הקרב על המוח

מאת: חיים קרמר
דצמבר 20, 2020

אי אפשר ששתי מחשבות יתפסו את המוח בעת ובעונה אחת, אומר רבי נחמן על הקרב שמתנהל בתוך המוח שלנו, ומגלה לנו את הדרך לצאת עם ידינו על העליונה!

יותר מכל דבר או מכל אדם, המחשבות מלוות אותנו תמיד. הן לא נוטשות אותנו אפילו בזמן השינה. איתן אנחנו מבלים את מרבית חיינו – חוות פרקי חושך ואור, מהומה והחלטיות מתחלפים. אבל לא רק, כפי שאומר רבי נחמן מברסלב, במקום שהמחשבות שלך נמצאות – שם אתה נמצא! אם המחשבות שלך חוות מהומה – לילה עכשיו, ולא משנה איזו שעה מורה השעון שלך. עכשיו אתה בחושך. לעומת זאת, אם המוח שלך ער ומלא בבהירות וחכמה – אור היום מאיר לך. במילים אחרות, כעולה בראשך רעיון מבריק – נדלקת אצל נורת חשמל!

רבי נחמן ידע עד כמה המחשבות שלנו מהוות חלק חשוב וקובע בחיינו, לכן מצא לנכון למקד בתחום זה כתבים רבים. המסר שלו היה כזה: הכל תלוי בגישה שלך. האם אתה רואה את חשיכת הלילה כגורם מאיים

ומדרדר, או כזה שמדרבן אותך לשאוף לדרגות גבוהות עוד יותר?

תנו דעתכם למושגים הבאים, בהם נוהג להשתמש רבי נחמן לא מעט:

לילה – מתמקד במאבק החיובי להסיר את החושך (הרוע) מהמחשבות שלנו, להתמודד כראוי עם הלילה, להשתמש בו כמדרבן להתעלות על ידו.

יום – מתרכז על יצירת האור (הטוב) באמצעות המחשבות שלנו.

לילה...

עליך לדעת, שכאשר אתה מוצא את עצמך מתמודד עם מחשבות רעות או מביכות ואתה מתגבר עליהן, הקב"ה מוצא בזה נחת רוח ועונג. הדבר יקר מאוד בעיניו. אפשר לדמות את העניין לתחרויות קדומות שהיו נערכות באצטדיונים כדי לשעשע את המלך. קרבות אלה בין בעלי חיים נצפו על ידי המלך ופמלייתו, שנהנו מאוד בניצחונו של המנצח.

אולי גם זה יעניין אתכם:

רגע בלי מחשבה – להתמודד עם מחשבות שליליות...

ועוד איך אתה יכול...!

תכנית ב

12 טיפים לרגעים קשים...

סדנת ניווט – אמונה עם שלוש נקודות...

בשלבים או בקפיצה?

למה אמונה?

יום חדש אני חדש...

