

## מתוך "מלך על חייו"

לב – לב שים לב  
כאן מח מדבר  
אל תתערבבו!  
אל תפגע ואל תעלבו!

לא עליך פועס האיש,  
למרות שכך אתה מרגיש,  
חרי אם לא היית כאן עכשו,  
היה אותו המעב.

לב – לב היה זהיר  
חוזר פנימה אליך לציר!  
לב בינתי אינו נמקח  
ולב בינתי נזכר ונשמר.

הפעם לא קשור אלי,  
יש כאן איש בערה.  
אני נעלב כי חזנה זאת כלפי  
מזוית המבט הערה.

לב – לב שים לב!  
יש כאן איש פואב  
בתוך לבו רחוק עכשו  
על כן צועק בקול  
אינו שומע פעימותיו  
אולי משהו לשמוע יכול?



## "מלך על חיו – סיפורים מימים ימימה"

הספר כולל 6 סיפורי מהות ו-7 שירים, כתובים (כולם) בחרוזים ועוסקים בעבודה פנימית. הכוח בסיפורים – מתן כלים הכרתיים אמיתיים, וישומיים לפיתוח הנהגה עצמית בכל מצבי החיים. האפשרויות הגנוזות בסיפורים – מציאת שמחה, וודאות, הכרת הטוב, משמעות קיומית, גדילה בחיי הנישואין, אחריות, כח בחירה, תיעול הכעס/ים לאהבה ועוד...

לכל סיפור ציורים המבטאים את המסר הפנימי שלו.

הספר מוגש באריזת מתנה הכוללת:

• ספר עם כריכה קשה צבעונית.

• אריזת קופסה מודפסת בצבע.

• סימניה צבעונית.

• דיסק שבו אני מקריאה את הסיפורים וחלק מהשירים.

חמישה שירים מולחנים ומוגשים ע"י אליהו בעלי.

עלות הספר בחנויות 120 ₪ ובמכירה ישירה בביתנו 90 ₪

להזמנות: טלפון נייד 052-439-8094 מייל: [melech.al.h@gmail.com](mailto:melech.al.h@gmail.com)

באהבה

רונית אפרתי | משוררת, רופאה סינית ומורה לשיטת ימימה.





# מַלְךְ עַל חַיִּיו

סיפורים מימים ימימה

כתבה: רונית אפרתי

אייר: עמית יעקוביץקי

## תוכן עיניינים

4-25	ודאות.....
26-45	צדיק כתמר יפרח.....
46-65	בעל הרצון.....
66-87	מלך על חייו.....
88-111	קרובים.....
112-141	אחריות.....
142-147	עומד בפער.....
148-151	לשוב אליך - לשוב אלי.....
152-153	הולך תמים.....
154-157	האמונה שלי.....
158-159	בזוך עיניך.....
160-165	שדה שמכיר.....
166-173	הסיפור הזה.....

# "ושמרת את החקה הזאת למועדה מימים ימימה"

שמות פרשת בא יג י'

מלך על חייו - סיפורים מימים ימימה

מאת רונית אפרתי  
עריכה אליהו אפרתי

עיצוב גרפי ועימוד, איורים ועטיפה: עמית ומיטל יעקוביזקי MA-DESIGN  
ma.design05@gmail.com

הדיסק הוקלט באולפני "אליהו אפרתי הפקות" קרית טבעון  
הודפס בישראל בדפוס א.י.ל.

להזמנות ולהפצת הספר: 052-439-8094  
melech.al.h@Gmail.com



לעילוי נשמת

אבי ומורי נתן (נתנאל) יונה בן סוסן ז"ל  
מור חמי יוסף (יוסקה) אפרתי בן מרים ז"ל  
ימימה אביטל בת שמחה זצ"ל

© כל הזכויות שמורות לרונית ואליהו אפרתי

אין להעתיק או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי, אלקטרוני או מיכני, לרבות צילום והקלטה, ללא אישור.

הודויה

ישרדות

אמונה

נדבאות

בספר 174 עמודים.

מצורפים חלקים מהסיפורים.

