

שבוע 3 – ספירת תפארת

שבוע 3 בספירת העומר

מנצחת הנפש: שבוע התפארת

מסע בן 7 ימים של רגש, צבע, וגילוי פנימי דרך היומן הוויזואלי.

© NotebookLM

בשבוע הראשון שהינו בעולם החסד. הכול היה עדיין במצבו העוברי - הפוטנציאלי. בשבוע הגבורה אנחנו תינוקות שמתוודעות לחוקים, להרגלים, לשיטות ובוחרות מחדש באלו שעושים לנו טוב ומקדמים אותנו. אחרי שלמדנו לאהוב (חסד) וליצור גבולות (גבורה), אנחנו פוגשות את ספרת התפארת - עולם הנפש – המקום שבו הרגשות, הדמיון והזיכרון יוצרים משמעות. ספרת התפארת לוקחת אותנו אל עולם הנפש והרגשות. אל עולם הצבע והדמיון. באמצעות הדמיון אנחנו בוראות עולם פנימי, מבטאות רגשות ומפתחות חוש אסתטי. אסטיקה אינה רק חוש ליופי. היא גם חוש להרמוניה, לצדק, לאיזון וליחסים.

ט"ו לעומר – חסד בתפארת, 16.4

אנחנו מתבוננות בספרת התפארת דרך מבט של חסד. איך היינו מבינות את העולם, בני אדם, יחסים ואירועים – אם היינו מסתכלות עליו ומחפשות אחר מה שיפה? אחרי מה שמתאפשר דווקא עכשיו? איך היינו מבטאות את כל מה שעובר עלינו בשפת הדימויים? השפה שפונה ישירות לנפש שלנו?

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש
של חסד בתוך תפארת,

היופי נמצא בעין המתבוננת, שימי לב היום לכל
מה שיפה.

מסלול כתיבה – תרגיל 15

הכתיבה תיקח אותנו השבוע ליצירה של שיר או סיפור קצר שבו הרגש והדמיון יהיו המרכיבים הבולטים. דימויים, מטפורות וכתיבה שנובעת מן הצורך לפרוק או לעבד רגשות חזקים. רגשות ותחושות מפעילים אותנו. לכל אחד מאיתנו מנעד רגשי ועולם נפשי משלו.

ביום הראשון לספירת החסד נתחיל בסקירה של מצבנו הנפשי העכשווי. כתיבת רצף של לפחות 3 דקות ורצוי אפילו 5 - שמתחילה בשאלות (וגם חוזרת אליהן בכל פעם שנתקעת):

- מה אני מרגישה עכשיו?
 - מה אני חשה עכשיו?
1. עברי על מה שכתבת וסמני את כל מלים שמציינות רגש או תחושה.
 2. כמה מלים כאלו יש לך?
 3. מה האזור שהן מתארות? איך היית מכנה את האזור הזה במפה הנפשית שלך?



מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 15

אנחנו פותחות דף חדש, פתיחה חדשה. קחי רגע להביט בדף הלבן. בפוטנציאל האינסופי של הלבן שמכיל את כל הצבעים כשלמות. הצבעוניות מופיעה כשהלבן "נשבר". כשהאור נשבר. אז מופיעה קשת הצבעים על שבעת גווניה: צהוב, כתום, אדום, סגול, כחול תכלת וירוק. היום נתחיל עם הרקע, עם צבעים שמדברים אל הנפש. אני אוהבת לעבוד עם רטוב על רטוב ולתת לצבעי המים לזלוג ולהחליט על מסלולם, כמו גם לפגוש צבעים אחרים ולהתמזג איתם. צרי רקע צבעוני כאוות נפשך.



