

האנדה

מבית "קבלה לעם" | גיליון מס' 44 | תשרי תש"פ | ספטמבר 2019 | kab.co.il

להמתיק את החיים

מבעד לאדי הסיר המהביל ניצבת אימא, חמושת פפריקה וכף בישול גדולה בידה, מבשלת לחייל שלה את הדגים שהוא כל כך אוהב. בליכה דאגה וכאב, רק שיחזור הביתה בשלום. אלוהים, שמור לנו על הילדים.

ובמוצב בצפון, הרחק ממנה, יושב חייל בודד, עיניו תרות אחר מפלט מהחשיכה, משהו שיעיר אותו, כי הוא שומר על חבריו לפלוגה. העייפות מבקשת להכריע, אבל הוא לא ייכנע. אם רק היה מקבל סימן חיים בוואטסאפ, מהבחורה שהכיר באפטר ההוא, כשחפש קצת חמימות בקור של העיר.

ובבוקר יוצא אל הגן ילד קטן עם תיק אוכל גדול, וכמו בכל יום אווז חזק בידה של אימא, כי בלי אימא הוא פתאום לבד. אבל אימא ממהרת לעבודה, והכול אומרים לו "אתה גדול ויכול". אז הוא בוכה ובוכה ובסוף נרגע. וכשהגננת תשאל: "מה נאחל לשנה חדשה?", "שאימא תבוא כבר" ילחש לעצמו, "ותקנה לי סוכרייה".

וכשיקרב סבא במכוניתו הכסופה לאסוף את נכדו אהובו מבית הספר, הוא יקווה רק שמישוהו ירגיש את כאבו, איך רגליו הבוגדות כבר לא מוכנות לשאת את גופו, ואולי במחווה מפתיעה ישאיר לו חניה פנויה בקרבת הכניסה.

בכל רגע ממש מבקשים הלבבות מילויים חדשים: ביטחון ואהבה, חמימות וקרבה, התחשבות וגם סוכרייה מתוקה. בקשות די פשוטות, אז למה בעצם הן לא מתמלאות?

אולי אם השנה נשים לב לעובדה שהטוב שלי תלוי בטוב שלך; אם נדאג זה לזה בערכות הדדית, במקום לדשדש בדאגה העצמית; אם רק נלמד להרגיש שכל האנשים סביבנו דואגים לנו באהבה עצומה, אז כל משאלותינו יתגשמו ונבטיח לעצמנו...

לנפ' טוב!

9

עמ'

סיפורו של עם
שאחראי על גורל העולם

6

עמ'

להיות החלק המועיל
במטריקס האינוסופי

3

עמ'

בחרנו מנהיג,
לא הנהגה



האומה

מבית "קבלה לעם"

אנחנו קבוצת אנשים מקשת רחבה ומגוונת של החברה האנושית. חברים ב"קבלה לעם" - תנועה בינלאומית שבמסגרתה אנו לומדים את חכמת הקבלה - השיטה לחיבור בין בני האדם מעל הבדלי מין, גזע, דת ושפה.

אנחנו הרכב מגוון ועשיר - ימנים ושמאלנים, דתיים וחילוניים, אשכנזים ומזרחים, יהודים ולא-יהודים - ואנחנו משמרים ומטפחים את הייחודיות של כל אחד ואחת, ועם זאת מחברים את הפאזל הרבגוני לתמונה אחת שלמה.

כל אחד מאיתנו התחיל את דרכו כששאל שאלות על מהות החיים ומשמעותם, שאלות שהובילו אותו אל לימוד חכמת הקבלה. יחד שאבנו, ועודנו שואבים, את השראתנו מאחד מענפי הרוח של העם היהודי, הרב יהודה אשלג, גדול חכמי הקבלה של המאה העשרים, הידוע בכינויו "בעל הסולם" על שם פירושו "הסולם" שכתב לספר הזוהר.

מה שמדביק בינינו זה הרצון המשותף לבנות חברה טובה יותר, עתיד טוב יותר, על פי עצות המקובלים. דרכם אנחנו לומדים להתבונן על המציאות מנקודת מבט הרמונית, ורוכשים יכולת להתקשר זה עם זה מעל כל ההבדלים.

בעזרתם ברור לנו שתכלית האנושות היא אחדות חובקת עולם, כי רק מתוך אחדות יכול כל אדם לקבל הזדמנות להביא את חייו לנקודת המימוש הגבוהה ביותר עבורו, ולחיות חיים מאושרים ומלאי משמעות. רק כך כל אדם יבנה קשרים טובים שישפיעו לטובה על כל מעגלי חייו ויספקו לו הבנה משמעותית על החיים.

עיקר הפעילות שלנו היא בקרב החברה הישראלית המפולגת. שם אנחנו שואפים ליצור אווירה של חום ואחוזה, שייכות וביטחון, איוון וערבות הדדית. הפעילות מחוץ לישראל מתמקדת בעיקר במתן מענה הולם כנגד האנטישמיות ממנה סובלים יהודי העולם, וחכמת הקבלה עומדת כחומה בצורה כנגד כל שונאי ישראל.

אנו מאמינים כי שימוש בחשיבה פלורליסטית ופתוחה, תוך התבססות על החכמה העתיקה, ישמשו כסירה שעליה נחתור כולנו יחד לעולם טוב יותר ומכל הלב, אנו מזמינים אתכם להצטרף ולכתוב יחד את הפרק הבא בהיסטוריה של עם ישראל.

נכתב באהבה על ידי חברי המערכת:

דודי אהרוני, נוגה זמיר, בן ציון גירץ, סמיון יונקור, יוסי דבש, אפרת אהרוני, ענת אלינב

עיצוב גרפי: סטודיו PERRY-CREATIVE

הפקת דפוס: רמי יניב, שרון ועקנין

שיווק: יאיר אורן, חיים תורכיה | הנהגה: רחלי לבנת

תמונת שער:

הפקה: לירון לוי | צילום: רוני איז'ק

תודה ל"הירקניה - דברים טובים", גני תקווה



1-700-509-209 kab.co.il

בחרנו מנהיג למדינת ישראל, אבל לא בחרנו הנהגה לעם היהודי

אז זהו, בחרנו לטוב ולרע את האדם או את הממשלה שינהיגו אותנו. אבל האם זה מספיק? האם תשכיל ההנהגה הנבחרת להתמודד עם כל האתגרים הלאומיים והבינלאומיים שלנו במציאות של עולם גלובלי שבה הכול קשור להכול? האם היא מסוגלת לקשר בין איחוד העם להצלחה במדיניות הפנים, זו של החוץ, הכלכלה וכל השאר? האם לשם כך צריכה לקום גם הנהגה רוחנית?



גלעד שדמון

לראות איך הפרת האיוון בחלק אחד עלולה להצית בלאגן שלם על כל חלקיו האחרים של הכדור שלנו. ועוד יותר קל לראות איך ישראל מככבת במוקד העניינים העולמי תחת עינה הפקוחה של האנושות. ראית בעצמך, איך בבחירות האחרונות בישראל קיבלנו הצצה לתלות העולמית בנו: מצד אחד גורמים עוינים מייחלים לראות אותנו מושפלים ומובסים, ומצד שני גורמים אחרים מצפים שנקיים בית יציב במזרח התיכון.

אחי היקר, אנחנו היהודים הפכנו את הדמוקרטיה למשחק שאין בו חוקים של ממש. מתנהגים כמו ילדים בבית הספר שקיבלו אפשרות לקבוע מי ינהל אותם ומי יכוון את עתידם הטוב. ולפי מה אנחנו בוחרים את גורלנו המשותף? לפי החיוך היפה של המועמד? הבטחות השווא שבפיו? הממתק שיקנה לנו עם הקמת הממשלה? אם הבחירה שלנו הייתה טהורה ומבוססת על טובת עמנו היה לנו עוד סיכוי סטטיסטי שהיינו קולעים למטרה, אבל אחרי שטיפת המוח התקשורתית, בחירתנו לאומה כבר הוכרעה.

ולמה אני מספר לך את כל זה? נכון, בחרנו מנהיג למדינת ישראל, הכול טוב ויפה. אבל לא בחרנו הנהגה, קבוצת חכמים שיודעים את חוקי טבע העולם, שרואים את כל רשת הקשרים מסוף העולם ועד סופו, שחשים בעצמותיהם את טבע העם היהודי, את האופי והמנטליות שלו - את

הפכנו את הדמוקרטיה למשחק שאין בו חוקים של ממש. מתנהגים כמו ילדים בבית הספר שקיבלו אפשרות לקבוע מי ינהל אותם ומי יכוון את עתידם הטוב. ולפי מה אנחנו בוחרים את גורלנו המשותף?

