



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

מבשרי אחזה

בית ספר לרפואה שלמה
על פי משנת הבעל שם טוב

עם מו"ר הרב סטבסקי ועם ד"ר חיים רוזנטל

מפגש יז | התמכרויות – פגיעה עצמית





ספר דברים כח סח:

"וְהִתְמַכְּרְתֶּם שָׁם לְאִיבֵיךָ לְעֶבְדִּים וְלַשְׁפָּחוֹת - וְאִין קִנְיָה".
רש"י שם: **"לכרות את בני ישראל".**

לשון **"ברית"**: האדם כורת ברית עם דבר המשעבד אותו.

מבשרי
אחזה



"והתמכרתם" פירושו:

אתם מכרתם את עצמכם

לדבר חיצוני לכם מתוך בחירה ורצון

וכרתם ברית עמו.

אדם או קבוצה או עם

המוכרים את כוחותיהם לדבר כלשהו

תמורת דבר הנאה רגעי המשעבד אותם

הם הכורתיים מעין ברית עם הדבר.

האם יש להם בחירה להחליף ברית בברית אחרת?

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

רשימת התמכריות

מבשרי
אחזה

מפגש יז | התמכריות – פגיעה עצמית

ד

בית ספר לרפואה שלמה על פי משנת הבעל שם טוב



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

❖ התקפי זעם

❖ אלימות

❖ עצבות

❖ דיכאון ומרה שחורה

❖ חרדות

❖ מחשבות אובדניות

❖ הפרעות אכילה ושתיה

[*"בולמיא" ו"אנורכסיה"*]

❖ סמים

❖ שתיה מופרזת

❖ כפיית תאוות פריצות

❖ הזדקקות למתוק

❖ טלפון טכנולוגיה

❖ אישור חברתי

❖ אהבה

מבשרי
אחזה



שלוש התמכרויות:

אנורכסיה – בולמיה – חרס חברתי.
התמכרות גופנית נפשית, רגשית, וחברתית

מבשרי
אחזה



"אנוקסיה": אכזבה מן העולם

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

ה' אורות הנשמה	ה' הכוחות לבושי הנפש	סוגי משפטים מתוך המטופלות הרומזות לנו היכן פגיעה בחלקי הנשמה	המחיצה / חסימה סימפטומים שעלולים להופיע בכל חלק מחלקי הנשמה
יחידה	מדמה ותענוג	"אני ממש שמנה". "אוכל מגעיל אותי". "שאני נכנסת לחדר אוכל ואני רואה אנשים אוכלים הם נראים [מדמה] לי כקופים".	בנקודת המדמה: דימוי גוף שלהם מעוות הן רואות את עצמן שמנות כאשר הן בתת משקל. כל ההסתכלות שלהן על דימוי גוף ונשיות מעוות אצלן. תענוג: העונג מאוכל נפגע אצלן ובמקום העונג זה נהיה להן לנג'ע.
חיה	רצון	"אני לא רוצה לאכול". "אני רוצה להעלם ושלא יראו אותי".	הרעבה עצמית כביטוי לאיבוד רצון לחיות סוג של מוות איטי.
נשמה	מחשבה	"לפני שאני מכניסה אוכל לפה אני מחשבת כמה קלוריות זה". "אני חושבת פעמים לפני שאני מכניסה אוכלת לפה".	כאשר ההפרעה במצב מתקדם הריכוז הולך ויורד, מחשבות שליליות מתגברות, כל הזמן חושבות איך להתחמק מלאכול ולהסתיר את ההפרעה. השכל הישר והבריא נפגע וכל המחשבה פשוט הפוכה.
רוח	דיבור והרגש	"אני מפחדת להשמין" "כאשר הייתי קטנה צחקו עלי שאני שמנה".	מצב הרוח ירוד מאד ומרגישות שהמצב קשה, נראות כמו רוח רפאים, תנועות חלשה, חוסר אוויר בתנועה, בקצב הדיבור ובתזוזת האיברים.
נפש	מעשה	"אני הולכת להקיא אחרי האוכל" "אני כל הזמן שוקלת את עצמי לראות שלא שמנתי" "אני מתעמלת המון בשביל לרדת במשקל"	שיבושים במחזור, הנפש זה בדם ולא אחת מצבן גורם להפסקת המחזור.

