



# בתיבני התא

עלון חודשי לבני תורה הספרדים ההולכים לאורו הגדול של מוהר"ן מברסלב זיע"א

גליון יב + ניסן תשפ"ה

ל**ב העולם** דיבורי דעת ולב ממועמקי מעיינותיו הנפלאים של הנחל נובע הרה"ח ר' יוסף נחמן לוי שליט"א מרבני הארגון מחבר סדרת הספרים 'מטעמים' על התורה והמועדים

## ענין של זמן

ככל שהאדם מתבגר ושכלו מתפתח - הוא מסתכל על החיים כמציאות קצת יותר מוגדרת. הוא כבר מודע שאי אפשר להספיק 'לבלוע' את כל העולם הזה.

שלנו (על פי רש"י שם). משום שכאשר השכל גדול יותר - הזמן מתקצר יותר.

המהלך הזה שופך אור מיוחד על חומרתו של החמץ בפסח.

אם נתבונן קצת, ניווכח שהנשק בו פועל היצר הרע נגדנו הוא כוח הדמיון. הרי בשכל פשוט האדם מבין שאין בתאוות העולם הזה שום תועלת של ממש. כל אדם מפוכח מבין שלא כדאי לאבד חיי עולם מפני חיי שעה.

האם אותו חולם חלום יאמין לו? מסתבר שלא.

### שכל מול דמיון

כאשר האדם חולם - הוא בטוח שאין מציאות ברורה יותר ממה שהוא חווה. גם כאשר מנסים לשכנע אותו שזהו רק חלום, יהיו לו הוכחות שזאת היא המציאות. רק כאשר יתעורר מהשינה תתגלה לו האמת הברורה.

ההבדל בין החלום למציאות הוא השליטה של השכל על כוח הדמיון. בעת השינה, מניח השכל לדמיון לפרוח כאוות נפשו. האדם טס בשניות אחדות ממדינה למדינה, מצמיח ישועות ובורא רפואות. כאשר השכל יכנס לתמונה - הכול יתנפץ, והאדם יבין שעברה כאן בסך הכול רבע שעה. זאת אומרת, שכאשר השכל גובר - הזמן מתקצר. וכאשר הדמיון גובר - הזמן מתארך.

ילד קטן, שכלו קטן ודמיונו רחב. מבחינתו - החיים כאן בעולם הזה הם כמעט בלתי מוגבלים.

ניתן לשמוע מצעירים רבים - תוכניות ארוכות טווח למשך חיייהם. תוכניות כאלו שאפתניות אשר גם מאות שנים לא יספיקו לממש אותם. ככל שהאדם מתבגר ושכלו מתפתח - הוא מסתכל על החיים כמציאות קצת יותר מוגדרת. הוא כבר מודע שאי אפשר להספיק 'לבלוע' את כל העולם הזה. המבוגר כבר מסתכל על הזמן בתור מציאות מוגבלת עוד יותר.

ככל שהמדרגה של האדם גבוהה יותר - הוא מתחיל לקלוט ולהפנים שבעצם אין כאן בכלל זמן מיותר. הזמן פורח ונעלם. עכשיו היה בוקר והנה כבר מגיע הערב. עוד לא הרגשנו שנפרדנו מהשבת וכבר הגיעה השבת הבאה. ראש חדש רודף ראש חדש ושנה רודפת שנה. ככל שהאדם מתבגר, הוא חש עד כמה בפועל הזמן ממש עף...

### כי אלף שנים בעיניך

ככל שננסים להתבוננות עמוקה יותר במהירות הזמן, אפשר להתייחס לכל שנות חייו כאן בעולם החומרי, כאל רבע שעה חלומית ביחס לעולם הנצחי שאין לו סוף וקץ.

הדברים מתמוזגים להפליא עם מה שאמר דוד המלך בתהלים (x, ד) "כי אלף שנים בעיניך כיום אתמול כי יעבור" - היום של הקדוש ברוך הוא, זה כמו אלף שנים

### בסך הכל רבע שעה

אסור חמץ בפסח, נחשב מבחינה הלכתית כאחד מהאסורים החמורים ביותר בתורה. הוא לא מתבטל בשישים וגם לא באלף. החמץ נאסר באכילה וגם בהנאה. העונש על אכילתו הוא כרת. וזה אומר לנו שיש כאן איסור חמור ויוצא דופן, הרבה מעבר לאכילת בשר דבר-אחר למשל.

יש להתבונן, מה באמת כבר יש בו בחמץ הזה? הלא המרכיבים התזונתיים שלו דומים לחלוטין למצה של ליל הסדר. הקמח יכול להיות אותו קמח והמים יכולים להיות אותם מים ממש. ובכל זאת, בצק אחד יהיה חמץ גמור כאשר המתינו עם העיסה עד זמן החימוץ, ואילו הבצק השני יהפך למצה שמורה לליל הסדר בכשרות מהודרת. ובכן, מהו ההבדל מהותי כל כך ביניהם?

התשובה ברורה: ענין של זמן.

ישנה תופעה מוכרת, שכאשר האדם ישן על מיטתו, גם אם הוא עלה לנוח בסך הכל רבע שעה בצוהרי היום, הוא יכול להספיק לחלום על טיסה של שבע-שמונה שעות לחו"ל, עם כל ההרפתקאות של הטיסה, לנחות אי-שם בצד השני של הגלובוס, לעשות שם סדורים שונים, לפגוש אנשים ולדבר עמהם, לאכול ולשתות, להתפלל וללמוד, ללכת לישון, לקום, לדבר עם משהו נוסף, ושוב פעם לאכול, ועוד פעם להתפלל. וכאשר אותו אדם מתעורר מחלומו - הוא נדהם לראות שעברה בסך הכל רבע שעה...

בשניות הראשונות, הלב מסרב להאמין שבאמת חלפו רק חמש עשרה דקות, אולם לאחר מספר שניות - האדם חוזר לעצמו ומבין שהסידורים הארוכים שהוא הספיק לבצע, היו רק חלום מתוק, ואכן במציאות עברו בסך הכל דקות ספורות.

נמשיך עוד שלב. מה יקרה אם בעיצומם של הסידורים שהאדם עושה בחלומו, יבוא אליו אחד ויאמר לו: תקשיב טוב, אחי יקיר! תדע שהסידורים שאתה עושה כאן ונדמה לך שעוברים להם ימים ושנים - זאת לא האמת. אתה כעת באמצע חלום ועוד מעט תגלה שבאמת לא עשית כלום במציאות.

הוא יכול להספיק לחלום על טיסה של שבע-שמונה שעות לחו"ל, עם כל ההרפתקאות של הטיסה

ובכל זאת, אנחנו מתמודדים יום עם רוח השטות שהיצר הרע מעורר בנו לכל הבלי העולם הזה. כמו שאמרו רבותינו (סוטה דף ג ע"א) אין אדם עובר עברה אלא אם כן נכנסה בו רוח שטות.

נמצינו למדים, שהכוח של היצר הרע נגדנו הוא על ידי דמיונות שיש בעולם - זמן רב. וכאשר השכל יתגבר - אנחנו מיד נפקח את העיניים ונגלה שהמציאות היא שאין כאן בכלל הרבה זמן.

החמץ - מייצג בעצם את דמיון הזמן שאין לו גבול. לעומת המצה בה אנו מדקדקים ביותר עם חישובי הדקות והרגעים. במצה הזמן הופך למציאותי ומקורקע.

בפסח, אנו מצויים להתנזר לגמרי מהחמץ, באכילה ובהנאה והוא אוסר אף במשהו. משום שזה לא צחוק. יש לכך השלכות לכל ההתמודדות שלנו מול היצר הרע. וכך כאשר לומדים היטב את הסכנה שיש בדמיון, נוכל לצאת לחיי היום יום עם הכלים הראויים לניצול הזמן ושמירה על כל רגע בימי חייו.

פסח כשר ושמח!

