

דוב זינגר

היום

לחיות את הנצח בהווה

כתיבה ועריכה: רעות ברוש



Rabbi Dov Singer
Today: Living Eternity in the Now

הרב דוב זינגר
היום: לחיות את הנצח בהווה

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת ראשית: אוריה מבורך
עורכת משנה: אפרת גרוס
הגהה: אביחי גמדי
עימוד: תמי מגר
עיצוב העטיפה: שמואל לעסרי
עיצוב גרید עימוד: אליהו משגב

בספר מופיעים שיריה של המשוררת סיון הר-שפי:
עמ' יד השיר מדרש לב מתוך הספר שיתין, הוצאת שתים 2025
עמ' 1 השיר ביני לביני מתוך הספר זרקא, הוצאת הקיבוץ המאוחד 2017
עמ' 79 השיר הנני מתוך הספר זרקא, הוצאת הקיבוץ המאוחד 2017
עמ' 129 השיר מדרש פנים בפנים
עמ' 181 השיר התבהרות מתוך הספר מרחוק, הוצאת הקיבוץ המאוחד 2023
© כל הזכויות על השירים שמורות ליוצרת ולהוצאות.
אנו מודים ליוצרת ולהוצאות שנתנו את הסכמתן לשימוש ביצירתם.
המערכת עשתה ככל יכולתה על מנת לאתר את בעלי הזכויות של
כל החומר שנלקח ממקורות חיצוניים. אנו מתנצלים על כל השמטה
או טעות, ואם יובאו לידיעתנו, נפעל לתקן במהירות הבאות.

© כל הזכויות שמורות לרב דוב זינגר, תשפ"ה 2025

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 · פקס: 02-6330534
office@korenpub.com
www.korenpub.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל
דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר
שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב 7-406-526-965-978 ISBN

נדפס בישראל תשפ"ה 2025 Printed in Israel

בְּלֶע הַמּוֹת לְנֶצַח וּמָחָה ה' אֱלֹהִים דְּמַעָה מֵעַל כָּל פָּנִים
(ישעיה כה, ח)

לזכר בוגרינו היקרים
שנפלו במערכה על קדושת החיים והארץ
במלחמת חרבות ברזל

באמונה, באומץ וברוח איתנה -
יצאו להגן על עמנו ונפלו על משמרתם.
יהי זכרם ברוך

ישיבת מקור חיים



לכבוד ראש הישיבה
הרב דוב זינגר שליט"א

על הפצת אהבת ישראל
לדור הכֹּהֵן לאמת ולאהבה
ובהכרת תודה עמוקה על קרבתו לבננו
רס"ן משה ידידיה לייטר הי"ד.
יחיאל וחני לייטר

הַרְפֵּא לְשִׁבּוּרֵי לֵב וּמַחְפֵּשׁ לְעֲצָבוֹתָם
(תהילים קמז, ג)

לרפואת הנפש והגוף של כל חולי עם ישראל,
ובכללם חיילי צה"ל.

לעילוי נשמת חללי מערכות ישראל,
שחירפו נפשם למען המולדת במלחמת התקומה.

משפחת מרגליות



לעילוי נשמת אבינו סבינו
הרב נפתלי יצחק הולנדר זצ"ל

שחיה מדבר עמנו בשפת הנצח
ודרכה הורה לנו להביא ברכה לעולם

תוכן העניינים

שער ראשון: אני

2	בארצות החיים
4	חיים כולכם היום
10	התעוררות
14	אמון
16	אמונה
20	אמונה בעצמי
24	פליאה
28	אני איש פלא
32	שם
36	געגועים
40	רצון
46	שמחה
52	ישוב הדעת
56	האטה
60	הרפו ודעו
64	כאן
68	מקום
72	חן
76	פשוט

שער שני: אתה

82	ואהבת לרעך
86	לתת אמן
90	מקום בלב
94	עין טובה
98	חברות
102	חברותא
106	המתפלל על חברו
110	עצה בלב איש
114	הוכח תוכיח
118	שכינה ביניהם
122	שלום בית
126	שלושה שותפים

