

ישחרר אבקיטך

פירוש אנשי בוקר

מסלול פירוש לברכות השחר, מתוך אפליקציית אנשי בוקר

מתיר אסורים



למתח את האברים

אט אט פושטים את הידיים ואת הרגליים, קמים מהמיטה עליה ישנו (בתנוחת עובר) ויוצאים אל החיים. אנו מבקשים להתיר את סבך הקשר, להשתחרר מכל הדברים שכובלים אותנו, מכל ההרגלים ומכל המחשבות שמקטינות ומצמצמות אותנו.

זוקף כפופים



לזקף קומה

שלמות האדם היא בחיבור של הנשמה אל הגוף, כשהנשמה זוקפת את קומת הנפש והגוף, ומעניקה משמעות לקיומה. אנו מבקשים לקום ולזקוף קומה, להרים מבט אל האופק ולהיות כמו מל"ך (מוח, לב, כבד) - ולא למ"ך או כל"מ - ברמה האישית וברמה הלאומית.

מלביש ערומים



להתלבש מחדש

אנחנו מתלבשים כדי לזכור שאנחנו לא רק גוף. איננו מוגדרים רק על-ידי הממדים הגשמיים שלנו. הגוף אינו אלא הכלי לביטוי שלנו בעולם הזה. עלינו להשיל את בגדי האתמול ולבוא אל היום החדש בציפייה מחודשת. נבחר מחדש את הבגדים ואת ההנהגה הנכונה עבורנו ליום הקרוב, שתדייק אותנו - את מעשינו ושלחותנו.

הנותן ליעף כח



לטפל כבר בקלאצ'

עייפות נוצרת מהחיכוך בין הגוף לנשמה. אנו מבקשים להיות מחוברים, שהגוף והנשמה ישמשו בהרמוניה, שאור הנשמה יאיר במלואו את הגוף, הן בפרט והן בכלל. שנהיה מלאי כוח ורצון, ונשתמש בהם לשם ה'.

רוקע הארץ על המים



למצא את האדמה

הקב"ה נותן לנו מקום בעולם. לצמוח. לגדול. לרקוע. אנו מבקשים למצוא את המקום שלנו, את המקום שאנו יציבים בו, אבל בריזמנית מתפתחים וגדלים - שלמים ומשתלמים. בקשתנו נובעת מהכרה בחפץ ה' בנו על פני האדמה הזאת, על אף ארציותה ומורכבותה, ואולי דווקא בשל כך.

המכין מצעדי גבר



ללכת בשווי משקל

שיווי המשקל מאפשר את התנועה קדימה. כך אנו הולכים באמצעות הגוף, וכך אנו מבקשים לילך בשבילי הנפש והרוח. אנו נדרשים למצוא את נקודת האיזון הנכונה עבורנו במידות ובמעשים, להתקדם ולפלס את דרכנו בחיי העולם. שהקב"ה יהיה נקודת הכובד של חיינו - שיאזן וישמור על היציבות שלנו. ושכל הזמן נמשיך לגדול.

מודה אני



ה' מאמין בי

הרבה מן האינטימיות יש ברגע שמלך מלכי המלכים הקב"ה שותל בחזרה את נשמתנו בקרבנו ב"נשיקת בוקר". הרבה קרבה יש ברגע הזה, הרבה אמון, הרבה אהבה. אנו מבקשים להיות נוכחים ברגע הזה, לחוש את ה"לפניך" ש"אני" עומד מולו ומודה. מודה בטובה, על נשמה טהורה, על יום חדש ועל חיים של חמלה, אמונה ועבודת ה'. מכיר באמת ומתודה עליה.

על נטילת ידיים



ככה בבואו אל הקדש

אנו נוטלים את הידיים ומכוונים שידינו ושכל העסקניות יהיו נקיות, טהורות ומחוברות להכרה, שכל בחירותינו ביום הקרוב יינקו מן הקודש. שכל מעשינו יהיו לשם שמים.

אשר יצר



מבשרי אחזה אלוה

"אילו הכיר אדם באיזו סכנה הוא מוטל כל פעם שנכנס לעשות צרכיו, אז בכל פעם שיוצא משם היה שולח מברק לבני ביתו: 'יצאתי בשלום!', ואם לא כך - לפחות מברק לעצמו. עלינו לזכור להודות על הלא מובן. להתבונן בפלא הגדול של חיבור רוחני בגשמי, וביכולת המופלאה והטבעית של בירור הרע מהטוב בגופנו. אותה אנו נדרשים לעשות בבחירותינו בחיים.