(ע"פ לקו"מ תורה סא תנינא; לקו"ה עבודת אלילים ה"ג, כ)



יו"ל ע"י ארגון 'אגדל' - איחוד בני הישיבות הספרדים ההולכים לאורו של מוהר"ן מברסלב זיע"א  
ליצירת קשר: 052-718-2678 | 052-760-2544  
מזכירות: 052-714-0454 מייל: agdelha148@gmail.com קו 'אגדל': 02-313-75-56

והגדת לבנך  
הסיפור הכי טוב

שאלה: איך מקיימים מצוות 'והגדת לבנך', הרי לא תמיד הילדים מקשיבים לכל התיאורים והסיפורים שלנו, ופעמים מאבדים את הסבלנות?

תשובה: עיקר המצוה של 'והגדת לבנך' הוא על ידי דוגמא אישית, שהאבא חי בליל הסדר, וצועק את ההגדה להשי"ת כפי שרבינו נחמן מברסלב אומר (ליקו"מ סי' כ') שהעיקר לחדש הברית עם השי"ת בעת אמירתה, וכמובא בזוהר שאומרים לפני 'מגיד', שהעיקר לומר את סיפורי יציאת מצרים לפני השי"ת [ולא רק לפני הבית].



דבר זה נחקק בלב הילד הרבה יותר מכל סיפור אחר שהאבא יספר לו. שהרי בתקופתנו רבו הספרים בהם מתוארים כל סיפורי יציאת מצרים כולל המדרשים עם תמונות והמחשות, עד שאפשר שהילדים יקיימו 'והגדת לאביך', ומהו בכל זאת מצוות סיפור יציאת מצרים?

ובאמת עיקר המצווה הוא לא רק ידע היסטורי שצריך לחדש לבניו, אלא המצווה היא לעורר התפעלות מגדולת השי"ת שמחדש הבריאה יש מאין, ומשדד מערכות הטבע, והכל בשביל עם ישראל. בליל הקדוש הזה מתגלה השכינה הק' בכל בית יהודי, ומקרבת את האדם שידע אותו באמת. והם מסייעים לכך שאדם ידע בלילה הקדוש הזה את מצוות האמונה באופן כזה שיתן לו כח לכל השנה.



המצווה שצריך כל אחד להעביר לבנו, הוא הרגש הפנימי באמונת יציאת מצרים. האמונה עוברת מדור לדור על ידי לילות הפסח, לאו דווקא באופן של 'להרבות ידיעות', אלא בעיקר בכך שנשאר בזיכרון הבן שיש מציאות הנקראת 'פסח', שאז יצאנו ממצרים.

כמעט ואין אחד שיכול להצביע באיזה שנה בליל הסדר נחקק בו האמונה, אלא בכלליות עצם ענין הפסח והדברים המעניינים שעושים בבית לזכר יציאת מצרים, חוקק בלב הילד שיש מציאות שעם ישראל יצא ממצרים וה' בחר בהם וקרבה אליו, וכך עוברים יסודות האמונה מדור לדור. האור המקיף הזה הוא חזק יותר מכל סיפור אחר שאב יכול לספר לבנו.



למעשה: אם אדם רואה שאין לו את הכישרון לרכז את הילדים כמו מלמד שמרכז כיתה סביבו, או שבדיוק בזמן המגיד יש ילד שהופך את השולחן וכדומה, לא יכנס לכעס ולמריבה איתם, ובוודאי שלא יכריחם, אלא יראה לתת להם קליות ואגוזים של דורנו [ממתקים בלע"ז], העיקר שישבו בשולחן, והוא ירכז את המחשבה עם עצמו, שהוא בעצמו יכנס להגדה בקול רם ובשיר והלל, ואם הם יצטרפו מה טוב, ואם לאו, לאו, כי את העיקר הם קיבלו, הם ראו שמחה וחיות מליל הסדר. ובוודאי שלא להיכנס לחומרות עם יצא ידי חובה בסיפור יציאת מצרים וכו', העיקר לשמוח עם החג.

דיבורי הכנה לפסח

מאת הרה"ח ר' שמעון מנשה רביע שליט"א מרבני הארגון

פֶּסַח - פּה סח

ב"ה זכינו לעבור את ימי הפורים הקדושים, שהם ההתחלה של כל ההתחלות, ועכשיו אנו בסיומם של שלושים הימים שקודם הפסח, בהם שואלין ודורשין בהל' הפסח. ואמר ה"חסד לאברהם" שמפורים ועד פסח - בני ישראל יוצאים בכל יום משערי טומאה ונכנסים לשערי קדושה, עד שבפסח יוצאים בשלימות ממ"ט שערי טומאה ונכנסין למ"ט שערי קדושה.

והנה עניין 'מצרים' מרמז על המְצַרִים המונעין את הקדושה, ופרעה זה אותיות פה - רע שכל הזמן יש לו טרוניות ותלונות מדוע עשו לי ככה וכו', וכן פרע"ה אותיות הערף - לרמוז על קשה עורף ועל העורף העליון כמבו' שנאחז פרעה בגרון מאחוריו ולא נתן לדמים שהם החסדים להתפשט בגוף האילן הקדוש.

לכן חשוב מאוד להרבות בתפילה וצקקה להשי"ת המסוגלת בימים אלו.

וכבר אמר רביז"ל: מה טוב ומה נעים לצאת לשדה בימים אלו, שכל הצמחים גדלים ומהללים להשי"ת, ואז נכלל תפילתו בשדה עם הצמחים והאילנות.

כמו"כ ימים אלו הם ימים של התחדשות בעבודת ה' והכל חדש ומתחדש, וקוראין פרשת "החודש" שזה גם מרמז על עניין ההתחדשות בעבודת ה', וזו הזדמנות להתחדש גם בעניין התפילה, שעיד"ז נזכה לצאת לחירות גמור.

וכמו"כ ידוע ש"חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים", ועיקר יציאת מצרים היה בשביל קבלת התורה כמ"ש "בהוציאך את העם הזה ממצרים תעבדון את האלוקים על ההר הזה", וצריך האדם להכין את עצמו לעניין זה ע"י התפילה.

ידוע שבפסח צועקים בתפילה כמ"ש רביז"ל ובפרט שיש לנו הלל כל ימי הפסח, ובליל הסדר בתפילה ובהגדה, מה שאין בכל השנה כולה, ורביז"ל אמר ש'מגיד' של ההגדה זה תיקון הברית שנאמר "ויגד לכם את בריתו", ע"כ נוהגים לומר את ההגדה בקול רם ובשירה וזמרה.

וע"כ כל ענייני הפסח זה פה - סח, להפעיל את הפה כמ"ש רלוי"צ בנדר וצ"ל שהפה זה כמו מטחנה בבית חרושת, שכל שלא טוחן הוא הפסד לבית חרושת.

וגם קודם פסח צריך להרבות בתפילות ותחנונים להשי"ת שיזכה להינצל מחמץ אפ' במשהו, ועיד"ז יזכה להבטחת הארזי"ל שיזכה להינצל מהיצה"ר כל השנה.

וכימי צאתך ממצרים אראנו נפלאות שנזכה להתאמץ בשיר ושבח להשי"ת, בהודאה ובקשות וכיסופין להשי"ת, ובתפילות חמות, ובכל הכח בכל כוחו ובכל כוונתו, ובהתבודדות בין עצי היער ובכל מקום, עד שנזכה לגאולה העתידה בב"א ולגאולה פרטית וכללית אכ"ר.

