

אירא דארץ ישראל



"לפעמים הצדיק נפטר, כדי שיכריע איזה דין למעלה" (רבי נחמן זצ"ל, ספר המידות, ערך צדיק)

פרשת שמעי | גיליון 8 | כב' באדר ב' תשפ"ב | לתגובות, הנצחות, תרומות להדפסת העלון והפצתו: nanach148@gmail.com

גוף בריא

"האמת מביא שובעי"

(רבי נחמן מברסלב זצ"ל, ספר המידות, ערך 'אמת', חלק ב')

האם שמתם לב, כי אדם הניזון ממזון אמיתי (טבעי, ללא תוספות ותהליכים כימיים) מרגיש שובע מהר מאוד!? הוכחה: כמה תפוחים אפשר לאכול בארוחה? לעומת זאת, כמה משולשי פיצות אפשר לאכול בארוחה? מזון טרי מידי של הקב"ה שלא הרסו אותו בדרך לצלחת ישיבע אותנו מהר מאוד. דוגמא נוספת: כמה פרוסות מלחם מלא כבד ניתן לאכול בארוחה? כמה פרוסות מלחם לבן טרי ניתן לצרוך בארוחה? המלא והטבעי משביעים מהר יותר – זוהי חכמת הבורא. הבורא יתברך ברא אותנו, בני האדם, עם הוראות הפעלה למכונה שלנו הנקראת – גוף, כפי שלכל מכשיר יש הוראות הפעלה. בוודאי שאם הבורא יצרנו הוא יודע כיצד גופנו יפעל באופן הטוב ביותר על אדמות כדי לעבוד אותו יתברך בטוב לבב ושמחה, וזאת ע"י חומרי דלק מתאימים ששלח לנו הבורא על פני האדמה על מנת לתפעל את הגוף כיאיות, והנה הם כתובים בספר הוראות ההפעלה לבני האדם – והספר הוא לא אחר מאשר – התורה הקדושה:

"ויאמר אל-קים הנה נתתי לכם את כל עשב זרע זרע אשר על פני כל הארץ ואת כל העץ אשר בו פרי עץ זרע זרע לכם יהיה לאכלה." (בראשית א' ט).

ונסביר: לפני המבול שהקב"ה הביא לעולם בימי נוח (שלאחריו התייר לאכול מזון מן החי), המזון של כל האנושות עלי אדמות היה עשב הזרע זרע ופרי העץ, כפי שכתוב בתורה. לומר: כל מה שזורעים באדמה: ירקות שונים, דגנים (5 מיני דגן – שיפון, כוסמין, חיטה, שבולת שועל, שעורה ובנוסף אורז, קינואה, כוסמת וכדומה), קטניות (עדשים, אפונה, שעועית, פול, חמוס וכו') ופרי העץ - פירות + זרעים שונים, שקדים ואגוזים (כל מה שמוכרים בפיצוחיה, ללא קלייה כמובן). הקב"ה נתן לנו מזון אמיתי, מזון של אמת המדויק לנו מבחינת כל אבות המזון, הישר מהאדמה והעץ, טרי ובריא, ללא תוספות של חומרים תעשייתיים: משמרים, מתחלבים, צובעים וכדומה, שידוע כיום שרובם מזיקים לבריאות – תוספות שקריות המשנות את המזון הטבעי למזון המזיק ברובו.

הקב"ה דאג לנו, ברואינו, והטביע חותמו בתורה ע"י התפריט הנפלא הזה הכתוב בפסוק לעיל, תפריט עשיר בוויטמינים, מינרלים וכל אבות המזון בדיוק נפלא, ללא תוספות מלאכותיות ועדיף כמובן לא להרוס אותו בבישול ארוך מדי (שלא לדבר על מיקרוגל) על מנת לא לפגוע ברכיביו הטובים השומרים אותנו ממחלות ורעב מיותר ועוד מרעין בישינו. מכאן שעדיף לאכול חי, פרט לדגנים ולקטניות שחלקם צריכים בישול או הנבטה.

