

אירא דארץ ישראל



צריך לחזק עצמו באמונה ולבלי לנטוש בחקירות כלל, ולעיין בספרים של מחקרים... (רבי נחמן מברסלב זצ"ל).

פרשת מיקודי | גיליון 5 | א' באדר ב' תשפ"ב | לתגובות, הנצחות, תרומות להדפסת העלון והפצתו nanach148@gmail.com

גוף בריא

'אוטופאגיה' - חלק א'

בשנים האחרונות התגלה המנגנון בגוף הנקרא 'אוטופאגיה'. מקור המילה הוא מהשפה היוונית אוטו (עצמי) ופאגיה (לאכול) - אכילה עצמית, ומתייחסת לתהליך בו התאים בגוף ממחזרים חלבונים ואברונים בתוכם שכבר אינם נחוצים ויכולים להפריע לתפקוד השוטף של הגוף, וכך הגוף נפטר מתאים מקולקלים, מנגנונים תאיים ישנים אשר אין מספיק כוחאנרגיה כדי לקיימם ותוך כדי תהליך זה נפטר הגוף מפסולת ישנה ומטהר את עצמו. בצומות קצרים או ארוכים תהליך זה מתעצם והגוף מצליח להבריא את עצמו ממחלות כרוניות אפילו מהמחלה הידועה. מנגנון מופלא זה, פרי יצור של הקב"ה, עוזר בשיפור חילוף החומרים בגוף ובהתאם, הרזייה טובה יותר והבראה ממחלות כרוניות כמו: דלקות שונות, דלקת מפרקים, סכרת, סרטן, אלצהיימר ועוד. תהליך ה'אוטופאגיה' מתרחש בשיאו בצום (גם עם שתיית מים) וזה לא קורה בדיאטות עם הגבלה קלורית!! אלא רק בצומות מוחלטות ממזון שעות רבות. ולהבדיל, ארוחות רבות ביום מאטות את קצב ה'אוטופאגיה' שגם יורד עם הגיל. אז איך תפעילו מנגנון זה בגופכם באופן מיטבי כל יום? די בקלות!!

אין ויכוח על כך שיש לאכול ארוחת ערב בשעה מוקדמת על מנת שלא נקשה על גופנו לטפל במזון בשעות הלילה, אלא נאכל בעיקר בשעות היום (אכול כמו אביון בערב, אומר הרמב"ם). בעצם אם נעצור את האכילה בשעה 18:00 בערב, ואת ארוחת הבוקר למחרת נאכל בסביבות 10:00 בבוקר נחווה צום של 16 שעות. כיום אנשים מגיעים בקושי ל- 10 שעות צום בלילה ולכן אין מספיק זמן לגוף לפנות פסולת ולהבריאו. מניסיוני בטיפולים באנשים שאימצו הרגל מופלא לצום 14-16 שעות בלילה (בנוסף לתפריט בריא כמובן), ראו הבראה מהירה יותר ממחלות כרוניות והרזייה בקלות. לצערנו, בדורות האחרונים בגלל השפע של המזון והתקנת חשמל בבתיים, אנשים נשארים ערים עד מאוחר וצורכים עודף מזון בשעות המאוחרות ומזון לא בריא כלל- מזון תעשייתי, פחמימות רבות ומזון עתיר חלבונים מן החי - כל הסיבות האלה גורמות לירידה בקצב ה'אוטופאגיה'. אם נתבונן בתפריטים של דורות קודמים, הטרחה בהכנת המזון היתה רבה מאוד, כמו כן, אנשים לא אכלו חטיפים, עוגיות, מאפים ומעדני חלב כלל בשעות הפנאי, אם בכלל, ועופות ובשרים צרכו אולי פעם בשבוע, אם היה מספיק ממון. בעבר אנשים היו בעיקר טבעונים רוב השבוע ואכלו מעט כי זה מה שהיה. תנסו שבוע ותראו כי טוב!! המשך בכתבה הבאה בעזרת ה'. (מתוך הספר רזי התזונה - ר.ל. פלץ)

