

# 'תשליך' - 'תחזיק'

## מה להשליך ומה להחזיק ?

### הצעה לטקס ביתי לשנה החדשה

תוך כדי הטקס ניתן לומר את הטקסט הבא:

## תשליך למים / לרוח

הרבה תמר דבדבני

אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי וְאִמּוֹתַי,  
סְלַח לְכָל חַטָּאֵי,  
וְהַשְׁלִיךְ לַמַּצּוֹלוֹת הַיָּם / וּפְזֹר לְרוּחַ הַנִּישָׁאוֹת  
אֶת כָּל מַעֲשֵׂי הָרָעִים.

אָנָּה אֱלֹהִים,  
כְּמוֹ הַלֶּחֶם הַנֶּמֶס בְּמִים  
הַמֵּס מִלִּפְנֵי אֶת הַכָּאֲבִים וְהַכִּישְׁלוֹנוֹת  
שֶׁל הַשָּׁנָה הַחוֹלְפָה.  
כְּמוֹ עֲלֵי הַשּׁוֹלְכֵת הַנוֹשְׁרִים בְּסִתּוֹ  
הַסֵּד מִעֲלֵי, אֶת הַכָּאֲבִים וְהַכִּישְׁלוֹנוֹת  
שֶׁל הַשָּׁנָה הַחוֹלְפָה.

כְּמוֹ הַמֵּים הַזּוֹרְמִים וְהוֹלְכִים,  
כְּמוֹ עֲנָפֵי הָעֵץ הַמְּלַבְּבִים וְעוֹלִים,  
תֵּן בִּי אֶת הַכּוּחַ לְהִתְחַדֵּשׁ בְּעוֹלָמְךָ  
בְּכָל יוֹם תָּמִיד.

וְגַרְבַּ רְחִמֶיךָ תֵּן לִי חַיִּים אֲרָכִים,  
חַיִּים שֶׁל שְׁלוֹם,  
חַיִּים שֶׁל טוֹבָה, חַיִּים שֶׁל בְּרָכָה,  
חַיִּים שֶׁל פְּרֻנְסָה טוֹבָה,  
חַיִּים שְׂאִין בְּהֵם בּוֹשֵׁה וְכִלְיָמָה,  
חַיִּים שֶׁל עוֹשֵׁר וְכְבוֹד לְעַבְדוֹתֶךָ,  
חַיִּים שֶׁתְּהֵא בִי אֶהְבֵּת תוֹרָה וְיִדְאֵת שְׂמִימִים,  
חַיִּים שֶׁתְּמַלֵּא כָּל מְשָׁלוֹת לְבִי לְטוֹבָה  
וְזַכְרֵנִי לְחַיִּים מְלֹךְ חַפֵּץ בְּחַיִּים,  
לְמַעַנְךָ אֱלֹהִים חַיִּים.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה' שׁוֹמֵעַ תְּפִילָה.

'תשליך' הוא טקס אשר נהוג לקיימו ביום הראשון של ראש השנה בשעות אחד הצהריים על יד מקור מים חיים או זורמים, במהלכו נהוג להשליך באופן סמלי את חטאינו אל המים, בהשראת הפסוק:

**'וְתִשְׁלִיךְ בַּמַּצּוֹלוֹת יָם כָּל-חַטָּאוֹתֶם'** (מיכה ד' י"ט)

על בסיס הטקס המסורתי מוצע כאן טקס מחודש שניתן לקיים במסגרת אישית, משפחתית או קהילתית, בבית או במרחב משותף. על החלק הראשון, בו נשליך את כל מה שראוי להשאיר מאחור, נוסף בהמשך חלק שני, בו נבחר במה נמשיך להחזיק ולהשקיע בשנה הקרובה.

## הצעות ל'תשליך'

### מה הייתי רוצה להשליך ממני בשנה הזו?

כל מה שקרה בשנה שחלפה שיך עכשיו לעבר. כל הכאב, התסכול והאכזבות - נשליך אותם מתוכנו. בראש השנה - מתחדשת הנשמה.

**בקהילה/ בקבוצה** - ניתן להתכנס ליד מקור מים, לחלק צדפים או עלים או חלוקי נחל, עליהם כל אחת/ד מוזמנת לכתוב או לצייר מעשה או תכונה שהיית רוצה להשליך מעצמך ולהשליך למקור המים. ניתן גם רק לקחת חתיכות של לחם או צדפים או עלים מבלי לכתוב ולהשליכם למים תוך כדי מחשבה וכוונה.

