

כתר התורה

ע"ש רבי יצחק אבוחצירא זצוק"ל



רבי יצחק יוסף שליט"א

בית ההוראה הארצי כתר תורה ע"פ פסקי מרן

העלון השבועי פרשת מטות-מסעי תשפ"ה

מאמר השבוע

הרב אברהם רחמים

מפליא לעשות

מקור לכח הדיבור של האדם, שהוא בבחינת 'הפלאה', הרי בדיוק נמרץ גם המשכן והמקדש מתייחדים בהיותם 'אתר די ביה יחדון רוחין ונפשין' מקום גשמי שמהווה בית דירה לשכינתו ית'.

בפרשת 'מסעי' אנו מזכירים את פטירת אהרן הכהן עם תאריך מדויק לפטירתו בשונה משאר צדיקים המוזכרים בתורה. כך בכל שנה אנו קוראים על פטירת אהרן הכהן בסמוך לתאריך בו הוא נפטר.

התורה מוסיפה לציין שבכו את אהרן הכהן 'כל בית ישראל' – האנשים והנשים, לפי שהיה אהוב על הכל, אוהב שלום ורודף שלום אוהב את הבריות ומקרבן לתורה.

אכן בימים אלו – 'בין המצרים' ראוי להתחזק ולהוסיף בהנהגתו של אהרן הכהן אהבת הבריות וקרבנות לתורה.

בכולל בו אני לומד ישנו יהודי נכבד בשם ר' אלימלך – אחד מן הנכדים של המשגיח הדגול ר' אליהו לופיאן זצ"ל, שהיה מפורסם בתורתו, מידותיו האצילות והמיוחדות.

משתף אותנו ר' אלימלך בסיפור אישי מפעם מימי הילדות.

יום אחד בעת התפילה בבית המדרש, ניגש אליו ר' אלימלך בעודו ילד קטן, והחל מחזיק בידו אנה ואנה בעודו מתפלל תפילת הלחש. מי שהיה נוכח במקום שם לב כיצד הרב אינו דוחה את הילד בגערה מלפניו, אלא ממשיך גם הוא לאחוז בידו בנעימות.

אחר התפילה נשאל הרב ממקורביו, כיצד נתן לילד לאחוז בידו בעת תפילת שמונה עשרה?

"איש כי ידר נדר לה' או השבע שבועה... לא יחל דברו ככל היצא מפיו יעשה."

הרמב"ם כולל את הלכות נדרים ושבועות יחד עם כל ההלכות התלויות בדיבור בספר ה- 'הפלאה'.

וזאת מלשון הפסוק: 'איש או אשה כי יפלא לנדר נדר נזיר להזיר לה'': (פר' נשא ו, ב)

ניתן לפרש את עניין ה'הפלאה' על פי דברי הרמ"א המפורסמים (או"ח סי' ו) בביאור לברכת 'אשר יצר' – כאשר נאמר בחותמה: 'רופא כל בשר ומפליא לעשות'. וז"ל: 'ועוד יש לפרש שמפליא לעשות במה ששומר רוח האדם בקרבו וקושר דבר רוחני עם דבר גשמי'. עכ"ל.

וכמו כן כח הדיבור כולל מציאות גשמית של אברי הדיבור יחד עם התוכן הרוחני שבו וזהו 'כי יפליא לנדר' שמכח דבורו חלים חלויות של איסור וגם כאן יש לנו קישור של דבר רוחני בדבר גשמי.

לאור דברים אלו, נוכל למצא תוספת טעם בדברי חז"ל על הפסוק: 'ויפלא על צווארי בנימין אחיו ויבך ובנימין בכה על צוואריו'. (פר' ויגש) פרש"י: על שני מקדשות שעתידין להיות בחלקו של בנימין וסופן ליחרב:

ובנימין בכה על צוואריו – על משכן שילה שעתיד להיות בחלקו של יוסף וסופו ליחרב:

נמצנו למדים, שחז"ל המשיילו את צוואר האדם למקום המקדש ובמקום ברור יותר, נאמר בשיר השירים 'כמגדל דויד צוארך בנוי לתלפיות'.

