

ערב סליחות - לימוד הורים וילדים

אתם מוזמנים לשים את הפלאפון על מצב שקט/מצב טיסה/כבוי (הגזמתי...), ולהצטרף לכמה דקות למסע אל עבר מקום מופלא ובלתי נודע....
אשליה אופטימית: משימתכם הראשונה היא להתמקד במשך 15 שני רצופות בעיניים המופיעות כאן ושימו לב למה שיתרחש:



קעת פנו לסוף הדף בעמוד השני ובדקו את עצמכם

"כי מי שידוע קדושת ישראל, מאין הם לקוחים, ויודע רוחניות ודקות של ישראל, הוא יודע שישראל הם רחוקים לגמרי מעוון, ואין עוון שייך להם כלל וכלל. לפי גודל קדושתם משרשם וגודל דקותם ורוחניותם", רבי נחמן (לקוטי מוהר"ן תנינא תורה ז' סעיף ג').

הגדרה מילונית למילה סליחה :

סליחה הוא התהליך השכלי, רגשי או רוחני שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר על מעשה שהוא ראה בו כפגיעה, מחלוקת או שגיאה. לחילופין, סליחה היא הפסקת הדרישה לעונש או פיצוי.
בסליחות אנו פונים אל ה' ומבקש שיסלח לנו, יסלח על מה?

הקב"ה הרי אוהב אותי, ככה בדיוק כמו שאני, עם כל הדברים הטובים ואלו שאני חושב שאינם טובים, אז למה בכלל אני מבקש שיסלח לי? הרי הקב"ה רוצה יותר ממני לסלוח לי?

כשאני מבקש סליחה, אני מודה בטעות שלי, מודה בהרגל ותפיסה לא נכונה שלי לגבי עצמי, לגבי הקרובים לי ולגבי חיי.

הסליחה של ה' כלפי היא תוצאה של בדיקתי האישית את עצמי, בדיקה שבה אני מגלה את המקומות שבהם אני טועה בחיי ומבין דברים לא נכון. למשל כשאני כועס על עצמי וחושב שאני יודע בדיוק איך אני אמור להיות וכשאני לא מצליח להיות מה שאני חושב שאני צריך להיות, אז אני עצוב וכועס, ורוטן: "למה זה לא מצליח לי? למה אני כזה גרוע/מעאפן?" וכשאני כועס על עצמי אז מהר מאוד אני גם מתעצבן על הסובבים אותי: "אוף זה בגללם! נכשלת בגלל שהם הרגיזו אותי, בגלל שהם לא מבינים אותי, אוף, אם הם רק היו משתנים! די נמאסתם עלי כולכם!!!" וכך טעות גוררת טעות, הכעס על עצמי מוביל אותי לכעוס על הזולת, על האח הקטן, האחות הקטנה, אבא, אמא, המורה (שזה כמובן הגרוע ביותר...)

ואז מגיעות הסליחות לקראת ראש השנה, זו ההזדמנות שלי להשקיף על עצמי מהצד, ולזהות אזורים בשריר הלב שנתפסו לי במהלך השנה, לזהות ופשוט לעשות לעצמי מסאז' בלב, להרגיש את המקומות שבהם אני תפוס ואחוז מרוב כעס וידיעה שאני צודק!

בכל מקום שאני מזהה בו פגיעות וכעס ומסכים לוותר עליו אני מאפשר לה' להאיר בליבי, אני מתחנן שה' יסלח לי וייתן בי את הכוחות להיות עצמי באמת, אדם שנותן ואוהב את הזולת, אדם קשוב לאחר, אדם המכיר באלוקות שסביבו ומזהה בכל רגע ואדם מתנה חד פעמית שקיבל מה', ולא אחד שמחזיק בצדק שלו ומסרב לסלוח לעצמו ולזולת.

העניין הוא שאני לבד לא יכול לעשות זאת, שינוי כזה מתרחש רק בסיעתא דשמיא "הבא להיטהר - מסייעין לו" (מסכת שבת ק"ד. יומא ל"ח), ולכן אני מבקש שוב ושוב מה' – אנא עזור לי, עזור לי לעזור לעצמי כדי שאוכל למלא כאן על הארץ את תפקידי.

אז מדוע קשה לנו לשחרר את הפגיעות שלנו, את הכעס שלנו?

אנחנו מרגישים שאנחנו יודעים מה נכון, מה מגיע לי ומה הוא זה שגזל ממני את המגיע לי! ולא רק זאת אלא אנחנו אווזים בכל כוחנו בצדק שלנו! אנחנו מעדיפים לסבול ורק לא לשחרר ולסלוח.

הקב"ה יוצר עמנו קשר בכל רגע, ואנו יכולים להיות פשוט זמינים ("אנא זמין למהווה") או לא זמינים. בבחינה זו כל אדם שפונה אלי הוא בעצם שליח של הקב"ה שמעביר לי כרגע מסר. כשאני כועס ולא מסכים לסלוח אני בעצם במצב לא זמין לשיחה שמקורה בה'. למזלנו ה' ברחמיו לא מפסיק לנסות ולהתקשר אלינו שוב, עד שנשוב אליו...

כעת אתם מוזמנים לבצע את התרגיל הבא:

האב ישתף את בנו במקרה שבו במהלך השנה האחרונה או בזמן כלשהו בעבר שבו הוא הרגיש שנפגע מבנו (לאו דווקא שבו פגע בו במכוון), אולי דיבר אליו בצורה לא מכובדת, אולי לא סייע, אולי... הבן יקשיב לדברי אביו, לא יענה לו! אלא יחזור על דברי אביו אך במילותיו שלו.

לאחר מכן הבן יתאר בפני אביו מקרה שבו הוא נפגע והאב יחזור על דברי בנו אך הפעם במילותיו שלו. אחרי שכל צד הסכים לשתף בפגיעה שהוא חווה, אפשר לנפח את הבלון, ולרשום עליו בכמה מילים קצרות תיאור של הפגיעה שכרגע שיתפתם בה. בשלב זה אתם מוזמנים לשחק עם הבלון הכתוב, להתיידיד איתו, לצחוק איתו, לסלוח, ואז כשמיציתם את המשחק, פשוט לפוצץ אותו יחד! מקווה שתיהנו ותתפוצצו מצחוק!

ולמי שקצת קשה לשתף או לפוצץ בלונים מוזמן לקרוא את מילות השיר שלקוחות מכתבי הרב קוק, שהלחין ומבצע באופן מופלא הרב אליעזר שמידוב. שיר שהפך להמנון הבלתי רשמי של להבת... לקרוא ולכתוב על הבלון שתי נקודות שמוצאות חן בעיניו בשיר, ונוגעות להבנתו את הכתוב בעמוד הקודם ואת הבלון הזה אין צורך לפוצץ..

"אם תרצה בן אדם
הסתכל באור השכינה
התבונן בפלאי היצירה
בחיי האלוקות שלהם
דע את המציאות
שאתה חי בה
דע את עצמך
ואת עולמך

עלה למעלה עלה
כי כוח עז לך
יש לך כנפי רוח
כנפי נשרים אבירים
אל תכחש בם
פן יכחשו לך
דרוש אותם
וימצאו לך מיד"



במידה ותצליחו להתמקד ולהעמיק בטקסט הכתוב באותה התמקדות וסבלנות בה הבטתם בעיניים תגלו דברים חדשים על עצמכם...

