

לעילוי נשמת: בתיה בת ירחמיאל | שמחה בת כחלה פנחס בן מסעודה | שלמה בן וולף | אלכסנדר אמנון בן ברנרד מלכה בת נעמי | שפרה בת יצחק | צבי דודלה בן ירחמיאל

עליונות סגת

לב ♥ חדש

פרשת ויקהל | גיליון 4 | כ"ד באדר א' תשפ"ב | לתגובות: sagi.adv148@gmail.com rootliat@gmail.com

כי עיקר התשובה הוא לב נשבר (רבי נחמן מברסלב).

הודעה קצרה לקוראים!!! שם העלון השתנה מאחר והאיר בליבנו שהשם הקודם 'רפאנו' עלול לצער אנשים הזקוקים לרפואה, ושבת היא מלזעוק!

גוף בריא

הרגלי האכילה יקבעו את התנהגות תאי השומן שלך

צריך לדעת כי בתאי השומן יש קוד גנטי מסודר שהוטבע ע"י הקב"ה, אך ניתן לשבש קודים אלה כשאנו מגזימים או מגרים את הגוף במהלך חייו עם מזון מזיק בכמויות גדולות.

למשל, תינוק בריא נולד עם כ-10 בליון תאי שומן וזה יוכל עד גיל העשרה (ל-20 בליון תאי שומן לערך), שבגיל זה נקבע מספר תאי השומן הסופי בגוף. גם ככל שעולים במשקל עולה מספר תאי השומן בגוף. כמו כן, לא רק מספרם יכול לגדול אלא גם נפחם של תאי השומן יכול לגדול פי 10 מנפחם המקורי! ככל שאוכלים יותר מגדילים את נפחם של תאי השומן הקיימים. עלייה גדולה במשקל (מעל 50 ק"ג משקל עודף) עלולה לגרום למצב שבו תאי השומן יגיעו לגודל המרבי, יתחלקו ויגדילו משמעותית את מספר תאי השומן גם בגיל מבוגר. אנשים עם השמנת יתר קיצונית יכולים לשאת בגופם כ-200 עד 300 בליון תאי שומן!!

הבעיה עם כל הסיפור הזה שכלל שיש יותר תאי שומן בגוף, ההנחה הקיימת היא, שתאי השומן 'שואפים' להתמלא ולהגדיל את נפחם, ולכן ככל שיש יותר תאי שומן, כך 'קל' יותר למלא אותם. זו אחת הסיבות לכך שאחרי דיאטה, קשה מאוד לשמור על התוצאות לאורך זמן.

אז מה עושים? הפתרון הוא תזונה מאוזנת כאורח חיים לכל החיים!! ולא דיאטות קצרות טווח. וכמובן פעילות גופנית נכונה. "ונשמרתם לנפשותיכם" - אזהרה חשובה מרבותינו שלא להגיע למצבים מורכבים בחיים שקשה לתקנם (בכל תחום). תזונה נכונה מניעתית תוביל את הגוף לפעול עפ"י הקודים שהבורא טבע בנו, אלא אם נעשו נזקים בלתי הפיכים מרוב דיאטות ואז לא תהיה תוצאה אידיאלית. חשוב להבין מהי תזונה נכונה בדור הזה כי המבנה הפנימי של המזון השתנה מאוד בדור האחרון, לצערנו, ולכן חשוב לבחור בשיטה שדוגלת באורח חיים בריא שמסתכלת גם על הבריאות ולא רק על הרזיה. חובה לתת לגוף תנאים מתאימים להתאזן ולהתרפא. וצריך המון סבלנות במקרים של ריבוי דיאטות, מאחר ורקמת השומן שמטלטלת בין ימים של רעב לימים של שובע נכנסת למשטר אגירה. ישנן עדויות רבות על נשים שסיפרו שלא אכלו כלום ולא רזו. לכן צריך סבלנות בהרזיה לאחר הנזקים שאנשים עושים על מנת שהגוף יתן אמן בכך ובתהליך החדש כמוכנים לשינוי אמיתי בחיים! בהצלחה!!

