

The Millie Arbesfeld  
**Midreshet Yom Rishon**

Sunday Morning Learning Program for Women

WWW.MIDRESHETYOMRISHON.ORG

**Looking to our Leaders:  
Bringing an ACT  
Perspective to Enhance  
our Holiday Experience**



Dr. Sarah Markowitz  
Sunday, March 24, 2019 | י"ז אדר-ב תשע"ט

## 1. שמות פרשת שמות פרק ב

(י) ויגדל הילד ותבאָהוּ לַבַּת פְּרֹעֶה וַיְהִי לָהּ לְבֵן וַתִּקְרָא שְׁמוֹ מֹשֶׁה וַתֹּאמֶר כִּי מִן הַמַּיִם מִשִּׁיתָהוּ: (יא) וַיְהִי בַיָּמִים הָאֵלֶּם וַיִּגְדַּל מֹשֶׁה וַיֵּצֵא אֶל אָחִיו וַיֵּרָא בְּסַבְלָתָם וַיֵּרָא אִישׁ מִצְרִי מִכָּה אִישׁ עֹבֵר מֵאָחִיו: ... (טו) וַיִּשְׁמַע פְּרֹעֶה אֶת הַדְּבָר הַזֶּה וַיִּבְקֹשׁ לַהֲרֹג אֶת מֹשֶׁה וַיְבַרַח מֹשֶׁה מִפְּנֵי פְרֹעֶה וַיֵּשֶׁב בְּאֶרֶץ מִדְיָן וַיֵּשֶׁב עַל הַבְּאֵר: (טז) וַיִּלְכְּדוּ מִדְיָן שְׂבַע בָּנוֹת וַתְּבַאֲנָה וַתִּדְלְגָה וַתְּמַלְאֲנָה אֶת הַרְהָטִים לְהַשְׁקוֹת צֹאן אֲבִיהֶן: (יז) וַיְבֹאוּ הָרְעִים וַיִּגְרְשׂוּם וַיִּקָּם מֹשֶׁה וַיּוֹשַׁעַן וַיִּשְׁקֵן אֶת צֹאנָם: (יח) וַתְּבַאֲנָה אֶל רְעוּאֵל אֲבִיהֶן וַיֹּאמֶר מְדוּעַ מֵהֲרַתָּן בָּא הַיּוֹם.

## 2. רש"י שמות פרשת שמות פרק ב

(יא) וירא בסבלתם - נתן עיניו ולבו להיות מיצר עליהם:

## 3. שמות פרשת שמות פרק ג

(א) וּמֹשֶׁה הָיָה רֹעֵה אֶת צֹאן יִתְרוֹ חֹתְנֹו כַּהֵן מִדְיָן וַיִּנְהַג אֶת הַצֹּאן אַחַר הַמִּדְבָּר וַיָּבֵא אֶל הַר הָאֱלֹהִים חֲרֹבָה: (ב) וַיֵּרָא מִלֶּאדָּף יִקְוֹן אֵלָיו בְּלַבַּת אֵשׁ מִתּוֹךְ הַסֵּנֶה וַיֵּרָא וְהִנֵּה הַסֵּנֶה בָּעַר בְּאֵשׁ וְהַסֵּנֶה אֵינְנוּ אֶפְלָל: (ג) וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶסְרָה נָא וְאֶרְאֶה אֶת הַמַּרְאֵה הַגָּדֹל הַזֶּה מְדוּעַ לֹא יִבְעַר הַסֵּנֶה: (ד) וַיֵּרָא יִקְוֹן כִּי סָר לְרֵאוֹת וַיִּקְרָא אֵלָיו אֱלֹהִים מִתּוֹךְ הַסֵּנֶה וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה וַיֹּאמֶר הֲנִי: (ה) וַיֹּאמֶר אֶל תִּקְרַב הָלֶם שֶׁל נְעִלְיָךְ מֵעַל רִגְלֶיךָ כִּי הַמָּקוֹם אֲשֶׁר אַתָּה עוֹמֵד עָלָיו אֲדַמַּת קֹדֶשׁ הוּא: (ו) וַיֹּאמֶר אֲנֹכִי אֱלֹהֵי אַבְרָהָם אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב וַיִּסְתַּר מֹשֶׁה פָּנָיו כִּי יָרָא מֵהִבֵּיט אֶל הָאֱלֹהִים: (ז) וַיֹּאמֶר יִקְוֹן רָאָה רְאִיתִי אֶת עַמִּי אֲשֶׁר בְּמִצְרַיִם וְאֶת צַעֲקוֹתָם שָׁמַעְתִּי מִפְּנֵי נִגְשָׁיו כִּי יָדַעְתִּי אֶת מַכְאֹבָיו: (ח) וְאֵרַד לְהַצִּילוֹ מִיַּד מִצְרַיִם וְלַהֲצִילָתוֹ מִן הָאֶרֶץ הַזֹּאת מִן הָאֶרֶץ טוֹבָה וּרְחֹבָה אֶל אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ אֶל מְקוֹם הַכְּנַעֲנִי וְהַחִתִּי וְהָאֱמֹרִי וְהַפְּרִזִּי וְהַיְבוּסִי: (ט) וְעַתָּה הִנֵּה צַעֲקַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בָּאָה אֵלָי וְגַם רְאִיתִי אֶת הַלְחִץ אֲשֶׁר מִצְרַיִם לְחָצִים אֲתָם: (י) וְעַתָּה לֵכָה וְאֶשְׁלַחְךָ אֶל פְּרֹעֶה וְהוֹצֵא אֶת עַמִּי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִמִּצְרַיִם: (יא) וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל הָאֱלֹהִים מִי אֲנֹכִי כִּי אֵלֶּךְ אֶל פְּרֹעֶה וְכִי אוֹצִיא אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִמִּצְרַיִם: (יב) וַיֹּאמֶר כִּי אֵהְיֶה עִמָּךְ וְזֶה לִּךָ הָאוֹת כִּי אֲנֹכִי שֹׁלְחִיךָ בְּהוֹצִיאֶךָ אֶת הָעָם מִמִּצְרַיִם תַּעֲבֹדוּן אֶת הָאֱלֹהִים עַל הַהָר הַזֶּה: (יג) וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל הָאֱלֹהִים הִנֵּה אֲנֹכִי בָּא אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתִּי לָהֶם אֱלֹהֵי אֲבוֹתֵיכֶם שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם וְאָמְרוּ לִי מַה שְׁמוֹ מָה אָמַר אֱלֹהִים: (יד) וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים אֶל מֹשֶׁה אֲהִיָּה אֲשֶׁר אֲהִיָּה וַיֹּאמֶר כֹּה תֹאמַר לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֲהִיָּה שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם: (טו) וַיֹּאמֶר עוֹד אֲלֹהִים אֶל מֹשֶׁה כֹּה תֹאמַר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל יִקְוֹן אֱלֹהֵי אֲבֹתֵיכֶם אֱלֹהֵי אַבְרָהָם אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם זֶה שְׁמִי לְעֹלָם וְזֶה זְכוּרִי לְדוֹר דֹּר: (טז) לֵךְ וְאֶסְפַּף אֶת זַקְנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם יִקְוֹן אֱלֹהֵי אֲבֹתֵיכֶם נִרְאָה אֵלַי אֱלֹהֵי אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב לֵאמֹר פְּקֹד פְּקֹדֹתַי אֲתָכֶם וְאֶת הַעֲשׂוּי לָכֶם בְּמִצְרַיִם: (יז) וְאָמַר אֲעֲלֶה אֲתָכֶם מִצְרַיִם אֶל אֶרֶץ הַכְּנַעֲנִי וְהַחִתִּי וְהָאֱמֹרִי וְהַפְּרִזִּי וְהַיְבוּסִי וְאֶל אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ: (יח) וְשָׁמַעְו לְקֹלְךָ וַיִּבְאֵת אֶתָּה וְזַקְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶל מֶלֶךְ מִצְרַיִם וְאָמַרְתָּם אֵלָיו יִקְוֹן אֱלֹהֵי הָעִבְרָיִים נִקְרָה עָלֵינוּ וְעַתָּה גִלְכָה נָא דַרְךָ שְׁלֹשֶׁת יָמִים בַּמִּדְבָּר וְנִזְבַּחַה לְיִקְוֹן אֱלֹהֵינוּ: (יט) וְאֲנִי יָדַעְתִּי כִּי לֹא יִתֵּן אֲתָכֶם מֶלֶךְ מִצְרַיִם לְהֵלֵךְ וְלֹא בְיַד חֲזָקָה:

## 4. שמות פרשת שמות פרק ד

(א) וַיַּעַן מֹשֶׁה וַיֹּאמֶר וְהֵן לֹא יֵאֱמִינוּ לִי וְלֹא יִשְׁמְעוּ בְּקוֹלִי כִּי יֹאמְרוּ לֹא נִרְאָה אֵלֶיךָ יִקְוֹן: (ב) וַיֹּאמֶר אֵלָיו יִקְוֹן מִזֶּה מַה זֶה בְּיַדְךָ וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה: (ג) וַיֹּאמֶר הַשְׁלִיכְהוּ אַרְצָה וַיִּשְׁלַכְהוּ אַרְצָה וַיְהִי לְנַחֵשׁ וַיִּנָּס מֹשֶׁה מִפְּנֵיו: (ד) וַיֹּאמֶר יִקְוֹן אֶל מֹשֶׁה שְׁלַח יָדְךָ וְאָחִז בְּזַנְבּוֹ וַיִּשְׁלַח יָדוֹ וַיַּחֲזֹק בּוֹ וַיְהִי לְמִטָּה בְּכַפּוֹ: (ה) לְמַעַן יֵאֱמִינוּ כִּי נִרְאָה אֵלֶיךָ יִקְוֹן אֱלֹהֵי אֲבֹתֶם אֱלֹהֵי אַבְרָהָם אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב: ... (ח) וְהָיָה אִם לֹא יֵאֱמִינוּ לָךְ וְלֹא יִשְׁמְעוּ לְקַל הָאֵת הָרֵאשׁוֹן וְהָאֱמִינוּ לְקַל הָאֵת הָאַחֲרוֹן: (ט) וְהָיָה אִם לֹא יֵאֱמִינוּ גַם לְשֵׁנֵי הָאֵתוֹת הָאֵלֶּה וְלֹא יִשְׁמְעוּן לְקֹלְךָ וְלִקְחַת מִמֵּימֵי הַיָּאֵר וְשִׁפְכַת הַיִּבְשָׁה וְהָיוּ הַמַּיִם אֲשֶׁר תִּקַּח מִן הַיָּאֵר וְהָיוּ לְדָם בַּיּוֹם הַהוּא: (י) וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל יִקְוֹן בִּי אֲדֹנָי לֹא אִישׁ דְּבָרִים אֲנֹכִי גַם מִתְּמוֹל גַּם מִשְׁלָשִׁים גַּם מֵאֵז דְּבָרְךָ אֶל עַבְדְּךָ כִּי כָבֵד פֶּה וְכָבֵד לְשׁוֹן אֲנֹכִי: (יא) וַיֹּאמֶר יִקְוֹן אֵלָיו מִי שָׁם פֶּה לְאָדָם אוֹ מִי יְשׁוּם אֶלֶם אוֹ חֶרֶשׁ אוֹ פִקֵּחַ אוֹ עוֹר הֵלֵא אֲנֹכִי יִקְוֹן: (יב) וְעַתָּה לֵךְ וְאֲנֹכִי אֲהִיָּה עִם פִּיךָ וְהוֹרִיתִיךָ אֲשֶׁר תִּדְבָּר: (יג) וַיֹּאמֶר בִּי אֲדֹנָי שְׁלַח נָא בְּיַד תְּשַׁלַּח (יד) וַיַּחֲרֵף אֶף יִקְוֹן בְּמֹשֶׁה וַיֹּאמֶר הֲלֹא אֶהְרֵן אַחִיךָ הַלּוֹי יָדַעְתִּי כִּי דָבָר יִדְבָּר הוּא וְגַם הִנֵּה הוּא יֹצֵא לְקִרְאָתְךָ וְרָאָךְ וְשָׁמַח בְּלִבּוֹ: (טו) וְדַבַּרְתָּ אֵלָיו וְשָׁמַח אֶת הַדְּבָרִים בְּפִיו וְאֲנֹכִי אֲהִיָּה עִם פִּיךָ וְעִם פִּיהוּ וְהוֹרִיתִי אֲתָכֶם אֶת אֲשֶׁר תַּעֲשׂוּן: (טז) וְדָבָר הוּא לָךְ אֶל הָעָם וְהָיָה הוּא יְהִיָּה לָךְ לְפִהּ וְאַתָּה תְּהִיָּה לוֹ לְאֱלֹהִים: (יז) וְאֵת הַמִּטָּה הַזֶּה תִּקַּח בְּיַדְךָ אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה בּוֹ אֶת הָאֵת: פ (יח) וַיִּלְךְ מֹשֶׁה וַיֵּשֶׁב אֶל יִתְרֹ חֹתְנֹו וַיֹּאמֶר לוֹ אֲלֵכָה נָא וְאֲשׁוּבָה אֶל אָחִי אֲשֶׁר בְּמִצְרַיִם וְאֶרְאֶה הַעוֹדֵם חַיִּים וַיֹּאמֶר יִתְרוֹ לְמֹשֶׁה לֵךְ לְשָׁלוֹם: ... (כז) וַיֹּאמֶר יִקְוֹן אֶל אֶהְרֵן לֵךְ לְקִרְאֵת מֹשֶׁה הַמִּדְבָּרָה וַיִּלְךְ וַיַּפְגֵּשׂהוּ בְּהַר הָאֱלֹהִים וַיִּשְׁקֵן לוֹ: (כח) וַיִּגַּד מֹשֶׁה לְאֶהְרֵן אֶת כָּל דְּבָרֵי יִקְוֹן אֲשֶׁר שְׁלַחוּ וְאֵת כָּל הָאֵתוֹת אֲשֶׁר צִוְּהוּ: (כט) וַיִּלְךְ מֹשֶׁה וְאֶהְרֵן וַיֹּאסְפוּ אֶת כָּל זַקְנֵי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל: (ל) וַיְדַבֵּר אֶהְרֵן אֶת כָּל הַדְּבָרִים אֲשֶׁר דִּבֶּר יִקְוֹן אֶל מֹשֶׁה וַיַּעַשׂ הָאֵת לְעֵינֵי הָעָם: (לא) וַיֹּאמֶן הָעָם וַיִּשְׁמְעוּ כִּי פְקֹד יִקְוֹן אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְכִי רָאָה אֶת עַנְיָם וַיִּקְדּוּ וַיִּשְׁתַּחֲוּוּ:

## 5. שמות פרשת שמות פרק ה

(כב) וישב משה אל יקוק ויאמר אדני למה הרעתה לעם הזה למה זה שלחתיני:

**6. שמות פרשת שמות - וארא פרק ו**

(ט) וידבר משה כן אל בני ישראל ולא שמעו אל משה מקצר רוח ומעבדה קשה: (י) וידבר יקוק אל משה לאמר: (יא) בא דבר אל פרעה מלך מצרים וישלח את בני ישראל מארצו (יב) וידבר משה לפני יקוק לאמר הן בני ישראל לא שמעו אלי ואיך ישמעני פרעה ואני ערל שפתיים: (יג) וידבר יקוק אל משה ואל אהרן ויצגום אל בני ישראל ואל פרעה מלך מצרים להוציא את בני ישראל מארץ מצרים: ... (כט) וידבר יקוק אל משה לאמר אני יקוק דבר אל פרעה מלך מצרים את כל אשר אני דבר אליך: (ל) ויאמר משה לפני יקוק הן אני ערל שפתיים ואיך ישמע אלי פרעה: פ

**7. שמות פרשת וארא פרק ז**

(א) ויאמר יקוק אל משה ראה נתתיך אלהים לפרעה ואהרן אחיך יהיה נביאך: (ב) אתה תדבר את כל אשר אצוץ ואהרן אחיך ידבר אל פרעה וישלח את בני ישראל מארצו: (ג) ואני אקשה את לב פרעה והרביתי את אתתי ואת מופתי בארץ מצרים: ... (ו) ויעש משה ואהרן כאשר צוה יקוק אתם כן עשו: (ז) ומשה בן שמנים שנה ואהרן בן שלש ושמנים שנה בדברם אל פרעה: פ