לאור דברינו, פירוש הדברים הוא, שכשם שצוואר האדם מהווה



אכילת בשר ושתיית יין מראש חדש אב

(החלכות הן בקיצור נמרץ על פי פסקי מרן הראש"ל הרב יצחק יוסף שליט"א)

א. המנהג פשוט שלא לאכול בשר מיום שאחר ראש חדש אב ועד יום עשירי באב. ומי שאינו חושש לזה והולך אחר תאוותיו לאכול בשר, הרי הוא פורץ גדר, וגדול עונו מנשוא. ובשר עוף דינו כבשר בהמה לענין זה. וכן בשר שבקופסאות שימורים, או בשר מלוח או קפוא, וכן בשר חי. אבל דגים מותרים.

וכן תבשיל של בשר נוהגים להחמיר בו שלא לאוכלו, אולם מי שיש לו מיחוש מותר בזה.

ולבשל מאכל פרווה בקדרה שבישלו בה בשר אפילו באותו היום, הדבר פשוט שהוא מותר ללא כל חשש.

וכן מותר לאכול בשר סינטטי כמו נקניקיות או צמחוניות או שניצל סויה וכדומה ואין בזה חשש של מראית העין כלל.

ב. גם יוצאי תימן צריכים להקפיד בזה, אחר שזכו לעלות לארץ ישראל, וצריכים לנהוג כמנהג המקום. (וזהו על פי מה שכתב מרן בשו"ת אבקת רוכל סימן ריב ע"ש וזה ברור ודלא כמש"כ להקל בזה בספר אור לציון חלק ג פרק כו אות ג, וכפי שהשיגו בספר ילקוט יוסף ארבע תעניות עמוד רנו בהערה).

ג. מנהג הספרדים להקל באכילת בשר בראש חדש עצמו. וכפי שכתבו הכנה"ג (תקנא ס"ק כז) והחיד"א בספרו מורה באצבע (אות רלג) ועוד.

ד. בסעודת מצוה מותר לאכול בימים אלו בשר, ובלבד שיהיו מהקרובים או מהאזהבים של בעל השמחה שהוזמנו לסעודה. אבל אותם אלו שבאים לשם באקראי ואינם מוזמנים כלל, אסור להם לאכול בשר.

ה. בעל ברית דהיינו המוהל ואבי הבן והסנדק, יכולים לאכול בשר בכל יום הברית ולא דווקא בסעודת הברית בלבד.

ו. סעודת ברית יצחק שהיא בליל המילה אינה נחשבת לסעודת מצוה, ואין לאכול בה בשר. (עיין חזון עובדיה ארבע תעניות עמוד קנד. ועמוד קצז).

ז. בסעודת סיום מסכת מותר לאכול בשר ואפילו מי שלא למד את המסכת יכול להשתתף עם המסיימים, וכל שכן מי שהחזיק ביד הלומדים ומי שהוציא הוצאות על הסעודה הזאת.

ח. אין לסיים מסכת קודם תשעת הימים ולהשאיר בכוונה קטע מהמסכת בכדי שיוכל לערוך את הסיום אחר ראש חדש אב ולאכול בשר.

וכן מי שאינו רגיל לערוך סעודת מצוה בדרך כלל כשמיים מסכת, אין להקל לו לאכול בשר בסעודה הזאת.

המשך בעמ' 3



קיבל כסף פיצוי לתיקון הרכב ולא תיקן האם גזל בידו?!

