

ערב יום הכיפורים בקרית יובל

תשע"ז

הימים האלה – ימים נוראים

הימים האלה – ככל הימים

תכלה שנה וכולי, אומרים

תחל שנה, משננים

אבל כשאני אומר, תכלה שנה, למה אני מתכוון

וכשאני אומר, חשבון נפש

מהו ועל מה אני עושה אותו

יעקב רז

כל אדם צריך סידור

דרור עמית

כל אדם צריך סידור תפילות,
שימללו שפתיו
שנדחסו לתוכו רחשי ליבו
וכאבי כליותיו
ומיטב חלומותיו המתוקים.

מקום לאהבותיו ואכזבותיו
משפחתו וידידיו.
שמותר בו תפילה עממית
להצלחה שבטית או לאומית.

שיהיו בו ברכות על כל טוב
וקללות לכל רע.
ומילים מפהקות של קימה בבוקר
והוקרה על הנאות
ופרקי שירה ופרקי אבות
ואנחות של שכיבה בלילה
ובא היום לפרקו.

סידור ובו מילים עושות קודש
ומילים עושות חול
וחג
ומועד

שואל אני את עצמי ושוקל בדעתי [...] מה לנו, לאינם שומרים דת, מה לנו יום הכפורים? [...] אינני שואל את עצמי, מאין מוצאו של יום הכפורים, מה היתה צורתו הקדומה. אינני שואל, אם גם היום ובדורות הקרובים שקדמו לנו הבין כך רוב העם את יום הכפורים. לפני- עובדה ואפשרות. עובדה היא, כי במשך דורות רבים היה יום, אשר העם כולו הקדישו לתשובה, לתפילה, לעבודה שבלב. והיתה אפשרות לבעלי הנפש שבעם לעשות את חשבונם חשבון עליון. ואני שואל: מה לנו, לאינם שומרים דת, מה לנו היום הזה?

שואל אני: האמנם אין היום הזה בשבילנו אלא נחלת העבר, שריד קדומים? [...] האמנם אין לנו צורך ביום כזה, ודוקא בצורה לאומית? ואם היום הזה יחדל מהיות מה שהנו וישוב להיות יום פשוט ככל הימים, האם לא תהיה זאת אבדה לאומית ואנושית גדולה, ירידה שאין אחריה עליה לעם ישראל ולנו כולנו, בני העם הזה? [...]

א.ד. גורדון

שיר תשרי

מלים: רחל שפירא
לחן: דני עמיהוד

השמיים משתנים
לעיני החקלאים.
השכנים מתכוננים
לימים הנוראים.

מישהו חושב עליך
ורושם את מעשיך.
בוא הביתה במהרה
עם הרוח הקרירה

מנדרינות מבשילות
בפרדס במועדן.
המורות משתעלות
והולכות לישון מוקדם.

כבר ראיתי נחליאלי
ואולי זה רק נדמה לי
עוד חמסין נשבר אתמול
גם החופש הגדול

מה יקרה ומה יחלוף?
שואלים הכתבים,
כשלאורך כביש החוף
מתייצבים החצבים.

מה בעיתוני הערב
מבשרת הכותרת?
בוא הביתה במהרה
עם הרוח הקרירה

על דעת המקום ועל דעת הקהל

רבקה מרים

על דעת המקום ועל דעת הקהל
על דעת רקיע שמתחת, על דעת רקיע
שמעל

מתוך זכרון החריקה של השער שננעל
מתוך זכרון שפתי הילד הפשוקות כששאל

—

אנו מתירים לשתק כאן את זו התפלה
לנצר פינו מתאפק, לבלי הוצא עוד מלה
לדם ברחמים וברצון ובמזרא ובדחילה
לעטות לשוננו ביבש לבן
כתכריך צח

וכמו בגד כלה

שתבנה דומיתנו קפוצה וברה ואבנית
ועזה ועומדת, כעיר בנויה על תלה
עד שעת הנעילה.

בשבח הגינוי העצמי

ויסלבה שימבורסקה
תרגום: רפי וייכרט

לאִיה אין בְּמָה לְהַאֲשִׁים אֶת עֲצָמָה.
פְּקוּקִים זָרִים לְדִידוֹ שֶׁל הַפְּנֵתֵר הַשָּׁחַר.
דָּג הַפִּירְנָהּהָ אֵינְנוּ מְטִיל סֶפֶק בְּצַדְקַת מַעֲשָׂיו.
הָאֶפְעָה מְשַׁבַּח אֶת עֲצָמוֹ בְּלֹא הַסְתִּיגְיוֹת.