פשטות

קבלה בחירה

נתתינה





### צדיק פת תמר יפרח

מה תמרה זו אין בה פסלת,  
אלא תמריה לאכילה, ולולביה  
להלל, תריות לסבוך, סיבים  
לחבלים, סנסנים לכברה,  
שפעת קורות להקרות בהם  
את הבית, כך הם ישראל אין  
בהם פסלת...

בראשית רבה, פרשת מא. סמן א



## צָדִיק כַּתְמָר יִפְרָח

כַּמְּה קָסוּם גִּרְעִין תְּמָר  
שֵׁם בְּפָנָיִם תָּם כָּל הַמֶּר.

רְעִיזוֹן שְׁלֵם גָּלוּם  
בְּתוֹךְ גִּרְעִין אֶחָד עָלוּם  
אֲשֶׁר כָּרְגַע דֵּי רָדוּם.

גִּרְעִין קָטָן נוֹשֵׂא אֶמֶת,  
עַד בֹּא זְמַנוֹ-מִמֶּתִין כְּעַת.

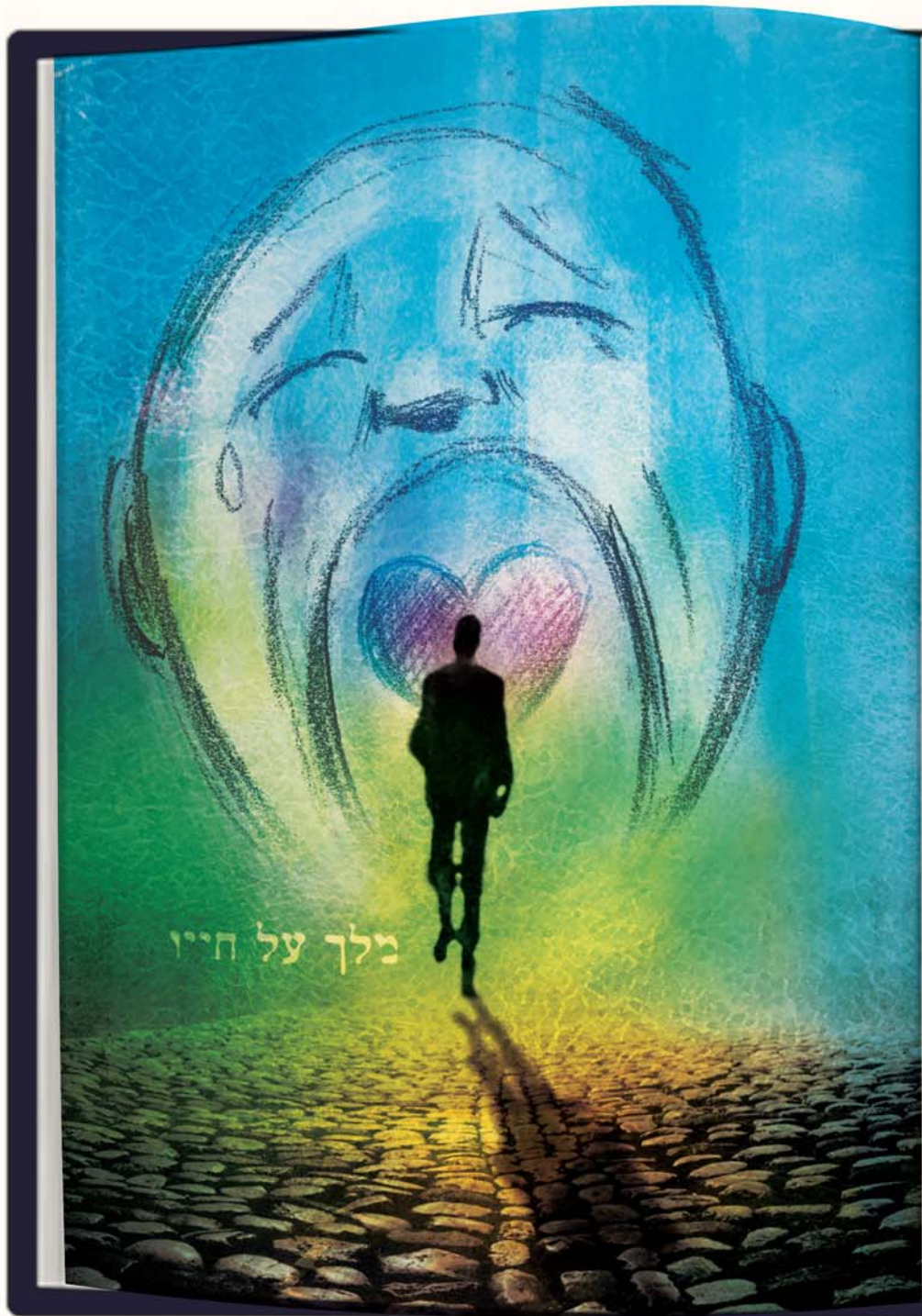
וּבֹא הַזְמַן - גִּרְעִין קָטָן  
בְּתוֹךְ הָאֲדָמָה נִטָּמָן.

