

מחושך לאור:

ליל הסדר של עמידות וחוסן

From Darkness to Light: Bringing Resilience to the Seder Table



From Mourning to Celebration - Resilience Supplement for Passover Seder - Year 5785

The year 5784 disrupted the flow of our lives and created crises that children and adults, families, communities, and nations are dealing with today. Since October 7th, we have been facing a new and complex reality of war, loss, and worry. As time passes, we are gaining experience in how to function during this traumatic period, understanding a bit more about its impact on us, and hoping for the return of the hostages and for peace that will allow us to return to our normal lives. Against this backdrop, families will gather at the Passover Seder table in 5785.

As the upcoming Passover holiday approaches, we understand that family can be a source of personal resilience when a sufficiently safe and relaxed atmosphere is created. The holiday meal, reading of the Haggadah, and family Seder can be a good opportunity to pause and examine what we have experienced in recent months. What hurt us, what was meaningful for us, and what gave us strength to continue living in the shadow of war and anxiety.

"From Mourning to Celebration" was written to help us strengthen our resilience around the Passover Seder amidst the turbulence and pain that surrounds us. From the ancient story of the Exodus from Egypt, we draw inspiration for freedom, hope, and renewal in these difficult days. This holiday reminds us that even in the greatest darkness, there is a possibility of emerging into the light.

The suggested activities can be carried out during the holiday and intermediate days, or as family preparation for the Seder. Humor and creativity are wonderful tools for coping, and you are invited to add your own symbols to this year's special Seder.

We hope that at the next Seder we will all sit together - with all the hostages at home, with all families embraced, in peace and security.



מאָבל לַיּוֹם טוֹב -

תוסף חוסן לסדר פסח - שנת תשפ"ה

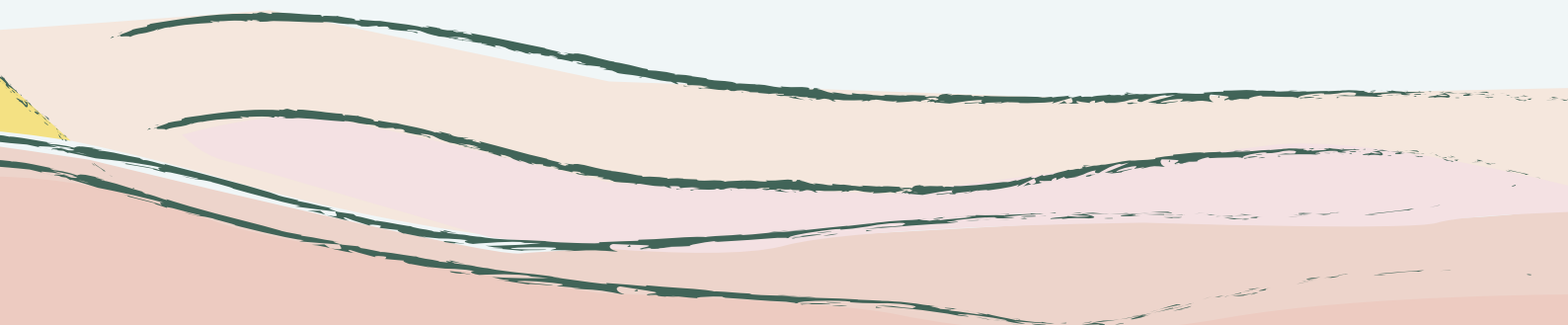
שנת תשפ"ד שיבשה את רצף חיינו ויצרה משברים, שעמם מתמודדים כיום ילדים ומבוגרים, משפחות, קהילות ומדינות. מאז שבעה באוקטובר אנו מתמודדים עם מציאות חדשה ומורכבת של מלחמה, אובדן ודאגה. ככל שעובר הזמן, אנו צוברים ניסיון כיצד להתנהל בתקופה טראומטית זו, מבינים קצת יותר את השלכותיה עלינו ומייחלים לשובם של החטופים ולשלום שיאפשר לנו לחזור לשגרת חיים. על רקע זה יושבות המשפחות לשולחן סדר פסח תשפ"ה.

לקראת חג הפסח הקרוב, אנחנו מבינים כי המשפחה יכולה להיות מקור לחוסן אישי כאשר יוצרים בה אווירה בטוחה ונינוחה דיה. ארוחת החג, קריאת ההגדה והסדר המשפחתי יכולים להיות הזדמנות טובה כדי לעצור מעט ולבחון מה עבר עלינו בחודשים האחרונים. מה למדנו, מה הדאיג אותנו, מה הכאיב ומה היה משמעותי בעבורנו ונתן לנו כוח להמשיך בחיים בצל המלחמה והחרדה.

"המוסף לסדר" נכתב כדי לסייע לנו לחזק את החוסן שלנו סביב סדר פסח בים הטלטלות והכאב שאופף אותנו. מתוך הסיפור העתיק של יציאת מצרים, אנו שואבים השראה לחירות, לתקווה ולהתחדשות בימים קשים אלה. החג מזכיר לנו שגם בתוך החשכה הגדולה ביותר, קיימת אפשרות ליציאה אל האור.

את ההצעות לפעילות ניתן לבצע בימי החג וחול המועד, או כהכנה משפחתית לקראת הסדר. הומור ויצירתיות הם כלים נהדרים להתמודדות, ומוזמנים להוסיף סימנים משלכם לסדר המיוחד של השנה.

נקווה שבסדר הבא נסב כולנו יחד - עם כל החטופים בביתם, עם כל המשפחות חבוקות, בשלום ובביטחון.





Prayer for Resilience and Mental Health for the Passover Seder 5785

Our God in Heaven, Healer of all flesh and Worker of wonders:

“When my soul fainted within me, I remembered the Lord, and my prayer came to You.” (Jonah 2)

Please grant me and my loved ones health of body and soul, as it is written:

“Behold, God is my helper; the Lord is with those who sustain my soul.” (Psalms 54)

Strengthen my spirit and fortify my heart, so that I may stand before daily challenges and walk in paths of righteousness.

Remember for me the prayer of Your servant: “But I trusted in the Lord. I will be glad and rejoice in Your mercy, for You have seen my affliction; You have known the troubles of my soul.” (Psalms 31)

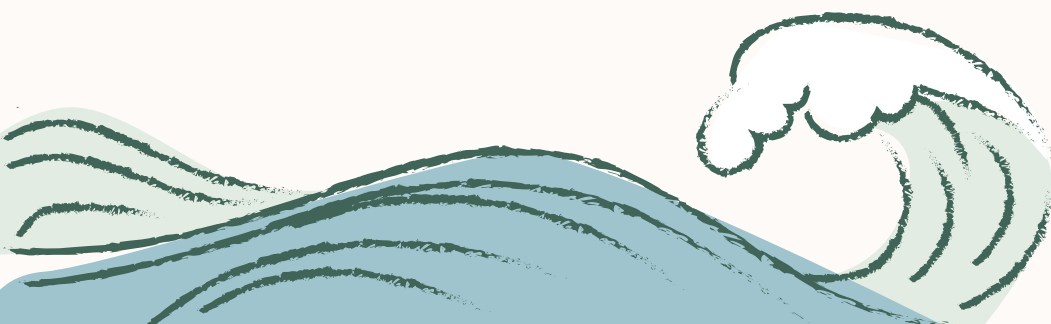
Light my way on the correct path, and remove from me all obstacles of body and soul.

