



# לזכור ולשכוח

מריאן ויליאמסון, מורה רוחנית ב"קורס בנסים" ומרצה בינלאומית בתחומי הרוחניות והחשיבה החדשה, מחזירה את שומעיה לאהבה המקורית שאתה נולדו, שגורשה אי שם בעבר על ידי הפחד, ומלמדת סליחה לאחרים ולעצמנו. "לכולנו פצעי ילדות ובידינו ההחלטה אם לחיות בחיים אלו בגן עדן או בגיהנום. אלוהים עושה את חלקו כשאנחנו עושים את שלנו", היא מבטיחה

מאת: אורלי בר-קימה | איור: אורי אמסטר



כי צד ייתכן שנולדנו עם נטייה טבעית לאהוב, שניחנו מלידה בדמיון יצירתי ושהיינו פעם מחוברים לעולם של משחק ושמחה, אך כשבגרו התמלאו החיים בדאגות, בכאב, בלחצים, במתחים ובספקות? התשובה לשאלה הקיומית הזו, לדבריה של **מריאן ויליאמסון** - מורה רוחנית, מרצה בינלאומית בתחומי הרוחניות והחשיבה החדשה, מנטורית רוחנית של ידוענים רבים בארצות הברית ומרואיינת מבוקשת בטלוויזיה האמריקאית, היא שכל זה קורה לנו, משום שאנחנו פשוט מ-פ-ח-ד-ים!

"אנחנו חיים בעולם שמבוסס על פחד ולא על אהבה. אנחנו בוחרים להתמקד במה שלא בסדר ולא מפסיקים לשפוט ולבקר, במקום לסלוח". לדבריה, נולדנו עם כל העושה, השפע והאהבה שאפשר להעלות על הדעת, אך ככל שהתבגרנו התמקדנו בפחד במקום באהבה. כשהיינו קטנים לימדו אותנו שאיננו מספיק טובים כפי שאנחנו. קלטנו שכדי להצליח אנחנו צריכים להתחרות באחרים ושאינן מספיק כסף / עבודה / אוכל / שמחה / אהבה (השלימו את החסר) לכולם, ולכן עלינו להיות קשוחים ולהיאבק על מקומנו. כשחיים לאורך שנים רבות בתחושות קשות, שוכחים עם הזמן את הטבע האמיתי.

את ויליאמסון, אישה נאה, צנועה וקטנת ממדים, ועם זאת רבת עוצמה ומעוררת השראה, היה לי העונג לפגוש ולשמוע בהרצאה שנתנה לראשונה בארץ בבית דניאל בתל אביב, במסגרת ביקור פרטי בארץ. בהרצאה, שהתקיימה ביוזמת **אפרת שר-שלום**, מבכירות המורות של "קורס בנסים" בארץ, היא מגדירה את עצמה כיהודייה אמריקאית גאה, שמעורבת מאוד פוליטית וחברתית במתרחש בארץ ובעולם. בשיחת פנים אל פנים קצרה שניהלנו מיד בסיום ההרצאה

מצאתי אדם צנוע, רגיש ועניו. "גדלתי בבית יהודי פוליטי, ומעורבות בקהילה היא טבעית בשבילי. בשנת 1965, כשהייתי בת 13, אבי לקח אותי לווייטנאם, כדי להראות לי למה מלחמה גורמת. סבי היה איש דתי, אך אני לא האמנתי באלוהים, כי חשבתי, 'איזה אלוהים יגרום לילדים לרעוב?' במשך שנים רבות חיפשתי את הזהות שלי, עברתי מערכות יחסים ופסיכולוגים, חיפשתי נחמה באנשים, באוכל ובסמים. עד אמצע שנות העשרים שלי חייתי בתיעוב עצמי ובכאוס פנימי. יום אחד נחשפתי לספר "קורס בנסים", אך לקח לי עוד שנה של סבל עד שחזרתי אליו. היו שם מושגים נוצריים שקצת הרגיעו אותי בהתחלה, אך הקורס העביר מסר אחד: 'הירגע!'. ואני חשבתי שאני צריכה להיאבק כל הזמן. הקורס הציל אותי והיה דרכי לצאת מהגיהנום שלי. למדתי את הספר במשך חמש שנים והבנתי שאני יכולה להשתנות. השתחררתי מכאוס רגשי, ולאט לאט גם התחלתי ללמד את החומרים הללו לקהלים שהלכו וגדלו", היא מספרת.