רוב אנשי העולם המערבי כיום צורכים מזון לא אמיתי כלל, ולרוב מזון מן החי ולא מן הצומח ומבושל יתר על המידה. כמו כן, חלק מהמזון כיום מהונדס גנטית, חלקו עם הורמונים סינתטיים, ריסוסים וכו'. ומה הפלא שאין שובע אמיתי בעולם ורבים רצים אחר דיאטות שונות ומשונות? העתקתי לעיל את הדיאטה הטובה ביותר בעולם, מספר ההוראות של הקב"ה – התורה הקדושה. החכם יישם אותה ביומיו ובשבת ניתן להוסיף מעט דגים ובשר. אומר רבי נחמן: "האמת מביא שובע". איננו פרשנים גדולים של רבנו אבל ייתכן כי כל מה שאמיתי בוודאי יביא אותנו לשובע? מניסיון אישי, מזון אמיתי חי ופחות מבושל משביע ממש, מרזה ומשמח ולא מחפשים נשנושים כל היום. תנסו ותחי נפשכם. (מתוך הספר 'רזי התזונה של הגב' ר. ל. פלץ).

לנשים בלבד – קו 'רזי התזונה' בחינם – עשרות שיעורים בנושא בריאות, תזונה וניקוי רעלים, מתכונים ועוד. הצטרפי עכשיו – (אין ציטווקים). 02-5018150 לחצי 6 הצטרפות.

הערה חשובה: אנו בני אברהם איננו שנאמר לו: צא מאצטגנינות – ותלך לגיל מאה. ישועת ה' כהרף עין. יהודי, להבדיל מגוי, הוא מעל הטבע ומושג בהשגחה פרטית ויכול תמיד להתפלל ולשנות את גורלו, אך יחד עם זאת ה' יתברך מנהיג את עולמו בדרך הטבע וכל אחד לא אמור לצפות שיעשו לו נס מעל הטבע וכל אחד צריך להשתדל בבחינת "ונשמרתם מאוד". חלק משמירה זו היא לצבור ידע של מה מזיק ומה מועיל לבריאות גופנו. ההצעות במדור זה הם על סמך פשטות הטבע בדור הזה וניסיון טיפולי נרכש. אנו מקווים שהידע המתחדש במדור זה יהיה לתועלת, ומאחלים לכם לעבוד את ה' מתוך בריאות שלמה וטובה תמיד לאורך ימים.

נפש בריאה

היום קוראים לו "כח המדמה"

רבינו הקדוש רבי נחמן מברסלב זצוק"ל מגלה חידוש עצום, חידוש שהוא נשק יום הדין במלחמה של האיש הישראלי ביצר הרע. ועוצם החידוש נעוץ בעצם השם שרבינו מכנה את אותו יצר הרע הבעל דבר. שם חדש שמעולם לא קראו ליצר הרע, שברבות הימים זכה לכינויים ושמות רבים, רבינו מדייק מאוד ומכנה אותו 'כח המדמה' להלן מקור הדברים מתוך הספר הק' ליקוטי מוהר"ן ח"א סוף תורה כ"ה :

"... אחר שאמר מאמר הנ"ל, ושם מכנה וקורא כל תאוות היצר הרע בשם כח המדמה, אמר אז: צריכין לקרא לו ולנקות לו שם אחר, הינו להבעל דבר והיצר הרע צריכין לקרות אותו בשם אחר, דהינו שלא לקרותו עוד בשם יצר הרע, רק בשם כח המדמה. ואמר זאת בדרך שחוק, אבל הבנתי, (רבי נתן זצ"ל) שהיה לו בזה פנה שלמה, ולא זכיתי להבין קונתו בזה."