פעמים שהצלחתי להיכנס חזרה לפנימייה בדרך לא דרך, אך היו פעמים רבות שניסיונות החדירה כשלו ונאלצתי למצוא לעצמי בית כנסת פתוח, שם הנחתי את ראשי עד עלות השחר  
**סיפור התקרבותו של האברך היקר הר"ר יאיר שליט"א מבוגרי ישיבת "כסא רחמים" - ב"ב**

שוב לשיעור ההוא, ובדרך כאשר צעדתי עם חברי לעבר בית הכנסת בו התקיים השיעור - פנה אלי החבר ואמר לי: "יאיר, אתה מתכנן להיות בקיבוץ הגדול באומן בראש השנה הקרוב?". הסתכלתי עליו ואמרתי לו: "אומן? מה הקשר אלי?". עדיין לא ירדתי לעומק הוראתו של רבינו בעניין ראש השנה שלו. באותם חודשים רק שתיתי בצמא את החיזוקים הנפלאים של רבינו ואת השיחות המעוררות כל כך לעבודת ה', כך שלגבי הקיבוץ כמעט לא ידעתי דבר. חשוב לי לציין שבערך חודש קודם לכן, עשיתי חשבון נפש עם עצמי בערך בסגנון זה: "רבש"ע, גיליתי אור חדש בעולם. הדרכה כה מיוחדת לחיים מלאים בקרבה אליך. אני מבין שעוד נכוננו לי הפתעות חדשות. אני מוכן ללכת על כל הקופה גם אם בהמשך אגלה מושגים שיהיה לי קשה להבינם לאשורם על פי שכלי הדל".

ממילא, כאשר שוחח איתי החבר על הקיבוץ, אמרתי לו: עד כמה שזה נראה לי משונה כל הנסיעה הזו, אני אשאל את האברך שמסר את השיעור מהי הוראתו המדויקת של רבי נחמן בעניין ההשתתפות בקיבוץ, מה שהוא יגיד ויראה לי מתוך הספרים, כך אעשה. זו הייתה תמימות נפלאה שנבעה מתוך הבנה ברורה באמיתות דבריו הנצחיים של רבינו.

**בהסכמת ההורים.** כך עשיתי. שאלתי וקיבלתי תשובות ברורות מאוד. הבנתי שאני נוסע ותיכף רכשתי את הכרטיס לטיסה הצמודה ביותר לר"ה. בליל ערב ראש השנה יצאתי מהישיבה לכיוון שדה התעופה, שם חיכו לי הוריי שליוו אותי וברכוני לשנה טובה. השתתפתי בקיבוץ לראשונה בחיי, זכיתי להשתטח על הציון הקדוש ושמתתי מכך מאוד.

דבר אחד היה קשה לי מאד. אני בטבעי - בן אדם מאוד מתוכנן, בתור בחור בישיבה תמיד ידעתי איפה אני הולך להתפלל ומה אני אלמד בחודש הקרוב, ופתאום באומן הכל התהפך לי, לא ידעתי מה אני עושה בשעה הבאה, באיזה מניין והיכן אתפלל את הערבית הקרובה. זו הייתה עבורי חוויה מטלטלת. ולמרות הקושי, אני זוכר כיצד ישבתי בטיסה חוזר וכאשר המטוס החל את תהליך הנחיתה, פתאום חשתי געגוע עצום ובלתי מוסבר לאומן ההיא, אומן עם כל הבלגן והרעש הקדוש שהיא מייצרת.

סיפור חזרתי לישיבה היה ארוך ומרתק. הייתי רוצה לספר על התפילות בכותל המערבי על כך שלא ידעו בישיבה שנסעתי אומנה, החשש הממשי מפני הרחקתי מהישיבה והישועה הגדולה שהגיעה באורח פלא. יש עוד הרבה מה לספר ולשתף, אולם לא ניתן להאריך מחמת קוצר הגיליון. חזקו ואמצו.

**הפנימייה נעולה.** צריך להבין שמדובר במעשה הדורש מסירות נפש מסוימת. היות שמדובר בישיבה מאוד סגורה, לא יכולתי לצאת ממנה בחופשיות. שערי הפנימייה היו נסגרים בשעה עשר בלילה ולאחר מכן נפתחים בחמשה לאחת עשרה למשך חמש דקות בודדות, ומכאן ועד הבוקר - הפנימייה נעולה על מנעול ובריה. הבעיה הייתה שהשיעור השבועי היה נגמר לקראת השעה שתיים עשרה בלילה. ככה שלצאת מהישיבה יכולנו, אך להיכנס כבר לא הצלחנו. חשוב לי להדגיש שאני סבור עד היום שזאת דרך נפלאה וטובה לשמירה מכל פגעי הרחוב והזמן, השקיעות והסגירות הזו, שומרת מאוד על בחורי הישיבה ומונעת

**שמעתי ואמרתי לעצמי: נו באמת, אני נבון בסוגיה מהותית של "לימוד תורה לשמה" והוא שולח אותי לברסלב...**

מהם חשיפה לדברים לא טובים. בכלל, אני מעריך את הישיבה הזו מאוד מאוד. וברור לי שעיקר הבניין הרוחני שלי נבנה הודות לישיבה וראשיה. יתירה מכך, היכולת שלי להתחבר באופן נכון לרבי נחמן מברסלב ולתורתו, נעשתה בעקבות הכלים המיוחדים של ההליכה עם האמת עד הסוף, שספגתי מהאווירה המיוחדת שנושבת בישיבה הקדושה הזו.

**מסירות נפש.** בכל מקרה, בעירת לבבי לא נתנה לי מנוח, הרגשתי שגיליתי דרך עמוקה ומרגשת של עבודת ה' שעד כה לא ידעתי על קיומה. ממילא לא יכולתי להתאפק ובכל שבע יצאתי בשעה עשר בלילה מהישיבה לשיעור, מבלי לדעת אם אוכל להיכנס חזרה ולפגוש את מיטתי הפרטית במהלך הלילה הקרוב.

פעמים שהצלחתי להיכנס חזרה בדרך לא דרך, אך היו פעמים רבות שניסיונות החדירה כשלו ונאלצתי למצוא לעצמי בית כנסת פתוח, שם הנחתי את ראשי עד עלות השחר, או אז הייתה נפתחת הפנימייה עבור הבחורים שיצאו להתפלל במניין ותיקין ויכולתי לחמוק פנימה כדי לחטוף תנומה קצרה עד תפילת שחרית בהיכל הישיבה.

**מה לי ולאומן.** באותה תקופה, חשתי כיצד כל הלימוד בישיבה מקבל אצלי טעם אחר וערב פי כמה. העצות של רבי נחמן נכנסו לי בלב והרגשתי שאני מקבל רוח חיים ממש. לבינתיים חלפו מספר חודשים והנה זמן אלול חדש בפתח. לאחר ההפסקה של ימי בין הזמנים שמחתי לחזור

**סדר מוסר.** נולדתי למשפחה יקרה בעיר אשדוד, הורי אנשים נפלאים שהתמסרו לגדלני יחד עם אחיי הנוספים לתורה ויראת שמים טהורה. למדתי בתלמוד תורה ידוע באשדוד ולאחר מכן, בעקבות אחי הגדול עליתי לישיבה קטנה "כסא רחמים" בעיר בני ברק.

אחי הגדול, היה קצת כמו הרב שלי והוא אמר לי בתחילת שיעור א': "יאיר, הדרך האמיתית להיות גדול בתורה, מתחילה בלימוד מוסר. ואם כולם לומדים מוסר - רבע שעה ביום, אני ממליץ לך ללמוד אפילו שעה שלימה. ככה תזכה אט אט למידות טובות ואהבת תורה אמיתית". אני לקחתי את העצה עם כל הרצינות ואכן השקעתי רבות בלימוד המוסר, גמרתיו ספר אחרי ספר, ולאחר שזכיתי לעבור על כל הספרים המקובלים והידועים יותר, התחלתי לחפש ספרים נוספים.