As it is written in Your holy words: “The Lord is my shepherd; I shall not want. He makes me lie down in green pastures; He leads me beside still waters. He restores my soul; He leads me in paths of righteousness.” (Psalms 23)

Give me the strength to maintain my health and my joy of life, for it is fitting to thank You for all the good in our lives.

For with You is the fountain of life; in Your light we see light.

Amen.



תפילה לחוסן ולבריאות נפשית לשולחן הסדר תשפ"ה

אֱלֹהֵינוּ שְׁבִשְׁמִים, רוּפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:
בְּהִתְעַטֵּף עָלֵי נַפְשִׁי - אֵת ה' זְכַרְתִּי וַתְּבוֹא אֵלַי תְּפִלָּתִי. (יונה ב)

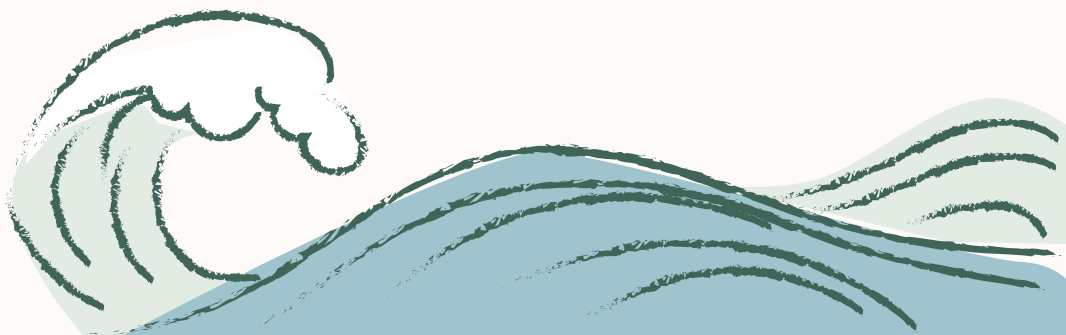
אָנָּה הַעֲנֵק לִי וּלְקְרוֹבֵי בְּרִיאוֹת הַגּוֹף וְהַנֶּפֶשׁ,
כְּפִתּוּב: הִנֵּה אֱלֹהִים עֲזָר לִי, אֲדֹנָי בְּסִמְכֵי נַפְשִׁי. (תהילים נד)

חֲזַק אֵת רוּחִי וְאַמֵּץ אֵת לִבִּי, בְּדֵי שְׂאוּכָל לַעֲמֹד בְּאַתְגָּרֵי הַיּוֹמִיּוֹם וּלְצַעַד בְּדַרְכֵי יֵשׁוּ.
זְכוּר נָא לִי תְּפִלַּת עַבְדְּךָ: וְאַנִּי אֶל ה' בְּטַחָתִּי. אֲגִילָה וְאַשְׁמַחָה בְּחִסְדְּךָ אֲשֶׁר רָאִיתָ אֵת
עַנְיִי, יִדְעָתָ בְּצָרוֹת נַפְשִׁי. (תהילים לא)

הָאֵר לִי אֵת הַדֶּרֶךְ הַנְּכוֹנָה, וְהַסֵּר מֵעָלַי כָּל מַכְשׁוֹל בַּגּוֹף וּבַנֶּפֶשׁ.
כְּפִתּוּב בְּדַבְּרֵי קְדֻשָּׁה: ה' רַעִי לֹא אַחֲסָר: בְּנָאוֹת דָּשָׂא יִרְבִּיצֵנִי, עַל מֵי מְנַחוֹת יִנְהַלְנִי.
נַפְשִׁי יִשׁוּבֵב, יִנְחֵנִי בְּמַעְגְלֵי צֶדֶק. (תהילים כג)

תֵּן לִי הַכֹּחַ לְשָׁמֹר עַל בְּרִיאוּתִי וְעַל שְׂמֵחַת חַיִּי, כִּי לֹךְ נָאָה לְהוֹדוֹת עַל כָּל הַטּוֹב שֶׁבְּחַיֵּינוּ.
כִּי עֲמָךְ מְקוֹר חַיִּים, בְּאוֹרְךָ נִרְאָה אוֹר.

אָמֵן.



The Seder of Resilience in Light of the War

Kadesh – Sanctify time to do things that bring you happiness.

Rachatz – Take deep breaths and release tension from your body.

Karpas – Note the good moments of the day, moments of growth.

Yachatz – Share your difficulties with someone who listens.
Don't remain alone with the pain.

Maggid – Tell your personal story. Many voices create a shared narrative.

Rachtza – Distance yourself occasionally from the news and give your soul rest and quiet.

Motzi – Go out into nature; leave the house for a walk in the open air.

Matzah – Imagine a picture of a better future for you and those around you.

Maror – Remind yourself that the taste of bitterness is part of life, but not all of life.

Korech – Make sure to incorporate hobbies and sports throughout the week.

Shulchan Orech – Incorporate self-humor and humor in general into your life.

Tzafun – Even what is hidden from sight will eventually be revealed; it's important to maintain hope.

Barech – Bless the good, the community that embraces you and mutual support.

Hallel – Praise the light in people, the heroism and generosity that were revealed in difficult days.

Nirtzah – We desire and pray that by the next Seder all the hostages will return, and we will sit together in peace and security.

סימני החוסן לאור המלחמה

- קדש - קדשו את הזמן לעשות דברים שמסבים לכם/ן אושר.
- רחץ - קחו נשימות עמוקות ושחררו את המתח מהגוף.
- כרפס - ציינו לעצמכם/ן את הרגעים הטובים של היום, רגעים של צמיחה.
- יחץ - חלקו את הקושי עם מי שמקשיב, אל תישארו לבד עם הכאב.
- מגיד - ספרו את הסיפור האישי, קולות רבים יוצרים סיפור משותף.
- רחצה - התרחקו מדי פעם מהחדשות ותנו לנפש מנוחה ושקט.
- מוציא - צאו לטבע, יציאה מהבית להליכה באוויר הפתוח.
- מצה - דמיינו תמונת עתיד טוב יותר בעבורכם/ן ובעבור הסובבים אתכם/ן.
- מרור - הזכירו לעצמכם/ן שטעם המרירות הוא חלק מהחיים, אך אינו כל החיים.
- כורך - הקפידו לשלב במשך השבוע עיסוק בתחביבים ובספורט.
- שולחן עורך - שלבו בחייכם/ן הומור עצמי והומור בכלל.
- צפון - גם מה שנסתר מהעין סופו להתגלות, חשוב לשמור על תקווה.
- ברך - ברכו על הטוב, על הקהילה המחבקת והתמיכה ההדדית.
- הלל - הללו את האור שבאדם, את הגבורה והנתינה שהתגלו בימים קשים.
- נרצה - נרצה ונתפלל שבסדר הבא ישובו כל החטופים, ונשב יחד בשלום ובביטחון.

