

חברות מהשיבות

סיפורי אלהיות

כי

עקר היהדות הוא לילך
בתמימות ובשיטות בלי
שום חכמות ולהסתכל
בכל דבר שעושה שיהיה שם השם
יתברך, ולכלי להשיג כלל על כבוד
עצמו, רק אם יש בזה כבוד השם
יתברך יעשה ואם לאו לאו. ואז כודאי
לא יבשר לעולם" (קיצור ליקוטי מוהר"ן ח"ב, יב)

הידעת שרחמים הם חומר פעיל ורב-
עוצמה שמכיל בתוכו דעת גואלת?
מתבוננות במעשיות

04

"מהר מאוד הבנתי שקרש ההצלה היחיד
שלי זה הקשר אתו יתברך" | **תמונות חיים**

10

יש להם מצווה לשמח אותנו, לפעמים
צריך לעזור להם לקיים את המצווה הזו.
זוגיות לאור הצדיק

12

תסכימי לבוא?

בחצי עילפון - מתחבאת אלוקות. וזה כל כך מדהים וממלא, כל כך נפלא ומשמח. ומספיק לי לגמרי ל-120 שנה. שנזכה להתחדשות אמתית!

העיתון שלנו "חברות מקשיבות" כשמו, נועד לכל החברות שרוצות להתחזק יחד בדברי הצדיק. אנחנו שולחות כאן קריאה של חיבה לכולן, שתפו אותנו מהנקודה המיוחדת שלכן! בקפסולת התחזקות, בסיפור חיים או בשיתוף מהלב. מה למדתן מחלק המעשייה החדש? איך אתן מתחזקות כשצר לכן? מה נותן לכן כוח אמיתי לנשמה?*

חורף בריא!
חברות מקשיבות

*לא כל השיתופים מתפרסמים, אבל כולם נקראים בעיון ומשמחים את ליבנו. ניתן לשלוח למייל a033134270@gmail.com או להקליט לקו: 033134270 שלוחה 3

אחרי החגים אנחנו נכנסות לתקופה שבס"ד אמורה להיות "ברורה" ו"מיושבת". שגרת חורף. וכמו שיש יצר הרע מיוחד לחגים, כך יש יצר הרע מיוחד לתקופה של השגרה. יצר כזה שאומר לך: הכול אותו דבר! מספר לאישה שהיא לא 'מממשת' את עצמה למרות האוצרות שמשוטטים לה בבית, ומממשים בו כל בלטה. מחליש אותה שהיא לא יוצלחת, והחיים שלה, על כל פרטיהם וחלקיהם כל כך משעממים שאפשר להירדם. והנה הוכחה: היא עייפה. עייפה. ודווקא ישנה טוב בלילה. שעות החורף משחק לטובתה. אז איך זה שאפילו לתלות מכונה אין לה כוח?

והיא מנסה, האמא הזו, באמת שהיא מנסה, לטפל ולפעול. והיא גם עושה. המון היא עושה. אבל כשהיא יוצלחת' שבתוכה פועלת איתה יחד, ההספקים מקבלים טעם כזה של חלב חמוץ. פוי.

אבל כאן מתחלקות הנשמות לשתיים. אלו שמוותרות, מרימות ידיים: אלו החיים! מה אפשר לצפות? נשך רגליים, ונמשיך לגרור את העגלה. מדי פעם יהיה איזה משהו בומבסטי, קידום אדיר, או חיוך נדיר, שירים אותנו קצת. אז נקום ונתעודד; ואלו שמחכות. שלא מסתפקות בקידום של חומר. שידועות שכשהנשמה מאירה - גם שמיים עוטי ערפל מפיקים אור נעים. וגם עכשיו יש טוב שמחכה לי. טוב קדוש ואמיתי שנמצא בהישג יד ממש. ואם את מוצאת את עצמך כאן, סימן שאת מאלו שמחכות. וכאן נמשיך ונתאר:

יושבת לה אמא אחת בספה ומשוועת לאיזה בערגיר שיבוא אליה ויגיד לה "בוא!" איזה משהו שיחיה אותה, שיוציא אותה מתוך כבדות החורף, אפרוריות הנפש, ואפסות החומר. משהו שייתן בה שיר חדש. יודעת: גם אם חשוך לי ואפל - גם אם אני מרגישה כלואה בתוך ביתו של היענדראל הרשע, לא מצליחה להרים את עצמי בשום אופן, אני יכולה לרצות לצאת משם! ובכלל, תמיד אפשר לעשות משהו. אפילו קטן. יש שמחה בעולם, יש אמונה בעולם, התחזקות מתוקה, ורגעים יפים של אושר פשוט. יש תמימות ופשיטות וצדיקים שעברו את העולם הזה בשלום, והם יודעים את הדרך.

הם יודעים את הדרך! והם לא יעזבו אותי, הקטנה, הענייה והדלה של ה'תשפ"ז.

נשמה כערכי מחכה תמיד לבערגיר שיעשה מעשה מבוהל, ולמרות ההסתרה שבתוך ההסתרה, ולמרות החושך והמבוכה - יגיע עד אליי. ודיבורים מתוקים יאירו לי, ופתאום הפה שלי ידבר עם אבא שבשמיים דיבורי אמת, ומחשבות מנוולות של שיממון ועיצבון יסורו ממני.

וכשהוא יבוא - אגלה שבתוך הבית שלי, בעיניים של ילדתי בת החמש, ובני בן השלוש, בסיר מרק האפונה המתבשל לאיטו על הגז, בברכת אשר יצר, ובקריאת שמע שעל המיטה שמלמלתי

סימן טוב ומזל טוב ידא לנו!

ברגשי גל ושמחה נשגור בואת ברכת צדל טוב חיה ולבית לחברנו הקרוב,

הגב' י. גורודצקי תחי'
העגלה והאורחת בעשירות נפש בענייני עולין וקיר זה

לחגל ששחת איחוס בנה נ"י בשעט"צ

תנן לרוב נחת יחודי עשני ועל יוצאי חלוצים עתנך שפע גדול ברוחניות ונפשניות זכות רביע הקדוש תעצמד לכם לכל הישועות

העברות ברגשי שמחה וגל

חברות מקשיבות

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



העלון מוקדש
לישועת עם ישראל
ולגאולה שלימה ברחמים

להזמנת עלונים להפצה או להזמנת מנוי אישי
בוקו חברות מקשיבות:
03.3134.270 < שלוחה 1

לתרומות

נדרים מלוס - אור העולם
< חברות מקשיבות

בהעברה בנקאית
למס' 6987607

סניף 897 בנק לאומי 10

ע"ש עמותת "מתחברים לאור העולם"
לצ"ן עבור חברות מקשיבות

במערכת אשראי של נדרים בון:
03.3134.270 - שלוחה 2

יוצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

הנהגה:

ר' ל' בור - 054-846-9963

עיצוב ועריכת גרפיקה:
ב.בלום



מעשה מנשים קדמוניות

ח' וייס

תכר בוא עמי

תכר

יש כלא שהסורגים שלו עשויים מקלדת ותלוש. מלכי מסתובבת על הכיסא המשרדי, מנסה להרים עיניים לשמיים הנשקפים מבעד למסך. "השם", היא לוחשת, "תציל אותי מכאן. לא טוב לי בעבודה הזאת." צולף בה מגלב של ייאוש: "כבר כמה שנים שאת כאן עובדת וצוועקת להשם, נראה לך בכלל שהוא שומע?" עכבר מתרוצץ בשולחן לידה. פשפוש משימות דוחקים בה להוריד גרסאות, לענות ללקוחות, לעבוד... אבל עדיין המבט שלה לשמיים, מחזיקה מעמד בעקשנות, השם שומע! היא מחזקת את עצמה, הוא איתי. כשיגיע הרגע אני אגאל מכאן. בטוח.

ומגיע הרגע - רגע קטן בין לבני משימות וטיט של מבטים לשמיים. ברגע ההוא השם פשוט בא וגואל. רגע קטן שבו מתנתק המחשב ולא שב לעבוד. בלי שום סיבה טבעית או תיקון הגיוני. הוא לא חוזר לחיים. זה הרגע שגם היא מקבלת אומץ לחתוך ולא לשוב לעבוד. וכן, לחזור לחיים. כי הרבה פעמים אחרי המתנה עקשנית מגיע הרגע - ברגע. פתאום, כהרף עדיין, ברחמים גדולים תכר.

בוא

חיים אליהו יודע להצמיח קרניים. קרן מסתכלת במראה השחורה. הקרניים שמבצצות ממטפחתהמרשימות בהחלט. "תרד", היא נואשת, "תרד הרגע ותעזוב את חגית, די די הגזמת!"

'נקודות טובות...'

המילים שחולפות בה מפתיעות אותה. כמו רוח קלה שמרגיעה באחת צריבת קרני שמש לוהטת. 'נקודות טובות...!' מאבק קצר מתחולל בה, בסימום היא מוצאת את עצמה קמה משינה פנימית והולכת אחרי הצדיק. עכשיו הוא גואל אותה, גם את חיים-אליהו. כן, היא שומעת בקולו. עוצמת עיניים מנסה לחפש נקודה אחת וטובה. כמו קרן לייזר חדה, היא חותכת שכבות של לחץ ותסכול. מחפשת את הטוב שטמון בתוכן. קרן אור שברירית מבליחה ממעמקי העצבים. עיניים תמוות שרוצות טוב, רגע קטן של חרטה, מתיקות ילדותית ממיסה. פתאום הוא נראה לה ילד רך שרוצה רק טוב, פשוט התבלבל לו בדרך. מסתכלת על כדור אש בן השש, רואה בו שמש של קרני שמש צוחקת, פורסת ידיים ואומרת לו בוא!

עמי

היום זה שאחרי החגים. מירי מתהפכת לצד השני. השמיכה הופכת ליציקת בטון. מחשבות מעופרת וברזל מושכות אותה פנימה יותר. לעומק שבי הכרית. מה כבר יכול להשתנות היום? "בכל יום השם שולח ישועות חדשות". נזכרת במילים שקראה פעם במשיבת נפש, מבקשות להמיס סורגים של פלדה. יש רגע של בחירה ויקיצה. הולכת אחרי המילים, נאחזת בהם, מאמינה לצדיק. ישועות חדשות! שכבת מתכת אחת נמסה משמיכה, עכשיו יש לה כוח להזיז אותה קצת, להעיף אותה, לקום. לתפוס במילים הקדושות, לחייך לעצמה, יום חדש. השם איתי ועמי.

מעשה מבערגיר ונר

פרק ה'

החטיפה

פעם אחת עבר הבערגיר אצל בית העני שמע שהוא בוכה ומתמרמר מאד מאד נכנס ושאלו: מה אתה מתמרמר ובוכה כל-כך? השיבו: וכי לא אבכה? ומה נשאר לי? יש שנשאר להם העשירות או בנים אני אין לי כלום, וגם אשתי נלקחה ממני, ומה נשאר לי? ונכמר לבו של הבערגיר על העני הנ"ל, ונתעוררו רחמיו עליו מאד מאד מגדל המרירות שראה בו,

בזמן שאנו מרחיקה נאמך בשכי העניות, באה מרירות חסרונן לפני הצדיק, אולי אני לא יודעת, אבל עכשיו נחש ונתעוררים רחמיו עלי והוא בא להצילנו...