לֹא קִיָּם תֵּן בְּעַל בְּקֶרֶת-עֲצָמִית.
הָאֶרְבֶּה, הַתְּנִין, הַשְּׁעָרוֹנִית וְזָבוּב-הַסּוּסִים
חַיִּים אֶת חַיֵּיהֶם וְשִׁמְחִים בָּהֶם.

לְבוֹ שֶׁל לִוְיָתָן הָאוֹרְקָה שׁוֹקֵל מֵאָה קִילוֹ
אֶךְ מְבַחֵינָה אַחֲרַת הוּא קָל.

אֵין דְּבַר חַיָּתִי
מִמְצָפוֹן נָקִי
עַל הַכּוֹכָב הַשְּׁלִישִׁי בְּמַעֲרֶכֶת הַשָּׁמַשׁ.

שַׁעַר אִישִׁי

**הזמן הזורם איכה ינסני,
חשבונו הכפול חובתי זכותי:
כל יום בונה אותי והורסני
ומשלים כאחת את חיי ומותי.**

- לאה גולדברג

טוב לאדם היות פעם בדד

זלמן שז"ר

טוב לאדם היות פעם בדד.
לא ספר, לא רע, לא צבור ולא פרט,
רק הוא עם לבו, עם הלב רק בלבד,
טוב לאדם היות פעם בדד.

וטוב כי יצא פעם ריק מנכסיו,
לא בית, לא שדה, לא נדרש, לא חייב.
רק יקשיב אל לבו ויחריש חרש רב
טוב כי יצא האדם מנכסיו.
כי יקשיב אל לבו ויבין לחייו
וידע את אשר יש ויחוש מה חייב.

לא טוב היות האדם לבדו

מילים: נתן זך
לחן: מתי כספי

לא טוב היות האדם לבדו
אבל הוא לבדו בין כה וכה.
והוא מחכה והוא לבדו
והוא מתמהמה והוא לבדו.
והוא לבדו יודע
שגם אם יתמהמה
בוא יבוא

אסיף

מילים: איתמר פרת
לחן: נעמי שמר

אסוף את המעשים
את המילים והאותות
כמו יבול ברכה כבד משאת.

אסוף את הפריחה
אשר גמלה לזיכרונות
של קיץ שחלף בטרם עת.

אסוף את כל מראות פניה היפים
כמו את הפרי ואת הבר.
האדמה היא אפורה מתחת לשלפים
ואין לה עוד לתת לך דבר.

ואין יותר גבעול חולם על שיבולתו
ואין יותר נדרי ואסרי
רק הבטחת הרוח כי הגשם בעיתו
עוד יחונן את עפרה בתום תשרי.

בואו ונעמיק את הראייה הנתונה לנו בשעות הדממה
הגדולה, נסתכל בנו בעצמנו ונשיג את עצמנו.
בואו ונשיג את עצמנו, נעלה את חיינו לתוך ידינו כדרך
שמעלים דלי מן הבאר, נאספם בידינו כאסוף גרעינים
פזורים.
עלינו לבוא לכלל הכרעה על עצמנו, עלינו לאזן את
הכוחות הפועלים בנפשנו.

מרטין בובר

"מה היה תחלתו של ר' עקיבא? אמרו, בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום. פעם אחת היה עומד על פי הבאר, אמר: מי חקק אבן זו? אמרו לו: המים שתדיר נופלים עליה בכל יום. אמרו לו: עקיבא, אי אתה קורא אבנים שחקו מים? מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו: מה רך פסל את הקשה, דברי תורה שקשין כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו את לבי שהוא בשר ודם! מיד חזר ללמוד תורה. הלך הוא ובנו וישבו אצל מלמדי תינוקות. אמר לו: רבי, למדני תורה! אחז רבי עקיבא בראש הלוח ובנו בראש הלוח. כתב לו אלף בית ולמדה. אלף תיו ולמדה. תורת כהנים ולמדה. היה לומד והולך עד שלמד כל התורה כולה". (אבות דרבי נתן נוסח א', פרק ו').

שובי לביתך

מילים: דליה רביקוביץ'
לחן: שם טוב לוי

שם צמח לענה,
שם נפש מרעידה מקור.
חלון אפל ותריס מוגף.
שובי לביתך.

