

שווה לסלוח?!

מהיכן הכח?

"לסלוח היא הצורה הגבוהה ביותר, היפה ביותר של אהבה. בתמורה, תקבל שלום ואושר בל יתואר" (רוברט מולר).

למה חשוב וגם שווה לנו לסלוח?

ברוב המקרים בהם נפגענו, מעשה הפגיעה עצמו נגמר, אותה הפעולה שדקרה לנו את הלב, כבר עבר זמנה ואולי אפילו כבר מזמן, אבל הכעס ממשיך אותו כאב של הדקירה מלווה אותנו והוא חוזר בצורה של טינה. כלומר, כעס חוזר ונשנה. כעס מהעבר שממשיך להווה ואולי גם לעתיד, אם לא נפסיק אותו.

כדי לתפקד בחיים בשמחה ובמיצוי מקסימלי, אנחנו זקוקים למלאי של אנרגיה מסוגים שונים (נושא האנרגיה ראוי להתייחסות בפני עצמה, יש לי על כך סדנא שלימה...), אם הפגיעה נשמרת אצלנו בפנים, חלק מאנרגיית החיים הפנימית שלנו לכוד בטינה, כעס, כאב או סבל. אנו אוכלים את עצמינו מבפנים וכל הזמן עסוקים ב"סיפור הבלתי גמור", מרוכזים באנרגיות שליליות, מה שגוזל מאתנו הרבה כוחות ועוצמות פנימיות.

צריך לשאול את עצמנו בתוך כל זה אז מה תפקידה של הסליחה מה היא מועילה בתוך תהליך הריפוי הנפשי?

הסליחה מנקה את העבר ומשחררת מהאנרגיות הנפשיות והרגשיות השליליות ומאפשרת לנו לממש את הפוטנציאל האמיתי שלנו.

בשחרור הטינה יש גם תהליך התבוננות אמוני. האם אנו מסוגלים להסתכל במבט על ומעבר לתחושה האישית, לקבל שמה שקרה היה צריך לקרות, הבורא רצה ללמד אותנו משהו, ולהתרכז בלמידה אישית. מה אנו לומדים מהאירוע? מעבר להתעסקות ב"מי אמר... מה אמר... ומי צדק...", האם אנחנו מקבלים את המציאות ולא נלחם בה.

מי שסולח הוא בעל חשיבה חיובית, אמון ונתינה. אמון ביכולת השינוי של בני אדם ובראש ובראשונה שלנו עצמנו. אם אנו לא יכולים לתת הזדמנות לזולת ולא מוכנים לפתוח אתו או איתה דף חדש, איך נוכל לתת אמון ביכולת השינוי שלנו?! כיצד אנחנו רוצים ומצפים מהחברה שתהיה פתוחה וסבלנית עבורינו אם אנחנו בעצמנו לא מתייחסים ככה אל הזולת?

ענין זה מזכיר לי תרגיל שלמדתי בסדנת זוגות בעבר. תרגיל הנקרא "עיניים חדשות", האומר לעצום עיניים ולחשוב על בן הזוג שלנו דברים טובים ולצפות לראותו כמו חדש. בהתחלה היה נראה מאד משונה, אך כשנכנסים לעומק העניין, נראה שיש פה אמת גדולה, כשביסודה השאלה האם אנחנו מסוגלים להסתכל על עצמנו בעיניים חדשות, או ש"מה שהיה הוא שיהיה ואין כל חדש תחת השמש". למי שיש אמון ביכולת השינוי של עצמו, יוכל לתת אמון גם ביכולתם של הסובבים אותו להשתנות, להשתפר. לעבוד על עצמם ולשכלל את אישיותם ומערכות היחסים שלהם.

אם הגענו עד הנה...אולי נוכל להבין מה ענינו של "כל נדרי". מדוע נבחר נושא התרת הנדרים לפתיחת תפילות היום הקדוש בכל קהילות ישראל?

אם נקשיב למשמעות הנודר, מעבר לאמירה שמחייבת אותנו לעשות או לא לעשות דבר מה ונראה בהם משל לכל אותן התקשרויות, כינויים, השתייכויות, תוויות והגדרות ששמנו על עצמנו. אדם מכנה את עצמו בכל מיני כינויים: שהוא אינטלקטואל, שהוא רגשן, או שהוא לא מתרגש בקלות. אדם כובל את עצמו: שלדבר מסוים הוא אינו מסוגל, שיש נושאים שעליהם לא מדברים ולא חושבים, ושלעניינים כאלו ואחרים הוא בכלל לא שייך.

וממילא, כאשר הוא סוגר את עצמו היטב בקליפותיו – אין דבר שיכול להשפיע עליו.

כדי שאדם יתכסה בקליפות, לא מוכרח שיהיה מבוגר, מכובד... כי אפילו נער בן ארבע עשרה יכול להתכסות בקליפה שכזו, ששום דבר כבר לא חודר אותה.

ממש "נדרי ואסרי" = מלשון אסירים, אזיקים.

מול כל התבניות לתוכן אנחנו מכניסים את עצמנו, ובכך מונעים מעצמנו את החופש להשתנות למה שאנחנו רוצים להיות, מגיע "כל נדרי" ומכריז שכל השבועות, כל הנדרים, כל התוויות העצמיות שלנו "בטלין ומבוטלין". בשביל להתחיל שנה טובה, צריך להתנתק מכבלים, צריך לסדוק את הקליפות שאנחנו עוטפים את עצמנו בהן, לדחוף אותן ולתת להן להתקלף וליפול מעלינו, ולעמוד, אפילו אם רק ליום אחד, לשעה אחת, בלי הגדרות מוצא, בלי דעות קדומות על עצמנו.

בבית הכנסת או מחוצה לו, בכל מקום בעולם, "כל נדרי" מזכירה שלכולנו יש מה לשכוח לגבי עצמנו לפני שאנחנו מאמינים ליכולת שלנו להשתנות, שהדברים אנחנו חושבים שהם קבועים בנו יכולים להיות "לא שרירין ולא קיימין" בהינף החלטה, ושאוּלֵי לשניה אחת, כולנו לובשים לבן וגם בפנימיותנו דפים לבנים חלקים...

נראה לי שמעבר למישור האישי גם בפן הציבורי-קהילתי. "כל נדרי" זו הזדמנות טובה להשתחרר מהכבלים ולתת פנים חדשות לסובבים אותנו, לצאת מהסטיגמות ומהקיטלוגים הכל כך מפלגים ביננו בשגרה ולזכור שהמגזרות רק "גוזרת ומרחיקה". ושככל שנשכיל להתייחס לכל אחד כאדם, עם לב, רגשות, נשמה וחיים שלמים, לפני המראה שלו, הריזומה, התואר או הכינוי וההשתייכות המפלגתית, כן ייטב לכולנו.

בברכת שנה טובה ומתוקה, שנצליח לסלוח לעצמנו ולסובבים אותנו,

גמר חתימה טובה

הרב יגאל ינאי

אימון יהודי לתוצאות

המעוניינים בתרגיל מעשי ליישום הדברים בכלל או כהכנה ליום כיפור נא שלחו מייל
yanyor@gmail.com