והלך ועשה דבר מבהל, ובאמת היה שגוען, והלך ושאל באיזה מדינה דר היעדניאל הנ"ל והלך ונסע לשם, ועשה דבר מבהל מאד והלך לבית היעדניאל, ושם עומדים (וואכין) [משמרות], והוא, מגדל הבהלה שלו מאד מאד נשתומם, והלך בבהלה גדולה, ולא השגיח כלל על הוואכין, וגם הוואכין נבהלו ונשתוממו מאד מחמת שראו פתאם בן-אדם אצלם מבהל מאד, ונבהלו מאד איפה בא זה לכאן? ומחמת הבהלה הניחוהו כל הוואכין, ועבר על כל הוואכין, עד שנכנס לבית היעדניאל, למקום שהיתה שוכבת שם, ובא והקיצה ואמר לה: בוא,

בתוך השנה הפשוטות, מאז הרגע שהצדיק חקר ואומר לי: בוא! אולי זה רגע שנזכרתי ברכיה, בעצה קדושה שאלה? שגאון אשיו? רצון אפתוח ספר?

וראתה אותו ונבהלה ואמר לה: תכר בוא עמי, והלכה עמו,

איך עכשיו נחש אני יכולה ללכת עם הרביה? לקיים בפשטות את העצה? להאמין לדיבור שקראתי, או אולי לשמוח בכוח הצדיק? ההצלה שלי תלויה בכך!

ועברו גם עתה על כל הוואכין, עד שיצאו.



מתקדמת ברוורס, מה עושים?

שלוש לחברות המקשיבות, ג'דלתי עם הרבה ביקורת, והפכתי לביקורתית. כשהלתי חולר מקניות אני שמה לב למה שהולא הפוא, כשהלדים עוזרים אני מנירה כל הזמן, רטוב פה, את זה לא עושים ככה וכשנסיס לעזור ומשהו נשפר אני כועסת מאוד וכו'... כבר שנים בניסיון לעבוד על זה וכל הזמן מתקדמות ברוורס, קצת הארה ושום... רוצה שינוי! אשמח להתחזקות בעניין.

שרה.

שלוש, שרה יקרה,

לעני במעשיה שלנו נחטפה האישה על-ידי כוח רע. גם הנשמה שלנו, נחטפת על ידי הלא-טוב, אנחנו מאבדים את העין-טובה והרחמנות ונשבים בתוך ביקורת, כעס ומידות שדורשות תיקון. מה עושים כשחוטפים מאיתנו את הטוב שלנו? כשהעני מביא את עצמו הפרטי, הכאב שלו נכנס ללב הסוחר ומעורר אצלו רחמים. הצדיק מאתגר אותנו: 'מה את מתמרמרת כל כך?' הוא רוצה שנפרט, שנבכה שנסיביר למה זה קשה לנו.

מר לך? תתמרמרי!

מרידות היא לא תלונה, אלא הבעת המצב שלך. הכי-טוב להתמרמר בקברי צדיקים. רבי נתן כותב שכשאדם מגיע לקברי-צדיקים ומתמרמר שם הוא מושך את הנשמה של הצדיק שלא יכולה להישאר למעלה כשהיא שומעת את הכאב של יהודי על עצמו. הדרך להינאל מתחילה בזה שאני מוחה על מצבי ולא מסכימה להיכנע לו.

כשאדם לא יודע שהשם מרחם עליו, הוא אטום לידיעת השם. מול אדם אכזר, לא נבכה. אבל מול השם? לרוב האנשים קשה לתפוס שהשם מוכן לעשות הכול בשבילי, שאני 'מזויה' לו, שהתקיעויות והנפילות שלי מצערות גם אותו והוא כל-כך כאן בשבילי, כדי לעזור לי להתמודד בדיוק עם זה. רחמים הם לא רגש בלבד, הם חומר פעיל ורב-עצמה שמכיל בתוכו דעת גואלת. רק מה, אם אני רוצה לעזור למישהו אבל הוא לא רוצה עזרה הוא בעצם עוד לא ראוי לרחמים כי הוא עדיין לא התמרמר על מצבו. כשאת באה ומתמרמרת על הנפילות שלך מול השם-יתברך, את מעוררת עלייך את רחמי וכן את זוכה לדעת. אבל אותם רחמים צריכים להיות קודם כל על עצמך.

בלי כעס

כשאנחנו כועסים, הדעת מסתלקת ואנחנו עלולים לפגוע, מי שאין בו דעת-לא יכול לרחם. בהתבודדות, זמן בו הדעת חוזרת ומתיישבת, את מתעוררת וחושבת 'איך עשיתי את זה' וכאן נסי לדון את עצמך לכף-זכות: לא היתה בי דעת. אדם יכול לעורר ו'להרגיז את עצמו' על עצמו. לבקש: ריבוננו-של עולם, תעזור שיהיה אכפת לי עד שאעורר את רחמך, תן בי דעת לרחם על עצמי ולא לרדת על עצמי כשאני טועה. להסתכל עליי עם המבט שלך, על הרצון היקר שאני מביאה אליך, שלא לכעוס ולבקר, על ההתקדמויות הכי קטנות, על מה טוב בי למרות הכול וכמה יקר שאני מתפללת בעקשנות יומיום. ככה מתקרבים לטוב.

לא אכפת לי- אני יוצאת!

במעשייה העני התמרמר מאוד שלקחו לו את אשתו ואז הבערתי, הוא הצדיק קם ועושה מעשה מבוהל והולך להוציאה. אנחנו צריכות לחפש בתוכנו את הגבורה להגיד לא אכפת לי, אני יוצאת משם! אבל לבד אני לא יכולה, אני אחוזה ברע, רק לצדיק אמיתי, יש אפשרות לרדת לעומק הרע ולהוציא אותו.

יש רחמים בעולם, והם הכוח הכי נסתר באדם שיכולים להוביל אותך לעשות מעשים לא הגיוניים שיורידו את הישועה שלך. גאולה עוברת דרך שיגעון. ממצרים יוצאים בדילוג, דוד המלך משתגע כדי להינצל מאכיש, ובחורים מוכנים להשתגע 'עם תעודה' כדי לטוס לאומן. ההיגיון אומר לך: לא הצלחת שנים, למה שתצליחי? אבל יש בליבך גבורה שלא מוכנה לוותר וכשהכאב הזה עולה, 'בואו רחמים שיובילו אותך להתנהג בשיגעון דקדושה'. לעשות בלי להבין. מישהי סיפרה לי שתוך כדי שהיא כועסת, היא שואגת להשם ואומרת תציל אותי, ומשמיעה כמה נהמות של אריה, והילדים צוחקים והאווירה

מפשירה. זה למשל, מעשה מבוהל של שיגעון דקדושה.

בואי עמי!

"עיקר הגבורה בהלב כי מי שליבו חזק ואינו מתיירא משום אדם ומשום דבר יכול לעשות גבורות נוראות ולכבוש המלחמות... כי מרוב אומץ ותוקף-ליבו שאינו מתיירא ורץ לתוך תוקף המלחמה יכול לעשות דברים אמיצים ואדרבא, יפחדו ממנו" (המורה"ר"ש).

האם את מוכנה לגייס אומץ לב כדי לצאת? 'כי היתה אחרי ייאוש, ולא היתה בה תקוה שתבוא לה ישועה מהשמים', כשאדם נמצא בצרה לא יכול לתאר שפתאום תבוא ישועה... לכן אשת העני שוכבת שם. לשכב במקום זה להפסיק להאמין שאני אוכל לצאת משם כאילו אני שבוי ברע וזהו. "בוא והקיצה", הצדיק מגיע אלייך, עד לשבי המחשבות, הביקורת, הכעס והייאוש, ואומר לך: בואי עמי!

כל אחת מאיתנו מחכה לשמוע את הקריאה הזו, שנשלחת בכל יום, כמו בת-קול מחורב. הבעל שם-טוב אומר שאותה בת-קול נשמעת בליבם של כל-ישראל, בעת צף ועולה ממעמקי בכל יום ויום הרהור תשובה דק מן הדקים, הממתין להיטמן בלב היהודי השומע ולעשות לו שם משכן - לגדל בו פרי חדש של התעוררות להתקרב להשם ולקדושתו □ איך? על-ידי ביטול, כמו הלבנה, אני לבד לא יכולה ולא יודעת, אבל אתה תוציא אותי משם. אני מפנה את עצמי שרוצה להיות 'אחת שלא כועסת', ואומרת: לא יודעת איך - תוציא אותי מכאן! את יודעת על עצמך יותר מדי, מהעבר שלך ומהנפילות אבל בואי תנסי להקשיב לקריאה של הצדיק, את לא לבד, יש מי שיכול להוציא אותך משם, הוא אומר לך: בואי עמי. את מסכימה להתמרמר על מצבך ולא לשכב בייאוש? לעורר רחמים שלך על עצמך ושל ה' יתברך עלייך ופשוט לבוא?

לשליחת שאלה ולתגובות: t0527161339@gmail.com

תפילה לשמירת הלשון

בְּכֵן יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָהוּ אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתַּעֲזָרְנִי וְתַשְׁמְרֵנִי וְתַצִּילֵנִי מִדְּבוּרִים רָעִים וְלֹא אֶפְגֵּם אֶת דְּבוּר פִּי לְעוֹלָם וְלֹא יֵצֵא מִפִּי שׁוֹם דְּבוּר רָע עַל שׁוֹם יִשְׂרָאֵל שֶׁבְּעוֹלָם וְלֹא אֶחָקֵר אַחֵר חוֹבוֹת בְּנֵי אָדָם, רַק תַּעֲזָרְנִי וְתַטֶּה אֶת לִבִּי שְׂאֵזֶה לְחַקֵּר תְּמִיד אַחֵר כָּל זְכוֹת וְטוֹב שֶׁאֶפְשֵׁר לִמְצֹא בְּכָל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל, אֶפְלוּ בְּהַרְוֵעַ שֶׁבְּהַרְוֵעִים וְאֶזְכָּה לְהַתִּיגֵעַ וְלִטְרַח אַחֵר זֶה, לְחַתֵּר לִמְצֹא אֵיזָה זְכוֹת אֶפְלוּ בְּהַפְחוֹת שֶׁבְּפַחוֹתֵים וְתַהֲיֶה עִמִּי תְּמִיד וְתַעֲזָרְנִי שֶׁיַּעֲלֶה בִּידִי שְׂאֵזֶה לִמְצֹא בָהֶם תְּמִיד צַד זְכוֹת וְטוֹב וְאֶזְכָּה לְדוֹן אֶת כָּל אָדָם לְכַף זְכוֹת תְּמִיד (ליקוטי תפילות חלק א' לח')



שיר על התחדשות

חדש, דגדג
מנח על המגש
הלב שלי
פוסף, אוסף
רצונות קדושים חושף
הטוב שבי
נופלת, מטלטלת
שוב קמה לא מתבלבלת
העקר להתחיל
מהרה, מבעירה
מכוננת מטרה
אליו להוחיל

משחק החיים / א. לבל

את מבינה?! אנחנו בעצם משחקים,
לא משחק אחד, מלא משחקים.
פאלה מרפבים, עם המון מהלכים,
חלקם ממשי, ממשי מסבכים.
אני רואה את הרצון העז שלך להצליח,
איד בכל הכח את רוצה לנצח.
את האש שנצת לך בעינים
והתפלה שלוחשות השפתיים...
אבל בעצם את כזאת קטנה,
ולא יודעת ובכלל לא מבינה,
לא את המשחק ולא את הכללים
ואין לך משג מהיכן מתחילים.
ואת ילדה שלי, ואותך אני אוהב
וממשי לא מתחשק לי, לשבר לך את הלב,
אז אני מסדר לך ת'קלפים
ואיך שהוא הם מתחלפים.
ומזיז קצת חילים
ובצ'יק הם מתחסלים
ועוד צעד אחד או שנים
והנצחון כבר אצלך בידיים,
את כל כך מתרגשת לנצח
שחיוך על פניך מתמתח.
לא אכפת לך ואת לא שמה לב
את כלך עסוקה בלהתלהב
שאת המשחק הזה סדרתי בשבילך
ולעיתים גם שחקתי במקומך
ונתתי לך אותו במתנה
כי אני פשוט אוהב אותך,
ילדה שלי קטנה





שירת הנשמה

אזה בת החמש יושבת בריכוז. ידיה משולבות, עיניה מרותקות ואוזניה כרויות למוצא פיה של הגננת חנה. הגננת, בתנועות ידיים גדולות, מספרת על כוחה של תפילה. "ואיזו תפילה השם הכי אהב, ילדות יקרות? תפילה של ילדים!", היא מטעימה. "וכשילדת גן מדברת איתו - הוא כל כך שמח! הוא עוזב את כל המלאכים בשמיים ומקשיב רק לה!". כל הילדות מקשיבות, מהנהנות בראשן הקטן. חיוך ביישני ניבט על פניהן התמות. אבל אזה הקטנה כבר יודעת את מה שאומרת הגננת לבד. היא מרגישה את זה חזק, תמיד. אלוקים הוא החבר הכי טוב שלה. והם תמיד מדברים.