החוצפה והאגו של העם הזה כמו את הנתינה והרצון שלו לעזור.

מדובר באנשים בעלי שיעור קומה רוחנית, שלא מחפשים לעצמם את אור הזרקורים, אלא מבקשים לשפוך אור על הגורל שלנו ולהצביע על הייחודיות שלנו כעם. אנשים ששואבים את כוחותיהם ממקורות המורשת שלנו ומבינים שרק כשהעם מאוחד הוא נושם וחי; שרק מכוח החיבור בין כל יהודי העולם, כולל ההוא שהתבולל אי-שם, יש לנו סיכוי לבנות את גורלנו הטוב. אנשים שמלוכדים ביניהם חזק, אנשי חיל, לוחמים ממדרגה ראשונה על אחדות ישראל, ומכוונים את כולם להנהגה האמיתית במציאות - הכוח העליון שפועם בלב העם היהודי.

הנהגה חדשה תדאג לילדים שלנו, לדור הצעיר שהולך ונכחד ונבלע בקרב עמים אחרים. דור שאיבד קשר לישראל, ומחפש טעם חדש בחצרותיהן של אומות העולם, דור ששכח וכבר אינו יודע שיש בידינו הכול. הכול. הכול.

עכשיו יותר מתמיד דרושה לנו הנהגה כזאת שתדאג לאחרון היהודים, ותהא ראויה לעמוד בראש ישראל. הנהגה שתאפשר לכל יהודי לחיות בבטחה במדינה שבה הוא מתגורר, ותפתח את שעריה לכל יהודי בעת צרה. תחבק חזק את בני עמה גם כשחובטים בה. תעבוד בשיתוף פעולה עם נציגי יהדות העולם, גם אם הם דעותיהם הפוכות בתכלית. הנהגה שתעניק גם להם חלק פעיל בניהול המדינה, תמצא שפה משותפת ותפעל לערבות הדדית.



מה תפקידו של העם היהודי? להיות "אור לגויים", לתת דוגמה לאחדות לכל העמים

אנחנו עם שאוהב להגיד את האמת בפנים, אתה יודע. אבל עדיין חסרה לנו הנהגה כזאת שלא תתבייש ולא תהסס ולא תסתיר את האמת שלנו. הנהגה שתפרסם בראש גלוי ומורם לכל האנושות את תפקידם העתידי של היהודים ושל כל אדם בעולם, שתעזור לכל אנטישמי להבין מה מקור השנאה שלו ליהודים, ואיך יכול לנתב אותה נכון. הנהגה הרוחנית הזאת תראה לכולם עד כמה אנחנו נמצאים בצומת מכריע - שעל כולנו להתחבר בלי יוצא מן הכלל, להיות כאיש אחד בלב אחו, ולתת לעולם את המפתח לאחדות הזאת.

אם לא נבחר בהנהגה כזאת, נמשיך לנסות לפתור את בעיותינו בפנים ובחוץ ללא כל הצלחה, כפי שמוכיחה לנו המציאות לאורך השנים, ואז שוב נמצא עצמנו לא מאוחדים, וכמו שמראה לנו ההיסטוריה, נעורר בשל כך את השונאים והאויבים שלנו לפעול נגדנו. הכול קשור להכול, כבר אמרנו?

רשת הקשר בינינו פועלת על ידי תוכנה מסועפת וגדולה, מתוחכמת ונבונה, עקבית ומטרתית. התוכנה הזאת פועלת לאיחוד האנושות כדי שזו תהפוך להיות ישות אחת, ובין אם נרצה או לא, מהגורל שלנו אין לאן לברוח. לכן לצד מנהיג המדינה דרושה לנו הנהגה רוחנית.

הדרישה מתחילה בנו, אחי היקר, בבחירה שלנו. ואין שעה יפה יותר להתחיל לממש את הקשר בינינו אלא עכשיו, סביב שולחן החג. לתת יסוד לחוקה של אהבה שכל כך חסרה לנו, לקבוע בינינו כללי התחשבות הדדית כמו שפועל הטבע - בהתחשבות ובהדדיות.

תמוזוג לכוס עוד יין. בוא שוב נליהב את האהבה הלאומית הטבעית העמומה בנו, בוא נעורר את השרירים הלאומיים שאינם פעילים בנו זה אלפיים שנה, בוא נקבע לעצמנו שנה חדשה.

לחיי העם היהודי הזה, כמה טוב שהוא כזה!

רשת הקשר בינינו פועלת על ידי תוכנה מסועפת וגדולה, מתוחכמת ונבונה, עקבית ומטרתית. התוכנה הזאת פועלת לאיחוד האנושות כדי שזו תהפוך להיות ישות אחת, ובין אם נרצה או לא, מהגורל שלנו אין לאן לברוח. לכן לצד מנהיג המדינה דרושה לנו הנהגה רוחנית

הנהגה כזאת תדאג לילדים שלנו, לדור הצעיר שהולך ונכחד ונבלע בקרב עמים אחרים. דור שאיבד קשר לישראל, ומחפש טעם חדש בחצרותיהן של אומות העולם, דור ששכח וכבר אינו יודע שיש בידינו הכול. הכול! כי בכתבים העתיקים של חכמת הקבלה, שאולי נדמה שהעלו אבק, כתובה כל החכמה כולה, סלולה כל הדרך אל החיבור בינינו - שבו ממש טמון השכל היהודי והרגש הלאומי; החכמה, ההברקה, העורמה וההצלחה; היכולת להחזיק אומה מעל כל הקושי גם אחרי אלפיים שנה.

ומה תעשה הנהגה כזו, אתה בטח שואל? תיצור מסגרות הסברה לחינוך העם היהודי באשר הוא חי - ותלמד אותו מיהו ישראל? (מי שהולך ישר אל גילוי הכוח האחד בינינו), מהי ארץ ישראל? (ארץ מלשון רצון, דרך משותפת בינינו למען מטרה אחת), מיהו יהודי? (מי שפועל לייחוד כל החלקים הנפרדים לאחד), מה תפקידו של העם היהודי? (להיות "אור לגויים", לתת דוגמה לאחדות כל האומות), ועוד ועוד.

מעגל החגים



שרון יעקובוב

לחגים שכולנו אוהבים יש משמעות רבה ועמוקה יותר מכפי שרובנו מכירים

מעגל החגים שסובב אותנו מדי שנה בשנה הוא אולי המכנה המשותף היחיד שקושר לעת עתה את החברה הישראלית יחד. בין מלחמה למלחמה מתחבקים סביב צלחת הגפילטע פיש, שרים בסוכה, ולמיטיבי הלכת יש צום למירוק מצבור החטאים. מעגל של סמלים תרבותיים שמחזיקים עם שלם על כרעי תרנגולת. כפרות.

לחגים בכלל ולחגי תשרי בפרט, מעבר להיותם מנהגים, יש היבט פנימי נוסף, רוחני. דמיינו אוסף תחנות הפרוסות בדרך לחיים טובים ומספקים, והתחנה הראשונה היא ראש השנה; התחנה הזו בגלגל החיים מסמלת את הרגע החלוצי שבו אנחנו מתפכחים ושואלים: בשביל מה? בשביל מה אנחנו פועלים, מתיגעים, מזיעים, מפרנסים ועושים, ועושים, ועושים? יש לזה מטרה? ועל מה יש לחגוג? אולי אפשר לחדש? לשנות?

בעלי המזל לא ירפו לאורך המסע מהשאלות הנוקבות, הם ידהרו במנהרת "עשרת ימי תשובה", ויקבלו תשובה מלאה על כל שאלות ראש השנה. הם יגלו שאת המתקוות שהם מחפשים בחייהם אפשר למצוא בהרגשת ההרמוניה, בהרגשת החום והביטחון שבין בני האדם, שבאותה הרמוניה גם אפשר לגלות ולהרגיש את כוח הטבע, הכוח העליון.

אלא שהתקוות לחוד והמציאות לחוד. בהרפתקה לגילוי משמעות החיים מגיע הרגע לגלות את הפירוד הגדול בין כולנו, את הדין הנורא מכול. גילוי הפער הזה בין הרצוי למצוי, בין ההרמוניה הנכספת לבין המציאות המרה שחושף הטבע האגואיסטי שלנו, מוביל אותנו ישירות אל התחנה השנייה במסע: יום הכיפורים.

