את העצבות שלך אתה יכול לבטל ברגע אחד

מאת: **Dovid Mark**
יולי 11, 2021

זה עניין של רגע להגיע להחלטה אם נהיה עצובים או שמחים, כך מלמד אותנו רבי נחמן מברסלב. איך זה עובד? כנסו וגלו!

העבודה הרוחנית שלנו – הצמיחה הרוחנית והאישית שלנו, כול כולה מונחת בראש שלנו. העליות והירידות, ההצלחות והכישלונות – הכל נמצא במוח שלנו. מסיבה זו, כפי שמלמד אותנו רבי נחמן מרסלב (ליקוטי מוהר”ן, כה), כאשר אנחנו מתחיל לגדול ברוחניות, הקליפות – כוחות הטומאה, מתחילים לתקוף אותנו וגורמים לנו ליפול.

רובנו כמהים להתקרב לבורא עולם. רוצים ולצמוח ולהגיע לדרגות גבוהות יותר ברוחניות שלנו. אנחנו רוצים בית רגוע, ילדים מלאי

שמחה, עבודה טובה , מערכת יחסים עמוקה ומשמעותית עם בן/בת הזוג ,
אבל ברגע שאנחנו מתחילים להשיג את הדברים האלה , אנחנו מוצאים את
עצמנו אבודים תוך זמן קצר מאוד בתוך ים של חוסר תקווה ועצב .

אולי גם זה יעניין אתכם :

מתרגלים לחשוב קדימה עם אמונה

אם יש לכם את צרור המפתחות הזה אתם מסודרים בחיים

בלי יום רע אחד בחיים שלי

אנחנו מופצצים במחשבות של ייאוש בגלל מה שנראה כבלתי אפשרי
למשימה שלנו , ולמה שאנחנו יכולים ורוצים לעשות . אחרי הכל , האנשים
סביבנו כל כך שמחים ומאושרים ושלמים עם עצמם …

אז זהו , שהם לא . הם בדיוק כמוני וכמוך .

כולנו באים לעולם הזה עם תקוות ושאיפות לעלות ולהגיע לרמות
חדשות . כל הנשמות שלנו , שמגיעות מהתודעה האינסופית של העולם הבא ,
מייחלות לחזור לשם אחרי שעשינו את העבודה שלנו כאן – לבטל את
השקר של העולם הזה , להתגבר עליהם ולדבוק באמת .

האנשים סביבנו כל כך שמחים ומאושרים ושלמים עם עצמם … אז זהו ,
שהם לא . הם בדיוק כמוני וכמוך .

הנפילות שלנו , מתוך המצוקות בהן אנו נמצאים ושמהוות מלכודת
רוחנית , גורמות לנו לוותר ולהרים את הראש של העצבות . ואי אפשר
להתכחש לזה . גם אי אפשר להסתיר את זה . וגם אם הצלחנו מעט , בסופו
של דבר זה מתגלה . כמובן , שהמעגל הקרוב ביותר אלינו – התא המשפחתי
מיד מרגיש וגם עליו זה משפיע .

“איפה הכסף ?”

“את/ה לא אוהב /ת אותי ”.

“תנתק כבר את הטלפון הזה !”

הסערה גורמת לנו לוותר ואפילו לא לנסות .

כל אבני הנגף הללו מתחילות בפנים . בתוכנו . כולן נוצרות בעצמן . הן כלי הנשק של כוחות הטומאה , היצר הרע .

אנחנו מופצצים במחשבות של ייאוש בגלל מה שנראה כבלתי אפשרי למשימה שלנו ….

באותו שיעור מדהים , רבי נחמן ממלמד אותנו שהקליפות הן למעשה רק המחשבות השליליות שלנו , דמיונות מיותרים , אבני נגף פנימיות שעטופות בייאוש . וכאשר אנחנו מבינים את זה , אנו יכולים פשוט לכבות אותן . להשתיק להן את הווליום . איך ? על ידי התמקדות במה שיש לנו ובמי שאנחנו באמת , ואז העצבות מתפוגגת מאליה . למה? כי אנחנו אינסופיים , מגיעים ממקום מאוד גבוה , מושרשים באלוקי , אבל מכוסים בקליפות שהן האתגרים הרגשיים והנפשיים איתם אנו מתמודדים בדרך לצמיחה הרוחנית שלנו .

כשאנחנו מבינים שמבול הייאוש והעצב הוא חלק מהצמיחה שלנו , והוא מגיע רק בגלל שהעזנו להשתוקק למשהו גדול ועמוק יותר ממה שכבר יש לנו , או שהיינו , אז המבול הפנימי הזה נעלם .

אם נקבל את מה שאנחנו עוברים ממקום שלם , שזו ההנהגה של בורא עולם איתנו , וש 'המחסומים ' הללו הם בעצם קרש קפיצה אדיר , ואז לשחרר אותם , הם יהיו חלק מהעבר שלנו , חלק שהקפיץ אותנו קדימה אל עבר עתיד טוב יותר .

כן , הם היו לפני רגע , ועכשיו , כשבחרנו להמשיך הלאה , הם כבר אינם . כי עכשיו , זה רגע חדש לגמרי .

הנפילה היא חלק מהצמיחה שלנו , בלעדיה לעולם לא היינו מגלים את עצמנו ומתחילים שוב פעם מחדש .

מאמרים נפלאים ומרתקים נוספים בנושא צמיחה אישית תמצאו בקישור הזה .