

אומנות החיים: הפליאה, ההתבוננות ויציאה מהאוטומט של ההרגל

הרחבה מקיפה על פי מקורות תורניים

תוכן עניינים

1. מבוא: מה זו "אומנות החיים"?
2. פליאה כדרך חיים - לא לקבל כלום כמובן מאליו
3. ההרגל כאויב - כיצד השגרה מכסה על הנס
4. התבוננות כעבודה רוחנית
5. מקורות נוספים והרחבות

מבוא: מה זו "אומנות החיים"?

הרעיון המרכזי

"אומנות החיים" היא היכולת לחיות בעולם במודעות מלאה - לא כאוטומט המבצע פעולות חוזרות מתוך הרגל, אלא כיצור ער ומודע לכל פרט ופרט. זו היכולת להתפלא מחדש על מה שנראה כמובן מאליו, ולהכיר בחסדים הנסתרים בשגרת היום-יום. במונחים יהודיים, זו עבודת הכרת הטוב והודיה בצורתה הטהורה ביותר - ההכרה שכל רגע בחיים הוא מתנה שאין לה ערוך, שצריך לקבלה בודעין ובהודיה.

היסוד התורני

מה שהעולם המודרני מכנה "mindfulness" או "אומנות החיים" הוא בדיוק מה שהתורה כינתה "התבוננות" - עבודת לב מרכזית שעליה נאמר:

"הכל פלא - אין דבר מובן מאליו"

פליאה כדרך חיים - לא לקבל כלום כמובן מאליו

א. הילד שמתפלא מהכל

ילד קטן רואה נמלה ועוצר - הוא מופתע, סקרן, שואל שאלות. הוא לא לוקח את העולם כמובן מאליו. כל דבר בעבורו הוא נס. במבוגרים, תחושה זו נשחקת. אנחנו רגילים - וההרגל הזה הורס את היכולת שלנו לראות את הפלא.

ב. "הכל נס" או "שום דבר אינו נס"

איינשטיין אמר משפט מפורסם:

"יש שתי דרכים לחיות את חייך:

האחת - כאילו שום דבר אינו נס.

השנייה - כאילו הכל נס."

זו בדיוק ההבחנה המרכזית. יהודי שמודע לפעולתו של ה' בעולם חי בעולם של נסים מתמידים.

ג. דוגמאות קונקרטיות מהחיים

1. האישה היפנית שמתפעלת מעלה עשב

ישנו סיפור מפורסם על אישה יפנית שהתבקשה לבחור במתנה. בעוד רוב האנשים היו בוחרים במשהו יקר, היא התפעלה מעלה עשב

יחיד - והעריכה אותו כאילו היה אוצר.

זו המודעות המדהימה שהתורה מבקשת מאיתנו - להתפעל מהקטן ביותר.

2. לואי סי. קיי - הטיסה שהפכה לעינוי

קומיקאי אמריקאי תיאר איך אנשים יושבים בכיסא שעף בשמיים - נס שלא היה מעולם בהיסטוריה - ובמקום להתפעל הם מתלוננים

שהאוכל לא טעים או שה-WiFi איטי.

זו הטרגדיה של ההרגל - אנחנו מקבלים נסים ומתייחסים אליהם כמו לדברים שהיו חייבים להיות.

ההרגל כאויב - כיצד השגרה מכסה על הנס

א. דברי חובות הלבבות על עיוורון ההרגל

רבנו בחיי בן פקודה (בעל חובות הלבבות) כותב:

"רוב בני האדם כעיוורים מלהכיר את גודל מעלות הבריאה"

למה? בגלל ה"רוב ראותם ואורך רגילותם בהם" - כלומר, בגלל ההרגל.

הוא מציע תרגיל מעשי מהפכני:

"דמה את עצמך כעיוור שנפקחו עיניו לפתע"

כלומר: תנסה לדמיין שאתה רואה את הדברים בפעם הראשונה בחיים. איך הם נראים אז?

ב. הסכנה המרכזית: "מובן מאליו"

הרעיון ש"מגיע לי" או "זה מובן מאליו" הוא האויב הגדול ביותר של הכרת הטוב.

שום דבר לא מובן מאליו:

- לא העובדה שקמת בבוקר חי
- לא העובדה שיש לך רגליים שהולכות
- לא העובדה שיש לך מוח שחושב
- לא העובדה שיש לך משפחה, בית, אוכל

כל אחד מהדברים האלה הוא נס גלוי - אבל ההרגל מסתיר אותו.

ג. כיצד לשבור את ההרגל?

שיטה 1: השוואה למי שחסר

חובות הלבבות והספרי מוסר מציעים תרגיל חזק:

"כשעוברים ליד בית חולים או רואים נכה - עצרו והתבוננו"

- "כמה היו אנשים אלו מאושרים אם הייתה להם רגל אחת!"
- "לנו יש שתי רגליים בריאות - והננו מתלוננים?!"

זו השוואה שמוציאה אותנו מההרגל ומחזירה אותנו למודעות.

שיטה 2: ברכת "אשר יצר"

ברכה זו היא תרגיל יומיומי בפליאה.

