

חברות מהשיבות

סיפורי אלטיות

ראוי

לאדם, שיעבר וילך בזה העולם בכל הספרים הקדושים, וללמד כלם, כדי שיהיה בכל מקום, כמו שנמצא השרים הגדולים, שהולכים ועוברים במדינות ומציאים הוצאות רבות על זה כדי שיזכר אחר בן להתפאר ולומר שהיה במדינות, כמו שדרך השרים להתפאר ולומר: 'הייתי בורשא' וכיוצא בזה. כמו כן ראוי שיהיה האדם בעולם הזה בכל מקומות הקדושים שר התורה, כדי שיזכר להתפאר בעולם הבא שהיה בכל מקום, דהינו בכל הספרים הקדושים כנ"ל. ולעתיד, בעולם הבא מזכירין אותו כל מה שלמד בעולם הזה.

(שיחות הר"ן כ"ח)

השדרה בשק הכי נחשק מיומנה של מתקונת | 15

עברתי בילדות חוויה לא פשוטה ואני מדגישה שזה משפיע עליי בהווה. איך אפשר להתרפא? | מתבוננות במעשיות

04

רוצה לעלות מדדגה לדדגה? אם כך תצטרכי להסכים לידידה | חבדוּתא נפש

05

בחורה בשידוכים שבוחרת לעצמה קבלה ייחודית ומקיימת אותה במסידות נפש. בואו למחוא כפיים. | תמונות חיים

10

בת מלך מאבנים טובות

יש בך אהבה והיא תנצח

בשביל לקבל את התורה באהבה, דרושה אהבת ישראל אמתית. "רק החזיקו עצמכם יחד", זה מה שמבקש מאתנו רבינו. להיות ביחד, לחשוב טוב אחד על השני, וכך למשוך על עצמינו אהבת השם ותורתו.

בטיראוויצע שבאוקריאנה הייתה חבורה גדולה של עובדי השם תמימים ופשוטים שהלכו בדרך רבינו הקדוש. פעם אחת בפורים השתכרו בני החבורה. תוך כדי שכרותו נפל אחד החברים על הארץ נדרם. החליטו החברים לעבור לחדר אחר כדי לא להפריע לחברים לישון. אחר זמן קצר הקיץ החבר וראה עצמו בודד בחדר. נכנס אליהם ואמר: "כך עשיתם לי? גם בעולם הבא תעשו לי כן? אתם תעלו מעלות רבות ואותי תשאירו בודד?" הסכימו החברים פה אחד שגם בעולם הבא יחזיקו עצמם יחד. אף אחד לא יעלה למעלה רק עם כל בני החבורה עמו. (שישה"ק)

ולהפך - להפך. כשהלב מפורד-מפוחד, מלא במחשבות רעות על זולת- זה פוגע בתורה הקדושה. כי שורש כל הנפשות- נמצאות בה. ואם פוגמים בנפשות- פוגמים בה.

"וכשיש חסרון באחד מישראל (דהיינו שאחד מוצא ורואה בו חסרון), נמצא שיש חסרון בתורה ששם שורש נשמות ישראל, ועל כן בודאי אי אפשר לאהוב את התורה בשלמות. אבל כשיזהר מלדבר על שום ישראל ולבלי למצוא שום חסרון בשום ישראל, נמצא שאין בהתורה שום חסרון ומום, אזי בודאי יאהב את התורה... וזהו "תורת ה' תמימה" (תהלים י"ט ח'), היינו כשתורת ה' היא תמימה (שלמה) בלי שום חסרון ומום, דהיינו כשנוהרין לבלי לדבר (רע) ולבלי למצוא שום חסרון בשום ישראל שהוא אות מהתורה, נמצא שאז תורת ה' תמימה בלי שום חסרון ומום, אזי היא "משיבת נפש" (כהמשך אותו פסוק בתהלים), כי אז דווקא זוכין לאהבת התורה, ומרגישים טעם מתיקות התורה שמשיבה את הנפש, מאחר שאין בה שום חסרון" (שיחות הר"ן צ"א)

יה"ר שנזכה לקבל את התורה באהבה, באחדות נפלאה כמו שהייתה שם בהר סיני, בזכות הצדיקים האמיתיים שנשלחו במיוחד בשבילנו, לחזק את נפשותינו שלא נתייאש ונאמין בעצמינו. חג שמח! חברות מקשיבות.

אחת החברות סיפרה לנו שעברה עליה תקופה לא פשוטה. היא הרגישה עם עצמה כל כך נפולה, וכל כך לא טובה ולא צדיקה ולא ראויה... ויום אחד, היא חתכה ירקות למרק עם סכין חדה במיוחד, דומעת מבצל ומחשבות רעות, ובלי כוונה חתכה לעצמה את האצבע--אאוץ! זה לא היה סתם חתך. זה היה חתך עמוק ונורא!

תוך כדי זעקת כאב ועצירת הדם כשהיא חושקת שפתיים וכולה צמרמורת היא נזכרה- במעשייה שלנו, איך בן המלך חתך את אצבעו וראו שם אבן טוב...

וְנִקַּח בְּאֶצְבְּעוֹ וַרְצָתָה הַבַּת מִלְכָּה לְכַרֵּךְ אֶת אֶצְבְּעוֹ וַרְאֲתָה שֶׁם אֶבֶן טוֹב וירדו לה שוב דמעות, אבל הפעם לא מכאב או מבצל, דמעות כאלו של בת מלך שעשויה מאבנים טובות, שהעולם נגס בה ונגס, עד שהיא מרגישה שאין בה כלום. ועם יד חבושה הלב נפתח ודיבורים כאלו קדושים יצאו ממנה. היא הרגישה מחובקת עם בורא עולם קרובה ואהובה. בת מלך, שמצאה פתאום יהלום שהעיד שכולה טובה.

תקבלי את זה: את יקרה!

בחודש התורה אנחנו זוכות לערוך סיום על המעשה היקר "מבן מלך שהיה עשוי מאבנים טובות". הרע מתקלף- ובן המלך נראה בהדרו, כל האבנים הטובות זוהרות ממנו. גם עתה בחג שבועות, בורא עולם אומר לנו: "פה את רעיתי ומום אין בך", למרות שמה היינו שם במצרים? עם של עבדים, שפופים ודווים, ועוד- רגע אחר מתן תורה כבר עגל הזהב קטרג עלינו. ולמרות זאת, ישנה האמת שקוראת בכל העולמות: השם חפץ בנו, אוהב אותנו, ויודע כמה זה קשה להיות, פשוט להיות, קיימים בזה העולם החולף. כמה העולם מסית ומדיח, משקר ומזמר לנו שירי קזב, וכמה מאחורי כל המחיצות כולנו שלו, זועקים בקול גדול: "רצוננו לראות את מלכנו!" (מכילתא יתרו י"ט ט'). אותו ולא אחר...

חג שבועות נקרא חג "קבלת התורה" בגלל עניין זה. השם רוצה שנקבל את העובדה שיש לו נחת רוח גדולה ומופלאה מאתנו. שהעבודה שלנו יקרה בעיניו. הוא רוצה את התפילה החסרה שלי, את ההתחזקות בצניעות, ואת הויתור השקט שלי בשביל השלום. הוא רואה את כל הדברים הקטנים החבויים מהעין- ושמה. כל כך שמח, בי.

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



העלון מוקדש
לישועת עם ישראל
ולגאולה שלימה ברחמים

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

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:
2 שלוחה • 03.3134.270

יצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

עריכה לשונית:
ר' ל' בהר - 054-846-9963

עיצוב ועריכה גרפית:
בבלום



מעשה מבר מלך
שעשוי מאבנים טובות



פרק ה' הגילוי

וּנְתִירָאָה הַבַּת מֶלֶכָה
וְרָצְתָה אֶל הַמִּים
לְהוֹצִיא הַכְּשׁוּף מִן
הַמִּים כִּי הִיְתָה יוֹדַעַת
הִיכֵן מִנַּח הַכְּשׁוּף
וְנִפְלָה אֶל הַמִּים
וְנַעֲשֶׂה רַעַשׁ גָּדוֹל
שֶׁהַבַּת מֶלֶךְ נִפְלָה
אֶל הַמִּים וּבָא הַצַּדִּיק הַנָּל
וְאָמַר לָהֶם שֶׁהֵבִן מֶלֶךְ

יִתְרַפֵּא וְנִתְרַפֵּא, וְנִתְיַבֵּשׁ
הַצָּרַעַת וְנִפְל וְנִקְלַף כָּל
הָעוֹר מִמֶּנּוּ וְנַעֲשֶׂה מֵאֲבָנִים
טוֹבוֹת כְּלוּ וְהָיָה לוֹ כָּל הַסִּגְלוֹת
שֶׁל כָּל הָאֲבָנִים טוֹבוֹת
[הֵינּוּ כִּי אַחַר שֶׁנִּקְלַף
הָעוֹר אִזּוֹ נִתְגַּלָּה וְנִרְאָה שֶׁהֵבִן
מֶלֶךְ הוּא כְּלוּ מֵאֲבָנִים טוֹבוֹת,
כְּאֲשֶׁר אָמַר הַצַּדִּיק הַנָּל]





מה עושים עם התחושות הקשות?

שלוש וברכה,

קראתי לאחרונה על "בן המלך המזרחי", והרגשתי שלה נוגע כי צווק. עברתי בלדות חוויה לא פשוטה, שאני לא יכולה להרחיב עליה, אבל מרגישה שהיא מוסיפה להשפיע עליי עד היום. יש בי תחושות של חוסר ערך, רתיצה וקושי להרגיש בנוח עם עצמי. אני מרגישה לפעמים כאלו ושהו כי פגום ולא ראוי, כאלו אני רעה, לא בסדר ואשמה וזה מכביד מאוד ומרחיק אותי מלהתקדם ולהרגיש טוב. רציתי לאלול- אך אפשר לרפא מקומות כאלה ואיך נכון להתחיל תהליך כזה בצורה עדינה? תודה רבה, יהודית

שלוש יהודית יקרה, כת מלך שעשויה מאבנים טובות.

בחטא אדם הראשון נכנסה זוהמת הנחש לגופו, ונגזר על עמ"י להזדכך בגלות מצרים כור-ההיתוך. דרך העבודה הקשה התרחש התיקון, ובמעמד הריסיני - פסקה זוהמתם. המצרים, כמו בת המלך הקנאית, רואים את היופי של בני ישראל, ומחפשים דרך שתוציא מהם את כל הכוח שלהם. הם לא באמת היו צריכים את העבודה הקשה, הם רצו שהאור של עם ישראל יבלע בתוך זוהמה וטומאה גדולה.

כולנו, עוברות בחינה של מצרים, רק שהיום הגלות היא בנפש. ב-DNA שלנו יש טראומות מהילדות במצרים של הנפש, וכל החיים אנחנו מתנקים עד לרגע שבו יתבטל לגמרי הכישוף. העבודה הקשה נעשית מול קולות של נוגשים שמכים בנו. ולהתחיל להתרפא זה קודם כל לזהות מהם הקולות המחלישים שמטילים בי זוהמה? במה אני מכושפת ומתקשה לבחור ולראות את היופי שלי? לאיזה קול רע אני מאמינה?

וכך בהתחלה בפרט בהתבודדות, עולה הצרעת. את מסתכלת על עצמך ורואה סתם איזו אישה טיפשה, שעשתה היום הרבה מדי טעויות, נראית כמו שנראית, אוכלת מה שאוכלת, בורחת איך שבורחת... תמיד כשנרצה לעבוד על גילוי הפנימיות המאירה, בת-המלך תנסה להסתיר, מה פתאום היא דואגת כל-כך לאחיה שנוא נפשה וחובשת את אצבעו בדאגה רחיקאית? אלא שהיא יודעת את סוד הקילוף, ויודעת - כך הוא מתברר, היא יודעת מה שהוא לא יודע - שהצרעת זה לא הוא כי כל מה שלא טוב - זה לא אני. בת-המלך אומרת לך: את

רואה, את הרע. אל תראי את היופי שלך, מהר נכסה אותו, יא' מצורעת. הצדיק מגיע לקב"ה ואומר: התפללתי שהילד יהיה מאבנים טובות, איפה הן? יש בתוכך קול של אמת ששואל ומבקש, הרי אני לא אמורה להיות מצורעת, אני בת מלך, היכן אני בעולם? איפה הנשמה הטהורה שלי? למה אני לא מרגישה וטועמת אותה? זו הגלות בעצמה.