שער שלישי: אנחנו

132	חבורות
136	אנן בחביבותא תליא מילתא
140	אז נדברו
144	ברכה ראשונה
148	לימוד
154	מתורות לעצות
158	לעשות מהתורות תפילות
162	להתפלל יחד
166	לחם הפנים
170	ברכה אחרונה
172	מעגלים מתרחבים
176	כולנו כאחד

שער רביעי: אל האחד

182.....	איה.....
186.....	רמזים.....
190.....	ללכת בדרכיו.....
194.....	השלך על ה' יהבך.....
198.....	לא ימוש.....
202	מבשרי אחזה אלוה.....
206	לנוכח השכינה.....
210.....	שימו לב אל הנשמה.....
212.....	הכול אחד.....
214.....	דבקות.....

הקדמה

וְאַתֶּם הַדְּבָקִים בַּה' אֱלֹהֵיכֶם חַיִּים כְּלָכֶם הַיּוֹם (דברים ד ד).

כאשר נברא האדם, נפח בו ה' נשמת חיים, והניחו בגן עדן, בדרך עץ החיים. מאז ועד היום נראה שהמפגש הראשוני והפשוט ביותר שלנו עם האלוהי הוא בגילויי החיים. הפלא הנקרא חיים נשאר ויישאר פלא עלום, ולעיתים מרוב פשטותו איננו שמים לב לחיים המפכים בתוכנו, לחיים שאנו מונחים בהם.

הזדמנויות שונות ניתנות לאדם לפגוש את החיים עצמם, אך נדרשת חוכמת חיים כדי 'ללכוד' את הרגעים הללו שבהם החיים עולים על גדותיהם, או לעיתים, לצער הלב, נחלשים ואף נעלמים. ברגעים אלו הלב מתמלא ומשתוקק לפגוש את מקורו, את מקור החיים. וכשחש הוא את פעימות החיות, הוא יודע, בתכלית הידיעה, במפגש בלתי אמצעי, ש"אתם הדבקים בה' אלוהיכם חיים כולכם היום".

ספר זה מציע דרך מעשית להעמקת החיים הרוחניים שלנו ולטיפול הקשר החי עם הקב"ה. הוא נועד לכל מי שמבקש להעשיר את חייו, לפתח את יכולת הנוכחות וההקשבה הפנימית, ולמצוא דרכים מעשיות לחיי דבקות בימינו.

הספר נכתב מתוך אמונה בכך שהיכולת הרוחנית שלנו, בדומה לכישורים האינטלקטואליים והפיזיים, ניתנת לשכלול ולפיתוח. ישנם מעין שרירים פנימיים שאותם אפשר לאמן ולחזק - להכיר את הרגשות הדתיים הפועמים בנו ואת עולמנו הפנימי היכרות קרובה יותר, וללמוד לחיות באופן מלא, נוכח ועשיר יותר.

באהבת ה' וחמלתו עלינו בחר הוא בנו ונתן לנו את תורתו תורת חיים ולימד את אבותינו ואותנו חוקי חיים. כדרכם של חכמי דור ודור אנו מנסים לתרגם חוקי חיים אלו לשפת ימינו, להתבונן בהם ולהפכם לעצות, כעץ שתול על פלגי מים שיוכל כל הרוצה לפתוח את ליבו, להאריך את ימיו ולהגביר את רמת החיים שבה הוא מתקיים.

בין דפי הספר נפרשים ארבעה שערים, כל אחד פותח צוהר לממד אחר של דרכי החיים:

שער 'אני' מוקדש לדרכים השונות שבהן יכול האדם לחיות את חייו מתוך ערות ויישוב הדעת, ולגלות את פניו השונות של ה'אני': געגועיו, כיסופיו והרצון הפועם בו.

שער 'אתה' עוסק ביכולת להיות נוכחים בתוך מערכות היחסים שלנו בעולם - בין חברים, בין מורה לתלמידיו ובין איש לאשתו. להעמיק את הקשרים שאנו מקיימים בחיינו ולשכלל את היכולת שלנו להכיר ולהתקרב.

שער 'אנחנו' פותח שער לעבודת החבורה. יחד עם עיון במקורותיה של החבורה עובדת ה' ובדרכים ללמוד ולהתפלל יחד, ולפתוח את הלב איש לרעהו, מתווה מבנה לעבודת החבורה והצעות מעשיות לבניית המפגשים בה.

