



"החיים הם לאהבה":

פנקס לשנה החדשה



ערכו: הרבה גילה קן והרבה יעל קריא

Rabbi Gila Caine and Rabbi Yael Karrie

"החיים הם לאהבה": פנקס לשנה החדשה



ערכו: הרבה גילה קן והרבה יעל קריא

Rabbi Gila Caine and Rabbi Yael Karrie



הצעת חלוקה ל"שערים", לימים או תקופות של עבודה עם הפנקס. תנו לעצמכם חירות לטוות את הקשרים הנכונים לכם. בין הקטעים בפנקס, בין היצירה שתוסיפו, בתוך מסע הנשמה שלכם.

We are suggesting a division into "sections," days or periods of work with the notebook. Allow yourself the freedom to weave the connections that are right for you between the sections here in the notebook, between the creations you will add, and from within your soul's journey.



1. שער בלימה..... The gate of restraint
2. שער הקשבה לנשמה..... The gate of soul listening
3. שער אמון..... The gate of trust
4. שער הכרת הטוב..... The gate of knowing goodness
5. שער חמלה ורחמים..... The gate of compassion and mercy
6. שער הודיה..... The gate of gratitude
7. שער סליחה..... The gate of forgiveness
8. שער אהבה..... The gate of love

שער הבלי מה

The gate of restraint





**דָּאָמַר מֶר: לְיַמֵּד לְשׁוֹנְךָ לֵאמֹר "אֵינִי יוֹדֵעַ",
שֶׁמָּא תִתְבַּדֶּה וְתִאָּחַז.**

ברכות ד, עא

Articulated by the Master: Accustom your
tongue to say: I do not know, lest you become
entangled in a web of deceit.

(BT B'rachot 4a)



אמר רבי אילעא: אין העולם מתקיים אלא בשביל מי
שבולם את עצמו בשעת מריבה, שנאמר
"תִּלְהָ אֶרֶץ עַל בְּלִי מָה"

חולין פ"ט, עא

Rabbi Ile'a says: The world endures only in the
merit of one who restrains [*she'bolem*] himself
during a quarrel, as it is stated: "He hangs the
earth upon nothing [*belima*]"

(BT Chulin 89a)

[illegible]

[illegible]

**”עֲשֹׂר סְפִירוֹת בְּלִימָה בָּלֵם פִּי מְלִדְבֹר וּלְבָן
מְלַהֲרֵר וְאִם רָץ לְבָן שׁוֹב לְמָקוֹם”**

ספר יצירה א, ח

Ten Sefirot-without-what (The Sefirot of Nothingness): Bridle your mouth from speaking and your heart from thinking and if your heart runs return to the place.

(Sefer Yetzira 1:8)





הָלְכוּ כָּל אוֹתוֹ הַיּוֹם. בְּשִׁירֵד הַלַּיְלָה פָּחְדוּ. עָלוּ לְהַר
אֶחָד וּמָצְאוּ מְעָרָה אַחַת. אָמַר רַבִּי אֶלְעָזָר : יִבְנֶה
אֶחָד מֵאַתְּנֵנוּ לְתוֹךְ הַמְעָרָה, אוֹלֵי נִמְצָא בָּהּ מְקוֹם
שֶׁהוּא יוֹתֵר מְתֻקָּן. נִבְנֶה רַבִּי יוֹסֵי, וְרָאָה בְּתוֹכָהּ
מְעָרָה אַחֶרֶת...

ע"פ הזוהר לפרשת בהעלותך, ח"ג, קמט ע"ב

They walked all of that day. When night
fell, they were afraid. They went up one
mountain and found a cave. Rabbi Elazar
said: Let one of us enter the cave, we might
find a suitable place within it. Rabbi Yosei
entered, and saw inside it another cave...

(Based on the Zohar for Beha'alotcha)



עכְשׁוֹ הַזְמַן לָקוּם, לַחַיּוּת,
לַהֲיֹוֹת לְעַם אוֹ לֹא לַהֲיֹוֹת,
לַהֲיֹוֹת אָדָם אוֹ לֹא לַהֲיֹוֹת –
וַיֵּשׁ לְמַעַן מִי, וַיֵּשׁ לְמַעַן מָה,
וְהַכֹּל תָּלוּי
עַל בְּלִימָה.

דוד גרוסמן, כיכר החטופים תל אביב,
יוני, תשפ"ד 2024

Now is the time to rise, to live,
to be a people or not to be,
to be human or not to be –
and there is *for whom*, and there is *for what*,
and it all hangs
on nothingness / restraint.

David Grossman,
from things he said at the hostage square,
Tel Aviv, June 2024

[illegible]

שער הקשבה לנשמה

The gate of soul listening



אֱלֹהֵי נַשְׁמָה שְׁנַתַּת בִּי טְהוֹרָה הִיא

(מתוך ברכת אלהי נשמה)

My God the soul which You
bestowed in me is pure

(from the Shacharit prayer)



[illegible]

שִׁימוּ לֵב עַל הַנֶּשְׁמָה לְשֵׁם שְׁבוּ וְאַחֲלָמָה
וְאוֹרָה בְּאוֹר הַחֲמָה שְׁבַעַתִּים בְּאוֹר בֶּקֶר
ר' שמעיה קוססון, אוֹדָה לְאֵל לִבֵּב חוֹקֵר

"Take heart. Pay heed to your own soul. Opal,
amethyst, and gold.
As bright as is the sun's warm glow, far brighter
than the morning."

"Odeh La-El" by R. Shma'ya Kosson

"To Love someone is to learn the
song in their heart and to sing it to
them when they have forgotten"

(Arne Garborg)

לאהוב אדם, זה ללמוד את הניגון שנמצא
בלבו ולהזכיר לו אותו כשישכחהו.

(ארנה גרבורג)



קראתי פעם רעיון חז"ל, שיש בגוף עצם אחת
קטנה, למעלה בקצה חוט השדרה, לוז שמה,
שאי־אפשר להכחיד אותה, והיא לא מתפוררת
אחרי המוות ולא נשרפת באש, וממנה יתחילו
לברוא את האדם מחדש בתחיית המתים.

ואז היה לי משחק קטן — הייתי מנסה לנחש
מה הלוז של אנשים שהכרתי, מה הדבר
האחרון שיישאר מהם, הלא ניתן להכחדה,
ושממנו הם יבראו מחדש. **וכמובן שחיפשתי
גם מה הלוז שלי**

(דוד גרוסמן, שתהיי לי הסכין, עמ' 12).

[illegible]

[illegible]

במקום שיש קדושה, שם יש כבוד. גם באדם יש
קדושה, שהרי ניתנה בו נשמה קדושה, **והיא**
מחייבת יחס של כבוד.