(מתוך הספר 'רזי התזונה' של ר. ל. פלץ)

נפש בריאה

"כְּשֵׁאָדָם זֹכָה עַל-יְדֵי הַבַּעַל שְׂדֵה * (ראה ערך למטה) להסתכל על התכלית אך אין לו שום צער ושום יסורים מכל דבר שבעולם. ובאמת אין שום רע בעולם רק פלו טוב. ועקר הצער שיש לאדם כשיש לו איזה יסורים חס ושלום הוא רק מחמת שלוקחים ממנו הדעת עד שאינו יכול להסתכל על התכלית שהוא פלו טוב. כי אם היה זוכה להסתכל על התכלית לא היה לו שום צער פלל מהיסורים הללו. כי כונת השם יתברך בודאי לטובה, אם להזכירו שישבו בתשובה, אם למרק עוונותיו כדי שישקה לחי' עולם. ואם פן היסורים הם טובות גדולות, והיה ראוי לו להיות מלא שמחה מגדל הטובה שעושה לו השם יתברך באלו היסורים אם היה זוכה להסתכל על התכלית הטובה:

צריך להרגיל את עצמו בכל פעם בבחינת בטול, להסתכל על התכלית הטובה האמתית והנצחית, וזה אי אפשר כי אם על-ידי שיסתם עיניו מחזו דהאי עלמא, לבלי להסתכל קלל על תאוות עולם הזה והבלי. כי אי אפשר להסתכל ולהלל בהתכלית כי אם על-ידי סתימו דעיניו שיסתם עיניו לגמרי מחזו דהאי עלמא, אף גם לדרחם בהאצבע ואז לא יהיו לו יסורים וצער משום דבר שבעולם. אך אי אפשר להיות קבוע תמיד בבחינת הבטול כי יצא מגדר אנושי. ועל פן בהכרח שיהיה הבטול בבחינת רצוא ושוב, ואז הרשימו של הבטול מאיר אל הדעת אור מתיקות נעימות התנוצצות אלהות מה שאי אפשר לאחד לספר לחברו קלל, ועל ידי זה נמשך שמחה גדולה ועל ידי זה נמשכין חדושים דאורייתא, ועל ידי זה יוכל להחיות את עצמו בכל היסורים והרפתקאות שעוברים עליו חס ושלום, וישקה לטעם ולהרגיש בעולם הזה מעין עולם הבא: (קיצור ליקוטי מוהר"ן תורה ס"ה).

רבי נתן מברסלב אומר שמה שקובע בבית דין של מעלה את זכאותך לזכות בדין הוא: כמה רצית רוחניות בעולם הזה? הרצון שלך זה מליץ היושר שלך בעולם הבא. וחשוב לעשות כל מאמץ אפשרי. ואם לא הצלחנו להשיגה מחובתנו לנסות שוב ושוב ושוב... כפי שנהג רבי נחמן מברסלב לומר: אין ייאוש בעולם כלל!! הרי מי שמבקש רוחניות בעולם הזה יודע שיש תכלית לעולם ויש עולם הבא. חיינו לא מסתיימים כאן!! זה רק הפרוזדור לטרקלין של מעלה (פרקי אבות). אנו צריכים להכין עצמנו לעולם הבא שם החיים האמיתיים באמת, והרי אם נשמע אינספור סיפורים על אנשים שמתו מוות קליני ובעיקר את החוויה הרוחנית שחוו, בודאי נתחזק בזה העניין.

ונסיים בסיפור קצר: עני נישג לרבי נחמן והתאונן על חוסר בפרנסה. אמר לו רבנו: ומה יש לדאוג מפרנסה? אמר לו: שמה נהיה רעבים. והשיב לו רבנו: ומה יש לדאוג מרעב? אמר העני: אני מפחד שנמות ברעב. וענה רבנו: ומה בכך כי תמות? כי גם בלי זה מתים בכל מקרה (שיחות הר"ן רג).

