



# אוריא דארץ ישראל

עלונת שבת

" על-ידי תשובה הרוח של משיח מנשבת על גזרות המלכות ומבטלן.." (ספר המידות, משיח, ב')

פרשת ואתחנן | גיליון 27 | טו' מנחם אב תשפ"ב | שכונת מקור ברוך, ירושלים. ליצירת קשר: nanach148@gmail.com

## גוף בריא

### קפה בריא או מדיק?

תחליטו אתם – חלק א'

**הקפאין:** הוא סם ממכר השייך לאותה קבוצת אלקלואידים כמו במורפין וסם הקוקאין. אפילו שתייה של כוס קפה אחת ליום גורמת להתמכרות. ההוכחה לכך הם הסימפטומים של גמילה מהמופיעים אצל מי שמנסה להפסיק לשתות קפה (כאבי ראש, חולשה או ישנוניות, דיכאון או חוסר שקט, חוסר ריכוז, וכן סימפטומים כמו בזמן שפעת). תופעות הגמילה יכולות להמשיך מספר ימים, כאשר השיא בימים הראשונים. קפאין מצוי ב: תה, משקאות קלים, מוצרי קקאו (כולל שוקולד ומשקאות קקאו מליינים), מוצרים שונים להפחתת משקל ותרופות שונות (כולל מספר סוגים של כדורים נגד כאבי ראש).

**מדוע הקפה מעורר?** כי מערכות הגוף מתגייסות לפעולה כדי להיפטר מהר ככל האפשר מהחומרים שבו!! ואז מתרחשת תגובה הפוכה, של חולשה, וגירוי חוזר ונשנה ע"י חשבים בגוף כמו הכבד, הלב, ובלטות האדרנל. בעלי אינטרסים משכנעים, עם גיבוי של מחקרים מדעיים, עד כמה הקפה הוא דבר טוב!! יש בקפה הרבה מרכיבים שיכולים להיות מועילים לגוף (כולל אנטיאוקסידנטים ואותם ניתן לקבל מהפירות והירקות), אך כפול, התוצאה הכפוית של שתיית קפה כתובה כאלו לפניכם:

**למה הקפה משתן?** הוא מעלה את החומציות בגוף ובגלל החומרים החומצות שבו, עושה הגוף מאמץ להפטר מהם ע"י הגברת ההתפנות לשיירות. השמעות הדבר היא הגברת העומס על הכליות ובעיקר איבוד מים שכה חשובים לכל התאים. ונקבל התייבשות ברקמות ומיגרנות נגרמות, לעיתים, מסיבה זו.

איבוד מינרלים ויוסטימים: הקפה גורם להקטנת מלאי הסיידן הברזל בגוף, דבר אשר עלול לפגוע באספקת חומרים חיוניים אלה לרקמות חשובות בגופנו (ובהריון גם לגוף התינוק). למשל חוסר במגנזיום: תתכן עליה בסיכון לבעיות שונות במערכת הלב והדם, תשישות, שיבשים בחילוף החומרים, כיוצי שרירים ו/או עוויתות. הקפה מעלה את חומציות נוזלי הגוף ומאלץ את הגוף להשתמש במינרלים חשובים (בעיקר סידן) המרדודות שלו לצורך ניטרול החומציות. החומצה האוקסלית שיש בקפה (וגם בתה) מתחברת עם מלחי הסיידן ומשבת את ספיגתם במעינים. לכן צריכה מוגברת של קפה או תה עלולה לגרום לאבנים בכליות. בקפה (ועוד יותר מכך בתה) יש חומצה טנית אשר מפריעה לקליטת ברזל דרך המעינים – אמניות ראו הוזהרת!! וחשוב שתדענה שהקפאין מתחבר לחומצה (הכלורית) שבקפה ונוצר קפאין הידרוכלוריד, שהוא רעלן חזק ובנוסף לכך פוגע הקפאין בתאי הקיבה המפרישים את החומצה הכלורית וזה פוגע בהפרשתה ואז קשה לגוף לעכל חלבון, לקלוט חומרים שונים וגם ברזל!!