ואכן כשרבינו נותן לו את השם הנ"ל – 'כח המדמה' עצם זה לבד מכניע ומבטל חלק גדול ממנו וזאת בכמה אופנים מן מעצם הגילוי של אופן פעולתו וחשיפת מקום המסתור שלו, והן מצד האדם עצמו שידוע איפה נקודת התורפה והחולשה שלו ומתחזק בה, ויש עוד הרבה מה להוסיף בעניין זה אבל כאן זה לא המקום כי אין מקום במדור קצר זה. אבל בכ"ז ננסה להביא דוגמאות כי זה תמיד עוזר להמחיש. והדוגמא הראשונה - כמעט כל אדם שרוצה להתעשר, וניחא להיות עצמאי במקום שכיר, זה מתחיל בד"כ מהדמיון המפותח של אחד המדמה בעיניו שכלו כיצד הוא פותח סניף ועוד סניף ומתפשט לעסקים בחו"ל, כאשר לבסוף במציאות, בדר"כ, הוא נשאר עם חור גדול בחשבון הבנק ודאגות שמרחיקות אותו מהתכלית האמיתית. והנה, כח המדמה מפיל אותו לתאוות ממון. ולאותו יצר הרע הערמומי יש עוד הרבה תאוות להשתמש בהן ולהפעיל עליהן את אפקט התענועים של כח המדמה. דוגמא נוספת - כח המדמה של יצר הרע בחסות תאוות הכבוד, אשר מופיעה לפרקים במוחו של תלמיד חכם ומכניסה לו דמיונות, שהוא חייב לפרסם ספרים ולהתגלות ולהתפרסם כי כל יום שעובר לולא זאת העולם מפסיד... ועל כח המדמה של התאוה הידועה אין צורך להביא דוגמאות של מה קורה, שאותו כח המדמה נתקל בתקלה ב"טעות" או רחמנא להציל לא בטעות במראה לא צנוע ... בשל חוסר שמירת עיניים.

צריך כל אדם להוציא את עצמו מהמדמה, ולעלות אל השכל; וכשנמשך אחר המדמה, זה בחינת שרירות לב, שהוא הולך אחר המדמה שבלב, וכשיצא משרירות הלב ומשבר לבו האבן – זה בחינת שמיר, שעל ידו נכנע האבן, ואינו הולך אחר תאוות המדמיות ... ודע, שבכל עולם ועולם ובכל מדרגה ומדרגה, יש שם דמיונות אלו, והם הם הקלפות הקודמין לפרי, וסובבים את הקדשה, בבחינת (תהלים יב): סביב רשעים יתהלכון. וכשאדם נעתק ממדרגה למדרגה, אז צריך לו לילך דרך אלו הדמיונות כדי להגיע אל הקדשה." (שם)

אפשר לנסות להלחם בכח הדמיון, רק הבעיה שאנו כל כך מדומיינים מזה כל כך הרבה זמן שספק בכלל אם ניתן להצליח לברר את המדמה עם כל כך הרבה מדמה שמצא ושולט בנו. אז מה עושים? התשובה: מתבטלים! למי? תשובה: לצדיקים האמיתיים - רבינו הקדוש ואנשיו. ומבטלים את השכל וזורקים אותו כמה שיותר רחוק שעד שהוא יספיק לחזור נזכה בזמן זה לקבל מעט שכל חדש ומתוקן של הצדיקים האמיתיים שהם הנביאים שזכו לברור המדמה שאליהם אנו צריכים להתבטל בבחינת "ויהושע נער לא מש מתוך האוהל" ובזכות זה ובזכותם 'נהפוך הוא' - כח המדמה יהפוך מיצר הרע לעיקר כח חיזוק האמונה האמיתית דקדושה. להלן ציטוט, מתוך תורה ח' ח"ב בליקוטי מוהר"ן הידועה בברסלב בשם הצוואה של רבינו שאמר בסמוך לפטירתו, ושם מקור לכל הנ"ל :

