

תוכן העניינים

15.....התחדשות

ההלך במדבר, והוא צמא, עייף ורעב. הוא רואה עץ עם פירות מתוקים, צל ואמת מים. הוא אוכל מהפירות, שותה מהמים ויושב בצל העץ. לפני שהוא ממשיך בדרכו הוא מברך את העץ, שכל מה שייצא ממנו יהיה כמותו. למדרש המובא בגמרא יש פרשנות חסידית עמוקה. על רעב ושינה, צל נאה וצמצום עצמי, אמת-המים והזנה רוחנית.

22.....מועט המחזיק את המרובה

כשאנחנו לא יודעים את הסוד של 'מעט המחזיק את המרובה', אנחנו מחפשים את המרובה, והמרובה לא מחזיק כלום. מעט המחזיק את המרובה הוא הידיעה שאפשר יהיה להשיג הרבה יותר אם נשתמש דווקא במעט. העבודה היא לזהות את המידה הנכונה לנו. על המידה הנכונה, היש לא במקרה ולכתך אחרי במדבר.

30.....ובאמת אין זו נפילה כלל

לכל אחד מאיתנו יש בראש תסריט שמסביר לו איך המתרחש פועל לטובתו גם במצבים לא רצויים, אבל לפעמים מגיעה התרחשות לא רצויה שגם בתסריט שלנו נראה לנו שהיא לא לטובתנו. מהן נפילות ואיך אפשר להתרומם מהן? על הרגש שאליו אנחנו מייחלים, הכרת הטוב, כעס ורחמים.

37.....הנקודה בעת הזאת

הקב"ה לקח את האיכויות המיוחדות שלנו ולא שתל את כולן במקום אחד, אלא לכל אחד מאיתנו הוא נתן את העניין המיוחד שלו. המתנה הכי גדולה שאפשר להעניק למישהו היא לאפשר לו להשפיע את הייחודיות שלו. על חברות טובה, מעשה בחכם ותם, פנימיות שבפנימיות וכשהלב נשבר.

45.....אין ייאוש בעולם כלל

רבי נחמן מבקש מאיתנו לראות את הטוב באחר וכל שכן בעצמנו, ולזה הוא קרא 'תורת אזמרה'. אזמרה היא שם קוד ברסלבי שמדבר על היכולת לראות את האחר כטוב. על תורת אזמרה, חי מחיים שלי, ההתגברויות שנאספות, התבודדות.

58.....זים עמוקים

"מים עמוקים עצה בלב איש". העצה נמשלה למים ואצל כל אחד מאיתנו ללא יוצא מן הכלל יש את המים העמוקים הללו. את העצה, את התשובה. יש בתוכנו מקום שיודע, שמחובר למעלה ויודע את הדרך. העניין הוא שאיבדנו את האמון. על סקרנות והנתינה המופלאה, דוד המלך והתבודדות, מנהיג רחמן והדרך.

68.....שאלה גדולה שאלת בני

"לעולם יהא אדם ענוותן כהלל ולא קפדן כשמאי". כשאדם נמצא בענווה, גם אם התוכניות משתבשות הוא מסכים בלב פתוח לקבל את ההתרחשות החדשה, ומנסה לראות מה הוא יכול לעשות איתה. אצל הקפדן כשמהו משתבש, הוא הולך לאיבוד. על הלל הזקן, זה מעשה שלו וזה מעשה שלי, המקום ההכרתי, להסכים לשינוי.

80.....העונג המופלא

לכל חיה יש צל מיוחד שבאותו צל היא רוצה לנוח שמה. מנוחה. מנוחה זה לא עצלות, מנוחה היא מקום עמוק של שלוה פנימית וידיעה שהכול בסדר, הכול במקום. על הצל המיוחד, "ונחננו מה", שלושת השורשים, הבנה - יישום - תוצאה.

92.....בור, באר, מעין

בעולם קיים כוח רוחני שכל עניינו למנוע מאיתנו מלהגיע אל יעדנו, מלהגיע אל תפקידנו. הכוח הזה נקרא 'נחש'. איך אפשר לנצח את הנחש? אחת הדרכים היא על ידי זריזות. מה זו זריזות? כל פעולה שאנחנו עושים מיד כשמתאפשר לנו ולא דוחים אותה. על הנחש, כבדות - עצלות - עצבות, דחיינות, אל תיתן שינה לעיניך.