שאלה: ראובן מכר לשמעון רכב עם בעיה מסויימת [דהיינו בתקופה הקרובה יכול הרכב להתקלקל מחמת בעיה זו] והוא לא גילה לשמעון את הבעיה, ואכן כעבור מספר ימים שמעון הקונה יוצר קשר עם ראובן המוכר ואומר לו שישנה בעיה ברכב, ראובן לא מתכחש ואומר לו שהוא ישלם לו על כך, שמעון המשיך לנסוע עם הבעיה ורק כעבור שבועיים הוא נזכר ופנה בשנית לראובן בבקשה לשלם לו על התיקון, ואכן ראובן שילם לשמעון על תיקון הרכב סך X, לאחר שראובן שילם על התקלה, שמעון בהיותו תם וישר אמר לראובן תודה רבה על הכסף אבל אני לא מתכוון לתקן את הרכב ואני אסע בו עד שיתקלקל לגמרי ולאחר מכן אמכור אותו לחלקי חילוף, ראובן המוכר מרגיש מרומה וטוען "אם שמעון הקונה רוצה להמשיך לנסוע ברכב עד שהרכב יתקלקל לגמרי ולאחר מכן למוכרו לחלקי חילוף למה הוא גבה ממני את הכסף לתיקון?" וכאן נשאלת השאלה האם אדם צריך לשלם על נזק בכדי שהניזק יטפל בבעיה, או שהניזק יכול לטעון מה איכפת לך מה אני עושה עם הכסף אתה צריך לשלם לי ותו לא?

תשובה: חיוב הקונה הוא לשלם על נזק ו/או הקלקול, והקונה מבחינתו לא חייב לתקן את הנזק, כמו כן זכותו של הקונה לקחת את הכסף לכל מטרה שירצה.

נימוקים: בדרך כלל מקרה כזה נכנס תחת הקטגוריה של מקח טעות על כל היבטיו, אבל בנידו"ד שמעון הקונה לא טוען טענת מקח טעות, הוא מעוניין שהמקח יתקיים אלא הוא רוצה שיביאו לו את הכסף של עלות התיקון והוא למעשה ימשיך לנסוע ברכב עד קלקולו הסופי ולמוכרו לחלפים.

ומשכך, נדון במקרה שלנו כפי שדנים במקרה של נזק, היינו רכבו של שמעון ניזוק ע"י רכבו של ראובן, ושמעון אומר למזיק שלם לי את הנזק שאתקן אותו במוסך מורשה! ואכן המזיק שילם במזומן לניזק, ולבסוף הניזק לא תיקן את הרכב

המשך בעמ' 4

המשן מע' 1 - מאמר השבוע - הרב אברהם רחמים

לזאת השיב הרב במילה אחת דגושה: 'ח-י-ג-ו-ך!'

אכן, מילה אחת דגושה הטומנת בחובה מוסר השכל רב.

נמצאים אנו בימי 'בין המצרים' - אפשר לרמוז על העבודה המתבקשת מאתנו בכלל.

לכל איש ישראל יש עבודה רוחניות - להיות דבק בקב"ה בתורתו ובמצוותיו. יחד עם זאת, עבודה זו נעשית בתוך עולם גשמי עם גוף חומרי עכור.

עבודה הגשמית דורשת - מיעוט רוחניות, והעבודה הרוחניות דורשת - מיעוט חומריות.

הנה, אדם נמצא בתוך תפילה בבית המדרש מבקש להידבק ביוצרו, ויחד עם זאת יש ילד קטן שדורש יחס באמצע התפילה - מה עושים?.

במבט ראשון העבודה הגשמית והעבודה הרוחנית הינן 'צרות' זו לזו. התפקיד שלנו לאזן בין השנים וכמו שהזכרנו לעיל שה'מפליא לעשות' בבריאה - זו היכולת לקשור את הדבר הרוחני בגשמי.

מעשה, ניתן לרמוז כי ימי 'בין המצרים', הינם ימים שהאיזון בין הרוח לגשם היה מעורער וחסר, בשל כך נגרם חורבן.

יה"ר שנוכה לאזן בין השניים כדרך אהרן הכהן וכדברי חז"ל (אבות ג, י): 'כל שרוח הבריות נוחה הימנו רוח המקום נוחה הימנו וכו'...', נוכה בקרוב ל- 'ותחזינה עינינו בשוב ה' לציון ברחמים', אכ"ר.

המשן מע' 2 - נשאלו בקו - הרב אלון בן שבת

אולם יכול ללמוד המסכת בעיון לאט לאט בכך שיגיע זמן הסיום אחר ר"ח אב, וכן להיפך שימחר בלימודו בכדי להספיק הסיום אחר ר"ח אב.