אלהי נשמה



כל זמן שהנשמה בקרבי

כל בוקר אתה נותן בנו נשמה, ריבון המעשים כולם, ובתוכם גם אני. כל בוקר שאני מקבל חיים - אינו מובן מאליו, ואני מודה לך עליו בכל רגע. מודה לך במילים, מודה לך במעשים, ומודה לך בעצם חיי - שאני שומר על הנשמה טהורה ועל ההרמוניה עם הגוף. וזו עתידה להתגלות במילואה בתחיית המתים.

הנותן לשכוי בינה



לבחר כל יום מחדש

קודם שתזרח השמש כבר אפשר להרגיש בבואו של יום חדש. והמציאות כולה קוראת אל האדם כתרנגול: קום, התעורר, פֶּעַל עִם אֵל! אנו מבקשים להבחין בין מה שהיה ועבר ובין מה שמוטל עלינו לעשות ביום הקרוב - ובו לבחור ולהתחיל.

פוקח עורים



לפקח את העיניים

הכול נמצא במציאות. אנו מודים ומבקשים לפקוח את העיניים הסומות, ופשוט לראות את הטוב: בעצמנו, בחבר ובעולם. לראות את הבחירה שנכונה עבורנו, ואת מה שנדרש מאיתנו לעשות ביום החדש, שקיבלנו עכשיו מה"ניילונים".

ויהי רצון



לפתח את הדלת

אנו מבקשים שהיום הקרוב יהיה בעל ערך, ושכל המפגש עם העולם באמצעות העיניים ושאר כוחות החיים הפנימיים והנפשיים, יהיה מונהג ומונחה על ידי הכוחות העליונים שבנפש. אנו מבקשים חסדים טובים כאלה שאנו שותפים בהם, שאנו ראויים אליהם ושאלה שייכים אליהם. "הקדוש ברוך הוא מושיע על ידי האדם עצמו - להיות נעזר על ידי עצמו". הקב"ה משפיע את הישועה דרכנו!

יהי רצון מלפניך



לדיק את המפגש

איננו מתעלמים מהמציאות המורכבת, ומבקשים מפגשים שתהיה בהם נתינה ושמחה, של עין טובה ושל לשון טובה, ולא חלילה להפך. וממילא זוכרים ומבקשים להיות אנשים שכיף יהיה לפגוש.

ברכות התורה



ערבות ומתיקות התורה

בברכות התורה אנו מוצאים את כל סוגי הברכות: ברכת המצוות (על דברי תורה), ברכת הנהנין (והערב) וברכת השבח (אשר בחר בנו). לימוד התורה הוא הקשר הקבוע שלנו עם הקב"ה, שיש בה ערבות מיוחדת, שקבלנו מאבותינו ואנו מבקשים להמשיך אותה לדורות הבאים. לשמה.

אשר בחר בנו



לברך בתורה תחלה

בכל יום שוב אנו עומדים לפני הר סיני. ה' בחר בנו ואנו מקבלים את התורה מחדש. יחד, כעם. הקשר הזה הוא תמיד, ומדי יום ביומו אנו מבקשים לחדש את החיבור, את השותפות והמסירות.

להיות מברך ולברך

רגע לפני שיוצאים אל היום החדש - מקבלים ברכה. הברכה אומנם נאמרת כל יום תורה מיד אחר ברכות התורה, אך נוסף על כך, נושאת תפילה שהיום החדש יהיה מבורך, שמור, מואר ומחובר לקב"ה. ומתוך כך שנזכה להידמות לבורא, להאיר פנים, לישא פנים, ולהרבות שלום בעולם.