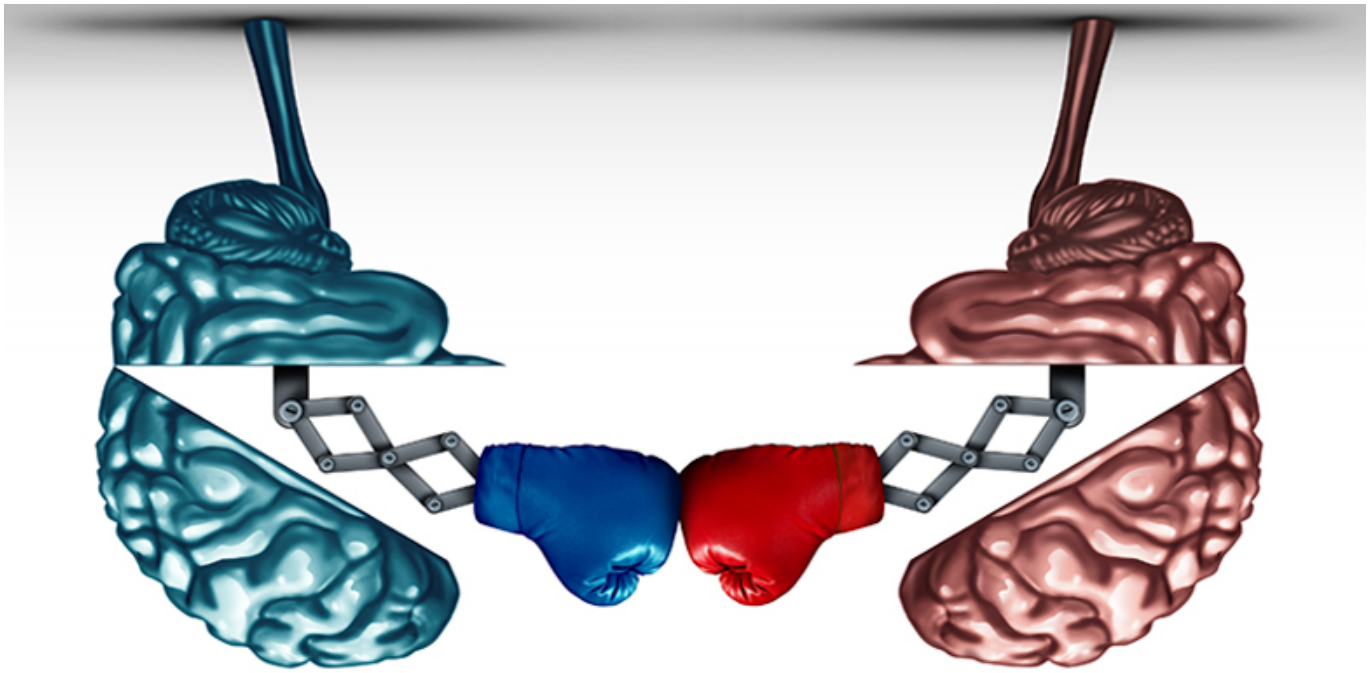
הדבר דומה למחשבות שלנו. המחשבות הרעות שלנו והמביכות שבהן דומות לחיות טמאות, ואילו המחשבות הטובות שלנו דומות לחיות טהורות. ה"חיות", המחשבות, יוצאות להיאבק אלו באלה, והקב"ה נהנה מאוד כשהטהורות מנצחות את הטמאות (על פי ליקוטי מוהר"ן רלג).

כלל ברזל בדרך המאבק במחשבות שלנו אותו מלמד רבי נחמן: הדבר ברור שעלינו להתגבר על המחשבות הרעות והמביכות הפוקדות אותנו בהתמדה,

[illegible]

[illegible]

[illegible]



לעולם ולהרחיק אותו מהמוח שלנו בכל מיני ריחוק .

יום ...

“וייצר ה ’ אלוקים את האדם ” (בראשית ב , ז) . למה מופיעה האות י ’ פעמיים במילה “וייצר ” כשאפשר היה להסתפק ב-י ’ אחת? מכיוון שאלוקים יצר שתי יצירות – היצר הטוב והיצר הרע . כאשר הקב ”ה החליט לברוא את העולם (התעורר קושי מסוים , כי איך יתכן לברוא עולם גשמי במקום בו נמצא הקב”ה בעצמו , והרי הכל יתבטל אליו ויהיו כלא היו) לכן צמצם את עצמו , כביכול , ויצר מקום שיהיה כביכול פנוי ממקומו , כדי שיהיה מקום לעולם הגשמי להתקיים . במילים אחרות , הקב”ה היה בכל מקום ולא היה מקום לבריאה . לכן הוא צמצם את עצמו , כביכול , כדי ליצור את המקום הפנוי , הנקרא בלשון המקובלים “החלל הפנוי . בתוך המקום הזה , החלל הפנוי , הוא עיצב וברא את העולם ואת כל אשר בו . אך כדי שיהיה לבריאה קיום , כי במקום שהוא פנוי מהקב”ה אין לו שום זכות קיום , ונמצא שהיו כאן שני מצבים הסותרים זה את זה , לכן המשיך קו דק מעצמו , כביכול , בתוך החלל הפנוי , וכל החלל הפנוי קיבל חיותו מהקו הזה .

למעשה, כל הבריאה הייתה בשביל האדם , כדי שלאדם תהיה בחירה חופשית לבחור בין טוב (האור) לרע (החושך) . כך , יכולה מלכותו של הקב ”ה להתגלות לעיני כל גם בתוך החושך , הלילה וההסתרה .

