

שבוע שני – ספירת גבורה

בשבוע הראשון שהינו בעולם החסד שבו זרענו זרעים, רעיונות וכוונות וטבלנו בים האינסופי של האפשרויות. ספירת הגבורה שאנחנו סופרות בשבוע השני, מגבילה, מציבה תנאים, מגדירה אמצעים וכלים. זו ספירה של בחירה, התמקדות וכיוון. זהו זמן להתבונן בהרגלים, מנהגים, תקנות וחוקים.

שימי לב

יש שני מסלולים, מסלול הכתיבה ומסלול היומן היוזאלי. כל אחד מהם עומד בפני עצמו. לא פעם יש ביניהם קשר והם מושפעים זה מזה.

אנא השתעשעי, התנסי, אם משהו לא מובן, את יכולה לשאול אותי, או להמציא פתרון משל עצמך. זה אינו מתכון מדוייק, ככה הדברים הופיעו במוחי הקודח...

בהצלחה!

סופרות את העומר
שבוע הגבורה - מסע של דיוק, הרגלים ובלות

עקרונות הגבורה: המכוח אל הפועל

- המבר מחסד לגבורה**: המבר מחסד לגבורה. תמונה ותיאור של מעבר מחסד לגבורה.
- כוחו של ההרגל**: פעולה שחוזרת על עצמה והמביאה לידי ביטוי עקביות. לדבר לשאול הרצונות העמוקים שלך.
- עריכה ומחיקה כמענו לצניחה**: גבורה האפשרות לומר "מספיק" את החיובי (הרגלים) שיש לך. לנתת חסד. הצלחת חדשה מדויקת.

שבעת שלבי הדיוק העצמי (מים 8-14)
צורת ה"המלכה" השיתית - נשית חזקה ויאלית של 7 ריבועים בענף התייחסות את התפתחות הגורלם לאורך השבוע. תרבי בין חזית (הפסוק) - שישם בדישום (בעל היום, מותח מופת) כדי להפחית זיווים בעולם החפסיים ולהמנהג לעשיית.

- יום בעומר ה' (8) חסד שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.
- יום בעומר י' (9) גבורה שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.
- יום בעומר י"א (10) תסורת שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.
- יום בעומר י"ב (11) מבח שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.
- יום בעומר י"ג (12) חוד שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.
- יום בעומר י"ד (13) סוד שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.
- יום בעומר י"ה (14) מלכות שנבגורה**: המבר מחסד לגבורה.

ח' לעומר – גבורה בחסד, 9.4

ביום השמיני לספירת העומר אנחנו מתבוננות בספרת הגבורה במבט של חסד. אנחנו פותחות דף חדש, פתיחה חדשה. הדף החדש מייצג את החסד וככזה הוא מלא באפשרויות וגם מאתגר.

ברגע שאעשה פעולה כלשהי כבר אהיה מחויבת אליה.

כל פעולה שאעשה שוב ושוב תהפוך להיות הרגל. מנהג. טקס.

ואיך משנים הרגל ישן?

האם באמת יש אפשרות לפתוח דף חדש? למרות כל הסימנים שכבר נחרטו בי?

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש

של חסד בתוך גבורה, שימי לב למידה שבה את

רוצה דברים וכבדי את הגבולות שלך.

מסלול הכתיבה – תרגיל 8

בחסד מתוך חסד כתבנו מה אנחנו רוצות והודינו על היש. בחסד מתוך גבורה אנחנו מתבוננות בהרגלים – שהם הדרך להשיג את מה שאנחנו רוצות.