(ר' שלמה וולבה, עלי שור ספר שני רכ"ה)

In a place where there is sanctity, there is
dignity/respect. Dignity/respect resides
within humans as well, since they have
been given a divine soul, and **she**, the
soul, demands respect and dignity.

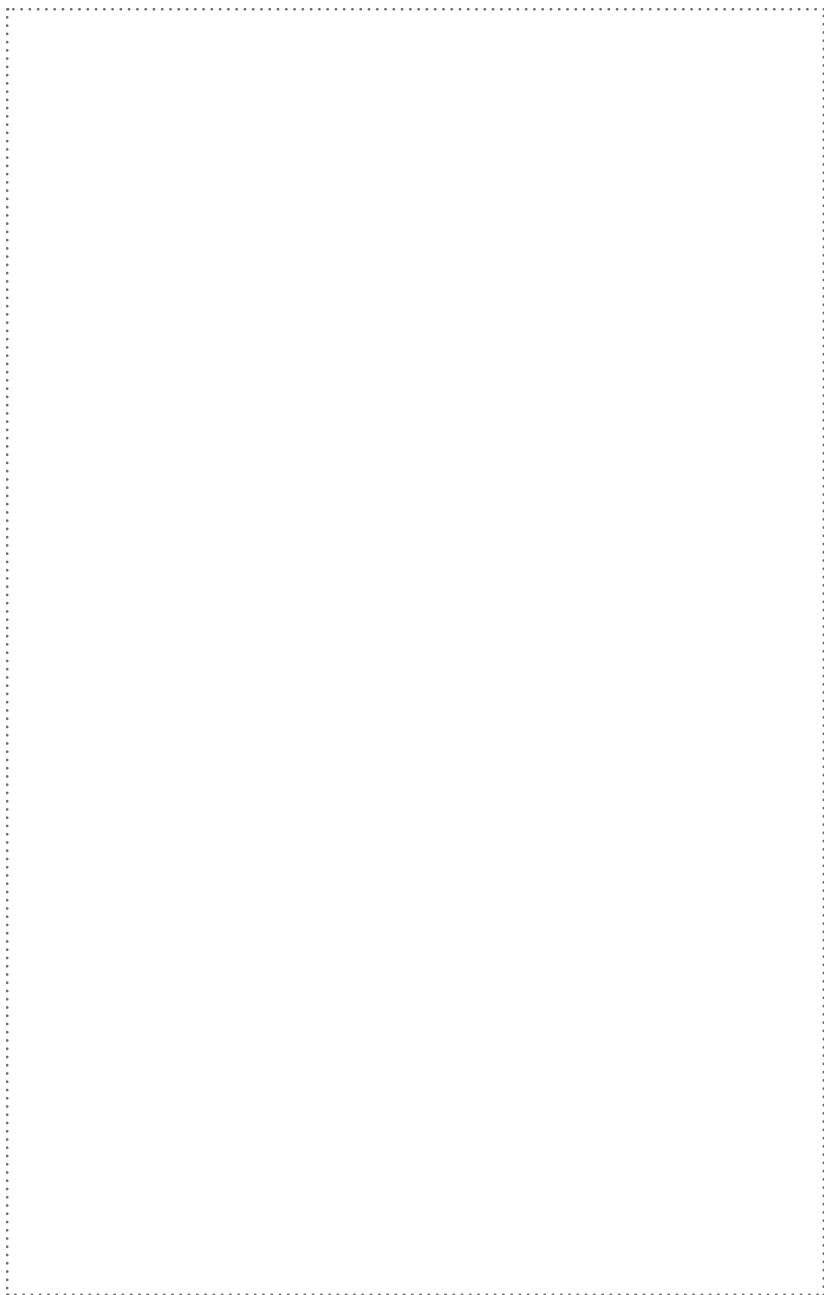
(R' Shlomo Wolbe, Alei Shur, book 2 p. 225)

אליעז כהן

לפַעַמִּים, כְּמוֹ בְּבִקְרָא זֶה
אֲנִי שֵׁם לְבִי אֶל הַנִּשְׁמָה
וְהִיא, הוֹמָה חֲמָה וְחִכְמָה
רוֹצָה לְפָרֵץ מִתּוֹךְ חֲזִי
לְשׁוֹב לְמִקּוּמָה



[illegible]



שער אמון

The gate of trust



Our bodies know that they belong
it is our minds that make our life
so homeless.

John O'Donohue

הגוף שלנו יודע שהוא שייך, אלו
המחשבות שלנו שעושות את חיינו כה
חסרי בית.

ג'ון אודוניהיו

שְׁתֵּה מַיִם מִבּוֹרְךָ וְנָזְלִים מִתּוֹךְ בְּאֵרְךָ

משלי ה, טו

Drink water from your own cistern,
Running water from your own well.

(Mishlei / Proverbs 5:15)





”מִיָּם עֲמֻקִּים עֲצָה בְּלֵב אִישׁ, וְאִישׁ תְּבוּנָה יִדְלֹנָה” (משלי כ, ה): – משל לבאר עמוקה מלאה מים צוננים והיו מימה יפים, ולא היתה ברייה יכולה לשתות ממנה. בא אחד, וקשר חבל בחבל, נימה בנימה, ודלה ממנו ושתה, התחילו הכל דולים ממנה ושותין. כך לא זז יהודה – משיב ליוסף דבר על דבריו עד שעמד על לבו – ”וַיִּגֶשׁ אֵלָיו יְהוּדָה”.

בראשית רבה צג ד

It is written: "Like deep water is counsel in the heart of a man..." (Proverbs 20:5) – this is analogous to a deep well filled with cold water; its water was cold and good, but no person could drink from it. Someone came and tied rope to rope, thread to thread, and cord to cord, and he drew from it and drank. Everyone began drawing from it and drinking. So, Judah did not relent from responding to Joseph regarding each and every matter, until he touched his heart.

(Bereshit Rabbah 93:4)

[illegible]

[illegible]

אֱמֶת וְאֱמוּנָה כָּל זֶאת וְקִיָּם עָלֵינוּ

(מתוך תפילת ערבית)

Truth and faith - these are
fundamental to our existence...

(translation from
Mishkan Hanefesh for Y"K)

יָצַר מִתְהוֹ מַמָּשׁ וְעָשָׂה אֵינֹ יִשְׁנֹ וְחָצַב
עַמּוּדִים גְּדוֹלִים מֵאָוִיר שְׁאֵינֹ נִתְפָּשׁ

(ספר יצירה, ב'ו')

He formed substance out of chaos
and made nonexistence into
existence, He carved great pillars
from air that cannot be grasped...

