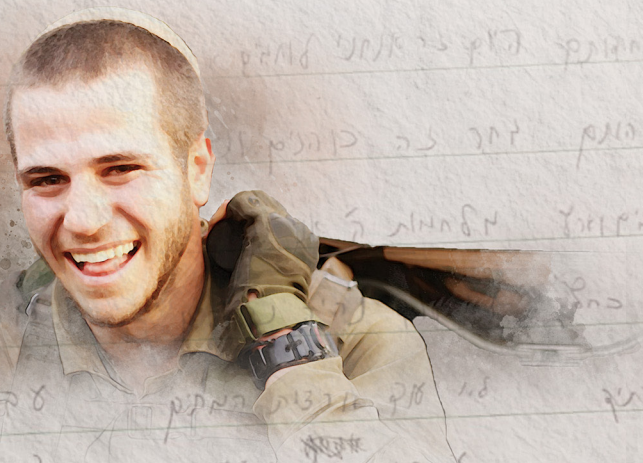


מסע מים חיים

מפרי עתו של עמיחי ונינו הי"ד



ליקוטים מפרי עטו של אהובנו

הי"ד עמיחי ונינו





עמיחי ונינו הי"ד

בן 22 מקצרין, לוחם ביחידת מגלן.
גדל בהרי חברון, נכדס של הרב משה והרבנית מרים לוינגר זצ"ל.
עמיחי למד בישיבה התיכונית בדימונה,
כשהיה בסוף כיתה ט' עבר עם משפחתו לגור בקצרין והמשיך לנסוע בכל שבוע לישיבה
בדימונה. היה מדריך בבני עקיבא בקצרין, ושמר על קשר קרוב עם חניכיו גם אחרי סיום
תקופת ההדרכה.
לאחר סיום התיכון למד בישיבת אלון מורה, באמצע שיעור ב' עבר לתקופה של מספר
חודשים לישיבה בברוכין, ואחריה חזר לאלון מורה עד סיום שיעור ג'.
במהלך שנות הישיבה יחד עם לימוד התורה המעמיק, השקיע בהכנה גופנית לצבא, בין
השאר על ידי נסיעות לדיונות בחולון לאימונים.
בסוף שיעור ג' התגייס למגלן ושירת שם שנה וחודשיים.
נהרג בשלושה שבועות לפני סיום המסלול

עמיחי היה אישיות מיוחדת במינה. כולו מלא בטוב, רגישות ועדינות, גיבור בעמל תורה
ויראת שמיים, ומתוך כך גם לוחם מיומן. כל אתגר וקושי היו עבורו הזדמנויות לתוספת
גבורה ועבודת ה', והכל מתוך שמחה על הזכות ליטול חלק בגאולת ישראל. כפי שכתב על
המאמץ באימונים בצבא:

"כֵּן אֵל אֱלֹהֵינוּ, כֵּן מַעֲשֵׂי אֱלֹהֵינוּ אֵלֵינוּ."

עמיחי נלחם בכפר עזה בשעות הקרב הראשונות ביום שמחת תורה, הציל חיי יהודים,
ונפל מות גיבורים. אחר נפילתו נמצאו שירים וכתבים רבים שכתב, דרכם נחשפת ומאירה
נפשו המיוחדת, מלאת הצימאון לשלימות, לחיים ולקרבת אלוקים.

לפניכם שירים, הגות ומכתבים שאספנו מפנקסיו הרבים, ממחברותיו שהתגלו אחרי
נפילתו וכן מתוך הודעות שכתב לרבותיו, משפחתו וחבריו.

2 משירי

35 מתאמרו

67 כתבוונות בימית

133 מתכתבו

145 כוזצות

163 משכטיק

168 תמונות

לימים



עֵינֵי נְשׂוּאוֹת אֵינְסוֹן

יָעַץ מֵאֵלֶיךָ

בְּעֵלְמֶיךָ מִקֹּדֶשׁ כְּלִמְתֶּךָ

עַתָּה אֵין בְּיָדֶיךָ אֶת הַשָּׁמַיִם



ואני במדבר

צועק בכל כוחי

עד שאמצא באר

שתרווה את צימאוני

והד יענה מן ההרים

ואהיה כמחריש

צמא אנוכי

כבר יבשו מעייני

עיני נשואות לאינסוף

יגע מגעגע

כמעט שאזלו כוחותיי

ואשתה דמעותיי

ויתקדרו השמים

וייזלו מים

תר אחר כלי ואין

מתוסכל פותח פי

הנה טיפה על הלשון

אך אין בכוחה להרוות צימאון

מים חיים מרוויים סביבותיי

ובחיל נזלות דמעותיי

במה אחז

שעה שכל שנתר הוא געגע

ה' יכלכלני

בביטחון נפשי

ואמונתי בלילות

יש פשר לתהליך

בגעגע מקור השמחה

עין במר בוכה ולב שמח.



תראו את ורחל לים
תראו לים ורחל את

תביעת טביעת:

אלחש לי שירת מכאובי

דליית בארי

וצימאון חיי

מקור שמחתי

ונביעת שמי

והנה אקשיב לתביעת טביעתי.

כליאת נשמתי

ייסורי מחשכיה בהגבלת גבוליה

עת כמהה לפרישת כנפיה

למרחבי קינה

עד כלות חיפוש מנוחתה האלוקי.

למקום מנוחתה

הקרוב כל כך.

צר לה מקומה

תראה ארץ ותחפש שמים

געגועיה שואבים כוחותיה.

תראה שמים ותחפש ארץ

למרחקים תביט ועיניה כהות

וחוט שוזר אין.

דמעות ימלאו עיניה הכלות

כאייל תערוג

והנה השתקפות

וגשם ייזל

והנה אדוות הולכות ומתרחבות

וברק הבהיק ורעם הרעיד

ותבחין ותבין ותשתה

וצימאונה תרווה

והנה נשמעה ברכתה לאוזניה

"שכוחו וגבורתו מלא עולם".



עבלין חיים

הם רסיבה ובהם יהיו המתוצאה.

מעט פשטות

זו תביעתי

הצלתי מטביעתי.

חיבור טהור ומאוזן וחירותי

ומה אבקש

אבקש תנאים?

הם יפגשו "חלל"

אותו הם לא ימלאו

אותו הם לא יחיו

שבעתי הגדרות- וודאות? שלמות?

קבלה? חיבור פנימי? עצמיות?

עכשיו חיים. אבקש מודעות.

הם הסיבה והם יהיו התוצאה.

מה לך כי נזעקת פתאום

מה לי ששמעתוך

מה לזמן שמרפא מיתרייך

מה לזעקתך שרוצה שינוי

מה לתשובה שמשנה רצון

מה לטהורה בגוף חומרי

ואיה הנפש?

מה לאלול שמטהרה

מה לך בעולם הזה

ומה לי ולך

שהרי את מהעליונים

מה לטוב שזורם דרכך

מה לשלמות שמגבילתך

איך אשוב אלייך

איך אשוב אלי

למה שאשתנה

הרי את סלחנית

או שאולי בגלל זה

זהו הזמן לשוב לגלותך

להפסיק להגלותך

המסע קשה

לא הוא לא בסוף העולם

הוא קרוב מאוד

אחזור אברא'לית

בפי ובלבבי

תלוי הוא בחודו של מחט

בחדירתו הנוקבת

את בחרת להיטיב עמדי

לכן את רוצה שאבחר

שאבחר בחרות

מה יהיה חרוט

בלוחות הנצח

לזה העמדת לרשותי אותיות קדושות

שבהם אחרונ

הן ישתנו ברצוני

כדי שאוכל להתחדש

לחזור לבראשית

לשעת הניסור

לנגיעת המלאך

שגם קורא לי גדל

מה לך ולה

תשאליה איך היא טהורה

במה כוחה האדיר

כיצד מוס אין בה

איך אסתכל בה

שעה שאיני רואה דבר

נלחם אני בעיניי

לראות כמה טובה היא

נשמת האומה

איך לא אסתמא מלראות מומיה

ואת נושמת ממנה

ומנשימה אותה

איך את שלובה

כשאשוב אלייך אשוב אליה

מהי קרקע גידולכן

שבה הנכן תלויות

למדו אותי לקבל ממנה חיים

או אולי כשאתן תתחיו מאותה אדמה

אני כבר אהיה חי

ולכשאמות אדע לשמי.

אראות שנושאים טוב
אז מתקדמים למחוקים



שוב רוצה להציף הכל
שוב מפחד לטבוע
מפחד מהיאוש
כשבאמת צפונה תקווה
מלחמה בין תוצאות לשאיפות
בין מושלמות לשלמות
בין שירה בדרך העולה
לבין חיבוק פסגה ראווה
צריך שמחה של תשובה
לאט לאט ללמוד לשחות
להנות מהחתיכה
לראות שנושמים טוב
ואז מתקדמים לעמוקים
ולא חוששים להיות עייפים
המים מציפים גם אותך
ובטחון התשובה
הבטחון שאני שייך גם למים העמוקים
מאפשרים גם לרדת לקרקע
שם כבר לימדוני את התורה כולה.

אם נלמתי בים פרוח
מקום מנוחתי
תנוע כליות מאאכים.

בים האינסופי ישקטו המים

זזים הם ברוח עולים וירודים

כשירה חרישית

גם נשמתי בים הרוח

מקום מנוחתה

תנוע כשירת מלאכים.

בים האינסופי נשברים הגלים

במקום המפגש עם היבשה

העוצרת כל התפשטות

זורקת היא את הים חזרה

כשני רשויות

בקול רעש מתנפץ האינסוף בסוף

שוכח כי גם היבשה היא קרקעית הים

גם בתוכי נשמתי הדוממת

במפגש עם העולם תדמם

תצעק ותגעש ותסחף

אינה הכירה את קרקעיתה

מכירה היא שמים ואדים

כך כיסופיה תמיד למעלה

אל מרחבי האינסוף

בים האינסוף אחפש קרקע

שם צפון סודי

וביבשה אחפש באד

בה מקור גילי

בין גאות לשפל אמצא מרגוע

לנפשי המבקשת שירת חייה

אך מתקשה לשיר-

בקריעת ים סוף.

אדם לבלבד אולם



אולם ים ובלבד קוקרית וקוקרית ילד

אולם האר ובלבד רבון אדם

בתוכי עולם

ובליבו ים ובים קרקעית ובקרקעית יבשה
וביבשה באר ובבאר צינור גדול
בלב הצינור חיבורים ובחיבורים צמתים ובצמתים תמרור
ובלב התמרור אדם שבליבו עולם
ובעולם ים ובליבו קרקעית ובקרקעית יבשה
וביבשה באר ובבאר רצון גדול
בלב הרצון חיבורים ובחיבורים צמתים ובצמתים תמרור
ובלב התמרור נשמת אדם ובליבה עולם
ובעולם ים ובליבו קרקעית ובקרקעית יבשה
וביבשה באר ובבאר נצור דבר גדול
בלב הנצור חיבורים ובחיבורים צמתים ובצמתים תמרור.
ובתמרור מילה אחת. חרוטה בחרותה,
חלולה באינסוף.

ואנס אאר פחיים
מקוקימב פל יצח
ברפיץי אנה אולב סדי

ואקרא עבדים פייו
עמב בני חורין.



עניה סוערה רוחמה

הנה קול בכי מרחמה

נשמתי משתחררת מחבלי לידתה

ניצני חיים נרקמים

ושירה חרישית מתחילה לה ניגון

שלווה וגבורה

פתחים נפתחים

מחסומים מתרצים

ותפילה זכה מפעמת

ולמרות הסיבוכים והחבלים

ממשות התשובה בפתח

אוזני שומעת

ואינה נרצעת

אלא נרצית להיות בת חורין

את אוזנה אינה תרצע במשקוף

אך את דמה תמרח ולא תשטוף

עד כלות ימי השעבוד

ומציאת המעיין המפכה

פרצי מים פורצים

עכורים משכבות חוצצות

אך אחרים מחומץ ודמעות

הבצק אינו החמיץ

הוא בדיוק ח"י

הוא בדיוק נגאל

במדבר הכל ייחשף

במדבר הכל יתנקה

במדבר הכל יתאזן

ולפניי ימי אהבת כלולות

חסד נעורים

קבלת התורה

שהפעם אכתוב בה אות

ואכנס לארץ החיים

מקרקעיתה הכל יצמח

בהגיעי שמה אעשה סדר

ואקרא עבדים היינו

עתה בני חורין.

רצוני חיים

ואני רוצה

אל הצדדים

אני פתחתי ואני פתחתי

ואין מוצא כי אין צדק

ואין חיים כי אין רצון

ואין מטרה כי אין אמון



ושוב הכל מתפרק

וצוואר מסתובב

אנה ואנה אחפש חיים

ונפשי גועה

כנראה שאין הדבר תלוי אלא בי.

מצבורי כוחותיי אזלו

שקר היציאה הוא גם פלסטר

המונע זיהום

אך ברצוני לתפור את הפצע העמוק

שבעתי פלסטרים

שבעתי בסיסים

רצוני חיים

ואני רץ ורץ

לכל הצדדים

אני המתחבא ואני המוצא

ואין מוצא כי אין דרך

ואין חיים כי אין רצון

ואין מטרה כי אין אהון

ואני המרעיש והאוטם אוזניים

ומסביבי הכל נראה נבול

הכל מת בשיא הפריחה

בגלל עיניי הכהות

בגלי חושיי הכבויים

אין חידוש עצמות

כולי חלש ומת.

עייף מחוסר מעש

עצוב מחוסר שמחה

כואב מכאב

מותש מהשלכת כוחות לפח

אפילו לכתוב מרגיש לי צבוע

סרט בריחה צבעוני

אני בו שחקן מרכזי

שם בירכתי הספינה

בורח מחיי.

שם לא חדר האור

ויום הוא לילה.

געגועים ליבשה

מייחל לצאת לחיים מלאים ומאושרים

נמאס.

מתפלגות האדמה לעומק
כוספת אדמה



מתפלגות אבנים
כוספת אבצמיות חיים

בין כוכיה של הנשמה
מוצא אני את געגועיה
ובהתהוות הגאולה
מוצא אני את כיסופיה
והיא שרה. שירת געגועים
נחשפת נסחפת וכוספת
ושרה לעצמה.
מתגעגעת האומה להופעתה
כוספת להתייחדותה
מתגעגעת לתכונתה,
נכספת לנשמתה.
מתגעגע הדור לעצמיותו
כוסף הוא להופעתו
מתגעגע ליניקה ממקורו
כוסף לכלי כוחו.
מתגעגעת האדמה לעצמה
כוספת לאומה
מתגעגעת לכרמים
כוספת להצמיח חיים
והניגון הדק
והשירה החרישית
ממשיכים ומעוררים
מוצאים עם חפץ חיים
מתמזגים עם בכי רחל
מוודאים כי ישובו בנים לגבולם.

אנא ה'

התפשטות לא פשוטה	שעה נא למצוקותינו
לעיתים חסרת בהירות	שבים אנו בכל כוחותינו
פתח עיננו לטוב	להרים את קרננו
שנכיר סגולתנו	לחדש ממלכת קודש בארצנו
ונאיר גודלנו	מצפים אנו להוויה
ונשמע צעקתנו	חבויה היא בהעדד
וממנגינת חיינו	עדרים עדרים
נשקה גננו	זרמי חיים
בצילך נחסה	כוחות אדירים
ארץ נכסה	רצונות בריאים
בצמיחת קרננו	תביעות מבפנים
ושבירת גלותנו	חולאים נרפאו
ובמפגש הקרן בקרקע	אריות שוחררו
ניצוצות יעלו	שורשים השבים
אור יקרות ידלה	למקור מים חיים

ונשר יעוף מקינו	<u>מחביון הגוף המחייה</u>
תחתיו נכסה בצילו	עזיזות ושמחה
וחופש הרגש יינק	עוז וגבורה
מטל מלכות שנעתק	אז יהיה הגוף איתן
ממקור השכינה ה'נפלאה'	אז מתוך השלמות איתם
הגונזת ארץ ושמים	נאולה ותשובה באריגה מופלאה
ציון וירושלים	ושמחת כיסופים בעריגה טהורה
עבר ועתיד	ונבהיק גם בערפילים
אש ומים	אשר שם האלוקים
תורה אחת	אמונה תצמיח בטחון
בכפיפה אחת	תשובה תצמיח שמחה
בחיים אחדותיים	טהרה תצמיח גבורה
של השראת שכינה	ענווה תצמיח עוז
ועיבודה במקדשה הפנימי	וקרקע מדושגת
במקור התהומי-מהותי	תצמיח קרן לדוד
בו הכלים צינורות חיים,	
המעבדים הנשמתיים	
השומרים ומרחיבים	
לבל יאבדו הכיסופים.	



אָעבד פּרוביר אַת פּאַסירן
אַ מנהל אַא אָעבד קומות חיים.

מיקוד:

מסתעפים הם הדרכים

נכתבים ונחקים

כך הם החיים

נכתבים בדיו אותו גם מוחקים.

לעבד הרבה את המסרים

על מנת לא לאבד קומות חיים.

להתחדש הרבה דורשת העבודה

להתלבש שוב ושוב במידה הראויה

לבנות כלים אשר יכילו אורות גדולים

של התפשטות הקדושה בשלבים שונים

העיבוד דורש ריכוז

לחוות את המציאות במיקוד

במפגשים המחביאים אינסוף

ביכולת למצות את התמצות

לגעת בנק' האלוקות המחייה

אותה נק' מרווה.

שבאותה העת כל האלוקות בה נמצאת

זוהי עבודה קשה וצנועה

המונעת פיזור ונפש אבודה

דורשת היא גבורה איתנה

וחיבור 'נפלא'

שמחת חלקים

המעשירה את החיים

ובצירוף כוונה

המחפשת את טובת האומה

הרי מעשה זה הוא יצירה

המגלה את הנשמה בתפארתה.

אתמוז צב דוד ופחלמוןאים

פיוק צב אנמנו אוממיק איתנים

מחר צב כופנים ונביאים



הכדד לשור נצח קוראים אנו-

פנונו!

צבא

עכשיו ארץ החיים	קווים נשלחים
פנו דרך פתחו שערים	נשזרים נמשכים
ויבוא גוי צדיק שומר אמונים	רוממות אל בגרונם
לתחיית העצמות	וחרב פיפיות בידם
לגאולת העצמיות	מקושרים באחדותם
לצמיחה והתחדשות	נצחיים במהותם
למלחמת קוממיות	כוללים הם שמים וארץ
והמלחמה דורשת- נדרשת	שלוחים הם כחץ
רוח מזוככת	עבר הווה עתיד
מרוות מים ושגב	ועם בתפקיד
כאפיקים בנגב	חגור הוא באמונה חיה-
רוח גבורה ועוז משובצים	יד ה' בהוויה
גבורת הפרטים	גאולה בהרמת קרן מפציעה
בעוז מתמידם	קמעה קמעה הא מתגלה
שמחה וחסד	בשובינו אל ארץ החיים
עם קשיחות ודין באגד	היינו כחולמים
עבדי עם ישראל אנחנו	נבואות מתקיימות
דבר אין לנו מעצמנו	מבשרות מודיעות
מצווים ונשלחים	על תקומת האומה
להיות הכי מקצוענים	במרחבי ארצה
כל חשבון פרטי מתבטל	אתמול זה דוד והחשמונאים
אל מול עזרת ישראל	היום זה אנחנו לוחמים איתנים
ממוקדים אנו בהשתלמותנו	מחר זה כוהנים ונביאים
הרפיון והלאות הלאה ממנו	מלחמות ה' אנו נלחמים
וגם החידלון מההכרה של "אתה בחרתנו"	לא עוד נהיה נרדפים
בהד שזור נצח קוראים אנו-	לא עוד ארצות המתים

הננו!

ומה אבקש

אם לא את עוז הגבורה
הלא נפרשת היא כתכונתה
לוחשת היא- מיס יש לי- קחם לך!
את חייך אשקה
את צמאונך ארווה
בארץ אז ינבע
ואורך יזרע
ואולי אשמע ואשתה
ואז אראה
כי ממקורה הטהור
תנבע תיומת הניצן
וכשאביט אל מקורה
אראה את גבורת הפרטים
הלא היא תכונת הגלות
השואפת להיכלל באחדות
האחדות הגאולית
של חזרת דבר למקומו.
נשכחת היא גבורת הגלות
נחלקה התימות בפני הגבורה הרעיונית.

הלא היא הגבורה ה'פלמ"חניקית'
האמונה על חזרת העם לארצו
נטרפים הם פרטי החיים ה'תוריים'
ע"י גל הרעיון הסוחף כל
שתפקידו היא התגברות מחשבת הכלל
ומתוך כך קניית הארץ בדמים.
אך ליישומה זקוקה היא
לגבורת השידרה
תלויה היא בעץ
דורשת היא
מעמד אל מול הכוחות
מעמד איתן
שאינו מתכופף בתפניות הזמן
עץ ייחודי
בעל חזון ייעודי
והכרה ב'אתה בחרתנו'
להכיר שנבדלנו
ונולדנו עם בשורה בפינו
ולצירי הלידה- לידת הגאולה
ומניתוק אחדות העם

הלא צצה היא צועקת ודורשת
שותרת דם (האחדות)
ושוקקת חיים-
גבורת המחשבה.
נכוות היא מחשבונות אישיים
נכבית מקבעונות גלותיים
עדרים עדרים
וכל אחד מחזיק באמת בכל כוחותיו
וההקשבה אינה
והאוזן מפולשה
והגבורה הגדולה
נדרשת יותר מתמיד
תארוג את הגבורות
תאגוד את התיומת
וממקור האחדות הנצחית
את אגודת הגבורה נצית
והרמוניית החיים תפעם
ותשיד ותקרא בשם
אשריכם גיבורי החייל עושי דברו

ערפילים ערפילים

מרחוק נראים חוצצים

ערפילי טוהר

חרוטים בכתב אלוקים

צופנים חרות בלתי נראית

אשר נוכח הערפל בלתי נדלית

131N5N



בדייט ראשון הייתי בטוח שאתאהב ממבט ראשון! כך סיפרו לי אנשים שהכירו אותה! אבל לא, היא נראית מוזרה, הכל שחור לבן אצלה, שואלת שאלות מוזרות, אולי קצת דוסית בשבילי, אולי ברדנית. לא הבנתי מה הדפקה. פגישת ניסיון. במהלך הפגישה לפעמים ניהלה דו שיח עם עצמה, לא הבנתי את השפה. היא בטוחה שהיא יודעת הכל. היא מדברת שוטף לא שמה פסיקים, נקודות. מצטטת פסוקים בלי שום קשר. חשבתי לעצמי אולי לרדת ממנה מההתחלה. עדיף. היא נראית לי לא קשורה לעולם הזה – היא מפעם! אולי התרגלתי לצבעוני.

דייט שני; עשיתי בירור עם כמה מהקרובים שלה. מסתבר שאפשר להבין אותה אבל צריך עבודה, הם אמרו שזה מה שמייחד אותה, לא הבנתי. זה היה במסעדה. מהצדדים שלה ראיתי את הרב מלצרים הרשי כבר יודע מה היא רוצה, היא כנראה קבועה. התיישבנו התוספות שהביאו מהצד התאימו לטעמה. הפעם ההלם מפעם קודמת נסוג קצת, התחלנו לדבר משפט. הבנתי, יש סיכוי! היא דיברה, אני התרכזתי בלהבין אותה, חשבתי, כמה יהיה קשה אם נתחתן. עוד שורה, הפעם התקשיתי, לא היה נעים. קפצתי לרב מלצרים הרשי. הוא הסביר לי, חזרתי. היא חיכתה לי, המשיכה לדבר ולדבר. יצאתי מהפגישה עם שני משפטים. הבנתי שהחברה אולי צודקים.

דייט שלישי; משהו בתוך אמר לי להמשיך. קבענו באותו מקום במסעדה, הרב מלצרים היה שם. לאחר הגשת התוספות שאהבה, התחלנו לדבר. הבנתי אותה, שוב רב מלצר. עוד שורה, שוב רב מלצר. לא נעים. אבל היא ממשיכה לחייך. חיוך בשחור לבן. אבל אמיתי. היא חיפשה עומק. ניסיתי. היא דברה על החיים ולא הבנתי אותה. היה כבד מידי.

דייט חמישי; אותו לו"ז. היא המשיכה לדבר על החיים. שבת, הייתי חייב רב מלצר רשי. ילדים, שוב מלצר ראשי. חינוך, מלצר ראשי. מצוות מלצר ראשי. קודש, נשמה, סיפורים. תודה! לאט לאט למדתי לקרוא אותה!

דייט שישי; גליתי שהיא יודעת הכל! היא מחפשת מוסר אמיתי.. לא מה שקניתי בחוץ. גיליתי שזה לא מעיק כבר. אולי היא תתאים לי. החלטנו להתחתן! תודה ה' איזה אישה! הודיתי לרב מלצרים הרשי"י והוא אמר שהוא ימשיך ללוות אח"כ! שמחתי שלא וויתרתי, שלא זרקתי אותה כי קצת לא נראתה לי. מזל שלא שפטתי ע"פ מראה חיצוני והשפעות חיצוניות. היה קשה אבל השתלם. בהזמנה לחתונה היה אור! אור שלא רואים כל יום! למעלה היה רשום "טעמו וראו כי טוב ה'". ולמטה היה רשום מוזמנים בשמחה! אני... התעוררתי. כנראה נרדמתי על הגמרא. איזה חלום מתוק שמתגשם.

רב זלמן לייב פרידמאן כתב י"א



עוד מעט כבר נישן אולי איבדנו עניין, אולי זה רק חולי. נוסטלגיות העבר כבר מזמן עברו ורק רוח התרבות נשרשת בנשמותינו. מאיימת להשכיח הכל ולנצח את עצמנו. נערי האידיאלים מחפשים צינור לנשמה ומוצאים אותו ברגבי האדמה. אולי כי שם עוסקים בשורשים – מקום לברוח מחברה של מחצינים. כולם כבר יודעים על כולם, כולם חוץ מעצמם. כולם גם שמים את עצמם, עצמם עם התחשבות בעצמם.

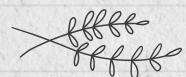
פעם שיחקו עם כולם במשחקי קופסא היום הקופסא היא של פלאפון שמשחק בנו. רוח המוסר האירופי מחלחל לנו לתוך התודעה מכאיב לכולנו ומחריב את אופיינו. השאיפה לצדק שואבת מוסר מפוחד שלא חדר לתורת האומה. הוא לא נשם מוסר של אמת, החיים הם בלי תכלית, וזה מוביל לבלבול בזהות האישית של העם.

ארץ ישראל! בין נופייך המדהימים ונחליך הרבים טבוע דם של נצחיות היהודים. נוף של עצים סלעים חול ודם של אהבה הקרבה ועוז האדם. הזיכרון כבר מזמן נהיה ניצחון של הרוח שנפצה כל חומה, ומשאיר לנו את ציווי החיים והאמונה. ליד המצבות השקופות רואים אנשים בוכים בכי תמרורים – על תמרורים שמכוונים אותנו, שמנשימים בעצמותינו דרך חיים של אידיאלים, מסירות לארץ, חלומות אבל בעיקר הבנה שאני עוד גחלת בתקומה. בתקומה של ארץ ישראל. גחלת שנכתבה מבחוץ אבל בוערת מבתוך, ממהרת לנתב לנו את הרצונות ולפעמים מכאיבה לא פחות. פעם נלחמנו על עצמאותנו וניצחנו, היום אנחנו נלחמים על עצמיותנו ומפסידים. החברה והרשתות כולאות וקובעות מי אני ורק מי שאומר שאני טוב דג אותי. אם לא פירסמת לא עשית חושבים הדייגים, אהבה עם אינטרסים. אנחנו מתעסקים בלהגדיר. להגדיר אהבה, שוויון, צדק, מוסר, דת, ומה שקורה זה רידוד הערכים. התנתקות החמצן שלהם מהמוסר היהודי, פעם אנשים הבינו ולכן הקריבו. הם האמינו שצריך למסור את עצמם בשביל עצמם! בשביל לבנות את המדינה! היום הם דורשים הסברים צודקים שיוציאו אותם מהכבלים. ההסברים יקבעו וירימו יאפשרו למנגינה הישנה להתנגן יולידו רצון ישן מאש שתדלק שוב בלבבות שיעסקו בלהיות ולא להראות. הפצעים יפתחו ובהבנה יסגרו.

וכך נראה בניינים חדשים קמים לתחייה, בנויים מיסודות פצועים שתוקנו, בבניין אחד תנשב רוח, רוח מוזרה כזו שמורכבת מהרבה כוחות שהופכים אותה לחזקה, תשדר גלים שינתבו לחיים מתוקנים.

הבניין השני יהיה מפואר, עזרה מאחדת שתיבנה מעזרה, ונתינה. הקודש יהיה מרכז אור לכולם, יאיר בפרטים הקטנים את העולם, יחובר בקשר ישיר למעלה ולמטה, הדיירים משני הבניינים יהיו מאוחדים, ויהיו מאירים באור גדול, אור קדוש. אור נצחי אור הגאולה.

כ"ב ח' שבט ה'תשנ"ג





עקרונות גישה לחניך:

1. לדעת שכל חניך הוא נר וכשמגדילים נר עוד נר ועוד נר יש אור גדול והשפעה גדולה על המציאות.
2. לגדל את הצדדים החזקים בחניך ולהצמיח אותם.
3. אחריות על כל חניך וחניך - להראות שאכפת.
4. ללכת \ לעשות \ להיפגש \ לארגן דברים ביחד.

העברת פעולה:

1. הכנה מוקדמת: הכנת המקום לפני הפעולה, לסדר, בגדים, לחשוב על דברים שמושכים את העין - להעיף, שרוכים בחולצה.

2. אביזרים:

- בדיקת אביזרים
- לבדוק לגבי האביזרים שאשתמש בהם בפעולה
- אם הם פועלים, אם זה האביזר שרציתי.

3. "דקת זהב" - הזמן המאוד קצר שהחניכים מרוכזים

פעולה עצמה:

- פתיחה דרמטית- בלי הכנות, בלי הקדמות, סיפור על הסיפור.
- תיאור דרמטי של הדמות
- לתפוס מקום לא מעניין

3 דברים שעומדת עליהם פעולה:

- עריכת תוכן
- קול - שינויים בקול, התרגשות- לחיות את הסיפור
- תנועה - להסתובב בין כולם, לחיות את הסיפור עם הידיים ופנטומימה.

בחודשים הראשונים לעמוד מול המראה ולהעביר את הפעולה

נקודות שצריך לזכור:

- כל אחד הוא נשמה אלוקית ואי אפשר לזלזל באף אחד או להוריד מערכו. צריך לקדם אותו מהמקום שהוא נמצא ולאהוב אותו.
- להיות מחובר לרעיון של בני עקיבא.
- אם הייתי יודע שההדרכה שלי תירשם בתנ"ך הייתי משקיע יותר
- בכל דבר להיות מקצועי - לרצות שהוא יקרא, להתעקש.
- החניכים הופכים מבחינתנו לדבר הכי טוב בעולם בתנאי שאנחנו מאמינים שאנחנו הכי טובים בעולם.
- להביא יותר את עצמי לידי ביטוי מאשר רבנים שמצטטים מהם.
- להסתכל על הצד הלבן של הדף מאשר על הנקודה השחורה - להסתכל רק על הצדדים החיוביים בחניך ופחות דגש על השלילים
- לדבר עם עצמי
- עבודת המידות
- סבלנות
- אדם גדול - אדם שמעריך את הדברים הקטנים ומקבל אותם כלא מובנים מאליהם.



כשיש הזדמנות לעשות דברים \ מצוות וכו' שיש לי או ש"קופצות" לי - לקום ולעשות!
לא לדחות.

כשאני עושה משהו, לעשות אותו עד הסוף!

ההתנהגות החיצונית משפיעה על הפנימיות של המצוות - ככל שנתלהב יותר ככה
המצוות יהיו יותר בשמחה ובקלות.

אם אין התלהבות ללמוד \ לעשות וכו' - צריך "לשחק אותה" מתלהב - ואז זה גורם לזה
שבאמת נתלהב.

לראות כמה ה' עושה לנו טוב.



מסע משואה לתקומה

החיים בשואה לא היו מסע הישרדות יום יומי מחתיכת לחם לחתיכת לחם. הם לא הוזנו
מזה - כי אי אפשר להתקיים מזה. הם הוזנו על ערך קידוש החיים. במצב של תהום
פתוחה הם נתלו על מצוות, על נק' רוחניות שמזרימות אוכל לנשמה שלנו וזה מה שמזין
את הגוף - הנשמה.

"שורשים ומרחב התבוננות"

בתמונה רואים סידור שנמצא ליד מחנה מוות ועליו רשום את השם משה ובאותיות של
דס רשום "אבא שהסידור יהיה נקמה על אשתי וביתי".
האותיות של הסידור כתובות מדם של רצון לנקום. סביר להניח שמשה נשרף למוות
והסידור, שהיה מקדש לנקמה על מות ביתו ואשתו - לא בעל תועלת מציאותית לאותה
סיטואציה אבל האותיות של אותו סידור פרחו יחד עם הדם והשבר זועקות אולי שואלות,
אולי דורשות, אבל בעיקר מנסות למצוא צל של תקווה בין סימני השאלה והאמונה
שנשארה במצבים האלו.



ממקום התהום צצה נבואה מבעד לחבליים - לידה נרקמת. וכשם שהיא כללית כך היא פרטית. והיא צועקת "עוד אבנך ונבנית" בניין לאומי ובניין פרטי בניין החוץ ובניין הפנים. ייסורי מחשבים ובארובה - אור האהבה. מתהום זה תיוולד מהות אך לא בגלל עולם הבא שם תחתונים למעלה, אלא בזכות עולם הזה - טללי חיים מקיצים מתנסכים בכוחות אדירים המעוצבים בנשמות עדן ממש. אנשי שם. והעדר גדול - עדרים עדרים רצים למרחבים לתפוס מזונם, מרוצתן - כצליל הרועה עת ניתח בנקודתם העצמית, את ניתח ומדלה חסם ומכאוב אך כך היא גם ההוויה הנרקמת ונולדת - דמינה כאיילת השחר כוחה כח ההבחנה - כהבחנת התרנגול בשעה זו.

שעה קסומה זו המעוררת את תכונת הטבע היא שעת ההתחדשות, שעת לידה - צירים כואבים נשמות אדירות בעלות שאיפות גבוהות, כוחות חיים. הכל מתעלה ואינו מבין. הכל משתוקק ואינו מבחין.

זו שעה קשה - עולם שלם נגלה אך במקצת - החושך סורר ברובו. הכל רוצים לרוץ אל עולם שנחשף אך אינם מבדילי בין תכלת לכרתי. דומה דודי לצבי או לעופר האיילים - צבי פעמים מסתתר פעמים נגלה אך תמיד רץ קדימה, עופר האיילים שייך לאיילת השחר - זה עתה נולד אך הוא עופר האיילים - הוא שייך לבגרותו.

