

ישן מפני חדש תוציאו בימים אלה אנחנו עומדים בפני הזדמנות גדולה לאתחול מחדש, לריסטרט בחיינו. שנה מסתיימת ושנה חדשה מתחילה.

זהו זמן מיוחד ומרגש במחזוריות השנתית, סוג של תקופת מעבר בין ישן לחדש. כמו שבביתנו הפיזי אנחנו מנצלים את התקופה הזאת לניקיון, לסידור ארונות ולפינוי בגדים וחפצים ישנים כדי להתחדש, כך מומלץ לעשות ניקיון, סדר והתחדשות גם בבית הפנימי שלנו בכל הרבדים - פיזי, רגשי, מנטלי ורוחני

מאת: אורלי בר-קימה

תקיעות מיותרת

"ישן מפני חדש תוציאו" (ויקרא כו, י), כך נאמר בפרשת "בחוקותיי", שבה ניתנו ברכות שפע לעם ישראל. משפט זה מדגיש את המתח התמידי בין הרצון להמשיך לאחוז בישן - גם אם הוא אינו טוב או אינו משרת אותנו עוד - רק כי אנחנו רגילים אליו, ובין קבלה וזימון של החדש - כל מה שאנו רוצים בתחומי חיינו השונים. המתח הזה, שהוא "בן דודו" של הפחד, גורם לנו להרגיש תקועים ושאיננו מממשים את עצמנו כפי שהיינו רוצים. קל לראות את התקיעות הזאת בתחומים הפיזיים, למשל בארונות שלנו ש"מפוצצים" בבגדים, בכלים ובחפצים ישנים שאיננו משתמשים בהם, אך יש

התקופה הזאת, הכוללת את חודש אלול, שסוגר את השנה שחלפה, ואת חגי תשרי - ראש השנה ויום הכיפורים, פותחת בפנינו הזדמנות קוסמית מיוחדת. תקופה זו של 40 ימים היא "עת רצון" על פי המסורת היהודית, שבה יש לנו "סיעתא דשמיא", סיוע מעולמות גבוהים, בתהליכי "ניקיון רעלים רוחני". תהליכים אלה מאפשרים לנו לזהות את כל מה שתוקע, מפריע, מרעיל ומונע מאיתנו לחיות חיים מלאים, שמחים ובריאים של מימוש ותשוקה; לשחרר את הישן שאינו משרת אותנו עוד ולהשאיר אותו בשנה שחלפה כדי לפנות מקום לדברים חדשים שאנו רוצים ומייחלים להם בחיינו.

לנו רגשות וסנטימנטים כלפיהם ולכן איננו משחררים אותם. זה מתבטא גם בקילוגרמים מיותרים ש"תקועים" בגופנו ואיננו יכולים להיפרד מהם. ברובד הרגשי, קשה מעט לזהות את התקיעות בחיי היומיום שלנו. אנו מרגישים אותה בעיקר כשאנחנו חווים אובדן כגון מוות או נטישה, נאחזים בו ומתקשים לשחררו לדרכו כדי להתקדם הלאה בחיינו ולפתוח דף חדש. עוד יותר קשה לזהות תקיעות ברובד המנטלי מכיוון שבדרך כלל אלה אמונות בסיסיות ודפוסי מחשבה עתיקים שנצרכו בתודעה שלנו, לעתים בגילים צעירים מאוד. בדרך כלל הם קבורים עמוק בלא מודע שלנו, ונדרשת עבודת זיהוי עמוקה כדי



"ישן מפני חדש תוציאו", נאמר בפרשת "בחוקותיי". משפט זה מדגיש את המתח התמידי בין הרצון להמשיך לאחוז בישן - גם אם הוא אינו טוב או אינו משרת אותנו עוד - רק כי אנחנו רגילים אליו, ובין קבלה וזימון של החדש - כל מה שאנו רוצים בתחומי חיינו השונים. המתח הזה גורם לנו להרגיש תקועים



לגלות אותם ולהבין כיצד הם מנהלים אותנו ומפריעים לנו להתחדש וליצור את החיים שאנו רוצים.

