



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 כג | גדלות וקטנות בנפש ובגוף





הגדרה: האדם נקרא עולה ויורד

"הָאָדָם נִקְרָא עוֹלָה וְיורֵד, שְׂאִי אֶפְשָׁר לַעֲמוֹד בַּמַּדְרָגָה אַחַת תָּמִיד.
רַק שְׂיֵשׁ בִּי סוּגִים בְּעֵנִין זֶה.

כִּי יֵשׁ דְּעֵייל וְנִפְיִק, וְכִמוֹ שֶׁנֶּאֱמָר {בראשית יג א} : וַיַּעַל אַבְרָם מִמִּצְרָיִם
הוּא וְאִשְׁתּוֹ וְכָל אֲשֶׁר לוֹ וְלוֹט עִמּוֹ הַנִּגְבָּה - שְׂיֵרֵד וְעָלָה עִם כָּל
הַמַּדְרָגוֹת הַתַּחְתּוֹנוֹת.

מָה שְׂאִין כֵּן סוּג בִּי הַיּוֹרֵד וְאִינוֹ יָכוֹל לַעֲלוֹת רַחֲמָנָא לְאָלָיו."

[ספר בעש"ט עה"ת פר' לך לך אות י]

מבשרי
אחזה



מהות העולם והאדם הם תנועה

עקרון הגדלות והקטנות מתקיים בו זמנית
בשלושת המישורים של הבריאה:
בעולמות, בזמנים, ובנפשות.

בכל מקום מצוי, ובכל פרק זמן, ובכל אדם, מתקיים הכלל
הגדול הקובע כי "גלגל חוזר הוא בעולם" {פסחים צד ע"ב}.
בעולם, במציאות, דברים מתגלגלים,
עולים ויורדים כמו גלגל נע, משתנים ומתחדשים.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

קטנות וגדלות – דין ורחמים

”כִּי הַחַיּוֹת רְצוּא וְשׁוֹב כְּמֶרְאָה הַבֶּזֶק {וְחִזְקָא לֵא יֵד},
וְחַיּוֹת הָאָדָם - הוּא בְּסוֹד קְטָנוֹת וְגִדּוּלָת.
וְכַאֲשֶׁר יִתֵּן דַּעְתּוֹ לֵידַע שֶׁהוּא בְּקְטָנוֹת - עַל יְדֵי דַעַת זֶה
נִמְתָּקִים הַדִּינִים בְּשֶׁרֶשֶׁן”.

[ספר כתר שם טוב ח"ב תורה רצ]

מִבְּשָׂרֵי
אֲחִיזָה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

ציפיות ואכזבה – ידיעה והתמודדות

תנועה מתמדת של "עליות וירידות"

הם חוק טבע אלוקי בעולם ובאדם.

הבנת תופעת מצבי הנפש והגוף המשתנים

באדם ובעולם

תעניק כלים וכוחות להתמודדות

ולהתקדמות.

מבשרי
אחזה



השאיפה ליציבות ולשלמות

בדרי"כ לאדם יש שאיפה להיות במצב של גדלות שיש בו הרגשה של הצלחה ושליטה. זאת מהסיבה הפשוטה שמקורו של האדם הוא מקום גבוה וגדול ושם שורשו וטבעו, ולכן שואף כל הזמן לגדלות ושלמות מעין זו.

אלא שלא כך נברא העולם ולא כן תנועתו. נדמה כי מעוניין הוא הבורא בשינויים ותנועות אלה בעולם ובנפש לצורך גבוה. ולמרות שאין אדם שנוח לו מצב של תנועה מתמדת עם עליות וירידות וחוזר חלילה, ולא כל שכן מצב קטנות שיש בו הרגשת קושי וצמצום וחוסר שליטה וחוסר אונים, נראה שיש חשיבות ורווח גם למצב זה במציאות העולם והאדם.

מבשרי
אחזה



המלכודת: חיפוש השלמות הדמיונית

כבר העיר לנו הנביא {זכריה ד י} באמרו:

"מִי בָז לְיוֹם קִטְנוֹתִי".

ועל זה הורו לנו חכמים שאסור לבזות את ימי הקטנות

כי לזמן זה יש משמעות ותועלת,

וע"כ עבודה ורווח לנו בימים אלה.