כבן 70 שנה - רואה הוא את הגאולה ולא מבין מדוע כעת כשעוד חושך לא מזכירים יציאת מצרים. משתוקק הוא לגדול ולהופיע - לרוץ, לשוטט במרחבים למצא מקום בינות גוזלי הנשרים. לא רק בנפשו אלא אף בגופו לחטוב חטיבה כללית. וזהו דור חדש מקיץ הוא משנתו, תר אחר משנתו. מלא הוא כוחות רעננים, שומע את ניגון הרועה ומסתער לרקום מערכות חיים, להחיות מתים.

אך העדר האור גורם שיטעה בדרכו, שוב ושוב ירגיש מחסור ו- לעיתים העדרים ירעו בשדות זרים יתורו אחר מים וימצאו חומץ יאכל ולא ישבעו יחפרו באר וימצאו בור שאינו ירוה את צימאונם.

אך עם הארת הנשמה, השמש שתעלה ותביא בהירות יזרחו הדרכים ואט אט חיבור והקשבה יחד עם עוז וגבורה יטוו והארץ תימלא דעה. וכולם ייבנו מתוך חיבור לשורש, לרצון החובק כל. "עוד אבנך" - האיד נשמתך, אמלאך כוחותייך "ונבנית" - תחברי את כוחות ההתחדשות, השקיקה והעריגה מלאת החן והחיים למקור, למעיין המפכה, וטללי חיים יהיו לנחלי עדנים ונהרות יישאו קולם ומקולות מים רבים אדירים משברי ים, ה' יחולל איילות, ה' ממרום ישאג והעולם יתוקן, והרמוניה מלאת רחמים, חסד וגבורה תימלא ואור חדש בציון יבשר כי כולנו מאירים מאור.

ואני? אני אמשך לרוץ כמו אייל, להשתחוות אל מול הדר החיים, להתגבר להיות בן חורין, בעל רצון חופשי. אכמה בערבת ידידות ותום חיים, אחלה מכיליון נעם זיו ה' ואהבתו בחיותי. אז אתחזק לרצות רצונו ורעננות חיים תידלה ממקור עוזו וחדוות יצירה וחזון ושמחה תתנסך ותאיר בי, והייתי לאיש.



פוסע אני בין ארץ ושמים, נודד ולא יציב, מחפש את העולם ההפוך, מי העליונים ומי התחתונים, כדי למצוא עולם ישר. טווה חוטים חדשים, אותם אקשור אלי ואפסיק להימשך אליהם. אעגון אותם בין ארץ ושמים והפעם אזהר לא למתוח יותר מדי. בין ארץ ושמים בין רצון לצינור, בין מהות לתהום, אמצא איזון ואמונה ואתווה דרך חדשה, בה אצעד בין ארץ ושמים, בין כח לפועל. צא וראה איזו היא דרך ישרה שידבק בה האדם.



כל הנחלים זורמים והים איננו מלא
כל הזרעים שתולים והעץ איננו צומח
הכל מונח בחוץ בקרן זוויית מסודר אך בפנים הכל מבלגן. אין כתובת ואין שליח, אין כמות ואין שעה. הכל נכנסין ויוצאין, דופקים ואין עונה שם בחדרי הנפש. מה יענו שעה שאין להם כתובת ומיקומם אינו קבוע. חבילות חבילות מחפשות כתובת ואין. והכל נכנסין, חבילות חבילות פוגשות בלבול ותסכול, מחפשים וודאי ומקבלים ספק, מחפשים איזון ומקבלים אי יציבות. אותו גוש, מרחף, מכביד, כענן אפור, לוחש לך שימצא אותך היכן שלא תברח, יזכיר לך, שלא תשכח, שאתה מתחבא דווקא בדג, הנמצא במקום חיותו. ומה אעשה שעה שנראה שרצוני כל כך נוכח ובו בזמן כל כך דורש להיות נלחם בכל תבניות הנפש, באותם נופי ילדות, ואני נשאר מחוץ ביניהם, ללא אוויר רץ במקום. ואין ריצה ואין מקום. מים חיים ביקשתי חומץ שתיתי רוויה חיפשתי צימאון מצאתי.



מבצע קדש

הם פרצו בכל הכח! הכוחות נעו לכל הצדדים נעולי מטרה. להתבסס במקום שנקרא "הרגל". בהתחלה היה נראה שהניצחון יהיה חלק, בלי נפילות שיחלישו. אבל לאחר כמה זמן הכוחות נראו תשושים, הרבה דברים השפיעו: הרעים החדירו לנו מרגלים שבלבלו אותנו, גרמו לנו לטעויות, והכי גרוע הורידו את המורל, הדושה כבר לא היתה לחוצה כבהתחלה. כוחותינו התחילו לסגת מהתוכנית, להיכנע לרעים. המפקד שהבין שטעה וראה את כוחותיו נופלים ואת מקומם תופסים הרעים, התעשת, תפס את עצמו והרים לכוחותיו את המורל! הם חזרו לנצח! אבל אז שוב התחילו הנפילות של כוחותיו והוא חזר למסלול ההפסדים. המפקד הבין מייד איפה טעה וניסה לתקן ולחזור למסלול התמודדות והניצחון. לפני חידוש המלחמה שבה היה אמור לנצח, הוא קיבל מברק בהול דווקא ממפקד הכוחות הרעים! וכך היה כתוב:

"אדוני המפקד היקר אני מבין את רצונך לחזור ולנצח אותנו ומעריך אותי" המפקד הנהן בהסכמה כמבטיח. "אבל 2 שאלות לי אליך. 1) הרי כבר מספר פעמים החלטת שתנצח אותי וכל פעם נפלת! למה נראה לך שהפעם תצליח לנצח? 2) נגיד ותנצח, כמה זמן אתה חושב שתחזיק מעמד? אני חושש שאין לך את היכולת!"

המפקד ההמום הרגיש כי כל כוחותיו נגזלו ממנו. מיואש פנה למפקדה והתקשר לסבו שהיה חכם מאוד וסיפר לו על המצב ועל המכתב שמשמש ייאש אותו. לאחר ששפך סבו ענה לו "נכדי היקר האויב הזה ניסה להשפיע עליך על ידי העבר והעתיד. אני חושב שמה שינצח זה ההווה. לכן עליך לשכוח מהעבר, לשכוח מהעתיד ולחיות את ההווה זאת אומרת רק מחר תנצח! יש לך מספיק כוחות שעומדים לרשותך! אתה מסוגל! יכול להיות ששוב תיסוג ותיפול ביום שאחרי אך את הניצחון תשיג רק ע"י ניצחון יומי".

המפקד קיבל את עצת סבו ובאמת ביום אחרי הצליח לנצח אבל יום אחרי שוב הפסיד. ואז ניצח יומיים ברציפות אבל הפסיד בשלישי וכך עלה ועלה מתוך הרבה הפסדים של כוחותיו עד לניצחון המוחלט! ניצחון של התמודדויות החיים שמאיימות להכניע אותנו! של פיתוח ההרגל!



מיהו האדם השלם?

דוד המלך - "עדינו העצני". לפעמים עדין לפעמים מקשה עצמו כארו.
האדם נקרא מהלך וכתוצאה מזה לפעמים יש שינויים במצבי רוח.
יש עניין להרחיב את עצמי כמה שיותר- גם בדברים שנראה שאינם שייכים אליי - כי
יכול להיות שאינם התגלו אצלי, אך יש לי בהם כשרון. אדם שמרחיב עצמו ויודע
להשתמש ולנווט את כוחותיו לאחר שירד לפרטי המעשים בכל סיטואציה.
צריך את היכולת לרדת לפרטים, לקחת מעשה ולפרק אותו עד לפרטים, שיהיה מדויק-
בתוך זה צריך לראות איך הקב"ה יורד לפרטים.



הטוענים בעד הטבע וחופשיות האדם, שוכחים שהרוחניות שבאדם ובעולם יש גם לה
לטבע, והיא מבקשת גם כן את חופשה, וחופשה, רוחניות טבעיותה, היא הבסיס של
המוסר והתורה.

הנה הרב קוק מיד מכיל, מבין ומדייק. הוא לוחש לנו.

"יש קדושה בונה, ויש קדושה מחרבת, הקדושה הבונה טובה גלוי, והמחרבת טובה גנוז,
מפני שהיא מחרבת כדי לבנות מה שהוא יותר נעלה ממה שכבר בנוי. המשיג את סוד
הקדושה המחרבת יכול הוא לתקן כמה נשמות, ולפי גודל השגתו כך גדול הוא כח תיקונו.
מהקדושה המחרבת יוצאים הלוחמים הגדולים, המביאים את הברכה לעולם."
בסדר, אבל למה לי הקדושה המחרבת הזאת, שיוצרת כ"כ הרבה תסכולי גודל שתמיד
רוצה עוד?! מה שווה אם אני אף פעם לא מגיע אל המנוחה והנחלה?! והרב קוק מחייך
ועונה: "מי שאין נפשו משוטטת במרחבים, מי שאינו דורש את אור האמת והטוב בכל
לבבו, איננו סובל הריסות רוחניות, אבל אין לו גם כן בנינים עצמיים. הוא חוסה בצלם של
הבניינים הטבעיים, כמו השפנים שהסלעים הם מחסה להם. אבל האדם, מי שנשמת אדם
בקרבנו נשמתו לא תוכל לחסות כי אם בבניינים שהוא בונה בעמלו הרוחני, שאיננו פוסק
תמיד עבודתו הזריזה."

צריך כל הזמן להבין שאנחנו בעבודה. אין מקום שבו מגיעים לסיפוק. יש חיים של
שאיפה לשלמות. וחייבים להבין שאותה הדרך שהיא קשה, ומובילה לפסגה שמולידה
פסגה חדשה, שאליה מגיעים גם בירידות, אותה הדרך היא המטרה. אז נמשיך לשאוף
ולרצות בשמחה גדולה כי זה מה שה' רוצה ולא נישבר ולא נוותר. יש לנו משימה שהיא
רק לנו. ולא נתבלבל בניווט ונעלה על שבילים לא לנו. כי לא נגיע לפסגת האמת. נגיע
לשביל של אחרים. שמהם אנחנו לומדים ומזרימים חיים. נחיייה תהליכים ב"אתנהלה
לאיטי" ולא נחיייה תוצאות. הדרך היא המטרה.





מתחיל ללכת יוצא למסע. נפגש בסלע זכוכית. לא ראיתי. כאב. מנסה לשבור. נותן אגרוף בצדה הימני ואז שמאל. הוא לא פראייר. ככל שאני נותן יותר חזק הוא מחזיר באותה חוזקה. הוא מתקדם באיטיות. אחרי הכל אני דוחף. הדחיפה וההכאה עוזרים במעט. אולי עוד מעט יצא מים.

הנה אני חושב שהצלחתי לעשות סדק. מתחיל לטפטף מים. מסתכל על הסדק כולי חבול. מנסה לשבור אותו. לא מצליח. מנסה מכיוון אחר. לפחות אני מרגיש שאני מתקדם.

עוצר למנוחה קצרה. כשבכוסי מים מאותו סלע, יוצרים תחושה של סיפוק, פותח את המפה של הנפש, לראות כמה ק"מ עברתי וכמה מים הוצאתי, אני רואה במפה גם את סלע הזכוכית. שביל עוקף יוצא לפניו מקיף אותו ומגיע למעיין מים חיים.

מדמם אני תוהה לעצמי איך לא פתחתי מפה?



אין כמוני. צריך להכניס את זה חזק. כל נפש צריכה מענה שונה במסע שלנו בישיבה. אסור להזניח את ההקשבה לנפש וחס וחלילה לנתב אותה בשבילים חיצוניים. יש לנו מחוייבות למצוא את ייעודנו. ואותו נמצא רק בתורה.

כל הזמן חייבים לבדוק האם אנחנו אוטמים את האוזניים או מקשיבים למסרי נשמתנו. האם אנו מכים בסלע או מדברים איתו. כי כשהנשמה תצעק היא תצעק "עלה אל ההר וראה את הארץ הטובה, זבת חלב ודבש ושמה לא תבוא" ולא, לא ישאלו אותנו בשמים אם היינו משה רבנו.

בסבלנות ובשמחה גדולה ומוכנות לתהליך נצא למסע למים חיים. מחושל חוזר אל השביל. עכשיו הרבה יותר קל. הקול חזר לנשמה. היא יכולה לשיר. היא כבר לא צרודה מצעקות. מים חיים ישקו את העץ שיגדל ויהיה טעמו כטעם הפרי.



ואני מסתכל על הים ובים הרבה ספינות זזות ע"פ תנודות הגלים. יש את הצד של גלשני הרוח והצד של אופנועי הים. מדי פעם קופץ דולפין מפתיע את המתרחצים. גם אני אני יודע מהיכן הגיע. והים מתאים עצמו לקצב המתרחצים. הסערה, כך נראה, אינה טובה לים. היא מרחיקה אותם. אני מכניס את ראשי אל תוך המים עיניי עצומות כמובן. אני יכול להישאר שם זמן רב קשה לצלול למקום שאינו מוכר אין שם אוויר שיוצר חיות. אני צולל עמוק יותר חש את הלחץ באוזניים אני רגיל לא לשמוע או אולי אני שומע משהו שאינו רגיל. עכשיו עליי לפמפס לבטל את אטימת האוזניים ולחזור לשמוע בחוץ. הים משעמם. רק כחול וכחול כלפי חוץ אינו נראה מיוחד. הנה הדייגים. אף פעם לא הבנתי מה הם עושים. הם מעצבנים ולכן אני מתלונן לפקח שהולך ומזהיר אותם. "אין דגים כאן". 2 משמעויות לאזהרה אחת בשבילי והשנייה בדיעבד זמנית. אחת נובעת מפחד שמא יש והשנייה מחיפוש שאולי יש. המעבר מהפחד לחיפוש מחייב בדיקה. האם הים כל כך משעמם? לשם מה יש דייגים הרי בתוך הים לא שומעים ואי אפשר לפתוח עיניים ובטח שאין אוויר להישאר שם זמן רב. בצעד אמיץ אני מחפש ציוד צלילה. "אני צריך ציוד שיאטום לי את האוזניים מצד אחד ויאפשר לי לשמוע מצד השני שיאפשר לי לנשום מתחת למים ויאפשר לי לראות מה יש שם" כך אני אומר למוכר. הוא מופתע. "מפחיד שם מתחת למים, והציוד שעונה לדרישותיך ממש לא באופנה. האם אתה בטוח?" הוא שואל בתמיהה. ואני נחוש מסתיר את הפחד להכיר מקומות חדשים בים שתמיד נראה רגיל וקצת משעמם. המוכר מפנה אותי למחסן תחפש טוב אולי תמצא ציוד צלילה מתאים. אני מחפש ומחפש בודק ציוד ראשון. אינו מתאים. שני גם לא שלישי וגם רביעי. אסור להתייאש. אני עוד אראה מה יש מתחת למים. מה פספסתי. לאחר עוד כמה חיפושים אני מוצא את הציוד האבוד. מזיע ודרוך ואפילו קצת מרוצה אני משלם בשמחה למוכר וחוזר לים. מצחיק אותי לחשוב שיש משהו מתחת לכחול הזה ומתחת למוכר לכולם. לובש את החליפה ושם את הציוד. וקופץ למים. עולם נפלא נגלה אל מול עיני. להקות דגים. שוניות צמחים. רואה אותם מרוחק. רוצה לגעת בהם אך לאחר כ 10 מטר ירידה אני מרגיש את הלחץ באוזניים. ועולה חזרה. עולם חדש נגלה מתחת למים אך לא נגעתי בו. למחרת נכנס שוב. הפעם מצליח לרדת 20 מטר. הכל נורא מפחיד. גם מתחיל להחשיך. אך מנגד סקרנות גדולה מוליכה אותי אנה ואנה. והאוזניים נלחצות ועולה חזרה. היום גיליתי עוד דברים. ביום השלישי נכנס שוב. הפעם יורד 30 מטר. כבר מגיע למקומות יותר חשובים. אוצרות מדהימים נגלים לפני. מסתכל ומופעם. להקת דגים עוברת לפני מתחמקת מרשתות הדייגים. ואני שואל אותם למה להם לחיות בזהירות וחשש כל חייכם תעלו למעלה ותחיו ללא חשש מהדייגים. הם צוחקים ועונים לי ומה במקור חיותנו..

ואני נותר שומם ללא תשובה. עולה חזרה למעלה. מסתכל על הים. אני הוא הים. נותר מבולבל. אך גם מלא תקווה. גם יש מקום של נחמה שמעודד אותי אשריך שנתפסת על דברי תורה. אחרי ההרוס הגדול הזה אתה שב ומתחדש לברייה חדשה.



ראינו בפסקה על העניין שלפעמים האדם עובר תהליך מסויים ולפתע מגיעה לו החשכה שיוצרת אצלו תחושה שכל עמלו היה לשווא, הרב מסביד שהחשכה באה ללמד אותנו שהעניין הוא העבודה שאנו עובדים ולא רכישה של יעדים מסויימים, ועלינו לרצות את ההחשכה ולהבין שה' רוצה מאיתנו התקדמות נוספת ושנבין שהנקודה היא לא להשיג את אותה נקודה שעבדנו עליה אלא שנרכוש עוד כלים שיכילו את רצון ה' החדש התובע ממנו לגדול עוד.

הרחבה: הרבה פעמים לאדם יש חוסר שהוא נפגש איתו, שדוחף אותו למלאותו. פעמים אחרי עבודה ותהליך האדם חושב שקנה והתקדם, אך פתאום מגיעה תקופה שהחוסר שנפגש איתו בהתחלה מתעורר שוב, והאדם מרגיש כאילו אינו התקדם. אך באמת ההתקדמות קיימת וה' בחר להחשיך אותה על מנת שהאדם יחבר את אותו חוסר שעבד עליו לרצון ה'- שיבחר להבין שהנקודה שעליה עבד היא נק' אלוקית אינסופית שהאדם מוציא על ידי את עצמותו ועולה קומה אחר קומה.

אותו תהליך של עבודה-החשכה-עבודה היא תהליך הרצון. האדם בתחילת דרכו במציאות שנכפה עליו החוסר כתוצאה ממעמד נפשי חסר שכביכול הוא עמד מאחוריו, וכך הוא יוצא למסע השלמת החוסר, ומקבל מאותו מסע חיים על ידי שאותו מסע מוציא ממנו כוחות.

ואז, כשנדמה שהתקדם בזכות עבודתו והוא כבר משיג את המטרה- בהגיעה ההחשכה, האדם פתאום מרגיש שהוא חזר לאותה נק' ולא התקדם בכלום. ההחשכה צריכה ללמד את האדם יסוד- המטרה היא אלוקית, נשמטית ולכן היא אינסופית, הדרך היא מקור החיים וגם היא אלוקית, וה' מצפה מהאדם שייקח את רצונו ויתהלך בדרך תוך שהוא מתבטל כלפי השליחות האלוקית ואז נוצרת תנועה של בחירה, בחירה לרצות את רצון ה' שזורם אל האדם ותובע ממנו כל הזמן להשתלם.



הרבה פעמים אנחנו נתקלים בכל מיני אנשים בסביבתנו (אם זה חברים / אחים וכו') שיותר טובים ממנו בכל מיני תחומים. ואנחנו ממש רוצים להיות כמוהם ומקנאים בהם, והם כאילו מחליטים בשבילנו אם אנחנו טובים או לא.

כשאנחנו מקנאים במישהו כזה ומשווים את עצמנו אליו מה זה גורם לנו? (תסכול, עצבות, כעס, אכזבה, ייאוש וכו')

אם זה גורם לנו רק רע-

למה אנחנו מקנאים ומשווים אותנו אליהם? יש לנו מטרה לעשות לנו רע? (זה יצר בסיסי)

שמה הוא עוזר לנו, מה, אנחנו רוצים לפגוע בעצמנו? (אנחנו לא מרוצים מעצמנו)

אז מה כן יגרום לנו להיות מרוצים מעצמנו? ולא תלויים באחרים? (כי אנחנו רוצים להתקדם, אנחנו רוצים להיות כמותם)

אבל אף אחד לא אמר שקנאה גורמת לנו להיות טובים כמוהו!

אז כנראה זו הבעיה שיש לנו ואנחנו רוצים לטפל בה - שאנחנו לא מרוצים מעצמנו ואנחנו נהיים תלויים באחרים. אז צריך לחשוב- מה יגרום לנו להיות מרוצים מעצמנו וממילא לא לקנאות באחרים?



הנשמה ממלאת את הנפש באורות - תביעות שהייתה רוצה להחיות במציאות. פעמים שהאדם מדוב שנפשו מרגישה "מלאה" - ההסתכלות כלפי חוץ מצטמצמת וזה משום שאין מקום הכלה מבחוץ, והאדם מרגיש 'סגור'. דבר זה נובע ממעמד נפשי שמחפש למלאות את מבוקשו מבחוץ לבפנים - לבנות 'כלים' מהעולם הרחב בחוץ. עבודתו - לאפשר לנפש לא רק להתמלאות מהנשמה אלא גם לפתח כלים עצמיים שיכילו את המרחבים האינסופיים שהיא נדרשת להם. עבודת המעבר הזו נעשית ע"י קומת הלב. הלב - הוא הפועם ומזרים חיים לכל הגוף והוא המרגיש. ההרגשה יוצרת תחושת קיימות בהווה וממלא - חיים. וכשהאדם מבסס את קומת הלב - הוא חי ופועם וחווה את המציאות וממילא הנפש יוצאת אל הפועל, והאורות הגבוהים דורשים את כליהם ומקבלים מענה. ונוצר מעבר - מהרצון שהמציאות החיצונית תמלא את הנפש לכך.



הריכוז הוא כלי חירותי חשוב של האדם לפתח ולעבוד עם הרצון. היכולת להתמקד בנק' אחת היא היכולת לקבל אינסוף. בתוך נק' אחת יש אינסוף אלוקות, וממילא המיקוד בה מפגיש עם אלוקות. הכלי לדבר הוא הלימוד 'עיון' - העיון חודר לשורש החיות האלוקות של הדבר. מעבר לכך ואולי כמשלים לכך הריכוז מקנה לאדם הקשבה - האדם שם לב למתרחש בחדרי ליבו - לתחושות, הרגשות, ועל ידי כך הוא נותן מענה וסדר לנפשו.

וכשהאדם מרוכז ומביט בצדדים השונים ונותן להם מקום הוא משחרר את רצונו. כי כשהוא שם לב ל2 צדדים ובוחר על ידי בחירה חופשית בצד האחד הוא יוצר פיוס בנפש בצד השני ומגייס אותו אליו.

אמנם הריכוז הוא גם במעשה. ובמעשה אין מקום לרגשות מחלישים שיחזירו אותנו לרובד הבחירה, לאחר שנבחר צד מסויים, הריכוז חייב להיות רק בו. לבצע את המעשה עד תום, ללא רגשות מחלישים.



צריך להבין שיש לי תכונות מסוימות וכוחות מסוימים שה' נתן לי במתנה והם אני. ולכן אם אני עשה אותם טוב אני צריך להבין שאין מה להסתיר אותם. כי כל הסתרה גורמת לגאווה, ולכן צריך לעבוד בשני מישורים:

הכרה של התכונות הטובות כחלק מהעצמיות שלי- הם לא תלויות באף תגובה של אף אדם ולא מושוות לשום אדם. פשוט לאהוב את עצמי.

לאחר שהכרתי את התכונות- לא למהר להסתיר אותם- כי אז זה יעשה פעולה הפוכה- הרצון להאיר דרך התכונה על התוצאה יגרום שהדבר יאיר על עצמך במקום על התכונה. ולכן להכיר בכוחות של עצמך ולהראות שהם גרמו לתוצאה, דוג'- סיכום מסילת ישרים. העבודה היא במציאות, בכתב.

יוצא מזה שכל פעולה שאעשה לאחר שאכיר את התכונות שלי ואבין את חשיבותם לא תהיה תלויה בתגובה או תשתנה בגלל מה יגידו אלא תהיה תלויה בי. חשוב להגדיר זה רק שימוש בתכונות ולא בהישגים.

כי מה קורה אם לוקחים את התכונות ומגמדים אותם למעשים? יוצא או שדיכאתי את הכוחות שלי או ששיניתי אותם והפרתי את טבעיותם. כשאני מכיר את הכוחות שלי אני צריך לבסס אמונה בהם- להיות משוכנע שהם קריטיים לחיים שלי ולא רק שלי, וגם לדעת מתי נכון לפעול איתם ובאיזו עוצמה.

אני לא יודע כרגע איך בודקים את זה או איך עושים את זה- כנראה דרך חיי היומיום- איזונים על בסיס למידה מטעויות, הרגשה פנימית- האם זה אני או לא, וחשבון נפש.

בעניין המפגש עם הסביבה, המפגש יכול להרוס את כל התהליך, ולכן עלי להיות עירני. כמה שפחות להיות תלוי בחברה וגם כשיצאתי מעצמי והרגשתי רע אח"כ - להבין שזה חלק מהתהליך וללמוד לפעם הבאה.

התכונות שלי נמדדות ע"פ המעשים. זאת אומרת המעשים שאני עושה מלמדים אותי מי אני ולכן קריטי שהמעשים שלי יהיו נקיים ומתאימים לי ובשביל זה צריך להוציא את כל הקליפות - ללמוד את עצמי כמה שיותר טוב - כי אם לא - אני אסיק מסקנות לגבי האישיות שלי ואני אצור אדם שהוא לא אני, ואני אתקע את עצמי. זהו אני מפחד להמשיך.



ההבחנה הקבועה בין עיקר לטפל, היכולת לעמוד על שלך, על העיקר, קריטית בשביל להימנע מטשטוש.



לאהוב את עצמי - יסוד חשוב

החלוקה בין ה'עצמות' שלי למעשים שלי. בין ה'אני' האהוב לאהוב. לבין המעשים שלי. ממילא קווים אדומים שלא לעבור אותם. זה נוגע ב'אני' שלי. מבחינת התחושה שאר המעשים הם ברובד החיצוני שלי.

ממילא המשמעות של תשובה מאהבה - מאהבה של ה' שאוהב אותי תמיד. לפרגן / אהבה עצמית - לא יכול להיות שבמה שעשיתי לא היה טוב גמור מה' - ולדעת לפרגן.



התפיסה שלי כלפי החטאים היא ביקורתית מאוד - היא שמה את החטא כחזות הכל. עלי להפריד בין התבאסות והבנה שזה לא מתאים לי, ותיקון, לבין חשיבה שהחטא מעיד על כולי. - הרצון הטוב הוא הכל והמעשה נובע מנפש בהמית שהשתלטה, אבל עיקר מעמדי הוא הטהרה והקדושה, יעידו על זה החרטה והכאב הגדול על מיעוט האורה. עצם הצער והכאב מעיד על גודל השייכות, והשהות ששווה כעת נשמתי - עת ערפילים

מכסים אותה בעד האורה היא מזככת מאוד וסוף הטהרה לבוא. אמנם ישנם מעשים רעים, והוסקו מסקנות, אך איני מנותק ממהלך החיים של רצוא ושוב אלא יוצר אותו. ואני רוצה לחזור מגודל אהבתי לטוב הגמור, ובגודל רצוני לקבל ממנו ולהיות כלי אליו - כלי מאיר, נושא ברכה. ורצון זה ייצור מהלך של זדונות יהפכו לזכויות. ההלקאה העצמית היא כפירה, ותפיסת החיים, הדעת, התוצאה היא המפילה פי כמה מאשר החטא עצמו שכבד הוקטן מעוצמת החרטה, הקבלה לעתיד, הנפילה והתשובה. ולכן עלי לשמוח בעצם הכאב מתוך שייכותו לטוב, ועלי לשמוח מביטחון התשובה ההופך מדבר לאגם מים, ולשנן את זה, שבאמת הכל טוב. ולשמוח מהטוב. דרך הישר היא היות האדם טוב גמור והתשובה, הנובעת מ"רחמים" כשמה וכשם מקורה כן היא - כ'רחם' המאפשר לאדם לגדול ולא להתקדש בפעם אחת. חזרה לנתיב האמת היא חזרה לטבעיות, וכל התרחקות היא פגימה בהלך החיים הטבעי. ממילא מכיוון שהאדם 'אחד' והמציאות אחת - דרגתו ההווית של האדם, שאיפותיו ומסקנות העבר שלו היא הקובעת - זה רצונו. אותו רצון המתכלל באחדות ההוויה והמתרחק ממנה כשאינו מבחין כי מכוחה הוא בא. כח החיות שאפשר את החטא ביסודו הוא כח החיים המאפשר את החזרה - ע"י שהחיים מתקשרים את הטוב הגמור התובע השתכללות מוחלטת ומסוימת של העולם.



שורש המבטו בחיים

השמחה והעצב בחיים הם תמיד לא פונקציה של מה שקורה אלא איך אנחנו מסתכלים. ברגע שנעצים את הטוב ונקדם אותו לקדמת הבמה והראייה - נהיה שמחים, נראה את הקושי והכאב שהוא בתוך עולם של טוב, שעושה לנו טוב. בלקיים את הטוב - כי הרוב טוב - אז הרע מתגמד ואפשר להכיל אותו בצורה טובה. טיול מפנק / טיול חוסר וודאות - לקחת את הוודאות.

טיפ: בתוך חוסר וודאות - לקחת את הוודאות.



הרבה פעמים אנחנו יודעים מה אנחנו רוצים אבל עמוק בנפש אנחנו יודעים שאנחנו לא נגיע כי יצרנו לעצמנו תקרת זכוכית שלא קיימת שמורכבת מתובנות, הרגלים וכו'. ואין לנו אומץ לשבור אותו כי אנחנו לא מבינים שהקיר זכוכית הזה לא קיים! הסוד הוא לא להיות משועבד להרגל - לא לקבל הרגל כמובן מאליו שמפעיל אותך.



החלום שלי: ליישב בחיי את התובנות הקטנות שצרכו שיפור במהלך החיים שאני חי!



הדבר שהכי חשוב לי ובו אני אתמקד -
לבנות אישיות עצמית חזקה עם רגש ועוצמה שיכולים לכוון אותך לכל החיים.



קימה עם השעון. רוצה לברר מדוע קשה לי לקום עם השעון, מה מעכב את הרצון?
הדרישה הנפשית היא לא רק הקימה 'היבשה' מהמיטה אלא המשמעות של ההתגייסות
הנפשית- הקימה, הריצה לבית כנסת, הריצה אח"כ, והכושור, והמקלחת- בסוף כשאתה
בתוך השמיכה זה קשה לקום.

ומה יכול לעזור? אני חושב שאם אצליח לנתק בין הקימה לתוצאה הטוטאלית של כל
הדברים לעיל זה יאפשר קימה הדרגתית.

ואיך תנתק? בהתחלה אגיד לעצמי שאני קם, מצחצח שנים מתלבש ואז מחליט אם
לחזור לישון או לא. אח"כ, אם החלטתי שלא- אחליט לגבי ריצה לבית כנסת, ומשם קודם
לעלות על מד"ס ואז להחליט אם אני רץ או לא. הדרגתיות. כמו כן חברותת קימה עם
שנה תעזור.

ולמה כל המאמץ הנפשי, פיזי הזה? כשאני מסתכל על הגיבוש- המוכנות הפיזית-
מנטאלית לחלק הפיזי בגיבוש איפשר לי להביא את עצמי בצורה שלמה גם לחלקים
האחרים, ואם כל מטרתי היא ההשתדלות לבדוק האם שליחותי שם אז עלי מוטלת
המחויבות להיות מוכן, כלי שלם שאם אכן זה שליחותי השליחות תחול בו.



זה מזכיר שכתבתי לעצמי -
פעם קמתי בשביל לישון מתי אלמד לישון בשביל לקום?! מתי?



אין צורך לפרגן בכוח ואין צורך לבקר בכוח.
כשארצה לפרגן אפרגן, כשארצה לבקר אבקר.
כמו כן איני מעוניין באישורים מבחוץ - אני המאשר של עצמי, הרושם מבחוץ עוזר לי
לגבש את אותו אישור.
זה ממש הליכה יד ביד עם הקב"ה, כי כל העבודה שלי היא לא לעצמי אלא לקב"ה,
לשרת את הייעוד שלשמו נולדתי. וה' נסך בי כוחות, ולכן גם התפילה חשובה.
כמו"כ האחריות - אני לא אחראי על התוצאה אלא על הידיעה שבדרך השתדלתי.
ולכן גם אתפלל שה' יעזור לי לעשות את ההכי טוב.



יצאתי למסע.

מסע חזרה אל עצמי. השקט וההתבוננות בטבע מעלות מחשבות. כל פרח, כל עשב, כל
ג'וק, כל ציפור, כל חרדון וכל שפן סלע, כל פרפר וכל עכביש הכל פועלים פעולתם. הכל
אומרים שירה. הכל גילוי של ציור. איך הכל פועל בהרמוניה. הכל גילוי רצון ה' והכל למען
שמו. גם אני רוצה להגיע לשם. להיכלל בתוך שלמות גדולה שמורכבת מהרבה שלמויות
קטנות. גם אני רוצה להתחבר חזרה לתזמורת. גם אצלי הכל רוצה לפעול בהרמוניה.
בצינור ישיר לאינסוף שמוריד רצון למעשה בצורה ישרה ונקייה וודאית. החיבור מלמד
שהכל צומח מאותה אדמה.

הרצון ניתק בשוגג אבל הוא קיים והוא שם. השכל יוצר ספק ברצון שמבקש לחזור.
לפעמים נראה שהוא גם יוצר את הרצון. אבל באמת הוא רק מנסה לשים פלסטר.
להתעלם מהמכה.

איך שוהים בספק? כאן צריך להכניס את המקום של הקבלה של התהליך אבל בעיקר
את הקב"ה. כמו בכדורסל שאם זורקים פעמים מכניסים ופעמים שלא, ואם לא רוצים
להחטיא אז לא זורקים. ולא מנצחים. אם אני רוצה להחזיר את ניצחון הרצון שיהיה פועם
בחיים צריך להחטיא רצונות. העיקר לעורר אותם. ויחד עם ביטחון בקב"ה שמלווה בכל
התהליך ורוצה כל הזמן רק להיטיב ולשכלל אותי אפשר להרגיש שאני בדרך הנכונה.
כשאני נותן לעתיד להיכנס למציאות ההווה כחוסר אני יוצר סבל מתוך רצון ומחשבה
להשיג שליטה ע"י נתינת מקום לרע כמגדיר זמני של עצמי. ולכן להפוך הכל לסבלנות
ולקבלה - אני מוסר עצמי להשתדל. אם אני אצליח או לא זה לא מעניין. ולכן להיות רגוע.
אין לי חוזה עם שום תוצאה ומה שנשאר לי זה רק להרפות. הכלים שאבנה לא ישפיעו
על המים להישפך אליהם. אני מתהלך.



