

סיפור חסידי על אתרוג פסול הוא מסע אל התיקון הפנימי הכי עמוק ומזכך: שחרור הכעס

שורף אותי מבפנים

• צופית גרנט-רנד

צופית גרנט-רנד היא שחקנית ויוצרת



צילום: שי פרנקו

ש סיפור חסידי מאת ש"י עגנון שאני אוהבת במיוחד: "אתרוגו של אותו צדיק". הוא מספר על רבי מיכל מזלוטשוב, שחי בעוני גדול אבל היו לו תפילין עתיקות, ירושה מאביו הקדוש. אשתו התחננה למכור אותן בשביל צורכי הבית והוא בשום פנים ואופן לא הסכים. עד שערב סוכות הגיע. בעיר לא נמצא אתרוג אחד, ופתאום הופיע סוחר עם אתרוג מהודר במחיר מופקע. רבי מיכל, שכל כולו בער למצווה, מכר את התפילין של אביו וקנה את האתרוג. כשאשתו גילתה, היא השתעזה מכעס: בשביל לחם לילדים לא הסכמת למכור, אבל בשביל אתרוג כן?! בסערה נשכה את הפיטם של האתרוג ופסלה אותו. ומה עשה רבי מיכל? נשם. נשימה ועוד נשימה. לא צעק, לא כעס. רק אמר: "אם זה רצונך, ריבונו של עולם, שהאתרוג שלי ייפסל, אני מקבל באהבה". ובלילה נגלה לו אביו בחלום ואמר: "דווקא זה שלא הקפדת, שלא כעסת, זה המעשה הכי גדול שלך בשמיים".

"לפעמים החסד הכי גדול שאני יכולה לעשות עם עצמי הוא פשוט לוותר על הכעס ולהיכנע באמת, כי הכעס אולי צודק, אבל הוא אף פעם לא בריא"

וכשאני קוראת את זה, אני אומרת לעצמי: וואו, איזו מהפכה קטנה יש כאן. לא במכירת התפילין, לא בקניית האתרוג, אלא בהפסקת שרשרת הכעס. כי כעס... כעס מנהל היום את העולם. הוא יושב לנו בחדשות, חוגג ברשתות החברתיות, מתפרץ על הכביש, חודר לחדרי השינה. הוא מנווט את השיחות שלנו, מתלבש על שליטה, על אכזבה, על אובדן דרך. אנחנו כועסים על המדינה, על הבית שגדלנו בו, על בני הזוג, על הילדים. בקיצור, אם תרצו, אפילו על מזג האוויר. והכי מצחיק (או הכי עצוב) שכולם בטוחים שהכעס שלהם מוצדק. אבל הנה מה שכמעט אף אחד לא עושה: אף אחד לא עוצר כדי להסתכל על הכעס שמולו כמו במראה. כדי לשאול - מה זה מלמד עליי? איזה רעל פנימי מנהל אותי עכשיו? כי המחשבות האלה, הכעסות, הופכות אט-אט לרעל בגוף. והן לא נשארות מחשבות, הן מתגלגלות למחלה סמויה או גלויה, זה כבר עניין של זמן. אני אומרת את זה גם מהמקום הכי אישי שלי. בשנתיים האחרונות אני חווה אתגר בריאותי לא קטן. לא ויתרתי לעצמי, יצאתי למסעות צום ארוכים, לטבעונות קשוחה, ספורט, נשימות, 18 יום עם מים בלבד. הפתעה! לא תאמינו, אבל המדדים שלי לא השתנו כמו שציפיתי. בסוף נאלצתי לחזור לטיפול תרופתי. וזה חידד לי את הידיעה שיש גבול למה שהגוף יכול לרפא כשבלב שורף כעס. זה אולי המקום הכי מסוכן בחיים, לא הסוכר, לא הכולסטרול, אלא המקומות הלא מנוהלים רגשית, ובעיקר כשהם כועסים. ופה הסיפור של רבי מיכל הופך להיות שיעור יומיומי בשבילי. המצווה הגדולה ביותר היא לא אתרוג מהודר וגם לא תפילין עתיקות, המצווה הגדולה היא לדעת לא להקפיד, לא לתת לכעס לבלוע אותי. לדעת לנשום רגע, לשחרר, להגיד "אם זה רצונך, ריבונו של עולם, אני מקבל באהבה". אני לומדת, לאט לאט, שגם בעולם שלי עם המסעות, עם הבריאות, עם המשברים, לפעמים החסד הכי גדול שאני יכולה לעשות עם עצמי הוא פשוט לוותר על הכעס ולהיכנע באמת, כי הכעס אולי צודק, אבל הוא אף פעם לא בריא. ואולי זה האתרוג שלי, לא פרי יפה מהשוק, אלא פרי פנימי שאני מגדלת כל יום מחדש, פרי של חמלה, צחוק, סבלנות, אהבה.



איור: שאטרסטוק