ט. סיום מסכת משניות עם פירוש רבינו עובדיה בהבנה טובה, נחשב סיום מסכת לענין אכילת בשר אך ורק ומסיים עצמו, אבל אין "ראוי" להזמין אחרים לסעודה זו.

י. סעודת בר מצוה בזמנה נחשבת סעודת מצוה ובפרט כשאומרים שם דברי תורה ודברי שירות ותשבחות להשם יתברך. וכשאינה בזמנה יעשו שם סיום מסכת ויחשב לסעודת מצוה. (ולענין סעודת בת מצוה בזמנה, לפי המבואר בשו"ת יחזה דעת חלק ב סימן כט נחשבת כסעודת מצוה כמו בר מצוה. ובילקוט יוסף כתב ד"נכון" לדחותה).

יא. בשר הנשאר מסעודת שבת (שבת חזון) שקודם תשעה באב או בשר הנשאר מסעודת ראש חודש, יש מתירים לאכול ממנו, ויש אוסרים, והמיקל יש לו על מה שיסמוך ובפרט אם אוכל ממנו בסעודה רביעית.

יב. מותר ליתן בשר לילדים קטנים אפילו אחר גיל חינוך מחמת שירדה חולשה לעולם וצריכים הם לאכול בשר לחיזוק הגוף. וטוב להחמיר כשהגיע הבן לגיל יב' שנה ויום אחד שהוא בגדר מופלא הסמוך לאיש, שלא יאכל בשר.

יג. חולה אף שאין בו סכנה מותר באכילת בשר ואפילו במקום קצת חולי יש להתיר, שבמקום חולי לא גזרו חכמים.

יד. מעוברת שסובלת בהריונה, מותרת באכילת בשר. וכן יולדת תוך שלשים אחר לידתה מותר באכילת בשר. וכן מינקת שאם לא תאכל בשר ישפיע הדבר על החלב שלה, יש להתיר לה לאכול בשר.

טו. בערב שבת מותר למעט התבשילים שמבשלים לכבוד שבת אף שיש בהם בשר, בכדי לראות אם הם טובים או שיש לתקן בהם איזה דבר כמו תבלין וכיו"ב. ואף לבלוע מה שטועם מותר.

ועל טעימה זו (עד כזית באכילה 28 גרם, ועד רביעית בשתיה 81 גרם) אין לברך שהרי אין כוונתו להנאה אלא לטעימה בעלמא. וטוב שיתכוון לאכול וליהנות ויברך. אולם בערב שבת חזון לא יתכוון לשם הנאה כלל ולא יברך.

טז. מי שבירך על חתיכת בשר בטעות ושוב נזכר שאסור לאכול בשר בימים אלו, יטעם מעט מן הבשר בכדי שלא תהיה ברכתו לבטלה.

יז. מותר לבעל מסעדה בשרית להמשיך למכור בשר ויש לתלות שהקונים הם מאותם האנשים שהותר להם לאכול בשר וכו"ל ואין בזה משום לפני עיוור לא תתן מכשול, וטוב שיניח מודעה שראית היטב ויכתוב בה "מנהג כל ישראל להמנע בימים אלו מאכילת בשר עד תשעה באב, ורק לחולה או לחלש מותר".

ואין למנוע מלתן כשרות לאותם המסעדות, שיש לחוש על הציבור שילכו לאכול במקום אחר אוכל שאינו בכשרות כלל.

יח. מותר לקנות בשר בימים אלו על מנת לשמרו בהקפאה לאכול אחר תשעת הימים. וכל שכן כשמוצא קעת הבשר בזול מחמת איזה מבצע שיש בחנות וכדומה.

יט. מנהג בני ספרד להקל בשתיית יין אף בשבוע שחל בו ט' באב וכן הוא מנהג ירושלים. והמחמיר תע"ב. אבל בכוס של ברכת המזון שברוב השנה אין אנו רגילים לברך ברכת המזון על הכוס, יש להימנע מכך בימים אלו.