סהר חצות גבוה,
אור על ענפי אילן,
תני לנפשך לשמוע
זמר קטן.

שאי עין למרום,
כבר סדק שחר מאפיר.
נעורה כבר ציפור אחת.
שובי לביתך.

מה לך בחוץ, ילדה?
מנוח לא מצאה רגלך.
ציפור פצועה, חזרי אלי
ושובי לביתך.

האזיני לקולות,
הרעם על גגות בתים,
מקול סופה, שמרי נפשך.
שובי לביתך.

סהר חצות גבוה,
אור על ענפי אילן,
תני לנפשך לשמוע
זמר קטן.

אמא

מלים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

אמא,
שיר הערש ששרת מזמן רודף אותי,
לאן אברח, לאן?
אילו יכולתי, הייתי שוכחת איך באתי לכאן.

אמא,
לא אוכל עוד להימלט מכישופך,
עיני חשכו פתאום.
אילו יכולתי הייתי חוזרת אלייך היום.

אמא, הו אמא,
איך בדמי, בעמקי נשמתי, דעתך נחושה.
אמא, הו אמא,
את וגם אני, בשנאה ואהבה, בין כוח וחולשה.

אמא,
איך רציתי שתחבקי ותלטפי ותאמיני בי,
אילו יכולתי הייתי עוקרת אותך מליבי.

אמא,
אין לי בית בחדרי, במיטתי, ואין לי מנוחה
אילו יכולתי הייתי בוכה עוד דמעה מלוחה.

אמא, הו אמא...

אמא,
את יודעת, אני זקופה וחזקה, כמוך בכל מצב,
אילו יכולתי, הייתי רוצה להודות לך עכשיו.

אמא, הו אמא...

אמא, הו אמא,
אילו יכולתי הייתי בוכה עוד דמעה מלוחה.
אמא, הו אמא
אילו יכולתי הייתי רוצה להודות לך עכשיו.

שער משפחה

א וישא יעקב עיניו וירא והנה עשו בא ועמו ארבע מאות איש
ויחץ את-הילדים על-לאה ועל-רחל ועל שתי השפחות. ב
וישם את-השפחות ואת-ילדיהן ראשנה ואת-לאה וילדיה
אחרנים ואת-רחל ואת-יוסף אחרנים. ג והוא עבר לפניהם
וישתחו ארצה שבע פעמים עד-גשתו עד-אחיו. ד וירץ עשו
לקראתו ויחבקהו ויפל על-צוארו וישקהו ויבכו. ה וישא את-
עיניו וירא את-הנשים ואת-הילדים ויאמר מי-אלה לך ויאמר
הילדים אשר-חנן אלהים את-עבדך. ו ותגשן השפחות הנה
וילדיהן ותשתחוין. ז ותגש גם-לאה וילדיה וישתחוו ואחר נגש
יוסף ורחל וישתחוו. ח ויאמר מי לך כל-המחנה הזה אשר
פגשתי ויאמר למצא-חן בעיני אדני. ט ויאמר עשו יש-לי רב
אחי יהי לך אשר-לך.

בראשית ל"ג

כדי להשתחרר מהורינו לא נוכל לברוח מפניהם אלא להפך,
לחדש את הדו-שיח עימם, להיפגש איתם, לדובב אותם, לשחזר
את חייהם שלהם. עלינו לנסות להבין את עברם ולהכיר מה שיבש
ועיוות את דרכם שלהם, על אילו טראומות הם מגיבים, על מה הם
מפצים את עצמם, מה דוחף אותם ומעצב את ההתנהגות שלהם.
רק כאשר ייפתח השיח הזה, כאשר נתחיל להבין ולקבל את הורינו
ואף לסלוח להם, תתאפשר הבריאה מחדש של חיינו והשחרור
שלנו.

א. כהן, סלח להוריך ושקם את חיירך

סליחה

מלים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

לא יודע מה לומר
לא רציתי להכאיב.
את היום שכבר נגמר
אין לי דרך להשיב.
הסירי כעס מליבך
ונסי למחול
אל תכי ילד בקרבך
הוא שלך למרות הכל.

גם ההבטחה,
גם כוחה,
גם רוחה,
לו היית את כף ידך
על צוארי מניחה,
לא הייתי עוד מתבייש
שביקשתי סליחה.

