בסיעתא דשמיא

הריצה של ארבע בבקר

ספור מפלא על רבי שלום שבדרון זצ"ל ואהבת ה'



Gemini Notebook

הַדְּמוּיוֹת בַּסִּיפּוּר שֶׁלָּנוּ:



רבי שלום שבדרון

'המגיד מירושלים'. רב צדיק שאהב את ה' ואת ישראל, ולמד תורה במסירות גדולה.



התלמיד המתמיד

אדם צעיר וירא שמים. הוא זכה להיות ה'חברותא' (בן-הזוג ללימוד) של הרב.

Gemini Notebook

סדר הבקר של התלמיד:

התלמיד היה קם מוקדם מאד כדי לעבוד את ה'!



04:00

לפנות בוֹקר: זמן ריצה.
התלמיד היה יוצא לרוץ
חצי שעה.



05:00

בבוֹקר: זמן תורה.
פגישה עם רבי שלום ללימוד
משתף בבית המדרש.

Gemini Notebook



Gemini Notebook



Gemini Notebook

"אוֹי, מָה הָרַב יַגִּיד?!"

הַתַּלְמִיד נִבְהַל מְאוֹד. הוּא הָיָה מֻזִיעַ,
מִתְנַשֵּׁף, וְלָבוּשׁ בִּבְגָדֵי רִיצָה. הוּא יָדַע
שֶׁבְּעוּד שָׁעָה יִפְגֹּשׁ אֶת הָרַב לְלִימוּד!
הוּא מִהֵר לְבֵיתוֹ, חָפַף פָּנָיו, לָבַשׁ אֶת בְּגָדָיו
הָרִגִילִים, וְיָצָא לְבֵית הַמִּדְרָשׁ בְּלֵב רוֹעֵד.



Gemini Notebook


מחכה לתוכחה...
השעה חמש בבקר. התלמיד הגיע כרגיל. הוא היה בטוח שהרב
יכעס וינזף בו: "איך אברך חשוב מסתובב ורץ ברחובות!?"
אבל רבי שלום שתק. שתיקה ארכה שנראתה כמו נצח.
Gemini Notebook


הַשְׁאֵלָה שֶׁל הָרַב
לפתע, הרב שבר את השתיקה ושאל שאלה שהתלמיד לא הבין בכלל:
"הַאִם אָמַרְתָּ 'הִנְנִי' וּמְזֻמָּן' קוֹדֶם לָכֵן?"
הַתַּלְמִיד הָיָה מְבֻלְבָּל מְאוֹד. עַל מָה הָרַב מְדַבֵּר?
Gemini Notebook

"וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֹׁתֵיכֶם" (דברים ד', ט"ו)



הנשמה – צריכה לעשות מצוות בשמחה

הגוף שלנו – מבצר חזק ובריא

הרב הסביר לו כלל גדול: כדי שהנשמה (התורה) תוכל לעשות מצוות בשמחה, היא חייבת מבצר חזק ובריא (הגוף שלנו).
שמירה על גוף בריא היא מצוה גדולה מן התורה!

Gemini Notebook

איך נסתַּכֵּל על הספורט שלנו?





מחשבה קדושה (ריצה של מצוה!):

* אני רץ כדי שיהיה לי כ"ח ללמד תורה!
* הגוף הוא מתנה מה'.
* הריצה היא הכנה לקיום מצוות!

מחשבה רגילה (סתם ריצה):

* אני רץ רק כדי להיות חזק.
* ספורט זה ענין של גוף.
* אין קשר לה' ולתורה.

Gemini Notebook

בְּכָל דְּרָכֶיךָ דָּעֵהוּ



"הרב חייך חיוך רחב ואמר: "אתה שומר
על הבריאות שלך – וזה מעשה ראוי!
אנחנו צריכים לעבוד את ה', ואפשר
לעשות זאת רק כשהגוף בריא!"

התלמיד הבין שהריצה מקדם בבקר לא
הייתה בושה כלל, אלא הכנה לקדשה!

Gemini Notebook


ברכה שממשיכה שנים...
התלמיד למד את הלקח כל כך טוב, עד שהוא מספר את הסיפור בעצמו בספר שכתב על חשיבות.
בזכות ההבנה שהגוף הוא כלי לעבודת ה', התלמיד המשיך בפעילות גופנית יום-יום גם כשהגיע לגיל 87, ובעזרת ה' היה בריא וחזק וכמעט לא חלה כלל!
Gemini Notebook

גוף ונפש פועלים יחד



הספור מלמד אותנו שאין הבדל בין הזמן שאנו קוראים בתורה
לזמן שאנו דואגים לגוף שלנו – אם כוונתנו היא לעבוד את ה'!
הגוף והנשמה הם חברים שפועלים יחד לעשות את רצון בורא עולם.

Gemini Notebook


ומה זה אומר לנו, ילדים?
כאשר אתם משחקים כדורגל בהפסקה, או רוכבים על אופנים, או שוחים
שוחים בברכה – תחשבו בלב: "הנני מוכן ומזומן!"
"רבונו של עולם, אני רוצה שיהיה לי גוף חזק ובריא,
כדי שאוכל לעזור בבית, ללמד תורה במרץ, ולעשות הרבה מצוות"!


יחנכל את שרונה יכה אם מון תמניזם בי התוים מקעריי המוך ימל ניחונ הוכך תרים לזטן הוזיי שומיר
שנזכה לעבוד את ה' בשמחה!
יהי רצון שהקדוש ברוך הוא יתן לכלנו כח,
גוף בריא ונפש איתנה, כדי להרבות
קדושה, אהבה ותורה בעולם.
"ונשמרתם מאוד לנפשתיכם!"