בברכה
אלון בן שבת

מטרות העמידה

קמחא
דפסחא

לימוד
שירת
הבקשות
לילדים

בית
הוראה

לימוד
טעמי
המקרא

כולל
אברכים

אלא לקח אותו למוסך ערבי השאלה היא האם זה גזל? כאן התשובה ברורה למדי, שכן, חיוב המזיק לשלם על הנזק והניזק לא חייב לתקן את הנזק, דהיינו הסכום שהמזיק חייב זה עלות התיקון במוסך מורשה כבקשת הניזק. והניזק לא חייב לתקן את הנזק, וזכותו של הניזק לקחת את הכסף למטרות אחרות ו/או לא לתקן את הנזק כלל.

נחלקו הש"ך וחזו"א האם חיוב תשלומים של נזיקין הוא חיוב תשלומים כדי שיוכל לתקן את הנזק, או החיוב תשלומים לא קשור לתיקון הנזק, ונפק"מ היא אם התייקר תיקון הנזק אחרי הנזק, שלדעת הש"ך (סימן צה וסימן שפז) החיוב תשלומים לתקן את הנזק, ולכן אם התייקר חייב להוסיף, ולדעת החזו"א (ב"ק סימן ו סוף אות ג) החיוב תשלומים בשעת הנזק ולא כדי לתקן, וגם אם התייקר אינו חייב להוסיף על התשלומים.

אולם לכו"ע בין לש"ך ובין להחזו"א החיוב הוא לשלם ולא לתקן בפועל, וזכותו של הניזק לא לתקן את הנזק. וזאת בשונה מנזקי גוף כמ"ש הגמרא בב"ק (פה). שמבואר שם שאם אדם הזיק את חברו בגופו לא יכול הניזק לקחת את הכסף לעצמו ולא לרפא את עצמו בצורה מושלמת, מהטעם הפשוט שאומר המזיק לניזק שהנזק יישאר בגופו ויאשימו את המזיק בדבר. וכן פסק בשו"ע (חו"מ תכ, כג) "אמר הנחבל תן לי שכר הרופא ואני ארפא את עצמי, יכול החובל לומר לו שמא לא תרפא את עצמך יפה ויקראו אותי מזיק לעולם." אולם כל זה דווקא בנזקי גוף, אבל בנזקי ממון חייב המזיק בתשלומים, וזכותו של הניזק לקבל את הכסף ולהשתמש בהם למטרות אחרות.

בברכה יגאל אלון.

שרי המאה ה-20

הרב יוסף חיים בן שבת



הרב יהושע מאמאן

כ"ז טבת התשע"ח 14.01.18. כתליה של ירושלים כוסו מודעות אבל. אבל בעולם הדיינות... נפטר זקן רבני מרוקו, עמוד היראה וההלכה הרב יהושע מאמאן זצ"ל. דיין בית הדין הגדול, יקיר העיר ירושלים ששימש כרב עיר ואב בית הדין, נפטר בגיל 100. זכה בעבר בפרסי הרבנים טולידאנו ועוזיאל לספרות תורנית. הלווייתו תצא בשעה 13:00 משכונת גאולה בירושלים

הרב יהושע מאמאן זצ"ל. נולד בי"א בטבת ה'תרע"ח בצפורה, מרוקו, לאביו הרב רפאל עמרם מאמאן. הרב מאמאן השתייך לשושלת רבנים מפארת, מצאצאי הרמב"ם.

בצעירותו למד הרב מאמאן אצל הרב דוד עטר. בשנת ה'תש"ו (1946), בגיל 28, הוסמך לדיינות מבית הדין הגדול ברבאט והחל לכהן כרב ודיין בעיר אספי. הוא גם שימש כדיין וסגן אב בית הדין ברבאט עד שנת ה'תשכ"ג (1963). לאחר מכן, כיהן כאב בית דין ורב העיר מרקש עד לעלייתו לישראל בשנת ה'תשכ"ח (1967). טרם עלייתו קיבל תעודת דיינות מראש הרבנים במרוקו, הרב שאול אבן דנאן. עם עלייתו לישראל, הצטרף הרב מאמאן לזמן קצר לחכמי ישיבת פורת יוסף בירושלים. לאחר מכן, בשנת ה'תשכ"ח, החל לכהן כרב הקהילה הספרדית וחבר לשכת הרבנות בנהריה. בשנת ה'תשל"ח, עבר לכהן כדיין וכאב בית הדין הרבני האזורי בבאר שבע עד לשנת ה'תשמ"ח. בהמשך, התמנה לדיין בבית הדין הרבני הגדול לערעורים עד לשנת ה'תשס"ט. בערוב ימיו, הוא זכה לכינוי "זקן רבני יהדות מרוקו".