השנה אני רוצה להשתנות. להכיר את עצמי יותר להתקדם בישרות. להתחיל לכתוב מחשבות על החיים.

לא לוותר, לא לוותר, לא לוותר, לראות בקושי נק' צמיחה, לתת 100%, להיות עקבי, להזדכך כמה שיותר.

לחיות תורה להכניס דלק ועוד דלק ועוד דלק אבל מרוח. לנצל כל רגע מהזמן, כל הזמן שאיפות ורצונות- לא לוותר על הדרגה שלהם להשאיר אותם ואולי רק לשנות אותם - לא משנה איפה אני-העניים לא יורדות מהן. להתקדם בשמחה- לשמוח להאיר. להתקדם בלימוד גמרא, לשנות את התפילה. רוצה להיות אדם טוב יותר.



עצות להתרכז בתפילה:

שהמודעות קיימת, שעבודת ה' תמלא את הריכוז:

- 5 דק לפני התפילה: לפנות את המחשבה - לא להיות תקועים בתוך מחשבה. אם צריך לכתוב את הדברים שמטרידים.
- להגיע למצב תודעתי של ריכוז בעבודת ה' (לוקח שנים)
- ללמוד משהו קטן שמעיד את הלב
- דמיון מודרך בעצימת עיניים - לדמיין שאני נכנס לקודש הקודשים ועומד לפני ה'.



מחשבות- רוצה להגיע למוכנות למסור את הנפש להשתדל, ביטחון שהבסיס קיים וה' איתי וייתן לי כוחות ויפקח את עיני, והרגשת שלמות ללא קשר לתוצאה, אלא מכוח ההתכללות.




אותה דמות שנוצרה היא בבסיס - אמיתית. זה אומר, צורת החיים הנוכחית היא הבסיס שעליו תיבנה העצמיות. המטרה - לזכך את המעשים שיתחברו לאותה נקודה.

בשביל לעשות את זה צריך לפעול ב-2 רבדים - פנימי ומעשי שהחיבור ביניהם יזכך את המעשים

ברובד הפנימי - כמה שיותר לחוות את העולם הפנימי. לעגן רגעים שבהם הנשמה חיה בעוצמתה, זה יכול היות ישיבה מול נוף, נגינה, שירה, שלא כל כך מעשיים אבל הם גורמים לנו להתחבר אל עצמנו.

ברובד המעשי - הרעיון הוא ליצור כלים לעולם הפנימי. ברובד המעשי צריך לבחור איזה תחביב, פעילות מעשית בונה, ששם אנחנו בונים גבורה - עובדים מול אתגרים ומחזקים את המנטליות שמבוססת על תכונות נפש שצריך לעבוד עליהם.

לאחר שהיום יום שלנו מורכב מ-2 הרבדים האלו המטרה היא לחבר אותם - להרגיש ולהקשיב במהלך היום\סוף יום, האם בסיטואציות במהלך היום היינו מחוברים לאותו עולם פנימי או לא. ובמקום שלא - לגייס את הרובד המעשי - הגבורה והעוז, ואת הרובד הפנימי - האופן שהמעשה מתאים לי ולעבוד על הנקודה מכיוון ששני הרבדים מתפתחים - העבודה היא לא נגמרת. כי תמיד אנחנו נתחבר אל עצמנו בצורה יותר נכונה. אסור שהעבודה תחנוק אותנו, כל הזמן חיות ושמחה, העבודה היא תוך כדי החיים. חבר אמר נקודות אצלי- שאני עדין נפש עם עוצמות של חיות.



2 סוגי תודעת עבודה יש בעולם,

שני חלקים שכשם שהמאחד הרוחני שלהם דומה כך הוא גם שונה.

סוג ראשון זו העבודה על מה שנקרא 'מסגרת החיים'. בעבודה רוחנית זו האדם מתמלא מעצם הרצון להעלות את החיים עצמם. את עוצמת המשמעות הוא יונק מהעבודה על מידותיו, על טהרתו, על הדבקות בצורה הנכונה שבה חיים את החיים.

ויש סוג שני, מתפלג הוא מההבנה של המושג 'חיים'. אם בסוג הראשון החיים הם המשמעות של החיות בעולם הזה, בסוג השני ישנה שזירה של המושג 'חיים' בין העולם הזה לעולם הבא. את עוצמת החיים האדם לא קיבל מהעבודה בעולם הזה כי מדרגת חיי שייכת לעולם הבא האינסופי. ולכן את עוצמות החיים הוא יקבל מהשאיפה של התאמת החיים למקורם האלוקי- הנצחי- הלא מוגבל.

בעבודה זו האדם תמיד יחפש את האינסוף בעולם וכך יעלה את העולם לתיקונו. וכל עוז החיים יינק מנל התשובה שקדמה לעולם וממתיקות התורה החובקת שמים וארץ- יחד הם, התשובה והתורה, מתאגדים באגד האחדות האלוקית הנצחית המשלימה את העולם ומדמה את האדם לאלוקי שבו.



במהלך חיינו אנו נפגשים כל הזמן עם מציאות חיצונית שסובבת אותנו. זה מתבטא בין היתר במידע שאנו מקבלים, בחברה שאנו משתייכים אליה, ובמציאות תרבותית שכל הזמן משתנה סביבנו.

במקביל בתוכנו נמצאת העצמיות שלנו. נק' חיים שייחודית לנו שעלינו לגלותה ועל ידה לקיים את ייעודנו בעולם. אותה נק' עצמית שכל העולם נברא בשבילנו בזכותה.

בשביל לגלות את מהותנו דרושה עבודת הקשבה עמוקה, להקשיב למה שנשמתינו דורשת ממנו, וזה נעשה על ידי עולם רוחני בנוי.

אלא שמתחילת חיינו אנו חיים רוב הזמן את המציאות החיצונית ומתעלמים מהנקודה העצמית. במקום לגלות את עצמיותנו אנו מתאימים עצמנו לחברה, לסביבה, ולתרבות.

נוצר מצב שאת תחושת הקיימות אנו צורכים מהסביבה. כך נוצרת לנו דמות חברתית שכל הזמן אנו מרצים אותה. והאני העצמי הולך ונשכח.

הרב באורות הקודש כותב על נק' זאת: "העולם הרוחני בונה כל אחד ואחד לעצמו בקרבנו. כל תכונת ההקשבה אינה כי אם הכשרה לבניין הנצחי העצמי של היחיד כל מרכז התורה הוא הפסוק של שמו הפרטי.."

כל המפגש עם העולם מטרתו אינה כי אם לגלות ולבנות את מה שטמון בתוכנו פנימה. וכשישאלונו למעלה לשמנו נדע מי אנחנו.

ממשיך הרב: "ויש אשר הקשבתו היא כל כך מפולשה עד שאובד הוא את הריכוז העצמי. יודע הוא שמות רבים רק את שמו שכח ולא ידע. אז כל עמלו לריק הוא ואין לו תקנה כי אם על ידי ערלת אוזן בבירה שמונעתו מכל הקשבה.. ואחרי ההרוס הגדול הזה.. הוא שב ומתחדש בצורה חדשה.."

לפעמים אנו כל כך חיים מציאות חיצונית עד שנוצר מצב של פילוש- העולם עובר דרכנו ללא מפגש עם עצמיותנו. אנו מקשיבים לכולם חוץ מלעצמנו. ואז צריך לסגור את האוזניים. להתחיל לשמוע מתוכנו- מי אנחנו מה מתאים לנו באמת. מה רצונו האמיתי מהן התכונות שבנו מהן היתרונות והחסרונות. ולאחר שיש לנו את עצמנו אנו מתחדשים ומתמלאים חיים ויכולים אנו לחזור לקיום תפקידנו בעולם.

כמו בפרט גם בחיי האומה מפעמת נשמה. נשמת ישראל. והיא מחייה אותנו. ויוצקת תוכן לחיינו הלאומים.

בעצמיות האומה אחת התכונות היא הצניעות, האינטימיות. צניעות מאפשרת להתעסק במהות. אומה צנועה היא אומה שיש לה את עצמה והיא מכירה בגודלה.

היוונים מקדו חלק מהגזרות בעניין זה: "תנו רבנן: בימי מלכות יון הרשעה גזרו על ישראל שכל מי שיש לו בריח בתוך ביתו יחקוק עליו שאין לשונאי ישראל חלק ונחלה באלוהי ישראל, מיד הלכו ישראל ועקרו בריחים שבבתיהם"

היוונים עוקרים את המנעולים. כשאין מנעול אין שליטה על הכניסה לבית. וזה לא הספיק להם: "וכל כך למה (גזרו)? כדי שלא יהיה לישראל כבוד ולא רשות (צניעות). כל כי הרוצה ליכנס, נכנס בין ביום ובין בלילה. (כי) בטלו כל דלתות בתיהם ולא היו יכולים לא לאכול ולא לשתות ולא לקיים מצוה עם נשותיהם, בשביל גנבים ולסטים ופריצי יוונים, ולא היו רואים שינה בעיניהם לא יום ולא לילה"

היוונים גרמו שלא רק לא יהיו מנעולים אלא שגם לא יהיו דלתות! כשאין דלת כל אחד יכול לראות. אין אינטימיות. אין צניעות. לא נדע מי אנחנו.

הרב קוק בעין אי"ה מבאר מה עניין נר איש וביתו במצוות הדלקת נרות ואפשר להבין מכאן מה בקשו היוונים.

הרב כותב שהיוונים בקשו "לא רק לעקור את עם ישראל ממעמדם החומרי כ"א לעקור את תכונת החיים שישראל מודיעים בעולם ע"פ שורשי התורה שתהיה הטהרה והצניעות המטרה הראשית בחיי המשפחה ואחרי זה ימשכו יתר המידות והדעות הישראליות... מכל מקום בחיי המשפחה מוכר האור העברי הטהור והצניעות..."

היוונים רצו לעקור את עצמיותנו, את תכונת החיים של עמ"י ולכן נלחמו בנקודת הצניעות והטהרה. הם ראו שנק' זאת (בין היתר) הופכת את חיי עמ"י לחיי נצח. נק' זו היא הבסיס לצמיחת האחדות, הכוחות, המהות של עמ"י בארץ ישראל. ואותה הם ניסו לשבר.

עלינו לשים לב שהיום אנו שומרים על נקודת המהות העצמית. בחיינו הלאומיים והפרטיים.

מולנו- שאנו מספיק יודעים להיות לבד, להיות נאמנים לעצמנו שם נקנה את הוודאות והשלמות במי שאנחנו. נאהב ונקבל את עצמנו באמת. ובכללי- אל לנו להתבלבל אל מול בליץ תרבותי שמבקש למוטט את הבניין בתורה בצבא במשפחה בתרבות ובעיקר בארץ ישראל אדמתנו הנצחית. לא להתבלבל ולא להתנצל אל מול תופעות חולפות ולהיות נאמנים לנקודות שהן הן מקור חיותינו הפרטיים והלאומיים.

לקדש שם שמים, כל הזמן לחפש לעשות טוב להגדיל את קומת הרוח בכלל התחומים. ובעז"ה עמ"י יצטרף אלינו מתוך כבוד חיבה והכרה לאור הגדול בבית הלאומי הגדול מתוך הכרה בגדלותו. נר איש וביתו. חג שמח!





תחפושות ופורים (פורים תש"פ)

תחפושת - אף פעם לא חשבתי מה הפירוש של המילה הזאת, מעניין.

תמיד חשבתי שתפקידה של התחפושות היא להפוך להיות למשהו אחר, למישהו אחר. מישהו שיש בו משהו שהייתי רוצה להיות. אבל כשחושבים על זה בזכות התחפושות אני סוף סוף מתחפש לעצמי. כל החיים אני בתחפושות, מחליף תלבושות בהתאם לחברה, בהתאם למה שרוצים שאהיה. וככה כולם מחופשים, רודפים אחרי תחפושות בלי להבין שהם בורחים מעצמם.

מזל שיש רגע בשנה, שמתחפשים במטרה להיות מישהו אחר אבל במציאות היום מתחפשים לעצמנו.

רגע שאף אחד לא מזהה אותך תחת מראה של אריה או ליצן, סוף סוף אנחנו מעיזים להוציא את עצמינו.

סוף סוף אנחנו לא מתביישים. מתבשמים ו"נכנס יין יצא סוד" - היין והתחפושות מאפשרות לנו להיות סוף סוף אנחנו. בלי פוזות, בלי עטיפות, במקום לחוות את החיים בצורה שאנחנו לא רגילים אנחנו חיים איך שבאמת מתאים לנו.

אולי בגלל זה יום כיפור הוא רק כ-פורים - כמה כבר אפשר להיטהר באמת שאנחנו לא מכניסים את עצמנו למקווה.

התחפשנו.

התחפשנו למה שחושבים עלינו, התחפשנו למה שאנחנו חושבים שרוצים ממנו, התחפשנו לעבריינים שמתכלים על העבר ולא להבא.

התבשמנו.

התבשמנו מרחשי תרבות, שהופכים את העיקר לטפל ואת הטפל לעיקר. מייסדים בנייני שקר על יסודות מוטעים, חיצוניים. בניינים הנראים יפה וחזק, עוצמתיים למראה אך סוככים צל על המהות, על עץ החיים של האומה. מסתירים מכולם את אותו עץ, אך באמת מסתירים מעצמם את אותו עץ. התבשמנו מלהקשיב לאחרים. הקשבה שאינה עוברת אצלינו. הקשבה מפולשת שמשכיחה ממנו את שמנו, וממילא את עצמיותנו. התבשמנו מלחיות בחוץ עד ששכחנו עצמינו. התחפשנו לגנבים שגונבים את עצמם, שמחביאים את סחורתם בעשרות מנעולים ומפחדים פן ימצאו ראיות.

התבשמו מתקשורת שלא מקשרת אלא משקרת, הופכת את האחדות ומהות האומה לזויכוחים זולים וחיצוניים- את השבת, אותה שבת שמסרנו עליה את הנפש, שהיוונים זיהו אותה כיסוד באומה ונלחמו בה, גוי ששבת חייב מיתה- הפכו אותה לזויכוח זול, לכלי ניגוח עצמי.

וכך גם התפילין והלב באיברים.

מבלי משים אנחנו מתביישים בתהליכים תרבותיים שמכים שורשים - הופכים כל אמצעי למטרה - נגמרו הערכים, עת לסדר ציבורי.

התבשמו ממשחקי כדור ופסילות, מפלגות מפלגות לוקחות את גוף האומה ומבטרים אותו לחלקים, מנתקים אותו מצינור הרוח של האומה. נשאבנו לפוליטיקות ריקות מתוכן מעכבות את תחיית האומה והגאולה. התחפשנו לשחקנים, הפכנו אחד את השני ליריבים שכחנו את הכוח שבאחדות. חלקנו ברח מעצמיות האומה, נלחם בכוח בעצמו מתכחש לעצמו.

אבל אני בטוח! מול "ישנו עם אחד מפוזר ומפורד" אנו נעבור לקריאתה של אסתר "לך כנוס את כל היהודים".

הגיע חג פורים! עלינו לחתור למהות החדשה של התחפושת- לחזור לעצמנו. עלינו לחזור למהות ההתבשמות- להוציא את הסוד שלנו - נכנס יין יצא סוד. התחפושת תחזיר כל אחד אל עצמו ע"י כך שרק הוא ידע מי מתחת לתחפושת וכך הוא ירגיש את עצמו ויתחיל להקשיב לעצמו. ע"י ערלת האוזן. יוציא את מהותו האמיתית מבלי להיות מושפע מבחוץ. ואחרי פתיחת הכספות, המפגש עם עצמו הוא לאט לאט. כבר לא יצטרך את התחפושת ויתחיל להקשיב לעצמו. לחיות את הנקודה שלו להיות חירותי, וסוף סוף הוא יתרכז בלהיות ולא להראות, הוא יבין את שורש החיים, את כל שורש השאלה של יום הדין, של שמו.

והתבשמות תוציא לאור את הנקודה הכללית. את נצחיות האומה, את המהות. זמן לסגולה, זמן לאחדות. מי שפושט יד נותנים לו. משלוח מנות. יוציא את הסוד האמיתי, אותה סוד שסמס שנה אנחנו מחכים להופעתו והנה ברגע האמת אנחנו מפספסים. ומאותה ההתבשמות לאט לאט נהיה כולם כאיש אחד מכונס. כגוף שאומנם הוא עם איברים רבים אך כולם מחוברים לאותה הרוח. לאותה גחלת, לאותו צינור חיים של "אשר בחר בנו מכל העמים" אותה בקשה של אסתר "כתבני לדורות" - מגילת אסתר נכתבה ברוח הקודש.



היכולת לא לחיות בהשוואות, זה אומר לא להיות משועבד לתכתיבים חברתיים שאני בוחר לאמץ כדי להיות קיים היא קריטית כי היא זאת שיוצרת את עצמי.
היא יוצרת את היכולת להיות חירותי -
לעשות את מה שטוב לי - שיעשה אותי בריא ומאושר.
היא קריטית כי אם אדם לא מפתח אותה הוא מאבד את השם שלו,
את המהות שלו בעולם.

אז מה הפלא אם הוא לא יזכור את השם שלו ביום הדין? מה הוא יגיד?
בתורה הייתי השם של ראובן ובתנ"ך של שמעון, בריצה השתדלתי להיות יותר מלוי
ובחכמה הייתי יותר חכם מכל הכיתה - אתה לא שם לב שכל השם שלך אחרים יוצרים?
אולי זה באמת שאלה, איך נוצר המצב הזה, איך אדם מגיע למצב שהוא לא קיים
נראלי זה מתחיל מהחינוך -

האם אתה קובע לבן שלך מתי זה הוא ומתי הוא לא קיים מבחינתך?
האם אתה קובע לו שאם הוא עושה מעשה רע - אז הוא הרע, ולא המעשה שהוא עשה,
ואתה קובע לו שרק אם הוא מתנהג יפה אז הוא ילד טוב וכשאינו מתנהג יפה הוא רע,
ואתה מכוון לו את הכוחות על ידי שאתה אומר לו - לא, לא, לא. ולא מה כן, ואתה משרה
אווירה שדורשת ביצועים גבוהים - במבחנים, באכילה, בהתנהגות, ואין מצב שאני נכשל
כי אבא יתאכזב מאוד, ואני אכנס למצב השני שלמדתי להתרחק ממנו בילדות - המצב
של הילד הרע, וכמובן תשים את אח שלו בחדרים שונים כדי שחלילה לא יריבו, וגם
תקנה 2 כדורים - כי מה זה להסתדר? - זה אומר שאסור לריב ואסור לנו להסתדר. ואתה
מסתכל על מעשיו כבעיה ולא כמטרה, וכו' וכו'.

אז ייוצר מצב שקיבלת ילד מחונך מאוד - הוא יוציא ציונים טובים וכלפי חוץ הוא ממש
ילד מושלם. רובוט מושלם, לפי הוראות ההפעלה של ההורים. אבל בתוך? איזה נפש יש
לו? איזה ביטחון עצמי? איזה יכולת לקבל את עצמו? לאהוב את עצמו? להוביל?
והילד גדל עד כיתה ח' כשבמהלך השנים הוא נפגש עם חוויות תרבותיות - כי הרי משרד
ה"חינוך" יודע לחנך "מדהים". הוא דואג לו מההתחלה - מחייב אותו ללמוד, וגורם לו
להיות כמו כולם. כך שגם אם בטעות הוא רצה להיות עצמו - יש ציון כולל לכולם וכולם
טובים רק ביחס לאחרים. אבל הוא נתקל בבעיה שהוא לא היה מוכן אליה - לא כולם
אותו דבר. אז איך נוכל לתת ציון שווה לכולם? - ניקח את החלשים ונעלה אותם. אבחונים
בכמויות, מבחנים יותר קלים ועוד. והנה הצלחנו - הילד "החלש" שווה ל"חזק". שניהם
מוצאים 95. והילד שמח - הוא עכשיו החבר שלו. אותו חבר שמשרד החינוך קבע שהוא
95. מאמץ? אין ציון כזה. כמה תשובות נכונות שיש לך זה מה שאתה שווה ורצוי שתהיה
שווה 100. עולם הפוך ראיתי. מוסכמות חברתיות - בנעליים, בלבוש - מה הסטייל
החברתי, והוא יוצא מכיתה ח' כשמוטבע בו עמוק בנפש - יש דמות שהוא אני - הדמות
התרבותית - חברתית עדכנית, והדמות שההורים שלי עשו לי בילדות. זה אומר מי שאני
זה תוצאה של קביעה חיצונית של הסביבה החברתית - תרבותית.

והוא מגיע לגיל תיכון, גיל ההתבגרות - הגיל שבו אדם מברר מי הוא, מברר את תפקידו. אבל יש לו בעיה - מוטבע לו עמוק בנפש שמי שהוא זו קביעה חיצונית של הסביבה החברתית-תרבותית.

מצבו העדכני? - הוא מצטיין בלימודים, חולם להגיע רחוק, רוצה להדריך בתנועת הנוער (שכולם מדריכים בה), הוריו ממליצים לו על המגמה הטובה בשוק (הם לא יראו את בנם מלא הפוטנציאל מתפשר..), מקבלים שבחים מכל עבר. איזה ילד מדהים! מידות טובות, אהוב על כולם.

ואתו בירור של גיל ההתבגרות מתחיל:

הוא מתחיל את התיכון וכולם מתרשמים מהישגיו (הוא מתורגל בהישגים, זה מה שהוא מכיר) אז הוא מבין שהוא חכם, מעכשיו בחירותיו הם לפי חוכמתו.

כמובן 5 יחידות מתמטיקה, 5 יחידות אנגלית, והמגמה הנחשבת בשוק.

כולם מתרשמים ממידותיו - הוא בטופ האיכותי של החברה. כולם יודעים הוא יהיה ה-מדריך. אז הוא מבין. אני צריך להיות מדריך. וכבר מבינים כולם שהוא יהיה בצבא. אז הוא מבין שהוא צריך להיות חזק והוא עושה כושר. וליד כולם הוא מפגין ביצועים מדהימים, כי הרי כולם אומרים כמה הוא חזק.

וכך הוא ממשיך לגלות את עולמו ואת אישיותו.

בינתיים עמוק בנפש, בתת מודע, הוא האמיתי מתחיל לנסות להתגלות. הוא גם הגיע לגיל ההתבגרות. והוא מתחיל לאותת לאותו נער - תתעורר! תגלה אותי! אך אותו נער

מכחיש אותו. משאיר אותו בצד. הוא לא מבין מאיפה הוא צץ פתאום. והאני העצמי

צובר כוח ומגיע המפגש הראשון. פתאום הנער מרגיש לא מאושר. הנער חש קצת עצב. וכולם סביבו קופצים ישר ומתעניינים בו. ומזכירים לו כמה הוא מושלם והוא זוכר שהוא

גם האדם עם המידות הטובות וגם החכם - אז הוא מוצא דרכים מתוחכמות שיגלו את

הציונים שהוא קיבל. ואופס - נכשל במבחן. הוא אף פעם לא חווה כישלון. אז אותו

כישלון קטן מרעיד את ליבו. הוא מרגיש איך זה ממש נוגד אותו. הוא לא מוכן לקבל

תוצאה שאינה הוא לוקח לו כמה ימים לעכל את התוצאה והוא ממשיך. מסיים את התיכון

וממשיך בחייו. בוחר מקצוע שמתאים "לו" ואולי גם אישה שמתאימה למידות שלו.

ולבינתיים האני הפנימי שלו גדל. והוא מתפרץ.

לכל אחד בעלב אחר בחיים האני העצמי מתפרץ וזה גורם זעזוע. האדם מרגיש שהוא לא מאושר. הוא פשוט לא מאושר. זה בדרך כלל יגיע אחרי כישלון, או תקופה שגורמת

לסילוק האושר. הוא מרגיש שכל הקרקע נשמטת לו מתחת לרגליים. ולאט לאט הוא

מבין. הוא לא נמצא במקום שטוב לו. הוא לא חי את עצמו. ואותה נקודת שבר גורמת לו

להבין שיש לו עולם פנימי ועצמי שיוביל אותו אל האושר, אל החירות.

הוא מבין שכל חייו נבנו על גבי אותה דמות שהיא לא הוא.

שהוא הכחיש את אותו "אני עצמי" שרצה להתגלות בעולם, להוציא את ייעודיו. וחייו

מתחילים להשתנות אל עבר האושר - להיות בריא ומאושר. והוא בוחר לעצמו את הדרך

הנכונה, שמתאימה לו והוא חושב לעצמו. מה לא היה בסדר עד עכשיו?



למה כל כך חשוב למצוא תחביב בישיבה?

אני מרגיש שכשאני בישיבה חלק מהנפש שלי מתעצם מאוד- בכוחות, בשאיפות, בזיכור, במידות, זהו החלק הנצחי. אך ישנם עוד חלקים בנפש שגם הם מלאי כוחות. זמן הישיבה הוא זמן שבו מכנסים את הכוחות ובונים אותם. ובצורה טבעית, באמצעות התורה שהיא כוללת, חלק אחד בנפש יותר מקבל יחס בונה. אך הנפש מורכבת מעוד צדדים, שעל ידי התייחסות לאותם צדדים- הנפש מתעלה יחד איתם. ואם האדם לא השכיל לתת יחס בריא לאותם צדדים, אז לא רק שהוא משתיק אותם, ובעצם את חייו, אלא הוא פוגע באותו חלק של קודש שרצונו לבנות. איכות הלימוד יורדת והאדם מרגיש שהלימוד טכני. והוא מחפש בלימוד מה לא טוב- והוא אינו רואה, כי הוא לא הגדיל את ראייתו - בדק האם הוא נותן מענה לכלל הכוחות. לכן על אותו אדם למצוא תחביב שיזין את אותם צדדים בנפש שמצד הבריאות הנפשית עליו לפתחם.

מדוע קשה למצוא תחביב?

ילד ידע לשלוף בשניות את תחביביו כי הוא מחובר אל עצמיותו הטבעית. במהלך השנים בין המסגרות השונות חנקו לנו את התחביבים. שמים את הלימודים כחזות הכל, לא הם אשמים זה פשוט באופן טכני צריך להיות כך, אך כשהילד מצטמצם לציונים ורק פעם בשבוע יש לו זמן לתחביבים מסויימים אז נוצרת חניקה בנפש, כי הילד לבד אומר לעצמו לא - כי זה מתנגש עם השגרה. הבעיה הזאת קיימת בעיקר בציבור הדתי כי הם יותר בפנימיות אבל גם אצל החילונים שהלימודים אצלם הרבה יותר אינטנסיביים.



חלומות

קצת לעופף לא יזיק.
החלום זה ליצור בית ספר \ ישיבה תיכונית. שתייצר תחליף בריא.



כשאני נכנס לעבודה להיות דבק במשימה, בלי דיבורים יותר משצריך. לשאוף לחשוב על הכלל ביחס למשימה, לרצות בקושי. לא להתייחס לרגליים התפוסות ולהיכנס לתרגול כשבראש רק מעניין אותי "צא" ומשימה. בסוף התרגיל או הסיבוב להיות רגוע ולהיות בשליטה, לחייך, להבין שקשה ואני מסוגל. לבוא בראש טיבעי - להיטיב ולכן לחפש כיצד אפשר לעזור.



קניין תורה

מהם הדברים הכי יסודיים על מנת שהאדם יתפתח בישיבה -

2 חלקים: התקדמות לימודית והתקדמות מידתית. השפעה על הנפש ועל המידות, שינוי האדם, ופיתוח החלק העיוני באדם, איך ללמוד בצורה נכונה את התורה.

היסוד - שקידה - כל הזמן מאמץ לימודי. נוסף לכך היא ההתמדה לגדול בלימוד ולהתמיד בו. גדילת הלימוד תעשה ע"י לימוד במרץ ועמל.

יסוד 2 - חזרה. לעשות חזרות על הלימוד. גם תוך כדי הלימוד וגם לפני הלימוד וגם פעם בשבוע.

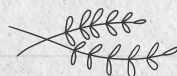
יש ערך לכמות, במובן שזה יוצר איכות בלימוד לאחר זמן. בתוך הלימוד ללמוד מתוך הערצה לתורה - מתוך הבנה שהם "דברי אלוקים חיים". ללמוד מתוך תודעת השפעתה של התורה. קודם לסדר את הדעות ואז להבין את נקודת המחלוקת.



הקשיים ונקודות מאמץ - אלו הנקודות של העמל תורה - שם נבנים הכוחות.

זה זמן שלא חוזר, ועל ידיו כל החיים יהיו עם תוכן ומשמעות.

דקת התורה וניצול הזמן היא זאת שתשפיע על שמחת החיים, על המשפחה, על הזוגיות, על הכוחות לפעול בעולם הזה.



כרגע אני מרגיש שה' איתי ואני מרגיש שעלי לנסות בכל הכח. זה דורש חודש של מסירות נפש, שאמצא לה את הכוחות. מחשבות טובות, עבודת ריכוז, ושינה מוקדמת. זו עבודתי העיקרית. השמחה אח"כ תהיה גדולה וכמה אמא תשמח, וכמה אני ארגיש שמחה, ואלמד בנחת.



המסגרת הרוחנית איתה אני מגיע לצבא - הקומה הרוחנית, האמונית היא כלי לקשר של חיים עם התורה. ועלי לזכור - על מנת לחיות תורה לא מספיק לזכור ולדעת אלא לקשר את עצמי לתורה - לרבנים בישיבה, שיחות בעבודת ה', אמונה חיה ונושמת.

כוח הגבורה נגזר ממעמד נפש טהור. רוח ה' יכולה אז להתלבש. והיא נובעת מתביעתה הנצחית של כנסת ישראל לקיים ייעודה ע"י הקמת ממלכת קודש המתקנת את העולם כולו. ממילא העבודה היא השתדלות רוחנית ומעשית, אורות וכלים, ע"מ שבשעת מבחן התשתית תהיה מוכנה.

- ה' אני מבין שאתה דואג לי ואני מבקש שתאפשר לי לתת את המקסימום.
- ה' תן לי את הכוח לעשות את מירב ההשתדלות.
- מחשבות טובות
- אין כאן אף אחד שיהיה לוחם טוב כמוני לעם ישראל.
- אני עושה את ההכי טוב שאני יכול, ה' איתי.



יש להבחין בין שאיפות בצבא הנובעות מהיותי השוואתי דוג' להיות הכי (מהיר חזק וכו') לבין שאיפות הנובעות מהאמת (כמה שאפשר..) שיש בי אישיות ייחודית שה' רוצה שאגלה אותה בצבא והיא תוספת הכוח הסגולי והמעשי לאומה. עיקר הכוח החברתי הוא להיות כלי להופעת הכוח.



אני מרגיש כיצד גבורתי הנפשית תלויה במצבי הרוחני, רוח גדולה מרחפת עלי. עת אני בטהרה מידתית, אותה רוח נושאת אותי, ממלאת אותי כוחות ושמחה, גבורה ועוז, אמונה גדולה.

מתפלל לה' שיצליח דרכי ויקבל את רצוני לטהרה וקדושה ועל ידם ימלאו אותי רוח גבורה ועוז חיים.



1. אני לוקח קודם כל את החשיבות של החברים לצוות- בסוף הם אלה שבזכותם תעבור את הקשיים, הם אלה שיהיו שם בשבילך תמיד בכל מצב, הם כמו משפחה שתקבל אותך ותתמוך תמיד ומצד שני תדע להעמיד אותך במקום ולהגדיר לך יעדים ומטרות ולשקף לך תמיד על מה עוד יש לך לעבוד.
כמו כן אני לוקח את החשיבות של ה'למה'- מי שאין לו את זה ימצא את עצמו ללא כוחות להתמודד וללא אמון במשימה.
2. בגלל שהשגרה ככ לא צפויה ללוחם וכל רגע יכול להיות שונה במעלות- מה שיכריע האם הלוחם יצליח לתת מענה לכל אתגר זה כמה הלוחם תמיד נמצא במוכנות וזה נגזר מהפרטים הקטנים ביומיום שאם יצליחו לשמור עליהם ולהקפיד לבצע אותם בצורה הטובה ביותר עם הקפדה על כל פרט בפני עצמן זה ייתן כלים להתמודד גם במציאות הזויה.



מכיוון שהיסוד למלחמה הוא הכח הכללי של כנסת ישראל אז זו המטרה העיקרית, לכן אין ערך לפרטים מצד עצמם במלחמה, אלא כל הרצון והמטרה היא כללית - ייסודה של ממלכת ישראל הקדושה. ולכן היכן שהדברים סותרים כוח הכלל תובע את הפרט היוצא ממנו. ולכן אין לפחד פחד פרטי מהמוות.



למה להיות בצבא:

בקצה - שהילד בן ה-4 ישחק בגן השעשועים באביתר ואחה"צ ילך להתחנך וללמוד
בנחת על מהות עם ישראל.

יש אויבים המעכבים את האורה האלוקית להופיע דרך עם ישראל בעולם, ועלינו להיות
כח מגן ולאפשר הזרחת האורה.

ה' נתן לי כוחות וכישרונות והמקום והזמן שהם יכולים לקבל ביטוי כרגע זה בצבא, שם
הייעוד שלהם. 100% אלוקי.

כי יש רוע בעולם שצריך לטהר ויש לי מצווה לטהר אותו. בנוסף יש לי תפקיד לאפשר
את מצוות יישוב ארץ ישראל.

כי יש לעמ"י תפקיד נצחי לבשר בעולם - את גודל החיים המוסריים והמפתח שיאפשר
להם את זה - זה חוזק וצבא.

כי עכשיו תורי לתת מעצמי למדינה.



פתבולות

פנימית



קיץ תשע"ט לקראת הכניסה לשיבה.

באמת אני חייב אצלם קצת סדר בראש כי אם לא - אז לא אכנס אוליבה.

תכנית:

3 שנים יסודיות בישיבה - 100% בישיבה ואז צבא - אופציה א' - סיירת וקצונה בדרגת מ"מ אופציה שניה - גדודים ולשאוף למ"פ. להתחתן אי שם אחרי הטירונות או אחרי הצבא.

המטרה בישיבה:

- בכללי: לצאת איש של רוח.
- מבחינה גופנית - בכושר טוב מספיק למה שארצה בצבא.
- מבחינה נפשית -
- יציב, שולט בכל סיטואציה ופועל ענייני.
- מיישם למידה מנטעויות.
- רגיש לכל מה שקורה ומגדיל ראש ולא יוצא מהעניינים.
- רואה בקושי הזדמנות לעליית מדרגה.
- עם שמחת חיים.
- איש של 100%: 60 שניות בדקת עשייה. 60 שניות איכותיות בדקת מנוחה.
- להיות מוכן נפשית לחתונה.