תחילת העבודה היא ההכרה הפשוטה והיסודית שגדלות

וקטנות הם מצבים בעולם ובנפש שיש להבינם ולקבל על מנת

לדעת כיצד להתנהג בהם בכל מצב וכיצד להתנהל ולהכין את

הנפש והגוף לשני האופנים.

מבשרי
אחזה



לא לברוח מהקטנות: משם ולא ממקום אחר

"כִּי הַחַיּוֹת רְצוּא וְשׁוֹב {יחזקאל א יד}, וְאִי אֶפְשָׁר לַעֲמוֹד עַל
מִדְרָגָה אַחַת תָּמִיד, רַק עוֹלָה וְיוֹרֵד. וְהַיִּרִידָה הוּא צוּרָךְ עֲלֶיךָ
כְּשֶׁנוֹתֵן עַל לֵב וְיוֹדֵעַ וּמְרַגֵּשׁ זֶה שֶׁהוּא בְּקִטְנוֹת וּמִתְפַּלֵּל אֶל ה',
עַל דְּרָךְ {דברים ד כט}: וּבְקִשְׁתָּם מִשָּׁם אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ -
וּמִצָּאתָ. וְזֶהוּ מִשָּׁם - מִמָּקוֹם שֶׁהוּא שָׁם. וְעַל יְדֵי יְדִיעָה זוֹ
מִמַּתִּיק הַדִּינִין בְּשֶׁרֶשׁוֹ".

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

מִבְּשָׂרֵי
אֲחִיזָה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

חשיבות ידיעת נוהל מצבי קטנות וגדלות

ידיעה נוהל מצבי גדלות וקטנות

ברוח ובנפש ובגוף האדם

מונעת

דיכאון ייאוש והתאבדויות

מבשרי
אחזה



קטנות וגדלות במסעות החיים:

האדם נקרא נוסע בחיים

"אֱלֹהִים מִסְעֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל לְצַבְאָתָם וַיִּסְעוּ {במדבר י כח}.

כל המסעות - היו מ"ב. והם אצל כל אדם מיום הולדו עד שבו אל עולמו. וקהבין זה: כי מיום הולדה והוצאתו מרחם אמו – הוא בחינת יציאת מצרים, פנדע.

ואחר כך נוסע ממסע למסע עד בואו לארץ החיים העליונה.

כי הוא בחינת קטנות וגדלות.

ובנדי נכתבו המסעות בתורה להורות הדרך הישר לאיש הישראלי:

לידע הדרך הישר אשר ילך בו כל ימי חייו, לסע ממסע למסע.

[ספר בעש"ט עה"ת פרשת מסעי אות א]

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

מ"ב: מ'עשה ב'ראשית

על כל יהודי לעבור במסע חייו
ולפעמים בכל יום
את כל מ"ב התחנות בחיי חיותו.
והיה אם לא סיים
עליו לשוב למערכת חיים נוספת
עד תום התחנות שהן מ"ב תיקונים.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

תיקוני המסעות

מבשרי
אחזה

מפגש כג | גדלות וקטנות בנפש ובגוף

בית ספר לרפואה שלמה על פי משנת הבעל שם טוב יב



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

- א. רַעְמָסֶס: רע-מסס, תיקון האכילה.
- ב. סֶכֶת: תיקון הבית והמשפחה.
- ג. אֶתֶס: תיקון העבודה.
- ד. מְגִדֵל: תיקון הגאווה.
- ה. מָרָה: תיקון המרירות.
- ו. אֵילָמָה פִּי הַחִירָת: תיקון החירות.
- ז. מְדַבֵּר סִין: תיקון השנאה.
- ח. דְּפָקָה: תיקון הפחד.
- ט. אָלוֹשׁ: תיקון העושר.
- י. רְפִידָם: תיקון היאוש.
- יא. מְדַבֵּר סִינִי: תיקון התורה.
- יב. קְבֵלֶת הַתְּאֵוָה: תיקון התאוות.
- יג. חֲצִרָת: תיקון המחלוקת.
- יד. רְתֵמָה: תיקון ההתגברות והאחריות.

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזָה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

טו. רמון פֶּרֶץ: תיקון הרוממות ופריצה מדרגה לדרגה.