## אהבה היא אנרגיה

"כל מה שקיים בעולם החיצוני הוא שיקוף של העולם הפנימי. המסע הרוחני שלנו הוא המסע בחזרה לאהבה המקורית שאתה נולדנו, שגורשה על ידי הפחד", אומרת ויליאמסון. "לאהבה אין קשר לעולם הפיזי. זו אנרגיה ולכן אי אפשר להרוס אותה, אך אפשר לכסות אותה בפחדים. אחד העקרונות המשמעותיים שהספר 'קורס בנסים' מלמד הוא לראות את האלוהי שבכל אדם ולסלוח לאחרים ולעצמנו. אנחנו חיים בעולם הפיזי ברמה של הגוף ובו מתרחשות הטעויות. כשאני מבנה שאני יכולה לראות את היופי שבך אף על פי שעשית טעות, אני יכולה לבחור להאמין בך וביכולות שלך ולתמוך בחלומות שלך גם בימים של הנפילות ושל הטעויות. זוהי אהבה

**"במובן של המודעות והזיכרון ההיסטורי, ישראל והעם היהודי הם כמו קורבן של התעללות. יש סגידה לזיכרון, אך ברמה הרוחנית, הנפשית והרגשית, האומה היא כמו אינדיבידואל שצריך להחלים מהתעללות ומהקורבנות ולקבל החלטות מודעות של מה בוחרים לזכור ומה בוחרים לשכוח. אנחנו צריכים ליצור מכל פסיכולוגי לזיכרון, אחרת הזיכרונות מזהמים את ההווה ואז לעתיד אין סיכוי"**

אמיתית, שמביאה אתה כוח מנטלי ורוחני, וכל אחד יכול לפתח אותה בעצמו", היא מבהירה.

כשוויליאמסון מדברת על אהבה, היא לא מדברת רק על אהבה פרטית לעצמנו ולקרובים לנו, אלא מתכוונת להתפתחות אוניברסלית שבאה בעקבות האהבה: "לא מספיק רק לאהוב את ילדיך ואת הפרטנר הפרטי שלך. בנקודה שבה אנחנו מצויים, האנושות כולה זקוקה לקפיצה קוונטית תודעתית".

את הרצאתה בבית דניאל ויליאמסון מתחילה במדיטציה, שהיא מעין תפילה שבה היא מעבירה את כל רצונותיה, פחדיה ושאלותיה אל האלוהים. "אני מתפללת על אחי ועל עצמי. מי ייתן ונחזור לאהבה. מי ייתן ותירפא תודעתנו. מי ייתן ונמצא את דרכנו הביתה, מכאב לשלוות נפש, מפחד לאהבה, מן הגיהנום לשמים. תבוא מלכותך, ייעשה רצונך כבשמים כן בארץ, כי לך המלכות והכוח והתהילה, לעד ולנצח נצחים. אמן".

