



ששערה הלב

חלקי לימוד, שירה ותפילה
לשנה החדשה

מזכרת מכנס "שפת הלב"
ערב ראש השנה תשפ"א



לימוד

הפקת הכנס: עידית שלו,

המרכז ללימוד חשיבה הכרתית

עריכת התפילות: אלומה לב, אתי רמות

ניהול: גביזנס בע"מ

גרפיקה: אחיה קליינולד

•

© למחברים וליוצרים, אין להעתיק

ולפרסם מקובץ זה ללא אישור מפורש

תש"ף, 2020

לב מבין אשר עשה

חלק הלימוד עם עידית שלו

בחודש אלול זוכים להתעוררות, מבט שמסתכל על שנה שעברה. הנה לב מבין אשר עשה, זאת-אומרת, אחריותו על כל מה שקורה לו. כי הלב לפי החסרותיו כך הוא מקבל, אותו לב יהודי שכה התאונן ודורש כל השנה, ולא שוקט ולא מפסיק מלחזור לאותה דרישה, יש כמה שצריכות להסכים איזו חסימה לפרוץ

למעשה לא חוזר לאותה הבנה - מה טמון בלב יהודי ולא מבין מה ניתן לנו מהקדוש ברוך הוא.

אנו נשמות נושאות רוח וגם נפש. הרוח, ברגע שהלב כה דורש אז גם הרוח ענייה, הלב כואב העיניים לא מסתכלות נכון על הסביבה על המציאות, על הבית ובני הבית, על עצמכן לכן שתהיה הזדמנות לבנות שליבן עדיין סוער ואינן מסכימות להיות טובות באמת יתכן שחלק זה יועיל להן להתעורר.

ובאלול זה מבט קדימה לקוות לטוב לשנות לטוב. לקבל לב יהודי לא מוכר מספיק בהעמקה שבו, בטמון בו, טמון בו יכולתו להתחבר בחיבור בתפילה לבקש לקבל ולתת,

...כדי שתהיה שנה טוב ומתוקה מתוך הכנתה. גם בחודש הרחמים הקדוש ברוך הוא קרוב אלינו, מקשיב לתפילות וגם נותן תשובות הכי פשוטות, טובות, נקיות, בכוונה טובה ותפילות ואפילו במעט מילים הן נשמעות מתקבלות בע"ה. זה חודש הסליחות, נסלחים, ואנו גם מבקשים סליחה וגם לא נושאות עוון שיתנקה בע"ה וניכנס לשנה החדשה נקיות ומוכנות. אם יש לב מתעורר לאמת שבו זה היסוד. האמת היא יסוד למלאכה מאוד מעמיקה ומאד משחררת.

התפילה האישית

חלקיקים של ימימה מתוך הסדנה עם אלומה לב

לחודש אלול יש זמרת מעייני הישועה. איך מוכנה בהבנה פנימית להיות ניצבת אל מול שער הרחמים. באלול יש העברת החיות ממרחבי הנצח האינסופיים - לחלוף המכוסה, והוספה של כוחות גנוזים ונעלמים, נסתרים. יש בקשה פנימית לנוח באותו מקום פנימי שיש לכל אחד. שם, מנוחה ואור.

*

אם אין ערכיות למקום שאת נמצאת בו - זה כמו להגדיל את הפער בינך לבין עצמך. אם נבראתי במבנה הזה - זה כבר טוב. כי מפה אני צריכה להיות יותר טובה. את נושאת מה שאת נושאת כמתנה משמיים.

*

תפילה - משיכת אור. האור נמצא אצל האבות, מתפללים כדי למשוך אור כענף מתחדש. משתייכים ומבחינים בחסד, והאור תלוי בשער, רק לקבל אותו. בימים של התפילות הלב נמצא מתרחב, ערות כעוזרות באורן, מחזירות אור כלפי מעלה.

*

אור יכול לפתוח פקקים של הגוף, והאדם ירגיש עליה ושמחה פתאומית. למצוא קשר בין הגוף לבין זמן התפילה, התעוררות חלקי הגוף כאומרים תפילה עם הפה.

להחיות את הימים

החלק מהשיעור של אורלי דיין

בהפרדה בין שנה לשנה יש את המכסה, הפרדה, כעין מעטה בפני השנה שעברה.

