

# שקוף

לרפא את החיים

## לב הפרשה

### מישהו סופר אותך?

על ידי מעשה בלעם ומדין מנאום אחר כך כשנצלו. כי המנין הוא לעורך הנקדה טובה שיש בכל אֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל שְׁעַל יְדֵי זֶה נִטְהַרְיִן מִכָּל הַטְּמָאוֹת" (ליקוטי הלכות, נשיאת כפים ה יד).

אתה במלחמה, אומר רבי נתן, אתה בצבא קבע, ואתה עובר מחזית לחזית. בבית ובעבודה... במצב הרוח ובקופת החולים... מול ראש הכולל, וקלינאית התקשורת של הילד וסוכן הביטוח... עם האשה והילדים והגיס הזה וההורים... ובכל זירה כזאת אתה נופל וקם, מנצח ומנוצח, שוב ושוב ושוב, וכל השאלה האם אתה אווז בנשק הנכון או שאתה נשאר חשוף ובלתי מצויד?

יש תנאי להיטרה – אומר רבי נתן – יש תנאי לצאת מהחול אל הקודש ולנצח במלחמה התמידית הזאת. תנאי כזה, שאפילו בני ישראל הקדושים במדבר לא הסתדרו בלעדיו.

אתה רוצה לחזור בתשובה? רוצה להשתנות? רוצה לצאת עם משהו אמיתי מכל הימים האלו?

אז אתה צריך לספור את עצמך! לעורר את הנקודה הטובה שבך!

לא משנה מי אתה ואיך קוראים לך, תזכור שהאותו יו"ד גם היא נמצאת שם, תזכור שאתה הוא חלק מהשם יתברך כפשוטו. תרצה או לא תרצה, תבין או לא תבין את זה. תכיר בזה או לא. זאת עובדה – יש בך נקודה טובה!! אתה חלק אלוך ממעל!

"כי בכל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל יֵשׁ בּוֹ נִקְדָּה טוֹבָה מֵהַ שְׂאִין בְּחִבְרוֹ".

נכון שאתה מרגיש סתם עוד יצור מעוך, חסר ערך ובלי שום ייעוד ומטרה, אבל זה שקר! זה שקר שממנו השתלשלו כל הגלויות וכל ההתרחקויות לדורותם. והשקר הזה הוא שמפריע לנו להתאהב בימים האלה.

מדוע אנחנו מעדיפים כבר "להיות אחרי" בין המצרים והימים הנוראים? כי בימים האלה אנחנו מרגישים אשמים. רעים כאלה ולא טובים.

מרגישים שמישהו עומד מולנו ועושה לנו 'נו-נו-נו' עם האצבע ופרצוף כועס ואומר לנו "בגללך עוד לא נבנה בית המקדש!... בעצם בגללך הוא בכלל נחרב, רשע!... ואיך אתה חולם לזכות בדין עם המעשים האיומים שלך?! אם ככה אתה מתנהג, לא מגיע לך כלום!..."

ומה האמת?

האמת היא, שאנחנו טובים. נקודה.

אנחנו טובים בחודש אלול ואנחנו טובים ביום כיפור ובהושענא רבא ובחודש תמוז ואפילו בתשעה באב. אנחנו טובים תמיד.

ואנחנו כאלו טובים, כי בעצם זה בכלל לא אנחנו. 'אנחנו' יצירי כפיו של השם יתברך וחלק ממנו ממש, שהוא הטוב הגמור.

והעבירות שלי? והקלקולים? והנזקים?

זה לא אני. זה סותר את המהות שלי. זה לכלוך שנדבק בטעות ועלי לנקותו.

כל יהודי מישראל הוא טוב גמור. הוא כמו יהלום שערכו נמדד בערך מוחלט. אמנם אם חטאת – עליך לעשות תשובה, לנקות את הכללך שנדבק על היהלום, אבל רק מתוך שאתה סופר את עצמך, כאשר אתה מחובר לנקודה הפנימית הטובה שלך ומזהה שכל השאר אלו רק קליפות שנצמדו בטעות, ומתפקידך – להסירן ולחשוף את הטוב היקר והשווה שבפנים.

"שעל ידי זה נטהרין מכל הטמאות".

ימי בין המצרים.

איך אתה מרגיש בימים האלה?

