

נקודות של אור

מהלך יסודי בנכני החיים

מבוסס על דיבורים מאירים אותם זכינו לטמוע רבות מפי כ"ק מרן רבינו שליט"א (מעובד לפי הכנת הכותב)
יו"ל לקראת שבת פרשת ויטב תשפ"ו



יד א. פרויקט חיים

אני עובד כבר הרבה זמן על פרויקט.
הפרויקט הזה הוא הדבר הכי חשוב שיש לי בחיים. אני משקיע בו את כולי.
אני קם איתו בבוקר, חושב עליו כל היום, הולך לישון - והמחשבה האחרונה שלי ביום - גם היא על הפרויקט.
כל כך הרבה כסף אני משקיע בפרויקט הזה. כל כך הרבה אנרגיות.
ובכו כל משקיע - גם אני לחוץ עליו, רוצה מאוד שהפרויקט שלי יצליח, יוכיח את עצמו. יגשים את הציפיות שלי ממנו.
אני לא מסוגל לחשוב מה יקרה אם הפרויקט ייכשל. לא. אני לא מעמוד בזה. לא מסוגל לראות את פרויקט חיי יורד לטימיון. זו
החרדה הכי גדולה שלי בחיים.
אגב, כמו לכל פרויקט - גם לזה שלי יש מתחרים. מתחרים קשים אפילו.
יש פרויקטים לצידי שמוכיחים את עצמם קצת יותר, ואני? לא אומר נואש, מתאמץ בכל הכוח להדביק את הקצב, להביא את
הפרויקט שלי למקום הראשון.
אני לא מוותר. לא, בשום אופן לא.
אסור לי לוותר בתחרות הזו. אם הפרויקט שלי לא יהיה במקום הראשון - זה ייחשב כישלון. ואם הפרויקט נכשל - מה טעם בחיי.
והאמת? התחרות הזו קשה לי. אני מתוח כל היום. אני לא רגוע. עוקב אחר ההתקדמות באובססיביות.
אבל אני גם לא מוכן לוותר עליו. לא מוכן להפסיק לחשוב עליו.
כי לפרויקט הזה, אם עדיין לא אמרתי, קוראים 'אני'.
אני הפרויקט של עצמי.
וזה הדבר הכי חשוב לי בחיים.

יד ב. החיים בצל הפרויקט

עכשיו אתם מבינים למה אני כל כך רועד מכישלונות?
תבינו: אם אני נכשל - זה אומר ש'אני' כישלון. שאני שום דבר. שאני אפס.
ואם אני אפס - אז למה אני חי?
לא, אני לא מסוגל להיכשל. לא מסוגל להתרוקן מכוחות.
אני חייב לשלוט במצב, לוודא ששום תוכנית שלי לא משתבשת. אחרת - אני אפס.
אני חייב להרגיש מלא בעצמי. מלא כוחות, מלא אנרגיות, מלא שליטה, מלא חברים, מלא כסף, מלא הצלחה. אסור לי להיות
ריק.
אסור לי לתת לאף אחד בסביבה לתפוס את המקום שלי. כי אם אני לא קיים - פרויקט חיי יורד לטימיון.
אני לא יכול לגלות שיש בי חולשות, כי אם אני לא מושלם - אני כלום. ככה זה בפרויקטים מהסוג שלי. אני חייב מאה אחוז!
אנשים מסביבי לא מבינים למה אני לא מפרגן להם, למה אני לא מסוגל לראות אותם. תבינו, אני בלחץ! אני עסוק כל היום בלשמור
על הפרויקט שלי, בלוודא שהוא לא קורס תחתיו, אין לי רגע אחד של קשב להסתכל החוצה, לראות מה קורה עם אחרים!
אם אני כבר מסתכל על מישור באזור שלי - זה רק כי אני מזהה שהוא, ובכן, יכול לספק לי איזשהו חֶסֶר, להעניק לי משהו שיקרב
אותי לשלימות של הפרויקט שלי.

אגב, אם אני אראה מישהו כזה - אני מתחייב להיות החבר הכי טוב שלו. מה זאת אומרת למה, הוא הרי מה שחסר לי כדי להרגיש מושלם!