"הייתה פעם אחת ששברתי בטעות מסגרת של תמונה יקרה בביתנו, ידעתי שעכשיו בוודאי יתנו לי עונש. ולא היה לי כל מוצא רק לפנות לאבא שבשמיים. 'אבא, תעזור לי! שלא יענישו אותי...' והוא שמע. לא הענישו אותי!". מספרת על זיכרון ילדות ראשוני. תפילה כנה שנענית.

בתוך עולם סואן, בקווקז הרחוקה ומאוחר יותר במוסקבה, גדלה אזה. ביתה, בית מסורתי בלבד, לא סיפק לה תשובות על שאלות קיומיות, מהותיות. אך החיישנים הרגישים ונפש אומן שבהם ניחנה - גרמו לה תמיד לשאוף למעלה.

אזה פסח מביתר עילית, שעוסקת בתחום השירה כל חייה, בפרט בפן התרפויטי, בעלת המרכז "מהקול ללב", אשת אברך חשוב ואם למשפחה ברוכה, מנסה לתת קול של חיבור ואהבה בעולם. כשאזה מופיעה - הקול שלה מהדהד באולם ופותח את הלב, אבל גם הקהל, מוצא את הקול האישי שלו, וזה לא משנה אם הקול ערב או לאו. היום היא באה לחבר גם אותנו, חברות מקשיבות, דרך סיפור חייה המסעיר, לדיבור הפנימי עם מלכו של עולם. **"טוב להאדם להרגיל את עצמו שיוכל להחיות את עצמו עם איזה נגון, כי נגון הוא דבר גדול ונבון מאד מאד, ויש לו כח גדול לעורר ולהמשיך את לב האדם להשם יתברך"** (שיחות הר"ן רע"ג).

מפלט של צלילים

אור, ספרי לנו על הניגון שליווה אותך מאז ומעולם:

"עולם השירה והנגינה היה חלק בלתי נפרד מחיי מגיל צעיר מאוד. זה לא היה סתם תחביב, זה היה מפלט מכל קושי. הייתי ילדה רגישה והתמודדתי עם עוצמות של כאב. השירה ריפאה אותי, הזרימה בי אנרגיית חיים. כשהופעתי על הבמה הרגשתי חזק שאני ממצה את האישיות שלי. זה מילא אותי בחיות ובשמחה עצומה.

"בבגרותי התמקצעתי בתחום מאוד מסוים בשירה. למדתי בבית ספר גבוה למוזיקה במוסקבה והצלחתי מאוד. הייתי מופיעה המון ומנצחת בתחרויות שירה שונות. כולם ניבאו לי עתיד מזהיר. 'אל תשכחי אותנו כשתהיי מפורסמת', ביקשו החברות. 'את עוד תגיעי רחוק', אמרו. בתוכי תמיד שאפתי לשלמות, לעשות טוב. רציתי לשיר בכל העולם וגם להשפיע מסרים של אהבה ושלוש. לעלות על במות גדולות ולהפוך את העולם למקום טוב יותר...

"בתור ילדה להורים מסורתיים - נשלחתי לבית ספר דתי של 'עץ חיים'. אהבתי את המורות וקיבלתי מהן חוכמה ודעת. נמשכתי לאמירת תהילים, ואהבתי ללבוש חצאיות ארוכות... הייתה לי גם השראה לכך תוצרת בית. אחותי הגדולה חזרה בתשובה וקיבלה עליה שמירת תורה ומצוות בצורה מלאה. היא ניסתה להשפיע עליי שאעשה שינוי אחריה, ועדיין, למרות האהבה שלי לקודש, ההצלחה בתחום המוזיקה - הייתה הערך העליון בחיי. זה שבשבילי קמים בבוקר ועבורו עוברים את קשיי היום-יום.

"היום אני מרחמת על הנערה שהייתי אז. כל הערך שלי היה תלוי בדבר. לא הרגשתי שיש לי ערך מוחלט, לא הפנמתי שיש בי נשמה קדושה שנשלחה אליי מתחת כיסא הכבוד. רצתי אחרי החיצוניות הזו, וכל הזמן הייתי רעבה לעוד פירורי תהילה...

"לקראת סיום בית הספר, הרבנית דבורי מנדל, אחת המורות שראתה את הנשמה שלי שנמשכת למעלה, יחד עם הבלבול הגדול וההשקפות הזרות - ניסתה לעצור את גלגל השאיפות שלי.

"היא אמרה לי: 'בואי טעמי טעם של תורה, את לא ראתי אף פעם מה זה. סעי לשנה לארץ ישראל, תוכלי ללמוד שם תואר במוזיקה אם תרצי'. אבל אני לא רציתי. רציתי ללמוד ברוסיה בבית ספר גבוה למוזיקה, להתמקצע הכי שאפשר. המשכתי להיות בקשר עם הקהילה של הקירוב, ולהגיע לשבתות. אהבתי את התפילות בבית הכנסת, אבל לא הייתי מסוגלת לבחור לגמרי בקדושה, המשיכה לעולם המוזיקה הייתה חזקה ממני."

הניגון שבלב

ובכל זאת, הרגשתי חיבור עצום לבורא עולם והתקרבת...?

"נכון. תמיד רציתי לעשות רצון השם. אבל לא חזרתי בתשובה בבת אחת. התשובה שלי הייתה הדרגתית. בהתחלה קיבלתי על עצמי לא לאכול בשר לא כשר, אחר כך תפילה, שנה אחרת צניעות וכן הלאה. המוזיקה הייתה מחוץ לתחום. לא רציתי לחשוב על העניין, אפילו קצת.

"היו לי דמיונות שאסתר כבר איכשהו... יהיה לי בעל דתי, ואני אשיר עם כסוי ראש או משהו... אומנם את השבת רציתי לשמור בכל מאודי. אבל איך אפשר? המוזיקה הייתה בעוכריי. מה אעשה עם התחרויות? ההופעות? הרבה מאלו התנהלו בעיצומה של שבת המלכה. זה היה ניסיון קשה. פעם אחר פעם נפלתי.

"האבסורד היה שהייתי מחוברת לקהילה היהודית, ומאוד אהבו אותי שם, הזמינו אותי לעבוד באגף הסטודנטים. הטילו עליי לארגן אירועים לנוער ולגרום להם לשמור שבת. נכנסתי לתפקיד הזה, כמו אומנית אמיתית. משווקת את השבת ומרגישה שזאת האמת היחידה.

"אבל רגע אחר כך, שוב זגזגתי בין העולמות... בשבת שהייתה בה תחרות או ההופעה, פשוט נעלמתי במטרו (הרכבת התחתית) לענייניי. ממש קומסי קומסה". נאנחת אוה על המקום הלא פשוט שבו הייתה מונחת.

"גם כשכבר הגעתי לשהות בין אנשי הבוהמה במופעים שכל כך ריגשו אותי, תחושה פנימית של זרות הציפה אותי. הרב דסלר אומר שכאשר בן אדם מרגיש במקום כלשהו - כאילו הוא לא במקום שלו - זה מדד של אמת בלב. ובכל זאת לא הייתי מסוגלת לוותר על כל זה, לקום וללכת. והייתי כל כך לבד..."

אבא, בבקשה, תאיר לי!

ובכל זאת, היית בקשר עם אנשים דתיים, זה לא עזר?

"היו רבניות שאיתן יכולתי להתייעץ, הייתה אחותי שחזרה בתשובה ואחי המתחזק, אבל זה לא עזר. בבחירות האמיתיות של החיים, הייתי רק אני מול בורא עולם. הייתי מרימה אליו עיניים ושרה: 'הודיעני נא דרךך אם מצאתי חן בעיניך'.

"הייתי מתחננת אליו: 'אבא, אתה יכול לשלוח לי מייל? איזו הודעה מפורטת עם תדריך ספציפי כלפיי? אני לא מוצאת איפה הכפתור של הפנס שיאיר לי את התשובות!'"

אור, מבקשת תשובות, מבקשת סימנים בדרך. והשם לא עוזב. "שבת אחת באתי כמו תמיד להתפלל קבלת שבת עם הקהילה. נכנסתי לבית הכנסת ועזבתי את כל המחשבות בחוץ, כמו קיפילתי את אור רודפת הכבוד והנצנצים בתוך מזוודת ההופעות, ונכנסתי לעולם של טהרה וקדושה.

"מייד בתום התפילה ביקשתי לחזור לענייניי... לתפוס מטרו ולעוף משם והלאה... אחת החברות ששכנעתי לשמור שבת תפסה אותי מושכת את התיק עם הצידוד ממקום מחבוא ומתחמקת.

"את באה לסעודה? 'לא' ענית לה מודעת עד מאוד לתיק המפילי שבידי. 'אז לאן את הולכת?', 'הביתה', ענית. מה אפשר להגיד? 'אבל איך?' היא לא הרפתה.

"הבית שלי הרי רחוק כל כך. 'במטרו' מלמלתי. עיניה נפערו בהלם מולי. 'את מארגנת את שבתות הקירוב, משכנעת אנשים לשמור שבת וחוזרת במטרו לבית שלך? זה נשמע לך הגיוני?' היא אמרה לי את האמת בפנים, ולא היה לי מה להגיד לה.

"חזרתי הביתה וצעקתי להשם: 'מתי אני הולכת להפסיק עם כל השקר שאני מייצרת פה? אני יודעת מה האמת! את מי אני מרמה? רק את עצמי!'"

"תוך זמן קצר מצאתי את עצמי שומרת שבת. הפסדתי תחרויות, הופעות, מגמתי תירוצים על מחלות מסתוריות שתוקפות את מיתרי הקול שלי בעיקר בשבתות ונחלתי ביזיונות.

"בטבעי אני אדם מרצה, פתאום אני נותנת לכולם להתעצבן עליי וחומקת מכל התחרויות השוות... זה היה מעל הטבע, אבל ידעתי - ייפול הירח ואני לא אחלל שבת! ככל שהנשמה שלי התמלאה בהשקפה טהורה - הגיע הריפוי. החרדה שמא אחלל אם לא אעלה על הבמה הפכה למשהו מינוי יותר. הרגשתי שיש לי איך לחיות ובמה להחזיק. לא אלך לאיבוד."

בהערת אגב היא מוסיפה על המילים "הורני השם דרךך":

"המילים האלו הן מסר מאחד השירים שזכיתי לחבר דווקא בשנים האחרונות. שרתי אותו בכל כך הרבה מקומות וראיתי חיבור מלא עם המאזינות. כי מי לא מחפשת שהשם יאיר לה במקומות החשוכים שלה? ממליצה לכל אחת - פשוט תכתבי! את הרגשות, המחשבות, הלבטים, וכמובן - את התפילות והרצונות. לא משנה ספרותי או לאו, זאת יצירת האומנות של הנשמה שלך. ואחר כך - תנסי לשיר אותה להשם. אפילו בחלקים. את תראי איזה אפקט פלאי ועיבוד עוצמתי תרגישי. ריפוי של ממש!"