*בעל השדה

בשנת תקס"ו – השנה הרביעית לשיבתו של רבינו הקדוש בעיירה ברסלב, בחודש סיוון, התחיל רבינו הקדוש לדבר מעניין "בעל השדה" העוסק בתיקון נשמות ישראל, כמבואר באריכות בליקוטי מוהר"ן תורה ס"ה. והעולה משם בקצרה הוא שיש "שדה העליונה" ששם נטועים כל נשמות ישראל, ויש צדיק שהוא "בעל השדה", והוא זה שאחראי על כל נשמות ישראל, החיים והמתים, להביאם לתיקונם השלם". וצריך כל אחד שרוצה לרחם על נשמתו. לבהש ולהתחנן הרבה לפני השם יתברך כל ימיו, שיזכה להתקרב להצדיק הזה שהוא 'בעל השדה', שהוא מסתכל על כל אחד להביאו אל התכלית האמתית שהוא כולו טוב. כי אי אפשר לבוא אל התכלית הטובה הנצחית, כי אם על ידי הצדיק הזה, שהוא בחינת בעל השדה העליונה ("ליקוטי עצות, צדיק נח"). וכבר בזוהר הקדוש רמז מעט רשב"י (רבי שמעון בר יוחאי) שיש דבר כזה שנקרא 'בעל השדה', וגם רבינו הקדוש השיג בזה מעט כבר בהיותו בעיירה זלטיפולי. אך בשנת תקס"ו בהיותו בעיירה ברסלב, נודע לו בשלימות עניין זה. "והמובן היה, שכמו שהוא יודע עכשיו בעניין זה של הבעל השדה, לא ידע עדיין וכו' " (חיי מוהר"ן, קנב). ואז קיבל תפקיד זה על עצמו.

לב ♥ חדש

על אונג סבת

פנית המתכון הבריא

ראוי לקרוא לאחר השבת

משקה ברזל טבעי

להעלות רמת הברזל וההמוגלובין בגוף (לא מעלה B12). משקה שעושה פלאים תוך שבוע שבועיים ומעלה את ההמוגלובין ורמת הברזל תוך מספר ימים בבדיקות הדם!!!

מצרכים:

כוס מיץ לימונים סחוט ביתי (5 לימונים בערך).

3/4 כוס דבש.

כוס יין קידוש מתוק אדום (לא יין יבש).

כוס 100% רכז רימונים מבית טבע.

כוס מיץ אלוורה (יש בבתי טבע).

הוראות הכנה:

לערבב את כל המצרכים בקערה וקיבלתם תרכיז מתוק מאוד שהולך למקרר ומספיק לחודש ימים.

כל יום בבוקר על קיבה ריקה לשתות 200 מ"מ בכוס מהתרכיז + מים ביתרת הכוס (טעים).

למשך חודש ימים. אם המצב ממש חמור אז פעמיים ביום על קיבה ריקה.

אם מצב הפריטין (בדיקת מחסני ברזל בבדיקות דם) ממש נמוך ניתן לצרוך את המשקה למשך חודשיים או פעמיים ביום.

מצויין לחודש תשיעי לפני לידה ובחודש הראשון לאחריה כשמניקים!!!

מילו דבדיחותא

*מה המשותף בין חסידות ברסלב לאוניברסיטה? כל הזמן מדברים על בחינות והכל מסתובב סביב הציון.

*אשה מרוקאית רואה שולחן עם 3 רגליים. שאלו אותה: "מה חסר?" אמרה: "סלטים!"

*בז' מרחשוון בעל יקה (דייקן באופן מחמיר) מודיע לאשתו, לפני שהוא הולך לבית הכנסת, שהחל מהיום הוא יחזור 5 שניות יותר מאוחר. מדוע? כי מהיום מוסיפים בתפילה "ותן טל ומטר לברכה".

*חסיד ברסלב פגש "למדן" והחל לנסות לקרב אותו לדרך של רבנו. אמר לו שרבנו אומר כך, ורבנו אומר כך וכו'. התרעם הלמדן: "למה אתה לא מדבר על ה' יתברך? על יראת שמים? וכו'?" "ענה לו החסיד: "הא, אתה רואה! כשמדברים על רבנו, זו סגולה להיזכר בה' יתברך".