מבשרי
אחזה



עיקר מקום ה**ניתוק** באנורקסיה הוא בנקודת חיבור הבריא לגוף ולנשיות.
בתהליך הטיפול המטרה היא **לחבר מחדש** את הרוח והנפש לגוף ולנשיות בריאה.
לפי הסיפור של כל אחת והסימנים שרומזת לנו המטפלים ידעו מה נחסם ואיפה,
ומשם יתחילו לדבר עם המטופלים מהכוח הבריא והמתקן כנגד אותה החסימה.
חשוב לציין שבטיפול באנורקסיה הגוף נפגע מאוד ולכן מעבר לטיפול נפשי רגשי
חייבים גם **טיפול בתזונה** המתאימה למצב וכן טיפול באיברים שנפגעו בעקבות החולי.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

"בולמיה":

חסרון יחס וחוסר אהבה

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

"חרם חברתי": פגועים מן החברה

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

ה' אורות הנשמה	ה' הכוחות לבושי הנפש	משפטים מתוך המטופלות המעידות העל פגיעה בחלקי הנשמה]	המחיצה / חסימה סימפטומים שעלולים להופיע בחלק מחלקי הנשמה השונים
יחידה	מדמה ותענוג	"לא סובלת ללכת לבית ספר".	עקב חוויית הבדידות עלולים לפתח עולם דמיוני שלם עם אחיזה רופפת במציאות. וכך נוצר נתק בין הדמיון למציאות.
חיה	רצון	"אני לא רוצה ללכת לבית ספר".	חוסר רצון ללכת למקומות חברתיים ולכן נמנע מכל מעגל חברתי. חוסס ומנתק עצמו מהחברה. אנשים שמנותקים מרצונם ורק מרצים את החברה בשביל לזכות ביחס.
נשמה	מחשבה	" כל הזמן אני חושבת למה מתנהגים אלי ככה". "אני חושבת שאולי משהו דפוק בי". "אני חושבת מה אני לא עושה נכון שבגלל זה לועגים לי וצוחקים עלי".	לא אחת אדם שמתמודד עם בעיות חברתיות מנותק מהמחשבה שלו, וכל הזמן מנסה לחשוב מה השני חושב ולפי זה לחשוב, והדעות שלו מתנהלות בניתוק מוחלט מעצמו, והוא זורם עם העדר.
רוח	דיבור והרגש	"אני מפחד מללכת לבית ספר שלא יצחקו עלי". "אני מרגיש בודד ושמעתעלמים ממני ואין לי עם מי לדבר". "אני מפחדת להביע את דעתי שלא ילעגו לי".	חרדות מהחברה, שותק בשביל שלא ילעגו לו, לא מעיז לומר את דעותיו. הוא חוסס ולא מביא את עצמו לידי ביטוי.
נפש	מעשה	"אני מחלק כסף בכיתה". "אני מחלק לכולם ממתקים"	יעשה דברים שיגרמו לחברה לאהוב אותו, ירכוש אותם בכסף ובמתנות. המעשים לא יהיו בחיבור לאני שלו, אלא יפעל לפי מה שהחברה מצפה ממנו.



"התמכרות":

האדם מתמכר ומוכר את כוחות נפשו וגופו

ספר מלכים א כא כ :

"הִמָּצְאתִנִּי אִי־בִי? וַיֹּאמֶר : מָצָאתִי,
יַעַן הִתְמַכְּרָךְ לַעֲשׂוֹת הָרַע בְּעֵינַי יְהוָה".

הוא עצמו מכר את עצמו מתוך בחירה.

מבשרי
אחזה



ספר מלכים א כא כה :

"רק לא הִיָּה כְּאַחָאָב אֲשֶׁר הִתְמַכֵּר לַעֲשׂוֹת הָרַע".
רש"י: "התמכר - נמכר לעבודה זרה".

התמכרות היא סוג של עבודה זרה
שאדם או קבוצה מתמסרים אליו.

מבשרי
אחזה



הגדרת התמכרות:

דבר שאדם עצמו מוכר רצונו וכוחותיו אליו
מתוך בחירה
עקב חסרון הארת נשמתו בנפשו ובגופו.
מבחן "יכול בלי" או "לא יכול בלי".

