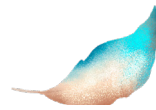


הסוג הראשון - 'יש כאן ב'סליחות פירוט מעשים שלא חלמתי בחיים לעשות, ולא להודות עליהם גם בעיסקת טיעון של תפירת תיק מובהקת על ידי "בית המשפט של קודם צמצום עילת הסבירות..." קשה לי לומר אותם'.

הסוג השני - 'יש שם פירוט עבירות שאני כמו דש בעקביי, ולהגיד שאני מתחרט עליהם ומחליט מעכשיו לעזוב אותם, זה כמו להגיד שאני מתחרט שנולדתי, ואני מקבל על עצמי מעכשיו להיולד מחדש להורים אחרים, בבית אחר, בשכונה אחרת, בקהילה אחרת ובמדינה אחרת'.

ובכן, לסוג הראשון, אפשר לומר, שהכל מדובר באחוזים. פראצענטן. כשאתה אומר לא בְּחֶסֶד וְלֹא בְּמַעֲשִׂים בָּאנוּ לְפָנֶיךָ, אנחנו ודאי מעריכים מאוד את התפילין שהנחת כל יום, זהו מעשה נפלא וקדוש. אבל יחסית, אולי יכולנו לעשות יותר. כך גם בהודאה באשמה ש'גזלנו' וכו'.

ולסוג השני, נקדיש עכשיו את הדיבור בסייעתא דשמיא.



סליחה אומרת, שאפילו שיעשית את מה שיעשית, אני מקבל אותך, ומהשיב אותך כאילו לא עשית את איתן מעשה. אני מכבד אותך רק בגלל מי שאתה או בגלל מה שאתה, ולא בגלל מה שיעשית...

ובכן, מה הבעיה שלך לומר 'סליחה', ולהאמין שהשם סולח לך גם אם זה אומר מצדך שאתה כמו צריך לשנות את פרצופך לגמרי. מה, לא יכול להיות שהוא סולח לך גם אם העבירה הזאת מלפפת אותך משנה לשנה?

לא ברור שלא. לא יכול להיות שהוא סולח. אין מצב.

זה נראה לך רחוק מדי לומר שהשם סולח לך. ובכן תאמר לי, האם אתה פעם סלחת למישהו? מישהו בכלל עשה נגדך עוול?

עוול זה לא מילה. מלא אנשים. אתה רוצה סיפור אחד? הנה זה קרה השנה. רציתי לקנות דירה, אחזתי רגע לפני חתימת חוזה, ואז המתווך בעצמו מצא מישהו שמוכן לשלם יותר, והוא הוריד את המוכר מהעסקה, כי השני השתלם לו יותר.

וכמה זמן עבר מאז?

כמעט שנה.

ואתה לא סולח? לא מצאת דירה אחרת?

מצאתי, ישתבח שמו לעד. מותק של דירה, הרבה יותר טובה מהראשונה שנלקחה ממני. אבל אני לא יכול לסלוח לו.

על מה?

על מה??? על הזלזול בי! על ההשפלה! על חוסר ההתחשבות! על הפשע, ממש פשע! זו לא התנהגות לאף אחד, קל וחומר לא ללקוח שמאמין בך, ואתה מנצל את האישון שיש לו בך נגדו!!!

הבנתי. אתה לא מסוגל לסלוח לו על מה שהוא עשה.

עכשיו תאמר לי חבר, יש משהו לא טוב שאתה עושה?

יש הרבה. לדוגמא, אני "מאחר כרוני", שלעפער בלע"ז, כשאני מסכם שעה, יודעים שהכוונה משעה מאוחרת יותר והלאה. יהיה זה ביום או בלילה, בבוקר או



# רווחה להסתבונן

עלון מס' 38  
ניצבים וילך

מאמרי הקבונות והתחברות בעבודת הנפשו והנשמה

## מי מאמין בסליחה בכלל?

טוב, הזמן מתקדם, והנה, אפילו האשכנזים כבר מבינים שהם חייבים להתעורר, להתחיל באמירת "סליחות".

לבקש סליחה - מבורא עולם!

שמעתם על משה קוסוביצקי? הוא היה חזן מדהים! היה לו טון כל כך חזק, עד שמספרים שפעם אחת התנפצו הזוגיות בפאתי בית הכנסת מהדף עוצמת קולו.

בילדותי שמעתי או קראתי, שאחרי השואה האיומה, כאשר החזן קוסוביצקי ניצל ממנה בעור שיניו, הוא התבקש לעבור לפני התיבה לאמירת סליחות.

הסליחות רתחו עד לב השמים!