(Sefer Yetzira 2:6)

The mind creates the abyss the heart crosses

Sri Nisargadatta

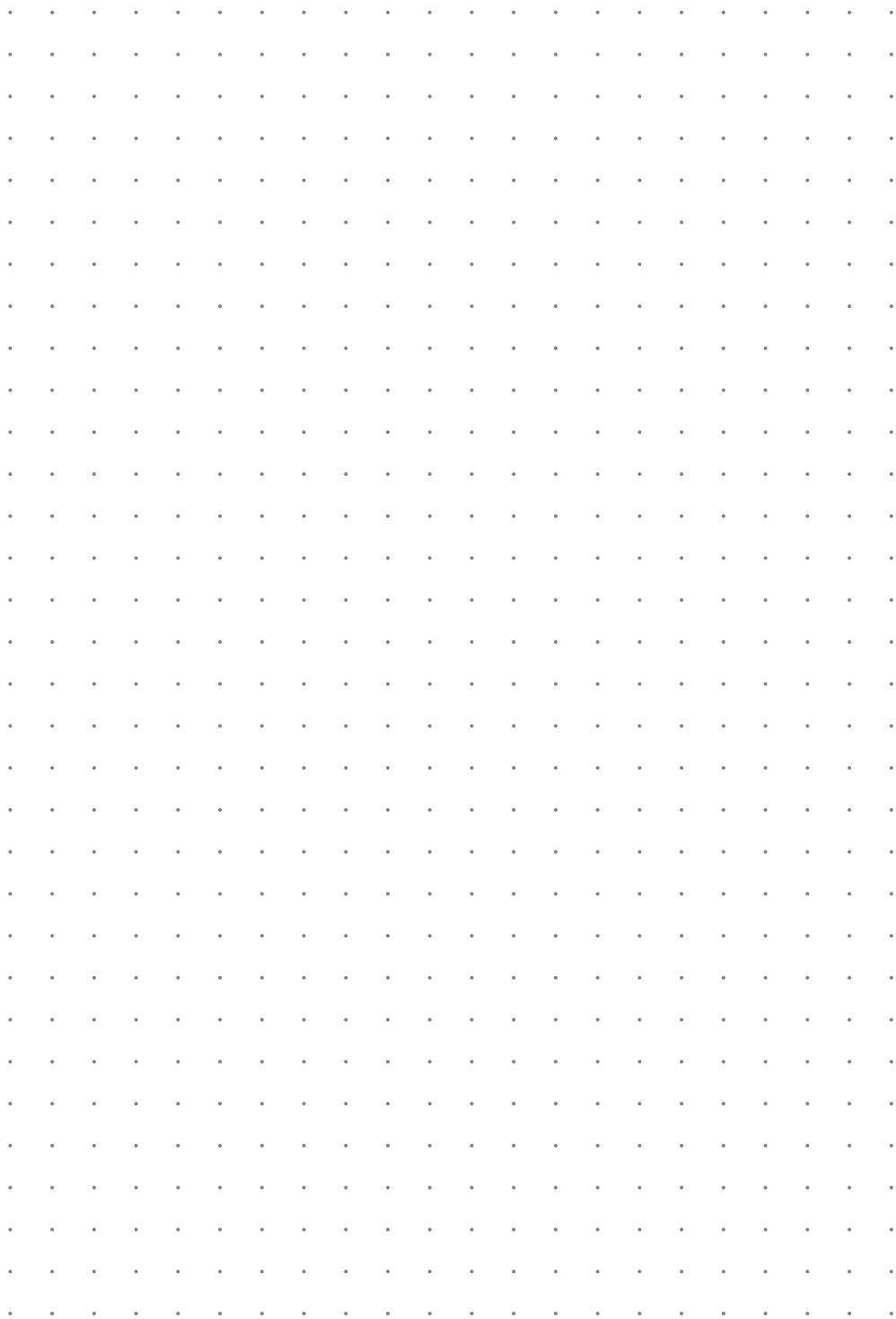
המחשבה יוצרת את השאול שהלב חוצה.

(שרי ניסרגדטה)



אַינֶךָ צְרִיכָה לְהִיטֵּט טוֹבָה.
אַינֶךָ צְרִיכָה לֵלְכֵת עַל בְּרַפְיֶיךָ
מֵאָה מִיָּלִיּוֹ בַּמִּדְבָּר, מִתְחַרְּטֵת.
אַתָּה רַק צְרִיכָה לִיתֵּת לַחֲיָה הַרְפָּה שֶׁל גּוֹפֶיךָ
לְאַהֵב מֶה שֶׁהִיא אוֹהֶבֶת. [...]
מִרֵּי אוֹלִיבֵר מִתּוֹךְ אוֹוִזֵי בֵר,
(תִּרְגוּם - דּוֹרִית וִיסְמֹן)

You do not have to be good.
You do not have to walk on your knees
for a hundred miles through the desert repenting.
You only have to let the soft animal of your body
love what it loves.
Tell me about despair, yours, and I will tell...
"Wild Geese" by Mary Oliver



בְּלִכְתִּי לִישׁוֹן עוֹלָה עַל דַּעְתִּי:
מָחָר אַחֲמִם אֶת הַסְּאוֹנָה,
אֵיטִיב עִם עֲצָמִי,
אוֹלִיָּה, אֶשְׁחָה, אֶרְחֹא,
אֶזְמִין אֶת עֲצָמִי לְתֵה עֶרֶב,
אֶדוֹבֵב אֶת עֲצָמִי בַּחֲבֵה וּבִלְהֵט,
אֶשְׁבֵּחַ: אֵשָׁה קֹטֵנָה אֲמִיצָה שְׂכֵמוֹתַי,
אֲנִי בּוֹטַחַת בָּהּ.
(אווה קילפי)



הם אמרו שתבוא הגאָלָה
רק כשאיש כבר לא יצפה לה,
ולילה תמים ישבו ערים בפתחי
חניות ובתים ולא צפו לגאָלָה
וכשעלה השחר היו דמעות
מתגלגלות מכל הגגות.
(רבקה מרים)

They said redemption would come
only when no one's expecting it anymore,
and one night they sat silent and awake
at the thresholds of their stores and homes
and didn't expect redemption
and when dawn rose
there were tears rolling down
from all the rooftops.
(Rivka Miriam)

