

חברות מקשיבות

סיפורי אלטיות

היום

אם בקולו תשמעו (תהלים צ"ה)
זה כלל גדול בעבודת השם שלא
ישים לגד עיניו כי אם אותו היום
הן בעסק פרנסה והצטרפותו
צריך שלא יחשב מיום לחברו כמובא בספרים
וכן בעבודתו יתברך לא ישים לגד עיניו כי אם אותו היום
ואותו השעה כי כשרוצין להגש בעבודת ה' נדמה להאדם
כאלו הוא משא כבד ואי אפשר לו לשא משא כבד כזו
אבל כשיחשב שאין לו רק אותו היום, לא יהיה לו משא כלל...
(ליקוטי מוהר"ן רע"ב)

04

גם לך קרה שהתחלת בהתלהבות,
ואז הכול נעלם? אולי זה בדיוק המסלול.
| מתבוננות במעשיות

10

"כולם חשבו שהכל בסדר איתי,
רק אני ידעתי שעוד דגע ולא יהיה
את מי להציל..." | תמונות חיים

12

חודש אב מחדיר אותנו לא' ב' בבית היהודי,
בואו תשמעו מהו. | זוגיות לאור הצדיק

14

גב' צ' פלדמן במחקר חדש שיחזיר
לכן את האוויר | חינוך בחיך

היא נסעה לבקש ישועות.
כשחזרה הבינה שהישועה הראשונה כבר הגיעה:
הכוח להניח את השכל בצד,
ולסמוך על הצדיק. מיומנה של מתקרב

איך מורה ליטאית נהפכת למדריכה לאומן בלי להכיר את רבי נחמן ואת תורותיו? גב' צילה אריה, שמלווה קבוצות נשים לצדיק, מספרת את סיפור ההתקרבות המיוחד שלה לרבינו ומחזקת על הניסים שתמיד עמנו, גם אם לא בדיוק כמו שביקשנו.

רק היום!

שקדמו לו, ולא לאלו שאחריו - אני מסוגלת לחיות אותו טוב באמת! סיפרה לנו חברה שמתמודדת עם ניסיון קשה מנשוא, איך היא ממשיכה לשמוח, לחיות ואפילו ליהנות מהחיים... "אני חיה את היום הזה בלבד, לא חושבת איך הבעיות תיפתרנה, מה יהיה איתי ומה יהיה עם הילדים, גם לא מכניסה את עצמי למחשבות על מה שהיה, ואיך שהיה. אני פועלת ביום הזה בלבד, שמחה בחסדים של היום הזה, ומניחה את כל היתר לבורא עולם". החברה הזו מקיימת את "היום אם בקולו תשמעו" בהידור, אשריה! רק לחשוב כמה נפלא היה העולם נראה אם כל עם ישראל היו מאמצים את הדרך הזו, ברור שבאותו הרגע ממש היתה באה הגאולה...

להוריד את המשא מהגב

"כי כשרוצין להיכנס בעבודת ה', נדמה להאדם כאילו הוא משא כבד, ואי אפשר לו לישא משא כבד כזה, אבל כשיחשוב שאין לו רק אותו היום, לא יהיה לו משא כלל" (ליקוטי מוהר"ן רע"ב).

בימי החופש הארוכים והרותחים, אנחנו צריכות את הדיבור הזה יותר מתמיד... להגיד לעצמנו: רק היום! לחייך לילדים, להיות טובה וסבלנית; רק היום להתפלל הכי טוב שאני מצליחה; רק היום לעשות את הכביסות האלו, לקפל אותן, להניח בארון; רק היום להתעניין, לחשוב מה יש לי לתת עכשיו לילדים שלי; רק היום לעמוד בניסיון הזה שהשם נתן לי במדויק... בלי להילחץ, בלי להתבלבל, בלי לקחת אחריות שאינה קשורה אליי לפתור אותו... כמה קל, כמה נעים, רק יום אחד...

כי עיקר השמחה היא בבחינת 'זהה ביום'; שכל תקוותו ושמחתו וחיותו הוא רק ביום אחד שנוסק בו בעבודת ה', ועוסק לקשר היום לבחינת 'זהה ביום אחד הוא יודע לה' - שזה היום מתקיים לנצח, ושם עיקר החיות והשמחה (ליקוטי הלכות, ערלה ה, טז).

כמה אנחנו מחכות ליום הזה שבו כל המועקה תחלוף מהלב. שאור חדש יפציע על ציון, והטוב יהיה גלוי, כל כך גלוי, עד שכל הסיפורים העצובים של הגלות יתהפכו לששון ולשמחה. לכן ברור שהשאלה הפופולרית ביותר בעם ישראל היא: "מתי יבוא משיח?". ולא רק פופולרית, כי אם מסתורית. חידת הגאולה! מי יפתור לנו אותה?

אימתי יבוא מר?

גם התנא רבי יהושע בן לוי שואל את אליהו הנביא את השאלה הזאת. אליהו הנביא לא עונה לו, אלא מפנה אותו למשיח עצמו שנמצא באותה העת ברומי. רבי יהושע בן לוי מוצא את המשיח יושב בין העניים והחולים וחובש פצעיו. הוא מתנפל לרגליו וקורא מנהמת ליבו: "אימתי יבוא מר?", אנחנו יכולות רק לדמיין את המטען הרגשי של המילים האלו... אוי משיח, מתי תבוא? מתי הסבל יגמר? מתי כבר נשוב למעלתנו האמיתית?

משיח, ששומע את כל זה עונה במילה אחת: "היום". התנא הקדוש מתמלא בהתרגשות. מה זה עוד יום נוסף לעומת כל שנות ההמתנה? אך כאשר חולף אותו היום ואור הגאולה לא מפציע, הולך התנא לאליהו הנביא ופניו נפולות. "משיח הבטיח שיבוא היום, ולא בא!", טוען. "היום, אם בקולו תשמעו", מדייק אליהו הנביא את תשובתו של המשיח.

דרך של 'היום'!

רבי נתן מסביר לנו את פנימיות הדברים. יש דרך כזו של 'היום', של לחשוב על הרגע הזה ממש ועל השעה הזו לבדה - ולחיות אותם הכי טוב שאפשר בתורה, בתפילה ובמעשים טובים. בדרך של 'היום' לא חושבים על מה שהיה ומה שיהיה. לא דואגים מהעתיד, ולא "שוכרים את הראש" להבין איך בדיוק הישועות הנדרשות לי יגיעו אליי. בדרך של 'היום' החיים הם לא פרויקט ארוך שאינו נגמר - אלא רגע אחד ועוד אחד. כשיש לי רק רגע אחד - והוא לא קשור לאלו

נשות ביתר והסביבה, בשורה טובה עבורן!

בחסדי השם קמפוס ממואר יעמוד לרשות נשות שלומינו בביתר, יחד עם אפשרות לינה של עד 100 מימון. כל הקודמת זוכה!

להרשמה: ב' גולנסקי: 0583260647 0527116037@gmail.com

פרסום בקמנה

אנחנו מודות לכל בעלות העסקים שמפרסמות בעלון את העסקים הנפלאים שלהן! הפרסום שלכן = הפצה שלנו מאחלות לכן פרנסה ברווח והמון שמחה והתחזקות. זכות רבינו הקדוש תעמוד לכן לכל הישועות! מממנות עוד מפרסמות לקחת חלק בהפצה, כולנו נהנות מזה! והמחיר, כרגע, הוא באמת מצחיק... פרטים בגב העלון.

חברות, אומן ראש השנה מתקרב,

יחד עם התפילות על הגברים שיזכו ויגיעו, אנחנו צריכות לדאוג גם לעצמנו. ב' ציון חשין, מארגנת קיבוץ נשות ברסלב בקוממיות, מעלה שלוש הצעות פרקטיות שמתאימות במיוחד לראש השנה תשפ"ז:

1. השנה ראש השנה מתחיל בשבת. כדאי לנצל את זה ולארגן סעודה שלישית יחד- זה דבר פשוט יחסית, לא מצריך קייטרינג. כמה קופסאות טונה, סלמים ולחמניות. כל אחת מביאה משהו. הביחד הזה כבר יתן המון כוח לנשים.
 2. לארגן תקיעת שופר וקידוש בכל בית כנסת של ברסלב לנשים. אפשר שאחרי הקידוש אחת הנשים תיתן דברי חיזוק, יגידו יחד תהילים, יארגנו פעילות לילדים, ויתמלאו כוח...
 3. להתארגן ברחבי הארץ לסעודות שבת וחג- בתשלום מלא (אפשרות לחלק מהסעודות) כדי שלא יהיו הפסדים. אפשר עם אפשרות לינה לנשים מחוץ לעיר.
- יש לך ארגון כזה? סכרי לנו ונפרסם אותו חינם לתועלת הכלל!**
ליצירת קשר עם ציון חשין לעזרה בארגון: a0533129201@gmail.com

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



העלון מוקדש
לישועת עם ישראל
ולגאולה שלמה ברחמים

להזמנת עלונים להפצה או להזמנת מני אישי
בזמן חבדות מקשיבות:
03.3134.270 < שלוחה 1

לתרומות

נדרים פלוס - אור העולם
< חבדות מקשיבות

בהעברה בנקאית

למס' 6987607
סניף 897 בנק לאומי 10
ע"ש עמותת "מתחברים לאור העולם"
לצ"ן עבור חבדות מקשיבות

במערכת אשראי של נדרים פון:
03.3134.270 < שלוחה 2

יצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

עריכה לשונית:
ר' ל' בור- 054-846-9963

עיצוב ועריכה גרפית:
ב.בלום



מעשה מנשים קדמוניות

ח' וייס

ולא השאירו כלום בביתו

ולא השאירו

ירושלים העתיקה. פרוסות הגזר שסודרת באשע-ביילא מעל קציצת הגעפילטע, מתבוננות תמהות בגבירתן. מה זה היה לה שדומעת בשבת? 'לא באמת הבנתי', היא עונה להן בלחש, 'לא באמת הבנתי מה שהקריא בעלי שיחי' קודם בשולחן. מה אני יודעת מהו סוחר, מהן חבילות חבילות שנלקחות אל בית העני. אולם חשה אני כי מעשה מופלא וקדוש זה מאיר את הנשמה... אך האם יש עניין בסיפור בלא הבנה?'

'בוודאי' פוסק הבעל שיחי, מודה על גזר וקציצה. 'הנה, ראי מה כותב גאון עוזנו במכתב משנת תקפ"ב: "כי אפלו קשנזקה לכונו באמת רמזי המעשה, אבל אף על פי כן עצם המעשה אי אפשר להבין, דהינו מי ומה ואימתי. כי כל המעשיות הנה במקום שהיה..."

אז היא ממשיכה להקשיב באמונה ובתמימות. גם כש'לא הבנתי' וזה גבוה ממני' נכנסים אל מוחה, אורזים את מילות המעשה הקדושות, לקחו הכול ולא השאירו...

כלום

בני ברק. אנה מתגלגלת על מקלדת פלסטיק ולב-אבן. הלוואי תזכה לכתוב החודש משהו ל'חברות מקשיבות'. מרגישה רחוקה כל-כך מלהבין רמזים במעשה הקדוש. פותחת עלים לתרופה, מכתב ב' משנת תקפ"ב אורז לה מילים-מילים של התחזקות נפלאה. איך למרות ש'עדין פרושו רחוק הרבה אפלו מכפי מה שמתנוצץ בדעתי קענין המעשה הזאת. מכל שכן וכל שכן אלפי אלפים קל וחמר כמה רחוקים הדברים מכונות רבנו הקדוש והנורא זכר צדיק וקדוש לברכה... ואף על פי כן יש לי נחת גדול מהפרוש ששלחו כי גם זה אמת..."

אולי בכל זאת... חבילת התחזקות נוחתת על לב אבן "כי דברי רבנו ז"ל כפטיש יפוצץ סלע". חלקיקי אמונה נוספים לחבילה. נטפי בקשה מצטרפים, שתוכה "להבין איזה רמזים בהמעשיות שספר". נגיעות של עזות וקדושה חותמים אריזה. היא תנסה והשם יהיה בעזרה! אפילו אם בין הבנתה הדלה למעשה הקדוש-אין כלום...

בביתו

אשקלון. צופיה מרימה עיניים מסיפורי מעשיות. אח! איזה מעשה קדוש! העיניים הנ"ל פוגשות לתדהמתן נתזים של קטשופ וגבינה מרוחים על קיר בעליות, יונתן אחד קטן שמתכונן למרוח גם את הספה ואלנתן ומיכל קטנים יותר שרוצים! אותה! עכשיו!!!

"מה יהיה איתי", מעפעפות עיניים עייפות לבעל לאחר השכבה אינסופית. "תראה אותי, רגע מוארת כל-כך. ושניה אחרי - שוכחת כל-כך..."