ומה יקרה אם בוקר אחד יתברר לי שהוא כבר לא בדיוק ספק הסחורה הנחוצה לי? באותו רגע הוא נמחק מאנשי הקשר שלי. אני לא מכיר אותו יותר. אני לא מסוגל להכיר אותו. הוא כבר מהווה איום על הפרויקט שלי.

ד. הפרויקט נחפז להציג

היתה איזו תקופה בחיים שלי, לא נעים לי להיזכר בה, אבל הנה, אני חושף אותה: כן, היתה לי תקופה בחיים בה גיליתי שאני לא מושלם.

זה היה רגע כואב במיוחד. פתאום הבנתי שאני לא כל יכול. הבנתי שאני קצת מוגבל, ושלא את כל מה שאני חולם - אני יכול להשיג.

האמת? כמעט התרסקתי.

מה טעם בחיי - אם הפרויקט לא ממצה את עצמו במאה אחוז?

אבל אז הגיע הסטיקר ששינה את חיי.

הסטיקר הזה טען שצריך לראות את 'חצי הכוס המלאה'.

רוצה להיות שמח שאל הסטיקר? אל תתמקד בחצי הכוס הריקה. תסתכל רק למטה, על החצי המלא!

קראתי - ואימצתי. הפנמתי לחלוטין.

טוב, אז מתברר שאני לא מאה אחוז. אין לי את כל הכישרונות בעולם. יש דברים שאני פחות מוצלח בהם - אבל מה זה משנה? אני מתמקד במה שאני כן טוב!

אני רואה את הדברים המיוחדים שיש בי! את ההצלחות שאני כן קוצר! את החלקים בהם אני כן בסדר! את הרגעים היפים שלי!

זה היה רגע מבגר. רגע שבו הבנתי שלטובת בריאות הנפש שלי, וכדי שלא אאבד את כל הפרויקט ששמו 'אגו' - עלי לצמצם אותו לחצי. לראות את ההצלחות - ולשאוב מהם את כל העוג האפשרי. הנה, תראו, לפחות בזה אני מוצלח, בזה אני טוב, בזה אני מוכשר!

פתאום התחלתי לנשום, כבר לא הייתי כל כך לחוץ לכבוש את כל העולם.

הסתפקתי בלכבוש חצי עולם.

ואז הפסקתי לנשום. כי כן נעשיתי לחוץ לכבוש חצי עולם...

עכשיו זו כבר נהייתה ממש מלחמת הישרדות. הפעם, אם אני מפסיד את ההצלחות שכבר יש לי - אני באמת לא שווה כלום!

אם יש מישהו שיותר טוב ממני - זה באמת מאפיל עלי!

אני לא רגוע, חושש כל כך לאבד את המעט שכן יש לי, חושש שהכוס תיפול לי מהידיים, וגם החצי המלא יישפך ויילע באדמה!

ד. הפרויקט יזרד לטימיון

תחשבו על יזם נדל"ן מצליח שהקים עיר של מגדלים, ואז, רגע לפני שהוא מוציא אותה לשיווק הוא מסייר בין המבנים הגבוהים - ומזהה שהיסודות, אפסס, לא כל כך יציבים.

פה משהו זז קצת, שם רעידות קלות, ליקויים קטנים בעמודים שמחזיקים את כל הבניינים הגבוהים.

נכון שעולמו חרב עליו? נכון שהוא לא מסוגל לראות את המציאות הזו מול העיניים? נכון שבעיני רוחו הוא כבר רואה את כל ההשקעה מתנפצת מול עיניו?

זו בדיוק ההרגשה שלי, בכל פעם שאני מגלה סדקים ביסודות שלי.

שנים שאני מספר לעצמי עד כמה אני אדם של עקרונות - אבל פתאום משהו בעקרונות כבר לא כל כך חזקים.

אני לא מפסיק למכור לעצמי ולסביבה שלי כמה אני מוצלח וכישרוני דווקא בתחום מסוים - אבל אז אני מגלה שהכישרון לא בדיוק עומד נאמן לצדי בכל עת.

אני מטפח ומשקיע במכונית שנקראת 'גוף' - ומגלה שהיא לא עומדת במאה אחוז במה שחשבתי שהיא עומדת. יש כאבים, יש בעיות, זה לא שלימות.