היא מסבירה שהקורס בנסים הוא אימון פרקטי תודעתי-פסיכולוגי, המבוסס על חוקים אוניברסליים רוחניים ומלמד כיצד לשלב את הרוח בחיי היומיום שלנו. היא מסבירה שיש תפיסה מטפיזית ורוחנית הנקראת "העבודה הגדולה", המהווה דוגמה לאמת שצומחת מהרוח האלוהית: "יש צינורות שדרכם העבודה הגדולה נעשית באופן מסורתי ובזמנים לא מקולקלים. הדת הייתה צינור לעבודה הזו, וגם הפוליטיקה ורוב המוסדות הציבוריים הם צינורות שכאלה, אך בימינו כשצינורות אלו מתקלקלים מפחד ומתאוות בצע, הם נסגרים, והעבודה הגדולה אינה יכולה להתרחש דרכם. עם זאת היא אינה נעצרת. היא פשוט יוצרת צינורות חדשים. אלוהים אינו נסוג. הוא אינו אומר, 'אוי, מה אני יכול לעשות', אלא עושה את מה שהוא תמיד עושה - ממציא תכנית חדשה. ב'קורס בנסים' הדבר נקרא 'מורי האלוהים'. מורה האלוהים הוא כל אדם הבוחר להיות כזה. כישוריו



## מריאן ויליאמסון: ארבעה עקרונות ליצירת נס

**1. חוק המשיכה.** חוק המשיכה הוא חוק רוחני קלאסי, שקיבל מיתוג מחדש בספר "הסוד". חוק זה אומר שהעולם הוא כמו מקרן של הדימויים שיש לנו במינד. זהו רעיון קדום, אך רבים נחשפו אליו לראשונה דרך "הסוד". ב"קורס בנסים" נטען שאפשר למשוך אלינו את מה שאנחנו רוצים על ידי מחשבה, אבל קיימת בו הבחנה בין קסם שיתרחש כשאנחנו מפקידים את רשימת המאווים שלנו בידי אלוהים, ואומרים, "זה מה שאני רוצה שתעשה בשבילי", לעומת "נס" שבו שואלים את אלוהים: "מה אפשר לעשות בשבילך?".

**2. התמודדות עם שיעורים בחיים.** החיים הם סדרה של שיעורים, שמבקשים מאתנו לחזור ולבחור באהבה. נקודת המוצא היא שאיננו מושלמים. לפעמים היקום נותן לנו לנוח, ואנחנו מרגישים למשך חמש דקות בערך שהשגנו משהו, אך אז היקום נותן לנו אגרוף חזק יותר ושואל: "ואת זה אתה יכול לספוג?".

**3. תקשורת.** מבחינה מטפיזית יש שני דברים המושכים אותנו: החשכה שלנו והאור שלנו. העובדה שיש בי אור אינה אומרת שאין בי חושך. בספר "קורס בנסים" נטען שאם אתה תוקף את אחיך, אתה טועה, גם אם אתה צודק. כשאתה תוקף את אחיך אתה תוקף את עצמך.

**4. מערכות יחסים.** כל מערכת יחסים עם כל אחד היא חלק מהשיעור האישי שלנו. כל מי שאנחנו אמורים לפגוש, נפגוש. אם הוא יהיה המציל או הצולב שלנו, זה כבר החלטה אישית שלנו. הכל מהדהד אלינו בחזרה את מה שאנחנו עושים / חושבים / מרגישים כלפי אחרים.

מהרוח ומהאוקיינוס הגדול שמקיף אותי, אך אם אני מבינה שאני אחד עם כל הגלים האחרים, אני יודעת שהכוח העצום של האוקיינוס הגדול הוא גם הכוח שלי. היום יש תימוכין מדעיים לרעיון של אפקט הפרפר (תיאוריה הגורסת ששינויים קטנים מחוללים שינויים גדולים בטווח הארוך. לדוגמה, משק כנפי פרפר בסין עלול להוביל לסופת טורנדו בארצות הברית). לכן כשאנחנו מתחילים לחשוב אחרת, זה נותן כוח לשנות את העולם ואת מחשבותינו לגבי העולם.