**תורה לשמה.** עליתי לישיבה הגדולה "כסא רחמים", והצימאן שלי לספרי מוסר נוספים המשיך ביתר שאת. יום אחד פגשתי בספר של הרבי מאשלג הנקרא "מתן תורה". שם מביא הרב אריכות גדולה על כל העניין של לימוד תורה לשמה. כאשר קראתי את הדברים חשתי צער גדול. מצד אחד הבנתי היטב את החשיבות שיש בלימוד תורה לשמה באופן הנקי ביותר, אולם מאידך ראיתי והרגשתי עד כמה הדבר כמעט אינו מעשי. הרי ידעתי את לבבי והרגשתי איך לימוד התורה אצלי, שייך גם עם הרצון לצבור מידע תורני רב, קניית מעמד טוב בישיבה ועוד ועוד. הנושא הזה מאוד כאב לי, ובעקבות הכאב הזה ערכתי בירורים רבים סביב הסוגיא הזו. יום אחד, בעודי נבון ומבולבל, שוחחתי על כך עם חבר טוב והוא במקום לענות לי על מבוכותי אמר לי בסוד: אני חושב שכדאי לך להגיע לשיעור שמתקיים היום בבני ברק. שאלתי במי ובמה מדובר והוא השיב: אתה בכל מקרה לא מכיר אותו, מדובר באברך שקשור לברסלב והוא מוסר שיעור מתוק מלא בהתחזקות וחכמה, תבוא ואני בטוח שתהנה. שמעתי ואמרתי לעצמי: נו באמת, אני נבון בסוגיה מהותית של "לימוד תורה לשמה" והוא שולח אותי לברסלב... החסר משוגעים אנוכי? וכי מה לברסלב ולכל העניין של "לימוד תורה" ועוד "לשמה".

**שיעור מסתורי.** אולם למרות הריחוק מברסלב בו הייתי מצוי באותה תקופה, החלטתי ברגע האחרון להצטרף לחבר ההוא. הגעתי למקום, היו שם עוד כמה אברכים ובחורי ישיבות והאווירה הייתה מיוחדת. פשוט ישבו ודיברו על עבודת ה' בכזו מתיקות ונעימות. הוקסמתי ובכלל לא הרגשתי צורך לפנות למוסר השיעור ולדבר אתו על המבוכה הפרטית שלי. השיעור הסתיים וכבר ידעתי שבשבוע הבא אגיע לשם שוב.

גם לך יש סיפור התקרבות מופלא עם מסר מעצים ומתוק? הינך מוזמן ליצור קשר ב'קו אגדלך' 02-313-7556 שלוחה 7 זכות רביה"ק תעמוד לך בזה ובבא

מאמר שמיני בסדרה

אפשר בהתבודדות לחזור על אותן מילים שוב ושוב?

אחת הדרכים היעילות שגילה רבי נחמן להתבודד היא דרך השינון. לבחור לעצמנו פסוק מסוים, או אמרה מדברי חז"ל, אפילו צרוף מילים משלנו, ולשנן אותו שוב ושוב.

באופן כזה, כאשר חוזרים במשך זמן מה על צירוף מילים קדוש זה או אחר, מתעצם אורן הפנימי של המילים ואלומת האור חודרת והולכת גם אל האטום שבלבבות, סודקת אותו ובוקעת, ומתוכו מתגלים בנפש אופקי אור חדשים. כך - מתחדש, מתעמק ומתחדד הקשר בינינו לבין יוצרנו.

מה אומרים?

רבי נתן המליץ לאחד מאנשיו לומר בתפילתו האישית אלף פעמים "ריבונו של עולם, הצילני" ("שיח שרפי קודש" א' - תרל"ה). במקרה אחר, שמעו חסידי ברסלב את רבי סנדר מטירויצע (אחד מגדולי חסידי ברסלב בדורות הקודמים) מתפלל בציון רבינו באומן וחוזר במשך שעות על המילים "ומאוצר מתנת חיים חננו" ("שיח שרפי קודש" ה' - ר"ג).

ולאו דווקא "ריבונו של עולם", הלא שמות הבורא הם אין סופיים כמותו, ואפשר לפנות אליו ולקרוא לו בכל אחד משמותיו. הן בשמות המפורשים בתורה או בדברי חז"ל, והן בכינויים הרבים המפורשים בספרי התפילה והשתפכות הנפש.

...ריבונו של עולם, אבינו מלכנו, אלוקים אדירים, אלוקים חיים ומלך עולם, אלוקי הרחמים והסליחות, אב הרחמן, אלוקי ישראל, מי שאמר והיה העולם, בורא כל הנשמות, ריבון כל המעשים, חבר טוב אמיתי, אין סוף, אבא, מלך מלכי המלכים, אדון עולם, א-ל מסתתר, עולם שם, ידיד נפש, חי החיים, אלוקי המרכבה, אתה, סיבת הסיבות, עילת העילות, מלך עליון, יושב בסתר עליון, יחיד קדמון, ראשון ואחרון, מלך עליון על כל צבא מרום, יוצרנו יוצר בראשית, אהבת חיי, מקור כל התענוגות וכל האהבות שבכל העולמות...

בחרו לכם אחד מן השמות, שבו באופן שנוח לכם, עצמו את עיניכם וקראו לו. פעם אחר פעם אחר פעם, עד שאור ה' יזרח ויציף את הלב.

ולא רק שם משמותיו או כינוי מכינויו, כאמור, יכולים להפוך לתפילת שינון החודרת פנימה. זה יכול להיות גם פסוק מתהלים, משפט מדברי חז"ל או צירוף מילותינו אנו.

מה למשל?

"שלח אורך ואמיתך, המה יחונני" (תהילים מ"ג ג') (נפלא לבקשת עצה והדרכה).

"קראתי שמך ה' מבור תחתיות" (איכה פרק ג' פסוק נ"ה) (לצאת ממצבי יאוש).

"קולי שמעת, אל תעלם אוזניך לרווחתי, לשוועתי" (איכה ג' נ"ו) (לבקשת ישועה).

"אל תעזבני ה', אלוקי אל תרחק ממני" (תהילים ל"ח כ"ב) (להגנה ועידוד).

"השיבנו ה' אליך ונשובה, חדש ימינו כקדם" (איכה ה' כ"א) (מתאים ביותר לבקשת התעוררות הלב לתשובה).

"כאייל תערוג על אפיקי מים, כן נפשי תערוג אליך אלוקים" (תהילים פרק מ"ב פסוק ב').

"צמאה לך נפשי, כמה לך בשרי, בארץ ציה ועייף בלי מים" (תהילים ס"ג ב).

"נפשי בליה אייתיך, אף רוחי בקרבי אשחרך" (ישעיהו כ"ו ט) (לבטא כיסופי הלב וגעגועיו לקרבת אלוקים ועבודתו).

"שמע קולנו ה' אלוקינו, חוס ורחם עלינו וקבל ברחמים וברצון את תפילתנו" (מנוסח התפילה) (לקבלת התפילה).

"תעיתי כשה אובד, בקש עבדך, כי מצוותיך לא שכחתי" (תהילים קי"ט קע"ו) (לתשובה וקירבת ה').

"ה' לי לא אירא, מה יעשה לי אדם" (תהילים קי"ח ו') (להסרת פחדים).

"אתה סתר לי, מצר תצרני" (תהילים ל"ב ו') (לאמונה וביטחון).

"ה' צב-אות, אשרי אדם בוטח בך" (תהילים פ"ד י"ד) (לביטחון).

"ה' צב-אות עימנו, משגב לנו, אלוקי יעקב סלה" (תהילים מ"ו ח') (לביטחון).

"הנה א-ל ישועתי, אבטח ולא אפחד" (ישעיהו י"ב ב') (לביטחון).

"שמחנו כימות עינינו, שנות ראינו רעה" (לשמחה).

"אנא בכח גדולת ימינך תתיר צרורה" (מתפילת רבי נחוניא בן הקנה. מובא בנוסח התפילה) (להכנעת הרע ושחרור מכל מייצר ומצוקה).

"רצוננו לעשות רצונך, אך שאור שבעיסה מעכב" (מסכת ברכות דף י"ז) (הצטדקות על קושי ההתמודדות עם היצר).

"יודע כל פעול כי אתה פעלתו ויבין כל יצור כי אתה יצרתו" (מנוסח תפילת שמונה עשרה לראש השנה) (לפרסום האמונה ומלכות ה' בעולמו).

"אני מאמין באמונה שלמה, שהבורא יתברך שמו הוא לבדו בורא ומנהיג לכל הברואים, והוא לבדו עשה ועושה ויעשה לכל המעשים" (מתוך שלוש עשר עיקרי האמונה. מנוסח התפילה) (לחיזוק האמונה).

