

**שיפט, בית הכנסת החילוני בקרית היובל.**

## **ערב יום הכיפורים. תש"ף**

הימים האלה – ימים נוראים  
הימים האלה – כל הימים  
תכלת שנה וכולי, אומרים  
תחל שנה, משננים  
אבל כשאני אומר, תכלת שנה, למה אני מתכוון  
וכשאני אומר, חשבון נפש  
מהו ועל מה אני עושה אותו

**יעקב רז**

שואל אני את עצמי ושוקל בדעתך [...] מה לנו, לאינים שומרים דת, מה לנו יום הכה/orים? [...] איני שואל את עצמי, מאין מוצאו של יום הכה/orים, מה הייתה צורתו הקדומה. איני שואל, אם גם הימים ובדורות הקרים שקדמו לנו הבין כך רוב העם את יום הכה/orים. לפני-עובדיה ואפשרות. עובדה היא, כי במשך דורות רבים היה יום, אשר העם כלו הקדשו לשובה, לתפילה, לעובדה שבבל. והיתה אפשרות לבני הנפש שבעם לעשות את חשבונם חשבון עליון. ואני שואל: מה לנו, לאינים שומרים דת, מה לנו היום הזה?

שואל אני: האמנים אין היום הזה בשביבנו אלא נחלת העבר, שריד קדומים? [...] האמנים אין לנו צורך ביום זה, ודוקא בזורה לאומיות? ואם היום הזה ייחדלה מהיות מה שהנו ויישוב להיות יום פשוט ככל הימים, האם לא תהיה זאת אבדה לאומיות ואנושית גדולה, ירידת שאין אחריה עלייה עם ישראל לנו כולם, בני העם הזה? [...]

#### א.ד. גורצון

גם הערב לא אצום, כי איןני מרגישה צורך זהה. הערך היחידי של הצום, לדעתי, הוא הבעת סולידריות עם כל היהודים בכל תפוצות העולם. אני מרגישה שיש לי דרכי אחירות להרגיש את השתייכותי יהודות. אבל את תוכנו של היום אשמור - אבדוק את עצמי, אתוזה. רצוני להתוודות, לתת דין וחשבון לעצמי, לתת דין וחשבון לאלוהים, זאת אומרת למזרד את חיי, מעשיי לעומת האידיאל הגבוה, הטהור ביותר אשר עומד לפני, להשווות מה שהיה צריך להיות לעומת מה שהיה. אתחיל את הוויזדי ששמות האנושיות. אין חטא בעולם שאינו נכנס השנה לתוכן העוננות, שבעתים יותר מאשר כל השנים [...] חטאתי באדישות, בחוסר עשייה, במיללים ריקות ללא מעשה, בביטול זמן וכוחות, בחוסר התחשבות עם הוצאות, בקלות דעת, בחוסר אחריות. אבל דבר אחד נקף לזכותי: חיפשתי תמיד את הדרך, השתדלתי ללכט בה והכרתי שזו היא הדרך היחידה שמן הרואין ללבת בה, לא לשם ההצלחה, כי אם לשם הביטחון הפנימי.

**מיוםנה של חנה سنש  
ערב יום הקיפורים תש"ב**

# **חלק ראשון: שירת הלבבות**

## אסף

מיללים: איתמר פרת  
לחן: נעמי שמר

אסוף את המעשים  
את המיללים והאותות  
כמו יבול ברכה כבד משאת.

אסוף את הפריחה  
אשר נמלה לאיcronות  
של קיא שחלף בטרם עת.

אסוף את כל מראות פניה היפים  
כמו את הפרי ואת הבר.  
האדמה היא אפורה מתחת לשפלים  
ואין לה עוד לחת לך דבר.

וain יותר גבעול חולם על שיבולתו  
וain יותר נזרי ואסרי  
רק הבטחת הרוח כי הגשם בעיתו  
עוד יחונן את עפרה בתום תשרי.

## **מי האיש החפשץ חיים**

מי-האיש החפשץ חיים,  
אהב יממים לראות טוב:  
נצר לשונך מרע, ושפתייך מדבר מרמה:  
סור מרע נצחה-טוב,  
בקש שלום ורזה-הו:

## יוצא לאור

### מילים ולחן: אהוד בנאי

חווצה את העיר  
עולה על ההר  
משמיך על הים  
משמיך גם מחר  
חוותך באויר, בין אנשים  
יוצא אל האור, אל חיים חדשים

לך עלייו, עליה עלייו עכשו  
לך עלייו, עליה עלייו עכשו  
מלאכי ציפורים מעלייך  
מלוחמים את צעדיך  
מרחוק נדלק אור  
אל תשטה כדי שתוכל לחזור.