את ראויה

ואיך התקרבת לרבי נחמן בתוך תהליך התשובה?

"אחת הפעילות של הקירוב הביאה לי ספר שמדבר ממשנת ברסלב ומתורגם לרוסית. 'הספר הזה יענה לך על כל השאלות שהיו לך בחיים', הכריזה. 'על מה הוא מדבר?', שאלתי אותה בחשש. 'אמונה, זה המפתח לכול', אמרה. בהתחלה זה הפחיד אותי. כמה

האם שיין שאעבור פתאום לברסלב?
הרי אני נמצאת בחברה ליטאית, והם
אלו שהביאו אותי עד היום. אני מעריכה
ומוקירה אותם, וגם שם הרגשתי מתיקות.
ובכל זאת - בברסלב בוערת אש! אני רוצה
את האש הזו... לא יכולה לוותר...

"כשחזרתי לחו"ל - חזרתי אחרת.
בעידודם של אחיי הרמתי טלפון למורים
שלי, ואמרתי להם: 'תודה על כל השנים
שהשקעתם ולימדתם אותי. בזכותכם אני
שרה בצורה מקצועית, ולמרות זאת אני לא
ממשיכה'.

"הם בפירוש חשבו שהשתגעתי. הילדה
המרצה בתוכי השתוללה גם היא. איך ככה
אני מדברת לאומנים החשובים? איך אני
מביישת אותי ואותם...? אבל היה לי כבר
כוח רוחני בידיים, הייתי יחד עם אבא".

**אווה, נתת את הקול לבורא עולם! איזו מסירות
נפש! ספרי לנו איך הקול חזר אלייך והפעם
מצד הקדושה?**

"המוזיקה היא חלק ממני. ובאותו שבוע
שוויתרתי עליה ביודעין, קיבלתי אותה
בחזרה במתנת חינוך. כך בעצם התחיל
עידן חדש של הופעות בכשרות לנשים:
קיבלתי הצעה להופיע בערב הפרשת חלה
עולמי. בתוך אולם יפהפה עם כל הפינוקים
האפשריים.

"תקבלי כמה נגניות שתרצי, הגברה הכי
טובה, אורות...! הבטיחה המארגנת. אחרי
תקופה, הגיעה עוד הופעת יחיד גדולה עם
טעם יהודי וקדושה. שרתי שירים יהודים,
ניגונים, אידיש, לדינו, לא גרמנית, איטלקית
ורוסית כמו בעבר, זה היה תענוג אמיתי".

"זה ממש מדויק להגיד ש"הקול חזר אלי".
הוא חזר למקום האמיתי שלו, הקול "שב"
למקומו ממש. זה היה ניכר משמעויות
באיכותו הפיזיולוגית. וזה מדהים אותי
כל פעם מחדש לראות בעבודה עם כל כך
הרבה נשים, איך לאחר שהן עברו תהליך
פנימי של ניקוי וריפוי בקולן הפנימי -
הקול הפיזי שלהן פשוט משתחרר ופורח,
הן מתחילות לשיר יפה ולדבר עם ביטחון
- הקול ממש שב בתשובה!!!!"

השידוך הברסלבי המסווה

אווה היא כבר בעלת תשובה מוצה
רת. השלב הבא הוא הקמת

בית יהודי.

"בחו"ל מלחיצים את החוזרים בתשובה להתחתן כדי לשמור על
הקדושה שלהם בסביבה הזרה. הייתי בת עשרים ואחת, בעלת
תשובה, בוחרת בהשם בכל ליבי, ועדיין לא מצאתי שידוך. הרגשתי
בתוך סיר לחץ. רציתי להתחתן, אבל לא יכולתי לדמיין את עצמי
נישאת למישהו שלא יזרום עם התבודדות שהייתה כה יקרה לליבי,
ולא יבין את שפת הלב שמצאתי בספרי ברסלב. אני צריכה חסיד!
מישהו שנמצא במקום שבו הלב שלי נמצא! מצד שני, הלחיץ אותי
לדמיין את בעלי עם פאות ארוכות... במוסקבה לא הסתובבו אנשים
עם פאות... וכך יצאתי לשידוכים. יודעת מה אני רוצה - לא מספרת



"אבל רגע אחר
כך, שוב זגזגתי בין
העולמות... בשבת
שהייתה בה תחרות
או ההופעה, פשוט
נעלמתי במטרו
(הרכבת התחתית)
לענייניי. ממש
קומסי קומסה".
נאנחת אווה על
המקום הלא פשוט
שבו הייתה מונחת.

אפשר לדבר על אמונה? לא הכרתי בכלל
ברסלבים. רק את אלו שקופצים על גגות
המכוניות. רבי נחמן היה בעיניי צדיק
שטמון באוקראינה, לא יותר מזה. ולא
רציתי שמשוהו ישלט לי על התודעה...
אבל כשקראתי - זה נספג בי כל כך טוב.
הוא הרגיע אותי במקום עמוק בנפש.

"הנשמה שלי הייתה זקוקה לנחמה,
לחיבוק, שמישהו יגיד שהכול בסדר.
החסר בנפש שלי היה גדול. אפשר להגיד,
שלמרות המורות המדהימות שתמכו
והדריכו, ורבנים יקרים שהנחו אותי בדרך
השם - התשובה הגיעה ממקום של דין.
וכל הזמן שמעתי קולות כואבים בלב, שאם
אפשר היה לדובב אותם, היו אומרים: 'מי
אמר שאת ראויה בכלל?'

"כל בן אדם בריא בנפשו צריך לקבל
תמיכה, הערכה, להרגיש שרוצים בו. והבן
אדם הראשון שצריך לתת לו את זה - זה
הוא בעצמו. וגם אם כל העולם ייתן לו
אהבה והערכה בהגזמה - אם הוא לא ייתן
זאת לעצמו - זה לא יעזור. וכאן רבינו נכנס.
מתרגם לנו מילים קדושות לעצות פשוטות,
נותן לנו ביטחון עצמי רוחני. להאמין
ביקורות שלנו, בהתפארות שהשם מתפאר
בנו. כשהגעתי אליו הרגשתי מתוך ביהדות
שלי. רבינו הכניס בי את ההבנה שהחיים
האלו הם רצוא ושוב - עולים ויורדים, אין
סטטי. וגם בעולם התשובה צריך להיות
בקיא ברצוא ושוב".

מרים אותי על הידיים

אווה ממשיכה להתחזק, ומגיעה
לארץ. וכך היא מתארת:

"באותם ימים היינו יוצאות לחופשות
קצרות בארץ. באתי לשבועיים לנווה
ירושלים לתוכנית של האמריקאיות
והארכתי לחודשיים, לא הייתי מסוגלת
לעזוב. הרביתי להתפלל בכותל ואצל
אמא רחל. התחננתי שבועה עולם יוציא
אותי מהמעגל הזה. שאצליח לבחור בו
בשלמות. זה היה כל כך מתוק לבכות
להשם את הכאב, ולהרגיש שמישהו מרים
אותך על ידיים שלו. הייתי מתמסרת
לתפילה ונמסה. 'כמעט הזמנתי אמבולנס'
הייתה צוחקת חברה קבועה שבאה איתי,
על הדבקות העילאית ששרתה עליי.

הייתי יכולה להתפלל שעות. אלו הזיכרונות הכי מתוקים שיש לי
מהשנתיים הראשונות בארץ. התחושה הזו של חיבור מוחלט עם
דבר ענק ועצום שאוהב אותך ורוצה אותך.

"בשבתות הייתי שוהה במדרשה. ולפעמים חברות היו יוצאות
להתארח אצל משפחות מהאזור. הייתה פעם אחת שחברה שכנעה
אותי לבוא איתה לבית ברסלב. הם לא נראו ברסלב, אבל בפנים
הייתה אש גדולה... המארכת, גיורת עם ניראות ליטאית לגמרי,
ישבה איתי עד שש בבוקר! מסבירה ומבארת לי את עיקרי משנת
ברסלב. אחרי השבת הזו, החלטתי להעמיק בעניין ההתבודדות.
קניתי ספרים והתחלתי ללמוד ברצינות. לא ידעתי איך להגיע לשם,

לשדכנית מהרצון הכמוס, כי איך מסבירים את זה?

"באחת הפעמים כשאני מצויה בלחץ של שידוכים, מבולבלת מהצעות שונות, ולא יודעת להשית עצות נפשיות - אותו הבית הברסלבי, שהביא לחיי הרבה חיזוק מתורת רבי נחמן, החזיר לי את שיווי המשקל שוב: 'לא לצריך להילחץ, צריך להתפלל, להאמין וזה יבוא. ובינתיים, לאסוף זכויות. לכבד הורים, להוסיף בקודש...' חיזוקו אותי. נסעתי לכותל ובכיתי את נפשי. ולמחרת, כשאני בעיצומו של שיעור תורה, התקשרה השדכנית והציעה לי את בעלי. ראיתי איך כל העולמות מתחברים. כשפתחתי אני את הלב לתפילה, בלי תחבולות, בלי לחץ, הפקק השתחרר - והוא הגיע.

"בוחן ליבות וכליות, שלח לי את השידוך המדויק. בעלי התקרב ליהדות על ידי רב ליטאי גדול, אבל מקורב מאוד לברסלב. התשובה שלו התחילה בהתבודדויות על צוקים בנתניה. השדכנית החכמה ששידכה בינינו, הרגישה גם בלי שאמרתי לה כלום, וזה היה זה!"

כי אבי ואמי עזבוני

אוו מוסיפה לנו חיזוק על הבדידות הקיומית שכל נפש מרגישה לעיתים, בדידות שהיא בתור אומנית הרגישה מגיל קטן: "הסיבה לבדידות הקשה שאנחנו חשות היא כי אנחנו לא מדברות עם השם. יש לנו חבר הכי טוב שתמיד יחבק ויקשיב, ויעזור לנו לצאת מכל פלונטר. זה כל כך טוב להיות 'כי אבי ואמי עזבוני והשם יאספני'.

השם אוסף ומחבק אותנו במקומות הכי שבורים וכואבים."

היא מוסיפה לנו עוד נקודה לחיזוק: "כשהתפילה מדי נמשכת מתוך כאב ותסכול, ואני לא מרגישה שהגעתי למקום טוב ומחובר - צריך קצת לעצור עם התפילה ופה להכניס עצות אחרות של רבינו - שיוציאו אותי מהמרה ויחזירו למקום מאוזן - ואז התפילה שוב תהיה מחברת ואיכותית.

"רבינו הציל לי את החיים, אני חייבת לו את חיי. איך שהם היום, עם כמות האור, החיבור והשמחה שיש בהם, יודעת שהדרך עוד ארוכה, אבל יודעת שגם זכיתי. זכיתי בגדול! היום אני מכניסה את רבינו לכל הסדנאות והמפגשים. מעירות לי נשים: למה את מביאה רק מרבי נחמן? אבל אני מצאתי את שאהבה נפשי בתורות של רבינו. כל דבר שאי פעם חיפשתי בכל תחום שהוא, במיוחד בתחום הנפש, הנשימה, הקול, התנועה וכו' - פשוט הכל ומיד מצאתי אצל רבינו!!!"

"הסיפורים שעוברים בקליניקה מיוחדים ומרגשים כל כך. בעבודה עם הקול, השירה, התנועה והנשימה נשים עושות תהליכים מדהימים בכלי העוקף את כל החסימות. אני רואה יום יום איך הקול - הוא הכל. הלוואי שנזכה לשיר ממקום של חיבור אמיתי למלכו של עולם כל מינו, אמן."

ליצירת קשר עם אוו: mehakol.lalev@gmail.com



טל המורה לשמחה

לדרך מחדש התברר שנמלטו מכתב"ם רוסי.

