



רגע נשי אישי

כניסת שבת: 16:15
יציאת שבת: 17:16

העלון מוקדש
לע"נ יהודה בן זכריה

חודש
כסלו

שני

14:15

יזנה

20:30

תניא

בלה בוקובזה

21:30

תורה אור

שלישי

11:00

שערי תשובה

בלה בוקובזה

דבר מנהלת המרכז • בלה בוקובזה

יעקב ועשיו מסמלים את המאבק בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית. אחד תם, טהור, יושב אוהלים והשני, איש יודע ציד, שעיר ואדמוני. "ולאום מלאום יאמץ", אין שני מלכים משמשים בכתר אחד, כשזה קם זה נופל. יש בתוכנו כל הזמן מאבק מי ייקח שליטה על הממלכה הקטנה הזאת שנקראת אדם. האם המחשבות והרגשות שלי יהיו קדושים וטהורים, מחוברים באמונה לקב"ה, או שמא הנפש הבהמית תיקח שליטה ואז אהיה תחת שליטתה עם מחשבות, מאווים ורצונות שאינם מתוקנים. המנגנון של עשיו הוא "הלעיטני נא מן האדום האדום הזה". זה הטבע של הנפש הבהמית לרצות הכל כאן ועכשיו, אין תהליכים, הכל או כלום וחוסר אבחנה בין עיקר לטפל. לעומת זאת, יעקב נדרש להתאמץ. למרות היותו תם וישר, אוהב תורה וקדושה הוא נאלץ להשתמש בתכסיסי העולם, להתלבש בבגדי עשיו ולהשיג את הברכות המגיעות לו בדרך שאינה מוכרת לו, רמאות. עשיו נדרש להתעדם ולהתבטל ואילו יעקב נדרש להביא

טיפים בזוגיות • איריס מלמד

מייסדת "בינה יתרה" - בית הספר ללימודי החכמה הנשית. "ויהי יצחק בן 40 שנה, ויעתר יצחק לה' לנוכח רבקה אשתו כי עקרה היא, ויעתר לו ה' ותהר רבקה אשתו..." יצחק ורבקה הם זוג ושניהם שונים באישיות, באופי, בזוויות הראיה. רבקה אישה יוזמת, היפראקטיבית, ואנרגטית. לעומתה, בעלה יצחק צדיק, יושב אוהל, שקט ופסיבי. אבל יש להם מטרה משותפת, והיא ללדת ילד.

שונות בזוגיות יכולה להיות מקור לברכה ולצמיחה, או להיפך. שונות היא לא חיסרון. להיפך, שונות היא יתרון, היא נשיאת הפכים בכל מה שקשור לצורת החשיבה, ולדרכים השונות דרכם מגשימים ומשיגים את המטרות המשותפות בזוגיות. כל אחד מהם עומד בזווית אחרת של החדר, אבל פניהם מכוונים לעבר מטרה משותפת שמלכדת אותם. הם נותנים מרחב וספייס אחד לשנייה ומכבדים מאד את הדרך של כל אחד מהם. הם לא

את עצמו ולקחת את מקומו הראוי לו. השליחות של כל אחד מאיתנו היא לחבר בין עשיו ליעקב, בין הגוף לנשמה ובתנאי שיעקב הוא הבכור. ההובלה והסמן הראשי הוא רצון השם והנפש האלוקית ואז ידי עשיו יכולות לעשות את מלאכתם נאמנה, הגוף הופך להיות מרכבה וכלי שרת לרצון האלוקי. הנשמה ללא הגוף איננה יכולה לפעול, היא זקוקה לגוף. אבל הגוף והנפש הבהמית צריכים ללמוד להתבטל לאור הנשמה.

לעתיד לבוא תתגלה מעלת הגוף על הנשמה עד כדי כך שכתוב שהנשמה תהיה ניזונה מן הגוף, הגשמי יזין את הרוחני ואז תתגלה מעלתו הגבוהה של הגוף הגשמי. את המעלה הזאת יצחק אבינו ראה ורצה לפעול כבר אז ולכן אהב את עשיו ורצה לברכו, אבל זה לא היה הזמן. בעזרת ה' שנזכה לגאולה האמיתית בקרוב ממש ואז "וראו כל עמי הארץ כי שם ה' נקרא עליך".