אצל שתיי קפה כבדים נוצר מחסור בוויטמין B-1 (תיאמין). הסימפטומים של חוסר בוויטמין זה יכולים לנוע בין חולשה, עיניים, חוסר נוחות, בחילה קלה, דיכאון, כאבים שונים ועד כאבי ראש. הקפה פוגע כנראה בפעילותם של הויטמינים B6, B12 וחומצה פולית. זה עלול לגרום לעלייה ברמות הכולסטרול וההומוציסטאין בדם, מה שמעלה את הסיכון להמחלות לב.

**קפה ובעיות שינה:** הקפה הוא סטימולנט (סם מעורר, ממריץ) הממריץ את הבעיות של אלה הסובלים מחרדות ומנדודי שינה. כ-12 שעות לאחר צריכת קפאין, עדיין נשארת בגוף כ-8% מכמות הקפאין המקורית שנצרכה. בחלק ב' של הכתבה, נמליץ, בעז"ה, על תחליפים לקפה. בינתיים תעשו גמילה קטנה ותזכו לשיפור בבריאות. בהצלחה.

## נפש בריאה

### אתערותא דלתתא

כולם מכירים את המשפט הידוע: "מי שינטול ידים בדור הזה יחשב לחידוש כמו הבעש"ט הקדוש" - מכירים נכון? אבל עד כמה אתם מכירים? אם היינו באמת מפנימים מה כתוב פה, היינו יכולים לזכות ולזכות את עם ישראל בקירוב הגאולה ממש. במה דברים אמורים? בידוע שבדור הזה קשה מאוד לתפקד בעבודת ה' ולרבים מדובר במלחמה והישרדות יומיומיים. ורבים הנסיונות וההתמודדויות ברוח ובגשם. לא נגמרת צרה לפני שמתחדשת צרה חדשה וכו' וכו', והכל אמת, נכון ויציב. אמנם, אנחנו מציעים להפוך את זוית הראיה. מה הפירוש? באמת אם מסתכלים על העולם הזה הכל קשה, כאמור, אבל אם מסתכלים על העולם הזה מזווית של מה הולך לקרות בעולם הבא, ז"א, כמה לזכות לעולם הבא, אז הכל מתהפך. הרי זה הרבה יותר קשה, כביכול, לזכות לדירה בעליונים מאשר לדירה בתחנותים. קשה לזכות לדירה במיקום סמוך לנביא אחיה השילוני ז"ע בעולם הבא, כפי שזכה רבי שמעון בר יוחאי זצ"ל, מאשר לזכות בדירת 3 חדרים בבני ברק או סתם לזכות בחודש, או אפילו לחתן בת וכו', או להתקבל לת"ת מובחר וכהנה וכהנה. מה עשה הקב"ה שרצה לזכות את עם ישראל, על מנת שיוכל באמת לזכות להשגים רוחניים? עשה דבר פשוט, לכאורה. מה עשה? הקשה לנו את החיים בעולם הזה. הגדיל את המסכים, ההסתרות והנסיונות. ומדוע? שנוכל בקלות, יחסית לדורות הקודמים, לזכות לעולם הבא, לחיים נצחיים ובכלל לקרב את העולם הבא אלינו ולקרב את ביאת משיח צדקנו. ובזכות כל הצרות וההסתרות שבדור, הכל יקרה ע"י דבר קטן ע"י "אתערותא דלתתא קטנה" התעוררות קטנה שלי ושלק פה למטה. ודגש על הלמטה על הלמטה שהדור הזה מביא אותי. אתם מבינים את הנקודה שאנחנו מנסים להעביר? בעצם, ככל שהלמטה שלי יותר גדול, כך באופן ישיר מעשה ההתעוררות שלי הנדרש שיפעל בשמים יכול להיות יותר קטן.