התעלות, התרוממות ודבקות? או מועקה וכבדות ו"נו, מתי זה כבר ייגמר"? איך אתה עם הימים האלה? ואיך אתה עם "הימים הנוראים" המתקרבים לעברנו?

אז בואו נודה, הימים האלה – בין המצרים, תמוז (נוטריקון: זמני תשובה ממשמשים ובאים) ואב (אלול בא) – הימים האלה הם לא בדיוק הבחירה הטבעית שלנו...

אנחנו גם לא ממש מבינים את ההיגיון המוזר הזה, שתוקע את החופש על שלל בילוייו בין בין המצרים לבין הימים הנוראים. למה לעשות לנו תהפוכות בנפש? למה לגרום לנו מעברים כאלה קיצוניים בין צער ואבלות ובין בילויים וטיוילים, ואז שוב פעם רצינות וימי דין וחשבון נפש? למה באמת?

ולמה כל כך קשים לנו המעברים האלה?

ולמה בעצם אנחנו חווים אותם כהתפוכות?

כי יש לנו נקודה אחת, שעדין לא הבנו אותה. נקודה כזאת שאם נקלוט אותה גם לא נצטרך להירתע יותר מהימים האלה.

בני ישראל במדבר חטאו פעם ועוד פעם, חטאים לפי דרגתם העצומה אבל בכל זאת חטאים, והשאלה היא איך בכל זאת הם

נשארו עם ישראל הנבחר וזכו להיכנס לארץ ולהקים בית מקדש? איך הם עשו תשובה גם אחרי חטאים חמורים כמו העגל ומעשה זמרי?

"וְיְהִי אַחֲרֵי הַמִּגְפָּה וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה... שְׂאוּ אֵת רֹאשׁ כָּף כָּל עֵדֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִבְּנֵי עֲשָׂרִים שָׁנָה וּמֵעַלָּה לְבֵית אֲבֹתָם כָּל יֶצֶא צָבָא בְיִשְׂרָאֵל... חֲנוּךְ מִשְׁפַּחַת הַחֲנוּכִי לְפִלּוּא מִשְׁפַּחַת הַפְּלִאִי" (במדבר, כו א-ה).

ורבי נתן, כמו תמיד, לוקח את זה לחיים העכשוויים שלנו ומסביר בעומק על מה מדובר פה:

"זֶה שְׁנֵצְטוּוּ מִכָּף אַחַר כֵּן לַמְנוֹת אֶת יִשְׂרָאֵל, כְּדִי לְעוֹרֵר כֹּחַ כָּל נֶפֶשׁ וְנֶפֶשׁ מִשְׁשִׁים רְבּוּא נִפְשׁוֹת יִשְׂרָאֵל, כְּדִי לְהַמְשִׁיךְ בְּחִינַת הַנִּקְדָּה טוֹבָה שֵׁישׁ בְּכָל נֶפֶשׁ וְנֶפֶשׁ מִיִּשְׂרָאֵל, כְּדִי לְטַהֵר אוֹתָם מִטְּמָאָת קִלְפַת בְּלַעַם... כִּי בְּכָל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל יֵשׁ בּוֹ נִקְדָּה טוֹבָה מֵהַ שְׂאִין בְּחִבְרוֹ... וְעַל כֵּן הֻצְרְכוּ לַמְנוֹת כָּל יִשְׂרָאֵל כָּל יוֹצְאֵי צָבָא, כָּל הַיוֹצְאֵי לְלַחֵם מִלְחָמוֹת ה' בְּזֶה הָעוֹלָם.

זֶה שְׁפָרַשׁ רַש"י שֵׁם הַחֲנוּכִי – יוֹד בְּסוֹף, הֵינּוּ שְׁעַל יְדֵי הַזְכָּרַת שְׁמוֹתָם הַקְדוּשִׁים נִתְעוֹרְרָה הַנִּקְדָּה טוֹבָה שֵׁישׁ בְּהֵם בְּכָל אֶחָד וְאֶחָד שֶׁהוּא בְּחִינַת שְׁמוֹ יִתְבָּרַךְ, כִּי הַנִּקְדָּה טוֹבָה הוּא בְּחִינַת הַחֲלֵק אֶלְקֵי מִמַּעַל שֵׁישׁ בְּכָל אֶחָד וְאֶחָד... וְעַל כֵּן בְּכָל עַת שֶׁצָּאָו מִחַל לְקֹדֶשׁ מְנָאוּם... וְכֵן כְּשֶׁנִּפְּלוּ

בימים האלה אנחנו מרגישים אשמים.