תמיד כשקראתי את המעשייה חשבתי שבך המלך היה מאבנים טובות, רק לא ידע על כך. לפי פירוש 'עוטה-אור', בן-המלך בהתחלה לא היה מאבנים טובות, רק דרך החיתוך והקילוף שעובר עליו, נעשה מאבנים טובות. ויש כאן חיזוק גדול בשבילנו, להבין שכל הקולות הרעים והזוהמה של מיצרי-הנפש, דווקא הם מובילים ללידה שלנו, וב(א)ה חדשה "וְנִפְלַ וְנִקְלַף כָּל הָעוֹר מִמֶּנּוּ וְנִעֲשֶׂה מֵאֲבָנִים טוֹבוֹת כְּלֹו"

"והייתם לי סגולה" - משהו פלאי מעל הטבע. כדי שהסגולה תתגלה, צריך ירידה משמעותית מאוד. רבי נתן מפרש "אנכי ארד עמך מצרימה ואנכי אעלך גם עלה" (שמות מו,ד) שבזה הפסוק מרומז כל סוד גלות ישראל, והעיקר היא גלות הנפש, כל העליות והירידות העוברים על היהודי... שזהו בחינת ירידה תכלית העליה... והעיקר הוא התחזקות שצריכין להתחזק מאד מאד בתוקף התגברות מרירות הירידה עד שנדמה שכמעט כמעט [אין תקוה] ח"ו, שדווקא משם ירחם עליו השם יתברך ויושיעו ויקרבו אליו כי לא יטוש ה' את עמו... שדייקא כשישראל הם בתכלית הדחקות והצרה ח"ו אז דווקא יש תקוה לישועה גדולה. וכן הוא בפרטיות בכל אדם ובכל זמן כי השם יתברך מהפך המכה לרפואה."

דווקא בת-המלך, עם הזוהמה והצרעת שהשליכה באחיה, מגלה את אורו. בתוך הבית של פרעה גדל משה, שהוא האבן הטובה הראשונה שהתגלתה במצרים. בתוך הלב האטום שלנו מאירה אבן טובה, ומשניתנה תורה, יש לנו כוח להתמודד עם מה שעולה, וזיהוי זה אומר שאת מתחילה להתברר. פרעה הושלך לים וכך נתבטל הכישוף מעמ"י ואז קיבלנו במתן-תורה לבוש רוחני. בביאת משיח נקבל אותו שוב: "עתיד הקב"ה להחזיר לנו את הכתרים של נעשה ונשמע ואז יתגלה שכל אחד מ ישראל עשוי 60 ריבוא אותיות, אבנים טובות של התורה הקדושה שזכינו בה רק אחרי שעברנו את הזיכרון.

ועד אז, "ויאנחו... ויצעקו ותעל שוועתם", המשיח משול לבן-המלך ובגלות הוא מצורע. הכוח לרפואתו הוא בזכות התפילה והמעשים הטובים והפעולות שעושה צדיק האמת שהוא בחינת משה.

תרגיל שיכול לעזור: אפשר לכתוב על דף את הקול המצרי-הנחשי שבתוכי, ופשוט להקיא אותו (רמז:מתחיל בשאלתך למעלה) ואז לפתוח דף חדש (!) ולכתוב מהו קולו של הצדיק: (רמז... מתחיל ב: את טובה, את אוהבה לפני השם...)

ותמשיכי, תגלי אבנים טובות... כור ההיתוך היום מתרחש בתודעה. הנוגשים המצרים שיטפו את המוח שלנו באמונות שקריות לגבי עצמנו ואנחנו נרד נמוך ואפל, ואז קולו של משה, שמשה אותנו ומטהר מהכתמים, מביא לנו עצות שרק דרכן אפשר לצאת וליישב את הדעת הטרופה: התבודדות, מנות גדושות של אומרה. והלוואי ותיכף כל השחור ידעך ואור עולם ישוב יזרח.

לשליחת שאלה ולתגובות: 0527161339@gmail.com

תפילה לשמוע את הקריאה של יום טוב

והזכנו לשמע קול הקריאה של הימים טובים הקדושים אשר הם קוראים ומגלים את הרצון כי בקרמיה הרבים עשית עמנו נסים ונפלאות גדולות ונוקאות, פלאי פלאות, בכל השלש רגלים, "מועדי ה' מקראי קדש" כי 'בחג הפסח' הקדוש הוצאת אותנו ממצרים באותות ונראות, 'במסות באותות ובמופתים ובמלחמה ובד' חזקה וזכרונ' נטויה', ככל אשר עשית לנו ה' אל הינו במצרים לעינינו 'ובחג השבועות' הקדוש, נתת לנו את תורתך הקדושה באותות גדולות ונוקאות בקולות וברקים עלינו נגלית וברקול שופך עלינו הופעת ופנים בפנים דבר ה' עמנו, ודברך שמענו מתוך האש, אשר לא נשמע ולא נראה קזאת בכל הארץ ובכל הגוים אשר על פני האדמה 'וחג הסוכות' הקדוש הוא זכר להקף ענני כבוד, אשר הקפת אותנו במדבר סיני אך בעים שנה בשבעת ענני כבוד, ובעמוד ענן הלכת לפנינו יומם ובעמוד אש לילה "מה רבו מעשיך ה' רבות עשית אתה ה' אלהי, נפלאותיך ומחשבותיך אלינו, אין ערוך אליה אגידה ואדברה עצמו מספר"



תהיי חזקה - ההבטחה פה חזקה!

משיבת נפש סימן ה' (עפ"י ליקוטי מוהר"ן כ"ב)

נדנדי, עלי ורדי

רוצה לעלות מדרגה לדרגה? אם כך תצטרכי להסכים לירידה, כי הירידה בעצמה מביאה את העלייה. כמו שרבינו אמר בפירושו:

כְּשֶׁצָרָה הָאָדָם לַעֲלוֹת מִדְרָגָא לְדְרָגָא, צָרָה שְׂתִייה לִו יְרִידָה קִדָּם הָעֲלִיָּה,

ולא זו בלבד שזה חלק מעבודת השם, אלא -

כִּי הַיְרִידָה הִיא תְּכֵלִית הָעֲלִיָּה.

זאת אומרת שתכלס, רואים את ההתקדמות והעלייה דווקא בירידה. מבלבל? מתסכל? בואי נמשיך ונראה שרבינו נותן לנו דרך פשוטה וברורה.

זהירות, מדרגה לפניך! לא ליפול מהנפילה!

וּמִזָּה יָכוֹל כָּל אָדָם לְהִבָּיֵן כִּמָּה הוּא צָרִיךְ לְהִתְחַזֵּק בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם וְלֹא יִפֹּל לְעוֹלָם בְּדַעְתּוֹ מִכָּל הַנְּפִילוֹת וְהַיְרִידוֹת שֶׁבְּעוֹלָם.

רבינו מלמד אותנו שיעקר הנפילה היא בדעת, אבל הנפילה מתחלקת לשניים:

1. הנפילה

2. הנפילה מהנפילה.

גם אם נפלתי עליי להתאמץ בכל כוחותיי להתחזק ולא ליפול מכל מה שעובר עליי.

שמירת עיניים שעושה מהפכה

רבינו מבטיח:

כִּי אִם יִתְאַמֵּץ וְיִתְחַזַּק לְבָלִי לְהִסְתַּכֵּל עַל זֶה בְּשׂוּם אִפֵּן שֶׁבְּעוֹלָם אִפְלוּ אִם יַעֲבֹר עָלָיו מָה, יִזְכֶּה לְבִסּוּף שְׂתִתְּפַכּוּ כָּל הַיְרִידוֹת לַעֲלִיּוֹת גְּדוּלוֹת, כִּי הַיְרִידָה הִיא תְּכֵלִית הָעֲלִיָּה.

אם אני עוצמת עיניים מלהסתכל על הירידה, ומחזקת את עצמי

שהירידה היא רק שלב בדרך, כלומר, במקום להשתמש בתעצומות הנפש להתפעל מהירידה, אני מנסה כמה שפחות לעשות ממנה עסק, ומשקיעה את כוחות הנפש שלי ביכולת להמשיך בשלי בעקשנות דקדושה (להתקדם זה לפעמים רק לא לעצור בצד) -

גלישה קטנה בשביל מעלות של תנופה

אם אני זוכה לעשות את העבודה הזו - מובטח לי בהבטחה חזקה מרבינו שהירידה הזו תתהפך לעלייה גדולה. זה כמו שבשביל לעלות במעלית שמעלה אותי למעלה, לפני זה אני צריכה להתגלש במגלשה קטנה שמורידה אותי קצת, אבל אם לא אבהל ולא אברח אוכל להיכנס למעלית ולעלות מעלה מעלה הרבה מעבר לנקודת ההתחלה שבה הייתי.

רבינו מדבר עליי ואליי

אם את מוצאת את עצמך אומרת: מה זה קשור אליי? אני כזאת קטנה וגרועה, רבינו ודאי התכוון לירידות ולעליות אחרות, מה הקשר לחיים שלי בכלל? אז אלייך מיועדות המילים הבאות:

וַיֵּשׁ בָּזֶה הַרְבֵּה לְדַבֵּר, כִּי כָּל אֶחָד שֶׁנִּפְּל לְמָקוֹם שֶׁנִּפְּל, נִדְּמָה לוֹ שֶׁעָלִיו אֵינָם נֶאֱמָרִים דְּבָרִים הָאֵלֶּה, כִּי נִדְּמָה לוֹ שֶׁעָלִיו אֵינָם נֶאֱמָרִים, דְּרַק לְגִדּוּלִים בְּמַעֲלָה הַעוֹלִים בְּכָל פַּעַם מִדְרָגָא לְדְרָגָא, אֲבָל בְּאִמַּת תַּדַּע וְתֵאֱמִין, כִּי כָּל דְּבָרִים אֵלֶּי נֶאֱמָרִים גַּם עַל הַקָּטָן שֶׁבְּקִטְנִים וְהַגְּרוּעַ שֶׁבְּגְרוּעִים,

שימי לב: ההנחייה הזו כללית, תמיד הדברים של רבינו מיועדים לכל אחד בכל מצב. את שואלת למה ואיך זה אפשרי? ורבינו עונה:

כִּי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ טוֹב לְכָל תְּמִיד.

תורה תורת

תורה שלי

הדרך הטובה

בחרת בה

באהבה

לא כי כפו עלי הר כגיגית

לא כי פחדת מענש:

למה שגית!?

ככה פשוט

בתמימות

כי את מתוקה לי

מדבש וחלב

רק בשבילך

אמצא את שאהב

אנשיך, אלו הם נקיי הדעת

לו באמת הייתי מרגישה

את נעימותך

הייתי משתגעת!



