

# "ולמדנה בנותיכם נהי..."



התנועה הרפורמית בישראל  
יהדות ישראלית ללא מחיצות

## אסופת קריאה, תפילה וטקס

ליום המאבק הבינלאומי באלימות כלפי נשים - 25 בנובמבר

### ברוכה אני שעשיתי עצמי אשה

/ אורנה רב-הון

היית עומד ומתפלל נשם לפני הקיר.

שמעתי אותך אומר:

"ברוך שלא עשני אשה".

שאלתי אותך מדוע.

אמרת: "כשתגדלי - תביני".

הנה גדלתי עכשיו

ועדין אינני מבינה.

הרי ברוכה אני שעשיתי אשה

הרי הדם הזורם בי

הצמיח חיים חדשים

הרי אינני טמאה.

הנה, אני מצטדקת.

האם לא זו הפונה?

ולא.

לא אמר

ברוך שלא עשני גבר.

אמר:

ברוכה אני

שעשיתי עצמי

אשה.

בהודיה והתרגשות אנו מביאות אל קהילותינו אסופה זו,  
פרי ראשון שהבשיל מתוך הלימוד ב"בנות דינה"<sup>1</sup>.

חשוב מאוד בעינינו לציין את יום המאבק הזה גם בתוך  
קהילות הלימוד, התפילה, החינוך והעשייה של תנועתנו.  
חשוב בעינינו - לתת מענה דתי ורוחני אל מול מציאות  
שבה קיימת אלימות מתמשכת כלפי נשים בחברה שלנו  
ובעולמנו. האסופה מחולקת שערים - שערים, כל שער  
והדגשים שלו:

**קינה** - אנו קוראות פנימה את המקוננות, ומאפשרות  
במידה וכך בוחרים, להפוך את הכאב והכעס לעניין  
קהילתי וציבורי

**נשמה** - זוכרות ומזכירות שככל שתהיה קשה וכואבת  
הפגיעה בגוף, הנשמה נשאר תמימה וטהורה, ולכן  
מבקשות לחדש ולהפעים את נוכחותה של הנשמה אל  
מול הפגיעה בגוף

**תפילה** - הצגתן של מספר תפילות שנכתבו במיוחד על  
מנת לזעוק ולצעוק כאב שהיה מושקק דורות רבים מדי

**רפואה** - טקסים וטקסטים שעניינם תהליך הריפוי  
מאלימות המופנית כלפי נשים.

אנו מתפללות שאסופה זו תהיה גם איילת השחר  
המביאה אתה ראשיתה של נחמה. אנו מאמינות שריפוי  
זה יוביל באינספור דרכים לריפוי עמוק של החברה  
הכואבת שלנו.

<sup>1</sup>"בנות דינה" היא קבוצת חשיבה ופעולה של רבות רפורמיות, אל  
מול מציאות של אונס, פגיעה מינית וגילוי עריות בחברה הישראלית.

# קינה

יקום סערה לדממה (תהלים ק"ז)

טז כה אמר יהוה צבאות, התבוננו וקראו למקוננות  
ותבואינה; ואל-החכמות שלחו, ותבואנה. יז ותמהנה,  
ותשנה עלינו נהי; ותדנה עינינו דמעה, ועפעפינו ידלו-  
מים. יח פי קול נהי נשמע מציון, איה שדדנו; בשנו מאד  
כי-עזבנו ארץ, כי השליכו משכנותינו. יט כי-שמענה  
נשים דבר-יהוה, ותקח אונכם דבר-פיו; ולמדנה בנותיכם  
נהי, ואשה רעותה קינה.

ירמיהו ט'

יח...חומת בת-ציון הוריתי כנחל דמעה יומם ולילה אל-  
תתני פוגת לך, אל-תדם בת-עיני. יט קומי רני בליל  
(בלילה) לראש אשמרות שפכי כמים לבך נכח פני אדני.

איכה ב'

## כבוד המשפחה

/ ריתה עודה (מערבית: לאה גלזמן)

למדני איה לכפר על

חטא אהבתי שטרם בצעתי

הו הסתרתי בתוך גרעין תפוז

אותו זרעתי באדמת רוחי

למען לא אכתי את חלומי

בצרני כבוד המשפחה.