100.....כוחה של מילה

למילים שלנו יש כוח גדול מאוד. מילים מגיעות בהקשר של דיבור, בקשה, תפילה. לעיתים אנחנו מקבלים משוב, תובנות, דרך דיבור של הזולת, ואם רק נסכים להקשיב נראה בזה הדרכה. על המילים המחסירות, להוציא בשפתיו כיסופי ונקודת הערך.

106.....מי האיש החפץ חיים

שבע תחנות להתפתחות, צמיחה וגדילה רוחנית דרך הפסוקים המוכרים מתהילים. על עבודה עם הרצונות, לאחוז בעיכוב, רק להיום ולראות כי טוב.

116..... כי כל דבר יש לו שורש

חפץ או מאכל שמועילים לנו מקבלים חיות מכך שהם מועילים לי, אבל אם החפץ או המאכל לא מועילים לנו ואנחנו בכל זאת מחזיקים אותם, הם ישאבו מאיתנו חיות. על ריקון אנרגטי והתמלאות, מה יש לי לתת בקשר, משיכה וחיות, שותפות וברית.

123..... להפוך פחד לרצון

התמודדות עם חרדות היא אחת ההתמודדויות הקשות בעולם. על טעם אור הגנוז, בחינת משפט ולהתמיר את האנרגיה.

132..... אין צריכין לברוח כלל

פעמים רבות אנשים חווים התעוררות רוחנית, ובמקום להיטיב עם עצמם הם הופכים להיות ביקורתיים כלפי הזולת. על להבין דבר מתוך דבר, ולעצמך תדאג ברוחניות ולאחר בגשמיות.

143..... המוכיח הראוי

אחד הדברים שאנחנו נופלים בהם בחיינו הוא ביקורתיות ותוכחה לאחר. על רבי עקיבא והתחדשות, מצח הנחש ומצח הרצון, ריח טוב ושאינו טוב, מזון לגוף ומזון לנשמה.

153..... מעביר על מידותיו

בן עזאי מבקש מאיתנו לא לבוז לאנשים מכיוון ש"אין לך אדם שאין לו שעה". על שעתו של אדם, הברכה בחיי ו"אנא בחביבותא תליא".

160..... שובו אל האוצרות שלכם

זוגיות אמיתית היא מפגש של שני הכוחות העיקריים בבריאה: כוח המשפיע וכוח המקבל. על "קשה זיווגו של אדם כקריעת ים סוף", דפק הנשר הגדול, צמיחה - שמחה - סליחה.

170..... נעשה נפש

כשאנחנו מתגעגעים למשהו אנחנו מכינים כלי לקבלת אותו הדבר. על כיסופים וגעגועים, התרחקות היא תכלית ההתקרבות והכנת הכלי.

179.....הכנה לחירות

מאיזו עבדות אנחנו צריכים לשחרר את עצמנו? מה זו החירות הזאת שאנו מחפשים? על המעיין והנחל, כוחו של דיבור, משל הבננה ו"של נעליך".

188.....גמישות מחשבתית

כשאני פונה אל הזולת, הדיבורים שאני מדבר אליו משפיעים עלי גם אם עליו הם טרם השפיעו או שבכלל לא ישפיעו. על אור ישר ואור חוזר, קטנות מוחין וגדלות מוחין, אל תהיה זקן.

195.....גילוי כוחה של האהבה

גם דיבור מיותר הוא סוג של שימוש ממכר. על בשבח הנשימה והשתיקה, בשבח הכניעה, בשבח השמחה, בשבח התענית.

206.....להנהיג את המוח כרצוני

יצאנו למסע רוחני ולא תמיד פשוט. פעמים רבות אחרי שמתחילים מרגישים חרטה וקושי. על אמון ואמונה, תלונות והאשמה, יישוב הדעת ושמחה.

215.....הזולת כמראה

היכולת לשנות את התפיסות שלנו, בעיקר את התפיסות המגבילות, העוצרות, היא יכולת גדולה ומשמעותית בעבודה רוחנית. על לזכך את הפנים, בלא תוכחה ומוסר, שנהא תעורר מדנים, האם זו האמת?

