

שבוע החסד

חסד מייצג את האנרגיה החיובית הטהורה. את כל האפשרויות כולן, את הכן המושלם. הכול מכול וכל יכול. אנחנו מתחילות במקום שבו יש הסכמה ונכונות לכל מי שאנחנו. הכן הכי גדול לכל מה שיש ולכל שאנחנו רוצות. תארו לעצמכם חיים של כן נלהב.
אמרי כן כשזה כן! היי כנה.

שבוע 1: תדר של חסד

אנרגיה חיובית טהורה

אנרגיה חיובית טהורה

הכן המושלם. הכל מכל וכל יכול.

שחרור שיפוטיות וציפייה לתוצאה

הסכמה ונכונות לכל מי שאנחנו

תארו לעצמכם חיים של כן נלהב. אמרי כן כשזה כן! היי כנה.

א' בעומר – חסד בחסד, יום חמישי 2.4

ספירת העומר מתחילה בחסד צרוף ומכופל. זו הזמנה לשחרר שיפוטיות או רצון בתוצאה כלשהי, יעדים או ציפייה להגיע לאן שהוא או שהדברים יהיו אחרת ממה שהם.

חסד צרוף ומכופל משמעותו שהכול אפשרי. זו הזמנה להביע משאלה, להביע רצון או כוונה לתחום או נושא כלשהו שהיית רוצה להתייחס אליו. משהו שאת רוצה לברר, לקבל בהירות לגביו, להתקדם בו צעד או שניים או להגשים. בתוך המילה **משאלה** מצויה המלה **שאלה**. השאלה עצמה היא דלת כניסה. בתוך המילה **שאלה** מצויה המלה **אלה**. דמייני שיש אלה שמאזינה למשאלותייך ולשאלותייך.

ב-24 חשעות הבאות שאלי את עצמך מה שאלתי

ומה משאלתי?

מסלול הכתיבה – תרגיל 1

א. כתיבי לפחות 4 שאלות שיש לך על החיים, על המצב, על משהו שאת רוצה לדעת. את יכולה גם להוסיף ליד כל שאלה – משאלה. למשל, השאלה: מהו מקומי? יכולה להפוך להיות גם משאלה: אני רוצה לדעת את מקומי.

1.

2.

3.

4.

ב. בחרי שאלה או משאלה אחת וכתבי כתיבת רצף, כתיבי בלי לחשוב, בלי לתכנן, בלי לעצור, בלי היגיון, כתיבי כל מה שעולה לך באותו הרגע. בלי ביקורת. אם אין לך מה לכתוב ואת נתקעת, כתיבי זאת – אין לי מה לכתוב, אני תקועה, משעמם לי וכו' עד שייגמר המקום או שיבואו מלים אחרות.

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 1

1. כתבי לאורך ארבע כנפות הדף: את שני המשפטים הבאים והשלימי אותם.

את יכולה למלא כך את הדף, כשבכל פעם את מסובבת אותו לצד אחר

וכותבת ברצף את שני המשפטים בזה אחר זה:

תודה שיש לי _____

אני רוצה ש. _____

2. בחרי צבע כלשהו, אולי כזה שמתחבר לך עם המילה חסד והניחי כמה

משיחות על הדף.



ב' בעומר – גבורה בחסד, יום ששי, 3.4

הגבורה מציבה גבולות. היא מבקשת שמתוך האינסוף נבחר כיוון. זה דומה למעבר מלהיות עובר ברחם האם שכל צורך שהוא מסופק לו מיידית, בלי מאמץ ואפילו בלי בקשה, לתינוק יונק – שמזונו מיוצר בשפע ובדיוק לפי צרכיו, אבל עליו לדרוש אותו ולחוש ברעב. זוהי גבורת החסד – הכול ישנו, הכול קיים במידה המתאימה. הביקוש תואם להיצע. מה שאנחנו צריכות מגיע אלינו.

ב-24 השעות הבאות שאלי את עצמך מה המידה

שמתאימה לך ממה שאת רוצה בחיים?

