לחיות את החיים – הנה הסוד שלא גילו לכם!

מאת: מיכאל הר לב
יוני 20, 2021

את נוסחת הקסם לחיות את החיים כולם מחפשים, אבל רבי נחמן נותן לנו אותה ובחינם! הנה הסוד שלא גילו לכם!

רובנו כנראה מסכימים שהחיים פירושם, לחיות יום אחרי יום.

אבל האם זה נכון? מה עם האנשים האומללים שמחוברים למכונות תומכות חיים? כי למרות שמבחינה טכנית הם נחשבים חיים, וכולנו כמובן מתפללים לרפואתם במהרה, אי אפשר לחשוב על איכות חיים במצב כזה, נכון? ומה עם אלה ש"חיים" לפי הלו"ז היומי העמוס שלהם והוא בעצם זה שמכתיב להם איך לחיות? מה עם שמחת החיים שלהם? ובכלל, הם

יודעים מהי המשמעות של צמד המילים "שמחת חיים"?

שלמה המלך, החכם באדם, אומר: "הַחָכְמָה תְּחַיֶּה בְעָלֶיהָ" (קהלת ז, יב).

למרות שהחיים בעולם הזה מוגבלים גם למי שבורך בבריאות גופנית, אדם שאין לו מטרה בחיים לא יכול להיקרא באמת "חי". התורה נותנת משמעות וחשיבות לכל מה שאנחנו חווים, ורק אדם שיודע לגשת לחכמה העמוקה הזו יכול באמת ליהנות ולחיות את החיים במלואם.

ולא בשמים היא. תיכף תגלו שזה ממש בהישג ידכם, רק תושיטו יד.

אולי גם זה יעניין אתכם:

עניין של גישה

בלי יום רע אחד בחיים שלי

איך היה הבוקר שלכם?

לשדרג את השלילי לחיובי

התורה מעניקה לנו כלים נפלאים בדמות מצוות. כל מצווה נותנת לנו חכמה שמעניקה לנו חיים מלאים ועשירים. קחו, למשל, את מצוות הנחת התפילין. בכל בוקר כאשר אדם מניח תפילין מצפונו הרוחני ניחן בחכמה האדירה הזו. כמו אנטנות, כך גם התפילין מקבלים מודעות וידע רוחני מלמעלה.

וזה נכון לגבי התפילה – בין זו מהסידור ובין התפילה האישית (ההתבודדות כפי שרבי נחמן מברסלב מכנה אותה), מצוות הצדקה, גמילות חסדים, חיוך והארת פנים… והרשימה ארוכה ומדהימה!

למרות שהחיים בעולם הזה מוגבלים גם למי שבורך בבריאות גופנית, אדם שאין לו מטרה בחיים לא יכול להיקרא באמת "חי"!

ויש עוד כלי אדיר שרבי נחמן נותן לנו ממש בחינם .

בכל בוקר אנחנו משבחים את הקב”ה באומרנו “המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית ”. למה? כי כל יום הוא יצירה חדשה לחלוטין , כזו שאי אפשר להשוות עם אף יום אחר שהיה או שיהיה . ולא רק , אלא שגם כל שעה היא כזאת , לא רק היום כולו . ולמה הקב”ה ברא כך את העולם ? כי לא משנה מה אדם עשה עד עכשיו , הקב”ה יצר עבורו את הרגע החדש הזה כדי להתחבר אליו בצורה חדשה ומרעננת להתחיל מחדש !

למרות שאנחנו יכולים להרגיש שאנחנו כבר “מכירים ” את הקב”ה, אנחנו צריכים להבין שיש עוד המון דברים ללמוד ולרצות ולהיות מוכנים להסתכל על החיים עם עיניים חדשות . ומצד שני , גם אם אנחנו מרגישים שנכשלנו פעמים רבות ו ’זקנים ’ מדי לנסות שוב , אנחנו חייבים להפנים שהרגע הזה לא תלוי בשום דבר שחווינו בעבר . כדי לחיות חיים טובים צריך להתחיל שוב , כאילו נולדת היום כמו תינוק חדש .

זה הכלי שרבי נחמן מעניק לנו , הקלף המנצח לחיים מאושרים – להתחיל מחדש! לא להיות זקן !

0:09
1:1

בשום שלב בחיים – אל תהיה זקן !

שרה אימנו , כך מספרת לנו התורה , היא דוגמה נפלאה לרעיון הזה . היא

חיה את חייה כל יום ביומו עם התחדשות נפלאה , כאילו נולדה באותו היום ממש . לכן היא מספרת לנו על שנות חייה כאילו לא הזדקנה או התבגרה מעולם . ימי חייה , כפי שאומר רש ”י , היו כולם שווים וטובים !

רבי נחמן אומר לנו ש ”לא טוב להיות זקן ” – הן חסיד זקן והן צדיק זקן ! פשוט , אסור להיות זקן . כן , אתה יכול להיות בן שלושים , שישים , שמונים – אבל לא להיות זקן בנפש שלך , לא לתת מקום להרגשה שאני כבר לא יכול , שאני לא מסוגל , שאני לא ולא … כי כל זמן שאנחנו חיים , ולא משנה כמה “זקן ” אפשר להרגיש , אנחנו תמיד יכולים לחזק את עצמנו עם הידיעה שהקב ”ה בורא את העולם כל רגע מחדש .

אז אל תגידו שלא אמרנו לכם , כי הנה הדבר שבעזרתו אנחנו יכולים ‘לברוא ’ את עצמנו מחדש ! לדעת שהרגע הזה נוצר במיוחד בשבילי כדי שאתחיל שוב פעם מחדש .

וממש עכשיו , אני יכול להתחיל שוב ושוב לחיות חיים חדשים עם משמעות ושמחה חדשה , עד שכל הימים של שנות חיי יהיו שווים וטובים , אמן !

(מבוסס על דברי רבי נתן , ליקוטי הלכות , תפילין ה) .

מאמרים נפלאים ומרתקים נוספים בנושא צמיחה אישית תמצאו בקישור הזה .