"אהה". מנגב איש טוב נתזים אדמדמים-לבנבנים. מראה לה מכתב ב' מעלים לתרופה, "ראי מה מאחל לעצמו רבי נתן במכתב ב': "השם יתברך יזכנו ששנזקה לבילות זמינו, לחשב תמיד תורתו ושיחותיו ומעשיות שספר עד שנזקה למצא בהם איזה פרוש והשגה המביאה לידי מעשה..."

מבינה? לבלות ימינו... לחשוב תמיד... גם אם נשכח... שוב נחפש... עד שנזכה למצוא...

ולמרות עניות דעתו ודפנות בית-ריקס מוכתמים, כמה שמח הוא שאור כזה בא בביתו.

מעשה מבערגיר ונר

פרק ב' חלום

פעם אחד חלם להסוחר שבאו אנשים ועשו חבילות חבילות, [דהינו אריות] ושאל אותם: מה אתם עושים?

והשיבו: לשאת הכל אל העני הנ"ל

בתהליך הגאולה הפרטי, הדעת של הצדיק נעשית

חבילות-חבילות, בדרכה אליו, הענייה מדעת. מה

מכילות אותן חבילות? (אלו עצות-עצות, שיחות-שיחות של

התחזקות? אולי חלקי מאמרים ושכמי התחזקות?)

וחרה לו מאד מאד על שהם רוצים לשאת כל הונו מביתו אל העני ולכעס עליהם אי אפשר,

שהם אנשים רבים

והם עשו חבילות חבילות מכל אשר היו לו, מכל סחורותיו והונו ורכושו

ונשאו הכל כאשר לכל אל בית

העני הנ"ל

ולא השאירו כלום בביתו כי אם דפנות

הבית ריקם

וחרה לו מאד מאד והקיץ

וירא והנה חלום

פלאים רבות אלו מאבדות, שוכחות או מבינה את

דבריו הצדיק בצורה ענייה ביחס לדעתו הקדושה.

ולמרות האבידה הגדולה - כך מתחיל תהליך הגאולה!

ואף שראה שהוא חלום,

וברוך השם, הכל אצלו

אף על פי כן היה לבו נוקפו מאד

וחרה לו הדבר מאד מאד

על דבר החלום

ולא היה יכול לצאת מדעתו

דבר החלום הנ"ל

היום אלהה חבילות-דעת קטנה שקבלתי מעושר דעות

של הצדיק ואשמח בה, גם אם הבנתי חלקית, שכחתי

הרבה או קבלתי אותה בעצות...



איך מכניסים את האור בקביעות לחיים

שלום לחברות,
חושבת על עבודת השם שלי: אני באורות על איזו עצה, למשל
התבודדות, ריקודים או אלוהיה - מתחילה ואז פתאום
הכול נשכח, אני מאבדת את זה וחושבת איך בתקופה
ההיא הייתי מותבודדת או רוקדת... איך אפשר לקחת משהו
מכל האור הזה ולהכניס אותו לחיים שלי בקביעות?
רבקה

שלום רבקה יקרה,

המעשיה שלנו מתחילה במציאות שבה אין דרך לצדיק (הסוחר) להשפיע על העני, ולשניהם אין בנים שיוכלו להשפיע בעולם. ואז מתרחשת תפנית בעלילה דרך חלום. בחלום, כל הונו של הסוחר הולך לעני. העני לא באמת יכול לקבל את הדעת של הסוחר. הצדיק הולך איתנו, העניים, סחור סחור. הוא מוכן לאבד המון דעת, כדי שאנחנו נספוג כמה טיפות.

ומה קורה איתנו, העניים, שפוגשים עושר גדול כזה? אנחנו עושים "פאקין-פאקין" - חבילות חבילות, אורזים הכול לכדי 'חבילה', מנסים לקחת בעלות על הדעת הנוראה הזו. "לא השאירו פלוגם בתינו" פי אם דפנות הבית ריקים, רוקנו את התוכן מהדיבורים של הצדיק, נשארו רק התבניות. מדברים איתנו על גאולה! על חיים טובים ומאושרים עם דרך ברורה ומתוקה, ואנחנו מפקקים ומצליחים לספוג טיפה אחת או חצי דברים.

חלום משמש להעביר ידע מעולם אחר, מהתת-מודע או מהעתידי. יש חלומות עם ריח. את מתעוררת ואומרת: יש פה משהו אמיתי. מישו דיבר איתך שם. החלום מתרחש במציאות של 'מדמה' - כשהמדמה מבורר זו תשתית לנבואה, הבעיה שאין בירור בתוך החלום, המוח עובד בלי הבקרה ששומרת שלא נגלוש לדמיון. לכן אנשים מוצאים יצירות ב'מצב כפית' כשהשליטה של המוח משתחררת.

מה זה החלום? העולם הזה "כחלום יעוף וכרוח נושבת". כשתהיה דעת - תהיה גאולה בכל העולמות, ועכשיו גם הגלות היא חלום. יום אחד נתעורר ממנה ונגיד: "היינו כחולמים" - אין שמענו את כל הדעת הזו, והיינו בתוך שינה, לא הצלחנו לברר אותה.

כשמגיע גואל לחיים שלנו, כשצדיק עליון מטפף לנו מהדעת שלו קצת בהירות, אנחנו לא יכולים לתפוס הכול, אנחנו בתודעת חלום.

נניח שאת מתחילה ללמוד ספר, לדבר עם ה' או לרקוד, הכול נדלק לך, אבל פתאום הדעת הזו עוברת תהליך של ביזיון. תוך כדי הקבלה, את גם מאבדת. ככה זה. משהו מתחיל לחמוק.

הצדיק לא רוצה לאבד את הדעת, כי חבל! לאן זה הולך? ואכן הדעת תימסר בידי העני ויהיה הפסד גדול כי לעני אין כלים. והסוחר ייפול ממדרגתו. כך בגאולה, הצדיק אמת נופלים ממדרגתם, מזלזלים במשה רבינו, הוא נעלם ונסתר, מזלזלים בתורת רבינו הקדוש, מתנגדים אליו. והעני נשאר עני.

אבל לא לנצח המצב הזה ימשך. הסוד זה להמתין. בזהר כתוב שהנשמה שלנו ירדה לתוך הגוף, שנמשל למדבר, ובתוכו אנחנו עוברים מ"ב מסעות. בין מסע למסע עם-ישראל צריכים להמתין כדי לקבל את השפע. יש פה מהלך, עלילה שלמה שמתרחשת. אי אפשר שמיד תעבור כל הדעת לעני. קודם כל הוא יאבד אותה, הוא ינסה לארוז אותה יפה, לקחת אותה לעצמו. הוא לא מבין באמת איך אפשר להשתמש בסכום, חבקי-מפיון ופלייסמנטים, הוא זורק את כל הכלים השבירים והיקרים יחד, אבל קודם כל ניקח, שיהיה.

בני ישראל הלכו במדבר כדי לברר את ניצוצות הקדושה שנפלו שם על מנת להחזירם לקדושה. עצם הנוכחות של בני ישראל במקומות שבהם חנו במדבר, העלתה את הניצוצות. ולפי צורך הבירור במקום, היה משך זמן החניה, פעמים י"ב שעות, פעמים שנה וכו'. בירור נפלא ועצום זה נעשה בעזרת השם, וכמו שנאמר: "על פי השם יחנו, ועל פי השם יסעו" (אור החיים לבמדבר ט כג).

"כי כל המסעות... הם אצל כל אדם מיום היוולדו עד שובו אל עולמו. כי מיום הלידה והוצאתו מרחם אמו הוא בחינת יציאת מצרים... ואחר כך נוסע ממסע למסע עד בואו לארץ החיים

העליונה... ובוודאי נכתבו המסעות בתורה להורות הדרך הישר לאיש הישראלי לידע הדרך אשר ילך בו כל ימי חייו ליסע ממסע למסע" (דגל מחנה אפרים ד"ה ויכתוב משה).

השם מביא אותנו למקומות שבהם יש לנו שליחות. לפעמים היא קשה ומייגעת. יש תקופות של "מתקה" ויש תקופות של "חרדה". ההמתנה היא חלק מעבודת השם, ודווקא אחרי שבירה והתפרקות מאיר אור של גאולה, לא נוכל לחוש באור הזה בלי לעבור את ייסורי הגלות.

"ולקעס עליהם אי אפשר, שהם אנשים רבים" - זה המצב של כל עמ"י, אי אפשר לכעוס עלינו. אבל דרך הבהלה של הסוחר מלאבד את הדעת, מתהדק הקשר ביניהם. בתחילה הכול בהסתרה גדולה, נראה שאין לנו כלום, שאיבדנו, שהתרחקנו, אבל זה תהליך שהייב שיקרה. וכל רצון ותפילה מתקבלת, גם אם נראה שכרגע איבדנו הכול.

יוסף הצדיק התפלל אצל אמו, ולמרות שתפילתו כביכול לא נשמעת, הוא מקבל הכול בהכנעה ובהסכמה לעבור את המסע שלו. רק בסוף הדרך הוא רואה איך הכול היה לטובה.

זה דורש מאיתנו להתמסר לתורות, להסכים לקבל, ואז לאבד, ולהצטער, ולהבין שאנחנו ישינים, אבל להמשיך לקבל את הטפטופים שאנחנו כן מצליחים לספוג ולחטוף בתוך השינה הגלותית העמוקה שלנו. וכשאני מגלה שאני נוסעת על הכביש של העניות, אני מחממת להתעורר, ולשמוע את הקריאה: "חדלו מלהיות עניים. שובו אל האוצרות שלכם, והיו משתמשים באוצרות שלכם" (מעשה משבעה קבצנים), באיזו עצה תרצי להתחיל היום, מחדש לגמרי?

מעובד עפ שיעור של הרב דוד גבירצמן הי"ו.

לשליחת שאלה ולתגובות: 0527161339@gmail.com

תפילה להיות טובה לכל

על כן באתי לפניך ה' אלהי ואלהי אבותי, שתעזרני ברחמיך ותדריכני ותורני דרך ישרה, באופן שאזכה לשמר עצמי ברחמיך שלא אכשל בשום דבור שאינו טוב, ולא אומר דבר שלא כרצונה, ותזכני להיות טוב לכל תמיד, ולא אחקר לעולם אחר חובות בני אדם חס ושלום, רק אדרבא אזכה להשתדל תמיד בכל כח ועז וגבורה למצא תמיד זכות וטוב, בכל אחד ואחד מבני ישראל עמך הקדוש, אפלו בהפחות שבפחותים, ואפלו בהקל שבקלים, אפלו בהחולקים והרודפים אותי - כלם אזכה ברחמיך לדונם לכף זכות תמיד, ותתן לי שכל ודעת מאתך, איך לחפש ולמצא בהם זכות ונקודות טובות תמיד. (ליקוטי תפילות, תפלה ל"ח)



אל תתייאשי! לקיים את עצות הצדיק - אפשרי ומעשי!

מתוך משיבת נפש אות ז'

במלחמה כמו במלחמה

בסימן הקודם (אות ו') למדנו שעל כל מדרגה שאת עולה (אפילו אם היא עליה קטנה, ואפילו ממקום נמוך מאוד), יש כוחות התנגדות גדולים שפועלים עליך, בדמות מחשבות, תאוות, דמיונות, מניעות וכו'. נמצא, כשאת עולה מדרגה לדרגה ועוברת מחזית לחזית - הרגשי הלב שלך נמצאים במלחמה של ממש. נשמע לך מייאש? רוצה עצות מעשיות? כלי מלחמה שיעזרו לך בזמן אמת? לא להתייאש! רבינו יש!

יש עצה: הרימי את עצמך!

והעצה לזה לתן צדקה לעניים הגונים, כי עקר גדלת הבורא יתברך נתגלה על ידי צדקה שנותנים לעני הגון שעל ידי זה הקדוש ברוך הוא מתגדל ומתפאר. ועל ידי זה יזכה להכניע הקליפות שהם המניעות והבלבולים וכו' שמתגברים בכל דרך ודרך ודרך אגב כנ"ל:

אם את רוצה להפסיק להתרגש מהדרמות הפנימיות והחיצוניות שעוברות עליך כל פעם מחדש, עליך להפסיק לספר לעצמך עד כמה המניעות והבלבולים שלך גדולים, אינסופיים, עד כמה הקליפות קשות ובלתי ספירות. להפסיק את הבלבלת ולעצה מעשית לגשת. בואי, הרימי צדקה, והיי שותפה בגילוי הנורא עד כמה השם גדול, ואילו אצלו יתברך הכול אפשרי, ומהגילוי הזה את ממש מוזמנת להתרגש.