**בבית** - ניתן לעשות את אותו הדבר עם גיית או עם בריכה. אפשר גם לכתוב על פתק ולהכניס את כל הפתקים לצנצנת שתפתח בשנה הבאה לראות אם הצלחת.

אם אין מקור מים או כלי מים גדול בבית - ניתן לקיים את הטקס גם עם פיזור של עלים או הפרחת בועות סבון לרוח.





אָנשִׁים יוֹצְאִים  
וְחוֹשְׁבִים לְהַתְּרֹאוֹת  
וְזוֹ הַכְּנָה, וְזוֹ הַכְּנָה.  
פְּעַם נְקִים  
כִּי בְּפִתְקָךְ שָׁבַלְב,   
בְּפִתְקָךְ שָׁבַלְב  
הַכְּתֹבֶת רְשׁוּמָה.

כְּמוֹ הַנְּחָלִים  
זְרוּעוֹתֵינוּ מְשַׁתְּלְבוֹת  
וְגִשְׁרֵי מְהוּזָה  
לְתָם וְלִתְקוּהָ.  
הַכְּאֵב הַזֶּה,  
הַכְּאֵב הַמְתְּלֹה,  
גַּם הַכְּאֵב הַזֶּה  
שֵׁיךְ לֹא־הֵבָה.

מִי הַנְּחָלִים  
מְקִימִים אֶת הַזְּרִימָה  
שָׁנָה אַחֵר שָׁנָה.  
שָׁנָה אַחֵר שָׁנָה  
הֵם יִצְנְנוּ  
אֶת רַגְלֵינוּ הַדּוֹלְקוֹת,  
רַגְלֵינוּ הַדּוֹלְקוֹת  
וְלֹא אֶת הַנְּשָׁמָה.

**שיר על  
נחלים**  
מילים: רחל שפירא  
לחן: הנרי ברטר

## תְּכַלֶּה שָׁנָה וְקִלְלוֹתֶיהָ, תַּחַל שָׁנָה וּבִרְכוֹתֶיהָ.

כשם שבתפילות המסורתיות אנו מתוודים על חטאים, ראוי שנכיר גם במעשינו הטובים ובזכויותינו.

### וידוי חדש

הרב רות קגן ונחשון דוד כרמי  
קהילת 'נאוה תהילה' בירושלים

אהבנו, ברכנו, גמלנו חסד,  
דרשנו טוב, הקשבנו, זכרנו,  
חיבקנו, טיפלנו, יראנו חטא,  
כבשנו יצר, למדנו מטעויות,  
מחלטנו, נולדנו, סעדנו, עזרנו,  
פתחנו דלת, צחקנו, קרבנו,  
רקדנו, שמרנו, תמכנו.

לחבק אותנו/ה בליה,   
כשהוא/היא נרדם/ת  
או כל העולם נרגע,  
לנשום אותנו/ה עמוק  
לדעת שתמיד  
אני אהיה שם בשבילו/ה.

### הצעות ל'תחזיק/י'

מה להשאיר, להחזיק ולחזק אצלי השנה?

גם חלק זה ניתן לקיים  
בבית / במשפחה/ בקבוצה/ בקהילה:  
ניתן לכתוב על חלוקי נחל - תכונה טובה, נקודת  
אור - שהייתי רוצה להחזיק בתוכי ולחזק.  
או לכתוב על חתיכות בד ולחלות כמו על חבל  
כביסה - להתנופף ברוח.



למצוא בכל דבר עוד יופי  
ולדקוד עד שנופלים  
מעייפות או אהבה.  
מכל הדגעים בזמן  
למצוא אחד לאחוז בו,  
להגיד שהגענו.  
תמיד לזכור לרגע לעצור  
ולהודות על מה שיש  
ומאיפה שבאנו.

לא לפחד להתאהב,  
שיישבר הלב.  
לא לפחד בדרך לאבד.  
לקום כל בוקר  
ולצאת אל החיים,  
ולנסות הכול לפני  
שייגמו.  
לחפש מאיפה באנו  
ולחזור בסוף תמיד  
להתחלה.

**לפני  
שיגמר**  
עידן רייכל