" על ידי התפשטות הנבואה, על ידי זה נתברר ונתפתק בחינת כח המדמה, בבחינת (הושע יב): וביד הנביאים אדמה; כי עקר תקון וברור המדמה הוא קשהוא ביד הנביאים, וכשנתפתק המדמה, על ידי זה נתפתק האמונה האמתית דקדשה, ונתבטל אמונות קדויות. כי עקר האמונה תלויה בכח המדמה, כי במה שהשכל מבין אין שייך אמונה, ועקר אמונה היא רק במקום שהשכל נפסק ואינו מבין הדבר בשכלו, שם צריכין אמונה, וכשאינו מבין הדבר בשכלו, אזי נשאר רק בבחינת כח המדמה, ושם צריכין אמונה. נמצא, שעקר האמונה היא בבחינת המדמה, ועל כן על ידי התפשטות הנבואה, שעל ידי זה נתברר ונתפתק המדמה, על ידי זה נתפתק האמונה האמתית דקדשה כנ"ל... נמצא, שעקר תקון האמונה הקדושה היא על ידי בחינת רוח נבואה: ועל כן צריכין לחפש ולבקש מאד אחרי מנהיג אמתי להתקרב אליו, כי כל מנהיג ומנהיג יש לו בחינת רוח נבואה, וגם עקשו, שבטלה הנבואה, אף על פי כן בהכרח שיהיה להמנהיג בחינת (במדבר יד): רוח אחרת, מה שאין נמצא בשאר ההמון, שעל ידי זה זכה להיות מנהיג, כי בלא זה, מפני מה זכה זה דיקא להיות מנהיג, ולא אחר. אך באמת כל מנהיג ומנהיג של ישראל יש לו בחינת רוח אחרת, כי המנהיג הוא בחינת (במדבר כז): איש אשר רוח בו, אשר יוציאם ואשר יביאם; כי המנהיג המוציא ומביא את ישראל, בודאי יש לו בחינת רוח אחרת, אשר מחמת זה נעשה הוא דיקא מנהיג לישראל."

סיפור לשבת שרי הביטחון האמיתיים

פנית המתכון הבריא

ראוי לקרוא לפני השבת
מוקפץ סיני עם טופו

רכיבים:

- חבילת טופו (חבילה קטנה)
- חבילת אטריות ארוז מלא
- חצי כרוב ירוק
- 3 גזרים, חתוכים לקיסמים או מגורדים
- חבילת פטריות פרוסות דק
- 3 בצלים ירוקים חתוכים
- 3 כפות שמן שומשום או זית
- כפית שורש ג'ינג'ר טרי קצוץ דק או תבלין
- 2 כפות שמן זית
- רוטב סויה לתיבול + 5 שיני שום מגורדות
- כף חמאת בוטנים

אופן הכנה:

חותכים את הטופו לקוביות ומשרים ברוטב סויה והשום למשך 15 דקות. בינתיים מבשלים את האטריות ארוז. מקפצים בסיר את כל הירקות מוסיפים ג'ינג'ר ואז מקפצים את הטופו המושרה במחבת עם מעט שמן ורוטב סויה מההשרה מוסיפים את הפטריות ומאדים. אפשר לכסות במכסה לכמה דקות עד שהירקות מתרככים. בינתיים, משרים את אטריות הארוז במים רותחים, לפי הוראות היצרן (כ-10 דקות), מסננים ושופכים במים. כשהירקות מוכנים לטעמכם (מומלץ שיישאר מעט פריכים) מוסיפים את השמן שומשום והבצל הירוק, מערבבים, מוסיפים את הטופו ומכבים את האש. בסוף מוסיפים את האטריות מערבבים, ומוסיפים מלח לפי הטעם.

ערב מלחמת ששת הימים שררה מתיחות גדולה בארץ הקודש. כחלק מצעדי הזהירות שנקטו, הקפידו בחלק מהערים על האפלה מוחלטת במשך שעות הלילה. קציני הג"א מונו על אכיפת החוק בנושא. עתה הגיע הקצין יחד עם כמה מפקדיו לבית בעיר יבנה, שבו דלקו האורות כאילו אין עת חירום. בעל הבית היה הגה"ק רבי ישראל אבוחצירא (הבאבא סאלי זצ"ל) שהתגורר באותן שנים ביבנה. מנהגו בקודש של הבבא סאלי היה לערוך מעת לעת הילולות לצדיקים שונים. לא היו כללים קבועים וזמנים מוגדרים, ולפעמים יכול היה להורות על עריכת הילולה מהרגע להרגע. כלל אחד היה תקף תמיד בכל הילולה: חייבים לשמוח ולשורר שירות ותשבחות לבורא כל עולמים ולכבוד בעל הילולה.