אבל פיסקא אחת לא הצליח החזן להוציא מפיו בשום פנים ואופן:

אָשְׁמֵנוּ מְפָל עָם.

אחר כך הוא אמר בכאב: 'אני הייתי שם, באושוויץ, ראיתי את התנהגותם המפלצתית של חיות האדם.

לא! בשום אופן אינני מוכן לומר אָשְׁמֵנוּ מְפָל עָם. יש בכל זאת עמים שאשמו יותר מאתנו עם ישראל, והרבה הרבה יותר מאתנו. בכל זאת אנחנו - גם במקרים הקשים והנחותים ביותר - שְׁמָךְ לֹא שְׁכָחְנוּ... נשארנו בני אדם ולא הפכנו להיות חיות טרף'.

ככה קוסוביצקי.

ומה אתנו? איך אתם בעניין הזה של ה'סליחות'?

אני בטוח, שהיום, לא קשה לאף אחד לומר אָשְׁמֵנוּ מְפָל עָם, מכמה וכמה סיבות; אם כי אנחנו לא זוכרים כל כך את הנאצים ההם. אם בגלל שיש לנו אמונה חזקה במחברי הפיוטים נוחם עדן, ויודעים שאם הם תיקנו לומר, אז הם ידעו מה שהם עושים. או שזה בכלל בגלל שאנחנו לא מחוברים כל כך לכל מילה שאנחנו אומרים בסליחות...

אבל מה עם כל העניין של 'סליחות' אצלינו?

נראה לי, שהטקסטים הארוכים של ה'סליחות', ושל פירוט העוונות בצורת אקרוסטיכון ש

אותיות ושמות משוררים, או בחריזה

משובחת לחילופין - מעמידה

בפנינו שתי סוגים של וידיויים,

שקשה לנו להשלים איתם

ולומר אותם בכנות. ואני

מתמצת את מה ששמעתי

מכמה וכמה אנשים:



בצהרים.

בחשש שלא אפול.

כל פעם שאני מגיע מוקדם, זה בשביל שאני לא אפסיד. וכל פעם שאני קונה דירה, או אפילו כשאני קונה גרביים - אני בודק לפני כן ותוך כדי ואחר כך - שאני לא נופל.

אני לעולם לא שמח עם הפוזמקאות שלי, כי מלכתחילה היה עדיף בכלל לא לקנות אותן. הם יכולות להיות עילה לעושק. אני קונה אותם בליט ברירה.

כשאני לומד לסלוח לעצמי, אני לומד להאמין לעצמי. להאמין לעולם. לא אמונה נאיבית מטופשת, רק אמונה של "מלך".

ואם היו לי זמנים שלא סלחתי ואני לומד לסלוח - אני מתרפא.

סליחה היא רפואה.

כשאני סולח לעצמי, אני סולח לזולתי, אני סולח לכל העולם - אני מרפא את העולם.

וְזָרְחָה לְכֶם יְרֵאֵי שְׁמֵי שָׁמַיִם צְדָקָה וּמִרְפָּא (מלאכי ג כ).

וממילא, אני מאמין לגמרי שהשם סולח. שהשם מרפא, אני מאמין ברפואה הזאת.

הַסְלִיחַ לְכָל עֲוֹנֵי הָרָפָא לְכָל תַּחְלוּאֵיכִי (תהילים קג ג).

השבת הזו, אנחנו מקדישים כולנו, להזריח את השמש, לסלק את הענן, לעורר את הפסוקים המבטיחים לנו את הכבוד ואת האהבה שהשם רוחש לנו.

ומאירים את עצמינו, את בתינו, ואת כל יושבי ארץ ישראל -

וַיִּתְפַּלְלוּ וַיִּבְקְשׂוּ פָנָי וַיֵּשְׁבוּ מִדְרָכֵיהֶם הָרְעִים וְאֲנִי אֶשְׁמַע מִן הַשָּׁמַיִם וְאֶסְלַח לְחַטָּאתָם וְאֶרְפָּא אֶת אֲרָצָם (דברי הימים ב, ז יד)

# נהלך ברגש

מילון רגשות, ניתוח והגדרה

## וויתור

וויתור הוא מעשה או תנועה נפשית הנקראים כמובן על שם השורש י. ת. ר. האומר "ויתר". יש כאן יותר ממה שצריך, זה "מיותר".

אבל יש גם רגש שנקרא על שם הפעולות האלו. הרגש הזה קיים לחיוב ולשלילה:

לחיוב: אני מרגיש שאני מסוגל לוותר על מה שרציתי. אני לא מרגיש רע פספוס בגלל זה. וויתרתי. [הבנתי, שאני רוצה דבר שהוא לא מחוייב, לכן העברתי את הרצון הזה ליתרה, למיותר, עכשיו אני שמח עם מה שיש].