ט"ז לעומר: גבורה בתפארת 17.4

ספירת הגבורה יוצרת סדר ומסגרת בעולם הנפש הזורם והמשתנה תדיר. היא עושה זאת למשל, על פי עיקרון המשיכה או הדחייה. לכל אחת ואחת מאיתנו למשל, יש העדפות ונטיות שהוטבעו בנו. הנפש מחברת בין מה שטוב ונעים, לנכון ולאמיתי. אם קשה לי, לא נעים לי ומפריע – זה כנראה גם מוטעה ושגוי. אלו הן תבניות ומסגרות שדרכן אנהנו קולטות את העולם ולא פעם הן אינן גלויות לעין.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת לתרגל הלך נפש של גבורה בתפארת. כשאת פוגשת יופי, שאלו את עצמך – מה הופך את התופעה ליפה?

מסלול כתיבה – תרגיל 16

- את יכולה להמשיך לעבוד עם האזור הנפשי שעלה אתמול או לבדוק מה את מרגישה היום ולהמשיך מכאן.
- האזור הרגשי או התחושותי (ולפעמים זה מעורבב) הוא המקום שממנו תתחיל היום הכתיבה. אנחנו רוצות לטייל בו, לסייר ולחקור מה עוד קיים בו.
- צאי לסיבוב בין הרגשות והתחושות, תארי אותן, את אופן הפעולה שלהן, את הצבע, המרקם, האזור שבו הן מורגשות חזק והיכן הן נחלשות. התמקדי בתחושה ונסי לתאר אותה במלים, את הצבע, הגודל, הצורה, התנועה והמשקל שלה.
- האם יש בתוך האזור הזה עוד תחושות ורגשות? ניואנסים?
- כשאת כותבת בצורה תחושתית, נסי להימנע (עדיין) משימוש בדימויים, חפשי שפה שמתארת כמה שיותר את מה שאת מרגישה.
- השתמשי בפעלים כדי לתאר את הפעולה של הרגש או התחושה.
- סביר להניח שיעלו לך זכרונות, מחשבות, הקשרים, את יכולה לכתוב אותם או להשאיר משהו לימים הבאים.

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 16

כל מערך צבעים יוצר אווירה, יוצר אופי ומצב רוח משלו. הסתכלי בדף שלך. בתוך עולם הצבע יש חיים, צורות ודמויות. את מוזמנת גם לסובב אותו. הגדירי בתוך הצבעוניות דמויות, אלו יכולות להיות דמיוניות או מציאותיות יותר. קטנות או גדולות. הגדירי את הגבולות שלהן כך שיבלטו.



י"ז בעומר – תפארת בתפארת 18.4

הימים שבהם אנחנו מתבוננות על ספירה מסוימת במשקפיים באותו הצבע – הם הזדמנות לגלות משהו מהתמצית הייחודית של הספירה.

כשהמילה תפארת למשל פוגשת את עצמה היא כנראה **מתפארת**. מלמדים אותנו מגיל צעיר לא להתפאר, לא להיות יותר מדי, לא לבלוט, לא להרוג, אבל אולי דווקא כדאי לחוות התפארות, לשבח, להשתבח, לפאר, להבליט את הטוב והיפה.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

תפארת בתפארת, איך זה מרגיש לשלב קצת יותר

פאר בחיים?

מסלול כתיבה – תרגיל 17

המושג מסע הגיבור/ה מתאר ארכיטיפ של מנעד רגשי, מהתחלה שגרתית, לאירוע מחולל שמעורר תחושות ופעולות והגעה למקום שונה, טוב יותר. אולי זה לא בדיוק ככה בחיים, אבל קל לכתוב לפי הסכמה הזו והנפש האנושית מזהה את הארכיטיפ ומזדהה איתו.