התפרטות המטרות:

- לחיות כל סיטואציה מנקודת מבט אמונית.
- חשבון נפש לפני השינה - 3 נק' טובות שהתקדמתי בתהליך המטרות, מהלך היום, 3 נק' לשיפור.
- להתמודד עם קושי ולא לחפש תירוצים לברוח.
- להכניס בקושי נקודת מבט כללית שתחייב אותי לעבור אותו.
- כל סיטואציה שיש בה פתח של ויתור - לעשות דווקא.
- לא להעמיס על עצמי בספרים ללמוד.
- לא לישון מאוחר מ11.



שבוע ראשון בישיבה

קמתי כל יום בסם 6:00 לסליחות הייתי בסליחות עד 6:30
ואז הלכתי עם כוס קפה למצפה ולמדתי שם 2 פרקי תנ"ך ועשייתי תרגילי נשימות.

תפילה

לימוד הרב אליקים בהלכה

אוכל

לימוד הרב אליקים אורות התשובה

מסילת ישרים

סדר בוקר

מנחה, אוכל, הפסקה - קצת שנה קצת כושר וכו'

סדר צהרים + אורות התורה

שיעור, ארוחת ערב, ערבית, סדר ערב + אורות הראי"ה

23:40 שיעור

שינה: בין 1 ל 2



חשבון נפש שבוע ראשון

בסה"כ הרגשתי שהיה שבוע מדהים אבל בעיה אחת - כשהגעתי ליום שישי הרגשתי מפורק, העייפות הייתה רבה והכאב ראש אינו מרפה.

ולכן כדאי שאשפר את הדברים הבאים:

ללכת לישון מוקדם. שעת שינה מקסימלית 12 - להילחם על זה.

להקפיד על שינה בצהריים אפילו כמה דקות.

במהלך הלימוד לחשוב פחות שאני מבין ויותר לקבל.

להמעיט בדיבורים על עצמי - כי הדבר יוצר תלות וכמו שאני מכיר את עצמי בשעת משבר הדבר יהיה לרעתי.

להכניס ריצות בלו"ז.

לשמר

להמשיך עם 100 אחוז לימוד

לשמור על השאיפות שהופכות אתגרים יומיומיים לכלליים.

להמשיך ללמוד מטעויות.

להקשיב לעצמי גופנית ונפשית.

להמשיך עם הבוקר במצפה - זה נותן לי כוחות.

ורזות, להמשיך לסכם בלי לוותר + נק' שלקחתי לחיים

מטרות לשבוע הבא בעז"ה:

שינה מוקדמת, להכניס ריצות בשבוע, להקפיד על - תנ"ך, מסילת ישרים, כושר.
לשבת כל יום לפני אחה"צ לחזור על הלימוד של הבוקר.

חשבון נפש שבוע שני

10 דברים טובים שעשיתי:

זרקתי את הפח בבית של הרב
למדתי גמרא וסיכמתי
השתדלתי לשמח חברה
הקפדתי על מסילת ישרים
3 פעמים כושר
תפילה בזמן
שעון מעורר
שנפתי כוסות לידידיה
הקפדתי על 2 פרקים בתנ"ך
אגרת הרמב"ן במצפה

דבר להשתדל להשתפר - בנחת!

תפילה - יותר להבין את המילים - בערנות ובדבקות.
כמו"כ להתקשר לרב פרץ או לשבת עם מישהו / לקבל כלים

חשבון נפש שבוע שלישי

נשארתי ולמדתי ברצינות ערב הבחירות ולא נסעתי
ניגשתי אל הרב דני לביא
רצתי במוצ"ש למרות הכאב ראש

חשבון נפש שבוע רביעי

דברים טובים:

- לא נלחצתי מהפערים של שבוע שעבר והדבקתי אותם.
- כשנתקעתי בעלי לא התבאסתי והבנתי שזה משמים מה שאכן היה.
- עזרתי לאברך להעביר דירה.
- הייתי קשוב לעצמי והבנתי מתי עלי לעשות הפסקה מהלימוד.
- במקום לישון הלכתי לריצה 4 ק"מ.
- קמתי למרות שישנתי 3 שעות בחלק מהלילות.

- ארגנו אני ודרור יומולדת להלל וזה שימח אותי.
- למדתי יחסית ברצינות.
- התחלתי תהליך בתפילה.

אני מרגיש שקצת ירדתי בקצב, עלי לשבת ולרשום פתק שאקרא אותו כל יום שיייתן לי חיות לכל היום. להכניס התחדשות ביום יום.

עכשיו נעשרת ימי תשובה. ביום חמישי עלי ללכת למצפה ולרשום את הפתק שילווה אותי לחודש הקרוב, וכל חודש לעשות פתק חדש. ב"ה אני מרגיש שאין לי צורך להרשים אף אחד ואני לא מדבר על עצמי הרבה. אני משתדל לשים לב לטוב שה' עושה איתי במהלך היום ולהבין שזה ממנו ולהודות על כך.



פרשת וילך

דברים טובים שעשיתי:

- עזרתי עם הכיסאות בסוף האירוע של הרב אליקים.
- עזרתי ל... לרוקן את הבית.
- למדתי 5 דפי גמרא.
- אחרי שלא הצלחתי לקרוא הפטרה, לא נלחצתי או כעסתי על עצמי,
- אלא קיבלתי את זה בנחת וחשבתי על 3 לקחים.
- עזרתי לערוך שולחן לראש השנה.
- קמתי ותיקין בשבת.
- הייתי בסליחות למרות שרצייתי לצאת באמצע.
- הצלחתי לקום פעם אחת לפני התפילה.

דברים לשיפור:

- ריצה- לעשות שבוע הבא.
- כושר- לעשות.
- לנסות להשתדל לקום לפני התפילה.
- לקרוא את הפתק שהכנתי.
- להשתדל לחייך ולחשוב חיובי, ולזהות את המבקר העצמי שלי ושל האחרים.



שבוע 1

דברים טובים:

לא התעצלתי לצאת לטיול למרות שהגוף והנפש רצו אחרת - הבנתי שזה טוב לי לצאת לטיול, חזרתי בצורה טובה - לא סיימתי את השבוע עייף. הצלחתי לישון בשעה סבירה וקמתי כל הימים ללימוד תנ"ך! רצתי בשישי ועשיתי כושר בחמישי.

נק' לברר:

מה האיזון הנכון בישיבה? אני הורג את עצמי?

נק' לשיפור:

לחזור על הגמרא לקרוא את הפתק לשדרג את הביקורת העצמית דרך הכדורסל, גם אם לא הולך, להבין את המהות ולהירגע, לא קרה כלום. אף אחד לא כועס ואם אני אכעס על עצמי אני לא אגיע לשום מקום. למצוא תחביב. אש! אש!

שבוע 2

בתחילת השבוע הייתי חולה ומצונן אבל זה לא פגע לי בלו"ז, ונלחמתי על הלו"ז. קבעתי עם אמיתי חברותא רצתי פעם אחת ועשיתי 3 (!) פעמים כושר. החלפתי חבר בשטיפה בבית מדרש. איתן הגיע וחיפש לי נק'. הנק' שאיתן אמר היא חשובה - להתחיל לכתוב. אני צריך להקדיש לזה זמן. אין מה לעשות ככה נולדים דברים שזוכרים אחרי זה את כל השלבים שלהם. אולי אני אפתח את הדו שיח שהתחלתי. נהיה לי שבוע מטורף השבוע, אראה אם הגיוני. בעז"ה מחכה שהגוף כבר יתאזן ויתרגל לתקופה החדשה כדי שלא יצוף חולי אחר כל פעם.



הבעיה:

אני לא מספיק חווה את האש של הגמרא, זה לא מספיק אכפת לי, אני מוותר מהר ומרבה לסמן 'וי' גדול על פרטים קטנים.

ההשלכות:

הלימוד בבוקר לא חי וזה גורם לחוסר חשק בלימוד.

הסיבות:

לא מספיק מבין את העניין של התורה בעולם, כמה התורה קריטית בעולם וכמה כל שורה בגמרא חשובה וקריטית. הבנת המהות אמורה לעזור לי. חוסר חיבור עצמי, רצון לרצות. בגלל שחשוב לי שהחברותא תהיה מרוצה ממני, אני מתנתק מעצמי ובעצם רק צד אחד לומד ואני משתף פעולה. ואני לא מביא את עצמי לידי ביטוי.

לכן, לנסות לראות איך הכי טוב לי ללמוד גמרא - ומקסימום לא יתאים לחברותא - אז נפרד כחברים. העיקר האמת שלי שתתקיים בפועל. כי אם לא, פספסתי את הנקודה שגם הגעתי בשבילה ללמוד בישיבה. ולעבוד על היכולת לא לרצות אחרים. קיצור יאללה לעבודה.



טוב זה מענק - איך לומדים מה טוב לך, איך לומדים האם אתה חי את עצמך או לא? כנראה שאצטרך ללמוד בדרך הקשה. רק ניסיון וניסיון. בעצם כמו כל דבר שקרה לי בחיים - היה כואב, ואיפה שלמדתי לגדול מזה ולמדתי מזה יותר מי זה אני - זה עזר לי. הדרך תעשה גם על ידי מידת הזהירות - שאסתכל על עצמי במין מבט על ואבחן את עצמי - מה מתאים לי ואיפה העולם פוגש אותי הכי נכון. ולכן צריך חשבון נפש תקופתי - תופעתי - יומי - בפרטים.



בעניין הטרקטורון:

למה כן?

התמודדות עם מצבי לחץ, שחרור, חוויה שלא תחזור, הכרה של האזור, יכול להיות מגניב.

למה לא?

מה חסר לי? אני לא מבין כלום ברכבים, אם נתקע ביום שישי בשום מקום,

אם זה ייקח לי זמן העיסוק הזה, הגעתי לישיבה ללמוד.



חשבון נפש- חודש חשוון תש"פ:

עבר חודש ממש מהר - ככה זה כשהזמן מנוצל.

בחודש הזה התקדמתי בגמרא - אני יותר מבין אותה

ויכול ללמוד אותה במאמץ שהוא לא צער.



יישור קו לאחר שבוע של קרטוע רציני.

איזה חיים טובים ה'! מה חסר לי? נתת לי שכל, משפחה מדהימה, בגדים, כסף, בריאות, תכונות טובות, ישיבה שמתאימה לי, מקום לגדול בו, שאיפות, רגישות, טרקטורון. חיים טובים! הכל טוב! לי יש מחוייבות לקחת את כל הטוב הזה ולהשתמש בו כדי להוציא לפועל את התפקיד וכך אחזיר לך קצת מהטוב האדיר הזה.

הכל טוב, זה רק שבועיים של עליית מדרגה, של בירורים על מנת לשפר. לא קרה כלום, אחרי תקופה של צמיחה הגיע הזמן עוד להתקדם ולכן היו עכשיו את השבועיים האלה. שבועיים של איפוס. לא נורא אם ייקח לי אפילו שנה - בסוף ה' יודע איך לכוון אותי נכון.



נק' עיקרית:

קודם כל לשנות גישה, אני לא פה בשביל לאסוף ידיעות אלא בשביל כמה שיותר לגדול בתורה ולגלות את דבר ה' בעולם. זהו. בלי לחצים. בלי הספקים. בלי תכנונים.

פשוט ללמוד טוב ובשלמות ולעשות חשבון נפש שאני צועד נכון.

עלי להפסיק לבקר את עצמי, פשוט לקבל את עצמי.

להבין שאני צריך נחת ואסור לי להלחיץ את עצמי. בנחת.

למצוא זמנים ביום שהם לדברים שאני אוהב לעשות.

הכי חשוב לשמוח - "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוקיך בשמחה ובטוב לבב"



דברים שאני אוהב לעשות:

- לכתוב

- לסכם הלכה בנחת בצד

- לשמוע שיעורים מעניינים

- לסכם כוזרי

- כושר



- שיקום מקצועיות

- להקשיב לעצמי

- שאיפות גבוהות שעושות פעולה הפוכה - ובגלל זה השאיפה מרחיקה את הדרך אליה

- לא להיות מחויב לדפוסי חשבונות אלא למה שיעשה לי טוב.

- ויתורים על מנת לייעל!

- לא לחשוב על מה מצפים כי אני פשוט לא מעניין אף אחד :



מה אני מצפה כל שנה ביום

תנך: לקרוא בסיסי - המטרה היא החיבור לשילה (חבר) וההיקף.

תפילה: להתפלל בכוונה - המטרה היא להבין כמה שיותר מה אני קורא.

שניים מקרא: להקיף - המטרה להספיק, אם אפשר אז בקול.

אורות התורה: שיהיה סיכום קצר של מה הרב אליקים אומר על כל פסקה,

מפגש עם הרב אליקים - לכתוב תובנות לחיים שנתפסים בשיעור.

מסילת ישרים: לקרוא ולהבין. לא יותר מידי להתעכב - מטרה לזכור טוב ולהיבנות.

8 פרקים: קוראים ומבינים - מטרה ללמוד את זה כי זה חומר חדש, החיבור.

סדר בוקר: ללמוד, להבין, לנצל את הזמן.

מטרה - "להזיע" אחרי סדר, לא לוותר, כמה שפחות בזבוז זמן.

שיעור עיון: לדייק את הלימוד בבוקר ולקנות הרגלי למידה ונק' מבט.

כושר: לעשות מקבילים, אם יש זמן אז גם שכיבות סמיכה.

מטרה - להתאוורר אחרי סדר בוקר, לשמור על בריאות.

מנחה: להבין כל מילה, להתרכז.

חברותא: ללמוד פסקה מעניינת.

מטרה - הלימוד עם אמיתי, נקודת המבט המעניינת של אמיתי.

הלכה עם יאיר: צריך למצוא מטרה.

גמרא תענית: תלמוד עמוד יומי - כמה זמן שייקח.

סיכום שיעור מעניין: לשמוע ולסכם, מטרה - שיהיה היקף של מהלכים.

הלכה: ללמוד ולסמן כמה שיותר, מטרה - להקיף ידע הלכתי פרקטי

סדר אמונה: ללמוד פסקה, פסקה ולהבין, מטרה - בניין יסודות אמונה.

תהילים: לזכות את עמ"י ולסיים כמה שיותר פעמים את התהילים

סדר ערב: ללמוד בצורה יסודית, מטרה - לבנות קומת בקיאות - לשים לב לפרטים הקטנים

- להבין הכל אבל לא בעיון.



יום שני ו' טבת

חזרתי לישיבה לאחר פגרה.

צריך להקפיד לקרוא את הפתק בברכות השחר.

אני מתחיל תהליך הדרגתי מאומץ - בסופו אהיה אדם יותר טוב.

מחר להשתדל לדייק את הל"ז, לנצל את הזמן.

ז' טבת

היום שוב הגעתי לתחושת העמידה במקום ולכן סדר צהרים לא היה טוב.

השיחה עם אבינועם העלתה נקודות חדשות - אשתדל ליישם אותם.

לכתוב יותר במחברת זה מסדר את הדברים.

מחר להשתדל להתייצב ב6:30 בבית המדרש - למה? -

1. היום נראה אחרת.

2. הכנה לתפילה.

3. חיבור וסיפוק נפשי.

למצוא חברותא סדר צהרים.

לישון יותר מוקדם!!!

ח' בטבת

היה יום יותר טוב. אני מרגיש אני יותר משוחרר ביחס למורכבות.

דיברתי עם אמא ותיאמתי שיחה עם הרב דני בעז"ה. אני מרגיש איך ה' מרגיע.

צריך רק ביטחון. מחר בעז"ה לנסות רק ליצור הכנה לפסוקי דזימרא.

ט' טבת

בבוקר היה לא טוב. לקראת סוף היום השתחרר יותר, והרגשתי שמח.

יד' טבת

- דיברתי עם הרב דני מחר אמשׁיך את השיחה בעז"ה.
- למצוא סדר צהרים ועד אז ללמוד ברצינות.
- עליי לצלוח את עשיית החזרות
- דרכים לעודד את הרגש?
- צדקה, פסוקי דזימרא במנגינה, פירגונים, נשיקה לתפילין ולטלית, נשמת כל חי.



סוף חודש אדר תש"פ

- סוף סוף! לאחר משבר גדול בדרך ללא מוצא
- גיליתי את הדרך אל הגבעה החדשה שאני צריך לכבוש,
- לאחר ירידה מההר הקודם, זה חייב להיות ככה?
- אחרי כל פסגה חייבת להיות ירידה בשביל לעלות עוד הר יותר גבוה?
- כנראה שכן.
- הירידה מאפשרת לנו זמן על בירור כואב.
- אסור להתרגש מירידה, היא חלק מעבודת ה',
- ה' שם לנו את הקיר הזה, אותה מראה שמסתירה את השביל להר הבא,
- ומראה לנו את כל אישיותנו- איפה התקדמנו והיכן לכתנו, כי כשהילת הסיפוק נמוגה,
- העיניים מצליחות לראות את הדברים הברורים.

מסקנות מאותו זמן בירור:

- פחות להתעקש על הלימוד השכלי וכן מה הנפש צריכה -
- להקשיב בצורה ישירה כמה אנחנו צריכים עכשיו רגש וכמה שכל.
- קווים אדומים, והישארות בסביבה לומדת.
- להיות מודעים ולהבין את הזמן היוצא דופן הזה, להישאר שמחים ואופטימיים בכל מחיר.
- לא להיכנס לפינות רגשיות של ייאוש ותכתיבים כוזבים של המצב
- כאלו הוא השתלט והוא האישות.
- לחשוב בצורה עניינית!
- להתפלל לה!
- לא להוריד מהשאיפות ולא להתייאש, להתמלא מסבלנות ואמונה.



מסע עם עליות וירידות

- מלחמה- היום אם בקולו תשמעו.
- להיות בתנועה תמידית שמאפשרת כל הזמן לקום.
- להיות בלתי מנוצח - ללמוד מטעויות ונקודות תורפה.
- לא להשלות את עצמי אם אני בהתחלה.
- לא להשתעמם- תמיד בנקודת עבודה.
- להבין שיש בעיה.
- הבור ריק אין בו מים.



תיקון המידות

- להיות אדם שלא מוותר בכלום.
- כשיש קושי להיכנס בו, לא לברוח ממנו - להילחם!
- כל הזמן לשאוף שלמות - ע"י ראית החיסרון וידיעתו.
- לזהות כל הזמן אם הרצון הוא של יצר הטוב או של יצר הרע.
- לעשות דברים ב%100 = להיות במאה אחוז במה שאני עושה
- ולעשות את זה במאה אחוז - 60 שניות בדקה.
- להיות רציני בכל דבר!
- כשיצרתי לעצמי גג תובנתי - לזכור שהוא לא קיים ולהפסיק להיות מופעל על ידיו.
- לנסות להתחדש בכל יום - בתפילה, במצוות, בלימוד.



תהליך בניה אישי - תפילה.

ע"פ הספר תיכון תפילתי.

בזמן האחרון אני מרגיש שאני צריך לעלות רמה בעניין החוויה הרוחנית שלי בתפילה - כנראה התפילה אצלי היא דבר חזק, כי אם לא - לא הייתי מרגיש שעלי לעלות דרגה.

פרקטית:

- לשבת כמה דק לפני התפילה ולחשוב על המציאות, על העולם ולעורר רצון להיות שותף בו ולהבין שהינה אני נפגש עם ה'.
- בדרך לתפילה לחוות את העולם - להתנתק ולהסתכל מלמעלה ולהרגיש את ההווה (המצפה מצוין לשם כך).
- בבוקר לשבת כמה זמן על המיטה - ולנסות להתמלא רצון "לטרוף" את היום.

יום א'-

עלי להבין שהתפילה היא היכולת שלי להיות שותף בתהליכים אלווקיים - ע"י בקשה ורצון. התפילה היא דיבור ביני לבין ה' - עלי להבין שה' רוצה את הדיבור הזה בדיוק כמוני והוא מקשיב - הסתכלות כזאת תאפשר חיבור למלל של התפילה והתערבות עצמית בתהליך הברכות בתפילה.

יום ב'-

כשאני ניגש לתפילה, להגיע בטבעיות - להבין שזה מגונן טבעי שהוא חלק ממני, ולתרגל תודעת חיים של תפילה - לחיות ולרצות את העולם. התפילה יכולה לפתוח לי פתח לשאיפות הכי גדולות ורצון להגשים אותם - בלי לחשוב על הפרקטיקה.

פרקטי:

- במהלך התפילה לא לחשוב על רצונות שאוכל להגשים אותם במיידית או שיש לי יכולת אליהם, אלא להביע רצונות גבוהים.
- לבחור קטע בתפילה ולתרגל צורת אמירה שלו.

יום ג'-

יש ערך לצורת הבקשה. כשאנחנו מתפללים בגדול שהתפילה תמצא חן, עלינו לעבוד על אופן ההתבטאות.

יום ד'-

בתפילה צריך להבין שכל יום אני אדם חדש ולכן אותו אדם חדש מתפלל להכיר את הבורא מנקודת מבט חדשה ואת עצמו. לראות את ה' יחס אלי. כמה אני חסר, ולעורר את הרצון.

פרקטי:

לפני תפילת עמידה - לחשוב קצת, בכללי, על הדמות שלי ולחשוב על ה' ואז להיכנס לתפילה.

יום ה'

להבין לפני מי אני עומד.

להגדיר (לא לפשט) - כי השם הוא מופשט אבל לראות את העולם שנברא ואת ההשגחה.

יום ו'

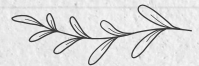
הידיעה שה' נוכח יכולה להכניס לתפילה.

כי ההסתכלות היא הזדמנות להיפגש - ולא לקוות להיפגש.



למה אנחנו מתפללים שלא יהיו ייסורים?

הרי אנו אמורים לכאורה לרצות אותם או לפחות להשלים איתם.



השאיפה שלי לשניים הקרובות זה ליצור את עצמי מחדש.

גלות את הזהות הפנימית שלי, העצמיות שלי ועליה לבנות דמות שמחה, מלאת כוחות,

מלאת שאיפות, לא מוותרת לעצמה, מקדשת שם שמייס בכל מקום, יונקת כוחות מקודש,

אם אני אהיה בצבא - אז שם לתת הכול ואם בתורה - אז שם. שאיפה להגיע לחיבור נקי

עם התורה, ליצור ממנה חיים.

שאיפה להגיע לקשר טוב עם המשפחה.



רצון חזק להשתנות וליצור חיבור לתורה, שכל טוב להבין את רצון ה'.



שאיפות:

- להגיע למצב שאני קם בהתלהבות

- להתמיד בריצה

- להצליח ללמוד ברציפות.

- לבחור את הדבר שנכון לי, לעשות אותו עד הסוף.



נקודות קטנות לתיקון:

צחצוח בערב, לקום בשעה שהחלטתי, לא להתווכח באולם, פתיחת וואצפ בסוף היום, לסיים סטים עד הסוף, אגרת הרמב"ן פעם ביום, סיכום יום לפני השינה.



כ"ט טבת

בסדר בוקר הצלחתי ללמוד שעה בצורה טובה למרות שהייתי לבד. בסדר צהריים היה מדהים, חייב להמשיך ככה. למדתי הלכה עם אמסלם. בסה"כ היה יום מנוצל. נקודות לתיקון: לא לדבר על עצמי ככ הרבה. תודה: על הכוחות ללמוד בצהריים, על השמחה שאתה נותן לי. נקודות לתיקון: להיות סבלני כלפי תהליכים שאנשים עוברים, משמעת עצמית, לטפל בנושא של חברים וחניכים, להודות גם על הדברים הכי בנאליים, לקחת אחריות כשטענית.

יום רביעי כ"ד שבט

היה יום קשה, נכנעתי לכל העייפות ולא הצלחתי ללמוד כמו שצריך. נקודת אושר - שמרתי על אופטימיות ושמחת חיים, קיבלתי את עצמי, למדתי סדר ערב בצורה טובה. תודה ה' שלא נתת לי ליפול ולמדתי לקבל את עצמי מהצד השני.



הציפייה שיעריכו גורמת לאובדן ביטחון עצמי.



היום כשדיברתי הרגשתי שעפתי על עצמי, להשתדל מחר לא לעשות כך יותר.



אני רוצה להעז לעלות לקומה חדשה - למצוא בה מילוי שלם.



מתפלל לשמוח בכל הטוב, לממש את תפקידי בצבא, להתפלל, להתבגר, שהתורה תחדור אליי, בריאות לסבא וסבתא וכל חולי עם ישראל.



הנקודה של האי וודאות חייבת להיבנות, חייבים להעריך כוחות חיים.



- העבודה שתקפיץ שלב - זריזות, הקשבה עצמית, תפילה.
- צניעות גם בכושר!
- כיף לי בישיבה - לא צריך להילחם עם עצמי -
- אלא להקשיב לעצמי + לא להשוות + איכות שתואמת את הנפש ואלאתגר אותה ולא כמות שחונקת ונותנת תוצאות השוואתיות נהדרות.



נקודות טובות:

- למדתי טוב גמרא, לא ויתרתי על משנה. זיהיתי נק' עבודה.
- חיזקתי כמה שיותר אנשים ע"י פירגונים

קצת התנתקתי מעצמי -

- צריך לחזור לטבעיות - פחות לספר דברים, יותר להקשיב,
- פחות להידמות לדמות שכל הזמן מנסים ליצור לי,
- להיות בלי שידעו.



גישה לשנה החדשה

הייתה שנה מסיבית. הרבה למידה עצמית. הרבה רוחב.

כרגע שיטת הלימוד שנראית לי אידאלית:

ללמוד באיכות, בריכוז למשך פרק זמן מבלי לזוז או להסיח את הדעת.

לכתוב דיוקים שעולים לי בזכות אותו הריכוז.

להציב לי בסיס שעליו אבסס את הלימוד וללמוד על פיו כל חזרה.

להדגיש נקודות מרכזיות.



עמיד -

- כרגע הכיוון כנראה פסיכולוגיה - חינוך נוער - רצון עז לחנך בריא. כתיבה.
- מעניין אותי הצבא - פיקוד, ערכים להגיע לנקודת קצה אישיותית.
- צריך בשביל זה לבנות מסת רוח רצינית ותכונות נפש יציבות.

מה צריך לבנות -

ריכוז, משמעת עצמית, אחריות, עמידה בהחלטות, יסודיות, שלמות, ענווה, צניעות, רצון ע"י התבוננות, שליטה, שלוה, שמחה, ללמוד הרבה תורה, אהבה לעמ"י, אהבה לא"י, עין טובה, יציבות, קומה אמונית רחבה, חזון.

צבא -

- תכלס אני רוצה סיירות. מה כ"כ דוחף אותי לשם?
- אני מוציא מעצמי יותר כשאני בעל משמעות
- הסיירות יבנו בי תכונות קצה, מפגש רחב שאצטרך אחרי.
- חלום ילדות
- להוכיח לעצמי שאני יכול.

כתיבה -

רוצה לכתוב חוברת. להמשיך לכתוב כשעולים לי רעיונות.
לכתוב את הסיפור של סבא וסבתא?

משפחה -

אבא- לשאוף ללמוד איתו חברותא קבועה, לדבר איתו סתם על דברים.
אמא- לשתף אותה בדברים, להתקשר מיוזמתי, לבנות קשר יותר טוב.
חרות- להתקשר פעם בשבוע.

להתחיל בלדבר על נושאים בהיסטוריה \ ציונות דתית. כך נבנה קשר.

אלומה- מצאתי פוטנציאל לקשר עמוק. לשאוף להתקשר \ הודעה פעם בשבוע.

בניה- לעשות איתו צחוקים, לדבר איתו יותר, לטייל איתו.

איתי- פוטנציאל קשר אדיר - הוא צריך אותי ואני אותו. יש הרבה לדבר.

רק צריך למצוא את הפתח.

אבישי- אני חבר טוב שלו. מבין אותי מאוד. ליצור שיח שהוא מאוד מחכה לו.

אלעד- לשחק איתו יותר, לעשות איתו צחוקים. למצוא משהו ללמוד איתו קבוע.

רוני- לאהוב עד בלי די.



מטרות:

- **בכללי:** להמשיך חיזוק רוח, להתחזק, להתגדל, להזדכך, לברך, לצמוח על מנת שתבנה קומה רוחנית שתראה לי את ייעודי, שאבנה על בסיס זה- בית שמח, עוצמתי, לחיות נצח.
- **פרקטי:** לבנות רצינות בלימוד, באישיות, בכל דבר שאני נפגש איתו, בנפש.
- **בלימוד:** להגיע למצב של חזרות, ללמוד בעיון, בדיוקים ולנסות להגיע לעקרונות, לבנות קומה אמונית ברורה, לבנות יכולת לימוד בקביעות.
- **אישיות:** לבנות יכולת ריכוז בכל דבר שאני עושה (שיא הריכוז בלימוד, דיבור עם החדר, ספורט), לבנות את אהבת ישראל (אורות, תהילים, עין טובה), לבנות חיבור לארץ ישראל (לימוד הרב קוק, הרב חול"פ, הרב עוזי) - טיולים (לבנות יכולת טיול לבד) - חוויה (וותיקין בשבת, תנ"ך).



דברים שעלי לעשות לקראת שנה הבאה - לדאוג שעשיתי את כולם!!!



- תכנית ריצה המתפרסת על שנה שלימה.
- תכנית סטים המתפרסת על שנה שלימה.
- פתק שאקרא אותו כל יום.
- להזמין ביגוד ספורט לחורף.
- לברך איך לומדים גמרא כמו שצריך.

יעדים לשנה הבאה:

- קימה חצי שעה לפני התפילה.
- חשבון נפש + פנקס תודה כל יום לפני השינה.
- לסיים את השנה עם לימוד גמרא שאני מרגיש שהוא ברמה טובה.
- לעלות בצורה טובה בכושר.
- לסיים 12 פעמים מסילת ישרים.
- (אולי) ללמוד ערבית.
- ללמוד חלילית
- לסיים את התנ"ך
- להעלות את איכות התפילה שלי.
- לעשות 5,000 ש"ח.



יום ראשון יז אלול

- למדתי טוב היום, ניצלתי את הזמן.
- התחלתי לגעת במטרות, זה מסובך.
- יכול להיות שאני יותר מדי רוצה להיות 100 אחוז אצל כולם וזה גורם לזה שקשה לי לעמוד מאחורי משהו שחשוב לי. צריך לבדוק ולטפל בנקודה הזו.
- נכנסתי קצת למה שקרה לאיתן זאב. הרב אליקים ידבר על העניין, הרב אבינר התעניין מאוד, סמוטריץ אמר שהעניין בטיפול ב"ה יש שליחי ציבור אדירים.
- האנרגיות טובות ב"ה, בעז"ה שימשיך כל השבוע.
- עבודת התפילה משתפרת ב"ה.
- אני אוהב את ה', את א"י, את עמ"י, את התורה. זכיתי להיות במציאות אדירה.
- אני מרגיש שהקב"ה מנווט אותי, טווה בי אתגרים ותומך בי.
- מחר לקום בכל הכח, השבוע לאמץ את הכוחות לקימה ב6 ורבע. בעז"ה ה' תטע בי כוחות.

יום שני יח אלול

- סדר בוקר לא היה טוב, סדר צהרים גם לא, סדר ערב היה אחלה.
- הרשתי לעצמי לישון שענה כדי שיהיה לי כח, אח"כ סיכמתי היטב את השיעורים.
- צריך יותר למלאות את היום, אני מבזבז יותר מידיי זמן.

שלישי יט אלול

- היה יום מעולה. אם כי סדר בוקר וצהרים צריכים עוד ניצול של זמן.
- הבריכה עשתה טוב
- אני מרגיש שכוחות החיים שלי מתפתחים בצורה נכונה.
- מהשיחה עם הרב אליקים אני חייב לבנות שאיפות, בעז"ה מחר אשב על זה.
- צריך יותר לגשת לרב, שיכיר אותי וכך אוכל גם להכיר את עצמי יותר טוב.
- להחזיר מחר את הפנקס ולכתוב על בסיס יומי.
- ה' גם אם אני לא מספיק מודה על החסדים היומיומיים אני יודע שזה לא מובן מאליו.
- תודה לך. אנא שלח בריאות ושלוש בעמ"י!

שני כה אלול

- היה יום קשוח, נמרחתי בטרמפים והייתי עייף, צריך ללמוד להיות יותר אופטימי. הקושי נמדד בגישה אליו.
- לעת ערב היה יותר טוב.
- מחר: להשתדל לחזור לקצב וללמוד טוב, לשנן את 4 השאיפות.



- הלימוד לפני התפילה משפיע לי על התפילה אני ניגש אחרת לתפילה בזכות זה.
- התפילה צריכה לכוון את הרצון, ככל שאבין את התפילה אבין את גודל הקב"ה.
- הרצינות בבוקר משפיעה על כל היום. זה נותן תחושה טובה.



משמעת עצמית:

- צומחת מהאדם עצמו, להחליט החלטות ולעמוד בהם.
- עוצמה פנימית שאתה לא נפעל.
- האם יש לך יכולת לנהל את עצמך, וזה נובע מאחריות.
- מצב פנימי שאתה שולט על מה שאתה רוצה.
- משמעת עצמית גורמת לאדם לדעת לשים גבולות לעצמו.
- לבחור דברים ולעמוד בהם עד הסוף, מפעולות קטנות עד לפעולות גדולות.

חירות:

- לעשות מה שנכון לי. יש מטרות והאדם מנווט אליהם נכון.
- אתה בוחר את המקום שלך בתוך הנכון לך.
- מי שלא חירותי לא מרגיש את עצמו וממילא לא חי כי המציאות מכתובה אותו,
- כי הוא כל שנייה מחליט מי הוא. כיוון שכך הוא לא מרגיש את עצמו ונהיה דכאוני
- ולכן הוא בורח למשככי המחשבות כי במקום שאין חיים האדם רוצה להרגיש עוצמות.

מודעות:

- כשאני עושה משהו להבין למה אני עושה אותו.
- להוריד את הדברים לעשייה, לקבל החלטה במידי.
- לראות האם אני בקצב נכון על ידי ראיית המצב הנוכחי.
- לראות מה לא עבד להתמלאות בסבלנות ואז לנסות שוב.



כשאני כותב להשתדל שלא יראו אותי



הגעתי לברוכין.

כרגע אני לאחר שבת כאן, השבת דומה לשבת באלון מורה.

במהלך השבת הרגשתי שאני לא מספיק מתנהל בטבעיות אלא אני יותר מנסה למצוא חן בעיני אחרים. עלי להבין שכרגע אני לא סוגר פה, ורק אפסיד אם לא ארגיש את הישיבה בצורה הטבעית לי. מעניין לראות את התשובות שלי לגבי למה אני עוזב את אלון מורה.

צריך לעשות סדר בעניין.

לפי איך שזה נראה מתחוללים בי 2 תהליכים שכנראה זה על גבי זה.