באלול את בהפרדה דרך המעטה המכסה, המפריד את השנה שעברה וגם הירח באותו זמן מכוסה.

בהבנה העמוקה, הקב"ה מכסה על כל העוונות של השנה שעברה. באם בשנה החדשה מתחילים בדיוק השלם, שהוא באמת בדיוק האישי כפי שאת יכולה, כמה שאת יכולה, באמת.

לא להיכשל זה להיות בהסכמת הלב, כשבתוך הבנה זו יש הבנה להסכמה.

הסכמה זה "רכון ראש" ובאותו זמן הלב חפץ לקבל רחמים.

דיוק זה בוודאי מאחד לאחד משתנה, והזכות היא, כפי שאת יכולה באמת. ואז זה באמת. הנה היחסי.

ואפילו בחלקיק שניה את שוגה, הרי בחלקיק הבא את יכולה לא לשגות. זה כעין מאזן, מאזניים מאזנים מצב. כי ברגע שאין ערבוב על המשגה, וחוזרים לתקן באמת- כי אז כוחו על התיקון, בהתפשטות מביא עוד ועוד ומפחית את המחשבה. המחשבה לא נעצרת, הלב לא רושם את המשגה.

הנפש אשר בהתעוררותה באלול, מחדשת את כוחה מנפש לא נלחמת.

שירה

הניגון שלך

מילים ולחן: אתי אנקרי

זוכרת הניגון שלך אותו אני מבקשת
מי שישיר את הניגון שלך במיתר או בקשת

את נפשי אני אתן לו
שיעלה אותה ברשת
יצרף תו אל תו
בניגון הנכתב
את נפשי אני אתן לו
שיעלה אותה ברשת
יצרף את כולה
בניגון המופלא

מתגעגעת לניגון שלך רק אותו אני מבקשת
מי שישיר את הניגון שלך במיתר או בקשת

לא אשכח את הניגון שלך רק אותו אני מבקשת
מי שישיר את הניגון שלך במיתר או בקשת

את נפשי אני אתן לו
את כל מילותיה
יסדר מחדש
בניגון המקודש
את נפשי אני אתן לו
אם ינגן את ניגונך
אז אהיה שמחה
להשיב אותו לך
לעתיד שאפשרי לי
היא

נושאת אותי כמו כנפיים פרושות
למקום היפה ביותר עבורי

בואי כלה

מילים ולחן: אתי אנקרי / שיר חדש לכבוד הכנס

אור חדש יאיר על ציון
אור חדש יאיר גם עליך
אור חום של אהבה
שלא תבושי בבגדייך

בואי כלה בואי כלה מלילותיך
בואי כלה בואי כלה מלילותיך
בואי כלה בואי ואמחה את דמעותיך

אור חדש יאיר על ציון
אור חדש יאיר את תפילותיך
אור חדש של אהבה
אור שתתני לילדייך
בואי כלה הנה מקום בתוך סתרייך
בואי כלה הנה מקום לחמול עלייך

אור חדש יאיר על ציון
אור חדש יאיר את פנייך
אור חדש של אהבה
ישיב אותך לשירייך

בואי כלה בואי עם כל געגועיך
בואי כלה הניחי לכל עקבותיך
בואי כלה בואי כלה מנדודיך
בואי כלה הנה מקום חוזר אלייך

ביני ובין המקום

רחלי ראובן / מתוך הספר "עשי בי קירבה"

העמיקי במילותיי, ילדתי
הן תתגלינה לפניך
כפנסי דרך:
ישנם מקומות
בהם חייבת הנשמה לבקר
בטרם תעזוב את העולם הזה:
בבארות סליחת הנפש
בנהרות החמלה
ברקיעי האהבה
שאינה תלויה בדבר,
בפסגות השלום הפנימי
בינך ובין עצמך,
בעמקי האמת
במעיינות שמחת הלב
בבעירות היצירה הטבעית
ובאישוני היופי שבכל הדברים,
בכל המקומות האלו
חייבת הנשמה לבקר בטרם תעבור הלאה
משתפגוש את המאורות הללו,
ואת מופעי הפסגות האלו,
עליה לקום מעליה
ולתת לעולם את מופע החיים שלה,
לעמוד פשוטה מעצמה
אחוזת אלוהים
ולאמר אותה,
לאמר אותה עד אלינו,
עד שנקום גם אנחנו
לתת לעולם
את מופע חיינו,
עד שכל נשמה
תחולל את המופע שלה
ותעניק את כל הטוב שלה לעולם,
עד שנצנץ ככוכבים
המאירים
את רגבי האדמה

