

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

שבוע 5: ספירת הוד

צ"האני" הפנימי אל הרשת החיצונית וההדהוד.

מדריך לכתיבה ויומן ויזואלי

שבוע 5 – ספירת הוד

ברוכה הבאה לשבוע החמישי!

אם בשבוע הרביעי התמקדנו ב"אני" ובאופן שבו הוא מנתב את חייו, הרי שבשבוע ההוד מבקש לאזן את המבט – ולהפנות אותו גם אל מה שמחוץ לנו: אל ההקשר, אל הסביבה, אל הקשרים שאנחנו חלק מהם.

בשבוע ההוד אנחנו לומדות לראות את עצמנו כחלק מרשת רחבה יותר –

מושפעות ומשפיעות, מהדהדות ומהדהדות בחזרה.

ההדהוד הוא תנועה חזרתית. לכאורה הוא אינו מוסיף מידע חדש, אך דווקא

הוא יוצר קשר, תקשורת, הכרת תודה ויופי.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

כ"ט לעומר – חסד בהוד, 30.4

שבוע חדש מתחיל, שבוע ההוד. זמן להסתכל על הרקע, על מה שנשאר מאחור, ויוצר את התשתית שעליה אנחנו צומחות. נפנה את המבט לכל מה שהוא "לא אנחנו", שמגיע מבחוץ, שאופף וסובב אותנו ונהדהד אותו בתוכנו, בכתיבה וביצירה ביומן.

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש

של חסד בתוך הוד. מה את בוחרת להדהד? מה

מהדהד בך?



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

תרגיל כתיבה

- חשבי על דמות שהערצת או הערכת בילדות או בנעורך דמות מהמשפחה, מהסביבה או דמות מספר או סרט.
- כתיבי על הדמות והיזכרי במשפט או ביטוי שהיתה אומרת או בפעולה כלשהי שהיתה עושה.
- אולי עולה לך דמות נוספת, לפעמים זה קורה, גיבור ספרותי מזכיר גיבורה אחרת, מישהו מהמשפחה מזכיר קרוב נוסף... תני לדמות הבאה בתור להופיע ותארי אותה ואת הביטוי או הפעולה המאפיינים אותה.
- ואיך זה אצלך? האם הביטוי או הפעולה שתיארת מוכרים לך? אם את מוצאת, תארי זאת וכתבי על כך.
- אם לא, האם יש ביטויים שאת משתמשת בהם כיום? שלפעמים יוצאים מתוכך ואת תוהה מאין הגיעו? (לי זה קרה לא מזמן עם הביטוי "אל תעמדי לי על הראש" והחיפוש אחר מקורותיו היה מרתק).



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

תרגיל ביומן הויזואלי

הכנה כללית:

הכיני כמה דפי רקע – את יכולה לצבוע אותם בצורה אקראית, להדביק

עליהם דימויים או שאריות נייר.

- גזרי מהדפים 7 עיגולים גדולים, כמה בינוניים והשאר קטנים.



- צבעי את הרקע בכחול חללי כלשהו.

- בחרי עיגול אחד והדביקי אותו על הדף. את יכולה גם להדביק 7

גדולים. לי זה עוזר לדעת איפה הם מראש.

- חשבי על דמות שהערצת או הערכת בילדות. מהמשפחה, מהסביבה

מספר או סרט. ציירי אותה, או מצאי דימוי שמזכיר אותה ושלבי

בעיגול.

- כתבי בתוך העיגול ביטוי שהיתה אומרת או פעולה כלשהי שהיתה

עושה.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

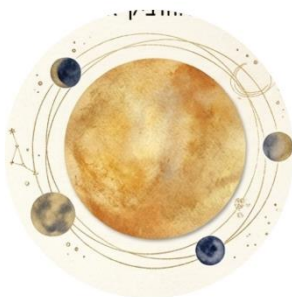
ל' לעומר גבורה בהוד, 1.5

מהי גבורת ההוד? אם החיים הם בית הספר הגבוה להתפתחות אנושית, איפה מתרחשים השיעורים? מי המורים? איפה אנחנו כותבים ומשננים את מה שלמדנו? הלמידה הטובה ביותר מתרחשת כשהתלמיד מוכן. כשזה קורה, המורה מופיע ומתחולל נס.