אותם חסמים מתבטאים גם ברובד הרוחני. אנחנו צוברים במשך השנים עומסים אנרגטיים רבים, שמסתירים מאיתנו את המהות הרוחנית שבנו, את "האני שהנני", וגורמים לנו לשכוח את החיבור הטבעי בינינו ובין המקור האלוהי שלנו. זה גורם לנו לפעול פעמים רבות "על טייס אוטומטי", להאמין במה שהאגו מספר לנו על "עצמנו" - שאנו גוף פיזי, קטנים, נפרדים וחסרי יכולת, וזה גורם לנו לחיות חיים מצומצמים בלי לממש את

הפוטנציאל הגבוה והאינסופי שלנו ואת הכישרונות הייחודיים שקיבלנו.

אתחול מחדש

על אף הקושי לזהות את התקיעות ולשחרר, יש לנו גם הזדמנויות רבות לאתחול מחדש, לשחרור הישן, לניקוי ולריפוי של האמונות, של המחשבות, של הרגשות ושל הדפוסים האוטומטיים שלנו. החיים שלנו בנויים על מחזוריות, כמו בטבע. יום ולילה, עונות השנה, ירחים שמשותנים - כולם, כל הזמן, מביאים אלינו אפשרויות להשיל את הישן כדי לפנות מקום לחדש בחיינו. תקופת מעבר זו של 40 ימים היא מתנה

והזדמנות גדולה. היא נועדה לאפשר לנו להוריד הילוך מהגז, להתבונן פנימה, לנקות ולתקן את האוטומטים, לרפא את המקומות "החשוכים" שבתוכנו ולהביא אליהם אור, סליחה, חמלה ואהבה. כך אנחנו מאתחלים מחדש את המערכת הפנימית שלנו ומחשבים מסלול מחדש כדי להתחיל את השנה החדשה ממקום חדש ונקי.

תהליך האתחול מחדש קורה באמצעות עבודת מודעות יומיומית. זהו תהליך שאני מכנה אותו "מערת הנטיפים" - טיפה, עוד טיפה ועוד טיפה. בכל פעם צעד קטן לאורך תקופה של חודש, שבסופה, כשמסתכלים

ראש חודש תשרי - ערב השנה החדשה והזמן החשוב ביותר בשנה, יקבע את המודעות שבה נהיה, את החוויות שנחווה ואת ההגשמה שלנו לאורך כל השנה. אם אכן נעשה את עבודת הריסטרט בימים שקדמו לו ונגיע אליו מוכנים, נוכל לזרוע זרעים רוחניים ורעיונות חדשים בתודעה שלנו לכל השנה כולה



הרב עודד דוד: "הקול של
השופר מזכיר לנו שבאנו
מאחדות פשוטה, משלמות
שמתבטאת בתקיעה - קו
ישר. באמצע יש שברים וקו
מקווקו, המחולק לחלקים
שמסמלים את השברים
בחיינו של האדם - העיכובים,
החסימות, החטאים. לכולנו
יש טעויות, אבל אז בא
ראש השנה - זמן התשובה
שמאפשר לנו לתקן את
הטעויות - ולאחר מכן, שוב
יש תקיעה - קו חלק שמחזיר
אותנו לעצמנו, לאחדות"

זהו טקס סימבולי חיצוני שדרכו אנחנו
עושים שינוי גם בפנימיות שלנו, ויש דרכים
רבות לקיים אותו מעבר לדרך הדתית
האורתודוקסית. בשמונה השנים האחרונות
אני מנחה טקסי תשליל לנשים בחוף
הים התל אביבי, שבהם אני יוצרת מרחב
בטוח ומוגן כדי לאפשר לנשים לעשות את
התהליכים החשובים האלה. בחרתי לקחת
את המנהג היהודי הזה ולתת לו פרשנות
אחרת, מכיוון שאני מאמינה שאין בנו
שום "חטא" או "אשמה". אלה המצאות
של המיינד שלנו, של האגו "הקטן". אני
מאמינה שבמהות שלנו אנחנו ילדי
האהובים של אלוהים, ושכולנו עשויים
מ"חומרי הגלם של היקום", שאנחנו חלק
ממנו - אור ואהבה.
זוהי המהות הרוחנית שלנו, אך אנחנו
עדיין בני אנוש שחיים בממד ובגוף
פיזיים ועושים טעויות שאותן אפשר

לעצם בריאים ויפים, שיתנו לנו השנה
פירות עסיסיים בתחומי חיינו השונים.

