



שיעור בהתעוררות

● צופית גרנט־רנד

צופית גרנט־רנד
היא שחקנית ויוצרת
איור דיגיטלי מתוך
צילום: שי פרנקו

יש

מושג עתיק מהקבלה שאני מסתובבת איתו לאחרונה כמו אבן קטנה בכיס. אני נוגעת בו שוב ושוב, הופכת אותו בידי, מנסה להבין אם הוא יכול לעזור לי

לפענח את הימים שאני עוברת.

קוראים לו "אתערותא דלתתא", התעוררות מלמטה. מולו עומד "אתערותא דלעילא", התעוררות מלמעלה.

יש רגעים בחיים שבהם משהו פשוט מגיע. חסד.

השראה. אהבה. בהירות. כאילו משהו פתח חלון

בנשמה והכניס אור. לא התאמצנו, לא תכננו. זה פשוט

קרה. אבל רוב החיים אינם כאלה. רוב החיים פוגשים

אותנו דווקא ברגעים שהשמייים שותקים.

ברגעים שאנחנו מחכים עד שנרגיש טוב יותר כדי

להתחיל לזוז.

מחכים שהמוטיבציה תבוא, שהפחד יעלם. שתגיע

האמונה. ואז נגלה שהשינוי פשוט לא מתחיל. שם

נולדת האתערותא דלתתא. האדם עושה את הצעד

הראשון לא כי הוא מלא כוח, אלא כי הוא מבין שהכוח

יגיע רק אחרי שיתחיל ללכת.

הזוהר מתאר את זה במשפט מופלא: "פתחו לי פתח

כחודו של מחט ואני אפתח לכם פתח כפתחו של אולם".

אל תפתחו את השער. רק תגעו בידית.

במשך רוב חיי חשבתי שאני מבינה

את הרעיון הזה. הרי חיי היו רצף

של אתערותא דלתתא. כשפחדתי, כנסעתי. כשלא ידעתי, שאלתי.

כשכאב לי, המשכתי. עליתי על

מטוסים לקצות העולם. חיפשתי

אנשים אבודים. נכנסתי לבתים

וללבבות שבורים. פגשתי אנשים ברגעים

החשובים ביותר של חייהם. פתחתי את

הלב שלי מול המצלמה.

אבל לאחרונה אני מגלה רובד

אחר של המושג הזה. כי קל לעשות

אתערותא דלתתא כשיש כוח. השאלה

האמיתית היא מה עושים כשאין.

כשאת מתעוררת בבוקר ומרגישה

שהחיים מבקשים ממך לעצור.

אני עוברת תקופה לא פשוטה. יש

ימים שבהם אני לא מרגישה טוב. יש ימים שבהם הפחד

מבקר אותי. יש ימים שאני יודעת בדיוק מה נכון עבורי

ובכל זאת מתקשה להוציא את זה לפועל.

ואני מתחילה להבין שאולי יש כאן הזמנה לעצור את

הריצה הארוכה של חיי ולהתבונן מחדש בדרך.

לא רק במה שאני עושה, אלא גם במי שאני הופכת

להיות תוך כדי.

אולי ההתפתחות האמיתית אינה עוד עשייה, אלא דיוק.

היכולת להסכים להיפרד מגרסאות ישנות של עצמנו.

להיפרד מהרעש, מההרגלים, מהריצוי. מהאמונה

שאנחנו חייבים להיות חזקים כל הזמן.

אני מרגישה שהחיים מבקשים ממני עכשיו אומץ מסוג

אחר. האומץ להשתנות. והאמת היא שזה אולי האומץ

הגדול מכולם. כי שינוי אמיתי דורש מאיתנו להסכים

לא לדעת מי נהיה אחרי שנוותר על מה שכבר מוכר

לנו. להסכים לעבור דרך תקופה שבה הישן כבר לא

מתאים והחדש עדיין לא נולד.

כל חיי חשבתי שההשפעה שלי נולדת מהמילים שאני

אומרת. מהתוכניות שאני יוצרת, מהסיפורים שאני

מספרת. אבל אולי ההשפעה האמיתית שלי מתחילה

במקום אחר, ברגע שבו אני מסכימה להיות מה שאני

מבקשת מאחרים לחיות.

לכבד את הנפש, להפסיק לברוח מעצמי. לבחור

בחיים. וככל שאני מעמיקה במושג הזה אני מבינה

שאתערותא דלתתא אינה פעולה, היא עמדה

פנימית. היא הרגע שבו אני מפסיקה

לחכות שמישהו יציל אותי ואומרת

לחיים: אני כאן. אני מפחדת, אבל אני

כאן.

אני עייפה, אני לא יודעת הכול, אבל

אני כאן. וזה מספיק כדי להתחיל.

אולי זו הסיבה שחכמי הסוד קראו לזה

התעוררות ולא עשייה. כי לפני כל שינוי

יש רגע אחד קטן שבו הנשמה מתעוררת

ומסכימה לחזור הביתה. אולי זאת האתערותא

דלתתא שלי עכשיו. לא לכבוש את העולם.

לא להציל אף אחד. רק לשוב אל עצמי. ומתוך

השיבה הזאת לאפשר לחיים החדשים להיוולד.

