

# רץ כצבי וגיבור כארי

מבט שבועי לנבכי הנפש

מאת צביקה קליגר - מאמן אישי בשיטת "נפש האדם בתלת מימד"

## על פרשת דרכים

נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

ערפל חושך ותהו ובהו דווקא אז אנו צרכים מישהו או משהו שיזכירו לנו את היעד! את המטרה! "עם ישראל בארץ ישראל!" ואוו עכשיו אנו יכולים להתקדם, עכשיו, למרות הקשיים, למרות שאנו נמצאים במצב פחות טוב, כאשר אנו נזכרים ביעד שלנו, במטרה שלנו, למה אנו עוברים את מה שאנו עוברים, אנו יכולים למשוך את עצמנו חזרה אל המסלול ולהמשיך, כמובן שעדיף שאדם אחר יעזור לנו באותו רגע, יזכיר לנו את המטרה, ידבר איתנו וייתן לנו לראות את תמונת חיינו כפרספקטיבה אחרת, אבל אם אין לנו מישהו שיעזור לנו כרגע, אנו יכולים לעשות את זה לבד, זה דורש באמת קצת יותר אנרגיה בהתנעה של המנוע, וממש להתחלה אפשר להיעזר בלשמוע אפילו הקלטה של מישהו שהקול לשו מעורר אותנו קצת, או אפילו לשמוע איזה משהו מצחיק שיכניס אותנו לאווירה קצת יותר אנרגטית, ואז אנו נוכל להשתמש בכלי שנקרא **אסוציאטיביות** אסוציאציה זה מצב בו אנו חווים/נמצאים בסיטואציה לא מתוך המקום שלנו, אלא אנו חווים את הסיטואציה מבחוץ, לא מראשנו, אלא נוכל לדמיין למשל שאנו זכור על הקיר, או סתם חבר שלנו שלידינו, אנו משהו מבחוץ שרואה את הסיטואציה ש(אנו) חווים עכשיו כאשר אנו רואים את הסיטואציה מבחוץ, יותר קל לנו? אולי אנו יכולים להרשות לעצמנו להתמלא באנרגיה, כי אנו הרי לא אנו, אז הרבה יותר קל לנו להתמלא בחיוניות, בחיוביות בשמחת חיים, או לפחות להתחיל לצאת מהמקום בו אנו נמצאים למקום טוב יותר.

**האתגר השבועי:** מה אתם אומרים נשמע רעיון טוב נכון? איך לעשות את זה עוד יותר טוב? אני מזמין אתכם להמשיך איתי יחד לקליניקה- לטור בארבע עיניים באו יהיה מעניין! בהצלחה רבה! שבת שלום!

אתם מכירים את זה שאתם רוצים לעשות הרבה דברים ויש לכם הרבה אנרגיה, אתם ממש מלאים באנרגיה, רצים מפה לשם, מתרוצצים, ללא לאות, הולכים לישון עם מצבר ריק וקמים עם מצבר מלא באנרגיה פשוט סטייט של עשיה! איזה כיף זה

{א} בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ: {ב} וְהָאָרֶץ הָיְתָה תְהוֹ וְבָהוּ וְחֹשֶׁךְ עַל פְּנֵי תְהוֹם וְרוּחַ אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל פְּנֵי הַמַּיִם: אומר לנו רש"י הקדוש על המילה הראשונה של התורה הקדושה "בראשית" בראשית: אמר רבי יצחק... ומה טעם פתח בבראשית, משום (תהלים קיא ו) כח מעשיו הגיד לעמו לתת להם נחלת גוים, שאם יאמרו אומות העולם לישראל לסטים אתם, שכבשתם ארצות שבעה גוים, הם אומרים להם כל הארץ של הקב"ה היא, הוא בראה ונתנה לאשר ישר בעיניו, ברצונו נתנה להם וברצונו נטלה מהם ונתנה לנו: באו ננסה להבין רגע, בראשית ברא אלוקים, הקב"ה מדבר ומספר לנו על אותו רגע של בראשית, אין אנשים, אין יצורים, אין חיות אין חיים, אין עולם! יכול לספר לנו הקב"ה על גדולתו, על כל כך הרבה דברים שמסתדרים עם הרגע הזה בו אין כלום, תהו ובהו, לא! הקב"ה בוחר לדבר על רגע כל כך מסוים, על רגע שגייע לאחר 2488 שנה מבריאת העולם!! הרגע בו עם ישראל יזכו להגיע לארץ המובטחת ולהתיישב בארץ ישראל, מה ההיגיון? למה הקב"ה כותב כזה דבר עכשיו כשלא רואים כלום חוץ מ תהו ובהו חושך וערפל? אתם מכירים את זה שאתם רוצים לעשות הרבה דברים ויש לכם הרבה אנרגיה, אתם ממש מלאים באנרגיה, רצים מפה לשם, מתרוצצים, ללא לאות, הולכים לישון עם מצבר ריק וקמים עם מצבר מלא באנרגיה פשוט סטייט של עשיה! איזה כיף זה, הא? איזו תחושה טובה זה להיות בהתקדמות לעבר המטרה. אבל אז יכולה לבא פתאום תקופה של ירידה באנרגיה, אולי אפילו ממש נפילה, אתם ממש יכולים להרגיש כאילו אין לכם כוח לכלום, ערפל חושך, מה עושים אז? איך ממשיכים? איך מתקדמים? מה ייתן לנו את הכוח להמשיך אל היעד שלנו אל המטרות שלנו בכזו תקופה? מלמד אותנו הקב"ה כאשר אנו נמצאים בכזה מצב