1. חזרה אל הרצון - התהליך שבו אני רוצה לחזור לחיות ע"פ הרצון הפנימי. להרגיש נניח מה נכון לי ומה אני רוצה באמת. לשם כך עלי לשבת כל לילה ולחשוב על הדברים הטובים שקרו, שאלו החוויות הטובות של היום שכנראה שייכים לי. ולבנות את מהות היום הבא. כדי לחזור אל עצמי עלי לשחרר עצמי מלו"ז. לתת לנפש להרגיש.

2. ספציפית על אלון מורה - לא הצלחתי לגדול שם, ליצור חיבור משמעותי לתורה. היה לי טוב בשמחה ובחבר'ה אבל כרגע אני מחפש לשקוע בתורה לפרק זמן שיאפשר לי ליצור איזון בין ה"אור המקיף" ל"אור הפנימי".

החברה פה מדהימים. קיבלו אותי במאור פנים.



חשבון נפש יומי

- הנהיתי מאוד מהארוחות, מהשירים, מהשיחות מהאנשים.
- אני שמח שנעזרתי לסדר במוצ"ש, שרצתי, שכשהייתי עייף אפשרתי לעצמי לישון.
- מחר להשתדל להרגיש האם טוב לי בלימוד, האם אני מצליח ללמוד כמו שאני רוצה.



אני שמח על:

שכתבתי את התוכנית עבודה
הלימוד עם יובל

שיצאתי לרוץ

שקמתי בזמן לתפילה

מה שניצן אמר לי

שסיימתי את הפרקי תנ"ך

שאני מצליח בחלק מהמשימות

שקיבלתי את האומץ לקפוץ למים

שאחותי מתחנת

שאני למדתי עם חברותא בסוף.

שמח שהלכתי בסוף לרב

שמח שהלכתי לאריאל

שמח להיות עובד ה'

שמח על השיחה עם גלעד

שמח על שיצאתי לריצה

שמח שנתתי הכל בריצה

שמח שסיימתי את ההספק

שמח על מה שמשה אמר לי

שמח שאדיר הרגיש בנוח לשבת לשתף אותי

שמח שבצהרים הרפיתי

שמח על הבחירה ללכת לאלון מורה לחג

שמח על ההתרוממות בר"ה

שמח שאני פחות נלחם בעצמי

שמח שנשארת לשיעור של הרב נעם

שמח שהצום עבר בקלות



ה' תשרי:

שמח שנשארת שבת
שמח על הזכות ללמוד מהרב חיים
שמח על הטהרה שמתקמת
שמח על התובנות החדשות ב"ה
שמח על הקימה ותיקין

ו' תשרי:

שמח על הקימה לסליחות
שמח על הלימוד הרציני והעמידה בקביעות
שמח שקבעתי חברותא עם אדיר
שמח שישנתי צהרים
שמח על 2 תפילות בכוונה

ז' תשרי:

אני שמח על השיחה עם שילה
אני שמח שהבנתי את השיעור של הרב חיים ואת השיעור של הרב לאו
אני שמח על הפגישה עם אריאל
אני שמח שיצאתי לריצה
אני שמח שלמדתי בסדר בוקר

ח' תשרי:

שמח שיצאתי שלילי
שמח שעבדתי על הנפש הבהמית
שמח לעבוד על מידת הביטחון
שמח לקראת יום כיפור
שמח על השמחה



האחריות שזיהיתי בעניין הגדילה בלימוד היא נכונה.
היא נובעת מחוסר התגייסות להתמסרות לתורה.
אך במציאות באמת התגייסתי כל כולי לעניין. הסדר יום שלי היה תובעני בטירוף.
אלא שבאן נכנס עניין הרצון. מכיוון שמנגנון הרצון, אותה הקשבה לנשמה שמונוטת את
הדרך, ברח ממני אז זה יצר חוסר איזון נכון ולכן לא הצלחתי לגדול.
לכן, קודם לחדש את הרצון ואז להכניס קודש. להיזהר שהקודש לא מבריח את הרצון.



מטרה עיקרית עד סוף הזמן - ליצור חיבור לתורה לחוות את הלימוד בישיבה בצורה טובה.
יתר לעבוד על התפילה והחיבור לקב"ה, כל הזמן להיות בתנועה להקשיב.
בבוקר לקום לפני התפילה ולהניח בנחת תפילין, להכין את עצמי לתפילה ולהתפלל בנחת.
אח"כ מסילת ישרים, סדר בוקר ושיעור של הרב חיימי.
בסדר צהריים כרגע ללמוד הרב ראובן ותנ"ך.
סדר ערב לשחרר מלז - התבודדות, כושר כתיבה קריאה דברים שאני רוצה.
לפני השינה ממש חשוב לכתוב כל דבר שאני יכול להודות עליו
על מנת ליצור חיים אופטימיים שרואים את הטוב.



לכתוב רשמי מחשבות מעניק לאדם וודאות מאוד גדולה וחיבור אמיתי לאמונה.
לעומת זאת, חתירה למוחלטות מצמצמת את ההווה.



עבודה רוחנית - תפילה (עבודת הלב), ענווה - ביני לבין ה' - הבנת ה"כלי" והשליחות,
ביני לבין הסביבה - לא להתפעל ו"לשווק", קישור רוחני לצבא ("אבן ישראל", תנך).
עבודה נפשית - גבורה - 2 ק"מ כל יום, ריצה לבי"כ + לימוד, קימה עם השעון, כושר.
קביעות - הרב ראובן תפילה/תיקון המידות, מסילת ישרים, חצי שעה התבודדות,
2 פרקי תנ"ך.

טהרה - כוונה והתכוונות רק לכבוד ה' יתברך.

שמחה - חיוך כמה שיותר.



- בשביל לחזור אל עצמי צריך קודם כל שהנפש תנוח.
- לתת לנפש להירגע ואז התהליכים קורים מעצמם. לבד אני אקבל נקודות שלא ידעתי.
- אין צורך בהחלטה אלא לתת לעניין להתקדם.
- לדאוג לפני שיש לנפש בסיס - שיש לי מקום לישון, חברות טובות וסדר יום.
- לבנות סדר יום וכל הזמן להסתכל עליו.
- הנפש היא נצחית, התורה באה לגלות את הנפש אז אסור שהיא תעשה פעולה הפוכה.



רחשי הלב הם הנקודה הוודאית.

- וכשמתעלמים ממנה אז השכל עובד ונלחם לחזור לנקודה הזאת.
- אם החבילה שלי כבידה אז כנראה זו כרגע לא החבילה שלי.
- הדמיון/האמונה/החלום זה המקום הבא שהאדם רוצה להיות, זה נקרא הציור.
- כשהאדם תקוע צריך להבין שהדרך כנראה לא נכונה ואז שום דבר לא מוצאים,
- כי הנקודה הפנימית נחסמה ומנסים לחזור בכוח לאותה נקודה.
- ומה שצריך לעשות זה דווקא לחזור למקום חדש - מה הרצון שלי, השאיפות,
- הם צריכים לנבוע ממקום עמוק ווודאי. שם אפשר לצייר נכון.
- כמה שהשכל ילחם הוא רק יכיר את הנקודה העצמית,
- כי הכל צריך לנבוע קודם מהמקום הפנימי.

איך חוזרים לאותה נקודה שבה החיבור קיים?

1. לחשוב על הפעם האחרונה שהרגשתי נכון.
 2. להרפות לגמרי ולחשוב רק על דברים שאני רוצה לעשות כי כל הכרח סופו לרע וזה יוריד.
- ומשם מציירים, לא חושבים, מה אני רוצה לעשות.
 - אין מה לשחק עם הרצון, עד שמרגישים שהנשמה מדברת בצורה נכונה.
 - זה מה שנקרא האמונה, הוודאות - החוויה מולידה רצון.
 - קודם לחוות את הדברים להאמין בהם ומשם מגיע הרצון ולא הפוך.
 - להבין שאם אני רוצה לעבוד את הקב"ה הוא רוצה ממני שאתחבר אל עצמי מחדש.
 - חיבור לתורה ייבנה ע"י חידוש שהדברים לא יעברו דרכי.
 - בשביל שהרצון ייבנה צריכה עבודת דיוק. במהלך העבודה צריך לרשום את הרצונות,
 - לברר מה אני באמת רוצה, ולאחר החוויה לתקן את אותו רצון.
 - על מנת להרגיש תחושת מלאות - לרשום את כל הדברים שעשיתי היום.



לימוד התורה היא כלי לחיבור אמיתי לתורה ולכן חשוב כ"כ החיבור לנפש, ולא להזניח את הצד הנפשי שהוא אחרי זה ילך איתנו כל החיים. קריטי ההקשבה הזאת!



להתרכז בתפילה בהשתוקקות לחיבור.
לנסות לזעוק על זה, ולתת לזמן לפעול.
השבוע הדבר שאני נלחם עליו זה להיות ב6 וחצי בבית מדרשו.



הייתי רוצה..

- להיות יותר יסודי בדברים שאני עושה
- לנצל יותר את הזמן
- שהמטרה בישיבה והדרך אליה יהיו מולחמים בתודעה
- להיות אדם שמבקר תרחישים על פי ההתאמה שלהם לאישיותו וייעודו
- להתפלל יותר בכוונה
- קצת פחות לרסן את הרגש שלי
- להיות בקשר יותר טוב עם ההורים והמשפחה שלי
- להיות בקשר יותר טוב עם החברים הקרובים
- לכתוב יותר
- ללמוד את מה שאני לומד בסדר יום בישיבה כמכלול ולא כאוסף לימודים
- פחות להיות במחשב כשאני בבית
- מחשבות טובות



למה לעזוב עכשיו-

אני שם לב שהלימוד הוא חסר מנוחה והגיוס כוחות לפני הוא גדול וזה מתחיל כבר מהבוקר ואפילו כל פעם חושב על זה.

מצד שני עוד לא ברורה לי האלטרנטיבה, אבל בגדול לקחת שעה וחצי חברותא, שכבר הרב הציע לי מישהו שרוצה שעה וחצי ובשעה וחצי הנותרים ללמוד תנך שאני מאוד אוהב וזה עושה לי טוב או לעשות משהו אחר - בגדול שהשעה וחצי הזאת תהיה פנויה לרצון שלי.

החשש-

1. האם אדע מתי להגיד לאחר שאתחיל האם הרעיון לא מדוייק תשובה- נראלי שכן כי אדע להרגיש.

2. אני לא יודע כמה זמן הוא מדד לדעת האם השינוי נכון- לדוגמא יכול להיות שצריך חודש ואני אחרי שלושה שבועות ארגיש מבולבל ושהתהליך לא משנה אצלי ואפסיק למרות שהייתי צריך להמשיך רק עוד שבוע בשביל להרגיש שינוי. תשובה- התהליך אינו יעד בוויז אלא כל רגע צריך לרכוש וודאות וביטחון מעצם התהליך ואם מעצם התהליך יש מחנק אז כנראה שמשהו לא עובד נכון. אמת מאדך תצמח.

3. בזמן הריק לא אדע מה הרצון והזמן יתבזבז או שיתעורר ה"צריך" ויתפוס את הזמן הזה כי לא תהיה אלטרנטיבה. תשובה- גם אם יהיו ימים של בטלה זה בסדר זה חלק מהבירור ולאט לאט כשהחיבור לרצון יהיה יותר חזק גם הזמנים האלו ייעלמו והעיקר לא להתייאש ולהבין שיש עבודה גם כשאינן רצון.

4. אתעצל לעשות דברים שאני רוצה או ששאד הדברים שעל סדר היום יגרמו לי לא לעשות דבר שאני רוצה ודורש זמן כמו נסיעה למעיין או יום טיול וכו. תשובה- אם אני מתעצל כנראה שמשהו ברצון אינו מדוייק כי התנועה דווקא צריכה להיות מעידת כוחות, לגבי הזמנים שארגיש מחוייב אליהם- צריך להאיר את התועלת של חיבור לרצון גם במחיר של אי נעימות מאנשים או פגיעה בהם, ואולי להדגיש לחברותות שזה מחיר שעלול לקרות. שאלה- אבל יוצא שבשם ההטבה שלי אני פוגע בהם למרות שהתחייבתי כלפיהם? תשובה- אגיד להם את זה מראש ואם ירצו זה על אחריותם למצוא תחליף אבל בשם הריצוי אני לא אוותר על הרצון.

5. הפלאפון הרבה פעמים שואב זמנים ריקים וזה עלול לשאוב גם את הזמן כשארצה משהו? תשובה- להגביל עם הנתספארק את הגלריה והוואטסאפ ולמחוק אפליקציות שעלולות לשאוב ממני זמן.

6. יהיה לי דחף להראות לעצמי תוצאות.

תשובה- להבין שתהליך ארוך לוקח זמן, כמו"כ לשנות את המדד של התוצאות- התוצאה היא לא שינוי ברצינות או בכמות לימוד או בכמות מחוייבות לבית המדרש אלא הדרך והמפגש היומיומי עם הרצון שגורם לי להעמיק עוד ועוד עד למציאת המעיין הפנימי. שאלה- אבל במה תאחז?

תשובה- בתפילה וביטחון, לא חייב להיות בשליטה אלא לבטוח בה' שמנווט אותי בדרך הנכונה. שאלה- זו בריחה מאחריות!

תשובה- הפוך זו האחריות הכי גדולה כי התהליך הוא להתחבר לנשמה שהיא אלוקית ומשם היא שואבת חיים וממילא הכנסת הקב"ה היא החזרה לטבע.

שאלה- אבל מה אם אחרי שתכניס את הקב"ה לא תראה תוצאות?
תשובה- ה' רוצה להיטיב לי והתהליך לא סתם אלא בקצה שלא יש הטבה גדולה אבל אני לא קבלן של סוף אני קבלן של הדרך.

7. כיום הרצינות שלי גם משפיעה על השיעור וגם על כל הישיבה ואם פתאום ארד כלפי חוץ זה ישפיע על אחרים.

תשובה- ההשפעה היא מעצם האישיות ולא מקבלות במציאות וזו גם האמת שהתורה מכשירה את האדם לגלות את עצמו ולכן מי שתופס ממני בגלל הקבלות שלי טוב שיראה שהעיקר זה העצמיות ומי שמקבל מהאופי שלי יקבל אותי תמיד.

8. אני אפספס שיעורים בתוך מהלכים.

תשובה- בדר"כ אני יהיה וגם אם אפספס אפשר לשמוע אותם ביום שישי ולהשלים וגם אם לא השלמתי לא נורא השיעורים הם ענף והתהליך הוא הפרי ולא הפוך.

9. הייתי רוצה שהתהליך יקרה עד היום סיירות ששם כוחות הנפש פועלים.

תשובה- יכול להיות שיהיה שיפור עד היום סיירות וגם אם לא מספיק, אני מתאמן לקראתו, ובמקרה שזה הנכון תצטרף גם סייעתא דשמיא.



חזרתי השבוע להיות באלון מורה.

מה תעשה עם הספרים?

יש לי חובת התלמידים, מחברת ובטחון ואמונה אתמקד בהם בין לבין. אשתמש השבוע בגמרא של אנשים שאינם כאן או של הישיבה.

ומה תעשה בבוקר?

אצטרף בעז"ה לחברותא מהצד או שאלמד לבד או שאלמד עם מישהו שאין לו חברותא.

ומה תענה למי ששואל אותך מה אתה עושה?

בודק אפשרות לחזור לפה ללמוד עד סוף שנה בעז"ה.

יהיה יום הסברים לחברים ורבנים ועלי להיות מוכן לכך מיום שלישי כבר יהיה בסדר.

ומה אם יהיו חברה שיתלבשו עליך?

אני אסרב בנימוס ואגיד שאני רוצה כרגע ללמוד לבד.

מה הנקודה שבכלל אתה רוצה לבדוק?

אני רוצה מיקוד של הכוחות, בשביל זה אני צריך מסגרת תומכת ומשמחת ואני רוצה לבדוק אם זה מקום מתאים לכך.



מסן קול

שבוע ראשון

חזרתי ופתאום אני מרגיש הרבה יותר משוחרר, הרבה יותר מחובר. כשאני רואה לאחור את זמן חורף מצד אחד הוא היה מלא ירידות ועליות שמקורם בבידורים, רצינות, שאיפות והרבה אתגרים וזה היה חשוב, אבל מצד שני קצת פספוס. לא באמת הייתי מחובר לעצמי, אם רק הייתי מקשיב לעצמי היה נהדר. חשבתי השבוע שאולי מה שיפרוץ לי את המימד שאני רוצה - שמחה, זריזות ואנרגיות בעבודת ה', זה ללמוד קצת חסידות. חובת התלמידים עושה לי טוב. השבוע עשה לי טוב. נתן לי חמצן רוחני שהייתי צריך אותו אחרי התקופה של הקורונה. הסדרים טובים. אני מרגיש שיש לי הרבה יישוב הדעת. בזכות העבודה בחקלאות, ובזכות הנחת. צריך להאמין בתהליך. בעז"ה שזה ימשיך בצורה נכונה גם למשך כל הזמן.



כ"ג אייר

- הכנתי סקיצה של בניין אישיותי. מעניין.
- סדר בוקר למדתי טוב, גם סדר צהריים, סדר ערב היה קשה.
- ממחר חברותא עם שילה.
- מתחילות להיערם מחשבות. מתחיל להיות לי לא שקט בנפש.
- מחשבות בראש- 3 הימים שאחרי החתונה, ללכת לסבתא, לא מצליח להיאחז בעצמי, מרגיש שעדיין נאחז במחשבות מהסביבה, אולי קצת מקנא במי שניצח את זה.
- רודף אחרי גבורה שאינה קיימת. הכיוון הנכון הוא לפתח אותה.
- שקנט, שמח, מפרגן, ישר, לא סיסמתי, עצמאי
- להתפלל לה!

- ציור יומי:



א' סיוון:

- הגעתי לישיבה. שבועיים - שלוש רציניים.
- להוכיח לעצמי שאני במסלול.
- השכמה. חיות. שקט. ניצול זמן. בירור. שמחה. ענווה
- חייב לנתח את הפער בין הישיבה לבית.
- תמונת מצב:



ב' סיוון:

- היה לימוד טוב, בבוקר לא מספיק בגלל חברותא
- שמתי לב שכשעשים לב למעשים שלי זה משפיע עלי לא טוב -
- עלי להיות יותר צנוע, יותר שקט.
- לא לוותר על כושר ועל ערבית.
- תמונת מצב:

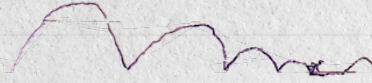


ג' סיוון:

- למדתי סדר ערב טוב
- קמתי לפני התפילה למרות שהלכתי לישון מאוחר
- הסדר בוקר לא היה טוב- נמרח. הבנתי - אני צריך חברותא רצינית שתתפוס אותי.
- בצהריים ישנתי שנ"צ והוא נמשך לסדר צהרים. זה עשה לי טוב אבל ברור שזה בדיעבד.
- חלאס באלי לכתוב כבר.
- צריך לחשוב מה אני עושה עם זמנים שהעצלות נכנסת בהם.
- ערבית בראבק.
- היה יום מאתגר, הגל של ההתלהבות של ההתחלה הפסיק,

עכשיו מתחילים לעלות בכוחות עצמנו. ה' תן לי כוח.

- תמונת מצב:



ד' סיוון:

- קמתי למרות שהייתי עייף, ולמדתי מסל"ש וכו'
- סדר צהרים מעולה
- סדר ערב- בזמן שלמדתי למדתי
- בסדר בוקר נחתי במיטה. מקור- חוסר שינה, חוסר רצון מספיק לעבוד (חוסר בניית כלי)
- הסקת מסקנות צריכה להיות יותר יעילה.
- אני מפחד לחלום. בעז"ה מחר אכתוב חלומות, סתם לכיף.
- לא הספקתי לכתוב על: תפקיד המדריך, מציאות תרבותית שמחייבת לכתוב בשפת העם ולהטמין שם את יסודות הקודש ע"י מסרים, משלים וכו'.

- תמונת מצב:



יום ראשון ט"ז סיוון:

- סדר בוקר מעולה, סדר צהרים מעולה- פעם הבאה צריך להתחיל יותר בזמן.
- סדר ערב קטלני.
- הרגשתי טוב. לא יצאתי מעצמי. בתפילה טמונה העבודה על הענוה.
- להבין כלי - לתפילה ולכל ספר. כל יום כלי למשהו אחר.
- לדייק את העבודה האישיותית, להגיד כן כשכן להגיד לא כשלא,
- לעשות דברים בצורה ישרה, לא לגלגל שיחה אליי.
- בדירה כן להקפיד ללכת יותר צנוע.
- לא ליצור נושאי שיחה בכוח אלא יותר התעניינות ופירגון לשני.
- לעבוד על הפחד מלהיות גדול.

י"ט סיוון:

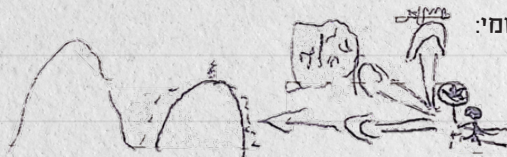
- יום טוב בסה"כ. בעיקר יום של גילוי העצמיות.
- מפחיד לראות איך הקב"ה מתאם הכל ואוהב אותי ומלווה אותי. כל העולם בשבילי.

כ"ג סיוון:

- היה סופ"ש מטורף - הטיול עם חגי בחמישי, הטיול לבד בשישי, עם המשפחה, שבת היה קצת קשה אבל ברובה עברה טוב.
- מוצ"ש באולינג + פיצה - היה מעיף, ראשון - זויתן ולו"ז אצלי בבית. היה קטלני.
- זהו סמארטפון. דגשים מחד כשהוא שם את הנסטפארק - לא אחרי 23:45, וואטסאפ פעם בשבוע ביום שישי לחצי שעה, בלי אינטרנט.
- אפליקציות - מוביט, וויז, דפי מחברת, עמוד ענן, כושר, ערוץ מאיר.
- השבוע שם דגש על סדרי בוקר, לראות מה עושים עם ערבית.

כ"ד סיוון:

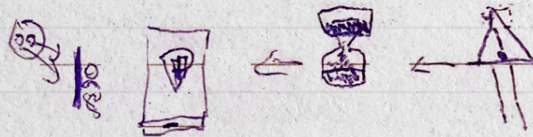
- סדר בוקר היה טוב.
- סדר צהריים היה עייף.
- סדר ערב היה טוב.
- צריך למצוא זמן ביום שהוא יהיה יותר לעצמי.
- צריך ללמוד יותר ברצינות. סימניות תחילת יום, חזרות פלוס סיכום קצר סוף יום - אולי למצוא חברותא לזה.
- לו"ז כללי - נ"ך, 8 פרקים, אורות התורה, מסילת ישרים, סדו+ שיעור, כושר, מפה, אוכל, מי מרום, כושר, ערבית, מנוחה, סדר צהריים, הלכה, מוסר אביך, שיעור, ארוחת ערב, חובת הלבבות, ערבית, חובת התלמידים, סדר ערב, סיכום יומי, זמן שקט, שחנ"ש יומי.
- להוסיף תודה, 3 נק' לשיפור.
- לא לפחד לכתוב
- להיזהר מבזבוז זמן עם הפלא' החדש.
- ציור יומי:



כ"ד סיוון:

- יום מעולה - סדר בוקר, צהריים, ערב, התנדבתי להיות תורן וכו'.
- קצת החצנתי את עצמי, למרות שהרגשתי טוב - זה יכול להוביל לקנאה, וגאווה.
- כתיבה: - דיבור ערכי - עיסוק בשורש.
- צריך להיזהר מהתמכרות לפלא. זה שאין לי כ"כ אפשרות, זה יכול לשקוץ, התמכרות נובעת מחיפוש סיבה ואסור להסית את הריבוי.
- תודה ה' שבזכותך הצלחתי בהתרמה
- תודה ה' שנתת לי כוחות לנצל את היום הזה ולא לברוח למנוחה במיטה.
- תודה ה' שהצלחתי בזכות הכוחות שנתת לי לשמח כמה אנשים היום.
- תודה ה' שאתה נותן לי שכל ישר לנתח אנשים וסיטואציות.
- תודה ה' על החברותא בסדר בוקר.

- ציור יומי:



כ"ה סיוון:

- סדר בוקר טוב, כמעט ויתרתי ונלחמתי, עשיתי כושר.
- סדר צהריים - הרבה בזבזו זמן להיות יותר רציני.
- סדר ערב - טוב. מלמד אותי חירות.
- להתאפס עם ההראות
- להתאפס בתפילה
- להתאפס בכושר
- לא למהר לדבר
- לא לחשוב שאני יודע בחברותא אלא יותר להקשיב, בחברותא עם אבינועם - לדבר איתו על הנקודה הנוספת, על כתיבה, ולהקשיב.
- יותר מסודר
- פחות לחשוב

- אבא תודה על הכוח לקום בבוקר,
- תודה על הכוח להישאר ער במהלך היום ולמצוא כוחות התעוררות,
- תודה על הלמידה העצמית, תודה על השיחה עם יהודה,
- תודה על הביטחון שמתחדש.
- תהליך להתפלל נכון ולהיות ישר במציאות החיצונית, שתהיה מתואמת עם הפנימית.
- תמונה יומית:



כ"ט סיוון:

- יום לא טוב. עייפות נפשית כללית.
- להשתדל שהלשון והשפתיים יהיו מחוברות.
- הייתי תורן וזה היה נק' אור ביום.
- לנסות מחר להילחם על סדר בוקר.
- מרגיש שאני לומד-לא לומד. צריך לעבור שלב.
- תודה ה' על היכולת להבחין.
- תודה על הניגונים שהם כמו מים חיים.
- תודה על האוכל הטעים, על הנוף המדהים.
- תודה על היכולת לקבל את עצמי ולהיות בסבלנות כלפי עצמי.

ו' תמוז:

- הייתי תשוש כל היום
- צריך לתחזק קשרים
- השורש- להיות שלם עם עצמי
- צריך להכין תכנית כושר שאותה אתחיל עכשיו, אמשיך בבין הזמנים ואמשיך לשיעור ב'.

ז' תמוז:

- היה יום טוב בשה"כ. סדר צהריים היה עייף קצת אך ההספק היה טוב.
- סדר ערב הגמרא הייתה קשה. למדתי תנ"ך על דוד ושאלו חייב ללמוד מאישיותם.
- סדר בוקר לא מספיק מצליח ליצור אותו חוויתי, קריטי, לא מצליח להתחבר לשורש ולכן הלימוד בא מניצול זמן, אמונה שלימוד מעמיק בונה קומה מיוחדת בנפש באדם.
- עשיתי כושר היום בצורה טובה
- מחר להתקשר לאבא, אמא.
- לבנות לוח כושר
- להכין את הקרקע לשנה הבאה. לכתוב נק' שייעלו את שנה הבאה, נק' שעולות כרגע:
- חזרות
- ריצה+ כושר
- צריך לחשוב.
- לחזק את נק' החוסר תלותיות.

י"ז תמוז:

- קמתי כמו אריה לתפילה למרות שישנתי מאוחר מאוד.
- ישנתי כל הבוקר ויכולתי להיכנס לבאסה, אבל ה' נתת לי כוח לקום מזה והתחלתי את המאמר ואני לקראת הסוף.
- דיברתי עם הרב דני, הרבה נק' למחשבה
- בעז"ה נתחיל בתהליך.
- נק' מהפנקס:
- להיות בסבלנות כלפי תהליכים שאנשים עוברים
- חייב לעבוד חזק על משמעת עצמית
- לפתח עצמאיות - אני שם לב שיותר קל לי לעבור דברים כשאנשים מסתכלים ובוחנים.
- להודות על הדברים הכי רגילים.
- תודה ה' שהיה לי צום שעבר בצורה מדהימה, שנטעתי בי כוחות לכתוב את המאמר בו אני מגלה עוד כ"כ הרבה תחומי עניין.

כ"א תמוז:

- היה סדר בוקר מעולה - ישבתי ללא הפסקה על המאמר וגם כשהתגלה שלא עשיתי נכון לא נלחצתי ועשיתי מהתחלה.
 - סדר צהרים היה מעולה. נהינתי מהגמרא. אשכרה.
 - תודה ה' זה לא מובן מאליו שאני מצליח למצוא נחת בלימוד.
 - סדר ערב למדתי עם פרידמן עין אי"ה, היה חשוב.
- נק' מהפנקס:
- לקחת אחריות כשטעיתי- לא לחפש תירוצים. רק כך מתקדמים.
 - יש מן דחף שאנשים יכירו אותי, זה גורם לאובדן ביטחון עצמי.

כ"ו תמוז:

- היה סדר בוקר מעולה, בצהריים ישנתי - נובע מעייפות וחוסר משמעת עצמית ולקיחת אחריות כמו שצריך.
 - סדר ערב עניתי על הכעסים ואני מרגיש עם זה טוב.
 - הנקודה של המשמעת העצמית היא עיקר העבודה. אולי לגשת לרב אחיה או לרב אליקים
 - אני לא מספיק מעריך את התהליך שעברתי. פתאום עכשיו אני מבין כמה אני צריך להודות לה' שהעביר אותי את התהליך הזה וכמה למדתי ממנו.
 - צריך לרכז את הכוחות בעת הלימוד.
- תמונת מצב:



מקטע ראשון:

יצאנו בחשש לגשם, הטורמפים זדמו ממש טוב. הגענו לקיבוץ דן בעשה 9:30, תמונה ויצאנו לדרך. הלכנו בצמוד לנחל דן, הגענו לחורשה עצירה קצרה לאוכל וכניסה קטנה למים קרים, נכנסו לשמורת טבע דן, במהלך מעבר מים החלקתי יפה ודפקתי את הראש בסלע, בנס לא קרה כלום.

המשכנו עד לפינה יפה שנכנסנו בה למים. משם לנווד מקום יפה ליד כפר יובל - אחה"צ פתיתים עם טונה - מפנק ופשוט! ומשם לפסל האריה השואג - שרגע לפני ירקוני החליט שנגיע אליו בעלייה חדה מאד - שבסוף הצלחנו לעלות אותה. ירדנו לקרית שמונה, התעקשתי כמובן על איים קפה. התפללנו מנחה וערבית עם יהודים מתוקים וחזרנו לקומזיץ עם חליל ושירים יפים. חיים טובים.

מקטע שני:

קמנו ב6:00, התפללנו, התארגנו ויצאנו. עברנו בגן הפסלים - מקום מעניין עם טיילת וסיפורים על הימים הראשונים של הארץ. אכלנו ארוחת בוקר בעין רועים.

משם ניסינו להמשיך והתבררנו קצת. עלינו קטע קטן דרך קצת שריטות, קצת דם אבל התחברנו לשביל המיוחל.

סוף דבר:

טרמפ מצומת כוח על זוג נחמד - הוא סקרן, ביקש לדעת. היא - פגועה בצורה כל שהיא מהיהדות - דיברה בשליליות.

ניסיתי להסביר לו את החיים בישיבה - המהלכים האישיים. וחזרה בתשובה. ירקוני ואיתן אמרו שיצא מדהים. לאישה ברובה השבה.

יום שלישי - כו' ניסן, "בצל הקורונה"

פתחתי עם בחילה, עייף 5 שעות שינה 2 שלפוחיות מהכדורסל האחרון.

זה היה היום מהמאתגרים (אסור להגיד קשים) בחיי.

יצאנו ממצודת כוח דרך נבי יהושע מקום נחמד קרן נפתלי, נק' גבוהה - קצת שלג בחרמון ועמק החולה מלא במים. ירדנו לדישון שזרם מדהים אבל האמת קצת שעמום - שם גם



התולעת נכנסה רגליים כבדות שבחציות נחלים אינה חוששת להיכנס למים ולהרטיב גם את הגרביים. היה נחל קשה. כשיצאנו כבר הייתי שבור, עשינו ארוחת צהרים בעין רועים וחשבתי שזה ייתן לי כוחות אבל זה רק תפס לי יותר את הרגליים. לאחר מכן, בנחל צבענו כבר הרגשתי רע, מחשבות רעות. כשיצאנו עשיתי סוויץ' בראש והתחלנו ללכת בקצב מדהים, עלינו את הר מירון בקצב 5 כשאיני צולע והגענו לחורבת חוממה כאן אנחנו ישנים. ליד זוג רוסים שנראים מצוידים.



סיכום השנה:

לפני שנה הייתי עמוק בסחרור שבי, ישיבות- הייתי אחרי שב"ש בברוכין, חודש בבית בו עבדתי אצל בניה. אח"כ התחלתי בברוכין, הייתה תקופה של היכרות וכניסה למקום חדש, הכרתי את יואל ולמדתי איתו וזו הייתה תקופה נהדרת! זו הייתה גם התקופה של אביתר הגעתי לשם מספר פעמים והיה חזק מאוד. אחרי החופש התחלתי בברוכין ובראש השנה הגעתי לאלון מורה, יום כיפור הייתי בברוכין וכך התחלתי שם את זמן חורף מתוך שאיפות גדולות. בתקופה הזאת התחלתי להכיר את אריאל ולעבוד איתו והיה חזק, והתחלתי להתאמן ליום סיירות- תהליך פיזי ונפשי. באותה תקופה גם קניתי רכב מתוך חיפוש אחר הרצון. ב"ה עברתי את היום סיירות, ואז הגיעה תקופה שחשבתי שתהיה רגועה- אך כל הזמן ניקרה לי בראש המחשבה שזה לא מקום בשבילי ולא נתנה לי מנוח. זה התבטא בתחושת שייכות. שבת אחת כשנסעתי ליהודה החלטתי שאני לא חוזר עד שהנקודה לא פתורה. זו היתה תקופה קשה של שבוע התלבטויות עד שהחלטתי לעשות שב"ש חזרה באלון מורה. שם נדבקתי בקורונה, ולאחר שבוע בבית התחלתי חזרה ללמוד באלון מורה, זו הייתה תקופה של כניסה מחודשת ובמקביל לה הכנות אינטנסיביות לגיבוע. הייתי שם פורים ואח"כ היה את הגיבוש ממנו יצאתי עם מגלן, ואז פסח וחודש אייר, בתקופה זו מכרתי את האוטו וקניתי טרקטורון.

חשבתי שעזבתי את אלון מורה מתוך זרות למקום, מסתבר שזה היה מתוך זרות לעצמי- כנראה הייתי צריך טלטלה ויציאה מהמקום הטבעי ע"מ לעבור תהליך של הקשבה פנימית, הגעתי לברוכין כדי להתכנסות בהתחדשות שתנווט את כל הקשיים והמחשבות ותאפשר להתמודד אתם לפי הקצב שלהם.