שבת קודש כדוגמא ומבחן.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

זהר חדש פרשת כי תבא:

"כְּתִיב {דברים כח} : וְהִתְמַכְּרֶתֶם שָׁם.
וְנִמְכַּרְתֶּם - לֹא כְּתִיב, אֲלֵא וְהִתְמַכְּרֶתֶם :
בְּלִבְבְּכֶם תִּחְשְׁבוּן דְּאִתּוֹן זְבִינִין, וְלֹא הָכִי.
דְּהֵא וְאִין קוֹנָה כְּתִיב,
וְלִית מֵאן דִּיכִיל לְשִׁלְטָא עַלִייהוּ".

[תרגום : "כתוב {דברים כח} : וְהִתְמַכְּרֶתֶם שָׁם.
וְנִמְכַּרְתֶּם - לֹא כְּתִיב, אֲלֵא וְהִתְמַכְּרֶתֶם.
בְּלִבְבְּכֶם תִּחְשְׁבוּ שְׁאֲתֶם נִמְכָּרִים בְּעַל כְּרַחֲכֶם – וְלֹא הִיא,
שְׁהָרִי כְּתִיב : וְאִין קוֹנָה,
וְאִין מִי שְׂכִיכּוֹל לְשִׁלוֹט עַלִיכֶם"].

מבשרי
אחזה



תהליך ההתמכרות

"אתה חושב שאתה נמכר ומסור ביד היצר"

"והתמכרתם שם לאיביך לעבדים ולשפחות - ואין קנה {דברים כח סח}.

והתמכרתם שם - בלבד לאיביך:

שאתה תחשב בכל עת בלב נשבר,

ותחשד שאתה נמסר ומכור לאיביך ליצר הרע.

והתמכרתם כתיב - ולא כתיב ונמכרתם.

ואין קנה: כשתהיה לבבכם נכנע ונשבר ושלל

תחשב בלבד שאתה מלא רע - ונמכר ומסור ביד הרע."

[ספר בעל שם טוב על התורה פרשת כי תבא אות יא]

מבשרי
אחזה



תאוות הנפש הבהמית:

אכילה, שתיה, משגל, שינה.

מבשרי
אחזה



תאוות הרוח הבהמית:

גאווה, קנאה, שנאה, תחרות, רצון לשליטה.

ע"י הזדהות עם הנפש הבהמית והרוחני

האדם מפחד מהיצר

וחושב שחייבים לשמוע אותו ולספק את תאוותיו.

מבשרי
אחזה



"עד שידמה לו חס ושלום על רע שהוא טוב,
שמחו אטום מלהפיר ולהבין זה.
ובקדשה הוא להיות נכנע ומתאווה ומשתוקק לענייני קדשה
ומלכות שמים,
ולעמיתה בקלפה - הוא כח התאווה להתמכר לתאווה בלי לשים
מעצור לרוחו.
זה פגם בשכל, וזה פגם בלב".

[ספר בעל שם טוב על התורה פרשת נח אות צא]

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

ישעיה נ א: "הן בְּעֹנְתֵיכֶם נִמְכַּרְתֶּם".

ישעיה נב ג: "חֲנָם נִמְכַּרְתֶּם וְלֹא בְכָסֶף תִּגְאָלוּ".

רש"י: "על עסקי חנם הוא יצר הרע שאינו לכם לשכר.
ולא בכסף תגאלו - אלא בתשובה".

מבשרי
אחזה



"כַּאֲשֶׁר עָשִׂיתֶם הִיא בְּלָתִי חַיִּית וּבְלָתִי רָגַשׁ הִנָּפֶשׁ, וְהִנָּפֶשׁ הַשְּׂכֵלִית
נִרְדַּמָּת וְשׁוֹכֶכֶת לְעֶפֶר וּבִטְלָה לִנְפֶשׁ הַבְּהִמִית וְנִחַשְׁבֶּת כְּאֵלוֹ אֵינְנָה -
וְהַתְּמַכְרוּתָם שֶׁם לֹאִיבִיד לְעֶבְדִּים וְלִשְׁפָחוֹת {דברים כח סח}.
וְאֲנִי מֵאֲמִין בְּאֱמוּנָה שְׁלֵמָה שְׁאִין שׁוֹם דָּבָר קָטָן וְגָדוֹל בְּלָתִי חַיִּית
וְרָצוֹן אֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, חַיִּית אֱלֹהִיּוֹת, אֶלָּא שֶׁהוּא בְּהִסְתָּרָה מִחֲמַת
עֲוֹנוֹת וּפְשָׁעִים. וְכִשְׁאָדָם עוֹשֶׂה תְּשׁוּבָה, יֵאֲמִין שִׁתְּגַלֶּה עָלָיו אוֹרוֹ
הַגָּדוֹל מִתִּיקוֹת עֲרֵבוֹת אוֹר עֲלִיוֹן בְּלִי טְעוֹת מִקְלַפֶּת נִגְה. וְכִיּוֹן שְׁכָל
תְּנוּעָה וְחַיִּית הוּא מְאוֹר אֵין סוֹף, יִדְקֶדֶק עַל כָּל תְּנוּעָה שִׁיְהִיָּה לְשֵׁם
שָׁמַיִם בְּלִי פְגִיָּה, וְיִקְבֹּל כָּל אָדָם בְּשִׁמְחָה וּבִלְב שְׁמִחַ וְיַעֲשֶׂה יְחִוּדִים
בְּכָל דָּבָר קָטָן וְגָדוֹל, וְטוֹב לוֹ".