ביום הזה אנחנו אולי מתחרטים על כל מיני מעשים שעשינו. מתחננים בסליחה מן השפה ולחוץ, אך עלינו לעשות חשבון נפש ממוקד: לאמוד את המרחק בין היחס הנוכחי שלנו לזולת לבין הקשר הנכון שצריך להיות עם הזולת, להיווכח עד כמה אנחנו רחוקים מהכוח הטוב שאמור לשרות בחיבור בינינו. הרגשת המרחק הזה מתבטאת בסבל וכאב. הבידור הפנימי הזה מוליד בנו תפילה מהלב, זעקה בלי מילים.

התגובה לתפילות שלנו מגיעה בסוכות. בתחנה הזו כוח מיוחד מצפה את המרידות בדבש. החושים מתהפכים, המוח והלב משנים כיוון, האהבה העצמית מתכסה באהבת הזולת. ואז, למרות שכל אחד גר בתוך עולמו ומצביע למפלגה אחרת, נפרשת מעלינו סוכת שלום - סכך הסוכך על כל ההבדלים, משלים על כל הפערים, וחושף את כל היופי וההדר שמתגלים כאשר אנחנו מתחברים בינינו.

וכך כולנו מחובקים כאחד, מוכנים לקראת התחנה האחרונה: קבלת התורה. כלומר הרגשת הכוח הרוחני שמאזן בין טוב לרע, הדבק החברתי שירכיב אותנו למערכת אחת שפועלת באיזון - כוח האהבה. ואז כבר אי אפשר יותר להחזיק את זה, התגלית החגיגית הזו מציפה אותנו בשמחה, שמחת תורה. בהצלחה במסע!

המשמעות הפנימית של חגי תשרי קורס מקוון חינוס

קבלה לעם
חיים עם משמעות



לימודי אונליין | U.kab.co.il

סרקו את הקוד וצפו חינוס בקורס "חגי ישראל בראי הקבלה"

עוד חזון למועד?



ניצה מזוז

לפני עידן איחולי ה"שנה טובה" על ידי שליחת אימוג'י של פרח היינו משקיעים בקשרים בינינו, יוצאים מהבית, קונים כותבים, מלקקים בולים, משלשלים לתיבת הדואר כרטיסי ברכה, כל זה בשביל לאחל שנה טובה.

אם אתם מהדור ההוא, והצלחתם לגער את האבק מתאי הזיכרון, בטח עולים בדמיונכם איורים נוסטלגיים של פרחים וציפורים מנצנצות, שנושאות במקוריהן איגרת שנה טובה. אם אתם מדור אחד קודם, אז סביר להניח שתזכרו את הדמות של הרצל מתנוססת על גליות ברכה רבות.

תמונתו המפורסמת משקיף על נהר הריין ממרפסת מלונו מקפיאה רגע של זמן, אבל בחיים להרצל לא היה זמן להתרווח בנחת על מרפסות. הוא הקדיש את כל זמנו ומרצו לחלום שנראה אז כטירוף מוחלט, מדינת היהודים, ופעל כנגד כל הסיכויים והקשיים.

"בצייונות, כפי שאני מבין אותה", כתב הרצל, "כלולה לא רק השאיפה לכברת ארץ מובטחת כחוק בשביל עמנו האומלל, אלא גם השאיפה לשלמות מוסרית ורוחנית". הרצל עשה כל שביכולתו כדי שתקום מדינה יהודית, ותציל אותנו מהרדיפות האנטישמיות, כמו כל אבות הצייונות. הם כולם חלמו, דיברו וכתבו על מדינה שרוח של אהבת הזולת ודאגה הרדית מנשבת במפרשיה, אלא שלהבדיל מהחזון

החומרי, את האידיאל הרוחני הם לא ידעו איך לממש.

והנה, יש לנו מדינה משלנו, אך לא ברור לנו מאין באנו ולאן אנחנו הולכים. השאיפה לכונן מדינה על היסוד "ואהבת לרעך כמוך" נגוזה, ונותרנו עם ערימה של צרות ביטחוניות, חברתיות, כלכליות ודיפלומטיות. את זה הרצל לא יכול היה לחזות.

החלוץ בה"א הידיעה

כדי להבין מי אנחנו עם ישראל, מהם שורשי השאיפה הרוחנית שלנו ואיך לממש אותה, נחזור 3,800 שנה אחורה בזמן אל ממלכת בבל העתיקה, שם התקיימה ציוויליזציה גדולה באחוזה משפחתית ובאין מפריע. החיים השלווים לא האריכו ימים, האגו גדל, וכל אחד התחיל לדאוג לעצמו על חשבון האחרים. הממלכה התפצלה למחנות, ומהומות ומאבקים רבים התחוללו בה. נשמע לכם מוכר? בערך כמו החיים שלנו כאן היום, רק בל מריבות על חנייה.

אחד מהחכמים שחיו בדור ההוא, אברם בן תרח, שמוכר לנו בשם אברהם אבינו, ראה את הכאוס שהתחולל סביבו וסירב להשלים איתו. הוא התחיל לחקור מאין

שנת תש"פ חשובה וגורלית מאוד לעמנו. יש לנו הזדמנות להשלים את החזון היהודי - להתחיל להזרים ביחסים בינינו רוח אהבה ולהדביק בה את כל העולם - או שניזרק לים

התפרץ האגו ולאן נעלמה האהבה.

אברהם גילה שיש כוח אחד בטבע שמנהל הכול, ולימד את כל מי שהסכים לשמוע, שאם יתאמצו להידבק באחדות ובאהבה מעל האגו, הם יעוררו את אותו כוח אחד, חוק הטבע העליון, והוא יחבר ביניהם ללב אחד. כך אברהם קיבץ באוהלו נציגים של שבעים שבטים וחמולות, והפך אותם לקבוצה אחת, לעם אחד, עם ישראל.

יתר האנשים העדיפו לשמוע בעצת נמרוד, מושל בבל, שגם הוא הבחין בבעיות שגורם האגו המתפתח. אבל לעומת אברהם, נמרוד טען שהפתרון הוא פשוט להתרחק זה מזה. וכך הם עשו. התפורר לכל עבר, ומיוצאי בבל התפתחה שאר האנושות. ספיולר: גם אנחנו וגם הם צריכים בסופו של דבר להגיע לחיבור.

ומה עלה בגורלו של עם ישראל? איך הגענו מהאחדות המופלאה בימי אברהם למצבנו היום? עברנו עוד משברים רבים לאורך הדורות, האגו המתגבר היה חזק מאיתנו, וסופנו היה להיפרד ולהתפורר ברחבי העולם.

להשלים את החזון

ובחזרה להרצל. אחרי שנות גלות ארוכות, אחרי שסבלנו

אמת אחת



נדיה קוזי

סבתא סאולה ואביבה המורה לא דיברו אותה שפה, אבל ברגעים החשובים הן לא היו צריכות לדבר

"את סינית או יפנית?" נשאלתי כמעט כל יום, לפעמים כמה פעמים ביום. מראה עיניי המלוכסנות היה זר לגוף הישראלי של שנות התשעים, התקופה שבה עלינו ארצה. "את רואה את העולם בצורת בננה?", "מאיפה שבאת כולם ככה?", הייתי נשאלת במרץ ובסקרנות אופיינית לילדים.

מזל שהיה לי את סבתא שלי, סבתא סאולה, שהתגוררה בסמיכות אלינו. הייתי חוזרת מבית הספר ישר לביתה, נורקת עליה כמו על פוף. כורכת את ידיי סביב צווארה ומניחה את ראשי על כתפה. היא הייתה שותקת, מבינה את הקשיים שלי גם בלי מילים.

סבתא נהגה לומר לי עד כמה שהיא מצטערת שהיא לא הצליחה לסיים את האולפן, ושהיא לא יכולה לעזור לי בשיעורי הבית. בקוחסטן היא הייתה מורה ללשון, וכאן בארץ היא נאלצת כל הזמן לבקש ממני לתרגם לה את המכתבים שהיא מקבלת מכיטוח לאומי.