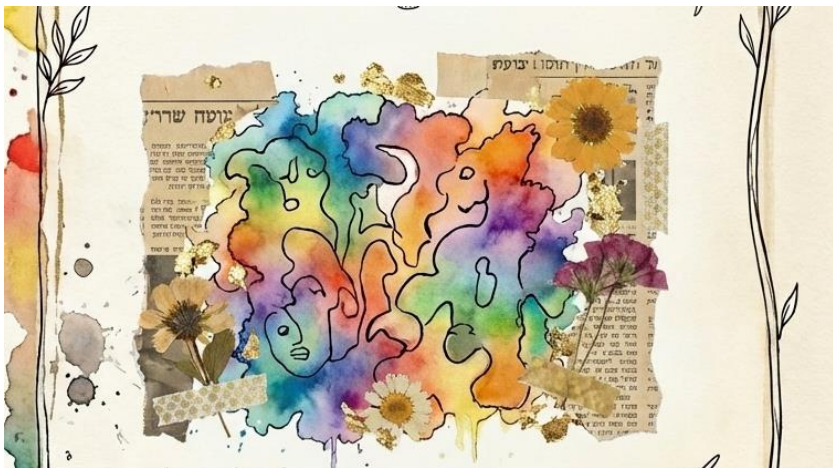
1. בראי גיבור/ה דמיונית, דמות ארכיטיפית של נסיכה, מלכה, לוחמת, פיה, מכשפה וכו' ותארי אותה. העניקי לה תכונות, חפצים קסומים, אופי.
2. תני לה שם דמיוני שמאפיין אותה.
3. מה קרה לדמות הגיבורה? איזה אירוע גרם לתחושות האלו?
4. מה היא עושה? עם מה היא מתמודדת?



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת – בית לחכמה נשית מתחדשת WW.ADAMA.INFO

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 17

1. בחרי את אחת הדמויות שמצאת והגדירי אותה כשחקנית הראשית. תני לה את הבמה.
2. הציבי בסביבתה את התפאורה הנכונה בעזרת דימויים מודבקים או מצוירים. הבלטי אותה, הוסיפי לה תכונות ומאפיינים מפוארים.
3. האם את יכולה לתת לדמות שם? אני אוהבת בתרגיל הזה למצוא שמות "אינדיאניים" כמו סוס פרוע, נשר רחב כנפיים או אישה יושבת עם כד.



י"ח בעומר – נצח בתפארת, 19.4

הזכרון מתפתח ככל שהתודעה העצמית מתפתחת. ואחד הדברים שאובדים לנו בדרך הוא יכולת הדמיון. ילדים מלאים כוחות של דמיון ויצירה טבעיים. ככל יכולת המשחק והדמיון הם מעיין החיים של המבוגר. מהמעין הזה אנחנו יכולות להמציא וליצור ולהתמלא בכוחות חיים.

מה אנחנו בוחרות לזכור? מדוע כל כך קשה לזכור חוויות טובות? האם אנחנו יכולות לראות שגם בזכרונות קשים, עצובים וטראומתיים צפון גם טוב? אולי של מה שאבד לנו ואולי של מה שהתפתח כתוצאה מהאירוע? אנחנו בימים מיוחדים בלוח השנה – ימים שבהם אנחנו עוברים מן הזיכרון הכואב אל השמחה על מה שנבנה כאן. אולי זה בדיוק כוחה של תפארת: היכולת להחזיק יחד כאב ויופי.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

נצח בתפארת. הישות הזוכרת בתוכך האם נוכל

ליצור קשר עם שומרת הזיכרונות הטובים?

מסלול כתיבה – תרגיל 18

זה הזמן לתת לזכרונות ילדות לעלות.

1. חפשי אחר זיכרון שבו הרגשת תחושות או רגשות דומים למה שתיארת עד כה. אם הזיכרון כואב מדי, התרחקי מעט וחפשי זיכרון דומה אבל שקל לך יותר לעבוד איתו.
2. כתי את הזיכרון. תארי מזג אוויר, את הסביבה, את היום והשעה, את מה שקרה ואת מה שהרגשת. מי עוד נמצא איתך?
3. האם יש בזיכרון דמות שמתנגדת אליך או שמתחברת ועוזרת לך? שמולה את מרגישה וחשה?
4. תארי את הדמות הזו, אם מצאת אותה, ואם היא איננה, המציאי אותה וכתבי עליה.