הנוסח אומר:

"ברוך... אשר יצר את האדם בחכמה, וברא בו נקבים נקבים, חלולים חלולים..."

וגומר:

"מפליא לעשות"

כלומר: כל פעם שאנחנו מברכים, אנחנו מכריזים שזה פלא!

אבל האם אנחנו באמת מרגישים את הפלא? או שזו סתם "ברכה" אוטומטית?

התבוננות כעבודה רוחנית

א. הרמב"ם: ההתבוננות היא הדרך לאהבת ה'

הרמב"ם בהלכות יסודי התורה (פרק ב' הלכות א'-ב') כותב:

"והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים, ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ - מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע השם הגדול"

הרמב"ם אומר כאן משהו מהפכני:

1. **ההתבוננות בבריאה היא המפתח לאהבת ה'**
2. זה לא דורש מאיתנו להיות צדיקים על - רק **לעצור ולהתבונן**
3. **ההתפעלות מובילה באופן טבעי לאהבה**

ב. דוגמאות מגדולי ישראל

1. **רב אביגדור מילר זצ"ל - ה"פרופסור להתפעלות"**

רב אביגדור מילר היה מפורסם ביכולת ההתפעלות שלו:

- **היה עוצר ליד גן פרחים** - כדי "לרענן ולהרנין את נשמתו בחסד הנפלא"
- **נכנס לחנות פירות רק כדי להסתכל** - היה מתפעל מהצבעים והצורות של הפירות
- **אמר: "ראה איך כל עלה כותרת הוא יציר אומנות!"**

הוא לימד אותנו: אפשר להיות אדם גדול בתורה - ועדיין לעצור ולהתפעל מפרח!

2. **הרב שך זצ"ל - בוכה על צנצנת דבש**

מסופר שהרב שך זצ"ל **החזיק צנצנת דבש ודמעות זלגו מעיניו**.

למה?

מרוב **התפעלות** מהמערכת המשוכללת של הדבורים - שכל כך הרבה דבורים עובדות ביחד כדי ליצור מוצר מושלם - **רק כדי להוסיף לנו עונג קטן**.

זה הפלא שהרב שך **ראה ואנחנו לא רואים** - בגלל ההרגל.

ג. דוגמאות נוספות מהבריאה שצריך להתבונן בהן

הגוף האנושי - כמו שמובא ב-סמ"ג

החומר שלך מהסמ"ג מביא **פירוט מדהים** של כל איבר ואיבר בגוף:

- **עיניים** - למה במרום הגוף? כדי "להשקיף על כל דבר"
- **עפעפיים** - למה? להגן על העיניים מאבק
- **שערות קטנות בעפעפיים** - כדי לסנן עוד יותר!
- **גבות** - כדי שהזיעה מהמצח לא תיפול לעיניים
- **חוטם** - למה הנקבים למטה? כדי שלא יתראו הליחות לאחרים!
- **שערות בחוטם** - כדי לסנן את האבק מהאוויר שנכנס

כל פרט - הוא חוכמה אינסופית.

אם נעצור ונחשוב על זה - איך אפשר לא להתפעל?!

טבע ובריאה

מהחומרים שלך עולות דוגמאות נוספות:

- כל עלה - יצירת אומנות שאין כמוה
- הצבעים של פירות - מי תכנן את זה?
- השמש שזורחת כל בוקר - האם זה מובן מאליו?
- הלב שדופק - בלי שאנחנו מבקשים

הפליאה מעצם הקיום - "הסיכוי להיוולד הוא אפס"

א. אני קיים!

ישנה התפעלות נוספת שמופיעה במקורות - עצם העובדה שאני קיים.

הסיכוי שדווקא אני אהיה קיים, עם כל השרשרת של דורות שהובילו אלי, הוא אפסי מבחינה סטטיסטית.

אבל אני כאן!

זה לבד - נס גלוי.

ב. "כל הנשמה תהלל י-ה"

חז"ל דורשים:

"על כל נשימה ונשימה תהלל י-ה"

כלומר: כל נשימה היא סיבה להודיה!

לא רק פעם ביום, לא רק פעם בשבוע - כל נשימה.

למה? כי כל נשימה היא נס. הגוף פועל, הריאות עובדות, החמצן נספג - ואני חי.

ג. "מבשרי אחזה אלוה"

ה"בלבבי משכן אבנה" כותב:

הכרה ראשונית ב"הווייה" - היכולת להכיר שאני קיים כעובדה פלאית - זו הכרת הבורא.

איוב אומר:

"מבשרי אחזה אלוה" (איוב יט, כו)

כלומר: מתוך גופי - מהעובדה שאני קיים - אני רואה את ה'.

לחיות לפני המוות - תודעת הזמניות

א. המוות נותן פרספקטיבה

אחד הרעיונות החזקים שד"ר חיים שפירא מדבר עליו בהרצאה הוא:

"אם היו אומרים לנו שזו הפגישה האחרונה - היינו מתנהגים אחרת"

כלומר: מודעות לסוף משנה את ההווה.