[ספר בעל שם טוב על התורה פרשת בראשית אות צב]

מבשרי
אחזה



מהי סיבת ההתמכרויות?
איפה החיסרון הגורם להתמכרות?
בנפש? ברוח? בגוף?

מבשרי
אחזה



בדיקת חוסר ההארה הנשמטית.
בדיקת סוגיית חוסר הקשר עם הנשמה.

מבשרי
אחזה



סוגית הבחירה

הבחירה תמיד נשמרת.

ניתן לבחור בהחלפת ברית בברית.

"התמכרתם" - "מכר" - "כרת" - "ברית".

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

שבת קנו ע"א:

"אין מזל לישראל. דאמר רב יהודה אמר רב: מנן שאין מזל לישראל?
שנאמר {בראשית טו}: ויוצא אותו החוצה.
אמר אברהם לפני הקדוש ברוך הוא: רבוננו של עולם! בן ביתי יורש אותי?
אמר לו: לאו, כי אם אשר יצא ממעיך.
אמר לפניו: רבוננו של עולם! נסתכלתי באצטגנינות שלי, ואיני רואי להוליד בן.
אמר לו: צא מאצטגנינות שלך - שאין מזל לישראל".

יבמות ג ע"א:

"זכה - מוסיפין לו, לא זכה - פוחתין לו, דאין מזל לישראל".

רש"י על בראשית טו ה: "ויוצא אתו החוצה - לפי פשוטו: הוציאו מאהלו לחוץ לראות הכוכבים.
ולפי מדרשו: אמר לו צא מאצטגנינות שלך שראית במזלות שאינך עתיד להעמיד בן,
אברם אין לו בן אבל אברהם יש לו בן. וכן שרי לא תלד אבל שרה תלד.
אני קורא לכם שם אחר - וישתנה המזל.

דבר אחר: הוציאו מחללו של עולם והגביהו למעלה מן הכוכבים, וזהו לשון הבטה מלמעלה למטה".

מבשרי
אחר



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

רמב"ם שמונה פרקים על משנה אבות פ"ח מ"ה :

"הדבר המסכם עליו מתורתנו הוא שפעלות האדם כלן מסורות לו, אין מכריח אותו בהן ולא מביא אותו זולת עצמו כלל שיטהו לצד מעלה או לצד חסרון,

מבלתי הכרח שיכריחהו עליו.

מפי עליון לא תצא הרעות והטוב {איכה ג לח} : שהרעות הם המעשים הרעים והטוב הם המעשים

הטובים, שרפאות זה החולי הן בידינו, ונעשה פעלות בבחירתו,

אין מכריח לו עליהן ולא מונע מהן.

ולא נאמר שאינן יכולות להשתנות, כי כל ענין אפשר להשתנות מן הטוב אל הרע ומן הרע אל הטוב, והכל בבחירתו.

יש יחשבו בהם בני אדם שהשם יתברך יכריח עליו - זה שקר,

ונשאר כל איש ואיש בבחירתו בעקר יצירתו, וקנין המעלות והפחיתות - בידי, ומפני זה צריך לו

שישתדל לקנות לנפשו המעלות {אבות פ"א יד} : אם אין אני לי - מי לי,

שפעלות האדם מסורות אליו וברשותו להיות צדיק או רשע מבלתי הכרחת השם יתברך עליו.

ומפני זה היה ראוי הצויי, הלמוד, ההבנה, הגמול והענש, ואין בכל זה ספק".

