



מוֹדָה אֲנִי

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ,
מֶלֶךְ חַי וְקַיִם,
שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחֶמְלָה,
רַבָּה אֲמוּנָתְךָ.



ברגע שמתעוררים, עוד לפני שיוצאים מהמיטה, אומרים:

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ,

מֶלֶךְ חַי וְקַיִם,

שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה,

רַבָּה אֱמוּנָתְךָ.

בוקר טוב. התעוררנו. אנחנו יוצאים מהמיטה לשעות ארוכות של פעילות, עשייה, מפגשים ואתגרים, אבל מה הבסיס, מהו היסוד שאנחנו מניחים ליום הקרוב כולו? מוֹדָה אֲנִי. את 12 המילים האלה אומרים ממש ברגע הראשון של היום שלנו, לפני שיוצאים מהמיטה, גם אם העיניים עדיין חצי עצומות והתודעה קצת מעורפלת. כמובן, אם לא אמרנו "מוֹדָה אֲנִי" בשניות הראשונות של הקימה, אפשר לומר את המשפט החשוב הזה אחר כך.

הבעל שם טוב הקדוש, מייסד תנועת החסידות, מבקש מאיתנו לשים לב היטב לשלושה דברים ראשונים שאנחנו עושים ביום החדש: **מחשבה, דיבור ומעשה**. מהי המחשבה הראשונה ביום שלנו? מה הדיבור הראשון? ומה המעשה הראשון? אלה רגעים משמעותיים, מסלול ההמראה של היום, וכדאי למלא אותם בתוכן שיוביל את היום כולו לכיוון הנכון.

המחשבה הראשונה היא בשליטתנו, בידקו מה היא. לאן הראש הולך? מה המוח משדר לכם בשניות היקיצה הראשונות? האם אתם מרוצים מהמחשבה הזו או רוצים לחשוב מחשבות אחרות?

הדיבור הראשון הוא "מודה אני". 12 מילים עוצמתיות שנלמד מייד.

המעשה הראשון הוא נטילת ידיים, ועל כך בהמשך.



מודה אני. גם אם אתם כבר אומרים את המילים האלה בכל בוקר, וגם אם נתקלתם בהן עכשיו לראשונה, בואו נעצור ונתבונן:

מוֹדָה המילה הראשונה שיהודי אומר בכל יום היא מילת תודה. קודם כל תודה. תודה על כך שקמתי לעוד יום, זה לא מובן מאליו. באנגלית אפשר לומר זאת כך: We thank before we think – אנחנו מודים לפני שאנחנו חושבים. עוד לפני שקופצות לראש מחשבות ותוכניות כלשהן, הפה כבר מכריז: תודה.

אי אפשר לספור כמה פעמים ביום אנחנו מודים, בלי לשים לב, על דברים קטנים ושגרתיים. תודה לשומר בכניסה לחניון או

תודה למישהו במשרד שעזר לנו. אז מה נאמר לאלוקים בכבודו ובעצמו, על עוד יום של חיים בעולם הזה?

בעצם, ההודיה היא חלק מהזהות שלנו. **המילה יהודי מגיעה מהמילה תודה**. לאה אימנו קראה לבנה הרביעי יהודה, והסבירה את השם כך: "הפעם אודה את ה'" (בראשית, פרק כ"ט). אנחנו נקראים עד היום על שמו – יהודים, ויהודים – מודים.

אבל כדאי לשים לב: המילה מודה היא לא רק מלשון תודה אלא מלשון הודאה על האמת, כאדם שמודה על הדברים ומאשר שהם נכונים. כך כאשר אדם פוקח עיניים ורואה את העולם הנפלא הוא לא רק אומר תודה, אלא מכיר בכך שיש בורא לכל זה. הוא פותח את היום בהודאה בכך. ושוב, חשוב "לתפוס" את הרגע הראשוני הזה: לפני שכל מיני אמירות שקריות ומבלבלות יופיעו במהלך היום, אנחנו רוצים להתחיל את היום בנקודה של אמת. אנחנו מודים לה, ואנחנו גם מודים בה'.

אני רובנו כנראה היינו מתחילים את היום במילה "אני"... אבל סידור התפילה מלמד אותנו לפתוח את היום בסדר עדיפויות אחר. רק עכשיו, אחרי התודה, מגיע "אני". אנחנו לא מתעלמים מה"אני" ולא מוחקים אותו. אנחנו רק מבקשים שהוא לא יהיה

המילה הראשונה שלנו, אלא השנייה. שנדע מה מקומו. אז קודם כל תודה, ורק אז – אני, במלוא הנוכחות.

לפניך המילה השלישית נותנת פשר לשתי המילים שבאו לפניך. מי אני? למי אני מודה? מה משמעות חיי? לאן הולך היום הזה שהתחיל הרגע? לכל השאלות האלה יש תשובה – לפניך. אני עומד לפניך, לפני אלוקים. אני לא לבד. החיים שלי מושגחים, מבורכים. יש בורא לעולם הזה, והוא מנהל אותו, והוא ברא גם אותי הקטן, כאן עכשיו מתחת לשמיכת הפוך, והחליט לתת לי עוד יום של חיים בעולם שהוא ברא. מודה אני – לפניך.