אִי - שֵׁם בְּעַמְקֵי אֲדָמָה,  
בְּתוֹךְ הַשְּׁקֵט, בְּדִמְמָה,

שֵׁם בְּתוֹךְ הַחֲשֵׁכָה  
מִתְחִילָה מִהִפְכָּה!







מלך על חיי



מלך = מוח לב קבד (קליות).

מלך - למך - קלם.



## מֶלֶךְ עַל חַיּוֹ

שֶׁחַר הַפְּצִיעַ וְעָלָה  
נְתִיב הָאֹר נִגְלָה.  
הַאֵם הִיָּה תָמִיד נִמְצָא  
אוֹ שִׁפְתָאֻם יִצָּא?  
מַה קָדָם, לְמַה קָדָם?  
הַחֹשֶׁךְ וְהָאֹר.  
מַה גָּלוּי, מַה נִּעְלָם  
אִיזָה רַז נוֹשֵׂא עוֹלָם?  
לְמַה זֶר וְנִעְלָם?  
אִיזָה רַז נוֹשֵׂא אָדָם?  
מֶלֶךְ עַל חַיּוֹ.  
מְשִׁימָה כֹּה עֲצוּמָה  
נִעְבֶּת בְּפָנָיו.

לא בדברים שמחוץ לנפש  
שוכן האשר.

לא באופרות חולפים ועוברים.  
בלב האדם פנימה נשמעים  
צלילי העוגב של השוב והיפה  
של האמת והצדק.

כצל הוא כל מה שהמון  
חושב לתענוג ואשר.

בהכרה זו תלויה בריאות הנפש  
של האדם ועמה בריאות גופו.

כתבים רשאים לדרטבים





בעל הרצון



מדוע אין לו לאדם מה  
שהוא רוצה?  
משום שאינו רוצה את  
מה שיש לו.  
אלו רצה מה שיש לו,  
היה לו מה שהוא רוצה.  
רבי דוד מנובדוק

## בעל הרצון

אדם מתעסק וחושב -  
כל העת,  
על הרצונות שלו בתוך הלב

וכשהרצונות לא שייכים אליו באמת,  
זה מוליד הרבה כאב.

ואיך אזהה את הרצון,  
ואיך אדע האם נכון,

כשהוא נסתר וכה עליון,  
כשהוא מעל כל הגיון.

רצונותיו מעינות חיים  
כשיסכים לרצות בפנים.







"יש בן - חורין שרוחו רוח של  
עבד, ויש עבד שרוחו מלאה  
חרות. הנאמן לעצמיותו -  
בן-חורין הוא, ומי שקל חזיו  
הם רק במה שטוב ויפה בעיני  
אחרים - הוא עבד."

(ורב קוק)



האַחֲרִיּוֹת נוֹשָׂאֵת חֲרוֹת  
לְפַעַל אֵת הַבְּחִירָה

וּבְמִקְבִּיל הַבְּנָה נְפִלְאָה,  
שְׂאֵן שְׁלִיטָה בְּתוֹצָאָה.