וגם אני הצטערתי ושתקתי, כי באיוז שפה יכולתי להסביר לסבתא את מה שקרה הבוקר בבית הספר: המורה אביבה נכנסה לכיתה, ומיד קמתי ונעמדתי. פניה של מורתי התמלאו תדהמה. אני דווקא שמחתי לקום לכבודה. הרי כך היה נהוג בקוחסטן לברך מורה בכניסתה לכיתה, הרגל שעלה איתי ארצה; וכך עמדתי שם, רגע אחד ארוך במיוחד. רגע שנקטע באחת כשקול צחוקם של הילדים החריש את אוזניי. התיישבתי מיד. ראיתי את כולם ישובים, חלקם מצחקקים. נשכתי את הלשון בחוחקה. העדפתי את הכאב הפיזי על פני העלבון שכמעט התחיל לזלוג מעיניי.

רק כשהייתי שוב בורועותיה של סבתא, אפשרתי לדמעות לזלוג. היא לא שאלה מדוע חזרתי כל כך מוקדם מבית הספר, רק נתנה לכל דמעה שלי מקום, וזה היה כל כך משחרר ומנקה. כך נרדמתי בורועותיה של סבתא סאולה.

התעוררתי מדפיקה בדלת. זו הייתה המורה אביבה. היא הביטה בדאגה על עיניי הנפוחות, ודיברה עם סבתא סאולה. סבתא ניסתה להגיד מילה, ואז לצרף לה עוד מילה, ומשלא הצליחה להרכיב אפילו משפט אחד, הרגשתי איך הדמעות כמעט חונקות את גרונה. תהיתי אם גם היא עכשיו נושכת את לשונה בניסיון לשדר ביטחון וחזקו. אבל רק כשהמורה אביבה התקרבה אליה והניחה את ידה על כתפה, הדמעות שלה קיבלו דרוו. זה זלגו וזלגו, וניקו גם את קשייה.

וכך עמדו בחדר שתי מורות, שתי נשים, משני קצוות הגלובוס, שלא הצליחו להחליף ביניהן אפילו משפט אחד פשוט. עמדתי ביניהן, והרגשתי הכי מוגנת בעולם. הן הורגשו בי הכי קרובות. כי במקום שהמילים איבדו משמעות, הלב הבין.

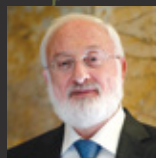
שנה לבבית כזו אני מאחלת לכולנו. יותר מלב אנחנו לא צריכים.



צלום מתוך אלבום המשפחה

להיות החלק המועיל במטריקס האינסופי

שמחת תורה הוא המועד בשנה להתחיל ליישם את הכלל הגדול בתורה, את הקוד שמפעיל את המערכת כולה: "ואהבת לרעך כמוך". כשנפעל כך בלב שלם, נהיה חלק מועיל במטריקס האינסופי



הרב ד"ר מיכאל לייטמן

המילה "תורה" מעוררת בנו תחושות מנוגדות - החל מכבוד והערכה לספר עתיק ובו קדושה נעלה, דרך מנהגים מבית אבא ועד לסלידה מוחלטת. אולם עוד קודם שדבקו בתורה הדפוסיים השונים, העניקה לה חכמת הקבלה משמעות עמוקה, מקיפה וחד-משמעית.

התורה היא התוכנית הכוללת של המציאות כולה - מתחילת הבריאה ועד סופה. המטריקס שכולנו חיים בו, הממשי והבדיוני. התוכנה שמכוננת, מנווטת ומנהלת אותנו בכל תנועה, נשימה ומחשבה. הרשת העצומה של כוחות הטבע שפועלים יחד ומניעים אותנו בעל כורחנו להתפתחות רוחנית שלמה.

מערכת "התורה", שחוקיה מוחלטים, מכתיבה כל פעולה שלנו. למעשה איננו אדונים לשום מחשבה או פעולה. התחושה שיש לנו אפשרות לבחור, והצער או האשמה שאנו חשים בעקבות החלטות שגויות שקיבלנו אינם אלא רק תחושות מדומות שהמערכת בחכמתה נוטעת בליבנו. עד שנגדל, נשכיל ונדע להפעיל נכון את המערכת מבלי לגרום נזק לעצמנו.

כשם שלתינוק בן חודשים ספורים אין מושג קלוש לאיזה עולם גדול, עשיר ומגוון הוא נולד, וכל עולמו המצומצם מסתכם בריח אימו, כך גם אנחנו נמצאים בתקופה טרום-רוחנית, לקראת שלבי ההתפתחות הראשוניים שלנו, לקראת גילוי שכבה נוספת מן המערכת האינסופית שעוטפת אותנו, מערכת "התורה".

ככל שנספוג מהסביבה עוד ערכים, טעמים ומידע, שיתורגמו בנו לרגש ולתבונה עד לכדי הכרה מלאה, כך נתפתח, נתחנך, נפתח מודעות חדשה וניכנס אל מרחב "התורה". התינוק שיגדל לילה, יידרש להגיב לאחרים. הילד שיתפתח לנער יידרש להכיר במעשיו, והנעה ככל שיתבגר, יידרש ליחומה ולהשתתפות מצידו עד להדדיות ולשיתוף פעולה עם הזולת. נשאלת כאן השאלה אם המציאות כבר בנויה כך שהיא מפתחת את האדם ומקדמת אותו לרמת התפתחות גבוהה יותר, או מה כל כך ייחודי במערכת "התורה"?

התורה היא התוכנית הכוללת של המציאות כולה - מתחילת הבריאה ועד סופה. המטריקס שכולנו חיים בו, הממשי והבדיוני. התוכנה שמכוננת, מנווטת ומנהלת אותנו בכל תנועה, נשימה ומחשבה

לפרמט את התכונות שלנו

ייחודיותה של התורה שהיא מובילה את האדם שבוחר להכיר את דרכי פעולתה ולהתמזג בה, לשנות את גורלו ולהשפיע על התפתחותו המלאה. כלומר לגשת היישר אל מקור ההתפתחות שלנו, אל לוח הבקרה שמפעיל את חיינו, ולפרמט את התכונות שלנו שתפעלנה בהתאם למערכת "התורה".

בתוך רשת החוקים המוחלטים, שאינם מתחשבים בדעתנו, יש לאדם רגע ממשי של בחירה חופשית המכוון אותו ענקיות ההתפתחות העיקרית והבלעדית שלו. מהרגע שעשה בחירה נכונה, נפתחת לפניו שכבה נכבדת מן המרחב הנשגב של מערכת "התורה" האינסופית, והוא זוכה לחוות עולם גדול ומופלא, כמו צעיר שיצא לראשונה לבלות אל מחוץ לבית. המעמד הנעלה והראשוני הזה, שבו האדם זוכה לקבל את הכוחות שיאפשרו לו להתקשר יותר ויותר אל מערכת "התורה" האדירה, נקרא "קבלת התורה". אלא שזוהי הזדמנות בלבד, מתנה זמנית שאינה ניתנת בקלות.

דברים טובים אינם באים בקלות. בדרך אל המרחב הנשגב עומד למכשול הטבע האגואיסטי הטמון בכל אדם ומונע את השפע הרב המצוי במערכת "התורה". האגו הוא הרצון לקבל הנאה, ומטרתו הגלויה והסמויה היא להשיג כמה שיותר תענוג בכמה שפחות מאמץ. הוא מעכב אותנו מלגדול ומלהתפתח משום שהוא כל הזמן מעורר בנו דאגה רק לעצמנו - הוא דוחף אותנו לנצל את הזולת, להתחרות ולהיאבק בו כדי להשיג ולו מעט הנאה עצמית על חשבון, וההשלכות השליליות לכך ניכרות בתחומי חיינו השונים. האגו מפריד אותנו מן המציאות העצומה, נועל אותנו בעולם צר ואפור במקום שנחיה בעולם מואר ומלא שפע.

כוח התורה שלא ככוח האגו מאפשר לנו לבקוע מן הקליפה הדקה שעוטפת אותנו באשליה, לצאת מהגבולות הצרים שלנו, ולגלות את מערך הכוחות שמשפיעים עלינו. אומנם

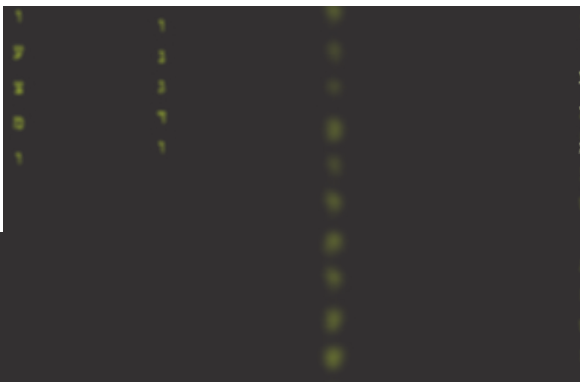
לא כל אחד יודע להשתמש בכוח הנסתר של התורה, אך כל אחד יכול, אם רק ירצה.