"ריבונו של עולם, עשה ממר מתוק" (תפילתו של הקדוש ברוך הוא בעצמו, שלימד אותה את משה. טוב לכל הישועות).

"אין מעצור לה' להושיע, גם אותי בעת הזאת" ("ליקוטי תפילות" חלק שני תפילה מ"ז).

זה יכול להיות, כאמור, גם דברים בלשונו אנו:

"אל תעזוב אותי, אבא, אל תוותר עלי לעולם".

"אל תיתן לי ללכת לאיבוד".

"זכני לבקש ולחפש ולמצוא רק אותך, לעשות את הכל בשבילך".

"הכל שלך והכל ממך, ואין שום דרך הטבע בעולם כלל", וכיוצא בזה כל אחד לפי סגנונו וענינו.



אפשר גם לשתוק בהתבודדות או שחייבים רק לדבר?

לשתיקה מול ה' יש חשיבות וערך גדול וגם היא נקראת התבודדות. כך כותב רבינו בעניין זה: "ואפילו אם נסתמין דבריו, ואינו יכול לפתוח פיו לדבר לפניו יתברך כלל, אף על פי כן זה בעצמו טוב מאד, דהיינו ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו יתברך, וחפץ ומשתוקק לדבר אך שאינו יכול, זה בעצמו גם כן טוב מאד" (ליקוטי מוה"ר"ן חלק ב' תורה כ"ה).

כל עוד אני יושב מול ה' זה התבודדות. בדיוק כמו קשר בין בני אדם. יושבים ביחד, חושבים, שותקים, מדברים. הכול זה חלק משיחה וקשר.

אמנם ההתבודדות אמורה להוביל בסופו של דבר לקשר מילולי.

וביחד עם זה, כל עוד קשה לאדם לדבר והוא מוצא את עצמו שותק מול ה' וחושב מול ה', עצם העובדה שהוא נמצא עכשיו במודעות של "אני מול השם" היא בוודאי התבודדות. וברגע שזה יתאפשר והלב יפתח, יתבטאו המחשבות גם במילים. לא צריך לדחוק אותן החוצה בכוח.



## אכילת ב' כזיתות ב"מוציא מצה" חומרא בעלמא או עיקר הדין?

### שאלה:

בבית משפחה ועוננו ישבו ב"ליל הסדר" אשתקד עם כל המשפחה, וכשהגיעו ל'מוציא מצה' חילקו לכולם ב' כזיתות. תוך כדי נעמד אחד האחים הנכבדים והכריז שלא כדאי לאכול כמות כה גדולה, כיון שצריך לשמור מקום לכזיתות הבאות. האח הקטן לעומת זאת טען בלהט שאכילת ב' הכזיתות היא חובה גמורה. תוך כדי הדיון הלוהט, הוסיף אחד האחיינים שלפי מה שזכור לו מכמה ספרי הפוסקים, אין בכלל שום עניין והידור באכילת ב' כזיתות. אבי המשפחה שליט"א שהאזין ברוב קשב לדיון המתפתח מולו - החליט לא להביע את דעתו, ורק הודה להקב"ה על הדיון הפורה של צאצאיו הרבים. אך היות ותיכף יבואו עלינו ימי הפסח הקדושים, שומה עלינו לדעת עם מי הצדק וכפי מי ראו לנו לנהוג - הלכה למעשה.

### תשובה:

ויש לציין שזה איירי בכזיתות קטנים (הגר"ח נאה) של כ-20 גר' (27 סמ"ק) ובזה יש עניין לאכול ב' כזיתות, אך כשאוכלים שיעור כזית מרווח כ-30 גר' (50 סמ"ק) אין עניין בזה לפי סברא זו. ואפשר דלהגרע"י זצ"ל דמחשבים לפי משקל - אזי יש עניין ג"כ לפי"ז לאכול ב' כזיתות של 27 גר'.

ויש שכתבו טעם אחר למנהג זה (עיין שו"ת התעוררות תשובה ח"ב ססק"ל) שצריך כזית לשם 'מצה' וכזית לשם 'סעודת יו"ט', ואין עושין מצוות חבילות חבילות, אך רבים מהפוסקים דחו סברא זו ואכמל"ב.

ומצאנו חידוש בלשונו הטהור של הג' בא"ח (צו כ"ח) וז"ל "גם אכילת כל ארבע כזיתות של מצה יהיו בהסיבה, בין אנשים ובין הנשים, בין הגדולים ובין הקטנים" ע"כ. ואי איירי על ב' דהמוציא מצה וא' בכורך וא' באפיקומן (וכך הפשטות ודו"ק) יצא לנו מקור נפלא בדבריו שכל המסובין נהגו כך, (דדוחק לומר שכולם לקחו מבעה"ב, חדא מהא דלא חילק, ועוד דאי"ז מצוי שיספיק לכולם ב' כזיתות מבעה"ב, וכן דוחק לומר שהיה לנשים ולקטנים ג' מצות בנפרד ודוק').

ולכן ראוי לנהוג למעשה במקום שאפשר שכל אחד מהמסובין יהיה לפניו ג' מצות או עכ"פ ב' מצות (דהרי לדעת הרי"ף והרמב"ם סגי בב' מצות כמובא בב"י סי' קס"ז וכ"כ הגר"א סי' תצ"ג ס"ד) כדי שיוכל לאכול כזית מן השלימה וכזית מהפרוסה כמקור הדין, וכן יש מעלה בזה ע"פ הסוד כידוע (עי' כה"ח סי' תע"ג ס"ק קי"ז), אך ודאי שבדיעבד (או שיש לו צער) - גם הבעה"ב יוצא יד"ח בכזית אחת (וכן נהג החזו"א לכתחילה לאכול חצי זית מכל מצה [אורחות רבינו חב' ע'], וכן הובא בחזו"ע, ועיין הגדה של פסח להגר"י רצאבי דהוכיח מהרמב"ם ועוד דלכתחילה די בכזית אחת).

וכתבו הפוסקים שאפי' יודע שאם יאכל במוציא מצה ב' כזיתות, שוב לא יצליח לאכול באפיקומן ב' כזיתות, בכל זאת עדיף למעט מהאפיקומן, כיון דשם מעיקר הדין מספיק כזית וכמש"כ השו"ע (תע"ז ס"א) ורק שהמג"א שם כתב דעדיף עוד כזית לשם מצה הנאכלת עם הפסח, וכ"כ הבא"ח (צו ל"ה) דזה רק מצווה מן המובחר אך ב"מוציא מצה" יש יותר עניין וכנתבאר. וכל זה לבעה"ב, אך לשאר המסובין לכאן עדיף ב' כזיתות דאפיקומן.

אמנם צריך לדעת ולזכור שכל אכילת מצה שאוכל בלילה זה (אפי' בהרבה כזיתות), מקיים מצווה דאו' (ריבוי בשיעורים במצוות עשה, עיין אול"צ ח"ג סט"ו בעניין זה).

ויה"ר שנזכה לאכול מן הפסחים ומן הזבחים, אכ"ר.

למרבה הפלא כל המשתתפים בוויכוח - צודקים, אך תלוי מתי ואיך. וברשותכם, נעשה סדר בקצרה בס"ד.

הנה ודאי שאבי המשפחה, וכן כל מי שיש לו בעצמו ג' מצות מהודרות ומברך עליהם (וה"ה שניים כדלהלן) צריך לאכול ב' כזיתות: כזית מהמצה העליונה וכזית מהאמצעית החצויה, וכמש"כ השו"ע (ס' תע"ה ס"א) וז"ל "יטול ידיו ויברך ענט"י ויקח המצות כסדר שהניחם, הפרוסה בין שתי השלימות, ויאחזם בידו, ויברך המוציא ועל אכילת מצה, ואח"כ יבצע מהשלימה העליונה ומהפרוסה משניהם יחד, ויטבילם במלח, ויאכלם בהסיבה ביחד כזית מכל אחת" עכ"ל.