במה את מאמינה? מה את יודעת לבטח? מה למדת במהלך החיים? וממי? האם את יכולה לזהות את מקורות הידע שלך? את מי שהשפיע עליך, מעצם קיומו ולימד אותך דבר או שניים?

ומה את מלמדת, ככה מעצם קיומך?

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש
של גבורה בהוד. כל מפגש, כל רגע הוא הזדמנות
ללמוד משהו חדש, ולפעמים גם הזדמנות ללמד



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול כתיבה – תרגיל

• השלימי את המשפט (חזורי על כל משפט לפחות שלוש פעמים)

אני יודעת ש...

אני מאמינה ש...

עשי זאת מספר פעמים. ואחרי שכתבת, התבונני במשפטים ובדקי אם את יודעת

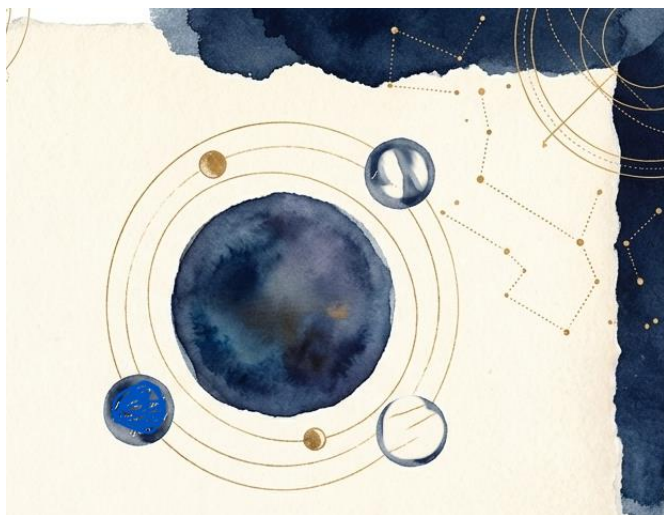
ממי למדת זאת, ואם את מזהה כתבי את שם האדם ומי הוא בשבילך.

אני למשל מאמינה בצעדים קטנים – במיוחד בתקופות מציפות עם המון

משימות. אני זוכרת את הפעם שהשיעור הזה הופנם אצלי, בעלייה מאתגרת

בשוויץ כשאבא שלי לימד אותי שלא עוצרים בעליות, ממשיכים ללכת גם אם

מאד מאד לאט.