איפוס:

- עבודה - במידות ובמעשים
- במידות - קימה בזמן - בשעה שקבעתי,
- זריזות- קלילות, הודיה לה' - פנקס תודה, כמו בן כוונה- פנקס + קימה מוקדמת.
- במעשים - הייתי באמצע- חבל להפסיק!
- בוקר 9:45-9: תנ"ך, דרך ה'+ אורות התחייה- 3 שעות (2 שיעורים מכל אחד).
- הפסקות צהרים - הלכה + הכנה לצבא. סדר צהרים, כושר, סדר אמונה,
- זרימה / שיעור, ערבית, סדר ערב

אופציה לחזור לסדר בוקר:

- שעת התחלה ברזל
- לא פותחים ראשונים אלא מבינים עקרונות
- לא מדברים אם זה לא בהפסקות מיועדות.



בישיבה:

- אם היית רוצה לימוד מסויים וכרגע לא מצליח להתחבר אליו- תחכה זה יגיע.
- לבוא בענווה ובהתחלה לא להוסיף על הסדר הישיבתי
- לקחת קלטר לשיעורים "כלליים", מחברת מיוחדת לפרשת שבוע.
- ללמוד הלכה
- שיעורים מתוך ספר לפרשת שבוע
- שיעורים מתוך ספר- לפרש מילים מעל המילה ולכתוב מס' קטן ולהרחיב בצד
- לבוא 5 דק' לפחות לפני דברים
- לא לשאוף להרגיש חוויות מטורפות על ההתחלה
- לאחר כמה זמן לקנות מחשב לסיכומי גמרא
- לחתוך חברותות איך שמרגישים שלא טוב איתם-שקשה לך הלימוד איתם ואפילו מתחילה להתפתח איזו שנאה בלב בגלל החוויה השלילית של הלימוד איתם.
- להגיד בנחת ק"ש על המיטה כל יום
- לדאוג שאת כל הכלים הטכניים יש לך
- ימי שישי הם הכי מתוקים
- שאלות לפני הלימוד עיון



שבת:

הייתה שבת מדהימה. זה התחיל בשיש שמחתי את אלעד והגעתי לחידון ואז תפרתי 80 ש"ח בעבודה קלה. אח"כ נחתי קצת, טיפלתי בטרקטורון - הוצאתי תוף + חיברתי פלסטיקה, אחר כך טיילתי עם החברה והיה חזק, אח"כ שבת עם תפילה - פשוט כיף לראות את כל המגוון של הבית כנסת.

אח"כ סעודה עם כולם + שירים, ישבתי עם מעוז וחרות. תפילה בבוקר שנשארת עד הסוף למרות החום, ארוחה עם דיון מרתק, שיחקתי עם אחים שלי, ישנתי, מנחה - הגעתי בזמן, סד"ש, ובמוצ"ש בריכה + ישיבה עם האחים. מדהים.

ראשון:

היה יום חזק ביותר - קמתי לתפילה והגעתי בזמן, אח"כ חזרתי קצת לישון, אכלתי, אח"כ הרגשתי תשוש אז חזרתי לישון עד מנחה והיה תענוג, למרות שזה לא אידיאלי. אחרי זה שיעור מדהים של הרב קשתיאל ואז סדר צהריים חזק ביותר עם ידידיה גרינוולד. ואז חברותא קצרה עם גוטווירט ואז חברותא עם ון לואן - נושאים חשובים. אח"כ ניגון בחליל - התקדמתי מאוד, ואז שיעור עם הרב אליקים - כמה קדושה! ואז א. ערב, אימון קל - הצלחתי 3 דק' סטטי פעם ראשונה! אח"כ ערבית, חברותא עם קציין - בחרנו נושא, אח"כ חברותא עם שילה חזרנו והתקדמנו קצת בגמרא אח"כ דיבור עם בנימין - חשוב! אח"כ שיעור אצל הרב שחרי כמה התלהבות! אורות גבוהים וספיגת אש התורה, אח"כ שינה בחיך גדול.



דברים שהיו לי טובים:

- רוב התפילות במנין, שיעורים במהלך היום, השתדלות בהקפדה על המצוות
- כן הייתי עם האחים
- כל הנושא של א"י
- היה כיף בטויל עם החברים האחרים
- העבודה - פשוט שחררה. יש קול שאומר שזה הדבר הנכון לקראת הגיוס, קולות נגד- הישיבה, כושר, משפחה ובית, ייבוש רוחני, חברים.
- הספקתי גם את העבודה בצביעה
- טויל עם הטרקטורון
- עזרתי בשבת לאמא ואבא מאוד
- לא הלכתי למסיבת גיוס של חבר שלי



יום ראשון:

סיכום של כמה ימים:

יצאתי לחתונה של יעקב-הייתה חתונה מדהימה. היה שמח מאוד ואינסוף ריקודים הייתי עד 1 והיה טוב מאוד. אח"כ חזרתי עם אביחי והייתה שיחה טובה מאוד על הצבא. מסקנתה- העיקר זה שינוי הגישה. אח"כ-קפה עם יצחק ואז טיול טרקטורון מטורף עם נריה קשת- יהונתן-עין תות- אירוסים-בית. אח"כ רופא שיניים, ביקור אצל סבא וסבתא ואז נסעתי לדמונה, היה נחמד. בערב אמרתי דבר תורה ונראלי שהיה חזק. במוצש התבשרתי על לידת אחיינית והיום ביקרתי אותה- ממש ממצה והיום הייתי בברית של דוד הבן של יהודה.

יום שני:

איזה יום! תה לפני התפילה, תפילה, מסל"ש, אורות התשובה, פגישה עם אריאל- היה ממש חשוב!!!



י' סיוון

כנראה שאני נכנס לתהליך חדש. יצירת אישיות עם ביטחון עצמי, שקט פנימי, הקשבה עצמית, משמעת עצמית, חירות עצמית.

חשבתי שאולי אני קרוב לזה ואולי בגלל זה או שלא בגלל זה גיליתי שאני מאוד רחוק מזה.

נק' שמפריעות לי:

- צורך לשמור על תווית חיצונית שאליה אני רוצה להגיע מבלי באמת עבודה פנימית - הפרגונים מהסביבה יכולים להיות אכזריים
- צורך להסביר את עצמי - אם זה בסמארטפון
- צורך שאנשים יעשו/יעברו דברים שקורים לי - כנראה שזה מגיע בשביל להצדיק את מעשי.
- תפילה - לא מצליח לפצח את החדירה לעומק מהות התפילה - אני מאמין שזה טומן הרבה מהשינוי.



שלישי ט"ו סיוון

היה יום מדהים!! קמתי 6:30, טבלתי לפני התפילה, התפללתי, חברותא עם שילה, א. בוקר, אורות התשובה-היה נדיר. ואז סדר בוקר תנ"ך איכה, אבן ישראל, הלכה, דרך ה'- בום! בום! ואז מנחה, א. צהריים, חליל, חברותא בקדמות, סדר צהריים, חברותא אמיתי, כושר+ שוב פעם שכיבות בטן-שברתי שיא! א. ערב, ערבית, חברותא עם קצין, א. ערב, סיום מסכת, דיבור עם אביהוא, שינה, היה טירוף!!

יום רביעי ט"ז סיוון

איזה יום! למרות שישנתי 6 שעות קמתי כמו אריה התפללתי, מסל"ש עם שילה-זריזות! א. בוקר, אורות התשובה- היה אורות. סדר בוקר, א. צהריים, דיבור עם אבינעם חושב שעזרתי לו בעז"ה, חברתיות-הרב אליקים -בום! בום הרב משה בום יהודה צוקרמן, הרב מרדכי כבר ייה צוררות, הרב יקי אדיר! א. ערב, ס. ערב טיל! דיבור עם אמיתי- לישון בשמחה!

מוצ"ש י"ט סיוון

הייתה שבת קטלנית. זה התחיל מיום שישי דיברתי עם חרות, אמא, איתי, אבול, יאיה, עוז, יוחאי, יהודה הולשטיין, והנה ה'שום'- הרב חיימי. פעם ראשונה! שיעור קטלני של הרב טורנד.

ערב שבת-התפללנו בנחלה, עליתי קבלת שבת+ ערבית- העפתי ת'סכך! אחר כך סעודה אצל הראל אדלר- היה פשוט טירוף. אח"כ שינה, קימה ל6, לימוד, שנ"ב, ארוחה, מנחה, שיעור, ספר, שנ"צ בשבת-תענוג! סד"ש, ערבית, כדורסל-הייתי טוב! לימוד, ושינה! מחכה ומצפה לשבוע טירוף של לימוד וגדילה. במיוחד הנושאים הקרובים לליבי-ריכוז, כושר, גבורה, שלילה.

ריכוז-כמשמען. כושר-לבנות בבוקר טבלה. גבורה-להשאיר בצלחת, מקלחת קרה פעם בשבוע. שלילה-בקימה, בעייפות, בקולות.

יום ראשון

איזה יום! קמתי לתפילה אחרי 3 וחצי שעות שינה! הגעתי בזמן ולא ישנתי אפילו דקה שנ"צ. א. בוקר אורות התשובה לפנים, ברכה מהרב אליקים על הצבא, אח"כ תנ"ך, אייבה, אבן ישראל, שיחות לקראת גיוס הכל בריכוז, אח"כ מנחה, פ"ע, חליל, סיכום 2 שיעורים אורות התחיה, פגישה אריאל-היה חזק, כושר, שיחה עם יוחאי- בטוח שעזרתי! אימון בטן, א. ערב כדבעי- מרק, סלט, קוטג' תפו"א. קיצר לפנים. ערבית, חברותא עם קצין, אבינועם, שינה. יום נהדר! מקסים! נפלא! מרוכז! שמח!

שלישי

באנה איזה יומיים-צר הדף מלהכיל! לכן נתחיל מהערב. -נסענו לשמור בהר עיבר- שפע קדושת א"- איזה מדורה ואווירה ושירי נשמה ותחושה חלוצית. ישנתי שעה וחצי ובבוקר חזרנו. לא הלכתי לישון אלא למדתי עד 11:30 ואז ישנתי עד מנחה, ובהפסקת צהריים, אח"כ סדר צהריים נהדר! סיימנו פרק!!! איזו קדושה ותענוג וקצירה. אח"כ חברותא עם אמיתי וואן לואן חזק ביותר. אח"כ ריצה! 5 דק לק"מ!!! 7 ק"מ של עליות וירידות ריצה עם רוח פרצים. מדהים. אח"כ א. ערב, ערבית, סדר ערב, שיחה עם קצין- חושב שעזרתי ב"ה, תנ"ך, אמונה, הלכה, ומשה אדד איידה משה כמה התגעגעתי לבנאדם! פשוט כיף גדול לדבר איתו ביחד. יחד פיצחנו סטימות בנפש ומקווה שהגענו להבנות.



התהליך הבא אחרי בניית אישיות עצמית- הפיכת המשוואה:

מ- קושי= ויתור

ל- קושי= אתגר= הזדמנות.



מצד אחד אני רוצה להיות שקט, עם עולם פנימי שמפעיל את עצמו. מצד שני אני רואה שאני יכול לשמח ולהרים את האוירה, ולשמח אנשים. כשאני עושה את זה אני מרגיש טוב אבל אני גם מרגיש שאני לא מי שהייתי רוצה להיות.

בשבוע הקרוב אנסה לשלב בין הZ, זה אומר לשמוח, לפרגן, ולהחיות, אבל לא לדבר על עצמי ולהשתדל שיהיה במידה. בעיקר להקשיב ולשמח אבל לא לצאת מעצמי.



אני מרגיש שאני צריך יותר לערב את ה' בחיי. להתכוון, לדבר, לחיות. בעז"ה! אבא אוהב! אני אוהב אותך, רואה את השגחתך בכל מעשי, יד ביד. כ"כ שמח לעבוד איתך. תכוון אותי לדעת מי אני, לדעת ליצור אישיות חזקה שמגשימה את יעודה ומקדשת את שמך בעולם.



הגיעו תחילת ניצני התביעה- מרגיש יותר חי, יותר שלם, יותר רענן, יותר שמח במי שאני יותר רוצה בחסד, חש את הקב"ה יותר בתוכי. ב"ה.

פתאום אני פחות מתבייש גם בישיבה.

אוהב מאוד את האנשים סביבי.

עכשיו אני רוצה רק להעמיק. רוצה יותר חיבור לקודש ויותר שקט פנימי.



וענויים ירשו ארץ

התכונה של ארץ ישראל זה לגדל ענווים - להופיע אנשים בשיא הכוחות וממש להביא את המשיח בידיים. מתוך הבנה שגודל העוצמות מגיע מהקב"ה שמופיע דרך האדם.



על מנת לא להגיע למחיר הכואב של פספוס והחמצה שאחרי בזבז זמן וכוחות, שגורם לי כבדות ודיכאון והרגשת התפוררות פנימית של כל האמון בקומות שנבנו וכמה צער זה גורם לי, עלי להסתכל ולמנוע את ההתדרדרות כשהיא מתחילה. היא מתחילה כשיש הרגשת שיממון ושעמום ולכן במקרים כאלו ישר להתגבר ודבר ראשון לצאת ולעשות משהו, אפשר עם טרקטורון או כדורסל או ישיבה. בבית אני נמצא רק כשמוגדר מה אני רוצה.

ההתמודדות מפתחת את העוז והגבורה ותיתן לי רוממות נפש ושמחה ומלאות לקראת הגיוס. אני זקוק לזה בגיוס כי יש רבדים שונים שאני רוצה לבטא אותם במסלול- מקצועיות, רוח גדולה והתעלות רוחנית ומקצועית מתמדת. לכן לא כדאי לאבד את הראש ולאבד כוחות כל כך חשובים. הארת הנשמה קריטית להצלחת המטרות.



המניע של חוסר ראיית כל הטוב בהווה, הוא חוסר נתינת מקום לאותו טוב קיים לצאת החוצה. כי אני חושב שאותו טוב עצמי מגיע מבחוץ- בעיקר מריצוי אחרים- בין בהווה בין בעתיד. העבודה היא לתת לאושר הפנימי להתגלות על ידי יצירת מרחב בהווה וזה ייעשה על ידי נטרול השפעות חיצוניות. כשמתעורר רצון פנימי בהווה- לא לשים לב באותו זמן לריצוי החיצוני.



סימנים יוצאים סימנים נכנסים

תנועות ידיים מעשיות מסמנות לקורא

עיניו מתבוננות בחרות חרוט על הלוחות

הנה יוצאת מנגינה

סימנים של התחדשות כוחות





ריצת 5 ק"מ זמן רצוי 22 דקות

1- להתחלה אני מרוצה, להגדיל את הצעדים יותר חיות. זמן ריצה = 27:00

2- הייתה ריצת שחרור אחרי ר"ה. זמן= אין

3- הייתה ריצה קשוחה אחרי בין הזמנים שלא רצתי, באמצע שיניתי מטרה לסיים את הריצה. ב"ה סיימתי. פעם הבאה אני מקווה שאחזור קצת. זמן= 25:21

4- היתה ריצה טובה. בבוקר יותר קשה לרוץ בגלל העייפות והבטן הריקה. היום הרוחות גם נתנו את חלקם הקשה. לשים לב שאני יותר עם הגוף קדימה, כמו"כ לחזק את הרגליים, מתקדמים ליעד ב"ה. זמן= אין

5- הייתה ריצה מעולה שמתי לב שיש איזו צורה של ריצה שגורמת לגוף להרים את עצמו- צריך להתאמן עליה. זמן= 24:22

6- אני שמח שיצאתי לריצה וסיימתי אותה. צריך לשבור את הפאסיביות של הגוף במהלך הריצה - אני חייב ללמוד להיות אקטיבי. נכנעתי חלקית לעייפות פעם הבאה אפשר בעז"ה אני בטוח! זמן= 25:30

ריצת 2 ק"מ שישי: מטרה: 8 דק

1. הייתה ריצה טובה. ההלוך גורם לחששות בגלל השלט שמורה לחזור. אפשר אפילו יותר מהר להרשות לעצמי יותר. 9:27.

2. היה יותר קל, פחדתי להגביר קצב ואפשר יותר פעם הבאה. 9:29

3. התחלתי את הריצה תפוס, השתדלתי להגביר קצב, כן הרגשתי שהרגלים לא משוחררות צריך לתת להם יותר שחרור. 9:12

מוצש- ספרינט + לאנצ'ים+ ספרינט+ מדרגות. 10:46. מטרה: 8 דק



אני עובד הכי טוב בהחלטות ממוקדות, לכן אתמקד כעת בנושאים הבאים, ואפרט בקצרה את הרעיון מאחוריהם:

החלטה ראשונה - ביום שישי טלפונים לכל המשפחה+ סבתא+ הרב חיימי פעם בשבועיים. להקדיש לזה זמן. המשפחה היא העוגן, הבסיס, מאוד חשוב לשמור על קשר טוב ולבנות קשר עם כל אחד ואחד.

החלטה שנייה- להשקיע בחברים, הודעות מדי פעם והתקשרות.

החלטה שלישית- מחברת בה יהיו מסוכמים דברים מרכזיים שאחזור עליהם במהלך הצבא- המטרה לסכם כמה שיותר נושאים.

החלטה רביעית- תפילה-לבנות את הנקודה הזאת על ידי קימה מוקדם והתבודדות.

החלטה חמישית- כושר - כל שבוע- 3 ריצות+ מסע. לפחות 3 כושר.

החלטה שישית- לעבוד על החלטות- כשהחלטתי לקום אני קם וכו'. לעבוד על שליטה עצמית וזריזות

תובנות-

-קשה יותר לחזור הביתה לוקח מס' ימים להתאפס

- בחירת נושא ממקד טוב לי

- אפשר להנות משינה



החלום והמטרה -

להיות לוחם מקצוען, אמיץ שעושה בצבא דברים משמעותיים.

הדרך עוברת במסלול נפשי, פיזי, ורוחני.

עד הגיוס העבודה תהיה ב3 מישורים האלה שהם "הכלים"

לצבא - שם תתממש המטרה.

העבודה תהיה הדרגתית -

תכונה (נפשית), ריצה + כושר (פיזי), לימוד תורה (רוחני).

בעבודה הרוחנית אסדר לי בסיס אמוני ויציב, אחדד את

השייכות לעיקר שבשמו אני מגיע לצבא.

בעבודה הנפשית אעבוד על תכונות שיהיו כלי רוחני ומעשי -

אשתדל לעבוד על הגבורה, על טהרה, זריזות, שמחה ושליטה

עצמית.

בעבודה הפיזית אתאמן על ריצות וכושר.



דמיין ת'צמך לוחם שלדג, איש קודש שאוהבים את התורה שבו, מוציא כוחות מטורפים, בשבתות מעביר שיחה קצרה על כך שלוחם ללא רוח לא שימושי, בדרך יושב על פלאפל אחרי קבלת גיבוש, נותן הכל ומקדש שם שמייים.



דיונות עם חברים:

הראש: אני עושה את הכי טוב ובא ללמוד- לא לקנאות ולא להשוות. נטו זה אני ואני אשמח ללמוד כדי להשתפר יותר בעבודת ה' הזו.
מה אלמד- דגשים לעבודה מול אנשים, אתאמן על הבחירה והרצון, אתאמן על תרגילים פרקטיים.
ובתכלס- ספרינטיים איתם, תרגילים חברתיים איתם. זחילות- לפחות 2 סטים- אחד שיפור אחד זמן. מסע שקים- פעם אחת בריצה 15 פעם, פעם אחת הליכה 20 דק'.
לא בא להוכיח כלום, בא לי להיות הכי טוב שאני יכול ולהשתפר לפעם הבאה. להוסיף מתיחות פעם בשבוע.



לא התאמנתי בירידות

שמע זה מנטלי בלבד. תכניס לך חזק לראש כל פעם שיש צא עד שאומרים לך להפסיק. מבחינה פיזית יש לך את הכח בגדול זה רק תלוי ברצון שלך לסיים ולעשות את ההכי טוב.
קשה לי עם הציפיות
אתה לא חייב לאף אחד כלום- תזכור שאתה עובד ה' ובא לעשות את המקסימום כדי לבדוק האם שם זו השליחות שלך. מה שיהיה זה המציאות וזה הכי טוב.

ואיך לא אחליש את עצמי?

תזכור שהכל בראש, בלבד. תפייס את הנפש, תגיד לה שזה מאמץ ששווה אח"כ ביטחון ורוגע לקראת היום סייירות. תזכור כמה אתה רוצה להצליח וכמה בטחון זה ייתן לך כשתצליח.

עדיין הנפש לא נרגעה. היא מרגישה לקראת מבחן.

הכל בסדר. היא רק צינור וכלי להופעה הנשמטית שתלויה ברצון ה'. לא אאשים אותה אם תיכשל- לא אומר על עצמי במהלך היום וגם אחרי אפילו לא מילה אחת רעה, רק טוב. אני מאמין בנפש שתדע להיות כלי לשפע האלוקי וגם אם לא הכל טוב, ה' יכוון אותי לדרך הנכונה.

בוא נשים את הדברים על השולחן- חשוב לך להצליח כי אחרים יעריכו אותך.
נכון מודה שזה כרגע הרובד. אבל אני מודע שהוא נמוך ותהיה עבודת בירור שתברר מה

האמת ואני מבטיח לעשות אותו יהיה אשר יהיה.

ואיך אתה מברך?

אני משקיע הרבה במחשבה ובירור וגם מודע לגרעונות. נגיד מחר בעז"ה מתחייב לא לפרט איך היה אלא להגיד בכללי בלבד.

אתה מוכן, אתה עשית 100 רצוף. תבוא קליל. אתה טוב ואתה תצליח. תבוא לקרוע את הדיונה להראות לעצמך כמה אתה טוב. ותזכור שהאישיות תנצח ולא המהירות. תבוא עם רצון ובטחון שאין אף אחד שם שיותר טוב ממך.



יום סיירות:

להגיע למקום שלם בנפש שנותן הכל, ומאמין בעצמי, ואינו מסתכל החוצה אלה פנימה. לא "לעזור" לעייפות, אם אני אקרום אז אני אקרום אך שהמגמה תהיה התחדשות תמידית. להפנים שקושי הוא יחסי והכל תלוי ברצון.

עם השאיפות אין חשש שהשירות לא יהיה משמעותי

להיכנס ל"משחק" - כללי המשחק: אני בא "להרוג" את עצמי ויחד עם זה להיות רגיש לסביבה, אני משחק בשביל ה' ואין בי שום אחריות חוץ מעל ההשתדלות, אני עובד רק אצל ה' לכן מי שלידי אינו מעניין, יש לי את הניצחון ביד.

ליצור התעלות של הנפש - בין בעבודה בין בפרופורציות.



להבין טוב למה אני רוצה את הגיבוש ולבוא אליו מתוך רצון להצליח ושאי מסוגל לעשות את זה.

לבוא אל הגיבוש מגודל, לדבר בשפה של 'לשמה' - שאני בא בענווה כלפי הרצון ליישם את השליחות שלי, ולבדוק, מתוך חובת השתדלות, האם שם נכון להיות. לבוא ממבט כללי - שמבין את הערך של מסירות נפש, מה זה עמ"י, מה זה ארץ ישראל וכו'. להבין שאני עושה את המאמץ לטובת עמ"י.

נק' חיובית = העדינות הפנימית יחד עם הרצון והמאמץ להיות בשליחות. בסוף הגודל זו ההתנהלות היומיומית, ביני לבין עצמי, אין מטרה לתווך בין העולם הרוחני למגבשים, אלא זה יוקרן החוצה ויורגש.

לבוא ממקום פשוט, שרוצה להיטיב. זה המבט.



למי פניתי לעזרתי כתי לקראת היום אבול:

אני חושש גם לא להיות חזק בפיזי וגם במשימות להיות מהאלה שבצד.
תשובה: המשימות מנותקות מהספרינטים במובן הזה שהכל נובע מהאחריות שלי להשתדל לעשות הכי טוב- לכן גם אם בפיזי אני פחות חזק- במשימות להיות עד הסוף.

עדיין, אני רוצה להיות חזק גם בפיזי

תשובה: נכון, ואני הולך לתת את המקסימום ולקרוע שם את הדיונה- וה' הטוב ייתן כוחות. ואיך תעשה את זה?

תשובה: אני נכנס לראש של צא- מה שמעניין אותי זה רק צא של המגבש עד שהתרגיל נגמר. אני עושה את ההכי טוב שלי ללא הפסק. ה' ייתן כח מלמעלה, ואם יהיו יותר מהירים ממני זה לא מונע ממני לבחור לעשות את ההכי טוב.

איך תעשה את ההכי טוב אם תראה אנשים עוקפים אותך?

תשובה: האנשים לא מעניינים אותי- דרכם אני מראה את ההכי טוב שלי, התחרות מדרבנת. זו אחלה סיבה להוריד קצב.

תשובה: הפוך, מרגע שאני עושה את ההכי טוב שלי ומטרתי להביא את עצמי לשם אז אחרים רק עוזרים לי להוציא את המירב.

איך הם עוזרים לך?

תשובה: כי כשאני כן רץ מולם אז זה כמו משחק- אני רוצה לנצח במשחק הזה ולכן אתן את כולי. וגם אם הפסדתי באחד המשחקים בסוף זה נמדד במערכה שלמה בה אני רוצה להיות הכי טוב.

ואם תפסיד גם במערכה

תשובה: אני לא אפסיד. אני חושב שיש לי מה לתת יש לי ערך מוסף שאני מביא. וגם אם כן- אני באמונה שלמה שה' מוביל אותי למקום הנכון לי, ה' איתך.

ואם תעבור אתה בטוח שאתה רוצה?

תשובה: מבחינתי שתהיה לי את האפשרות, מעבר לכך אני רוצה גם בגלל המקצועיות והשירות המשמעותי וגם אם אעבור כנראה ה' מצא אותי ראוי.

אתה עייף

תשובה: ישנתי פחות מזה לפני היום סיירות, כשאגיע לשם בעז"ה אהיה ערני יותר.



- הקושי בא לגדל אותי ואני שמח על ההזדמנות להוציא מעצמי יותר.
- ריכוז- אני עכשיו נותן את המקסימום
- ה' תן לי את הכוחות להשתדל בסם 100 אחוז
- בידי להיות מהנקראים בסוף הגיבוש
- חיוך.
- אין כאן אף אחד שיהיה לוחם יותר טוב ממני



מה טוב יקרה אם אצליח?

- עמ"י יקבל לוחם שבא למסור את נפשו ולהיות הכי מקצועי שיש.
- הצוות יקבל לוחם שיהיה מרכיב מרכזי ועמוק בו.
- אנשים סביבי ישמחו בי ואוכל לקדש שם שמים בצורה חזקה.
- אני אקבל יותר זמן עד הגיבוש וזה ייתן לי זמן לטייל, ללמוד ולעבוד.
- כוחותיי יצאו אל הפועל בצורה מלאה, חיבור לקודש על ידי מסירות נפש.
- אמא וסבתא ישמחו בי מאוד.
- אגיע למסיבת גיוס עם חיוך גדול על השפתיים.
- אוכל להעביר את האמונה הלאה.

מה לא טוב שיקרה אם אצליח? אני עלול ליפול לגאווה

מה טוב אם אנשול?

מה רע יקרה אם אנשול?



- להבין למה אני דאוי ולהאמין שזה אפשרי.
- להיות בסם 100 אחוז באירוע הנוכחי- המטרה היא לסיים ולעבור את האקטים בסם 100 אחוז.
- אני נבחן על ההתמודדות עם הסבל- להיכנס לתוך הסבל ולשמח בו כי זה מה שאני רוצה.
- הסבל בא לבנות קומה בדרך ההצלחה.
- לחייך בסבל.
- להאמין שזה מגיע לנו
- מוטיבציה חיצונית- עבור מי אני רוצה להצליח.
- מוטיבציה פנימית- מהן הנקודות הפרטיות שבשבילן כדי להצליח.



3 קומות בהגעה לביבוס:

קומה פיזית:

נוכחי- מרגיש בכושר טוב, יש בסיס טוב גם של זחילות וגם של ספרינטיים וגם של שקים. כמובן שיש לאן להתקדם אבל לדעתי המצב יחסית טוב.

נק' לשיפור וייעול- להוסיף אימון בטן ואימון רגליים, כמו כן מתיחות לפני השינה. לאכול פחות שטויות ולישון יותר.

קומה נפשית:

נוכחי- יותר קשה לי להתאמן עם אנשים, כשאני לבד אני לא מוותר לעצמי, יותר מרוכז. נק' חשובות-

ריכוז- להתרכז כל פעם במשימה הנוכחית ולעשות בה את ההכי טוב שאני יכול.

קושי- כשיש קושי להגיד לעצמי שאני מסוגל לו והוא בא לגדל אותי.

הקשבה- אם יעלו קולות מחלישים להציב לעצמי 2 צדדים ולבחור. וע"י כך הרצון יתעורר.

שקט- לבוא בשקט פנימי מתוך רצון להיטיב, ולעשות הכי טוב.

השוואות- האנשים האחרים באו להוציא ממני את המיטב- להשתמש בתחרות על מנת להגיד לעצמי שנתתי הכל.

הבעות- לא להראות פנים נפולות. אלא להישאר בפנים חתומות ואפילו קצת מחייכות.

שמחה- לשמוח על מה שכן קורה- על יום שהיה טוב, על אקט שהרגשתי שנתתי בו הכל.

חרות- לעולם לא יכולים לקחת ממני את הרצון לעשות את ההכי טוב.

משפט- להגיד לעצמי- ה' תן לי את הכח להוציא מעצמי את מירב ההשתדלות.

תפילה- להתפלל להצליח בגיבוש.

קומה רוחנית:

הגישה הנוכחית- רצוני להוציא לפועל את מה שה' טמן בי. לשם כך עלי להקשיב לרצוני

ולהשתדל. המבט האמוני הוא שה' יעזור וישים אותי במקום שמתאים לי, אך חובת

ההשתדלות היא בהבנת כלים ראויים להחלת השליחות. המחשבה לנסות היא מהכרתי עם

עצמי במקום בו תפקידי יהיה משמעותי אוכל להוציא את המיטב.

האופי שה' נתן לי- השילוב בין האומץ והעדינות והשאיפה לשלמות מתאימים למסלול

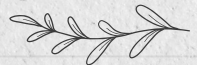
מקצועי בצבא שיאפשר תרומה משמעותית וקידוש ה'. אני מרגיש שכוחות רבים אצלי

מחכים לצאת אל הפועל על מנת לבנות קומות ולהכשיר את עצמי אח"כ להוציא את מהות

חיי לפועל.

אני מוכן בלב שלם להגיע ולקבל את השליחות הנכונה שה' רוצה ממני.

אני מאמין בלב שלם שה' הוא הנותן כח ותפיסת אחדות הכוללת תוביל אותי למקומי.



למה אני עושה את הגיבוש?

- להיות אמיתי, רצון להצליח, מקום פנימי שמאמין שאני מסוגל לעשות את זה.
- אתגרים פיזיים שאני יהיה מהטובים בהם.
- לבוא מגודל לגיבוש, לדבר בשפה של לשמה, בענווה כלפי השליחות של ה' שמופיע דרכי. אני בא להיות כלי לקב"ה.
- המשחק הופך להיות מסובך וצריך לבוא לדברים מגודל.
- להבין היכן הקב"ה מופיע בפרט בגודל.
- אני עושה את המאמץ שלי לטובת עמ"י.
- העדינות הפנימית, הרצון, המאמץ והשליחות.
- בסוף הגודל זה איך שאני מתנהל ביני לבין עצמי וזה מוקרן במעשים.
- לא לנסות לתווך בין העומק לחוץ.
- לבוא ממקום פשוט שבא להיטיב, בפשטות.



איסוף נק' גיבוש

נפשי:

- הנפילות באות כי האדם לא מאמין בעצמו (פנימי)
- להתחדש כל שנייה-כל פעם ספרינט חדש (פרקטי)
- הרצון הוא להגיע לתפקוד מלא וממוקד, כשאף אחד לא משפיע עלי. (פנימי)
- במצבים קשים- לתת לתחושה מקום, ואח"כ לבחור מה אני רוצה. (פרקטי)
- לשבת סוף יום כמה דק' ולפרגן לעצמי על נק' שהייתי טוב, ולדרבן את עצמי לקראת מחר. (פרקטי)
- שהיהו נק' של למה אני רוצה להצליח בגיבוש ולמה זה הכי חשוב. (פרקטי)
- האחרים עוזרים להוציא את עצמי בצורה טובה- תפקידם לדרבן אותי לתת מעצמי יותר (פנימי)
- לבחור בקושי כי הוא בא לגדל אותי ולהביא אותי לקומה חדשה בחיים שלי. (פנימי)
- להבין שלכולם קשה מאוד ולנצל את זה לתת עוד קצת. (פרקטי)
- ריכוז- להגדיר לעצמי שעכשיו אני הולך לקראת X (פרקטי)
- לנתק את עצמי כל ספרינט- רק מול עצמי, התוצאות יגיעו מעצמם. (פנימי)
- בתרגילים- הראש על אוטומט (פרקטי)

פרקטי:

לעבוד בעקט- בלי לדבר

לנסות להיות כל הזמן מהראשונים, ובאלונקה

בספרינטים- להיות דבק בבחירה ובמטרה, בהפסקות לעשות תהליך נפשי.

בתרגיל עצמו- להסתכל, לחפש לעבוד קשה ולהביא אותי בצורה מלאה- להיות עם רצח בעיניים ולחייך חצי חיוך. (אולי לספור בסטים של 5 כמו שעשיתי)

בסוף אקט- לתפקד בצורה שלווה ומלאה- לא להכניס רחמים עצמיים.

לא לחשוש להעיר כשצריך ולהוביל.

לשים לב שאני שם את המדים בצורה נכונה.

להיות הגרסה המקסימלית של עצמי (פנימי)

להיות חד על הבחירה שלי לעשות משימות בצורה מסויימת.

בתרגיל- לחיות רק ב "צא" במנוחה של הכמה שני- לדמיין את עצמי קליל על הדיונה ולבקש מה' כוחות. ולנסות לספור בדיונות- להציב 20.

אמוני:

להיות בוודאות שה' נוכח ונותן כח להשתדל ולעשות רצונו.

לשנן- ה' תן לי את הכוחות להשתדל בסם אחוז.

פיוס- לדמיין את המס' שלי נקרא בסוף הגיבוש.

קידוש ה'- דתי עם כוחות נפשיים יותר מהרגיל, ומידות טובות.

להבין שבאמת אני יכול להיות לוחם טוב לעמ"י.

להבין שאני שחקן של ה' בגיבוש- ואני לא אמור להיות בערך.

ברכה של הרב שמואל.

אני עבד ה' ובא לתת את המקסימום כי אני מבין שעם עבודתי

ה' תן לי את הכוחות לעשות את הכי טוב

אני מגיע לעשות השתדלות להופעת רצון ה' דרכי ועלי להתפלל שיהיו לי כחות להיות ראוי להופעת הרצון דרכי.