לפרוט את העצה לפרוטות

נתינת צדקה מחייבת להכניס יד לכיס ולחפש. אם לא תבדקי מה יש לך - לא תוכלי לתת. גם בחסד, במידות, בהארת פנים ובפעולות פשוטות, צריך להתבונן. מה יש לי לתת? בואי, הסתכלי מסביבך, כנראה שתמצאי תוך רגע אחד שפע הזדמנויות לתת צדקה, וגם עניים מזומנים בלי מזומנים. כלל חשוב: זכרי תמיד, עניי ביתך קודמים! ובפרט עכשיו בתקופת החופש הגדול, ההזדמנויות לנתינת צדקה הן רבות מספור...

כפי העניות כך גם הצדקה

התבונני בעניי שלפניך: צמא? רעב? נודניק? מה הוא רוצה? מה הוא צריך באמת? כפי מה שאת מזהה שהוא הצורך או החוסר כך גם הצדקה. זכרי תמיד שגם כמה פרוטות נחשבות. לדוגמא חיוך אחד, מילה טובה אחת, אולי אפילו לשתוק לבן במקום לפתוח בהרצאה או בצעקה (מי יודע עד כמה ניתן לתת צדקה בסור מרע). בקיצור, את עשירה. רק חפשי! הכניסי יד לכיס, זוכרת? מה שיוצא אני מרוצה, גם אם אין הרבה, הקצת שיש לי יקר. ואני מרוצה מזה.

עלי והצליחי על ידי האמונה

ככל שהעצה של הצדיק יותר פשוטה, כך את צריכה יותר אמונה בדעתו הקדושה. האמיני שמכל צדקה שאת עושה מתגלה עוד ועוד גדולתו יתברך. ועל ידי זה ממש תזכי להכניע את הקליפות שהם המניעות והבלבולים שרוצים לעצור אותך מעליית המדרגה. שנזכה לעלות מחיל לחיל!

ציון, הלא תשאלי

/ ח' וייס

ציון, הלא תשאלי לשלום מטיילך, מצפון ומדרום יחרשו מסלוליך. יהלכו עם תיקים ואינסוף ממתקים. עלי עפרך הקדוש, באווירך המחכים...

ציון, בך ביתי הקטן בתוך בניין של דירות. אבל רק עכשיו כשפותחת עצות המבוארות בערך 'ארץ ישראל' מנסה להתבונן, נכסף ליבי מחדש את קדושתך לחונן...

"עיקר האמונה, התפילה והניסים,

הם רק בארץ ישראל..."

וזוכים ... לקבל שם טובה אמיתית

ליראת שמיים וקיום התורה..."

על ידי קדושת ארץ ישראל,

זוכים לאריכות אפיים וסבלנות"

(עצות המבוארות, ארץ ישראל)

ציון, מביתי במרכז נפשי לך ערגה, בך אפשר לעלות מדרגה לדרגה! להתקרב לתכלית בכל פעם יותר, עם אריכות אפיים להמשיך ולא לוותר!

ציון, בך כל סלע לוחש קדושה חרישית. געגוע עולה בי מול נוף בראשית, של קברי צדיקים נחלים והרים או מדרכות וגינונות ובנייני מגורים...

אני רוצה לכוון בין מזגנים וחמסין, לזכות בך לתפילה, אמונה וניסים! לקבל בך טובה גדולה, טהורה - ליראת שמיים אמיתית וקיום התורה...

ציון, הלא תשאלי לשלומי ולשלום כל בנייך, עם אלו הבתים, עם אלו אבנייך - עד ישובו כולם לבוא שערייך מי יתנני ציון, כינור לשירייך---

(באדיבות 'קו מקושרת' - 02-5011160)

בתפקיד אצל הצדיק

לטוס לצדיק זה לא עניין פשוט. ולהטיס איתך עוד קבוצות, על אחת כמה וכמה. ואיך זה קורה שנשמה נקראת אל הדגל להיות שליחה נאמנה להמון נשים ובנות, בלי שום התראה מוקדמת? ועוד שבתחילת הדרך לא יודעת דבר וחצי דבר על חסידות ברסלב? ומה תגידו על זה שאלו שנוסעות איתך מקבלות ישועות הנצרכות גם לך - ואת נשאת מצפה לכך כבר שנים? גב' **צילה אריה** בשיחה מרגשת על ההתקרבות לרבינו ועל ישועות שרואים באומן, ולא תמיד כמו שחשבנו. **מה שקורה באומן.**

כשנפתח לו הסכר...

צילה, ספרי לנו על עצמך:

"אני צילה אריה, גרה בבני ברק, אשת תלמיד חכם וחשוב. בעברי הייתי מורה מחנכת 17 שנה. ביום שהוצאתי את התואר הראשון עזבתי את ההוראה כיון שהרגשתי שם קושי ללמד את בנות ישראל ממקום של דין והטפת מוסר. בעקבות זאת הלב משך אותי להתעסק בקרוב רחוקים שנעשה מתוך אהבה ודיבור בגובה העיניים. וכך מצאתי את עצמי מוסרת שיעורים במדרשות של 'לב לאחים' שאליהן מגיעות בחורות שמחפשות קשר עם בורא עולם, ובאות מרצונן מתוך כמיהה להכיר ולשמוע דברי חיזוק ואהבת ה'. עסקתי גם בהדרכת כלות והכנה לזוגיות. "חשבת, צדקתי, אבל לא הבנתי עד כמה..."

"כשהגעתי למדרשות וזכיתי להכיר את הבנות ולהתחבר אליהן הלב שלי נחת. קינאתי בהן בכל ליבי. איזה אורות! איך הן מוותרות על כל עולם החומר ונכנסות בשמחה לעולם הרוח. איך הן עובדות את ה' בשמחה! ואיך הן מייקרות כל מצווה ועושות ממנה עסק! אני הייתי חרדית, בתוך עולם התורה, רגילה וותיקה... לא מתרגשת מהמצוות שלי, מקיימת אותן מיראה, כי צריך. כי כך חונכתי מבית אבא ואמא... והורגתי כך משנות הלימודים במסגרות החרדיות. אך איפה הלב שלי בתוך כל העסק הזה? רציתי לחוש את הקרבה הזו לה'. ובכלל למה הלב שלי משתוקק? אבל מה יכול לחבר חרדית כבודה שכמוני מחדש? משהו פנימי בתוכי צעק לשינוי. אבל הייתי חסרת אונים, לא ידעתי את הדרך..."

"בהמשך הכרתי את רבי נחמן. הוא לימד אותי איך גם חרדית כמוני יכולה לחזור בתשובה. לקיים מצוות מאהבה ולא רק מיראה. השינוי שקרה בחיים שלי מאז שהכרתי את התורות שלו הוא עצום. אי אפשר לתאר את זה במילים... הוא הפך אותי לגמרי... בכל תחום ותחום בחיי נכנס אור חדש. מאז הפכתי להיות אדם אחר!"

מרגש! ואיך הגעת לתפקיד הנכבד של הדרכת נסיעות לאומן?

"זה באמת סיפור פלאי. זה בעצם גם סיפור ההתקרבות שלי לרבינו. באחת המדרשות ניגשה אליי בחורה חמודה בשם אפרת ובעיניים בורקות ביקשה: 'אני רוצה מאוד לטוס לאומן, אבל ההורים שלי לא מרשים... אלא בתנאי שהרבנית תוכל ללוות אותי. בבקשה, את מסכימה להוציא טיסה לאומן?'. הסתכלתי עליה, ומיד ידעתי שהתשובה תהיה לא. מה הקשר אומן? איך אומן הרחוקה קשורה אליי? אנחנו ליטאים בכלל בבית... ניסיתי להוריד אותה מהעניין בעדינות. אבל היא לא ויתרה. היא ממש התחננה על נפשה... הבטיחה: 'אני אעשה הכול, אדאג לרישום, אתן את ההרצאות על הצדיקים במקומך. את רק תבואי להשגיח. לקחת אחריות מלמעלה. בבקשה, בבקשה... ההורים שלי לעולם לא יסכימו לי לנסוע אם תגיד לי לא...' וכבר נראו דמעות בעיניה... ואני הבנתי שנכנסתי לפלונטר. מה עושים איתה? אמרתי לה: 'אשאל את בעלי, קיוויתי שבתור אברך ליטאי הוא ישלול את העניין מכל וכל וכך אהיה משוחררת מהעסק שלא קשור אליי בכלל. אבל בעלי דווקא שמע, חשב ולא התנגד. זה היה נס גלוי. נתתי את הסכמתי המסויגת.

"הבחורה הייתה מאושרת, והזדרזה לקיים את כל ההבטחות. הביאה קבוצה, הכינה הרצאות לקברי הצדיקים, הכול. בנוסף היא גם מיתגה אותי בשם 'קיבוצילה', על שם הקיבוץ הקדוש באומן. כן, כמה שזה נשמע לא הגיוני, כך היה. עד היום זה שם המותג שלי", צוחקת צילה וממשיכה לספר על אותה טיסה מכוונת:

"בהתחלה הייתי בסוג של הלם. לא הבנתי מה אני עושה במסע הזה. הלב שלי היה נתון בהתנגדות פנימית. גם כשהגענו לברדיצ'ב ולאחר מכן לבעל שם טוב ולרבי נתן המשכתי להתבצר. כולן מתחברות, מאושרות, עפות על התפילה, מדברות דיבורי התחזקות לוהטים, ורק אני מאובנת במקומי, צוננת, משגיחה טכנית שהכול

יתנהל על מי מנוחות, לא מרגישה שום חידוש או ריגוש...

"רק אצל רבינו נפתח לי הסכר. פתאום לא היו צריכים עוד דיבורים והסברים. הייתה לי כזו התעוררות וחיבור. אפילו שעוד לא ידעתי כלום, שום תורה ושום עצה. כלום כלום כלום. אי אפשר להעביר את התחושה המדהימה שחוויתי, בטח לא בכתב. הבנתי עמוק בלב: כאן זה צדיק האמת! אני שייכת לכאן! פה אני צריכה לשהות! מרגישה כאן רוגע, ביטחון, עוצמה ואמת פנימית שמהדהדת מהמקום הקדוש הזה. בעודי מרוגשת עד כלות, יצאה ממני הבטחה: 'רבי נחמן, אני מבטיחה לך שאביא לכאן עוד בנות!'. עד היום כל נשמה שאני זוכה להביא - זה אושר וסיפוק אדיר בשבילי. ובעיקר ללמד אותן את התורות והעצות איך לחיות חיים טובים יותר ולעבוד את ה' באמת לאמיתה... כבר עשרים שנה של נסיעות חלפו עליי. עשרות נסיעות, ברוך השם", אומרת צילה שמאז לא הפסיקה ללמוד ולהתחזק בדרכו של רבינו.

מיואשת? בואי לצדיק שאמר שאין ייאוש...

במהלך השנים צילה השתלמה במקצועות הטיפול, אבל בתכל'ס, מה שהיא נותנת בהדרכה שלה זה את רבינו:

"אני אשת מקצוע, יש לי תואר בחינוך, ולמדתי את כל תחומי הטיפול לפרטיו. אבל אני לא מטפלת בפרטי, רק קבוצתית. נותנת לקבוצות שלי כלים לעבודה ה' בדרך של רבינו, בנסיעות איתי עושים עבודה! חשוב לי שהנשים והבנות שנוסעות איתי לא יבואו רק 'שאוכל להגיד שהייתי באומן', לסמן וי... אלא יעברו תהליך משמעותי עם עצמן".

תוכלי לספר לנו סיפורים מעניינים מהנסיעות?

"אחת הנשים הגיעה אתנו לנסיעה להתפלל על זיווג הגון לבנה היקיר שהגיע לפרקו. היא התיישבה ליד אחת הבחורות, והן התחברו מיד. היא לא הכירה אותה קודם, אך באוקראינה הנסיעות אורכות שעות מרובות והיה להן זמן איכות להכרות אמיתית... ואז התחדדה בה ההרגשה: זו הכלה של הבן שלי! וכך אכן היה. השידוך קם ונהיה. זה היה מרגש כל כך, ממש מהלך שמימי. כל הקבוצה כולה זכתה להשתתף בחתונה בהתלהבות ובשמחה".

צילה משתפת בעוד סיפור מחזק, ממש מעודד ומעורר:

"בעברי היה לי משרד שידוכים גדול ופעיל, ברוך השם יותר מ-200 זוגות נישאו בשעה טובה ומוצלחת (כרגע לא עוסקת בתחום, ונא לא לפנות בענייני שידוכים). באחד הימים הגיעה אליי בחורה בת שלושים ואמרה לי: 'את התחנה האחרונה שלי, תמצאי לי חתן. אני מיואשת...' אמרתי לה: אם אני התחנה האחרונה שלך, ואציע לך משהו וזה לא ילך, את תשברי לחלוטין. אז מה דעתך שבמקום להתייאש ולהתרסק, תיסעי איתי לצדיק שאמר: 'אין ייאוש בעולם כלל?' זה היה לפני 16 שנה. היה צריך אז ויזה והיינו עושים ויזה קבוצתית. הקבוצות היו סגורות הרבה לפני הטיסה. ומי שהצטרפה מאוחר הייתה צריכה לעבוד קשה, לנסוע עד לשגרירות בתל אביב כדי לעשות ויזה בדרכון... המילים שלי נכנסו לה ללב, היא התרגשה ממש מההזמנה לצדיק ועשתה את ההשתדלות הנצרכת להשיג את הויזה ובאה אתנו.

