדר הסיע אותנו בדרך חתחתים לאומן. קפיצות כל הדרך מתערבלות לי ברגשות הקשים. הגענו. המדריכה חילקה אותנו לחדרים. "חצי שעה ויורדים לצינן" אמרה. מצאתי במזוודה שלי תכשיטים ואיפור עם הבגדים המקופלים בקפידה. ממש כל מה שצריך לחופשה. מה הם חשבו לעצמם? זה חופש כאן? אין לי טעם ואין לי ריח. מה הם רוצים מחיי?

כולן יצאו לצינן, נשכרתי אחריהן. לא מרגישה דבר. אבל אז קרה המפנה: פתחו של הצינן כמה פסיעות מאתנו. נכנסתי בתוכו. ופתאום רעד בלתי נשלט הרעיד את כולי.

פסעתי בקושי עוד פסיעה שתיים, והתיישבתי על רצפת הצינן בשביל לא ליפול. התקופה הנוראה חזרה! הבנתי. כך בדיוק קרה לי בהתחלה. הברכיים היו מתקפלות ונופלות. היום אני יודעת שאלו היו כאבירפואה. הצדיק טיפל בי וריפא לי את הברכיים. הכאבים האלו היו כאבים של אהבה. אבל אז הייתי חסרת אונים לחלוטין. תוך כדי רעד בלתי נשלט כשאני בישיבה על הרצפה, הסתכלתי לצדדים. כולן שמחו שם. אלו עשו הפרשת חלה, שם קבוצה של נשים רקדו ריקוד סוער, היתר התפללו בכוונה. הסתכלתי על הצינן, רציתי להתקרב, אבל לא יכולתי לקום. חלפו עשרים דקות. פתאום משהו בי השתחרר, הרעד נרגע, והצלחתי לקום. אחזתי בכיסא והתקדמתי לאט לצינן.

פתאום הרגשתי משהו מטפסף לי. דמעות שקטות שירדו וירדו וירדו. מאיפה הן באות? אני היא הבוכה? לא בכיתי כבר שנים...

שעתיים, אפילו יותר, בכיתי שם. את כל השנים שעברתי בכיתי. כל הזמן פחדתי לבכות שלא יצא לי איזה סלע מהלב. הכאב היה עצום כזה, ושמה בכיתי בכי שקט שמרפא. מרגישה בחוש איך הסלע שבלב שלי מתפורר לפירורים. נשענתי על הצינן, לא רציתי לעזוב אותו. זה המקום הכי טוב בעולם! אף פעם לא הייתי במקום טוב כזה.

לאט לאט פסקו הדמעות. התנערתי. הרגשתי בריאה וחזקה. קמתי, התיישבתי, ובתוך ליבי נכנסה שמחה. הרגליים לא כאבו עוד. שעתיים שלוש בצינן ריפאו אותי לחלוטין. התהפכתי בכמה רגעים ממצב למצב! הלכתי ברחבה בצעדי ריקוד. הרגליים קפצו לי. אחר כך חזרתי להתפלל עוד קצת.

ולבכות עוד קצת. עד שהמדריכה קראה לקבוצה: "בואו, אנחנו הולכות לאכול ארוחת ערב, אחר כך מיד מתחילה התוכנית".

הגעתי לחדר האוכל, מאכלים מעוררי תיאבון לפניי. אני, שכמעט לא יכולתי לאכול, העמסתי שתי חתיכות דג סלמון על הצלחת, מצרפת תפוחי אדמה וסלט, ופשוט מתחילה לאכול. אכלתי ואכלתי ואכלתי. אפילו לא שמתי לב כמה אכלתי... ולא רק אכלתי, כי גם דיברתי!

פתאום הנשים האלו שנסעתי איתן בשתיקה דוממת ונראו כליכך לא קשורות אליי - הפכו לאחיות בלב ובנפש! אחת שאינה שומרת תורה ומצוות מהאונברסיטה העברית סיפרה איך סבא שלה התגלה אליה בחלום ואיים עליה שהיא חייבת מיד לחזור בתשובה, השנייה חרדית שתיארה את חייה היא. גם אני סיפרתי, ואחר כך בירכנו והתחילה תוכנית, בסימומה הרקדה, שעתיים שלמות של שמחה! ושוב רקדתי ורקדתי. רק באחת בלילה הגענו לחדרים. ישנתי, קמתי, התארגנתי, אפילו ענדתי תכשיטים, כאילו תמיד הייתי אישה שמחה כזו, שאוהבת לחיות.

באותו זמן לא חשבתי על כלום, בפירוש לא הבנתי מה קורה לי. אחרי בערך יום וחצי נזכרתי שלא דיברתי עם בעלי. בראש שלי לא היה כלום מהדאגה אליהם, גם לא מהדאגה להוריי. הם העלו אותי חצי מתה על המטוס וחיכו לאות חיים, ואני נעלמתי להם ליום וחצי. באותו זמן, רק להישאר בצינן ביקשתי. רק זה עניין אותי. חייגתי ואמרת: "המדריכה אמרה שאם רוצים להישאר עוד, אפשר להוסיף תשלום. אתה מסכים שאשאר עוד קצת?"