# נשמה

אלהי, נשמה שנתת בי טהורה היא

יונתי בחגיו הסלע בסתר המדרגה הראיני את מדאיך  
השמיעיני את קולך פי קולך ערב ומדאיך נאווה. (שיר  
השירים ב י"ד)

## הנשמה

/ טז

הנשמה

מפחדת עכשיו

שאולי אין נשמה

שיש רק הגוף הסובל הזה

ואחריו חושך

דממה

הנשמה מפחדת

שאין אלהים ואין מי

שיאסוף אותה באהבה

הנשמה היא כמו ילדה קטנה

לפני שאבא הצליף בה לראשונה

היא שלוה ומאושרת

היא לא קימת

אבל בכל זאת היא מיללת בקול

רם כל כך עד ששומעים אותה כל הדרך

מאוקיינוס הנשמות ועד הזבל

כאן

## שימו לב על הנשמה

רבי שמעיה קוסון, צפון אפריקה, המאה ה-16

אודה לאל לבב חוקר

שימו לב על הנשמה

ואורה כאור החמה

מפסא כבוד חצובה

להצילה מלהבה

עורו נא פי בכל לילה

לתת דין חשבון מפעלה

ליוצר ערב ובקר

בין-יחד פוככי בקר

לשם שבו ואחלמה

שבועתים כאור בקר

לגור בארץ ערבה

ולתאירה לפנות בקר

נשמתיכם עולה למעלה

# תפילה

כִּי אַתָּה תֹאמַר נְרִי יְהוָה אֱלֹהֵי יַגִּיָּה חֲשֻׁכִי (תהלים יח כט)

## תפילה בעבור שבירת חומות השתיקה

אלוהינו ואלוהי אבותינו ואמותינו,  
עזור לנו לחזק את הקול הנשבר  
ולאמץ את הזעקה הדוממת,  
של אלו שקירות המשפחה המגנים  
הפכו בעבורם לחומות בית האסורים,  
ושל אלו המייחלים למען נפנה אל סבלם,  
הקוראים לנו: "וגם את דמעתך שיקמה בנאדך" (מתוך פיוטי הסליחות).  
הטה אוזננו לשמוע את קול דמי אחינו ואחיותינו זועקים,  
פתח את לבבנו לזכור כי אנו ברואים בצלמך,  
ועליך נאמר: "דממה וקול אשקמך" (איוב ד 16).  
עזור לנו לגלות בתוכנו את הרצון והכוח לסייע להם להתחיל מחדש,  
למצוא את האומץ האדיד לעוק וללא להסתיר  
ולהעניק להם את התקווה לעתיד טוב יותר.  
תן לנו את הזכות לסייע בידם לגלות תעצומות נפש  
ולבחור בחיים.  
ולסובלות מאלומות במשפחה אנו קוראים בכל ליבנו: פתחי לי אַחוֹתֵי  
(שה"ש ה' ב'),  
הַרְיֵמִי בְכַחַּ קוֹלְךָ... הַרְיֵמִי אֶל תִּירְאֵי, כִּי יֵשׁ שְׁכָר לְפַעֲלֶתְךָ (ישעיה מ'  
ט', ירמיה, לא 15).  
הוֹרִידִי כְנַחַל דְּמָעָה, רְאֵיתִי אֶת דְּמָעֶתְךָ. (איכה ב' י"ח, ישעיה ל"ח ה')  
אַחַתְנִי אֶתְךָ, אַחַתְנִי אֶתְךָ, אַחַתְנִי אֶתְךָ. הֵי לְאֶלְפֵי דְבָבְךָ. (בראשית כד 60).  
אנא, אלוהינו שבשמים, שוועת הדל תקשיב ותושיע,  
ברא בתוכן ובתוכנו נפש חדשה, והנחילנו ישועה וחיים.  
ברוך אתה ה', אשר מחדש בטובו בכל יום תמיד טוהר נפשו של אדם.  
ברוך אתה ה', המחזק ידינו בכינון חברה בה זוכים כולם לחיות חיים של כבוד  
ואהבה.  
אנא אל נא רפא נא לנו.