השלכת הדפוסים

אחד המנהגים המשמעותיים בזמן הזה
של המעבר מהשנה הישנה לחדשה, עשרת
ימי התשובה שבין ראש השנה ליום
הכיפורים, הוא טקס התשליל. זהו מנהג
עתיק שהחל עוד בימי הביניים, שהרעיון
המרכזי שלו הוא להגיע למקור מים שיש
בו דגים, לנער את הכיסים ולהשליך מהם
פירורי לחם כסמל להשלכת החטאים
שלנו לים, אגב אמירת תפילה מיוחדת
שכוללת פסוקים מתוך ספר "מיכה",
המבטאים את השלכת העוונות. "מי אל
כמוך, נושא עוון ועובר על פשע לשארית נחלתו,
לא החזיק לעד אפו, כי חפץ חסד הוא. ישוב
ירחמנו, יכבוש עוונותינו, ותשליך במצולות ים כל
חטאתם" (מיכה, ז, יח-יט).

לאחר, רואים שצמח בתודעה שלנו נטיף
חדש. אותו "נטיף" פותח בפנינו עולם חדש
של אפשרויות לשינוי ולצמיחה שלא היו שם
קודם לכן. גם המילים העבריות מעידות על
כך - "חודש" מלשון התחדשות, ו"שנה",
שהיא מילה דו-משמעית - "מחזוריות", דבר
שחוזר על עצמו שוב ושוב בזמנים קבועים,
לצד "שינוי", הזדמנות לשנות ולהתחדש.
כל ראש חודש מביא עמו אנרגיה חדשה
והזדמנות להתחדשות, מכיוון שהוא הזרע
לכל החודש כולו. ראש חודש תשרי - ערב
השנה החדשה והזמן החשוב ביותר בשנה,
יקבע את המודעות שבה נהיה, את החוויות
שנחוה ואת ההגשמה שלנו לאורך כל
השנה. אם אכן נעשה את עבודת הריסטרט
בימים שקדמו לו ונגיע אליו מוכנים, נוכל
לזרוע זרעים רוחניים ורעיונות חדשים
בתודעה שלנו לכל השנה כולה. כך, יש להם
סיכויים טובים יותר לנבוט, לפרוח ולצמוח

פחדים, אמונות, דפוסים ומחשבות מגבילות - מהות שהיא אנרגיית אהבה.

זמן תרועה

"ראש השנה נקרא גם 'יום תרועה' מכיוון שהמצווה הכי חשובה בו היא מצוות התקיעה בשופר", אומר **הרב עודד דוד**, רב אורתודוקסי שמשלב רוחניות ויצירתיות ואף עורך טקסי חתונות ייחודיים. הרב דוד הקים עם אשתו **חנה** את מרכז התחדשות בפרדס חנה לקורסים מעמיקים על פי **הרב אברהם יצחק קוק**, חוכמת הקבלה, חסידות חב"ד וברסלב ושיטת **ימימה אביטל**. הוא מסביר כי הקול של השופר מורכב משלוש יחידות של צלילים: תקיעה, שברים ושוב תקיעה. "זהו מבנה מוזיקלי ייחודי, שמזכיר לנו שבאנו מאחדות פשוטה, משלמות שמתבטאת בתקיעה - קו ישר. באמצע יש שברים וקו מקווקו, המחולק לשלושה או לתשעה חלקים שמסמלים את השברים בחייו של האדם - העיכובים, החסימות, החטאים, המקומות חסרי האור בחיינו, 'עומסים' בלשון הרבנית ימימה או 'דינים' בלשון הקבלה, שכולנו נופלים בהם. לכולנו יש טעויות, אבל אז בא ראש השנה - זמן התשובה שמאפשר לנו לתקן את הטעויות - ולאחר מכן, שוב יש תקיעה - קו חלק, שמחזיר אותנו לעצמנו, למהות השלמה, לאחדות".

