



**אני נוהגת לומר שיש לכם נשק אישי אצלכם. נשק מלשון נשיקה - המורה על קרבה גדולה אל ה'. הנשק הזה זמין בכל עת. רק - דברו אל ה'! נכון, בעת צרה רצים לרופאים, ליועצים ולרבנים. חז"ל אף פסקו שאדם שיש לו חולה בביתו ילך לחכם שבעירו ויבקש עליו רחמים. בעת צרה, וודאי יש להתברך ישראל, לשאול מהשתדלות הטבעית כמובא ברמב"ם ובהלכה. אך עם זאת עלינו לדעת שהקב"ה רוצה את התפילה שלנו. יש לתפילה כוח לבטל גזירה. הכח הזה נמצא גם בידיים שלנו - דווקא בעת שיש צרה!"**

**"מזמורי תהלים מורים לנו מהי הדרך אל ה' - תהלים הם תלם י-ה (אותן אותיות) הדרך אל ה', התלם אליו - אלו מזמורי תהלים שנכתבו מתוך תמצית לבו של דוד מלך ישראל, שמאורעות חייו מאפיינים חייו של כל יהודי עלי אדמות. מי לא חפץ לשמור על קשר חי עם הקב"ה - בכל רגע ורגע. דעו לכם, אנו יכולים לדבר אתו דרך ספר תהלים. אך לא רק. אנו יכולים גם ללמוד מדוד המלך שפתח את לבו לפני ה', ולשוחח עמו בשפה האישית שלנו. לפעמים אנו מוציאים מהפה מילה או שתיים - מתוך הלב ואין לנו מושג מה זה עושה בשמים. זו הסגולה לפרנסה, בריאות, הצלחה וזיווג הגון, סוד הישועות לכל עת, לכל צרה, לכל בעיה, לכל התלבטות ולכל בקשה. זו עצת העצות, הגדולה מכולן, היא מסכמת בחיך. הכי פשוט, הכי קל ותמיד זמין. אצל הבורא יש אין סוף קווים. הדיבור עם הבורא - הוא המפתח לכל דבר ולכל מצב בחיים. זהו סוד גדול ועתה הוא גלוי גם לכם, קוראי "מקדש מעט".**



הגיע לתוך חייכם, או שאתה מדוכדכים מסיבה כלשהי, דעו לכם - אני נוהגת לומר שיש לכם נשק אישי אצלכם. נשק מלשון נשיקה - המורה על קרבה גדולה אל ה'. הנשק הזה זמין בכל עת. רק - דברו אל ה'! נכון, בעת צרה רצים לרופאים, ליועצים ולרבנים. חז"ל אף פסקו שאדם שיש לו חולה בביתו ילך לחכם שבעירו ויבקש עליו רחמים. בעת צרה, וודאי יש להתברך מפי גדולי ישראל, לשאול בעצת הרופאים ולעשות את ההשתדלות הטבעית כמובא ברמב"ם ובהלכה. אך עם זאת עלינו לדעת שהקב"ה רוצה את התפילה שלנו. יש לתפילה כוח לבטל גזירה. הכח הזה נמצא גם בידיים שלנו - דווקא בעת שיש צרה!"

**"מזמורי תהלים מורים לנו מהי הדרך אל ה' - תהלים הם תלם י-ה (אותן אותיות) הדרך אל ה', התלם אליו - אלו מזמורי תהלים שנכתבו מתוך תמצית לבו של דוד מלך ישראל, שמאורעות חייו מאפיינים חייו של כל יהודי עלי אדמות. מי לא חפץ לשמור על קשר חי עם הקב"ה - בכל רגע ורגע. דעו לכם, אנו יכולים לדבר אתו דרך ספר תהלים. אך לא רק. אנו יכולים גם ללמוד מדוד המלך שפתח את לבו לפני ה', ולשוחח עמו בשפה האישית שלנו. לפעמים אנו מוציאים מהפה מילה או שתיים - מתוך הלב ואין לנו מושג מה זה עושה בשמים. זו הסגולה לפרנסה, בריאות, הצלחה וזיווג הגון, סוד הישועות לכל עת, לכל צרה, לכל בעיה, לכל התלבטות ולכל בקשה. זו עצת העצות, הגדולה מכולן, היא מסכמת בחיך. הכי פשוט, הכי קל ותמיד זמין. אצל הבורא יש אין סוף קווים. הדיבור עם הבורא - הוא המפתח לכל דבר ולכל מצב בחיים. זהו סוד גדול ועתה הוא גלוי גם לכם, קוראי "מקדש מעט".**