מבשרי
אחזה



**"הַמִּתְמַכֵּר כָּל כֶּד לַלַּחֲוֹת הַחִיצוֹנִים - עַד שֶׁנַּעֲשֶׂה מְרַכָּב לַטְמָאָה,
לֹא יִחַפֵּץ כְּסִיל בְּתִבּוּנָה {משלי יח ב}."**

**[ספר בעל שם טוב על התורה לראש השנה ויום כפור אות ה וס' שם משמאל
פרשת וישלח שנת תרע"ו]**

מבשרי
אחזה



גִּסּוֹת הַנֶּפֶשׁ – תַּאֲוָה :

"יִדּוּעַ שֶׁהַקְּלִיפָה מַצֵּד יָמִין - מוֹשֶׁכֶת לַחֲסֵד דְּקְלִיפָה שֶׁהִיא תַּאֲוֹת רָעוֹת, וְהִיא חֲמּוֹר תַּכְלִית הַחֲמֹר, חֲמּוֹר הַבֵּר. וְהֵינּוּ: שֶׁחֲמּוֹר שֶׁל יָשׁוּב אֵף שֶׁהוּא תִּגְבֶּרֶת הַתַּאֲוָה, מִכָּל מָקוֹם עוֹדְנוּ בִּגְדָר וּגְבוּל. אֲבָל חֲמּוֹר הַבֵּר זֶהוּ הַתַּמְכְּרוֹת לַתַּאֲוֹת רָעוֹת בְּלִי גְבוּל וְגִדָר וְכָל תוֹעֵבָה הָעוֹבֶרֶת חֹק וּגְבוּל אֲנוֹשִׁי".

גִּסּוֹת הָרוּחַ – גֵּאֲוָה :

"וְהַקְּלִיפָה מַצֵּד שְׂמָאל - מוֹשֶׁכֶת לְגִסּוֹת הָרוּחַ וְעֲבוּדָה זָרָה וּרְצִיחָה וּשְׁפִיכוֹת דַּמִּים, וְהִיא קְלִפַּת שׂוֹר שֶׁשָּׂרְשׁוֹ מִהַשְּׂמָאל, פָּנֵי שׂוֹר מִהַשְּׂמָאל. וּבִהֲשִׁתְּלֶשֶׁל לְמִטָּה נַעֲשֶׂה שׂוֹר הַמִּזִּיק, וְקֶרֶן הַשׂוֹר מוֹרָה עַל גִּסּוֹת הָרוּחַ וְהוּא שָׂרֵשׁ עֲבוּדָה זָרָה לֹאמֹר אֲנִי וְאַפְסִי עוֹד, וּמִמֶּנּוּ נִמְשָׁךְ שֶׁלֹּא לְהַחֲשִׁיב בְּעֵינָיו שׁוֹם דָּבָר, כְּאֵלוּ אֵין שׁוֹם דָּבָר בְּמַצִּיאוֹת זוּלָתוֹ, מִרְצִיחָה. וְכָל זֶה נִמְשָׁךְ מִגִּסּוֹת רוּחוֹ".

[ספר בעל שם טוב על התורה פרשת נצבים אות יג]

ושם פר' נח אות קסה וס' שם משמואל פרשת וישלח שנת תרע"ד]



מדות האדם

אהבה קו ימין שבמידות	אמונה קו אמצעי שבמידות	יראה קו שמאל שבמידות
אהבה שרשית: אהבת ה' אהבת תורה אהבת הבריות	אמונה שרשית: אמונה בה' אמונה בתורה אמונה בעצמו	יראה שרשית: יראת כבוד ה' כבוד תורה וחכמיה כבוד הבריות
אהבה נפולה [בכוח]: תאוה	אמונה נפולה [בכוח]: אמונות טפלות ["דרכי האמורי"] אמונה במעשי ידי אדם תלות בבני אדם ובאידיאולוגיות	יראה נפולה [בכוח]: פחד כעס
אהבה רעה [בפועל]: עברה גילוי עריות	אמונה רעה [בפועל]: גאוה עבודה זרה התמכרות	יראה רעה [בפועל]: אלימות ורציחה שפיכות דמים חרדה

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

כלל חסידי גדול:
"אי אפשר לקחת משהו בלי לתת משהו במקום".

מבשרי
אחזה



❖ שבת קודש כדוגמא של הפסקת ההרגל.

❖ כלל ה"חזקה" לקניית הרגל.

❖ ע"י ג' פעמים ברצף - פועלים "חזקה" חדשה בנפש.