And Send Them Out

Rabbi Maayan Belding-Zidon

Ha lahma anya.

This is the bread of affliction
that our freedom elevates to holiness.

That our ancestors ate.

But what of our siblings?

What are they eating now?

In the land of Egypt, the narrow place.

There, in the narrow tunnels,
is there any bread left at all?

All who are hungry, come and eat.

Every dry pita that keeps them alive
is also elevated to holiness.

All who are in need, come and partake in the Passover.

By the merit of our fathers and mothers,

by the merit of our pleas and our prayers,

by the merit of the heroism, the hesed, the generosity--

May the Angel of Death pass over them, too,

and may God bring them out from there

with a strong hand and an outstretched arm.

This year, they are there, in the hands of the enemy,
and so are we.

Next year, in the Land of Israel:
sitting at the head of the table,
dressed in white, singing Seder songs.

Once, they will tell the children, we were slaves, and now, we are free.



ויוציאם

הרבה מעיין בלדינג-צידון



הא לחמא עניא.
זה לחם העוני
שחירותנו מעלה לרמת קדושה.
דאכלו אבהתנא...
אבל מה עם אחינו?
מה הם אוכלים עכשיו?
בארעא דמצרים...
שם, במנהרות הצרות,
הנשאר בכלל לחם?

כל דכפין ייתי וייכול...
כל פיתה עבשה שתשאיר אותם חיים
גם היא תעלה לרמת קדושה.
כל דצריך ייתי ויפסח.
בזכות אבותינו ואמותינו
בזכות תחינותינו ותפילותינו
בזכות מעשי הגבורה, החסד והנדיבות
יפסח עליהם מלאך המוות
ויוציאם ה' משם
ביד חזקה ובזרוע נטויה.
השנה הם שם, בידי אויב
ואנחנו איתם.

לשנה הבאה, בארעא דישראל
יושבים בראש השולחן,
בלבוש לבן, שרים שירי חג.
פעם, יספרו לילדיהם, היינו עבדים
ועתה, בני חורין.

Four Answers to the Four Seder Questions during War

Ziva and Rabbi Gil Nativ

That on all other nights our sleep was lost due to worries; on this night we are renewed with hope.

That on all other nights we watched collapse; on this night we witness the beginning of recovery.

That on all other nights we counted the dead and wounded; on this night we are partners in the joy of those rehabilitating and healing.

That on all others nights our table was incomplete; on this night we embrace those who have returned home.



ארבע תשובות לקושיות של פסח בזמן מלחמה

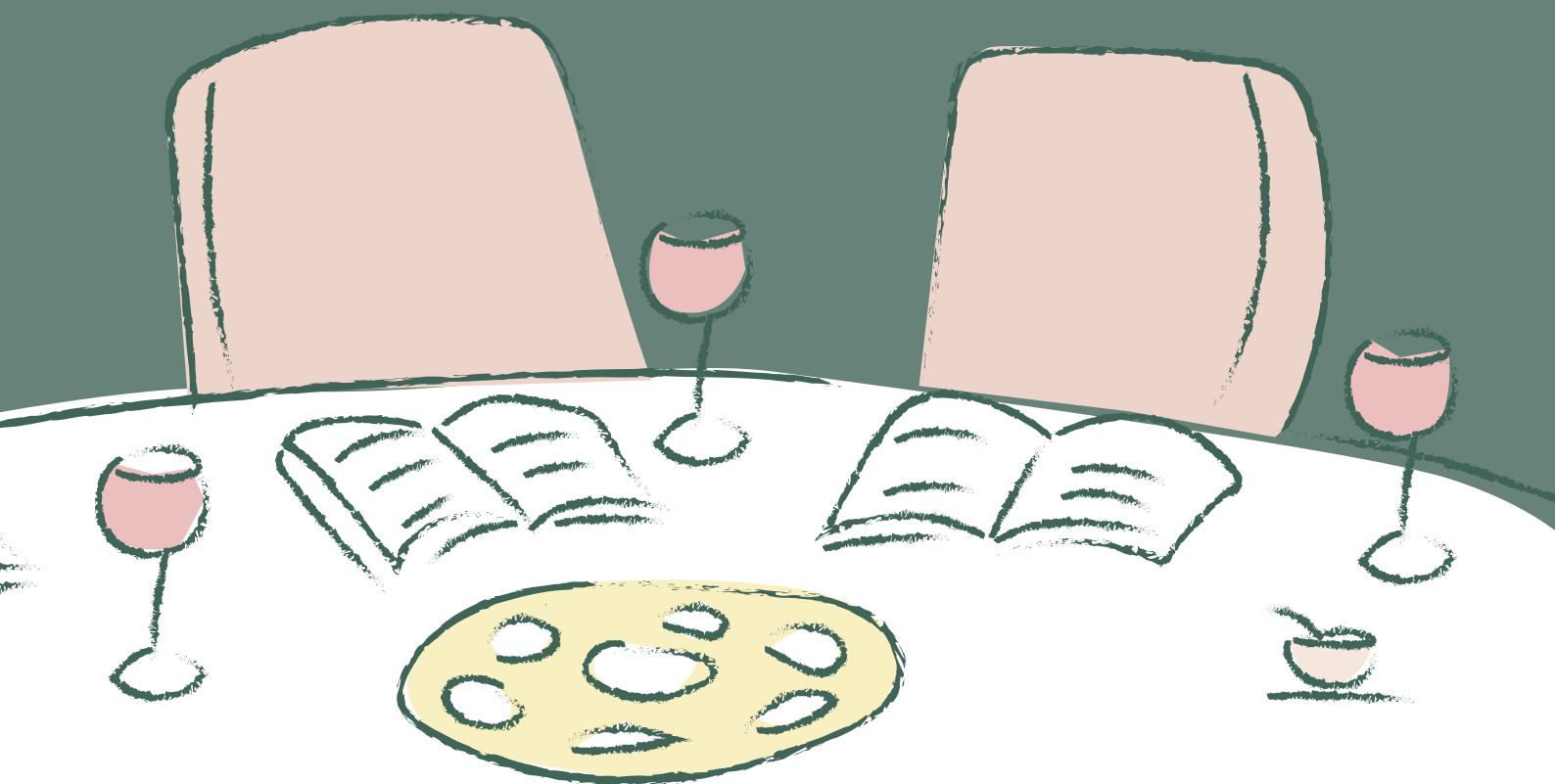
זיוה והרב גיל נתיב

שבכל הלילות נדרה שנתנו מדאגות, הלילה הזה אנו מתחדשים בתקוות.

שבכל הלילות צפינו בקריסה, הלילה הזה אנו עדים לתחלת התקומה.

שבכל הלילות מנינו הרוגים ופצועים, הלילה הזה אנו שתפים בשמחת המשתקמים והמחלימים.

שבכל הלילות היה שלחנו חסר, הלילה הזה אנו מחבקים את השבים הביתה.



The War Has Spoken of Four Children:

Some argue that the story of the four children is not about four different and separate figures, but rather that within each of us live all four children, expressing different aspects of the human soul. This year, as we think about those freed from captivity and those still in captivity, we see in them a wonderful example of human resilience and strength, embodying within themselves many coping powers.