רעים כאלה ולא טובים.

מרגישים שמישהו עומד מולנו ועושה לנו 'נו-נו-נו' עם האצבע ופרצוף כועס ואומר לנו "בגללך עוד לא נבנה בית המקדש!..."

# "ילדי המחשב" – כן או לא?

פאנל

הילדים מבקשים לבלות על ידי המחשב (ושאר המכשירים) מספר רב של פעמים ביום – מה עושים? לשחרר את השימוש בו? להגביל לשעות מסוימות? להוציא בכלל מהבית? לפעמים נדמה שההגבלה על זמני הפעילות במחשב רק מייצרת להיטות ומגבירה את המשיכה אליו... האם זה נכון? בקיצור, מה הגבולות בצריכת מדיה לילדים?

## מה עומד מאחורי המסך? אוהד טננבאום

**ל**פני שמתייחסים לשאלת 'באיזו תדירות עלי לאפשר לילדים לשבת מול מחשב? נראה שהשאלה הבסיסית יותר היא: לשם מה? את טובת מי אני רואה מול עיני כשאני מאפשר לילדים לשבת ולבהות במסך המרצד (גם אם זו "בהייה אקטיבית" בה הם נדרשים ללחוץ על כפתורים ו"מעורבים" בפעילות)?

נדמה, שהיתרון המרכזי מכך הוא העובדה שהילדים יושבים בדממה יחסית ואין צורך להפריד ביניהם, להתמודד עם השעמום, התסכול ושאר הדרישות שלהם, ועובדה זו קוסמת לכל אמא (ואבא)...

אבל השאלה חייבת להישאל: מה המחיר שאנו משלמים עבור השקט הזה?

מבלי להיכנס לממצאי מחקרים בנושא, ברור שהיכולת של הילד להתמודד עם מציאות הדורשת עמל, יגיעה והתמדה (שזוהי למעשה המציאות של דרך התורה), נפגעת באופן קשה כתוצאה מצפייה במסכים.

ודאי שיותר מדליק ומרגש לראות סדרת פעולה או כל סרט אחר מאשר לשנן עוד משנה או לעיין בפרשת השבוע, אולם היכולת של הילד לייצר עולם תוכן שאינו תלוי במציאות חיצונית נפגעת עד מאוד, והוא הופך להיות תלוי בריגוש חיצוני המגיע על חשבון גילוי פנימי של עולמו הייחודי.

גם היכולת ליצירת קשר רגשי עם ההורים או החברים ואפילו עם עצמי הופך להיות מעמסה, כאשר הזמינות של ה"סם" המעורר קורצת פי כמה מאשר עבודה רגשית הכרוכה גם בתחושות לא מלהיבות.

לסיכום, המדיה פועלת באופן ישיר ועוצמתי על החושים, ולכן הקלקול שבה נוגע בעצם הליבה של עבודת השם. היא יוצרת נתק בקשר הפנימי להש"ת ובכל עבודת האדם בעולמו.

כמובן, שיש עוד הרבה מה לומר בעניין, אך מה שברור – שמי שלא התחיל, שלא יתחיל!! ומי שהתחיל, שימעיט ככל האפשר.

## גבולות באהבה דורון סגל

**ה**אם לתת לילד שלי גישה למחשב – זאת שאלה, שהתשובה עליה היא אישית ותלויה בהחלטה של ההורים. יש בתים רבים שאוסרים כל גישה כלשהי למדיה על כל סוגיה ומיניה. במקומות אחרים מתירים גישה מוגבלת.

כך או כך – מדובר בסוגיה של גבולות, וגבולות צריך להציב בצורה נכונה. אפשר להגביל לגמרי, אבל אם זה יהיה נוקשה מדי תתעורר אצל הילד התנגדות שעלול להביא בעתיד לתוצאה הפוכה. מנגד, שימוש לא מבוקר, שבו הילד הוא זה שקובע כמה הקופסה הזאת תעסיק אותו במשך היום, מוביל למידות מושחתות.

איך מציבים גבולות נכונים? איך יודעים מתי לשחרר ומתי להיות תקיף?