\\ הרבה נעמה דפני קלן

## משאלת לב של נאנסת

רוצה לבקש ממך, לילה אחד הניחי לי לישון בשקט.  
רוצה לשאול ממך את מנוחת גן העדן, את השקט האורב לי  
בפתח החדר.  
רוצה שתשתיקי את דממת הפסיעות שבתוכי, קחי ממני את  
קולות הדלת הננעלת.  
שסיבוב המפתח ייעצר ולו ללילה אחד.  
פזרי בושם לגרש את ריחות הרוע, את חמיצות הזיעה של  
אבא.  
הוא כבר מזיע מתחת לאדמה, אבל ריחו קבור  
באפי וזיעתו טרייה בתוכי.  
קנחי את אפי מדמעות ישנות מבוישות, קמוטות מזקנה.  
ללילה אחד הכילי אותם, שלא ידירו שינה מעיניי.  
הניחי את כף ירך על הבטן התחתונה, הרגיעי את רעידות  
האימה.  
אמרי לשלפוחית שרק ללילה אחד לא תשחית.  
הבטיחי לפות שזה רק זיכרון, ושאין נחשים יוצאים מתוך  
הארון.  
אמרי לעפעפיים שמותר כבר להיעצם, אין צורך למצמץ,  
אף זר לא יעז.  
כסי בחיבה את האוזניים, כבר אין קולות של נשיפה ואנקה.  
לחשי לי קולות של אם נאמנה  
ואולי שיר ערש על סבתא שבישלה דייסה.  
החזיקי את ברכיי הרועדות, עצורות, נעולות.  
הבטיחי להן שהן שמורות ומוגנות.  
אמרי בקול רם פעם אחת: יש שומר לפתחך ילדה.  
עטפיני ללילה באותה אמונה, שפעם הייתי ילדה אמיצה.  
התירי לי לבכות אותך מתוכי ללא הסתרת הדמעות, ללא  
פחד התגובות.  
עזרי לי לילה אחד לאטום את המחשבות.  
קחי ממני את מפתח הזיכרונות ולו לכמה שעות.

ניצה סקולניק, אריה שחלם להיות פרפר, 2016

## תפילה לנפגע/ ת אונס או תקיפה מינית

[ניתן להגיד ביחידות או עם הקהילה]

ואני במערה -

תפילה:

יְ-הוָה-יְ-הוָה -

חֲלַצְתָּ נַפְשִׁי מִמָּוֶת, אֲנִי יְהוָה חַיִּי אוֹתִי.

יְ-הוָה-יְ-הוָה -

חֲלַצְתָּ גּוֹפִי מֵעֵינּוּי, אֲנִי יְהוָה רַפְאֵי אוֹתִי.

יְ-הוָה-יְ-הוָה -

חֲלַצְתָּ רוּחִי מִשְׁבִּירָה, אֲנִי יְהוָה חֲזָקִי אוֹתִי.

אלוה - יה

יְ-הוָה-יְ-הוָה שפתי תפתח

ופי יקרא;

אֶל נְקֻמוֹת הוֹפִיעַ

אני \_\_\_\_\_ ( בת / בן \_\_\_\_\_ ו \_\_\_\_\_ )

קורא / ת אליך,

אלוהי דינה ואלוהי תמר-

בהתעטף עלי רוחי

# רפואה

הרפא לשבועי לב ומחבש לעצבותם תהלים קמ"ז

כאשר לבי עונה לתכלת בחצר השקטה, אני אומרת לו: הֲיֵה תמים. אני אומרת לעצמי: אבטח ולא אפחד.

בקרב עלים רחוקים מן השכל האנושי, רחוקים מן המחשבה, השנאה, הריב והכעס האנושי, בקרב הבטחה של הצמיחה, ביום שאין בו הרג, ביום שאני חשה כי לא כלו רחמיו, יושבת אני עם עלי ושיירי, מלאה אמון. השקט מלא קולות ציפורים, ועלי הגפן מטפסים מפועמי שמש.

זלדה, מתוך "ציפור אחוזת שמש"

## טבילה להתחדשות בעקבות פגיעה מינית

/ תמר דבדבני

לפני הטבילה:

מים בקשו רחמים עלי.  
הניחו לי לרגע ברוך עריסתכם  
בהמיתכם אשקטי אשמה וגעל.  
מים בקשו רחמים עלי.  
את חללי מלאו בצלילותכם  
נקו את הפצעים שלא הגלדו.  
מים בקשו רחמים עלי.  
באברי הפיחו כח זרימתכם  
חדשו בי טהר שאבד.