ועתה דורש הקצין לכבות את האורות. בני הבית שידעו כמה חשובה לצדיק השמחה, לא ההינו לבצע את הפעולה טרם ישאלו את פיו. הודיעו לחיילים הניצבים בדלת להמתין בסבלנות עד שייגשו לבבא סאלי ויבקשו את רשותו. שמע רבי ישראל את בקשת הקצין שבדלת והגיב שאינו מרשה בשום אופן. "אם מישהו יכבה את האור – אני אכעס עליו!" חזרו בני הבית אל הקצין והודיעו לו את תשובת הצדיק.

"אבל זו עת חירום", התקצף הקצין שלא היה רגיל בהליכותיהם של הצדיקים. "כיצד אתם מסכנים את כל תושבי העיר? אם לא תכבו את האור – אכבה אותו בעצמי!" הודיע. שבו בני הבית אל הבבא סאלי היושב בחדר הפנימי וביקשו את רשותו לקיים את הפקודה. "אם מישהו יכבה את האור – הרי הוא מכבה את אור חייו!" הודיע הצדיק בלשון חריפה שאינה משתמעת לשת"פנים, ושב לשמוח בשמחת בעל הילולה. עתה היו בין החיילים ששכנעו את מפקדם לסגת מכוונתו לכבות את האור. "אל תתעסק עם הצדיק", התחננו לפניו. "החיים שלך חשובים ומילה שלו לא חוזרת ריקם." שמע הקצין והתרכך. "הכניסוני בבקשה אל הרב", ביקש מהגבאים.

הוכנס הקצין אל הבבא סאלי ורבי ישראל הושיט לו כוס מלאה מאקה (-עראק) לשתות. "נאמר בתורה וחרב לא תעבור בארצכם", המתיק רבי ישראל סוד עם החיילים ומפקדם, "דעו לכם: בעיר יבנה לא תיפול אף פצצה. ולא זו בלבד, אלא שאצל האויב יושמדו ארבע מאות מטוסים תוך זמן קצר!" גילה להם הבבא סאלי דברים שנראו תמוהים, אך תוך ימים ספורים התבררו כדברי נבואה.

האור לא כבה באותו לילה בביתו של הבבא סאלי. הנוכחים כולם שמחו וישו בישועתו של הקדוש ברוך הוא. בטחו בכוחו של זקן ובהבטחותיו שיישעו להם ניסים גלויים. ימים ספורים חלפו ומדינת ישראל הצעירה והקטנה הצליחה באופן בלתי גיוני להתגבר על שכנותיה החזקות והגדולות ממנה פי כמה. "כיצד ידע רבנו שיושמדו ארבע מאות מטוסים לאויב? שאלו בני הבית בסקרנות לאחר שזוע המספר המדויק.

ענה בבא סאלי בפשטות: "והרי אין להם יותר ממספר מטוסים זה"... ביקש הצדיק להעלים את רוח הקודש ולטשטשה, וגילה שעניו צפויות למרחקים בכוח קדושתו ולא נעלם ממנו דבר.

כן הם הדברים, אצל הרה"ג חיים קנייבסקי שבדבק בהבטחת 'החזון איש' שבבני ברק לא תיפול פצצה וכך היה במלחמת המפרץ וכך היה בהפגזות האחרונות מעזה של ארגון החמס ימ"ש שנפלה פצצה שהרעידה את כל העיר בני ברק והגיעו לרב שמיד אמר שזה לא בבני ברק והתגלה שזה ברחוב קטן שחצי ממנו תחת רשות רמת גן וחצי ממנו בני ברק והטיל נפל בדיוק בחצי של רמת-גן.

אורא דמנהיגות

מילו דבדיחותא

סיפור שהיה כך היה :

פעם היתה ילדה שכל הזמן לקחה חוטים או שרוכים וסובבה על ידה השמאלית ממש באותה צורה ותנועה שלובשים תפילין. אביה שראה ונפעם מהתופעה, ע"מ להביא את שורש הדבר ניגש למספר רבנים ואף למקובלים שאמרו לו שיתכן והילדה היא ניצוץ של מיכל בת שאול או ברוריה שידוע שהיו נוהגות להניח תפילין וכו'. אותו אב הגיע גם לרב קנייבסקי זצ"ל ושאל אותו מה אומר הרב? והרב ענה לו : אתה צריך להתחיל להתפלל במניין ולא בבית. חחחח (-)



קטלוג היכל הצדיק

ספרים ומצרכים מיוחדים ליום הולדת 100 של הרב ישראל אבוחצירא זצ"ל

מבצע אביב !!!