צריך להיפתח לאהבה עם הרבה רחמים. לברר מה הרצון האמיתי שלי ולתת לו תוקף, מבלי להיות מנוהל מרצונות של אחרים (הילד או החברה). מאידך, להגיע לילד באמת בצורה נוחה ומתאימה לו, שתתקבל אצלו. להאמין בטוב שלו. להאמין בעצמי. בתור הורים, אנחנו יודעים טוב מכולם למה הילדים שלנו זקוקים באמת. השם מאמין בנו, שאנחנו האנשים הטובים ביותר בעולם לקבל את ההחלטות הנכונות עבור הילדים האלה – בגלל זה הוא נתן לנו אותם.

ואיך מצליחים ליישם את הכל?

פשוט מבקשים מה'. נותנים מקום לאהבה שלנו אליהם ומתפללים על זה, כמו שאומר רבי נחמן בתורה צג: "מִחֻמַּת שְׂבָא לְאֵהָבָה מִכֶּחָ זֶה בָּא לְגַדְלוֹת הַמַּחִין, וְיִכּוֹל לְהִתְפַּלֵּל בְּשֶׁקֶל צָח".

## מה השאלה בכלל?! משה גפנר

**ג**דולי תורה, אנשי חינוך, מומחים געולמיים – כולם מייחסים למדיה את הנוק הגדול ביותר, ולא רק מבחינה רוחנית, אלא גם נפשית, תפקודית וכו'.

אם כן השאלה מיסודה פשוט לא קיימת! אין פה התלבטות בין כן/לא. השאלה היא רק איך מבצעים את זה הכי נכון.

לצורך זה, עלינו לעשות עם עצמנו ישוב דעת לגבי העניין הזה ולהכניס את עצמנו לגבולות קדושים וברורים בתחום המדיה ולבקש חזק מהשם שנצליח לעמוד בהם! במצב כזה, הצעד הבא לגבי הילדים יהיה ברור וקל יותר, שהרי אלו הורים לא ירחיקו את היקרים להם ביותר מפני הסכנה (גם כשזה קשה ביותר)?!

ולגבי השאלה האם לאפשר צפייה מוגבלת בזמנים, נדמה שבתחום הזה אין מקום לחלקיות! אלא יש רק גבול מוחלט וברור שמטרתו – להכניס את התורה הקדושה לתוך הבית 24/7!! עם אופציה להארכה לכל החיים!!! כך שאפילו אם זה מייצר להיטות מסויימת, התקוה היא שאנחנו ההורים שנכניס את עצמנו לנישה הזאת ונמלא את החסר הזה עם פעילויות שמביאות לאהבה ולנתינה בעזרת השם!  
יהי רצון שזוכה! לעצמנו ולילדינו!!!

## ימי בין המצרים

הרב ישראל אסולין

### הלכה למעשה

ובספר היצירה מבואר, שבחודש תמוז שולטים האות ח' וחוש הראיה, ואילו בחודש אב שולטים האות ט' וחוש השמיעה.

הנה כי כן, המרגלים פגמו בחוש הראיה שהסתכלו בעין רעה על הארץ הטובה, ועם ישראל פגמו בחוש השמיעה כאשר שמעו לשון הרע מפי המרגלים. אולם שורש הקלקול הזה החל, כאשר חטאו אדם וחווה בעץ הדעת – חוה פגמה בחוש הראיה, שנאמר: "וַיִּתְּרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמַאֲכָל" (בראשית, ג ו), ואדם הראשון פגם בחוש השמיעה, שנאמר: "וְלֹאֲדָם אָמַר כִּי שָׁמַעְתָּ לְקוֹל אִשְׁתְּךָ" (בראשית, ג יז).

אם כן, משימה מוטלת עלינו בימים אלו – לתקן הפגם בחוש הראיה ובחוש השמיעה.

א. שירים ומנגינות – נוהגים לא לשמוע מוזיקה מכלי נגינה בימים אלו, אבל שירה בפה מותר. ולמנהג האשכנזים לא מקיימים חתונות בימים אלו. ב. שהחינו – נוהגים שלא לברך ברכת 'שהחינו' בשלושת השבועות, ולכן לא לובשים בגד חדש ולא אוכלים פרי חדש (אבל מותר לקנות בגדים חדשים עד ראש חודש אב, ובמידת הצורך – לברך על פרי חדש ביום השבת).

ג. תספורת – האשכנזים נוהגים שלא להסתפר בימים אלה, ואילו הספרדים נוהגים בהיתר תספורת עד השבוע שחל בו תשעה באב.