פיוס:

לחשוב כמה השקעתי תהליך נפשי ורוחני מטורף, דלק, זמן, מחשבה, פגישות רבות, תסכולים, מאז הזחילה על החול בחמישית, רגע האמת. מתנה לאמא ואבא שישמחו, אחים, חברים, אוכל גם שם לקדש שם שמיים. לדמיין אח"כ - מותח את אמא, מודה לה', מגיע בשמחה ליואל ואח"כ לסבתא וסבא שיהיו גאים בי - אקנה להם פרחים בלי נדר ואז בשישי הביתה ושבת של שמחה. לזכור שזה רק 4 ימים אל מול חיים שלמים בכיוון מסויים.



אני עושה את כל ההשתדלות.
אני מבקש מה' כוחות להצליח.
יש פחד מלהיכשל ואני מחבק אותו.
אני הולך לצמוח מהיום הזה



סיכום גיבוש-

נסעתי מהבית מוצ"ש והגעתי לסבתא. ישנתי אצלה ויצאתי מוקדם לאחר תפילה לתחנת רכבת יבנה. שם קיבלו אותנו וחתמתי ויתור. לאחר תהליך קבלה ארוך קיבלנו קידבקים עם כל הציוד והתחלקנו לקבוצות. הלכנו לכיוון הדיונות שם התחילו להדיץ אותנו עם הקיטבגים 15 ספרינטים. אני זוכר הלם וכמעט התעלפות. המגבש שאל אותי אם הכל בסדר ועניתי שכן. אח"כ היו זחילות ואלונקות ובחינה על המפה ואז א.ערב והלכנו לישון. לא לפני שהקמנו את האוהל. ביום השני היו הרבה אקטים ומשימות.



הייתי רוצה...

הייתי רוצה להתנדב כל שבת כשצריך

הייתי רוצה לדבר רק חיובי עם חברים ועם עצמי

הייתי רוצה לא להיות רועש בצוות אלא שקט בהתחלה

הייתי רוצה להתחדש כל יום

הייתי רוצה להיות תמיד זריז - בקימה ובכל פעולה

הייתי רוצה להגיד תודה לעובדי המטבח

הייתי רוצה להקדים שמירה ולאחר שמירה ב5 דק

הייתי רוצה נוכחות גבורה בחיי



קידוש ה'

לפרגן לחבר בעשר דק, לקום ישר, לשמור מקצועי

כלפי שמיא - עבודה חזקה על גבורה

לבד - מחשבות, שירים



בתחילת השירות אסור לי להיות רועש מדי, קודם כל חשוב החיבור הטבעי לכולם.



לקראת הצבא:

- להתאמן בעיקר על חיזוקים ופיזיותרפיה.

- בהתחלה מתעסקים הרבה בשטויות.

- בהתחלה יש מקום לבלוט ואח"כ שזה יבוא מעצמו.

- שבתות זמן ללימוד והתעלות רוחנית.



בגדול יש 2 כיוונים אפשריים שבהם אני אוכל להופיע בצבא - דומיננטי ושקט.

דומיננטי - יותר יוזם, יותר פעיל, יותר אקטיבי בצוות, גם יותר מדבר.

יתרון - דברים יקרו יותר מהר

חסרון - יותר מידי רעש, חלק לא יאהבו, מאבד קצת את השקט הפנימי.

שקט - אני מגיע יותר שקט, מכוון להיות הנשמה - היכן שצריך מדבר ואיפה שלא - עושה.

מחייך ונעים לסביבה אך מרוכז בלהתקדם. מתנדב איפה שצריך ונכנס רק היכן שצריך.

זה נראלי הדרך שתהיה לי יותר טובה, ויקח יותר זמן להיכנס איתה.



כשאני לא בצבא להשתדל לא לדבר על צבא,

ולא לנצל את המעמד בשביל לקבל תשומת לב מכולם.



מגיע פשוט, מה שנותנים לי אני עושה הכי טוב שאפשר.

לא מנסה להיות בולט אלא יותר שקט.

מטפל בנושא רשימת הציוד וציוד הלחימה, מסדר את התיק,

נותן לקב"ה לנווט אותי לנכון לי.

אין מה להילחץ אני יודע איך דברים נראים, אני בא להשקיע.

לתת לקב"ה להוביל את המציאות, הוא אוהב אותי ורוצה בטובתי.



הנקודה שעלולה לגרום לי להיות פחות טוב, פחות רוצה, היא באגו. ה'לשמה' - אם אני

אחשוב אפילו קצת על עצמי - ממילא אני אמצא את עצמי בתוך מערכת מאוד כללית מנסה

להתאים אותה לצרכי. זה יגרום לי להיות מתוסכל ולהשחיר - לכן לזכור להישאר כללי -

באמת אין לי מעצמי כלום. בכניסה לצבא - אני רק מכוח וחייל של עמ"י.



אני עלול ליפול למקום המשווה, התחרותי. חשוב להיות במקום שאני עושה את ההכי טוב

שלי ביחס לכל סיטואציה.



התהליך של השנה הראשונה כלל תהליך של יציאה לחרות - יציאת הרצון העצמי לחרות על ידי שאני חש אותו ומבטאו. הצבא יכול להוביל לקומה נוספת, שמחה, וזה מתוך יציאה מההכרח לממש את רצוני העצמי מתוך הבנה שהוא מתכלל ברצון הכללי - ולכן הנתונה החירותית תיצור שמחה.



הפשטות שבפשטות:

אני בא ל3 שנים בהם אני עבד לעם קדוש ואין לי מעצמי כלום.
אני רוצה להיות הכי מקצועי שאני אוכל וזה ידרוש תהליך של הסקת מסקנות וגבורה.
אני לא בא לחנך אנשים, אלא פשוט להכליל אותי כמה שיותר בצבא.
אני לא מפחד מקשיים- הם מעצימים, ואני לא מפחד מהתמודדות עם מורכבויות - לא מעמידים אדם בניסיון שאינו יכול לעמוד בו.
אני פתוח להקשיב ולהיות כלי להופעת הטוב בכל מציאות.
אני לא בא להיות הכי, אני בא להיות אני.
אין אנרגיות שליליות, רק חיוביות. כולל דיבורים מחלישים
התחדשות כל יום
הזדמנות תמידית לקנות גבורה
לתפוס את יצר העצלנות כשהוא רק מתחיל



ה' לא עוזב אותי בצבא... הכניסה הבריאה היא מתוך הקשבה לקב"ה. "בכל דרכיך דעהו" - לגלות את ה' ולהבין שהוא נגד פניי בכל מעשה שאני עושה - גילוי האינסוף באותו מעשה זו הידיעה שה' מתגלה על ידי בארציות.
עוד נקודה חשובה - להיות בראש של מסירות נפש וענווה - אלו 3 שנים שבהם אין לי שום דבר מעצמי, להעיף כל מחשבה פרטית ושכל המגמה תהיה איך אני עושה את עצמי ללוחם הכי טוב ואיפה צריך שאני יתנדב, על מנת שיהיה טוב לעמ"י!



הצבא יצריך אותי לבנות את הנקודות הבאות:

התמדה - עבודה לאורך זמן, יום ללא בחירה אם להפסיק.

גבורה - המון סיטואציות שהגוף יהיה גמור ואני אצטרך ללמוד כיצד להתגבר, לשלוט על הגוף, ולהמשיך להיות בשמחה.

הערכה - אם התרגלתי שמפרגנים ורוצים בנוכחותי - הצבא לא הולך לשדר את זה בכלל. זה יבנה יכולת מילוי עצמי ללא צורך בהערכת הסביבה.

בחירה - שוב ושוב בחירה בקשר עם הקב"ה - תפילות, טהרת הלב, לימוד, מידות, פרטי הלכה, נאמנות לעקרונות.

התמודדות עם כישלון - מן הסתם לא אצליח בהכל, ואם התרגלתי עד עכשיו שאפשר לנוח לאחר כישלון ואפילו לעזוב את אותו דבר - בצבא אני יידרש לגיוס כוחות, להסיק מסקנות ולהמשיך לעשות הכי טוב שאני יכול.

לקיחת אחריות - אם עד עכשיו כל הסביבה שלי לקחה אחריות על כל דבר, כעת אני יידרש לקחת אחריות ולעמוד בה

בדידות - רגעים שאני נתבע להיות לבד

אין ספק שיהיו דברים שאכשל בהם ועלי ללמוד להסיק מסקנות, לדייק טעיות ולתקן לאורך זמן.

ההגעה בשם הכלל מוציאה אותי מהמשוואה - אני עושה הכי טוב כדי לראות כמה התקדמתי לטובת הכלל.

אני בריא ב"ה יש לי כוחות וכישרונות שקיבלתי מהקב"ה, ולא כולם זוכים להם, ורק הם תואמים את המקום והתפקיד שקיבלתי בצבא



דגשים בטידונות:

- להיות שקט
- לעבוד על ריכוז
- לעבוד על שליטה
- לעבוד על חיוך



חיבור לעצמי אל מול ניתוק עצמי: בגיבוש- מעגלי שיח, ההשוואה בין הימים הראשונים לאחרונים, נאמנות לעצמי.

התמודדות עם הביקורת העצמית: בטירונות- הם רק מראים לך במה אתה נכשל ובסוף מה שיישאר לך זו האמירה העצמית. (הסיפור עם ההצטיינות)

חוסר וודאות: חיזוק באמונה וההבנה שהנקודה היא לא לשלוט מראש בצליחת הקושי אלא להבין שעלייך לצאת משם בידיעה שתתן הכל.

עבודה מול פער: היכולת להמשיך לתפקד עם הקיים תלויה ביכולת לקבל את זה שיש פער בין הרצוי למצוי.

אחריות: הבנה איך קבלת אחריות יכולה להיות טבעית (לדעתי זה המקום להכניס את הביטחון בעצמי שיודע לקבל את זה שאולי לא אצליח).

שלמות: היכולת לבחור מה נכנס אלי ומה לא, ובכלל זה הכח של החיוביות מול השליליות ככל שתדבר חיובי כך יהיה.

עבודת ה' המתפתחת בצבא: חיזוק האמונה, ה'פירות' של עבודת הישיבה, במחויבות למצוות, בטהרה, בצדק התרבותי.



איך חוזרים בשמחה לצבא?

ת- אם מסתכלים על הישיבה הישיבה מפתחת רצון, היא משנה אותך. לעומת זאת הצבא אינו מקום לפיתוח הרצון אבל כן אפשר להרגיש בו התקדמות.

1. מודעות עצמית - לקחת קשיים כאתגר

א. פתק עם המטרות ומשפטי חיזוק. (בין היתר לא משנה אופי האדם- הוא מחוייב במצווה)

ב. עוד פתק עם תובנות - עלי, על החברים, על המפקד, על סיטואציות מסויימות.

ג. תפילה - מאפסת את הרצון ואת הקשר לקב"ה.

ד. תלמוד תורה - יש מצוות תלמוד תורה גם בצבא. אפשר בזמנים המתים אבל לימוד הוא לא רק למלאות 'חללים ריקים' - אלא מתוך הקשר לתורה.

כללים:

1. לימוד ללא רגש- גם אם לא 'יצא' לי מזה- עצם הלימוד- כל דבר זה תורה.

2. לימוד ללא עצבנות- ללא עצבנות דתית- לא חייבים כל רגע ללמוד תורה.

3. לימוד בשבתות- שעונים לפני כניסת שבת

ה. ביקורים בישיבה- קריטי-נותן ומאפשר לעשות זום אוטו מהמסגרת הצבאית

2. שני העולמות המקבילים: כשבעולם המעשי אין מטרה ובעולם הרוחני ממשיכה להיות

מטרה- זה יגרום לאדם להיות בשמחה תמידית. תמיד יש את עולם ההתקדמות האישי.

3. ראליות: בכל סיטואציה מעצבנת לשאול האם יש לי יכולת לשנות את המציאות או לא.

ואם לא להשלים עם המציאות. לא להטיף לעצמנו "אם רק הייתי", "הייתי צריך" וכו', אין מה לא להיות מרוצה מהמציאות... לתת לשכל לשלוט... להבין את המטרה של הדברים שנראים לא מודרניים. לעשות מטרות ראליות בלבד, ליקוטי מוהר"ן רפ"ה.

4. סדסמי בראש: האם אני נאמן למטרה או לאידיאל שלשמו התכנסתי. דוג' - האם אני עוקץ, האם אני 'נותן' כוח לשטן ומסכים אווירה שלילית (עבד מתי, שחור וכו' וכו').

- לא להיות חלק מ'נורמות חברתיות'!

- קווים אדומים-הקווים האדומים משאירים אותנו נאמנים לעצמנו.

- להבין שלכל אחד יש את ההתמודדות שלו

- הרצון לחזור לישיבה- מאהבת הישיבה ולא משנאת הצבא. להגיע ליום המבחן בצבא כמו ביום הראשון.

- המדד- האם אני רוצה להיות שמח, האם אני רוצה לבוא עם אנרגיה. הרצון משאיר אתנו למעלה.



כוחות שאולי יש לי לא באים מספיק לידי ביטוי. כיוון מעניין.

-הצבא משגע לי את המחשבה, הוא הופך לי את המחשבות ללא מדודות במידה המתאימה, צריך למצוא דרך לשים בצד את הצבא ולהתחיל מעצמי.

-ממחר בעז"ה אצליח לקום בשניה שאני מתעורר, בלי להימרח כמה דק' במיטה. מחר יום מלחמה ואיפוס.



נקודת לקיחת האחריות מלחיצה אותי וגורמת לי לכובד ועומס, הייתי רוצה לשאול מה העבודה שצריכה להיות על מנת שאהיה ראוי לפיקוד במצב הנוכחי.



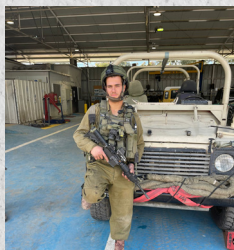
שנתי-

איך הייתי רוצה לראות את עצמי בעוד שנה?

רוצה להיות שמח, חירותי- שמח במקום שלי ורוצה בו, רוצה להיות במקום משמעותי בצוות- משפיע ומרכזי, שעושה טוב, ועם תפקיד מתאים.

תכונות מרכזיות שארצה לעבוד עליהם: זריזות, שליטה עצמית, טהרה פנימית, התמדה.





דגשים בקורס ניו:

- תפילות יותר מושקעות ומסודרות
- לבוא לתקתק עבודה. מקסימום- לשאול
- לבוא בגישה של למידה ולא של שפיטה
- לחייך



סדר

מרגיש שיש הרבה תוכן להתאים למציאות- ללמוד תורה בנחת, עבודה של קדושה, ובמקביל עבודה נפשית על להישאר רגוע אל מול הדאגות והביקורות והטלטלות בצה"ל. יש איזה בלאגן בין כל הרצונות של איך לחיות- ברוע, בעבודת ה', בריכוז- לבין איך שזה בסוף במציאות, שהכל מטלטל אותך. איך מגיע ליציבות וסדר?



אני מגיע להתרכז בכל דקה בפני עצמה. לגבי הלחץ של הזמנים- לדאוג שתמיד אני עושה את המקסימום הנדרש. השבוע אני שלהם, למרות שיש שדר של לחץ להיות אני בנחת, ופשוט להסתכל על זה כאתגר שבונה ומרכז.



- הייעוד שלנו - לנצח במלחמה.
 - לא רק לשאול מה אני יעשה אלא לשאול את עצמי איך אני עושה.
 - נגד השחיקה - ערכים מהבית, ערכים של הצוות.
 - להסתכל במראה ולהגיד - אני עשיתי הכל.
- יעד אישי - לדעת שנתתי הכל בשביל ההצלחה של השבוע. ובבלת"ם לעשות את העבודה בשקט.



נשמתי!

הנני חש בעורקי את הקושי שלך במפגש שלי עם המציאות. קריאותיך נשמעות אך לא מסודרות, וחשוב לי שהן יהיו במקומן, דבר זה תלוי בעוז ההקשבה התמימה. אני מרגיש כי בסדר האמונה, המוליד ביטחון צפונה התמימות המאפשרת לחיות את ההווה. עלי להבין שמי שהוציא אותי לקורס הוא רצה שאצא, והוא רצה שאחזור, הוא רצה שאפגש בפעו, והוא רצה שאמשיך להאזין למציאות הנוכחית ולדאות כיצד למשוך בה טוב. הוא העניק לי את הכישרונות, והוא מנווט אותי, עלי לעשות את ה-100 אחוז ולהאזין לניווט החיים. אם אני שומע נכון הדבר הנכון הוא להגיע פשוט, להגיע חייל טוב, לסלק את המכביד (שאדבר עליו עוד מעט) ולתת למציאות להכתיב את החיות.

המניעים לדבר זה הרצון להיות בשליטה, ובעומק חוסר ראיית ה'. הדבר גורם להלכאה עצמית ורצון שהדברים יהיו מושלמים, ללא פערים, וזה מוליד ביקורת עצמית נוקבת ומחלישה, וחוסר אמונה בי, בה'. והביקורת/ הפער החיצוני שמתגלה מבחוח (מסמכות) מתלבש על הכל, כיוון שהנקודה התוכנית מלאה בביקורת ולכן ככל שאעריך את עצמי, את הנקודה החיובית שה' נתן לי שאני מגלה במציאות- הביקורת תהיה נקודתית וימצאו הכוחות לקחת את אותה הביקורת לבניין.

ועכשיו לנק' יסודית שבה צפונים חיים של אושר. התכונות היסודיות שה' נתן לי אינן תלויות ביעד מסוים שרק בו הן מתגלות, אלא זה הולך הפוך- הן מתגלות תמיד כשמאפשרים להן, וכך הן נוגעות במקומות הנכונים. לכן, ככל שאתמקד בלגלות אותן בהווה הן יתגלו במקומות הנכונים, ואני אצא מתלות חיצונית ב'לכבוש יעדים' (שנוצרת מהשדר החיצוני שהאמנתי בו). תפקידי- שהטוב יתגלה בכל רגע במציאות.

נקודת המילוי-

קצב החיים שלי כרגע בעיקר סובב סביב העתיד, זה מגיע ממקום שרוצה להיות כבר עכשיו בשליטה על העתיד. נקודת האיזון היא המעבר לשילוב בין המקום שמכין את עצמו לשלב הבא לבין המקום שמתמלא וחי את ההווה.

לחיות את ההווה אין פירושו להתנתק מהעתיד אלא לאפשר התמלאות מהחיים עצמם. לכן שאלת קצב החיים, אם היא תישאר מופעלת מהעתיד בלבד, תיצור ביקורת בין הרצוי למצוי וחוסר רוגע והקשבה.

נקודת המילוי מהמציאות תלויה במידה שבה אאפשר לעצמי לקבל את החוסר.

התוצאה תהיה אושר והרגשת שלמות שאינה נפעלת מהמושלמות. אני מרגיש היום שאני יותר במקום שמוכן להתמלאות מהרגע. אך הפחד המרכזי הוא הפחד מלהיכנס לסיטואציה שההתמודדות שלי איתה לוטה בערפל, וכאן מגיעה היכולת לקבל את החסר ללא פחד



- התקדמות רוחנית: פסוקי דזמרא בניגון, לשנן לעצמי את הקשר לקב"ה ואיך הכל מאיתו יתברך. שיחה ל2 רבנים קבוע.
- להתרגל לשאול את עצמי האם אני עושה כעת את המקסימום.
- כושר שעת טש- 50 מתח, 2 סרטונים.
- לחייך ולזרוק מילים טובות.



שיחת יעדים:

- מה רציתי - לארגן פעילויות, שיחות, להגדיל את ה'ליגה' של הצוות.
- מה בפועל - לא היה כ"כ זמן לחתירה מכיווני, חיכיתי.
- האם אני שם - לא
- למה - כי הייתי צריך לחתור יותר
- מה אני עושה יותר טוב- יוזם מעצמי.



- לזכור שאני בא להיות כל כולי של עמ"י ולכן הרצון הוא לא במה לעשות אלא איך לעשות.
- באיך לעשות יש להקשיב לרצון הפרטי - באיזו צורה לבצע את זה.
- זו הזדמנות לעבוד על גבורה- גבורת השליטה, המיקוד, והענווה.
- לעשות את ההכי טוב בכל סיטואציה.
- להסתכל על תחרות כמשחק.
- לשים לב תמיד מתי אני פועל מציפייה חיצונית ומתי זה אמיתי.



- לא לחשוש מאחריות ולדעת שנתתי את המקסימום בפניה שלי.
- רוחני- לסדר את היציבות הרוחנית, בדגש על עבודה בבית.
- לא לפחד מכלום- לחזק את הביטחון.
- להיות בהשתלמות מתמדת- לשים לב למה ה' רוצה ממני עכשיו.
- בחברה רואים בי דמות ורוצים להרגיש אותי יותר ובגלל זה להכיר אותי יותר.
- יש לי נטייה לא לשלוט על עצמי במצבי קיצון- ולכן לעבוד על קוד רוח.
- תמיד להרים את היד להתנדב.
- לא לפחד מכישלון (סביב נושא האחריות).
- לא להוציא מילה- בשום סחיבת פצועים/אלונקות.
- לקחת ולהכין קטעים יפים+ פעילויות בפנקס שתמיד יהיה בשלוף.



תובנה על עצמי- אני לא אוהב להתעמת, טוב לי במקום הלא מעורב יותר מידי.



הרצון להיות טוב שגורם לי לנסות לתפוס הכל מוביל אותי לעייפות נפשית



אמונה בעצמי:

יש בי תכונות ייחודיות שיופיעו מעצמן מתוך הבנה שאני יכול להיות איתם לוחם טוב לעמ".



מכתבים

תקרא לאט..
אני משתדל שלא יהיה משפט
שאני כותב סתם.
יש משמעויות בתוך.

אמא אהובה כ"כ!

בסיוור במרחבי ליבך אמצא חדרים חדרים
חדרי אהבה, חדרי שמחה, חדרי הרגשה, חדרי קדושה וחדרי אמון,
חדרי אחריות וחדרי חום והבנה, חדרי חוכמת חיים וחדרי נצח

הכל מסודר, עוטף ומחבק ללא הפסקה ממלא כוחות.

הכל מדויק כ"כ מקבל ללא תנאים וממלא אותי באמון גדול
ובתחושת קיימות אדירה ושמחה גדולה.

יחד עם אבא, את עומדת תמיד לצדי תומכת ומבינה ומכוונת.
קוראת את הנפש ודואגת שלא אתווכח איתה ומעניקה לי חכמת חיים אדירה.

תמיד אני יודע שיש כתובת, שיש מי שתמיד חושב עלי. בגלל חיבור כזה,
שהוא ללא מילים אלא ישירות מחובר ללב.
אני מרגש גם את הכאב הגדול על סבתא. כמה היית קשורה אליה
וכמה קשה לחיות ללא הדמות האימהות של סבתא
שמייצבת ותומכת ומבהרת את החיים .

אין לי מושג איך את מצליחה לשמור על הכוחות ועל האיזון ועל השמחה הגדולה.
זה בטח למרות שקשה מאוד.

מקווה שאת מרגישה את סבתא ממשיכה לחיות חזק בתוכך
שולחת קווים אוהבים ומכוונת.

בזכות חיים של חיבור זך בינך לסבתא אני מקווה שקצת פחות קשה.

מודה לה' כל יום שזכיתי להיוולד לאמא כזאת מדהימה ובמהלך היום אני חושב עלייך
וישר מתמלא ברוח חדשה וטהורה מתמלא כוחות.

תודה רבה על המסירות נפש, שיהיה לנו הכי טוב בעולם.

אוהב אותך מאוד!
עמיחי.





אבא יקר ואהוב!
 הזדמנות להודות על כל התמיכה בי וכל הכח והאהבה שאתה מעניק לי שאוכל לגדול
 בעז"ה מקווה שתחליט את ההחלטה הכי טובה ותהיה לך סיעתא דשמיא בה.
 אוהב אותך ומעריך מאוד מאוד!
 עמיחי בנך



אבא אהוב!

המציאות מזמנת לנו סיפורים. סיפורים בתוך סיפורים- הסיפור האישי בתוך
 המשפחתי בתוך הסיפור של העם. הסיפור בהווה שמתקשר לעבר.
 לומד ממך המון איך להסתכל במבט כזה שעלילת הסיפור תהיה חשובה לי ולנסות
 כל הזמן להיות דמות בה.
 חיים כלליים של אידיאלים והכל מתוך שמחת חיים וקודש.
 תודה רבה על התמיכה, והגדילה וההענקה האינוסופית ע"מ שאמצא את הסיפור
 שלי, ואלמד לספר סיפורים חיוביים ואכלול את סיפורי בסיפורים הגדולים.
 אוהב אותך מאוד מאוד ולומד ממך המון!
 עמיחי.

אימי היקרה והאהובה!

ומה אכתוב כשהדבר אין סופי
ואיך אתאר את גודל חיבורי ואהבתי
נובעים הם חיי, מתעצבים הם כוחותי ונבנית היא אישיותי.
נחלים נחלים שופעים מהמקור
גרעינים גרעינים מצמיחים חיים
אך מהי אותה האדמה?
מהיכן הכל נובע?
מי עומד בפרץ לסכל אבן ומכשול?
מי מעצב את הצמיחה? מי הוא המאמין בזרע וקורא לו - גדל!
ומי החושף את המבוע?
ומי השוזר הכל בחן ותמיד שב להיות לעוגן?
הלא זו את אמא - אדמה!
את אמא שתמיד יש אצלה מקום, את המגדלת והמחבקת,
ומסקנת החיים המתבקשת היא שכל מה שעלי- שלך הוא.
חיי הרוח, והעוצמות של רעיונות החיים הלא ממך הם מתגדלים
תדרים תדרים,
גלים גלים
חוצים הכל ומלווים מרחוק ומקרוב
דואגים ומחזקים וגם ניצבים כשובר גלים ללא אומר ומילים, כך הם נטמעים ושרים
ספרים על גבי ספרים
לא יתארו את גודל הערכתי ואהבתי
את הזכות שנפלה בחלקי להיות בנך.

אימי



אימי ואבי היקרים!

מעט באיחור..

תודה ענקית על ההשקעה בי בכלל, לאמא זו גם הזדמנות להגיד תודה על הניקיון לפסח שהשקעת כוחות גדולים כ"כ, וזמן על מנת שיהיה לי נעים מסודר וטוב.

תודה ענקית לכם על כל הליווי שלי,

על התפילות, הדאגות, השמחות והכאב, ההקשבה והייעוץ ששניכם כ"כ שותפים לו. בצבא ומחוץ לו.

אין לי מילים להודות, זכיתי בהורים כ"כ מדהימים.

תודה!





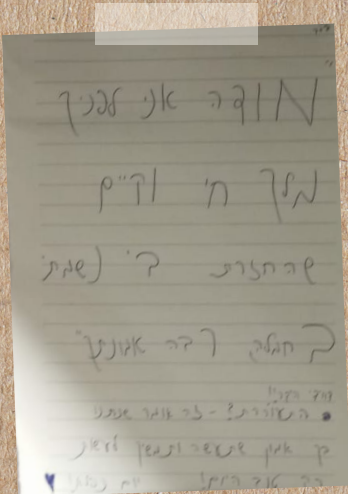
רעי האהוב!

זכית ואתה נכנס לשנים ארוכות ושמשמעותיות בהם כל כוחך וזמנך ינוצלו לטובת הכלל וזוהי זכות גודלה!

אני בטוח שעם גודל אישיותך רוחנית והנפשית תתרום תרומה ייחודית ואדירה וגם כשהיו זמנים בהם העבודה קשה תמיד תזכור להרים עיניים למעלה ומשם - לעומק, לנהר האמת - אותה אמת פנימית, לסודות חייך, לעצמך. ומשם תשאב עוז וגבורה להמשיך ולהתקדם.

אוהב אותך מאד מאד ומעריך כ"כ!

עמיחי



כתב לחבר לא דתי בצבא מעל המיטה:


"מודה אני לפניך
מלך חי וקיים
שהחזרת בי נשמת
בחמלה רבה אמונתך

היקר!!

התעוררת?

זה אומר שנתנו בך אמון

שיתעשה ותמשיך לעשות רק טוב היום

יום נפלא 

הרב דודי היקר !

אשתדל לכתוב מליבי את הערכה הגדולה והאהבה הגדולה שלי אליך. התחושה שלי שאיתה אני יוצא היא שהייתי לבד בישיבה וכל הצוות החינוכי והרב היו מרוכזים בי. כמות היחס האישי שקיבלתי, הדאגה אלי, פשוט אין מילים. יהיה קצת קשה לפרגן על הכל כי כנראה אשכח פרטים אבל אנסה. הגעתי לישיבה קצת מבולבל, הייתי מאוד מפוחד - איך יהיה לי ואיך אתאקלם כמו שצריך.

עדיין לא הכרתי את עצמי ולא היו לי שאיפות, כנראה הגעתי כדי שיגידו שאני מישיבת דימונה.

ואז נפתחתי לתהליך החינוכי המדהים שיש פה ולצוות המדהים. בתחילת החמישית הנפש שלי התעוררה פתאום ודרשה ולכן היה לי מאוד קשה אבל הרב כיוון אותי והרב יוני כיוון אותי ועזר לי לאט לאט בסבלנות להיכנס כמו שצריך לישיבה. בשישית התחלתי יותר להכיר אותי, המסעות עזרו לי מאוד, השיחות של הרב והעומק שהרב כל הזמן דיבר עליו גרמו לי להיכנס לתהליך של בנייה אישית, לאט לאט הרב עזר לי להיחשף לכוחות שלי ואני ניסיתי כמה שיותר להתקדם כי הרגשתי כל הזמן צימאון להיות אדם יותר גדול.

בסוף השישית הגעתי לרב וסיפרתי על הרצון שלי לתרום בישיבה שאני לא מספיק ממש אותו והרב ישר נרתם ונהייתי בצוות מטבח וזה היה מדהים. זה כ"כ בנה אותי והעצים אותי זה פשוט מדהים כמה דיוק היה לרב וכמה עוצמה הענקת לי, אני ממש מודה לרב שאח"כ מינה אותי לאחראי בחינות הדבר נתן לי הרבה וחבר אותי מאוד.

באחת הפעמים הרב זיהה שאני אוהב לחוות דברים בצורה עמוקה ונתן לי פנקס, הפנקס הכניס לי נק' מבט אחרת על המציאות. הייתי רושם בפנקס את התובנות שיש לי, אמנם הפסקתי לרשום אחרי פנקס אחד אבל כל ההבנה שלי של המציאות הייתה שונה והרבה יותר עמוקה, הייתי רואה תהליכים שקורים וזה ממש עזר לי בחיים. הרב עזר לי מאוד למצוא את הכוחות שלי ולעדן את המידות שלי ואני מרגיש שבזכות הישיבה אני במקום שלם.

אני ביקורתי כלפי עצמי ולכן אף פעם לא שמחתי על מה שעשיתי כי תמיד רציתי עוד שלב יותר גבוה והדבר הזה גרם לי לתקופה שהייתי עצוב ובזכות הישיבה חינכתי את עצמי להתרכז בטוב שלי לאהוב את מי שאני.

החברה שמתפתחת בישיבה פשוט מדהים! העולם הרגשי, האינטליגנציה הרגשית שנטעת באנשים פשוט מדהימה. 50 בחורים יוצאים כל שנה מהישיבה אחרי שהם היו 4 שנים משמעותיות מהחיים שלהם בתוך שכבת מגן שהפכה אותם לאנשים טובים יותר, גישים עם איכויות, אנשים שהעולם מאבד כל הזמן בעידן המודרני. הרב היה בשבילי דוגמא אישית תמידית, תמיד הסתכלתי עליוך ולמדתי ממך והרב דירבן

אותי בעתיד לעסוק בחינוך.

במהלך כל המפגשים של המחזור עם הרב הערכתי מאוד את הענווה הגדולה שיש לך. לרב יש ניסיון חינוכי של 25 שנה ולכן אני הקטן לא יכול להעיר כלום כי אין לי את הזכות הזאת בכלל. אבל מהכרותי עם הרב, הרב היה שמח שאכתוב מס' הרגשות- מסקנות שאינם אלא בגדר המלצה.

אני קצת מרגיש בדרך חינוך של הישיבה שלפעמים הישיבה מפחדת מסטיות במהלך התהליך החינוכי המדהים שעוברים פה. מאחר שהפחד הזה קיים הישיבה ממחרת להסתכל על תופעה כבעיה וממחרת לעקור את התופעה כי הישיבה מפחדת שהתופעה תתפשט ולכן הרבה פעמים הישיבה רודפת אחרי התופעה עד שהיא נעלמת. לדעתי ההתרכזות בתופעה לא פותרת את הבעיה, התופעה היא הפעולה במציאות של הבעיה ולכן לדעתי הישיבה צריכה ללמוד לטפל בבעיה ואז התופעה תיפטר מאליה. לדעתי אם מתחילה הבעיה להיות צריך להבין מה המקור למה התלמיד בחר בכך, להבין מה גרם לתלמיד להגיע למצב הזה. לבדוק האם זה תוצאה של בעיה הרבה יותר עמוקה שלפעמים לא טיפלו בה ונוצר פער. אני מקווה שהרב יבין אותי.

עוד נק' שחשבתי עליה היא הנקודה שהישיבה צריכה פחות לחפש תוצאות או לקבע אווירה ויותר להכיל תהליכים. לא בכל מחיר לבקש שילמדו גמרא ולא בכל מחיר שיקומו לתפילה אלא להשתדל כל הזמן להסביר את החשיבות ולדאוג שהתלמיד לא מוותר לעצמו וגם אם הוא בבעיה אמונית - הוא עובד עליה ומודע לכך שהוא בשלב זמני. את הנקודות האלה אני אומר בקושי כי אני כלום ולכן רק אם הנקודות נוגעות ורלוונטיות אשמח שהרב יתייחס אליהם.

רציתי להשאיר לרב מזכרת ממני כחלק מהכתיבה שהרב פתח אותי אליה, במהלך השביעית כתבתי מס' דברים אחד מהם זה קטע על הגמרא שאני חושב שהראתי לרב ואם לא הוא אצל הרב יענקלה - הקטע נכתב במהלך המרתון (הקטע נמצא בחוברת). במהלך השביעית, מכוח התוכן שאנו מקבלים כאן רשמתי נק' מבט על המציאות, איך אני רואה את המציאות מנקודת מבטי בצורה עמוקה. רציתי להשאיר לרב כדי שיזכור אותי. חשבתי על כל משפט הרבה (מצורף בחוברת "עוד מעט נישן...") הרב, בדמעות בעיניים מסיים את המכתב:

בהבטחה גדולה שהכוחות שקיבלתי כאן והערכים שקיבלתי כאן ינותבו לחיים גדולים, כלליים.

תודה רבה על השנים המדהימות!

אתגעגע כל כך ואשתדל להגיע "ולתדלק" ערכים וחיים בריאים. אוהב אותך אהבת נפש ואוהב את הישיבה אהבה גדולה בצפייה לגאולה שלמה עמיחי ונינו.