What does the Wise One say? After his return, Eli Sharabi recounted that he met Hersh Goldberg-Polin z"l in captivity, and Hersh told him a phrase that stayed with him throughout the long days in captivity: "When there is a 'why', you always find the 'how'." This is the power of intellect and wisdom, the survival method of the freed captives who analyzed the reality around them, learned about their captors, and created for themselves a mental framework that allowed them to hold on day after day. Their wisdom was expressed in the ability to maintain sanity in the midst of madness, to understand that each passing day is a small victory, and to believe that freedom would eventually come.

What does the Wicked One say? "What is this service to you?" - This is the power of rage and rebellion, sometimes perceived as "evil" but in the case of the hostages, it is a vital force. After his return, Tal Shoham described how he refused to get down on his knees and decided that even if he were to die, he would not lose his humanity. This is the power to say an internal "no" to the captors, to refuse to break, to maintain pride and dignity even in the harshest conditions. What appears from the outside as "wickedness" is actually courage and refusal to surrender - a trait that saved many lives in captivity.

What does the Simple One say? "What is this?" - This is the ability to maintain innocence, simple hope, faith in goodness. The hostages and those freed told how they maintained a small and innocent routine in the midst of hell - counting days, small songs, stories, good memories. Innocence is not innocence of ignorance, but innocence of choosing to focus on small moments and the simple hope of returning home.

And the One Who Doesn't Know How to Ask? This is the power of imagination and creativity, the ability to escape from harsh reality into internal worlds. For many of the hostages, the ability "not to be there" - to disconnect from physical suffering, to daydream, to create complete worlds inside their heads - was a key to survival. After their return, the IDF spotters told how they wrote down the Passover Haggadah as they remembered it so they could celebrate. Even when they didn't know exactly what to say, they found within themselves an internal expansiveness that no captor could take from them.

All of us, like the hostages, carry these four powers within us. Every day we are required to activate our wisdom, rebellion, innocence, and imagination to cope with life's challenges. The hostages and those freed teach us a deep lesson about human resilience - about the ability to survive the unbearable, to maintain human dignity even when others try to take it from us, and to continue believing in light even in the deepest darkness.

כנגד ארבעה בנים דיברה המלחמה:

תם מה הוא אומר? "מה זאת?" - זוהי היכולת לשמור על תמימות, על תקווה פשוטה, על אמונה בטוב. השבויים והפרויים סיפרו כיצד שמרו על שגרה קטנה ותמימה בתוך התופת - ספירת ימים, שירים קטנים, סיפורים, זיכרונות טובים. התמימות היא לא תמימות של חוסר ידיעה, אלא תמימות של בחירה להתמקד ברגעים הקטנים ובתקווה הפשוטה לשוב הביתה.

ושאינו יודע לשאול? זהו כוח הדמיון והיצירתיות, היכולת לברוח מהמציאות הקשה אל עולמות פנימיים. בעבור רבים מהשבויים, היכולת "לא להיות שם" - להתנתק מהסבל הפיזי, לחלום בהקיץ, ליצור עולמות שלמים בתוך הראש - הייתה מפתח להישרדות. לאחר שובן, התצפיתניות סיפרו שכתבו לעצמן את ההגדה של פסח כפי שזכרו אותה כדי שתוכלנה לחגוג. גם כשלא ידעו מה בדיוק לומר, הן מצאו בתוך עצמן מרחב פנימי שאף שוֹבָה לא יכול היה לקחת מהן.

כולנו, כמו השבויים, נושאים בתוכנו את ארבעת הכוחות הללו. בכל יום אנו נדרשים להפעיל את החוכמה, המרד, התמימות והדמיון שלנו כדי להתמודד עם אתגרי החיים. השבויים והפרויים מלמדים אותנו שיעור עמוק על חוסן אנושי - על היכולת לשרוד את הבלתי נסבל, לשמור על צלם אנוש גם כשמנסים לקחת אותו מאיתנו, ולהמשיך להאמין באור גם בלב החשכה העמוקה ביותר.

יש הגורסים שסיפור ארבעת הבנים איננו על ארבע דמויות שונות ונפרדות, אלא שבכל אחד ואחת מאיתנו חיים יחד ארבעת הבנים המבטאים צדדים שונים בנפש האדם. השנה, כשאנו חושבים על פדויי השבי ועל אלו שעדיין בשבי, אנו רואים בהם דוגמה מופלאה לעמידות וחוסן אנושי, המגלמים בתוכם כוחות התמודדות רבים.

חכם מה הוא אומר? לאחר שובו, אלי שרעבי סיפר שהוא פגש את הרש גולדברג-פולין ז"ל בשבי, והרש אמר לו משפט שליווה אותו כל הימים הארוכים בשבי: "כשיש 'לְמָה', תמיד מוצאים את ה'איך'". זהו כוח השכל והתבונה, דרך ההישרדות של פדויי השבי שניתחו את המציאות סביבם, למדו את שוביהם, ויצרו לעצמם מסגרת מחשבתית שאפשרה להם להחזיק מעמד יום אחר יום. חכמתם התבטאה ביכולת לשמור על שפיות בתוך טירוף, להבין שכל יום שעובר הוא ניצחון קטן, ולהאמין שהחופש יגיע בסופו של דבר.

רשע מה הוא אומר? "מה העבודה הזאת לכם?" - זהו כוח הזעם והמרד, שלעתים נתפס כ"רע" אך במקרה של השבויים הוא כוח חיוני. לאחר שובו, טל שוהם תיאר איך הוא סירב לרדת על ברכיו והחליט שגם אם ימות, לא יאבד צלם אנוש. זהו הכוח לומר "לא" פנימי לשובים, לסרב להישבר, להחזיק בגאווה ובכבוד גם בתנאים הקשים ביותר. מה שנראה מבחוץ כ"רשעות" הוא למעשה תעוזה וסירוב להיכנע - תכונה שהצילה חיים רבים בשבי.

Vehi she-Amdah for Pesach 5785

Rabbi Maayan Belding-Zidon

That which stood by our fathers
Ofer and Keith and Omri and David
And which stood by our mothers
Sharon and Hagar and Raya and Karina
And which guarded Romi and Noa
And which accompanied Shiri and her sons home
And which cried with Rachel and Eli and Yarden
And which stood by our side all over the world--
For not only one enemy has stood against us to destroy us,
But in every generation, from every direction,
They stand against us to destroy us.
And the nation was not silent and will not be silent

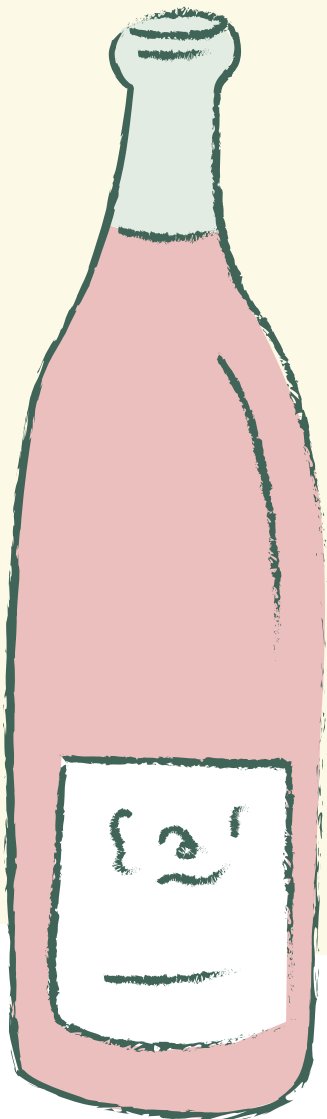
Until the Holy One of Blessing will save us from their hands.