1. פתחי 3 רשימות, כתבי בכל אחת מהן לפחות 5 דברים

1. הרגלים/מנהגים שיש לי כיום

2. הרגלים/מנהגים שאני רוצה לפתח

3. הרגלים/מנהגים שאני כבר לא רוצה

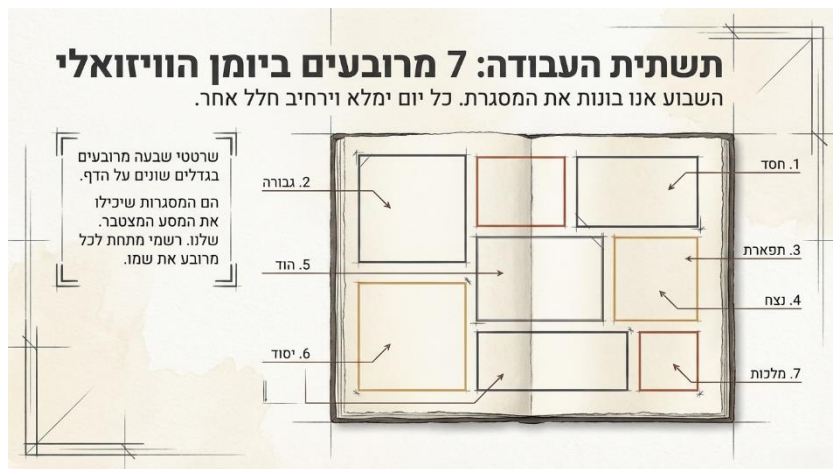
אמנם זוהי רשימה והיא דורשת התמקדות, אבל אנחנו כותבות בלי להתחייב. יכול להיות שמה שתכתבי יהיה לגמרי בכיוון אחר ואולי אפילו מופרך. אין בעיה וגם אין צורך לבצע את מה שכתבת. אנחנו נותנות לכוה הדמיון לזרום בצורה יותר קונקרטיית.

בחרי מכל רשימה משפט אחד והדגישי אותו.

איך את מרגישה אחרי הכתיבה? איזה חלק מהרשימה היה יותר קשה לביצוע?

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 9

1. שרטטי שבעה מרובעים על הדף. מסגרת לכל ספרה. הם יכולים ואולי אפילו רצוי שיהיו בגדלים שונים. רשמי מתחת לכל מסגרת את שם הספרה: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות.
2. בריבוע הראשון, ריבוע החסד כתבי הרגל או מנהג אחד שיש לך כיום.
3. מצאי דימוי המתחבר לך לזה והדביקי אותו (או ציירי).



ט' בעומר – גבורה בגבורה, 10.4.

היום נסתכל על הגבורה דרך עיני הגבורה. זהו הלא האולטימטיבי. כל הזמן אנחנו מסננות רשמים, בוחרות מה להכניס ומה לא. כעורכת ספרים, אני מיומנת במחיקות. מלים שחוזרות על עצמן, מלים שלא מובילות את העלילה קדימה, שמות תואר מיותרים ומלים שמסרבלות את מבנה המשפט. אנחנו פועלות תמיד עם מה שכבר יש לנו, אבל תהליך העריכה, כלומר המחיקה או השיפור הוא דרך להגיע לתוצאה חדשה.

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש של גבורה בגבורה. שימי לב שאת מוחקת את מה שאת לא רוצה ומשאירה את מה שכן.

מסלול כתיבה תרגיל 9

1. מצאי טקסט קצר לעבוד איתו. כתבה מהעיתון, דף מתוך מילון או אנציקלופדיה ישנה. הקיפי בעיגול או במלבן לפחות 5 פעלים שונים.
2. מחקי את שאר המלים והשחירי אותן.
3. חברי לפחות 3 משפטים שמתחילים במילה אני ולאחריו שבצי את אחד מהפעלים כך שייצא משפט המתאר משהו שאת רגילה לעשות או נוהגת לעשות.
4. התבונני במשפטים שבחרת אתמול, האם יש קשר בין מה שכתבת היום לבינם? נסי לחבר ביניהם.
5. מה את מגלה מהחיבור החדש והמקרי הזה?

מסלול יומן חיוזואלי – תרגיל 9

1. במרובע השני הדביקי את טקסט מוכן. כתבה מהעיתון, דף מתוך מילון או אנציקלופדיה ישנה, או דף מספר.
2. הקיפי בעיגול או במלבן את הפעלים או הפעולות בטקסט. מחקי את כל השאר.
3. הציצי לרגע בריבוע החסד –



סמני או הדגישי את הפועל. האם יש קשר בין הפעולות במלבן החסד

למלבן הגבורה? המציאי את ההקשר. למשל, אצלי הפועל הראשון
הוא כותבת והשני חרישה. בשבילי ההקשר הוא שהכתיבה היא
חרישה נפשית ועיבוד הקרקע.
4. את יכולה לכתוב את ההקשר מעל שתי המסגרות. השתעשעי. מציאת
חיבורים, מחזקת את היצירתיות!

י' בעומר – תפארת בגבורה, 11.4

דרך ספירת התפארת אנהנו מפעילות את כוח הדמיון כך שיתמוך ברצון שלנו ויפיה בו חיים. אנהנו מעניקות לרצון שלנו צבעוניות ומדמיינות את התוצאה הרצויה.