קבוצה חיפאית קנתה או שכרה בעבר רכב בפולין להגעה עצמאית לאומן. השנה, במספר שיא של משתתפי הקיבוץ, לא נשאר אף רכב לרפואה. ב-ממ"מ נסעו באוטובוסים המקומיים. הלוך 25 שעות. חזור... 70 שעות באוטובוס המקומי המקרטע. גם הם, באיחור רב, שבו לביתם.

כרשמת, רכשתי השנה לעשרות נוסעים פעם ראשונה לאומן טיסות בהנחה. לפני שיוצאים איפה ישנו, איפה יאכלו ואיפה יתפללו עשו ממ"מ על אומן וזכו! ואני, תודה להשם, זכיתי לשפץ אור בהירות הדרך עליו כמסייעת.

בואי נזכר בממ"מ שלך. זרקת את השכל ונרשמת לנסיעה למרות שלפני כן לא יצאת מהארץ? בעלך שלח אותך בממ"מ למרות הזאטוטים הגועשים? למרות חסרון כיס גלוי סמכת בממ"מ על הצדיק שמחזיר טובה ונסעת? תני לעצמך דקה, צללי והיזכרי בפרטי האתגר ובגאולה שהרגשת אחרי המעשה. הרגע המרגש ומלא התעוררות הלב שחוות ייתן אומץ לעוד ממ"מים כאלו בעתיד, איה.

למי שעדיין לא הגיעה לאומן, דמייני את הנסיעה לפרטי פרטים: כולל קברי צדיקים במז'בוז' וברסלב. ואולי עם הפרשת חלה וריקודים? עם שיחה מלב אל לב בציון הקדוש אחרי תיקון הכללי? יקרה, כל אלה יעמדו לזכותך כשיגיע הרגע הממ"מי שלך!

*מעשה מבוהל מאוד

הרגע הממ"מ* שלך

במעשיה נחטפה הענייה. ענייה היא הנשמה בעולם הזה. כלואה בגוף גשמי, צמאה וכוספת. הבולט בין הכיסופים: הכמיהה לעיר הגעגועים. בשילוב עם עשיית דבר מבוהל, קיבלנו סיפורים יוצאי דופן.

מעשה מבוהל מאד. הרב סורוצקין הליטאי, ראש מוסדות 'עטרת שלמה', בנו, הלומד ב'פונוביץ', כסף לנסוע לאומן, כשהיישום נראה רחוק. האב במסע איסוף כספים לשיבות מקבל הצעה לתרומה של כ-11 מיליון דולר. עם התרומה נדרשת הסכמתו לטוס לאומן ראש השנה במטוסו הפרטי של הגביר. הרב הירש סיפק את הפסיקה המאשרת. השנה, בזכות התסריטים יוצאי הדופן של השם יתברך, בנו זכה להיות אתו באומן ראש השנה.

בעלי ישב בטיסה ליד אדם שנראה חיצונית כשייך לכלל שומרי התורה ומצוות ללא סימנים חסידיים. הציג עצמו כממיר כספים. התברר ששנים עסק ב... הלוואה בריבית. אחרי ראש השנה הראשון שלו באומן, רבנו עזרר אותו והוא עשה תשובה על כל הריביות שגבה. בממ"מ (מעשה מבוהל מאד) החזיר ארגזים של כסף מזומן. אנשים שחייבים לו חששו לענות לשיחה שלו ומה מאד התפללו כשפנה אליהם כדי להחזיר את הריבית שגבה.

הרב אליהו עטיה מסר שיעור ארבעה ימים אחרי ראש השנה אצלנו בחיפה. היה אמור להגיע מוקדם יותר לביתו אך בסוף, ברגע האחרון, בממ"מ, הגיע, היישר לשיעור. בנסיעת חזור לפולין הרכבת עצרה לפתע ביער וכל הנוסעים נאלצו לרדת. המתינו ביער ללא מקומות ישיבה או תנאים מינימליים למשך שבע שעות. כשיצאו

מילים שבורות לכבודך

דינה מספרת:

"אני... אני... א... ני רוצה ש... שת... בי... אי...", ניגשתי לרותי, בת כיתתי. רציתי שתביא לי את ספר הנדסה בסך הכול, לבדוק את תרגיל 17. זה שלא הצלחתי לפתור. אבל קיפאון פשט בי. לראות את הצד השני בא במבוכה בגלל המילים שמסתרבולות לי, שבר אותי לגמרי. זו לא הייתה הפעם היחידה. בערך מגיל ארבע עשרה סבלתי בקושי משמעותי בדיבור. גמגומים תקפו אותי בעוצמה כשניסיתי לנסח משפט פשוט. הוריי לקחו אותי לקלינאית תקשורת, והיא עבדה איתי ונתנה לי תרגילים שונים. תרגלתי באדיקות. רציתי לצאת מהצרה הזו. אבל בחברה היה לי קשה מאוד. כל התרגילים היפים שהצלחתי ליישם מול המראה בבית, נתקעו לי בגרון.

היו בנות שריחמו עליי, ניסו לדובב אותי, חייכו בהגזמה, עצרו הכול בדרמטיות, וניסו לעזור לי, כמו לילד מתקשה, להגיד את מה שרציתי. הן ממש התהלכו בתוך שברי הדיבור שלי מנסות לדלות את המשמעות האבודה שהייתה בו, ואני רק ביקשתי שהאדמה תבלע אותי. לא אהבתי את המבטים החומלים האלו ולא רציתי להיות אתגר כיתי שצריך לפצח.

עם הזמן הפסקתי לנסות. מי רוצה לעמוד חשוף מול חברה שמלהגת כרצונה, מקפצת ממשפט למשפט ללא קושי, מעלה ומוורידה את הטון, כשאת נלחמת על כל הברה? העדפתי להתבדל ככל יכולתי. לא להיכנס לשטח אש, היינו דיבור עם בני אדם. עשיתי כל מאמץ להימנע משיחות, מפגשים חברתיים, ואפילו קשר עין עם מורות. כל דבר שיאלץ אותי לדבר היה מחוץ לתחום.

ההורים והמורות ניסו לשדל אותי: "זה חשוב לך" שכנעו. "דווקא תדברי, תכריחי את עצמך, וככה תצאי מזה, עוד קצת תרגול ואת אחרי זה". אבל אני התבצרתי.

בהפסקות נשארתי בכיתה. מכירה את קפלי הווילון הכחלחל התלוי לאורך חלון הכיתה בעל פה. רואה כל סדק בקיר וכל חור ברשתות. ממקומי בקומה השנייה יכולתי לתצפת על חברותיי לכיתה

כולם, ואיך כולם יקרים וחשובים, כמו שאני יקרה וחשובה. התחלתי באהבה למשפחה שלי. לראות בעין טובה את האחים והאחיות, לעזור להורים ביתר שאת, לשמח אותם. אחר כך עברתי לחברות בכיתה. שמתי את עצמי בצד. ניסיתי לראות רק אותן. את הטוב שלהן. לחשוב מחשבות של אהבה. רציתי להראות לחברות את זה. אבל איך? אני לא מדברת. באיזו עוד דרך אוכל לשדר להן שהן טובות ונפלאות? העט האדום שלי חייך אליי מבין מחברת ספירלה. אכתוב להן! זאת תהיה הדרך שלי ליידע אותן במעלה שלהן.

לקחתי דף פולוי וכתבתי מכתב לשולמית, חברה שישבה שולחן אחד ממני. סיפרתי לה את הנקודות הטובות שלה. נתתי לה מחמאות אמיתיות. על הרגישות שלה לכולן, וגם אליי, על העזרה למורות, על זה שהיא תמיד ראשונה לעשות בשביל הכלל, ואף פעם לא מתרעמת למה אחרות לא עושות יותר. 'ומה שולמית תגיד כשתראה את המכתב? היא תחשוב שאת חנפנית או מוזהרת' היצר הרע זרק בי חיצים רעילים. אבל אני הדפתי אותו. לא אכפת לי מה תחשוב שולמית. אני בצד עכשיו. אני רואה את הטוב שלה ורוצה שגם היא תראה. כתבתי וכתבתי, ובסוף הנחתי את המכתב על שולחנה של שולמית.

שולמית חזרה מההפסקה וגילתה אותו. בלעה את המילים, וחזרה אליי מרוגשת. לחלוחית הבריקה בעיניה. "איך את יודעת לשים לב לפרטים הקטנים?" החמיאה לי בחזרה, "תודה!", ואני קיבלתי כוח. המשכתי עם רותי, ואחר כך עם מיכלי, ואסתי ושב... ראיתי את הטוב, וכתבתי את הטוב. את כל המילים שלא אמרתי - את כל מה שחשבתי בשקט כל השנים, ורק בורא עולם שמע - כתבתי. ובלי לשים לב פתאום הייתי מוקפת בחברות שקיבלו אותי על שתיקתי, וביקשו שארעיף עליהן עוד מדבש המתוק של הטוב. האהבה שלהן חזרה אליי מכל הכיוונים.

ראיתי בחוש כמה אנשים צמאים למילים טובות, למישהו שיאיר את הטוב שלהם, אפילו בנות מרכזיות מאוד, משוחררות ובטוחות בעצמן נהנו לקבל ממני מכתב של מילים טובות אמיתיות. זה היה כמו קסם. המצב החברתי שלי עלה למקום חדש. כולם רצו בקרבת. ואני המשכתי להתעסק באהבת ישראל. ופתאום, בלי להבין איך ומתי בעצם העזתי, שמעתי את עצמי מדברת משפטים קצרים ולא קטועים. מחמיאה גם במילים. הדיבור יצא ממני, כמעט שלם. משהו בתוכי נרגע וזה אפשר לי להשמיע את עצמי בכנות לחברות. בהמשך אפילו העזתי לארגן וליזום דברים בכיתה...

הוריי היו מאושרים מהשיפור. הם חשבו שאלו ודאי התרגילים של הקלינאית שסוף סוף נותנים אותותיהם בי. אבל אני סיפרתי להן על ההתבודדות ועל הנפלאות שהיא גרמה לי בנפש. על הכוחות שקיבלתי לעבוד על עצמי, ועל הרצון לעשות טוב - שהוביל לישיעה האישית שלי.

התבגרות, נישאתי ואני אמא לילדים ב"ה. עד היום מתמודדת עם הדיבור. לא כמו אז, אין מה להשוות, אבל עדיין הקושי קיים במידה מסוימת. יש דברים שהייתי רוצה לעשות ואני נמנעת, פשוט כי אני לא מסוגלת. כמו למשל, למסור הרצאות. אני מחזקת את עצמי שאם אין לי אפשרות אז זה לא התפקיד שלי. וגם אני לא רוצה את זה. ורוצה לספר לכל אחת שקוראת אותי ואולי יש לה ניסיון או קושי כזה או אחר, תדברי על זה עם השם, הוא ידד נפש, אב הרחמן, את תראי שהוא יבוא ויהיה איתך באותם מקומות נמוכים וחסומים, עם מילים שלמות או שבורות, הוא שומע. תמיד.

המסתובבות בחצר. לראות את פיותיהן נפתחים ונסגרים, ולקנא. גם לי יש מה להגיד, גם אותי מעניין לשמוע את הדיונים שם למטה. אבל אני לא מסוגלת להיות חלק מהשיח הסוער. לעמוד לידן ולשתוק, או לנסות להתערב ולראות איך כל הדיון נפסק בגלל המילים הקטועות שלי. דמעות הציפו את עיניי. מערפלות את כל שדה הראייה. אבל אז נזכרתי. אבא שבשמיים שנמצא איתי כל הזמן. הוא קרוב, הוא רוצה לשמוע אותי. הוא מרחם עליי ברחמים כאלו גדולים, שלא מביישים אותי.