אני לא מסוגל שזה לא יהיה שלימות! אלה הרי היסודות שלי! עליהם בניתי את כל המבנה האישיותי ששמו 'אני'! עליהם

ביססתי את פרויקט חיי!

וכמו אותו יזם שמרגיש שהקרע נשמטת מתחת רגליו - כך גם אני מרגיש בכל פעם שאחד היסודות מתערערים לי:

ההרגשה היא ממש כמו עולם שנחרב, חוזר לתווה ובוהו.

כן. בדיוק זה. תווה ובוהו.

ובכל פעם שאני מגלה את עצמי בתווה ובוהו - אני מרגיש על סף תהום.

פתאום אני כל כך ריק. כל כך אפס. כל כך חסר סיכוי.

אני לא שווה כלום. אני ייאוש. אין לי כלום.

ד. החכם נכנס לתמונה

כל פעם שזה קורה, שאני מגלה בי תווה ובוהו - אני מנסה לברוח. לא מסוגל לעמוד מול המציאות הזו. משכנע את עצמי שזה רק מקרי, שתיכף אחזור לעצמי והכול יתברר כמו טעות אחת גדולה. אני? ממש לא תווה ובוהו.

כך זה היה תמיד, עד ששמעתי את החכם.

והחכם הזה לחש לי: למה בעצם?

למה אתה כל כך מפחד מהתווה ובוהו?

למה אתה רועד לגלות את הריקנות שלך, את חוסר השליטה?

"מה זאת אומרת למה?" התעקשתי, "אם אני חסר אונים ופיסה של ריקנות - אז אני שום דבר! אני אפס! אני כישלון! ומי בעולם רוצה להרגיש כישלון?"

ממש לא, אמר לי החכם.

כשאתה פוגש את הריקנות שלך, אתה בעצם פוגש את עצמך - רק בלי המסכה שלך.

כשאתה פוגש את ה'תווה ובוהו' - אתה פוגש את המציאות הפשוטה שלך. את האמת שלך.

אתה פוחד לגלות את האמת שלך, כי סיפרת לעצמך שהערך העצמי היחיד שאפשר להשיג בחיים - זה רק בפרויקט שנקרא 'אני'. אתה חושש, כי אתה מרגיש שאתה חייב להיות מלא.

ואתה צודק. אתה צריך להיות מלא. אבל מלא ברכת השם.

תבין, הוא אמר לי, לגלות את הריקנות שלך - זה אכן שובר, אבל את מה? **לא אותך זה שובר, אלא את הדמיונות שלך! את**

המחשבה שאתה 'מוישה גרויס' זה שובר.

ו. אפס. זולתו

לא הסכמתי.

"הדיבורים שלך מביאים דיכאון", אמרתי לו. "אם אני לא שולט במצב - מה אני שווה? זה מה שאני? חסר ומרוקן?"

ואפשר לחשוב איפה אתה עכשיו, לא בדיכאון? חשבתי לעצמי בשקט. ממתין למוצא פיו של החכם.

תבין משהו, הוא ענה לי, הסיפור שלך הוא בדיוק כמו סיפור של תינוק שמנסה להרים שק כבד של עשרים קילוגרמים תפוחי אדמה ולא מצליח.

האם זה שהוא לא מצליח מכניס אותו לדיכאון? אולי, אבל אם כן - הוא חסר דעת.

כי הוא לא אמור לסחוב את זה! זה לא התפקיד שלו!

אתה, משום מה, משוכנע שהתפקיד שלך בחיים זה להביא את הפרויקט שנקרא 'האגו שלי' למקסימום. אתה משוכנע שאתה צריך לסחוב את משא כל העולם על הכתפיים, אתה חייב לדאוג לעצמך, אתה חייב לשלוט על המצב, אתה חייב לדעת הכול להבין הכול ולהיות בעל הבית על הכול.

ואז אתה מנסה, ומגלה שאינך מצליח, ונכנס לדיכאון...

מבין?

זה בכלל לא התפקיד שלך!

אתה לא אמור להיות המנהיג של החיים שלך, אתה אמור להיות המונהג של הבורא!

זה לא שאתה 'אפס ואין לי סיכוי', אתה ריק - אבל מחובר לאין סוף!