**עקב בצד אגודל**

(אמרה ידועה)

לפעמים לעצום עיניים,

זה רק דרך לראות רחוק יותר!

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



בנחישות. המשמש ניסה לשכנע, דמו של המבריה אזל מפניו בחרדה תהומית, וטען: יאנחנו חייבים להמשיך, אנחנו באמצע בריחה נועזת אך הרבי היסב את פניו בשלילה. מלווי הרבי הבינו כי דברים בגו, הן כל הבריחה הזו היא מעשה ניסים אחד גדול בכוחו של הצדיק, כדאי להמשיך להישען על הוראותיו המדוייקות. וכך, בעיצומה של הבריחה, בשולי הכביש המוביל ליציאה מהגיהנום הנאצי אל חוף מבטחים, עצר הרכב את נסיעתו. הרבי יצא ממנו, והתיישב על אבן סמוכה. דקה ועוד דקה ישב הרבי על האבן, וכל רגע נראה בעיני מלווייו כנצח, ימי יודע להיכן מכוונים שרעפי קודשו עתה; הרהר המשמש בשעת מעשה, 'מה יכול להיות כה חשוב, שמצדיק עצירה בעיצומה של הבריחה הנועזת והמסוכנת?' אך הרבי נותר בפנים חתומות, ישב ברוגע על האבן, ומקץ 10 דקות שב ועלה לרכב, בלי להסביר דבר...

### המבט שלי (הרבי)

הדבר נותר בגדר תעלומה, במשך שנים הועלו השערות שונות לסיבת עצירת הבריחה הפתאומית באופן כה מפתיע. מי שפתר את התעלומה היה הרבי בעצמו, עשור אחר כך, כשבפגישתו עם כ"ק האדמו"ר מביאזן זי"ע, חשף את סיבת העצירה הפתאומית והסביר: בעיצומה של הבריחה, חשתי כי שלוותי אובדת ממני. אני מאבד את יישוב הדעת, את צלילות המחשבה שלי. הוכרחתי לעצור, להתיישב, להירגע. להקפיד את מנוסת הבהלה, ולחזור ליישוב הדעת. הבהלה והלחץ הם קו אדום עבורי, אינני יכול לעבור אותם!

### מה ה' אלוקים שואל מעמך

ישראל, כן, נכון שחשבת מה היו כוונותיו של הרבי, או איזה השגות השיג הרבי באותה עצירה, אבל לא! לא זה היה העניין! הרבי לא עצר בכדי לכוון או להשיג השגה גבוהה משמיים, הרבי עצר כדי להשיג את אותה שלווה הנפש! כן זה רק מראה לך עד כמה אתה צריך לזכור לשמור על עצמך בנושא הזה!

\*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים של צבא (הצבא) פרסלמן משה (שבת) אהרן (יד) \*להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצב" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

היה זה בשנות האימה, כשמכונות הרצח הנאציות פעלו במלוא התנופה, כאשר הם הגיעו לעיירה, תחילה ריכזו את כל היהודים שבה, בגטו קטן וצפוף, אחד היהודים שנכלאו בגטו, היה הרה"ק רבי אהרן מבעלזא זי"ע, שנקלע לעיירה זו תוך כדי מנוסתו. השמועה כי הרבי עצור בתוככי הגטו וסכנה נשקפת לחייו, עשתה לה כנפיים בכל רחבי העולם היהודי, שנחרד להצלת אותו צדיק. מאות יהודים בכל רחבי תבל החלו בפעולות להצלתו, לחילוץו המהיר מהגטו והבאתו למקום מבטחים. סכומי עתק נאספו, שתדלנויות רבות הופעלו, וכל המאמץ הזה נשא פרי: היה זה בשעת לילה מאוחרת, בגטו בוכניה. כולם כבר נמו את שנתם בשלווה, רק הרבי ואחיו - הרה"ק רבי מרדכי מבילגורייא זי"ע, אביו של יבדלחט"א כ"ק האדמו"ר מבעלזא שליט"א, היו ערים ומוכנים, יחד עם משמש צמוד. לפי האותות שקיבלו, אחרי חצות הליל הם אמורים להיות מוברחים להונגריה השכנה, שבימים ההם טרם טעמה את נחת זרועו,

