

שבוע 6: ספירת יסוד



שבוע 6 – ספירת יסוד

הנושא המרכזי של השבוע החמישי היה רשת ההדהודים שבתוכה כל אחת פועלת. אפשר להשוות זאת לאדמה שבה אנחנו משתרשות. השבוע הששי – שבוע היסוד הוא רגע המעבר מן ההדהוד אל המימוש – המקום שבו מה שנזרע שולח שורשים, נובט, צומח, פורח ונושא פרי. זוהי פעולה של האני היוצר שעבר דרך ארוכה וכעת יוצא לאור.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

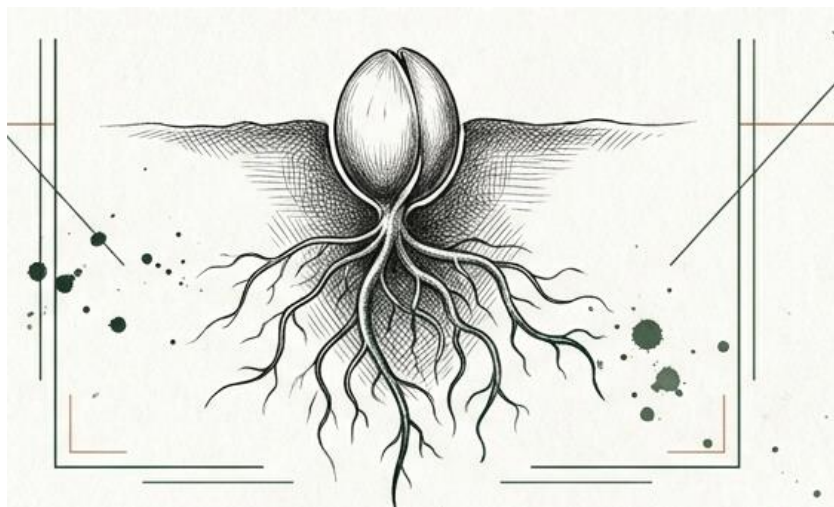
ל"ו בעומר – חסד ביסוד, 7.5

"צדיק יסוד עולם" - יש מסורת עתיקה שבכל תקופה יש ל"ו צדיקים נסתרים שבזכותם העולם מתקיים (זה אינו רק רעיון יהודי והוא מקובל בעולם העתיק בצורות שונות). אני מפרשת זאת גם כך שהעולם עומד על גמילות חסדים. ובשביל לא לצאת צדיקה מדי, אני מתכוונת בחסד לכל מעשה שנעשה מתוך חופש ומתוך בחירה.

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש

של חסד בתוך יסוד

מה מזין את השורשים שלך?



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

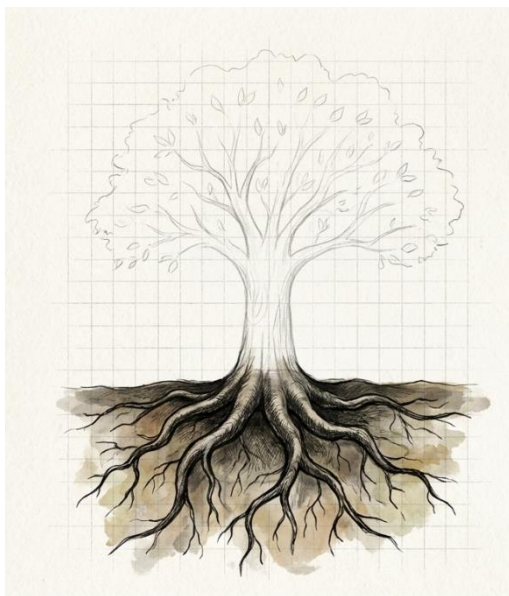
מסלול כתיבה – תרגיל 36

- בחרי 36 מלים, הן יכולות להיות אקראיות, שפשוט עולות בדעתך, הן יכולות לנבוע מתוך תרגילי הכתיבה שעשית עד כה, חפשי אחריהן ורשמי אותן.
- כתבי שיר או סיפור קצר. נסי להשתמש בכל המלים, והיי יצירתית. כל מילה יכולה להשתנות, להפוך לפועל או לנושא. השתמשי בשורש שלה כדי לשנות אותה בהתאם לצרכים שלך.
- וכן, את יכולה, אם צריך להוסיף שורה או מילה משלך. העיקר שהמלים שלקחת לדרך יהיו העיקר.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 36

