



# רפאנו

אלוהינו שמת

פרשת תצווה | גיליון 2 | י' באדר א' תשפ"ב | לתגובות: [sagi.adv148@gmail.com](mailto:sagi.adv148@gmail.com)

"אני אוליך אתכם בדרך חדשה שאף אחד עוד לא צעד בה. זו דרך ישנה מאוד אולם חדשה לגמרי..." (רבי נחמן).

## גוף בריא

### "יהיו מזונותיך תרופותיך..."

שתי התעשיות הגדולות בעולם הן תעשיית המזון ותעשיית התרופות. תעשיית המזון, לצערנו, מזיקה רבות כאשר היא מוסיפה למזון הטבעי חומרים שונים, מעבדת אותו, מבשלת אותו וכו', ובכך גורמת לגופנו להתאמץ לעכל מזון שכזה ולאגור חלק ניכר ממנו כפסולת בגופנו. ואז מואצים בגופנו תהליכים טבעיים של ניקוי רעלים לפנות את הפסולת שנוצרה מהתזונה המתועשת ע"י תחלואים שונים בגוף כגון: פריחה בעור, שלשול מהמעיים, כאב ראש, דלקות, נזלת וכו' – כל המחלות בראי הבריאות הטבעית הן ניקוי רעלים של הגוף לפנות את הפסולת וזה אכן לא נעים להיות מצונן, לשלשל, לכאוב, אבל חייבים לדעת שתהליכים אלו ניתן לקצר פלאים ע"י ניקוי רעלים ביתי מהיר יותר (יש כל מיני תפריטים). אבל רוב האנשים, במקום לסיים תהליך טבעי זה של פינוי הפסולת, מעדיפים לעצור אותו ע"י "תרופות" כי כך חונכו. וכאן נכנסת לתמונה התעשייה השניה והיא תעשיית התרופות. התרופות עוצרות את הסימפטומים של המחלות שמנקות גופנו מרעלים. צריך לחנך את האנושות מחדש וללמדה כי ה' ברא לנו גוף חכם מאין כמוהו. "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי ה' הוא..." (הרמב"ם. ספר המדע הלכות דעות הלכה א'). אין סיבה בעולם שגופנו לא יכול לרפא עצמו לבד מכל מיני מחלות קלות עד קשות מנזלת פשוטה ואפילו עד סרטן וכל זה ע"י תהליכים נפלאים של ניקוי רעלים שקורים ממילא בגופנו באופן טבעי ומואצים מאוד ככל שאוכלים פחות ומנקים את הגוף עם פירות וירקות או צומות על בסיס מים בלבד, ומי שבוחר להשתיק סימפטומים ע"י תרופות מזיק לעצמו מאחר והרעלים נשארים בגוף ולא נפלטים ע"י נזלת, שלשול, דלקת או כאב ובזמן מאוחר יותר הרעלים מחפשים ערוץ פינוי אחר להתפנות וברוב הפעמים גם אז אנשים משתיקים זאת ע"י תרופות ואפשר ממש להגיע בדרך חיים קלוקלת שכזו למחלת הסרטן ומחלות כרוניות עם כדורים לכל החיים (אנו לא מכלילים כאן מקרי חירום). אז קיבלנו הרעלה מתעשיית המזון והשתקת התהליכים המבריאים של הגוף ע"י תעשיית התרופות. ה' ירחם. אז נעודד אתכם כי אפשר גם אחרת, ישתבח שמו!! צריך ללמוד את התהליכים בגוף ולהתחיל לחיות חיים עם מזון מבריא ומנקה, ללא תרופות.