## למות ולא להשתנות

"לסליחה יש תפקיד מאוד משמעותי בתהליך של טרנספורמציה", מסבירה ויליאמסון. "בנסיבות החיים הכואבות לאנשים קשה לסלוח. לכן אנחנו לומדים להסתכל מעבר לנסיבות, כדי להגיע למקום של ריפוי". החדשות היותר טובות, לדבריה, הן שלא חייבים ששני האנשים המעורבים בנסיבות יעשו זאת, מספיק אחד. "זה שיותר שפוי באותו הרגע", היא צוחקת. "כשאנחנו נכנסים ללב שלנו ומבקשים את השותפות של אלוהים בתהליך כדי לראות את האור של האחר, של 'האויב', ונותנים לאור להתרחב יותר ויותר ולגעת באור שלנו, קורה שינוי. זה לא עולה כלום ואפילו לא קשה, ונראה איזו התנגדות יש לנו לזה. אנשים יעדיפו למות מאשר לשנות את מחשבתם. קיבעון הוא רעל

שאנחנו חולקים דימויים וארכיטיפים קולקטיביים משותפים. למעשה אנחנו חולקים אותו מיינד. קחו לדוגמה גלגל של אופניים. ה'שפיצים' בגלגל נראים נפרדים זה מזה, אך כל אחד ואחד מהם מותחיל באותה נקודה. ברמת העולם, חלקנו לבנים, שחורים, נוצרים, מוסלמים, יהודים, גברים, נשים, סטרייטים והומואים. בספר 'הקורס בנסים' נטען שהזהרות עם הגוף ולא עם הרוח איננה נותנת ביטוי למי שאנחנו באמת. ההארה וההתמרה מתרחשות בהזהרות עם הרוח. האמירה שמלחמות תמיד תהיינה ולא משנה מה נעשה - היא אמירה מרמזת התודעה. ואולם, אנחנו צריכים לוותר על האמונה שהזהרות שלנו נמצאות במה שמפריד אותנו זה מזה ולהבין שברמה העמוקה ביותר אנחנו אותו דבר. אנשים אומרים לי שאני נאיבית. הם טוענים שהעולם משוגע, אך השיח הרוחני הוא לא על מה שנעשה, אלא על מה שאנחנו חושבים. כשחושבים אחרת, משהו זו ומשתנה. הנס הוא כמו המעבר שמתקיים בין פחד לאהבה, ואז הכל משתנה ואפשר לקבל את האפשרות שיש דרך אחרת.

"אין מקום שבו אתם נגמרים ואני מתחילה. אנחנו כמו קרני השמש או גלי הים. אנחנו חושבים בטעות שאנחנו נפרדים זה מזה, אך למעשה אין מקום שבו גל אחד או קרן אחת מסתיימים ואחרים מתחילים. אם אני גל אחד, ואני מאמינה שאני נפרדת משאר הגלים, אז ברור שאני מרגישה חסרת כוח וקטנה, מפוחדת



רפואה משלימה מעשית  
[www.izoon.biz](http://www.izoon.biz)



## חוויה קבוצתית ואישית

אתם קבוצה? רוצים לחגוג באופן מיוחד? להרגיש יחד ולקבל טיפול מגע אישי? להתפנק, לאכול טוב, לצחוק... אם כן, אתם מוזמנים ומוזמנות למרכז איזון רפואה משלימה מעשית לחוויה מדהימה שלא תשכחו:

טיפול מגע מפנקים, ג'קוזי מלווה בהפתעות, קלפים, אווירה, שלוה...

להזמנת מקום לתאריך הרצוי 077-2031309 או [www.izoon.biz](http://www.izoon.biz) תוקף ההנחה עד 30.1.12



מסתכמים בכך בלבד. המורים מגיעים מכל רחבי תבל. הם באים מכל הדתות ומאף דת. הם פשוט אלה אשר נענו. הקריאה היא אוניברסלית. היא נמשכת ללא הפסק בכל מקום. היא קוראת למורים לדבר למענה ולפדות את העולם. רבים שומעים אותה, אך רק מעטים ייענו לה. הקרמה, חוק הסיבה והתוצאה, היא אבן הבניין הבסיסית של היקום הנבנה על ידי האלוהים. חוקי האל נקבעים לנצח ואינם משתנים בזמן, במקום ובמצב. מחשבותינו הן הסיבה, והעולם שבו אנחנו חיים הוא רק התוצאה. אם נחשוב מחשבות של שלום ואהבה, זה מה שנחווה."