"המהלך שאותה בחורה עשתה היה כזה שאי אפשר לתאר. כל מה שהיא שמעה בהדרכה - היא שתתה בצמא והתחילה לקיים. למשל, להתבודד יום יום. לעסוק בהודיה, לראות נקודות טובות ועוד ועוד. היא כל כך התחברה!

"ברוך השם הבחורה הזאת חזרה לארץ בהחלטה נחושה: אני שייכת לברסלב, ורוצה להינשא רק לאחד שמקורב אליה. אחרי תקופה לא ארוכה אכן התארסה עם מקורב לברסלב. עד היום כשהיא רואה אותי, יש לה רק מילה אחת, בעצם ארבע: 'תודה שהבאת אותי לצדיק!' וזה כל כך מרגש..."

צילה נותנת לנו עוד סיפור מחזק שמראה כמה עבודה פנימית

איתי שוב להודות על הישועה וכך עשתה. היא נעמדה בציון של רבינו וחילקה 'נשמת כל חי' שקיבלה מהרבנית קנייבסקי ע"ה, והודתה על הניסים ועל הנפלאות. בסיום מעגל ההודיה, ניגשתי מולן והכרזתי: 'עכשיו נגיד עבורי 'נשמת כל חי'. הייתי פה כבר 28 פעמים, ביקשתי על בנותי שיתארו, והן עדיין לא התארו! בואו נודה ונהלל! כי כך השם עשה - וכך זה לטובה!'. שוב אמרנו נשמת כל חי, ובאמת הודיתי להשם על הכול. אנחנו לא מבינים כלום בעולם הזה, לא יודעות איך התפילות משפיעות, ולפעמים השפע מחכה ויורד בבת אחת. והסוף של הסיפור שלי? אחרי הנסיעה אחת הבנות שלי התארכה, הגדולה עדיין ממתינה..."

ואיך באמת מחזיקים מעמד בניסיון?

"זה לא קל. לראות ילדים שמתבגרים בבית, וחולפות עליהם השנים ברווקות זה קושי ואתגר לשני הצדדים. אמונה זה הדבר היחיד שעוזר לצלוח את הניסיון. אמונה זה מלשון להתאמן. וגם אומן זה מלשון להתאמן. צריך לדעת שאמונה זה שריר שצריך לחזק אותו עוד ועוד, אחרת את צונחת".

לפעמים התפללנו על דבר אחד, אבל נענינו בדבר אחר, וגם זו ישועה. צילה מחזקת:

"בנות שלא קיבלו את הישועה שלהן אני מחזקת לראות מה הן כן קיבלו. קרו לכן דברים אחרים! כל יום השם שומר עלינו, עוזר לנו. 'על נסיד שבכל יום עמנו' אנחנו מברכות. השינוי שלנו צריך להיות תודעתי. השם מנהל את העולם שלו כרצונו, ואנחנו צריכות לשחרר את המושכות, שאף פעם לא היו לה באמת בידנו... זו הדרגה הראשונה. דרגה מעל זה להאמין שאיך שקורה - זה לטובתנו. ולדעת - אמונה זה לא מצב סטטי קבוע. היצר הרע אוהב להיכנס ולהחליש, הוא מגיע אלייך דרך האנשים הכי קרובים ומפיל אותך לעצבות ולדכדוך. ואנחנו צריכות להיות גיבורות ולהילחם על השמחה שלנו. לא לתת לו לייאש אותנו".

צילה מספרת לנו על עצה שעוזרת לה במיוחד להניס את היגון והאנחה:

"אני משתדלת לרקוד כל יום במשך רבע שעה, מכניסה את היגון והאנחה למעגל הריקוד, מפילה את העצבות, ומשמחת את עצמי בנקודות הטובות שלי, בעבודת השם שלימד אותי רבי נחמן... קיום העצות של רבינו בפשיטות - נותן אמונה כל כך חזקה!"

כשנסגרו השמיים, מה עשיתי?

"בתקופת הקורונה לא היו טיסות לאומן. חיפשתי משהו אחר. ומצאתי את המדבר. התחלתי להוציא מסעות בקבוצות קטנות. אנחנו מגיעות למקום מסודר בכפר הנוקדים הנמצא בלב המדבר. הוא בעצם כפר נופש ליד ערד. מקום יפה. יומיים כאלו שם - ואת חוזרת בן אדם חדש. כשיש שקט מסביב, ומתנתקים מהעולם, חול אינסופי ושמיים



"אני משתדלת לרקוד כל יום במשך רבע שעה, מכניסה את היגון והאנחה למעגל הריקוד, מפילה את העצבות, ומשמחת את עצמי בנקודות הטובות שלי, בעבודת השם שלימד אותי רבי נחמן..."



משפיעה. מציונו של רבי לוי יצחק מברדיצ'וב: "אחת הנשים שהייתה נשואה בנישואים שניים חוותה קושי ממשי עם בתו של בעלה. אותה הבת ממש נכנסה להם לחיים, התנכלה וביקשה לפרק את הבית החדש והטרי שאך נבנה. האישה הייתה שבורה לגמרי, ולא ידעה מה לעשות עם הניסיון הזה. הגענו לרבי לוי יצחק, עשינו סדנה על איך לוותר ולסלוח, איך עושים עבודה פנימית במציאות לא שלמה. כשחזרנו לארץ הייתה לאותה האישה הפתעה לא רגילה. אותה הבת באה לקבל אותה עם בלונים בשדה התעופה. הלבבות התנקו מרחוק, הכול הסתדר".

נסעתי ולא נושעתי

יש כל מיני מיתוסים על אומן. נגיד - מי שמגיע מיד נושע, או שמקבלים אורות כאלו... ספרי לנו על זה?

"כשבנות מבררות אצלי על הנסיעה אני מודיעה מראש: כשבאים לאומן החיים משתנים. יש בנות שמפחדות מזה, מה אני אהיה באורות? אהפוך לאיזה יצור מנותק? אבל אני מסבירה להן שלא תמיד יש לזה ביטוי חיציני. התהליך הוא פנימי ועמוק. וכשאנחנו נוסעות יחד אנחנו מגיעות לעבודה פנימית יפה ומבוררת. אני מדריכה אותן לאן הן באות. הציון של רבינו הוא קודש קודשים, באים לשם ביראה מתוך רצון להתקרב להשם, לא מדברים בתוכו שיחות חולין. נשים משלמות כל כך הרבה כסף, לוקחות חופש מהעבודה, ורוצות להגיע להתפלל ולהתחבר. אך לצערי יש הרבה השחות דעת בציון..."

"שירים ריקודים דרבוקות... לדעתי זה חילול הקודש... גם בציון הרש"בי לא נעשה זאת... אני מציידת את הבנות באטמי אוזניים שתצלחנה להגיע ליישוב הדעת בתפילה בציון. ליד הציון יש חדר פעילות - שם אפשר לנגן ולרקוד".

ולגבי הישועות במזמן צילה מחזקת:

"הרבה נשים חושבות, הנה רק אסע לצדיק - והישועה שלי בוודאי תגיע. אני צוחקת ואומרת לבנות: 'הנה אנחנו חוזרות וכל החתנים מחכים בשדה התעופה', כי לא. זה לא אומר שאם הגעתי וביקשתי - אקבל הכול. עצם זה שהגעתי לנסיעה כזו, הצדיקים ימשיכו ללוות אותך בדרך, ובטוח תחוו שינוי בחיים שלך... הצדיק יודע ומכוון לאן. הישועה שלך יכולה להיות בשינוי תפיסה, במודעות לעצמך, ברצון לשנות ולהתקדם, בשינוי גישה לחיים, ניקוי פנימי ועוד".

יש סיפורי ניסים מרגשים. כל הזמן יש. אבל יש גם סיפורים אחרים.

"מהנסיעה של חנוכה השנה, שבע בנות התארו, חלקן כבר נשואות.

"מהנסיעה של הקיץ הקודם, שתי הבנות הרווקות מעל גיל 33 התארו ראשונות ואחריהן עוד ברוך ה'.

"אישה אחת שנסעה איתי לפני עשר שנים לבקש על שתי בנות רווקות, זכתה לארס את שתיהן. חודשיים אחרי המסע - את הגדולה, ואחרי ארבע חודשים - את הצעירה יותר. היא ביקשה לנסוע

מחפשת תכנית ייחודית, ערכית ופוחתת את הלב?

זה בדיוק מה שאת מחפשת!

קומי אורי

כי בא אור

קומיץ סוחף ומרגש עם יעל גורודצקי

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

תוכנית אלולית ייחודית "פתחי לי" הדרתי לסגור תאריך!

להזמנות: 054.849.2887 Yaelgo148@gmail.com

ערבי נשים | גבוש לצוות | הפרשות חלה | בת מצוה | תכנים מתחדשים | הרכב נגינת

מנוקדי כוכבים, המקומות התקועים בנפש מתחילים לזוז. אנחנו מדברות על הכוחות, חוזקות, התמודדות. על לנפץ את קליפת 'מה יגידו' ואת החסמים הפנימיים שמונעים מאתנו להיות האשה השמחה שאנחנו. היציאה למדבר מלאה בחוויות רוחניות ועוצמתיות, עם סדנאות שמעצימות ונותנות המון כוח! מקום מפנק ומכיל, חדרים מאובזרים ונקיים, אוכל ברמה גבוהה, טיול גיפים, קומיץ בלילה עם שירי נשמה מול המדורה ועוד...

"זה לא נופש, זה גם לא טיול, אלא מסע פנימי לנפש שמעורר השראה. בקבוצה קטנה את מצליחה להתבודד מתוך יישוב הדעת ומהשקט שבמדבר. את מצליחה להקשיב לקולות הפנמיים שלך... להוביל את עצמך לטוב שלך."

"אחת הנשים הגיעה עם בעיות קשות בשלום הבית. הייתה ממש בקצה... במסע הזה היא פתאום זיהתה את החסמים שלה עם עצמה, בתקשורת, היא קלטה שאת כל הקושי שלה היא משליכה על הבעל והילדים... המסע הזה היה עבורה מקפצה של ממש לעבודה אמיתית ופנימית. כשעשתה בירור עמוק עם עצמה חזרה עם תובנות אחרות... לאחר תקופה לא ארוכה שיתפה אותי 'התחתנו מחדש'. השינוי המבורך בבית הגיע בזכות המסע למדבר. למדנו ללכת בעצתו של החפץ חיים זצ"ל: שאמר 'רציתי לשנות את כל העולם ולא הצלחתי, השתנתי - השתנו כולם'."

הלוואי וכולנו נזכה ליישוב הדעת, התבודדות אמיתית, ולהתקרר להשם יתברך ולצדיק האמת מכל מקום!

ליצירת קשר עם צילה: KIBUZILLA@GMAIL.COM
טל: 054-8595586



טל המורה לשמחה

הכתעה, הענייה מאיימת על הסוחרת

נתמקד בענייה בביטוי ובמילים. דווקא היא עוזרת להפיק בדרך ארוכה ומטלטלת קול אותנטי. איך?

א. שתיק שתיקה רועמת: אפשר להביא אותה בהתבודדות בתחנונים שקטים עם השם וכמו שרבינו מדרין אותנו, לבקש מהשם שישים לך את המלים בפה, שיקשיב ללב הגועש.

ב. בקשי חיבוק: רגעי ענווה ומתיקות עם השם, ללא שיחה מיוחדת, להרגיש כמה את אהובה.

ג. כתבי: התבודדות בכתב מופלאה, כדאי להשמיע לאוזניך בקולך במהלך הכתיבה או אחריה.

ד. הקליטי דיבורים: יש בכל טלפון נייד אפשרות כזו. דברי והקליטי ואחר כך הקשיבי. מילות חיזוק יעזרו לך באתגר הבא, מילות קושי בעצמן יועילו להדגיש איך הצלחת לקום, שוב! דברי אליך מילים רכות, היי האמא המחזקת שלך.

ה. שירי לעצמך ולהשם יתברך: לסגור חלונות ברכב או בבית ולשיר מה את מרגישה כעת. אפשר להעצים את הביטוי עם אופרה או מוואלים מזרחיים, הסגנון שמוציא לך דיבורים ביתר קלות. מומלץ לשלב תנועות הפוכות להצחקה עצמית. 'אני רוצה כל כך' משולבת בתנועה יד מהוססת של ככה-ככה. 'לא יודעת מה לעשות' עם אגרוף נוכח באוויר. תנועה הפוכה למשמעות השירה תיתן לך חיוך עד צחוק מתגלגל. אחריהם, צפויה פריצה בהעצמת הביטוי.