- חלקי את הפתיחה לשלושה. זה יכול לאורך או לרוחב. בשליש התחתון יהיו שורשים, באמצעי גזע ובעליון – צמרת.
- בחלק התחתון צרי 5 שורשים, אחד לכל שבוע שספרנו. שורש חסד, שורש גבורה, שורש תפארת, שורש נצח ושורש הוד.
- בכל שורש כתבי משהו שהיית רוצה לקחת צידה לדרך מכל ספירה. את יכולה להסתכל בעבודות הקודמות, לכתוב מהזיכרון או להמציא חדש. את יכולה גם ליצור הסתעפויות ושורשונים ולכתוב דברים שעולים לך וקשורים למה שכתבת בשורש הראשי.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

ל"ז לעומר: גבורה ביסוד, 8.5

ספירת הגבורה מבקשת ליצור לאינסוף גבול, או לפחות לתעל אותו לכיוון מסוים. למנהג, לדרך, לטקס, לשיטה. יש כל כך הרבה שיטות, טכניקות ודרכים ותבניות. החיבור המיוחד שלנו נוצר מתוך השילוב בין הצורות העומדות לרשותנו לבין החתימה האופיינית לנו. בשבילי, השירה והיומן היוזאלי הן דרך שבה אני מצליחה להוציא לאור את מה שאני חווה ומרגישה ובדרך כלל רק אז אני מבינה את עצמי....

את מוזמנת לתרגל ב-24 השעות הבאות הלך נפש

של גבורה ביסוד.

מה הדרך שלך?

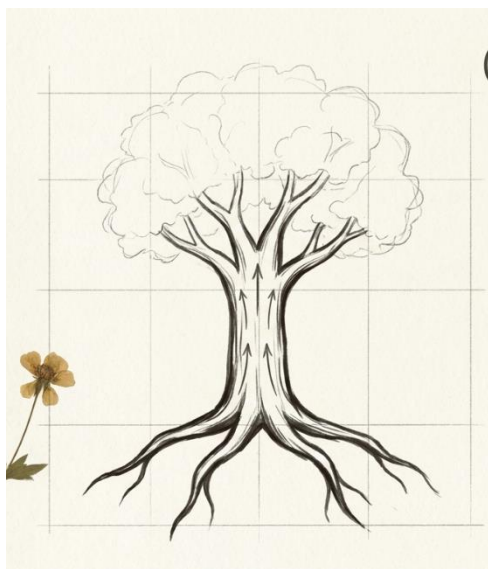
מסלול כתיבה – תרגיל 37

- בחרי בסוגה שונה מזו שאת כותבת בה בדרך כלל. אם את כותבת שירה, בחרי ברומן בלשי, אם את כותבת סיפור קצר, כתבי שירה.
- נכון, אין דרך להפוך 36 מלים לרומן בלשי, אבל אפשר לכתוב את הפתיחה שלו. ובאותו אופן אפשר גם להפוך זאת לסיפור לילדים.
- נסי סגנון שונה היום, סדרי את המלים שלך בתוך תבנית לא מוכרת.
- כתבי הייקו – 17 הברות, בשלוש שורות, חפשי מילה המסמלת את עונת השנה. אולי גם את תתמכרי לצורה החסכונית, המדויקת שכל כך זרה לתרבות שלנו.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 37

- צרי את הגזע.
- בחרי מכל שורש מילה או שתיים שמבטאת בצורה הכי מדויקת את האיכות שאת רוצים לתעל.
- שחקי עם המלים וצרי מהן משפטים כשבכל פעם את משנה את סדר המלים. לפעמים, המשפט האחרון הוא הכי משמעותי. הכי מפתיע.
- כתבי אותו בתוך הגזע, העניקי לו את הערוץ המרכזי, זה שדרכו עולה המוהל בתוך הגזע.



ל"ח בעומר – תפארת ביסוד, 9.5

התפארת מרימה את המבט לגובה - למפגש עם החלומות, הרגשות, החלומות, כל העושר והמגוון שחי ורוחש בתוך הנפש. הצמרת מתרוממת למעלה, אל השמיים והרוח, אבל היא זקוקה לגזע יציב ולשורשים עמוקים.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

תפארת ביסוד. שימי לב שאת עומדת יציב כשאת

מרימה את העיניים כלפי מעלה.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול כתיבה – תרגיל 38