**כשם שאי אפשר לבנות בניין לפני שחופרים בעומקו יסודות – כך אי אפשר להגיע אל הישועה לפני ששוהים במצוקה ומשקים את הקרקע בדמעות.**

### פשוט

עשרים ואחד ימים אלה ידועים בתולדות עם ישראל לדורותיו כתקופה של צרות ורעות. שורשם החל בדור המדבר – ב"ז בתמוז חטאו בחטא העגל ובתשעה באב חטאו בחטא המרגלים. חורבן בית המקדש הראשון והשני היה אף הוא בתקופה זו. לכן ממעטים בימים אלה בשמחה וזנהרים זהירות יתרה, שיש בהם ח"ו חשש נזק וסכנה.

### עמוק

כל חודש משנים עשר חודשים יש לו אות מיוחדת מהאלף-בית השייכת לאותו חודש, וכן חוש מיוחד מכל החושים שהעניק הקב"ה לאדם המאפיין את אותו חודש.

### אישי

כשם שאי אפשר לבנות בניין לפני שחופרים בעומקו יסודות, כשם שאי אפשר לנטוע אילן לפני שהוא מרקיב עמוק בתוך החולות – כך אי אפשר להגיע אל הישועה לפני ששוהים במצוקה ומשקים את הקרקע בדמעות. למה?

כי יש כלל כזה בבריאה, שכדי להגיע אל הטוב ואל התקווה, צריך לעבור בדרך של קושי והסתרה. "החיסרון הוא אבי ההמצאה" – אם לא יחסר לנו ולא יכאב לנו, מדוע שנחפש את הטוב? למה שנרצה להשתנות? למה שנרצה לזוז בכלל מהמקום שלנו ולהתחיל לטפס?

הכאב הוא הדלק שלנו, הוא הכוח המניע המצמיח כל דבר טוב!

אז בבין המצרים, בחורבן ובצער – נבין שאלו רק צירים. זו הדרך. חייבים קודם אָבֵל, בכל עניין. חייבים צער וכאב וחורבן. מוכרחים שלושה שבועות כאלה של ייסורים, כדי להגיע אל הנחמה שממתינה בפסגת המצרים.

## עבודה פנימית

הרב נעם שרעבי

## רק בגלל הרוח

למה דווקא יהושע בן נון? מה מיוחד בו?

מי מאיתנו לא היה רוצה לפגוש צדיק אמיתי?!

התורה אומרת לנו דבר מדהים – האדם שראוי להנהיג את עם ישראל אחרי הרועה הנאמן הגדול הוא איש שיש בו "רוח".

צדיק כזה קדוש וטהור, נקי כפיים, מלא מתיקות ועדינות, רוך וחמלה... שידע להקשיב לנו ולהרגיש איתנו כאב וחולשה, וידע גם לשמוח איתנו בעת בשורה טובה... שנרגיש שהוא תמיד שם בשבילנו, מאמין בטוב שלנו ומתפלל בעדנו... שאפשר להישען עליו ולהרגיש תחת חסותו

על המעלה הזאת שמה התורה את הדגש, לא על צניעות ופשיטות, לא על חכמה והישגיות ולא על כריזמה ודיבור סוחף... אלא "איש אשר רוח בו".

מהי אותה הרוח?

בטוחים ומוגנים... צדיק כמו משה רבנו הרועה הנאמן...



**מי מאיתנו לא היה רוצה לפגוש צדיק אמיתי?! צדיק קדוש וטהור, נקי כפיים, מלא מתיקות ועדינות, רוך וחמלה. שידע להקשיב לנו ולהרגיש איתנו ... שנרגיש שהוא תמיד שם בשבילנו, מאמין בטוב שלנו ומתפלל בעדנו...**

"וְהִקְפִּירוּת הֵם בְּבַחֲנֵינָת 'אֵף אֵין יֵשׁ רוּחַ בָּהֶם', שְׂאִין בָּהֶם שׁוּם רוּחַ כָּלֵל, וְהִקְטִינֵי אֶמְנָה הֵם בְּבַחֲנֵינָת 'מִקְצָר רוּחַ' (ליקו"מ תנינא, פו) – אדם שיש לו רוח בעצם הוא אדם מלא באמונה בבורא יתברך, וליבו גועש רצונות וכיסופים לקרבת השם.