טל מורה לשמחה ולומדת אמונה, מחיפה, מזמינה את כולכן לשיעורים של יום רביעי tal.joy.teacher@gmail.com

'הוועקסלען' [שטרות] והקריב [מכתבים] (מהמעשייה)

בפנים יש לך סוחרת עשירה ומפולפלת שיודעת איך להסביר לילד למה צריך ללכת לישון עכשיו... אם תחליטי להקים את מפלגת 'לישון עכשיו' ינהרו אליה הורים רבים. בעבודה את יודעת להגיד את המילים הנכונות בזמן הנכון ודברים נכנסים למקומם, רוב הזמן. את גם יודעת לעשות משה ומתן עם השם יתברך, כשצריך: 'לקחת לי את הדבר הנפלא הזה, והראית לי שאני יכולה לחיות בלעדי, בבקשה תמלא לי פה את הבור הענק הזה'. הסוחרת שמתנהלת בעולם גם סופרת שטרות, כותבת מכתבים ומיילים לעשייה בעולם; רואה פירות רוחניים בילדים ובשלום הבית, פירות גשמיים בתלוש השכר ופירות נפשיים כשבאה לידי ביטוי גם בסביבה. למרות כל זאת הסוחרת דווקא מפחדת מפני הענייה, שיום אחד כל מה ששלה יעבור לענייה. היא גם יודעת שכשהענייה מתפללת, כל תפילה שלה, מתקבלת, מגיעה לאן שצריך ונענית, כך הבטיחו רבותינו.

הענייה שבתוכך. זו שאין לה מילים או ביטחון. הענייה הכוספת יכולה להתבטא בכתיבה, המכתבים הם גם שלה. כשאת מרגישה דלה במילים, שווה להתפלל דווקא משם. השם המתוק לא מחפש את הרהיטות אלא את הלב הנשבר, והענייה קרובה אליו הרבה יותר. בהמשך, גם הענייה תפעיל את הכישרונות על העולם ומצבה ירגיש יותר בשליטה ובהצלחה. בינתיים זו דרך נפלאה ללמוד לבטא איכויות פנימיות.

הסכר שהציל לי את החיים

ברכי מספרת,

הייתי בחורה טובה מסמינר טוב. לומדת, חברותית, גומלת חסדים. לא בולטת מדי, גם לא נחבאת אל הכלים. משהו נחמד באמצע. ההורים אמרו שאני ילדה טובה, שקטה וצייתנית. המורות פיזמו עליי תשבחות, החברות חיבבו אותי. לא היה משהו רע להגיד עליי. הכול היה כל כך בסדר, חוץ ממני עצמי.

אני התהלכתי בעולם ומשהו כרסם בתוכי. מציק, מעיק, מייסר. לא ידעתי מהי התחושה הזו. משהו שבין עצב לבדידות. בערך מגיל 15 הרגשתי אותה, וכשהיא תקפה זה הציץ את כולי. שום חברה לא עזרה לתחושה המייסרת הזו ללכת. הייתי כל כך לבד. ולא הרגשתי שיש לי את מי לשתף. בעצם, הרגשתי שאם אשתף - ילעגו לי. מי יבין אותי בכלל? בחורה מוזרה שמתלוננת על בעיות שאינן קיימות. לאחיותיי הנשואות בטח לא היו כאלו תחושות נוראות כשהן היו בחורות.

יום אחד ראיתי את אחת החברות השוליות בכיתה עם דיסק-און-קי קטן. היא פתחה קלמר כסוף והכניסה אותו לשם. "מה יש בו?" שאלתי מסוקרנת. תיארתי לעצמי שהיא ביקשה להדפיס עבודה בהיסטוריה או אולי להעביר קבצי מוזיקה. החברה חייכה אליי חיוך צופן סוד, וביקשה שזה יישאר ביננו. "ברור" הבטחתי. בחיים לא הלשנתי על חברה. אבל כשזו פתחה את פיה - התחרטתי אלף פעמים על הסקרנות שלי.

מסתבר שהוא לא תמים כלל, המכשיר הזה. ומה שיש בתוכו הוא מסוג הדברים שצופים בהם, ואלו לא מצגות של בית יעקב. "רוצה להעתיק לך למחשב? בכיף", שלפה אותו החוצה מהקלמר הכסוף, "תחזירי לי מחר", חייכה בנדיבות. עמדתי מולה בלי נוע. החברה ראתה את הקושי שלי ו"נחלצה" לעזרתי.

"שווה לך", קרצה. "זה ממש נקי יחסית", הוסיפה הרגעה למצפון המאותת. ידעתי שאני צריכה לברוח, לסרב בהחלטיות ולא להסתכל אחורה. אבל לא יודעת למה, לקחתי את זה. הייתי נואשת למשהו שאין לו שם. ריק לי ועצוב. ואולי הצפייה הזאת תשתיק את הקולות שסוערים בי, במיוחד בלילות.

בלילה, הכנסתי את המכשיר הקטן בזהירות למחשב, אלפי קבצים נגלו לעיניי. בבת אחת נסחפתי למחזות האופל. צפיתי וצפיתי וצפיתי. כמעט בלי הכרה צפיתי. זה היה נורא, זה היה משתק. ואני לא הצלחתי לעצור. מאותו לילה נהיה לי נוהג חדש. בתשע בערב נעלתי על עצמי את הדלת בחדר, שהיה כולו רק שלי אחרי חתונתה של אחותי, והכרזתי שאני הולכת לישון. אבל לפחות עוד שלוש שעות לתוך הלילה, הענקתי לו, למחשב.

שבועות הפכו לחודשים ואני טרוטת עיניים, מרגישה שעוד רגע הסבל הזה יגמור אותי. כשצפיתי לא הרגשתי כלום, אבל כשחזרתי לעולם הרגשתי נורא פי כמה. עוד רגע ואין אותי בכלל. והפלא - שאף אחד לא הרגיש שעבר עליי משהו. מסתבר שאני שחקנית מצוינת. מרחתי מדי בוקר את התחפושות של בת הסמינר הצייתנית ויצאתי מהבית.

לילה אחד, תוך צפייה בלתי נגמרת נזכרתי שיש רבי נחמן בעולם, ונשכתי שפתיים חזק. רבי נחמן! איפה אני, ואיפה אני אמורה להיות! בוש נוראה שטפה אותי, אבל גם תקווה. אמרתי לעצמי: ברכי, את תטוסי אליו! את חייבת אותו. תראי מה המצב שלך! הוא רופא גדול, רופא של נשמות. אבא שלך טס אליו כל ראש השנה, עכשיו התור שלך לנסוע. תראי כמה את אומללה, מכורה, ואיך הסבל הזה בלתי נתפס. מכשיר קטן מוציא אותך מהעולם הזה ומהעולם הבא. אין לך בררה, סעי!

מאז התחלתי לכסוף. אני רוצה לאומן. לבוא לרבי נחמן. לצאת מהבוץ. תכננתי איך

אני משכנעת את אבא ואמא, איך אני עובדת בשביל הנסיעה הזו, עם מי אני נוסעת, ואיפה אשן... ראיתי בעיני רוחי את הציון הקדוש. אפילו ניגוני אומן ראש השנה התנגנו לי בלב.

אבל יחד עם הרצון הטהור החדש - הרגשתי כיווץ בלב. איך אבוא אליו וידיי ריקות ומלוכלכות? ככה באים? עם אלפי שעות צפייה מאחורייך? לא יפה. רציתי להביא לרבינו משהו טוב. משהו אמיתי. העברתי עיניי בחלל החדר ועיניי נחו על מדף הספרים. ספרי נביא וחומשים, קיצור שולחן ערוך, ולהבדיל ספרי אלגברה וגיאומטריה יחד עם ספרי קריאה... גם לרבינו יש ספרים. אלמד ספר אחד, אחר כך אגיע אליו. זו תהיה המתנה שלי אליו. הקצת שאני מסוגלת לתת...

"מוישי, מה הכי מתאים לי ללמוד? אני רוצה ללמוד ספר של הרב'ה", ביקשתי מאחי הבחור שחזר לשבת. מוישי הרהר רגע ואמר: "השתפכות הנפש יתאים לך בדיוק. ילדים בגיל שבע לומדים אותו, אז בטח שזה יהיה טוב גם לך". וכבר ניגש למדף הספרים, שלף כרך קטן והגיש לי.

"תודה" מלמלתי, הודיתי בתוכי שבנים לא שואלים הרבה שאלות. לקחתי את הספר לחדר. פתחתי וראיתי את המילים הגבוהות. איך אצליח לבד? אני בטוח אתייעץ ולא אלמד טוב. ידי חייגו לחוי, חברה שלי, שלא ידעה דבר על העיסוקים המפוקפקים שתוקפים אותי בלילות. גם חוי באה מבית ברסלב וגם לה רצון לטוס לאומן...

"חוי, רוצה ללמוד חברותא בספר של ברסלב?" שאלתי אותה. חוי קצת תממה. היא לא הכירה אותי כאחת מאלו שלומדות ספרי קודש, ואני לא סיפקתי שום הסברים על הרצון הלמדני שתקף אותי. בסוף היא הסכימה. "טוב, נתחיל. אולי בזכות זה ההורים שלי ישתכנעו לשלוח אותי לאומן".

"אהה", הנהנתי. הלוואי באמת.

מי הָאִישׁ הַחֹפֵץ חַיִּים, מִי הָחָס על נַפְשׁוֹ בְּאֶמֶת, מִי הַחֹפֵץ לְזִכּוֹת לַעֲבוֹדַת הַתְּפִלָּה, שְׁעַל יְדֵה מְקַבְּלִים עֵקֶר הַחַיּוּת. כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב תְּפִלָּה לְאֵל חַי. וְעַל יְדֵה מְשַׁפְּיעֵין חַיּוּת לְכָל הָעוֹלָמוֹת...

אנחנו מתחילות לקרוא על מעלת התפילה. ועולם חדש ורוחני נפתח לעיניי. עולם ושמו עצת ההתבודדות. יחד עם הלימוד - התחלתי לפתוח את הפה ולדבר עם השם. גיליתי משהו מדהים. יש לי קשר זמין 24/7 לבורא עולם, יש לי אפשרות לספר לו הכול. הוא אוהב אותי ורוצה לשמוע אותי בכל מקום שאני נמצאת! גם בשאול תחתיות של הצפייה הכפיייתית שתקפה אותי הוא מחכה לשמוע אותי. פתאום גיליתי שמה שאני מרגישה הוא חשוב, מה שקורה איתי - מעניין, ואת הכול, בפרוטרוט יש לי למי להשיח, כמו לחבר טוב אמיתי!

אני לא יכולה לתאר מה הלימוד הזה עשה לי. זה היה כל כך חזק. ליד הבית שלי הייתה חורשה נחמדה. הלכתי בצהריים, כשאין בעיה של צניעות, ישבתי בספסל והתחלתי לדבר. גם כשלא היו לי מילים, המילים של השתפכות הנפש נתנו לי כוח. לפעמים הייתי לוקחת איתי את הספר הקטן, פותחת ומתחזקת.

וְאָמַר שֶׁאֶפְלוּ אִם אֵין יְכוּלִין לְדַבֵּר קָלָל. אֶפְלוּ כְּשֶׁמִּדְבָּרִין רַק דְּבַר אֶחָד גַּם כֵּן טוֹב מְאֹד. וְאָמַר שֶׁאֶפְלוּ אִם אֵינוּ יְכוּלִין לְדַבֵּר רַק דְּבַר אֶחָד יִהְיֶה חֶזֶק בְּדַעְתּוֹ וְיִדְבֵּר אוֹתוֹ הַדְּבַר כְּמָה וְכְמָה פְּעָמִים בְּלִי שְׁעוֹר וְעֶרֶךְ (ד').

אבא שלי הצדיק, שלמד כל היום ולא היה לי שיח איתו; אמא שלי העסוקה, שהשיח איתה היה טכני בעיקר ובלי רגשות; החברות הצוחקות והקלילות שהדיבור איתן היה מלמעלה כזה - הכול נשאר בצד. עכשיו היה לי למי לדבר באמת. עכשיו יש לי למי להשיח את תחושות הלב הכואב, הגולה, המתוסכל. למי לספר שאין לי כבר כוח, שאני לבד, לבד, לבד... שכואב לי ואני לא יכולה יותר. ואחר כך, פתאום להרגיש כל כך קרובה ואהובה.