סיפור לשבת

סיפורי מעשיות - מעשה מרב ובן יחיד \ רבי נחמן מברסלב

סיפור על רצון להתקרב לקדושה ועל מניעות ושכלים שחוסמים

מעשה ברב אחד שלא היה לו בנים. אחר כך היה לו בן יחיד וגידל אותו והשיא אותו. והיה יושב בעלייה ולמד כדרך אצל הגבירים. והיה לומד ומתפלל תמיד, רק שהיה מרגיש בעצמו שחסר לו איזה חסרון ואינו יודע מהו. ולא היה מרגיש טעם בלימודו ובתפילתו. וסיפר לפני שני אנשים בני הנעורים. ונתנו לו עצה שיסע לאותו צדיק. ואותו בן הנ"ל עשה מצוה, שבא על ידה לבחינת מאור הקטן.

והלך אותו הבן וסיפר לאביו, באשר שאינו מרגיש טעם בעבודתו כנ"ל, וחסר לו ואינו יודע מהו, בכך הוא רוצה לנסוע לאותו צדיק. והשיב לו אביו: "איך אתה בא לנסוע אליו? הלא אתה למדן יותר ממנו ומיוחס יותר ממנו, לא נאה לך לנסוע אליו, כלך מדרך זו". עד שמנע אותו לנסוע. וחזר ללימודו, ושוב הרגיש חסרון כנ"ל. והתייעץ שוב עם אותם האנשים הנ"ל, ויעצו אותו מקדם לנסוע להצדיק. ושוב הלך לאביו, והיטה אותו אביו ומנע אותו כנ"ל. וכן היה כמה פעמים. והבן הנ"ל היה מרגיש שחסר לו, והיה מתגעגע מאד למלאות חסרונו ולא ידע מהו כנ"ל. ובא עוד לאביו והפציר בו עד שהוכרח אביו לנסוע עמו, כי לא רצה להניח אותו לנסוע לבדו מחמת שהיה בן יחיד.

ואמר לו אביו: "הלא תראה שאסע עמך, ואראה לך שאין בו ממש". ואסרו המרכבה ונסעו. אמר לו אביו: "בזה אנסה: אם יתנהג כסדר, הוא מן השמים, ואם לאו, אינו מן השמים, ונחזור". ונסעו ובאו אל גשר קטן. ונפל סוס אחד, והמרכבה נתהפכה וכמעט נטבעו. אמר לו אביו: "ראה שאינו מתנהג כסדר, ואין הנסיעה מן השמים", וחזרו.

וחזר הבן ללימודו. ושוב ראה החיסרון שחסר לו ואינו יודע. וחזר והפציר באביו כנ"ל. והוכרח לנסוע עמו שנית. וכשנסעו העמיד אביו הניסיון כבראשונה אם יתנהג כסדר. ונזדמן כשהיו נוסעים, ונשברו שני הידות, (שקורין "אקסין"). ואמר לו אביו: "ראה שאינו מתנהג לנו לנסוע, כי האם זה דרך הטבע שישתברו שני האקסין?". וכמה פעמים שנסעו עם המרכבה הזאת, ולא נזדמן כזאת, וחזרו.

וחזר הבן הנ"ל לדרוכו כנ"ל, (היינו ללימודו וכו' כנ"ל), ושוב הרגיש החיסרון כנ"ל, והאנשים יעצו אותו לנסוע. וחזר לאביו והפציר אותו כנ"ל והכרח לנסוע עמו עוד. ואמר לו הבן שלא נעמוד עוד על ניסיון כזה, כי זה דרך הטבע, שנופל סוס לפעמים, או שנשתברין האקסין, אם לא שיהיה איזה דבר מרגש מאד, ונסעו. ובאו לקרעטשמע (אכסניה) ללון, ומצאו שם סוחר. והתחילו לספר עמו כדרך הסוחרים, ולא גילו לו שהם נוסעים לשם, כי הרב היה מתבייש בעצמו לומר שנוסע לאותו הצדיק. והיו מדברים מעסקי העולם, עד שבסיבוב הדברים הגיעו לספר מצדיקים היכן נמצאים צדיקים. וסיפר להם ששם נמצא צדיק, ושם ושם. והתחילו הם לדבר מהצדיק שנסעו אליו. השיב להם: "זה?! (בלשון תמה), הלא קל הוא, כי אני נוסע עכשיו ממנו, ואני הייתי שם, שהיה עובר עברה". ענה אביו ואמר לבנו: "הראית בני, מה שזה הסוחר מספר לפי תמו. והלא הוא נוסע משם?!". וחזרו לביתם.