ונחלקו האחרונים בטעם הדבר, אם משום שצריכים לכתחילה לאכול כזית מן הפת שמברכים עליה המוציא (כ"כ הב"ח סי' תע"ה, והמג"א סי' תע"ה סק"ד וסי' קס"ז סק"ז), או משום שנחלקו הראשונים אם ברכת המצווה "על אכילת מצה" היא על השלימה העליונה או על הפרוסה, וכיון שצריך לאכול כזית כדי לצאת יד"ח המצווה של אכילת מצה כזית, צריך לקחת מספק גם כזית מן השלימה וגם כזית מהפרוסה (משנ"ב שם סק"ט בשם פר"ח ועוד).

ולפי טעם זה, אין זה רק עניין של לכתחילה (כמ"ש הב"ח והמג"א) אלא הוא חיוב יותר כדי לצאת מן הספק על מה בירך 'על אכילת מצה'.

אולם יצא לנו פשוט לפי ב' הטעמים הנ"ל, דכל זה שייך רק למי שיש לו בעצמו ג' מצות ואוכל מאותם מצות שבירך עליהם (או שמחלק למסובין מהמצות שלו, אך אין זה מצוי שיחלק לכולם ב' כזיתות מהמצות שלו), אבל שאר המסובין שאוכלים ממצות אחרות אין שום תועלת שיאכלו ב' כזיתות (דלפי הב"ח והמג"א הרי העניין הוא לאכול כזית דווקא ממצה שבירך עליה המוציא [עי"ש היטב בדברי המג"א דקאי על דברי הרמ"א ומוכח דהענין הוא דווקא מהפת שבירך עליו] ולדעת הפר"ח ג"כ אין סיבה שיאכלו ב' כזיתות שבזה הרי לא יצאו מהספק הנ"ל), אלא מספיק שיאכלו כזית אחת לשם אכילת מצה, ועוד חתיכה מועטת לשם ברכת המוציא (מהמצה של בעה"ב לצאת יד"ח לחם משנה).

אמנם מנהג העולם שכל המסובין אוכלים ב' כזיתות ב"מוציא מצה", ובפשטות אין לזה שום מקור, אך יש שנתנו סמך למנהג זה, כיון שיי"א שנתקטנו השיעורים (חזו"א ועיין ביאו"ה סי' רע"ג סי"ג בשם הצ"ח והחת"ס) ויש לחוש לזה בדאורייתא (וכך הכריע ביאו"ה שם), ובזה שאוכלים ב' כזיתות ודאי יוצאים יד"ח (אול"צ פט"ו או' י"ב וכן במבוא הספר ענף ב' וג' באורך).

# בטלורה חשונה ומשמחה

הגעו להודיע כי לאחר ההיענות האדירה והצימאון הגדול של מאות בחורי השיבות הקדושות לקיום המבחנים הממוחשבים בספר הקדוש שיחות הר"ן בתרומת הנדיב החפץ בעילום שמו

## חל שדרוג משמעותי במלגה

זמכאן ואילך יקבלו על כל מבחן שבועי



בחורי ישיבה גדולה: ₪ 18



בחורי ישיבה קטנה: ₪ 13

ובנוסף: בזנוס של עשרה שקלים לכל מי שיתמיד בעשיית 4 מבחנים בחודש



### נדריים

המבחנים האמריקאים עולים מדי שבוע ביזס ראשון

וניצחון לעשותם בכל עמדות נדרים פלוס - בקופת 'אגדלך'



**בחור יקר, בן עליה!**  
נצל את ההזדמנות המיוחדת וקנה לך בקיאות וידע רב בעצותיו הקדושות של רבי נחמן מברסלב זיע"א



מדור חדש!

## לב לדעת

הר"ר שלום כהן שליט"א

### אמונה בהליכה עם תורה

הציפייה בנויה משני חלקים, החלק הראשון זה קדושת ורוממות השבת וכד'.

החלק השני שייך עם ההבנה שזה קשור אלי, אל הלב היבש שלי. כן, השבת שרבינו מדבר עליה יכולה לבוא אלי ולהציל לי את החיים. ככל שיותר אתחזק בב' אמונות אלו, כך אני מקרב לעצמי את האפשרות לזכות לכל אותם הדברים.

בתורות של רבינו זה מאוד בולט, הוא מדבר על רעיונות אדירים, כיצד צדקה יכולה אכן להציל לך את כל ההשקפה, ואין ה"יום טוב" יגלה לך שהשי"ת רוצה בך, ושאיכילת שבת היא כולה אלוקות, ואין "רוח נבואה" קשורה אליך מאוד, ויתרה מכך - יכול להיות לך ממשלה על המלאכים וכו'.

אך הדברים הללו יכולים לפעול על האדם אך ורק לפי כוח האמונה שלו. עם אמת פשוטה וכנה. להאמין גם אם לא מבינים כיצד הדברים עובדים ופועלים.

**ואיך כל זה קשור לעצם ה'לימוד' בספר ליקוטי מוהר"ן?**  
פשוט מאוד. בעצם הלימוד וההעמקה בליקוטי מוהר"ן, אתה חייב להאמין בשני דברים:

א. שרבינו לא היה ח"ו משורר, אלא כל מילה מדויקת ויש בה עצה לעבודת השי"ת. אתה יכול לשאול הכל בלי להסס, תהא בטוח שיש מכוון בכל מילה, והתורה הזאת נוגעת בשורשי היהדות, ויש קשר בין הדברים, וטמון בה שכל נפלא ומתוק שיכול להוציא אותך מדעתך [היבשה].

ב. תאמין שזה יכול לפעול עליך!! כן, כן, זה מכוון אליך, לא רק לצדיקים מלפני 200 שנה. בתורה שאתה עוסק בה כעת, יש שכל שיכול להציל לך את החיים, וזה בדיוק התרופה שאתה צריך עכשיו לגלות הנפש שלך.

כשלא נכנסים ככה לליקו"מ, התורות פשוט 'מחליקות' לידך והם לא פוגשות אותך, הכל נראה 'בחינות' כאלו שאפשר לחפץ...

תמיד כשמתחילים ללכת עם תורה פוגשים את המחסום הזה, התורה נראית מבחוץ לא מגרה ולא קשורה לעצמה ולא לחיים, אולם אם מוכנים להיכנס עם כוח של ודאות ואמונה שרבינו ידע מה שהוא רוצה, זוכים להיכנס לעולם שלם של אור וחיות, שרק מי שטעם יודע...

אנו שמחים להגיש לפניכם מדור ייחודי ומרענן, בו נלמד מקרוב על מעלת לימוד הספה"ק ליקוטי מוהר"ן בצורה עיונית, וכיצד ניתן "ללכת" עם תורה אחת במשך מספר חודשים שלמים, כאשר כל סדר היום נסוב סביב התורה הנלמדת. בכל חודש נשתדל להאיר נקודה נוספת, עד שבעז"ה הדברים יתיישבו על הלב ויביאו לחיים חדשים, מלאים בעושר רוחני ושמחה תמידית. המדור נכתב במתכונת 'שיחת חברים' קלילה, נעימה וסוחפת.

ללכת עם תורה זה חיים חדשים כפשוטו. ללכת עם תורה זה לקבל מורה דרך לחיים, אני לא לומד עוד איזה שכל חדש ועוד רעיון יפה, אלא חותר לגלות את הנקודה הפנימית של חיי. להבין היכן אני בעולם, מה התכלית, ולמה כל כך עובר עלי, מה הדרך להתמודד, ואיפה כדאי באמת להשקיע את הכוחות.

**זה נשמע קצת מוגזם, האם לא נראה לך שטיפסת גבוה מידי?**  
ממש לא! מי שניסה, יודע שזה עוד הרבה יותר... אבל כדי להיות חלק מהסיפור, צריך מספר כלים חשובים. כעת נתמקד בכלי מאוד פשוט אבל גם מאוד קריטי, כלי שקשור לא רק להליכה עם תורות אלא לכל חיי עבודת ה'.

הכלי נקרא 'אמונה' אמיתית!

### נו, יש לי אמונה, מה אתה מחדש?

אני מדבר על אמונה מסוג מאוד מסוים שכולנו צריכים בה חיזוק גדול!