והיא שעמדה לפסח תשפ"ה הרבה מעיין בלדינג-צידון

והיא שעמדה לאבותינו
עפר וקית' ועמרי ודוד
והיא שעמדה לאמותינו
שרון והגר ורעה וקרינה
והיא ששמרה על רומי ונועה
והיא שלותה הביתה את שירי ובניה
והיא שבכתה עם ריצ'ל ואלי וירדן
והיא שעמדה לצידנו ברחבי העולם -
שלא אחד בלבד עמד עלינו לכלותנו
אלא שבכל דור ודור,
בכל קצוות הארץ ומחוצה לה,
עומדים עלינו לכלותנו,
והעם לא שתק ולא ישתק.

עד שהקדוש ברוך הוא יצילנו מידם.



Dayenu – Version for Passover 5785

How many good favors has the Omnipresent bestowed upon us!

If He had awakened us at the price of pain, and had not given us the strength to cope, dayenu--it would have been enough for us.

If He had given us the strength to cope, and had not shown us the unity in our hearts, dayenu--it would have been enough for us.

If He had shown us the unity in our hearts, and had not connected us to each other in mutual responsibility, dayenu--it would have been enough for us.

If He had connected us to each other in mutual responsibility, and had not revealed to us the goodness in people during times of crisis, dayenu--it would have been enough for us.

If He had revealed to us the goodness in people during times of crisis, and had not brought forth deeds of light from the darkness, dayenu--it would have been enough for us.

If He had planted within us the hope for the return of all of them, and had not taught us to live with pain and hope together, dayenu--it would have been enough for us.

If He had taught us to live with pain and hope together, and had not granted us moments of comfort in the midst of the storm, dayenu--it would have been enough for us.

If He had granted us moments of comfort in the midst of the storm, and had not strengthened

our spirit to continue forward, dayenu--it would have been enough for us.

If He had strengthened our spirit to continue forward, and had not reminded us of the power of a supportive community, dayenu--it would have been enough for us.

If He had reminded us of the power of a supportive community, and had not shown us new faces of ourselves, dayenu--it would have been enough for us.

If He had shown us new faces of ourselves, and had not given us the faith that things will be good, dayenu--it would have been enough for us.

If He had given us the faith that things will be good, and had not promised us spring after this long winter, dayenu--it would have been enough for us.

How much more so is the doubled and redoubled goodness of the Omnipresent upon us, for He awakened us at the price of pain, and gave us the strength to cope, and showed us the unity in our hearts, and connected us to each other in mutual responsibility, and revealed to us the goodness in people during times of crisis, and planted within us the hope for the return of all of them, and taught us to live with pain and hope together, and granted us moments of comfort in the midst of the storm, and strengthened our spirit to continue forward, and reminded us of the power of a supportive community, and showed us new faces of ourselves, and gave us the faith that things will be good, and promised us spring after this long winter.

דיינו - גרסה לשנת תשפ"ה

כמה מעלות טובות למקום עלינו!

אילו העיר אותנו במחיר כאב, ולא העניק לנו את כוח ההתמודדות, דינו.

אילו העניק לנו את כוח ההתמודדות, ולא הראה לנו את האחדות שבלבבות, דינו.

אילו הראה לנו את האחדות שבלבבות, ולא חיבר אותנו זה לזה בערבות הדדית, דינו.

אילו חיבר אותנו זה לזה בערבות הדדית, ולא גילה לנו את הטוב שבאדם בימי חירום, דינו.

אילו גילה לנו את הטוב שבאדם בימי חירום, ולא הצמיח מתוך האפלה מעשים של אור, דינו.

אילו גילה לנו את הטוב שבאדם בימי חירום, ולא נטע בנו את התקווה להשבת כולם, דינו.

אילו נטע בנו את התקווה להשבת כולם, ולא לימד אותנו לחיות עם הכאב והתקווה יחד, דינו.

אילו לימד אותנו לחיות עם הכאב והתקווה יחד, ולא העניק לנו רגעים של נחמה בתוך הסערה, דינו.

אילו העניק לנו רגעים של נחמה בתוך הסערה, ולא חישל את רוחנו להמשיך הלאה, דינו.

אילו חישל את רוחנו להמשיך הלאה, ולא הזכיר לנו את כוחה של קהילה תומכת, דינו.

אילו הזכיר לנו את כוחה של קהילה תומכת, ולא הראה לנו פנים חדשות של עצמנו, דינו.

אילו הראה לנו פנים חדשות של עצמנו, ולא נתן לנו את האמונה שיהיה טוב, דינו.

אילו נתן לנו את האמונה שיהיה טוב, ולא הבטיח לנו אביב אחרי החורף הארוך הזה, דינו.

על אחת כמה וכמה, טובה כפולה ומכופלת למקום עלינו, שהעיר אותנו במחיר כאב, והעניק לנו את כוח ההתמודדות, והראה לנו את האחדות שבלבבות, וחיבר אותנו זה לזה בערבות הדדית, וגילה לנו את הטוב שבאדם בימי חירום, ונטע בנו את התקווה להשבת כולם, ולימד אותנו לחיות עם הכאב והתקווה יחד, והעניק לנו רגעים של נחמה בתוך הסערה, וחישל את רוחנו להמשיך הלאה, והזכיר לנו את כוחה של קהילה תומכת, והראה לנו פנים חדשות של עצמנו, ונתן לנו את האמונה שיהיה טוב, והבטיח לנו אביב אחרי החורף הארוך הזה.

In Every Generation

Martin Herskovitz

In every generation a person must see the light,
to guide his way in the darkness.

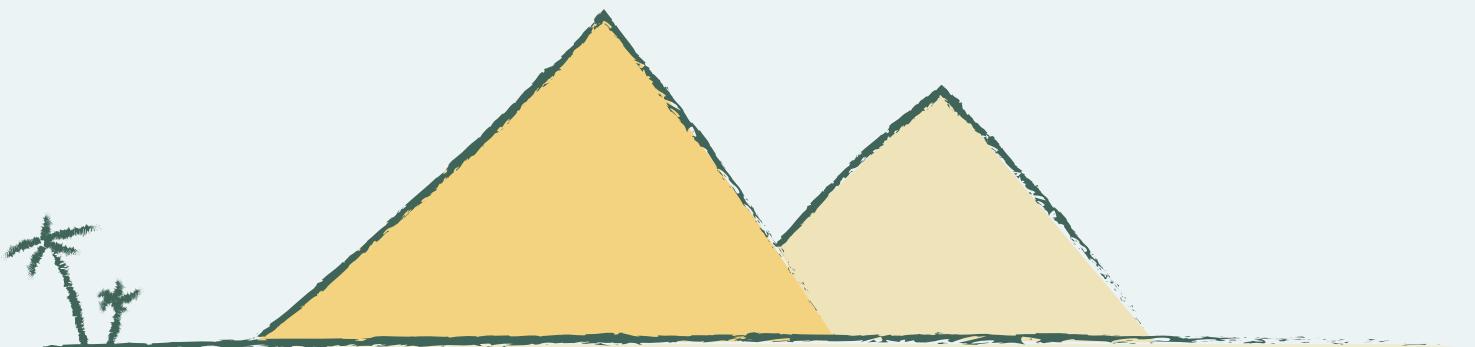
In every generation a person must hear the whisper that has been silenced
and respond with tears.