- אחד הפרקטיקות הכי ידועות בעריכה היא קיצוץ במלות תואר סתמיות. אבל היום זה זמן להגזים, להתפאר, לפאר ולהתפרע.
- כתבי את כל מלות התואר שעולות בדעתך, חפשי אחרי מלים משובחות, מפוארות, מהממות, מלים שמתארות צבע, צורה, תכונות. כתבי המון מלים כאלו, אולי אפילו מלאי דף בהן. צרי צמרת מפוארת של מלות תואר.
- התבונני במלות התואר וסמני לעצמך מלים מיוחדות, מלים מעניינות או מלים שאת פשוט מתחברת אליהן היום.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 38

- צמרות הן רבות תפארת. הן בית לציפורים, לחרקים ולפירות. הן מצלות ומעניקות מחסה.
- את הצמרת לעץ נרכיב מדימויים. בעבר, גזרתי את כל הכרכים של אנציקלופדיית תרבות והדבקתי משטחי דימויים על מגירות, כיסאות ושולחנות. בלי לתכנן. אחר כך הייתי תמיד מופתעת מהחיבורים שנוצרו.
- הניחי רגע לתכנון וכנסי למצב בהייה... המצב החביב עלי. אני נוברת בקופסת הדימויים ומוציאה דברים שנראים לי. לפעמים לפי הצבע, לפעמים משהו קורץ לי, אני משתדלת לא לדעת מה. אני גם לא מתכננת את ההדבקה. כדאי להדביק קודם כל משטחים גדולים ואז הקטנים. אני ממלאה את הצמרת. אם את צריכה עוד מקום לצמרת – תוסיפי עוד דף... שהצמרת תגדל לרוחב ולמעלה.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

ל"ט בעומר – נצח ביסוד, 10.5

אחד הדרכים הראשונות שבה אנחנו זוכרות היא דרך הגוף. מראה מוכר, ריח, טעם, תנועה שגורה. ידע תיאורטי שאינו נקשר לחוויה מתפוגג מהר, בעוד פעולה מטמיעה את הלמידה בתוך הגוף. הגוף זוכר, גם כשאנחנו כבר שכחנו.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

נצח ביסוד – בכל פעם שאני פועלת כדי להגשים

מחשבה או רעיון, אני מתחזקת.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

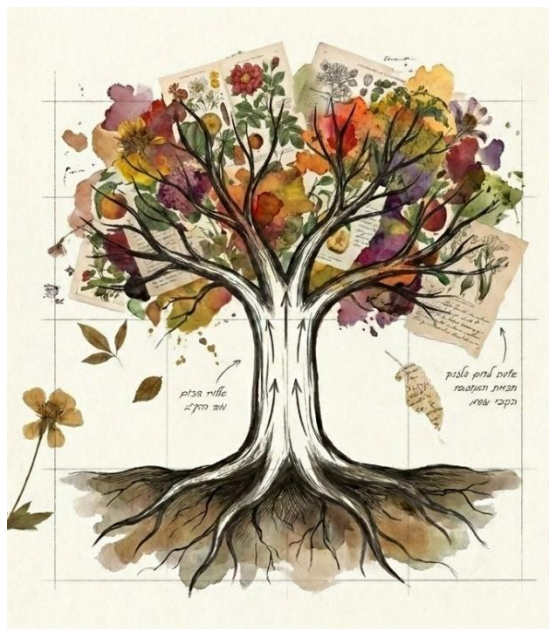
מסלול כתיבה – תרגיל 39

- תארי משהו שעשית לאחרונה. מעשה שיצא אל הפועל. חפשי אחר מעשה קטן, אולי אפילו שגרת, שקל לתאר אותו. כתבי אותו לפרטיו. השתמשי בפעלים רבים ככל האפשר. לא רק שטפתי את הכלים, אלא סיבנתי, הקצפתי, שטפתי, ייבשתי, הנחתי, סידרתי וכו'.
- בחרי פעולה אחת מכל אלו וכתבי עליה. את יכולה לכתוב שיר או קטע קצר או כל דבר העולה על רוחך שעניינו הפעולה שבחרת. חפשי גם אחר הפעולות הסמויות שקדמו לפעולה שתיארת.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 39

- זה הזמן לחבר בין הצמרת לשורשים וליצור ענפים. ציירי והגדירי 2 או 3 ענפים גדולים, ומהם הסתעפויות. כל ענף מחזיק משמעות ומהות שחשובה לי. משהו שאני רוצה שיהיה נוכח בעשייה שלי. את יכולה לקשר את המשמעות הזו לשורשים או לגזע.
- חברי את ההסתעפויות של הענפים לאיכות הענף שממנו הן יוצאות. למשל, אם רשמתי שמחה – יכולות להסתעף ממנה ענפונים של חיוביות...
- את יכולה לרשום על כל ענף או ענפון את המילה ואת המשמעות שהוא נושא.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