אמרי בקול

רחלי ראובן / מתוך הספר "מגיעות לך ידיים"

אמרי בקול
אני אשה יפה
אמרי
נזרקה עלי שיבה
ומה רב יופיי
נחרטו קמטים בצדי גילי
רעד קל נח על ידיי
ואני אשה יפה
רגלי האטו פסיעתן
וליבי ראה הרבה סופים
כה יפה אנוכי
אמרי בקול
גבי אינו כתמול שלשום
זכרוני שב והולך
ועדיין קיץ מרקד בי
עדיין תלויה על שפתי נשיקת החיים
עדיין יפה כולי
אמרי בקול
אני אשה
עירומי יפה
עד שקדות המילים
ומחרישות

אני כאן ואני מחכה לך”
 לעולם לא אשכח כיצד נשברו הפנים שלה על בית החזה של תרו. פרץ
 של בכי הזדעק ממנה והיא השתבללה בתוך תרו כמו עובר דקות ארוכות.
 תרו ערסלה אותה כמו תינוקת בת יומה
 ושרה לה משהו שנשמע כמו שיר ערש
 אני זוכרת את עיניה של תרו נעצמות ופיה נושק למצחה של חדוה:
 “מתי שתבואי - אני כאן”
 אני כלכך שמחה שאת פה”
 כולנו הסתופפנו סביבן והפכנו להיות עדות חיה לאהבה. הדמעות
 שלנו התערבבו לנהר אחד של חסד ולגורל אחד של ריפוי
 שני דברים אני זוכרת מאותו היום ולנצח:
 האחד - את הלב שלי שנפתח מעצמו והיה מוצף באהבה שאין לה שם
 ואין לה גבולות
 והשני - חדוה לא איחרה יותר לאף מפגש

נס גדול צמח על ליבי

רחלי ראובן / מתוך הספר “כך היתה תרו”

“כשאתן פוגשות אדם, אתן מביטות בקמטים שעל מצחו או בעומק
 עיניו?”
 כך פתחה תרו את המפגש הראשון שזכיתי להגיע אליו. זה היה לפני
 עשרים שנים.
 כל שבוע היינו מגיעות לביתה שטוף האור של תרו ולליבה רב היופי
 והאמת. היינו מתכנסות סביב שולחן האוכל שלה וצוללות אל השמיים
 שהיא הורידה לנו.
 תרו הובילה מסעות חקירה לנבכי הנפש שלנו ולמסתורין של החיים
 בצורה שקצרה היריעה מלתאר.
 “הפסיכולוגיה של החמלה” אותה חיה תרו כל רגע מחייה היתה
 הדבר המרפא ביותר שזכו עיני לראות.
 אחת הבנות בקבוצה, חדוה שמה, נהגה לאחר למפגשים באופן קבוע.
 כל איחור גדול ו”צורח” היה מקודמו.
 בכל פעם, היתה נכנסת מבוישת, פניה היו מכוסים באשמת העולם
 כולו ואותו משפט תמיד התהלך על שפתיה שנעו בשקט: “סליחה על
 האיחור”

באחד הפעמים קמה אליה תרו

חיבקה אותה חיבוק ארוך ושקט.

ליטפה את ראשה בידיים שהאירו את כל התודעה שלי ואמרה לה:

”בת אור שלי,

אני לא מרשה לך להתנצל יותר על האיחורים שלך.