מלך חי וקים במהלך היום נפגוש ונשמע אנשים רבים: את בני המשפחה שלנו, וגם את הבוס, השכן והמורה, שלא לדבר על פוליטיקאים ואנשי תקשורת שידברו אלינו מכל מיני מסכים וערוצים. לכולם יש תפקיד בעולם, הם כולם חשובים, אבל אף אחד מהם לא מלך, ובוודאי לא מלך העולם. לפני שיוצאים ליום חדש אנחנו מזכירים לעצמנו שיש ליקום הזה מלך שמנהיג את הכל. הוא נותן לעולם הזה כיוון, ויש לחיים שלנו בתוכו מטרה וערך. והמלך הזה הוא לא משהו מנותק ולא רלוונטי, שברא את העולם מזמן והסתלק. הוא חי וקים. הוא נצחי, וזאת בניגוד

לאדם, כל אדם. העולם הזה, והחיים שלנו בתוכו, רצופים שינויים, עליות ומורדות, אבל יש בהם עוגן – מלך חי וקיים.

שְׁחֻזְרָתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה השינה נחשבת אצל חכמינו כ"מיתה קטנה", מעין מוות. אנחנו לא מגיבים, והחיים נכנסים לסוג של השהיה, הקפאה. זה לא מובן מאליו להתעורר מהמצב הזה ולגלות שכל המערכות שבגופנו עובדות ושנחנו שוב חיוניים ופעילים.

למעשה, בכל בוקר בחיים שלנו מתרחשת מעין "תחיית המתים". אנחנו הרי לא רק גוף, אלא גם נשמה. לא רק חומר, אלא גם רוח. בכל לילה אנחנו נפרדים מהנשמה בזמן השינה, ועכשיו היא חוזרת אלינו, לתוך הגוף, בעדינות, בחמלה. על כך אנחנו מודים. על עצם החיים, על עוד יום חדש במתנה.

שימו לב למילה האישית "נִשְׁמָתִי". זוהי הנשמה הפרטית והייחודית שלי. אין עוד נשמה כזו בכל העולם.

רַבָּה אֱמוּנָתְךָ יש כאן מהפכה של ממש. בתוך המשפט הראשון של הבוקר מסתתר חידוש גדול: על מה אנחנו מצהירים כשאנחנו קמים? אנחנו לא אומרים "רבה אמונתי" אלא "רַבָּה

**"הבעל שם טוב הקדוש,
מייסד תנועת החסידות,
מבקש מאיתנו לשים לב
היטב לשלושה דברים
ראשונים שאנחנו עושים
ביום החדש:
מחשבה, דיבור ומעשה.
מהי המחשבה הראשונה
ביום שלנו? מה הדיבור
הראשון? ומה המעשה
הראשון?"**



אָמוּנְתֶךָ". כלומר, אנחנו לא מכריזים על האמונה שלנו באלוקים, אלא מודים על האמונה שלו בנו! רַבָּה אָמוּנְתֶךָ – בי. אם נתת לי עוד יום בעולם הזה, אם הנשמה שלי חזרה לגופי, זה אומר שאתה מאמין בי. שנתת לי שליחות, וגם הענקת לי כוחות, כישרונות ואמצעים למלא את השליחות הזו.

זו המוטיבציה הגדולה ביותר שיש, כדי לצאת כבר מהמיטה: אני לא קם בבוקר רק כדי שיהיה לי טוב ונעים וכיף, אלא כי צריכים אותי, כי יש לי תפקיד בעולם הזה. אני חשוב, יש לי משמעות, ואלוקים בכבודו ובעצמו מאמין בי וגם נותן לי את הכוחות למלא את השליחות הזו.

בכל יום אנחנו אומרים אלפי מילים. אלה הן 12 המילים הראשונות של היום, והן מבטאות תפיסת עולם שלמה. שמעתי פעם משפט יפה: "מוֹדָה אֲנִי זֶה ה'בוקר טוב' הכי יפה שיש..."



"מוֹדָה אֲנִי
זֶה ה'בוקר טוב'
הכי יפה שיש..."



מעשה באדם שהיה עשיר מאוד, בעל עסקים רבים, שנהג לתת צדקה ולתרום כסף רב. יום אחד איבד את כל נכסיו. הוא נסע אל הרב שלו, רבי שניאור זלמן מלאדי, מייסד חסידות חב"ד, ושפך בפניו את ליבו. העשיר לשעבר סיפר בפירוט על העוני הכבד, ועל כל מה שאין באפשרותו לקנות: אוכל, בגדים, נעליים, עצים להסקה. כשסיים לפרט את כל צרכיו, אמר לו הרב: "סיפרת רק על כל מה שאתה צריך – ולא אמרת למה צריכים אותך".

האיש היה המום. התשובה הזו נכנסה עמוק לליבו ושינתה לגמרי את גישתו לחיים. המשפט הנוקב הזה הוציא אותו מהרחמים העצמיים שבהם היה שקוע, מתחושת חוסר האונים, ועורר אותו לקום ולברר מה השליחות שלו בעולם. הוא עבר ממצב של מסכנות לתחושה של משמעות. אני לא רק צריך, צריכים אותי. כשהוא אימץ עמדה כזו – הוא חזר למסלול, הצליח בעסקיו יותר מאשר בעבר, וגם נתן יותר צדקה. כולנו צריכים הרבה דברים, אבל חשוב שלא נשכח לשאול: למה צריכים אותנו?

אחרי כל מה שלמדנו, נסו לעצור לרגע, ולחשוב ברצינות על השניות הראשונות של היום שלכם. לתכנן את ההשכמה של מחר טוב יותר. האם אתם מרוצים מהמצב? האם תוכלו "לתפוס" את השניות הראשונות היקרות האלה, להגיד בהן "מודה אני", ואפילו לחשוב על משמעות המילים?

אתם מוזמנים לחזור כעת למשפט המלא. אם קשה להתרכז בכל המשפט מייד כשאנחנו קמים, אולי ננסה לקחת מילה אחת ולהרגיש אותה במיוחד. להתחבר למילה כמו "מודה" או "לפניך" או כל מילה אחרת. בהצלחה.