מסלול כתיבה – תרגיל 2

הגבורה היא ספירת המידות והגבולות. אם החסד הוא הכן המוחלט. כל שאלה ומשאלה לגיטימית, הרי שהגבורה מציבה גבולות ושאלת: עד כמה? מה המידה המתאימה לי? מה הצורה הנכונה? מה מתאים לי? מה הדרך שלי?

בספירת הגבורה נתרגל בחירה, צמצום ומחיקה.
1. הסתכלי על מה שכתבת אתמול הקיפי בעיגול או סמני בקו מלים שנראות לך חשובות או מעניינות. שיהיו לך לפחות 3-5 מלים.

2. הרכיבי מהמלים שבחרת 2-3 משפטים. הוא לא חייב להיות הגיוני או קשור לנושא. להפך, אפשרי לעצמך להיות מופתעת. שחקי עם המלים. לפעמים צריך גמישות כדי לחבר בין מלים. שם עצם יכול להפוך לפועל, למשל מילה יכולה להפוך להיות מלמלתי (פועל) או מילון (שם עצם).

מסלול יומן חויזואלי – תרגיל 2

בחרי כמה מלות מפתח ומסגרי אותן.

שימי לב שבכל צד של הדף בחרת ומסגרת לפחות מילה או שתיים.

צרי באמצע הדף מסגרת פנימית

וכתבי בה את המלים שנבחרו, אולי תוכלי ליצור מהן גם משפט.



ג' בעומר – תפארת בחד, שבת 4.4.

תפארת היא ספירה המאזנת ומשלבת את החסד והגבורה. היא קשורה למלים המתארות את מה שיש ולכן גם קשורה לסדר וליופי. כשיש התאמה בין היצע לביקוש, כשמשהו בדיוק במידה הנכונה, לא יותר מדי ולא פחות מדי היופי כולל בתוכו איזון, סימטריה, פרופורציה והרמוניה. נוצר ולכן האסתטיקה הנובעת ממנו אינה שמורה רק ליופי עצמו, אלא קשורה גם לצדק ומוסר ולמידות טובות.

ב-24 השעות הבאות דמייני שחכול טוב, שחכול

בתואם. ראי את היופי שכבר קיים וכיצד את

ורצונך מתאימים למארג בהרמוניה.

מסלול כתיבה – תרגיל 3

דרך שבוע החסד אנחנו פוגשות בפעם הראשונה ובאווירה של חסד את שבע הספירות שדרךן אנחנו עוברות: חסד, גבורה, תפארת, נצה, הוד, יסוד ומלכות. ביום הראשון, של החסד, שאלת שאלות והבעת משאלות. ביום השני של הגבורה – הרכבת משפט חדש ממלים נבחרות. היום ניגע בדימוי שהוא המרכבה שבה מטיילת ספירת התפארת.

את מוזמנת לבחור אחד המשפטים ולכתוב אותו כאן

בחרי מילה אחת, כתבי אותה בתחילת המשפט והמשיכי אותו

_____ היא כמו _____

_____ היא כמו _____

_____ היא כמו _____

שבצי את הדימוי במשפט והמשיכי לכתוב, חפשי מידע שמתאר עוד תכונות ומאפיינים. האם גילית משהו מפתיע? מעניין?

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 3

1. בחרי מילה או שתיים והמשיכי את המשפטים הבאים לכל אחת מהמלים

שבחרת

_____ אם הייתי

_____ אם היה לי

_____ כמו מה הייתי

2. חפשי 2-3 דמויים שמשקפים את המשפטים שכתבת. את יכולה שזה יהיה

חיבור ממש ברור ואת יכולה גם לבחור דימוי בלי לחשוב יותר מדי, רק

בגלל שהוא קופץ ומרגיש מתאים.

3. הדביקי אותם על הדף

ימים 3 ו-4: יופי שנשאר לנצח



יום 4: נצח בחסד - זיכרון

המהות: המסננת של הזיכרון (כמו חוויות של גיל שלוש). מה אנחנו
אנחנו בוחרות לקחת איתנו?
ביומן: כתבת 5 משפטי "אני זוכרת ש...". הטמעת הדימויים מיום 3
3 אל תוך הרקע בעזרת צבע, יצירת חיבורים בין צבע למילה.