אני מתכוון לאמונה פשוטה בכך שהדברים שאני מייחל וכוסף אליהם - קשורים ושייכים אלי באמת. אתן דוגמא, האם אתה מאמין שתפילת מנחה של היום יכולה אכן לשנות לך את החיים, שהיא תיתן לך הכרה חדשה בהשי"ת? כנראה שלא, ולכן זה גם כנראה לא יקרה.

הרבה אנשים שואלים איך זוכים לטעם של שבת, פסח, או ל-'אור' בתפילה. דבר ראשון צריך לדעת שאם אדם לא מעלה על דעתו שכל הדברים הללו יכולים להיות שבשילו העונג הכי גדול בחיים ומנוחה אמיתית והשגה חדשה בקב"ה, כנראה שזה גם לא יקרה פתאום.

אם אתה לא מצפה למישהו, אתה לא תפגוש אותו, גם אם הוא יעבור לידך. יכול להיות שלא תשים לב בכלל. ידועים הסיפורים על כאלו שראו את אליהו הנביא ובגלל שלא ציפו לו הם לא שמו לב אליו.

# בהביבונתא לאשת ההיל

## הכמת לב

מאשה לרעותה בעצותיו של רבינו

ש.ב. משוחחת עם הגב' ח. טוטיאן

## גאולת הנפש

ש.ב. - וואו, איזה דיוקים. אבל סליחה שאני שואלת, זה לא נקרא לקנטר, להתלונן או משהו בסגנון?

ח.ט. - עם ישראל במדבר, לאחר חטא המרגלים ישבו כל הלילה ובכו בכיה לחינם, ובעקבות כך נענשו ונשארו 40 שנה במדבר. המדרש אומר שאם רק היו אומרים את אותם הדברים בצורה אחרת בטון אחר ובצורה של סיפור לה' מה קשה להם מה חסר להם לא היו נענשים כלל!

מזה לומדים לחיי היומיום, כל קושי וכל חסרון אפשר לספר עליהם לה' ולעורר רחמים, וזה בכלל לא חייב לבוא בצורה של תלונה מרחיקה אלא דיבור שמקרב ומחבר ביני לבין בוראי.

ש.ב. - עדיין זה מרגיש לי סוג של הוקוס פוקוס... אני מתבודדת ודברים מסתדרים באורח פלא...

ח.ט. - אז זהו שממש לא. זה תהליך ארוך של יום אחר יום וזה לא בא ברגע. עוד דיבור של אמת ועוד דיבורים, זהו קשר שנבנה לאט ובטוח.

עומדים כמו עני בפתח - תפילה לעני כי יעטוף". זה כל כך מתוק להיות כמו ילדה קטנה שמבקשת מאבא והכל מקבלת ישר ממנו. זו הצורה הטובה ביותר להתנהל בחיים שלנו, בדור הזה. ורק עם התבודדות מקבלים לאט לאט חכמה ובינה איך לפעול ומה לעשות, מה לומר ואיך להגיב, זה ממש מנווט את הדרך.

זוהי דעת שמקבלים כשמתבודדים.

ש.ב. - זה מצטייר לי מצוין. אבל במציאות זה לא קורה לי, אדרבה! כשניסיתי היה לי חסום ורחוק. זאת בעיה מפורסמת וידועה או שזה קורה רק לי?

ח.ט. - דבר ראשון לאט לאט. קחי רק רגש אחד ולא לנסות את כל הקופה. צריך סבלנות והמתנה, כי אם דוחקים באובססיה זה יוצר לחץ.

דבר שני, כמו שכבר אמרתי לך, צריך לדייק לדיבורי אמת ולא להיצמד לסיסמאות ולדמיונות. לזהות איפה אני מונחת ומה הדרגה שלי. לתת מקום נכון ולשים לב לנקודה השייכת לליבי בעת הזאת

את שואלת למה כדאי? כדאי! כי באמת קשה לחיות בלי ה'. אם את הולכת בחדר מדרגות חשוך לגמרי ואני מציעה לך מעקה, את תצמדי אליו ותלכי אתו עד היציאה לאור. בעולם מלא נסיונות ומהמורות יש לנו מעקה של התבודדות שנותן כח באמת ומדריך אותנו איך וכיצד לנהוג. אשרינו.

ש.ב. - אני יודעת שר' נחמן אמר: "התבודדות היא מעלה גדולה ועליונה מן הכל". אני רואה את בעלי הולך להתבודד מידי יום וחוזר בן אדם חדש - רציתי לשאול ולהבין לעומק, מה זה התבודדות? מה עושים שם? האם זה קשור גם אלי כאשה?

ח.ט. - בתוך האוטוסטרדה של העולם הזה, אנחנו חיים בדור שמשדר 'עסקים כרגיל'. גם אם קשה ועוברים דברים מסעירים, לימדו אותנו להדחיק הצידה את הרגשות ולא לתת להם מקום. התבודדות זה זמן להתבונן בתוכי ולברר מה אני מרגישה, לתת לזה מקום, לשחרר את הרגש הקשה בצורה נכונה ולהכניס במקומו טוב לתוכי. בלי לברוח לשום מקום, במטרה להיות מחוברת לעצמי ומחוברת לה' יתברך.

בואי ניקח דוגמא יומיומית כדי להבין מה עושים שם. כאשר נפגעת מחברה קרובה, יש לי שתי אפשרויות תגובה: לברוח, להסיח דעת ולהעביר נושא או לחילופין להתעצבן ולהוציא את הפגיעה שבתוכי על החברה בכעס ובהאשמה.

וישנה אפשרות שלישית, לשבת ולשאול את עצמי מה אני מרגישה? - 'אני ממש פגועה'. למה אני פגועה? - 'כי אני מרגישה שהיא רמסה אותי וזלזלה בי'.

לאחר שהבנתי מה עובר עלי, זה הזמן לפרט לה' מה קרה, מה אני מרגישה בעקבות כך, אלו מחשבות רעות יש לי עליה, וכמה כעס יש לי בליבי על כך שפגעו בכבודי. ואז לעשות מחאה 'אני לא רוצה את זה!', לא מסכימה להיות במקום הכועס ובמחשבות הרעות. אמנם זה המקום שלי כעת, אבל אני רוצה עזרה לצאת מהרגשות הללו. לבקש במילים פשוטות "רבש"ע, תעזור לי, אני רוצה להתנהג כמו שאתה רוצה". לבקש מה' שימלא את מה שחסר לי - 'ה' תחזק אותי שאבין שאני יקרה ומכובדת בלי קשר לדעות האנשים שסביבי, אני רוצה להיות חזקה מאתך".

ש.ב. - איך בעצם אני יכולה לשבת ולברר עם עצמי מה קורה לי בפנים? זה לא מידי מסובך?

ח.ט. - התשובה היא - רק עם דיבורי אמת אפשר להתחבר. אי אפשר להתבודד ולדבר עם ה' בדיקלומים וסיסמאות, צריך להגיש לו את הלב כמו שהוא עכשיו. לשם כך צריך לעצור את המרוץ ולשבת במקום שקט ובישוב הדעת, ללא מסיחי דעת ככל הניתן. עבודת בירור האמת שבתוכי דורשת אומץ וכוח.



קו אנדלך לנשים:  
02-313-10-63

מהזכרת

עזכונים \* שיעורים \* חיזוקים \* דאיונות וסיפורים אישיים

כל מה שחשוב לך ולנשמה

## לב הדש

מהגעשה והנשמע בצל קורתינו

### ◆ אין זה אלא שאינך יודע מכוּחך... ◆

אברך יקר!

זכית לעסוק ולהגות בספריו ובעצותיו המתקוות של רבי נחמן מברסלב?

מהיום, עשה זאת עם חברותא!

מן השמים זיכו אותך בידיעות והארות בתורת רבינו?

בחורים ואברכים מקורבים מחפשים וצמאים ללמוד עם אחד כמוך!