הקרב בין המחשבות הטובות לרעות הוא כמו קרב בין חיות טהורות

לחיות טמאות …

לכן כותב רבי נחמן: האדם הוא עולם קטן (מיקרוקוסמוס) של הבריאה עצמה. המוח שלו, שהוא מקור הרעיונות והמטרות שלו, דומה לחלל פנוי. מחשבות אלה מעבירות את הרעיונות ללב (מקור הרגשות של האדם), המכתיב לגוף מה לעשות. כך, כדי לעשות מעשים טובים, חיים להיות לאדם לב טהור. כדי שיהיה לו לב נקי וטהור, האדם חייב לחשוב מחשבות טובות. וכמו שמחשבות רעות יוצרות רע בתוך האדם, כך מחשבות טובות מחוללות "בריאה טובה". הקב"ה יוצר לב נקי וטהור שבו יכולה האלוקות להתגלות, ואז סולק ליבו ברצון עז לעבוד את השם, ולפעמים גם למעלה מכוחותיו. תפקידו של האדם הוא לשלוט ברצון לוהט זה ולהגביל אותו במסגרת כוחותיו – בלי לשאוף גבוה מדי (ליקוטי מוהר"ן מט, א).

הקרב בין המחשבות הטובות לרעות, אומר רבי נתן, הוא סיבה עיקרית לבריאה. מחשבות הטשטוש והמבוכה שבמוח שלנו מקבילות לתוהו ובוהו שנבראו ממש בראשית הבריאה. כאמור, עלינו להתגבר על מחשבות רעות אלה על ידי שנחשוב מחשבות חיוביות, על ידי כך שנתמקד במחשבות טובות ונחשוב תמיד בדרכים להתקרב אל בורא עולם. בדרך זו אנחנו, במובן מסוים, יוצרים מחדש את תהליך הבריאה עצמו. וכולנו יכולים לעשות את זה בכל יום. לכל אחד ואחת יש את היכולת ליצור עולמות חדשים. כל יום הוא ייחודי. לכל יום יש היבט חדש, רענן ושונה, שמעולם לא היה קודם לכן. לכן בכל יום אנחנו צריכים לחפש מחשבות ורעיונות חדשים בדרכים להתקרב לבורא עולם.

וזכרו, גם אם המחשבות הרעות גוברות עלינו, אפילו אם ניסינו פעמים רבות לברוח מהרעיונות הרעים ללא הצלחה רבה – אל לנו להתייאש! עלינו לדעת שעדיין לא אבדה תקווה, עדיין יש לנו את הכוח להתגבר עליהן, אם לא אתמול, אז היום או מחר… שהרי כל יום הוא בריאה חדשה, כל יום מביא איתו כוחות חדשים ורעננים. התחלות חדשות, פתיחות חדשות שנותנות לנו את מירב הסיכויים להצליח. עלינו רק לקרוא לבורא עולם שיעזור לנו, להתפלל ולהתחנן בפניו להתגלות אלינו, להנחות אותנו בדרך הנכונה.

המחשבות, כפי שציינתי, הן בנות הלוויה הקרובות ביותר שלנו. רוב היום, בכל יום, אנחנו מבלים בתוך הראש שלנו פנימה – ברעיונות, בדמיונות, ברשמים, בתכניות ובזיכרונות שלנו.

אחד המושגים הנדונים בהם עוסק רבי נחמן בקשר לתהליכי החשיבה שלנו הוא מה שהוא מכנה ה "מדמה". שורשה של מילה זו הוא – ד.מ.ה. שעיינו הדמיון בין שני דברים וההשוואה ביניהם. לכן צריך אולי להבין את השימוש שעשה רבי נחמן במילה "מדמה" שרבינו משתמש במילה שימוש המותנה בהקשר: או כ"דימוי יצירתי" פורה – תכונה הקשורה עם האור ועם החיום, או כ"אשליה" מדומה בלבד – תכונה הקשורה לחושך והלילה.

שימו לב באיזה חלק של היום המחשבות שלכם נמצאות!

(המאמר מבוסס על דברי המחבר בספרו לעבור את הגשר הצר).

לאמונה ולכוח התפילה שלנו יש כוח עצום עם השפעה אדירה על החיים שלנו, בואו להכיר את הכוח הזה מקרוב ולדעת איך להשתמש בו בכל מצב – בקישור הזה!