

# ~ אמרי נהזרתי ~

**"ואעשך לגוי גדול" - ה' ברכך את אברהם בריבוי ילדים.**

## מכתב משכונת גולדרס-גרין בלונדון: סיפורו האישי

המפעים של אברך ת"ח מלונדון, שהתפרסם בגיליון 'קול ברמה' - בטאונה של שכונת רמת אלחנן בבני ברק, הטומן בחובו מסר רב משמעות במיוחד לתקופתנו. הדברים שייכתבו בקטע דלהלן הגיעו אלינו מאברך ת"ח המתגורר בגולדרס-גרין באנגליה, ויש בהם מסר רב-משמעות, במיוחד בתקופתנו שבה אנשים מתייסרים קשות רח"ל בכל-מיני צרות ומועקות. יש בדברים אלה כדי לעודד ברכיים כושלות, ולפתוח חלון ודרך להסתכלות משְפֶּלֶת אודות היסורים. נצטט את המכתב מבוסס על לשונו, כפי שהגיע אלינו: "במשך 8 שנים מאז נישואיי לא נפקדתי בזרע של קיימא. אני חייב להגיד שמעולם לא איבדנו את האמונה, והמשכנו להתפלל ולקוות להשם שיסייע בעדנו. כך עברה שנה ועוד שנה, ועדיין הישועה לא באה אל ביתנו. יום אחד, והיה זה לאחר תפילת מנחה בבית הכנסת בו אני מתפלל, נשארתי לבדי במקום, ודמעות נשפכו מעיני בתפילה חמה ורותחת לאלוקי ישראל שיעזור לנו במילוי משאלת-הלב ה'כל-כך יהודית', "שהרי - כך אמרתי להקב"ה בתפילתי - אנחנו רוצים ילדים רק כדי לגדלם לתורה וליראת שמים, ולהצמיח לך בנים ובנות שיעבדו אותך בלבב שלם ובנפש חפצה". לאחר שהרביתי בתפילה, הייתי במצב של חיזוק גדול, עד שאמרתי בליבי 'אעמוד בכל נסיון שיעמיד הבורא בפניי, ובזכות זה יעניק לנו את המתנה הגדולה ששמה 'פרי בטן'. הרעיון התחזק בתוכי, והיתה לי הרגשה שאני קרוב לה', וברצוני להוכיח לו כמה אני מקושר אליו. יצאתי מבית הכנסת בהרגשה מחוזקת, והנכונות לעמוד בכל נסיון שייקרה בדרכי, פיתחה בי בעוז ובתעצומות. הַרְגָשְׁתִּי היתה שבמצב שבו אני נמצא הנני חייב לתרום משהו מיוחד למען השם, והתרומה תהיה עמידה בנסיון. אין לכך, כמובן, כל קשר לתפילה שאנחנו מתפללי מדי יום 'ואל תביאני לידי נסיון', כיון שהחיזוק שלי היה 'אם' יהיה נסיון, אעמוד בו בעזרת השם. לאחר התפילה הנרגשת, הייתי דרוך... כפי שאכן צריך להיות כל יהודי, המחויב לעמוד על המשמר, ולהיזהר ולהישמר מכל חטא העלול להיקלע בדרכו. והנה, זמן קצר לאחר מכן, נתקלתי בתופעה מוזרה. אחד האברכים בכלל שאני לומד, החל להתנכל אליי בצורה פוגענית, ללא שום התגרות מצדי. הייתי המום להיווכח שכל פעם שאני נכנס להיכל הכולל, הוא מתחיל לצחוק עליי בגסות, ולספר אודותיי סיפורים שלא היו ולא נבראו. ואני - לא ידעתי נפשי מרוב צער. מה קרה? הרי לא עשיתי לו כלום. יתירה מכך; עד לאותו יום הִקְשַׁבְתִּי אותו כאחד החברים הטובים ביותר שלי. היינו מדברים הרבה, גם בלימוד וגם קצת בעניינים אחרים, ומעולם לא העליתי בדעתי שהוא יכול לשנות עורו באופן כה דרסטי. כיון שראיתי שהתופעה המשוונה הזו ממשיכה, ואף מתגברת והולכת, הכנתי את עצמי להשיב