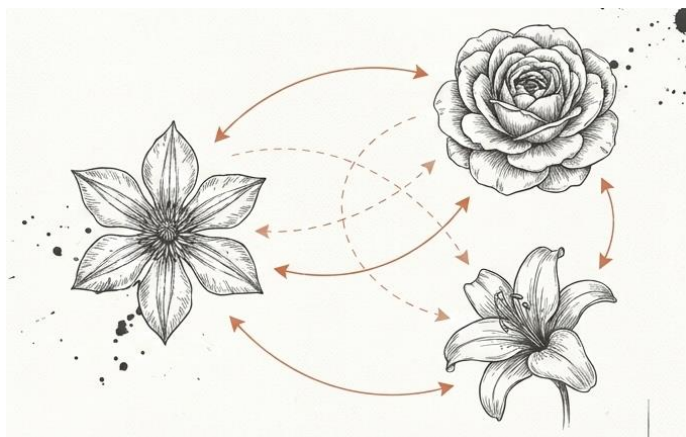
מ' לעומר – הוד ביסוד, 11.5

ספרי ספרי

האם מתוך הפרח יעלה הפרי?

הענפים הם המעשים, הפעולות שלנו, אולי נכון יותר לומר שהם הכישורים שאנחנו מפתחות לאורך השנים. כישורים הופכים לכישרונות. אם יש לי כישרון לשמחה, ויש לי, זה מכיוון שאני מתאמנת על זה כבר מהיום שקראתי שהפייה טינקר בל אמרה לוונדי שכדי לעוף צריך להתחיל ממחשבה אחת שמחה. אני רציתי לעוף, אבל מה שיצא זה שלמדתי איך לשמוח.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של
הוד ביסוד. פעולות יוצרות בנו כישורים וכישרונות.
אלו הם הפרחים שמהם יצמחו הפירות העסיסיים
של חיינו.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול כתיבה – תרגיל 40

יש חלק במשפט שבעיני מסמל את היחסים שלנו עם הסביבה והוא לא פעם כמעט אלמוני וסמוי מן העין. אלו הן מלות היחס. אלו הן המלים שמכוונות את הפעולה מהמבצעת שלה אל המטרה.

- חפשי במה שכתבת אתמול (את מוזמנת גם להציץ ביצירה אחרת שלך) את מלות היחס. לא פעם הן מסתרות (למשל ב' שמופיעה בפסקה האחרונה לפחות פעמיים מגיעה מתוך מלת היחס – בתוך) וצריך לחלץ אותן.
- האם יש לך מילת יחס מועדפת? אם כן, כתבי על כך, למה את חושבת שהיא מועדפת עליך? כשאת מתרכזת בפעולה הספציפית שלה, מה את מגלה? האם זה מספר משהו עליך?



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 40

- לעץ יש שורשים, גזע, צמרת וענפים. עכשיו הגיע זמנו לפרוח.
- הדביקי או ציירי עלים ופרחים על הענפים והצמרת.
- את יכולה שכל פרח יהיה קשור לרעיונות שיש לך הנובעים מתוך הענף שעליו הם צומחים.
- אלו פעולות, מחשבות, מחוות, ניצנים ופרחים יכולים לבלב מתוך המהות שנושאת אותם?
- את יכולה גם לכתוב ליד כל פרח או בתוכו את הכוונות שלך.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מ"א לעומר – יסוד ביסוד, 12.5

הגענו ליסוד אשר בספירת היסוד. יסוד כל היסודות. אנחנו כמעט מסיימות ששה שבועות, תהליך יסודי של צמצום החסד, תיעול שלו דרך הגבורה, יצירת הרמוניה וצבעוניות דרך התפארת, חיבור למהות הנצחית והאינדיבידואלית שבתוך כל אחת מאיתנו, חיבורים לסביבה והדהודים דרך ספירת ההוד והעמקת שורשים וביסוס דרך ספירת היסוד. כמעט אפשר לברך על המוגמר ולקטוף פירות.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של

יסוד ביסוד.

מה נמצא ביסודך? מהו הסוד הטמון בך?



