

## המתכון שלי לחלות מתוקות

2 ק"ג קמח

2 כוסות סוכר

4 כפות שמרים יבשים

2 כפות מלח

מערבבים את כל היבשים  
מוסיפים כ-5 כוסות מים פושרים חמימים  
לשים מעט ומוסיפים

1.5 כוס שמן

ממשיכים ללוש עד שתתקבל עיסה רכה ואחידה  
במידת הצורך מוסיפים מים.

**זוהי עת רצון!** כשאת לשה את בצק החלה, לושי בלשונך  
את תפילותייך מעומק הלב והוסיפי... "בשם כל ישראל"

מכסים את הבצק להתפחה לפחות 40 דקות  
זמן המתנה הוא "מתנה"

מברכים על הפרשת חלה

את החלה מהעיסה עוטפים בנייר כסף ושורפים.  
העשן מטהר את הבית.

יוצרים חלות או לחמניות

מניחים על נייר אפיה בתבנית

מורחים ביצה

מומלץ לפזר שומשום, מלח גס וקצח

מתפיחים בתבנית פעם נוספת

אופים על חום גבוה במיוחד.



לעילוי נשמת אמי מורתי ג'נט ואבי מורי יעקב גזיאל  
מטילדה לנדאו וג'ורג'י גושן



# הפרשת חלה דרך השם



התבונה דרך השם - אליזה לנדאו

יסודות וסודות הנפש בצופן האותיות

לימודים | הרצאות | סדנאות | יעוץ ואימון יהודי-יעודי

www.hatvuna.com | 052.8950718



**תפילה בזמן הלישה עד להתפחה:** יהי רצון מלפניך אלוהינו ואלוהי אבותינו, שתהיה ברכה בעיסתנו כמו שברכת את עיסות אימותינו הקדושות: שרה, רבקה, רחל ולאה, זכותן תעמוד לנו בכל מעשה ידינו. תפתח את לבנו לעבודתך ביראה, באהבה ובשמחה לעשות רצונך מתוך בריאות הנפש והגוף, בשפע רוחני וגשמי, אושר וברכה בפרנסה טובה עד שייבנה בית המקדש במהרה בימינו ויקום בנו הפסוק "ראשית עריסותיכם תתנו לכהן, להניח ברכה אל ביתך" – **אמן כן יהי רצון!**

## תפילה ובקשה לפני הפרשת החלה

יהי רצון מלפניך ה' אלוהינו ואלוהי אבותינו שבזכות מצווה זו ובזכות הפרשת התרומה יתקן עוון חוה אם כל חי שסבבה מיתתו לאדם הראשון שהוא עיסתו של עולם ובזכות מצווה זו תבטל המוות מן העולם ותמחה דמעה מעל פנים ותשלח ברכה בביתנו **אמן כן יהיה רצון.** וכן יהי רצון מלפניך שתברך עיסותינו כמו ששלחת בה ברכה בעיסות אימותינו שרה, רבקה, רחל ולאה ויקום בנו הפסוק "ראשית עריסותיכם תתנו לכהן להניח ברכה אל ביתך" **אמן כן יהי רצון.** **הריני באה לקיים מצוות הפרשת חלה, לתקן את שרשה במקום עליון, לעשות נחת רוח ליוצרנו ולעשות רצון בוראנו.**

לאחר מכן תאמר פעמיים:

**יהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו**

**ומעשה ידינו כוננה**

מברכת

**ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם אשר קדשנו  
במצותיו וצונו להפריש חלה תרומה**

תולשת מארבע קצוות הבצק ומקבצת לאחת מרימה בשתי ידיים ואומרת

## הרי זו חלה



**יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלוהי אבותינו,** שְׁמִצּוֹת הַפְּרִשֶׁת חֻלָּה תִּחְשַׁב לִי כְּאִלּוּ קִיַּמְתִּיהָ בְּכָל פְּרִטָּה וְדִקְדּוּקָה, וְתִחְשַׁב הֲרַמַּת הַחֻלָּה שְׁאֵנִי מְרִימָה כְּמוֹ הַקָּרֵבן שֶׁהָקָרֵב עַל גְּבִי הַמִּזְבֵּחַ וְתִתְקַבֵּל בְּרָצוֹן. וְכֵמוֹ בְּזֶמֶן שְׁבִית הַמִּקְדָּשׁ הָיָה קָם, הִיָּתָה הַחֻלָּה נְתוּנָה לְכֹהֵן וְהִיָּתָה זֹאת לְכַפֶּרֶת עֲוֹנוֹת, כִּךְ תִּהְיֶה הַפְּרִשָּׁה זֹאת לְכַפֶּרֶת עֲוֹנוֹתֵי, וְאִז אֶהְיֶה כְּאִלּוּ נִוְלַדְתִּי מִחֶדֶשׁ נְקִיָּה מִחֻטָּא וְעוֹן וְאוֹכֵל לֶקִים מִצּוֹת שְׁבִית קֹדֶשׁ וְהִיָּמִים הַטּוֹבִים עִם בְּעָלִי (וְיִלְדִינוּ), לִהְיוֹת נְזוֹנִים מִקְדָּשֶׁת הַיָּמִים הָאֵלֶּה. וּבְזִכְרוֹת מִצּוֹת חֻלָּה יִהְיוּ יִלְדֵינוּ נְזוֹנִים תָּמִיד מִיָּדוּי שֶׁל הַקְדּוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּרַב רַחֲמָיו וְחֶסְדּוֹ וּבְרַב אֱהָבָה. וְתִקְבֵּל מִצּוֹת חֻלָּה כְּאִלּוּ נִתְּתִי מַעֲשֶׂר. וְכֵשֶׁם שֶׁהִנֵּי מְקִיַּמַת מִצּוֹת חֻלָּה בְּכָל לַבִּי, כִּךְ יִתְעוֹרְרוּ רַחֲמָיו שֶׁל הַקְדּוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְשִׁמְרָנִי מַצָּעַר וּמִמְכָּאוּבִים כָּל הַיָּמִים. **אמן כן יהי רצון.**