טז. לבִּנָּה: תיקון הטהרה.

יז. רִשָּׁה: תיקון הראיה.

יח. קֶהֱלֶתָה: תיקון השלום.

יט. הַר שֶׁפֶר: תיקון הכנעה הבדלה והמתקה.

כ. חֶרֶדָה: תיקון החרדות.

כא. מִקְהֵלֶת: תיקון ההשפעה לכלל.

כב. תַּחַת: תיקון הקטנות.

כג. תִּרְחַח: תיקון העבודה הזרה.

כד. מִתְקָה: תיקון המתיקות.

כה. חֲשִׁמָּנָה: תיקון ההתבוללות.

כו. מִסְרוֹת: תיקון הלשון בכלל ובפרט.

כז. בְּנֵי יַעֲקֹן: תיקון המועקה.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

- כח. חר הגדגד: תיקון ההכנעה.
כט. יטבתה: תיקון הפיכת הרע לטוב.
ל. עברנה: תיקון העבר על ידי תשובה.
לא. עצינ גבר: תיקון עץ הדעת רע.
לב. מדבר צן הוא קדש: תיקון הנבואה.
לג. הר הקר בקצה ארץ אדום: תיקון עלית המחשבה.
לד. צלמנה: תיקון ההשתוות.
לה. פונן: תיקון הנאמנות.
לו. אבת: תיקון האלילות.
לז. עיי העברים: תיקון המלחמה.
לח. דיבן גד: תיקון העצלות.
לט. עלמן דבלתימה: תיקון ההסתרה.
מ. הרי העברים לפני נבו: תיקון הבינה.
מא. ערבית מואב על ירדן ירחו: תיקון הריח.
מב. אבל השטים בערבית מואב: תיקון השכל האנושי ע"י אמונת ה'.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

כללים בתורת הזמנים

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

- א- כל המסעות יש להם "בחינת קטנות וגדלות".
- ב- בחינות "קטנות וגדלות" הוא בכמה אופנים : כיוון שלא כל הזמנים שווים, יש בעולם ובנפשות עתות שונים של עליות וירידות, תקופות גובה ותקופות עומק, בחינת {יחזקאל א יד} : "וְהָיְתָה רָצוּא נְשׁוּבָה", ועל האדם להבחין בהם לדעת כיצד להתנהג בכל מצב.
- ג- בידיעת מצב כוחות נפשו באותו יום ובאותה השעה – ידע לכלכל את כוחותיו בתבונה.
- ד- הכלל הגדול בזה הוא שיש קטנות וגדלות בעולם ובזמנים ובאדם [בחינת עולם שנה נפש] וכאשר ידע האדם זאת הוא יבין כיצד תהיה הנהגתו ותיקונו לטובה באותו המסע שעובר.
- ה- **גדלות בעולם** – יש מקומות אשר שורה בהם גדלות, כארץ ישראל וירושלים.
- גדלות בזמנים** – יש זמנים אשר שורה בהם גדלות, כשבתות וימים טובים. **גדלות באדם** – יש נפשות אשר שורה בהם גדלות, כאבות ונביאים וחכמי וצדיקי ישראל.

מבשרי
אחזה



ו- **קטנות בעולם** – גלות חוץ לארץ. **קטנות בזמנים** – ימות החול וימי אבלות.
קטנות באדם – רשעי ארץ.

ז- כמו כן יש מצבי גדלות וקטנות בפנימיות נפש ורוח ונשמת האדם והוא מקום הפנימי ושם מסעות הנפש ומסעות הרוח ומסעות הנשמה הפנימיים אשר הן תחנות התקדמותו בחייו.

ח- מצבי גדלות וקטנות הם **תדירים** בעבודת ה' עצמה בתורה ובתפילה ובמצוות, בכוחותיו ובהרגשת האדם פנימה.

ט- **גדלות** הנו מצב בו הרצון והמחשבה בהירים וחזקים ומחברים אל הדיבור ואל המעשה בלא הפסקות וחסימות ומחיצות, והוא מצב של ברכה ורחמים.