לְפָנַי – עוֹשֶׂה כָּל הַשְּׂתַדְלוֹת,  
אַחֲרַי – מְקַבֵּל מִה שֶׁקָּרָה.

כְּשֶׁהַשְּׂתַדְלוֹת הֵיא בִּישֻׁרוֹת,  
מִשְׂתַּחֲרָרֵת גַּם הַתְּלוֹת

בְּאֵיךְ הֵיָה צְרִיךְ לִהְיוֹת  
כִּי אֵין סְתִירָה בְּפָנִימִיּוֹת.

הַאֲחֲרִיּוֹת מִיְלָה גְדוּלָה,  
עוֹלָם קְסוּם הֵיא מְגֻלָּה

הַרְפַּתְקָה בְּתוֹךְ מִיְלָה  
מִתְנַגֶּגֶת וְעוֹלָה.



א' – אח – אחר – אחרי – אחרי – אחרי – אחרי





ודאות

"יותר ממה שהנתינה  
באה בעקבות האהבה,  
האהבה באה  
בעקבות הנתינה"

הרב דסלר  
קונטרס החסד מכתב מאליהו





אֲדַרְבָּהּ, תֵּן בְּלִבְנוֹ שְׁנֵרָאָה  
כֹּל אֶחָד, מְעַלּוֹת חֲבֵרֵינוּ, וְלֹא  
חֲטוּנִים. וְשֶׁנְּדַבֵּר כֹּל אֶחָד, אֶת  
חֲבֵרוֹ, בְּדֶרֶךְ הַיָּשָׁר וְהַרְצוּי לְפָנָיו,  
וְאֵל יַעֲלֶה בְּלִבְנוֹ שׁוֹם שְׁנָאָה,  
מֵאֶחָד עַל חֲבֵרוֹ, חֲלִילָה.  
וְתַחֲזֹק הַתְּקַשְׁרוּתֵנוּ בְּאַהֲבָה  
אֵלָיו..."

(רבי נעם אלימלך מלידזנסק)



## קרובים

כל בקרת מכסה על הטוב  
ומולידה קרבות וקרבתנות לרוב,

מאבק בתוכך וכשאיתה לחוץ,  
הכי קל להשליך על החוץ.

אינך יכול את עצמך להכיל,  
שמיישהו יעזר ואותך יעיל.

זה ממולי אשם בהכל  
כי אני אותי לא יכול לסבל.

כל בקרת סופה קרב,  
אמנם רוצים להתקרב  
אך הכל נרקב.



בְּשִׁישׁ לְאָדָם מְחֻלָּקוֹת  
עִם אֲנָשִׁים וְהוּא מְלַמֵּד  
עֲלֵיהֶם וְכוּת, עַל יְדֵי זֶה  
נִעְלָמוֹת הַמְּחֻלָּקוֹת

(רבי נחמן מברסלב)

## בִּזְךְ עֵינֶיךָ

בִּזְךְ עֵינֶיךָ מִתְנַפֶּצֶת  
אוֹתָהּ כְּסִיפָה מִתְרַמֵּל נְדָדִים,  
בְּדַקוּיוֹת שְׁלֵא הָיִית מְבַטֵּל  
מִסַּל הַטְּעִיּוֹת וְהַפְּחָדִים.

בְּמִסְתָּרִים קוֹל מִתְנַגֵּן,  
רְעוֹן אֶמֶת סוֹדֵךְ מְבַט.  
בִּזְךְ עֵינֶיךָ הַחֲמוֹת,  
תְּרַמֵּל חֵינֶךָ הַנִּשְׁמָט.

בְּטֵל לִילֵךְ מְרוֹוָה יוֹמֵךְ,  
זְרִיחַתְךָ אוֹר מִחֲשִׁבֶיךָ  
וְעַם פְּקִיחַת הָעֶפְעָפִים  
מִשְׁכִּים לְנֶפֶשׁ בְּגוֹן חֵינֶךָ.