**מתוך הספר 'רזי התזונה' של ר. ל. פלץ**

## נפש בריאה

### אתה רוצה להשיג משהו בחיים? פשוט תרצה!!

הרצון הוא כוח אלוקי אדיר, אינסופי ועל טבעי. הכל מתחיל ונגמר ברצון. מי שרוצה משהו באמת – הוא בוודאי יצליח ויזכה, כי בדרך שאדם רוצה לילך – מוליכין אותו. אבל יש הרבה מאוד רמות לרצון. הרצון הוא עבודה שלמה. עבודה של גילוי הרצון, בירור הרצון, חיזוק הרצון ועקשנות ברצון. הכל תלוי בהרבה תפילות עד שאדם יזכה לרצון מושלם, כזה שיכול להפיל חומות. בלי עבודה אישית האדם לא ישתנה. לא הניסים משנים את האדם ולא שום גילוי שכינה, גם לא לימוד התורה. אדם יכול ללמוד תורה שנים ולא להשתנות, כי מה שמשנה את האדם זה רק עבודה אישית, ובלי זה אי אפשר להשתנות. מי שמשנתה עשה עבודה אישית. עבודת הרצון. כי כל מעלה בעבודת ה' וכל מידה טובה שרוצים להשיג – צריכים בשבילה רצון. ישנם דברים שצריכים רצון עקבי ותפילות במשך שנים עד שזוכים להם, כמו שאומר רבי נחמן מברסלב בליקוטי מוהר"ן תורה סו': "כי יש כמה בחינות בהנחשק, כי יש נחשק למעלה מנחשק. ולפי גודל מעלות הנחשק, כן צריך להיות גודל החשק".

דברים גדולים וחשובים אי אפשר להשיג בלי הרבה חשק. ומובא בספר שיחות הר"ן נא': "העיקר הוא הרצון, ואף על פי שהכל חפצים ורוצים לעבדו, אף על פי כן, לא כל הרצונות שווים. ויש חילוקים רבים ברצון. אפילו באדם אחד בעצמו, בכל עת, ובכל רגע יש חילוקים גדולים בין הרצונות". אבל כולם טוענים שהם "רוצים". אבל הסוד הוא: **שהכל תלוי במידת הרצון, בחוזק הרצון, בתקיפות הרצון.** כמו שרבי נחמן אומר: "רק העיקר הוא הרצון להיות רצון חזק ותקיף תמיד להתקרב אליו יתברך". איזה רצון הוא העיקר? רצון שהוא חזק, תקיף, וקבוע תמיד! כי השלמות של הרצון ומה שנותן לרצון את הכוח לפעול – הוא דווקא כאשר אדם מקדיש זמן לכסוף ולרצות ולהוציא את הרצונות בפיו, ולהשתוקק ולכסוף ולהתגעגע ולהתפלל עליהם. כמו שאומר רבנו בליקוטי מוהר"ן תורה לא': "דע, שלא די לאדם בהשתוקקות בלב בלבד, כי צריך האדם **להוציא בשפתיו כיסופיו**, ועל זה נסדר סדר התפילות, כי על ידי השתוקקות בלב, נעשה נפש ונקודות בכוח. וכשמוציא את תשוקתו בפיו, אזי נעשה הנפש בפועל". הרצון העיקרי, שבכוחו לפעול כל דבר, הוא רק רצון שמתפללים עליו במשך ימים ושנים. לכן למרות שכולם רוצים, כולם שומעים, כולם מתחזקים, לא כולם מגיעים. כי השאלה היא מה קורה עם הרצון הזה אחר כך, אחרי הלימוד והשיעור. את הרצון צריך לעורר, לבנות, לחזק. בלי רצון חזק ותקיף אי אפשר להתקדם. וברצון הזה צריך להשקיע. זמן ותפילות. בלי זה כל מה שתשמע לא יעשה עליך שום רושם. אולי תשיג דברים קטנים פה ושם ע"י הרצונות הקטנים, אבל את הדברים שעליהם עומדים כל החיים, דברים נחשקים שדורשים רצון אמיתי ותקיף – אותם אי אפשר להשיג בלי רצון אמיתי: ע"י עקשנות והתמדה בתפילה.

(הרב מאיר שלמה זצ"ל, מתוך ספרו: "הרצון שבן").

**העלון נכתב בשל צורך של רבים מעם ישראל להתחזק בתקופה זו באמונה, להתעודד, לשמוח ולהבריא את הגוף והנפש. "אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש, שבת ביבית ה' כל ימי חיי לחזות בנועם ה' ולבקר בהיכלו". יש עליך התקפות: אין מנוחה, אין קדושה, אין שקט נפשי, אין שמירת עיניים, אין מספיק תורה, אין מספיק התבודדות, למרות זאת, אל תפסיק לרצות!! בזאת תבטח! בזה שאתה הולך עם כיסופים ורצונות ולא מפסיק לרצות ולרצות, זה המבטח בה'. בזאת תבטח. כך מסביר רבי נתן.**



# רפאנו

אלוהים שבת

## פינת המתכון הבריא

### עוגת כוסמין קינמון ואגוזים

#### בקערה להקציף:

4 ביצים, 3/4 כוס שמן, 3/4 כוס סוכר חום.