אל היום החדש



אנחנו באים אל היום החדש

מתוך אמונה בה' ומתוך כך בעצמנו. מטהרים את עצמנו ומכינים את גופנו לשרת בקודש. מכירים בטהרת הנשמה שמתגלה בנו ובהתחדשותנו. מודים על כוחות החיים: כוחות הגוף והנפש, כוחות ההבחנה והבינה, הבחירה והבקשה. מבקשים לראות את הדברים בישרות, להסיר את המחסומים - המאסרים והמעכבים. רוצים לזקוף את הקומה ולהביא לידי ביטוי את הנשמה, בכל הלבושים וההנהגות שלנו בחיים. חפצים להכיר את רצון ה' ממנו, לדעת שיש לנו מקום שמחכה אך ורק לעבודתנו, להכיר את השגחתו עלינו, ואף את החסרונות, שהם חלק מתהליך ההתקדמות. משתוקקים להתנתק מן העייפות ולהתחבר אל הכוח ואל גילוי החיים, להתאזר בגבורה פנימית ואישית, להתעטר בתפארה ולקדש שם שמים בגלוי. מבקשים להתחבר לזהות המדייקת שלנו מתוך תודעה של מילוי חובה, להתחדש כברייה חדשה - גוף־נפש. כמהים להיות שותפים ופועלים עם אל - שכל מעשינו ומחשבותינו יהיו מכוונים אל הגודל ואל גילוי שם ה' הטוב והגמור בעולם, מתוך חיבורנו אל התורה שהיא היא חיינו.

שעשה לי כל צרכי



שימח בחלקי

להכיר בחלקי ולשמוח בו, כל מה שאני צריך - הקב"ה כבר הכין עבורי. להודות על החלקיות - שמאפשרת לגדול, להתפתח ולהתקדם. כל חיסרון מתווה דרך של תנועה, בקשה וגעגוע. אנו מבקשים להכיר בכך שיש חלק שמויעד ושייך דווקא לנו, ובכך שאנו חלקיים. וזו הדרך שלנו לצעוד קדימה.

אזר ישראל בגבורה



להתאזר בגבורה

הגיבור כובש את יצרו. הוא יודע לשמור את כוחותיו, לאצור ולכנס אותם. ובזמן הנכון ובמקום הנכון - אף לבטאם בדיוק. אנו מבקשים גבורה שדולה כוחות מהמקור האינוסופי ללא הפסק. לדעת לבטא את הכוחות בצורה מדויקת בזמן הנכון, ועם זאת בצורה שאינה מהוססת ומגומגמת אלא במלוא הכוח והאומץ.

עוטר ישראל בתפארה



להתעטר בתפארה

מקום השאיר לנו הקב"ה להתגדר בו. הוא החלק במציאות שאנו משלימים, ובו מתגלה נשמתנו בשלמות מתוך בחירה חופשית. אנו באים אל העולם ומקדשים בחיינו שם שמים בגלוי. שמחים אנו במילוי החובה המתבקש מאיתנו - ושמחת עולם על ראשנו.

שלא עשני גוי



להיות יהודי

מלבד הכרת הטוב בקישורנו לקב"ה, המתבטא בחובת המצוות, אנו מבקשים להתחבר אל נשמת "כלל ישראל" שבתוכנו - שתאיר ותופיע בנו. שתודעת השליחות המחוברת אל הנשמה הכללית תופיע בכל מעשה ומעשה.

שלא עשני עבד



להיות בן חורין

"עבד ה' הוא לבדו חופשי". אנו מבקשים להשתחרר מכל מחשבת עבדות, להינצל מהמחשבות הקטנות והמצמצמות, שכובלות ומגבילות אותנו. ולהיות מחוברים יותר לקב"ה ולנשמה שלנו, ש"יש לה מִסְרָה בְּחַיִּים וּבְמַצִּיאוֹת".

שלא עשני אשה



להיות מי שאני

על כל אדם לברר מה חובתו בעולמו, לשים מבט על מגמתו בכל אשר הוא עמל בימי חייו. על כל אחד מהם לברך את הברכה הנכונה לו, ולהתברך מכוחה. מתוך כך אפשר לכוון גם שלא עשני כמו הזולת, אלא עשני בדיוק כפי שאני, איפה שאני - ולבקש שאהיה נוכח בדיוק כאן ועכשיו.

המעביר חבלי שנה



יש שישינים את ימיהם

אפשר לחלוף חיים שלמים עלי־יד החיים. לחיות בהמתנה, בצפייה, בהתניה: "יק אם יקרה דבר־מה אז באמת אתחיל לחיות ולהעז ולעשות". מבחוץ הכל נראה רגיל, אבל בפנים הלב ישן עמוק. ואפשר אחרת, בלי חבליקורי שינה, בלי תנומה בעפעפיים, לחיות לגמרי את החיים, את הרגע הזה, את המפגש הזה. ולספר את הסיפור שלנו, כמו שרק אנחנו יודעים וצריכים.