חיכיתי שבעלי יענה אבל במקום זה שמעתי קול של בכי. בעלי השתנק מבכי ולא יכול לדבר בכלל... נלחצתי.

"אבא, מה קרה? הכול בסדר איתך? עם הילדים? למה אתה לא עונה? אתה מסכים שאשאר פה עוד קצת?" אני באורות, במצב של שמחה עילאית, מנותקת מהמציאות, לא הבנתי אותו בכלל. "לא, הכול בסדר... אני מתרגש לשמוע אותך. את רוצה להישאר? את יכולה. פשוט דאגנו, לא התקשרת..."

שילמתי על תוספת זמן, והמשכתי לעוף על התפילה והריקודים. שמחתי כמו שלא שמחתי בחיי. מאושרת בחברת הנשים. אנחנו מאוחדות כולנו, כל בנות הקבוצה, קנינו אפילו מטפחות זהות מיוחדות כאלו באחת הבסטות שלי הצינן. קשרנו אותן קשירה זהה והצטלמנו עם חיוך גדול.

חזרתי לארץ עם אותה המטפחת, ועם החיוך שקיבלתי שם באומן. אף אחד לא האמין שאני היא אותה האישה. "את בטוחה שאת בתייה?" שאלו אותי. אבל כן. אני מופת של רבי נחמן. אף רופא לא הצליח להחזיר לי את החיים, כמוהו. שם קיבלתי רפואת הגוף והנפש. חזרתי משם חדשה עם כוחות, שמחה וחיות. עם רצון גדול להטיב עם העולם. עם סקרנות ללמוד דברים חדשים.

אחד הדברים שעשיתי היה לפתוח משרד נסיעות לקברי הצדיקים לאוקראינה. רציתי לתת לעוד נשים את המתנה הזו - להגיע לשם. בנוסף נרשמתי לקורסים והתחלתי ללמוד. פתאום העולם נהיה מקום מעניין, והיה לי כל כך הרבה מה לעשות בו.

אני קיבלתי את חיי במתנה וחוויתי באומן גאולה פרטית. ומאחלת לכל אחת ואחת, שתיתן לעצמה את המתנה הזו גם כן, להגיע לצינונו של רבינו נחמן בן פיגא ולזכות לשמחה ולהתחדשות ששום מקום אחר בעולם לא יכול לתת.



לשמור על הגבולות הפנימיים

שום קהילה בישראל. גם על בעלי חיים עדיף לא לדבר גנאי, אפילו לא על גויים. מילים רחוביות מאוד לא נכנסות הביתה בשום אופן. אם אמא מרשה לעצמה בשעת כעס להגיד מילים שאסור להגיד - גם הבן שלה יתיר זאת לעצמו. באוטובוסים ובחצרות תלמודי התורה אפשר לראות איך ההורים מדברים בבית בשעת כעס. התורה שלנו דיברה בלשון נקייה, ואנחנו צריכות ללמד את פינו לדבר בכבוד בזמן רגיל, להחזיר דיבור נעים ויפה למי שמדבר איתנו. תדברי בצורה שמכבדת אותך, והם יכבדו את עצמם. וכשחלילה נגיע לשעת כעס, נשים לעצמנו גבולות ולא נעבור אותם.

תכילות להינצל מכעס

על הכעס צריך להרבות בתפילה. יש ליקוטי תפילות נפלאים על מידת הכעס, להתחנן ולבקש שלא ניפול לשם לעולם. וגם אם נופלים - לא לפעול אכזריות. לא לשחרר גבולות אסורים. כמוכן שאם בכל זאת נפלנו לכעס ואמרנו כל מה שאסור - לא נפעל אכזריות גם על עצמנו, ונתחזק לעשות התחלה חדשה. כך לימד אותנו רבינו! אפילו כמה התחלות ביום אחד.

נסיים במאמר רבינו: "ודע שראוי שכל ישראל יהיה להם ממון, אך יש מידה אחת שמפסדת ומאבדת מהם הממון... והמדה רעה ההיא היא מידת הכעס... כי בבחינת שורש ההשתלשלות הממון... הוא בחינה אחת עם הכעס ממש.

"ועל כן, ה'בעל-דבר' כשרואה שמשתלשל ויורד שפע לאדם שיהיה לו ממון - אזי יורד ומוזמן לו כעס ועושה לו מבחינת ההשפעה... שיורד אליו שיהיה לו ממון - עושה לו ממנו כעס".