להכניס את האור הביתה

נשים הן עם שקשור ודבוק לקודש.
"ברוך שעשני כרצוני", אנחנו מברכות מדי יום.
לנו קל יותר, אנחנו מכוונות לרצון העליון. כמה
נקודות טובות יש לנו רק על זה שאנחנו נשים!
שלא לדבר על מגילת רות שקוראים בחג
השבועות, סיפור שכולו גבורה נשית שמלמדת
אותנו על אמונה ונאמנות לקודש. אשרינו.
עתה לקראת חג השבועות, אנחנו רוצות 'ללבב'
את הלב עוד יותר, להכין את עצמנו לקבלת
התורה. כי למרות כל הטוב, יש אחד שממשיך
ללחוש לנו לחישות מייאשות באוזן, מספר לכל
אחת שאולי אחרות כן, אבל היא לא זכאית,
התורה רחקה ממנה, וגם ממשפחתה.
בדיוק בשביל זה, קראנו **לאגבי נאווה דאן** שתשתף
אותנו בסיפור התשובה המרתק שלה, הרווי
אהבת התורה והתחזקות בדרכו של רבינו, גם
תיתן מסרים על איך למשוך על עצמנו גאולה כבר
עכשיו, וכן **לאגבי בלימי גרינבוים** שתחזק אותנו
איך מכניסים בפועל ממש את התורות של רבינו
הביתה, שהם תנאי הכרחי לקבלת התורה.
כולנו יודעי שמך

לצעוק ברחובות - יש רבינו בעולם!

וקראתי כמה סיפורים, אך מה ששבה את ליבי ביותר היו ליקוטי הלכות נפלאים שהיו שם. רבי נתן דיבר על היכלי התמורות והחילופין שקיימים בעולם. איך בן המלך, המשול לעם ישראל מתחלף עם בן השפחה, המשולים לאומות העולם. אחר הוא ממשך ומבאר איך האמת והשקר מתחלפים והאמת מושפלת.

"בין המילים היה קטע חזק ששפך לי אור של רבינו על הנשמה בצורה שאי אפשר לתאר, הוא קצת ארוך, אך שווה להתאמץ ולקרוא מבפנים:

פי אין זה דרך הענה האמתית שיחזיק את עצמו לרשע גמור ח"ו, ולהקטין מעלת נפשו הקדושה רק, אדרבא, צריך לידע ולהאמין שנפשו בשרשה היא גדולה ויקרה וגבה מאד מאד ואלפי אלפים ורבי רבבות עולמות בלי שעור תלויים בה וכמו שאמר רבנו ז"ל שאם היו מהפכין את האדם היו רואין שבכל גיד וגיד מגידי האדם תלויים אלפי אלפים ורבי רבבות עולמות...

ובאמת ענין זה בעצמו מה שרבי בני אדם טועים בעצמם וסוכרים שנפשו אינה קדושה משרשה, וקשה להם לשוב לה' ולהיות איש צדיק או איש כשר באמת כמו שאר הצדיקים והפזרים, כמו שמרגלא בפומא דאינשי לומר כששומעין שמספרין מאיזה צדיק או איש כשר וירא באמת ומתחיל להתעורר בהם הרהור תשובה להתחיל גם כן להתקרב להשם יתברך, כי כל ישראל מלאים מחשבות של תשובה והתקרבות להשם יתברך תמיד, אך אחר כך תכף ואמרים, מי יכול להתדמות אליו לזה האיש הצדיק וכו' כי היה נשמה קדושה מנעוריו, כי כך הרגלו עצמם לומר שצדקת הצדיקים והפזרים הוא מצד הנשמה הקדושה שיש להם מתולדתם ובאמת אמר רבנו ז"ל בפרוש שאינו כן וזה עקר החסרון של העולם שאמרים כן. ומחמת זה אינם מתעוררים ומתגברים להשוות עצמן לצדיקים, אבל באמת אינו כן, כי עקר צדקת הצדיק והפזר הוא רק על-ידי התגברותו והתחזקותו ויגיעתו וטרחו בעבודת ה' שיגע וטרח כל כך ימים ושנים הרבה ולא הניח עצמו לפל בשום אופן בעולם והרבה בתפלה ותחנונים עד שזכה למה שזכה כי אם כפי ערכו אשרי להם וכל אדם יכול להיות כמותם, כי הבחירה חפשיית לכל, וכתר שם טוב מנח, ומי שרוצה זוכה בו,

"וגם שלא הבנתי בשכל את כל המילים, הרגשתי אור גדול שנשמה. הרגשתי שרבינו מדבר אליי, והוא הרבה שלי לעולם. לרבינו יש כזה כוח גדול, שאפילו אחרי הפטירה שלו הוא יכול להאיר לכל אחד שנשמה התעוררות של תשובה ורצון לתכלית שזה מדהים. ההשאה שלו נמצאת בציון שלו, באנשים שלו, בספרים... הרגשתי כמו רבי נתן מטבריה (תלמיד מהר"ת) שאמר: 'רציתי לצעוק ברחובות, אתם יודעים? יש רבינו בעולם! יש רבי נתן בעולם! גם לי התחשק לצעוק ברחובות שיש צדיק! יש סיפורי מעשיות! יש אור כזה גדול! לא ידעתי כלום, וזה פלא שכך נדלקתי. הטעימה הזו שטעמתי הרימה אותי לגבהים.

"אני זוכרת באיזו התלהבות הבאתי את הספר לפגישה עם בעלי. 'בוא תראה מה כתוב בסיפורי מעשיות! תראה יש כאן שבעה קבצנים! ובסיפור "מבן מלך ובן שפחה שהתחלפו" מדברים על כל החילופין שיש בעולם! התחברתי כל כך לרבינו, והתחלתי לקרוא את כל הספרים שלו. חיי מוהר"ן, ספר המידות, סיפורי מעשיות ועוד ועוד", משתפת נאוה ברגעי האור הגדולים. חודשיים אחר כך, בחודש אב, זכתה להקים בית נאמן בישראל ולהתגורר בירושלים.

// לחיות גאולה כבר עכשיו //

גב' דגן מחזקת אותנו לחיות גם בגלות חיים של גאולה בזכות עצותיו של רבינו:

"כולנו, כל נשות ישראל היקרות והאהובות עברנו השנה את חודש ניסן באופן מיוחד, חווינו את הניסים הגדולים ואת השמירה המיוחדת של הקדוש ברוך הוא, כשכל אויבנו רק מבקשים להשמידנו, והוא מגן ומציל אותנו מידם. אנחנו מלאות בהודיה להשם. ובכל זאת, גם עתה, לפני קבלת התורה, תאריך כל כך חשוב ומשמעותי, משהו מתכוון

בשביל לזכות לתורה צריך ללכת הרבה זמן במדבר, מקום נחש ועקרב. גב' נאוה דגן חוזרת אתנו 44 שנה אחורה, לתקופה שהרב אורי זוהר זצ"ל חזר בתשובה והתחילה 'תנועת התשובה' בעולם. באותה העת, היא הייתה בחורה צעירה בשנות העשרים המוקדמות לחייה, עם לב בוער ואפס מידע יהודי מהי באמת רוחניות ואיך משיגים אותה.

// שלושה ימים זהו //

"הייתי חלק מקבוצה של צעירים בחולון, עיר מגוריי באותה תקופה, שהתחילו לחפש את העולם שמעבר. באותה תקופה אנשים 'חיפשו', אפילו לא ידעו מה בדיוק הם מחפשים, אבל הייתה בהחלט הרגשה חזקה של חוסר סיפוק שהביאה לחיפוש משהו רוחני ועמוק מעבר לחיים הגשמיים הפשוטים. באותו הזמן היו כאלה שהתוודעו גם ליהדות. אני הייתי בחורה צעירה עם לב בוער, ואפס מידע בכל מה שקשור לשורשים ולאמת שלי כבת ישראל. באחד הימים חברה סיפרה לי על מדרשת "נווה ירושלים" של הרב מצגר זצ"ל, מדרשה לבעלות תשובה שמלמדים בה את היהדות מההתחלה. הייתי בורה לגמרי, לא היו לי מושגים מינימליים, אמרתי לעצמי 'יופי, אלך לשם, אלמד קצת מה זה יהדות, לא יועיל לא יזיק', וקבעתי פגישה לראיון עם הרב מצגר זצ"ל, ראש המדרשה.

"ביום הפגישה, אחרי מילות פתיחה, הודעתי לרב: 'הרב, אני אגיד לך משהו, אמונה כבר יש לי (הרי החלטתי כבר בבית שאני מאמינה באלוקים), באתי לפה לשלושה ימים ללמוד מה עושים, וזהו! את מבינה את הבורות שהייתה לי? חשבתי שיהדות מסתכמת במושגים של בשר וחלב, כשרות ואיך מתפללים. הרב צחק ואמר לי: 'טוב! אם את רוצה להישאר לשלושה ימים, תישארי, אחר כך נדבר!', נס שהוא דיבר אליי ככה", אומרת נאוה, שבמקום שלושה ימים נשארה לשלושה שבועות. אחריהם חזרה הביתה, ושוב לאחר תקופה הגיעה למדרשה לחודשיים נוספים, אחריהם כבר נישאה.

היום "נווה ירושלים" מכילה עשרות ומאות בנות, אבל אז אלו היו ימיה הראשונים של המדרשה. בתוך דירה לא גדולה התקבצו הבנות, ובסלון התקיימו השיעורים.

"בימים האלו שהייתי שם נדהמתי מכל רגע, מכל שיעור, מכל דיבור, וכל המושגים היו לגמרי חדשים בשבילי. השיעורים פעלו עליי רושם אדיר, פתאום התחברתי למהות האמתית שלי. מבחינתי כל המדרשה הייתה מזווה אחת גדולה, רציתי ממש לנשק את הקירות האלו שהחזירו לי את עצמי".

// כשברסלב דופקת בדלת //

"נווה ירושלים" היא מדרשה ליטאית מובהקת, וענייני 'ברסלב' לכל גווניהם היו מחוץ לתחום. ובכל זאת, ברסלב לא מבקשת רשות מאף אחד ומגיעה לכל המקומות, והרי כולם בסוף יהיו ברסלב... וכך מתארת גב' דגן את רגע ההתקרבות:

"את ברסלב הכרתי דרך שבתות אירוח. חלק מהבנות במדרשה התקרבו לברסלב למרות ההתנגדות של המקום, ולכן בשבתות העדיפו להתארח אצל משפחות ברסלביות מירושלים. יום אחד לקחו גם אותי איתן לבית ברסלבי חם. הרגשתי שיש שם אמת גדולה, על אף שעדיין לא נחשפתי לספרים עצמם" משתפת נאוה, ומספרת על הרגע המכונן שלכד אותה בשק של רבינו:

"ההתקרבות האמתית שלי חלה ביום הולדתי שהתקיים בסיון. החברות הביאו לי במתנה ספר 'סיפורי מעשיות'. ספר שהוציאו חסידי ברסלב בירושלים בדור הקודם. חציו סיפור וחציו תרגום באידיש. בסוף הספר כתובים חלקים מליקוטי הלכות' לרבי נתן מברסלב ורמזי מעשיות' לרבי נחמן מטשערין. לא הכרתי את הספר, ישבתי

// את אהובה, יקרה וחשובה! //

ואם החושך יכסה ארץ? אנחנו צריכות להאמין בהתחזקות! "אנחנו בזמן מיוחד ומדהים, שבו כל התחזקות הכי קטנה שלנו משמחת בשמיים מאוד מאוד. אנחנו רק צריכות להאמין בזה. להאמין בעצמנו! כמה אנחנו, הנשים של דור עקבתא דמשיחא, יקרות, אהובות וחשובות. כמה כל מצווה ומעשה טוב שלנו בונים עולמות, בונים עוד קומה לשכינה הקדושה ומקריבים את בית המקדש אלינו. אנחנו, "החלשים", הנשים והילדים הקטנים, אנחנו אלו שיפילו את החומה של הסטרא אחרא, שממילא סדוקה ומעורערת כבר מהיסוד. ועוד מאוד נזכה לראות בעיניים בשוב השם ציון ברחמים".

ואם נראה לנו שהתורות של רבינו "גבוהות" עלינו, לא. הן בדיוק בשבילנו!