226.....צור לבבי

כל שחוכמתו מרובה ממעשיו וכל שמעשיו מרובים מחכמתו. על המעשים שמשולים לשורשים, המנגנון המתעתע, לב טוב וחבורת הלימוד.

237.....מי רוצה להיות עשיר?

העשירות המיועדת לנו והכעס מגיעים מאותו שורש רוחני. על ממון והנפש, קנאה ותפילה, כעס ותיקון והדרך לאהבה מתוקנת.

247..... בעל חוב תמיד

פחדים מגיעים לאדם כשדעתו לא מיושבת לגמרי. על מוחין דקטנות ומוחין דגדלות, עשרה קבין של שינה ירדו לעולם והעצבות המיותרת.

253..... איזהו גיבור?

כאשר יראה נמצאת במקומה המתוקן היא מועילה לאדם, אבל מה קורה כשהיא נופלת ממקומה? על יראות נפולות ואהבות נפולות, התגברות במחשבות, יצרים והשכמה.

262..... מעשה מתרנגול הודו

אחת המעשיות הכי מפורסמות של רבי נחמן. על שורש השיגעון והבדידות, שתיקה ונוכחות, מצווה שלא לומר דבר שאינו נשמע ולחזק את כוח החכם.

התחדשות

רעב ושינה

צל נאה

אמת־המים והזנה רוחנית

כשאדם מרגיש מרוקן, עייף, עצוב, כועס, מיואש – היקום מאותת לו לעצור. להקשיב לעצמו הפנימי. להתבונן בחייו ולנסות להבין איך הוא נפל? מה השתבש?

הנפילות, אומר רבי נחמן, הן טבעיות. הגיוני שנרגיש נפילה אם קיים פער בין המציאות לרצון. אך עלינו לזכור שישנה תוכנית שמימית שמתרחשת בעולם ושאותה אנחנו לא לוקחים בחשבון. אמנם מצדנו, עלינו לעשות הכול על מנת לקדם, לתקן, להגשים, לממש – אבל כשזה לא קורה והמחשבות הרעות רוצות להוריד אותנו לייאוש, אומר רבי נחמן: תזכרו שהייאוש זה הסיפור שאתם מספרים לעצמכם.

ייאוש הוא הסקת מסקנה. זה להגיד לעצמי שאני יודע בוודאות שמה שקורה עכשיו הוא פסול, הוא לא טוב, הוא לא משרת אותי, הוא לא שווה. אבל בעצם כל מה שאנחנו צריכים זה להיות בענווה. להבין שלפעמים אני לא מבין. נפילות הן זמן טוב להתפתחות רוחנית והתחדשות.

מִשָּׁל לְמַה הַדְּבָר דּוֹמֶה, לְאָדָם שֶׁהֵיָה הוֹלֵךְ בְּמַדְבַּר וְהָיָה רָעֵב וְעֵיף וְצָמָא,
וּמֵצֵא אֵילָן שְׁפָרוֹתָיו מְתוּקִין וְצֵלוֹ נָאֶה, וְאִמֵּת הַמַּיִם עוֹבְרֵת תַּחְתָּיו.
אֶכֶל מִפְּרוֹתָיו, וְשָׁתָה מִמֵּימָיו, וַיֵּשֶׁב בְּצֵלוֹ.
וּכְשֶׁבִקֵּשׁ לֵילֵךְ, אָמַר: אֵילָן אֵילָן, בְּמַה אֲבָרְכֶךָ?

אם אמר לך שיהו פרוטיתך מתוקין - הרי פרוטיתך מתוקין,
שׂיהא צלף נאה - הרי צלף נאה,
שׂתהא אמת המים עוברת תחתיה - הרי אמת המים עוברת תחתיה.
אלא: יהי רצון שכל נטיות שנוטעין ממה יהיו פמותך.
(תלמוד בבלי, מסכת תענית, דף ה', ע"ב)

אדם הולך במדבר והוא צמא, עייף ורעב (ראשי תיבות צער). הוא רואה עץ עם פירות מתוקים, צל ואמת מים. הוא אוכל מהפירות, שותה מהמים ויושב בצל העץ. לפני שהוא ממשיך בדרכו, הוא רוצה לברך את האילן שהעניק לו את כל השפע הזה. אך במה הוא יברך אותו? פירות מתוקים כבר יש לו, צל כבר יש לו, מים כבר יש לו. הוא מברך אותו שכל מה שייצא ממנו יהיה כמותו.