מאמנת אישית ויועצת זוגית 052-2447400 מגיעים למריבות סוערות. הם כן פועלים כל אחד בדרכו להגיע אל היעד. הזוגיות של יצחק ורבקה היא זוגיות של התכללות ומיזוג ניגודים. חיבור בין שני קצוות, חיבור אמיץ. ולכן הזוגיות שלהם נמשלת לקשר בין כנסת ישראל לקב"ה. שונות מייצרת אתגרים, יגיעה והשקעה. התוצר של ההשקעה הוא חיבור ייחודי רק לזוג הזה. גם בינך לבין בעלך יש שונות? תזכרי! השונות ביניכם מצמיחה אתכם. מצמיחה את היצירתיות ממך. יצירתיות בפתרון בעיות, בתגובות שלך ביום יום, בלמידה הבלתי פוסקת דווקא ממי שהופכי לך, בהתקדמות בחיים. כשהמטרות משתפכות, וכשהכבוד ביניכם נשמר היטב, כשהשמחה במעונכם, אז הכלי לברכה מתרחב, מתחזק מעמיק ומתמלא שפע בלי די.



האהבה האצולה ביותר באשון בני אדם היא אהבת אדם לבניו,
ובאהבת אדם אהבה זו היא כאלא חשיבי ביחס לאהבה שאוהב רבי את החסיד
- אצמ"ר הכי"צ



חודש כסלו

רביעי

14:15

יזגה

19:00

פלדנקרייז

20:00

תהילים

אוראל שקד

21:15

פרשת שבוע

הרב זיו קצבי

חגיגי

11:00

שערי תשובה

בלה בוקובזה

"לראות את הכוס המלאה במקום שבכלל אין כוס"

"נו, יש כבר חתן?" "מה עם ילדים, כבר חשבתם על זה?" כמה פעמים בחיינו, אנו חוות את השאלות הללו ועוד רבות אחרות? כמה מבוכה ועוגמת נפש מהסתכלות על המקום בו אנו אוחזות, לבין המקום בו משאלת ליבנו מונחת?

בפרשתנו, עשרים שנה חלפו מאז נשא יצחק את רבקה לאישה, ועדיין אין להם ילדים. השניים מרבים בתפילה, הקב"ה שומע לתפילתם, ולבסוף רבקה הררה. אבל עשרים שנה היא ממתינה.

הרגשת העקרות היא לא רק בהקשר של לידת עובר. עקרות יכולה להיות גם, בין היתר, הרגשה שכל אישה שלא מצליחה לבטא עצמה מרגישה. כמו רבקה, שכל מהותה כאישה היא הולדה. כמה כישרונות, יכולות ותכונות טובות שלא באות לידי ביטוי קיימות בכל אחת. לרוב אנחנו מוצאות את עצמנו לא ממומשות בשלל מובנים. כלומר, אנו חוות את עצמנו ביומיום באופן חלקי. כמה מתסכל. מה עם כל כולי? מה עם המאגר הבלתי נלאה שיש בקרבי? הוא רק רוצה ערוץ לפרוץ החוצה. החיים דינמיים מאד והפרמטרים המרכיבים אותם משתנים ללא הרף, אז מהו הדבר שמחזיק אותנו איתנות בכל הטלטלות שזורקות אותנו לכל עבר? והאם החוסר הזה הוא באמת חוסר, או עניין הקיים בי

אך מכוסה?

פנייתם של יצחק ורבקה אל ה' מגלמת את סוד גילוי הכוח והקשר ביננו לבין הקב"ה. האם היית מתפללת מכל הלב אם היה לך כל מה שרק רצית? סביר להניח שלא. רבקה פונה בתפילה אל ה' ולאחר מכן, באמצעות הנביא, פונה שוב לשאול על מצבה. זה האולטרסאונד שלה.

בתוך ה"עקרות" הזו יש גם מתנות, רק צריך לפקוח עיניים ולראות. הקב"ה, זה שדואג לך ללא הרף, ממש מבקש אותך, מבקש לשמוע את תפילתך מעומק הלב. התפילה היא המנוף המניע אותנו להתבוננות עמוקה וחיבור, לגלות ולחשוף את הנסתר בתוכנו. זמן ההמתנה הוא מתנה כי הוא מאפשר לנו לבדוק ולבחון את היכולות, הקשיים והגבולות שלנו. מה טוב עבורנו ומה לא. כדי להוציא את הכוחות הטמונים בנו אל הפועל, דרוש תכנון מראש. ממש כמו שמתכוננים לקיום מצווה-לומדים אותה על בוריה ואז יודעים איך לבצע נכון. כך, כמו אולטרסאונד, עם תפילה ולמידה נכונה ומדויקת נוכל לחשוף את יכולותינו האמיתיות, להרגיש ולהיות מלאות. ממש לראות את הכוס המלאה גם במקום כזה חשוך שבכלל אין כוס.

