

~'אמרי נהזרתי'~

"ולא תביא תועבה אל ביתך והיית חרם כמוהו" (עקב ז, כ"ו).

הצדיק רבי יצחק מברדיטשוב היה אומר: המכניס

גאוה אל תוך ליבו עובר ב"לא תעשה" של "ולא תביא תועבה אל ביתך", שהרי אין לך תועבה מתועבת כגאוה, ומקרא מלא הוא (משלי ט"ז, ה): "תועבת ה' כל גבה לב". והלא דברים קל וחומר: ומה המכניס גאוה לתוך ביתו כך, המכניס גאוה לתוך ליבו על אחת כמה וכמה (הדברים שנאמרו כאן מבוססים על עלון עבודת ה').



ספרו של רבי יצחק מברדיטשוב

מעשה באברך

אחד שבא אצל רבו, ונפשו בשאלתו, שייתן לו עצה איך וכיצד ילחם במידת הגאוה. "שאלה גדולה שאלת בני אמר לו הרב שב והמתן עד שיכנסו גדולי מעשה". {יש כאלה שמרוב שהם גאוותנים הם גורמים חוסר הבנה לשני, בגלל שהם מקצרים את דיבורם, ונותנים לשני להסתכן בהבנת דבריהם - איש מבוגר אצל הרופא (רופא גאוותן שמקצר דיבורו): "ד"ר, הרגל השמאלית שלי כואבת!". - "זה הגיל!", אומר הרופא. - "אבל גם הרגל הימנית באותו גיל והיא לא כואבת לי?!..."} משישב והמתין נכנס אדם אחד ושטח בקשתו לפני הרב: בתו התארסה, עם בחור הגון בן טובים, אך אין בידו צרכי החתונה שיעלו לפחות כמה מאות זהובים. {כמובן שהסיפור של האדם הזה לגבי בתו סיפור אמתי והוא באמת נכון, יש כאלה שאי אפשר להאמין לסיפורים שלהם כבר - הפסיכיאטר שואל מטופל בבית חולים: "תגיד לי לכולם אומר שאתה נפוליאון ורק לי שאתה אלכסנדר מוקדון הגדול?". - "אתה הרופא שלי, לך אני לא אשקר"...} פנה הרב לאברך הממתין: "תן נא למסכן זה 300 זהובים, ילך וישיא את בתו בשעה טובה ומצלחת". "עני אני", השיב האברך "אין בידי פרוטה שחוקה". לאחר שעה מועטת נכנס ה"מורה הוראה" שבעיר,

שאלה חמורה באה לפניו, דין קשה מאד שאין בידו לפתור: "רצוני לשמוע חוות דעת קדשו של רבינו". - "ישאל כבודו שאלתו מהאברך היושב אתנו כאן". - "רבי", התנצל האברך כמבויש עדיין לא מילאתי כרסי בש"ס ובפוסקים ואין בידי להורות בשאלה כה חמורה". שוב עברה שעה קלה, נדחק ונכנס אחד מן הסוחרים הגדולים. "רבינו", אומר הסוחר, "נסתבכתי בדין ודברים על דבר עסק גדול שהיה לי עם פריץ פלוני. אנא ילמדני רבינו עצה ותושייה". פנה נא אמר לו הרב לסוחר הנבוך: "אברך זה היושב עמנו יעזור לך בעצה טובה". "אני", נאנח וגונח האברך, "אינני בקי ביותר בהוויות העולם ולא נהירים לי שבילי המסחר". {יש כאלה שאין להם שום הבנה במה שקורה בחיים ובעולם, כמו ההוא פה שביקש עזרה מרבי יצחק, ויש כאלה שלא רק שלא מבינים, אלא גם חושבים שהם מבינים יותר מכולם - 2 משוגעים: "בדיוק חזרתי מחופשה, הייתי בוונציה". - "וזה היה נחמד?". - "היה יפה מאוד, אבל מה שהרשים אותי ביותר היו האנשים, השלווה שלהם. העיר שלהם הייתה מוצפת מים והם רוקדים ושרים!"...} אותה שעה נתן הרב עיניו באותו אברך, פתח ואמר לו: "אברך, אברך, מי שאין לו עושר, לא תורה ולא סחורה, צריך הוא עצה כנגד הגאוה? אתמהה!! מלך אביון במה יתגאה?"... {הגאוה היא מדה שהרודף אחריה בסוף הוא נבוך ומושפל מעצמו שהוא רדף אחריה כ"כ - עשיר גדול חולה כבוד הגיע לביקור בבית אבות ומופתע לגלות שהדיירים לא מתרגשים בכלל מנוכחותו. הוא פונה לקשיש אחד ושואל: "סבאלה, אתה יודע מי אני?". - "לא יודע, אבל אל תדאג", משיב הקשיש, "תשאל בקבלה, הם יגידו לך!"...} {הדברים שנאמרו כאן מבוססים על עלון עבודת ה'}.