לשלילה: אני מרגיש כאילו וויתרתי על כל החיים. שיהיה איך שיהיה, אין לי טעם להשקיע ולהטמיע בהם את החלומות שלי ואת העקרונות שלי. [הבנתי שאני והרצונות הבסיסיים שלי הם "מותרות", אני לא ראוי לקבל אותם. אני מיותר בעולם. גלגל חמישי ברכב סובארן].

הרגשות הבאות אחרי הוויתור החיובי, הן; שחרור. חופש. רצון חדש.

הרגשות הבאות אחרי הוויתור השלילי, הן ייאוש. התכנסות פנימית. עצבות.

לדוגמא: כשילד מגיע ומתגאה בפנינו שהוא וויתר לאח שלו על הממתק שהוא קיבל בגן, אנחנו צריכים לבדוק מהו הוויתור הזה, על ידי בדיקה קלה; 'מה הילד מרגיש עכשיו?'

ואתה מקבל את עצמך ככה? אוהב את עצמך כזה מאחרן?

לא! שונא מאוד!

קרה לך פעם משהו ספציפי בגלל שאתה מאחר כרוני?

הרבה. לדוגמא, זה היה כשהייתי בחור. הפעלתי פרוטקציה להתקבל לישיבה נחשקת. והם הזמינו אותי לראיון. הגעתי כמובן שעה וחצי אחרי השעה היעודה, והראש ישיבה פגש אותי בצאתו מהמשרד. הוא חיך לעברי לשלם, ודילג עליי. נתן לי להבין בלי מילים שאין על מה לדבר.

ולא נכנסת לישיבה ההיא?

לא. ואני לא יכול לסלוח לעצמי על כך. כל החיים שלי היו יכולים להיות אחרים אם הייתי לומד בישיבה ההיא. אני גם בטוח שהמתווך שסיפרתי לך עליו - לא היה מעז לעשות עלי סיבוב מאחורי הגב.

\*

עכשיו רבותי שימו עין ותראו. ככל שיש לכם פחות יכולת לסלוח לעצמכם, כך יש לכם פחות יכולת לסלוח לזולתכם.

כי מה זה סליחה?

סליחה אומרת, שאפילו שעשית לי את מה שעשית, עדיין אני מקבל אותך, ומחשיב אותך כאילו לא עשית את אותו מעשה. אני מכבד אותך בגלל מי שאתה או בגלל מה שאתה, ולא בגלל מה שעשית. נכון, מה שעשית כאב לי וחרה לי, אבל אני מוכן להתעלות על מה שהכאבת לי, כי אני מצליח לראות מעבר למעשים שלך.

אני מצליח לקבל אותך כבן אדם.

ואם אני לא מצליח לסלוח לעצמי. ואם אני לא יכול להבין על נשמת עצמי ובשרי, שלמרות מה שעשיתי או מה שנעשה דרכי - עדיין יש לי זכות להיות בן אדם, ועדיין יש לי זכות של הכרה וכבוד בסיסי -

- אז איך אוכל לסלוח לאחרים?! איך אוכל לתת לאחר את תואר הכבוד "אדם", כאשר אני, לאחר מעשים שלא רציתי לעשות ועשיתי - לא מפרגן לעצמי את הפריבילגיה הזאת של "להיות אדם מן השורה".

הבנתם את הקשר?

\*

עכשיו אנחנו צריכים להבין; באמת למה לסלוח לעצמי? מה רע בכך שאני רודף את עצמי ולא מוכן לסלוח.

אולי זה יוכל אפילו בסופו של דבר לעזור לי, לעזוב את הדרך השגויה שבגללה אני לא סולח? אהה, יש כזה הגיון, נכון?

אז כאן מגיעים הצדיקים ומסבירים משהו חשוב, הם אומרים: 'כל מה שאדם עושה, הוא יכול לעשות מבחירה, והוא יכול לעשות בליט ברירה!'

העשייה מבחירה נקראת "בריאות". והעשייה בליט ברירה נקראת "מחלה".

העשייה מבחירה נקראת "שמש זורחת". והעשייה בליט ברירה נקראת "ענן מסתיר".

כשאני עושה דבר שגוי, ולא מוכן לסלוח עליו מכיון שאני מפחד ליפול שוב, ואני מחליט שככה, בלי סליחה, אני לא יפול שוב - אז מהיום אני לא עושה את מעשיי בבחירה, רק בפחד,