האם את מוכנה כבר להתגלות?

ביאור התהילים • אוראל שקד

פסיכותרפיסטית גופנית, מעבירה סדנאות ואשת חינוך 054-9327764

תהילים - פרק ה':

המלבי"ם אומר לנו שהפרק נחלק לשניים. חלק ראשון, פסוקים א-ט, בהם מדובר על עניין התפילה ואיך מתרגש לב המתפלל. החלק השני, פסוקים י-יג, בהם דוד המלך מבקש מה' שינחה אותו ויציל אותו.

פס' א-ג: "אמרי האזינה ה'..." - לפי רש"י, דוד אומר לה', כשיש בי כוח לשאול צרכי לפניך וכשאין בי כוח להתפלל והדאגה עצורה בלבי, הבן את הגיון לבי. "בינה הגיג" - לפי המלבי"ם, זה תנאי לתפילה שלמה "שתסכים המחשבה וההיגיון הפנימי עם הדבור החיצוני". "הקשיבה, לקול שְׁעִי" - האזנה מקרוב, הקשבה מרחוק. לא משנה מה מצבי הרוחני אני מבקש שתקשיב לי.

פס' ד-ז: כמו הבוקר שמאיר את החושך, מחזיר את הנשמות לפגרים, ומחזיר את החיות הטורפות ליער כך גם אתה תושיעני. "לא אל חפץ רשע" - עובדי האלילים היו מאמינים שאלוהיהם רשעים ומחפשים לעשות רע, אך לא כך ה' שהוא תכלית השלמות והטוב. בנוסף, הם

רוצים להידמות להם ולרשעותם, וה' מתעב זאת.
פס' ט-י: הפה מציין תמיד את הדיבור החיצוני, והלשון מציין את הדיבור הפנימי. דוד אומר על אויביו - "שוררי" שבדיבור חיצוני ידברו אותו טובות, אבל בלשונם לשון רמיה והם יכונו להשחיתו. בגלל שהם כאלו דוברי שקר גרונם מושווה לקבר פתוח, למקום חשוך ומפחיד.
פס' יא-יג: "האשימם" - דוד מבקש מה' שיאשים אותם בדיון כיון שאינם עושים זאת בשגגה ובגלל שזה כבר הפך אצלם לדרך קבע.

נקודה להרחבה:

"ואני ברוב חסדך אבוא ביתך אשתחוה אל היכל קודשך ביראתך" - ברגע שהאדם מגיע לבית הכנסת הדבר הראשון שהוא אומר זה "אני ברוב חסדך" - אומנם אני פה, קמתי מוקדם, יצאתי מהבית, הלכתי ברגל בחרתי בזה במקום להמשיך לישון. אבל עדיין זה ברוב חסדך, אם לא היית עושה עימי חסד כזה לא הייתי מסוגל לקום לתפילה.

חודש
כסלו

האירועים

ראשון, ג' כסלו

ערב נשים

עם הר' אבנר קוואס
בנושא זוגיות ושלוש
בית

חמישי, יד' כסלו

"בואי"

(להיות)

כלה"

שני, יד' כסלו

התזועדות

חגיגת י"ט

כסלו

משפחה וחברים דבר שגם מביא איזון ללב. יין ובשר אדום, בגלל צבעם האדום כצבע הלב יכולים לחזקו, אבל לא בהגזמה.

בטיפול בדיקור סיני, נאבחן את המקור לחוסר או לעודף שפוגע בלב, נעזור לו להגיע לאיזון רגשי, נחזק ונווסת באמצעות נקודות דיקור מיוחדות. מומלץ מאוד ללכת לישון בזמן, לפחות שמונה שעות בלילה. בנוסף, נשמור על איזון ושליטה של הרגש וניזהר מחוויות קיצוניות ותנודות חזקות של הלב.

בפרשת השבוע "תולדות" בה אנו שומעים על עשיו שהיה אדמוני ובעל מזג חם ומאוד ייצרי, שקשור לאדום, כוכב מאדים, לדם, רציחה, וללב שיצא מאיזון. הוא מבקש מיעקב אבינו, ש"ילעיטנו מהאדום האדום" הזה, נזיד עדשים (אדומות)? רק חסר שיוסיף מלא סחוג חריף מאוד לנזיד). הלב של עשיו, איש ציד, חם מטבעו, כולו אש, אינו מתגבר על ייצרו, אלא מחזק את הקיצוניות והחום שלו על ידי שהוא מוסיף חום עוד ועוד. הוא כל כך מתבלבל עד כדי שהוא מוותר על הבכורה ועל הברכות של יצחק ומוסיף רשעות וחושך בעולם.