(ליקוטי מוהר"ן ח"א סח)

בזכות חג הפסח, חג האמונה, נזכה לבטל את הכעס מעלינו, ולחנך את הילדים מתוך שמחה ואריכות אפיים. פסח כשר ושמח!

הרבה פעמים אנחנו רוצות לגרום לילדים שלנו לפעול בצורה נכונה. אבא ואמא רוצים שבנם יגיע לבית הכנסת. הוא ילד טוב, מתפלל ומתנהג יפה, אבל הוא לא רוצה ללכת. לא מתחשק לו להתארגן ולצאת מהבית. ברור להורים שכשהוא יגיע לבית הכנסת יהיה לו שם טוב. אבל איך עושים את המעבר הזה בין הבית לבית הכנסת? ; אמא חייבת להספיק לשלוח את הילדים בהסעה והם איטיים וחולמניים, אבל אין ברירה... בשמונה היא צריכה להתייצב במקום עבודתה. הכול בסדר. אם אנחנו חייבים משהו - הילדים בסוף יבינו זאת. אבל השאלה היא איך. איך גורמים לילדים לשתף פעולה? יש את השיטה הידועה של התגמול שמזיזה יפה את הילדים. תעשה/תלך/ תתארגן וכו' תקבל איגלו/סוכריה/שקדי מרק/צימוקים וכו'. מותר להורים גם להיות ברורים ולהגיד לילד מה הם מצפים שהוא יעשה ובעקביות להוביל אותו לשם.

אך דבר אחד אסור בוודאי - לכנות בשם גנאי את הילדים בגלל הרצון שלנו. "אתה תמיד מאחר!" "עצלן!" "רשע שכמוך" וכו' וכו'. זה בסדר שאת רוצה להספיק, אבל להוריד את הביטחון העצמי של הילד? נהדר לגרום לילד להגיע לתפילה, אבל שילך לשם עם מילות גנאי? ולא. הדרך נחסמה. כך אי אפשר להמשיך.

ומה עושים כשדברים לא מסתדרים לי?

מורידים את הראש ונכנעים. אחר כך תעשי חישוב מסלול מחדש. יש מילים שאסור להגיד. אנחנו חייבות לשמור על הגבולות הפנימיים שלנו: עד איפה מותר להוציא את העצבים החוצה. יש אור אדום אותו לא עוברים, לא משנה מה. אומרים חז"ל: כל מה שילד אומר בשוק הוא שמע מאמא או מאבא. אמא שרוצה שהילד שלה יהיה מכובד בעיני הבריות - לא תשתמש במילים מגוננות, לא תגיד לשון הרע על

משקות אילנות מתחזקות בהפצה

שיחת חברות אצל הצדיק

הייתי בחלושות הדעת גדולה. נכנסתי לרשב"י הקדוש בליל ז' באדר ולא רציתי כלום, רק להתייחד עם קוני. אבל אז פגשתי אותי חברה ופתחה בשיחה מהכוח של צדיק האמת, מוצתת אלמורה ועוד ועוד... לא היה לי ראש לחיזוקים, וגם רציתי להתפלל. אבל זכרתי ששיחת חברות זה חלק מעבודת השם, וגם אפילו שאני גנויכות כזו, על ידי שאחזק חברה, גם אני יכולה להתרווח... וכך דיברנו והתחזקנו יחד איך הצדיק עומד בין שני ארצות. כמובן שהתחזקתי מאוד בעצמי ואחר כך התפונתי לתפילות. והפלא הוא, שלמון קצר אחר כך חברה אחרת הביאה לי מליקוטי תפילות תפילה שלא הכרתי על משה רבנו (תפילה ק"ד). וכדייק כל שיחת החברות שלי עם אותה האחת הייתה כתובה גם...



הטיפ שלי:

גם אם את מרגישה שצורך עליך ואת בחלושות גדולה, לפעמים דווקא אם תחזקי את חברתך תוכלי בעצמך להתרווח ולהתחזק.

"צריך כל אחד ואחד לחזק את חברו, לבל יפל בדעתו משום דבר שבעולם. ואפלו אם הוא יודע בעצמו שהוא כמו שהוא אף-על-פי-כן יחזק את חברו, כי את חברו בקל יותר לחזק מלחזק את עצמו, כי אין חבוש מתיר את עצמו... עלידייזה יכול להיות שאחריך יזכה גם הוא לחזר ולשוב לעבודת ה' עלידייזה".

(שיחה ק"כ שיחות הר"ן)

יש לך טיפ בענייני הפצה? שתפי אותנו בקו 033134270 או במייל: a033134270@gmail.com

קפסולת התחזקות-ניסן השיתופים שלכן!



שאלנו: איזו עצה של רבינו עוזרת לך לצאת מעבודות לחירות?