הערה חשובה: אנו בני אברהם אבינו שנאמר לו: צא מאצטגנינות- ותלד לגיל מאה. ישועת ה' כהרף עין. יהודי, להבדיל מגוי, הוא מעל הטבע ומושג בהשגחה פרטית ויכול תמיד להתפלל ולשנות את גורלו, אבל 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 דור הזה וניסיון טיפולי נרכש. אנו מקווים שהידע המתחדש במדור זה יהיה לתועלת, ומאחלים לכם לעבוד את ה' מתוך בריאות שלמה וטובה תמיד לאורך ימים.

אירא דעניני דיומא

קא - בשעת מלחמה צריך להכין כלי מלחמה כנהוג, ותיקדוש-ברוך-הוא יעשה מה שצריך ויאין לסמוך על הגם. **קפח**- עיר שהיא צינת את הצדיק, אין מלחמה נשמעת בה ואין מהומה ואין שמועה רעה. **קצב**- על ידי ישיבה אצל שלחן הצדיק נתבטל המלחמה.

(ספר המידות, צדיק)

נפש בריאה

מה שהעולם עושים בסוף, ברצוני שתעשו כבר מההתחלה / ר' נחמן זצ"ל

לעיתים אנו רואים כי אנשים מקבלים שפע מסוים גם בלי תפילה. אבל שפע שמגיע מתוך תפילה ומתוך תפילה של עומקא דליבא, זה כבר משהו אחר!! אין ספק שאם נשקיע בתפילות במשך שנים רבות נעריך הרבה יותר את מה שנקבל מה' יתברך לעומת משהו שלא ממש התאמצנו עליו. כך ה' טבע בטבע שאם אדם זקוק למשהו והוא מתפלל הוא נושע. חשבת פעם להתפלל על משהו בטרם עשית? תקדים תרופה למכה. ויש סיכוי שהכל ילך טוב יותר באותו היום. כל הצרות הן בעצם אמצעי להביא אותנו לתכלית שלשמה באנו לעולם - תפילה. והיא הקשר שלנו לבורא עולם, רבינו הק' אומר: "תפילה היא דבקות". אם נגיע ישר למטרה נחסוך עוגמות נפש רבות בחיים.

משה רבנו התפלל 515 תפילות לה' כי רצה להיכנס לארץ ישראל והקב"ה אמר לו: "רב לך". עוד תפילה אחת והיה נכנס. אז מה נאמר אנו? אם יש משהו שאנו רוצים וקוספים לו?! אומר רבי נתן זצ"ל: אם לא קיבלת משהו זה או שלא התפללת עליו בכלל, או שלא התפללת מספיק!! פעם אמר רבי נתן למישהו שמצא חברותא מעולה ללימוד: אם התפללת על זה אז אני מקנא בך. אם כן, מדוע יהודים רבים לא פועלים כך? מחוסר אמונה שמישהו באמת שומע אותם (קליפת עשיו), או לחילופין מאמונה שכבר שמעו אותם (קליפת ישמעאל).

סיפור קצר מאת רבי ישראל דב אודסר זצ"ל בעניין תפילה בהיותו צעיר בימים:

"מעניין התבודדות עדיין לא ידעתי כלל. אני ראיתי בספר 'ראשית חכמה' ובשאר ספרי מוסר את הגודל והכוח של התפילה, בוודאי התפללתי לה' יתברך. אולם עניין ההתבודדות לא ידעתי. רק ידעתי שהתפילה זה דבר גדול מאוד. אז אמרתי תהלים הרבה. והתפילה שלי בכל יום, התפילה של שלושת תפילות שלי של יום, התפללתי ככוונה גדולה, בדבקות ויראת שמיים. ואני, בזמן שבאתי על דעתי שהייתי ילד עוד, היה ליבי מתגעגע לעבוד ה' ללמוד תורה ולמסור נפשי בשביל עבודת ה' והתפללתי בדבקות, ובהתלהבות ובתנועות, והיה שם איזה זקן אחד שהיה אדם כשר ואהב יראי ה', אז הוא ראה את התפילה שלי שהיא משונה מכל הילדים, ראה שאני מתפלל ככוונה - בדבקות ובאמת ובתמימות, אז מצאתי חן בעיניו. הוא היה מהחסידיים שלא מתפללים בכוח או בקול רק בלחש. נו, אבל אף על פי כן אני היה לי עזות ולא הסתכלתי עליהם. אז זה הזקן בא אלי בכל יום ונתן לי מטבע חשוב. הוא היה מפורסם בעיר שהוא קמצן כזה שהוא נותן דבה. המטבע הכי קטנה שאפשר, חתיכת פח. והוא נתן לי. כשבאתי הביתה הם היו עניים, ונתתי את המטבע, אז הם התפעלו מאוד. אבל אחר כך הפסקתי לתת לביתי, והתחלתי לאסוף מטבעות בשביל סידור. אני רוצה לקנות סידור שיהיה בו תיקון חצות ותהלים, מעמדות וכל מיני סליחות 'כל-בו' - שיהיה בו כל מה שיש בעולם, איזה תחינה, איזה דבר. התחלתי לאסוף הכסף אצלי בשביל לקנות סידור. היה שם הסידור 'כל-בו' הכל היה בו. ואני היה לי השתוקקות לו אבל אין כסף וגם בטבריה אי אפשר להשיג סידור כזה רק בירושלים. אז ה' יתברך ריחם עלי והאמא נסעה לירושלים בשביל הכנסת כלה לחתן איזה ילד....ואמרתי לה אספתי כסף בשביל סידור והייתי חביב אצלה ונתנה לי הבטחה שתקנה לי. היא הביאה לי סידור כזה!! השמחה שלי...כולם קנאו, אני רציתי לאכול כל הסידור! ועבר עלי מה שעבר עלי עד שהייתי בן 17...יום אחד מצאתי ספר בלי כריכה, בלי התחלה בלי סוף, בפח אישפה, אז בשביל שלא יהיה בבזיון לקחתי בשביל גניזה...טרם שזרקתי ראיתי כי שמו: 'השתפכות הנפש'. עשה עלי רושם, אולי זה טוב בשבילי. התחלתי לקרוא, וראיתי חסד מה' יתברך, כי כל דיבור היה בשבילי...הלכתי להתבודד עמו והתפללתי כמו שכתוב שמה בשם רבנו איך להתבודד ולהתפלל. והלכתי בשדות ולא ידעו. כמו גנבה, גנבתי עצמי בשדות...וקיימתי מה שכתוב שם. וראיתי פעם ראשונה בחיי איזה כוח של התבודדות! זה הורג את כל המשחיתים, מזיקים, מחלות רעות, תאוות, ראיתי עין בעין שאחרי ההתבודדות הייתי כמו אדם חדש. הרגשתי בעצמי: איפה הם כל המשחיתים? נהרגו! אז אני היה לי ההנהגה כמעט כל יום לצאת לשדה עם הספר והיה לי התבודדות וראיתי ניסים ונפלאות חדשות, אז מיום שבאתי על דעתי לא ראיתי פלאות שכאלה. ואני לא ידעתי ממי הספר?! מי מחברו?!...ושמרתיו בארגז שלי. פעם אחת בא אלי חבר וראה שאני קורא בהתעוררות גדולה, אז ראה ששם הספר: 'השתפכות הנפש' וידע שזה מספרי ברסלב, אז אמר לי: "בה הספר אתה קורא?" אז נדהמתי מאוד ונכנסתי בכעס גדול ואמרתי: "זה הספר קודש קודשים מה אתה אומר?!" וענה: "בהמה אתה, לא יודע כלום. כל מה שיש בעולם זה מספרי ברסלב. אסור לקרוא בהם! כל האדמו"רים וכל העולם מתנגדים על זה ואומרים שאסור לקרוא בספר ברסלב".

אני שמעתי פעם ראשונה בחיי שיש ברסלב בעולם!! " (הספר 'שמע ישראל').