"גם מי שלא קוראת ספרי הצדיק, ו"כבד" עליה להעמיק בשיחות ובתורות, יכולה לקיים בפשיטות ולהשפיע על הבית שלה: לדבר דיבורים של אמונה, לזכור את הנקודות הטובות שלה, להתחזק באזמרה ולראות טוב בבעל ובילדים, להתחזק בשמחה! זה כל כך חשוב. גם בגלות רבינו אמר: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד".

"המסר העיקרי שלי, שביחד ובמקביל עם הכמיהה והציפייה לגאולה השלמה בואו נתרכז בגאולה הפרטית שלנו, נגקה ונזכך את הנפש פנימה ממחשבות לא טובות, ממתחים, דאגות, קנאה, שנאה ותחרות, ועם העצות של רבינו נתחזק באהבת השם ובשמחה. וכך כשנתחזק בשמחה, ימתיקו לנו את הגלות הפרטית שלנו. וחוף מכל אלו, כדאי מאוד לדמיין את הגאולה, להכניס את זה לתוכנו בחוויה, לקרוא מדרשים על הגאולה, להתחזק בציפייה אליה - ולמשוך אותו אלינו יותר ויותר... שנזכה להתחזקות אמיתית!"

לנו בלב: והרי חיכינו לסיום אחר. חיכינו למשיח! שהגאולה תפציע עלינו ומציון יזרח אור חדש. רצינו גאולה שלמה. ואנחנו מצויות עדיין עמוק בתוך הגלות. גלות פרטית וגלות כללית. הניסיונות כותשים אותנו מכל הכיוונים, וכל כך קיוונו שמשיח יבוא ויוציא אותנו מעמק הבכא. לא קל לנו. מה השם רוצה מאתנו? איך ממשיכים הלאה, בלי הגאולה השלמה?

"התשובה היא: בואו ונתחיל לחיות את הגאולה כבר מעכשיו, "משיח שלי כבר הגיע" אמר רבי נתן. רבינו דאג לצייד אותנו באין ספור חיזוקים נפלאים המתאימים בדיוק לזמן הזה של עקבתא דמשיחא. רבינו מלמד אותנו לחיות את הגאולה כבר מעכשיו. להכניס את האור לבית וללב".

גב' דגן נותנת לנו שלושה חיזוקים מרכזיים שהם רק חלק קטן מאוצרותיו של רבינו:

1. "בצר הרחבת ליי" - לחפש ולמצוא את ההרחבות והטובות בתוך המציאות העכשווית. איך בתוך הגלות שעוברת עלינו, אנחנו מוצאים את הטוב, ומביאים לעצמנו את האור של הגאולה להווה.

2. להלוות שמחה מהעתיד - להודות להשם על הניסים והחסדים הגדולים שבכל יום ויום ועל הניסים שעוד יהיו בעתיד. עצם ההודיה זה כבר גאולה. כשאדם נמצא במצב של הודיה - הוא בגאולה.

3. התבודדות - העצה המרכזית של רבינו, לדבר עם השם יתברך. יש לנו את האפשרות לדבר כמה שרק נרצה. וכבר אמר רבינו על אנשיו, כשיבוא משיח העולם יהיו מבוהלים ומבולבלים אבל אנשיי שעושים התבודדות יהיו מיושבים בדעתם כמו אדם שקם מהשינה.

כן, ממש ככה לחיות את הגאולה כבר מעכשיו. זה אפשר!

רביה, הריני מקשרת את עצמי!

ממליצה שכל אחת תתפוס את האפיק שקרוב לליבה, אם זה קו טלפון של ברסלב, עלון 'חברות מקשיבות', יש כאלו שפותחות ספרים, או אהובות לבחור תורה אחת וללכת איתה, לקחת נקודה ולעשות ממנה תפילה ועוד, לא משנה באיזה דרך בחרת להתחזק - העיקר לקבל כוח אמיתי לנשמה".

// אמא מקושרת //

ואם חשבנו שלהשפיע אהבת התורה בבית זה ברעש וצלצולים, טעות בידינו:

"ברגע שאמא מחוברת ומוארת, האור עובר הלאה גם בלי פעולות מיוחדות. הוא מוקרן. בתפילה אנחנו מבקשות "והערב נא השם אלוקינו את דברי תורתך בפנינו", אוכל שטעים לאמא - הילדים מתגרים ממנו ורוצים להשתתף איתה, לטעום גם. ואפילו אם זה אוכל שהם לא מסוגלים לאכול - הם מצטערים מזה, ורוצים גם! פעם שתיתי בהנאה סודה, וילדי הביטי בי בעצב: 'איזה כיף לך שאת אוהבת סודה', הוא ממש רצה שיהיה טעים גם לו..."

גב' גרינבוים מפרטת לנו כמה נקודות על האם המקושרת:

"כשאמא מקושרת כמה בבוקר, היא דואגת לעצמה באיזה שלב, לפני ברכות השחר או אחריהן, להגיד את נוסח ההתקשרות: **הריני מקשרת את עצמי לכל הצדיקים האמיתיים שבדורנו ולכל הצדיקים האמיתיים שוכני עפר ובפרט לרבינו הקדוש צדיק יסוד עולם רבינו נחמן בן פיגא זכותו תגן עלינו ועל כל ישראל, אמן.**

(החסיד רבי יצחק ברייטער הי"ד היה אומר בלילה: "ריבוננו של עולם, תזכה אותי

גב' בלימי גרינבוים הגיעה לברסלב מחסידות אחרת, ומאז שהיא כאן, הנחל נובע מקור חכמה מרווה אותה והיא זוכה לחזק נשים ובנות בדרכו. "זאת התחדשות שלא נגמרת" היא אומרת. עתה לקראת חג השבועות תחזק אותנו איך להכניס את האור של רבינו הביתה:

// מה האינפוזיה שלך? //

"כשאנחנו שואלת את עצמנו איך מכניסים את האור של הרביה הביתה, אנחנו צריכות קודם כל לדאוג לעצמנו להיות מוארות ומקושרות. ולכן חשוב שלכל אישה תהיה אינפוזיה, מקור חיות ממנו היא תשאב התחדשות בעצות ובדרכים של רבינו. הידע הישן שיש לך מפעם הוא נפלא, אך לא יכול להיות שתלכי רק איתו. והרי רבינו הוא נחל אינסופי!"

ועל ההתחדשות שהוא נותן לה מדגימה:

"שנים אני מדברת ומרצה אבל למסור 'סדרות' היה מלחץ אותי. לא רציתי להתחייב לסדרות ארוכות. ואם פתאום לא יהיה לי מה להגיד? אך ברגע שזכיתי להתקרב לרבינו, אין בי יותר טיפת פחד ומתח שלא יהיה לי מה לדבר, זה כזה נחל נובע... תמיד יש מה לשתות ולהתחדש".

ואכן, בצפת עיר הקודש מתקיימת חבורה נהדרת של נשים שביקשו להתחזק בקביעות בדעתו של רבינו, הן נפגשות כל שבוע ושומעות מפי גב' גרינבוים שיעורים נפלאים.

"הקבוצה קיימת כבר שלוש עשרה שנה, והכול בזכות הצדיק. אני

לעשות את רצונך, באמת באמונה ובשמחה".

"ככה אנחנו מביעות את ההתקשרות ואת הרצון להיות מחוברות לצדיק. בשיחות הר"ן שיחה ב' מסופר שבתחילת יום צריך למסור את כל התנועות, הרצונות והמעשים שלנו על השם יתברך. כמה זה יכול להקל על המתח לעשות כך! זה לא אומר שאם אמרתי את זה אז אני עושה 'מה שבא לי', אבל בכל המקומות של הספקות והבלבולים, מקומות שאין לי ידיעה ברורה מה עליי לעשות כעת, אני מבקשת מהשם שינחה אותי לרצון האמיתי שלו. ובשעת מעשה יכולה להרגיע את עצמי 'כבר השלכתי את עצמי על השם, השם מנחה אותי, הכול יהיה בסדר'.

"בנוסף, כל נשכח את עצת ההתבודדות. כמה נפלא שאמא בזמן מסוים עוצרת הכול ומדברת עם השם, אפילו כמה דקות. ולא רק על בקשות, אלא באמת משתפת את השם במה שקורה לה, מספרת לו על חוויות נעימות יותר ונעימות פחות, נותנת לאור האמונה להיכנס".

ועוד מדייקת אותנו על "הפשיטות והתמימות" שציווה אותנו רבינו:

"לפני פטירתו ביקש רבי נתן שלפני שבנות ישראל ידליקו נר שבת ויום טוב, יכוונו, שכמו שנר שבת מאיר בכל העולם - כך אורו של רבינו יאיר בכל העולמות. ואיך מאירים את אור רבינו? בתוך החיים הפשוטים! גם כשלא זורח לנו, לדעת שהשם נמצא אתנו ואצלנו גם שם! ואפילו בהסתרה שבתוך ההסתרה. אנחנו תמיד מחוברות".

// בלי ציורים! //

לפעמים יש לנו כל מיני "ציורים" יפים בראש איך הבעל צריך להיראות ואיך הילדים. אם הציור מתממש על מפת חיינו אנחנו מאושרות, ואם פחות - מתאכזבות... גב' גרינבוים מחזקת:

"האמת שכל הציורים האלו שיש לנו בראש הם דברים דמיוניים שנוצרו בעקבות הצורה שבה גדלנו, זה כלל לא מחייב שזהו הדבר הנכון והמתאים לבעל או לילד המסוים שלנו. כשאישה מרגישה שבעלה לא מספיק לומד, היא צריכה להציב סימני שאלה: מי אמר שללמוד הרבה זה הדבר הנכון בשבילו כרגע? מה זה העסק שלה בכלל? עבודת השם שלי - זה לא מה שבעלי עושה או לא עושה. אני צריכה לדאוג רק לעבודת השם שלי. להעריך את מה שבעלי כן עושה ולהיות לו 'קרקע יציבה'. ברגע שבעל מרגיש שלאשתו יש 'השגות' על עבודתו, זה לא הופך אותו לטוב יותר, להפך - זה מערער אותו, והגדילה שלו עלולה להיעצר.

"וההפך - ההפך. הערכה ואמון הם מה שיעזרו לו באמת לגדול ולהתפתח. יש משל יפה שאני אוהבת לתת: דמיינו שלוש נקודות, הנקודה העליונה מייצגת את השם, מתחתיו מימין האיש, ומתחתיו משמאל האישה. האישה צריכה להתקרב להשם, וגם האיש, ועל הדרך הם גם מתקרבים זה לזה. כך יש חיי נישואים אמתיים. כך את נותנת אמון ומעריכה את הטוב, מתקרבת להשם ולעצמך".

ועוד שופכת אור על סוגיית ה"נוער המתמודד" שמעסיקה רבים וטובים:

"חשוב לזכור שאנחנו לקראת הגאולה. העולם צריך לעבור תיקון מסוים, שאנחנו לא יודעות ולא מבינות. אם יש לי ילד שהמסלול שלו סטה מהדרך הסלולה, עליי לדעת שזה המסלול שהשם יתברך ייעד לו בדרך לגאולה. איפה שלא יהיה הילד שלי - השם איתו. כשאני בטוחה שהילד שלי עם בורא עולם - אשר לו את זה. 'מה יש לכם לדאוג מאחר שאני הולך לפניכם?' אמר רבינו. אז מה אנחנו דואגות? יש צדיק שהולך לפנינו ולפני הילדים שלנו. יש צדיק שלוקח אחריות על נשמות ישראל".

ומה עושים עם הציור שיש לנו בראש? מרגיעים! זה הכי יעזור להם לגדול!