## אומרים שאני נאיבית

ויליאמסון, המגדירה את עצמה כאדם בעל מודעות פוליטית, אינה מתעלמת מהסכסוך הישראלי-פלסטיני. "כששני אנשים נמצאים בקונפליקט או כששתי אומות נלחמות זו בזו, העקרונות הם זהים. במובן של המודעות והזיכרון ההיסטורי, ישראל והעם היהודי הם כמו קורבן של התעללות. יש סגידה לזיכרון, אך ברמה הרוחנית, הנפשית והרגשית, האומה היא כמו אינדיבידואל שצריך להחלים מההתעללות ומהקורבנות ולקבל החלטות מודעות של מה בוחרים לזכור ומה בוחרים לשכוח. אנחנו צריכים ליצור מכל פסיכולוגי לזיכרון, אחרת הזיכרונות מזהמים את ההווה ואז לעתיד אין סיכוי. הקורס בנסים אומר שאם אנחנו מביאים צללים מהעבר להווה, אז העתיד ייראה כמו העבר. הישראלים והפלסטינים היו שניהם קורבנות של התעללות. אני שומעת בשיחות שאין פרטנר לדיאלוג, אך כבני אדם הנמצאים בתהליך של התפתחות רוחנית, אנחנו לא צריכים לחפש מישהו שיהיה פרטנר שלנו לשלום, אלא לפנות לאלוהים שיהיה שותף שלנו לשלום", היא מדגישה. "ככל שניכנס יותר ויותר לעומק של המיינד, כפי שאמר **קרל יונג**, נגלה

**מריאן וילאמסון: "אנחנו כמו קרני השמש או גלי הים. אנחנו חושבים בטעות שאנחנו נפרדים זה מזה, אך למעשה אין מקום שבו גל אחד או קרן אחת מסתיימים ואחרים מתחילים"**



