



בארי ע'רי
SHALOM HARTMAN
INSTITUTE שלום הרטמן

החיים בשעת משבר:

נאהב אורן ושרית אידל- תנחום

רוח האדם - אהוד מנור

היא לא נבהלת לא נבהלת
כשהגוף פוחד
היא לא נשברת לא נשברת
כשהגוף בוגד
רוח האדם יכולה לגוף
רוח האדם יכולה לעוף

את כל שדי הלב
את כל שדי הכאב
נוכל לגרש
אם רק נתעקש
כי אין לך אימה
שאי אפשר להרחיקה
בנגיעה רכה
ובנשיקה...

תלמוד בבלי, מסכת נדרים, דף מ, ע"א. (מתוך ספר האגדה ביאליק ורביניצקי, מהדורת סנונית)

מעשה בתלמיד אחד מתלמידי ר' עקיבא שחלה,
ולא נכנסו חכמים לבקרו, ונכנס ר' עקיבא לבקרו;
ובשביל שכבד ורביץ לפניו חיה. אמר לו: רבי, החייתני!
יצא ר' עקיבא ודרש: כל מי שאינו מבקר את החולה כאלו שופך דמים.

בראשית לב, ד-ט

ד וישלח יעקב מלאכים לפניו אל-עשו אחיו ארצה שעיר שדה אדום. ה ויצו אתם
לאמר כה תאמרון לאדני לעשו כה אמר עבדך יעקב עם-לבו גרתי ואחר עד-
עתה. ו ויהי-לי שור וחמור צאן ועבד ושפחה ואשלחה להגיד לאדני למצא-חן
בעיניך. ז וישבו המלאכים אל-יעקב לאמר באנו אל-אחידך אל-עשו וגם הלך
לקראתך וארבע-מאות איש עמו. ח ויירא יעקב מאד ויצר לו ויחץ את-העם אשר-
אתו ואת-הצאן ואת-הבקר והגמלים לשני מחנות. ט ויאמר אם-יבוא עשו אל-
המחנה האחת והכהו והיה המחנה הנשאר לפליטה.

מבוקש מקום / אדמיאל קוסמן

מבַקֵּשׁ מְקוֹם שְׂקֵט עָלָיו תּוֹנַח הַנְּפֹשׁ.

לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מבַקֵּשׁ מְקוֹם שִׁישְׁמֵשׁ מִדְרָךְ לְכַף הַרְגֵל.

לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מבַקֵּשׁ עֲצִיץ, עֵלָה, גְבֻעוּל, אוֹ שִׁיחַ, שְׁלֵא יְקוּם

וְיִתְקַפֵּל כִּשְׁהֵיא תְבוּאָה. לְכַמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מבַקֵּשׁ דְבוּר אֶחָד, נְקִי, נְעִים וְחַם שִׁישְׁמֵשׁ סִפְסֵל

מְקַלֵּט, לְמִישְׁהֵי, קְרוּבָה שְׁלִי, יְלֵדָה-יֹנָה, נְפֹשִׁי שְׁלִי

אֲשֶׁר יֵצֵא מִן הַתְּבָה, לְכַמָּה רְגָעִים, בְּשָׁעוֹת הַבֶּקֶר,

וְלֹא מֵצֵאָה מֵאֵז מְנוּחַ לְרַגְלָהּ.

תהילים, קמב, ג

"אֲשַׁפֵּךְ לְפָנָיו שִׁיחֵי צָרָתִי לְפָנָיו אֲגִיד"

אני לעצמי

מִיָּלִיִּם: נִתַּן זֶד / לַחֵךְ: נִטְשָׁה כַּהֵן

אֲנִי לְעֵצְמִי אֲנִי נֶשֶׁר.

תִּפְלֵה הָרוּחַ וְתִשָּׁבֵר.

אֶת כְּבֹשֶׁת הַרֶשׁ יִקַּח אַחֵר.

מִה שֶׁנִּגְזַר לֹא יִמָּהֵר.

אֲנִי לְעֵצְמִי אֲנִי נֶשֶׁר.

אֲנִי לְעֵצְמִי אֲנִי נֶשֶׁר.

מָה שֶׁהָיָה שׁוֹב לֹא יִהְיֶה.

לְעוֹלָמִים שׁוֹב לֹא יִהְיֶה.

שׁוֹנֵא מִתְּנוּת לֹא יִחְיֶה.

אֲנִי לְעֵצְמִי אֲנִי נֶשֶׁר.

אֲנִי לְעֵצְמִי אֲנִי נֶשֶׁר.

רְאִיתִי עָלָה נוֹפֵל אֶתְמוּל.

אָדָם אֲנִי מְכַל-כָּל-פֶּל-פֶּל.

רוּחַ גּוֹרְרֵת עֹשֵׁב וְחוּל.

אֲנִי לְעֵצְמִי אֲנִי נֶשֶׁר.

הדרך בה נכנס האור - ליאונרד כהן

בכל דבר ישנו סדק,

זה המקום דרכו נכנס האור..

מתוק להתפלל - זלדה

מתוק להתפלל על זה שעבר ברחוב ובעינו עצבות.

לשכח את עניי בגלל אלמוני שצעד ב'תמות.

מתוק ללכת להרים ולהשתחוות אפים

ולבקש אהבה בשביל אחת שהיא לא אני.

ולשכח את עצמי.

מתוך "ציפור אחוזת קסם: זלדה - כתבים וציורים",

ר' נחמן מברסלב - שיחות הר"ן מא, לה

לב נשבר ועצבות אינו ענין אחד כלל, כי לב נשבר הוא בלב. אבל עצבות הוא בא מן הטחול. ועצבות שהוא מהטחול היא סטרא אחרא והקדוש ברוך הוא שונא אותה, אבל לב נשבר הוא חביב לפני השם יתברך כי לב נשבר יקר מאוד מאוד בעיניו יתברך. והיה טוב שיהיה לו לב נשבר כל היום, אך אנשים כערככם יכולין לבוא מלב נשבר לעצבות. על כן צריכין ליחד איזה שעה ביום שיהיה לו לב נשבר שהינו להתבודד ולדבר לבו לפניו יתברך כמבואר במקום אחר. אבל שאר כל היום כולו יהיה רק בשמחה, ועל זה הזהיר אותנו כמה פעמים. להתאמץ ולהתגבר שלא יהיה לנו לב נשבר רק איזה שעה ביום, ועצבות כלל לא. ושאר כל היום יהיה בשמחה.