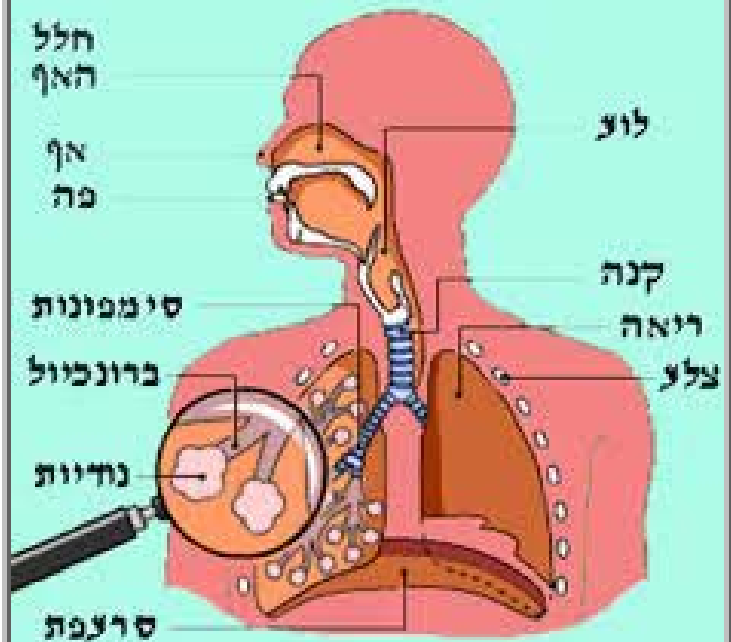
העלון להצלחת האנשים היקרים: "אליהו בן מרים", "אברהם בן הרב לוי" וכן לכל המעוניינים ב"עילום שם" - על אשר נתנו מזמנם להפיץ את העלון בבתי הכנסיות ושאר מקומות (העלון מופץ בעשרות בתי כנסיות).

להפצת עלונים (ללא עלות) או לתרומה לעלון הקדוש (אפשר גם מכספי מעשר) ו-**יוקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** - נא לפנות בכל עת למספר: 0527116539, או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזתיל דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

~"פיתוח הקול בדרך הכל" (מבוסס על תורת אבי)~

שמנחשת לנו בקפה... 😊 או כמו הסיפור: "מלצר, למה אתה מחזיק עם היד את הסטייק שהזמנתי?". – "כי אני לא רוצה שיחליק שוב מהצלחת כמו קודם, אדוני"... 😊}. 52. נשימת חזה - גורמת לשרירי עזר כגון pec minor ושרירי הסקיילינס לעבוד יותר ומתעבים. 53. נשימה חזה - גורמת לחץ על העצבים. 54. נשימת חזה – עלולה לגרום ל-תחושת נימול. {**דברים איכותיים וחשובים עולים כסף** - כגון לבוא למורה לפיתוח קול... 😊} - גבר אחד **במסעדת יוקרה, אבל טוב וקרא למלצר: "אני קצת ישנוני. תביא לי משהו שיעיר אותי!"** – "בעונג רב, אדוני. מיד אני מביא לך את החשבון!"... 😊 או כמו הילד ששאל את אביו הקמזן: "אבא כמה עולה להתחתן?". – "לא יודע, זה לא משנה בכל מקרה אני לא הולך לשלם עליך"... 😊}. 55. נשימת חזה - גורמת ל-חוסר יציבות בגוף כגון ייצוב עמוד השדרה. 56. נשימה סרעפתית - מצרפת שרירי קרקעית אגן וממילא מגייסת שריר הרחב בטני והמולטיפדוס האחראים על ייצוב אזור האגן מותנית. 57. נשימת חזה - עלולה לגרום ל-הקרנות. 58. נשימת חזה - עלולה לגרום פריצת דיסק צווארית. 59. נשימה סרעפתית - בכוחה לתת הגנה חיסונית. 60. נשימה סרעפתית - בכוחה לגרום שיפור ב-תפקוד הכבד. 61. נשימה סרעפתית - בכוחה להועיל ל-סינון רעלים מהגוף. 62. נשימה סרעפתית - בכוחה לגרום ל-הפחתת הפרשת הורמוני סטרס.

למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית ולא לנשום נשימת בית חזה (נשימת בית חזה – רוב העולם נושם אותה)? חלק ג':



30 סיבות נוספות מתוך ה-145 סיבות.

להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פהב"ה" ממורה יר"ש מוסמך (הוסמכתי ע"י אבי המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה. B.ed.Mus. ונטורופת N.D) *מייעץ לכל סוגי בעיות הקול - להתקשר (בכל עת) למספר: 0527116539 או למייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהראי זוהרי.

מעוניין לדעת לדבר בדרך מסקרנת בשיטת "מרצה גדול בדרך הכל": מייעץ לכל סוגי הבעיות: פחד במה! חוסר בדיבור שוטף! שפת גוף לקויה! חוסר קשר עין! קול לא נקי! דיבור מונוטוני! אוצר מילים קטן! קושי בהעברת מסר ברור! חוסר חיות בדרשה! ועוד. פרטים למעלה.

מעוניין שמורה לפיתוח קול ילמד את בנך טעמי המקרא (בנוסף עדות המזרח - ירושלמי) ויכין אתו פרשת הבר מצוה. פרטים למעלה.

43. נשימה סרעפתית - גורמת ל-שימוש טוב בריאות. 44. נשימה סרעפתית - בכוחה לגרום ל-ריפוי מדלקות ופציעות. 45. נשימה סרעפתית - מורידה התשומת לב מהראש למרכז הגוף. **ישנם** כאלה שמחכים שהבעיה תיפתר לבד ולא מבינים שיש דברים שפשוט לא עושים וממילא לא תהיה אותה בכלל - "מלצר, אני צריך לחכות כל הילה, עד שתביא לי את ארוחת הערב?". – "לא, אדוני, בחצות אנחנו סוגרים!"... 😊}. 46. נשימה סרעפתית - מועילה לאסטמה. 47. נשימה סרעפתית - מרפאת בעיות נשימה. 48. נשימה סרעפתית - מורידה חמצן ומעלה פחמן. 49. נשימה סרעפתית - היא שריר הנשימה החשוב ביותר. {**אחד** אמר לי נו אז אני לא ארוויח את כל היתרונות האלה, מה שיש לי זה כבר מספיק – מספרים על רופא רשע שניגש אליו חולה מבוגר וסיפר לו: "דוקטור, אני לא מצליח לאכול!", מתלונן הקשיש. "אבל בן כמה אתה?". – "אני בן 92". – "נו, אם כך אכלת מספיק!"... 😊}. 50. נשימת חזה - גורמת מתח וכאב בצוואר. 51. נשימת חזה - גורמת מתח וחרדה בחגורת הכתפיים. {**חלק** מהאוכלוסייה שכבר התרגלו לבעיות שלהם, ולא מבינים רמזים ושאלות לגבי הבעיות שלהם – אורח עם פנים כעוסות קורא למלצר: "מלצר, אחרי ששתיתי כוס הקפה, מצאתי זבוב בתחתית הכוס! מה זה אומר?". – "אני לא יודע אדוני. אתה צריך לשאול עמיתה שלי, היא זאת