דוגמא נפלאה להנ"ל: מנשה בן חזקיהו, מלך יהודה, שהרשיע ביותר עליו כתוב: "אשר עשה מנשה סלך יהודה התעבות האלה הרע מכל אשר עשו האמרי אשר לפניו..." (מלכים ב', כא) וידוע הסיפור שממלכת אשור לכדו אותו והכניסו אותו לסיר בישול ושם לאחר שפנה לכל האלילים ולא נענה, קרא אל ה' יתברך והוא נותר לו. הוזהר הק' על פרשת בראשית: "ובפתח ההיכל עומד מנשה מלך יהודה שעשה תשובה שלימה על חטאיו, והקב"ה קבל תשובתו, וחתר לו חתירה מתחת כסא הכבוד לקבל אותו". (בראשית ב' כא). היא אנו אומרים פה? שירידה זה דבר טוב? חילה חסל! אבל אם כבר נכפתה עלינו, אם כבר ירדתי לדור הזה, בואו רגע נבין את היתרון של זה. בואו נצא את זה לטובתנו. דור המדבר לא יכל לסבול את שער הנ' לכן כבר בשער מט' מיהרו להוציאם בחיפזון ע"י אותות ומופתים של אתערותא דלעילא מהשמים. לעומתם, אנחנו פה נולדנו לתוך שער הנ'. בלי אותות ובוודאי ללא מופתים, אבל יש מופת הדור. יש לנו את הדעת של כל הצידיקים האמיתיים שהיו בכל הדורות ויש לנו את הדעת של צדיק הדור רבי נחמן זצוק"ל, דעת שהיא בבחינת נחל נובע מקור חכמה ואמונה להתמודד עם כל פעמי הדור, ולהפוך את שער הנ' על פניו מטומאה לטהרה כהרף עין ממש. דעת שמתקנת את הנעם דכיסופא של התערותא דלעילא על ידי התערותא דלתתא (עפ"י ר' נתן זצ"ל), בזכות שכל אחד ישקיע אפילו מעט או לפחות כמה דקות ביום לדבר ולשוחח עם אבא שבשמים באמת מעומק ליבו.

אולי נראה לכם שזה כלום, אולי נדמה לכם שבביל כמה דקות מדוע לטרוח? אם ככה אתם חושבים אז יש לכם טעות!!! ה' יתברך מחכה לכל שיחה, תפילה ובקשה של כל יהודי. ובפרט ובעיקר בדור הזה אחרי כל מה שעובר על כל אחד, יושב ה' יתברך ואומר למלאכים: "תראו את זה, למרות הכל הוא לא מתייאש הוא עדיין פונה אליי ומאמין בי שרק אני אתן לו את הישועה שהוא זקוק לה". חברים, לזה קוראים: "אתערותא דלתתא". התעוררות שולית היא אכן של ננס, אבל היא של ננס על גבי ענק (רבי נחמן זצ"ל) שנוטע בנו, תלמידיו, את האמונה, שאין יאוש, וגם מבטן שאול שוועות התעוררות של ננס אבל של ננס שחי במציאות של תורה ובהוה רוחני וגשמי כאחד שבזכותה כל תנועה שלו לכיוון הטוב והאמיתי באמת היא יקרה ביותר לפמליה של מעלה.

**ואפילו מי שהוא, סס ושלום, בפדקנה הפתוחה לגמרי, סס ושלום, רמטא לילן, אפילו אם פנה בשאול פתחית, רמטא לילן, אף על פי כן אל יתאש עצמו, ויקים: מקטן שאול שועות (יונה ב), ונחדיק עצמו בקפה שיש, כי גם הוא יכל לחדר ולשוב ולקבל חיות מכתורה על ידי הדיק פה"ל. ונקטר – לנסק עצמו בקל מה שאפטר פי אין שום יאוש בעולם קל"ל** (לה"י, ח"ב ע"ה)

פעם היו דורות, שאפילו גויים היו מתלבשים צנוע והגברים היו הולכים עם כובע. בדור הזה ישנם כאלו שמתלבשים עם פחות בד ממה שיש בכובע. פעם, ברוב העיירות, אדם היה צריך ללכת לוטייל כל היום בשביל להתקל 30 עד 5 בני-אדם שאולי היה מחליף איתם מילה. היום על כל 3 עד 5 צעדים ישנם כאלו שמקבלים 15 דעות, 3 אי-מילות, 21 בצלולים. נו, אז בשביל זה נתיאש מעבודת השם?! מה פתאום! להיפך! נחחדש בעבודת השם! ונגיד לאבא בורא עולם "תודה לך שזכית לחזור בתשובה

**בדור שכה"ו** ואני הולך לשמר את זה. תבינו בכמה ובאיזו זכות היום אפשר לזכות לא רק על ידי פעולה פשוטה והתעוררות קלה, אלא היום אפשר לזכות בגדול ולזכות את כולם אפילו ללא שום פעולה ושום מעשה. לדוגמא: המכשירים החכמים והמטמאים- אחד יכול לבחור שלא להשתמש בהם והנה מבלי לעשות כלום הוא כל רגע ורגע זוכה לקיים עשרות מצוות של לא תעשה וסור מרע, מה שבא דור לא היה יכול לקרות.