למשל הזה, המובא בגמרא, יש פרשנות על נפש האדם.

צמא ורעב: כשאדם רעב וצמא אין מה שמזין אותו רוחנית, אין מה שממלא אותו. כמובן שישנו רעב פיזי, אבל אם אנחנו מתייחסים לסיפור באופן סימבולי - הרעב מסמל רעב רוחני. אדם צריך לשאול את עצמו: מה ממלא אותי? מה מזין אותי? האם קיים בכלל משהו שמזין אותי? האם אני דואג לאותה הזנה פנימית? הימים חולפים, אנחנו עושים דברים שבשגרה, אבל מדי פעם עלינו לעצור ולהתבונן בהזנה הרוחנית שלנו - ממה היא מורכבת והאם היא בכלל ישנה.

עייף: שינה - מה מסמלת השינה? השינה מסמלת התחדשות. בשינה קורים הרבה דברים משמעותיים. חילוף החומרים קורה בשינה, חלימה, מערכת החיסון מתחזקת, אבל הדבר הכי חשוב שקורה בשינה הוא ההתחדשות. השינה נותנת את הרווח בין יום אחד לחברו.

רבי נתן אומר ש"סוד השינה עניינו הוא להתחבר אל האחד". הנשמה שלנו מגיעה מהאחד, מהאחדות. והמציאות הגשמית שאנו חיים בה יום יום

נקרית 'עלמא דפרודא' - עולם הפירוד, עולם של דיס־הרמוניה. מכיוון שהמקור שלנו הוא באחד, לשם אנחנו מתגעגעים, שם אנחנו יכולים לקבל את הכוח להתמודדויות עם ההתרחשויות ביום יום. לכן, אומר רבי נתן, הקב"ה טבע באדם את הצורך בשינה, כי בשינה אנו עוצמים את העיניים ומתחברים לאחד.

לעיתים כשאדם עצוב הוא מרבה בשינה. **עצבות היא חוויה של חוסר הרמוניה, חוויה של פירוד.** אבל, למה בן אדם עצוב? מכיוון שהחוויות שהוא עובר בחיים הן חוויות שמתנגדות זו לזו, אין שם הרמוניה. הוא חשב שיהיה במקום אחר מזה שהוא נמצא בו, חשב שיגיע לדברים אחרים, חשב שברגע שיעבור דירה, יחליף עבודה, ימצא זוגיות, ייולדו לו ילדים, יצא לחופשה - הוא יהיה מאושר; אבל במציאות ישנה התנגדות לרצונו, לשאיפותיו, ולכן הוא עצוב. הדברים הולכים לו שלא כסדר. **ככל שאדם עצוב יותר הוא ישן יותר** (ישנם מקרים נדירים בהם אנשים מגיבים לעצבות בהעדר שינה, אבל התופעה הנפוצה יותר היא ריבוי שינה) **כי השינה היא חיבור לאחד.** זה סוג של מענה. סוג של פתרון. אמנם השינה לא מתקנת את הבעיה בעומק, אבל היא מהווה סוג של תיקון זמני וחלקי.

לעומת זאת, **כשאדם שמח הוא נמצא בערות.** ככל שהוא שמח יותר הוא יותר ער, כי המציאות שלו נחווית כהרמוניה. מאורעות חייו משתלבים זה בזה, הם פועלים לטובה. האדם שלם, על מקומו, וממילא גם זקוק לפחות שינה.

עייף מבחינה רוחנית זה לא אדם שלא ישן מספיק טוב בלילה, אלא אדם שלא חווה התחדשות. חוויות העבר מככבות בהווה. דברים שכבר היו ואינם, ממשיכים להתרחש בתודעתו ובמחשבתו עוד ועוד. התחדשות - זה לתחום את הכאב ואת הצער של מה שהיה, ולהתפנות להווה שמתרחש עכשיו. וחלק מהעניין זה לקבל את המתרחש בחיינו **ללא מאבק**, בסוג של כניעה.