"כִּי מִרְחֻמֵּם יִנְהַגֵּם, הִינּוּ מִי שְׁהוּא רְחֻמָּן, הוּא יְכוּל לְהִיּוֹת מְנַהֵג... וְרְחֻמָּן כְּזֶה הוּא רֵק מְשֶׁה רַבְנּוּ... כִּי מְשֶׁה רַבְנּוּ הָיָה לוֹ רְחֻמָּנוּת בְּאֶמְתָּ עַל יִשְׂרָאֵל וּמְסַר נַפְשׁוֹ בְּשִׁבְלֵי יִשְׂרָאֵל וְהִשְׁלִיךְ נַפְשׁוֹ מִנְּגֵד וְלֹא הָיָה חוֹשֵׁשׁ עַל עַצְמוֹ כָּלֵל" (ליקו"מ תנינא, ז).

משה רבנו ויהושע בן נון הם "אנשי רוח". בליבם פועמת רוח של רחמים ואהבה, רוח של אחריות ודאגה לחסרונות הזולת, רוח של תשומת לב לפרטים הכי קטנים... רוח נכונה.

ומה איתנו? מה אנו למדים מזה?

משה רבנו כה נאמן, שכאשר הוא שומע שפטירתו מתקרבת הוא אינו חושב לעצמו 'מהי המורשת שאשאיר אחרי' או 'כיצד יזכרו אותי'... אלא מיד חושב על עם ישראל ומבקש מאת השם שיפקיד אדם אחר על עדת בני ישראל. "וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה, קַח לְךָ אֶת יְהוֹשֻׁעַ בֶּן נֹון אִישׁ אֲשֶׁר רֹוחַ בוֹ וְסָמַכְתָּ אֶת יָדְךָ עָלָיו" (במדבר, כז יח), ואז בטקס מרגש מוסמך יהושע להיות ממשיך הדרך, רועה ישראל הבא.

"דע, שְׁעַל יְדֵי שְׁהַעוֹלָם הֵם מִקְטִינֵי אֶמְנָה עַל כֵּן הֵם צְרִיכִים לְתַעֲנִית, דְּהִינּוּ עֲבוּדוֹת קִשּׁוֹת כִּי בְּיָדָי יְדוּעַ, שְׂאִפְשֶׁר לְעַבְדֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּכֵל דְּבָר כִּי אֵין הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא בָּא בְטְרוּנְיָא עִם בְּרִיּוּתֵי... וְהִקְטִינֵי אֶמְנָה הֵם בְּבַחֲנֵינָת 'מִקְצָר רוּחַ' שְׁהוּא כְמוֹ מִמְצָע דְּהִינּוּ שְׂאִין לָהֶם אֶמְנָה שְׁלֵמָה" (שם).

אפשר להנהיג. אפשר להשיג. אפשר להיפתח. אפשר להתקדם. אפשר לעבוד את השם באמת. רק צריך אמונה.

**לחפש פתרונות שאינם דורשים עמל זו לקחנות**

**אין שקר יותר גדול מדימוי שתפרת לעצמך**  
 כאשר מקבלים את הנסיגות באהבה  
**זוכים להתקרב**

**זוגיות טובה אינה תלויה בנסיבות אלא בעבודה נכונה**

**שקופים מספרים על עצמם**

**קווים לדמותה של הגלות**

/ אשר לב

קול נהי ובכיה אינו נשמע ברמה. דמעות יבשות על הלחי, ובמיתרי הלב – דממה.

אזוקה בת המלך במיצרי היצר, חשוכים שבילי הלב, המעיין הפנימי חרב. חיים במצוקה. והשדר היחיד הוא 'עסקים כרגיל'.

גלות?

מאן דכר שמיא...

מבחוץ הכול נראה כה יפה ומסודר. אייה הבכי? היכן הכאב? האדם מנסה לחפש את עצמו, את ליבו ונפשו, ומוצא רק שעמום ויובש. כמו גולל את האבן מעל פי הבאר, אך המים המרוויים מצויים עמוק-עמוק...

ניתוק זה גם רגש? אתמהה.

רק אם יועמו האורות ויחלחל השקט, יהדהדו צלילים מרחוק. במסתרי מעמקים צורחת הנפש את צווחות חייה.

אלו הן פניה המכוערות של הגלות דהיום: גלות הנפש מעצמה.