העולם צריך להתנצל בפנייך על כל השנים שלמדת לאחר כי לא
 מצאת דרך אחרת לבטא את כאבייך תודה רבה שאת מגיעה כל שבוע

מתנת הפלאיות שלך
 לצאת
 לאויר העולם
 קלת רוח
 ונקייה מאבק,
 קומי לסלוח היום ילדתי,
 קומי להכיר אותך מחדש,
 ברוכה תהיי
 בבואך ובצאתך
 בכל עיר ובכל שדה
 ברוכה
 כי הבאת
 סליחה גדולה הלילה
 והפכת את העולם
 והבאת עליו
 נשימה
 של שלום

סליחה גדולה הלילה

רחלי ראובן / מתוך הספר "שני ריחות הברית"

את היום בו
 אחזת ברגליי
 שלא יפלו ממני
 לא אשכח לעולם
 "עשי אותך מפויסת"
 אמרת לי
 "בואי אלייך
 שקטה,
 החיים שלך יקרו לך בכל מקרה
 בכל מקרה יקרו לך החיים,
 לכן, כל שנותר לך הוא
 לעמול על
 הסליחה
 בתי,
 להתפורר מהאגו שלך,
 עד שחיוכך יהיה צלול,
 הסליחה היא לידת עכז
 עלייך להפוך
 את ליבך
 כך
 פנימה,
 כדי שיצא
 כל החרוף ששרף בך
 שיצא האדום שחרך את ראותך וריאותייך,
 כדי שתוכל



תפילה

עידית שלו (מתוך השיעור השבועי)



מעברים

ריבונו של עולם,
 עשה בי מעברים רכים,
 פתח לי תנועה גמישה בין מיצר למרחב,
 סלול בי דרך אל תודעה של למידה,
 מקום בו אור ההכרה פורץ את צל החרדה
 עשה שאת רטט הלב החושש
 תחליף המיית הקיום הפשוטה, החמה,
 המיית קיום של אמון
 פעימה של אמונה בטוב הרציף הנמשך
 קיים בי לומדת
 שאפגוש את עצמי כל פעם מחדש
 מתוך סקרנות וערנות
 מתוך קשב נקי
 בלתי רווי בדאגה ובחרדה,
 מקבל, מסכים, נוכח וממתין
 לתנועת הגדילה הבאה עליי לטובה

התפתחות

ריבונו של עולם, הכניסני תחת כנפיך
 לתודעת הרחמים והחמלה.
 להיות מקבלת, מקבלת.
 את עצמי אני רוצה לקבל,
 את אופן בריאתי,
 את קצב התפתחותי,
 את מסלול המהמורות
 את רחש רקמת גדילתי
 שלא אשגה כלפיי עצמי
 בכעס מתיימר,
 שלא אפר כלפיי קיומי באשם מחפיר
 כשהפרה מתרחשת בתוכי
 לווה אותי אל חדר ושדה הלימוד,
 שם תימשך בנייתי הבינתית,
 שם תוחדר האמונה
 שאני יכולה,
 שאני גדלה,
 שאני גדולה,
 שבהתפתחותי אני מהלכת.

מקום

רוצה להרגיש שיש לי מקום
 גם כששוגה,
 גם כשטועה,
 אפילו כשחלשה
 ואפילו כשכועסת.
 רוצה להרגיש שיש לי מקום בעולמך,
 ה',
 גם כשחשה שחטאתי ושפגמתי,
 שלא הצלחתי.
 שאזכה לעבור מהמאשימה והמתרחקת
 לגמישה,
 המוחלת.
 מהביקורתית -
 למקבלת את החיים עצמם,
 לזו המסכימה לקיום מתוך רחמים ואהבה,
 אמן כן יהי רצון.

קרבה

אבא,
 רוצה להאמין בהתחדשות אמתית,
 שאלול זה יישא אותי על כנפי התמימות,
 שאלול יפזר עלי אבקת תשובה,
 שאשמע קול שופר קורא לי אישה
 שאשגה ואשוב בקלילות פשוטה
 שאחוש שיש לי מקום שבו ראוי להיות,
 ושיש לי לאן לגדול
 אבא, רוצה לחוש ראויה לשנה מתוקה.
 רוצה לזכות באלול הזה
 להפריד את המתח, הדאגות והעצבות
 של השנה שעברה
 ולהיכנס מחודשת לשנה החדשה
 יותר נינוחה.
 אבא,
 תעטוף אותי בתקווה של תיקון,
 התפתחות וטהרה.
 אני משתדלת ומייחלת לדודי,
 וממתינה לחוש קרבת אלוקים.