מריאן וילאמסון. מחזירה את תלמידיה לאהבה המקורית שעמה נולדו

## הבקשה שהפכה לנס עולמי

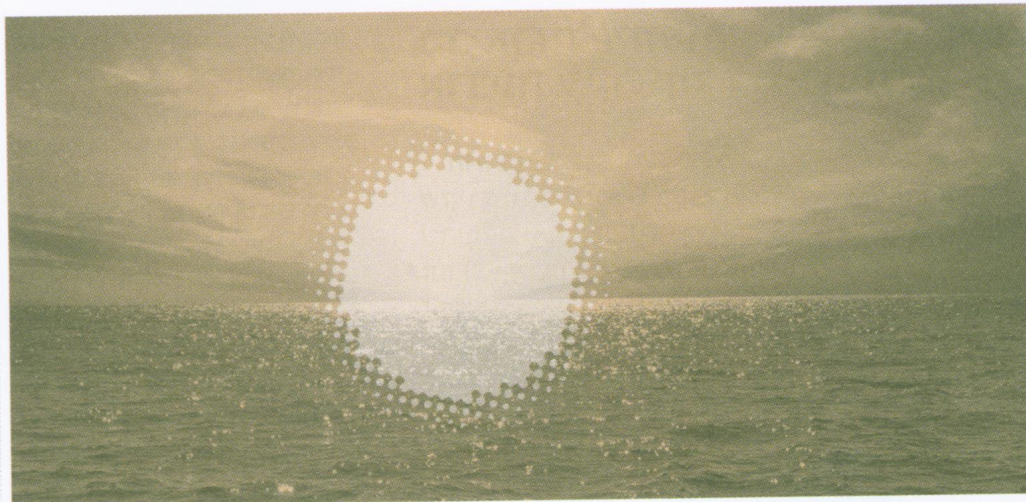
הספר "קורס בנסים" נכתב על ידי שני פסיכולוגים-חוקרים אמריקאים מאוניברסיטת קולומביה שבניו יורק: **ד"ר ביל סטפורד** ו**ד"ר הלן כהן-שקמן**. מערכת היחסים ביניהם הייתה מלווה במתח רב. באחד מן הימים ביקש ד"ר סטפורד מד"ר כהן-שקמן כי ימצאו דרך אחרת לתקשורת אוהבת יותר. כהן-שקמן הסכימה למצוא את הדרך האחרת ולא ידעה שבהסכמתה זו התחייבה לדבר גדול בהרבה. ההסכמה שלה הובילה לסדרה של חזיונות וחוויות רוחניות, ביניהן "קול" שדיבר אליה. בהיותה פסיכולוגית, נרעשה מן החזיונות ומאותו קול. ד"ר סטפורד הציע לה לשאול את הקול מה הוא רוצה, והמילים הראשונות שהקול אמר היו: "זהו קורס בנסים, נא לרשום". במשך שבע שנים רשמה כהן-שקמן בקצרות את הדברים מפי הקול, ובכל בוקר הקריאה אותם לסטפורד, שהדפיס את מה שרשמה בערב הקודם. לעתים היא התנגדה לדברים ולעתים לא הבינה אותם, אך היא המשיכה לכתוב. שנתיים שכבו הדפים במגירות, ואז הגיעו ממשיכי הדרך, שרצו להוציא לאור את הספר. אותם ממשיכי דרך תרגמו אותו עד היום ל-19 שפות (לאחרונה גם לסינית) והחלו ללמד אותו ברחבי ארצות הברית והעולם. בשנת 1977 הביאה את הקורס לארץ ד"ר פיליס שלמר ולימדה 12 תלמידים, ביניהם אבי יסעור ורות שקיסעור, שהחליטו לתרגמו לעברית (השפה הרביעית שאליה תורגם הספר). אפרת שרשלום, שהייתה תלמידה של אבי יסעור (שנפטר לפני כשנה וחצי), נמנתה עם צוות המתרגמים וייסדה את הקורס בארץ. כיום היא ראש קהילת "קורס בנסים" ישראל ומלמדת אותו זה 24 שנים. עד היום נחשפו לקורס אלפי אנשים, ויש בארץ כתריסר מורים מוסמכים. <http://kursbenisim.org.il>



## זכות להיות מבריק, יפהפה ואהוב

אחד הטקסטים המזוהים ביותר עם ויליאמסון הוא ציטוט מפורסם מרב המכר שכתבה, "בחזרה לאהבה", שיוחס בטעות במשך שנים רבות לנלסון מנדלה, לאחר שציטט אותו בנאום השחרור מהכלא. הספר, המבוסס על עקרונות "קורס בנסים" שאותו היא מלמדת ברחבי העולם, יצא לאור בשנת 1992, והוא מעין מדריך מסע רוחני, פסיכולוגי ורגשי, שנועד להדריך אותנו במסע שלנו בחזרה לאמת ולאהבה המולדת. מאז היא כתבה עוד שמונה ספרים, שרובם הפכו לרבי מכר. "הפחד העמוק ביותר שלנו אינו שמא אנו בלתי ראויים. הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור. זהו האור שלנו, לא האפלה שבתוכנו – שמפחיד אותנו יותר מכל. אנו שואלים את עצמנו, איזו זכות יש לי להיות מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב? למען האמת, איזו זכות יש לך שלא להיות? אנחנו אמורים לזרוח, כמו שילדים עושים. נולדנו כדי לממש את תהילת האלוהים שבתוכנו. זה לא רק בחלק מאתנו, זה אצל כל אחד ואחת מאתנו. ככל שנאפשר לאור שלנו לזרוח, באופן בלתי מודע אנו מעניקים רשות לאחרים לעשות את אותו הדבר. ככל שאנו משתחררים מן הפחדים שלנו, נוכחותנו תשחרר אחרים מהפחדים שלהם."