הרגשתי שגילו לי את הסוד של החיים, שנתנו לי את המפתח לכל הדלתות, שמצאתי את השביל דרכו גם אני, איך שאני, אוכל להיות צדיקה. אפילו שעכשיו אני עדיין רחוקה מזה. גיליתי שגם אם התפללתי על משהו ולא הצלחתי - עצם התפילה עליו כבר מעידה שאני שייכת לשם ממש, ומסתכלים עליי בשמיים אחרת לגמרי כי ביקשתי עזרה. למדתי לדבר עם השם יתברך פתוח. לספר על הקושי שלי עם הצניעות, ועל קשיים עם חברות, על הרצונות הסותרים, על הבלבולים והנפילות...

בסמינר שלי דיברו הרבה על יראת העונש, אבל על האהבה המדהימה לבורא, על רגעים של קרבה - לא דיברו מספיק. פתאום הרגשתי אותם. זה קרה לי ממש! ואי אפשר לתאר כמה זה מרגש וממלא.

לא תמיד הלכתי לחורשה, הרבה פעמים התבודדתי בבית. ההורים שלי התרגלו שבשתיים עשרה בלילה אני יוצאת למרפסת, יושבת על הערסל ושווה שם שעה.

"מה את עושה שם?"

"מדברת" אמרתי.

"מה, כל כך מאוחר מדברים עם חברות? לא שייך".

"לא עם חברות, עם השם", חייכתי. והם עזבו אותי לנפשי.

תוך זמן קצר מחקתי את הקבצים הרעים ויחד איתם את התקופה הדהויה מחיי. הירידה הזו הייתה מקפצה לעלייה נפלאה, ברוך השם.

ומה עם אומן, אתן שואלות? בגיל שמונה עשרה מכסת הכיסופים שלי התמלאה. זכיתי לטוס לאומן לראשונה. כשחזרתי משם היה לי ברור שאתחתן רק עם חתן ברסלב. וכך היה. במהרה מצאתי את עצמי כלה לחסיד נאמן.

כשבאנו לראשונה הביתה כוזג צעיר, אבא שלי לקח את בעלי למרפסת ואמר לו: "אתה רואה את הערסל כאן? כל יום היא התפללה עליך פה".

היום אני מדריכה נשים ונערות פשוט לדבר עם השם. מספרת להן את הסיפור שלי. סיפור של בעלת תשובה מהחרדי. כזו שאף אחד לא ידע את רגעי השפל שלה. אבל רק היא יודעת איך רבינו הציל לה את החיים ברגע האחרון.

יהדות היא לא ירושה, ולא מחתימים כרטיסים אצל בורא עולם. זה שאת נולדת בבית הנכון, והתחנכת בחינוך הנכון - לא אומר כלום. כל אחת אחראית לחבר את הלב שלה למעלה. ואין כמו רבי נחמן בשביל העבודה הזו. רבינו מדבר איתנו על דברים שהם מתחת לפני השטח, על כל הדברים ה"פדחניים" שאף אחד לא מעלה בקול. אלו שמטאטאים מתחת לשטיח. ברור שצריך להיות צדיקים! ברור שצריך להתפלל בכוונה! ברור שאסור לעשות עברות. אבל איך עושים את זה? איך מתגברים על ההבל הבלים שמשתולל בחוצות? זה אף אחד לא מגלה לך. תתמודדי לבד!

רבינו לעומתם, נמצא ועוזר. הוא לא זורק לך משפטים כמו: לא קיימת מצווה? תענשי ושלום. הוא מנחם, הוא נותן שביל לחזור, מסביר איך. מספר על הנשק האמיתי שיש לכל אחת מאתנו - נשק התפילה. שהוא חזק! הכי חזק בעולם.

מהלימוד של השתפכות הנפש גיליתי ששום מילה לא נאבדת. כל מילה שלי, גם מעוכה, קצרה וחלקית - שווה ופועלת. זהב טהור ממש. אני מאחלת לכל אחת שקוראת אותי עכשיו, לא לוותר ללב שלה. ללמוד השתפכות הנפש. כתוב שם איך עושים את זה. וגם אם בלימוד ראשון לא הכול מובן ואולי יראה קצת גבוה, לא נורא. הנשמה מבינה. והפה שלך יתחיל לדבר בעזרתו יתברך.

כל
האגדות
אצל
הצדיק

מסע קיצ נשי

לאומן וקצמת צדיקים

בנינוי אודליה באדי

ימים א'-ה' | י"ט - כ"ג אב | 2-6.8 למניינם

לעזרים ♥ נשנים ♥ לית וצמת

מזינוד • ברסלב • אומן

אודליה 052-7203360 ☎ אפרת 054-9547872

זוגיות לאור הצדיק ע' אפלבוים

לחזור לא' ב'

שלום וברכה, חברות אהובות,
חשבת לי על חודש אב, מה הוא מרמז לנו? והאיר לי שאולי הוא
בא להזכיר לנו לחזור ל- א' ב' שלנו.
אז מהי התחלת ההתחלות? ה-א' בעבודת ה'...
התשובה נמצאת בהלכות השכמת הבוקר א', ההלכה שפותחת
את כל הסט העצום והמאיר של הליקוטי הלכות. השנוקל
שמחיה אותנו בסוף הגלות הארוך הזה.
רבי נתן פותח את הליקוטי הלכות ב-א' האמיתי: אזמרה.
"הנקודה טובה שאני מוצא בעצמי, שהוא בחינת אלוקות, בחינת
טוב ה' לכל, זה הוא סומך אותי, ומקיץ אותי מהשינה".
ואמנם חברות אהובות, הטור שלנו עוסק בזוגיות, אבל... כל מה
שנרצה לתת בעבודה הזוגית שלנו, איך ניתן אם אנחנו לא נותנות
את זה לעצמנו?

אחד הפירושים ל"ואהבת לרעך כמוך" הוא שרק כפי ה"כמוך"
תוכל לאהוב את חברך.
אז איך את עם עצמך? כמה עין טובה יש לך על עצמך? האם את
מאמינה בטוב הנצחי שאת? בתוך איזו אווירה פנימית את חיה?
של לחץ, של ביקורת? או של קבלה עצמית ושלווה פנימית?
כי איך שאת חיה עם עצמך, את זה את מקרינה על סביבתך, חשוב
להבין את זה ויפה שעה אחת קודם...

להבין שהמסע האישי שלך אל עצמך, חשוב ונחוץ לבית כולו.
רבי נתן ב"קיצור ליקוטי מוהר"ן" פותח את תורה רפ"ב דווקא בזה
שהאדם ידון את עצמו לכף זכות, בעוד שרבינו בליקוטי מוהר"ן
מתחיל בזה שצריך לדון את כל אדם לכף זכות ורק בהמשך מגיע
ל... "וכן צריך האדם לדון את עצמו..."

רבי נתן שהוציא מכל תורה את השורה התחתונה, מה רבינו רצה
שנעשה, מגלה לנו שרבינו כיוון קודם כל על הדבר הזה, לדון את
עצמו לכף זכות.

גם חורבן הבית שכולנו מקוננים עליו בחודש הזה, התחיל מזה
שלא האמנו בעצמנו "ונהי בעינינו כחגבים, וכן היינו בעיניהם", כך
אמרו המרגלים שנפלו בדעתם ולא זכרו להסתכל פנימה ולראות
את הטוב העצום והנצחי שקיים בתוכם, שיכול לנצח גם בני ענק
וכל מניעה שהיא.

תרגיל קטן - מצאי לך מקום שבו את לבד לכמה דק', אולי ממש
עכשיו בזמן קריאת השורות האלו, או ברגע הראשון שאת יכולה
להסתגר באיזה חדר.

התיישבי בצורה שנוחה לך ועצמי עיניים, הקדישי כמה רגעים
רק לנשום, נשימות עמוקות אל תוך הבטן, אבל ללא מאמץ, רק
הרגישי את האוויר זורם, פנימה והחוצה, בתנועה התמידית הזו
שהתחילה מהרגע שבו יצאת לעולם.

ואז אחרי שהתרכזת זמן מה בנשימה, אני מזמינה אותך להסתכל
פנימה אל תוכך, בעיניים הפנימיות שלך, וכמו מצלמה שעושה
זום, את עוברת יותר ויותר פנימה, מעבר לגוף, ואז מעבר לרובד
המחשבות והרגשות שלך, ואז מעבר לאוסף התכונות והמידות
שלך, היישר אל המקום שממנו ואיתו ירדת לעולם, מקום נקי,
לפני המפגש עם העולם הזה. תתני לחלק הזה להצטייר מול
עיניך, תני לו דמות, והתבונני על כל פרטיו, כשסיימת, פתחי
לאט לאט עיניים, וקחי דף וצבעים ונסי לבטא על הדף את מה
שראית. - סוף תרגיל.

גם אם הצלחת רק לנשום לכמה רגעים, הרווחנו...
הנקודות הטובות מגלות לנו את החלק הזה, הטוב הנצחי הזה
שהוא אנחנו באמת.

חודש אב מרמז לנו שאם יש את א' - אזמרה, יש ב' - יכול להתקיים
הבית.

שנזכה לתת לעצמנו זמן לנשום, להתגעגע, לחפש ולמצוא את
הטוב שאנחנו, ומתוך כך נעשה את זה לכל הנפשות היקרות
שסביבנו.

משתפת אתכן בהתרגשות שהמשחק הזוגי שלנו יצא בפורמט
חדש, ממש מתוק, הוא עולה 120 ש, בערך כמו שעולה ישיבה
אחת זוגית בבית קפה, ומסדר לכן מלא פגישות זוגיות איכותיות
וכיפיות, וגם בעלי החליט שלרגל ההשקה החדשה של המשחק,
זוג שיקנה יקבל גם מיידית מתנה במייל.
בברכת חודש של תקומה ובניין הבית.

לרכישת המשחק ויצירת קשר: 0556760186

מסע הקודש לאוקראינה

עם הרבנית צילה אריה

9 ימים מלאים

כ"ו אב - ה' אלול תשפ"ו

9-18/8/26

מקומות
אחרונים



המהרש"א
אופטרואה



ר' זושא והמגיד
אניפולי



ר' לוי יצחק
ברדיצ'וב



בעל הידידות
וועלדיזיק



רבינו נחמן
אומן



ר' נתן
ברסלב



לונה פארק



הבעל שם טוב
מזינוד

המון פינוקים

ארוחות ברמה גבוהה

ריקודים ושמחה

הפרשות חלה

גן סופיה

kibuzilla@gmail.com

צילה אריה
054-8595586

058-6799681

קפסולת התחזקות -אב השיתופים שלנו!

והפעם: לעבור את החופש בשלום

כבישים עמוסים, רעש הגלים, גלגלים, כובעי מצחייה ומימיות, ועל הכול - חם, חם, חם... בנפש ובגוף. יש רגעים יפים, בהם רק להודות לבורא עולם. ויש רגעים מאתגרים - בדיוק בשבילם התכנסנו כאן. להחזיק יחד בחופש הגדול. השיתופים שלכם משיבי נפש. תודה.

הקפסולה לחודש הבא...

אב ראשי תיבות אלול בא. הפעם נבקש שתקליטו/ תכתבו לנו שיתופים אלולים מחממי לב. ואולי- איך אלול שלך נראה, אחרי שהכרת את רבי נחמן? מחכות לשמוע כל אחת ואחת! וכן! גם לך יש מה להגיד, מניסיון! שיתופים יתקבלו עד י' באב.

033134270 שלוחה 3. או במייל: a033134270@gmail.com אשיריי!

הדסה מרכסיס:

החופש הגדול זה הזמן שלך להיות ילדה. לעשות פעילויות של ילדים, ליהנות ולשמוח. מספרים על אנשי שלומנו, שהיו הולכים לגן המשחקים, מתגלשים במגלשה, ועושים דברים של ילדים, רק בשביל לקיים את עניין "מילתא דשטותא". אז הנה, לנו יש הזדמנות פז לקיים זאת בחופש! דבר נוסף אם "החזיקו עצמכם יחד" במהלך השנה זה הולך על שיחת חברות, בחופש זה "החזיקו את עצמך יחד עם הילדים". זה הזמן לעשות ביחד הכול. כביסות, בישולים, סדר בבית ועוד. להפוך כל עניין למשחק או פעילות יצירתית (מי במי לא רק אטבים ורודים? נקודה על כל אטב! עכשיו נראה איך הנעליים הופכות להיות בתים לבובות שלכם. מי גר בנעל של אבא?).

פונה מוודיעין עילית:

מה לעשות בחופש - אני לא יודעת. אבל מה לא לעשות זה אני יודעת! לא לוותר על ההתבודדות בחופש, ודווקא בחופש! שנים ההתבודדות הייתה מתפספסת לי בחופש, ואז ממש איבדתי את זה. את מאתגרת כל היום, וחייבת את המרחב הזה לעצמך. בחופש אנחנו שוכחות מי אנחנו בכלל, איך קוראים לנו ולאן אנחנו הולכות. זה מצב כזה שאין את יישוב הדעת שבשגרה יש לנו ממנו גם לא הרבה... חוץ מזה - תני לך תחנות כוח להתאפסות. שנת צהרים, זמן לקריאה/כתיבה, קצת לדבר עם השם גם בלי התבודדות מוגדרת, לספר לו איך את אמא טובה, או כמה רצית להיות...