אחרי העליה מן המים:

ברוך אתה ה' המחידש בי גופי ונשמת.

## תפילה לשלום המטפלים

/ הרב לוי ויימן קלמן

אלוהינו ואלוהי אבותינו ואמותינו,  
תן בלב כל המטפלים בחולים חוכמת-הלב ושקל טוב לרפא ולחזק את רוחם.  
האצל מרוח קודשך על כל קרוביהם ואוהביהם של הסובלים ממחלת הנפש או ממחלת הגוף,  
כדי שיוכלו לעמוד לימינם בעת מצוקתם ולהעניק להם אהבה ואמונה.  
אנא עזור לנו לחוש את נוכחותך גם כאשר אין לנו מבינים את כוונתך.  
עננו אלוהינו - רופא כל בשר ומפליא לעשות.

## טקס לברכה עצמית

בטקס הזה, האישה מברכת את עצמה, היא מכבדת את האלוהות שלה עצמה.... זהו אישרור עצמי, טקס מאוד פרטי ובעל עוצמה. על מנת לקיים אותו, ראשית רחצי עצמך על מנת להטהר.

הכיני מרחב נקי ופרטי שתוכלי להיות בו בנוחות. שימי לפניך מיכל יפה עם מלח, כלי עם מים וכלי עם יין... קשטי את שולחן בצורה יצירתית ונאה, לדוגמא – שני נרות בפמוטים – אחד בכל צד של השולחן, ובמרכז אגרטל עם ורד.... הניחי גביע בקידמת השולחן ומלאי אותו חצי במים וחצי ביין. קחי את המלח והניחי אותו על הרצפה, ועמדי על המלח עצמו (כלומר, צריך מן הסתם להוציא חופן החוצה מהכלי...). המלח מסמל את מלח הארץ, חכמה – כלומר, את ניצבת על חכמתך שלך. והמים מסמלים כוח החיים. ויין הוא המוביל לאקסטזה, והוא מקודש מכיוון שהוא מייצג שמחה ועוררות. מערבבים אותם מחצית במחצית מכיוון שחשוב לייצג מידתיות ומתינות.... הדליקי את הנרות וברכי את הרגע במילותיך שלך, במידה ואת מתחברת לכך, ניתן גם להדליק קטורת או להבעיר שמנים ריחניים או להריח בשמים.... בכל מקרה, משהו שאת מייצרת בעצמך הוא תמיד חזק יותר מכל דבר אחר.

עכשיו, טבלי את אצבעך בגביע שלך, ובנגיעה במצחך אמרי "ברכי אותי, אם, מכיוון שאני בתך". זה מעשה של הכרה במקום שממנו מגיעים חייך.... נוצר כאן גם קשר עם הרוח שבתוכך שאת מנסה ליצור איתה קשר.

טבלי את אצבעך שנית, געי באפך ואמרי "ברכי את אפי להריח את תמציתך". הוש הריח הוא הזנוח שבין חושינו. רוב התאים במוח מסוגלים להתעורר בעזרת ריח מסוים, והם בתורם מעוררים משהו עמוק במוחינו.... זה להיות קרובה (ומחוברת) לטבע.... שוב טבלי את אצבעך, געי בשפתיך ואמרי "ברכי את שפתי לדבר בכך".... השפתיים מסמלות את המילה, את האמירה.... את ארגון החברה ומודעות חברתית. בהחלט, מילים הן מהפיקה. פה הוא מהפיקה. .. אחריותנו היא להיות מודעות למה שאנו אומרות, מכיוון שמה שאנו אומרות הוא קסם, הוא טקס. למילים יש כוח.... דיבור הוא האופן שבו אנו משפיעים על מוחנו, אנו משפיעים אחד אל השני בעזרת מילים... אנחנו צריכות להיות מסוגלות לבטא על-מנת ליצור שינוי, ולכן כשאת מברכת את שפתיך חשבי על כל זה.... כעת, טבלית אצבעותיך שוב וגעי בשדיך, ואמרי "ברכי את שדי, שעוצבו בעוצמה וביופי". בתרבויות מטריארכליות, אמת המידה ליופי הייתה חוזק ויופי משולבים. לא עודדו חולשה, חולשה לא נחשבה יפה.