הרב דוד מציין שהתקיעה בשופר היא טקס רוחני חשוב. כדי לחוות טקס רוחני, צריך להיכנס למצב פנימי של התכוונות, של מדיטציה. אל התקיעה מגיעים אחרי שלוש שעות של תפילה או מדיטציה ואז חווים את המצווה, על פי הכוונה שלה ולא רק על פי העשייה.

"היהדות מאפשרת לאדם תקופת הכנה של 40 יום, שהם ימי התשובה. 30 ימי חודש אלול ועשרת ימי תשובה מראש השנה עד ליום הכיפורים. למספר 40 יש משמעות מיוחדת ביהדות, למשל, גיל 40 לבניה, 40 שנה מעבדות לחירות כשבני ישראל הלכו במדבר ו-40 יום ולילה שבהם משה עלה להר סיני להביא את התורה. בגיל 40 האדם מבין שלא צריך להתייחס לכל הבלגנים כי העולם יהיה תמיד מלא בהם, ושהדבר החשוב ביותר הוא להתמקד בטוב.

ריסטרט עולמי

איך מתחילים מחדש בתרבויות שונות ברחבי העולם

נדמה שראש השנה, שנחוג כבר בימי הבבלים לפני כ-4,000 שנה, הוא החג העתיק ביותר בהיסטוריה האנושית, ושכל התרבויות קוצבות לעצמן מועדים וזמנים שחוזרים על עצמם שוב ושוב בריתמוס קבוע. פעם בשנה מאפסים את הלוח ומתחילים מהתחלה - טכנית וסימבולית. בתרבויות רבות רואים בחג הזדמנות להתחלות חדשות במובן האישי, מחשבון נפש רוחני ועד החלטות כגון להפסיק לעשן ולעשות דיאטה. החלטות כאלה היו מקובלות עוד אצל הבבלים, שהבטיחו לעצמם שבשנה החדשה יחזירו כלים חקלאיים ששאלו משכניהם ושכחו להחזיר. חקלאי המזרח התיכון הקדום קבעו את ראש השנה באביב - עונה של נביטה, של המלטות ושל התחלות חדשות. ברגע שהאסטרונומים הבבלים זיהו את הירח החדש, שעלה אחרי יום השוויון האביבי ב-21 במרס, הם הכריזו על חגיגות שנמשכו 11 יום. גם מהלוח העברי הקדום ניכר כי ראו בחודש ניסן, חודש האביב, את הראשון בחודשי השנה. עוד בתקופת המקרא היו ככל הנראה "שתי התחלות" לשנה - באביב ובסתיו, וכך ציין חודש תשרי את סוף השנה החקלאית (אסיף) ואת תחילתה של השנה החקלאית החדשה. עד היום יש תרבויות שחוגגות את ראש השנה ב-21 במרס, למשל, האיראנים והבהאים. התאילנדים חוגגים את ראש השנה באמצע אפריל, ההודים והאתיופים - בסתיו, ובשאר העולם מקבלים על פי רוב את פניה של השנה החדשה בחורף, כולל העולם המערבי והנוצרי.

ואולם, לא משנה מתי חל החג, לחוגגים השונים יש לא מעט מכנים משותפים. פעמים רבות הם מנקים היטב את הבית ומסלקים דברים שכבר אין בהם צורך, וברוב המקומות כולם משתדלים ללבוש בגדים חדשים בצבע שנחשב למביא מזל. רבים גם רואים במים אלמנט בעל אופי מטהר - התשליך היהודי, הטבילה ההודית, קנקן עם מי ורדים או קערת מים ובה דג זהב חי בנוסח הפרסי או החלפת מים טריים באגרטים בנוסח היווני. כמו כן, כמעט תמיד יש לחג אופי משפחתי וקהילתי, אוכלים בו הרבה ומקפידים על אוכל סמלי - לא פעם מתוק, שמבטא תקוות ושאילות למזל טוב.