שער 'אל האחד' משרטט בעדינות קווים למפגש חי וקרוב עם הקב"ה, מפגש שיש בו חיפוש וגעגוע ובקשה לקרבת אלוהים ואף לדבקות.

על אף החלוקה המרובעת כל אחד מן הפרקים עומד לעצמו ומאידך כולם כלולים ובלולים אלו באלו, סופן נעוץ בתחילתן, בסוד האחד.

מקורות ההשראה, קטעי הלימוד והתרגילים בעקבותיהם מכוונים לשכלול היכולת להגביר את הנוכחות הפנימית ותשומת הלב במעגלי המקום, הזמן והנפש. ללמוד דרכי השקטה, התבוננות והקשבה פנימית מתוך ערנות ופתיחות ללב הרברים ולסודם. לתרגל אמון וקבלת הקיים ובמקביל התעוררות הרצונות והכיסופים.

בכתיבת הספר נעשה ניסיון לתת מקום ל'אש הלבנה' שסביב ה'אש השחורה', לרווחים שבין האותיות והמילים. למצוא דרך ושפה לשוחח על מה שקשה לדבר על אודותיו - בלי להכביר במילים, 'נוגע לא נוגע', לגשש אחר שפה שניתן לדבר בה במושגים רוחניים.

התרגילים המופיעים בסיומו של כל פרק יונקים מהדרכתו של רבי נחמן מברסלב "להפוך תורות לעצות", מתוך בקשה למשוך את התורה אל החיים ולהשפיע עליהם. בשער הרביעי, העוסק בנושאים 'גבוהים' ומופשטים יותר משאר השערים, לא נכללו תרגילים מעשיים והוא מיועד להתבוננות פנימית איש איש בדרכו.

בדומה לאחד, הנושא הפכים והוא בבחינת "הכל יכול וכוללן יחד", גם בספר ניתן למצוא נשיאת הפכים וחיפוש אחר האיזון בין תנועות הנפש השונות. הוא מבקש להכיל 'גם וגם' על פני 'או-או': לחבר בין תמימות לפיקחות, אמונה וביטחון, הקשבה ודיבור, הרפיה ופעולה בעולם.

הספר מבקש להיות בבחינת "מעט המחזיק את המרובה", בתקווה שהמעט שבו ניביע מעיינות מרובים של חיים וברכה בקרב הלומדים בו ועובדים עימו.

מדרש לב/ סיון הרשפי

בְּשַׁעָה שֶׁבָּנִיּוֹ שֶׁל הַקב"ה זֹכְרִים אֶת אֲחֵיהֶם הַשְּׂרִיִּים בְּצַעַר בֵּין אֲמוֹת הָעוֹלָם וְעוֹשִׂים כָּל שְׂבִידָם לַפְדּוֹתָם, נִזְכָּר הָעוֹלָם מֶה יָקָר אָדָם שֶׁנִּבְרָא בְּצֶלֶם בּוֹרְאוֹ, שֶׁעוֹלָה נֶפֶשׁ אַחַת כְּעוֹלָם מְלֵא, וּמִתְיַקְרִים הָאֱהָבָה וְהַחַיִּים, וְעוֹלָם מֵהֶם שְׁנֵי אָדָם כְּשֵׁנִי חוֹטִים דְּקִים שֶׁל דְּמַע שְׂאִינָם נִרְאִים וְאִינָם נִשְׁמָעִים, וְזֶהוּ וְאֵר יַעֲלֶה מִן הָאָדָם וְהַשָּׁקָה אֶת כָּל פְּנֵי הָאֲדָמָה, שְׁמֵהֶם עֲתִידִים לְהַמְשִׁךְ וּלְרַדֵּת לָהֶם לְיִשְׂרָאֵל וְלַעוֹלָם כְּלוֹ גִּשְׁמֵי בְרָכָה, גִּשְׁמֵי חַיִּים, גִּשְׁמֵי אֱהָבָה, שֶׁנֶּאֱמַר: כָּמִים הַפָּנִים לַפָּנִים בֵּן לֵב הָאָדָם לָאָדָם (משלי כז יט).