מריאן ויליאמסון, מתוך הספר "בחזרה לאהבה"



**"לסליחה יש תפקיד מאוד משמעותי בתהליך של טרנספורמציה", מסבירה מריאן ויליאמסון. "בנסיבות החיים הכואבות לאנשים קשה לסלוח ולכן אנחנו לומדים להסתכל מעבר לנסיבות, כדי להגיע למקום של ריבוי. החדשות היותר טובות הן שלא חייבים ששני האנשים המעורבים בנסיבות יעשו זאת, מספיק אחד. זה שיותר שפוי באותו הרגע", היא צוחקת**

הפנימית וללכת למקומות החשוכים והכואבים שבנו. לכולנו פצעי ילדות. זה לא משנה מאיפה קיבלנו את הפצעים והשריטות שלנו, הם שלנו כעת. מה שמשנה ויעשה את ההבדל הוא לקיחת האחריות על איך שאנחנו מתנהלים היום בעולם. זו ההתפתחות הרוחנית. פירוש הדבר הוא שנהפוך לאנשים שנועדנו להיות, לאנשים שאלוהים רוצה שנהיה. מניסיוני, אני מאמינה ויודעת, שכשאנחנו עושים את העבודה הזו, כל נס שאנחנו זקוקים לו יקרה, כל ים שצריך להיבקע - ייבקע לשניים."

## האנושות משתנה

לטענתה של ויליאמסון אנו נכנסים כעת לתקופה חדשה בעולם ובהיסטוריה. "זו לא הפעם הראשונה שהאנושות עוברת תהליך לשינוי. הסיבה היחידה להזדקקותנו לעולם חדש היא שקלקלנו את העולם הישן. החיים מורכבים מרגע ועוד רגע ועוד רגע, ובכל רגע ובכל מחשבה אנו לוקחים את עצמנו ואת אלו שמסביבנו ישירות לגן עדן או לגיהנום. ולא מדובר במצב שלאחר המוות. גן עדן הוא מודעות לאחדות שלנו והשלווה שהיא מביאה, והגיהנום הוא הכאב והחרדה שחוסר האהבה מפיק. לא משנה מה דרך הרוחנית. אלוהים עושה את חלקו, כשאנו עושים את שלנו", היא מסיימת בחיוך. ■

שמשאיר את האנושות תקועה במקום שבו היא נמצאת היום."

## להודות בטעויות

כאן, לדבריה, נכנס כוחה של האמונה: "צריך רגע אחד בלבד שבו נשקול את האפשרות שיש רמה אחרת של מציאות, שהיא המציאות האולטימטיבית. נמצא את עצמנו בצומת שבו נהיה חייבים להחליט במוה להאמין: בכוח של האסון שלנו או בכוח של אלוהים לשנות אותנו, ואז נגלה שכוח הסליחה והאמונה עשוי לחולל נסים. כשאני לוקחת אחריות על החלק שלי מבחינה רוחנית, זה מחזק ולא מחליש, אפילו אם האחר הכאיב לי מאוד. "קשה לנו גם להודות בשגיאות ובטעויות שלנו. אנשים באים אליי לייעוץ ואומרים, 'הוא פגע בי. 95 אחוזים מהבעיה הם שלו!'. אם כך, אני אומרת, בואו נטפל בחמשת האחוזים שלנו, שאנחנו אחראים עליהם. העבודה המרכזית של 'עובד האור והנסים' היא לטפל בעניינים שלו עצמו ולכפר על הטעויות שלו, ולא של אחרים. יש לעשות בדק בית אישי, לרכז רשימה של הטעויות בלי צנזורה, כפי שעושים בתכנית 12 הצעדים, ואז לכפר ולסלוח לעצמנו. גם כאומה אנחנו צריכים לעבור תהליך דומה, לעשות את העבודה