השיתוף לחודש הבא

רבינו לימד אותנו "מעט זה גם טוב". ספרי לנו על התחזקות שלך בנושא כלשהו. ואיך דווקא "המעט זה גם טוב" עוזר לך לצלוח על מכשולים. אל תגידי: אין לי מה לשתף, מה זה כבר חשוב? יש לך! מחכות לשמוע את קולך! הקליטי בקו חברות מקשיבות: 033134270 שלוחה 3. או במייל: a035134270@gmail.com אשיריך!

פארי מצפת

העצה: מחשבות טובות

"רבינו אומר שאפשר לשמור על המחשבה ושהמחשבה היא כמו סוס שצריך כל פעם להטות לדרך הישרה. איפה שבן אדם חושב - שם הוא נמצא. וכשאני עושה עבודה על המחשבה - אני יוצאת מעבודות לגאולה. לכן אני משתדלת לשנן משפטים חיוביים: השם אוהב אותי, הכול לטובה, יש עולם הבא, מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד... גם לקרוא "פנינת החיזוק" (אני זוכה לשים את זה במעלית שלנו), לנווט את עצמי לעולם של טוב. במיוחד עוזר לי לחשוב מחשבות טובות בלילה או בבוקר. זה ממש מכניס גאולה ליום. שנזכה לשמור על המחשבה שלנו!

אורטל אבאר סבא

העצה: מחאה

אני עובדת מהבית. ראיתי שהיצר הרע מושך אותי לכיוון המסך יותר מדי. כל רגע לבדוק מייל, להציץ, לגלול את המסך, לענות ללקוחה. זה היה על חשבון הבית והילדים וממש לא בשעות העבודה המוצהרות שלי. הרגשתי שזה לא מדויק לי ושאיך לי שליטה. לא ידעתי איך נחלצים מזה, אבל זכרתי שרבינו אומר לעשות מחאה גם אם אין לנו מושג איך לצאת מהבוץ. הייתי לוחשת: "אני לא רוצה ריבוננו של עולם! לא רוצה ככה!" פעם ועוד פעם ועוד פעם. ופתאום באיזה יום, ובלי להתכוון, מול הרים של כביסה והדחף המוכר לרוץ ולבדוק מה חדש, יצאה ממני כזו צעקה: די!!!!!! עד כאן. לא מוכנה שהמסך הזה ייקח אותי מהילדים שלי, מהחיים שלי. לא מוכנה לכוון הממנגט הזה שלו. זו הייתה צעקה כמו ישראל אז במצרים. צעקה מעומק הלב. והיא קראה את החבלים הוירטואלים שקשרו אותי אליו. מאז חלפו מספר חודשים. וגבולות ברורים מאוד שומרים עליי ממנו. ב"ה הוא סגור רוב היום, ורק בשעות העבודה המוגדרות אני מולו. שהשם ישמור על כולנו מהטכנולוגיה גם לצרכי עבודה.

ניחל מהמרכז

העצה: שמחה וריקודים

הייתי ממש בייאוש, אמרתי לי אין. אני לא יכולה לתקן אותי. זרקתי את עצמי על בורא עולם - השם, סדר אותי! למה אני כל כך מבולבלת, בפחדים ועצבות? ופתאום, להיזכר בצדיק, ובום - את רק חוזרת לאמונה והכוויל מתיישב ונרגע! זה מדהים. את רק מחליטה! בהחלטה נחושה!! שרבינו, נתת לי עצה, לפצוח במחול ושירה, אז בתמימות אני מקיימת אותה! לא חושבת! אמרת לרקוד, רוקדת.... אין לתאר כמה דינים הריקודים מגרשים... איך הם מרחיבים, וממתיקים. תודה להשם על השמחה הזאת, ההרחבה שבאה לליבי ככה... אחרי תקופה קצת פחות...

ההדרום

העצה: בצר הרחבת לי, ריקודים ומחיאות כפיים

מכירות את השיר: "לא מבינה כלום רק מאמינה שהכול לטובה"? הייתי שרה את זה על כל המעברים, אבל משהו לא התיישב לי על הלב. הכול לטובה, נכון. זה סטיקר יפה, אבל זה לא שייך לי. מה טוב במה שקשה לי? לכן עברתי לשיר שיר אחר: "רק מאמינה שגם זו לטובה", כל התבודדות אני שרה את זה על כל נקודה קטנה שלא הולכת לי. השנה עברתי ייסורים לא פשוטים... בתי התגרשה אחרי חודשיים בלבד, וזה היה כאוס של ממש. הדבר הזה הרים אותי. הייתי קמה בלילות ורוקדת. מוחאת כפיים. מאמינה שגם זו לטובה. מחפשת "בצר הרחבת לי", את נקודות האור בתוך החושך. אומרת: אני מאמינה שגם הנקודה הזו לטובה. כמה טוב יש פה. הנה, התיקון נגמר מהר, היא לא בוכה יותר מדי, אין לה עדיין ילדים... הוספתי גם מחיאות כפיים וריקוד כשבלב בא לך רק לבכות את החיים. כל השינוי זה מלבין את כל הנקודות השחורות של החיים. כשאת שרה ורוקדת ומכוונת שגם הנקודה הזו היא לטובה - משהו מתרחך שם. הקליפה הקשה של הרע מתקלפת, ואת מגיעה לטוב הפנימי והעמוק - שבשורש כולו טוב.