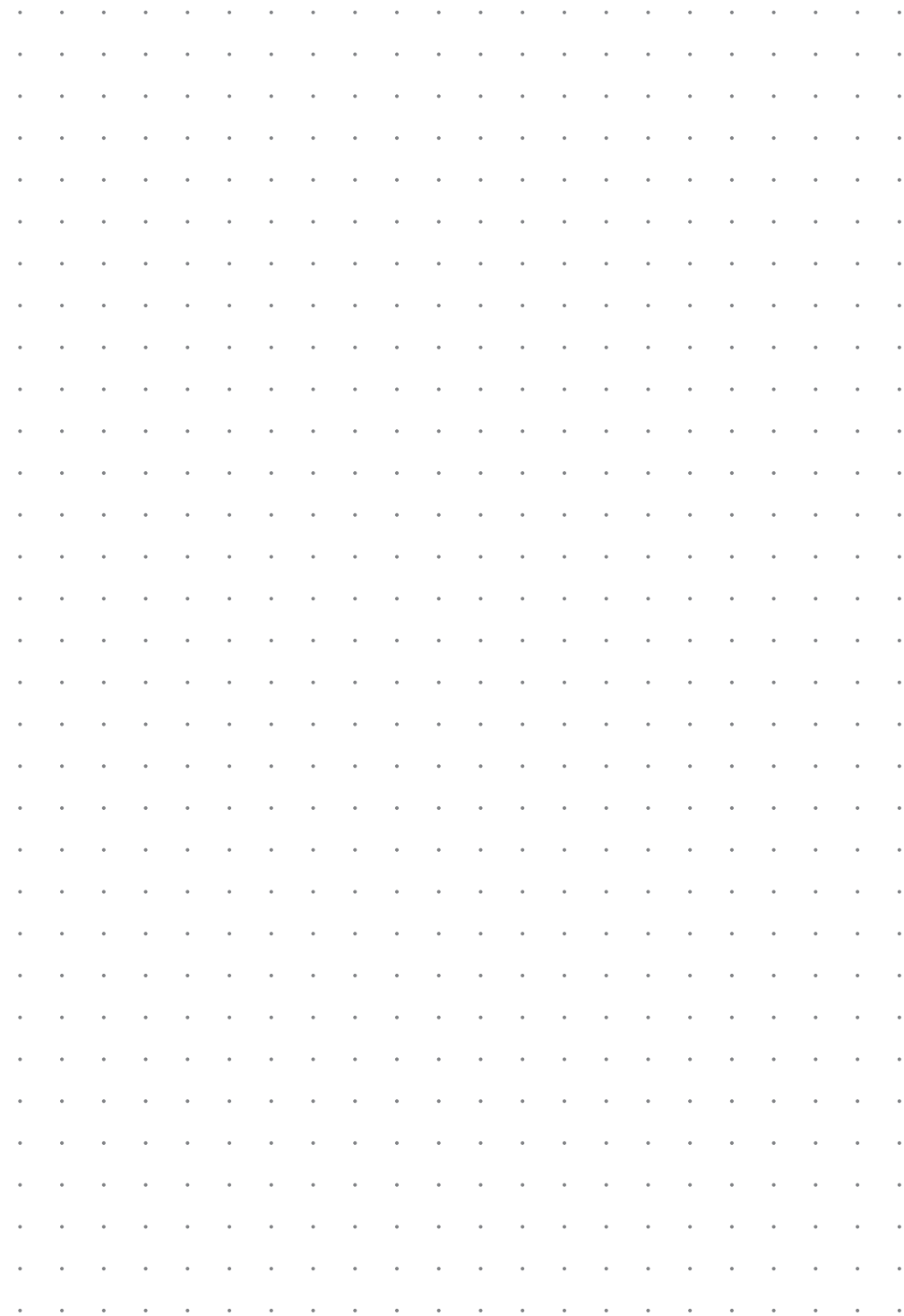


לב שֶׁנִּשְׁבֵּר לְרוּחוֹתָה יָכוֹל לְהִכִּיל אֶת הָעוֹלָם כּוֹלּוֹ.

ג'ואנה מייסי

The heart that
breaks open can
contain the
whole universe.

Joanna Macy





אדם שאינו מכיר יקרת נפשו – אסור לו לחטט בליקוייה ולייסר עצמו על תכונותיו הרעות. ר' ירוחם הלוי אמר: "אוי לו לאדם שאינו מכיר ליקויי נפשו, שהרי אינו יודע מה עליו לתקן. אבל אוי ואבוי לאדם שאינו מכיר מעלותיו, כי הן אפילו את כלי - עבודתו אינו מכיר!"

ר' שלמה וולבה, עלי שור ספר ראשון, עמ' קסט

A person who does not know the value of his own soul - must not pry into its defects and torment himself for his bad qualities. Rabbi Yeruham HaLevi, may his memory for a blessing and eternal peace, said: "Woe to the man who does not know the defects of his soul, for he does not know what he must correct. But woe to the man who does not know his virtues, for he does not even know the tools of his sacred work!"

[R' Shlomo Wolbe, Alei Shur, First Book, p. 169]



[illegible]

שער הכרת הטוב

The gate of knowing goodness





וְהָיָה דֵּן אֶת כָּל הָאָדָם לְכַף זְכוּת

(משנה אבות א ו)

And judge all people with the scales
weighted in their favor.

(Mishnah Avot 1:6)

[illegible]



כַּמִּים הַפָּנִים לַפָּנִים כֵּן לֵב הָאָדָם לָאָדָם

משלי כ"ז 19

As face answers to face in water, so does
one person's heart to another.

(Mishlei / Proverbs 27:19)



המכיר טובה שחברו היטיב עמו יודע שחברו אוהבו, וכמים הפנים לפנים בן לב האדם לאדם (משלי כז, יט) לכן גם הוא אוהב חברו, ותרבה חיבה וריעות בישראל. הרי הכרת הטובה מעוררת אהבה. וזה יסוד גדול בחכמת המידות שהכרת הטוב מביאה לידי אהבה, אשר על כן זוהי מידה כל כך בסיסית.

הרב שלמה וולבה, עלי שור, עמ' רעט

The one who acknowledges the kindness that his friend has shown him, knows that his friend loves him, "and as water flows to water, so does the heart of a man to another" (Proverbs 27:19). Therefore, he also loves his friend, and affection and compassion abound in Israel. After all, the recognition of kindness inspires love. And this is a great foundation in the wisdom of virtues, that the recognition of kindness leads to love, which is why it is such a basic virtue.

[R' Shlomo Wolbe, Alei Shur, p. 279]



"מפני מה לקו המים והעפר על-ידי אהרון?" (שמות ז, יט; ח, א; ח, יב) אמר ר' תנחום: אמר לו הקב"ה למשה: המים ששמרו עליך בשעה שהושלכת ליאור, והעפר, שְׁהֵינָן עליך כשהרגת את המצרי, אינו דין שילקו על-ידך! "לפיכך לקו על ידי אהרון".

