

# ליחוד על שמחה

-אֶתִּינִי נִשְׁמַח הִכֵּה בְּחֻקֶּיךָ-

"מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד", אומר ר' נחמן.

מדוע זו מצווה, ועוד- 'גדולה'?

התשובה היא פשוטה: כשבן-אדם עושה חסד, זו מצווה.

אבל כשלאדם יש את מיזת החסד, זו מצווה גדולה.

כיוון שהיא גורמת לו לעשות חסד, ועוד חסד - ממנה זורם החסד.

בכך דומה היא גם השמחה:

כשאדם שמח, הוא יכול לעבוד את ה'.

כשעצוב - עבודת ה' שלו נחסמת. אין לו חשק לעשות מצוות, אין לו חשק לעשות טוב...

השמחה היא שורש, מקור ופתח לעבודת ה'.

היא מאפשרת לנשמה להשתחרר מהכבדות של הגוף,

שמתבטאת בעצבות, ולעבוד את ה'.

(על פי שיעור של הרב אבינר)

## שאלה לדיון-

מה אתם אומרות? למה לדעתכם השמחה חשובה כל כך?



לחייך אין מחיר, החייך הוא בחינם- אז חייך.

חייך בחייך, תהיה בן אדם.

חייך בעיניים, חייך בכל הפה,

כי חייך הוא מדבק ואיננו מרפה.

הוא מרפא לכל נפש,

ועוזר לכל לב, מוחק דאגות, חמה וכאב.

הוא צובע את העולם כולו באביב

ועושה אותך כפליים חביב.

אך בניגוד לאמרה המוכרת לכל:

"המתחיל במצווה אומרים לו- גמור!"

אצלנו אומרים במבט מחייך:

"המתחיל בחייך אומרים לו- המשך!"

"אם תמצא אי פעם אוישר אחר ביקושי וחיפויש, תגלה  
אותו כפי שאותה זקנה מצאה את מי שקפיה  
האבודים - מונחים כל העת על קצה חוטמך"

## שאלה לדיון -

אל בעצם השמחה נמצאת אצלנו.. האם תמיד קל לנו  
לראות אותה? האם תמיד מצליחים לראות אותה? מה  
יכול לעזור?

לכל אדם יש עיגול בלב,

עיגול שמחה לפעמים העיגול קטן אך הוא יכול לגדול, לגדול ולגדול...

כאשר עיגול השמחה גדול,

הוא שולח עיגולים קטנים למקומות נסתרים בגוף מקומות שלפעמים כואבים.

ככל שיש יותר עיגולים קטנים, פחות מקומות כואבים.

יש אנשים שעיגול השמחה שלהם קטן ולנו יש תפקיד - לעזור לו לגדול.

ודאי אתם שואלים "איך?"

כל אחד מאתנו חושב על דרך -

אפשר להביא לו סוכרייה, לתת לו פרח, לשיר לו שיר

או אפילו לומר לו "בוקר טוב, מה שלומך היום"

והכי חשוב זה לעשות זאת בכיף, בשמחה, מכל הלב.

שתזכו לעשות הרבה עיגולי שמחה לאחרים,

ובזכות שתגדילו עיגולי שמחה של אחרים גם העיגול שלכם יגדל.

(דסי רבינוביץ')

תחשבו על בן אדם אחד שאתם יכולות לגרום לו להיות יותר שמח..