❖ ע"י ג"פ פועלים "חזקה" של "טבע שני" בנר"ן.

מבשרי
אחזה



הקניית הרגלים נשמתיים לרוח הבהמית ולנפש הבהמית:

ברכות השחר מתוך גמרא מסכת ברכות ס"ב:
"וְיִהְיֶה כִּצְוֹן שֶׁתִּרְגְּלֵנוּ בְּתוֹרַתְךָ וְדַבָּקֵנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ.
וְאֵל תִּבְיָאֵנוּ לֹא לִידֵי חֹטֵא, וְלֹא לִידֵי עֲבָרָה וְעוֹן,
וְלֹא לִידֵי נִסְיוֹן, וְלֹא לִידֵי בִזְיוֹן -
וְאֵל תִּשְׁלָט בָּנוּ יֹצֵר הָרָע.
וְהִרְחִיקֵנוּ מֵאֲדָם רָע וּמִחֲבֵר רָע,
וְדַבָּקֵנוּ בְּיֹצֵר הַטּוֹב וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים,
וְכֹף אֶת יֹצֵרֵנוּ לְהַשְׁתַּעֲבֹד לָךְ".

מבשרי
אחזה



תקון הרצון והתענוג על ידי שמירת פת הבחירה

"תקון הרצונות על ידי בחירת הרצון ותענוג מאור הקדושה,
דהיינו מעבודתו ומדבקותו ותברך,
הוא לפי פת הבחירה שנתן בנו השם ותברך בעת שבחר בנו,
לבחר ברצון הטוב ובתענוגין דקדושה.
כי ראשית דבר ברוחניות צריך להיות הבחירה לבחר בטוב,
כלומר: שירצה ברצון טוב
ויהיה לו השתוות בטוב ותענוג ממנו
כי בחר בטוב בכל כחות נפשו
והעבירם לצד הקדושה לרצות ולהשתוות בדבקות
עם רצון ה' הטוב":

[ספר בעש"ט עה"ת פר' בראשית ממ"ח אות נא]

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

"קבלת על – האדם עצמו בוחר הכל שישפיע עליו".
"קבלת על משנה את המהות":
[ספר אלפא ביתא אות ק]

מבשרי
אחרון



**הנחת יסוד אלוקית:
אדם נברא להיות בן חורין
בעל חירות ובחירה חופשית
ולא משועבד לדבר פנימי או חיצוני.**

**במידה שאדם מחליט לוותר על חירותו
ולשעבד עצמו או כוח אחד מכוחותיו לדבר מה –
זוהי התמכרות
מפני שמוכר בעצמו את כוחותיו מרצון.**

מבשרי
אחזה



מִפָּה וּמִפֶּתַח לְאַבְחֹן מָקוֹם הַהִתְמַכְרוֹת בְּמַעְרָךְ לְחֹת הַנֶּפֶשׁ וּמִדּוֹת הָרוּחַ וְדַרְגּוֹת הַנִּשְׁמָה

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

בְּנֶפֶשׁ	בְּנִשְׁמָה	בְּגֵלוֹי הַפְּעֻלוֹת
מִדָּמָה וְתַעֲנוּג	הִיחִידָה	דְּבָקוֹת וְהִתְכַּלְלוֹת בְּבוֹרָא וְתִבְרֵךְ
הָרָצוֹן וְהַחַיּוֹת	הַחַיָּה	הַשְּׁתוּוֹת הָרָצוֹן עִם הַבוֹרָא וְתִבְרֵךְ
הַמַּחֲשָׁבָה	הַנִּשְׁמָה	תּוֹרָה לְשִׁמָּה
הַהֲרָגָשׁ וְהַדְּבוּר	הַרוּחַ	עֲדוֹן הַמַּדּוֹת בְּרָכוֹת וְתַפְּלָה בְּכֻנָּה
הַמַּעֲשֶׂה	הַנֶּפֶשׁ	מַצּוּוֹת כְּהִלָּכָה

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



מסקנות לפעולה

המתמכר בהתמכרות כלשהי

זקוק לגאולה לכוחות נפשו וגופו

המצויים בשבי ההתמכרות ומשועבדים לאותו עניין.

המתמכר בהתמכרות כלשהי

תחילה עליו לחזק את כח הבחירה שלו

על מנת לגאול עצמו מבחירתו הקודמת.