"החכמה של אמא זה לתת לילד שלה את התחושה שהוא טוב ורוצה להיות טוב. זאת עזרה עצומה לילד להאמין שהדרך שלו, גם היא דרך של תיקון, והירידה שהוא חווה - התכלית שלה עלייה. זו כל המטרה לשמה הוא נשלח לאשפתות. בספירת העומר אנחנו יוצאים כל יום משער טומאה אחד לקדושה. כל יום מתקנים מידה. הבעל שם טוב אומר שאין רע יורד מלמעלה ולכן אין מציאות כזו של מידה רעה! כל מידה היא ניטרלית וכמו שהיא מתבטאת לרע - כך היא יכולה להתבטא לטוב.

"עם ישראל נכנסו למ"ט שערי קדושה, דווקא כי היו במ"ט שערי טומאה. אם הם לא היו במ"ט שערי טומאה, הם לא יכלו להיכנס למ"ט שערי קדושה. כשאני רואה מידה נוראה אצל הילד, לא רק שזה לא אמור לתסכל אותי אלא - לשמח! זה אומר שעם המידה הזאת הוא יוכל לעבוד את השם. הכעס יהפך להתלהבות בעבודת השם. העצלות - לחשיבה יסודית לפני כל מעשה, אם אכן ראוי לעשותו. הכול עוד יתהפך לטובה! נחזק את עצמנו שאין רע יורד מהשמיים. הילד בחר לא טוב, אבל הוא עצמו טוב. היהדות של ילדים שירדו וחזרו היא קניין עמוק ואמיתי בנפש יותר מכאלו שתמיד היו בשגרה והמצוות שלהם, פעמים רבות, הן מצוות אנשים מלומדה. רבינו הולך לפנינו בכל המקומות. אשרינו!

ברגע שאמא מחוברת ומוארת, האור עובר הלאה גם בלי פעולות מיוחדות. הוא מוקרן. בתפילה אנחנו מבקשות "והערב נא השם אלוקינו את דברי תורתך בפנינו", אוכל שטעים לאמא - הילדים מתגרים ממנו ורוצים להשתתף איתה, לטעום גם.

סוכרת את השמחה

נועה מספרת:

התלבטתי רבות אם לשתף אתכן בסיפור האישי שלי. חשבתי לעצמי, מה כבר יש לי לספר? אני מרגישה קטנה בשביל לתת משלי, אבל ראיתי שכתבתן לשתף גם אם נראה שאין לי מה להגיד. כנראה שלא רק אני מרגישה כך. היצר הרע אוהב להגיד לכל אחת מאתנו שאין לה מה לחזק, להקטין את האור שלה, לכבות. זו אחת השיטות הפופולריות שלו להשאיר אותנו בחושך. אבל האמת היא שכשמשיח יבוא הוא יספר לכל בן אדם עלילות שלמות שקרו לו ביום פשוט אחד בחייו. הוא יגלה שהוא היה הגיבור הראשי בחיים של עצמו. וזה יהיה הכי מרתק בעולם. אז הנה אני מתגברת.

אני מגיעה מבית שהולך בדרך הליטאית הסלולה, ואף על פי כן, האור של רבינו הגיע עד אליי. בימי הנעורים זכיתי להכיר את הדרך המיוחדת של ברסלב ולהתקרר מתחת לרדאר בשקט-בשקט... אני וחברותיי המקורבות (היינו קבוצה כזו) ידענו להסתיר יפה יפה את ההתקרבות שלנו, ולא למשוך תשומת לב שתתייג אותנו באור שלילי בחברה ממנה הגענו. שאף אחד לא יחשוב שהשתגענו ושאנחנו, חלילה, רוצות לעשות דברים מהפכנים. גם את הטיסה שלנו לאומן טשטשנו בקברי צדיקים נוספים. הפכנו את זה למסע לגיטימי, פשוט ומתבקש...

וכך הגעתי לתקופת השידוכים. ברסלבית בהסתרה, בשלה מאוד לשלב. אפשר להגיד שכבר מכיתה א' רציתי להתחתן... זה היה חלום נחשק, שסוף סוף הגיע זמנו! אבל למרות החלום, ולמרות שהייתי בטוחה שצ'יק צ'ק אני מתארסת ולא יכול להיות אחרת, מצאתי את עצמי מעל שנה בשידוכים.

שידוך עולה ויורד, עוד הצעה נוצצת מתפוצצת ומשאירה אותי מרוקנת. אחריה הצעה כושלת נוספת שמערבלת אותי לחלוטין ובסוף נגוזה.

בינתיים, שתי חברותיי הטובות מתארסות אחת אחרי השנייה, בקול חדווה וששון כל אחת עם הבחור הראשון איתו נפגשה. הן כלות, ועיניי כלות. אצלי הולך קשה כל כך ומבולבל והן סוגרות בכזו קלות...

זה לא שלא שמחתי איתן, הייתה בי גם שמחה, אבל מחשבות נוגות התנגנו בי: מה איתך? מתי יגיע תורך? ואולי... הוא לעולם לא יגיע? לכולן הולך ולך לא... תראי אותך!

והניגודיות הזו הייתה קשה לי מכל. קשה לי, ומצד שני, הכול טוב! ושוב - קשה לי... ומצד שני, מה אני מוציאה דברים מפרופורציות, גם לי יהיה! מין לופ כזה שלא

ידעתי איך לצאת ממנו. מה אני בסך הכול? בחורה שרוצה את ה' אבל גם נורא רוצה להתחתן. מה לא עשיתי טוב?

התחושות הקשות והמעורבות האלו טלטלו אותי לגמרי. אבל זכרתי שבברסלב הכי חשוב זו תורת ההתחזקות. לא לתת לניסיונות להטביע אותך, אלא לצוף מעל המים, להחזיק מעמד.

ומה עושה בחורה שגילתה את האור של ברסלב ומרגישה בדידות? מתבודדת!

את עצת ההתבודדות הכרתי כבר היטב, הבנתי שהיא אי השפיות שלי. שם אני יכולה לפרוק את כל רחשי הלב, את כל התחושות הלא מעובדות האלו, המתנגשות האלו: שמחה ועצב, קושי ותקווה. השם הוא מקומו של עולם - יש לו מקום בשבילי! ואני אבוא. אבוא למצוא את השמחה שלי שלא תלויה בדבר. שמחה עם השם.

"אבא, אני רוצה להיות שמחה! שמחה באמת!" אמרתי לו, מביטה בכוכבים המצנצים בחלון, מחפשת את השמחה האמתית שתצנץ לי בלב גם כן.

"ולמרות שאני הכי רוצה להתחתן, אני מדרגת גבוה יותר את הרצון האמתי שלי - שאני הכי רוצה להיות שמחה בך!" אמרתי לו.

'תגידי, את רצינית? היצר הרע התיישב על דלתי הלב שלי בבת אחת. הרגע או שניים השתקתי, לא יכולתי עוד להוציא מילה. פתאום המטרה שלי "להיות הכי שמחה בה" נשמעה לי ערטילאית כזו, מתאמצת ורחוקה... לא קשורה אליי בכלל... מה אני איזו צדיקה או מה?

אבל למה? זו לא האמת? זו לא סיבה אמיתית לשמוח?

'רצינית מאוד! יש לי את ה' תמיד! מה הרשע הזה שבלב רוצה מחיי? מה, זו לא זכותי להיות שמחה? הרי ראוי שאשמח וארקוד על עצם היותי בת של מלך, יהודיה.

"אבא, תזכה אותי, אני רוצה לשמוח! זה שייך אליי, וראוי שכל יהודי ויהודיה ישמחו רק בעצם העובדה שהם בנים שלך".

חיקתי את המטרה החדשה שלי, את הרצון הטהור הזה. ידעתי שהוא אמת לאמתיה.

רק דבר אחד לא ידעתי: איך אני הקטנה זוכה אליו. ואת השאלה הזו, הלא יודעת, הפנית אל הכול יכול. אבא שלי. שנתן לי את היצר הרע, וגם את היצר הטוב. והמלחמה בין השניים מוציאה אותי מדעתי. שהוא יבוא ויעזור. רק הוא. שהוא יספר לי איך למשוך על עצמי שמחה!

"אבא, מה אתה אומר?"

ופתאום הוא ענה לי מתוכי, ממש הרגשתי את זה פיזית: "כפיים! תמחאי כפיים!"

כפיים? פעולה חיצונית כזו. כף ועוד כף מתחברות. ושוב ושוב. רבי נחמן לימד אותנו שהפעולה הזו ממתיקה דינים ומושכת שמחה. הוא סיפר שיש עוד טובות נפלאות לעולם מעצם פעולה כזו שאפילו תינוקות מצליחים לבצע. כף ועוד כף.

את זה אני יכולה לעשות! ואת זה אעשה בכל הכוח!

סגרתי את הדלת, נעלתי אותה בשני סיבובים. הכנסתי אוזניות עם שיר קצבי ושמח לאוזניי. וזהו. חמש דקות ארך השיר, חמש דקות מחאתי כפיים יחד איתו.

מחאיה ועוד מחאיה, אני לגמרי בתוך זה. מושכת אותה אליי, מניסה יגון ואנחה, כבדות ועצבות ושאר מרעין בישין,

מושכת ישועות אליי ולכלל ישראל. לא חשבתי מה עושים עם המצב שלי, ואיך אפשר לשנות אותו כמה שיותר מהר. למה החיים לא זורמים לי כמו שחשבתי, ומה זה אומר עליי. הייתי רק עסוקה בפעולה הטכנית, לכאורה, וברצון העז שעומד מאחוריה. אני רוצה להיות שמחה! שמחה!

מאותו יום קיבלתי על עצמי להמשיך במחאיה הזו ארבעים יום. ארבעים יום זאת סגולה לשנות טבע. הרבה נשים לוקחות על עצמן ארבעים יום שיר השירים או דברי קדושה אחרים. אני לוקחת ארבעים יום של מחאיות כפיים, כמו שהאיר לי בהתבודדות.

זו המשימה שלי עכשיו. למחוא כפיים ולשמוח חמש דקות ביום.

'ומה אמא תחשוב? שהבת שלה משתגעת שם בפנים בתוך החדר? יום אחד למחוא כפיים בלי סיבה, מילא, אבל ככה בקבוע? חמש דקות כל יום?' שוב היצר הרע שתל בי מחשבת חלישות. הבנתי שאין סוף להסתות שלו נגד דברי קדושה. 'שתחשוב מה שתחשוב. ויחשבו האחים מה שיחשבו. אני את שלי אעשה!' החלטתי נחרצות.

וכך התחלתי פשוט למחוא כפיים. במשך כל ימות השבוע עם האוזניות, ובשבת מתחת לשמיכה, שרה לעצמי את השיר מהזיכרון ומוחאת כפיים בשינוי.

לא כל יום זה היה חלק כל כך. היו ימים שזכרתי רק מאוחר בלילה... אז עיקמתי שפתיים, התחפרתי בכרית, והרגשתי את האין לי כוח' ממלא את כל כולי. עכשיו למחוא כפיים? אני עייפה כל כך. אבל לא נכנעתי. בסוף אמרתי לעצמי - לפחות קצת, אל תוותר לגמרי... לפעמים כשהתחלתי כך בלי חשק, מוחאת כמה מחאיות בודדות, נמשכתי אחר כך מהמיטה לשים את השיר, ולמחוא כמו שצריך...

והיו גם יומיים ששכחתי. פעמיים שזכרתי ביום שאחרי. שוב היצר הרע אמר לי: 'איזה מן קבלה! מה שווה הכול, אם שכחתי? תפסיקי ודי!', אבל אני הבנתי שבתור חסידה נסתרת של רבי נחמן, אסור לי להתייאש. ופשוט המשכתי לספור כרגיל כאילו זכרתי. שום דבר לא יפיל אותי מהקבלה שלי. זו הייתה ממש מלחמה בדרך לשמחה.

יום ועוד יום עובר, ואני בספירת העומר הפרטית שלי, סופרת את השמחה...