מסלול יומן היוזואלי – תרגיל 18

- חפשי דמות נוספת, את האַנטגוֹניְסט, הדמות שמתנגדת לדמות הראשית ומפריעה לו בדרכו. אם היא קיימת, תני לה גם את הבמה.
- הבליטי אותה והוסיפי לה דימויים שידגישו ויוציאו לאור את תפקידה ואת תכונותיה. את יכולה גם להעניק לה שם.
- עכשיו כשיש התחלה של סיפור, את יכולה למצוא עוד דמות אחת, אולי בשולי הדף, אולי נחבאת אל הכלים.
- הבליטי אותה והוסיפי לה דימויים שידגישו ויוציאו לאור את תפקידה ואת תכונותיה.



י"ט בעומר – הוד בתפארת , 20.4 יום הזיכרון

אקו שמשמעות שמה הוא הד, הייתה נימפה במיתולוגיה היוונית שקולה היה כה אהוב עליה עד כי לא חדלה מלדבר. לבסוף היא נענשה עד ידי הרה, כך שתוכל רק לחזור על דברי אחרים ולעולם לא תוכל לדבר כרצונה. אבל מה בעצם הבעיה עם הדהוד?

הדהוד הוא המיומנות הקשה ביותר בשיחה. זו היכולת להחזיר לדובר רק את מה שהוא באמת אמר. זה דורש להפריד כל הזמן בין מה שלי ומה של מישהו אחר. ואיך זה קשור ליום הזכרון? הזיכרון הוא הד. הוא מהדהד את מה שכבר נאמר וכבר קרה וכבר נעשה. הוא משחזר שוב ושוב את העבר. הדהוד הוא גם דרך לזכור, וגם דרך ליצור קשר. אנחנו רגילות לחשוב שצריך להתקדם קדימה ולא להיתקע בעבר, אבל לפעמים טוב להדהד. טוב להפנות את המבט לאחור ולהיזכר.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

הוד בתפארת. לפעמים כל מה שצריך כדי ליצור

הרמוניה זה לחזור על מה שכבר נאמר. להדהד

משהו שאת רוצה שיתחזק

מסלול כתיבה – תרגיל 19

את יכולה לעבוד עם הטקסט שכתבת עד כה ואת יכולה גם לכתוב משהו חדש לגמרי, אבל היוצא משורש התחושה והרגש שלך.

- התמקדי בתחושה ונסי לתאר אותה במלים, את הצבע, הגודל, הצורה, התנועה והמשקל שלה. מה היא מזכירה לך? כמו מה היא? חפשי אחר דימוי מתאים.
- השתמשי בפעלים ובתארים הנובעים מתוך עולמו של הדימוי. אם את שמש, הכול מאד חם וסוער, אם את נמלה עולמך צר והמשא כבד, אם את ספינה בלב ים, יש לך עוגן או מפרשים .
- האם יש קשר בין מה שכתבת היום לבין מה שכתבת עד כה? ואם לא, האם יש דרך בה תוכלי לחבר ביניהם?



מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 19

- התבונני בממלכה שיצרת, בדמויות. האם יש סיפור שעולה בדעתך? חפשי אחר אגדה או סיפור מיתולוגי. ואם אינך מוצאת, את יכולה להמציא, לפחות את התחלת הסיפור.
- בדקי האם משהו מבקש להדהד. צרי חזרתיות בצורה, בקו או בצבע. החזרתיות יוצרת דוגמה, יוצרת חיבורים בין מרכיבים שונים.



כ בעומר – יסוד בתפארת , 2.14 יום העצמאות

אולי לא במקרה כשמדליקים משואות, מהדהד הביטוי, לתפארת מדינת ישראל. מה נדרש כדי לייסד משהו מפואר? כך שיעמוד איתן מן המסד ועד הטפחות? אפשר ללמוד זאת מן העצים, שהצמרת שלהם, המורכבת מהפארות, מענפיהם, היא בדמות השורשים התת קרקעיים. ככל שאלו מסועפים יותר ועמוקים יותר, כך גם הצמרת יכולה להתנשא אל על. ולא רק זה, אלא שמתברר שהשורשים מקיימים תקשורת עם מערכות שורשים אחרות. הכול קשור ומחובר ברשת אינסופית ומפוארת.