אני רוצה לכתוב על כמה אפשר לחיות במצרים בלי לדעת את זה. לחיות ולהרגיש שאני מצליח, שטוב לי, שאני מתקדם. אפילו לעבוד עם אנשים ולהרגיש שאני עוזר להם ומקדם אותם.

ופתאום, להגיע לשקוף ולגלות שהכל היה מלמעלה. שבעצם עוד לא התחלתי בתחילה זה מפחיד, כמעט שהלכתי אחורה. אולי עדיף לחיות מלמעלה כמו עד עכשיו? אחרת, מה, לפרק את הכל?! כל מה שעבדתי לשכנע את עצמי. כל ההרגלים שהתרגלתי כדי לברוח מכאב. כל הדמות היפה שבניתי לי. כל הספורים שספרתי לאחרים ולעצמי. לפרק הכל ולהתחיל! -- להתחיל לחיות!?

וזה לא לפרק פעם אחת ולסדר, עם זה עוד הייתי מסתדר. זה לפרק ולהתחיל כל יום מחדש. כל כך קל לי להתרפק על הספורים שאני מספר לעצמי, לסדר את החיים במח, לארגן שם בדיוק מה שאני רוצה ואז לחיות בתוך הסרט הזה. אבל זה לא אמיתי. וזה להישאר לבד.

פתאום הרגשתי שאני באמת רוצה קשר, באמת רוצה אהבה וחיבור. ובשביל זה אני צריך להפסיק להאמין לסיפורים שלי ולבדוק מה באמת. מה שלום הילד שלי שכבר נקבר תחת הדמות שתפרתי לי.

בשלב הראשון עוד לא הזדהיתי עם האמת. זה היה משהו חיצוני. האמת בשבילי עדיין הייתה הפוזה שלי. החזקה, היודעת, המנותקת, הלא צריכה. ואז מגיעה הבחירה, כל פעם מחדש, מי אני? עם מה אני מזדהה? עם השקר, עם הספורים הישנים, עם הדמות שהחלטתי בכח? או עם מה שקורה עכשיו בשטח, עם מה שאני מרגיש עכשיו בזמן אמת?

וזה קשה לצאת מההרגלים. וכל פעם שאני בוחר בנוחות ומתחמם בשמיכת החלומות שלי – לא עובר הרבה זמן עד לריסוק, עד לנקודה שפתאום אני מגלה ששוב בחרתי בחלומות ולא באמת. שוב דמיינתי והאמנתי לעצמי, שוב התנתקתי מהרגע, מהילד, מהרגש. ושוב אני רחוק... מעצמי ומהסביבה.

ואז עובר בתוך הכאב של ריסוק החלום ונפגש עם האמת שלא תמיד נעימה. אבל תמיד אחרי הבחירה הזו מגיע הטוב. ההרגשה שאני לא לבד, שבאמת ה' נמצא איתי. שבאמת הכל בסדר. שבאמת אפשר לאהוב ולהיות אוהבים. ואולי, ואולי אני כבר פחות צריך לברוח לחלומות, אולי האמת מספיק בטוחה בשבילי.

ואז... אז אני מתפלל שלעולם לא אזוז מהאמת הזו, שאמשיך להיות עם לב פתוח, לא משנה מה קורה. שאמשיך להיות בהכנעה, בהסכמה למה שעולה בי. ובעיקר להיות עם לב פתוח ועם נתינה לסביבה שלי – כי באמת אין משהו מתוק יותר מזה.

**להפסיק לחיות בסרט**  
 ד' זוננפלד



**כמה אפשר לחיות במצרים בלי לדעת את זה. לחיות ולהרגיש שאני מצליח, שטוב לי, שאני מתקדם. אפילו לעבוד עם אנשים ולהרגיש שאני עוזר להם ומקדם אותם. ופתאום, להגיע לשקוף ולגלות שהכל היה מלמעלה. שבעצם עוד לא התחלתי.**



**אומן שקוף נוסעים לרבינו**  
 כ"ח באב-ב' באלול  
 20/8/17-24/8/17



**מחיר: 930\$**

ארבעה ימים של סדנאות - שיעורים - התבודדות - עבודה פנימית

מספר המקומות מוגבל | המחיר בתוקף עד 3/8 // פרטים בטל. 08-9739000 // www.shackuf.co.il