אסתר אירושלים

העצה: מילתא דשטותא

רציני עם העצבות שלך, אני רוצה להיות רצינית עם העצות של רבינו. שמעת? יש לי רבי ואני הולכת להיות תלמידה רצינית שלו!" השם עוזר וכבר באותו יום היה לנו מפגש של כמה חברות, שבו אנחנו לומדות דיבורים של הצדיק ומתחזקות. ושם בקבוצה הנהדרת הזו התחלתי לעשות שטויות, לעשות קולות של חיות וגם לרקוד. עדיין, אין לי תשובה בשבילו. לא יודעת מה לענות לו, אז פשוט המשכתי במנטרה החדשה שלי: "אתה רציני? גם אני רצינית להיות בשמחה ולהקשיב לרבינו". אחרי כמה זמן, כשהשמחה סוף סוף הגיעה אליי - פתאום המוח נפתח, הייתה לי תשובה בשבילו: מה שאני מרגישה זאת לא אמת - זאת רק קליפה. האמת לאמיתה היא שמתחת לכל הקשיים יש שמחה עצומה של נצח שיוודעת שאיך שעובר ומה שעובר - הכול זה טוב גמור והולך למקום הכי טוב, כי השם יתברך נמצא שם! וכבר הייתי בשמחה יתרה מאוד.

עברתי תקופה לא פשוטה, והיו לי סיבות מוצדקות להיות בעצבות. לא ידעתי איך להתמודד עם זה. אני צריכה לעשות כאילו אני שמחה? למה? רבינו אומר שיהודי צריך להיות עם נקודת אמת. אני בעצבות, מה אעשה? זאת המציאות שלי! היצר הרע נכנס בי עם דגל האמת חזק ושכנע אותי שאני צריכה להיות באמת שלי כרגע, שהיא נעבעך - עצבות. וכי איזו ברירה יש לי אם לא להיות עצובה? כתפתי שחו, רגליי כבדו והפנים שלי שידרו עצבות גדולה. ובכל זאת קול קטן קרא בי: זה לא הגיוני שבשם האמת את תפלי בעצבות יותר ויותר! משהו כאן פשוט לא מסתדר. ניסיתי קצת לחייך, אבל שוב פעם הקולות רועמים לי בלב כמו פטישים: את מי את מרמה? תהיי אמתית, תהיי אמתית, תהיי אמתית!

עד שהחלטתי - די! אני באמת לא יודעת מה להשיב ואיך זה מסתדר עם האמת, אבל לא הגיוני לי שאתה, יצר הרע, דוחף אותי להיות בעצבות בשם האמת. "יודע מה" אמרת לי רשע הזה שדואג כל כך למידת האמת שלי, "אתה כל כך



מילתא דשטותא ד גריזולט

מכשיר הקיטור

"מטורף מטורף מטורף" מלא בעבודת פרך לנרמול הבית מצאת החמה עד... והיא כבר מצטטת פסוקים מרוב ייאוש "כמים נשפכתי והתפרדו כל עצמותי" "מה שתוחחי נפשי" - אלו רק חלק מהפנינים שהיא ממלמלת בעיניים מתגלגלות (מה זה בכלל).

תעזו רק לשאול: "אולי תמכרי את הבית או לפחות תמסרי לעמידר?"

ממליצה לכם לוודא מראש שהיא אינה חמושה במחבת או במחבת כי יהיה סיכון שהיא תשתמש בהם מרוב עצבים, "הבית הזה?? שאני משלמת עליו כל חודש משכנתא ורוכשת מהבנק עוד בלאטה? יש לך מושג בכלל כמה עלה לי? וכמה ישיבות קבינט עד שבחרנו אותו ראשונים מכל הפרויקט??"

"אז אולי תפסיקי לעבוד כל כך קשה ותשאירי אותו הפוך?" אבל האמת שריקי היא פשוט חולת ניקיון ואוהבת לנקות אבל זה סוד כחוס אפילו מעצמה כי אחרת איך תוכל להמשיך לקטר ולצטט פסוקים?

חנהלה, שנורא אוהבת את המטבח, אפילו לא מודעת לכך כשהיא כל היום מפרטת כמה קשה היא עבדה להרכיב את המוסקה לארוחת צהריים ולמלאות את הבלניצ'עס לארוחת ערב, והיא עוד מצפה להנהוני הזדהות כשהאשה מולה רק מלקקת שפתיים ברעב וחושבת "תשלחי לי לטעום". קחו גם את רוחה, שרק המזגן הוא זה שמעגים את רוחה, בטפטפו את עצמו לדעת בצורה שאת רוחה משגעת, "רוחה, קחי את המזגן עם המנוע קומפלט, השליכי לסל וחסל!"