י- **קטנות** הנו מצב בו אין בהירות ברצון ובמחשבה ואין אלו מצליחים להתקשר עם הדיבור ועם המעשים ואין רצף, וכל הפעולות מתנהלות בכבדות ובהפסקות רבות וללא הצלחה, והוא מצב של ניסיון ודין.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

- יא- גדלות בתורה** הוא כאשר מבין מה שלומד ומשתווה ומזדהה עם מה שלומד ומתענג עליו, **וקטנות** הוא כאשר אינו מבין ולא משתווה ולא מתענג עליו.
- יב- גדלות בתפילה** הוא כאשר מתפלל בכוונה עם כל כוחות הנפש מכוונים אל דברי התפילה ורואה בפנימיות מחשבתו ונשמתו את אותיות ותיבות התפילה שאומר, **וקטנות** בתפילה הוא כאשר אין לו ישוב הדעת ולא ריכוז הרצונות והמחשבות בורחות לו ואין כוחות נפשו מכוונים ומתואמים למשמעות תיבות התפילה שאומר, וקשה לו לאומרם, ואין רואה את אותיות התפילה.
- יג- כאשר הגיע אל מורנו הבעש"ט יהודי והתלונן שהוא שרוי בקטנות זמן מרובה, ייעץ לו שלא יתנגד לקטנות** אלא אדרבא יתפלל בקטנות ובמדרגה קטנה מתוך אותיות הסידור לפני הבורא, ומתוך כך כאשר יסיים לתקן את תיקון הקטנות ישיב אותו השי"ת למדרגתו העליונה ללמוד ולהתפלל ולעשות ולתקן בגדלות.
- יד- תנועה זאת שיש בה קטנות וגדלות, ירידות ועליות, רצוא ושוב, הסתר וגילוי - היא התנועה הטבעית של החיים ושל האדם ושל עבודת ה'.**
- טו- ג' מצבים ודרגות יש בעובדי ה': "בן", "שר", ו"עבד".**

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

- טז- לכל יהודי ג' דרגות אלו בקרבו ובהן עובד את השי"ת לפי המצבים המשתנים.
- יז- דרגת "בן" היא העבודה במצב של גדלות ודבקות באהבת ה' **מצד הנשמה**.
- יח- דרגת "שר" היא העבודה במצב גדלות יראת שמים טרם שילובה באהבת ה' **מצד הרוח**.
- יט- דרגת "עבד" היא העבודה במצב קטנות שעושה את רצון ה' מיראת החטא והעונש, וגם היא דרגה בעבודת ה' **מצד הנפש**.
- כ- כל יהודי הוא **בן מצד הנשמה**, ושר מצד הרוח, ו**עבד מצד הנפש**.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

גדלות וקטנות במ"ב מסעות מסעות הגדלות ומסעות הקטנות

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

- א. רַעְמָסֶס: קְטָנוֹת.
- ב. סֶפֶת: גְּדָלוֹת.
- ג. אֶתֶם: קְטָנוֹת.
- ד. מִגְדֵּל פִּי הַחִירָת: גְּדָלוֹת.
- ה. מָרָה: קְטָנוֹת.
- ו. אֵילָמָה: גְּדָלוֹת.
- ז. מִדְּבַר סִין: קְטָנוֹת.
- ח. דְּפָקָה: גְּדָלוֹת.
- ט. אֱלוֹשׁ: קְטָנוֹת.
- י. רְפִידָם: גְּדָלוֹת.
- יא. מִדְּבַר סִינִי: קְטָנוֹת.

מִבְּשָׂרֵי
אֲחִיזָה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

יב. קְבֵרַת הַתְּאֵוָה: גְּדָלוּת.

יג. חֲצִרַת: קְטָנוּת.

יד. רִתְמָה: גְּדָלוּת

טו. רִמּוֹן פָּרָץ: קְטָנוּת.

טז. לְבָנָה: גְּדָלוּת.

יז. רֶסֶה: קְטָנוּת.

יח. קֶהֱלֶתָה: גְּדָלוּת.

יט. הַר שָׁפָר: קְטָנוּת.

כ. חֶרְדָּה: גְּדָלוּת.

כא. מִקְהֵלֹת: קְטָנוּת.

כב. תַּחַת: גְּדָלוּת.