יום 3: תפארת בחסד - דימוי

המהות: איזון, פרופורציה והרמוניה. מציאת התאמה בין ההיצע
לביקוש.
ביומן: השלמת משפטים ("...היא כמו...", "אם הייתי..."). חיפוש 2-3
דימויים במגזינים שמרגישים מתאימים, והדבקתם.

ד' לעומר – נצח חסד, יום ראשון, 5.4

מה נצחי? מה שמור לנצח? איך מנציחים? אני קושרת את ספירת הנצח לזיכרון. למה שאנחנו בוחרים לזכור ולקחת איתנו הלאה. הזיכרונות הראשונים שלנו מתחילים בסביבות גיל שלוש. אלו זיכרונות מלאי חסד, שעדיין אין בתוכם שיפוט על המציאות. אנחנו פתוחים לחלוטין לרשמי החושים שלנו והם נקלטים ומונצחים בתוכנו.

ב-24 השעות באות, נשים לב לחושים שלנו, נפתח

אותם ונקלוט בלי לשפוט. בחסד.

מסלול כתיבה – תרגיל 4

באמצע כל שבוע, ביום הרביעי, מגיעה ספירת הנצח. מגיע רגע שצריך לבחור משהו ולזכור אותו. הזיכרון שלנו הוא מסננת מרתקת. בכל רגע נתון הרי מתרחשים המון דברים ונקלטים המון רשמים ובכל זאת, הזיכרון שלנו בוחר איך לזכור ובכל פעם שנחרט זיכרון בתוכנו, הוא יוצר ערוץ או דפוס. כשאנחנו חוזרות לזיכרונות שלנו ומרחיבות את נקודת המבט, אנחנו יכולות גם לשנות את הערוץ!

- אתמול הפלגנו לעולם הדמיון והדימויים, היום נחפש זיכרון. בחרי מילה או דימוי, אחד מאלו שעליהם כתבת אתמול וכתבי חמישה משפטים שמתחילים
- ב– אני זוכרת ש...

כנסי לתאר חוויות של מה שראית ומה שמעת ומה חווית, אם עולה לך זיכרון אחר תוך כדי, נפלא, כתבי גם אותו. הנחי לזיכרונות שלך להגיע כמו חרוזים בשרשרת.

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 4

התבונני בפתיחה שלך שיש בה כבר ארבעה שלבי עבודה – כתיבת רצף, בחירה של מלים, כתמי צבע, בחירה של מלים וכתביה ודימויים. כעת חפשי דרך לחבר ולהטמיע את כל מה שכבר נוצר על הדף. הטמעה היא הדרך שבה אנחנו מחברות את הדימוי עם המלים ועם הצבעוניות. אנחנו יכולים להמשיך את הדימוי לתוך הרקע ולהשלים אותו, בצורה או בצבע. ראי מה מתקשר עם מה ואיך. מה מתחיל לבלוט ומה נסוג לרקע.

ה' לספירת העומר – הוד חסד, יום שני 6.4

ספירת ההוד מוקדשת להדהוד וגם להודיה. בעזרתה אנחנו מפנות את המבט מהאישי, הפרטי אל מה שסובב ומקיף אותנו. אנחנו חושפות את הרשת שאליה אנחנו שייכות ושמזינה ותומכת אותנו. תמיד יש על מה להודות והמתקדמות מודות גם על הבלתי רצוי ובלתי צפוי ומוצאות בו טוב. אבל אפשר להתחיל מלהודות על מה שיש. להודות על החסדים היומיומיים שמקיפים אותנו, להכיר בהם ולהינות מהם.

ב-24 השעות באות, נאמר תודה, לאנשים,
למשפחה, לנותני שירותים. נכיר תודה לכל מה
שיפה, שפועל, שמתרחש מאליו, נכיר תודה
לעצמנו, לעצם קיומנו.

מסלול כתיבה – תרגיל 5

חזרי לשרשרת הזיכרונות שלך או לזכרון אחד וסמני את כל מי שקשור אליו ומופיע בכתיבתך, אנשים אחרים, הטבע ובעלי החיים, הפצים וסביבה. בחרי בפריט אחד (אדם, בעל חיים, חפץ או כל דבר אחר) וכתבי את האירוע שזכרת מנקודת מבטו שלו.