סיפור לשבת

היפוש אחר רוח הקודש של הצדיק בתלמידיו האמיתיים

מתוך ראיון של רבי ישראל בר אודסר צ"ל שמספר על התקרבות רבו רבי ישראל קרדונר צ"ל:

רבי ישראל קרדונר צ"ל קבל מרבי משה ברקלבר, תלמידו של רבי נתן. הוא החזיק את יום ה'ארצות' (יום הפטירה) של רבי משה כמו אחריו האבא, הוא היה מתענה ביום ה'ארצות'.

(השואל: איך נתקרב לברקלבר?) הוא מצא כמה דפים מהתקון הכללי - מההקדמה, על ידי זה נתקרב לברקלבר...! הוא ספר לי: שהאבא היה סוחר גדול, והוא היה המנהל העקרי של החנות, האבא שלו היה שולח שקים עם סכר - עם סחורה, והוא היה יושב בהמחסן והיה מוסר הסחורה כפי שצוה לו האבא. שם היה שקים, עם ארונות, והיה מתישב שם במחסן בין השקים, והיה צועק משם להשם יתברך - שירחם עליו שיצקה להיות איש כשר באמת! ככה מתקרבים לרבנו! קשמבקשים מהשם יתברך, ורצים ומתגעגעים - זוכים! - צריכים להאמין שמוצאים! יגעתי ומצאתי! הוא נתקרב עם לב בוער קצה. האבא שלו לא רצה, הוא סלק אותו מהישיבה! אז הוא יצא מאת אביו עם כלום - רק עם המנעלים ומלבושיו, ככה הוא הלך ממנו ובא לאומן. הוא היה בן עשרים, מבית עשיר, עם קצה כבוד - אז הוא הלך לקבץ נדבות, כמו הקבצנים - לקבץ נדבות!

בראשונה הוא הדפיס אלפים 'תקון הכללי' הוא סבב על הפתחים ובקש נדבות, ומזה הדפיס אלפים תקון הכללי, ונסע למכר אותם, בבתי כנסיות, בעירות...

והוא מסר עצמו לגמרי לרבנו כמו שצריכים - אז הוא זכה! הוא היה 'חיד' בין חסידיו ברקלבר! מן הסתם כבר שמעתם, רבי ישראל קרדונר - זה מפרסם שהוא היה עובד השם במסירת נפש.

(השואל: כמה זמן הוא גר בארץ ישראל?) הוא היה בערך חמש עשרה שנה, בערך. הוא היה פעמים בארץ ישראל, מקדם היה כאן כמה שבועות, ונסע בחזרה. ואחר כך הוא הגיע להשתקע.

הוא מסר את כל חייו לרבנו לגמרי! הוא הדפיס ספרי רבנו בזמן שאף אחד לא... הוא הדפיס: לקוטי תפלות, ולקוטי מוה"ר"ן, וספרים קטנים - הוא תרגם את ספור הנסיעה של רבנו לארץ ישראל לאידיש.

לא היה לו כסף - הוא לווה, היו יודעים שהוא ישלם, היה לו אשראי, היו יודעים שהוא ישלם. הוא הדפיס, מכר, הכל עם תפלות. ואלישע דעביד ברחמי הוא דעביד! הכל עשה עם תפלה! עם מסירת נפש קצה שאין לשער, ללוות ולהדפיס. היום יש 'קורן הדפסה', אבל אז היה... מסירת נפש...! אחר זמן התחרט אביו, הוא נסע במיחד לקיים כבוד אב. הוא היה זקן, אז הוא שמש אותו. מאומן הוא נסע להמדינה שבו נולד, איפה שאביו היה גר, כדי לקיים כבוד אב, בעיר טרנפול (גליציה). רבי שלמה וקסלר היה אומר על רבי ישראל שעליו נאמר הפסוק: "ישראל אשר בך אתפאר!"