**8. שמות פרשת כי תשא פרק לב**

(לב) ועתה אם תשא חטאתם ואם אין מחני נא מספרך אשר כתבת

**9. רש"י**

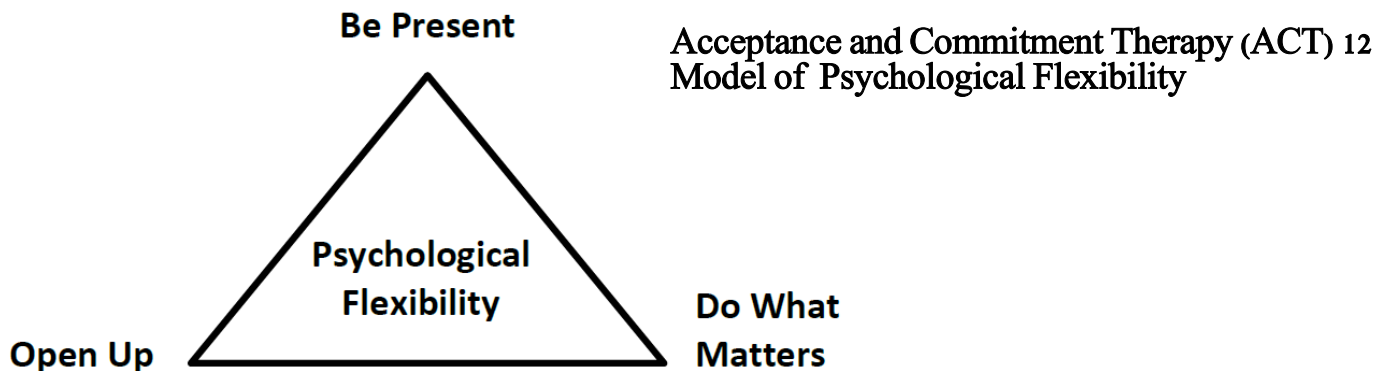
(לב) מספרך - מכל התורה כולה, שלא יאמרו עלי, שלא הייתי כדאי לבקש עליהם רחמים:

**10. שמות פרשת שמות פרק ב**

(א) וילך איש מבית לוי ויקח את בת לוי: ... (ד) ותמצב אחתו מרחק לדעה מה יעשה לו: (ה) ותרד בת פרעה לרחץ על היאר ונערתייה הלכת על יד היאר ותרא את התכה בתוך הסוף ותשלח את אמתה ותקחה: (ו) ותפתח ותראהו את הילד והנה נער נער בכה ותחמל עליו ותאמר מילדי העברים זה (ז) ותאמר אחתו אל בת פרעה האלף וקראתי לך אשה מינקת מן העברית ותינק לך את הילד:

**11. רש"י שמות פרשת שמות פרק ב**

ויקח את בת לוי - פרוש היה ממנה מפני גזירת פרעה (וחזר ולקחה. וזהו וילך, שהלך בעצת בתו שאמרה לו גזרתך קשה משל פרעה, אם פרעה גזר על הזכרים, ואתה ג"כ על הנקבות). והחזירה ועשה בה לקוחין שניים.



**Opening Up**  
 Able to separate, unhook, detach from thoughts and feelings?  
 Able to open up & make room for thoughts and feelings, and allow them to freely flow through?

**Being Present**  
 Able to engage fully in here-and-now experience?  
 Able to focus attention on whatever is most relevant to the task or activity at hand?  
 Able to notice when distracted, and refocus?

**Doing What Matters**  
 Able to be clear about & connected with values?  
 Able to take control of physical actions: over what you say and do?  
 Able to sustain values-guided action?

## 12. במדבר פרשת בהעלותך פרק יב

(א) ותדבר מרים ואהרן במשה על אדות האשה הפשית אשר לקח כי אשה כשית לקח: (ב) ויאמרו הרק אף במשה דבר יקנן הלא גם בנו דבר וישמע יקנן:

## 13. תלמוד בבלי מסכת פסחים דף צט עמוד ב

משנה. ערב פסחים סמוך למנחה לא יאכל אדם עד שתחשך. אפילו עני שבישראל לא יאכל עד שיסב. ולא יפחתו לו מארבע כוסות של יין, ואפילו מן התמחוי.

## 14. תוספות מסכת פסחים דף צט עמוד ב

ואפילו עני שבישראל לא יאכל עד שיסב - דסלקא דעתך דהסיבת עני לא חשיבא הסיבה דאין לו על מה להסב ואין זה דרך חירות ויש מפרשים דאדלעיל קאי עד שתחשך ואפילו עני שבישראל פירוש אפי' עני שלא אכל כמה ימים לא יאכל עד שתחשך.

### Values for my Pesach Experience

- i. \_\_\_\_\_
- ii. \_\_\_\_\_
- iii. \_\_\_\_\_

### Biur Chametz

Is there a part of the story I tell myself that is not helping me live the way I want, according to my values? Something that I want to let go of?

---



---



---

### Mindful Moment

(An experience I would like to be present during in preparation for Pesach and/or during the seder)

---



---

### Committed Action

(One thing I am willing to do to act according to my values in preparation and/or during Pesach)

---



---