כל פעם כזו שמחאתי במשך חמש דקות כפיים הייתה המתקה גדולה. הרגשתי שזה לוקח את כל מה שעבר עליי באותו יום ומעלה אותו למעלה, למקום הזה שבו הכול טוב ומושלם, שאין בו טעויות, והכול הכול מתנהל בהשגחה כזו גדולה ומשמחת.

יום הארבעים הגיע. החלטתי להמשיך. מה אכפת לי? הרי לא עשיתי את הקבלה הזו בשביל ישועה גשמית. וכבר ראיתי כמה שמחה משכה עליי קבלה קטנה גדולה של מחאית כפיים. איך אפשר להפסיק?

המשכתי. ביום הארבעים ושתיים לספירה הקדושה שלי (יום הארבעים ושתיים הוא בעצם יום הארבעים כי כאמור פספסתי יומיים במהלך הספירה) נפגשתי לראשונה עם בעלי בכבודו ובעצמו!.. כן. גם הזיווג ההגון שלי נמשך מעולם השמחה. מכף ועוד כף, ברצף, עם רצון לעשות נחת רוח ולשמוח בהשם.

אני מקדישה את הסיפור שלי לחברתי היקרה הודיה בת אורית, ולכל הרווקות הצדיקות באמת, ה' אתכן בקושי, ואתן ראויות לשמוח בה', בו ורק בו בלבד. אל תתייאשו.



את אמא נהדרת

גבולות זה בריא

גבולות הם דבר בריא לילדים, ובתוך תוכם הילדים גאים בזה: "לא מרשים לי לצאת מהבית אחרי 11" אומרת בת השבע עשרה, וגם עומדת בזה. אם החלטתם בבית על הנהגה מסוימת - לכי עם זה תקופה, ואם את רוצה לשנות או לחזור בך - זה אפשרי, אך לא מתוך עייפות או עצבים.

אתם נוסעים עם אבא באוטו, הילדים עושים רעש מאחור, אוכלים חטיפים ומשליכים על הרצפה. אמא לחוצה, אבא לחוץ, הכביש פקוק. מה עושים? מותר להחליט מראש - אצלנו ברכב נוהגים בשקט, אבא לא יכול לנהוג כשיש רעש כזה. אבל מצד שני, אנחנו מסכימים לזרוק חטיפים ואחר כך לאסוף. לפעמים כשאמא נכנסת לעצבים - היא מתחילה לגעור בילדיה ללא הרף על החטיפים, ואין צורך!

לכל משפחה יש את מה שמותר אצלם ומה שאסור. יש אימהות שמחליטות ששווה להן להעלים עין מהילד שמועך כוסות חד פעמיות או מפרק טישו. זה מעסיק אותן, וזה לא נחשב בעיניהן בל תשחית. (יש כמובן אמא שתגיד, מה פתאום? וזה בסדר) אם החלטת כן, אז גם כשאת עייפה או עצבנית - אל תוסיפי הנהגה חדשה שאוסרת לעשות כן. את לא מרשה לשים רגליים על הספה, והילד שם? עדיף לא לראות. כמה שיותר לא לראות ולשחרר. כל מה שלא עקרוני לא להעיר. זה בלתי אפשרי לחנך את כל מה שקורה בסביבה שלך. הילד הוא חלש - בואו לא ננצל את זה. שלא ירגיש שכל היום מסתכלים עליו ומבקרים אותו.

וגם עם עצמך תלכי עם עין טובה. ובלי הערות מיותרות! נחזור לנקודה הראשונה: אמא, דעי שאת האמא הכי נהדרת ונפלאה לילדיך. לא יכול להיות שום מצב אחר.

חזקי ואמצי, עלי והצליחי!

כל אמא צריכה לחזק בעצמה את הידיעה שהיא האם הכי מצוינת לילדיה. הילדים האלו גדלים אצלה כי ככה הקב"ה החליט, והוא לא עושה טעויות. הכול מדויק.

וגם אם הילדים מאתגרים אותנו במשפטים מקוממים ומתססים, ש"מנגנים" על המצפון האימהי שלנו, עדיין הכלל עומד. "נכון, אני מאומץ?" הוא משפט נפוץ בבתי ישראל ובעולם כולו שנאמר מפי ילדים בגילאי שמונה עד שמונה עשרה. אין כמעט בית שלא שומעים אותו. "אני לא מהמשפחה הזאת" נושף בן העשרה, "אותי הכי לא אוהבים פה בבית, את כולם את אוהבת, ורק אותי לא" מתלוננת בת העשר, ועוד מוסיפה: "עליי את כל היום כועסת, רק ממני את מבקשת לסדר ולעזור, ומהם את לא מבקשת כלום!"

גם בחוסר שלמות - את עושה הכי טוב

משפטים כאלו יכולים לפרק את אמא. לתת לה הרגשה שהיא אמא לא מספיק טובה. אבל באמת המשפטים האלו מגיעים בשביל לחזק אותך, להגיד לך: את אמא הכי טובה, את אוהבת את כולם, את לא מפלה אף אחד לרעה.

נכון, לכל אחד יש את הסיפור שלו איתך. ואם ילד מתקומם על אפליה וטוען שמבקשים רק ממנו, צריך לעבוד על תאוות האכילה. רבינו אומר שמי שיש לו תאוות האכילה - יכול להפלות בין ילדיו, ולא להתייחס באופן שווה. אנחנו משתדלות לא להפריז במאכלים שלא נכון לאכול אותם, אבל הנושא עדיין בעבודה. המצב כרגע שאנחנו אימהות לא מושלמות, וכך הבית מתנהל. ועדיין - גם ככה הוא מתנהל עם חיך על הפנים, טפיחה על השכם והרבה החלטות שאת מחליטה לטובת ילדיך.

בעז"ה באמצע סיון מתארגנת נסיעה לאומן עם המדריכה הותיקה והאהובה ציפורה פלדמן, לפרטים: 0527142147, 029921890



טל המורה לשמחה

זה בדרך כלל מה שהוא יגיד לך כשהוא רוצה שתתווכחי אתו והוא, שמכיר אותך היטב, יסתום את טענותיך ויסייע לך לשקוע בייאוש... בבקשה לא להתווכח אתו.

ב. מה שימים באיטיות את האמירה הנחרצת שלו שפוגעת בציפור

נפשך, זה לשים סימן שאלה בסוף שהופך לחיך?!

אף פעם לא יהיה שלום בית אמיתי?

הלב היבש זה לתמיד?

אף פעם לא יהיה ולא יהיה לנו כסף?

שימי סימן שאלה בסוף ההיגד הנחרץ

לדוגמא, אותה רווקה, גרושה, אלמנה שואלת: אני לא אתחתן? מי ירצה אותי?

שימת סימן השאלה, מזיז אותה מהמקום המיואש למקום החוקר.

פתאום היא תגלה עובדות חדשות.

ואותה האחת שצריכה את ברכת השלום, תיזכר בהבלחות של רגעי שלום בית מקסימים ומרגשים, שכבר קרו והכינו את השטח לעתיד טוב יותר, גם אם כרגע המצב נראה לא משהו.

זו התפרנית תיזכר ברגע בו השם מגנט אליה את הסכום המדויק שהייתה זקוקה לו, לא שניה אחת קודם... וחיך מתוק יתנוסס על פניה.

וזה עם הלב היבש - תיזכר ברגע ההוא ובעוד אחד שהייתה בו אחד עם השם יתברך. איך בכתה לו, איך הודתה לו, איך אהבה אותו.. ופתאום דמעות שמחה מתנוצצות! ניצחת.

לב הבשר מתעורר אל השם יתברך לקבלת התורה.

להאמין בטוב שאת

כדי לקבל את התורה תצטרכי להאמין בעצמך. 'קודשא בריך הוא, אורייתא וישראל חד הוא'.

ולכן, הדרך לקבל את התורה עוברת בלקבל אותך. זהו תהליך שכרוך בכאב ועדיין כדאי ביותר! בקרוב תרגישי שאת עשויה מאבנים טובות, ראויה.

בינתיים, תצטרכי להאמין בזה. כמו בחיך האצבע במעשיה, תיעזרי פה ברגעי הפגיעה, כשדווקא משם נוצצת האבן הטובה.

כמו המלחמות של עם ישראל בכל החזיתות באכזריות וברוע, נעמיק פה בחזית הנוספת: הפנימית. המלחמה האישית עם סמ"מ, כי מה שבחוץ הוא מה שבפנים.

הוא יגיד לך שכבר יש כישוף במים ושאינן לך דרך חזרה, כמו בשר של שולי רנד

ולפעמים כמו בשר, את תאמיני לו...

התרגיל שלנו הפעם הוא להתמודד עם מה שאומר לנו בפנים היצר הרע. הוא מומחה לרמות כל אחת דרך המחשבות הייחודיות שלה. הוא מעודד אותנו להאמין בשקר שהוא מוכר לנו ורוצה שנהדהד אותו וניכנע לקורי הכישוף.

הוא יגיד לך את מה שבשבילך מתפרש ככישלון כואב:

• אף פעם לא יהיה לך שלום בית אמיתי!

• את לא תתחתני, מי ירצה אותך!

• הלב היבש הזה, זה לתמיד!

• אף פעם לא יהיה ולא יהיה לנו כסף!

מה לא לעשות ברגע הזה? רבנו אמר שעם ס"מ לא נכנסים בטוען ונטען.

אז מה כן עושים?

א. עצרי, חשבי מה הדבר שאת הכי מפחדת שיקרה?

קפסולת התחזקות-סיוון השיתופים שלנו!

הכפעם: מה הספר שלך?
שאלנו - אילו ספרים של רבי נחמן את קוראת באופן קבוע, מתחזקת ומתחייה? התשובות המגוונות שלך מחזקות מאוד ומעוררות כיסופים! שנזכה!

סרה מצפת

הייתה לי תקופה ארוכה חברותא עם חברה ב"ליקוטי עצות", וזה החייה אותי. זה היה פשוט מיוחד, איך כל פעם בהשגחה מה שהיינו לומדות היה בדיוק מתאים למקום בו היינו (נגיד הגענו לערך "התחזקות" בדיוק בתקופת מבחנים מלחיצה). ועוד אספר שאחת החברות המאורסות הכריזה: "מי שרוצה לשמור איתי על קשר אחרי החתונה שתעשה איתי חברותא!", וכך היה. חברותא כזו בונה קשר מיוחד, פנימי ועמוק שאינו תלוי בדבר בין הלומדות. ממליצה לכל אחת!

אילנה מבית שני

אני לומדת כל בוקר, לפני שאני יוצאת להתבודדות, כמה סעיפים (תלוי באורך) מ"השתפכות הנפש" או מ"משיבת נפש", וזה תמיד נותן לי השראה ומוסיף לי כל כך הרבה תוכן להתבודדות. אני פותחת את התבודדות בחזרה על מה שלמדתי וגם מבקשת על זה. חוץ מזה, כשמתחשק לי לקרוא משהו (ואני מאוד אוהבת לקרוא), אני אוהבת לפתוח שיחות הר"ן, וממשיכה מהמקום שהפסקתי בפעם הקודמת. מרגישה תמיד שהמילים של רבינו מחיות אותי ממש! והן חוזרות אליי ברגעים שאני צריכה אותן.

סל אחיפה

אותי מחזק למסור שיעור של שיחת חברות מדברי רבינו בסיפורי מעשיות ועוד ספרים. חג הפסח האחרון היה נפלא, אבל ביטל את ההתקבצות שלנו בשני ימי רביעי (זמן השיעור הקבוע!) וזה היה חסר לי מאוד מאוד. לשיעור הבא לאחר החג הלכתי כושלת, מרגישה איך רק המילים של רבינו יחיו אותי, וה"חזיקו עצמכם יחד" הזה הוא מוכרח לי כל כך... ממליצה לכולן להיות בתוך חבורה של "שיחת חברות". ואם אין, אפשר להקים!

