שני מפתחות להתגבר על הכעס

מאת: חיה רבקה זבולינסקי
נובמבר 4, 2020

מה לא תעשו כדי להתגבר על מידת הכעס? הכל, נכון? ובכן, יש לנו שני מפתחות שישנו לכם את החיים ואת המידה הזו. קחו וכנסו בדלת שתהפוך אתכם לאנשים שלא הכרתם!

הנה כמה עובדות מעניינות על העבודה המדהימה של רבי נחמן מברסלב על מידת הכעס, וההישגים הנפלאים שאפשר להשיג עם עבודה אינטנסיבית וליהנות מחיים רגועים ומלאי אושר:

פעם רבי נחמן מברסלב סיפר לתלמידים שלו כיצד עבד קשה כדי להתגבר על המידות השליליות שלו.

כשהוא היה בחור צעיר, כך סיפר להם, היה לו מזג חם והוא התעצבן מכל דבר קטן.

אבל הוא התגעגע וכסף להיות אדם טוב, כמו שאלוקים רוצה שכל אחד מאיתנו יהיה.

אז הרבי התחיל לעבוד על מידת הכעס שלו , עד שהתגבר עליה לגמרי .
הוא דחה את הכעס לחלוטין , דחף את עצמו לצד השני , עד לקצה שלו ממש . ובמקום כעס , היו שם סבלנות וסובלנות מאין כמותן .

בדרך זו הגיע רבי נחמן הגיע לדרגה ששום דבר לא הטריד אותו בכלל .
הוא היה כל כך רגוע ושליו ששום דבר לא יכול היה לעצבן אותו .

לא משנה עד כמה אתגרו אותו או איזו כמות של אנרגיות שליליות
השליכו עליו , הוא עבד על עצמו בצורה כל כך מדהימה עד שהוא יכול
היה לסבול את הכל בלי שום טינה או כעס בליבו כלפי שום אדם .

אולי גם זה יעניין אתכם :

תשברו את הכעס

סבלנות והחיים הטובים

לעשות את הבלתי אפשרי

דם חם

שינויים כן נולדים

המתכון להשתנות

תעשו מקום בלב

דווקא כשלא מסתדר

נקודות טובות ואזמרה

לדון את עצמנו לכף זכות _ ?

לדון את האויב לכף זכות _

הוא אהב את המתנגדים עליו בלי שום רגשות שליליים או כעס אל אי מי
מהם .

רבי נחמן מברסלב היה ידוע ומפורסם ברוגע הקדוש שלו , שהיה חלק
בלתי נפרד ממידת הענווה שלו .

אז הנה הם , המפתחות . שימו לב !

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]