נעמי מירושלים:

החופש הגדול מתחיל אחרי שלוש פעמים של חופש השנה. קחי אותו כמו גל, יש לימודים ויש חופש, זה מתחיל. למה צריך להילחץ? ובכלל, אני עם הקשב וריכוז שלי, קשה לי להשכיב ולהעיר את החבורה העליזה כאן, לדאוג שיכינו שיעורים וכאלו. אני ממש אוהבת את החופש... אני לא מעירה אותם בכלל... שישנו! הרבה יותר נחת ורוגע לי בחופש. חבל שיש שגרה...

לאה מרחובות:

היתה לי פעם כזאת שנאבדתי לגמרי בעיצומם של בין הזמנים. הבית היה הפוך, עבודה הצטברה לי בלי סוף, הכלים התערמו בערמות מתגבהות, נמאס לי סופית לבשל, וגם אם הייתי רוצה, טכנית אי אפשר היה להיכנס למטבח ולבשל עד שמפלט הכיורים לא ירד דרסטי. הכביסות הציצו מהחדר המיועד להן, לועגות לכוונותיי הטובות. ומריבות הילדים על כולנה גועשות בסלון. נכנסתי לחדר והרגשתי שאני מסתחררת. הכול יוצא לי הפוך! לא רציתי לכהוס - וכעסתי! לא רציתי להעביר יום שלם בבית - וכך בדיוק היה! כל התוכניות שכתבנו על המקרר נזאו לי כמו מילתא דשטותא, ועל אוויר נעימה ומאפשרת של החופש? פח... אפילו אוויר פיזי כבר אין לי. בתוך הייאוש הקודרני, האיר לי להתקשר לקו "אש קודש", של הרב חזקיהו. "כה אמר השם, זכרתי לך חסד נעורייך אהבת כלולותיך", שמעתי אותו שר. ושר חדש התפס לי בלב. שיר מנחם. שיר של בורא עולם אללי! אני זוכר לך את הרצונות הטובים שלך, את מה שניסית ורצית והשתדלת. אני יודע שאת הולכת אחריי בזמנים לא זמנים, ובמקומות שאת כל כך לא רוצה ליפול אליהם, ומרגישה כמו מדבר צחית. אני זוכר לך את זה. ורואה את זה ושומר לך את זה. זה לא נאבד, זה יקרה! זה נתן לי המון כוח.

אסתי מירושלים:

הדבר שאנחנו הכי צריכות בחופש זה קבלה עצמית. בתקופה הזאת את מצפה מעצמך ליותר, את בסוג של פנטזיה שהנה, סוף סוף יהיה לך זמן איכות עם הילדים, ותהיי האם האידיאלית שברחה ממך כל השנה. גם הבחורים חוזרים מהישיבות ואת רוצה להשקיע בקשר שמתנהל כל השנה בשלט רחוק... ואז, מרוב רצונות טובים - הפיצוץ קואב כל כך (והלוואי שיהיה לך מושלם, רק אומרת את תמונת המצב בנתיים רבים). דווקא כשלא הולך, זה הזמן לחמול על עצמך, לשמוח בקצת שכן הצליח, ברצון הטוב, ממש לחבק את עצמך.

תהילה מחרים:

אני דשה בנושא חינוך הילדים: קוראת המון, שומעת הרצאות, משתתפת בכל סדנה שנפתחת בעיר וכו'... אך למרות הידע הרחב שיש לי, נופלת שוב ושוב והתסכול הולך וגובר. ברגעים של התבודדות השכלתי בחסד השם להבין שלא משנה מה אעשה וכמה ואיך, העיקר השמחה! ומאז אני הרבה יותר שמחה מול הילדים. חומלת על עצמי ומבינה שאני בסוף בנאדם שנכשל ואם יש שמחה זה החינוך הכי טוב בעולם. אמא שמחה זו חוויה הכי טובה בעולם לילד (ולנו), כשנזכור להתפלל על זה כל יום ובמהלך היום, נכניס למודעות כערך עליון (ואולי נלמד כמה מילים מדי יום בחופש מרבנו בעניין השמחה), אז נצליח בע"ה להתגבר על המניעות, לוותר ולהבליג ונהיה כלי להשתמש בשלל עצויות של רבנו לזכות לשמחה!

אסתר מאן יבנה:

רבינו מלמד אותנו שטוב יותר לחינוך הבנים לא להסתכל עליהם יותר מדי, ולא לתת יחס של 'פוצי מוצי' מוגזם... "מסגל יותר לבנים, להיות רחוק מהם, לכלי להיות דבוק בהם לשעשע בהם בכל פעם, רק לכלי להסתכל עליהם כלל" (שיחות הר"ן ג"ט). כמובן שמדובר יותר לאבות, אבל גם אימהות שנותנות לילד לצמוח, למצוא פתרונות בעצמו, ולא ישר נבהלות - מבורכות. בחופש רואים את זה ממש. ילד אומר "משעמם לי" ואמא נלחצת לעזרה, מה לעשות! משעמם לו, מסכן... במקום לתת לו אחריות על השעמום שלו. משהו שראיתי על עצמי - כשאת נותנת במודע יחס והקשבה לילדים בתחילת היום, הם הרבה יותר "זורמים" אחר כך לבד, מסתדרים ומוצאים מה לעשות... מאחלת לכולנו שנצליח לדעת את המינונים, מתי לקרב, מתי להרחיק, והכול עם תפילה...

ציפורה מבית שמש:

"נחמן" ראשי תיבות: נשיקה, חיבוק, מחמאה, נקודה טובה. בחופש הגדול, אני מנסה לקיים את ראשי התיבות המופלא הזה ביתר שאת, הוא נדרש כל כך! ממליצה לכולן!

שרה מצפת:

ישבתי על הרצפה בעיצומו של החופש הגדול, סביבי כל תשעת ילדי שיחי' שעשו בקולות רמים, והרגשתי שעוד רגע אין אותי בכלל. אמרתי: ריבנו של עולם, מה יהא עליי? אפילו לצעוק עליהם אין לי כוח. רק אתה יכול לעשות איתי משהו... תן לי משהו שיאוויר אותי. אני חייבת משהו כזה! פשוט ציפיתי לישועה. פתאום היה צינתוק בטלפון של קו הודעות. הקשבתי, שמעתי את קולה של אחת החברות מכריז: "בנות, מקום אחרון לטיול שיצא עכשיו למערת קשת... כל הקודמת זוכה!" אני מסתכלת על בעלי, מספרת לו על העניין. טיול? עכשיו? לנסוע? שואלת אותו. בלב אני עם עיניים צופיות לבורא עולם... שרק הוא יכול לעזור לי ובעלי, בנדיבות אמר: קומי, צאי! לא חלפה יותר משעה ומצאתי את עצמי בתצפית מטורפת מול נוף עוצר נשימה במעלה ההר. מצמצתי בעיניי בפליאה. קודם ישבתי, ברצפה, סביבי כל הילדים, בהרגשה של אמא'ה ואבא'ה, אבל להרחבה כזו לא ציפיתי. זה היה נס גלוי. השם גאל אותי מיד!

המנצחת במלחמה האמתית

בעוד אחד ממבצעי המלחמה של מדינתנו הנאורה' בבוקר של בלבול, בלגן ובית מלא בזאטוטים, סמרטוטים, מריבות ותסכולים של אמא עייפה וילדים משועממים, נו כרגיל... זה קורה לאחרונה בכל משפחות אנ"ש הכשרות... אז, עלתה במוחי הברקה שאולי וכנראה לא תהיה כמוה!

מה אתן אומרות? היום כמעט הכול כביס, רחיצ' ומוגן ממים, אבק ואולי אפילו חדיר לרסיסי קטבמ"ם וכדומה, לשם הדוגמא את יכולה לקנות אוזניית בלוטוס שתאפשר לך להיות זמינה בכל סטטוס וסיטואציה אפשרית! משמע, את תהיי למשל בעיצומה של צלילה חופשית במימי העמוקים של הים התיכון ואז פתאום תשמעי מהמכשיר הנייד שמחובר ברצועת סיליקון לכפכפי הצלילה את רינגטון ההתעוררות והשתפכות הנפש "רב שיעה בן רב מוישה, רעבשייעה בן רעבמוישה פוילט פאכלל ישראל.. ואז בנגיעה קלה על הכפתור הזעיר שבאוזניית הבלוטוס באוזן תוכלי להמשיך לנהל את כל המדינה. נו, בשביל מה יצאת לחופשה? זו החוויה!...

אז תכל'ס, מה שחשבת זה על המצאה די גאונית שתאפשר לנו להסתדר עם כמה סיטואציות לא נעימות ובלתי פתירות... זה יכול להיות כשהפעוט הקטן שופך את גביע הלבן על שערותיו ופרצופו או לחילופין כשהתינוק פולט בלי הגבלה על הרצפה וממשיך בזחילה ישירה ועוד כהנה וכהנה מקרים לא הגיוניים בלי שום תקן ואישור מגורם רשמי! מה שנקרא ילדי תשפ"ו פליטי חרב ופצועי מלחמה!

אז אם יהיה לנו ספריי זמן שהופך את הילדים למוגנים ובלתי חדירים למים מה שנוכל לעשות אחרי כל מקרה בלתי מתוכנן של שפיכות, התלכלכויות או הרטבות זה פשוט לקחת את הילד בשלמותו על בגדיו, שערותיו, ידי ורגליו ולהכניסו אחר כבוד למכונת הכביסה, להפעיל על תוכנית המותאמת לילדים שיהיה להם נעים עם תחליב של דוקטור פיישר ומים חמימים.

אז לכל מי שקצת נלחצה... הכול היה רק בהלצה! ובאמת אנחנו כאלו אימהות טובות שעם הילדים אנחנו מתעסקות כמעט עם כפפות של משי עדינות. ולמרות שאת כל הפריטים אנחנו מנקות בהרתחה ושפשופים עם חומרים כימיים מסוכנים ללא כול רחמים, על הילדים אתן יודעות אנחנו ממש שומרים! והאמת שאנחנו אפילו לא חולמות על כאלו מעשים! אז מה שנשאר חברות יקרות זה פשוט להתעודד ולהמשיך להתעסק בנשמות היקרות שהן לא פחות מיהלומים ומרגליות וכמובן דבש וצוקער בלי הגבלות!

"רבינו ז"ל אמר: יהודי צריך לבקש שיהיו לו ילדים הרבה שיהיו כמו שיהיו, כי כשמישהו יבוא ויתקן את כל העולם יהיה תיקון לכל הדורות עד אדם הראשון"

אבניה ברזל, שיחות וסיפורים מרבינו ז"ל, אות ד:

בלי לחץ -חלק א'-



לאורך השנים הבנתי שישנם לחצים מיותרים סביב נושא מכשירי החשמל בבית. לכן החלטתי לעשות מעשה. פניתי לכמה מומחים בנושא מכשירי חשמל ביתיים שיספרו לי האם החששות שלנו אכן אמתיים או לחינם אנחנו מתכעסים על היקרים לנו ביותר?

אני לא מדברת על סכנות, כמו להכניס ברזל לשקע. ילד שמכניס, חלילה, משהו מברזל לשקע, יש לעצור אותו בתקיפות. נראה שכל אחת יודעת מה מסוכן, אבל יש אנשים שחושבים שכל דבר מסוכן. וזה עושה לחץ מיותר בבית.

סיפרה לי אישה אחת שבעלה הוא בעל תשובה והיא חרדית מבית. היא גדלה בבית מבוך בילדים, והוא לא ראה אף פעם ילדים קטנים, בטח לא ילדים משתעלים או מצוננים... "תזמיני אמבולנס" הוא מזדעק כשילד פולט שיעול קטן. אם הילד בנוסף גם מקיא, הוא בטוח שיש כאן סכנת מוות, רחמנא ליצלן...

פעם אחת היא השאירה סכין על השיש והקת של הסכין היה בולט קצת החוצה, הפעוט בדיוק למד לעמוד ולהחזיק בארונות מטבח. כשהוא ראה את זה, הוא היה בטוח שהילד עומד להיחתך מהסכין. הילד בכלל לא הגיע לגובה הזה של הסכין והבעל נכנס להיסטריה!...

הסתלקי מהספק

יש הרבה דברים שגורמים לאנשים להיכנס ללחץ מיותר למרות שאינם מסוכנים כלל. חשוב שנברר עם דעת תורה מה כן ומה לא.