בתוך הכיתה הריקנית כבשתי את פניי בספר קריאה ונתתי לדמעותיי לזלוז. בכיתי אליו. באתי מבית ברסלב, וידעתי שיש כזה דבר שנקרא 'התבודדות'. שאומר לדבר עם השם במילים שלי. אבל אף פעם לא ניסיתי לקיים את הדבר הזה בפועל. בטח לא ככה, בכיתה ריקה. אבל זה היה רגע האמת שבו התחלתי גם אני להתבודד.

סיפרתי לו את הכול. את כל התחושות ואת כל הקשיים. את הרצון העז שלי לדבר כמו כולם, ואת השתיקה שנכפתה עליי ממני עצמי. במילים שבורות ביקשתי ממנו שיחזק אותי, שייתן לי ביטחון עצמי, שלא ארגיש כזו מסכנה ולא מוצלחת. שארגיש את הנשמה שנתת בי טהורה היא. ששום דבר לא ייקח ממני את שמחת החיים. ורווח לי. מהר מאוד הבנתי שקרש ההצלה היחיד שלי זה הקשר אתי יתברך. כל יום דיברתי אתו. כל יום ביקשתי שיבוא להיות איתי. כשצף קושי הייתי זועקת אליו: 'אני לבד, אבא! אם לא תבוא להיות איתי, מי יבוא?' כשהתבזיתי, התחננתי אליו שיבוא וינחם אותי, כי קשה לי, קשה מאוד.

והוא בא. קשה לי להסביר את זה. אבל הוא בא הכי עמוק שרק אפשר. כל אחת יכולה לחזור לאותו הרגש החם המציף את הלב כשאבא שבשמיים מתגלה אליה ושומע אותה. באותם ימים בודדים וכואבים, השם הטוב מילא את הצורך הנפשי שלי בחברה. שמר על הנפש שלי שלא תישבר. שלא תיחלש. הוא ירד עד אליי, דינהליה שלו, ילדה בת ארבע עשרה וחצי בסך הכול, שכמהה להיות חלק, להרגיש שייכת. שמבקשת חברה. דבר פשוט כל כך ורגיל אצל כל ילדה. אבל מחסום של מילים עומד בינה לבינן.

יום ועוד יום עובר. אני עולה כיתה, עטופה בבדידותי, אבל לא לבד בכלל. מרגישה שקופה, אבל קיימת בזכות אבא שלי - שנמצא איתי תמיד. ופתאום הקשר עם השם עולה שלב. התחזקה בי ההבנה שהמקום שלי חשוב ויקר בעצם היותי. אני לא זקוקה לשום אישור חיצוני שייגיד לי את זה. שום כבוד מבחוץ על צורת ההתבטאות שלי, שום הנהונים ועיניים נוצצות על משפט שאמרתי, לא יעשו לי את זה. אני שווה מעצם היותי בת מלך. השם אוהב אותי ככה, מסתכל גם עליי, ילדה שמילותיה כלואות בתוך גמגומים עזים.

התחלתי להתבונן סביבי. ראיתי בנות מוצלחות שמדברות בקול רם, זורמות ונראה שהביטחון העצמי שלהן בשמיים. ראיתי איך לעיתים הן נשברות מזוטות. אין להן במה להחזיק את עצמן כשצר להן. לי יש מעלה שאין להן. אני מדברת עם השם! יש לי התבודדות! אני מכירה את החשיבות האמתית שלי, בלי שום קליפה חיצונית שמונעת מאור השם לחלחל פנימה. ההבנה הזו שאני בת מלך, הייתה חזקה כל כך. פרסתי מפית, והלכתי ליטול ידיים. ברכתי במתינות, מילה במילה, אכלתי לאט. בעדינות. הייתי בת מלך שאוכלת ארוחת בוקר.

עוד שנה חולפת. אני כבר כמעט בת שש עשרה. והשיחות עם השם ממשיכות ללוות אותי. הגיעה ספירת העומר, השם שלח לי בלב מחשבה לעבוד על אהבת ישראל. לחשוב איך אני אוהבת את



קרבת הלב, איך מגיעים אליה?

שלום וברכה, חברות אהובות

לאחרונה פגשתי אישה מעוררת השראה בעיניי, נסענו ביחד, זה היה כמה ימים אחרי יומולדת עגול ומשמעותי שלה, התעניינתי, איך היה ומה עשתה.

היא סיפרה שעשתה סיבוב בקברי צדיקים ועוד כמה דברים, אבל גולת הכותרת היתה זו:

"נכנסתי לחנות בגדים שאני ממש אוהבת, כמה ימים לפני, בחרתי שתי שמלות ופינקתי גם בכיסוי ראש מקסים, אמרתי לה שתעטוף ממש יפה למתנה והוספתי כרטיס ברכה מהמם, באתי הביתה, נתתי לבעלי ואמרתי לו, הנה תחביא ותיתן לי ביום ההולדת."

צחקתי ממש ושאלתי: "נו, והוא נתן לך? ומה הרגשת? שבאמת הוא נתן לך מתנה? זה שימח אותך באמת?"

והיא אמרה: "האמת שממש התרגשתי, כבר קצת שכחתי מה בדיוק היה שם, והוא כתב את הברכה והרי זה העיקר... ואת הבגדים ממש אהבתי (נו ברור)", והוסיפה משפט מחץ: "יש להם מצווה לשמח אותנו, לפעמים צריך לעזור להם לקיים את המצווה הזו."

אמרתי לה שאני חייבת לכתוב את זה בעלון הקדוש שלנו והיא הסכימה, "רק בלי שמות".

ואני אומרת לזאת ייקרא "אשת חיל".

כמה אנרגיות אנחנו יכולות לבזז על לצפות ממנו ולהתאכזב, ולהיות מסכנות וקורבניות שאין מי שישמח אותי, וירם אותי ועוד ועוד.

אני זוכרת לפני שנים בקורס הדרכת כלות של הרבנית שמש, איך היא היתה מבהירה שכשלאשה אין את עצמה, והיא תולה את כל כולה על בעלה, הוא נהיה ממש מסכן, לעומת זה אם אישה יש לה עמידה בפני עצמה והיא יודעת לשמח את עצמה, הבעל מרגיש שיש לו אשת חיל לצדו.

אפשר להבין את זה בדימוי של שניים רוקדים, אם אחד ישים את כל ההישענות שלו על השני, כבר לא יהיה פה ריקוד, אולי משהו שדומה יותר לסחיבת פצוע, אבל אם כל אחד שם את כובד משקלו במרכז שלו ומתחבר אל השני, יכול להיווצר ריקוד. בריקוד משותף יש רגעים של הישענות על השני, אבל רק לרגעים כחלק מדינמיקה שלמה שבה כל אחד נשען על עצמו ומתחבר כך לשני.

אני בטוחה שהסיפור של החברה שהבאתי כאן, לא מתאים בפרטיו לכל זוג, אולי לא כל בעל היה זורם עם דבר כזה, ולא את כל אחת זה היה משמח, אבל העיקרון העולה מהדברים נכון לכל זוג.

כל אישה, אם יש לה את עצמה, זה בריא לה ולקשר שלהם.

כל אחת צריכה לשאול את עצמה, מה משמח אותי, מה יחבר אותי אל האור שבי? אל האור של הבורא?

ואת זה לתת לעצמה, ואת זה בסבלנות ללמד את בעלה, וכמו שאמרה החברה היקרה, "לעזור לו עם המצווה הזו - ושימח את אשתו".

לא מזמן סיפרה לי חברה את הסיפור הידוע על ה"אידישע מאמע" שבאחת מתקופות הצנע הסתגרה במטבח ואכלה מנה, והילדים דופקים וצועקים, אמא מה את עושה? מה את מכינה לנו?

והיא עונה "אני מכינה לכם אימא".

מצווה על כל אחת להכין אישה שמחה, מוארת, מלאת אמונה, לבעלה,

לילדים, לחברות שסביבה

להיות אשת חיל

ממש כמו בסיפור הקדוש שלנו, שהבערגיר קם ועושה מעשה, לא נשאר חסר אונים

וה' מצליח בעדו, כן יצליח גם אותנו... באהבה גדולה.

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

3/6 כח/ע
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

בית החלמה הבוטיק בצפת
מטחה • החלמה • אווירה

פנל 360° מה שאתם רוצים

- החזרים מקובלים החולים
- טיפול מקצועי מסור במרכז
- 24 שעות ביממה
- חדרים מסופקים
- ארוחות פרטיות בבשרית הירדנית נורב בשר
- מסע ומרגש לגוף ולנפש

להחלמה בלתי נשכחת 04-3137465

קפסולת התחזקות-חשוון השיתופים שלכן!

הפעם: נחיתה רכה אחרי החגים

אנחנו מברכות "חורף בריא" ומכוונות על הנפש שם בפנים, שצריכה התחזקות גם עכשיו... לא תמיד קל לה לנחות אחרי החגים הישר לשגרה המבורכת הארוכה והחורפית. הלכנו לחפש חיזוקים. מצאנו. והרי הם לפניכן:



הרבנית ד' קירשבוים מבית שנה

נסדרת לנו את הראש עם הגדרות נכונות:

"צריך להגדיר את הדברים נכון. רבינו קורא לזה 'דעת'. הדעת אומרת: החגים זה התחזקות - ימים של קודש. אבל להגיד שלא קשה שם? זה לא נכון! קניות! אירוחים! אומן ראש השנה, נשים במצב מיוחד וכו'. זה לא קל! אבל איך אנחנו מרגישות רוממות? כי אנחנו מאמינות שאלו ימים גדולים, גם כאלו שלא הולכות לבית כנסת מרגישות ככה. ולכן אנחנו מצליחות להתרומם. עכשיו נזכיר לעצמנו שאותו אחד שאמר לנו בחגים: 'אתה בחרתנו', אומר לנו עכשיו 'אתה חוננתנו', בין קודש לחול. יש לפנינו ימים רגילים, פשוטים, כביכול, אבל לתוכם אנחנו יכולות ליצוק רוממות גם כן! עצה טובה - להתחיל לחשוב על השבת ממוצאי שבת. זה מקדש את הכול! להגיד בפה 'לכבוד שבת' כשמחזירות פמוטים וכו', אפשר גם להוסיף 'שיר של יום' אחרי התפילה, שיר שהיו אומרים הלולים בבית המקדש ומונים את היום בשבוע לשבת.

הרבנית נותנת לנו עומק נוסף בעניין העשייה שמאפינת את דורנו, ולוקחת אותנו לתוך ארבעה עולמות: "יש לנו ארבעה עולמות - עשייה, יצירה, בריאה ואצילות. וכל עולם מחולק גם הוא לארבע - אצילות דאצילות, אצילות דבריאה, אצילות דיצירה ואצילות דעשייה וכו'. הצדיקים אומרים שכל שלושת העולמות הראשונים - אצילות, בריאה ויצירה - מתקנים. נשאר רק החלק האחרון של עולם העשייה: עשיה דעשייה. לכן בדורנו אנחנו מוצאות הרבה עשייה. ישנן הרבה חנויות, יש המון שפע, ואנחנו בתוכו פועלות ועושות דברים גדולים שאין לנו מושג! נשים מתרוצצות אחרי סרט שיהיה תואם לנעליים... יש תיקונים גבוהים בדברים הכי פשוטים - בקניות, בבלבולים, בעומס... העיקר זה לכוון את הלב לשמייים ובתמימות" הרבנית ממליצה לנו על התחזקות נפלאה שתיתן לנו דלק בשגרה: "דבר שנותן טעם גדול לחיים הוא הלימוד. ממליצה לקחת חברה מתאימה ולפתוח ספר ביחד (אפשר גם בטלפון). לא צריך כל יום, מספיק פעם בשבוע. לקרוא קטע במשיבת נפש ולדבר על זה, לחזור על המילים של הרבה, זה נותן כוחות שאין לתאר!"