ז. שני חצי כוסות

"רגע", שלפתי את הסטיקר, "ומה עם חצי כוס המלאה? הנה, אפילו הפתגם טוען שאני צודק, שלפחות חצי שלי כן מלא. למה אתה אומר שאני ריק?"

החכם חייך: **המשפט הזה מבוסס על אמת, אבל הוא לא נכון!**

"מה זאת אומרת?"

תבין, הוא אמר לי, זה נכון שיש בך גם הצלחות וגם כישלונות, גם חצי כוס מלאה - וגם חצי ריקה.

אבל מי נתן לך את החצי המלאה? מאיפה לך כל אלה?

יש לך הרבה דברים טובים בחיים, זה נכון, אבל מאיפה?

"הכול משמים", ציטטתי דבר אמונה.

זה נכון, אמר לי החכם. אבל אם הכול משמים - אז למה הוא לא מפרגן לך כוס מלאה עד למעלה? למה רק חצי? הוא הרי כל יכול! לא חסר לו כלום!

אז למה הוא נותן לך לטעום כל כך הרבה כישלונות בחיים?

אלא, אמר החכם, יש כאן את סוד החיים:

תחשוב שכל הכוס שלך היתה מלאה. מה היה קורה אז? היית ממשיך להסתובב בעולם ולהיות בטוח שאתה הפרויקט הכי מוצלח עלי תבל. אף אחד לא היה מסוגל להתקרב אליך מרוב גאוה שנודפת ממך. היית נסחף בתוך הטעות האיומה, ומתנתק לחלוטין מהאמת הפשוטה של החיים.

לכן הוא נותן לך חצי כוס ריקה. כדי שתראה אותה, כדי שתפגוש את התווה ובוהו שלך, את הריקנות שלך - שהיא הבסיס של החיים.

אבל גם כשאתה מגלה שאתה תווה ובוהו - אתה לא אמור להישבר, כי הנה, יש לך חצי מלאה, ואתה יודע מה זה אומר? שיש כאן אין סוף - שלא מפסיק לדאוג לך ולתת לך ולפרנס אותך ולרפא אותך ולשמור עליך!

אז זה נכון, יש לך חצי כוס מלאה, יש לך גם חצי כוס ריקה, אבל החיבור האמיתי לעצמך ולמי שברא אותך - תבוא רק

מהסתכלות מוחלטת על שני החצאים במקביל!

ואז, אתה לא מתמלא גאוה מהחצי המלאה, ולא מתמלא שיברון מהחצי הריקה. אדרבה, החיבור של שניהם יחד - זה החיבור הכי עוצמתי למקור החיים שלך!

ח. שמחה שאינה תלויה בדבר

"אבל תווה ובוהו זה כואב!" עדיין לא הנחתי, "להשקיע את החיים שלך בפרויקט ואז לגלות שהיסודות שלו מעורערים - זה מרסק!" אתה צודק, אמר לי החכם.

זה מרסק את השקר, ומגלה בפניך את עצמך.

אתה מגלה שאינך יכול להישען על הפרויקט של עצמך. שאין בך כוח משל עצמך. שאין בך שום דבר משלך. שאין בך שליטה.

זו ההזדמנות שלך לראות, לראשונה בחיך, את עצמך האמיתי!

אתה - בלי האגו שלך.

אתה - בלי ה'כוחי ועוצם ידי'.

אתה - בלי הדמיונות שלך לגבי עצמך.

אתה - בלי המחסומים שמונעים מהקדוש ברוך הוא להיכנס לחיך.

סוף סוף אתה פותח בך חודו של מחט, הופך את עצמך לכלי פנוי, ריק, שמוכן להתמלא.

אתה משתחרר מהביטחון ב'אני' החולף, הנשבר, המתכלה בעפר, מתחבר לביטחון בנצחיות האינוסופית.

"ואז?" שאלתי.

ואז - הוא אמר - אז מגיעה השמחה האמיתית.

השמחה שיש רק לתינוק הגמול עלי אימו.

שמחה שלא תלויה בהצלחות - ולא מתפרקת מכישלונות.

זה הרגע שבו אתה מבין שאתה לא צריך להחזיק את עצמך.

השם כבר מחזיק אותך!