"יו קרייזי, מה אני אעשה בלי מזגן?" כך היא חושבת ומתרגמת, "בגלל ההמסין, זה למה אני צוויכה מזגן", מסבירה לך בנימוס.

מסקנה: אנחנו מקטרות על העבודה שבחרנו ורצינו, על הזווג ההגון שעליו התפללנו, על הילדים האוהבי נפשנו. ואפילו על השוויגער, מושג קיטורינו, לא היינו מוותרות לעולם.

עד כאן הקפה אלף. סוג בית של קיטורים הם של מישהי שמקטרת במודע פשוט כדי לסבב אותך שלא תקנאי חלילה, וקיטורים שכאלה ראויים לכל גינוי, אין הדעת סובלתם ואין הבריות מפרגנות. למה? כובע!

ביקשת דוגמא? בקשה: "אין לך מושג איך נשבר לי הגב וכואבות לי הידיים מלארוז את כל המזוודות לפסח, והדרך - זוועה, הילדים לא מפסיקים לריב. ובכלל אני מותשת, כמה רצתי עד שמצאתי להם מספיק סטים כי במלון אני חייבת להוריד אותם כל סעודה בלוק אחר, קשה! קשה!" או הרזה הזאת שאוכלת את כל עוגות השכבות שעל הבר ללא מינימום של מצפון: "אין לך מושג כמה השמנת, אני פשוט בדיכאון, שום דבר כבר לא עולה עליי".

מילא נסעת למלון, מילא לא ניקית לפסח, מילא את נראית כמו דחליל, שיהיה לך לבריאות, אבל גם לקטר?! לא חושבת שהגזמת?!

תוך כדי ניקוי המסילות בעזרת הקיטורן שלי, הסתכלתי עליו והרגשתי קנאה - איזה כיף לקטר ואף אחד לא משתיק אותך!

מוחי היה מלא בקיטורים מקיטורים שונים שאספתי במשך היום - בספסל, במכולת, במשרד ובחדר המדרגות, קיטורי קיטורים של נשים צדקניות החייבות פידבק על עבודתן הקשה ואם אפשר קצת "וואו" ו"איזו מלכה".

הקשה? התקוממתי להגנת נשות העמל של דורנו, מה קשה מי קשה? הרי לא היינו מוותרות עליה בעד כל הון שבבנק, אז איך קשה? ואראז לחש לי הקיטורן היקר תובנה מדהימה:

נשים אוהבות לקטר!

זה ברור! נדתי לו בזלזול.

קיטורים זה לנשים!

זה ידוע! הפטרת, אבל אז הוא הפתיע:

נשים מקטרות על מה שהן אוהבות!

הופה! הרמתי גבותיים, האמנם?

האמת, מעולם לא פגשתי אישה שבאמת סובלת, נניח ממחלה קשה לא עלינו, שיושבת ומקטרת "אוף הניתוח היה נוראי". היא עשויה להשיח את הלב אבל לא לקטר! זה לא עושה לה טוב וגם אין צורך, מספיק שהיא תהמהם משהו על קצת חולשה וכבר יקפוץ גודו של מתנדבות לשטוף לה את הבית ולשמור על הילדים, ומספיק שתמלמל על כאב קל בצד שמאל כדי שגודו של רופאים יעוט עליה זה במד לחצו וזה במזרוק.

אז מי מקטרת? מי שאוהבת את מושג הקיטור!!!

הקשיבו לדפנה, כל היום היא יושבת ומתנה את ליבה על מעללי בנה השובב: "אני קמה מהשינה ורואה את כל השמפואים מרוחים על הרצפה פסים פסים, אני צורחת "מתנאל!!" ומה הוא עונה לי בעיניים תמות? "תנל 'שה ציור". אין אני מתמוטטת ממנו, פשוט גמורה".

נסו רק להציע לה, לדפנה, למסור את הילד לאימוץ או לפחות לאומנה עד שיתנרמל קצת - היא תגלגל אתכם לא מהמדרגות אלא מהפיר של המעלית "מתנאל החיים שלי עיניים שלי כפרה עליו".

תציעו לה לחילופין להתפלל שתהיה לו פחות יצירתיות, גם כן תקבלו על הראש "למה מה אני אעשה עם ילד רובוט שישב לי על היום על הספה וינדנד רגליים?!"