#### להוסיף לקציפה:

3/4 כוס יין אדום מתוק + 1/2 חבילת פודינג וניל + 1 אבקת אפיה ללא אלומיניום + כוס וחצי קמח כוסמין מלא או רגיל + 1/2 כפית קינמון. לשפוך הכל לתבנית אפיה בינונית.

**ציפוי לעוגה:** 2 כפות קמח, 2 כפות סוכר חום, 2 כפות שמן + כוס אגוזי מלך כתושים, 1/2 כפית קינמון. לשים הכל בקערה ולערבב. לפזר עם היד מעל העוגה.

**בתנור:** מצב טורבו, 20 דק' על 180 מעלות.

טעיסתסססססס

## מילו דבריחותא

בעל ואישה נפטרו ועלו לגן עדן. הבעל מסתכל, נהנה, מתענג על אור ה' ורואה כי הכל ממש עונג אמיתי כל יתואר. הסתכל על אשתו במבט נוקב ואמר בקול: "לולא האוכל האורגני והבריא שלך, כבר מזמן היינו פה".

ילד אחד הרכיב פאזל, הביט על הקופסה ואמר לעצמו: "איזה יופי, לקח לי להרכיב את הפאזל 9 שעות וכתוב על הקופסה 3-4 שנים".

2 גנבים פרצו לחנות חשמל. הסתכל אחד מהם על המחיר של המאוורר ואמר לחברו: "ראית איזה גנבים?".

ילד אחד שאל את אימו: "אמא, למה לתמר יש כנפיים?" אמרה לו אימו: "מה עוד פעם אכלת ג'וק?"



## מטעמים לשבת

### בברסלב בוערת אש, הבער אותה בליבי

בשבוע שעבר כתבנו כי כשהגיעה השעה הגדולה בה היו צריכים להיפגש הרב (רבי נחמן) והתלמיד (רבי נתן), רבי נתן נכנס אל הקודש פנימה... והנה חוזות עיניו בדמותו של רבינו הקדוש (רבי נחמן). מיד כשנפגשו מבטיהם הקדושים זה בזה, נפלו על רבי נתן אימה ופחד ויראה גדולה עד מאוד... הוא זכר בצורה הקדושה הזו, אותה חזה אי פעם באותו חלום לילה בטפסו על הסולם שראשו הגיע השמימה... רבינו פתח פיו הקדוש ואמר: "מכירים אנו זה את זה זמן רב, אך זה מזמן שלא נפגשנו" ובנפשו של רבי נתן נחרתה ברגע זה החלטה עמוקה, פה אשב כי איוויתיה, למקום זה איווה, יגע והתייסר והשתוקק מיום עמדו על דעתו... ורבינו השיב: "מעתה איני בודד".

ורבי נתן נסע תכופות ללמוד ולספוג מרבי נחמן דרך נפלאה בעבודת ה'. בהתקרבות רבי נתן לרבו היו טמונים עניינים נעלים ונשגבים, התרחשויות נסיות והשגחה פרטית מופלאה על כל צעד ושעל עד שהגיעו לקיום היעוד הלזה של יחוד הרב והתלמיד. ידוע, כי רבי נחמן היה נוהג לומר שיש לו 3 סוגי חסידים: אלה שבאים לחטוף שיריים, אלה שבאים לשמוע תורה ואלה שדבוקים וחקוקים על ליבו (אפויים היטב בליבו). "אני רוצה שתהיו מהסוג השלישי" – אמר רבי נחמן לתלמידיו, רבי נתן ורבי נפתלי.