תנחומא "וארא" י"ד; שמות רבה

".... The Lord said to Moses: Say to Aaron." Rabbi Tanḥum said: Why was the water not afflicted by Moses? The Holy One blessed be He said to him: 'The water that protected you when you were cast into the Nile, it is not appropriate for it to be afflicted by you. By your life, it will be afflicted only by Aaron.'

(Sh'mot Raba 9:10)

[illegible]



אמר להם, צאו וראו איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם. רבי אליעזר אומר, עין טובה. רבי יהושע אומר, חבר טוב. רבי יוסי אומר, שכר טוב. רבי שמעון אומר, הרוצה את הנולד. רבי אלעזר אומר, לב טוב. אמר להם, רוצה אני את דברי אלעזר בן עזרי מדבריכם, שבכלל דבריו דבריכם.

משנה אבות , ב, ט

He [Rabban Yohanan] said unto them: go forth and observe which is the right way to which a man should cleave? Rabbi Eliezer said, a good eye; Rabbi Joshua said, a good companion; Rabbi Yose said, a good neighbor; Rabbi Shimon said, foresight. Rabbi Elazar said, a good heart. He [Rabban Yohanan] said to them: I prefer the words of Elazar ben Arach, for in his words your words are included.

(Mishna Avot 2:9)



[illegible]

שער חמלה ורחמים

The gate of compassion and mercy



וּבְמָקוֹם שֶׁאֵין אָנָשִׁים, הִשְׁתַּדֵּל לִהְיוֹת אִישׁ

מִשְׁנָה אָבוֹת ב, ה

In a place where there are no people,
strive to be a person.

(Mishna Avot 2:5)

אַל תִּדְּיוֹן אֶת חֲבֵרְךָ עַד שֶׁתִּגִּיעַ לְמָקוֹמוֹ

משנה אבות, ב, ד

Do not judge your friend
until you have reached their place.

(Mishna Avot 2:4)

[illegible]

[illegible]



על דעת המקום ועל דעת הקהל. בישיבה של מעלה ובישיבה של מטה.
אנו מתירין להתפלל עם העבריינים:

(כל נדרי)

With the consent of the Almighty, and consent of this congregation, in a convocation of the heavenly court, and a convocation of the lower court, we hereby grant permission to pray with transgressors

(from Kol Nidrei)

[illegible]



וַיַּעֲבֹר ה' עַל פְּנֵיו וַיִּקְרָא ה' ה' אֵל רַחוּם וְחַנוּן אָרוּךְ אַפַּיִם וְרַב חֶסֶד וְאֱמֶת
(שמות לד,ו) פִּירוּשׁ רש"י: ה' ה' מִדַּת רַחֲמִים הִיא, אַחַת קִדְּם שְׂיִחָטָא
וְאַחַת אַחֲר שְׂיִחָטָא וַיִּשׁוּב

ראש השנה יז

The verse continues: "YHVH, YHVH" and it should be understood as follows: I am He before a person sins, and I am He after a person sins and performs repentance, as God does not recall for him his first sins, since He is always "God, merciful and gracious"

(Exodus 34:6). (BT Rosh Hashanah 17b)

[illegible]



מִיּוֹם שֶׁחָרַב בֵּית הַמִּקְדָּשׁ נִנְעְלוּ שַׁעְרֵי תְּפִלָּה, שֶׁנֶּאֱמַר: "גַּם כִּי אֶזְעַק וְאֶשׁוּעַ שְׁתֵּם תְּפִלָּתִי". וְאִף עַל פִּי שֶׁשַּׁעְרֵי תְּפִלָּה נִנְעְלוּ, שַׁעְרֵי דַמְעָה לֹא נִנְעְלוּ, שֶׁנֶּאֱמַר: "שְׁמָעָה תְּפִלָּתִי ה' וְשׁוֹעַתִּי הֶאֱזִינָה אֶל דַּמְעָתִי אֵל תִּחְרַשׁ".

(ברכות ל"ב ע"ב)

Since the day the Temple was destroyed the gates of prayer were locked and prayer is not accepted as it once was, **as it is said** in lamentation of the Temple's destruction: **"Though I plead and call out, He shuts out my prayer"** (Lamentations 3:8). Yet, **despite** the fact **that the gates of prayer were locked** with the destruction of the Temple, **the gates of tears were not locked**, and one who cries before God may rest assured that his prayers will be answered, **as it is stated: "Hear my prayer, Lord, and give ear to my pleading, keep not silence at my tears"** (Psalms 39:13). Since this prayer is a request that God should pay heed to the tears of one who is praying, he is certain that at least the gates of tears are not locked.

(BT Berakhot 32b)

לא עֲלֶיךָ הַמְלָאכָה לְגַמּוֹר,
וְלֹא אֶתָּה בֶּן חוֹרִין לְבַטֵּל מִמֶּנָּה.

משנה אבות, ב, טז

It is not your duty to finish the work, but
neither are you at liberty to neglect it

Pirkei Avot 2:16



שער הודיה

The gate of gratitude





"כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך ה' אלהי ואלהי אבותי רבון כל המעשים אדון כל הנשמות". כל עסקנו בחיים הוא רק דבר אחד : להודות! המילה הראשונה שהיהודי אומר בהקיצו בבוקר היא : מודה אני לפניך! הוי אומר : הכרת הטובה וההודאה אינן מידות טובות בעלמא, כי אם זהו עיקר הנשמה!

הרב שלמה וולבה, עלי שור עמ' רפה

"As long as spirit breathes within me, I place before You my thanks, Eternal my God and God of my ancestors, Creator of all creation, Sovereign of all souls" Our sole business in life is to give thanks! The first word a Jew says upon waking in the morning is: I place before You my thanks! And so we say: Gratitude and thanksgiving are not merely virtues, but rather the essence of the soul!

[R' Shlomo Wolbe, Alei Shur, p.285]

ויש להתפלא יחזקאל רחמים

ויש להתפלא אפלו על עֲלָה
שְׁנִיתָהּ מִעֲנָף וְנִמְסָר אֶל הָרוּחַ.
בְּשִׁעְרָפֶל עוֹלָה כֹּה קָל לְהִתְעַלֵּם
מֵעוֹלָם וְעֹלְעֵלִיּוֹ, מֵהַפֶּלֶא הַשְּׁלֹוֹחַ.

ויש להתפלא בְּשִׁחְסֹד מִתְנַלָּה
בְּסִמְטָה אֲפֵלָה וּבְכָל קִצָּה נְשִׁימָה,
בְּשִׁקְסֵם הַבְּרִיאָה מִתְכַּרְבֵּל בְּתוֹף עֲלָה,
בְּעוֹד יוֹם אֶחָד רָגִיל עַל-פְּנֵי הָאֲדָמָה



חייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום

(בבלי ברכות מ"ג ע"ב)

A person is obligated to recite
one hundred blessings every day

(BT Berakhot 43 b)

עֲתִיד אָדָם לִיתֵן דִּין וְחֶשְׁבֹּן
עַל כָּל מֶה שֶׁרָאָת עֵינֶיךָ וְלֹא אָכַל.