נחמה מביתר

אני ב"ה זוכה להשתתף בשיעור שבועי בליקוטי מוהר"ן אצל הרבנית שוביה לוינזון. לפני כל שיעור אני מקשרת את עצמי לרבינו ומבקשת ומאמינה שבשיעור הזה אני מקבלת בדיוק את מה שהנשמה שלי צריכה לקבל כעשיו, וקרו לי דברים מדהימים שאי אפשר לתאר. בכל מיני סיטואציות בחיים - הרבי שולח לי דיבורים מדויקים-מדויקים למקום שבו אני נמצאת, וגם כשלאורה אני לא מבינה את הקשר - עצם הלימוד בהתקשרות לרבי, מעצים ומחזק את הקשר לרבי ומכניס לתוך חיי היום יום את הדעת של רבינו. חוץ מזה, כשאני הולכת לאיבוד (ברור שגם זה קורה), אני פותחת באקראי כל ספר של רבי נחמן או רבי נתן, שהלב שלי מושך אותי אליו כרגע וגם משם הרבי מדבר אליי ואני מקבלת משם הזנה עמוקה לנשמה. בשבתות אני משתדלת ללמוד ליקוטי הלכות לפי סדר פרשיות השבוע, וזה נותן לי גם המון כוח לכל השבוע.

אסתר מנחם האלול

באתי מבית ברסלב, אבל כל ההתקרבות שלי לרבינו הייתה מספר "השתפכות הנפש" שהציל את החיים שלי, למדתי אותו עוד פעם ועוד פעם. בשנים האחרונות אני וחברה לומדות "משיבת נפש" יחד, חוזרות פעם ועוד פעם, לא תמיד מרגישים את החיבור וההבנה באותו הרגע, אבל ביום יום בזמנים יותר מאתגרים, פתאום מתנוצצים מילים ומשפטים. זה באמת נותן לי כוח! המשפטים שאני צריכה-מתנוצצים לי בראש, במוח ובלב- ברגעים שאני צריכה אותם! ממליצה לכל אחת לפתוח ספר בכל הזדמנות ולהכניס את הדיבורים ללב. (אסתר יקרה, נשמח אם תציר קשר עם המערכת בקו חברות מקשיבות שלווחה 4)

הקפסולה לחודש הבא...

גלות השכינה ואני מה אוכל לעשות בשבילך שתחזירי לי את אמונך? שייפירו וידעו כל העולם את האור המפלא שבעולם (ציון" בוצר) השכינה בגלות, וכל הצער שיש בעולם הוא בגללה. ספרי לנו על רגע של חיבור אליה, לשכינה. על משהו שעשית בשבילה, ועל איך מקרבים את המושג העליון הזה ללב. מחכות לקבל מהגוטה המיוחדת שלך! הקליטי בקו חברות מקשיבות: 033134270 שלווחה 3. או במייל: a033134270@gmail.com אשיריך!

סרה מירושלים

אני קוראת במעלית את "פנינת חיזוק" - קטעים קצרים מספרי רבינו. וזה מדהים שאפילו כשאני קוראת את אותו החיזוק מספר פעמים, זה עדיין מאיר ונותן כוח. (החיזוק במעלית הוא מחודש טבת ועדיין לא חידשו את הפינה... בשקט אגלה לכם שידי דבר... לא התאמצתי מספיק להזמין ולקנות למעלית שלנו את של החודש הנוכחי... אולי בזכות הכתיבה אליכם אזמין...? ואולי גם אתן תזמינו למעלית שלכן? המספר: 033134320. במעלית יש חיזוק נוסף מיוחד - הפתק היומי לילדים מרבנו, וזה מקסים. פרטים על זה, כאן: hizuk.rabenu@gmail.com

פיוטי מטהרית

עד לאחרונה התחזקתי בליקוטי עצות לנשים' ומדי פעם הרגשתי שהרבי ממש נותן לי תשובה במילים או במשפטים שקראתי. ב"ה שזכיתי לסיים אותו ואולי אתחיל פעם נוספת. וב"ה לאחרונה זכיתי להתחיל ללמוד בחברותא את הספר היקר 'משיבת נפש', ומקווה שהוא באמת ישיב את נפשי לעולמי עד...

חיה מאלעד

פעם אחת באומן ראיתי רבנית שעושה סיום על ליקוטי מוהר"ן ומתחילה שוב מהפסקה הראשונה, זה עשה לי חשק, והתחלתי

גם אני. אני קוראת, לאו דווקא מבינה, אבל עושה תפילה על מה שהבנתי. נגיד: "רבינו של עולם תזכה אותי להסתכל בשכל של כל דבר", כבר 17 שנים אני לומדת, ואני בסבב השלישי ברוך השם. יש היום סימניות דביקות, פשוט לפתוח ספר, להדביק ולהתחיל להכיר מבפנים את העצות הקדושות של הצדיק. ולא לדאוג שהספר עב כרס, אנחנו עושות את שלנו, קצת כל פעם - ובסוף מגיעים לצד השני של הכריכה.

ציפורה מירושלים

אני ועוד חברה מהצפון משתדלות, בלי נדר, כבר כמה שנים טובות ללמוד ספרי רבינו. כרגע אנחנו ב"משיבת נפש". פשוט משיב את הלב. חוץ מזה שגם אם לא תמיד מבינים או מרוכזים, יש את הזכות הגדולה להגיד בפה את דברי הצדיק. אני מאמינה שהרבה מהחיבור שלי לצדיק הוא בזכות הלימוד הקבוע. ומציעה לכל אחת לחטוף את זה גם. גם ככה יוצא לדבר בטלפון עם חברה/גיסה/אחות או בואו נסכם שיש לנו לימוד קצר 'על הדרך'. אפשר כמה שורות! הקשר נהפך לקשר רוחני של חיבור עם הצדיק. וגם אם התחלנו והפסקנו, אנחנו מתחילות להתחלה כמו שלימד אותנו רבינו. וגם קצת זה טוב. אפילו פעם בשבוע, אפילו בשבת או באיזה מקום. לחשוב איפה גם ככה אני נתקלת בחברות או גיסות, ולשם להכניס את האור של רבינו.



יום ברסלב הבינלאומי

אהבת תורה? איך זה קשור אליי כבחורה

שלהבת נכנסה למרפאת השיניים בליווי ילדיה המשולהבים. "כן, סליחה, היה פקק שיפוצים בכביש" היא התנשפה תוך כדי סימונים חמורים בעיניים לשלייזי השובב לא לגעת במדבקות הקיר החדשות של המרפאה.

"תמתיני!" היתה התשובה הלא מפרטת. האם הם אחרו את התור או שמא הרופא הוא זה שבאחרו? - שאלה קריטיות שתעזור לשלהבת למקם את עצמה בלוח השחמט: כי הרי אם הרופא חיכה להם ומרוב בטלה הכניס מטופל אחר, הרי היא כרגע בעמדת "מתנצלת" וכל הטיפול מתחיל כשהיא במינוס ובמצב בלתי נעים בעליל וכמובן שכל שאלה או בקשה יורדת ב-50 אחוזי סיכוי כי "אחרתם! נכון?"

אבל אם הרופא הוא זה שהתחיל באחרו או אז - הו, אז היא זו שעל הגובה וזכותה לבקש עוד ועוד סתימות כאוות נפשה כי הרי היא "סתם חיכתה" הלא כן?

הביטה שלהבת בכה ובכה ותחפש כיצד להעביר את הזמן בצורה האופטימלית ויחנה מבטה על היושבת לצידה.

ותאמוד אותה בעיניה החדות ותבנה לה פרופיל מפקחת בי"ס באיזור הפריפריה, יען כי זו חבושה היתה בפאת משי כבודה ומרשימה, ולה חליפה מחויטת בסגנון שנות השמונים.

ותתלבט על מה לפטפט ואם זה הבנאדם הנכון להוות פרטנר ויפול הפור על משהו לנשמה, מה שבטוח בטוח, "יש לך אולי תהילים?" שאלה אותה.

הנידה האחרונה בשערות המשי הלך ושוב והורתה בסנטרה לעבר הקיר ממול "יש שם תהילים המחולק".

"אז אולי סידור?" התעקשה שלהבת על הפרנציפ.

האשה לא ענתה.

מה יש לה? התעצבנה בליבה על עם המפקחות כולו, האם סידורה הקדוש נאור מדי מלתנו ביד פשוטות העם?

"אני פשוט צריכה פרקים מסוימים", המשיכה לנדנד מתון, "אין לך איזה תהילים או משהו?"

"תחפשי בחבורות, זה לפי הסדר" התחמקה הפאה באלגנטיות. בתווך, תוך כדי, השתלחה ידו הזריזה של שלייזי לעבר הקיר שוב, "אמא הם לא הדביקו את זה טוב! זה עקום!" הוא טען להגנתו.

"שלייזי!!!" היא סיננה ותקעה בו עיני חרבות.

המפקחת התנערה מכיסאה ועברה לשבת ליד התהילים, "פיניתי לו מקום, בא שב חמוד" הפטירה בנימוס מושלם.

בייאוושה פנתה שלהבת ליושבת לשמאלה, כבודה גם היא במקומו מונח וממקומה זועק, מורה מנכנת כנראה, בכתה ח'?

"יש לך אולי תהילים?"

"מצטערת אבל לא" ענתה זו.

בשלב זה צעקו מפני הכמעט-בטוח-מפקחת אותות התלבטות ומלחמה פנימית, לפתע היא קמה ושלפה אל מול עיניה של שלהבת חוברת קטנה ומוכרת "יש לי תיקון הכללי, יעזור לך?"

"זה הרי בדיוק מה שאני מחפשת" אורו עיניה של שלהבת תוך כדי שאלה שברחה לה מהפה ללא מסננת "את ברסלביט?"

"זכינו!" הזדקפה המפקחת בחיך חמים והשילה מעליה בבת אחת אי אלו סממנים מפקחתיים והארשת הנכבדת של קודם.

באותו רגע וללא תיאום שלפה המורה שלשמאלה וגם המזכירה חוברות קטנות, מתוקות ומוכרות "יעזור לך?"

"גם אתן?" העבירה שלהבת עיניים המומות מאחת לשניה כששתיהן הנהנו, וללא תיאום:

"זכינו!!!"

ש י י כ ת
גם אליו,
הבחורה, בכל

דרגה שהיא. רבינו חידש לנו כמה שכל אחת שמקיימת את ציווי ד' בכל מצב ובכל זמן מקדמת את הבריאה והעולמות כולם. ולכן רק על ידי הדעת הזאת של רבינו ניתן לקיים את התורה בחיות גדולה שכזו ואשרינו שזכינו!

אולי מהסיבה הזו שבועות היה זמן התקבצות אצל רבינו, אנ"ש בחיי רבינו, וגם היום רבים נוהגים להתאמץ מאוד להגיע לקבר רבינו הקדוש ולזכות להכניס את האהבת התורה לליבם עוד ועוד, להיקשר בתורה, לאהוב אותה ולקיימה בחיות עצומה כל החיים!

לסיום שלושה שיתופים מרגשים במיוחד.

שתפי אותנו ברגע בחיים שבו את מרגישה חיבור לתורה?

רות מהמרכז, בחורה בת 19: אני אוהבת מאוד ללכת להכנסת ספר תורה או לסיומים של אחים שלי, לראות את כולם רוקדים ושמחים עם התורה, מחבקים אותה בכל גופם. זה כל פעם מרגש אותי מחדש, וזו הזדמנות בשבילי לבקש מ-ד' שגם אני אזכה ליטול חלק בתורה ושתמיד אזכה לקיים את המצוות בשמחה גדולה כמו שכולם רוקדים עכשיו.

אלישבע מהמרכז, אישה צעירה: כשבעלי לומד בבית, פותח ספרים וקול התורה מתנגן בביתנו, אני ממש מרגישה איך דרך קול הניגון שלו התורה נכנסת לנו הביתה, אז אני מרגישה ממש את תחושת ה-אשרינו שזכינו, איזה כיף לגדול בבית של תורה, בבית שמקיימים בו את רצון ד' בכל רגע בחיים.