הרב מאמאן היה פוסק הלכה משמעותי, והתכתב עם רבנים בולטים כדוגמת הרב שלום משאש זצ"ל והרב עובדיה יוסף זצ"ל. הרב מאמאן השתתף בתיקון תקנות חשבות, כמו האיסור על היבום בשנת תשי"ב. כמו כן, הוא פסק בנושאים רבים ומגוונים, כגון פדיון הבן, מילה בשבת וענייני אישות. פסיקותיו היו משמעותיות.

סדרת הספרים "עמק יהושע", כוללת שבעה חלקים של שאלות ותשובות על השולחן ערוך, אשר נחשבת לגולת הכותרת של יצירתו ההלכתית. **הרב** מאמאן זכה להוקרה רבה על פועלו. הוא קיבל את פרס הרב טולידאנו ואת פרס הרב עוזיאל לספרות תורנית על ספרו "עמק יהושע". בשנת ה'תש"ע, הוענק לו אות "יקיר ועד העדה המערבית בירושלים" ובשנת ה'תשע"ה קיבל את אות יקיר ירושלים.

כשמלך מוסלמי בחר ברב יהודי להביא את הגשם, בתפילה אחת

היה זה בשנת בצורת קשה במרוקו. באמצע חודש שבט, בשיאו של החורף, בושש הגשם מלבוא, אנשי הדת הנוצרית נשאו תפילה מיוחדת לירידת גשמים והגשם לא נראה באופק. בראות המלך מוחמד החמישי את "יכולתם" של אנשי הדת הנוצרית, ביקש להזמין את הרב ראשי של עיר הבירה רבאט ואב בית דין שם, הגאון הרב יהושע מאמאן זצ"ל שהיה בקשרי ידידות עמו, וביקש ממנו להעתיך בתפילה מיוחדת לפני אלוהי ישראל למען יושיע את העם, ויראו כל עמי הארץ כי ה' הוא האלוהים, ואין עוד מלבדו.

יש לציין שהרב היה אז בן ארבעים שנה בלבד, וכבר היה נודע בקרב העם כאחד מגדולי המנהיגים של יהדות מרוקו.

הרב נעתר לבקשת המלך, שכל חפצו היה להגדיל שמו של הקב"ה בקרב כל עמי הארץ, וחיבר תפילה מיוחדת לגשם, והוציא הוראה שכל בני הקהילות היהודיות במדינה יעתיירו יחדיו בתפילה זו, ואכן, "למחרת ההכרזה על יום תפילה על גשם, הסתיימה הבצורת..."

קידוש השם שנגרם מכך העלה את כבודה של היהדות הנאמנה במרוקו, וגם בשנים שלאחר מכן, היה המלך מוחמד השישי ממשיכו של אביו המלך מוחמד החמישי, פונה לרבנים במרוקו כל אימת ששררה בצורת, וביקש מהם להעתיך בתפילה לגשמי ברכה.

פטירתו

הרב יהושע מאמאן נפטר בכ"ו בטבת ה'תשע"ח, כבן מאה שנה, ונקבר בהר המנוחות בירושלים. הוא הותיר אחריו מורשת עשירה של חיבורים ופסיקות הלכתיות לשעה ולדורות.

חכמת נשים



בס"ד

התבוננות (4) – לנשים שרוצות להקשיב פנימה, חסרה האומץ, חסרה יקרה,

בפעם הקודמת דיברנו על שלוש מיומנויות שעוזרות לנו לגשת פנימה, אל הלב:

שמחה – מרפאה, משחררת, ממלאת ביטחון.

כנות – לפגוש את עצמנו בלי להסתננור.

תודה – לגדל את מה שיש, להשלים את מה שחסר.

אלו לא רק רעיונות.

אלו מפתחות.