ש אז עת כאן היתה הקדמה, הקדמה למה? לעניין הבא: באמת ישר כוח ואשרי אלו שקמים בחצות כל לילה, וחזק וברוך לאריות שמתבודדים עם שעה וכל חודש עושים סיום מסכת. אבל לכלל ההמונים החיים בדור ובתקופה הזו שעליה נאמר מפי הנביא

**"ותהי האמת נקדרת וסר מרע משתולל"** (ישעיהו נט, טו), תקופה שבה מצד אחד פה למטה על הארץ כל כך קשה לפרוץ את כל מסכי הלב, ומנגד בשמיים כל כך רוצים לשלוח לנו את הגואל, חברים ורעים יקרים בואו נרכז את מיטב ההתעוררות הקטנה היומית או השבועית שלנו לתפילה, בקשה וזעקה להוליד את משיח צדקנו הגואל צדק, כי אין לך לידה שלא קדמה לה צעקה וזעקה, ועל אחת

**כמה וכמה לידה של גאולה!!!**  
עמו אזהנסם באפרסכת לדיבורים שיצאו בלהבת החוכמות והגבורות בשער הק' 'וכובי אור' מפי רבי אברהם בן רבי נחמנסי' בחותמו את הפרק בספר הנקרא 'אמת ואמונה', שם אות יז':

**"פי סוף כל סוף יגמר השם יתברך את שלו שיהיה בכל אדם מישראל אתערותא דלתתא לכסף וה'השתוקק באמת אל האמת בלי שום ערמה ומרמה של פבערת הקנאה והכבוד אשר קאש עצור היא בעצמותם עד שיש שמאגדים עצמם לדעת מחמת זה, עד שכל אדם מטעה את עצמו שהוא רוצה האמת, והאמת הוא קדי שיהיה לו כל הכבוד והפאזות פנהוג עקשו. גם פבערת העקשנות והנפחון סדק ועצום קליפיד אש וקלבה ממש, וכנראה בעינים שנים חייבים עקירי מרב פבערות הנפחון שפבם פידוע. וגם הם אומרים שכל פונתיקים אל האמת ובכל זה הרבה הרבה לדבר ולבאר, והפספילי ביני מעצמו בכל לב ונפש מה שלא היה עוד אתערותא דלתתא קנה מעולם. ואף על פי שמעצם האפיקורסות והחשך ואפלה שיהיה בימים ההם פמעת שולא ידעו עד קלל מהו האמת, אבל רמטא לבא בעי' (סנהדרין קו) ומידי פבניע העת והשעה הזאת ימשיך ברמטי יתברך ערן ויוסע ופלאה ופלאה שולא יהיה עוד דאת מעולם פי היום בפריטיות קשאוד משתוקק בקלות פקפש אל האמת, ומשיך לו על זי זה פהם יתברך ערן ויוסע עד שיוכל להקאמונה פאמיתית ואליפי אלים ורבי רבבות קל וחמר פשהיה הדבר הזה בקלילות מלי ישראל פבסד אשר "כן אל פכיר ולא ימאס" וגם: צרף ברמטי לו נקדה ונקדה אתערותא דלתתא שיהיה בכל נפש ונפש בכל הדורות שיעברו עלינו, עד שיתקדם מאמר הפתוב "ולא יכנף עוד מוריד מפניך" (ישעיהו ל') שולא יסתיר את עצמו עוד מאתו. וכך הם גבה אתהפך (עני לקוטי א' סימן ב') שיער אלינו את פניו הרומז אל מדת האמת, עד שפמילא יבא על ידי זה גם שאר כל מיני ישועות ועד וקנח נצמים... אז קנים: "נדא אוסות פקעב עשו" שולא יספיק זה לגמר מלכותו, עד שיקום זה ונסקה הימנו. ופתאם יבא אל היכל האדון אשר אקם מבקשים, איש אשר גרב חקמות הפצומה והנשקבה יכניס גלב כל אדם מישראל לב לב: ישית את לבב לכל המבוכות והשאלות והפצוזה אשר התגבר בעולם פמעת עד אין פכליות. אבל יתגבר ויתסדק ויתאפץ בתפלה וזעקה ושאר העצות הקדושות, עד שיתקדם את אשר הבטיחנו על ידי החוזה "ועשיתי את אשר בוסק ועשו ולמפטי תשמרו ועשיתם". עד שישלם ראלו ונפצו וכוננו יתברך בבריאת עולמו בתכלית השלמות שאין שלמות אחריו".**