איש חכם היה נשמר
ויודע שתלכי.
איש טיפש עם לקח מר
מקווה שתסלחי.
זכרי לי חסד נעורי
את אמונתי
כאן מולך מוטלים שברי,
בואי ואחי אותי.

את ההבטחה,
את כוחה,
את רוחה.
לו היית את כף ידך
על צוארי מניחה
לא הייתי עוד מתבייש
שביקשתי סליחה.

לא יודע מה לומר
לא רציתי להכאיב
את היום שכבר נגמר
אין לי דרך להשיב.

חלומות שמורים

מלים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות

כל זכרונות ימים ימימה
החלומות הראשונים
וכל מלה של אבא אמא
שנאמרה לפני שנים

עולם מופלא של ילדותנו
רדום בפנים בצל צלילים
אתנו הוא עד יום מותנו
חבוי בתוך תלי מלים

ולפעמים שריד של ריח
או צליל מוכר או קצה מלה
משיב אליך גן פורח
מחזיר אל קו ההתחלה

ושוב אתה חולם כילד
ושוב אתה תמים כאז
אתה נמצא בתוך התכלת
הכל נשמר דבר לא גז

הימים שעוד נכוננו לנו

מילים: עדית פאנק
לחן: חנן יובל

הימים שעוד נכוננו לנו
שיהיו נכונים, שיהיו רכונים
שיהיו מעלינו כמו כפות תמרים.

ואנחנו שני המינים,
נברך עליהם,
ובין כפות ידינו
ידריכו קשתם כוכבים רחוקים
להביט בנו מתוך הלילות,
ולא נבוש להיות מוארים בימים, בימים.

הימים שעוד נכוננו לנו...

והאפלה תביא תבונה אל לילותינו
ועין תהיה בנו זבת דמעות רכות של דבש בחלב,
ושבעה מינים, פי שבעה מונים
בבגרותו יבשיל ליבנו.

הימים שעוד נכוננו לנו...

כאשר נגרם לנו עוול בידי מי שאנו אוהבים, נראה לנו כאילו שנים של יחסים איבדו את ערכן – יחסים שאולי הביאו לנו שמחה רבה ושהקדשנו אנרגיה רגשית ושכלית רבה כדי להמשיכם. והנה, בהערה חריפה אחת, במעשה אחד ללא מחשבה, בביקורת בלתי רגישה, אנו מסוגלים להרוס את יחסינו הקרובים ביותר. אנו ממהרים לשכוח את הטוב ומתחילים לתת ביסוס הגיוני למצבי שנאה. אנו עושים זאת במקום לקבל עלינו את האתגר של הערכה כנה והתמודדות. אנו מתעלמים מן האפשרות שבמעשה הסליחה אנו עשויים למצוא עומק חדש ואפשרויות חדשות להתמודדות עם העתיד. אנו גאוותנים מדי. אנו מעדיפים לפעול פעולות סרק מאשר לסלוח; להאמין שאם ניסוג ונברח מן המצב נפגע בכך בזולתנו, וההיעדרות תביא לנו מזור; אנו מדמים לעצמנו שהימנעות יכולה "לסגור עניין"; אנו מקווים בתמימותנו שבהאשמה ובגרימת סבל ובושה נרגיש טוב יותר.

ל.בוסקאליה, לאהוב זה את זה

"פירי מספר, שבמסעו אל הקוטב נסע פעם יום תמים צפונה בזרזו את כלבי המגררת שלו לרוץ במהירות. בלילה בדק את הכיוון כדי לקבוע את קו הרוחב והבחין מתוך פתיעה גדולה, שהוא מצוי מרחק רב יותר דרומה משהיה בבוקר. כל היום התקדם צפונה על גבי קרחון ענקי אשר נסחף דרומה על ידי זרם עצום."

אורטגה אי-גאסט, בתוך: מינושין, משפחה ותרפיה משפחתית

הבעל שם טוב היה אומר:

אני מקרב את בעלי העבירה, אם אינם נוהגים גדלותו אני מרחק את בעלי התורה שאינם בעלי עבירה, אם הם נוהגים גדלות. כי בעל עבירה היודע שהוא בעל עבירה, ומחמת זה הוא שפל בדעתו, השם יתברך עמו, כי הוא השוכן אתם בתוך טומאותם. אבל מי שנוהג גדלות משום שאינו בעל עבירה, עליו אומר השם, כפי שנאמר בגמרא: 'אין אני והוא יכולים לדור בעולם'.