הדימוי – המילה כמו – היא מרכיב בסיסי וחיוני בממלכת הדמיון. כמו הצבעוניות היא "מדליקה" את חיי הרגש שלנו ומטעינה אותנו באנרגיה ובמשמעות. בבחירה של דימוי יש תמיד רבדים נוספים ומפתיעים. זוהי דרך להזמין את התת מודע שלנו להשתתף בחגיגה.

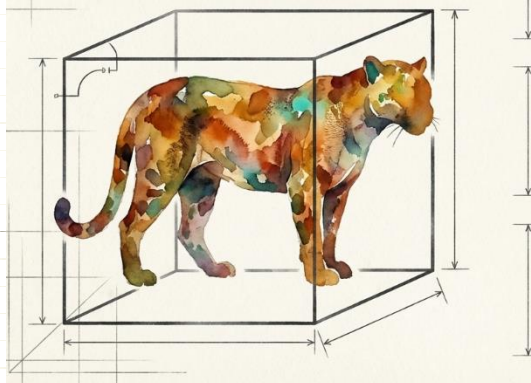
ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של
תפארת בגבורה. נסי לדמיין את הצבע הייחודי של
כל אדם או חוויה שנכנסים לחיך.

מסלול כתיבה תרגיל 10

- זמן להפעיל את הדמיון. כתבי פועל כלשהו, זה יכול להיות מאלו שכבר מצאת וזה יכול להיות כל פועל שעולה בראשך ברגע זה (אצלי למשל- עדר כבשים רץ, פעמון מצלצל, זבוב מזמזם) וכתבי כך:
כשאני-____(פועל) _____ - אני כמו ____ (המציאי דימוי) _____
- המשיכי את הרשימה והמציאי עוד דימויים כאוות נפשך. **כתבי כך לפחות 5 משפטים.**
- בחרי דימוי אחד וכתבי לפחות 3 דברים שהוא נוהג לעשות, או שנוהגים לעשות איתו.

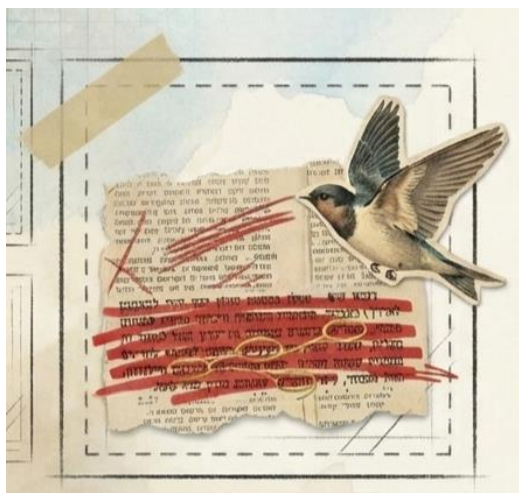
י' לעומר | תפארת שבגבורה

המילה "כמו" - להפיח חיים בגבולות



מסלול יומן היוזואלי תרגיל 10

1. בצעי את תרגיל הכתיבה ובחרי ממנו משפט אחד שאותו תכתבי במסגרת השלישית.
2. האם את יכולה לחבר בין המסגרת השנייה לשלישית? למצוא הקשר ויוזואלי או מילולי? אולי יש חיבור כלשהו שמזנק לתודעה? כתבי אותו.
3. מצאי דימוי לששת המרובעים, הן לשניים שכבר עבדת בהם (חסד וגבורה) והן לארבעה שעדיין לא. למסגרת הרביעית מצאי דימוי של בעל חיים, למסגרת החמישית מצאי דימוי של אדם כלשהו. למסגרת הששית מצאי דימוי של נוף או טבע ולשביעית דמוי שפשוט גורם לך להרגיש טוב. נכון, את אינך יודעת מה יקרה בהם, אבל כשתגיעי אליהם יחכה לך דימוי.



י"א בעומר – נצח בגבורה, 12.4

ספירת הנצח מדברת על מה שנשאר איתנו, על הזיכרון ועל המנהגים וההרגלים שאנחנו מאמצות כדי לזכור. בליל הסדר זכרנו את יציאת מצריים, מחר יהיה יום הזיכרון לשואה ולגבורה. בשבוע הבא יהיה יום הזיכרון לחללי המלחמות. אפילו תחת החופה נהוג לשבור כוס כדי לזכור את חורבן ירושלים. התרבות שבה אנחנו חיות מרגילה אותנו לזכור כאב ואובדן. אולי חלק מהיכולת להשתמש בסמל, כמו כוס או צפירה – הם חלק מהמנגנון שמאפשר לנו לזכור ולהמשיך לחיות. איך אנחנו זוכרות? למה הזיכרון שלנו קולט יותר חוויות קשות ומפחידות? או כשלונות, טעויות ושגיאות? האם אנחנו יכולות לתכנת/לחווט מחדש את יכולת הזיכרון ולקלוט יותר הצלחות? רגעים טובים?