התורה היא כמו אש, היא יכולה להאיר ולחמם מצד אחד, או לשרוף ולכלות מצד אחר. לכן שימוש מושכל בכוח התורה יעורר את הכוח החיובי הטמון בה - אז נחוש את ההרגשה הממכרת של "סם החיים". לעומת זאת, שימוש לא מושכל בכוח התורה לטובת האדם עצמו ולא לטובת הזולת יעורר את הכוח השלילי הטמון בה - אז נחוש את ההרגשה של "סם המוות". השימוש בכוח הנסתר שמתגלה לחיוב או לשלילה תלוי בבחירתו של האדם. אז כיצד נבחר נכון ונמנע תופעות שליליות?

צעד קטן לאדם - צעד ענק למערכת

הסוד הוא הגיוני ופשוט: כל פעולה מצד האדם שתהיה זהה למגמה של מערכת "התורה", תקשר בין המערכת הכללית לבין האדם הפרטי, תפתח לפניו מרחב חדש, ותמלא אותו בהרגשה עילאית שבעזרתה ידע לשלוט על חייו. כמו במשחק מחשב נלמד להתגבר על כל המכשולים ולהתמודד מול כל האתגרים שבשלבי המשחק השונים עד לשלב הסופי של גילוי מערכת "התורה" בשלמותה. מהי אפוא תכונתה של מערכת "התורה"? אחדות. התוכנית הכוללת של המציאות פועלת לעבר שלמות, הדדיות ושיתוף פעולה. כדברי חכמים: "עיקר השגת התורה הוא על ידי האחדות, כמאמר הכתוב 'כאיש אחד בלב אחד'" ("מאור ושמש").

אם כן, ככל שנשתדל לפעול באחדות, בשלום וברעות עם הבריות סביבנו, נעלה על דרך המלך. להולכים בדרך הזאת יש גמול. על כל צעד אחד נכון של הפרט השואף להידמות לה, היא מגיבה בחיוב כפליים, בשני צעדים. לכן ככל שישתדל האדם לנהוג בידדות ובחיבור עם הזולת, כך הוא יעורר יותר את הכוח החיובי שממתין בה. לעומת זאת, כל מהלך אנוכי שיבוא על חשבון הזולת, יפרום את רשת הקשרים הנפלאים שנטו, יעצים את הפירוד ויחזק



את הרגשת "סם המוות". באג כזה במערכת "התורה" יחייב אתחול מחדש של המערכת, ועלול להכאיב ולגרום לאדם סבל מיותר.

אז אם נחזור להתחלה: האם התורה היא אותיות מודפסות על נייר שאוגדו לספר מהודר? האם התורה היא טקסים ומנהגים, אוסף הגבלות, חוקים וציוויים? לא ולא ולא. התורה על פי חכמת הקבלה היא הכוח שמשנה את הטבע האגואיסטי המוגבל של האדם לטבע של נתינה, הדומה לטבע מערכת "התורה" שהיא כולה הרמונית.

התורה היא הכול! היא התוכנה שמפעילה את העולם כולו, ככתוב בספר הזוהר (פרשת תרומה): "מטרים שנברא העולם, הקדימה התורה לעולם אלפיים שנה", והיא הכוח שבעזרתו אנחנו מתפתחים ורוכשים את עומק המערכת - עולים בעזרתו כמו במעלית שקופה שפורשת לפנינו הכול עד להתמוזגות שלמה והרמונית עם המערכת כולה ועם הכוח העליון שמפעיל אותה.

את השינוי האדיר הזה מאגואיזם לאלטרואיזם מסמל המועד החגיגי ביותר בשנה - שמחת תורה. כיום, ברור לכל בר-דעת שנקלענו למבוי סתום בעולם ככלל ובחברה הישראלית בפרט. שנאת החינם בין מגוון המגזרים והמפלגות גואה, הגאווה הולכת ומתעצמת בכל אחד ואחת, האגואיזם חוגג והערכים המאחדים אותנו לעם בשפל. התורה הפכה אצלנו ל"סם המוות". "מלאך המוות מוזמן בחרב שלופה וטיפה של מרה בקצה החרב, והאדם פותח פיו וזורק בו טיפה, ומת" (כתבי בעל הסולם). כל אדם בעולם בולע בצייטנות את הרעל האגואיסטי ו"מת" - מתנתק מהחיים, מהתענוגים שמציעה התורה.

שמחת תורה הוא המועד בשנה להתחיל ליישם את הכלל הגדול בתורה, את הקוד שמפעיל את המערכת כולה: "ואהבת לרעך כמוך". כשנפעל כך בלב שלם, נהיה חלק מועיל במטריקס האינסופי - "התורה".

הסוד הוא הגיוני ופשוט: כל פעולה מצד האדם שתהיה זהה למגמה של מערכת "התורה", תקשר בין המערכת הכללית לבין האדם הפרטי, תפתח לפניו מרחב חדש, ותמלא אותו בהרגשה עילאית שבעזרתה ידע לשלוט על חייו

יונה של שלום



Daddalan Real on Unsplash



אורן לוי

הסיפור התנ"כי של יונה הנביא מתאר את קורות העם היהודי בהווה ובעתיד, ובו מסר ברור: כל עוד לא נמלא את ייעודנו, ימשיכו להטיל עלינו את האשמה לכל צרות העולם. סיפורו של עם

המשימה

סיפורו של יונה הנביא מתחיל במשימה שהוא מקבל מאלוהים - להזהיר את תושבי העיר נינוה לסור מדרכם הרעה, ולהתחיל להתנהג כמו שהמציאות דורשת, בחיבה הדדית.

כמו ליונה גם לנו, עם ישראל, יש תפקיד שלא נוכל להתחמק ממנו. תפקיד שמלווה אותנו מאז ומעולם: לרקום בינינו קשרים חיובים של איחוד, כאלה שישמשו דוגמה לעולם כולו. אבל אנחנו לא ממלאים את תפקידנו.

הברירה

לאורך ההיסטוריה חוינו איך פועלת החוקיות הזאת: כשאנחנו מקושרים בינינו בצורה נכונה, אנו פורחים והעולם משגשג. כשאנחנו מסוכסכים ומפולגים, אנחנו סופגים מכות והעולם מידרדר. עם השנים קָשְלָנו בבניית הקשרים בינינו, עד כדי כך שאנחנו לא מאמינים כי ביכולתנו להשכין בינינו יחסים טובים. אנחנו מתמלאים סלידה למשמע משימתנו להיות "אור לגויים". אנחנו בורחים על נפשנו, כמו יונה. וכשבורחים, מגיעה הסערה.

הסערה

יונה בורח מייעודו. הוא נמלט על אונייה הרחק אל תוך הים. הברירה שלו גורמת לסערה, והמלחים מבינים שהסיבה לסבלם היא "היהודי" שנמצא על סיפון אונייתם. משם ועד להשלכתו אל הים, הדרך קצרה.

כמו אז, ובעצם כמו תמיד, גם היום העולם מאשים את היהודים בכל משבר אפשרי. אם מסתכלים מצד תפקידנו, העולם צודק. נתנו לנו משימה לאהוב, אנחנו משתמטים ובורחים ממנה הכי רחוק שאפשר, וספינת העולם נמצאת על סף טביעה. הגורל של עם ישראל הוא בלתי נמנע. שמות המלחים בסיפור מתחלפים בכל פעם, אבל הגורל אינו משתנה. אם לא נקין מהתרדמה שאנו שקועים בה, ונסכים מרצוננו הטוב לביצוע המשימה, יגיע הרגע שבו נושלך לים.

ההסכמה

יונה נזרק למצולות הים ונבלע לתוך מעי לווייתן. אחרי חשבון נפש נוקב עם עצמו, הוא מסכים לבצע את המשימה שהוטלה עליו, והרג מביא אותו אל חוף מבטחים, לנינווה.

כמו יונה, גם אנחנו נושאים בתוכנו מסה, שיטה להתקשרות בין בני האדם. זה המאפיין הלאומי שלנו המייחד אותנו משאר עמי העולם, ולמעשה הופך אותנו לעם. לא נוכל להימלט ממה שמייחד אותנו. כשנתחבר בינינו, נשמש דוגמה לאחדות לכל העמים. השאלה היחידה היא, האם נישא באחריות המוטלת עלינו, או שחס ושלום ישליכו אותנו אל מעמקי הים כדי שנסכים לממש את ייעודנו.