עדיה אפלבוים מחריש

נותנת לנו תרגיל מעשי להתחדשות

טוב לאחר החגים, וטוב תמיד: "כשאנחנו זוכות להתחדש - אנחנו יכולות להתקדם ולעלות, במקום להתבוסס ברגשות השליליים. ויש לי בשבילכן תרגיל מעשי: לעצום עיניים, לרוקן את הראש ממשכבות, ולדמיין אותו כמו מיכל ריק. להגיד לעצמך: 'עכשיו ה' יתברך הולך לשגר אותי לעולמו, אני יצור חדש שנברא הרגע, לפתוח עיניים, ולראות מה קורה. 'אני משתדלת להסתכל על הכול במבט שלא מכיר, שרואה עכשיו לראשונה, ומתבונן בהשתוממות במתרחש: מעניין! יש כאן כל מיני בני אדם, בכל מיני גדלים, והם שלי... ומה זה הבית הזה? קיבלתי אותו ככה, בלי שעשיתי כלום... הרגעים האלו של העיניים הנקיות, שלא סוחבות כל מה שאני יודעת וחושבת מהעבר - מאפשרים התחלה חדשה. בדוק ומנסה שיהיו לך הפתעות! נסי ותספרי לנו איך היה!"

הקפסולה לחודש הבא...

איך מתגברים על המניעות ומתבודדים? הפעם נבקש ממכן טיפים ועצות להתבודדות. כי תמיד יש מה להתחדש בעצת העצות! מחכות....

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

דבורה מבית שנה

אנת 38 שנה, שולחת לנו חיזוקים הישר אליה:

"בברסלב כל פעם מתחילים מהתחלה! נכון, היו לנו זמנים יפים וחגיגיים, מצד שני, לא היה לנו קל גם שם, וגם בתוכם היינו צריכות להתחזק... עכשיו מתחילה שגרה, חורף... התחזקות חדשה בפתח. לא להיבהל מהדכדוך, פשוט להתרומם. כמו מטוס. כשהוא ממריא - הוא נוסע לאט יותר. להתכונן לזה שיעבור עלינו. כך פחות יכאב, מניסיון. השם ברא אותנו בני אדם, עולים ויורדים. לא מלאכים. בצעירותי הייתי לוחמת, רציית תמיד להיות מוארת, מצליחה, מחייכת - אבל ראיתי שזה לא עוזר. אי אפשר להילחם במה שמרגיש לך. רצון השם - זה להיכנע. מרגישה חוסר חשק? בסדר. גם זה מהשם ויעבור. ככה אעבוד את השם עכשיו. ומשם אטפס הלאה. זה מה שרבינו לימד אותנו - אסור להיות זקנים בעבודת השם! 'אדם לעמל יולד', תמיד יעבור עלינו, ואנחנו נמשיך ונחפש את השם בכל מצב!"

"אני ממליצה 'להרים' טלפון לבורא עולם: 'אבא, אני פה! שוב נפלת... עוד פעם התעצבנתי על הדבר הזה שהבטחתי לא להתעצבן עליו, ואם שוב הניסיון הקבוע הרים ראש...' ככה, בפשיטות, לבוא ולדבר. ואם קשה לדבר עם השם, להתקשר לחברה שתחזק אותי, לשמוע שיעור שמדבר אליי. כל פסיעה וניסיון להרים את עצמי - מחזק ומזיז דברים. וכשאימא זזה - זה משפיע על הבעל והילדים ועל כל הסובבים אותה."

דבורה נותנת משל ל'משקעים' שאנחנו סוחבות אתנו: "למה להיות כמו בן אדם שסוחב שק עם תפוחי אדמה? תנחיל אותם ותתחילי. לא לסחוב את כל המשקעים אתנו לכל מקום, להניח! לחשוב על היום ולא על המחר. אני באתי מחסידות אחרת, שם לא שמענו את כל הדיבורים המדהימים של ההתחזקות שיש אצל רבינו. כשבעלי נהיה ברסלב הוא התחיל להסביר לי את כל היופי שיש בתורת ברסלב, קיבלת טעם לחיים. אחד קיבל דיפלומה נהיה רופא, זהו! אבל ליהודי אין שום דיפלומה, הוא צריך לקום שוב ושוב ולהתחיל מחדש כאילו לא התחיל אף פעם! וכן, יש לנו כוח! שלא נחליש את עצמנו עם מושג 'ירידת הדורות', רבינו מגלה לנו שכל יהודי יש לו כוח לעמוד כנגד כל התאוות והניסיונות, אנחנו נצליח!"

נעניין נחמאס מצפת

מחזקת נשים שקשה להן המעבר בין הימים המוארים של החגים לבין הימים שצריך למצוא בהם את האור של אחר כך:

בהתבודדות, על המקום בזמן הניסיון. תגידו לו מה שעובר עלייך באותו זמן, בגוף ובנפש, בלי לפחד להיות את, תדברי את הקולות שעולים בך, תדברי את המחשבות בקול, אם קשה לך שזה מול אחרים תפרשי לקרן זווית, למקום בטוח, ואז תדברי העיקר - אין זמן מתנה."

מעניין נותנת לנו מילים טובות, שתמיד נדרשות, ובפרט להתחלות חדשות: "תראי איזו מתוקה את, כמה את משתדלת, מתפללת, מתאכזבת ובכל זאת, ממשכיה. תראי אילו רצונות טובים יש לך!!! תראי כמה את מצטערת ממה שאירא - ברון, הלא זה מעיד עלייך כמה את טובה!!!!!! לא בשמיים היא - השם לא רוצה שישר נענף לשמיים למדרגה של שרה אימנו, אלא תסתכלי רגע קדימה, למדרגה הבאה, היא במרחק הושרטה, רק תעלי אליה. וכל פעם להתחיל מחדש ולשכוח מה שהיה קודם (אנחנו נשים, וזה טבעי שלנו לשכוח דברים... לא? אז הנה, נוסף עוד דבר לגיטימי לשכוח ממנו), נשים שמחות זו אולאה. יש לנו צדיק, ויש לנו כתפיים רחבות מאוד להישען עליהן, רק תרפי. סמכי על כוחו הגדול ותמשיכי!"

א שידאך

היי, שלום לכן!

האמת היא שאני ממש ממחרת לעבודה אבל כן יש לי בשבילכן ככה דקה שתיים, "מה? למה אמא חצי שעה עם התיק? כי אמא הולכת! הו-ל-ל-ל!"

כן, אז אתן, איפה היינו? אז אני במקצועי תומכת, סליחה רגע- "מההה? העיפרון? תחפשי בסדקים של הספה בין המושב למשענת! מחק? במגירה של הצלחות נראה לי, כן מאה אחוז! מחדד? איפה ראיתי מחדד... מחדד מחדד... אני בטוחה שראיתי! זה היה תני לי להיזכר... בקופסא של המצווה קינדר!! במאה אחוז! כן כן אני יש לי זיכרון חזוטי אני ואני ממש רואה את זה שוכב בין הילדה והצלחת, נכון? מה אמרתי לך? רק אמא יודעת איפה כל דבר בבית! הסרגל? נראה לי מתחת למקרר אם כי לא מאה אחוז, תחפשי!

מה? על הראש?? מ ר כ כ מתחיל במס! לא בטעם תפוח לא לא זה בקבוק לבן בטעם פרחים סגולים! מצאת? יופי חרוצה שלי!

הלכתי, ילדים!! להתראות! כל אחד מבצע את התפקיד ש... הלו? כן שלום, כאן התומכת של משפחת מנוחה, הבנתי שהצעת להם את שמחה ואני אסביר לך למה אני מתקשרת - אהם ככה, הם כבר ביררו והם מאוד מעוניינים, אני מבינה ששמחה לא לקחו תומכת, אבל את חייבת להסביר להם שהם מוכרחים היום לתת תשובה כן או לא ועדיף כן! מנוחה כבר לא עומדים במתח זה ממש מזיק להם לבריאות ובכלל מנוחה ושמחה זה ממש נשמע שידוך משמיים.

אה, הם לא רוצים? אויש, טוב אין לך מה לדאוג אני אתווך להם את זה בצורה הטובה ביותר זו הרי ההתמחות שלי! אבל את יודעת בשביל לרכך, תשלחי איתי הצעה אחרת?

משהו ככה מבריק עם נצנץ שיעשה להם טוב על הלב... כן אפילו אם אין סיכוי אז רק בשביל ההרגשה, הם הרי כל כך רצו את שמחה. לא נורא הכול משמיים אני אמליץ להם לצאת הערב להתאוורר..." "הלו, חני? נזכרתי הסרגל מתחת לארון בסלון, הי לא לריב! מצאת? יופי!"

טוב, חזרתי אליכן חברות מקשיבות ואציג את עצמי: שולה שולץ בוגרת קורס תמיכת שידוך ו-BA בקורס תיווך שידוך של שלומיה שלומוביץ המפורסמת, מספר אחד בתחום!! נכון שיש הרבה טובות אבל אין חולק שאצלה החומר מועבר בצורה המפורטת ביותר, כולל לימודי פסיכו על סגנונות אישיות, אנטרופו על סוגי עדות ומגזרים וכולי, קצת אסטרו, גרפו, טיעון וגישור.

וכמובן יש גם סטז' - תוך כדי הקורס את צריכה להביא שלושה זוגות לפגישה ולפחות שידוך אחד לידי גמר. טוב עם הליווי שלה צעד צעד זה פשוט ביותר!

סליחה רגע, זה דחוף, "כן ממוש, הם רוצים? איזו התקדמות מרגשת!! איזו הרגשה נעימה ולבבית!! טוב, השלב הבא זה דור ישרים - את מבקשת מהשדכן את המספר שלהם, מחפשת את שלך ומתקשרת לתאם, כן כן, בהצלחה! תעדכני"

כן ברוך השם יש הרבה ביקוש אבל תומכת זו תומכת עם כל המשמעות ולכן אני לא לוקחת יותר משלוש משפחות לליווי, שלא יתנגש.

אמנם יש לי את השעות במשרד אבל למקרי חרום אני תמיד זמינה. "כן, גברת שלוה, מה שלומך? איך את? איפה זה פוגש אותך? על מה זה יושב לך? אז אתם בהתלבטות? אז בואי, נעשה שקלול פלוסים מול מינוסים, רגע רגע אני פותחת טבלת אקסל בעד ונגד"

"כן, שלום, ביקשתן ליווי? בדיוק אתמול סגרנו שידוך ברוך השם והתפנה מקום, כן כן, בהוראת קבע, עד השידוך בסיעתא דשמיא, ועכשיו במבצע: כולל תפילה קבועה בעמוקה דרך ועד הרבנים,

בשורות טובות!!"

בס"ד
להדליק את האש
להאיר
את הנשמה



אצל
רבינו הקדוש

נסיעה קלה ואינטימית

עם המדריכה
אדלה עשור

הכל כלול רק
4360 ש"ח

בליווי מלא
הדרכה והכנה

יציאה בתאריך 6.12 כ"ו כסלו חזרה בתאריך 10.12 ל' בכסלו

054-2481975

מספר 054-2481975

למחירי המלכה שבין

בס"ד.

הקו של הניה רוזנבלום.
קו ההתחדשות שלך.

כמה דקות של התחדשות בכל פעם.
*תובנות *כלים *חיזוק *חדות לחץ? בלבול? רגשות?
בואי לקבל הסתכלות חדשה וכלים לחיים.

055-2794231

יש לשמור את המספר ולהקיש *1
נהנית? ספרי לחברות.

ארגון הדיבור
עמותה לשיקום הדיבור

גם את מחפשת דרך לקיים את הלכות שמירת הלשון?
בואי והצטרפי למאות שעבדו ושהצליחו להשתנות!