השביל הזה מתחילה כאן  
בין סנף לבנק למעין  
לא סלול, לא תמיד מסומן  
השביל הזה מתחילה כאן.

חווצה את העיר  
עולה על ההר  
משמיך על הים  
משמיך גם מחר  
חוותך באויר, בין הבתים  
יוצא אל האור, אל חיים חדשים.

לך עלייו, עליה עלייו עכשו  
לך עלייו, עליה עלייו עכשו  
מלאכי ציפורים מעלייך  
מלוחמים את צעדיך  
מרחוק נדלק אור  
אל תשטה כדי שתוכל לחזור.

השיר הזה מתחילה כאן  
כחול על הדף הלבן  
לא גמור, לא תמיד מכוון  
השיר הזה מתחילה כאן.

## יש לי סיכוי

### מילים ולחן: אביתר בנאי

יש לי סיכוי להינצל אני יודע  
אני אוכל להתעורר להתפכה  
אני אוכל עוד לדבר באהבה  
על עצמי ועל העיר ועל אשה

כבר עכשו אני פחות כועס  
וגל שקט של רגש מתפרק  
اما שרה לבן בלילה  
اما כאן לידך כל הזמן

אני מרגיש שימושו משתנה  
העיפות תחלוף האור יעלוה  
ואז אכיר אותך יקירתי  
ומיד תכיר את אותה

תמיד פחדתי להשתגע  
שהלב יקפא ויתרוכן  
אבל עכשו כמו שאני יושב  
יש לי סיכוי להינצל אני חושב

## אור גдол

### מילים ולחן: אמיר דדון

ואם היה לי קצר עצב  
אולי למדתי מזה משחו חשוב  
כי בסוף כשזה נגמר  
יש סיבה לכל דבר

לבד בתוך כל הטירוף  
אני חושב איך שהזמן יכול לעורף  
אבל בסוף כשזה נגמר  
יש סיבה לכל דבר

אור גдол מאיר הכלול  
ויתר כבר לא צריך לשאول  
אני בא ללמידה מה שטוב ולחיות  
להתחיל הכלול מהתחלה  
כמו לנשות בפעם הראשונה  
אני כאן אני לא מתבזבז יותר

ואם יכולתי רק לזכור  
כל אחד יש את הדרך לעבור  
אבל בסוף כשזה נגמר  
יש תשובה לכל דבר

אור גдол מאיר הכלול  
ויתר כבר לא צריך לשאול  
אני בא ללמידה מה שטוב ולחיות  
להתueil הכלול מהתחלה  
כמו לנשות בפעם הראשונה  
אני כאן אני לא מתבזבז יותר

## כולנו זקוקים לחסד

מיללים : נתן זך  
לחן: אילן וירצברג

כולנו זקוקים לחסד,  
כולנו זקוקים למגע.  
רכוש חום לא בכספי,  
רכוש מתוך מגע.  
لتת בלי לרצות לחת  
ולא מתוך הרgel.

כמו שמש שזורחות,  
כמו צל אשר נופל.  
בואי ואראה לך מקום  
שבו עוד אפשר לנשום.

כולנו רוצחים לתת  
רק מעטים יודעים איך.  
צריך למלמוד כתעט  
שהוא שור לא מחיזיך,  
שמה שנייתן אי פעם  
לא ילקח לעולם.

שיש לכל זה טעם,  
גם כשותפו תם...  
בואי ואראה לך מקום  
שבו עוד מאיר אור יומ.

כולנו רוצחים לאחוב,  
כולנו רוצחים לשמהו.  
כדי شيיהה לנו טוב,  
שייההה לנו כח.

כמו שמש שזורחות...

## שיר על נחלים

מלחין: רחל שפירא  
לחן: הנרי ברטר

מי הנחלים מקיימים את הזרימה  
שנה אחר שנה, שנה אחר שנה  
הם יצננו את רגילינו הדולקות  
רגילינו הדולקות, ולא את הנשמה.