(תלמוד ירושלמי קידושין, ד' 12)

You will one day give reckon-
ing for everything your eyes
saw that you did not enjoy

(Jerusalem Talmud Kiddushin 4:12)



[illegible]

שער סליחה

The gate of forgiveness



וַיִּצְרֶה' אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם עֹפָר מִן הָאֲדָמָה

בראשית ב', ז

God YHVH formed the Human from the soil's humus

(B'reshit 2:70)





‘מן האדמה’ – רבי ברכיה ורבי חלבו בשם רבי שמואל בר נחמן אמרו: ממקום כפרתו נברא, [...] אמר ‘מִזְבֵּחַ אֲדָמָה תַעֲשֶׂה לִּי’ (שמות כ’, כ). אמר הקב”ה: הרי אני בורא אותו ממקום כפרתו, והלוואי יעמוד.

בראשית רבה יד ח.

“From the ground [adama]” – Rabbi Berekhya and Rabbi Ḥelbo said in the name of Rabbi Shmuel bar Naḥman: From the place of his atonement he was created, just as it says: “You shall make for Me an altar of earth [adama]” (Exodus 20:21). The Holy One blessed be He said: ‘I will create him from the place of his atonement; then there is hope that perhaps he will endure.’

(Bereshit Rabbah 14:8)











”וְאֲנִי לֹא אֲחוּס עַל נִינְוָה הָעִיר הַגְּדוֹלָה אֲשֶׁר יֵשׁ בָּהּ הַרְבֵּה מִשָּׂתִים עֶשְׂרֵה
רְבוֹ אָדָם אֲשֶׁר לֹא יָדַע בֵּין יְמִינוֹ לְשִׁמְאָלוֹ וּבִהְמָה רַבָּה?!”

(יונה ד' 11)

And should I not have pity for Nineveh, that great city, in which there are more than a hundred and twenty thousand persons who do not yet know their right hand from their left, and many animals as well?!”

(Yonah 4:11)

וְנִסְלַח לְכָל עֵדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְלִגֵּר הַגֵּר בְּתוֹכָם
כִּי לְכָל הָעָם בְּשִׁגְגָה

(במדבר ט"ו, 26)

The whole Israelite community and
the stranger residing among them
shall be forgiven for it happened to
the entire people through error.

(Bamidbar 15:26)



וַיֹּאמֶר ה' סְלַחְתִּי כְדִבְרְךָ

(במדבר י"ד 20)

YHVH said, "I have forgiven them
just as you spoke"

(Bamidbar 14:20)



[illegible]

[illegible]

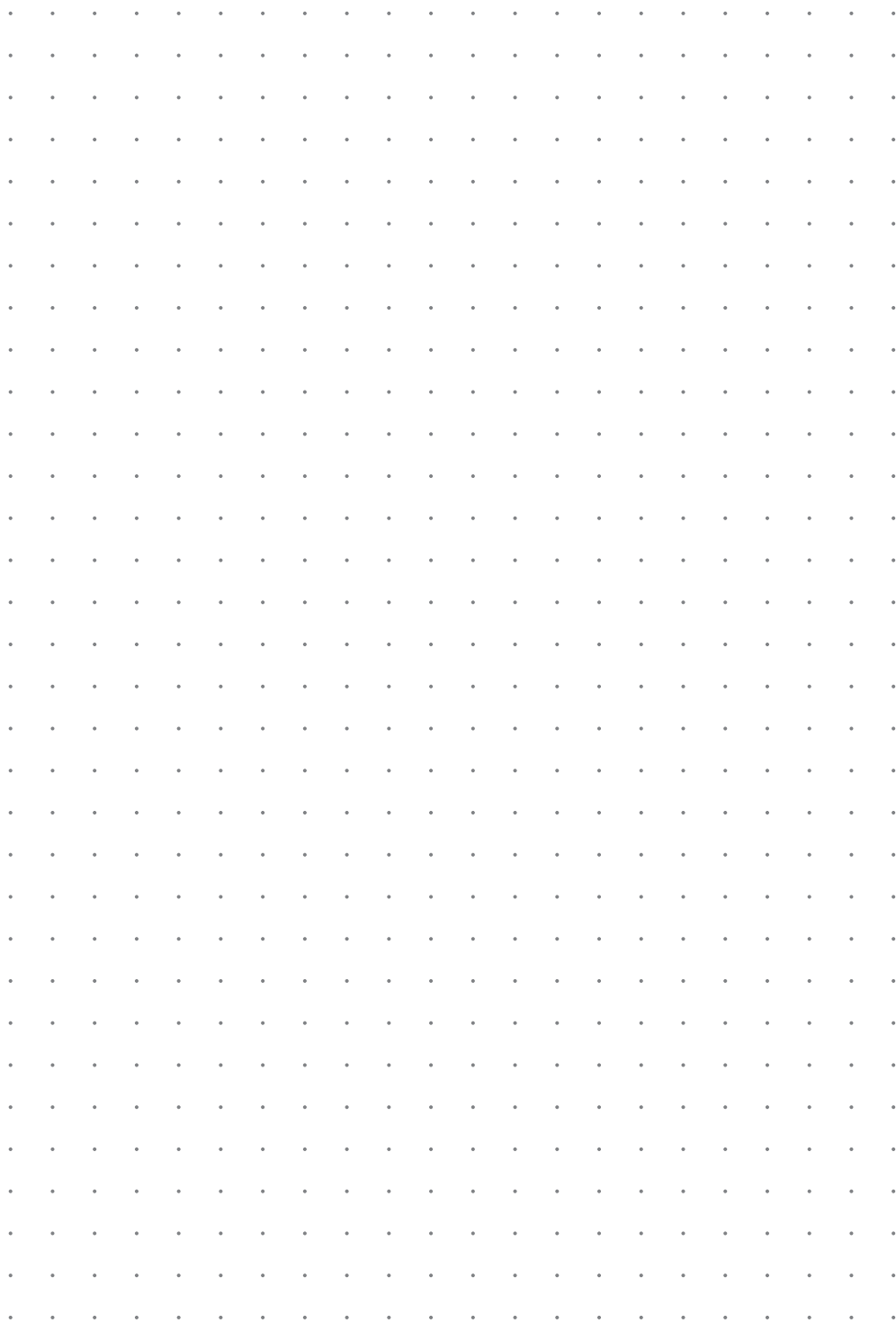


אָסור לֹאדָם לִהְיוֹת אַכְזָרִי וְלֹא יִתְפַּיֵּס אֲלֵא יִהְיֶה נוֹחַ לְרִצּוֹת וְקָשָׁה לְכַעַס וּבִשְׂעָה
שֶׁמִּבְקֵשׁ מִמֶּנּוּ הַחוּטָא לְמַחֵל מוֹחֵל בְּלֵב שָׁלֵם וּבִנְפֶשׁ חֲפִצָּה. וְאִפְלוּ הָיָר לוֹ וְחָטָא
לוֹ הָרַבָּה לֹא יִקָּם וְלֹא יִטָּר. וְזֶהוּ דִּרְכָם שֶׁל זָרַע יִשְׂרָאֵל וְלִבָּם הַנָּכוֹן.