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

נצח בגבורה, ההרגלים שלנו הם אלו שהופכים

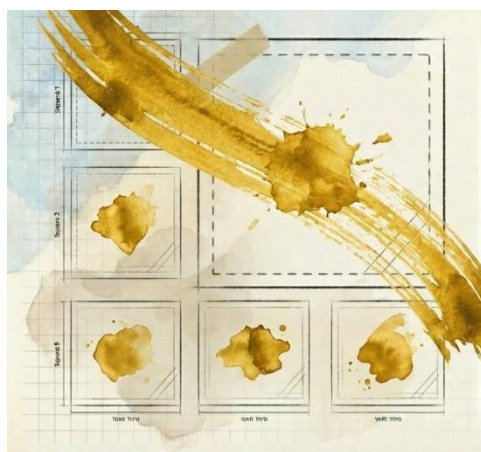
ערכים או רעיונות למעשים.

מסלול כתיבה תרגיל 11

1. כדי לזכור אנחנו יוצרות הרגלים, מנהגים, טקסים, מועדים וחגים. כך אנחנו הופכות את מה שראוי וחשוב לזכור, את מה שלמדנו, למעשה שגור שאנחנו חוזרות עליו.
2. השלימי את המשפטים –
 - אני זוכרת שכל בוקר הייתי....
 - אני זוכרת שכל ערב...
 - בימי ששי היינו...
 - בחג הפסח היינו נוהגים ל...
3. בחרי את אחד המנהגים או ההרגלים וכתבי: מתי המנהג התחיל? ספרי עליו? מי לימד אותך אותו? מה הרעיון מאחורי המנהג? אלו אמונות, אידאלים, מחשבות ותפיסות טמונות בו? ערכי רשימה והרחיקי לכת. הניחי שיש מחשבות עמוקות ואידאלים נשגבים מאחורי כל מנהג והרגל ובדקי אם את יכולה לנסח אותם.

מסלול יומן ויזואלי תרגיל 11

1. איזה דימוי ממתין לך במסגרת הרביעית? אולי תוכלי למצוא משפט המאפיין אותו אפילו ביטוי המתייחס אליו (הריון של פילה, פרפרים בבטן, חופשייה כציפור). אל תחששי אם יעלה ביטוי שלילי או מוזר.
2. כתבי את הביטוי והוסיפי משהו מרוחו לדימוי.
3. האם את יכולה למצוא חיבור בין המסגרת השלישית לרביעית? אם כן, ציירי או כתבי זאת.
4. קחי מכחול עם צבע לפי בחירתך והוסיפי להיות משיכת מכחול אחת או שתיים לכל מסגרת. אפשר לצייר מעגל, ריבוע, משיכה אנכית או אופקית או אפילו נקודות קטנות.



י"ב בעומר – הוד בגבורה. 13.4 יום השואה והגבורה

המילה הוד מגיעה מלשון הודיה. וכשאני מחברת אותה לספרת הגבורה עולה בראשי הביטוי: אסירות תודה. השפה היא ישות מלאת חוכמה והיא מכירה בעובדה שאם מישהו נתן לי משהו הרי שנוצר לי חוב כלפיו. הקיום שלי תלוי במעשים של אנשים אחרים. אני עצמי היא תוצאה של מעשיהם של ההורים והסבים והסבתות שלי.

במהלך החיים אני מושפעת מהמעשים של אנשים רבים, חלקם אלמונים שהושיטו יד ברגע הנכון.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של הוד בגבורה. לתחושה הזו שבכל חפץ ובכל דבר ודבר שמקיף אותנו טמונים כוחותיהם של אנשים וישויות הטבע.

מסלול כתיבה תרגיל כתיבה 12

1. חשבי על דמות מפורסמת כלשהי שאת מעריכה, סופרת, פוליטיקאי, איש רוח, שחקן קולנוע, משפיענית, דמות תנ"כית, דמות היסטורית, מדענית וכו'.
2. פתחי ויקיפדיה וכתבי מתוך הטקסט מה שנאמר על המנהגים, ההרגלים ואולי האמונות של אותה דמות. האם היו לה טקסים ייחודיים לביצוע עבודתה? את יכולה גם להמציא!
3. רשמי אותם. גם אם המידע חלקי בלבד.
4. בחרי מנהג או טקס שהיית רוצה ללמוד או לאמץ. תארי את עצמך עושה זאת, ולו פעם אחת. איך זה מרגיש?