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



- כג. תִּרְחַח: קטניות.
כד. מִתְקָה: גדלות.
כה. חֲשֵׁמְנָה: קטניות.
כו. מִסְרוֹת: גדלות.
כז. בְּנֵי יַעֲקֹן: קטניות.
כח. חֹר הַגְּדָגָד: גדלות.
כט. יִטְבְּתָה: קטניות.
ל. עֲבֻרָנָה: גדלות.
לא. עֲצִין גָּבֵר: קטניות.
לב. מְדַבֵּר צֶן הוּא קֹדֶשׁ: גדלות.
לג. הִר הָהָר בִּקְצֵה אֶרֶץ אֲדוֹם: קטניות.

מִבְּשָׂרֵי
אֲחִיזָה



לד. צַלְמָנָה: גְּדָלוּת.
לה. פּוֹנֵן: קְטָנוּת.
לו. אֵבֶת: גְּדָלוּת.
לז. עֵי הָעֶבְרִים: קְטָנוּת.
לח. דִּיבֹן גָּד: גְּדָלוּת.
לט. עֶלְמֹן דְּבַלְתִּימָה: קְטָנוּת.
מ. הָרִי הָעֶבְרִים לִפְנֵי נָבוֹ: גְּדָלוּת.
מא. עֶרְבַת מוֹאָב עַל יַרְדֵּן יֶרֶחוֹ: קְטָנוּת.
מב. אֶבֶל הַשְּׁטִים בְּעֶרְבַת מוֹאָב: גְּדָלוּת.

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

הרווח של תנועת העליה והירידה

עליות וירידות הן התנועה הטבעית והנכונה
בעולם ובאדם
וכן בבריאות הרוח והנפש והגוף
צריך עליה וגובה
וצריך ירידה ועומק.

מבשרי
אחזה



רצוא ושוב – עליה וירידה – גדלות וקטנות

יֵישׁ בְּחִינָה שְׂאֵחַר עֲלֹתוֹ לְמַעַלָּה - חוֹזֵר וְיּוֹרֵד כְּדִי לְהַעֲלֹת
מִדְרָגוֹת הַתַּחְתּוֹנוֹת.

וְזֶהוּ סוּד {יְחֻקָּא לֵא יֵד} : וְהַחֲחִיּוֹת רָצוּא וְשׁוּב, וְנִקְרָא קִטְנוּת וְגִדּוּלָת.
וּבְכָל יִרְיָדָה - צָרִיךְ אֲזִהְרָה אֵיךְ לַחֲזֹר וְלַעֲלֹת שְׁלֹא יִשָּׂאֵר חֵס
וְשָׁלוֹם, כְּמוֹ שֶׁשִּׁמְעֵתִי שֶׁיֵּשׁ כַּמָּה שְׂנֵשְׂאָרוֹי".
[ספר כתר שם טוב ח"א תורה צ ותורה קיח]

מִבְּשָׂרִי
אֶחָזֶה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

עבודת ההתבוננות לזמני גדלות וקטנות

כיצד אני מגיב כאשר אני נמצא במצב של קטנות בשעת

אמת של קושי וכישלון?

פחד? בהלה? חוסר אונים?

התבכיינות ורחמים עצמיים והתמסכנות?

חוסר שליטה וחוסר אונים?

כעס ומידת הדין?

אדישות? ישוב הדעת?

קבלת הדין באמונה ובתקווה ובתפילה?

הנאה מהמצב ושיחה עם בורא עולם?

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

שאלות התבוננות

מה הן הסכנות

בהקשר הבריאותי בנפש ובגוף

למצבי גדלות וקטנות אצלי?

האם ההכרה והתגובה שלי

מול מצבי גדלות וקטנות

משפיעות על בריאותי?

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

שאלות התבוננות בזמן גדלות

כיצד אני מגיב

כאשר אני נמצא במצב של גדלות

עם סיפוק והרחבה והצלחה

ובהירות ושליטה ומידת הרחמים:

בגאווה?

בהודיה?

בפחד?

בשמחה?