## פינת המתכון הבריא

ראוי לקרוא לפני השבת

### כדורי תמרים בבלנדר – פשוט בריא וטעים

מרכיבים:

חצי כוס מים.

שליש כוס קוקוס טחון.

20-30 תמרים (עדיף זן מג'הול).

150 ג' אגוזי מלך/אגוזי פקאן או שניהם יחד.

חצי כוס שומשום מלא או רגיל טחון (עדיף טחון לספיגת

הסידן במעי) – לא חובה!!! השומשום נותן מעט טעם מריר

לכדורים לכן רצוי לא להרבות.

שקדים לא קלויים ללא קליפה (השרייה במים במקרר לכל

הלילה) – לא חובה!!!

אופן ההכנה:

לוקחים את כל המרכיבים וטוחנים בבלנדר ביתי פרט

לקוקוס ולמים.

בסיום הטחינה מעט מים יוסיפו למרקם טוב יותר.

מפזרים קוקוס על השיש ויוצקים את העיסה לכדי רולדה או

כדורים ומגלגלים עם היד על הקוקוס שידבק כמו עם כדורי

שוקולד.

שמים במקרר ולאחר מספר שעות זה הרבה יותר טעים!!!

הערות:

אם העסק יקר, אז הכי חשוב תמרים ואגוזים (בגלל הטעם

וגם הבריאות) ללא המוצצים האחרים (חישוב קצר, עלות

ביתית של כדור כזה עולה בערך 1 ₪).

אך אם רוצים להדר ולצרוך מזון בריא יומיומי משיב, עתיר

במינרלים, וויטמינים ואנרגיה תעשו כמו שכתוב.

האמת שהמויות יכולות להשתנות במתכון אחר אז תעשו

ניסויים בבית לפי טעמכם האישי.

## מילו דבריהותא

דיאטנית: את מקפידה לאכול פירות העונה כמו שסיכמנו?

אני: ברור דיאטנית: מה למשל?

אני: קרמבו

היה אחד שסיפר מעשה מוגזם מאוד. השומעים הטילו ספק

בדבריו. אמר המספר: "לכו ושאלו את הרב כי הוא היה עד

ראייה."

שאלו את הרב והלה אמר: "תמה אני על כוח זכרונו של האישי. יש

לך אדם הזוכר מה שהיה לפני 20 שנים, יש כאלה 50 שנה ואילו

זכרך זה זוכר אפילו דברים שלא היו מעולם!"

ילדים: "אמא עד כמה את אוהבת אותנו מ-100-1?"

אמא: "20:00"



## סיפור לשבת

ידוע שעצבות היא מדה מגנה מאד, וצריך להתרחק ממנה מאד, וראוי לחיות ולהרים עצמו. כי ידע שכל תנועה והעסק שאדם מניע ומעתיק עצמו כשנכנס לעבודת השם, היא יקרה מאד בעיני השם, אפילו הוא מניע עצמו רק כחוט השערה, כי מחמת שהאדם הוא בגוף בעולם העשייה, קשה מאד עליו כל תנועה והעסקה, על-כן היא יקרה מאד בעיני השם.