מבשרי
אחזה



המתמכר בהתמכרות כלשהי

יכול לצוות

את הנפש הבהמית ואת הרוח הבהמית

על ידי שאומר ומצווה את עצמו בקול רם

בדברים אלו ככל שיידרש לו

ואפילו כמה פעמים ביום:

מבשרי
אחזרה



"בורא עולם **נותן לי כעת** את הבחירה על כל מעשי דיבורי רגשותי מחשבותי רצונותי ותענוגיי, ואני יכול לבחור בכל רגע".

"אני מאמין שאני מסוגל ויכול לבחור כעת ממש. או שאני בוחר שאחרים יבחרו עבורי או שאני בוחר מחדש".

"אני לא מרשה לשום גורם חיצוני או פנימי להגיד לי לקבוע לי אלא רק לבורא עולם ולנשמתי המחוברת אליו".

"אני רוצה להחזיר לעצמי את הבחירה במקום שנתתי אותה בידי אחרים, ואני מבקש מבורא עולם שיחזק לי את הבחירה הטובה ע"י הרגלים טובים שאני לוקח על עצמי".

"**אָנִי בּוֹחֵר, אָנִי בּוֹחֵר, אָנִי בּוֹחֵר**, כי בורא עולם נתן לי את הבחירה בכל תנועותי, תנועות הגוף ותנועות הנפש".

מבשרי
אחזרה



"אני בוחר בטוב ולא אשמע לשום דבר כי אם לבורא עולם
כפי שציווה בתורתו לטובתי".

"אני בוחר לרצות ברצונו הטוב של הבורא אותי".

"אני בוחר לעשות הטוב לעצמי מתוך רצון שמחה והזדהות
בטוב הבורא שלי".

מבשרי
אחזה



"בידי ברגע זה לומר 'לא' לנפש הבהמית שלי ולרוח הבהמית שלי וליצר הרע העולה מהן מתוכי פנימה ומייעץ לי עצות שונות".

"בידי ברגע זה לומר 'לא' לנפש הבהמית הכללית של העולם ולרוח הבהמית הכללית של העולם וליצר הרע הבא אלי מבחוץ ומייעץ לי עצות שונות".

"אני מסתכל על העולם ואומר "לא" ואני נהנה מזה שאני אומר 'לא' ומשתמש בבחירה החופשית שבורא עולם נתן לי העניק לי".

מבשרי
אחזקה



"בידי ברגע זה לומר 'פֶּן' ליצר הטוב המאיר לי מהנשמה מתוכי פנימה ומייעץ לי עצות טובות לבריאותי ואושרי".

"יש לי עכשיו הכוח לומר 'פֶּן' ליצר הטוב המאיר לי מהנשמה מתוכי פנימה ומייעץ לי עצות טובות לבריאותי ואושרי ואני נהנה מזה שאני אומר 'פֶּן' ומשתמש בבחירה החופשית שבורא עולם מעניק לי כעת מחדש".

"אתה בורא עולם נותן לי עכשיו את הכוח לומר 'לא' ואת הכוח לומר 'כן' ולפעול בהתאם".

מבשרי
אחזה



"אֲנִי בּוֹחֵר לִיהֲנוֹת מֵתוֹךְ רִצּוֹן שִׂמְחָה וְהִזְדַּהוּת בּבַחֲרִיתִי הַטּוֹבָה".

"אני כעת נהנה ומתענג בתורה הזו שאני לומד כעת ובתפילה הזו שאני כעת מתפלל ובמצוה הזו שאני מקיים כעת ובכל דבר טוב שאני עושה וע"י זה בורא עולם עמי {תהלים לז ד} : "וְהִתְעַנַּג עַל יְהוָה - וַיִּתֶּן לָךְ מִשְׁאֵלֹת לְבָבְךָ".

"בורא עולם משתתף עמי עכשיו בבחירתי הטובה ומזרים לי את הכוחות לבחור ולהתחדש ולהצליח".

מבשרי
אחזה



”אין שום גורל בעולם כלל ואין מזל לישראל
ואני הוא הבוחר לבדי
ואני בוחר בטוב עכשו ברגע זה ממש
וכל התוצאות הטובות נגזרות מבחירתי הטובה
שאני בוחר כעת.
בוראי יתברך נתן לי את הבחירה ואני בוחר בטוב.”

[ספר בעל שם טוב על התורה פרשת לך לך אות כו]

מבשרי
אחזה