שער קהילה

נחמה

מלים: רחל שפירא
לחן: נורית הירש

ולכאורה עסקנו בשלנו
רק בשלנו
בלי לבקש גדולות ונצורות.
שלווה מופרת
וכבר אחרת
ואין טעם לכסות
כי בפתח נכנסות -
התמורות.

מי שצמא לכל מחווה של חסד,
אוזנו תופסת -
איך הקריאות חוצות את הרחוב
שואל עדיין
שואל מאין
כן, מאין כוחות לשאוב.

זה בזו נביט
ונתמה שנית
אם ראינו נכונה
לפעמים אני
לפעמים אתה
כה זקוקים לנחמה.

מי שחווה את בערת הקיץ,
ליבו לבית
ופני הנוף ראי לחרדותיו.
את מי ישביע
את מי ירגיע
ועל מה יתפלל עד סתיו.

זה בזו נביט...

סליחה -

מעשה אמנות

של תיקון

אבל לפעמים היא טלאים

של חמלה עילגת

שאיחרה את המועד

שכן אילו היתה שם חמלה

לא היה צורך בגרסתה

המאוחרת

שהיא הסליחה

כך או כך

לא נדע מתי נלך

לא נדע איך

לא ניקח דבר

לא נחזיק בדבר

לא טינה

לא סליחה

יעקב רוז

כולנו זקוקים לחסד

מלים: נתן זך
לחן: אילן וירצברג

כָּלֵנוּ זְקוּקִים לְחֶסֶד
וְכָלֵנוּ זְקוּקִים לְמַגֵּעַ
לְרֶכֶשׁ חַם לֹא בְכֶסֶף
לְרֶכֶשׁ מִתּוֹךְ מַגֵּעַ
לְתֵת בְּלִי לְרִצּוֹת לְקַחַת
וְלֹא מִתּוֹךְ הֶרְגֵל
כְּמוֹ שְׁמֵשׁ שְׁזוֹרְחַת
כְּמוֹ צֶל אֲשֶׁר נוֹפֵל
בוֹאֵי וְאֶרְאֶה לְךָ מְקוֹם
שָׁבוּ עוֹד אֶפְשָׁר לְנַשֵּׁם

כָּלֵנוּ רוֹצִים לְתֵת
רַק מְעַטִּים יוֹדְעִים אֵיךְ
צָרִיךְ לְלַמֵּד כֶּעֵת
שֶׁהָאֲשֶׁר לֹא מְחַיֵּךְ
שָׁמָּה שְׁנִתֵּן אֵי פַעַם
לֹא יִלְקַח לְעוֹלָם
שֵׁשׁ לְכֹל זֶה טַעַם
גַּם כְּשֶׁהִטַּעַם תָּם
בוֹאֵי וְאֶרְאֶה לְךָ מְקוֹם
שָׁבוּ עוֹד מְאִיר אוֹר יוֹם

כָּלֵנוּ רוֹצִים לְאַהֵב
כָּלֵנוּ רוֹצִים לְשִׂמְחָה
כְּדִי שְׂיִהְיֶה לָנוּ טוֹב
כְּדִי שְׂיִהְיֶה לָנוּ כַחַ
אוֹמְרִים יְשָׁנָה אַרְץ
שְׁאֶפְלוּ לִימוֹנִים פּוֹרְחִים בָּהּ
שְׁבָה גַם מְחֻסָּר, גַּם מְכֻאָב
כְּאֵלוּ תִמִּיד קוֹרְנִים בָּהּ
בוֹאֵי וְאֶרְאֶה לְךָ מְקוֹם
שָׁבוּ עוֹד אֶפְשָׁר לְחַלֵּם.

עדות על איסור שהטיל רב לצום ביום
הכיפורים: הרב במחנה קלוג (שבאסטוניה
בשנת תש"ד), שנמצא שם יחד עם נכדו,
בחור ישיבה, פנה בערב יום הכיפורים
בקריאה נרגשת ליהודי המחנה: יהודים, אני
מבקש מכם, אל תצומו! הן כל השנה צמתם,
העבירה של כולכם אני לוקח על עצמי!
כשאבוא לעולם האמת אגיד: אני מקבל עלי
את העונש עבור חילול יום הכיפורים על ידי
עדת היהודים במחנה קלוג! אני אשר ציוויתי
עליהם לא לצום! אני שביקשתי מכם דווקא
לאכול, כדי שתוכלו לעמוד בפני ימי האימים
שעוד מחכים לכם וכדי שתישאר שארית
לישראל! אני לוקח עלי את חטאת כל הקהל
הקדוש!