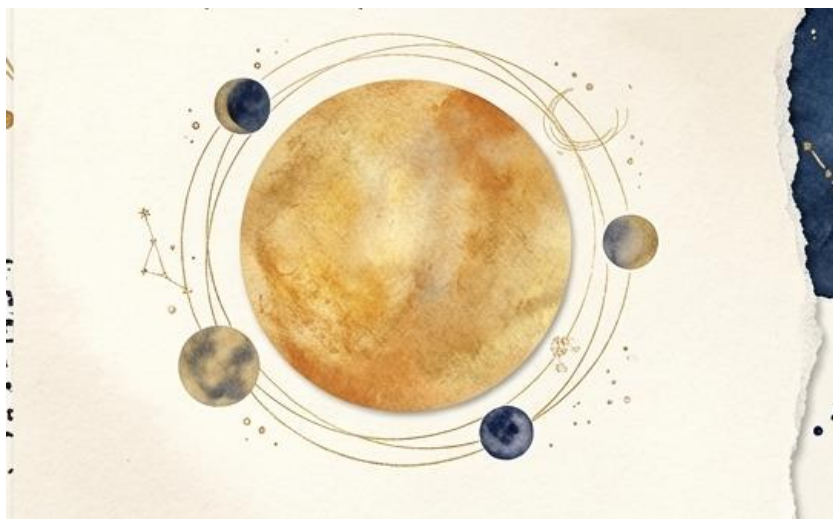


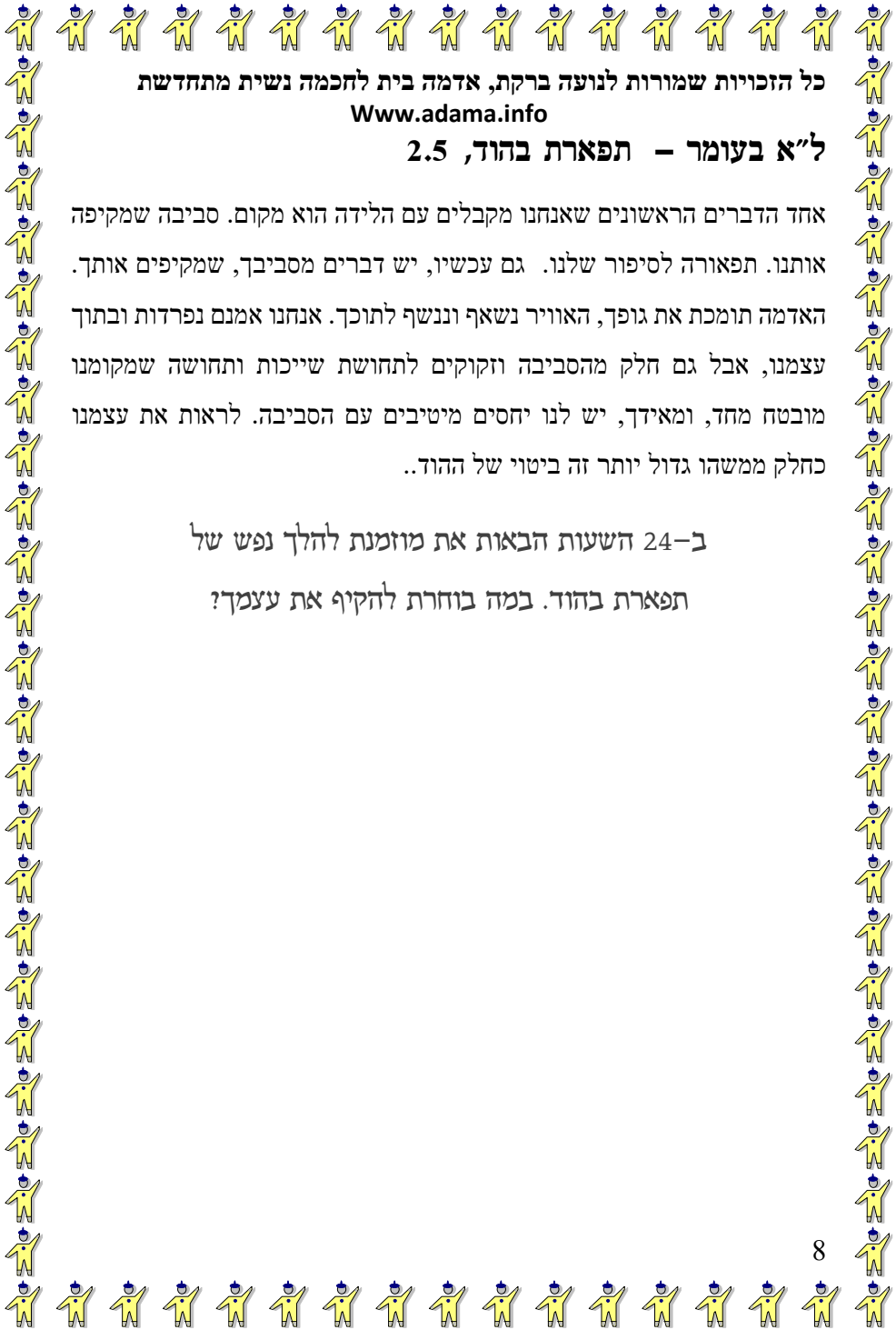
כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול יומן ויזואלי (בצעו קודם את תרגיל הכתיבה)

- בחרי את אחת מהאמונות או פיסות המידע מקודם ורשמי אותם בתוך אחד העיגולים.
- את יכולה גם לבחור כמה כאלו ולכתוב אותן על העיגולים הקטנים ואז להדביק על העיגול הגדול. מצאי להם מקום על הדף.
- מצאי דימוי מתאים והדביקי אותו בתוך העיגול או לידו.





כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

ל"א בעומר – תפארת בהוד, 2.5

אחד הדברים הראשונים שאנחנו מקבלים עם הלידה הוא מקום. סביבה שמקיפה אותנו. תפאורה לסיפור שלנו. גם עכשיו, יש דברים מסביבך, שמקיפים אותך. האדמה תומכת את גופך, האוויר נשאף וננשף לתוכך. אנחנו אמנם נפרדות ובתוך עצמנו, אבל גם חלק מהסביבה וזקוקים לתחושת שייכות ותחושה שמקומנו מובטח מחד, ומאידך, יש לנו יחסים מיטיבים עם הסביבה. לראות את עצמנו כחלק ממשוה גדול יותר זה ביטוי של ההוד..