רמב"ם, הלכות תשובה (ב'י)

It is forbidden for a person to be cruel and refuse to be appeased. Rather, he should be easily pacified, but hard to anger. When the person who wronged him asks for forgiveness, he should forgive him with a complete heart and a willing spirit. Even if he aggravated and wronged him severely, he should not seek revenge or bear a grudge. This is the path of the seed of Israel and their upright spirit.

(Mishneh Torah, Repentance, 2:10)



שער אהבה

The gate of love



וְאַהֲבַת

And you shall love



סוד אֶחָד הוּא סוד אֶהְבָּה

ג'קטיליה גינת אגוז, עמ' נא

The secret of One is love

Yosef Giktalia



לֹא תִקֹּם וְלֹא תִטּוֹר אֶת בְּנֵי עַמֶּךָ
וְאֶהְבֶּתָ לְרֵעֶךָ כָּמוֹךָ

ויקרא יט,יח

You shall not take vengeance or bear a
grudge against members of your people.
Love your fellow as yourself

(Vayikra / Lev. 19:18)

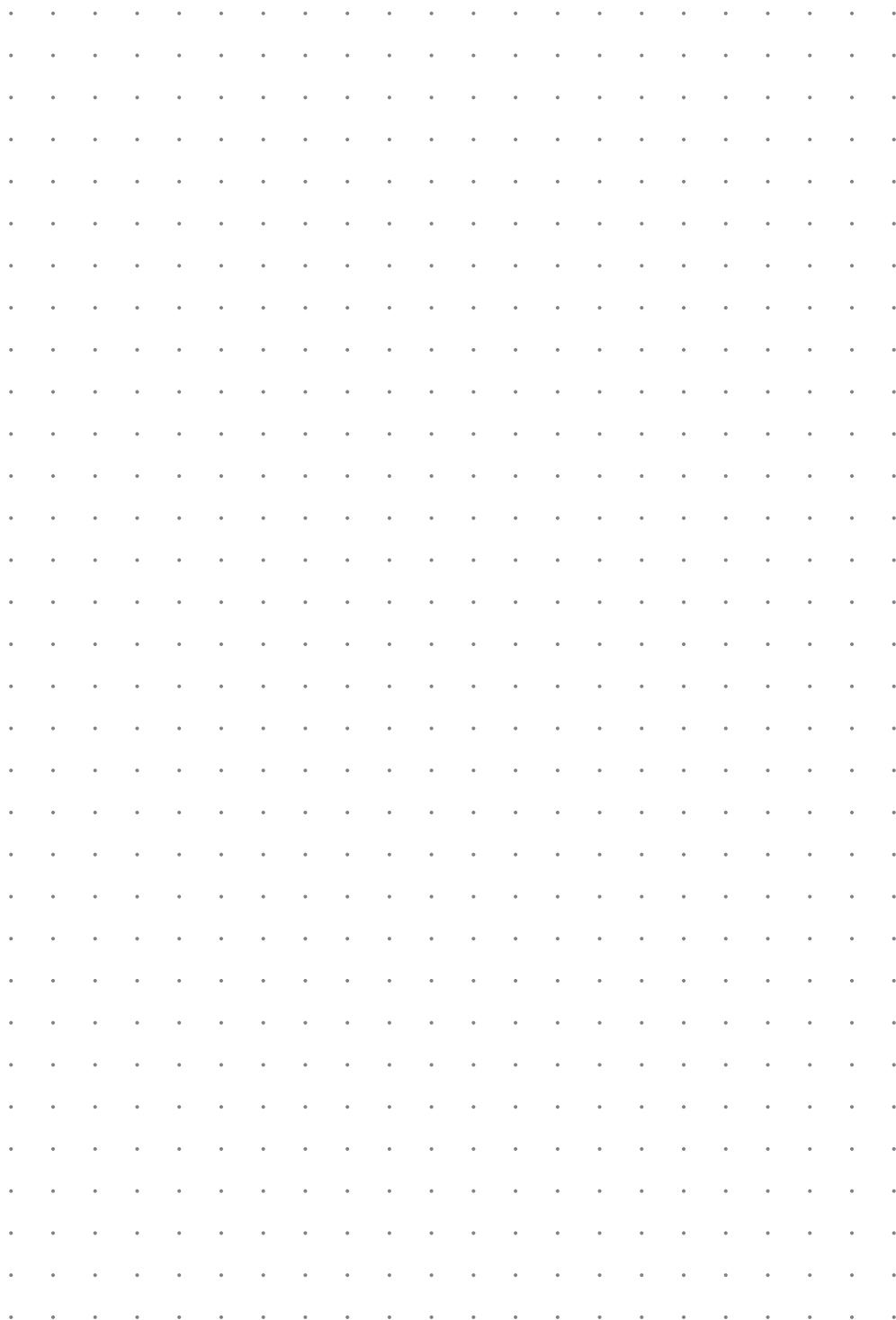
בְּאֶזְרַח מְכֹם יִהְיֶה לָכֶם הַגֵּר הַגֵּר אֶתְכֶם
וְאָהַבְתֶּם לוֹ כְּמוֹךְ