למזמינים עד חג הפסח בלבד

ראשית כל תודה רבה על כל החיזוקים ששלחו וברצות תודה על הזמנת הספרים שלכם עם ישראל הקדוש "ישר-נח" !!!

נמצא 'גברא רבה' שנתרם לכבוד יום הולדת של רבינו הקדוש יום א' ניסן תשפ"ב לסכסד 10% מכל הזמנה של ספרים מכל הקטלוג - 15% מהוצאת: "כל ספרי רבינו" לכל המזמין ומשלם עד ליום יב' ניסן תשפ"ב.

ניפוש בהפצות
חג באולה שמח
צוות קטלוג היכל הצדיק

* מוביל להמנה את כל מחמין עד לגובה של 1000 ש"ח. ולפי אישור מראש של התורים.

היכל הצדיק - הפקה והפצה של ספרי קודש
להזמנות באי-מייל או בביד:
0586545141
nanach148@gmail.com

"ולדעתי יש הכרח גדול להודיע כל זה, כי מי יודע כמה יתארכו עוד חס ושלום ימי הגלות, ואף על פי שיצא מפיו הקדוש (בלשון זשרגאן) [אידיש מדברת] מין פייערל וועט שוין טלואין ביז משיח וועט קומען האש שלי תוקד עד ביאת המשיח מרח בל זאת לכל אחד מאנשי שלומנו להמציא לזה אתערותא דלתתא בכל ימי חיו. (כוכבי אור, שיחות וסיפורים, ג')

רבי נחמן שכל אחד רואה היום בעניו ממש כיצד רבינו מופקד על תיקון הדור האחרון לפני ביאת משיח צידיקנו, יהיה מי שלא יהיה אף אחד לא יכול להתווכח עם מבחן התוצאה ואינו יכול להתעלם מכך שצעירי הצאן כפשוטו וכן כל אלו שמסרבים להזדקק בעבודת השם ית' נוהרים אחר רבי נחמן זצ"ל וזוכים לתיקון כללי פושטים צורה ומלבישים צורה חדשה וטהורה.

"פעם אחת אמר הייתי סבור שהיצר הרע שלי אומר לי שאין מי שיכול להנהיג את בני הנעורים כמוני, עקשו אני יודע בברור שאני מנהיג הדור יחידי בעולם "אז איך בין איין מנהיג" ואין מנהיג כמוני" חיי מוהר"ן". (חיי מוהרן, גדולת השגתו, יח')

תיקון הדור כולל בין השאר חיזוקים שהם בבחינת: "מאשפות ירים אביון" והתמודדויות מול המלכודות שטומן היצר לכל דורש השם באמת, כפי שאמר רבי נחמן בעצמו על עצמו שדבריו לדור שיהיה עוד 200 שנה:

"אמר שכל התורות והשיחות שלו אינם בשבילנו לחוד, כי אם את אשר ישנו פה ואשר איננו פה (ועין ברש"י שפרש: ואשר איננו פה, ואף עם דורות העתידים לבוא והבן) וכמה פעמים דברנו עמו מנהיג זה ורמז לנו בדבריו להודיע לדורות הבאים את כל מעשי ה' הגדול שעשה עמנו. ופעם אחת אמר בפרוש: גם לבניכם תודיעו את כל התורות והשיחות הנפלאות והנוראות והמעשיות וכיצא בהם אשר גלה לנו. ואמר אז זה הפסוק בהתלהבות גדול כגחלי אש: והודעתם לבניך ולבני בניך", (ואמר בזו הלשון: אייערי קינדער זאלט איר מודיע זיין וואס דא האט זיך גיטאן) ואמר ברתת זועי בהתלהבות נורא: והודעתם לבניך ולבני בניך. ואמר: דע והגמם את אפשר להוציא אחד מן הרפש. גם מי שיתאחד בו יוציא אותו כן" (שיחות הר"ן, רט)