סוף שמינית סיוון תשע"ט ישיבת צביה דימונה

לרב אליקים והרבנית היקרים!

בתום 3 שנים של לימוד בישיבה וספיגה של תורת חיים גדולה ועמוקה

רציתי להודות לרב והרבנית על העמדת דורות של תלמידים, הנושאים בגאון תורה עם דרך ארץ, תורה שמחה החוצבת עמוק עמוק בנפש התלמיד והופכת אותו לאיש איש עם הפנים לכלל, שמתוך יציבות גדולה ותורה עמוקה מקים בית מלא קדושה וטהרה, איש השם לנגד עיניו את טובת הכלל הכוללת תודעת שליחות תמידית - "אנשי קודש".

איש חדור תודה מיישרת- מאזנת, שאינה נרתעת מהמציאות אלא לוקחת אותה ומגלה בה את האמת, מתוך הבחנה ברורה וטהורה בין עיקר לטפל.

אני הקטן עוד רחוק משם אבל שואף לשם ורוצה מאוד לחיות בקומה הזאת.

עת צאתי מהישיבה חדור אני בתחושת שליחות ואהבת הכלל, ומתוך הישיבה מתפלל לקב"ה שייטן לי את הכוחות וההכוונה להוציא מהכוח אל הפועל את תביעת נשמת האומה ממני, שאדע לתרגם את התורה הגדולה של הישיבה ולחיות אותה.

כעבד לאומה גדולה ונצחית, בתפילה להיות ראוי לשליחות, ומתוך שמחת התורה והקשר לישיבה ולדרכה מצטרף אני לשרת בקודש.

בהודיה גדולה להשי"ת שזיכה אותי ללמוד בישיבה הזאת, לינוק קצת מהבאר האינסופית של התורה הגואלת והמחייה ובהכרת תודה עמוקה לרב והרבנית על כל הטוב שנחשפתי, ובתקווה לישועת הכלל.

עמיחי ונינו.



לכבוד הרב שחר והרבנית

בצאתי לשרת בקודש ברצוני להודות על שזכיתי לראות מודל של חיים עמוקים, מאירים ושמחים, של מסירות נפש לתורה.

זכיתי לראות עד היכן חוצבת תורה גדולה ומאירה - איזו שמחה מניקה היא את לומדיה, איזו רוממות ומלאות מכל פרט קטן שלה. מה זה פרט בתורה - כמה אינסופי, כמה חיים אפשר למצוא בו. כל זה נגלה, מזוקק, בדמותו של הרב.

דמות זו נותנת לי לטעום את טעמה של מתיקות התורה שאני כ"כ משתוקק להגיע אליה.

בהודיה גדולה על שזכיתי בחצי שנה האחרונה להיות עם הרב ובתחושת שליחות אזורי בקריאתו המהדהדת, בפנים מאירות ומחייכות, עדינות ומחבקות של הרב - "כלל ישראל, נצח ישראל" קריאה עורגת, צופה צפייה אחדותית של עבר - הווה - עתיד וחפצה כל כולה בישועת הכלל, מתפלל שאזכה להיות ראוי לשליחות שעמ"י מטיל עלי.

תודה גדולה!

עמיחי ונינו



טהורה עלית למעלה
קול ברמה נשמע
את בוכה על עמ"י
ואת בוכה על ארץ ישראל
ושוב ממאנת להנחם וממשיכה להלחם
מבקשת לחיות ועוד קצת להחיות
ובמוצאי יום כיפור, כשעמ"י טהור
ותנועת חיים שלמה הולכת בדרכך
את מבושרת כי יש שכר לפעולתך
ואת עולה כדי להמשיך להלחם
שוב את וסבא משלבים כוחות
האבות מקבלים את פניכם
והרצי"ה והרב קוק מלווים אתכם
אהבת ישראל התורה וא"י מקשקשת
לפניכם
ארץ ישראל מזילה דמעה ומחייכת
לעברך
יודעת היא כי תשמרי עליה
סבתא יקרה 30 יום עברו מאז עלית
למעלה
ואת כל כך חסרה
חסרה נעימות קול
חסרה חיוכך
חסרה אהבתך
חסרה כוחך
תמשיכי ללוות אותנו
להלחם בשבילנו
להזרים כוחות, נחלי עדנים, במציאות
שתתחיייה ותאיר עד לגאולה שלמה
ויבושר "כי יש תקווה לאחריתך נאום ה'
"ושבו בנים לגבולם

סבתא אהובה!
למחיה שלחוך להחיות רגבים רגבים
רגבי א"י ורגבי רוח
דייקת בצניעות את מהות הארץ.
המהות הסגולית והמהות ההיסטורית
המהות הנצחית והמהות הרעיונית.
הסתכלת עמוק. היכן השורש
ולכשגילית- מסרת את נפשך להחיות
אותו, לאפשר לו לנבוט.
נאבקת על אמת קריטית לאומה
התחייית מלשד החיים של הארץ
יחד עם סבא יצרתם אחדות במשימה
כל אחד העצים את השני
וביחד נפחתם כח חיים עוצמתי
רוח אחרת שעברה על האדמה,
החייתה כל שורש נשכח.
מסרת את נפשך על כל פיסת ארץ
מאנת להנחם מלראות קרקע יתומה
מבעליה
בכל אתגר חלמת לראות את הבנים
שבים
את בכי התינוק בברית במערה
ואת הזקן יושב אל מול ילדים צוחקים
אצלך הנצח והדרך היו מחוברים
לא נתת להם להיפרד, לא יכולת,
היית כעץ פרי עושה פרי
תמיד ראית את העץ יחד עם הפרי
את הדרך יחד עם המטרה
ושניהם ינקו מהאדמה הקדושה.
עינייך היו רחבות הסתכלו רחוק.
הסתכלו אל העבר ושמחו על ההווה,
הסתכלו על ההווה והאמינו בעתיד.
הם היו רחבות מספיק
בשביל להחיות כל יהודי.
הסתכלת בגובה הלב ונגעת בכל אחד.

בסמ"א לכתב אסנתא מרים אויגור ז"ל

ת/צ/ת





שלום רב דודי, ראל יליבת דיאנונה

שלום הרב מה שלומך?

השבוע טיילנו 8 חבר'ה מהמחזור, כל פעם מדהים אותי איזה קשר עמוק בניתם ביננו הרגישות הזאת גורמת לשיחות על רמה ולקליק מהרגע הראשון כאילו לא נפרדנו. תודה רבה!

😊 שבת שלום

שלום אחרות אחוה אחרי תאונה לעברה

חשבתי על זה שיכול להיות שהתאונה היא אות מהקב"ה שהוא איתך משגיח עלייך צמוד. ורוצה אותך בריאה ושלמה לקראת קומה חדשה מאירה שהולכת להגיע..

שבוע טוב הרב!

רוצה להודות לרב על זמן אלול, על המסירות ימים ולילות על הלימוד בעמקות ומתוך שמחה וחיבור שמים וארץ עם תפיסה מחודשת ואדירה של התשובה.

אשמח גם שהרב ימסור למשפחתו על ההקרבה וההתמסרות.

תודה רבה!



הרב מחילה אם שידרתי התעלמות מסויימת ח"ו.
ראיתי שב"ה הרב עסוק בהעברת שיעורים ולימוד והתלבטתי מתי נכון לגשת.
מאוד חשוב לי החיבור לרב.
רציתי להודות לרב על השנתיים האלו על שיעורי האמונה העמוקים ועל הליווי
בכניסה לישיבה ועל זיהוי הנקודה שחסמה אותי. ממנה יצאתי למסע מדהים של
חיבור ולימוד על עצמי.
מלא הודיה על שזכיתי ללמוד מהרב ולרכוש כלים לקניין תורה ובניין הנפש.
בעז"ה שה' ימשיך וייתן לרב כוחות להמשיך למסור את הנפש על בנייני רוח
אדירים והגדלת תורה מתוך מרחבים אינסופיים.
תודה! עמיחי

הרב תודה רבה על השיעור!
לצערי לא הצלחתי לתפוס את הרב היום, במסגרת התהליך של בירור הרצון
עלתה לי מחשבה לקנות רכב.
המטרה היא שהרצון יהיה חופשי ללא קשיים טכניים.
כמובן המטרה הראשית היא חשיפת הנשמה שבא על ידי הלימוד תורה וזו
מטרתי הראשית, ועם זה לקנות את חרות הרצון על מנת שהפעולה תהיה שלמה.
הרכב בעיקר ישמש אותי לנסיעות כל שבוע לסבתא שלי ובחזור מהבית לקפוץ
לחבר או למעיין נחמד.
אני מודע לסכנה או לחוסר ריכוז או להתעסקות או לאפשרויות רבות לצאת
מהלו"ז. ומאחר שמטרתי הראשית היא הלימוד בישיבה מתוך חרות אני חושב
שאדע להיות כנה עם עצמי. בתור התחלה חשבתי על תקופה של חודש ניסיון.
האם הרב חושב שאכן רכב יכול לעזור לחרות הרצון או שזה פתרון חיצוני שרק
יפגע בריכוז בתהליך?
תודה רבה!



שלח ארבע חיים ברוך בצמח פקודיך

ערב טוב הרב
המנקה של סבתא שלי הפסיקה לעבוד ואני רוצה ללכת קבוע בחמישי לנקות את
הבית כדי שלא תנקה לבד, היא גרה בפתח תקווה.
אשמח לדעת אם יש איזה אופן שאוכל ללכת אליה ולחזור ללא בדיקה?
חשבתי על 2 מסיכות קבוע כל הזמן.
תודה רבה הרב

צהרים טובים הרב.
תודה רבה כל הלימוד השבוע כל שבוע עוד נגיעות מהאינסוף שממלאות ומשמחות

שלח אהבה

הבור ריק אין בו מים - רש"י - נחשים ועקרבים יש בו.
יש לנו 2 אפשרויות - או לרדת לבור בנפש ולהילחם בנחשים ועקרבים וגם
כשננצח נאלץ לעלות חזרה חבולים ועייפים או למלאות במים והנחשים
והעקרבים יצאו מאליהם.
בסבלנות תשתמש במעיין הפנימי שלך.. שלא פוסק לרגע כמו שאני מכיר אותך



למה לבן דוד להתאים

דביר הבנדוד האהוב!

הגיע הרגע! לאחר תקופה של אימונים, של כבישת פסגות יכולת, של הוצאה לפועל של כוחות רצון אדירים שקיימים בתוכך, איתם בנית קומה רוחנית עוצמתית וקומה נפשית יציבה, תשתית אישיותית מלאת כוחות. מלאת חיים עכשיו הנך לוקח את הכל ונכנס לצבא- לאותו צבא שסמס2 שנה לא עמד לישראל לאותו חלום של הסבא רבא שלנו. אתה נכנס לשם עם כוחות גדולים. עוצמות גדולות ונדירות שיש לך, איתם אני בטוח שתעשה חיל, תקדש שם שמים, תכניס תמיד את הנדבך הנוסף במסירות נפש. בנדוד אהוב! לך בכוחך זה ותפריח כל מקום שתהיה. וכשקשה תזכור את מה שאמר הרב נריה: "אל יכדיעך הייאוש ואל תנצחך האמונה כי כגודל האידיאל כך היא מידת הסבל. סבול ולחם, סבול ונצח!" בהצלחה ענקית! שמור על קשר יותר ממה שעמרנו עד עכשיו! אוהב מאוד עמיחי





שלח לרב אחרי פיוס איבול מטכ"ל

שבוע טוב הרב

לצערי לא קיבלתי שלדג או מטכ"ל. השבוע יהיו תשובות מהקומנדו. התחושה מבאסת כי השקעתי המון משאבים, זמן ומחשבה. והייתי קרוב. לצערי המבט מצומצם ואני בעיקר רואה את כשלון התוצאה. אשמח לדעת כיצד אפשר להרים קצת את המבט ולראות גם את הטוב או להיות יותר אופטימי. עמיחי

שלח אמלסחכ כמפ ימיס אחרי שלח בתקבא אמטכ"ל

חשבתי על זה עוד קצת.

זו גאווה לחשוב שאני יודע מה נכון לי וזה דמיון לבנות מטרה על הד של תבנית. אני רוצה את רצון השם באמת ושמה לפעול היכן שישים אותי ע"מ למצות עד הסוף את שליחותו. אני פועל היכן שאני חושב שה' רוצה ומודע שה' פותח שערים בתבונה ולפעמים דלת נסגרת כדי שאבחין בפתוחה. בעז"ה מקווה להיות ראוי כמה שיותר לתפקידי. עכשיו אני שמח 😊



אלה אינן אקראת סיומ התקופה בברוכין

ערב טוב הרב.

רציתי לדבר עם הרב השבוע אבל לא היו לי מסודרים הדברים. סופ"ש שעבר יצאתי בתחושה לא טובה, הלכתי לחבר שבת ובמוצ"ש לא רציתי לחזור לישיבה. הלכתי הבייתה לנסות לבהר את הדברים. משהו אצלי חסר בנפש בחיבור לישיבה- או ספציפית בברוכין או בכללי בלימוד תורה שכבר 3 שנים אני בעליות וירידות ותסכולים. אני לא יודע מה זה- אולי זה חיבור רגשי שחסר, בא לידי ביטוי בשבתות שקשה, או חוסר סדר ושלווה פנימיים שהתורה אינה מתיישבת בגללם. חשבתי אולי לבדוק שבו"ש באלון מורה שם יש את המענה מבחינה חברתית ונפשית ארגיש שם יותר בבית, אך אני בספק אם זה יעזור. עוד נקודה ששמתי לב בבית זה שחסרה החיות. שמתי לב שהיה לי הרבה זמן והרבה אפשרויות למלאות ופשוט לא היה רצון והימים נמרחו. אין נקודות ודברים שממלאים וכאילו אני רק עסוק בלברוח ולשקוע. כעת אני לא יודע מה לעשות לגבי שבוע הבא. מה הרב חושב? ומחילה אם נפלתי על הרב:)
תודה רבה

שלום הרב. מה שלומך?

לאחר שבוע באלון ומורה ועוד שבוע קורונה- נטיית הלב היא לנסות חודש באלון מורה ואז סופית להחליט אם להמשיך או לחזור. יש דברים המקשים את ההחלטה- הפרידה וההסברה לשיעור בברוכין, הרצון לשמור על קשר עם הרב. זה מקשה מאוד את ההחלטה ולגייס כוחות. אם אפשרי אשמח לשמוע מה הרב ממליץ לעשות? ממש מנביד עלי החוסר ודאות.
תודה רבה הרב

בסדר גמור. ולגבי הקשר עם הרב זה יהיה בסדר שאתקשר
?ומקסימום אם הרב לא יוכל הרב לא יענה



לאו לקראת פגיוס לאויבך בר לאו

בוקר טוב אלידע!
 מה שלומך?
 בעז"ה אני לקראת גיוס למגלן עוד כ3 שבועות.
 הייתי שמח להתקשר בשירות לממד גדול יותר.
 חשבתי ללכת למשפחות של לוחמים שנפלו ולשמוע מהם על אותו חייל, ללמוד
 ממנו גודל ותכונות נפש ייחודיות שאנסה ליישם ולתת למשפחות תחושה שיש
 מי שמתדל להנציח את מה שנקטע.
 אשמח לדעת אם יש לך רעיונות ומספר של משפחות כאלו.
 חשבתי על משפחות נתנאל ומילוא ואשמח לשמוע עוד

לאו ארבקה בכך איתו לא סמך סיני בכך צ"ל

רבקה יקרה!
 תודה גדולה על הזמן והפניות לזכות להיחשף וללמוד מגדלות הנפש ושירת
 החיים המדהדת לנצח של פיני בנך.
 מרגיש אני כיצד עולם הנפש והשאיפות שנחשף לגודל אישיותו נכסף לאחר
 השיחה. כיסופים להמשיך את האור הגדול וכיסופי נשמה של עשיית טוב
 ומחשבה כללית מרוממת.
 תודה!

לאה אהבה של נדב מילוא פי"ד

צהרים טובים!

קוראים לי עמיחי ונינו. אני עומד בעז"ה לקראת גיוס למגלן בעוד שבועיים. ראיתי סרט זיכרון על נדב הי"ד ומאוד נפעמתי מגודל אישיותו. הייתי שמח לדעת אם אפשר להגיע לשמוע יותר עליו, על תכונותיו ואישיותו, ולהשתדל בצבא כמה שאוכל להמשיך בדרכו. תודה רבה

בריזת יקרה!

תודה גדולה על הזמן והפניות לזכות להיחשף וללמוד מגדלות הנפש ועומק האישיות של נדב. מרגיש אני כיצד הנפש שנחשפה לגודל אישיותו ושאיפותיו מעורר כיסופים להמשיך את האור הגדול. כיסופי נשמה של עשיית טוב ומחשבה כללית. של "עדינו העצני" - דמות העדין-גיבור המעוצבת בנדב. תודה!





אלה אינן דני אביא במילאך רבא

מה שלומך הרב?

מתגעגע מאוד לישיבה ולשיעורים של הרב!
 משתף שב"ה כבר בעיצומה של טירונות יחידה מאתגרת במיוחד
 הרבה שטח וגשם ותפילות שלא תתקבל תפילתן של עוברי דרכים..
 ראיתי את הסרטון של הרב על חנוכה והמונדיאל ואשמח לשתף שבאמצע כל
 האינטנסיביות לקחו אותנו לראות את המשחק בבסיס קרוב ולי ולחבר דתי אחר
 היה חשוב לקחת את הזמן ולחוות את החג יותר
 אז ביקשנו להישאר ולשמור על הציוד
 והדלקנו נרות ושרנו שירים והייתה אווירה מיוחדת מאוד.
 ועמוק בלב שמחתי לראות שבכל העיסוק בפרטים בצבא
 נק. הרצון נשאר צופה למרחוק
 שבת שלום!

שלום הרב, אני מרגיש שעשיתי הכנה משמעותית בישיבה מבחינה רוחנית,
 ועדיין מרגיש לי שממש קשה לחיות את האידאליים של הבית מדרש בצבא
 ובחיים עצמם, אין אווירה של קודש ביום יום.. יש לרב עצה איך לעשות את זה



דברים שלח לחבר

אחי היקר תודה שאתה משתף אותי ככה. שבוע טוב. וואו, שמע זה מרגש מאד לשמוע את זה. כן זה כל הפער הזה בין השאיפה לאינסוף, בין השתוקקות לבין המציאות והרצון לחיות באינסוף. מאד מבין אותך. בסוף השמחה, השמחה הזאת היא מהגעגוע האינסופי. עצם הגעגוע הוא מראה על רמה מאד גבוהה שהנשמה שייכת אליה, משתוקקת אליה, רוצה לחיות בה. ויש פה.. ממקום של סתירה זה יכול להיות מקום של הרמוניה. כי הנשמה היא רוצה להיות באינסוף והגוף נמצא בעולם. והשתוקקות הזאת מולידה הרמוניה בין הנשמה לגוף. ואז בסוף גם בפרטים הקטנים שבאמת כמו שאתה אומר, לא מגיע לידי ביטוי. באמת באמת בעומק העניין הריכוז בהם הוא הגילוי של הנשמה. כי הנשמה האינסוף שלה הוא שואף להרים את העולם לאינסוף. אז כל ההרמה של העולם במציאות, בפרטים, בפרטים האלה זה בעצם ביטוי הכי עמוק לכל ההשתוקקות שאתה מרגיש. וואי. חזק ואמץ אחי!



בהרגשה שלי מהשיחות איתך אתה מגיע ממקום מאוד גבוה בנפש- רצון מאוד גדול להביא תורה גדולה ולהתחבר איתה למקום הכללי של צה"ל.

זה רצון נשמתי אצלך, חזק מאוד ופועל מאוד- בין היתר בהשפעה הרוחנית שלך ובתוצאות המקצועיות שלך. אני מרגיש שמאוד חשוב לך התוצאות בשטח והרגשת ההצלחה כאשר במציאות מתגלה אותו רצון לעיל.

אבל התלות הזו בין המציאות לרצון עלולה להכביד עליך- פעמים שאין הארה ויש הרבה עיסוק בפרטים.. שאין אווירה המתמלאת מהשפה שלך ויש שפה מלוכלכת. ואז אתה עלול להיכנס למתח שתוארת במכתב- בין הרצון להביא תורה גדולה למציאות הצבאית לבין הקושי ליישם אותה והזרות שבאווירה הצבאית. ואותו מתח יכול ליצור אצלך תלות קבועה בליצור תוצאות המספקות את המהלך שהלכת עליו- אתה מאוד תרצה להראות לעצמך תוצאות מקצועיות טובות, ותוצאות רוחניות טובות. וזה עלול לגרום לספק וחוסר שלוה.

לכן בתחושה שלי אולי יהיה הכי טוב לך לשנות עמדה נפשית- ממקום שאתה מביא תורה גדולה בנפש אדירה ומנסה לחיות אותה בצבא- מקצועית ורוחנית- למקום שאתה בטל לכלל- שהכלל מרכיב לך את התורה הגדולה שעליך להאיר. משל- ממקום שהרגשת נציג של גל שבולט על גבי האוקיינוס בזכות כוחו הרוחני (הרגשת נציג של עולם הישיבה והתורה)- להבנה שהאוקיינוס הוא זה שיוצר את הגל. בתכלס- לא לבוא בגישה כמו של מחלקת בייניש- שיש לנו תורה גדולה להביא לצה"ל, אלא לבוא קשוב למציאות- לצה"ל יש תורה גדולה שרוצה להופיע דרכך.

זה להיות מרוכז בהווה

זה לשים לב שיש עכשיו קלילות ואז- איך אתה מגיב עכשיו לסיטואציה כשליח של הקב"ה שכרגע שם מציאות שאתה ישמע קללות.

זה להיות הכי טוב בבחמס לא כי אתה דתי אלא כי אתה בהווה עכשיו חי את הקב"ה והוא נותן לך כוחות על פי האמת האלוקית, שרוצה שתקדש שם שמים. וכו.

להקשיב להווה ולשאלו שאלה אחת- מה הקב"ה רוצה ממני כרגע. שאלות זה כלים להורדת רצון ה. בתחושה שלי



שבוע טוב הרב!
איך הרב מרגיש?
אשמח לשתף את הרב בתחושות שיש לי לאחרונה.
ב"ה מרגיש שהצבא מעביר אותי תהליך בריא וטוב בעבודת השם.
מרגיש גם שההפרדה בין העיקר לטפל טובה.
אשמח לשתף את הרב בקושי שלאחרונה עולה.
הדיבור לצערי מאוד רדוד וחיצוני.
מאוד רואים כנושא את החיצוניות בעיקר סביב תחום הצניעות.
יש חשש שבסוף זה יחדור ויפגע בטהרה הפנימית וביכולת לחיות בעיניים
אמיתיות. אני גם מרגיש שזה מתחיל להשפיע
ורציתי לשאול איך שומרים על הטהרה במציאות כזו.
תודה הרב!

ערב טוב הרב! ב"ה הולך טוב. בעיצומו של מסלול מעניין במגלן.
זוכים להתקדם וללמוד ולפגוש צדדים מעניינים בנו ובעמ"י.
זכיתי להיות מ"כ בצוות שזה היה תפקיד חזק, עד שיצאתי לקורס ניוד של
חודשיים שהיה חוויה טובה. הרב אני מאוד משתדל לא לנסות לשלוט במציאות
אלא בעיקר לתת לקבה להוביל אותי כחייל של עמ"י, אך אני מרגיש בזמן האחרון
שבכשיש הזדמנות לאתגר או אחריות חדשה אני לא מצליח לגייס את הבטחון
העצמי שאדע לקחת את זה ולהתמודד עם זה כמו שצריך. וזה גורם לי הרבה
. פעמים להתקפל ולהקטין את עצמי בעיני
יש דרך לבנות את האומץ, הבטחון והאמון בעצמי?

בוקר טוב הרב מה שלומך?
אני בקורס של צה"ל של ניוד מבצעי שנמצאים בו בשטח ומתאמנים כל יום.
אנחנו 2 חברה דתיים בקורס. מחר בצום הם רוצים שנישאר באחד החטמ"רים ולא
נתאמן. רציתי לשאול את הרב האם נכון יותר לצום ולהפסיד את האימון של מחר
או דווקא כן לצאת ולהתאמן.
תודה!



שלום הרב! משפט שחשבתי עליו השבוע בסחיבת פצועים ואשמח לשתף-
 זו לא סתם זיעה אלו דמעות של 2000 שנה.
 שבת שלום!



שנה טובה הרב!
 ב"ה מודים לה' על הזכות לשרת את עמ"י, על התהליכים הטובים שעוברים בצבא
 בשמחה. בעז"ה אשמח לאחל לרב שתהיה שנה טובה

שלום הרב!
 השבוע בלילה בין מסע לבראור ובין ההקפצות חלמתי שאני בישיבה,
 מגיע באמצע סדר צהרים ומתיישב ולומד.
 זה מאוד מילא אותי וחיבר בין השליחות למקור.
 שבת שלום



אלה אמרתי מאין, לאחר לחבר פודום מפתאומן

מועדים לשמחה מפקד היחידה.
מדבר עמיחי ונינו מצוות עדני שבמסלול.
איני ראוי לכתוב בכלל אבל אני חושב שזה חשוב.
לפני כ6 חודשים הוחלט להדיח מהצוות את... בחודשים האחרונים מאז ההדחה
הוא עובד רס"ר ובמקביל מנסה להגיע למקומות קרביים שיקבלו אותו,
אך ללא הצלחה
אני הייתי מ"כ שלו וחבר קרוב ואני יודע כמה חשוב לו לתרום תרומה משמעותית
וכמה רצון ונכונות לשרת את עמ"י בקרבי. אני גם יודע איזה אדם זהב הוא.
אני שם לב כמה המציאות העכשווית פוגעת בו - הוא רואה את הצוות עובר יחד
שבועות משמעותיים, הוא כבר חצי שנה במסגרת של עבודות רס"ר כשכל כולו
רוצה קרבי.
מדיבור איתו הוא מוכן ורוצה להתחיל טירונות מהתחלה והכל מחדש ע"מ לתקן
ולהחיות את השליחות לשמה התגייס.
אשמח לבקש ממך אם אפשרי לנסות לעזור לו, ולתת לו הזדמנות נוספת להביא
את עצמו לידי ביטוי כלוחם.
תודה רבה וחג שמח!
עמיחי ונינו.



שלח אה"כ בצלא סאטוראי'

בצלאל מקווה שתראה את ההודעה.
 אני הקטן ממליץ להתחיל לקבוע עובדות ביחס לרפורמה.
 להציב אולטימטום כמנוף לחץ-שאם לא יבואו לדבר הרפורמה תעבור כמו שהיא
 בתאריך כזה וכזה. כשאין וודאות זה נותן להם כח ותקווה.
 וחבל כי בסוף הם גורמים לנו להתנצל על משהו שלא קיים וחוזרת תופעת
 המפדל של פעם שאנחנו לא ראוים אם אין אישור מהאליטה

שלח אה"כ למחפ רוטמן

שמחה איש יקר!
 המשך לעמוד על משמרתך בעוז בשם מחר!
 אל תיבהל מבליצים תקשורתיים ואשליות כח של השמאל
 העם איתך. האמת איתך. ה' איתך. התהליך ההסטורי איתך.

שלח בקבוצת של רצוות בצבא אסני פלגת באחיונא

תקשיבו תקשיבו
 בטעות בכך לא שם אותי בשמידות.
 כל מי שצריך חילוף בכל שעה משעות היממה גם בלילה גם בביקורים
 שידבר איתי יותר מאשמח!



ערב טוב.....

ראיתי שאתה משתתף ביום עיון של פרוייקט 929. כאב לי מאוד לראות שלוקחים את ספר היסוד של עמ"י ומרדדים אותו לרמה של יהודים באים ואימאמים בדואים. מאמין בך שתצליח להשאיר את התנ"ך כלב פועם העומד בתשתית הסיפור הנצחי של עמ"י.

קיבלתי את ספרך כמתנה לגיל 20. אני חושב שאימאם בדואי בארץ יסתכל על התנך כסוגייה לאומית השייכת גם לו ולכן ינסה דרכו לעוות את האמת. ולא כהיכרות מבורכת עם הספר של עמ"י. כמו"כ היכרות של עמים אחרים לדעתי אינה יכולה להתערבב עם העיסוק של עמ"י בתנ"ך. הם יכולים להכיר אותו אך תפקידנו הוא ללמוד דרכו את עצמנו. עמיחי

שלח לחברי מכתבות אחרי ויכוח על מה לפרסם ביום טיפוס בדפוסים

אח אשמח לכתוב לך עכשיו לפני שידגל הפיל שבחדר'. אני אגיד שאחרי האירוע בדיזינגוף הייתי בסוג של סערת רגשות. ואחרי שאמרת שאתה מבין את האנשים האלה ושאמרת את הצד שלהם בלהט. בפתחש אני מאוד התאכזבתי והרגשתי פגוע. לאחר מחשבה אני רוצה להגיד שאמנם אני לא מבין אותך אבל אתה חשוב לי. מאוד. אנחנו בקשר טוב ואני אוהב אותך ולומד ממך המון. ואני לא רוצה שנרגיש שיש איזו חציצה של דעות בינו. אז אמנם קשה לי להבין אותך לפעמים אבל תדע שמאוד חשוב לי שזה לא ישפיע על החברות. אוהב אותך אחיקר



תפילות

במחברותיו סיכם עמיחי משפטים מחזקים, נקודות לבירור,
'ושיעורים' לחיים שמשמעותיים עבורו

מהות התמודדותינו -
להעמיק ולהרחיב את השייכות לעבודת ה' בכל חיינו.

לאיתי - כיצד אני אובא לעלות בכי טוב על מנת להצליח במאמלי.

בכל מקום להיות בעמדה של 'מה צריך לעזור'.

בכל מצב יש לי שליטה על הכוונה וממילא לעורר את המוטיבציה.

עבודת ה' נמדדת אפי' בפזון ובמקום.

ממילא אני עושה את הדברים - אז למה לא עם חיוך?

ב"ה נשאר נאמן לעצמי.

סה"כ בטלר טוב.

ה' איתי, מרגיש את אהבתו והבטחון בו.

דגש מיוחד לעבודת התפילה -
תאפשר 3 רגעים ביום של חיבור שמים וארץ - ופרטי הפרטים של הארץ.

כל לאנשים יומי מקצוענים קבאת בפחולטות מביב קאב.

3 מרכיבים אחדותיים בעבודה - מטרה, רוח, מקצועיות בפועל.

האומץ לעשות את רצון ה' מעורר את המציאות ומגלה בה את אותו רצון בדיוק.

צריכות - בפסולת בפסולת לא לקום מביב וללבת מביב
יכול אפניץ את כל פכחות ואפלאיר את פערנות.

חיוך - מה שנותן לי את הכוח ברגעים קשים - לחייך לאחרים.



אני לא חירותי במקב לאעלה אלא באיק לאעלה.

לתפוס את רחשי העצלות כשהם מתחילים ולראות בהם פוטנציאל לגבורה.

אבל אדם יש צורך סניתי לרק דרכו הוא יכול לעבוד ואסור לו להתבאר.

ההבנה כיצד הדברים עובדים מאפשרת חיים מסודרים
שלא מעייפים את הבן אדם במפגשו עם הפרטים.

ה' יסדר את המקום הטוב בשבילי- אני אחראי על המאמץ.

בסוף אני מרכיב "בכלל"- אנסה להיות ראוי ואשמח אם יהיו ראויים ממני.

כ' יתן לי כוחות.

"במקום שאדם רוצה ללכת-מוליכים אותו".

התביאות יתנו כח ויעזרו.

למסור את הנפש על השתדלות, וה' הטוב יתן כח.





להתחיל זו מצווה. ומצווה מקיימים בשמחה!

גבורה מאפשרת לבחור כל רגע איך לפעול,
להוריד את הרצון האמיתי, החופשי, למעשה.

גיוסנו לצה"ל נובע מחפצנו והיותנו עובדי ה' הדבקים בתורתו
ועובדי עמו ישראל.

להוריד את הראש ולהבין לאן הגעתי.

אא אסחא אפכיו ככך לקלפ אי.

כל קושי הוא הזדמנות להיות יותר מקצוען.

הצבא מוציא מהכוח אל הפועל תכונות נפש כגבורה ואומץ בעבודת ה'.

אאוי קלפ אבא מיום ראשון אפכיו יומי מן יומי.

אכארו למצב פרוח מלפניך אל פצוות.

כעת אני שייך לחלק בעמ"י

שמוכן למסור את נפשו בשביל המדינה.

עבודת מיקוד והקשבה - לברר כיצד מתמקדים ואוספים את הכוחות.

אגיע ממקום גבוה ואנסה כמה שיותר לקדש שם שמייים.

רצוני אפיות פאוחס פכ מן פצוות לאני יבא אפיות.

אני עבד לעמ"י וגבורת הרצון נדרשת בקיום שליחותי.

אצבא אחייק ואלאמות, אצבא במה לצביק.

להאמין שה' נותן כוחות ממאגרי הכלל - ולכן להעיז לסחוט.

לא לדבר דיבור שלילי, כן לשתף בקושי.

לשים לב וללמוד כיצד ליעל אפילו את הפרטים הקטנים.

את אבא מקום צב בבקלבה בסנימית פכ מדויקת וחזקה.

להפריד בין האשמה לכאב של הכישלונות, אשמה זה סתם להתחפר בבוץ. צריך להסתכל על הדברים שכן היו טובים. מותר לכאוב גם את האשמה אבל בלב.

*אפיות עניו צב אפיות אצב מוסלט-
אפיון לפ' אחראי אפציה את פמלימות
ואני אחראי אפיון במה לאני צובב אפיון בו.*

**אני בא לעשות את המקסימום שאני אוכל,
וזה לא הקצה אלא ההתחלה של מגמת השתפרות.**

הזהר החיצוני גורם להשתעבד לתוצאה, ולא לרצות את רצון ה' באמת.

המיקוד במציאות מרוויח את האינסוף.

יש מסלול לייעוד שהוא מתאם רק לי, המסלולים של אחרים אינם יכולים להביא לייעודי.

בסוף פקוד צב איך לאני מתפלל ביני לבין עצמי וצב מוקן במעלי.

אולי אני בנוי למציאות רוחנית - לגאולה!















ב"קול דממה בוטחת עם רדת ליל יטרוף מגלן
האש את טרפו"

לעמיחי ונינו
על הצטיינותך בשבוע
מסכם לוחמות.
בהוקרה יחידת מגלן.

מחן היר מפלג מסלול







תמונה לסוכרמנה בתקלורת בה נראים אנשי יוצאים באבירה לאחורה אפן על זמן
תמונת האחרונה של חייו. אחיו צברת המלכ"ד

מאליכים בדרכו

עם"י-חי!