ההלך צועד במדבר עייף, צמא ורעב. מרחוק הוא רואה את העץ, את האפשרות לצל. כשהוא מתקרב הוא רואה גם את הפירות, וכשהוא מתקרב עוד קצת הוא רואה את אמת המים. אם נתבונן לעומק נגלה עולם של תיקון והתפתחות רוחנית:

פרי מתוק – פרי מתוק מסמל נתינה. איך אני יוצא מגדרי ועושה משהו למען הזולת, גם אם זה לא נוח לי. מה שמאפיין את הפרי זה שמישהו אחר נהנה ממנו, מישהו שהוא לא העץ.

אחד הביטויים של נתינה הוא לקבל מישהו בסבר פנים יפות. בחיך. רבי נחמן מסביר שלקבל אדם בסבר פנים יפות, להראות לו פנים שוחקות, יכול להחיות אדם אחר. סבר פנים יפות זה המרחב הפנימי שמתגלה בפנים. לחיך לאנשים סביבי, ועיקר העניין הוא גם כשזה לא לגמרי מתאים לי.

עלינו ללמוד מהעץ, שלמעשה כלל לא נהנה מהפרי, זה ממנו והלאה, אבל הוא בנתינה. ובתוך כל פרי טמון גרעין, בצורה זו העץ ממשיך את עצמו ואת הנתינה. צורת האדם השלם היא שיש לו פרי מתוק. משהו להעניק לסביבה, למשל סבר פנים יפות. כשאני מאיר פנים למישהו – הפנים שלי הופכות ליפות, האדם שאני מחייך אליו מרגיש רצוי, נינוח.

צל נאה – מה זה צל נאה? צל זו היכולת לקבל את הזולת ללא ביקורת. צל זה מרחב שבו אני יכול להיות אני. מקום בו אני יכול להיות ללא מסיכה, ללא העמדת פנים, ללא ריצוי; ואז ממילא אני שרוי בשלווה, בהרפיה. כי ריצוי והעמדת פנים כרוכים במאמץ גדול, בהוצאת אנרגיה. הנינוחות היא להיות בצל. צל נאה.

זו ההזדמנות לשאול את עצמנו איך מרגישים אלו שחיים במחיצתנו? האם הם מרגישים נינוחים? האם הם בשלווה? או שהם דרוכים, חוששים מהביקורת שלנו, מהמבט הזועף, מחיפוש החסרונות. צל זה לאפשר לאלו שלצדי להיות בהרפיה. ממש כמו ההלך שנשכב תחת העץ אחרי ההליכה

המאומצת במדבר. לשים רגע את הראש, לנוח. מתי מי שלצדי חש הרפיה?
כשהוא מרגיש שאני מקבל אותו כפי שהוא, שאני שמח בו כפי שהוא.

לא פעם היחסים בינינו ובין חברינו, בינינו ובין בן הזוג, בינינו ובין העולם, נפגמים. מישהו עשה לי עוול, מישהו פגע בי, צרות ובעיות שונות מקיפות אותי בחיים. להיכן אני פונה? כיצד אני מגיב? פעמים רבות התגובה האוטומטית היא מרמור וכעס, אך ביכולתנו לנסות להגיב אחרת.

לנסות להבין, למשל, שהזולת רצה לעשות לי טוב, אך הוא הרגיש מפוחד, מאוים, חסר ביטחון, פגוע, חסר, וכל אלה מנעו ממנו להביא לידי ביטוי את הטוב שהוא היה רוצה להביע כלפי.

אין זה אומר שלא צריך לתקן, אבל צריך לזכור שהיכולת לעורר את הזולת לתקן, לשפר, היא רק דרך עבודה פנימית שלי שמהדהדת גם בתוכו, ולא על ידי ביקורת.

אמת המים – אמת מים היא הזנה רוחנית. מה ההבדל בין אמת מים למעיין? מעיין זה מקור הנביעה, אמת מים זו תעלה מלאכותית.

יש אדם שאומר: אני לא חי ליד מקור נביעה, אז אין לי דרך להיות ניזון. באופן סימבולי מדובר באדם שרחוק ממקורות הזנה רוחניים. הוא לא לומד, לא מתפתח, לא צומח, תקוע במקום. ועל כן אותו אדם אומר: אין לי אפשרות. אני רחוק מהנביעה של המעיין.

הפתרון הוא: תבנה אמת מים משלך, עד אליך. תחפש לראות איך אתה מזין את עצמך באותה אמת מים. תבנה אמה. החידוש הוא שהתירוץ לא רלוונטי. להגיד אין פה אמת מים לא פוטר אותך. תבנה אותה. אתה בונה ואתה בוחר את ההזנה שלך.