לפי שעה, במקום להיות "אור לגויים", אנחנו מנסים בכל כוחנו להיות "ככל הגויים". אלא שמכבש ההתפתחות גורם לעוד ועוד אנשים ומדינות להרגיש בתת-ההכרה שהאחראים לכל הצרות המתרגשות ובאות הם היהודים, ולכן העולם לא ישנה את יחסו אלינו לטובה, עד שנמלא את חובתנו, שהיא גם וכתנו.

יום כיפור הוא זמן לעשות חשבון נפש הן של יחידים והן של אומה, בלי לשבת במעיי הלווייתן. ביום זה יש לנו הזדמנות לקבל על עצמנו את הייעוד שלנו, להסכים להתחבר בינינו ולהיות "אור לגויים". רק אז המערבולת העולמית סביבנו תשקוט, האנושות כולה תזכה לשלווה, ומעליה תיפרס סוכה של שלום.



בדרך אל ההיגיון

רק לפני כמאה שנה התרחשו בעיר קישינב פרעות נוראות ביהודים, והיום מתכנסים בה אנשים מכל רחבי העולם לקבוע שאפשר אחרת



דודי אהרוני

הכביש הראשי חוצה מרבדים צהובים-ירוקים מנוקדים בבתים כפריים עם גגות אדומים. כנסיות בולטות ממרחקים, ומדי פעם קורצת השמש מתוך אגם קטן שלצד הכביש. אנחנו באוטובוס גדוש ישראלים בדרך אל קישינב - צ'סינאו בלשון המקומיים - בירת מולדובה.

העיר שוכנת על גדות נהר ביק הצלול, שופעת עצים ירוקים נוסכים צל רווגע, וגפנים משתרגים בחן על חוטי תיל בחצרות הבתים המנומנמים. אין בה רמז קל להיסטוריה המטלטלת של הזוועות המוכרות בשם "פרעות קישינב" שידעו יהודי העיר לפני 116 שנה.



צילום: אהוד הרברט

"המהומות האנטי-יהודיות בקישינב", תיאר הגיו-יורק טיימס בזמנו את הפוגרום המפורסם במאה העשרים, "הן גרועות יותר ממה שהצנזורה תאפשר לפרסם". המעט שכתב העיתון האמריקני הנודע והשאר חותם על דעת הקהל העולמית היה ש"הזוועות מהטבח הן מעבר לכל תיאור. תינוקות נקרעו לגזרים, פשוטו כמשמעו, על ידי המון משולהב וצמא דם".

הפרעות התחילו מילולית כאשר "בסרבי", העיתון האנטישמי הסנסציוני והפופולרי ביותר בקישינב, פרסם בקביעות מאמרים נגד האוכלוסייה היהודית עם כותרות כמו "מוות ליהודים!". אבל הן התעצמו ב-1903 כשהמסרים האנטישמיים התחילו להתממש.

בוקר בהיר אחד נמצאה גופתו של נער נוצרי אוקראיני,

מיכאיל ריבצ'נקו, בעיר דובסרי, כ-25 קילומטרים צפונית לקישינב. עוד זה מדבר וזה בא - נערה שניסתה להתאבד

נמצאה מתה בבית חולים יהודי, והעיתון האנטישמי כבר ניסח כותרות ענק שזעזעו עקילת דם.

"בסרבי" רמז שהשניים נרצחו בידי יהודים כדי להשתמש בדמם בהכנת המצות לפסח. על הדרך גם האשים את היהודים בניצול קפיטליסטי של נוצרים. הסיפורים כמובן זכו לתהודה רבה, התפרסמו בעיתונים נוספים, והצליחו לשלהב את הקהל למהומות נגד היהודים.

פרעות קישינב כללו שלושה ימים של מאורעות דמים שבהן נרצחו 49 יהודים, 92 נפצעו קשה, 500 נפצעו קל, ומעל ל-700 בתים ועסקים נבזזו ונהרסו. את התיאורים המבחילים והלא-אנושיים שהגיו-יורק טיימס חסך מקוראיו אחסוך מכם גם אני.

הכנסייה עודדה את הזוועות, המשטרה העלימה עין, הצבא שתק. לכן לאחר הפרעות החליטו היהודים שדבר כזה לא

סליחה שאין בה כפרה

קיבלנו תרגיל מלוכלך בבית ספר למשחק: לשבת במעגל, ולהעליב את האחר באופן הכי מתנשא ובמילים הכי מתקוות. זה השיעור לחיים שקיבלתי מהתרגיל



שלי פרץ

כולנו קצת נבוכנו נוכח ההנחייה המוזרה, אבל העולם במה וכולנו צייתנים. התחלנו ה"ברכות" עפו מפה לאחן, בקושי בלענו את העלבון, וכלפי חוץ צחקנו בקול גדול.

ואז הגיע תורי. הייתי כבר שבעת עלבונות וחिפשתי טרף קל. היו לנו בכיתה זוג מקסים, מאוהב לחלוטין. הייתה ביניהם נאמנות כזאת שלא רואים בכל יום. לנו, שחקנים מתחילים שקופצים מדיוט אחד לשני, צרם בעין לראות זוג יציב כזה במסגרת הלוחצת של בית הספר למשחק. בזמן שאנחנו שתינו זה לזה את הדם, הם פשוט אהבו. בזמן שאנחנו הרגשנו לכד, הם תמיד היו יחד. בזמן שאנחנו שמרנו לעצמנו על הגב, הם שמרו זה על הגב של זו.

ואז יצא ממני המשפט המכוער הזה: "כל כך אצילי מצידו שהוא הסכים לשאת אותך לאישה רק בגלל שאת בהיריון!".

שקט השתרר בכיתה. אף אחד לא צחק. הבחורה קמה בסערה ויצאה מהחדר בבכי, מפילה מאחור את הכיסא שעליו ישבה. הלב שלי נפל לתחתונים. "זה היה רע" לחש לי חבר שישב לימיני. בן הוגש נעץ בי מבט מלא בחו וצעק: "מטומטמת, מה את עושה!?" חזק אחריה בריצה.

הפה שלי התייבש, והייתה לי בחילה. חיפשתי מבט סלחני שיהפוך את הכול לבדיחה, אבל זה לא קרה. חציתי את כל הקווים האדומים. לרגע עוד ניסיתי לנפנף לעצמי בצדקנות ש"מה אני אשמה שהמורה למשחק נתנה לנו משימה מטופפת כזאת?", אבל לא קניתי את זה. רציתי לקבור את עצמי אלף מטר מתחת לאדמה.

רצתי אחריה לשירותים. היא ישבה לכד על הרצפה ובכתה. ביקשתי סליחה. אבל בכל מילה שפלטתי הרגשתי צבועה יותר ומלוכלכת, למי תעזור סליחה עכשיו?

המועקה התנחלה לי בלב עד יום כיפור. התקשרתי אליה ושוב הבעתי חרטה. דווקא כשניתקתי את השיחה, נפל לי האסימון: אין ממש ערך לבקשת סליחה מלבד לנקות לעצמי את המצפון. דווקא כשעשיתי כל מה שאני יכולה, התעוררה בי הכרה צלולה: זה הטבע שלי. מקולקל, אגואיסטי, אכזרי. ולתקן אותו לכד אני באמת לא מסוגלת.

באותו רגע ידעתי שאני צריכה סביבה חזקה, שתאיר לי את הדרך להיות האדם המתחשב הזה, שמרגיש את הזולת כמו חלק מעצמו. סביבה שבמקום לשחק בהתנשאות מעל האחר, תשחק לי דוגמאות יצירתיות איך להתעלות מעל הטבע הנבזי שלי. כי ככה בנויים החיים: המשחק של היום הוא המציאות של מחר.



סודות המטבח היהודי

שלושה תלמידי "קבלה לעם" מספרים בדרכם על משמעות מאכלי החג, ומציעים מתכונים מנצחים



צלומים: יורה פורחולסקי

אהבת דגים רנית שי

בכל פעם שבני החייל חוזר הביתה, הוא אומר לי "אימא, תכיני לי את הדגים שלך" ואני נרתמת למשימה באהבה גדולה. ובכל פעם שאני מבשלת דגים, צף בי מחדש סיפור חיי, סיפור על "אהבת דגים"

בגלגול הזה הספקתי כבר להיות בכל הסטטוסים האפשריים: רווקה, נשואה, גרושה, ולצערי גם אלמנה. מילדות הייתי רומנטיקנית ללא תקנה. ימים שלמים רקמתי חלומות בהקיץ על שמלת כלה דמיונית, איך אהיה עם ה"אחד" שלי, איך נביט זה לזו בעיניים, נדבר מהמקום האמיתי ביותר, נקשיב בלי לשפוט, ונבין לגמרי את הראש של האחר; איך בערב חורפי נבלה יחד יד ביד, ובשמחה אפנק אותו בכל גווני הקוליריה בעולם.