מתוך "מסע אחר", כתבה של זהרה רון

מכול את היכולת שלנו לקחת אחריות על חיינו, על התודעה שלנו, על הגוף, על המחשבות, על הרגשות ועל הפעולות שלנו. אנחנו יכולים לחזור להיות "בעלי הבית" הפנימיים והחיצוניים שלנו. זוהי היכולת שלנו להתחדש ולהשתנות בכל גיל, בכל מצב ובכל שלב בחיינו, לזהות את הגדולה ואת הפוטנציאל שלנו ולהתחבר לניצוץ האלוהים שבתוכנו, למהות הפנימית האמיתית שלנו, שנמצאת מעל כל אותם

לתקן. לעתים אנחנו פוגעים באחרים - ועל כך אפשר לבקש סליחה, ולעתים אנו פועלים מתוך פחדים, אמונות, דפוסים ומחשבות מגבילים ואוטומטיים. אפשר לזהות את הדפוסים האלה, להיות מודעים אליהם, להחליט לשחרר ולנקות אותם מתוכנות ולסלוח לעצמנו על שהאמנו בהם וכך פגענו בעצמנו. זוהי המהות האמיתית בעיניי של חגי תשרי ושל טקס התשליך, שמסמל בעיניי יותר



הרב עודד דוד: "כל אחד יודע מהן הנקודות שבהן יש לו פגמים, וזה הזמן להבחין בהן ולעשות שינוי, לפעול אחרת. כל אחד מוצא את דרכו לקדושה, הכול כדי לחזק את הצד הזך שלנו. כל תנועה של שיפור עצמי מסירה את האגו. התקופה של ראש השנה מזכירה לנו שאנו יכולים לבחור בטוב או בלא טוב ושזה תלוי בנו"

"ראש השנה הוא הזדמנות לכל אדם להגיע לאיזון ולחיבור בין דמותו כיהודי ובין דמותו כאדם. ראש השנה הוא גם יום הולדתו של אדם - שלא היה יהודי, ולכן הוא חג אוניברסלי. בד בבד, יש בראש השנה את הנקודה היהודית - גם אנשים שאינם דתיים הולכים לבית הכנסת לשמוע תקיעת שופר ולהתחבר לזהות היהודית שלהם. זה מלמד אותנו שאנחנו צריכים להתחבר לכל אדם בעולם ובו בזמן להתחבר לשורשים היהודיים שלנו."

תהליך השתפרות

לגבי חודש אלול - "אני לדודי ודודי לי", והרב דוד מבחין בין דודי-חברי לדודי-אלוהים. "יש לאדם חברים גם בעולמות עליונים וגם בעולמות תחתונים ובאלול מתקנים את שניהם, יוצרים התקרבות גם בין אדם

לחברו וגם בין אדם לבוראו. משפרים יחסי אנוש ומבקשים סליחה זה מזה, וגם נפתחים למציאות האלוהית שבתוכנו ולומדים להכיר את הממדים הגבוהים שלנו ולהתחבר אליהם". המילה "שנה" היא מלשון "שינוי", בעיקר לכיוון הטוב. תקופה זו של חגים והתחדשות מתחברת גם לעונות השנה, ואין זה מקרי. הרב דוד מסביר כי על פי הקבלה, ראש השנה הוא גם מעבר מהחיצוניות, מהקיץ שבו הכול מוחצן ומאנרגיית היאנג הזכרית על פי הרפואה הסינית, לפנימיות, לעונת החורף שבה מתכנסים פנימה והאנרגיה היא יותר יין, נקבית. "זהו תהליך של השתפרות. כל אחד יודע מהן הנקודות שבהן יש לו פגמים, וזה הזמן להבחין בהן ולעשות שינוי, לפעול אחרת. כל אחד מוצא את דרכו לקדושה -