מתוך אותיות של אש, איתמר לוי

נזכור

בכל שנה בסתיו גיורא
הרוח המטורפת בגני
עורפת את מיטב השושנים
בכל שנה
בכל שנה בסתיו גיורא
אשא עיני אל ההרים
מאין יבוא עזרי
בכל שנה

בכל שנה בסתיו, בכל שנה בסתיו

שער לאומי

אָמו / חיים גורי

לפני שנים בסוף שירת דבורה,
שמעתי את דומית רכב סיסרא
אשר בושש לבוא,
מביט באמו של סיסרא
הנשקפת בחלון,
אשה שפס כסף בשערה.
שלל צבעים רקמה,
צבע רקמתים לצורי שלל, ראו
הנערות.
אותה שעה שכב באהל כנרדם.
ידיו ריקות מאד.
על סנטרו עקבות חלב חמאה
ודם.
הדומיה לא נשברה אל הסוסים
ואל המרכבות,
גם הנערות שתקו אחת אחר
אחת.
אחר זמן מה שקעה השמש.
אחר זמן מה כבו הדמדומים.
ארבעים שנה שקטה הארץ.
ארבעים שנה
לא דהרו סוסים ופראים מתיו
לא נעצו עיני זכוכית.
אבל היא מתה, זמן קצר אחר
מות
בנה.

שיר על נחלים

מלים: רחל שפירא
לחן: הנרי ברטר

מי הנחלים מקיימים את הזרימה
שנה אחר שנה, שנה אחר שנה
הם יצננו את רגלינו הדולקות
רגלינו הדולקות, ולא את הנשמה.

כמו על נחלים זרועותינו משתלבות
וגשר מהוות לתום ותקווה
הכאב הזה, הכאב המתלווה
גם הכאב הזה שייך לאהבה

אנשים יוצאים וחושבים להתראות
זו הכוונה, זו הכוונה
פעם נקיים כי בפתק שבלב
בפתק שבלב, הכתובת רשומה

כמו על נחלים...

לראות את האור

מלים: ברק פלדמן
לחן: אסף אמדורסקי

כי ראיתי את דרכי נעלמת
ביער סבוך, בין קירות חורשים
ובתוך האדמה המדממת
רגלי ננעצו, היכו שורשים

ולרגע יכולתי לשמוע
עלים מלמדים שירתם
ורציתי לעלות גבוה
לפרוח איתם

הכרתי טיפותיו של הגשם
נקוות בתוכי, יורדות מתחתי
והרוח קרה ונואשת
הקפיאה אותי, הכבידה עלי

ולרגע יכולתי לנגוע
בקצה הכאב האפור
ורציתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור

אומרים השמיים כחולים מעלינו
מלאים באורות
אולי יום אחד אוכל גם אני לראות
לראות...

ונפלתי לארץ, בשקט
עצמתי עיני, אטמתי ליבי
והרג שתי איך אני מתפרקת
מכל כאבי, מכל בדידותי

ולרגע יכולתי לברוח
כנוצה על כנפה של ציפור
והצלחתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור

הרבה דברים הולכים ונבראים פה, אבל קודם כל אנחנו מוצאים פה את עצמנו, את הכרת ערכנו, אותו 'עצמנו', שאנחנו יכולים בלב בטוח ושלם להתוודות לפניו על חטאינו, שחטאנו לעצמנו. ולא בקול רם נתוודה, לא על לבנו נתופף, כי אם במעדר וביד נכה בכוח באדמתנו, באדמת אבותינו, ובקול דממה דקה – שפתינו נעות וקולנו לא יישמע, או גם שפתינו אינן נעות – נתוודה ונאמר:
על חטא שחטאנו לפניך בטפילות,
ועל חטא שחטאנו לפניך בפרוטה,
על חטא שחטאנו לפניך בצרות עין,
ועל חטא שחטאנו לפניך בתמהון לבב.