פייגי מירושלים: כל החיים שלי זה סביב התורה הקדושה, בכל מצווה שאני מקיימת אני משתדלת לכוון שעכשיו אני מקיימת את ציווי ד', אם זה כשאני נוטלת ידיים, מבשלת לשבת או מתלבשת בצניעות. אני משתדלת להזכיר לעצמי שמה שאני עושה עכשיו הוא רק בגלל שהתורה ביקשה ממני לעשות את זה, וככה זה יוצר בי הרגשה של חיבור לתורה ול-ד' באופן תמידי ואלו חיים חדשים לגמרי!

כולנו שמענו את המורה מדברת על בית של תורה, על אהבת תורה ועל הזכות של לומדיה.

אבל האם הבנו על מה היא מדברת? ובמה זה מתבטא? או שתהינו בליבנו האם כוונתה לאהבת דפי הגמרא או למצלמה שאמורה לצלם את הבעל בעת יציאתו לכולל?

חג השבועות מתקרב, חג מתן תורה, זה הזמן שלנו להתבונן בדעת של רבינו בנושא התורה ששופך אור על התמונה. רבינו מלמד אותנו על הגדולה של "לעשות מהתורות תפילות", ז"א שכל דבר שהאדם לומד - יהפוך אותו לתפילה, בדיוק כמו ספר ליקוטי התפילות שמבוסס על ספר ליקוטי מוהר"ן, רבינו מחבר את לימוד התורה לקיום שלה. הם כרוכים זה בזה. איך כל זה קשור אליי כבחורה?

זהו, שרבינו מחדש שזה קשור מאוד! יש את החלק שבנוודאי ידוע לנו והוא הזכות שלנו לשלוח את הבעל או הילדים בשמחה ללימוד התורה, לחזק ולעודד אותם. חלק זה לפעמים שייך גם לנערות, אבל ודאי פחות מאשה נשואה. ויש את קיום התורה והמצוות שאנחנו עושות כל יום. התורה היא גילוי אלוקות של ד' ממנו באהבה, ד' רוצה שנתקרב אליו דרך התורה ולכן נתן לנו אותה, ולכן ברגע שאנחנו מקיימות את המצוות אנחנו נקשרות בתורה, וזוהי אהבת התורה שמדברים אעליה, שזה בעצם אהבת ד' שמתבטאת דרך התורה. ואם אנחנו מרגישות שגם קיום המצוות רחוק ממנו, אפשר פשוט להתפלל שנזכה לקיים את המצוות ולקיום התורה הקדושה. וזה מה שנקרא לעשות מהתורות תפילות.

מובא בשם ר' נתן: "את התורה קיבלנו ממשה רבינו ואת קיום התורה קיבלנו מרבינו" (שיש"ק). מי הוא זה שעוזר לנו לקיים את התורה? הלא הוא רבינו הקדוש!

רבינו הוא זה שמכניס לנו את התורה לתוך הלב, שנותן לנו חיות גדולה בקיום המצוות, אם זה במצוות השבת, צניעות, חגים, אמונה, ברכות. רבינו הקדוש הוא זה שנתן לנו עצות איך לקיים את התורה בכל מצב ובכל מקרה, ולהבין שהתורה

מיומנה של נערה מתקרבת פרק י"ב

מבוסס על סיפור אמיתי / ב' גלנסקי

"יש לי רב'ה!"

לפי מה שמתאים לו. אז אפשר לומר שעברתי השתלה של נקודת הצדיק. זה אמנם היה בהרדמה. ללא ריגושים ובכיות. בשקט. אבל העיקר שההשתלה עברה בשלום. ה'נקודה' ממוקמת היטב. מוברגת בתוכי. ומעתה, יהיה מה שיהיה, אני עם הצדיק. גם אם אתבלבל, גם אם אפול, גם אם הייאוש ינסה לתקוף אותי, יש לי מצפן פנימי והוא תמיד יחזיר אותי למוטב. יישר אותי. יפנה אותי לנתיב הנכון.

שמעתי שהיום יש ברכבים "מחזיר נתיב". אם הנהג סוטה קצת מהגבולות של הנתיב שלו זה אוטומטית מחזיר אותו לשורה. כך בדיוק יעשה איתי הצדיק. לא ייתן לי להתרחק יותר מדי. אם אני רק סוטה או פוזלת הוא מיד קורא לי לחזור לטוב והישר. לקרב אותי לה'. הוא שומר עליי. כן. אישית. הרי אני בשק שלו.

איכשהו יצאנו מהציון וחזרנו למלון. פתאום ראיתי אנשים מסביבי. קודם הייתי שקועה בעצמי ולא שמתי לב. וואו! איזו קשת רחבה של אנשים! נראה שאין שניים דומים. זה מדהים. כולם באים לאותו צדיק ועל כולם הוא יכול. אין שום מבחן נכיסה או תנאי קבלה. אם באת מגיע לך לקבל. לא צריך יותר מזה. אבל עכשיו אני מבינה כמה טוב שבאתי עם "מבקשות", קבוצה איכותית של בנות עם מדריכה מיוחדת כ"כ, האוירה כ"כ מתאימה לי. כל אחת מרגישה בנח במקום שלה. לא צריכה לעשות את עצמי יותר ברסלבת ממה שאני, כי כאן כל אחת במסע שלה. לא רואה את עצמי בתוך קבוצה אחרת מכל מי שסביבנו. גם על זה אני צריכה להודות לה'. זה כ"כ משמעותי בחוויה.

אחה"צ אנחנו יוצאות לגן סופיה. מתיישרות על מדרגות האבן שעל שפת האגם, פותחות את הלב בשיחת חברות אמיתית. המדריכה מדברת על הזכות להיות אצל הצדיק, בלי קשר לאורות ולדמעות, ועל כך שכל אחד מקבל כאן טיפול מיוחד שנתפר בעבורו ומדויק לו, ולא צריך להתבלבל מצפיות ומדמיונות. אני נזכרת בהרצאה שנתתי לרותי לפני הטיסה, על כך שלא הריגושים הם העניין, לא הם העיקר. ואני שמחה שהצלחתי להביא את עצמי ברוגע ובשלמות, ולא התעקשתי על ריגושים מטורפים. כל אחת מהקבוצה משתפת מתוך החוויה שלה, ובאמת אין סיפור דומה לחברו. כל אחת באה ממקום אחר, וקיבלה מתנות אחרות. חלק קיבלו בינתיים רק בלבולים, אבל עדיין לא נגמר הסיפור. לפעמים התהליך ארוך יותר. אני מספרת על מה שעבר עליי. על הכמעט אכזבה שהפכה להכנעה וקבלה. על ההשתלה שעברתי. בהרדמה, בלי להרגיש כלום, אבל בהצלחה מרובה. הבנות מחאו לי כפיים בהתרגשות. ואני סיכמתי: "יש לי רב'ה!"

אני מאושרת
מקושרת
קשורה בשק
הכי נחשק
אשרי!!
יש לי די!
יש לי רב'ה!

אני (!! פוסעת ברחוב פושקינה ולא יודעת איך אני מרגישה. בעוד מספר שניות אני את ידי על הציון הקדוש, ואיני יודעת מה אני מרגישה.

הלב שלי לא אטום. הוא שמח מאוד. ומתרגש. אבל לא פורץ ממני שום בכי. אפילו שאני כבר בפנים. כן. הגעתי. אני כאן. מה אני אמורה להרגיש?? זה נראה שכולן כאן מחוברות יותר ממני. מה איכפת לי מה כולם? בא לי להתרפק, להתפרק. כמה חיכיתי לרגע הזה! תודה ה'! תודה שהבאת אותי לכאן! גם שהבאת אותי להכיר את רבינו ואת הדרך שלו, וגם שהבאת אותי פיזית למקום הזה! אני כ"כ שמחה!

אבל חיכיתי לאיזו טלטלה שמימית, כמו בסיפורים. והיא לא הגיעה. לא נורא. הכול טוב.

העיקר זה להיות שמחה ורגועה, להגיד את התיקון הכללי, לתת פרוטה לצדקה, להגיד וידוי דברים.

די! אני יבשה לגמרי! בשביל זה הגעתי עד כאן? טוב. אני חייבת להרפות, ולהפסיק להסתכל על עצמי כל הזמן.

לא הגעתי כדי לבקר את עצמי. הגעתי כדי לפגוש את הצדיק. ולתת לו לתקן אותי.

כמה זמן ישבתי שם, אני לא יודעת. רק ישבתי. בידיים פתוחות. בלי בכי. אפילו בלי דמעות. אפילו בלי מילים.

רק ישבתי אצל הצדיק. ונתתי לו לתקן אותי. אין לי מושג איך הוא עושה את זה. וגם כשיצאתי, לא הצלחתי להגדיר את ההרגשות שלי.

היה שם משהו חדש. מתוק מאוד. מרפה, מרפא, סוג של רוגע פנימי, של שלווה עמוקה, של שלמות.

היה שם את הצדיק. כן. תפסתי את נקודת הצדיק.

אבא, איזו מתנה נתת לי!!
יש לי רב'ה!!!

מה?? אני אמרתי את זה?? כן. עובדה. זה יצא מהנקודה הכי אמיתית שלי. יש לי רב'ה!!

אף פעם לא הרגשתי שיש לי קשר אישי איתו. חשבתי שהוא נמצא אי שם במקום גבוה של צדיקים. ואני הקטנה רחוקה ממנו כרחוק מזרח ממערב. ועכשיו, לא שיש לי הוכחות או הסברים או מקורות, אבל זה מרגיש לי מדי חזק. נפתח לי הלב ולתוכו נכנס הרב'ה שלי. זה חלק ממני.

אבא'לה! איזו עוצמה של טוב!!
אז בעצם זה התיקון שעליו מדברים? אני מאמינה שכל אחד מקבל תיקון שונה



בס"ד

לידה בקו שלך

קורס הכנה ללידה טלפוני

ייעוץ אישי
וליווי מקצועי



החזרים מקופ"ח
ובתי חולים



שובר
מתנה



073.3470.775

קו תוכן עשיר ומרתק:
הלכות · סגולות · בריאות · תזונה

052.7117.725

a0733470775@gmail.com

בחסד השם

"לחטוף טוב מרבנו"
"ולהתגבר בכל מה שעובר עלינו"
לחטוף כל יום איזה טוב"



מוזמנת בשמחה!

לבחירתך: 5 מסלולי-מייל יומיים

קריאה קצרה בספרי ר' נחמן מברסלב

חיזוק דעת ושמחה - להמשך יום טוב יותר!

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

להצטרפות - כתבי לנו את המסלולים שבחרת:

lachtof.tov@gmail.com

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

מסלול ב': ליקוטי מוהר"ן * ליקוטי הלכות

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

מסלול ד': שמות הצדיקים - מסוגל לישועות!

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



בס"ד

יזמית / בעלת עסק / עצמאית

יש לך תוכן מצוין
מחפשת דרך להגיע לקהל יעד גדול?

ליווי לצמיחת מיזמי תוכן



בניה ופיתוח מהרעיון ועד להפצה רחבה
כולל אסטרטגיה, עיצוב, פרסום ושיווק



לפרטים ותיאום פגישה: מלכי ברלב

052-7117725

mb5638984@gmail.com

בס"ד

מחפשת תכנית ייחודית, ערכית ופותחת את הלב?

זה בדיוק מה שאת מחפשת!

קומי אורי כי בא אור

קומיץ סוחף ומרגש עם יעל גורודצקי

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

להזמנות:

054.849.2887

Yaelgo148@gmail.com

הפרישות חלה

גבוש לצוות

ערבי נשים

הרכב נגניות

תכנים מתחדשים

בת מצוה