לפני שנים בירושלים היה צדיק ושמו הרב יעקב ישראל פיישר זצ"ל. הוא היה פוסק גדול בישראל. זכינו להכיר אותו ולשאול אותו שאלות. בעבר לא היו טלפונים, היה צריך לגשת לרב כדי לשאול שאלה. גרנו בשכונת רמות, ונסעתי לבית שלו ברחוב פרי חדש באזור גאולה, כדי לשאול את השאלה הזאת: בערב אני רוצה לשמוע שיעור תורה ובעלי לא בבית. האם אני יכולה ללכת לשעה מהבית ולהשאיר את בנותי הקטנות ישנות? הוא אמר לי: כל אמא יודעת אם זה מסוכן או לא מסוכן לילדיה לישון לבד. אבל באופן כללי מותר לעשות את זה, רק שימי לב להשאיר את דלת הבית לא נעולה. לשאלתי מדוע? ענה- אם ילד מתעורר ורואה שהדלת נעולה הוא מתמלא בפחד נורא, שיכול להזיק לו מאוד. אך אם הדלת אינה נעולה והילד מפחד, הוא פותח את הדלת ובוכה לכיוון חדר המדרגות. השכנים כבר ישמעו אותו...

התגלית: שום דבר לא קורה!

ונחזור למחקר בענייני מכשירי חשמל. את השאלה הראשונה הפניתי לאיש מזגנים ותיק מאוד: מה קורה אם המזגן עובד והחלון או דלת הבית פתוחים לרווחה? התשובה: למזגן לא קורה שום דבר. מה כן משתנה? התרמוסטט של המזגן. המדחס יפעל מהר יותר כדי להתגבר על החום שחודר מבחוץ. זה בוודאי לא מקלקל את המזגן, טען. לאורך ימים למזגן יהיה בלאי מהיר יותר, אבל רק במעט. כי המדחס יעבוד יותר.

מה זה אומר בחיים, תכל'ס? שלא קורה כלום אם החלון פתוח. אפילו להפך, אחרי שהמזגן עובד כמה שעות, טוב לאוורר ולהכניס קצת אוויר מבחוץ. יכול להיות שהמדחס יעבוד יותר ואז תצרוכת החשמל תעלה מעט. זה לא יורגש בחשבונות, לא לפחד מזה. אמרתי לזו שביררה בשבילי - עשית פה שלום בית!

ומה עם המקרר והבולר? על זה נשמע א"ה בחודש הבא. בינתיים: אין לכן לדאוג כלל!

מיומנה של נערה מתקרבת פרק י"ד

מבוסס על סיפור אמיתי / ב' גלנסקי

עברה תקופה

לעשות את זה כי הרב'ה אמר. לא כי אני מבינה. ההבנה שלי היא לא הענין. איי! תודה אבא! תודה על המתנה המתוקה הזו שקיבלתי מהצדיק! תודה על הכוח להתבטל. זה מדהים כ"כ! ובעצם, עכשיו אני מבינה שהביטול הזה כ"כ מתוק כי ברור לי לגמרי שכל מה שרבינו אמר, זה הכי לטובתי. הרגעית וגם הנצחית. ואין הרגשה יותר מתוקה מזה, לדעת שאני בידיים הכי טובות. שמתקנות אותי ואת נשמת. ה'! איזו מתנה מדהימה! אני הולכת איתה עד הסוף.

עברו לא יותר משעתיים מאז ההתבודדות המתוקה הזו, מאז שזיהיתי את המתנה, וכבר עמדתי בפני ניסיון.

אני יודעת שצריך להקפיד על המוזיקה ששומעים. שיש למגנינות השפעה על הנפש. הרבה פעמים עשו לנו הרצאות בסמינר על הנושא הזה. ותמיד הבנתי את זה בשכל. אבל עדיין. היה לי קשה. שום הרצאה או תוכחה לא גרמו לי לקום ולעשות מעשה. יש לי קושי בתחום הזה. אני אוהבת להקשיב לכל מיני זמרים ולא הייתי מסוגלת להפסיק. והנה, כשכולי מוארת מהענין הזה של הביטול, אני רואה איזה עלון בכלל לא של ברסלב, ויש שם מדור של שאלות שבחורים שואלים ועונים להם תשובות. השאלה גורמת לי כיווץ קטן בבטן. כן, זה הנושא שקשה לי איתו. אני כבר מדמיינת מה עונים לו. יכולה לענות בעצמי. אבל פתאום אני מופתעת, בתשובה מובא דיבור מליקוטי מוהר"ן: "מי ששומע נגינה ממנגן רשע, קשה לו לעבודת הבורא. וכששומע ממנגן כשר והגון, אזי טוב לו." והוא מסביר ומרחיב שם שכמו שאוכל הוא מזון לגוף כך המוזיקה היא מזון לנשמה. אז אם המנגן כשר זה משפיע טוב על הנשמה, ולהיפך. וכמו שלפני שאנחנו מכניסים לפינו דבר מאכל אנחנו בודקים את כשרות המזון, כך צריך לבדוק האם הבעל מנגן אכן כשר וראוי לשמוע אותו.

מה?? לא שמעתי אף פעם שרבינו אומר את זה!!

אוי, ה'! דוקא עכשיו זימנת לי לראות את זה, אה? אבל אני מרגישה ש- כן! הפעם אני מסוגלת! אבא'לה, אני מפתיעה את עצמי. זה לא מתאים לי. אבל כן. אם רבינו אומר אז יש לי סיבה אמיתית. אז יש לי כוח. אז ברור לי שזה מה שאני עושה. ולא בגלל שאני מבינה. עובדה שעד היום הבנתי ולא עשיתי. עכשיו אני עושה לא כי הבנתי. כי רבינו אמר.

אני הולכת לנגן שלי ומוחקת את כל מה שהייתי אמורה למחוק כבר מזמן. והפעם מתוך ביטול. אני שלמה עם זה. ושמחה באמת.

ומרגישה שעליתי עוד שלב בסולם ההתקרבות לצדיק. כן. היתה לי הזדמנות להוכיח לעצמי שיש לי ביטול לצדיק. וזה היה מתוק כ"כ.

מתנה. כבר אמרנו?

יש רבינו בעולם

אני מאמינה

מתמלאת אהבה

מתקשרת

ו... מתבטלת.

עברה כבר תקופה מאז שחזרתי מאומן, וההשפעות עדיין ניכרות. אמרו לי מראש שאת המתנות פותחים בבית, ולפעמים גם כעבור זמן מה. אבל לתומי חשבתי שמתנות הכוונה למתנות. כמו שאני מכירה. עטופות בצלופן. קשורות בסרט. ורודות אם זה לבת תכלת אם זה לבן. מכילות את מה שרק חלמנו ולא היה לנו. למשל אני ציפיתי למתנות מאוד ברורות: עבודה יותר מסודרת. שידוך. רפואה לבן דוד חולה. וכאלה... למעשה אף אחת מהמתנות האלה עוד לא הוגשה לידיי המושטות. אבל אני כבר מבינה שיש כל מיני סוגי מתנות. ומתנות מרבינו הן כל מה שהוא נותן. גם עצה שהוא נתן לנו לפני 200 שנה והיום אני זוכה לקיים אותה, זו מתנה. באומן זכיתי במתנה מיוחדת שהיא ההתקשרות לצדיק. אח! איזו מתנה נפלאה זו! חשבתי שזה השיא בענין נקודת הצדיק. אבל התבדיתי. רק עכשיו אני קולטת איזו מתנה נוספת ואדירה קיבלתי אחרי שכבר חזרתי. הביטול לצדיק. נראה לי שזה בזכות ובעקבות ההתקשרות. כי רק אחרי שאני מקושרת לצדיק אני יכולה להתבטל אליו.

אם קודם הייתי שומעת עצה של רבינו, ומתחברת לרעיון, ברור שהייתי רוצה ומשתדלת ליישם. הענין של שמחה, למשל. לא קשה להבין למה כדאי להיות בשמחה. אבל אם היה נשמע לי מוזר ולא הבנתי אז פשוט המשכתי הלאה. בלי להיכנס לזה. מחיאת כף, למשל. קשה לי ממש להבין את הענין. זה לא זורם לי בכלל. מה עכשיו למחוא לעצמי כפיים? ואיך בדיוק זה ממתיק דינים? הזוי מדי! ברור שלא התנגדתי בפה לאף דיבור, אבל לא נכנסתי לזה. פתאום אני שמה לב שמשוהו זו בתוכי. תנועה חדשה בנפש שלא הכרתי. פתאום אני פחות מכניסה את השכל שלי, את השיפוטיות שלי, ויותר נותנת לעצמי לקבל כל דיבור של הצדיק בצורה פשוטה ותמימה ממש.

כך קרה, שערב אחד, אחרי שאמרתי כמה פרקי תהילים על הבן-דוד החולה, מצאתי את עצמי מוחאת כפיים. משתדלת לעשות את זה בשקט. שלא יאשפזו גם אותי. אבל מאמינה בכל כוחי שאני פועלת. שאני ממתיקה דינים. הרי רבינו אמר את זה בפירוש! מה זה משנה אם הבנתי או לא??

אבל אבא, איך יכולתי לחשוב שרק מה שאני מבינה הוא נכון? עכשיו אני לא יכולה להבין את עצמי. אם השכל שלי הוא הקובע מה רלוונטי ומה תמוה, הייתי אמורה להיות רבינו בעצמו! אז איך באמת אפשר בלי ביטול לצדיק? זה כ"כ חסר! רק עכשיו אני מבינה שגם אם הדיבורים מסתדרים לי בהגיון, וגם כשאני מתחברת לרעיון, אני אמורה לעשות את זה מתוך ביטול. לא בגלל שהבנתי. גם אם אני עכשיו רוצה לשמוח, כדאי לי

חווה קושי במערכות יחסים קרובות?
שוקעת בעצבות? פחדים, חרדות?
מוצאת בתוכך כעס ותיסכול?
בורחת מעצמך? נלחמת על קיומך?

עדיה אפלבוים
בתוך המצוקות
תמצאי את האוצרות!
בואי לקבל טיפול מקצועי ומרחב תומך
שיעזור לך לעשות את הדרך
משורש המצוקה עד הטוב האינסופי שאת.

עדיה אפלבוים
עד הטוב האין סופי שאת

ליצירת קשר: 055-676-0186
adiapelboim@gmail.com

ראש חודש אלול
באומן
עם המדריכה
הדר ברודי
כ"ח אדר - ג' אלול
(11.8-16.8)

מעזבון ברסלב אינר

הזר: 054-8535699
ש"א: 052-7113536

הנחת חברה מביאה חברה - 100 שח על כל אחת.

מסע אלול לקבר צדיקים
כשהלב מתגעגע
מסע של חיבור, נשמה, אמונה ותקווה

ר' נתן מברסלב, תלמידו רבי נתן, והבעש"ט הקדוש ז"ע

16-20/8

שפדה ביקל | אדלה נעשור
051-5299502 | 054-2481975

טעם - עיצוב - פירות
קריספרי

עיצובי פירות יוקרתיים בשילוב שייקים פרלנים ופיצוחים בהזמנה אישית כל המוצרים בד"ץ העדה"ח • שירות משלוחים

להזמנות וקבלת קטלוג: 053-3117671
K0533117671@gmail.com

3 למת מאן"ש

אדל גניש
צלמת חתונות מקצועית
תלווה אותך ביום המיוחד והקדוש! כל הפוקוס עליך, זווית מוקדנת, תאורה נכונה והכי חשוב... ממקדת אותך ברגעים של שמחה, ממקדת אותך ברגעים של התרגשות, ממקדת אותך בשביל שתוכלי להיות מכל רגע בראש שקט שהכל מתועד בדיוק בפוקוס.

« תהיה שווה... »
« נראית מברקת... »
« תאורה וצילום מקצועי... »
« מאת כלת מוזנות! »

אדל גניש // 055.677.1745
PHOTO JENISH

פאסו למדבר
הכנה לראש השנה
עם צילה אריה
כ"א אלול
ימים רביעי וחמישי
2-3/9/26

לפרטים והרשמה: 054-8595586

פרסום בקטנה
רווח גדול

את מרוויחה כפול!
99
לפרטים והזמנות: 052-7117725

ציפורה גיל
תומכת לידה
מקצועית ומנוסה

קורסי הכנה ללידה - ראשונות וחוזרות
ארגז כלים עשיר לסיוע בלידה
אוסטופתיה

053-2859547
ziporagill@gmail.com

מפגש חברות?
בנות משפחה?
מחפשות להוסיף
לב ונשמה למפגש?
אסתי בורשטיין מובילה
מעגלי שירה
באיוו גיטרה

חוויה מרגשת, חברות ועוצמתיות
אופציה למפגשים בסבע

0547770879

קופי
הבית של ההדפסות
66 קילומטר
בחדר מסע אלול

מאבק קסובון
באבז ובקבוק - ב-129

צפת 04-8598525