בזמנו היה ויכוח ממושך בין המתנגדים לחסידים. עניינם העיקרי של המתנגדים היה לימוד התורה בעיון ובעומק. כל יהודי היה נמדד, לפי דעתם, כפי מידת כוחו השכלי לעיין ולחדש בתורה. רק יהודי מלומד היה יכול להמשיך את מורשת היהדות המקורית, ומי שלא זכה לאור התורה, כמעט ולא היה לו חלק וחבל בעם ישראל. החסידים, לעומת זאת, טענו כי גישתם השכלית של המתנגדים התאימה את עצמה רק ליחיד סגולה, בעוד שרוב העם נשאר עם הבנה תורנית שטחית בלבד. וכתוצאה מריחוקם של פשוטי העם, הפכו הללו טרף קל למלתעותיהם הפעורות של המשכילים, שלטשו עיניהם לצוד ברשתם כל יהודי ויהודי. אצל המתנגדים הוזנחה עבודת התפילה ותהי מצוות אנשים מלומדה, ללא עמל ויגיעה וללא התלהבות ודבקות הנדרשות בעת התפילה. הם הרגישו מעט חום, עליה רוחנית, או קירבה אל ה' יתברך, בזמן התפילה וקיום המצוות. לעומתם, שמו החסידים דגש על כל מצוות ה' וכל עמלם היה למלא רצון ה' בשמחה והתלהבות בפרט בעת התפילה, שאז הוא זמן הקשר וההתדבקות של הנברא אל הבורא וכך מצאו את עצמם, בין עדת החסידים, גם פשוטי העם אשר קרבת אלוקים יחפצו. ועוד שלדעת המתנגדים עודדה החסידות הזנחת פרטי ההלכה (מה שלא היה נכון כמובן) ועסקו ועודדו לעסוק בתורת הקבלה, מה שנזהרו השאר ממנה בגלל הרשע שבתאי צבי ויעקב פראנק שר"י, שהשתמשו בתורת הקבלה להטעות הרבה נפשות מעם ישראל, והבעש"ט לעומת זאת, יישם את תורת הקבלה ביישום המצוות ע"י זה שהתייגעו לחוש ולהרגיש את קרבת ה' ורצו לעורר את לב האדם לשאוף למעלות נשגבות ועליונות. המתנגדים קיימו את המצוות ואף דקדקו בקלה כבחמורה, אך ללא שיתוף ההרגש הפנימי וההתלהבות הנדרשת לכך. ורבי נתן אמר: שיש הבדל רב בין אותו תבשיל ממש בעת שהוא נאכל חם לבין שהוא נאכל קר. רבי נחמן מדבר רבות על דבקות בתפילה. והוכיח את העולם שאינם מתפללים כראוי. ומזה הבינו שהוא רוצה להחזיר עטרה ליושנה שיחזקו להתעורר ולהתפלל בכוונה והתלהבות ובכוח גדול כמו החסידים הראשונים שהיו בימי הבעש"ט ז"ל ותלמידיו שהיו בדורות הקודמים (מתוך הספר 'באש ובמים' של הרב חיים קרמר נ"י).

בני ביתו של רבי נתן התנגדו מאוד להתקרבותו לרבנו. ובפרט כשנסע אל רבו ובפרט כשנסע בראש השנה. כמו כן, רבי נתן זכה להיות על שולחנו הקדוש של רבי נחמן בשבתות ומעוצם קדושת המעמד אמר - שמי שלא ראה זאת, לא ראה טוב מימיו. בתום ליל שבת אחד עם רבו, רבי נתן לא יכול היה להירדם, בגלל שהוצתה האש בקרבו לה' יתברך בזכות רבו, וחפץ שאש זו תוקד בו תמיד ולא תכבה. הוא הלך לחפש מקום לעעוק לה' ועל נהר ה'בוג' זעק בקול, בשפת האידיש: "**רבנו של עולם! בברסלב יוקדת אש! להט נא אש זו בליבי פנימה!!!**" וכפי השיר המוכר: "בברסלב בוערת אש, הבער אותה בליבי". שעות מספר עמד רבי נתן עד זריחת השמש מבלי יכולת לשוב לעשתונותיו. לבו הפך לשלהבת אש לאביו שבשמיים, ואז נפתחו השערים מבלי להסגר...

**העלון נכתב בשל צורך של רבים מעם ישראל להתחזק בתקופה זו באמונה, להתעודד, לשמוח ולהבריא את הגוף והנפש. אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש, שבת ביבית ה' כל ימי חיי לחזות בנועם ה' ולבקר בהיכלו". יש עליך התקפות: אין מנוחה, אין קדושה, אין שקט נפשי, אין שמירת עיניים, אין מספיק תורה, אין מספיק התבודדות, למרות זאת, אל תפסיק לרצות!! בזאת תבטח! בזה שאתה הולך עם כיסופים ורצונות ולא מפסיק לרצות ולרצות, זה המבטח בה'. בזאת תבטח. כך מסביר רבי נתן.**