רציתי שנאמין, שנגדל, שנקים משפחה ובכל יום מחדש נגלה עד כמה אין סופית היא האהבה. אבל זה לא בדיוק קרה. התחתנתי, וכעבור שנים בודדות הרגשתי שאהבת האמת הזאת לא גרה אצלנו בבית, וגם אם הייתה שם לרגע קט בהתחלה, היא כנראה עברה דירה. לא יכולתי לתת לחיים



צלום: דן לב | מתוך הספר "ששת"

מתכון לחריימה מנצח

המצרכים:

- ✓ 1 ק"ג פילה דג חתוך (מומלץ לברק)
- ✓ 2 גמבות אדומות פרוסות לרצועות
- ✓ 2 צרורות כוסברה
- ✓ 2 ראשי שום
- ✓ 3 פלפל חריף ירוק
- ✓ קופסת גרגירי חומום
- ✓ 2 לימונים פרוסים (ללא קליפה)
- ✓ שמן
- ✓ תבלינים: מלח ופלפל, פפריקה חריפה ומתוקה, כורכום

אופן ההכנה:

1. משמנים בנדיבות סיר שטוח ונמוך.
2. מוסיפים מחצית מהכמות: כוסברה, שיני שום, פרוסות גמבה, פרוסות לימון, גרגירי חומום.
3. מניחים את הדגים מעל ושוב מוסיפים שמן, כוסברה, שיני שום, פרוסות גמבה ואת הפלפל החריף.
4. שמים בקערה קטנה את כל התבלינים ומערבבים עם שמן (בנדיבות).
5. מוסיפים לסיה, מוזהים מים עד לכיסוי הדגים, וקצת מעבר.
6. מבשלים על אש נמוכה, שעה וחצי לפחות, ומשגיחים שיש מספיק מים כדי שהדג לא יתייבש.

המלחששת אפרת נבון

"אוכל זה לא רק בשביל השובע של הבטן, זה גם בשביל השובע של הנשמה", כך למדתי מאימי, מומחית לבישול מרוקאי שלא מוותרת לעולם על המרכיב הסודי בתבשיל: אהבה

התחביב העיקרי שלי כילדה היה לעמוד לצד אימא בזמן שהיא עומלת במטבח, קוצצת, מתבלת, לשה ומטגנת, ולצפות בה. דורות של נשים מרוקאיות שאהבות להאכיל את כולם כמה שיותר, הותירו בי דרכה את חותמן באותם רגעים.

מרותקת לתנועותיה, כאילו אני נוכחת במופע להטוטנים מרהיב, הייתי מקשיבה לה בדריכות, מזכירה לי את הכלל החשוב ביותר בבישול: כשמכניגים אוכל לא חושבים על דבר מלבד על הטעם הטוב של התבשיל המוגמר. וכלל חשוב עוד יותר: תחשבי על מי שהולך ליהנות מהמטעמים, תקווי שהאוכל יהיה ערב לטעמו.

ואכן ברבות השנים גם אני הפכתי למלחששת לבישולים. ובעודי עושה את צעדיי הראשונים בעולם הלחשוש, הגיע אלינו חבר באחד מימי שישי בצהריים, כולו נסעה וסיפר שלילה קודם חזר מבילוי לפנות בוקר, וראה את אימא שלו מבשלת לשבת. היא עמדה עם הגב אליו ולא הבחינה בו.

כשהתקרב בשקט שמע אותה ממלמלת בזמן שהיא לשה את הבצק של החלה: "יוסי, כפרה עליו, שימצא זיווג ופרנסה טובה ויהיה בריא; רינה, כפרה עליה ועל הילדים, שתתקדם בעבודה, שתסתדר עם הילדים, כפרה עליהם, ותכין אוכל טוב לבעלה; דויד, כפרה עליו, שיפסיק כבר להסתובב, שיחליט מה טוב לו, שימצא אישה פורייה, שיביאו לנו נכד, בן זכר, כפרה עליו, גם נכדה זה טוב, כפרה עליה... ועל כל החיילים שלנו, כפרה עליהם, תשמור שיחזרו בריאים ושלמים, עליהם ועל כל עם ישראל".

"עכשיו אני מבין הכול", סיפר לנו בהתרגשות, "היא מכשפת אותנו, בגלל זה אנחנו מכורים לאוכל שלה!".

מאז אני חושבת בהקפדה יתרה על מי שאני מכינה עבורו, דואגת שיהיה לו הכי טעים שאפשר, אפילו אם זו סתם כוס קפה. ובאמת יוצא שאני מקבלת די הרבה מחמאות על כל מה שאני מכינה. בקיצור, שימו אהבה באוכל. זה עובד!



מתכון לקוקטייל קוסמו רימונים וג'ינג'ר

המצרכים:

- ✓ אצבע שורש ג'ינג'ר
- ✓ 50 מ"ל וודקה
- ✓ 20 מ"ל ליקר תפוזים
- ✓ 40 מ"ל מיץ רימונים
- ✓ כפיות סוכר או 20 מ"ל מי סוכר

1. כותשים אצבע ג'ינג'ר בשייקר.
2. מוזהים וודקה, ליקר תפוזים מיץ רימונים וסוכר.
3. מנערים היטב ומוזהים לכוס מרטיני צוננת.
4. מקשטים בקליפת תפוז.



מתכון לרולדת תפוחי עץ

המצרכים:

- ✓ 5-6 תפוחים מגורדים
- ✓ 3/4 כוס סוכר
- ✓ כפית קינמון
- ✓ 4 ביצים מופרדות לחלמונים וחלבונים
- ✓ 3/4 כוס סוכר
- ✓ 3/4 כוס קמח
- ✓ כפית אבקת אפייה
- ✓ קורט מלח
- ✓ כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

1. לערבב את התפוחים עם הקינמון והסוכר, ולשטח על תבנית אפייה שטוחה וגדולה מרופדת בנייר אפייה.
2. במיקסר מקציפים חלבונים עם קורט מלח. בהדרגה מוסיפים את הסוכר.
3. לאחר שהקציף יציב ומבריק מכניסים את החלמונים אחד אחד וממשיכים להקציף עד שהחלמונים נעלמים.
4. מערבבים קמח ואבקת אפייה יחד ומנפים לתערובת הביצים. בעזרת מרית מערבבים עד לאיחוד החומרים.
5. מוסיפים בסוף את התמצית וניל.
6. משטחים את התערובת על התפוחים המגורדים בצורה אחידה.
7. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות למשך 15 דקות.
8. מייד כשיוצאת העוגה מהתנור, פורסים מגבת מטבח גדולה נקיה או חיתול בד נקי ומפזרים מעליו אבקת סוכר.
9. הופכים את התבנית בבת אחת על המגבת, ובעזרתה מגלגלים את העוגה לרולדה.
10. מפזרים מעל אבקת סוכר.
11. לפני ההגשה זולפים מעט דבש מעל.



צלום: אילן מור

בר מזל מוש בודניק

"במה נמדד בר טוב, אתה יודע?" שאל אותי אחד השפים הידועים בארץ כשעבדתי במסעדת היוקרה שלו, "בחיבור שהוא יוצר בין אנשים". זה קל כשהכול זורם בחיוב, אבל מה עושים כשנכנסת שנאה לעניין?

מעל עשור שאני מנהל בר בתל אביב. יוצר עשרות קשרים בין אנשים, שומע אינספור סיפורים. אנשים לא רק יושבים על הבר ושוחים, הם מוצאים את עצמם, או מוצאים משהו חדש - ויוצאים נשכרים יותר מסתם דרינק קצר - ואני שואב מזה כוחות.

צהריים אחד הגיע זוג שהתיישבו על הבר והזמינו עסקית. מהרגע הראשון הבחורה לא הייתה מרצה. היא התלוננה שאין שום מאכל בריא בתפריט שלנו, ושגלגל הגסטרונומיה הזאת יש כל כך הרבה אנשים שסובלים מעודף משקל ומשאר בישין. כשהיא קיבלה את המנה הראשונה, היא הביטה בצלחת שלה ואז בצלחת של בן-זוגה ורתחה: איך יכול להיות ששתי המנות השונות בגודלן באותו המחיר? ניסתי לפנק אותם בצי"ס, להציע להם מנה אחרת, אבל הבחורה נותרה מתוסכלת. כשהיא יצאה נאנחת, לא משנה מה תעשה, יש אנשים ממורמרים על העולם.