ככל שהנפש מתרחבת ומעמיקה את אחיזתה בגוף, בתחושות ובקיום עלי אדמות, כך היא יכולה גם להתנשא ולצמוח אל האור, אל המשמעות והרוח. זוהי באמת תפארת לעמוד יציבה, בכוחות עצמאיים מצד אחד ותוך קשר וחיבור לכל מה שסובב אותנו. זוהי תחושת שייכות עמוקה המעניקה לנו כוח.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של
יסוד בתפארת. שימי לב שאת מעמיקה את החיבור
שלך לגוף ולקיום, ופותחת את נפשך לקסם
ולמשמעות.

מסלול כתיבה – תרגיל 20

המעבר הכל כך ישראלי משואה לתקומה, מיום הזיכרון ליום העצמאות הוא דרמטי. הוא עושה ביום את מה שלפעמים לוקח מהלך חיים להשלים או לתפוס.

- המקום שבו נפצענו הוא המקום שבו יש לנו אפשרות לצמוח.
- כתבי על כך, את יכולה להשתמש בדמות הגיבורה שלך או בכ עצמך.
- המציאי או מצאי רגע מעבר כזה, סוף טוב, מקום שבו חלקים שונים של הנפש שאולי נדחקו לקרן זוית, יכולים להתבטא.

כתבי חופשי והביאי את הגיבורה שלך ואת מה שכתבת אל חוף מבטחים



מסלול היומן היוזואלי – תרגיל 20

- כשאת מתבוננת במה שיצרת במהלך שבוע התפארת, שאלי את עצמך
- מה חוט השני העובר במה שיצרת? מה מהווה את היסוד?
- האם הצבעוניות היא הבסיס? או הדמויות שמצאת? האם השמות הדמיוניים שהמצאת הם המרכז? האם הסיפור המיתולוגי או תחילתו מחבר את הכול?
- אולי דווקא קווי החיבור וההדהודים בין כל המרכיבים הם החלק היסודי והחזק שלך.
- אחרי הבחינה הזאת, בחרי את האלמנט המרכזי והיסודי שמצאת וחזקי אותו.

. כ"א בעומר מלכות בתפארת – 22.4

הגענו ליום ה-21 לספירת העומר. ממלכת הנפש המפוארת נוסדה והתייצבה על תכונותיה, נטיותיה, כישוריה וכשרונותיה. ועכשיו הגיע הזמן למלוך עליה. להכיר את הממלכה על כל פינותיה, להנהיג, להוביל, לטפל ולדאוג שכל חלקי ממלכת הנפש יישארו מחוברים ושייכים. גם הצללים, גם החלקים הזנוחים, הפחות חביבים עלינו. יתכן שאלו נושאים בתוכם פוטנציאל שעדיין לא מומש.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של מלכות בתפארת. הנפש שלנו מכילה אינסוף תיבות אוצר, איפה טמון האוצר שלך?

מסלול כתיבה – תרגיל 21

1. האם יש משהו שמחבר בין מה שעסקת בו השבוע?
2. האם את יכולה לחבר שיר או קטע קצר מכל מה שכתבת בשבוע הזה?
3. אם לממלכת הנפש שלך היתה סיסמה או מוטו – מה היא היתה?



מסלול היומן הויזואלי – תרגיל 21

ממלכת היופי והתפארת קשורה לנפש שלנו, לחלקיה השונים ולקשר ביניהם. בשבוע האחרון יצרנו מעין מפה נפשית.

- איפה מתחבא האוצר? הפוטנציאל החבוי? שעדיין לא מומש?
- אם היית צריכה לתת שם למפת האוצר הזו – מה היה שמה? זה יכול להיות גם מוטו, פסוק, משפט חגיגי, שורה משיר או הצהרה חיובית. שלבי אותה בעבודתך.