מלחמה שערה. הרי לא יתכן שהוא יפגע בי בצורה כה בוטה, ואני אשתוק ואשתוק! הרי בכך הוא מוציא את דיבתי רעה, ומי יודע מה עלול לצאת מכך! באותו לילה הלכתי לישון בהחלטה שאם מחר בבוקר אני נכנס לכולל והוא ממשיך בהתנהגותו המחפירה, הנני יוצא נגדו באף ובחימה, ובקצף גדול, ומודיע לכולם שלא עשיתי לו מאומה, וכל הדברים שהוא מדבר ומעליל עליי הם שקר וכזב, ואפילו משל לא היו. את ההחלטה הזו קיבלתי בקור-רוח, ומתוך הבנה שבצורה כזו א"א להמשיך. ואז, בפתע-פתאום - וזה קרה ממש באמצע הלילה - נזכרתי בהבטחה שהבטחתי בל"ג לאלוקי ישראל לעמוד בכל נסיון שיעמוד בדרכי - - - וכשתפסתי את עצמי, וידעתי בבירור שהנה-הנה הנסיון ניצב בפניך בצורה הכי-ברורה, ומנסים אותך מן השמים, ובודקים אם תעמוד מול שלוליות-הבוז והרפש שהחבר ההוא משליך עליך, חשבתי שאני עומד להתעלף!!! כיצד לא קלטתי את זה מהרגע הראשון? איך יתכן שלא הבנתי על-אתר שזה נסיון מן השמים? הרי היו לי סימנים כה ברורים ומפורשים! זה היה כל-כך תמוה ומשוונה, שאדם שבמשך כל השנים היה חברי הטוב, מתחיל לפתע, בלא כל סיבה, להתגולל עליי בהאשמות-שווא, והייתי צריך לתפוס את עצמי בו-ברגע ולהבין שמילאו את בקשתי מן השמים, והעמידוני בנסיון! אחת המסקנות החותכות שלי, ברגע זה, היתה, שהתלהטות-היצר עלולה להשכיח מהאדם גם את הדברים הברורים ביותר, ולמרות שרק תמול-שלושום הרהרתי כל-כך הרבה בנושא הנסיון, ושאני מוכן לעמוד בו, כאשר מגיע הרגע, ואכן מעמידים אותי מן השמים בנסיון ברור, הכל נשכח בגלל להט-היצר התוקף את האדם כאשר מאן-דהו יורד לחייו. על לחיי ניגרו דמעות רותחות, מתוך הלל והודיה להשם יתברך שִׁפְקָח את עיניי ברגע האחרון, ונתן לי להבין שמדובר בנסיון. ואכן, מאותו רגע ואילך שהבנתי את אשר עליי לעשות, שיניתי את החלטתי מן הקצה אל הקצה, וקיבלתי על עצמי לא להגיב לאברך ההוא במאומה, ולא לענות לו במילה וחצי-מילה. לשתוק עד יעבור זעם. והוא הגיע בבוקר, המשיך להעליבני, ואני - שתקתי. לא הוצאתי מילה מהפה. המשכתי ללמוד כרגיל. ורצייתי לבשר לכם שברוך השם אנחנו בדרך לזרע של קיימא.

**העלון להצלחת האנשים היקרים:** "אליהו בן מרים" 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-**ויקדש העלון להצלחתכם או לבריאות יקיריכם וכדומה** - נא לפנות בכל עת ל-מספר: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי. להעברה בנקאית: מרכזית דיסקונט. מספר חשבון: 072107857. סניף: רמות, 742.

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

**מתקשה**... (מבוסס מאדריאן) 4. כאב בבטן העליונה, 5. כאבים בכתפיים, 6. כאבים בזרועות, 7. כאבים בצוואר, 8. בחילות, 9. הקאות, 10. זיעה קרה, 11. סחרחורות, 12. חולשה, 13. תחושת נימול בזרוע וביד שמאל, 14. תחושת פחד קשה, 15. קוצר נשימה קשה, 16. הפרעות קצב, 17. איבוד הכרה, 18. צרבות, 19. חרדה או עצבנות לא אופיינית, 20. התעלפות. יתכן גם התקף ללא כל כאבים (במיוחד בקרב סוכרתיים, קשישים או נשים). התקף לב יכול להביא אף למוות! [מבוסס מקופ"ח כללית] הרבה מהתסמינים פה מופיעים לא רק לגוף אלא אף לפעילות תקינה וטובה של הפקת הקול. **ישנם** כאלה **שגורמים לאחרים לחיות רק 50%**, דוגמא א': כגון מורים לנשימה שלא מלמדים אחרים לנשום נשימה סרעפתית... וממילא הם חיים רק 50% בגלל כל התסמינים הרעים שנגרמים כתוצאה מנשימת חזה שלוקחת חצי מהאנרגיה והכוח בגוף, דוגמא ב': כגון הסיפור הבא - מורה שואלת את התלמיד שלה: "נועם, במה אבא שלך עובד?". - "הוא קוסם, המורה". - "איזה יופי ומה הקסם הכי מוצלח שלו?". - "לחתוך אנשים לשניים". - "וכמה אחים ואחיות יש לך?". - "יש לי 3 אחים וחצי" (מבוסס מאדריאן)...