החברותא יכולה להתקיים בכל אופן ומתכונת שתבחר: מפגש פרונטלי או טלפוני, שיחת חברים קלילה או לימוד עיוני. יש אנשים יקרים מאוד שמחכים בדיוק לך.

פנה עוד היום לרכז החברותות הר"ר אליהו ועקנין הי"ו, בטלפון: 053-4105609 או דרך קו אגדלך 02-3137556 שלוחה 4.

### ◆ מזכני הרבים - יישר כוחכם ◆

ברכת יש"כ לכל השותפים היקרים שתורמים מהונם מידי חודש, בקביעות, להמשך פעילות אגדלך בכל התחומים: מבחנים בספר שיחות הר"ן, שיעורים בספרי רבי נחמן מברסלב, חבורות לאברכים ובחורים, הפצת העלון בכל רחבי ארה"ק, והפצת אורו של רביה"ק בקו אגדלך.

כמו"כ ישר כח גדול לתורמים במגבית "זכר למחצית השקל", וכן לכל התורמים באופן חד פעמי בהזדמנויות שונות.

לתרומות ושותפות נצח, להמשך קיום ושגשוג ארגון 'אגדלך', צרו קשר: 053-4101572

### ◆ מערכת ההפצה משתפרת ומשתכללת ◆

במשרדי הארגון פועלים למסד ולשכלל את מערך ההפצה של העלון, ובס"ד החל מחודש זה ימונו רכזים ראשיים ב-3 מוקדים מרכזיים, תחתיהם יפעלו עשרות מפיצים לכל רחבי הארץ. בכל הערה בקשה או בעיה בהפצת העלונים ותוכלו לפנות לרכזים או למשרד, בטלפון: 053-4101572

רכז אזור הצפון: הר"ר משה יעקב רז הי"ו 052-7182678

רכז אזור המרכז: 0583248552

רכז אזור ירושלים והסביבה: הר"ר יהודה ישראלי הי"ו 055-6687018

### ◆ "פרויקט המבחנים בשיחות הר"ן" ◆

שמחים אנו להודיע על תרומה נוספת שקיבלנו מאת הנדיב היקר הי"ו החפץ בעילום שמו, עבור הגדלת המלגות לכל בחורי הישיבות - מבחני הספר הקדוש שיחות הר"ן. ועל כן החל מא' ניסן: בחורי יש"ג יקבלו 18 ₪ על כל מבחן ובחורי יש"ק יקבלו 13 ₪ על כל מבחן, וכמובן 10 ₪ נוספים על כל חודש בו נבחנתם על כל מבחני החודש.

ככל הבחורים החשובים מוזמנים להתחיל בהתחדשות החל מא' ניסן "ראש השנה לאילנות", את שיחה ק"כ בשיחות הר"ן, כל שבוע לפי ההספק המופיע בעמדות 'נדרים פלוס' בתוך הטופס של המבחנים או בקו אגדלך 02-3137556 שלוחה 6

### ◆ המדור האהוב - "ליבון הלכה" ◆

כפי אשר תחזינה עינכם מישרים, לאחר מאמרי ההלכה המחכימים מאוד של הרה"ג ר' דניאל לוי שליט"א, החל מהחודש נפרסם מאמרים בענייני דיומא מאת חברי החבורות ברחבי הארץ - האברכים החשובים ההוגים בתורת ה'. המאמרים יעברו את הגהתם של הרבנים שליט"א.

אברך המעוניין לשלוח מאמר הלכתי למדור זה, ניתן ליצור קשר בפלא' 053-4101572

## חכם לב יקח מצוות ◆ זכות הדפסת והפצת העלון נתרם והוקדש ע"י התורמים החשובים הי"ו

הר"ר חנוך מהבד הי"ו  
לע"נ ר' חנוכה בן גאולה ז"ל

הר"ר יוסף חיים אבאי הי"ו  
הצלחת חבורות הבחורים ברחבי ארה"ק

הר"ר אברהם חנון הי"ו  
לרגל הכנס בנו הבה"ח שמעון ני"ו  
לעול תורה ומצוות

החפץ בעילום שמו  
לזכות לצאת לחירות אמיתית בחג הפסח  
ולזכות לטעם מצה

הר"ר משה נחמן עזרן הי"ו  
לרגל שמחת הולדת בנו בשעטומ"צ  
שיזכה לגדלו לתורה לחופה ולמעשים טובים

הר"ר נתן מלכה הי"ו  
לרפואת אסתר בת חטיבה

הר"ר שלום קינן הי"ו  
להצלחה בכל העניינים

הר"ר יוחנן ביטון הי"ו  
לרגל שמחת נישואי בנו  
עבר"ג בת הר"ר ברוך רז הי"ו

הר"ר שלומי חי רז הי"ו  
להודות לה' על כל חסדיו ונפלאותיו

הר"ר בנימין דביר הי"ו  
להצלחה בכל העניינים

זכות רביה"ק תעמוד להם ולזרעם ויתמלאו כל משאלות לבם לטובה ברוחניות ובגשמיות ויזכו לראות נחת מכל יוצ"ח אמן.  
(ניתן לתרום במס' 0454-714-052)

מענה לשאלות האיש הישראלי  
המתדבק בשערי עבודת הבורא

## והאר ליבנו

שמעתי בשמו של רבי נחמן זיע"א שיש לצעוק בקול גדול בעת אמירת ההגדה בליל הסדר. כרצוני לשאול תחילה האם אכן נכונים הדברים? ואם כן האם רבי נחמן גם הסביר את הטעם לכך?

ולמעשה, רציתי להתייעץ כיצד אוכל ליישם את העצה הזו בעוד שאני כבחור ישיבה - סמוך על שולחנו של אבי שליט"א, וההגדה נאמרת שם בניעומו ובקול נמוך ושלי?

תשובה: שאלה יפה שאלת. אולם נדמה שהתמזגו בשאלתך שתי תורות שונות מהספר הקדוש ליקוטי מוהר"ן.

בתורה ר"א, מביא רבינו שבפסח צועקין בתפילה. ויש לזה סמך מדברי התרגום על הפסוק: "קול נתנו בבית ה' כיום מועד" (איכה ב, ז) ותרגומו: "כקל עמא דמצלין בחגא דפסחא". (וישן דהביאור בזה הוא ע"פ המובא בתורה כ"א שעל ידי הצעקה בתורה ובתפילה - זוכין להמשיך דעת חדשה, כמ"ש "ושמע צעקתנו יודע תעלומות". ועל ידי הצעקה כאילו השכינה צועקת, ועל ידי זה נעשה גאולת הדעת שזה עיקר היציאה מהגלות, ומובן למשכיל שזה נעשה בפסח בכל שנה, עיין שם)

במקביל, בתורה כ' רבינו מדבר על אמירת ההגדה בקול רם - "שהגאולה הייתה ע"י קול, בבחינת 'ישמע את קולנו', ובשביל זה אומרים את ההגדה בקול רם". בשורות הללו לא מוזכר עניין של צעקה וזעקה, אלא אמירה בקול רם ותו לא מדי.

ולמעשה, בתפילות של פסח תוכל להצטרף (אם יתאפשר) למניין של חסידי ברסלב בעיר מגוריך, שם יתפללו בקול ואף אתה תזכה לכך. ואילו ב'ליל הסדר' עצמו, אפשר להסביר באופן מכובד לבני המשפחה את החשיבות והמעלה שגילו לנו הצדיקים באמירת ההגדה בקול רם ונעים, אך כמובן באופן שיהיה מקובל עליהם ולא יגרם מכך צער ועוגמת נפש ח"ו.

ובעז"ה כאשר תערוך בעתיד - ליל הסדר בביתך עם ילדיך, תוכל לקיים את מעלת אמירת ההגדה בקול רם ביתר שאת ובהידור רב.

פסח כשר ושמח!

אגדלך / אומנות גרפית-053.4105398



הודעות ועדכונים • שיעורים  
חיוקים קצרים • ייעוץ טלפוני מגדולי הרבנים  
• שלוחת החבורות

# קו 'אגדלך'

## 02-313-75-56