מסלול יומן ויזואלי תרגיל 12

1. מי הדמות שממתינה לך במסגרת החמישית? מצאי מנהג המזוהה איתה. זה יכול להיות משהו שהיא עושה, לובשת, עונדת או כל דבר אחר. את רשאת להמציא כמובן, אבל נסי שהדמות תשמש לך השראה. כתיבי את המנהג בקצרה ליד הדמות, והוסיפי דימוי אם מתאים לך.
2. התחילי להטמיע- כלומר לחבר בין הדימוי לסביבה. אפשר לעשות זאת בשתי דרכים עיקריות – או מבפנים החוצה – להמשיך את הצבעוניות או הקווים של הדימוי, או מבחוץ פנימה – לצבוע את הרקע ולהיכנס עם הצבע אל הדימוי. עשי זאת קודם כל לדימוי במסגרת הנוכחית ואחר כך את יכולה להמשיך ולהטמיע את הדימויים במרובעים האחרים.
3. הטמעות לוקחות זמן. והן מכתיבות את הצבעוניות ואת אופי הפתיחה כולה. קחי את הזמן להטמיע, עכשיו או בהמשך היום. אני אוהבת לחזור לפתיחה שלי מדי פעם ולהמשיך להטמיע.

י"ג בעומר – יסוד בגבורה, 14.4

כל מעשה מתחיל במחשבה תחילה. גם כשנראה לנו שהמעשה הוא אימפולסיבי ולא מתוכנן, קדמו לו מחשבות ורעיונות, אולי בלתי מודעים לנו. ביסוד כל מעשה יש רעיון אמונה או מחשבה. מנהגים והרגלים הם מעשים חוזרים ושגורים שמחזקים את האמונות, האידאלים והרעיונות שלנו, גם אם איננו זוכרות או יודעות מה הם. כשאנחנו עומדות בצפירה, שהיא מנהג לאומי – מהי האמונה שנחקת בנו?

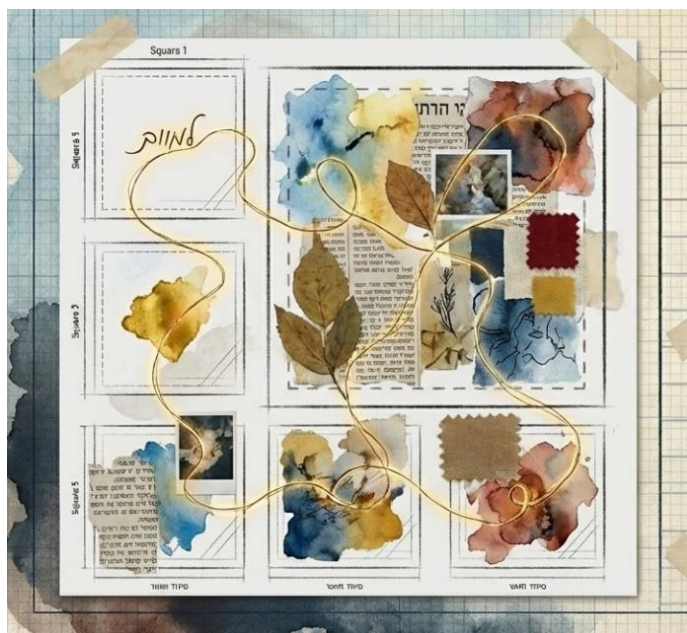
ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של יסוד בגבורה. אם עולה בך רעיון או שיש לך אידאל כלשהו – איזה הרגלים ומנהגים יחזקו אותו?

מסלול כתיבה – תרגיל כתיבה 13

1. חישבי על שיטה שלמדת. כתבי על אחד מהעקרונות שלה או על פעולה אופיינית לה (דוגמאות? יוגה, ביודנסה, יעוץ ביוגרפי, יומן ויזואלי, דיאטה מסויימת וכו' – לכל אחת מאלו יש עקרונות שמהם נובעות פעולות). כתבי את הפעולה ובדקי אם את יכולה לזהות את האמונה או הרעיון שנמצא בתשתית.
2. התבונני בכל מה שכתבת עד כה ברשימות ההרגלים, בהרגל המושרש מילדות, בהרגל הדמיוני של בעל החיים או הצמח, במנהגי החגים והמועדים שלך, בהרגליה ומנהגיה וטקסיה של אישיות שבחרת, בשיטה שלמדת. האם יש משהו שבולט לעין שלך? משהו שעובר כחוט השני ומדבר אל ליבך?
3. כתבי אותו.