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

תפארת בהוד. במה בוחרת להקיף את עצמך?

מסלול כתיבה תרגיל

- כתיבי על הטבע שנחשפת אליו בילדותך? מה היה הנוף שנשקף מהחלון? איזה סוג אדמה היתה מתחת לרגלייך? כתיבי על פינה אהובה בטבע. מה היה בה? אלו צבעים? צמחים? עצים? בעלי חיים? איך הרגשת בתוך המקום הזה?
- אם לא עולה לך שום דבר מהילדות, דלגי לשלב הבא
- כתיבי על מקום בטבע האהוב עליך כיום. מקום שאולי את גרה בו, או שביקרת בו, או שהיתה לך בו חוויה מיוחדת. תארי את המקום הזה, את התחושה והרגשות שלך בתוכו.
- האם יש דמיון בין המקום הנוכחי לבין המקום שהכרת בילדותך? כתיבי מה דומה.





כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול יומן ויזואלי (מציעה לעשות קודם את תרגיל הכתיבה או לפחות

לקרוא אותו)

- בחרי מקום בטבע שאהבת או שאת אוהבת כיום. כתבי באחד מהעיגולים כמה מהמאפיינים שלו ומהתחושה שלך כשאת מגיעה אליו.
- חפשי דימוי מתאים ושלבי אותו בעבודה.
- הדביקי את העיגול במקום כלשהו על הדף.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

Www.adama.info

ל"ב בעומר – נצח בהוד, 3.5

לשטיינר יש אמירה ידועה – שהולכת בערך ככה – אם אתה רוצה להכיר את העולם – הכר את עצמך. אם אתה רוצה להכיר את עצמך – הכר את העולם. לא פעם מי שנמצא לידינו רואה אותנו לפעמים יותר ברור ממה שאנחנו. בשביל זה גם המציאו את המראה...

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של נצח בהוד, בכל אירוע ובמיוחד באירועי מפתח, אפשר למצוא את חתימת ידו של האני, את המתנה שאנחנו נותנות לעצמנו.

מסלול כתיבה

אחד מתרגילי הכתיבה החביבים עלי הוא ליצור מה שאני קוראת לו "רזומה קדם לידתי".

- הרעיון הוא לצלול רגע לוויקיפדיה ולשנה שבה נולדת ולאסוף אירועים מהארץ ומהעולם שהתרחשו במהלך שנת ההריון והלידה שלך.
- בחרי לפחות 6 אירועים מרכזיים שמדברים אליך ורשמי אותם בכותרת ותיאור קצר.
- חברי אותם אליך כשיר או כקטע קצר. מצאי את הצורה המתאימה לך, ואת המידה שבה את מתחברת לאירועים האלו. את מוזמנת להשתמש בהם גם בדימויים (הנחיתה על הירח למשל, יכולה להיות דימוי למשיכה לעולמות הנסתר או כל דבר אחר).



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

Www.adama.info

מסלול יומן ויזואלי

- בצעי את השלב הראשון במסלול הכתיבה ובחרי 3-4 אירועים מרכזיים
- הדביקי או ציירי דימויים מתאימים בתוך העיגול.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

Www.adama.info

ל"ג בעומר – הוד בהוד, 4.5

ל"ג בעומר והוד בהוד שופכים אור חדש על מושג ההילולה.

כשחשבתי מה יכול להיות הסיבה למסיבה, עלתה בי המילה פרגון. מילה שאין לה חלופה בעברית ואולי טוב שככה. פרגון בשבילי זו לראות בעין טובה, לשמוח

בהצלחה או הישג של אחר ולאחל לו טובות.

פרגון דורש מאיתנו לצאת מהגבולות של עצמנו ולעשות משהו טוב עבור אדם אחר בלי ניהול החשבונות הרגיל. לא בגלל שהוא פרגן לי ולא בגלל שייצא לי

איזה ערך מזה.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

הוד בהוד. לתחושה שיש פרגון בעולם, שהשיווק

הכי טוב נעשה במחווה של פרגון מאישה לאחותה

היוצרת רשת של אחווה בעולם



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול כתיבה

כל נובמבר, במשך 11 ימים, אני כותבת שירת פייסבוק. אני עוברת על הפוסטים בפייד שלי ובוחרת שורה מכל פוסט. אני אוספת 11 שורות ומחברת אותם לשיר קצר.... אין בו הרבה היגיון בדרך כלל, אבל לא פעם הוא תופס משהו מרוח התקופה והזמן.