(שיתין, הוצאת שתיים 2025)

ספר זה נכתב בשעה שארצנו נתונה במלחמה ממושכת וכואבת. נסיים בתפילה שהספר, המבקש להוסיף חיים בעולם ולקרב את ליבותיהם של ישראל לאלוהים חיים, יביא ברכה ואור לעולמנו ונזכה לגאולה שלמה.

תודות

מודה אני לפניך, מלך חי וקיים, ריבונו של עולם, השי"ת שעשיתני כרצונך, לקחתני בציצית ראשי והנחתני באוהלה של תורה. ספר זה הוא דרך להכיר לך תורה ולהציע נתיבים לרוצים בכך להתקרב אליך ולדבוק בחיים דבר יום ביומו.

זוכר חסדי אבות ומביא גואל לבני בניהם. אבות אבותיי שהצורר הנאצי ימ"ש גדע את חייהם אך לא הצליח לגרוע את רוחם, נשמתם הצרורה

בצרור החיים מלווה ומנחה אותי מדי יום. משפחותם לבית אבותם, משפחות וויס, ברקוביץ, קלאר, יורוביץ, וזינגר - הם וכל יוצאי חלציהם, יהיו הדברים יד ושם לעילוי נשמתם.

הוריי היקרים אמו"ר ר' חיים מיכאל ז"ל שהביאני לחיי העולם הזה והרעיף עליי אהבה רבה, אמן ואמונה, ותבדל"א אמי היקרה אסתר שעד היום משרה עלי מרוחה הטובה ומברכתה.

אחותי היקרה זיוה תחי' המלווה את אמנו היקרה במסירות, לה ולבעלה אלימלך שליט"א ולכל ב"ב תודה, ברכה ותפילה לבריאות שלמה ואיתנה.

רבותי מו"ר הרב שג"ר, הרב מנחם פרומן והרב עדין אבן ישראל זכרם לברכה הביאוני לחיי העולם הבא, והכירו לי - כל אחד בדרכו הייחודית - את בורא העולם ואת הדרכים הרבות לעובדו.

חבריי היקרים ללימוד התורה - דוד ליברמן, שמעון דויטש, ד"ר אליעזר מלכאל והרבנים פדיה נגר ויוסי פרומן - ה' הטוב ישמור עליהם לאורך ימים ושנים בבריאות שלמה ואיתנה וכל שאר מילי דמיטב.

ישיבת מקור חיים - שהיא ביתי השני מזה כארבעים שנה, הצוות הרחב על גווניו ותפקידיו השונים, התלמידים והבוגרים לאורך השנים, זכיתי שהתקיים בי - מתלמידי יותר מכולם.

בני משפחתי היקרים והאהובים, בראשם אשת בריתי איריס, החברותא הטובה ביותר שלי לחיים, לתורה ולתפילה. בני ובנותי, כלותי וחתני, נכדיי האהובים ואף ניני הקטן הם לי מקור החיים והשמחה, ועל כך אני מודה להם מאוד.

ספר זה לא היה רואה אור לולא רעות ברוש שהפכה בכוח כישרונה והתמדתה, תורה שבעל-פה לתורה שבכתב, וחלקה בספר גדול מאוד, תודה רבה. תודה מיוחדת למשוררת המופלאה סיוון הר שפי על שירה

המעטרים את הספר. לד"ר מוישי וינשטוק ודובי ליברמן, תודה על העצות, העידוד והסיוע בתחילת מסע הכתיבה. לאלישיב גרונר על ההוצאה מהכוח אל הפועל של כלל הרצונות והשיגעונות בבית המדרש להתחדשות, ובמיוחד על חלקך בהוצאה לאור של ספר זה.

לצוות מגיד הנפלא על הזכות להתארח באכסנייה המדהימה שלכם. בראש ובראשונה תודה ליהושע מילר איש הרוח והאמונה, לאוריה מבורך שהאמינה והובילה ברגישות ובנחישות מהרגע הראשון ועד מכבש הדפוס, לרב ראובן ציגלר על החזון וההגשמה, לאפרת גרוס עורכת המשנה על מקצועיות ומסירות, לשמואל לעסרי על עיצוב יפהפה הקשוב לפעילות הלב של הספר, לאביחי גמדני על ההגהה המוקפדת ולתמי מגר על העימוד הנהדר.

"כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות" (מיכה ז, טו)

זכינו לחיות בתקופה 'תנ"כית': גבורה והתמסרות אין קץ של המוני בית ישראל, גילויי חסד וניסים גלויים נראים לעיני כל. עומד לנגד עינינו תמיד זכרם של בני הישיבה שנפלו במלחמה - הקדושים רפאל קאודרס, ינון פליישמן, פדיה מנחם מרק ומשה ידידיה לייטר הי"ד. אנו מתפללים, משועים ומייחלים לסיומה המוצלח של המלחמה, להחזרתם המהירה של כלל החטופים, הנמקים בשבי האויב האכזר, ולחידוש הברית בין חלקי העם השונים, מתוך ציפייה למשיח קודשנו.

שער ראשון: אני

ביני לביני / סיון הר־שפי

מְכַל כְּנוּיִךְ וּתְאֵרִיךְ,
מְכַל שְׁמוֹתֶיךָ,
שְׁמִי
הַתְגַּלּוּתְךָ הַקְרוֹבָה לִי בְיוֹתֵר
וְהַכִּי מְתַנּוּצָצַת בְּעֵינַי
בְּדַמְעוֹת, בֵּין הַקְלָפוֹת
בְּלִתִּי מוֹכֶנֶת
הַכִּי מְגַבִּילָה וּמֵאֲפֶשֶׁת
הָאָרֶז חוֹזֶרֶת וּמִשְׁתַּנָּה
וְחִכּוֹךְ עַז בֵּין נִקְרַת הַצּוּר
לְרוּחַ הַגְּדוּלָּה
בֵּין הָאֶבֶן
לְבָאֵר.

(ביני לביני מתוך הספר זרקא,

הוצאת הקיבוץ המאוחד 2017)

בארצות החיים

כִּי עֲמַךְ מְקוֹר חַיִּים בְּאוֹרֶךְ נִרְאָה אוֹר.

תהלים לו, י

והיה כעץ שתול.

זה שאמר הכתוב (משלי ג יח) עץ חיים היא למחזיקים בה.

אמר רבי יצחק בר' חייא למה נקרא תורה עץ חיים.

שחביבה על כל החיים.

אמר רבי יודן למה נמשלה בעץ החיים.

מה עץ החיים פרוש לכל באי עולם בגן עדן

כך התורה פרושה לכל החיים ומביאתן לחיי העולם הבא.

מדרש תהלים א

וזה פירוש הגמרא "עולמך תראה בחיך",

פירוש שעל ידי זה שכל מעשיו ותנועותיו שעושה

הכל בקדושה ובטהרה ודביקות ושמחה ובאהבה וביראה,

מזה יגיע לו תענוג עולם העליון בזה העולם.

ויש לומר נמי כוונת הפסוק "ואתם הדבקים בה' אלוהיכם חיים

כולכם היום",

פירוש על ידי הדביקות שתדבקו עצמכם בהבורא ברוך הוא,

יהיה לכם חיים נצחיים גם "היום" בעולם הזה כנ"ל.

רבי אלימלך מליז'נסק, נעם אלימלך בראשית א



אנו מבקשים את מקור החיים ופעימתם,
תרים אחר המפגש עימו, המתקיים בהם ודרכם:
בדרך עץ החיים.
ההרגל שוחק את תחושת החיים
אנו שוכחים כמה פלא ישנו בעצם הקיום
הכול חי ורוחש סביבנו
אנחנו חיים וקיימים.
לב העולם
פועם.
מונחים אנחנו בגן החיים
נושמים מכוחה של הנשימה שנפח בנו
אלוהים חיים.
כל מה שקדם לי
מקבל את פניי
מזמין אותי
לחיות.

חיים כולכם היום

ה' אָמַר אֵלַי בְּנֵי אֶתָּה אֲנִי הַיּוֹם יִלְדְּתִיךָ.

תהילים ב, ז

הַמֵּאִיר לָאָרֶץ וְלַדָּרִים עָלֶיהָ בְּרַחֲמִים
וּבְטוֹבוֹ מְחַדֵּשׁ בְּכָל יוֹם תְּמִיד מַעֲשֵׂה בְּרָאשִׁית.