## בזכות נשים צדקניות

הרבנית פונה לרגע אל נשות ישראל הצדקניות ובפיה תחינה, בקשה נרגשת מעומק הלב שמופנית אל כל בת ישראל כשרה בעת הזאת, בדור אחרון זה רדוף תלאות וצרות. "אני מבקשת מכל אשה צדקנית שמשוגלת לעשות מאמץ ולארגן קבוצת תהלים במקום מגוריה שתקום ותעשה מעשה. אין לשער את גודל זיכוי הרבים שהיא עושה, היא קוראת ברגש. "זה החמצן של עם ישראל בעת הזאת. הלא כבר למדנו להעריך את כוחם העצום של מזמורי תהלים אך כוחם יפה שבעתיים כשהם נאמרים בקבוצה, וכבר אמר בעל ה"שדי חמד" "כי אנשים רבים שעושים מצווה בשותפות כל אחד נוטל שכר כאילו עשהו לבדו וזהו בעצם הסוד הגדול של אמירת תהלים בקבוצות, מעלה עצומה שאין לנו בה השגה".

ואכן דבריה של הרבנית נופלות על אוזניים קשובות. כבר היום ניתן לראות בחוש את התופעה ההולכת ומתרחבת של נשים צדקניות המתאספות ואמרות תהלים בעזרת הנשים

בביהכ"נ. הרבנית שולפת מכתב אחד מרגש שקיבלה ומצטטת לנו מתוכו: "ברוך ה' מזה כמה שנים, אנו, קבוצת נשים, זוכות להגיד את כל ספר תהלים (המחולק לחוברות). אנו מתכנסות בבית הכנסת לאחר תפילת מוסף של שבת. לעיתים קרובות אנו זוכות להגיד שני ספרים - תלוי במספר המשתתפות. במקום אחר בישוב שלנו, מתכנסות נשים לאמירת תהלים בשבת אחר הצהרים. קבוצה אחרת מתכנסת בכל יום ראשון ואמרת תהלים בצוותא", מגמה מרגשת", מציינת הרבנית בנימה של סיפוק.

## חשוב מאוד, אך אין עושים זאת למעשה ובונים קבוצה בפועל?

הרבנית משיבה ומביאה לתועלת הקוראים כמה טיפים מעשיים. אז קומו ותעשו מעשה. **מטרה:** מתאחדים סביב דוד מלך ישראל ואומרים תהלים בקבוצה בצוותא במטרה לקרב את הגאולה השלמה, שתבוא ברחמים. **מקום:** בית כנסת או בית פרטי (או בכל מקום שנשים מתכנסות) **זמן:** בוחרים יום ושעה וקובעים מסגרת זמן מוגדרת. (נניח משעה 9:00-9:30) (בהתאם למספר המשתתפות ונוחיותן)

## איך יוצרים קבוצה?

- מזמינים את הנשים באופן אישי. (חברות, שכנות, דרך שיעורים, בבית הכנסת...)
- מפרסמים מודעות: בבית הכנסת, באזור המגורים הקרוב.
- יוצרים קשר טלפוני עם המשתתפות הפוטנציאליות.
- מעבירים הודעות דרך דואר אלקטרוני.
- מכינים דף קשר בו יופיעו הפרטים הבאים: שם מלא. מספר טלפון. דואר אלקטרוני. כתובת מדויקת.
- חשוב לשמור על קשר מתמיד עם כל אחת ממשתתפות הקבוצה.

## ארגון טכני

- דואגים מראש לערכה אחת/שתיים של חוברות "תהלים מחולק" (28 חוברות)
- יושבים סביב שולחן או בכל אופן אחר.
- מכינים שתי סלסילות: באחת - מניחים את החוברות שטרם נקראו. בשנייה - מניחים את החוברות שנאמרו.
- רצוי שהמארגנת תהיה אחראית על הנחת החוברות במקומן.
- מיד בתום אמירת התהלים מסדרים את החוברות לפי סדר כרונולוגי (1-28)

## אמירת התהלים בצוותא

- המארגנת מחלקת לכל אחת מן המשתתפות חוברת תהלים.