In every generation man must taste the bitterness of existence and he can
learn to embrace.

In every generation, a person must smell a scent of burnt expectations
and learn to mourn.

In every generation, a person must learn to touch and to be touched
and then he can impart.

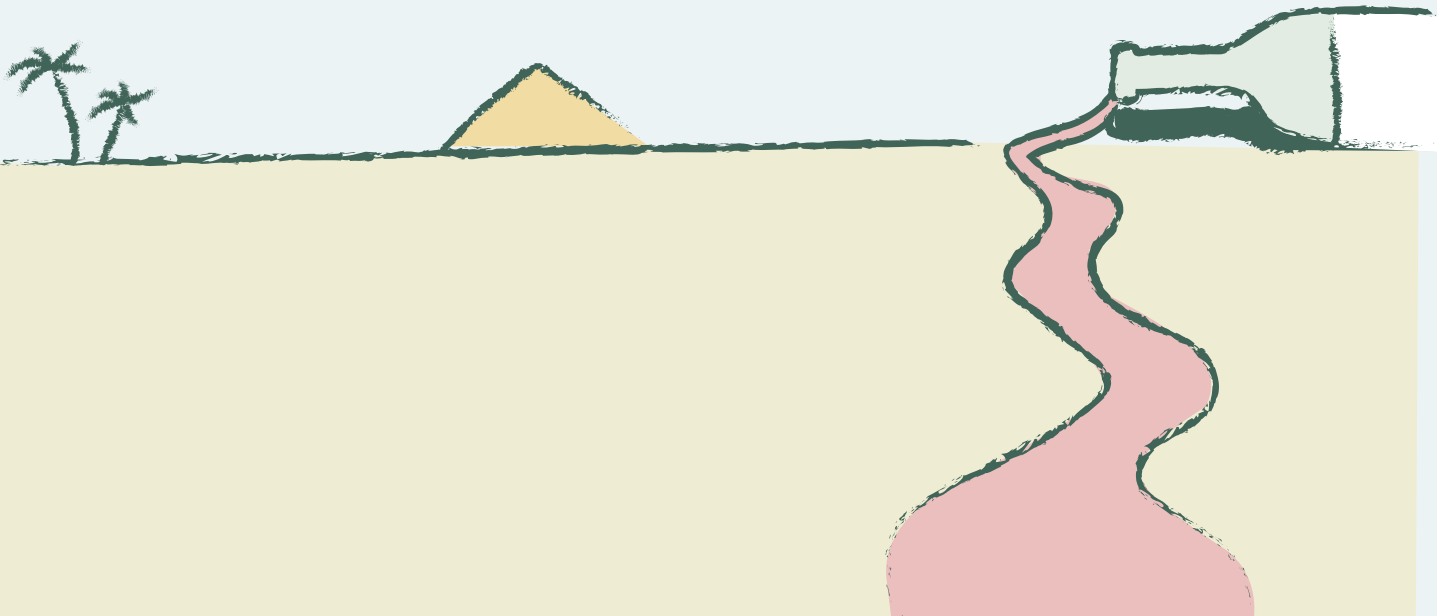
In every generation, a person must learn to dream
so that he can will himself to endure.



בכל דור

מרטין הרשקוביץ

בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיֵּב אָדָם לִרְאוֹת
אֶת הָאוֹר
לְהִנָּחוֹתוֹ הַדֶּרֶךְ
כְּדֵי שִׁימְשִׁיף לְצַעַד בְּאַפְלָה.
בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיֵּב אָדָם לִשְׁמַע
אֶת הַלֵּחַשׁ שֶׁנָּדָם
כְּדֵי לַעֲנוֹתוֹ בְּבִכּוֹ.
בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיֵּב אָדָם לִטְעַם
אֶת מְרוֹר הַמְּצִיאוֹת
כְּדֵי שְׂיוּכָל לְהִתְחַבֵּק.
בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיֵּב אָדָם לִשְׁאֹף
אֶת נִיחוּחַ הַתְּקוּהָ שֶׁנִּשְׂרָפָה
כְּדֵי שְׂיוּכָל לְהִתְנַחֵם.
בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיֵּב אָדָם
לִיתֵת לְעֶצְמוֹ לַחוּשׁ
כְּדֵי שְׂיוּכָל לִסְפֹּר.
בְּכָל דּוֹר וָדוֹר חַיֵּב אָדָם לְקוֹנוֹת
כְּדֵי לֵאפֹשֶׁר לְעֶצְמוֹ לְקוֹם.



Four Cups Corresponding to the Languages of Redemption

Rabbi Amirit Rosen

Why did the sages establish four cups on Passover night? Rabbi Yochanan in the name of R. Benayah: Corresponding to the four expressions of redemption, as it is said:

"I will bring you out from under the burdens of Egypt; I will deliver you from their bondage; I will redeem you with an outstretched arm and with great judgments; I will take you to Me for a people."

Each cup symbolizes a different layer of redemption, layer upon layer, aspiring to complete redemption.

The first redemption aims at release from suffering. Bring the hostages out of suffering! Bring the families out of suffering! Bring the people of Israel and the surrounding nations out of suffering!

The second redemption is intended to save us from the cycle of slavery, from the cycle of bloodshed, from a state of constant threat.

