

## סופרות את העומר

"וּסְפַרְתֶּם לָכֶם מִמִּקְרַת הַשַּׁבָּת, מִיּוֹם הִבִּיאֲכֶם אֶת עֹמֶר הַתְּנוּפָה – שִׁבְעַת שָׁבֻתוֹת תְּמַיִמֹת תִּהְיֶינָה. עַד מִמִּקְרַת הַשַּׁבָּת הַשְּׂבִיעִית תִּסְפְּרוּ חֲמִשִּׁים יוֹם, וְהִקְרַבְתֶּם מִנְחָה תְּדֻשָּׁה לַה'". ויקרא פרק כ"ג, פסוקים ט"ו-ט"ז

### סופרות את העומר: מסע יצירתי של 49 ימים של גילוי ושינוי

**שבועות**  
(קבלת התורה)

**מלכות**

**יסוד**

**הוד**

**נצח**

**תפארת**

**גבורה**

**חסד**

**שילוב של כתיבה וויזואלית בכל יום**  
מבצעים תהליך כתיבה רבשי ותרגיל ביום הויזואלי המנביס זה לזה.

**המבנה השבועי (לזוגות)**  
שבוע החסד:  
התקדמות ימות דרך: שאלה, בחירה, דימוי, זיכרון, הכרה, פשלה ונילו עצמי.

**ציוד מומלץ**

**דמויים ומגוונים ישינם:**  
לחזית רוצף שירים ורישום מחשבות

**עט פיילום ומכשירי כתיבה:**  
לחזית רוצף שירים ורישום מחשבות

**דפי ציור וצבעי מים:**  
ליצירת רקע וצבעויות

**יצירה כדרך לספור:**  
התחילי היצירה מתחיל בשיאלה, ממשיך בצעושי ובסופו דבר מה מקבל צורה ומבשיל.

**שבועת השבועות והספירות כל שבוע**  
מקדש לזכירת אהדת: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד, וזלכות.

**49 צעדים של גילוי:**  
מעבר דורגתי מיציאת מצרים (ססות) ועד לקבלת התורה (שבועות) דרך התפתחות פנימית.

**פסח**  
(ציאת מצרים)

## בין עונות הנפש לעונות השנה

מפסח ועד שבועות מציינות התרבות היהודית והישראלית תקופה של התחדשות ושינוי - 49 ימים, 49 צעדים של גילוי ושינוי. הספירה עוקבת אחרי שבע הספירות הקבליות. זהו תהליך עומק שנועד ללוות את המעבר העדין בין האביב לבין הקיץ. תקופה רגישה של שינוי והתפתחות שבה מתרחשת יציאה לאור והבשלה.. מעבר שאפשר לחוות גם בתוך תהליך יצירתי — ברגע שבו רעיון מתחיל לנוע, להיוולד, לקבל צורה. ישנן דרכים רבות לקיים את ספירת העומר, רובן נובעות מתוך הידע הקבלי או מתוך תפיסה דתית. אני מזמינה אותך כאן לספור איתי בדרך יצירתית-תרגילי כתיבה והצעות לעבודה ביומן ויזואלי. בשבעת השבועות שיבואו - נכתוב, ניצור, נגלה ונברא ביחד מנחה חדשה. לב חדש. אין צורך לדעת מראש לאן נגיע, אין מטרה מתוכננת, אין צורך בכישרון מיוחד או בכוונות ברורות - ובכל זאת משהו ייוולד וייברא בתהליך היצירתי.

## איך לעבוד עם החוברת

החוברת בנוייה משבעה פרקים – כל שבוע נשלח בנפרד. כל שבוע יש מהלך יצירתי משלו. יש שני מסלולים אפשריים (ואפשר לשלב ביניהם) – מסלול כתיבה ומסלול יומן ויזואלי. לתרגילי הכתיבה כדאי שתהיה לך מחברת או פנקס. ליומן הויזואלי כדאי להכין מחברת (הוראות להכנה בד בכל יום יש טקסט קצר ובעקבותיו שני תרגילים. הראשון הוא תרגיל כתיבה והשני תרגיל ביומן הויזואלי. התרגילים בכל יום בשבוע עוקבים זה אחר זה ומתייחסים זה אל זה. יחד עם זאת, אפשר לפסוח, לדלג, להתעלם ולבחור למה את מתחברת. זוהי הצעה ואת יכולה להתקדם בה כרצונך. מדי שבוע יישלח אליך הלינק לשבוע הבא. את יכולה להצטרף לקבוצת הוואטסאפ הסגורה שבה אעלה כל יום את התרגילים ומדי רביעי בערב, עם סוף כל שבוע, אפתח אותה לשיתופים ותגליות.

[https://chat.whatsapp.com/HnJNodAgm11yhTV0DrIYK?mode=gi\\_t](https://chat.whatsapp.com/HnJNodAgm11yhTV0DrIYK?mode=gi_t)

**המטריצה של היצירה:  
7 שבועות, 7 תמות**

1. שאלה (פתחת דלת)
2. בחירה (צמצום ובולות)
3. דימוי (איזון והרמוניה)
4. זיכרון (מה שניקח איתנו)
5. הכרה (רשת של הודיה)
6. פעולה (המעשה המכונן)
7. גילוי עצמי (בגרות ומלכות)

מתחילים בשאלה, ממשיכים בנישוח, ובסוף משהו מקבל צורה.

## דברים שכדאי שיהיו לך בבית ליומן היוזואלי

1. דפי ציור - כל דף יתאים: מדפים לצבעי מים, דרך בריסטול רגיל.
2. צבעי מים, טושים או עפרונות או גירים מסיסים במים.
3. דימויים ויזואליים - עיתוני סופשבוע, מגזינים, ספרים ישנים ואנציקלופדיות שנזרקו ברחוב או נחות בבידעם
4. דבק - יוהו או פלסטיק
5. מכחולים
6. טושים, עטי פיילוט, טושים אקריליים, עטי זהב וכסף - כל המרבה הרי זה משובח.

## איך להכין מחברת ליומן היוזואלי?

- קחי 8 דפים המתאימים לציור בצבעי מים וקפלי אותם לחצי.
- תפרי את הדפים בשדרית בתך דולפין (תפר רגיל)
- הדף הראשון ישמש לכריכה. כל שני דפים – פתיחה, (אמורים להיות לך 7 כאלו) ישמשו אותך לעבודה השבועית ביומן שנעשית על אותה הפתיחה.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, noabarekett@gmail.com

**מי אני?**

שמי נועה ברקת, אני משוררת וממציאה, עורכת ספרים, מתרגמת, יועצת ביוגרפית, מוציאה לאור, מנחה ביומן הוויזואלי ועוסקת רבות במחזוריות ובתנועת העונות, בעולם ובנו.

אפשר ליצור איתי קשר בטלפון 0524317501, רצוי בווטסאפ או במייל

[noabarekett@gmail.com](mailto:noabarekett@gmail.com)

מוזמנות לבקר באתר שלי שיש בו גם הרבה חומרים כתובים בנושאים שונים

המעניינים אותי

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



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, noabarekett@gmail.com