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 5

ציירי נקודה על הדף. היא מייצגת אותך. ממנה שרטטי קווים המובילים לאדם שאת מרגישה שיש לך על מה להודות לו. אלו יכולים להיות אנשים קרובים וגם אנשים שפגשת לרגע. התבונני ברשת שציירת, איזה דימוי עולה בך? האם יש קווי הודיה חזקים? או שיש קווים שבורים? עם תחושת ההודיה, חפשי אחר דימוי ויוזואלי חדש, הוא יכול להיות קטן ושולי או בולט. מצאי לה מקום. הדגישי את הדמות בקו מתאר.

ו' לעומר – יסוד חסד, יום שלישי, 7.4

היסוד הוא המעשה המכונן, העומד בבסיס. בכל פעם שאנחנו מגיעות לספירת היסוד, חלה התגבשות, ניתנת צורה ומתרחשת פעולה. הכרת תודה היא פעולה פנימית שבה אנחנו מכירות בכך שנעשה איתנו חסד. להודות למישהו בפועל – זו כבר פעולה ממשית בעולם. מעשים של חסד הם מיוחדים וגם יומיומיים. כל מעשה כזה מתחיל בשאלה – איך אפשר לעזור לך? זה יכול להיות לאדם או לשיח השושנים.

ב-24 השעות הקרובות פעלי ברוח החסד. מצאי מעשים שאת יכולה לעשות שירבו חסד בעולם. זה יכול להיות גם מעשה קטנטן כמו להשקות את שתיל החסה בגינה לחייך לנהוג האוטובוס.

מסלול כתיבה – תרגיל 6

פנטזי שהיה לך כל הזמן החשק הזמן והסבלנות לעשות מעשים של חסד כל היום לעולם, לאנשים הקרובים אליך, לאלו שאת מכירה תודה על דבר מה, ואפילו לאנשים את מסוכסכת איתם. ערכי רשימה של מעשים דמיוניים כאלו.

שאלי את עצמך, האם אני יכולה לבצע מעשה חסד כלשהו? ולו הקטן ביותר?

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 6

התבונני ביצירה שלך, היא כמעט גמורה. נשאר לחבר עוד בין החלקים השונים והדרך הטובה לעשות זאת היא על ידי דודלינג – עיטורים, שרבוטים, חיבורים ורישומים. לפניך מפת החסד של ים הטוב בחייך, הפכי אותה למשמעותית עבורך.



ז' לעומר – מלכות בחסד, יום רביעי, 8.4

ספירת המלכות היא ספירה של בגרות, של בשלות. זמן לשבת על כס המלוכה שלך בידעה של מי את ומה את עושה. כל אחת ואחד מאיתנו ממונה על ממלכה אחרת, ולכולן יש מקום ולכולן יש צורך. עבורי, המלכה של כל האמנויות היא שירה. כשאני על כס המלכות שלי, אני מדברת שירה. אני מחלצת שירה מהחיים. מה הממלכה שלך?

ב-24 השעות הקרובות שבי בכס מלכותך. אם אין לך עדיין כזה, אל דאגה. לפעמים לוקח זמן להבין במה את טובה, מה המתנה הייחודית שלך. עד שזה יתבהר, היי טובה לעצמך.

מסלול כתיבה – תרגיל 7

הסתכלי על מה שכתבת כל השבוע, סמני מלים משמעותיות או מלים שמדברות אליך. נסחי כותרת או משפט שמסכם או שמתאר את המקום שהיית בו. את מוזמנת גם לכתוב שיר.

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 7

התבונני במפת עולם החסד, מה מתגלה במפתיע? מה הנושא שעולה מהמפה שלך? האם את יכולה לתת לה כותרת? או שם? אולי צץ לך רעיון למשפט? כתבי אותו על המפה.

הסתיים השבוע הראשון לספירת העומר!

היום בערב אפתח את קבוצת הוואטסאפ לשיתופים ותגליות.

https://chat.whatsapp.com/HnJNodAgm11yhTV0DrIYK?mode=gi_t

חפשי אחר הלינק לשבוע הגבורה בוואטסאפ או במייל שלך.