ב. כל רגע הוא נצח

המקורות מדברים על:

"יום אחד של תורה ומצוות בעולם הזה - יקר מכל חיי העולם הבא"

למה? כי כאן אפשר לפעול. כאן אפשר לגדול.

בעולם הבא - אפשר רק לקבל. אבל בעולם הזה - אפשר לבנות.

ג. לא למות לפני המוות

החפץ חיים משיל משל:

אדם נכנס לאוצר המלך לזמן מוגבל. כל רגע שהוא שם - הוא יכול לקחת יהלומים.

כל עוד הוא בפנים - הוא לא מרגיש רעב, לא מרגיש עייף - כי הוא יודע שכל רגע שווה הון.

כך צריך האדם לחיות - בתחושה שכל רגע הוא הזדמנות זהב לאסוף "יהלומים רוחניים" (מצוות, מעשים טובים, הודיה).

ד. "אין לאדם בעולמו אלא אותו היום ואותה השעה"

ישנו מימרא מפורסמת:

"אין לאדם בעולמו אלא אותו היום ואותה השעה"

כלומר: אל תחיה בעבר, אל תחיה בעתיד - חיה עכשיו.

זו אותה מודעות שמדברים עליה בעולם המודרני בשם "mindfulness" - אבל ביהדות זה יסוד מוסרי עמוק.

אושר ושמחה - בחירה בהסתכלות

א. "איזהו עשיר? השמח בחלקו"

המשנה באבות (ד, א) אומרת:

"איזהו עשיר? השמח בחלקו"

כלומר: עושר הוא לא כמה יש לך - אלא איך אתה מסתכל על מה שיש לך.

אדם עם מעט שמסתכל על זה בהכרת טוב - עשיר.

אדם עם הרבה שמסתכל על מה שחסר לו - עני.

ב. הכרת הטוב ככלי לאושר

המקורות אומרים בבירור:

"מי שאינו מרגיש את ההנאה שיש לו מ טובות ה' - הוא חוטא"

כלומר: לא להודות על הטוב - זה לא רק "אי-נימוס" - זה חטא!

למה? כי זה כפיות טובה - וכפיות טובה היא היפך מתכלית הבריאה.

ג. עין טובה מול עין רעה

אבות דרבי נתן מדבר על שני סוגי אנשים:

- עין טובה - רואה את הטוב בכל דבר
- עין רעה - תמיד רואה את הרע, החסר, הבעיה

מי מהם מאושר יותר?

ברור.

אבל איך מפתחים עין טובה?

על ידי תרגול - על ידי עצירה מכוונת והתבוננות בטוב.

 מקורות נוספים והרחבות

1. מסילת ישרים - פרק הזריזות

הרמח"ל כותב על הצורך להתעורר מהרדמת ההרגל:

"האדם נברא לעמול בעבודת בוראו... אבל העולם הזה הוא כחדר מחשך שמעכב על האדם"

ההרגל הוא ה"חושך" שמסתיר מאיתנו את האור.

2. נפש החיים - על חיות התורה

רבי חיים מוולוז'ין מדבר על הצורך לחדש את העבודה בכל פעם.

לא לעשות דברים מתוך הרגל - אלא ביודעין.

3. אור החיים הקדוש - על "והיו הדברים האלה"

אור החיים דורש:

כלומר: אל תקבל את התורה כדבר ישן - תמיד תראה בה חידוש!

סיכום ומסקנות - תרגילים מעשיים

איך מיישמים את זה בפועל?

1. "עצירה יומית" - 5 דקות התבוננות

כל יום, הקדש 5 דקות:

- עצור
- התבונן בדבר אחד קטן (עלה, פרח, ציפור, היד שלך)
- שאל: איך זה עובד? מי תכנן את זה?
- הודה לה' על הפלא הזה

2. יומן הודיה

כתוב כל יום 3 דברים שאתה מודה עליהם - ושהם לא מובנים מאליו.

לדוגמה:

- "תודה שקמתי בבוקר בריא"
- "תודה שיש לי מים נקיים לשתות"
- "תודה על השיחה הטובה עם חבר"

3. "תרגיל העיוור"

פעם בשבוע - נסה לדמיין שאתה עיוור שרק עכשיו קיבל את הראייה.

הסתכל סביבך - איך הכל נראה?

4. ברכות במוזעות

כשאתה מברך - תעצור שנייה.

שאל את עצמך: האם אני מרגיש את מה שאני אומר?

מסר סיום

אומנות החיים היא לא משהו מיסטי או רחוק.

זו פשוט היכולת לראות.

לראות את הנסים שמסביבנו.

לראות את החסדים הקטנים.

לראות את יד ה' בכל פרט ופרט.

זו העבודה הכי חשובה שיש - כי ממנה נובעת אהבת ה', שמחת חיים, והכרת הטוב.

"הכל פלא - ואין דבר מובן מאליו"

המשך בקרוב:

בהרחבה הבאה נעמיק ב:

- דוגמאות נוספות מחיי גדולי ישראל
- תרגילים מעשיים מתקדמים
- קשר בין פליאה להתחזקות באמונה