סימן

רגע לפני תחילתה של שנה חדשה,
 של זמן חדש, מזל חדש,
 אני עומדת ניצבת עם תקווה
 וגם קצת חשש,
 איזו שנה עומדת לבוא?
 הייתי רוצה סימן שיגלה לי
 שזו תהיה שנה טובה,
 שנה של החלמה,
 של שפע,
 של שמחות,
 של התקרבות,
 של שלום בית.
 הייתי רוצה סימן משמיים שאני בדרך הנכונה
 בכיוון הנכון, והטוב ממתין לי בסיבוב
 אז במקום לחפש סימנים ולחכות לסימנים
 בחג הזה אני עושה לעצמי סימן -
 אני קובעת מציאות שמסמנת לי את הדרך
 את השביל,
 אני נותנת לעצמי את סימני החג -
 שיהיה מתוק,
 שיהיה פורה,
 שיהיה שקט.
 אני קובעת סימנים פה למטה,
 מרכינה ראש,
 ומעוררת את השמיים מלמעלה.

שאלה

אחת שאלתי ואותה גם אבקש
 להרגיש קרובה.
 את קרבת אלוקים אני מחפשת.
 אלול, כנס אותי ברחמיך,
 עטוף אותי בחסדך,
 חבק אותי בקרבה,
 קרבה שנשמתי כה חפצה בה,
 קרובה לאופן שבו נבראתי להיות,
 ממוקדת לקיים את המקוריות
 והפנימיות הפועמת בי.
 רוצה להיות נאמנה לעצמיותי,
 אסופה במיטבי,
 כדי שאוכל ליצור התקרבות ליקרים לי.
 התקרבות כנה, מדודה, מתונה,
 עד האהבה.

אהבה

ריבונו של עולם,
 תן לי כוח להאמין בקשר הזה.
 לסמוך שלמרות הקושי והכאב הנחשפים בו,
 אנו יכולים גם לרפא וגם להתרפא.
 תן לי את ברכת הנפרדות,
 שאבחין מה שייך לי וארפה ממה שלא,
 שאוכל לחזור למקומי,
 אל השדה שלי,
 שאוכל להכות בו שורשים עמוקים
 שימלאו אותי בחיות ובעצמיות.
 שמתוך כבוד למרחב האישי
 יתחיל בינינו חיבור חדש,
 חיבור של חום,
 אהבה,
 חמלה
 והתקרבות מצמיחה.

עמידה

ריבונו של עולם,
 תן לעמוד מול מערכות לבי
 כניצבת ואסופה בטוב,
 שלא אבהל לאחוז הכול
 מתוך פחד הפירוק,
 אלא מתוך אמון בבניה
 ובזמן המסוגל,
 שהרי הזמן ממך ניתן.
 אל מול אחיזות השכנוע המחליש
 תן לי בהירות ראיית מפעלי -
 מפעלך שנבנו בי.
 שאתפעל ממה שהולך ונבנה,
 ואשחרר את מה שאוחז בי.
 תן בי הסתכלות נכונה
 לראות מה פה מתחדש בזמן.
 תן לי קשב נוכח ושקט מול יקירי,
 שלא אצטרך למהר לענות מתוך עניות הדעת,
 לסדר הכול,
 אלא שאוכל להיות נוכחת,
 ניצבת,
 ממתינה.
 לקלוט את המענה המדוד, החם והמתקן.
 ה' שפתי תפתח ופי יגיד תהילתך.

לך
טוב!

ריבונו של עולם,
גלה בי את כוחה של האימהות
שקיימת בי.
הכר לי את עוצמת הנשיות
שפועמת בי,
חשוף בי ידע קדום
שרשום בתוכי.
רוצה לפלס את הדרך ללב החם,
האימהי והאובה,
להרגיש שאני האימא הנכונה עבור ילדיי,
להרגיש שאני יודעת לפייס מקומות כואבים,
להרגיש שאני מסוגלת לחזק
כשמתעוררת חולשה.
רוצה להאמין שאני מסוגלת,
שאני יכולה,
שאני אמא מספיקה.

המרכז ללימודי
חשיבה הכרתית

עידית שלו