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

הנחיה לזמן קטנות

ציור ותיאור

כיצד בשעת קטנות וצמצום וקושי

אני מיישב את עצמי ואומר לעצמי:

כעת זמן קטנות ואיני מתעקש להיות בגדלות

ואיני כועס על שאני בקטנות

ואיני מצטער על שאין לי כעת גדלות והרחבה

ואיני נלחם עם המצב

אלא מנצל את זמן הקטנות לשמירה על הקיים

ולקבל מה שהבורא נותן לי כעת

ופוקח עיניים להבחין בפרטים הקטנים.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

התבוננות

מהי התועלת

בהקשר הבריאותי בנפש ובגוף

למצבי גדלות וקטנות אצלי?

האם ההכרה והתגובה שלי

מול מצבי גדלות וקטנות

משפיעות על בריאותי?

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

היחס הבריא לקושי בזמני קטנות

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א'ל חי העולמים

המשימה שלי בזמן הקטנות והלחץ והקושי
היא קודם כל לא לאבד את העשתונות
ולשמור על הקיים מבלי לקבל החלטות ושינויים
ולמשוך על עצמי אומץ ואמונה
ולחשוד שיש כאן נסיון שבסופו אני ארוויח ממנו
וע"כ אין טעם לבזבז כוחות ברגשי אכזבה
וצער והתמסכנות ורחמים עצמיים וכעס וכדו'
אלא לרכז את כוחותי ללמוד מניסיון הקטנות
ולאתר את ההזדמנות
ולהרוויח כלים ועומק
הגורמים לי להוציא מכוח אל הפועל
את הכוחות הטובים הנעלמים
שהיו טמונים בי תמיד אבל לא הכרתי
וע"י נסיון הקטנות התגלו.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

בזמן גדלות

ציור ותיאור

כיצד בשעת גדלות והרחבה והצלחה

אני אומר לעצמי:

כעת זמן גדלות

ועלי להודות לבורא על כך

ולנצל את זמן הגדלות המבורך לקבלת החלטות

טובות ולהתקדם ולשמוח

ולחשוב בגדלות ללא מורא.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

נקודות התבוננות

דרכי התמודדות בריאה
בזמנים המשתנים
תלויה ביחס הבריא שלי
למצבי קטנות וגדלות.

בריאות הנפש שלי
משפיעה על הגוף בזמני התמודדות
ונמדדת לפי התגובה שלי
לשינויי גדלות וקטנות בנפשי ובגופי.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

להזכיר לעצמי

להזכיר לעצמי

כי בזמן קטנות

משיגים עומק

ושומרים על הקיים

ונזהרים מעצבות וכעס.

להזכיר לעצמי

כי בזמן גדלות

משיגים גובה ומתקדמים

ונזהרים מגאווה.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

אורות וכלים

להזכיר לעצמי:

גדלות הוא זמן גילוי אור ה'

וזמן הבהירות וההחלטות הטובות והאמיצות.

וקטנות הוא זמן העיסוק בפרטים הקטנים

וזמן בניין הכלים לקבלת שפע הגדלות.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

**בשני המצבים איני שוכח שמצב זה אינו נצחי
ושיש גם מציאות לאחר מכן**

מבשרי
אחזה



אני אומר לעצמי

כי "גלגל חוזר הוא בעולם" {פסחים צד ע"ב}.

ובזמן גדלות מתקדמים

ומקבלים החלטות טובות

ובזמן קטנות שומרים על הקיים

ואין מקבלים החלטות כלל.

וברור לי כי לאחר הקטנות תבוא הגדלות

ועלי להמתין ולהרוויח מהמצב עצמו

לשמור על הקיים ולרכוש כלים.

וברור לי כי לאחר הגדלות תבוא שוב קטנות

ועלי להיזהר מגאוה וזחיחות

ולקבל החלטות טובות ומועילות

ולנצל את חיות ברכת ה' לטוב

ולשמור אותה לזמנים האחרים.

מבשרי
אחזה



בעזרת מלך יחיד א"ל חי העולמים

חריש וקציר הזמנים

להזכיר לעצמי:

קטנות הוא זמן החריש והזורע והעומק.

גדלות הוא זמן הקציר והליקוט והגובה.

בזמן **קטנות**

אין מצטערים ואין בועטים

אלא מקבלים בהכנעה ובאמונה.

בזמן **גדלות**

אין מתגאים ושוכחים

אלא מודים לבעל הטובות ושמחים ומשמחים.

מבשרי
אחזה