באמצעות מדיטציות, הליכה לבית הכנסת, כתיבת יומן אישי, צבירת זכויות קטנות כגון לעשות טוב, לתת יותר, גמילות חסדים וצדקה. הכול כדי לחזק את הצד הזך שלנו. כל תנועה של שיפור עצמי מסירה את האגו. התקופה הזאת של ראש השנה מזכירה לנו בעיקר שאנו יכולים לבחור בטוב או בלא טוב ושזה תלוי בנו. "מהו חטא?", שואל הרב דוד ועונה: "זה כשאדם מתחבר למציאות שמחלישה את קיומו - משקר, גונב, תענוג, חוצה איזה גבול. החטאים הם פיצוי ונובעים מחיבור לחלק הירוד שלו - החסר, ולא לחלק הגבוה שלו. זה יוצר מצב של שבר פנימי, פירוד, שמתבטא ברגשות לא נעימים ובקונפליקטים עם עצמו ועם הסביבה. זהו מצב של מלחמה, של חוסר באוהב הסליחה מתחילה בתהליך של הכרה בחטא ומודעות

לחסר שיש בו, והיא באה לתקן זאת. היא מחברת את האדם בחזרה לאותו חלק שלם, לתקיעה של השופר, שמשחררת אותו ממה שחסר בו. היא מאפשרת לאדם מרחב, לראות אחרת, ואז אפשר לסלוח".

צורך בריטואלים

"תחילת שנה היא מקרה פרטי של תקופת מעבר והיא מאופיינת בפוטנציאל של נפיצות משום שאנו עוזבים את המוכר והידוע לטובת עתיד לא ידוע, שטומן בחובו פוטנציאל לכשלים ולקשיים. מה שעוזר ליחידים ולקבוצות בתקופות מעבר הוא ריטואלים", אומר **רז שרבליס**, חוקר תרבויות, בעל תואר שני באנתרופולוגיה המרצה במכללת יזרעאל ומדריך טיולים ליפן ולפפואה גינאה החדשה, שם חי כשש שנים במחיצת השבטים המקומיים. שרבליס מדגיש כי בני אדם חווים במהלך חייהם כמה תהליכי מעבר כגון המעבר מילדות לבגרות, מאזרחות לשירות צבאי, מרווקות לנישואים ומעשור אחד לעשור הבא אחריו, בימי הולדת עגולים. "טקסים וריטואלים מקטינים את החשש מאי הוודאות ועוזרים לנו לנהל את המעבר. הם מעניקים לנו תחושה של שליטה, שעוזרת לנו לחצות ולעבור את השינוי לקראת הדבר הבא או השלב הבא בחיים. תקופת מעבר היא תקופה של בדק בית ושל שידוד מערכות."

"בפפואה גינאה החדשה, למשל, לא מתייחסים ריטואלית למעבר משנה לשנה. הם אינם מתעסקים כלל בלוח השנה, משום שהם אינם סופרים את הזמן הכרונולוגי כמונו. לא משנה להם גיל האדם, למשל, אך יש להם תהליכי טהרה והתנקות, בדומה לתשלך היהודי, שאינם קשורים לשנה החדשה. למשל, הם מחוברים למחזורי הטבע ולביולוגיה, וטקסי מעבר קורים כשהבן מקבל זרע והבת - מחזור. יציאה לפנסיה מתרחשת שם ברגע שיוצאת השערה הלבנה הראשונה על הראש, גם אם זה בגיל 30 או 40, כי אז האדם נחשב

למבוגר", מסביר שרבליס.

לדבריו, השבטים בפפואה גינאה החדשה מתייחסים לעונות השנה מהבחינה החקלאית. בחג האסיף, למשל, נערכים טקסים חברתיים שקשורים לתבואה, להתחדשות ולשפע. זה דומה ליהדות שיש בה שתי הזדמנויות להתחלות חדשות - באביב, בחודש ניסן, ובראש השנה, בתשרי, בתחילת הסתיו. בשני המועדים יש אלמנטים של טהרה והתחדשות.

"גם היפנים מתעסקים הרבה מאוד בטהרה ובטומאה, בעיקר סביב נושא המוות. כשאדם הולך לעולמו, צריך לנקות ולטהר את הבית ולפנות את כל הדברים הישנים של הנפטר מהבית. חשוב להם מאוד לזרוק, להשליך ולהתנקות, להשיל את הישן כדי להמשיך הלאה ולבנות את החיים העתידיים. זהו סוג של תשלך בתוך החיים כדי להמשיך הלאה."