שוב, טבלי אצבעותיך, געי בפות שלך ואמרי "ברכי את חלצי שיוצרים חיים, כפי שאת יצרת את היקום". נגיעה בפות ובאיברי המין ודיבור על הבאת חיים לעולם, לא מעידים בהכרח על כך שכל אישה צריכה ללדת ילדים. זוהי פשוט אמירה המקשרת אותנו לכל מה שהוא נקבה....

ולבסוף, טבלי את אצבעך וגעי ברגליך ואמרי "ברכי רגלי להלך בשביליך". כל מה שמוחך חושב, רגליך ילכו בעקבותיו. את רוצה לייצר כיוון בחיך, כלפי עצמך, כלפי העולם שלך, כלפי האנשים שלך, כלפי כל מה שסביבך. והאחריות שאת מקבלת על עצמך היא שאת אלוהית, ושיש לך עוצמה. אינך חסרת אונים. את חסרת אונים רק במידה ואת מאפשרת קיומה של מערכת שהופכת אותך לחסרת אונים. מרגע שאת מבינה שאינך רוצה להיות שפחה, ואת אומרת את זה, הרי שאת מעוררת את אלוהות החופש.... כשאת מסיימת את הלחש, הישארי על המלח וחושי בכוח זורם לתוכך. אז, כבי את הנרות ואמרי מילים של הודיה.

(תרגום, עיבוד והתאמה – הרבה גילה קן)

**טקס זה הוא תרגום ועיבוד לטקס לברכה עצמית כפי שהופיע כאן:**

Budapest, Z. E. (1979). Self-Blessing Ritual. In Carol P. Christ & Judith Plaskow: WomanSpirit Rising – A Feminist Reader in Religion

## ברכת הגומל - למי שעברו חוויות מסכנות חיים ושרדו:

המברכת אומרת: ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם הגומל לחיבים טובות, שגמלני כל טוב הקהילה/ מניין עונים: אמן, מי שגמלך כל טוב, הוא יגמלך כל טוב סלה.

ז שובי נפשי למנוחכי כי יהוה גמל עליכי.  
ח כי חלצת נפשי ממות את עיני מן דמעה את רגלי מדחי.  
ט אתה הלוך לפני יהוה בארצות החיים תהלים קטז

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם,  
אשר יצר אותי בחכמה,  
וברא בי נקבים נקבים, חלולים חלולים.  
גלוי וידוע לפני כסא כבודך,  
שאם יפתח אחד מהם, או יסתם אחד מהם  
אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך אפלו שעה אחת  
ברוך אתה יי, רופא כל בשר ומפליא לעשות:

ברוך אתה ה', אלוהינו רוח העולם, המחזיר נשמתי בחמלה בבקרים, המפיל  
חבלי שנה על עיני ותנומה על עפעפי בלילות. ברוך את שגרת יומי, המזכירה לי  
כי זמנך מתחדש עם בוקר ועם ליל, וכי נפשי יכולה למצוא מנוחה, ולהתרווח  
במרחבי עצמה. בידך אפקיד רוחי, בעת אישן ואעידה, ברובה את יה, שומרת נפשי.

// הרבה אפרת רותם

### עורכות:

הרבה גילי צדקיהו  
הרבה אילה שעשוע-מרון  
הרבה גילה קן  
הרבה אפרת רותם

תודה למי שסייעו לנו. לרבה אילה רונן סמואלס ולרבה טללית שביט על עזרתן  
במציאת טקסטים ולרבה מירה רגב על העריכה. תודה מיוחדת לכל הרבות  
השותפות מזה כשנה ויותר בקבוצת הלימוד "בנות דינה". השיחה והמחקר  
המשותפים שלנו הם שאפשרו לאסופה זו לצאת אל האור.

מרחשוון תשע"ז / נובמבר 2016



התנועה הרפורמית בישראל  
יהדות ישראלית ללא מחיצות