לעומתו, מצד הקדושה, דוד המלך, שגם היה אדמוני, עם ייצר חם, שלקח את ייצרו והפך אותו למלחמות קודש ולכתיבת פרקי תהילים.

הרבי מלובביץ', מלמד זכות גדולה ונפלאה על עשיו כהוראה לחיים: התורה מאזכרת פעמיים את העייפות של עשיו מן הציד, "...מן השדה והוא עייף" ופעם שנייה: "כי עייף אנוכי". כאשר אדם עושה דברים ששייכים אליו והוא אוהבם, לעולם אינו מתעייף. לכן עשיו עייף וליבו עייף, זה מלמד אותנו שגם אם הוא נולד יצרי ואדמוני, הוא התעייף מלרצוח ולהתעסק בדם ולעיתיד לבוא יצליח להעלות את כל הייצריות הזו לקדושה כי הוא משורש רוחני מאוד גבוה.

בכולנו יש יכולת לקחת את ה"אדום האדום" הזה ולהפוך אותו לטוב "מאוד מאוד" בעולם. גלי את המקום בלב שלך שאת לא מתעייפת ממנו, אמצו אותו ואת הילדה הקטנה שנשברו לה הכלים ותראי לה שאפשר לתקן!

תהינה טובות עם עצמכן! בריאות טובה!

הפעם הראשונה שאני זוכרת את עצמי מרגישה "כאב לב" היה כאשר הייתי כבת שלוש. באלבום ילדותי אני רואה ילדה מתוקה שלובשת שמלה צמרירית, רכה ומשגעת בצבעי צהוב ולבן, מעשי ידיה להתפאר של אמי הי"ו, עומדת בשמש על המדרכה, עם עיניים מסנווורות מהאור החזק, מחפשת בעיניה תשובה ומזור לכאב. נרגשת ונסערת מאוד, כמו כלואה בעולם מבולבל. המשקפיים הגדולות של אמא, שהצטלמתי איתם על פניי לפני רגע עם חיוך תמים ומאושר, נפלו ונשברו על המדרכה, יחד עם הלב שלי. פחדתי שאי אפשר יהיה לתקנם. לא ידעתי אז, שגם הלב דורש תיקון. אמא, כמובן, מחייכת בתמונות ולא מתרגשת, אפילו שכחה שהמשקפיים היפים שלה נשברו (תראו מה זו חוויה של ילד). בכל פעם שאני חוזרת לתמונה הזו אני רוצה לחזור אל הילדה הזו ולחבק אותה קרוב, לזרות עליה מהעמיד קומץ גריגרי נחמה על הלב הרך והעדין שלה/שלי, כדי שימשיך לדפוק בסדירות ולהזרים חיות לארמון שהוא הגוף והנשמה.

לפי הרפואה הסינית, הלב שלנו משויך לרגש, אלמנט אש, הצבע האדום, ועונת הקיץ- הוא ה"קיסר" של הממלכה (הגוף). כמו ברפואה מערבית, הלב הוא חם ופעיל, מוליך ומזרים דם לכל האיברים ואחראי על כלי הדם. האיברים שקשורים אליו: עיניים (חלון הנפש) ולשון. האספקט הרגשי של הלב הוא: שמחה, אהבה, ועלולים לשכון בו גם רגשות קיצוניים כמו שנאה וכעס.

כאשר הלב מאוזן נראה זרימת דם ודופק תקינים ומסודרים, תפקוד רגשי תקין, מודעות ונפש מאוזנת. קוראים לזה SHEN. כאשר הלב בחוסר איזון נראה נדודי שינה, חלומות חיים ופעילים, או סימפטומים פסיים כמו: כאבים בחזה, בעיות חניכיים, תחושת חום, תחושת צמא מוגברת, הזעות יתר. מחשבות טורדניות, דאגה ורגשות קיצוניים של שמחה או כעס עלולים גם הם להוציא את "הקיסר" מהאיזון.