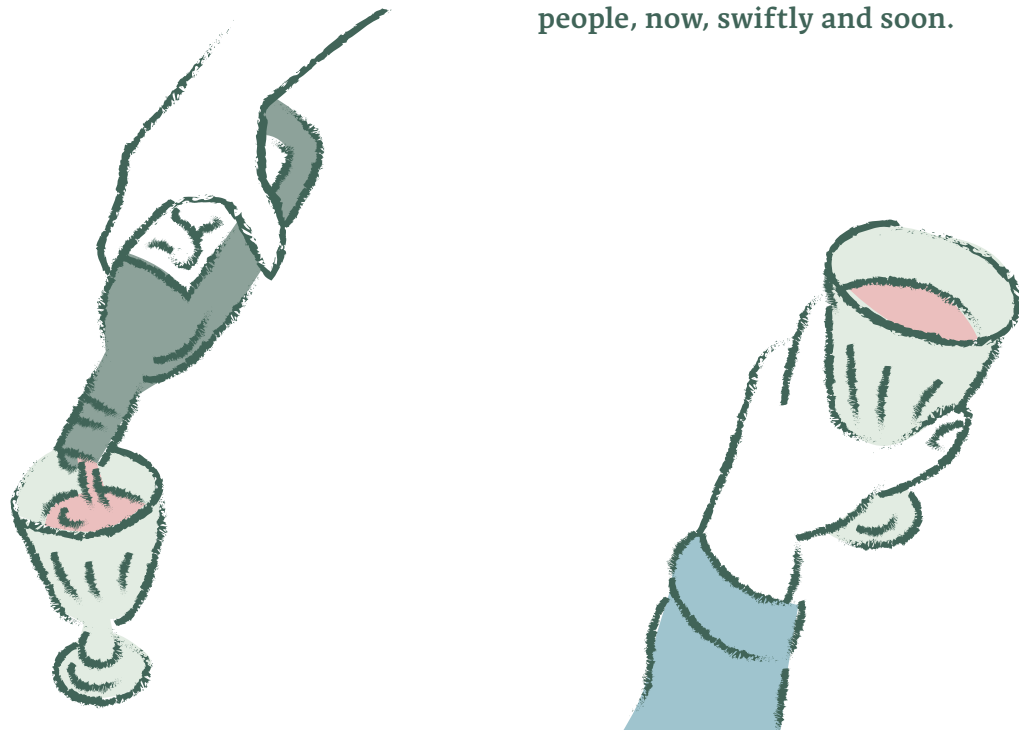
In the third redemption there is power that can be discerned, seeing deep change. This is external and internal redemption of strength and courage.

The fourth redemption is meant to remind us why we were taken as a people—to do righteousness and justice, "to love kindness and to walk humbly with your God."

Just as pain and suffering have so many layers, so does redemption.

In Elijah the Prophet's cup we pray for the **fifth redemption**: "And I will bring you to the land which I raised my hand [to give]."

May we—all the house of Israel and all the inhabitants of the world—merit to come out from suffering, to see salvation and redemption with our eyes and be part of it, to remember our purpose, to merit seeing all the hostages and evacuees and soldiers at home, that we may all live securely, that everyone has a protective home, food on their plate, and that we may all be free people, now, swiftly and soon.



ארבע כוסות כנגד לשונות של גאולה

הרבה אמירית רוזן

בגאולה השלישית יש עוצמה שאפשר
להבחין בה, לראות שינוי עמוק. זו גאולה
חיצונית ופנימית של עוז ותעוזה.

הגאולה הרביעית נועדה להזכיר לנו לשם
מה נלקחנו כעם – לעשות צדקה ומשפט,
"אַהֲבַת חֶסֶד וְהַצָּנֵעַ לֵבָת עִם אֱלֹהֶיךָ". כשם
שלכאב ולסבל רבדים כה רבים, כך גם
לגאולה.

בכוס אליהו הנביא נתפלל לגאולה
החמישית "וְהִבֵּאתִי אֶתְכֶם אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר
נִשְׁאַתִּי אֶת יָדִי".

מי ייתן שנזכה – כל בית ישראל וכל יושבי
תבל – לצאת מהסבל, שנראה את ההצלה
והגאולה בעיניים ונהיה חלק ממנה, שנזכור
את ייעודנו, שנזכה לראות את כל החטופים
והמפונים והחיילים בבית, שנוכל כולנו
לחיות בבטחה, שלכל אחד ואחת יהיה בית
מגן, מזון בצלחת, ושכולנו נהיה בני חורין,
השתא, בעגלא ובזמן קריב.

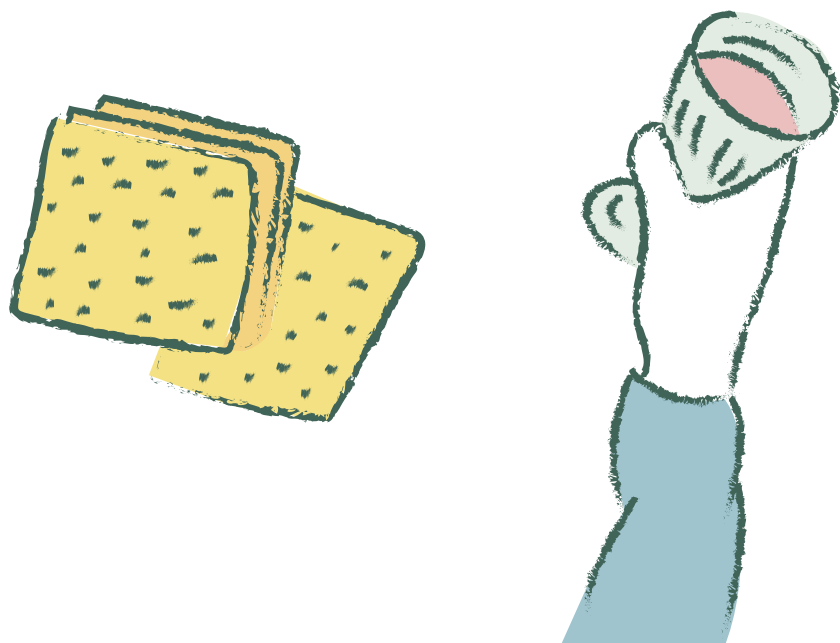
מדוע תיקנו חכמים ארבע כוסות בליל
הפסח? רבי יוחנן בשם ר' בניה:

כנגד ארבע לשונות של גאולה, שנאמר:
"והוצאתי אתכם מתחת סבלות מצרים;
והצלתי אתכם מעבודתם; וגאלתי אתכם
בזרוע נטויה ובשפטים גדולים; ולקחתי
אתכם לי לעם".

כל כוס מסמלת רובד אחר של גאולה,
רובד על רובד, בשאיפה לגאולה שלמה.

הגאולה הראשונה מכוונת לשחרור
מהסבל. להוציא את החטופים מהסבל!
להוציא את המשפחות מהסבל! להוציא
את עם ישראל והעמים סביב מהסבל!

הגאולה השנייה מיועדת להציל אותנו
ממעגל השעבוד, ממעגל הדמים, ממצב
של איום מתמיד.



Words That Heal the Soul

Words are a powerful tool in building emotional resilience in uncertain days. When reality shakes us, the words we choose to say to ourselves and others can serve as an anchor in a stormy sea. Words like "together," "despite," "because of," "soon," "this too shall pass" - all these create a new framework for understanding a painful reality. When we tell our life story through words of hope and resilience, we give ourselves space for growth. On Passover, when we tell the story of the Exodus from Egypt, the words themselves transform from "Peh-Sach" - a mouth closed in bondage, to a speaking and storytelling mouth in freedom.

The comfort of sharing with one another is like planting a seed in the scorched soil of pain. Though the soil appears desolate, within it lies the potential for growth. When we share with each other our pain, fears, hopes, and dreams, we water the soil of the soul and allow the seeds of comfort to sprout. The simple connection between person and person--eye contact, listening, hugging, genuine presence--creates the conditions for regrowth. As our ancestors in Egypt preserved their identity and community through holidays and tradition, so do we find comfort in shared rituals, songs, and stories that pass from generation to generation.