מתוך ברכת יוצר אור

הַיּוֹם אִם בְּקוֹלוֹ תִשְׁמָעוּ
זֶה כָּלֵל גְּדוֹל בַּעֲבוּדַת הַשֵּׁם
שֶׁלֹּא יִשִּׁים לִנְגַד עֵינָיו כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם
הֵן בַּעֲסֵק פְּרִנְסָה וְהַצְטַרְכוּתוֹ צָרִיךְ שֶׁלֹּא יַחֲשֹׁב מִיּוֹם לַחֲבֵרוֹ
כְּמוֹכָא בְּסִפְרִים
וְכֵן בַּעֲבוּדָתוֹ יִתְבָּרַךְ לֹא יִשִּׁים לִנְגַד עֵינָיו
כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם וְאוֹתוֹ הַשְּׁעָה
כִּי כְּשֶׁרוֹצִין לִכְנֹס בַּעֲבוּדַת ה'
נִדְמָה לְהֶאֱדָם כְּאֵלוֹ הוּא מִשָּׂא כָבֵד
וְאִי אֶפְשָׁר לוֹ לִשָּׂא מִשָּׂא כָבֵד כְּזוֹ
אֲבָל כְּשִׁיחֲשֹׁב שֶׁאֵין לוֹ רַק אוֹתוֹ הַיּוֹם, לֹא יִהְיֶה לוֹ מִשָּׂא כָּלֵל
וְגַם שֶׁלֹּא יִדְחָה אֶת עֲצָמוֹ מִיּוֹם לַיּוֹם
לֵאמֹר מִחָר אֶתְחִיל, מִחָר אֶתְפַּלֵּל בְּכוֹנֶה וּבְכֹחַ כְּרֵאוֹי
וּכְיוֹצֵא בָּזָה בְּשָׂאֵר הָעֲבוּדוֹת
כִּי אֵין לְאָדָם בַּעֲוֹלָמוֹ כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם וְאוֹתוֹ הַשְּׁעָה שְׁעוֹמֵד בּוֹ



כי יום המַחֲרַת הוא עוֹלָם אַחֵר לְגַמְרִי
הַיּוֹם אִם בְּקוֹלוֹ תִשְׁמָעוּ, "הַיּוֹם" דִּיקָא, וְהֵבֵן.

רבי נחמן מברסלב, ליקושי מוהר"ן חלק א רעב

וְאָסוּר לְהַנִּיחַ מִיּוֹם לַחֲבֵרוֹ כָּלֵל, כִּי אֵין הָעוֹלָם עוֹמֵד כָּלֵל אֶפְלוּ
בְּהֶרֶף עֵין

וְעַל כֵּן כָּל מֶה שֶׁיְּכוֹלִין לְהַתְגַּבֵּר לַעֲשׂוֹת אֵיזָה דָּבָר בְּעִבּוּדַת ה'
צָרִיכִין לַעֲשׂוֹתוֹ מִיָּד דִּיקָא בְּלִי אַחוּר וְעֹכֹב כָּלֵל, אֶפְלוּ רָגַע אַחַת
כִּי מִי יוֹדֵעַ כַּמָּה מְנִיעוֹת וְעֹכֹבִים וְהִרְהוּרִים יִהְיֶה לוֹ בַּשָּׁעָה הָאֲחֵרָת
כִּי אֵין לְהֶאָדָם בְּעוֹלָמוֹ כִּי אִם אוֹתָהּ הַשָּׁעָה וְאוֹתָהּ הָרָגַע בְּלִבָּד.

[...] וּרְבִנּוּ זְכוּרֵנוּ לְבִרְכָּה הִיא בְּדָבָר זֶה חֲדוּשׁ נִפְלָא מְאֹד

כִּי הִיא זְרִיז בְּתַכְלִית הַזְרִיזוֹת שְׁלֹא הִיא דִּגְמָתוֹ בְּעוֹלָם
וְכָל דָּבָר שֶׁהִיא צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת אֶפְלוּ בְּעִנְיָנֵי עֲבוּדוֹת גַּשְׁמִיּוֹת שֶׁהֵם
צָרֵכֵי הָאָדָם

הִיא עוֹשֶׂהוּ בְּזִרְיוֹת נִפְלָא מִיָּד דִּיקָא

מְכַל שְׁכֵן בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם.