הלב רגיש לחום חיצוני ויש מזונות שיכולים לעזור לו להתקרר: ברוקולי, כרוב, גזר, אצות, טופו, כוסברה, מלון, נענע, כוסברה, אפרסק. האופן המומלץ שבו אנחנו מבשלים ואוכלים אותו צריך להיות באהבה, עם

ג' אחי וחשיכאזק זשזזרים זחייק? הזיץ זחן זאלותך...



המרכז להתעוררות וגילוי עצמות - סדנת הדרכה ליציאה ממשברים

שיינא יהונת ארז 0640-084-050

לראות את האור שבך • מירב בארי

מנחת סדנאות ומרצה, מאירה לנשים את הדרך לברוא את עצמן מחדש מתוך חיבור לתשוקת הלב

היא גם לא ראתה לנגד עיניה את הבחירה המודעת שעשתה לעזוב את בית אביה כדי לחיות חיי קדושה עם יצחק ואף לא את צמיחתה הרוחנית. כך, מאחר שלא סמכה לגמרי על עצמה ועל יכולותיה, תפילתה לא הייתה יעילה. יצחק כן ראה את איכויותיה ולכן תפילתו התקבלה.

לא לשים לעצמנו רגל

כשאנחנו מתבוננות על עצמנו בראיה סובייקטיבית, אז גם כשאנחנו מבורכות בהמון יכולות, כישורים, איכויות ועוצמות, אנו עלולות לראות יותר פגמים מאשר מעלות. זו הסיבה שאנחנו מחזיקות פחות מעצמנו ומהמסוגלות שלנו לצמוח, להשיג ולהגשים.

אנשים קרובים ואוהבים שחפצים בצמיחתך, רואים אותך מעבר למקומות הפחות גבוהים שבך. חשבי כמה נפלא תרגישי כשתראי את עצמך דרך עיניהם של האחרים שמעריכים את עוצמותייך.

המלצה לתרגיל: בקשי מחמישה אנשים קרובים לך, שיכתבו לך לפחות חמש איכויות וחוזקות שהם רואים בך. צרי לך רשימה מרוכזת, שנני והפנימי אותה – זוהי אֶת בפנימיותך הטהורה.

בפרשה הקודמת למדנו כי רבקה הייתה אשת חסד, בעלת עין טובה ומכניסת אורחים, למרות שחיה בסביבה של רשעים. בפרשה זו עולה חולשתה: וַיַּעֲתָר יַצְחָק לֵאמֹר לִנְכַח אִשְׁתִּי כִּי עֲקָרָה הִוא; וַיַּעֲתָר לוֹ ה' וַתֵּהָרֵם רַבֶּקָה אִשְׁתּוֹ". האם רבקה לא התפללה בעצמה כדי להיפקד? האם ה' נענה רק לתפילות יצחק?

רש"י מסביר שרבקה התפללה בוודאות אם כך, מדוע מוזכרת רק תפילתו של יצחק כתפילה היחידה שהתקבלה?

הרבי מלובביץ' מסביר שכאשר יצחק התפלל לה' הוא ביקש ילד בעבור מעלותיה הרבות של רבקה ובעבור הצמיחה הרוחנית המטאורית שלה מאז ילדותה, שקרתה למרות החינוך הרע שקיבלה. לעומת יצחק, כשרבקה התפללה היא ראתה לנגד עיניה רק את הסביבה שהתחנכה בה – סביבה של רשעים.

רבקה ראתה בכך חיסרון ולא האמינה מספיק במעלותיה וביכולותיה. היא הרגישה פחותה מיצחק שגדל בסביבה של קדושה והיא לא נתנה מספיק משקל לעובדה שהייתה חזקה דיה כדי שמנהגי בית אביה לא יקלקלו אותה.

חודש
כסלו

ר"ח כסלו -

הרבי יצא

לראשונה

לחסידים לאחר

האירוע הלבבי:

"בחודש כסלו"

היה הגילוי

דפנימיות התורה

ומכיוון ש"אסתכל

באורייתא וברא

עלמא", פעל גילוי

זה גם גילוי של

ניסים בעולם"

שבת שלום!

הפקה, עיצוב ועריכה:

יפעת דילמוני

הגהה לשונית:

חן כהן

ערב נשים

ראש
חודש
כסלו

עם הרב אבנר קוואס



יום ראשון

ג' כסלו

27.11.22

20:30

במדרשת לאה

רחוב שלום עליכם

34 רמת גן



בנישואי
ושלום בית

כיבוד קל ~ עלות ברטיס 20 ש"ח

בסיוע עו"ד מנחם דוד

סגן ראש העיר

ויו"ר המחלקה לתרבות תורנית