עלי לשאול את עצמי מה משמח אותי? מה נותן לי השראה? מה ממלא אותי? ולהביא את זה לחיי. לכל אחד יש את הניואנסים של ההזנה הרוחנית הנפשית שמיטיבה איתו.

כי אם אני אדאג להזנה הרוחנית שמיטיבה איתי, זאת אומרת אבנה את אמת המים שלי, אז ממילא יהיה גם צל נאה ופירות מתוקים.

אמת המים אחראית להזנה של העץ, ולכן כשמשתמשים בה – שורה הברכה בכל. אדם שאין לו מקורות הזנה רוחניים הוא כמו עץ ללא מים. דאג לאמת מים משלך.

כשאתה דואג לאמת המים שלך אתה חווה התחדשות. ממש כפי שהשינה מבדילה בין יום אחד לחברו וגורמת להתחדשות, כך גם אמת המים וההזנה הרוחנית.

ניתן לדמות את כל הפעולות הרגילות שאנחנו עושים, את הכעס והעצב, את האשמה וחוסר הביטחון (ומחשבות רעות בכלל) לשעות היום; ואת העבודה הרוחנית, הלימוד, ההזנה, העיסוק בדברים שמעלים את הנפש, משמחים ומיטיבים איתי – לשינה.

בכל פעם שאנחנו מזינים את עצמנו רוחנית, אנחנו מתחדשים ומטעינים את עצמנו בכוח, שמאפשר לנו להתמודד עם היום הבא וכל מה שהוא מביא איתו. אנחנו לא עומדים במקום וודאי שלא הולכים אחורה.

הערה בצד: ישנה הבחנה ברורה בין שינה לשינה. רבי נחמן מדבר רבות על שינה כדבר בעייתי שדווקא חוסם אותנו מלהתקדם, ואף אומר שאדם שישן לא ניתן להעיר אותו, ורק הוא יכול להעיר את עצמו. אבל השינה במשמעותה הבעייתית היא סימבולית לבריחה, לחוסר התמודדות. לאדם שישן בזמן שהוא אמור להיות ער, בשעות שהוא כלל לא אמור לישון. ולכן כשזה קורה לא מדובר בהתחדשות כי אם בפיצוי.

שלושת הדברים האלה הם משימה לכל מי שחפץ בהתפתחות. **פרי מתוק** (נתינה, סבר פנים יפות) **צל נאה** (לקבל את הזולת כפי שהוא, לאפשר לו נינוחות במחיצתי, צמצום עצמי על מנת לחשוב טוב על הזולת) **ואמת המים** (הזנה רוחנית שמתאימה לי) הם הכלים להתפתחות נפשית.

המשל התלמודי מסתיים בברכה שההלך מברך את העץ: יהי רצון שכל נטיעות שנוטעים ממך יהיו כמותך – כמו שאתה מימשת את עצמך בפרי מתוק, בצל ובאמת מים, כך זה יעבור הלאה לדור הבא, לצאצאיך. כי אין ביטחון שהנטיעות שייצאו מאותו אילן ידמו לו. כלל ידוע הוא בטבע, שגם אם זורעים מספר זרעים מפרי אחד, הצמחים שיצמחו לא יהיו העתקים מדויקים של האב והאם.

כמו בטבע כך ברוח: כאשר אדם מחנך את ילדיו הוא יודע איך להתחיל, הוא יודע איזה מסרים ואלו ערכים הוא רוצה להנחיל להם, אך אין לו ביטחון בתוצאות. צריך סייעתא דשמיא וברכה מרובה כדי להצליח. ובדיוק בזה ההלך מברך את העץ, שמסמל את האדם – שגם צאצאיך יצליחו לממש את עצמם כמותך.

בשבוע הקרוב, נסו לשמש צל נאה. התבוננו בזולת הקרוב אליכם: האם הם מרגישים רצויים? האם הוא מרגיש אהוב? האם היא חוששת מביקורת ושיפוט שלי? האם הם דרוכים מחשש שאתעצבן? שאבוא בטענות? הכלי הנכון לתרגול: חיוך. והכי חשוב: בלי הלקאה עצמית. כעסת? קח אוויר והתחל מהתחלה.