חברות מיוחדות אליהן וכו'

עצות לשמירת הלשון לתרגול מעשי מחולק ללימוד חודשי

להתחברות לקו ורכישת חוברות: 052-7117725

לשמיעה "בדקו השומרות" 0733-572402
בהמלצת הרב פוקס נשיא "משמרת השלום"

אדל גניש
צלחת חתונות מקצועית

תלווה אותך ביום המיוחד והקדוש! כל הפוקס עליך, זווית ממוקדת, תאורה נכונה והכי חשוב... ממקדת אותך ברגעים של שמחה, ממקדת אותך ברגעים של התרגשות, להנות מכל רגע ברחש שקט שהכל מתועד בדיוק בפוקס.

« מחירים שונים.
« (נאות מכפרת.
« תאורה וצליל מקצועי.
« נאות כולל מוזיקה!

אדל גניש // 055.677.1745

PHOTOGENISH

אומן
בחגיגות

עם הרבנית צילה אריה

מסע של אור, אמונה והתחדשות

7-15/12/26

כל הקודמת זוכה!

לפרטים והרשמה

צילה 054-8595586

מילי kibuzilla@gmail.com

מיומנה של נערה מתקרבת פרק י"ז

מבוסס על סיפור אמיתי / ב' גלנסקי

התבודדות או תפילה?

נפש". וכותב רבי נתן: "ומזה נתעורר לבי והבנתי מוסר גדול לעצמנו ללמוד קל-וחרמך ממנו כמה אנחנו צריכים להתחזק ולהכריח עצמנו בכל הכחות בכל הדברים הנוגעים לה' בפרט על התפלה. הלא אם צדיק קדוש ונורא כמותו היה צריך למסור נפשו כל כך על התפלה ועל כל דבר שבקדושה והיה לו מניעות וכבודות כל כך קדם שעשה איזה דבר כנ"ל, קל-וחרמך ובנו של קל-וחרמך כמה וכמה אנו צריכים לטרח ולהתיגע ולמסור נפשנו בכל יום, בפרט בשעת התפלה שהיא בתחלה כבדה מאד על האדם, וצריכים יגיעות הרבה ולהכריח עצמו בכמה אפנים ועצות אולי יזכה לדבר איזה דבור בתפלה. כי בשביל דבור אחד של התפלה כדאי למסור נפשו כי תפלה היא דברים העומדים ברומו של עולם".

וואו!! אילו דיבורים!! אם לא הייתי רואה מבפנים לא הייתי מאמינה! מה? גם רבינו בעצמו הרגיש כבדות בתחילת התפילה? גם לו היה קשה והיה צריך לחזק ולהחיות את עצמו בכוח? אז מה הפלא שלקטנה כמוני קשה? בוודאי שיהיה לי קשה! השאלה רק איך מתגברים על הכבדות הזו. ואיך מצליחים למסור את הנפש ולהחיות אותה בכוח! אז בתוך הקטע הזה אני כבר מוצאת כמה נקודות.

דבר ראשון: אינו יודע כלל איך לעמוד להתפלל, ואף על פי כן הוא עומד להתפלל. לפעמים אנחנו מרגישים שאנחנו לא מסוגלים ולא יודעים איך נצליח לעשות דבר מסוים, רבינו אומר קודם כל תעשו את זה, אף על פי כן תעשו. בלי להבין. בלי להרגיש. לא בשלמות. אבל אנחנו נעשה את שלנו.

דבר שני: כי בשביל דיבור אחד של תפילה כדאי למסור את נפשו. כלומר, כל דיבור אחד של התפילה הוא כ"כ גדול ונשגב ששווה למסור עליו נפש, אז זה לא שסתם יש לי כבדות בעניין הזה. דווקא בגלל שהתפילה יקרה כ"כ יש עליה מניעים ושטן שמנסה לעצור אותי, וזה מתבקש למסור על זה נפש, וגם משתלם! שווה למסור נפש כי זה דבר שעומד ברומו של עולם!

פתאום אני לא מבינה איך חשבת שזה יכול להיות פשוט וקל? מה רציתי? שככה בחורה יהודיה תפתח סידור והכול יזרום וישפך וידמע ויעלה בשלמות עד כיסא הכבוד בלי שום מניעה? איך יתכן? זה הרי דבר גדול כ"כ, כל דיבור קטן שיוצא לי מהפה! אז אני הכי נורמלית, זה הכי טבעי והגיוני. אפילו רבינו מזדהה איתי, כמובן ברמה שלו. אבל עכשיו אני אתמלא בכוחות מחודשים ואנסה בכל הכוח להתחדש, להתחזק, למסור על זה את הנפש, לזכור קודם כל שהעיקר להתחיל להתפלל, ואח"כ לנסות רק לשמוע את המילים ולחשוב עליהם בפשטות. ולנסות לכוון לפחות בחלק אחד של התפילה כי רבינו אומר שא"א לכוון בכל התפילה. כל אחד מכוון בחלק אחר. וכמובן לקשר את עצמי לצדיקים שיעשו עם התפילה המקרטעת שלי משהוא קצת יותר מכובד...

עומדת
מאובנת
לא מצליחה לפתוח
זה קשה
וכבד
אבל לא מוכנה לשכוח
שזה גדול
ויקר
ושווה למסור את הנפש
ניגשת
לוחשת
נלחמת

אוי, אבא, מה יהיה איתי? אני כ"כ אוהבת את ההתבודדות, אוהבת לדבר איתך במילים שלי, בשפה פשוטה, על מה שנוגע כרגע לליבי. זה כ"כ טוב. זה כ"כ מתוק! מאז שהכרתי את העצה הזו של ההתבודדות נהייתי בנ"א חדש. בכל רגע פנוי ושקט אני פשוט בשיחה איתך. עם או בלי מילים. העיקר שרק אני ואתה. אז למה אני עצובה אתה שואל? זו בדיוק הבעיה. כי הפסדתי את הטעם המתוק של התפילה הרגילה. זו שקבעו אנשי כנסת הגדולה, ואני בטוחה שמילות התפילה בנוסח הכתוב הן קדושות ונשגבות ומסוגלות. אבל מה לעשות שבאופן אישי נהיה לי קשה להתפלל בפשטות. התחברתי להסבר על זה שהמקטרגים כבר מכירים את התפילה והם עומדים בדרך ועוצרים אותה מלעלות, אבל את מילות ההתבודדות שהן חדשות בכל פעם מחדש אף אחד לא מכיר ולא יודע וא"א למנוע מהן לעלות. הבעיה שזה לא רק חיזוק לי את ההתבודדות אלא זה החליש לי את התפילה. פעם הייתי הרבה יותר מחוברת למילות התפילה. היום, אהה היום... ובכן היום.. לא נעים אבל אני מוצאת את עצמי יושבת או עומדת עם הסידור ביד ופשוט קשה לי לפתוח אותו! אין לי שום חשק! כבד לי! משעמם לי! אתמול ושלשום התפללתי תפילה שלמה בלי שום כוונה, בלי חיבור, בלי חיות. למה שיהיה לי כוח לפתוח היום את הסידור? אולי מספיק רק להתבודד? לפעמים מאיר לי גם תיקון הכללי או תהילים אחרים, אולי זה מספיק? לא. אני יודעת שזה לא במקום. ואני כן רוצה להתפלל. אבל אני מתביישת כ"כ מהמקום הזה. מרגיש לי לא הוגן כאילו גילו לי משהוא מיוחד ואני מתלהבת ממנו עד שאני לא עושה את החובות הבסיסיות שלי. גם נראה לי שאני המזרה היחידה בדבר הזה. בטח לכולם יותר קל בתפילה הכתובה, וההתבודדות מאתגרת יותר. מה קורה לי? למה אני לא יכולה פשוט לפתוח את הסידור ולהתחיל, בפשטות, בלי כוונות נשגבות, רק בפשטות של המילים, להקשיב למה שמוציאים מהפה ולחשוב על הפשטות של המילים כמו שרבינו מלמד אותנו. למה גם זה כבד לי ואפילו מאיים עליי?

אני פותחת חיי מוהר"ן אות י' קוראת את מה שנכתב בדיוק בשבילי:

"ענה ואמר, בזה השבת בכיתי מאד לפני השם יתברך מדוע כל דבר שאני רוצה לעשות אני מכרח לעשותו במסירת נפש (הינו שכל דבר שצריך לעשות בעבודת השם קשה וכבד עליו מאד, ואינו יכול לעשות כ"א במסירת נפש ממש). וספר שבכל יום כשעומד בבקר ורוצה להתפלל אינו יכול לפתח פיו כלל, ואין לו במה להחיות את עצמו, ואין הוא רוצה לזכר לעצמו על-כל-פנים איזו גנון כדי להחיות את עצמו באיזו גנון, וגם זה נמנע ממנו כי אינו יכול להזכיר את עצמו שום גנון, עד שאינו יודע כלל איך לעמוד ולהתפלל. ואף-על-פי-כן הוא עומד להתפלל. הכלל שכל דבר שרוצה לעשות קשה עליו מאד ומכרח לעשות במסירת

ע. ליו מלישה:

בין חולות, מדבר ושמש לזהות
בין מקובלות, רצון, ומחויבות חונקת,
הוא מנסה לפלס דרך, לצמוח.
הדס.
מוזמנים למצוא את ההדס שבכם,
ליישוב מדבריות.

היא לא מבינה איך הוא מרגיש
חלק מהחברה החדשה הזו.
אולי בגלל הקודם היה
אדמו"ר או משהו.
אבל היא בוודאי הייתה רועת
צאן.
ולכן אין לה מה לחפש
בשיעורים של הרבנית ויינברג.

"סבא שלך?" חיו לא מבינה,
"מה הכומר זה סבא שלך?"

"כשנפטרתי אני - הפכתי
לריקה".
"נפטרת?" עידיית מזדעזעת.
הרגיעות הנצחית שלה נשרת
לרגע.
"בטח! את לא יודעת שאבא
שלי ישב עליי שבעה?"

"את תראי שיהיה בסדרו הם יקבלו את המידע שלך בלי בעיות
ואת תנידי להם שיש לך ייחוס מפואר אל תבואי ככה עם אף למטה,
תרימי קומה, תחייכי, דעו אייבישטער יעזרו!
"איזה ייחוס יש לך, הרבנית?" כמה הייתה משלמת לזכות בכזה.
"את הבת של האמהות הקדושות. זה מספיק!"

קולמוס
מחבר הספר שלך

להשיג בחנויות הספרים המובחרות
kulmus-books.co.il
0722.441670 02.561.3220 00722441670@gmail.com

נסיכה לאומן עם תמרה אטד

כ"ג - כ"ט חשוון 9/11-3

בריווי נאמנים וסדנאות עם אמונה לוי

בואי למסע
עמוק ומחבר,
להיות מי שאת
ולקבל מתנות נדירות...
כולל קברות צדיקים,
דיבורים מהלב, לימוד תורות רבינו
והרבה חופש לעצמך, באוירה טובה וזורמת...

26 שנות נסיון | המלצות חמות

תמרה אטד נאמן 052-7960496

בס"ד

כל האכילות אצל הצדיק

מסע נשי
לאומן וקמת צדיקים
בליוי אודליה באדי

שיעורים
יגונים
שיחת חברות

ראשון עד חמישי
ה' - ט' בכסלו
15-19/11 למניינם

מדיבוז
ברדיטשוב
ברסלב
אומן

אודליה 052-7203360 אפרת 054-9547872

בס"ד

מחפשת תכנית ייחודית, ערכית ופותחת את הלב?

זה בדיוק מה שאת מחפשת!

קומי אורי כי בא אור

קומיץ סוחר ומרגש
עם יעל גורודצקי

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

לחצונית:

054.849.2887

Yaelgo148@gmail.com

הפרשות חלה

גבוש לצוות

ערבי נשים

הרכב נגינות

תכנים מתחדשים

בת מצוה