- בחרי יוצרות/ים בתחום הכתיבה ואספי לעצמך שורות שאהבת. את יכולה לעשות זאת מתוך ספרים, מתוך כותבות שאת אוהבת בפייסבוק, מתוך עיתון או מהרשת. אספי לפחות 11 שורות כאלו
- כעת סדרי את השורות, את יכולה לשנות מעט את סדר המלים, את יכולה להחליט על סדר השורות, את יכולה ורצוי שתוסיפי שורה משלך מדי פעם או לסיום.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

Www.adama.info

ל"ד בעומר – יסוד בהוד, 5.5

ספירת היסוד מכוונת ומבקשת ירידה לשורשים, ליסודות. ההוד מתגלה בזרימה של החיים – בעונות המתחלפות, בתנועה המתמדת של קמילה וצמיחה. אבל מה עומד ביסוד? האם את מאמינה או מכירה בכוח גדול ממך? יהיה אשר יהיה שמו? בכוח שפועל בכל מה שאין לך שליטה עליו? (וזה הרוב בעצם?).

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

יסוד בהוד. מה הכוח העומד בשורש הדברים?

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

Www.adama.info

מסלול כתיבה

מה הכוח העליון שלך? זה שאין לך כל שליטה עליו והוא מניע את העננים,

גורם לקליפת הזרע הקשה להתבקע ולשורש ולפסיגים לצמוח?

כתיבי על הכוח הגדול הזה, מי הוא או היא או הם.

את יכולה לכתוב על אירוע שבו היית עדה לפעולתו הישירה עליך.

את יכולה לכתוב לו מכתב ולבקש בקשות או להתלונן

את יכולה לתת לו שם או שמות רבים.

את יכולה לפתוח את ספר תהלים שכולו נסיון כזה ולשאוב השראה.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול יומן ויזואלי

- הקדישי את העיגול הששי לכוח עליון. השתמשי בצירופי המקרים, בדימויים, בצבעוניות או בכל מה שיש כבר על העיגול.
- ציירי והדביקי בהשראת הכוח העליון שאת בוחרת בו, את יכולה ללכת לכל כיוון שבא לך כרגע. אינך מצטרפת לדת או למערכת אמונות כלשהי, כל האלים והאלות שהאנושות המציאה יכולים לעמוד לרשותך. וגם כל כוח מופשט אחר כמו פיזיקה קוונטית או כוח המשיכה של כדור הארץ.
- הדביקי את העיגול היכן שהוא במערכת הפלנטות שלך.
- השלימי את עיצוב החלל.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

ל"ה בעומר – מלכות בהוד, 6.5

מהי הממלכה הסובבת אותך? המערכת המקיפה אותך? מה הרשת שאליה את מחוברת ושבה האור שלך מגיע לשאר חלקי הרשת?
היכולת לזהות את הרשת, להגדיר את הממלכה שבה את רוצה להיות, שמיטיבה איתך ושאת חלק ממנה – מאפשרת לכל החלקים לזהור ולזרוח. בממלכות כאלו, כדאי להיות אזרח.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול כתיבה

את מוזמנת להתבונן בששת תרגילי הכתיבה ולחפש מלים שמדברות אליך. אולי יש ביטויים חוזרים או מלים אחיות כמו תודה והדהוד, צלצול וצללים. אולי יש משהו שמבקש לצאת לעולם דרך הכתיבה השבוע, שכל מה שכתבת עד כה הוא רק הסביבה, הרחם שבה צומחת היצירה שרוצה להיוולד? חפשי אחרי מה שיצרת והשמיעי את קולו.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת

[Www.adama.info](http://www.adama.info)

מסלול יומן ויזואלי

זה הזמן להתבונן במערכת שיצרת, בממלכה החללית שמקיפה אותך. זמן להשלים את העבודה, לחבר, להוסיף מלים, למצוא שם לכל כוכב ופלנטה ואולי משפט או מוטו שאת רוצה להניף אל על.