(השואל: הוא נתראה עם רבי אברהם ב"ר נחמן?) כן! בודאי! הם היו חברים - כן, בודאי! אני לא הפרתי אותו - את רבי אברהם, אני נתקרבותי פשהוה היה כבר בחוץ לארץ. אבל שמעתי מרבי שלמה וקסלר, מרבי מאיר אנשין...

(השואל: קשה היה רבי ישראל שר היה גם רוקד?) הוא שר, וגם רקד, בודאי! הוא רקד אף באמצע השבוע! רבי אברהם היה אומר שצריכים לרקוד חצי שעה על השועל! זה המתקה גדולה - המתקה הדינים!

(השואל: היום לא רוקדים כל כך...) אני הייתי רוקד לבדי לבדי בביתי! כן! הייתי שר גונים, עוד גוגן, גוגן זה וגוגן זה, הייתי שמח ושר!...! הלקוטי תפלות זה לא חבור שמחברים ספר מתורות, או מתפלות - זה ההתבודדות של רבי נתן! היה לו התבודדות, אז הוא הוציא 'טפה מן הים' מההתבודדות שלו, וכתב אותו בלשון הקדש, וזהו הלקוטי תפלות! זה לא חבור שמחברים - עם הכנה... ההתבודדות שלו, האש שלו, הוא כתב, כדי שגם אנו נלמד איך לעשות התבודדות!

פנית השתתפון הפריא

ראוי לקרוא לפני השבת

שוקולד בתיא בלגי פשוט וקל

*חצי כוס שמן קוקוס.

*כוס אבקת קקאו או פחות (אפשר גם פולי קקאו בריאים מבית טבע או אבקת חרובים מבית טבע).

*סילאן תמרים לפי הטעם.

להמיס הכל בסיר למשך 2 דק'.

להכניס לתבניות קרח עם משפך של סוחט לימונים ידני או כל משפך אחר ולהקפיא לשעה.

פשוט וטעים

מילי דבריהותא

* יש כללים אחרים במשחק שחמט, תלוי עם איזה חסיד אתה משחק: אם אתה משחק עם חב"דניק, למשל, המלך אף פעם לא מת, אם אתה משחק עם ברסלבר, גם אם המלך מת, אפשר להמשיך לשחק, אם אתה משחק עם חסידים מסוימים כשהמלך מת קמים שלוש במקומו, אם אתה משחק עם נח כל שחקן קופץ שלוש צעדים, אם אתה משחק עם חסיד גור, אין מלכה, ואם אתה משחק עם מתנחל, הוא אף פעם לא יפנה את המשבצת.

*מה ההבדל בין חב"ד לברסלבר? בברסלבר אומרים: תמיד להסתכל בכל יהודי על הנקודה הטובה. בחב"ד אומרים: בכל נקודה יש יהודי.

*ברסלבר וחב"דניק הגיעו לבית דין של מעלה שמו אותם בגיהנום רח"ל. הברסלבר צעק: "רבנו נחמן, תוציא אותי! זה לא יאומן! מיד מושכים אותו על ידי הפאות שלו החוצה. צעק החב"דניק: "הרבי שליט"א, תוציא אותי מפה!" אמר לו הרבי: "מעכשיו אתה פה השליח".



שמחה

היא רפואה לכל מיני חולאת!

תרגיל עצמך ותחזק עצמך בכל עוז לשמח נפשך בכל מה דאפשר. כי כל החולאים באין ע"י עצבות. ושמחה היא רפואה גדולה לכל מיני חולאת כמבואר (בליקוטי תנינא סימן כ"ד ובשאר מקומות) מעוצם מעלת השמחה ואיך כל אדם יכול לשמח נפשו במה שזכה "שלא עשני גוי" והבדילנו מן התועים וכו'. קווה אל ה' ויושיע לך. (עלים לתרופה, מכתב יח')