**ומעשה היה בצדיק אחד, שנפל עליו עצבות וכבדות גדול, (והעצבות והכבדות, כשמתגברת על הצדיק, היא קשה מאד עליו, כי עליו מתחזקת יותר ויותר) עד שנפל עליו עצלות וכבדות כל-כך, עד שלא היה אפשר לו כלל לזוז ממקומו ממש מחמת גדל הכבדות והעצבות, שהתגבר עליו מאד, ורצה לשמח עצמו ולהרים עצמו, ולא היה אפשר לו בשום דבר לשמח ולהרים עצמו, כי בכל דבר שרצה לשמח עצמו, מצא לו הבעל-דבר בתוכו עצבות, עד שלא היה אפשר לו בשום דבר לשמח את עצמו, כי בכל שמחה שרצה לשמח ולהרים עצמו, מצא לו עצבות בתוכו. והתחיל לשמח עצמו בשמחת שלא עשני גוי, וזה בודאי שמחה גדולה, שאין לה שעור, כי אין לשער הפרט וההבדל אלא אלפי אלפים הבדלות, שיש בין קדושת ישראל הפחות שבפחותים לבין זהמת טמאת העפלים, וכשיזכר היטב חסד השם יתברך עליו, שלא עשהו גוי, בודאי ראוי שתגדל שמחתו מאד, והיא שמחה שאין עליה עצבות, כי בשלמא כשמשמח עצמו בדבר שעשהו הוא עצמו, על זה אפשר למצא עצבות על כל שמחה, כי ימצא לו חסרונות בכל דבר, כדי שלא להיחיו להרים ולשמח עצמו, אבל בזה שלא עשני גוי, שהוא רק מהשם יתברך, שהשם יתברך עשה כן והמל עליו, ולא עשהו גוי, איך אפשר למצא חסרון בזה השמחה, מאחר שהוא רק מעשה השם יתברך, כי בודאי איך שיהיה, על כל פנים הוא הפרש גדול בינו לבין עפלים, אשר אין שעור וערך. והצדיק הנ"ל התחיל לשמח עצמו בזה, והתחיל לשמח ולהרים עצמו מעט מעט, ובכל פעם הרים ושמח עצמו ביותר, עד שבא לשמחה גדולה כל-כך, עד שהגיע להשמחה שהיה למשה רבנו עליו השלום בעת שעלה לקבל הלוחות. וכתוך שהרים ושמח עצמו, פרח בעולמות כמה וכמה אלפים פרסאות, ובתוך כך הביט בעצמו, והנה הוא רחוק מאד ממקום שהיה בתחלה, והיה לו צער גדול, כי היה סבור שיפיל לאיזה מקום אחר, ויהיה תמיהה גדולה עליו, שנעלם פתאום, והצדיק חפץ תמיד להיות הנענע לכת, והשמחה התחילה לנפסק, וכל שמחה יש לה גבול שמתחילת עצמה ומסומת עצמה, וכשהתחילה השמחה לנפסק, פסקה מעט מעט, ונשפלה מעט מעט. וכשיחזר וירד ונשפלה ממקום שפירח לשם בשעת השמחה, לא חזר תחלה למקומו הראשון שפירח משם, כדרך פריחתו, רק שיירד מיד למטה במקום שפירח לשם, ועל-כן היה פליאה גדולה על שמצא את עצמו אחר שיירד למטה במקומו הראשון, (והבן היטב) עד שחזר למקום שהיה בתחלה, והביט בעצמו וראה שהוא ממש במקום שהיה בתחלה, ולא נעתק ממקומו כלל, רק אפשר כחוט השערה, שאי אפשר לאדם לשער, רק השם יתברך. והיה תמיהה גדולה בעיני הצדיק שפירח כל-כך בעולמות וקאן למטה לא נעתק כלל והראו לו שכל-כך יקר בעיני השם יתברך תנועה והעסקה קטנה שאדם מעתיק עצמו בזה העולם, אפילו פחות מחוט השערה עד שאין כדאי נגד זה כמה וכמה אלפים עולמות**

ופרסאות. ולהבין זה, כי ידוע שהעולם הגשמי הזה הוא רק נקדת המרכז בתוך הגלגלים, כמבאר לבעלי תכונה, ומכל שכן נגד עולמות עליונים בודאי אינה נחשבת כל הארץ יותר מנקדה. וידוע שכל הקיום שתמשך מנקדת המרכז, הנה הם אצל הנקדה סמוכים כל הקיום זה לזה, וכל מה שמתרחקים מהנקדה, הם מתרחקים זה מזה יותר. וכן כשייתרחקו הקיום הרבה מאד מהנקדה, יתרחקו גם-כן הקיום זה מזה מאד, אף שלמטה אצל הנקדה הם סמוכים זה לזה.