יהי רצון מלפניך ריבונו של עולם שתרחם על כל איש ואישה, קטן או גדול, יחיד או רבים מעמך ישראל, אשר הם שרויים בצער, אנא ה' תצילם מצרתם, ברכם מברכותיך, החזירם בתשובה שלמה, ותגאלינו גאולה שלימה למען שמך, ככתוב: "והיה ה' למלך על כל הארץ, ביום ההוא והיה ה' אחד ושמו אחד". וכן יהי רצון שכל תפילותינו יתקבלו לרצון ושערי דמעה לא ננעלו ונזכה לבניין בית המקדש במהרה בימינו ולביאת משיח צדקנו. **אמן כן יהי רצון.**



## כוונות בעת הכנת חלה חלקי למען ה'

### קמח:

קמח מן החיטה שאנו אמורים לגדלה ולהשביחה. יהי רצון מלפניך שאזכה להשביח את חיי להתעלות במעלות המידות. וכשם שהנני מנפה את הקמח בקלילות כך אדע לנפות מעלי פחדים וכעסים, דאגות ודמיונות. אנא ה' תן בי כח לנפות מעלי מניעות ועיכובים תן בי חכמה ותבונה לאבחן בין הטוב למיותר, בין האסור למותר ומתוך הברור לראות ברור את אור בהירות הדרך.

### סוכר:

מסמל מתיקות בחיים. כשם שהסוכר ממתיק, כך אדע להמתיק כל דבר בחיי. יהי רצון מלפניך שאדע לברור את מילותי במתיקות, אראה בעין טובה מבלי להיות מרירה ואזכור - הכל לטובה! אנא ה', תמתיק מעלי דינים ותמחל ותסלח לי על כל רגעי העצב והמרירות המרחיקים אותי ממך ומעצמי. תנני לחן, לחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל רואיי ואזכה לגמול חסדים טובים.

### שמרים:

**שמרים** מלשון **שמירה** ורוממות כשם שהשמרים מתפחים ומרוממים את העיסה במידה הראויה, אך מחמיצים בהתפחה מעבר למידה, כך אדע לנהוג בענווה ואשמר ממידת הגאווה שלא אהיה בחמיצות פנים ואבוא להחמצת הזדמנויות. אנא ה', תן בי את הכח להתרומם מעבר לעצמי לראות "ממרום קודשך" שאין רע יורד מלמעלה, שאתה הוא שומר ומשגיח בהשגחה פרטית על כל פרט ופרט באהבה.

### מים:

מים הם שפע וברכה, חסד ואהבה, הם מזככים ומטהרים, מתמזגים ומאחדים. כשם שהמים מחברים בין כל מרכיבי העיסה, כך אדע לחבר ולגשר בין עולמות מאהבה, חמלה ומחילה. אנא ה', עשה למענך אם לא למעני, שאזכה להיות זכה וטהורה במחשבה בדיבור ובמעשה לבניית יסודות איתנים של טהרת המשפחה להביא את השלום לביתי ולכל בית ישראל.

### שמן:

שמן סמל לשפע וברכה, קדושה ומאור פנים. **השמן** אותיות **נשמה**. כשם שהשמן האיר במנורת שבעת הקנים, כך אזכה להאיר משבעת הפתחים שבפניי: עיניים, לראות בעין טובה; אזנים, לשמוע לכף זכות; נחירים, לגלות אורך רוח ופה, להישמר בדיבורים. אנא ה', תמטיר עלינו מברכותיך שפע ברכה בפרנסה ובכל מעשי ידינו. אושר בביתנו, הצלחה בחינוך ילדינו ונזכה להיות משכן לשכינה הקדושה.

### מלח:

מלח הוא התבלין העיקרי במטבח. כשם שהמלח מעניק טעם ועומק לתבשיל במידה המתאימה, אך מקדיח את הקדרה מעבר למידה, או תפל במידה מועטה, כך אדע לפעול בגבול הטעם הטוב, להעניק במידה המתאימה וכשצריך לדעת להציב גבולות לעצמי ולזולת. אנא ה', האר את עיניי למצוא את שביל הזהב.