אורא דאורייתא

היפוש רוח הקודש של הצדיק בתורתו הקדושה

" צריך לראות שיתפלל תפלתו באורא דאורייתא ישראל, הינו תקון מחשבות זרות שבתפלה... כי כל הדר בחוץ לארץ, דומה כמי שאין לו אלוף; וכל הדר בארץ ישראל, דומה כמי שיש לו אלוף; ועל ידי מחצת כה, אזי הוא דר באורא דאורייתא ישראל, ויש לו אלוף, ונתבטל מחשבות עבו"ם... שנאמר בתורה: ארץ אשר וכו' תמיד יעני ה' אלוףך בה. גם אורא דאורייתא ישראל מחכים, ועל ידי זה נודפדף מחו, הינו מחשבות" (ליקוטי מוהר"ן ד"א מד')

בהתקשרות לפרשה מתוך ליקוטי הלכות

"זהו בחינת מעלת יקרת קדשת הבית המדרש שהוא מקדש מעט שזהו עקר קיום שלנו בתקף אריכת הגלות הזה. שהבית המקדש נחרב בעונותינו ועקר קיימנו הוא על ידי בתי כנסיות ובתי מדרשות, כמו שכתוב (ויקרא יא), וכי הפיצותים בארצות ואהי להם למקדש מעט. ודרשו רבותינו ז"ל, אלו בתי כנסיות ובתי מדרשות. כי בבית המדרש שם מתקבצין התלמידים ומעידים ומספרים מה ששמעו מרבן כדי להמשיך השארתו הקדושה לנצח. ועקר קדשת הבתי כנסיות ובתי מדרשות נמשכין מבחינת המשכן משה במדבר אחר. מעשה העגל. כי עקר חטא העגל נמשך על ידי הפגם שפגמו בכבוד משה רבנו ואמר, כי זה משה האיש לא ידענו מה היה לו. כי אפלו לפי טעותם שהטעה אותם הבעל דבר שכבר מת משה היו צריכים להאמין שבודאי לא היה יגיעו חס ושלום, ובודאי השאיר השארה טובה אצל תלמידיו. והיה להם לבוא לאהרן ולהישוע וכו' ולבקש מהם שיזילו אותם בדרך הישר כפי מה שקבלו ממשה רבן. אבל הם לא בחרו בהאמת, כי העקר בהמעשה הזאת היה הערב רב ששאנו את משה והיה טינא בלבם עליו ובקשו עליה לפרש מאחרי המקום. על כן תקף קשטברו שמת משה באו לאהרן ואמר, קום עשה לנו אלהים אשר ילכו לפנינו כי זה משה האיש לא ידענו וכו'. כי בודאי קשפורשין מהצדיק האמת ומדרכיו הקדושים על ידי זה באין לעבודה זרה ועל כן באו אז על ידי זה למעשה העגל. ועל כן קשבא משה וראה את כל זה עסק אחר כך להמשיך תקון שאפלו אחר כך קשיגיע זמנו להסתלק באמת יהיה נשאר זכרו לדורי דורות. וזהו בחינת מעשה המשכן שעסק אחר כך, ששם המשיך השארת שכינתו יתברך, דהינו בחינת השגות אלקות, כי כל מעשה המשכן היה בחינת פלם וצמצומים להשגות אלקות. ועקר בחינת המשכן היה שעל ידי זה המשיך תקון שאפלו כשישראל נעים ונדים בגלות, שהוא בחינת מדבר, גם אז יהיה להם כח להמשיך השגות אלקות על ידי בתי כנסיות ובתי מדרשות שהם בחינת מקדש מעט, בחינת המשכן שעשה משה במדבר. שאף על פי ששם לא היה עקר מקום המנוחה, דהינו מקום הבית המקדש כמו שכתוב: "כי לא באתם על עתה אל המנוחה וכו'", אף על פי כן, וכולו להמשיך לשם קדשת הבית המקדש ששם באתה השכינה על ידי תקונו המשכן שעשה. וכמו כן תקון לזרות שיהיה כח לישראל בכל דור להמשיך קדשת בית המקדש בכל בתי כנסיות ובתי מדרשות שיעשו בגלות שעל כן הם נקראים מקדש מעט". (ליקוטי הלכות, הלכות זיקין ד, אות ד')