נמצא אם ישער בדעתו קיום נמשכים מהארץ התחתונה, אפילו רק עד הגלגלים, נמצא אפילו אם אינו הולך ממקומו רק כמלא החוט, אף-על-פי-כן במקום הגלגלים נתרחק ממקום שהיה נגד ראשו תחלה, נתרחק עתה כמה וכמה אלפים פרסאות, לפי ערך גדל הגלגל העליון נגד הארץ התחתונה כידוע, כי שם קבועים כוכבים אין מספר, וכל כוכב הוא בערך גדול זה העולם ויותר מכל שכן וכל שכן כשישער בדעתו הקיום נמשכים עד עולמות עליונים, אשר כל הגלגלים נגדם אינם נחשבים כלום. נמצא שאין שעור להרחוק שנתרחק שם בעולמות עליונים, על-ידי הרחוק כל שהוא אפילו פחות מחוט השערה, שנתרחק והלך ממקום שהיה בתחלה, כי אף שבאן בהארץ התחתונה, לא נתרחק והלך רק פחות מחוט השערה שבעיניו לא נתרחק כלום, כי זה אי אפשר לשער רק השם יתברך. עם כל זה שם בעולמות עליונים נתרחק כמה וכמה אלפים עולמות ופרסאות, מכל שכן וכל שכן כשאדם הולך פרסה או כמה פרסאות בעבודת השם, עין לא ראתה וכו'.

## אורא דליקוטי חלכות קריאת שמע ד

" וזהו בחינת כפילת הפסוק: "כל הנשמה תהלל יה הללויה, כל הנשמה תהלל יה הללויה", שפולין בסוף ההללויות, להורות על בחינה הנ"ל, שאחר-כך צריכין לומר "כל הנשמה תהלל יה הללויה" להללו על זה בעצמו שאנו אומרים "כל הנשמה תהלל יה הללויה", וכן לעולם, כי ההלול שנגאה קאלו הוא מאתנו ושמו יתברך שניהם אחד כפ"ל, שזהו בחינת הללויה שפסוק בסוף ספר תהלים שפולל שם ושבח ביחד, שהוא בחינת קליות אתערותא דעילא ואתערותא דלתתא יחד, שעל-ידי-זה עקר התחברות ישראל לאביהם שבשמים, שזהו עקר בחינת היחוד, שזהו בחינת קריאת שמע, בחינת ה' אלהינו ה' אחד, הינו ה' אלהינו, שהוא בחינת החיות אלקות שלנו, המלבש בנו בכל אחד ואחד בכל מקום שהוא, וה' בעצמו כפול, אחד, כי הכל אחד בתקלית האחדות, שזה עקר שלמות האמונה לחבר ולחד חלקי הנפש רוח נשמה שלו, שהם חלק אלה ממעל, לחברם ולהיחדם עמו יתברך, בבחינת (תהלים ק, ג) "הוא עשנו ולו אנחנו", כי הכל אחד בתקלית האחדות, רק שה' יתברך כפול: מסייע עצמו מאתנו, כדי שנתעורר מעצמנו אליו, כדי שיהיה אתערותא דלתתא שעקר הבריאה היתה רק בשביל זה כדי שיהיה אתערותא דלתתא, כדי שלא תאכל הנשמה נהמא דכסופא כידוע.

אבל מעצם גשמיית העולם קשה לנו מאד להתעורר מעצמנו כראוי, כי בכל יום יצרו של אדם מתגבר עליו וכו' (קידושינו ל), ומחמת זה הנה מה דהוה, שנתרחקנו בעוונותינו כמו שנתרחקנו, ונחרב בית ראשון ובית שני, ועדין מרקד בינו, ועל-ידי-זה מתארף הגלות בעוונותינו הרבים. ועל-כן עקר התקון על-ידי אמירת תהלים ככונה, שפולל שני ההתעוררות יחד וכן"ל, שעל-ידי-זה עקר קבלת אמונת היחוד שאנו מקבלין עלינו בכל יום, שעל-ידי-זה נזכה להתקרב אליו יתברך ולהתחבר ולהלל בו יתברך תמיד מכל המקומות שבעולם, עד שנזכה לגאלה שלמה על-ידי משיח צדקנו שיזכה להשיג ולגלות השער החמישים, שעל-ידי-זה הפל ילכו בדרך זה לעסק באמירת תהלים והתבודדות הרבה הרבה עד שנזכה לתקן הכל בחסדו הגדול יתברך: "