Hope is the driving force that moves us forward even when the path seems long and difficult. It is not a promise that everything will be all right, but the belief that despite everything, the journey has meaning. When we light a candle in darkness, we do not eliminate all the darkness, but illuminate the space around us and create the possibility to move forward step by step. In the story of the Exodus, the people of Israel walked in the desert for forty years on the way to the Promised Land, a journey full of faith and hope. So too, in these times, we walk together on a journey of coping and strengthening, with hope as the pillar of fire illuminating our path toward a future of peace and wholeness.

May we all meet next year in the rebuilt Jerusalem, in a world better and more whole than the world before.

מילים המרפאות נפש

מילים הן כלי עוצמתי בבניית חוסן נפשי בימים של סערה. כשהמציאות מטלטלת אותנו, המילים שאנו בוחרים להשמיע לעצמנו ולאחרים יכולות לשמש כעוגן בים סוער. מילים כמו "יחד", "למרות", "בזכות", "עוד מעט", "גם זה יעבור" - יוצרות מסגרת חדשה למציאות הכואבת. כשאנו מספרים את סיפור חיינו דרך מילים של תקווה וחוסן, אנו מעניקים לעצמנו נקודת משען לצמיחה. בליל הסדר, כשאנו מספרים את סיפור יציאת מצרים, המילים עצמן הופכות מ"פה-סָח" - פה סגור בשעבוד, לפה מדבר ומספר בחירות.

הנחמה שבשיתוף דומה לזריעת זרע באדמה החרוכה של הכאב. אמנם האדמה נראית שוממת, אך בתוכה טמון פוטנציאל הצמיחה. כשאנו משתפים זה את זה בכאב, בחששות, בתקוות ובחלומות, אנו מרוויים את אדמת הנפש ומאפשרים לזרעי הנחמה לנבוט. החיבור הפשוט בין אדם לאדם - מבט עיניים, הקשבה, חיבוק, נוכחות אמיתית - יוצרים את התנאים לצמיחה מחדש. כפי שאבותינו במצרים שמרו על זהותם וקהילתם דרך החגים והמסורת, כך גם אנחנו מוצאים נחמה בטקסים המשותפים, בשירים ובסיפורים שעוברים מדור לדור.

התקווה היא הכוח המניע אותנו קדימה גם כשהדרך נראית ארוכה וקשה. היא אינה הבטחה שהכול יהיה טוב, אלא האמונה שלמרות הכול יש משמעות למסע. כשאנו מדליקים נר בחשכה, אנו לא מבטלים את החושך כולו, אלא מאירים את המרחב שסביבנו ויוצרים אפשרות להתקדם צעד אחר צעד. בסיפור יציאת מצרים, עם ישראל הלך במדבר ארבעים שנה בדרך לארץ המובטחת - מסע שכולו אמונה ותקווה. כך גם אנחנו בימים אלה, צועדים יחד במסע של התמודדות והתחזקות, עם התקווה כעמוד האש המאיר את דרכנו אל עבר עתיד של שלום ושלמות.

מי ייתן שניפגש כולנו בשנה הבאה בירושלים הבנויה, בעולם מתוקן וטוב יותר מהעולם של לפני.

Since 1998, NATAL has been offering hope, healing, and strength to Israelis affected by trauma and PTSD, providing round-the-clock care and support. NATAL not only focuses on survival but also on fostering growth and resilience in the face of adversity. With the ongoing support of donors and partners, NATAL remains committed to ensuring that every individual impacted by war and terror receives the necessary care to rebuild their lives and find hope amid darkness.

מאז 1998, נט"ל מעניקה תקווה, ריפוי וכוח לישראלים החווים טראומה ופוסט-טראומה ומספקת טיפול ותמיכה 24/7. נט"ל לא רק מתמקדת בהישרדות, אלא גם בקידום צמיחה וחוסן מול קשיים יומיומיים. בעזרת התמיכה המתמשכת של תורמים ושותפים, נט"ל מחויבת לספק לכל אדם המושפע ממלחמה וטרור את הטיפול הנדרש לשיקום חייו ויחד, למצוא אור בתוך החשיכה.

About the Masorti Movement

אודות התנועה המסורתית

Since its founding, the Masorti Movement in Israel has been dedicated to making Judaism accessible to all—egalitarian, open, and rooted in tradition. We uphold the values of halakhah and tradition while renewing and adapting them to contemporary realities. Masorti kehillot across Israel provide a welcoming spiritual, educational, and social home for those seeking a Judaism that is inclusive, engaging, and meaningful.

מאז הקמתה, התנועה המסורתית בישראל מחויבת להנגשת יהדות שוויונית, פתוחה ומסורתית לכל אדם, תוך שמירה על ערכי ההלכה והמסורת לצד חידוש והתאמה למציאות העכשווית. קהילות התנועה ברחבי הארץ מעניקות בית רוחני, חינוכי וחברתי לכל מי שמבקש לחוות יהדות מחברת, מכילה ומעורבת.

The Masorti Movement and its supporters, in Israel and around the world, proudly carry forward this mission, building a movement committed to pluralism, equality, and strengthening Jewish identity across all sectors of Israeli society. With the support of our partners, we strive to ensure a place for every Jew in both religious and public life, guided by the belief that Judaism can—and must—be accessible, relevant, and deeply significant for all who seek it.

התנועה המסורתית ותומכיה, בישראל ובעולם, נושאים בגאווה בשליחות זו וממשיכים לבנות קהילה המחויבת לפלורליזם, שוויון וחיוק הזהות היהודית בקרב כל חלקי החברה הישראלית. בעזרת תמיכת שותפינו, אנו פועלים להבטחת מקום לכל יהודי ויהודיה במרחב הדתי והציבורי, מתוך אמונה כי יהדות יכולה וצריכה להיות נגישה, רלוונטית ומשמעותית לכל דורש.

As we gather for Passover, we reflect on the wisdom of our tradition: "In every generation, one must see oneself as if they personally went out of Egypt."

בעודנו מתכנסים לכבוד חג הפסח, חשוב לזכור את חכמת מסורתנו: "בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים".

This meaningful project was made possible through the partnership between the Masorti Movement in Israel and NATAL, highlighting the vital connection between Jewish tradition and culture with resilience and coping.

הפריקט המשמעותי הזה התאפשר הודות לשותפות בין התנועה המסורתית בישראל לבין נט"ל, ומדגיש את הקשר החיוני בין מסורת ותרבות יהודית לבין חוסן והתמודדות.

In every generation, we tell the story of the Exodus, remembering that even after long years of slavery in Egypt—we emerged. Better days still await us.

בכל דור ודור אנו מספרים את סיפור יציאת מצרים וזוכרים שגם אחרי שנות עבדות ארוכות במצרים—יצאנו לחירות. ימים טובים עוד לפנינו.

דרך הסיפורים והמסורות המשותפים לנו, מי ייתן ומחשבותינו יישארו מלאות תקווה ולבנו ימשיך להיות חזק.

Through our shared stories and traditions, may our minds remain hopeful and our hearts strong.

חג פסח שמח!

Chag Pesach Sameach!