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

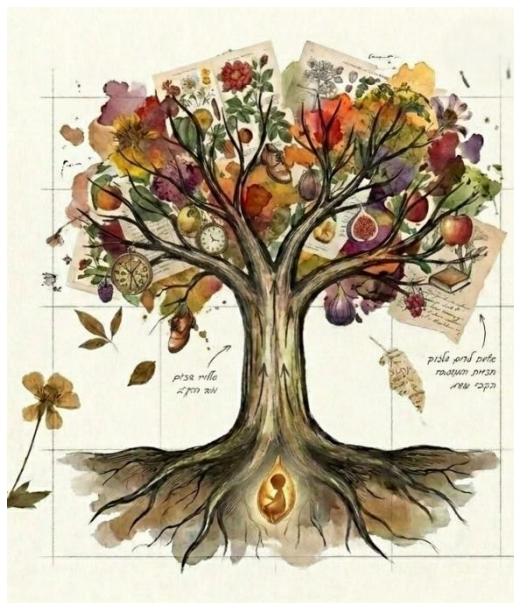
מסלול כתיבה – תרגיל 41

- כתבי טקסט (שיר / קטע פרוזה קצר / מכתב) שפונה ממי שאת כיום לילדה הקטנה שהיית.
- ספרי לילדה משהו על העתיד שלה, שמעי מה יש לה לספר לך, האם יש משהו שאת רוצה לתת לה? האם יש משהו שהיא רוצה לתת לך?
- כתבי זאת.

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 41

- את מוזמנת ליצור פירות על העץ שלך, כל פרי יסמל משהו שהבשיל בך, שמוכן לצאת לאוויר העולם. את יכולה ליצור גם פירות ירוקים, שנמצאים בתחילת ההבשלה שלהם. אני אוהבת שיש פירות שונים ומשונים על העץ, אז אם פתאום נעל הופכת לפרי, זה מצוין.
- אני מוסיפה עוד דימוי בבסיס העץ, ממש על בסיס השורשים שלו. הדימוי הזה מסמל משהו יסודי בתוכי, את הילדה הפנימית הסודית שלי. אני מחבקת אותה, איזה מותק את! תמשיכי ליצור. את הזרע שמתוכו בקע ועלה העץ של חיי.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מ"ב לעומר – מלכות ביסוד 13.5

בסיום היום השישי לבריאה, אלוהים בורא את האדם. וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-כָּל-אָשָׁר
עָשָׂה וְהִנֵּה-טוֹב מְאֹד. והוא שובת ממלאכתו. המלאכה תמה. זהו הזמן להשלים
את המלאכה לקראת השבוע השביעי שבו נחגוג את עצם הקיום ונראה שמה
שעשינו הוא טוב מאוד.

ב-24 השעות הבאות את מוזמנת להלך נפש של
מלכות ביסוד.

ראי – כל מה שעשית והנה טוב מאד.



כל הזכויות שמורות לנועה ברקת, אדמה בית לחכמה נשית מתחדשת
adama.info

מסלול כתיבה – תרגיל 42

לכל אחת מאיתנו יש סגנון כתיבה אישי וכמעט בלתי ניתן לחיקוי. כלומר, אולי בקרוב הבינה המלאכותית כבר תפצה את הקוד והסוד שטמון בכל אחד ואחת, אבל אולי לא. אולי עוד לא.

- בחני מה עלה בשבוע בסל הכתיבה שלך. אם את רוצה רגע להיעזר בבינה – אני ממליצה לך להשתמש בנוטבוק, (<https://notebooklm.google.com/>) להעלות את מה שכתבת לשם ואז – לקרוא את התמצית, את תיאור מה שעשית בדרך.
- את יכולה גם ליצור שם איקונוגרפיה (ראי את זו שמופיעה בהמשך) . מכיוון שאני אדם ויזואלי מאוד, אני מחבבת את האופן שבו הבינה מתרגמת מלים לדימויים.
- ואת יכולה גם להתעלם מכל ההצעה הזו ולכתוב ככל העולה על רוחך, מתוך מה שבא אליך היום, מתוך הסוד והקוד שלך. עופי על זה. זהו הפרי שלך ואין כמותו בעולם כולו.

מסלול יומן ויזואלי – תרגיל 42

ממלכת היסוד שלמה: שורשים, גזע, ענפים, צמרת, פרחים ופירות שבתוכם יש זרעים לעתיד.

זמן להשלים את הממלכה, לקשר בין כל חלקיה, להוסיף משפט או שורה משיר, פסוק או משפט השראה שאת רוצה להעניק ליצירה.
בשבוע הבא נכנס לשבוע המלכות, שבוע של חגיגה יצירתית