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 13

1. עבדי במסגרת הששית, שם ממתין לך דימוי של נוף. בדקי, אולי הנוף מתחבר לשאר המרובעים? באיזה אופן? האם הדימוי מגלה משהו חדש על מה שיצרת עד כה?
2. התבונני בדף כולו והתחילי לחבר בין המסגרות השונות, כך שהן ימצאו חיבורים ביניהן. מה את יכולה להוסיף ולעשות כדי שמצד אחד יישמרו הנפרדות והגבולות של כל מסגרת ומצד שני יהיה ביניהן חיבור? אולי יש צבעים שמתחברים יחד? אולי יש דמויות שאנחנו רוצות להמשיך בקו או להבליט? חלק מעבודת ההטמעה כאן היא חזרה על אלמנטים, על צבעוניות, קווים וכו'.



י"ד בעומר – מלכות בגבורה, 15.4

כל אחת מאיתנו נולדה מלכה, הגיעה לעולם מתוך אהבה אינסופית להורים ולעולם. אינסוף מעשים הושקעו בגידולנו. את רובם אנחנו לא יכולות לזכור. וגם, ביננו – כל אחת מאיתנו מרגישה שבשלב מסויים בחייה היא איבדה את הכתר. אולי זה היה בילדות, אולי מאוחר יותר. אולי בכלל אנחנו לא רוצות להיות עם כתר על הראש. יש יותר סיכון לעריפת ראשים מאשר לאזרחים פשוטים. יש יותר אחריות ומבט יותר מרחב על המציאות כשאנחנו מולכות על הממלכה שלנו. שהיא אנחנו.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של
מלכות בגבורה. את המלכה וזו הממלכה שלך –
זקפי את הראש שהכתר לא יפול לך

מסלול כתיבה: – תרגיל 14

1. במה את מאמינה או היית רוצה להאמין? מה היו הערכים שלך אם היית חיה בעולם מושלם?
2. דמייני את היום המושלם בחייך המושלמים, במקום המושלם, מה את עושה? איך את מתעוררת? איפה? מה את לובשת? מה את אוכלת? עם מי? מה את עושה במהלך הבוקר? איך את סוגרת את היום?
3. התבונני על מה שכתבת וסמני לעצמך רגע אחד מושלם.
4. העניקי כותרת או שם לממלכת ההרגלים המושלמת שלך.

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 14

1. עבדי במסגרת השביעית. אם הדימוי קשור לממלכה שיצרת ומבטא משהו ממנה – מה הוא מביא? כתבי במילה או שתיים.
2. האם יש קשר בין המסגרת השביעית למסגרת הראשונה? מה הוא? איך את יכולה לחבר ביניהן?
3. התבונני בכל מה שיצרת עד כה ומצאי שם לממלכה שלך – משהו שאפשר לכתוב על הדגל. זה יכול להיות משפט, שורה משיר ששמעת או קראת, אולי פתגם או פסוק מהתנ"ך. אל תדאגי אם את לא מוצאת מיד. אולי זה יעלה מאוחר יותר, אולי זה כבר קופץ לתודעה שלך. כתבי אותו.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת - אדמה לחכמה נשית מתחדשת www.adama.info

עם סוף השבוע השני לספירת העומר, אפתח את קבוצת הווטסאפ
לשיתופים ותגליות.

https://chat.whatsapp.com/HnJNodAgm111yhTV0DrIYK?mode=gi_t

חפשי אחר הלינק לשבוע התפארת בווטסאפ או במייל שלך.

הכלי מוכן. המסע ממשיך.

<https://chat.whatsapp.com/L7qOxlzNa7mKZRf4vPVQFY>

סיימנו את השבוע השני, שבוע הגבורה. יצרת גבולות, בנית כלים, וגילית את הממלכה שלך.
כעת, אנו מוכנות לשבוע התפארת.

הצטרפי לקבוצת הווטסאפ שלנו לשיתופים, תגליות, ולקבלת ההנחיות לשבוע הבא.
(סרקי את הקוד או לחצי על הקישור)