"ביפן יש בית מקדש קטן של דת השינטו בכל בית ויש גם מקדשים ציבוריים. אחת לכמה שנים מתקיים טקס התחדשות משמעותי של פירוק המקדשים עד היסוד ובנייתם מחדש כדי לטהר אותם. זהו זמן של שידוד מערכות ביפן ושל קריאה לקהילה להתחדש. המסורת הישנה מתפרקת והדור החדש בונה אותה מחדש, וכך הוא עושה מעין חידוש חוזה עם הנרטיב המסורתי."

שרבליס מסכם כי הצורך האנושי בריטואלים הוא סימבולי, וכי בתקופות מעבר בחיים הוא עוזר לנו עם המכניקה של המעבר מהישן לחדש. "יש עוצמה בעשייה עצמה, כשאנו יוצאים מד' אמותינו ועושים משהו אחר - שוטפים, מטהרים ושורפים. יש בזה משהו עוצמתי לאדם."

שחרור והתמלאות

"על פי המסורת השמאנית, טקסים בכלל וטקסים בתקופת המעבר בין השנה הישנה לחדשה משמעותיים מאוד. יש הרבה מאוד טקסים לטיהור, לזיכוכ ולשחרור", מספרת

תמנע אל שרון, מרפאה, מתקשרת ומדריכה את דרך הרפואה האינדיאנית. "החודשים האחרונים והראשונים של השנה הם זמן מעבר, סגירת מעגל בין השנה שהסתיימה ופתיחת מעגל חדש. כמו יום ולילה וכמו במחזוריות הירח מדי חודש."

"בזמן המעבר צריך להתייחס לשלושת החלקים שבנו - הילדה, זקנת השבט והאישה. הילדה מתבוננת בשנה מנקודת מבט של 'בא לי, לא בא לי' (מה מהדברים בא לי או לא בא לי לקחת איתי לשנה החדשה), הזקנה מתבוננת מנקודת מבט של 'מוכנה או לא מוכנה' (אילו דברים אני מוכנה לקחת איתי לשנה החדשה ואילו לא) והאישה מנקודת מבט של 'יכולה או לא יכולה'. אצל האישה המיינד הוא הדומיננטי; יש סיפורים ותיאורים או חוסר רצון. אנחנו צריכים להכיר את הכוח של כל אחת בחיינו וללמוד לאזן אותו."

השמאנים שם דגש על שחרור והתרוקנות מול התמלאות, על סגירה מול פתיחה. למשל, טקס ירח, הדארק מון - הוא מסע שמאני המאפשר זיכוכ, ניקוי והשתחררות מכל מה שכואב, מעכב ותוקע אנרגיה. זהו מסע שאפשר לעשות בכל חודש, ולא רק פעם בשנה בראש השנה. בפול מון, בירח המלא, אנחנו מתמלאים באור ורוצים להכניסו למקומות החשוכים, להתחדש. בשבועיים שבין שני הירחים יש עבודה שעושים באופן שוטף כל השנה.

"טקסים כאלה אפשר לעשות בכל יום ובכל רגע במשך היום", אומרת אל שרון. "אפשר לכתוב אינטואיטיבית על דף מה רוצים לנקות ולשחרר, לקרוע את הדף ולשרוף אותו עם מרווה כשהוא מורם מעלה, כלפי השמים. כל האנרגיה הקשה, הפחדים והכאבים עולים למעלה עם העשן, ובמקומם יורדת למטה אנרגיה של התחדשות."