### המבט שלי (המשמש)

של המגף הנאצי האכזר. אחר חצות נראה רכב קטן ומיושן עוצר ליד הבית. הנהג, קצין ריגול הונגרי ששוחז בהון עתק, דחק בהם להיכנס לרכב, שאורותיו היו כבויים ורק נהמת מנועו נשמעה בדממה הלילית הסמיכה. הם מיהרו לעלות אל הרכב, שהחל בדהרה אל מחוץ לחומות הגטו, מאפילה לאורה, משעבוד לגאולה. קשה לתאר בקצרה את מסכת הניסים הגלויים שהתלוותה לנסיעת הבריחה הפלאית הזו. שומרים נאצים הפכו לבחינת יעניינים להם ולא יראו, מפקדים אחרים שיתפו פעולה בתמורה להטבות שונות, שמירה עליונה והדוקה ממעל הוצמדה לנסיעת הרכב אל מחוץ לעיירה בוכניה, ואחר כך - אל הכביש המהיר המוביל להונגריה. לפתע, ביקש הרבי לעצור את הרכב. המשמש נחרד, המבריה נתקף חלחלה. 'לעצור? עכשיו? עלינו עוד להספיק להבריח את הגבול אך הרבי שב על בקשתו בעדינות אך



## בארבע עיניים

כמו שאמרנו אני ינחה אתכם בתהליך של אסוציאציה בשילוב עם דמיון מודרך להעצמה, חשוב לי להדגיש שזה מעורר ועוזר לכל אחד כל הזמן, ועוד יותר בפרט לאותם זמנים בהם אנו צריכים מנוע טורבו לאנרגיה. מתי היה לכם זמן שפשוט יכולתם לראות את עצמכם מבחוץ? ממש לראות את עצמכם בגודל הטבעי שלכם? אולי יעזור לכם להיזכר בתמונה שלכם וככה זה יעזור לכם לדמיין את עצמכם, ממש לראות בעיניים רוחכם את עצמכם כפי שאתם עכשיו, לפרטי פרטים, איך אתם נראים? מה אתם לובשים? איך אתם מרגישים? עכשיו שאתם רואים את עצמכם ממש לפרטי פרטים אני מזמין אתכם לקחת את הכמה דקות הללו לעצמכם, להשקיע את הזמן הזה ומי יודע עד כמה זה יעזור לכם, עכשיו שאתם רואים את עצמכם אני מזמין אתכם להיזכר בסיטואציה שמשמש עשתה לכם טוב, אבל ממש טוב, סיטואציה בה אתם מרגישים שאתם מקבלים ממנה, את כל מה אתם צריכים עכשיו ברגע זה, תמצאו סיטואציה כזו... עכשיו, וכשאתם נזכרים בה אתם ממש יכולים לשים לב לתחושה הכל כך... שאופפת אתכם, אבל ממש התחושה מקיפה אתכם עוטפת אתכם וממש בתוכם אתם ממש יכולים להתמלאות מזה ולתת לזה לשנות ולמלאות לכם את מצבור האנרגיה שלכם, שימו לב איך הפיזיולוגיה שלכם משתנה, איך הגוף לפתע ממש מביע את אותם תחושות מדהימות שאתם מרגישים, אם תשימו לב אל הנשימה שלכם תוך כדי שאתם מרוכזים בתחושה ההיא הכל כך טובה, תשימו לב איך עם כל נשימה פנימה אתם רק מתמלאים עוד ועוד באותה תחושה והיא רק הולכת וגדלה ומתעצמת בתוכם, ועם כל נשימה אתם נרגעים יותר ויותר, עכשיו כרגע שאתם ממש שמים לב שכל ההלך רוח שלכם חיובי וחיוני אתם יכולים לראות את עצמכם שוב בעיני רוחכם, שימו לב איך אתם נראים עכשיו, שונה? ממש שונה? כן אתם הרבה יותר חיוניים! אתם ממש יכולים להרגיש את האנרגיה זורמת בכם שוב כמו זרם חשמלי, ממש לראות ולהרגיש שאתם פשוט לא אותו אדם שהייתם ליפני כמה דקות, כמה כוח קיבלתם עכשיו להמשיך עם החיים אם ולמרות הכל! איך זה קרה? כי הכל תלוי בהלך רוח שלנו. בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!