



אם אינכם מצליחים לצפות במסר [לחצו כאן](#)

לאתגר את הסליחה

בפסיכולוגיה הבודהיסטית, סליחה נתפסת כתרגול הקשור באופן עמוק למושגים של חמלה ושחרור מסבל. כאשר הנזק שנגרם הוא חמור וכואב מאוד, כגון בגידה, התעללות או אלימות, תהליך הסליחה יכול להיות מאתגר במיוחד. עם זאת, מנקודת מבט בודהיסטית, זהו צעד מכריע לקראת שלוה פנימית וריפוי רגשי.

טבעם של סבל וסליחה

בלב התורות הבודהיסטיות נמצאת האמונה שכל סבל (דוקהה) נובע מ'היקשרות'. כשמישהו פוגע בנו, לעיתים קרובות אנו נאחזים בכאב, בכעס ובטינה הנובעים מהחווייה. בעוד רגשות אלה יכולים להיראות מוצדקים, הם בסופו של דבר מובילים לסבל נוסף. בבודהיזם, סליחה נתפסת כדרך להשתחרר מהנטל הרגשי של היאחזות ברגשות שליליים אלה.

הדילמה עבור רבים היא שלסלוח למישהו, שגרם נזק עמוק, יכול להתפרש כעוול, כאילו עצם הסליחה מתרצת או משלימה עם מעשיו. עם זאת, הפסיכולוגיה הבודהיסטית מדגישה כי סליחה אינה עוסקת במחילה לאדם האחר או בהכחשת הנזק שנגרם, אלא שמדובר בשחרור עצמי מהכבלים הרגשיים הקושרים אותנו לסבל שנגרם על ידי האירוע. במובן זה, סליחה היא מעשה של חמלה עצמית. על ידי סלחנות, אנו מכירים בכאב אך בוחרים לא לתת לו לשלוט בחיינו.



זריחה בהימאליה - שיר קרמר

סליחה בהקשר של פגיעה עמוקה

כאשר מישהו גורם כאב משמעותי, תהליך הסליחה בבודהיזם הוא הדרגתי ודורש עבודה פנימית עמוקה. העבודה מתחילה בהכרה **בסבל**. הצעד הראשון הוא להכיר באופן מלא את הכאב שנגרם מבלי להימנע או לדכא את הכאב. תרגולי מיינדפולנס בודהיסטיים מעודדים אנשים לשבת עם רגשותיהם, להתבונן בהם ללא שיפוט ולתת להם לעבור, כמו תנועת עננים בשמיים. מודעות זו מאפשרת לאדם לראות את הכאב בבירור מבלי להיבלע בתוכו.

להרפות ולרפא

סליחה כשחרור

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחוות קירבה ואמון](#)

לחצו לפרטים



יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחברה מכור/ה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכריות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק".
אשמח להיות האדם הזה בחיך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)