למוחרת בבוקר שלח לי חבר קישור לפוסט בפייסבוק. חשכו עיניי. הבחורה פרסמה ביקורת חריפה ופוגענית על המסעדה. שיימינג!

התעצבנתי נורא. נפגעתי. לא הבנתי מה היא רוצה, "למה ככה?". חברה שעבדה כבר סיפרה שהיא מכירה אותה, שיש לבחורה סיפור חיים לא פשוט של נטישה בגיל צעיר מאוד, וגם היום היא לא בדיוק מלקקת דבש.

למרות רצוני להתנגח בה החלטתי לפייס אותה. כתבתי לה שאני רוצה לפתוח דף חדש, ומוזין אותם לארוחת ערב על חשבוני.

הם הגיעו, להפתעתי הרבה. הכנתי להם את הקוקטייל החגיגי הזה שמבוסס על רימונים וג'ינג'ר, שאחריו אין מי שלא מרגיש מבסוט על החיים. אחרי שהם השתחררו קצת, היא קראה לי ואמרה: אני מרגישה שמיהרתי לשפוט אותך ואת המסעדה. סליחה. אבל עדיין אני מצפה לתפריט עם תזונה בריאה !)

אומרים שרימון מסמל את המעשים הטובים שלנו. מעשים טובים עבורי הולכים תמיד עם חיבור בין אנשים, ואני אומר לגורל תודה שנתן לי אפשרות לגלות את הטוב בקשרים.

המסר: אחדות

אנחנו עם עקשן, בעל עוצמה, שורד ויצירתי מאין כמוהו, אבל בבחירות האחרונות נותרנו שוב עם הרבה דעות ומפלגות, במקום לבחור יחד באיחוד השורות, שיקבע את העתיד הטוב שלנו

זו הייתה מערכת "בחילות", פשוטו כמשמעו. לא בגלל אלה שצהלו ודרכנו את זולתם להצביע למנהיג המועדף עליהם, או אלה שקיללו את המתחרים וטינפו את הרשת; לא מגלגלי העיניים ולא מוחאי הכפיים; לא הנופשים ולא הרובצים.

הגורם המרכזי לתחושת הבטן הקשה עם סיום הבחירות לכנסת העשרים ושתיים הוא שאחרי מועד ב' של מערכת בחירות מסואבת, עשירה בהכפשות והשמצות הדדיות, נשארנו עם מפולג ומסוכסך. עם עשוי טלאים בצורה חובבנית ורופפת. עוד יותר מקודם. זאת משום שלא השכלנו לבחור בכוח האיחוד, הכוח האחד והיחיד שחולש על כל הכוחות שלנו - הכוח העליון. שוב זנחנו את המרכיב היהודי היחיד שמצדיק את קיומנו בתור עם - ערך החיבור.

בכל רגע כדאי לעצור לשנייה את סחף החיים ולשאול: בשביל מה אנחנו חיים? בשביל מה אנחנו קיימים? מי מנהל את החיים שלנו? מי מנהל את החברה שאנחנו חיים בה? מי מושל בנו? מי באמת הראש?

לפני שנקריב על מזבח האידיאולוגיה עוד ערכים חברתיים, יהיה נכון לכחכח בגרון ולהזכיר לעצמנו בקול צלול שאנחנו עם אחד. יהיה נכון שנחזור לשפיות, ונסלק מהקנה את אויבנו הגדול ביותר: המלחמה שלנו זה בזה.

בלהט משחקי הכס פספסנו את עיקרון האחדות שירשנו מאברהם, אבי האומה; עיקרון שבזכותו נהיינו לעם עוד בבבל העתיקה, ובהיעדרו התפוררנו חזרה לאוסף מקרי של עמים ושבטים; עיקרון שבזכותו אהבת האחים האירה בינינו וגרמה לבית המקדש לעמוד על תילו, ובהיעדרו שנאת החינם בעטה אותנו לגלות.

לכן אין שום הבדל במי בחרנו: בנתינה, בגנץ או בליברמן, במפלגה חרדית או ערבית, שמרנית או קיצונית, ימנית או

שמאלנית. גם אין זה משנה מי ירכיב את הממשלה הבאה. אנחנו לא רוצים להיות תלויים בחסדי מנהיג בשר ודם ולא בציפייה להנהגה חדשה, שאולי תתחלף בעוד ארבע שנים או פחות. אנחנו צריכים להיות תלויים בכוח החברה, בכוח החיבור שלנו. משם תצמח הישועה.

יפה ששלשלנו פתקים לקלפיות. זה מראה על אכפתיות, על דאגה. אבל הבחירה האמיתית, החופשית, צריכה להיות על בסיס יומי, להתחדש בכל זמן נתון, ולא להיות נתונה לשיקולי הממשלה ה"קדושה". בכל רגע כדאי לעצור לשנייה את סחף החיים ולשאול: בשביל מה אנחנו חיים? בשביל מה אנחנו קיימים? מי מנהל את החיים שלנו? מי מנהל את החברה שאנחנו חיים בה? מי מושל בנו? מי באמת הראש?

אחרי חקירות וחשבונות רבים נתחיל בוודאי לתהות על המקור. נגשש ונהרהר עד שמחשבתנו תיאסף אל חוק הטבע האחד - האיחוד בין בני האדם, הכלל הגדול בתורה - "ואהבת לרעך כמוך". גם אז יהיה עלינו להמשיך ולשאול, איך עלינו להתנהג ולהנהיג את חיינו? איך נמשיך לבחור באיחוד? איך נחזק את השורות? איך נשפיע על חיינו לטובה? איך ניכנס עם הכוח העליון בשותפות, בתנועות מושלמות, מתואמות כמו בטנגו?

אין צורך לחשוש ממילים מפוצצות. הכוח העליון הוא הכוח שמניע ומנהל את האנושות. הוא מתגלה בחברה הפועלת בהרמוניה ובערכות הדדיות. הוא כוח הטבע. וכמו שהטבע רגיל להיות שלם עם עצמו, מתגלה גם העולם כמערכת אחת כוללת, שכל החלקים בה החל מן העורקים הראשיים ועד לנימים הדקים מקושרים זה עם זה, כך עלינו להיות מקושרים בינינו: חברה כוללת אחת, עגולה, מנבחרת הציבור ועד אחרון האדם.

אנחנו מוכרחים לגשר מעל תהום הדעות השונות, לפרוש מטרייה של אהבה מעל ההבדלים, כי "על כל פשעים תכסה אהבה". האהבה היא שעושה אותנו עם, אהבה זו הבחירה הנכונה

טוב שאנחנו בליל של ישראלים השונים זה מזה. אין צורך להעלים או לטשטש את ההבדלים והפערים בינינו. גם איננו חייבים להתחנף ולהסכים עם העמדות של האחרים. אבל אנחנו מוכרחים לגשר מעל תהום הדעות השונות, לפרוש מטרייה של אהבה מעל ההבדלים, כי "על כל פשעים תכסה אהבה". האהבה היא שעושה אותנו עם, אהבה זו הבחירה הנכונה.

לכן דווקא עכשיו, עם קשיי הנשימה הלאומיים, ושלטי החוצות המתקלפים ממסכות הענק של המועמדים - בזמנים שלא בדיוק ברור לאן שטה הסירה שלנו, אם נתאושש ונבטא את התכונות האנושיות החיוביות, נגלה את הכוח העליון, את כוח הטוב בינינו, שיביא להדדיות ולאחריות חברתית; שישמור כאן חוק וסדר, יטפל בפערים הכלכליים, יוריד את המחירים, יציל את מערכת הבריאות, יקצר את הפקקים, ישמור על האינטרסים שלנו בזירה הבינלאומית וייתן טעם לחיים. הקלפי הזאת תמיד פתוחה.



לא משנה באיזה ראש אתם, השנה יהיו לכם כל האפשרויות לקבל מהחיים יותר



בואו לגלות, להרגיש, להבין בסניפי מכללת "קבלה לעם" ברחבי הארץ.

קבלה לעם
חיים עם משמעות



kab.co.il 1-700-509-209



מתחברים לטוב
ערוץ "קבלה לעם"

אפיק 96 | HOT