טקס טיהור נוסף הוא הסוויטלוג, אוהל ההזעה האינדיאני, שבו אפשר "לנקות רעלים" בכל הרמות. "כשסוגרים שנה - בחודשים ספטמבר, אוקטובר ונובמבר, מתבוננים בשנה

רז שרבליס: "טקסים וריטואלים מקטינים את החשש מאי הוודאות ועוזרים לנו לנהל את המעבר. הם מעניקים לנו תחושה של שליטה, שעוזרת לנו לחצות את השינוי לקראת הדבר הבא או השלב הבא בחיים. תקופת מעבר היא תקופה של בדק בית ושל שידוד מערכות. בפפואה גינאה החדשה, למשל, יש תהליכי טהרה והתנקות, בדומה לתשלך היהודי, שאינם קשורים לשנה החדשה"



תמנע אל שרון: "השמאניזם שם דגש על שחרור והתרוקנות מול התמלאות, על סגירה מול פתיחה. אפשר לעשות טקסים בכל יום ובכל רגע. אפשר לכתוב אינטואיטיבית על דף את מה שרוצים לנקות ולשחרר, לקרוע את הדף ולשרוף אותו עם מרווה כשהוא מורם מעלה, כלפי השמים. כל האנרגיה הקשה, הפחדים והכאבים עולים למעלה עם העשן, ובמקומם יורדת למטה אנרגיה של התחדשות"

לבחור את הדרך או המסורת המתאימות לו לניקוי ולהתחדשות, ואפשר גם לערוך טקס פרטי קטן בבית. מה שחשוב הוא הבחירה לעצור ולקחת את הזמן לעצמנו ולעבודה החשובה הזאת - התבוננות, ניקוי וריפוי עצמי. חשוב למצוא דרך ליישם את המעבר הפנימי שחווינו במעשה - באמצעות טקס חיצוני שיסמל את ההתחדשות הפנימית שאנו רוצים לעבור בתקופה חשובה זו של השנה. שתהא זו שנה מלאה בשמחה, באהבה, בצמיחה, בריפוי ובהתחדשות.

כדי להצמיח את הזרועות והענפים שלנו. כשאנחנו מדויקים ועושים את תהליך המעבר משנה לשנה באופן נכון, משחררים ומתמלאים, כל המערכת יכולה לעבור לשלב חדש של מימוש", אומרת אל שרון. אל שרון תנחה בראש השנה טקס חווייתי שיתקיים במדבר. בטקס עוברים דרך ארבעה שערים במעגל ספירלי בהליכה מדיטטיבית נגד כיוון השעון לשחרור, לזיכון ולטיהור. "הטקס מחבר אל הלב, אל אימא אדמה, ובמרכז המעגל יש מדורת אש, שמעלה למעלה את כל הבקשות של השחרור והטיהור. הרוח הגדולה, וואקאן טנקה, מורידה אנרגיה פתוחה, נקייה ומתחדשת. אז יוצאים החוצה עם כיוון השעון ומקבלים גרגירי תירס שמסמלים שפע, פריון וטוב".

מהקרוב לרחוק. מתחילים בהתבוננות בעצמנו, בזוגיות ובמשפחה, בקהילה ובסביבה - מה מפעיל אותנו שם? האם זו הילדה הקורבנית, הזקנה ששואלת מה היא יכולה ללמוד שם או האישה שהחלק הרציונלי שבה רוצה לקחת אחריות על המקום שלה ולבחור אחרת? כותבים מה רוצים לשחרר ולהשאיר בשנה שמסתיימת, מדויקים עוד ועוד, ואז בנובמבר, בודקים במה אנו רוצים להתמלא ומה לקחת איתנו קדימה לשנה החדשה. "בדצמבר מגיע החלק המעשי, זריעת הזרעים. ברפואה האינדיאנית גוף האדם משול לעץ. השורשים הם זמן הרוח - במים מתחת לאדמה, והגזע מעל האדמה, בחיים הארציים. כשהעץ מוזן טוב מלמטה, מהשורשים, חיינו טובים. אם השורשים והגזע טובים, הענפים שאנו שולחים מלאים וגדולים ומתפרשים על אינסוף והפירות שלנו עסיסיים ולא בוסה. "בינואר ובפברואר מתחילים לנוע קדימה

יש דרכים שונות לעשות את המעבר מהשנה הישנה לחדשה. כל אחד יכול

רז שרבליס

www.papua-by-raz.co.il

הרב עודד דוד

www.haravoded.com/DEFAULT.asp

תמנע אל שרון

www.shamanspirit.co.il/p/blog-page.html

אורלי ברקימה

barkima.com