וְאֵף עַל פִּי כֵן הִיא מְתוֹן גְּדוֹל

כְּשֶׁרָאָה שְׂאֵינּוּ עוֹלָה בִּידּוֹ הִיא מְתוֹן מְתוֹן.

רבי נתן מברסלב, חיי מוהר"ן אות ת"ל

הַחַיִּים מִתְרַחֲשִׁים כְּרָגַע. וְבוּ בִלְבַד.

הַיּוֹם הַנִּפְרָשׁ לִפְנֵינוּ מִדִּי בּוֹקֵר הוּא יוֹם חֲדָשׁ,

שְׁלֹא הִיא וְלֹא יִהְיֶה כְּמוֹתוֹ מַעֲלוֹם.

ההזדמנות היחידה שניתנת לנו לשהות בו, היא כעת,
ביום הזה ממש.

שאלת החיים היא שאלה פתוחה
כל יום הוא הזמנה להתחדש, להיברא,
להתקיים ברגע הזה במלואי, במאודי, בכל ישותי
לבחור בחיים.

החיים הם כמו נהר מפכה
מי שמצליח לגלוש על הנהר, על זרמי החיים,
יגיע אל היעד, ימצא את הייעוד.
האמון בחיים קורא להיענות אליהם ולקריאתם,
לחיות מבפנים
לומר הנני.

לעיתים אנו תופסים את הזמן כמשהו שיש לדלג מעליו, לקצר אותו
אנו קצרי רוח להגיע אל התחנה הבאה.
אבל מי שמוכן לרדת מהכביש המהיר -
יזכה ליהנות מהנוף
מי שמוכן להשתהות,
יגלה את סוד אריכות הימים,
הימים המתארכים.

החיים ברגע הקיים אינם ביטוי לרפיון ואי עשייה,
אלא יש בהם אינטנסיביות הנובעת מתוך הנוכחות המלאה,
זריזות במתינות.
בתוך הרגע מקופל נצח,
שהוא גילוי של שם הויה -
היה הווה ויהיה.

יום בחיים

לוקחים דף ועט, וכותבים בפירוט סדר יום מייצג בחיי, מבוקר עד לילה.

מסמנים את הרשימה שנוצרה בשלושה צבעים:

ירוק – דבר שנותן לך חיים, שיש בו גילויי חיים.

אדום – דבר שמרוקן אותך מחיוניות, שיש בו חסרון חיים.

צהוב – דבר ניטרלי, לא ממלא ולא מרוקן.

כעת מתבוננים על הרשימה: מה ניתן לזהות בה? האם יש צבע בולט במיוחד? מה מפתיע ברשימה? איזה רגש מתעורר בהתבוננות בה?

מפת חיים

לוקחים דף וצבעים. חושבים על הדברים שנותנים לנו חיים, מעניקים לנו תחושת חיוניות, מלאות וקיום וכותבים אותם ברשימה (לא על פי סדר מסוים).

במרכז הדף מציירים עץ. זהו עץ החיים. את הדברים הכתובים ברשימה הופכים למפה ובה שבילים המסמנים את הדרך והכיוון לעץ החיים שלנו. כל סעיף ברשימה יכול להפוך לשביל רחב או לנתיב צר, על פי ההרגשה.

את הציור יש לנסות לצייר באופן אינטואיטיבי, בלי הרבה מחשבה, כך שהמפה תוכל ללמד אותנו על הדרכים המסומנות בה.

ובחרת בחיים

מקדישים יום מסוים להתבוננות בבחירה בחיים. מוצאים רגע ביום שמגיעים בו לצומת המצריך בחירה (אלו יכולות להיות גם בחירות 'קטנות' מאוד, כגון: אם לקום או להמשיך לישון, לשבת ללמוד או לדבר עם חבר, לצאת לגינה או להישאר על הספה). מנסים לשים לב מה מושך לכל צד. כעת מדמיינים קול הלוחש שוב ושוב: ובחרת בחיים. מאזינים לו ובודקים, האם הנטייה במה לבחור השתנתה או התעצמה? ניתן לאסוף ולתעד כמה 'צמתים' שכאלו ולבחון מה משתקף מהם.