- המארגנת מזכירה למשתתפות שיש לבטא בשפתיים את הפסוקים, גם אם אומרים אותם בשקט. ורצוי להשמיע לאוזן את המילים. - אומרים את ה"יהי רצון" שלפני אמירת תהלים. (אחת המשתתפות אומרת ובסוף כולן עונות 'אמן'. או כל המשתתפות יחד - לפי הנהוג במקום) - מי שמסיימת חוברת, מניחה בסלסלה של החוברות שנאמרו. ולוקחת חוברת נוספת מהסלסילה של החוברות שעדיין לא נאמרו. וכן הלאה... - במידת הצורך, אפשר לעזור בהשלמת פרקי תהלים של החוברת האחרונה.

## לאחר אמירת תהלים

- ממתנינים עד שכל המשתתפות מסיימות לומר את התהלים.
- עם השלמת ספר/י תהלים, אומרים את ה"יהי רצון" שאחר תהלים.
- נשים אינן אומרות את יג' מידות הרחמים המופיע ב"יהי רצון".(אפשר להגיד בלב)
- הזכרת שמות חולים לרפואה שלמה - מזכירים תוך כדי אמירת ה"יהי רצון"
- מכינים מראש רשימת שמות האנשים הזקוקים לרפואה.
- רצוי להכין דף ועט על השולחן כדי לאפשר למשתתפות להוסיף שמות במידת הצורך.
- כדאי לעדכן את רשימת השמות אחת ל 40 יום.
- הזכרת שמות לעילוי נשמה.

## הצעה מעשית נוספת

- אפשר לשלב לימוד הלכות שמירת הלשון במפגש הזה של אמירת תהלים.
- או לפני אמירת תהלים או אחרי אמירת תהלים.
- באופן הזה נקדש ונטהר את הפה שלנו ונכבה את לשונות האש.

אחד מהסיפורים המרתקים והמרגשים המופיע בספרה של הרבנית מונוביץ "הללוהו", הוא סיפורה של אשה קטנה ופשוטה שהצליחה במשימה קטנה ועיקשת להקים שורה ארוכה של קבוצות תהלים ברחובות. וכך היא מספרת בעילום שם: "באחד הימים, ראיתי מול עיני את השלט של ישיבת "מאור התלמוד" ברחובות. התבוננתי בשלט כשלפתע הרגשתי איך המילים יוצאות לי מהלב. אמרתי להקב"ה: "אתה מכיר אותי ויודע בדיוק כמה משאבים יש לי. אני לא יכולה להקים ישיבה. אני מקנאה באדם, שיעזוב את העולם, וישאיר כאן משהו שימשיך ויתקיים אחר מותו... אני קטנה, אבל אני כל כך רוצה לעשות משהו שיביא תועלת לעם ישראל - אבל איני יודעת מה!" כך דברתי עם הקדוש ברוך הוא. כעבור 3 ימים טלפנה אלי ידידה מנתיבות ואמרה לי: "חנה, את הכי מתאימה למשימה! אולי את יכולה לאסוף את השכנים ולסיים יחד את ספר תהלים? לי יש ילדים קטנים..."

"כשיצאתי לפנסיה, רציתי לטפל בקשישים ובחולים, אך בעלי לא הסכים לכך, כי הוא ידע שאני לוקחת הכל ישר ללב. אך כשהוא שמע על הצעתה של ידידתי הוא אמר לי: "את יודעת, בזה תעסקי! הרבי מצאנז הטיל עלי לחלק את הגמרא במשך חודש - ואת תחלקי תהלים..."לא הייתי צריכה עידוד גדול מזה.הלכתי מבית לבית. הגעתי גם לבתים שעדיין אינם שומרים תורה ומצוות. חיפשתי אישה שהיא דומיננטית, פניתי אליה ושאלתי אותה - אם היא מסכימה להקים קבוצת תהלים פעם בשבוע. צלצלתי לשכנות של אותו בית והזמנתי אותן מראש, לבוא באותו יום לביתה. וגם ביום ההתכנסות, צלצלתי שוב להזכיר לנשים את שעת אמירת התהלים בצוותא. עודדתי גם את האישה שכינסה את הנשים בביתה".

כך, לאט לאט הייתי הולכת מבית לבית, מדירה לדירה - ומקימה עוד קבוצת תהלים ועוד קבוצת תהלים...את ההשראה לכך קבלתי מהרב כהנמן - שהקים את ישיבת פונביז'. הוא הלך מבית לבית לאסוף אגורות... אנשים צחקו עליו: " אתה רוצה להקים ישיבה מאיסוף אגורות?... " אך הסיפור הזה חדר עמוק לתוך מוחי והשפיע עלי לקום ולפעול באופן דומה".

## ליזכוי הרבים - מספר הטלפון של "מוקד התהלים הארצי" למסירת שמות לתפילה: 1700-700-721

■