מפתחות למסע.

מסע של אומץ.

כי העולם לא פשוט.

אתגרים. נפילות. מהמורות.

והמטרה?

להמשיך.

לצמוח.

להתחדש בכוח.

גם כשקשה.

גם כשנפולים.

גם כשהלב רוצה רק לברוח.

אנחנו לא מחפשות קיצורי דרך.

אנחנו יודעות –

הדרך היא הדרך.

ולמפתחות האלה,

צריך להוסיף תנועה.

הליכה.

עשייה.

גם כשלא בא.

גם כשלא ברוך.

גם כשאין חשק.

ככה נוצר בפנים –

המרחב שבו אני מרגישה שווה.

חיה.

חשובה.

מרחב שבו אני נושמת את עצמי.

זוכרת –

שלא באתי רק לשרוד.

אני כאן כי יש לי שליחות.

תפקיד שרק אני יכולה למלא.

כל עוד הנשמה בי.

כל עוד השעון שלי מתקתק.

והמסע הזה –

הוא במסלול אישי.

מותאם לנפש שלי.

לקצב שלה.

לבשלות, למוכנות, לרגע שלה.

אז בינתיים –

סופגות.

מתבוננות.

וונותנות לדברים לשקוע.

לפעמים נדמה לנו שהבעיה היא רק מה

שקורה בחוץ.

אבל האמת?

יש רגעים שמה שכואב – לא בא מבחוץ.

אלא מבפנים.

רגש שלא הובן. קול שלא נשמע.

שם – מתחיל המסע

בהבנה.

בלהזכיר לעצמי:

אני לא בושה.

אני אדם.

עם נפש.

עם תיקון.

עם לב שמבקש אור.

ואני שלמה איך שאני, אך לא מושלמת.

אני פלא חד פעמי.

רק אני יכולה לתת את מה שנבראתי עבורי.

והמתנה הזו – היא עצם קיומי.

הולכת יחד עם הבושה ומתוכה אני צומחת

להיות מי שנועדת להיות

הרי היא מסימני האומה

והפחד – שומר נאמן שמבקש להגן עלינו

הרגש השלישי שאנחנו צריכות לצלוח

פחד יש לו תפקיד חשוב

הפחד בא להגן

לשים מחסום ותמרוק אזהרה

לזהות סכנה ולהפעיל את שרירי ההישרדות

רוב בני האדם מפחדים מהפחד

ולכן כשהוא מגיע הוא גדול שבעתיים

לפחד אין מטרה להפחיד

באיזון שלו יש לו מטרה לשמור ולהגן

ולכן צריך ללכת יחד אתו ולזכור

הוא לא נגדי הוא חבר טוב ששומר

וגם ישמור עלי לעשות צעדים באומץ

ובבטחה.

קחי לך רגש אחד, שמתאים לך עכשיו

זה שליבר השמיע לי

ותערכי אתו הכרות מחודשת

שמה הוא מיטיב איתך?

או שאולי את מרוויחה ממנו משהו?

לפעמים כל מה שצריך זה להאיר לרגש

מבט –

והוא כבר מתחיל להשתנות.

אולי את כבר יודעת.

אולי את לא צריכה שמישהו יסביר לך מה

זה כעס, או בושה, או פחד.

אולי את פשוט מחכה לאישור.

שמותר להרגיש.

שמותר להיות אנושית.

שמותר לטעות.

שמותר לך – פשוט להיות.

בלי להצטדק. בלי לתקן. בלי לברוח.

התקדמנו היום.

נגענו.

אם יש נושא שחשוב לך שיגעו בו?

תכתבי לי.

אני כאן – באוזן, בלב, ובמילים.

כל תגובה שלך –

מחזקת.

מרגשת.

פותחת עוד פתח.

שבת שלום אהובה,

ומפגש נעים עם עצמך

ליאורה דהן

מתחברת – מסלול אל האלוקות שבי

050-410-3-421

dahan.liora.co@gmail.com

מטרות העמותה

קמחא
דפסחא

לימוד
שירת
הבקשות
לילדים

בית
הוראה

לימוד
טעמי
המקרא

כולל
אברכים