## למה חשוב כ"כ לנשום נשימה סרעפתית ולא לנשום נשימת בית חזה (נשימת בית חזה - רוב העולם נושם אותה)? חלק י"ד:



### 2 סיבות נוספות:

[כל הדברים הנאמרים בעלון זה בפיתוח קול כל הזכויות שמורות].

8. נשימת חזה עלולה לגרום ל-**כאבי ראש**. **יש** כאלה שבשיש להם **כאבי ראש** הם לא חושבים צלול - שניים שהלכו הרבה בשמש, ראשם התחיל לכאוב להם (כנראה הם גם לא נשמו נשימה סרעפתית...) ושאל אחד את חברו: "תגידי! אפריקה זה רחוק?". - "אני לא חושב שזה רחוק מדי. הנה תראה אדם בצבע שחור עובר מולנו עם אופניים" (מבוסס מאדריאן) עוד דוגמא לדבר: אחד שעשה יותר מדי ספורט ולא נשם נשימה סרעפתית... קיבל כאב ראש, אז הוא נכנס לחנות עתיקות בשביל המזגן... ושם גילה שהחנות עתיקה ואין בה מזגן... אז החליט על הדרך לברר על חפץ שהיה בחנות: "כמה עולה האגרטה?". - "5 אלף ש"ח". - "למה כזה יקר?". - "הוא לפחות בן 4000 שנה!". - "אתה חושב שאני טיפש? אנחנו רק בשנת 2023!" (מבוסס מאדריאן)...

**להערות והארות, או להרחבה בנושא - "פיתוח הקול" בשיטת "פהב"ה** ממורה יר"ש מוסמך (הוסמך ע"י אבו המורה הדגול אליהו זוהרי בעל כפל תואר במוזיקה B.ed.Mus. ונטורופת (N.D) מייעץ לכל סוגי בעיות הקול. מלמד בירושלים. (מלמד גם טעמי המקרא בנוסח עדות המזרח) להתקשר (בכל עת) למספר: 0527116539, וואצאפ: 0524986602, מייל: nz0527116539nz@gmail.com - נהוראי זוהרי.

9. נשימת חזה עלולה לגרום ל-**התקף לב**. התקף לב הוא מצב שבו חלק משריר הלב אינו מקבל מספיק דם עשיר בחמצן, וכתוצאה מכך נוצרים נמק מקומי ונזק בלתי הפיך. התסמינים של התקף לב הן (התסמינים של גברים ונשים לא תמיד אחידים, וגם לא חייב שיהיה את כל התסמינים ע"מ שנדע שחווים ח"ו התקף): 1. כאב מתמשך בחזה, 2. אי נוחות בחזה, 3. הרגשה של כיווץ בחזה, **יש** כאלה כשגם כשהם מקבלים קריאה הם לא מתייבצים, כגון מי שרואה את התסמינים פה ולא מנסה להבינם ולעשות מעשה לשפרם, או כגון הסיפור הבא - חייל סיפר על עצמו - התקשרו מהצבא ואמרו לי: "אתה מוקפץ!" עניתי להם: "ואתם בלונז!" וניתקתי... (מבוסס מאדריאן) דוגמא נוספת: מפקד שרוצה שבוריס החייל שלו יעשה ריצה אומר לו: "אחת, שתיים". "אחת, שתיים". "אחת, שתיים". "אחת, שתיים". בוריס: "שלוש הוא הבא, במקרה שאתה

**מעוניין להשתתף ב-הרצאה על נשימה סרעפתית - עפ"י שיטת פהב"ה** מפני המומחה לקול - נהוראי זוהרי. תאריך: יום רביעי, כ"ד חשוון, 8.11. זמן: 16.00-17.00. במחיר מוזל. **מיקום:** רמות א', רחוב: הנרי מורגנטאון. גברים בלבד. מקום שקט ואסטטי. קבוצה קטנה. נא להירשם מראש. **ההרצאה תובא בצורה קלילה נעימה ומובנת. נלמד על:** מהי ואיך נושמים נשימה סרעפתית? איך נדע אם אנו נושמים אותה? למה חשוב כ"כ לנשום בדרך זו? איך היא עוזרת לנו לעלות לטונים הגבוהים? איך תעזור לשיר הרבה בלי להצטרד? ועוד... פרטים למעלה.