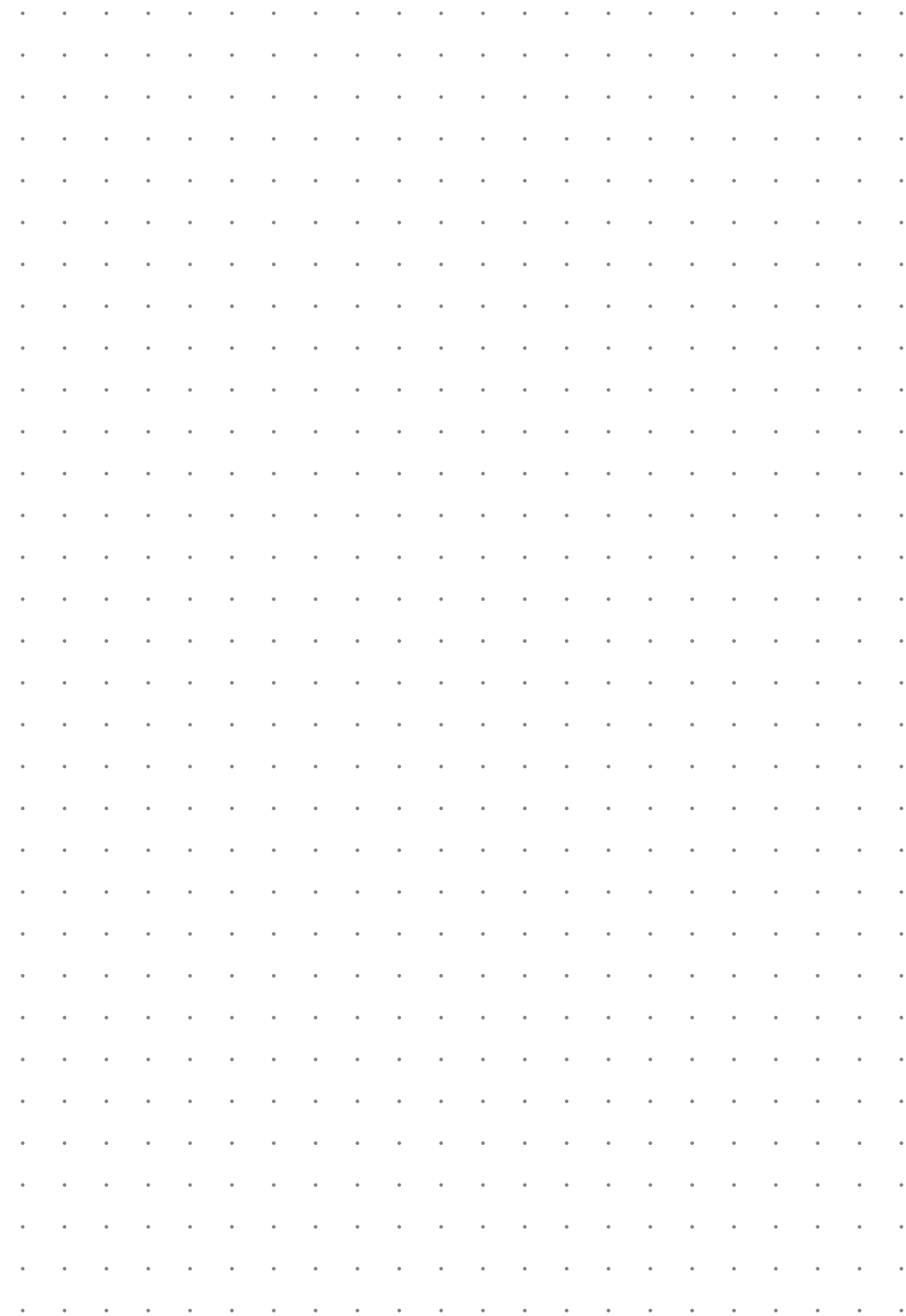
וּיקרא יט לד

The strangers who reside with you
shall be to you as your citizens; you
shall love each one as yourself

(Vayikra / Lev. 19:34)









בן עזאי אומר: 'זה ספר תולדות אדם' - זה כלל גדול בתורה. ר' עקיבא אומר: 'ואהבת לרעך כמוך' - זה כלל גדול בתורה, שלא תאמר - הואיל ונתבזית, יתבזה חבירי עמי; הואיל ונתקללתי, יתקלל חבירי עמי. אמר רבי תנחומא: אם עשית כן - דע למי אתה מבזה, 'בדמות א-לוהים עשה אותו'"

בראשית-רבה כ"ד, ז

Ben Azzai says: "This is the book of the descendants of Adam" – this verse represents the central tenet of the Torah. Rabbi Akiva says: "You shall love your neighbor as yourself" (Leviticus 19:18) – that verse represents the central tenet of the Torah, [as it teaches] that you should not say: Since I have been disparaged, let someone else be disparaged along with me; since I was cursed, let someone else be cursed along with me. Rabbi Tanḥuma said: If you do act like that, know who it is that you are disgracing: "in the likeness of God He made him"

(Genesis 5:1). (Bereshit Rabbah 24:7)

וּפְּשׁוּטִים הַדְּבָרִים וְחַיִּים, וּמִתֵּר בָּם לִנְגֹעַ,

וּמִתֵּר, וּמִתֵּר לְאַהֵב.

לאה גולדברג

and all things are simple and alive,
and you may touch them,

you are allowed, you are allowed to
love.

(Lea Goldberg)



אַהֲבַת עוֹלָם בֵּית יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ אֶהְבֶּךָ

(מתוך תפילת ערבית)

Love beyond all space and time - Your
love enfolds Your people, Yisrael.

(translation from Mishkan Hanefesh for YK)





כמו אור בהיר המאיר את שולי הווילון ואת משקוף הדלת, אוהבים זוכים להצצה רגעית לאורו הבוהק של אלוהים, כשהם שותים בצמא זה (זו) את עיני זו (זה). אַהַבָּה רַבָּה אַהַבְתָּנוּ, ה' אֱלֹהֵינוּ. ברוך אתה ה', מקור פלא האינטימיות והחדווה.

ברכה לאוהבים, סידור שער הזהב, תרגום: אפרת רותם

Like bright light shining beyond the edges of curtains and door frames, lovers catch a glimmer of God's radiance, drinking in each other's eyes. Ahavah rabbah ahavtanu, Adonai Eloheinu. With so much love do You love us, O God. Blessed are You, Source of Intimate Wonder and Joy.

(Anna Lichtenberg, Siddur Sha'ar Zahav)



נסיים בשתי מלים של אברהם אבן עזרא על הקשר שבין שני פסוקים בתורה: (בדברים ל' טו, טז) רָאָה נָתַתִּי לְפָנֶיךָ הַיּוֹם אֶת הַחַיִּים וְאֶת הַטּוֹב וְאֶת הַמָּוֶת וְאֶת הָרָע - אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוְךָ הַיּוֹם לְאַהֲבָהּ [...]” וכתב על זה ראב”ע: ”כלומר שהחיים הם לאהבה”.

הרב שלמה וולבה, בין ששת לעשור, עמ' כב

We'll end with a few words by Avraham Ibn Ezra about the connection between two verses in Torah: "See, I set before you this day life and prosperity, death and adversity. For I command you this day, to love..." (D'varim 30:15-16). R' Ibn Ezra wrote about this "that is to say life is about love"

[R' Shlomo Wolbe, Bein Sheshet Le-Asor, p. 22]

[illegible]

[illegible]





צילום שער: יעל קריא