**מתוך "ממכתביו הפרטיים של מתיישב ועובד
בא"י – מכתב שלישי" - א"ד גורדון (1914)**

**הַכֹּזֵה, יִהְיֶה צוֹם אֲבַחְרֵהוּ--יּוֹם עֲנוֹת אָדָם, נִפְשׁוֹ; הַלֹּכֶף
כְּאֲגָמֵן רֹאשׁוֹ, וְשֶׁק וְאֶפֶר יִצְיֵע--הַלְזָה תִקְרָא-צוֹם, וְיּוֹם רִצּוֹן
לִיהוָה. הַלּוֹא זֶה, צוֹם אֲבַחְרֵהוּ--פֶתַח חֲרָצְבוֹת רָשָׁע, הַתֵּר
אֲגִדּוֹת מוֹטָה; וְשִׁלַּח רִצּוֹצִים חֲפְשִׁים, וְכָל-מוֹטָה תִנְתַּקוּ. הַלּוֹא
פָּרַס לְרַעֲב לַחֲמֵךְ, וְעֵנִיִּים מְרוּדִים תְּבִיא בֵּית: כִּי-תִרְאֶה עָרִם
וְכִסִּיתוּ, וּמִבְּשָׂרְךָ לֹא תִתְעַלֵּם. אֲזִי יִבְקַע כֶּשֶׁחַר אֹרֶךְ, וְאֲרַכְתֶּךָ
מִהֲרָה תִצְמַח; וְהִלֵּךְ לִפְנֵיךָ צְדָקָךְ, כְּבוֹד יְהוָה יֵאֲסֹפֶךָ. אֲזִי
תִקְרָא וַיְהוֶה יַעֲנֶה, תִּשׁוּעַ וַיֹּאמֶר הַנְּנִי: אִם-תִּסִּיר מִתּוֹכְךָ
מוֹטָה, שְׁלַח אֲצַבַּע וְדַבֵּר-אִוֶן. וְתִפֵּק לְרַעֲב נִפְשֶׁךָ, וּנְפֹשׁ נַעֲנֶה
תִּשְׁבִּיעַ; וְזָרַח בְּחֹשֶׁךְ אֹרֶךְ, וְאִפְלַתְךָ כִּצְהָרִים.**

ישעיה נ"ח 5-10

צריך אדם להתחזק ולהתחיל בכל פעם מחדש, ואל ייפול לזקנה... שנדמה בעיניו שכבר נזקן בחטאיו ובמעשים שרגיל בהם, עד שאי אפשר לו לצאת מהם בשום אופן, חס וחלילה.

ובאמת הוא צריך לדעת ולהאמין שבכל יום, ובכל עת ובכל שעה, יש כוח באדם להתחדש ולהיות ברייה חדשה ממש. כי השם יתברך עושה חדשות בכל יום, ואין שעה אחת דומה לחברתה.

על כן צריך להתחזק, ולהתחיל בכל פעם מחדש, ולפעמים גם ביום אחד צריכים להתחיל כמה פעמים, ואפילו אם יהיה כך זמן ארוך...

רבי נחמן מברסלב, ליקוטי הלכות, הלכות תפילין ה', ו'

כְּשֶׁהֵייתִי צָעִיר לְיָמִים, סָבוּר הֵייתִי שְׂאֲחִזִיר אֶת כָּל הָעוֹלָם לְמוֹטָב. כְּשֶׁהִתְבַּגְּרְתִּי, יָדַעְתִּי כִּי יִהְיֶה לִּי דֵי אִם אֲחִזִיר לְמוֹטָב אֶת אֲנָשֵׁי עִירִי בְּלִבָּד. יִגְעֵתִי יָמִים רַבִּים, וְלֹא עָלָה הַדָּבָר בְּיָדִי. לְאַחַר מִכֵּן אֲמַרְתִּי, לְפָחוֹת יֵשׁ בִּי הַכַּח לְקַבֵּעַ אֶת אוֹרְחוֹת הַחַיִּים שֶׁל מִשְׁפַּחְתִּי וּבְנֵי בֵיתִי. עֲתָה מִשְׁזַקְנֹתִי רְצוֹנִי לְתַקֵּן אֶת נַפְשִׁי, שְׂאֲעַבֵּד אֶת הַשֵּׁם בְּאַמְתָּ. וְהִנֵּה גַם דָּבָר זֶה עֲדִין לֹא הִצְלַחְתִּי לְהוֹצִיא אֶל הַפֶּעַל.

רבי חיים מצאנז

**מי-האיש החפץ חיים,
אהב ימים לראות טוב:
נצר לשונך מרע, ושפתיך מדבר מרמה:
סור מרע ועשה-טוב,
בקש שלום ורדפהו:**