ונפטר אותו הבן. ובא בחלום להרב הנ"ל אביו. וראה אותו שהיה עומד בכעס גדול. ושאל אותו: "למה אתה בכעס כל כך?". והשיב לו, שיסע לאותו הצדיק הנ"ל, (שרצה לנסוע עם בנו אליו כנ"ל), והוא יגיד לך על מה אני בכעס. והקיץ, ואמר שמקרה הוא. אחר כך חלם לו עוד כנ"ל, ואמר שהוא גם כן חלום שווא, וכן עד שלשה פעמים. והבין הלא דבר הוא, ונסע לשם. ופגע בהדרך את הסוחר שפגע מקודם בעת שנסע עם בנו. והכיר אותו ואמר לו: "הלא אתה הוא שראיתך באותו הקרעטשמע (אכסניה)?" "והשיב לו: "בוודאי ראית אותי". ופתח פיו ואמר לו: "אם תרצה, אהיה בולע אותך". אמר לו: "מה אתה מדבר?" "השיב לו: "זוכר אתה, כשנסעת עם בנך, ובתחילה נפל סוס על הגשר, וחזרת. אחר כך נשברו האקסין. אחר כך פגעת בי, ואמרת לי שהוא קל. ומאחר שפטרתי אותו, את בנך, עכשיו אתה רשאי לנסוע, כי הוא היה בחינת מאור הקטן, והצדיק הנ"ל הוא בחינת מאור הגדול. ואם היו מתוודעים יחד, היה בא משיח. וכיון שפטרתי אותו אתה רשאי לנסוע". ובתוך דבריו נעלם, ולא היה לו עם מי לדבר. ונסע הרב אל הצדיק, וצעק: "חבל, חבל, חבל על דאבדין ולא משתכחין. ה' יתברך ישיב נדחינו בקרוב, אמן".

זה הסוחר הנ"ל היה הס"מ (השטן) בעצמו, שנדמה לסוחר והטעה אותם. ואחר כך כשפגע שנית בהרב הנ"ל התגרה עמו הוא בעצמו על אשר שמע עלצתו, כי כן דרכו כידוע. ה' יתברך יצילנו:

תפילה לה' (ר' נתן. ליקוטי תפילות חלק א' תפילה יח')

ריבון עולמין, טוב ומטיב לפל, אתה בראת עולמך ברצונך הטוב כפי מה שעלה במחשבתך הקדומה, ותכלית פונתך הטובה היתה לטובתנו, כדי שצנקה על ידי זה להשיג התכלית הטוב תכלית האמת, תכלית הטוב של כל התכליתין ובשביל זה בראת כל העולמות כלם בחכמה נפלאה מראשית האצילות עד סוף העשייה, כדי שצנקה מסוף המעשה לבוא ולהפיל במחשבה תחלה, להשיג התכלית האחרון טוב הנצחי. ובכן יהי רצון מלפניך; הנה אלהינו ואלהי אבותינו, שתעזרנו ברחמיך הרבים, שצנקה למלאות רצונך הטוב וצנקה לעסק בעבודתך תמיד באמת ובלב שלם וצנקה לסור מרע לגמרי באמת ולעשות הטוב בעיניך תמיד, למען צנקה על ידי זה להשיג התכלית האמתית ובכל עשייתנו ועסקינו שנעשה ונעסק בזה העולם בכלם יהיו פונתנו רק בשביל תכלית הטוב האחרון, כדי שיתגלגל מזה הדבר השגת תכלית האמתית ולא נעשה שום דבר, ולא נעסק בשום עסק ולא נדבר שום דבר, שאין בהם השגת התכלית האחרון וצנקה לקיים מקרא שכתוב: "בכל דרכיך דעהו; והוא ישר ארוחותיה", וכל מעשיו יהיו לשם שמים.