וריקי, שכל יום מחדש מוגדר אצל ה כיום



מתחזקות יחד

החברים המקרבים לצדיקי אמת ואוהבים את עצמם בהם, ראוי שיחזקו זה את זה ויעוררו זה את זה. ועקר ההתחזקות הוא בגדל כח הצדיק האמת שהוא גדול. כל פה, עד שיכול להעלות גם נפשו הפגומה ביותר ולא יצאה עדן מחל אל הקדש אפילו כחוט השערה, גם אותו בגדל הצדיק להעלות ולחדשו לטובה בגדל כחו וזה עקר ההתחזקות של כל אחד. כי אפילו הגרוע שבגרועים יהיה מי שיהיה אפילו אם עקשו עובר עליו מה שעובר כל זמן שאוחז את עצמו בהצדיק האמת יש לו תקוה טובה ונפלאה לנצח. גם צריכון שכל אחד יחזק את חברו ויעוררו זה את זה ויחזקו זה את זה בעבודתו יתברך, ויזכיר כל אחד את חברו כל העצות טובות שיודעים ומבינים כל אחד כפי מה שקבלו מרבים:

חזקי חזקי והתחזקי!

שיחת חברות בהתחזקות והתעוררות היא חלק חשוב בעבודת השם. רוצה להתקרב לצדיק האמת ולאחוז בו? חזקי אחרות כפי מה שאת יודעת ומבינה, וגם התחזקי מהן.

חברות מתחזקות ביישום העצות וגדולת הצדיק

בחרי נושא/עצה/רעיון מתורת הצדיק ודברי עליו עם חברותייך. יחד נסו לברר ולהתברר איך להביא את הדעת לידי מעשה, השתמשו בעצות שאתן מכירות מהצדיק. תנו דוגמאות, צמצמו ככל שניתן את העצות לדוגמאות מעשיות מחיי היום יום, מעבודתנו בתור נשים ואימהות יהודיות.

התחזקו ועשו!

אחרי זמן מה (שבוע או יותר), לאחר תרגול ב"תנאי שטח" את הנושא/עצה/רעיון שבחרתן, חזרו להיפגש שוב. דברו מהמחליים שעברתן. ציינו לפניכן את נקודות ההתחדשות שהרגשתן, את העליות והחיותות שחוויתן. השקיעו את עיקר הדיבור מהזכות והתקווה שיש לנו את רבינו. ספרו על כוחו הגדול ומעורבותו בחיינו. זהו את יכולתו של הצדיק לעלות ולחדש כל נפש בכל מצב. שמחו בזכותנו הגדולה.

אשרינו! חזק חזק ונתחזק!

מיומנה של נערה מתקרבת פרק י'

מבוסס על סיפור אמיתי / ב' גלנסקי

אכשר להתקשר?

את כל התפילות שלי ונתת לי להכין כלים בתוכי! עכשיו אני מרגישה איך ההמתנה הזו הייתה לטובתי. לפני חצי שנה לא היו לי את הכלים האלה. עכשיו אני באה ממקום אחר. מחובר הרבה יותר. איך אתה עושה לי כל הזמן את מה שהכי טוב בשבילי, ואני עדיין דואגת כל פעם מחדש. לא לומדת לקח. ה', אתה כ"כ טוב אליי! אבל אילה, תתמקדי שניה. אני רוצה להגיע לנקודה שמטרידה אותי. חוץ מהשמחה העצומה יש כאן עוד משהו. אני בטוחה. מה הבעיה שלי? אני שמחה לנסוע לאומן? מאוד מאוד! אני מחוברת? כן. בעצם לא. זהו. פה העניין. אני יודעת ששם אני כבר אהיה חייבת לומר "הריני מקשר" ואני עדיין לא מסוגלת. לא יודעת אם זה בסדר. עד עכשיו דילגתי על זה. לא חייבים. אבל להגיע לצדיק ולא לקשר את עצמי? זה לא הגיוני. אני מפחדת שיש בעיה הלכתית בנוסח הזה. ברעיון הזה. כמה שאני מחוברת לדרך של ברסלב, העניין של הצדיק ממש לא ברור לי. אני לא יודעת אם החסידים מגזימים או טועים בעניין הזה או שזה אמיתי וזה בסדר ואולי אפילו ראוי. האם לי אישית יש קשר עם הצדיק?? דיברתי על זה עם דמות חשובה בברסלב והיא אמרה לי לעזוב את הנושא הזה עד שה' ידאג להסביר לי. להתמקד בשאר הנושאים שיש לברסלב להציע. אז הנחתי בצד. אבל להגיע עד לצדיק ולא להגיד "הריני מקשר"? אבאלה, אני שוב מבולבלת! בבקשה תשלח לי תשובה!"

יוצאת מהחדר. שוטפת פנים. בדיוק אבא מגיע.

"נו, אילה, שמחת מהבשורה?"

"מאוד מאוד! תודה רבה! אבל יש לי שאלה ואני לא יודעת את מי לשאול."

"אז בשביל זה יש אבא, לא?"

"כן... לא... אני לא יודעת כמה אתה מבין בעניינים האלו... זה קשור לברסלב... השאלה היא אם מותר להגיד 'הריני מקשר'." אני לא מאמינה שאני דנה עם אבא שלי בכאלו סוגיות! עוד שניה הוא יתחרט והכול מתבטל. הצילו!"