קִלְפוֹת הַגַּס נוֹשְׁרוֹת כְּמוֹ סִתּוֹ  
וְטַהַר מְבִטֵּךְ בּוֹסֵף  
וְנֶפֶשׁ שׁוֹקֵקָה נִצְבֵּת עַל־שׁוֹ  
בְּזַהַר אוֹרֵךְ הַמְּלִטָּף.

בְּלִטָּף פְּנֵיךָ מִתְהַוָּה,  
אוֹתָהּ רִקְמָה שֶׁל אֶהְבָּה.  
מֵעֵינֶיךָ מְבִיטָה אֵלֶיךָ,  
בוֹחֵק נִשְׁמַת חֵינֶךָ.





## הספור הזה

הספור הזה אישי  
הספור הזה הוא שיר  
הספור הזה צפור  
הוא חפש והוא דרור.

הספור הזה מסע  
הוא גלוי – הוא אין בריכה  
הספור הזה כלו  
מלמד על הבחירה.

הספור הזה הוא זמר  
הוא רומז על הנסתר  
מה זה לזרם  
מתי לזמר – את הדוקר והמיתר.



הספור הזה בניה  
לבנה על לבנה  
בזהירות מספר לו  
על כחה של המתנה

על קבלה והסכמה  
על השפוט - הלא נחונן  
על הנפילה והקימה  
על הבפנים והבחונן,

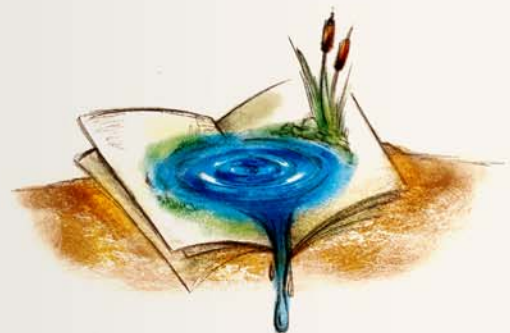
על נקודה בתוך הלב  
המכילה את הכאב  
על שמחה ואהבה  
שמקורן בעונה.





הספור מלמד  
שיש שתי אפשרויות,  
להתרחק ולא לגעת  
או להתקרב ולחיות.

על מעין שוקק חיים  
שנמצא עמוק בפנים  
וממתין לנביעה  
ולהתפשטות לחללים.



יפצו מעינתיהך חוצה  
ברחבות פלגי - מים:  
יהיו - לך לבדר  
ואין לזרים אתך:

משלי ה' ט"ז

הַסְפּוֹר הַזֶּה מֵרֵאָה  
שֵׁשׁ אָנִי וְעוֹד אָנִי  
יֵשׁ אָנִי חִיצוֹנִי  
וְיֵשׁ אָנִי יוֹתֵר פְּנִימִי

וְכָל יָמָיו אָדָם – מִלְדָּתוֹ  
עַד יוֹם לְכָתוֹ  
חִיּוֹ מְזַמְנִים לוֹ מַצְבִּים  
לְגִלּוֹי עֲצָמִיוֹתוֹ.

הַסְפּוֹר הַזֶּה חַיִּים  
הוּא לְנֶצַח לֹא יִיָּתֵם  
רַק סוֹגְרִים אֶת הַסְפָּר  
וּמִיַּד נִפְתָּח עוֹלָם.



משנשאל רבי זושא מה יענה כשיגיע  
לבית דין של מעלה, ושאלו אותו  
האם היה משה רבנו, ענה:  
"אוֹתִי לֹא יִשְׁאַלוּ אִם הָיִיתִי מֹשֶׁה רַבְּנוּ  
אוֹתִי יִשְׁאַלוּ אִם הָיִיתִי זוֹשָׁא"



"אזמרה לאלוקי בעודי יערב עליו שיחי".  
"אודה השם בכל לבב". (תהילים)

תודות על כל כך הרבה אהבה וטוב שפגשתי לאורך כל  
הדרך בעת כתיבת הספר.  
לכל מי שהקשיבו ותמכו ולכל מי שנטלו חלק בפועל. וכולם-  
כולם בזרימה ובקלות, ברצון טוב ובפשטות.  
חדוות העשייה התעצמה בזכותכם!