"טוב. לי זה בטח נשמע מוזר ותמוה. אבל בואי נשאל פוסק ליטאי."

אבא מחייג לבי"ד של אחד הת"ח הגדולים. שואל את השאלה בשבילי. אני לא נושמת מרוב מתח. הגבאי שעונה לשיחה מעביר את השאלה לרב. כולי רועדת. מרגישה שהעתידי שלי עומד פה על כף המאזנים.

"הרב אומר שאין בעיה הלכתית, ומותר."

אנחת רווחה פורצת ממני. אין שמחה כהסרת הספקות. בפרט שהתשובה שקיבלתי משמחת אותי כל כך! אין מאושרת ממני! אני הולכת לטוס לאומן! וגם מותר לי להתקשר לצדיק. ואם כבר מותר אני יודעת כמה זה חשוב וכמה פשוט רציתי. רק עדיין לא קיבלתי אישור.

הכול יכול להתהפך.

לטובה.

עובדה.

זה מה שקרה.

אבל אני עדיין מבולבלת

נאזרת בעזות דקדושה, ושואלת.

מהיום אני מאושרת

כי "הריני מקושרת".

תקציר: אילה רוצה מאוד להגיע לאומן. בדרך הטבע אין סיכוי שהוריה יסכימו. היא מתבודדת על זה הרבה ומגיעה להבנה שהעבודה שלה היא מצד אחד לקבל את המצב שבו ה' שם אותה עד היום ולהאמין שזה הכי טוב בשבילה, ומצד שני להמשיך לרצות ולהתפלל ולהאמין שה' יכול להפוך הכול לטובה.

מיד כשאני נכנסת הביתה אמא קוראת לי. אני רואה שיש לה משהו להגיד לי.

"אילה, אבא ואני חשבנו שוב על כל העניין שלך, והחלטנו שאולי באמת כדאי שתיסעי לאומן להתפלל שם על שידוך והכול." "מה???"

"מה שאת שומעת. את לא רוצה לנסוע לאומן?"

"בטח שאני רוצה! מאוד מאוד רוצה! אבל אפילו לא העזתי לבקש מכם. אני יודעת מה ההשקפה כאן בבית על יציאה מהארץ. אין בכלל ידעתם שאני רוצה? ומה פתאום אתם מסכימים?"

"האמת שראיתי שהשארית על המיטה שלך מודעה גזורה על טיסה לקברי צדיקים באוקראינה. בהתחלה חשבתי שהתכוונת לשמור את הצד השני של הדף ואוטומטית הפכתי לבדוק, אבל הייתה שם פרסומת של אינסטלטור אז קלטתי שאת ממש רוצה. וראיתי שמדובר שם בקבוצה שמורה עם מלווה יראת שמיים ודגש על בנות איכותיות. אז סיפרתי את זה לאבא והוא ממש לא שלל. אחרי כמה זמן הוא אמר לי שהוא חשב על זה ואולי זה באמת יעשה לך טוב בתקופה המבולבלת הזו. ונכון שאנחנו מקפידים מאוד לא לצאת מארץ ישראל, אבל מבחינה הלכתית מותר לצאת לקברי צדיקים. את כבר בחורה גדולה, אילה. אנחנו רואים שאת רצינית בדרך שלך ואנחנו מכבדים. זו דעת התורה שקיבלנו. אז תבדקי את העניינים הטכניים. את צריכה לעשות דרכון."

"אמא, תודה! אני פשוט לא מאמינה! נראה לי שאני באמצע חלום! אני כל כך מעריכה את זה! חוץ מהאפשרות להגיע לאומן, זה כל כך משמח אותי שאתם זורמים איתי ומכבדים את הבחירות שלי. אני יודעת שלא בדיוק ככה דמיינתם את הנחת ממני, ולא נעים לי להיות במקום המאכזב, אבל אני יודעת שזה בדיוק מה שה' רוצה ממני, ואתם הרי חינוכתם אותי לחשוב רק מה ה' רוצה ממני. תודה, אמא! אני פשוט מאושרת!"

נכנסת לחדר. נועלת את הדלת. מתיישבת על המיטה. הדמעות פורצות ממני בלי שליטה. עכשיו אני מרגישה את כל הכיסופים, עכשיו עולות לי כל התפילות, ההתבודדויות סביב הנושא הזה. כמה עבדתי על הייאוש, לא להתייאש אפילו שבאמת לא היה סיכוי להאמין.

"אבא, תודה! תודה! אני יודעת שהכול זה אתה! אתה הפכת לאבא ולאמא את הראש! זה פשוט לא הם! אני יודעת ששמעת

לפרטים על הנסיעה
הבאה שלנו בעז"ה באייר
התקשרי: 0583260647 ברוריה.