כמו על נחלים זרעוותינו משתלבות  
וגשר מהוות לתום ותקווה  
הכאב הזה, הכאב המתלווה  
גם הכאב הזה שייך לאהבה

אנשים יוצאים וחושבים להתראות  
וזו הכוונה, זו הכוונה  
פעם נקיים כי בפתח שבלב  
בפתח שבלב, הכתובת רשומה

כמו על נחלים...

## הii שקטה

מילימ: רחל שפירא  
לחן: יהודה פוליקר

הii שקטה עכשו הכל בסדר  
אפילו המחנק עומד להשתחרר  
זה לא הגיהנום ובטח לא גן עדן  
זה העולם שיש ואין עולם אחר

הii שקטה כאילו אין בז דופי  
כאילו האוויר נותן לך הגנה  
כאילו הצרות כבר מתגשות ליווי  
כאילו מעפר פורחת שושנה  
הii שקטה כמו לא עברת אף פעם  
כמו לא הייתה זרימה בנוף המטופף  
כמו ראת כף יד בתוך אגרוף העזם  
כמו אלומת האור הנה מצאה אותה

הii שקטה כאילו אין בז דופי  
כאילו האוויר נותן לך הגנה  
כאילו הצרות כבר מתגשות ליווי  
כאילו מעפר פורחת שושנה  
הii שקטה כמה אפשר לשטווח  
את הפגיעה מבלתי לחושש מהשפעה  
כאילו הפגיעה עצמה היא סוג של כוח  
כאילו השלווה היא חוף או בהלה

הii שקטה כאילו אין בז דופי  
כאילו האוויר נותן לך הגנה  
כאילו הצרות כבר מתגשות ליווי  
כאילו מעפר פורחת שושנה

הii שקטה כאילו אין בז דופי  
כאילו האוויר נותן לך הגנה  
כאילו הצרות כבר מתגשות ליווי  
כאילו מעפר פורחת שושנה

## שירת העשבים

מילים: נעמי שמר ורבי נחמן מברסלב

לחן: נעמי שמר

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| וכשהלב           | דע לך             |
| מן השירה מתמלא   | שכל רועה ורואה    |
| ומשתוקק          | יש לו ניגון מיוחד |
| אל ארץ ישראל     | משלו              |
| אור גдол         | דע לך             |
| azzi נ משך והולך | שכל עשב ועשב      |
| מקודשתה של הארץ  | יש לו שירה מיוחדת |
| עליו             | משלו              |
| ומשירת העשבים    | ומשירת העשבים     |
| נעשה ניגון       | נעשה ניגון        |
| של הלב.          | של רועה           |

כמה יפה  
כמה יפה ונאה  
כשומעים השירה  
שלهم  
טוב מאד  
להתפלל בינויהם  
ובשמחה לעבוד  
את השם  
ומשירת העשבים  
מתמלא הלב  
ומשתוקק

## יש בֵּי אַהֲבָה

### מִילִים וְלֹחְן: אַרְקָדִי דּוֹכִין

|   |  |
|---|--|
| יש בֵּי אַהֲבָה<br>וְהִיא תְּתֻעֹרֶת וְתִיגְעָע<br>יש בֵּי אַהֲבָה<br>וְהִיא תִּنְצָח   | בֵּין האָפֵל לְנִסְתָּר<br>בְּעוֹלָמָנוּ המָר<br>אָוּמָרִים שֵׁישׁ עַד תִּקְוָה<br>קוּרָאִים לְזֹה אַהֲבָה<br>וּמְחַכִּים לְבוֹאָה           |
| בֵּין השְׁפִוּת לְשִׁינָה<br>בֵּין הַילְדוֹת לְזַקְנָה<br>אָוּמָרִים שֵׁישׁ עַד תִּקְוָה<br>קוּרָאִים לְזֹה אַהֲבָה<br>וּמְחַכִּים לְבוֹאָה | בֵּין האָתָמוֹל לְעַתִּיד<br>בֵּין האָוֹצָר לְתִחְתִּית<br>אָוּמָרִים שֵׁישׁ עַד תִּקְוָה<br>קוּרָאִים לְזֹה אַהֲבָה<br>וּמְחַכִּים לְבוֹאָה |
| בֵּין האָתָמוֹל לְעַתִּיד ...   | בֵּין הַבְּלָבּוֹל לְאָסּוֹן<br>תְּדַעַו שֵׁשׁ פְּטָרוֹן<br>קוּרָאִים לְזֹה אַהֲבָה  |
|   | בֵּין הַזְּיוּף לְאִמְתָּת<br>בֵּין כָּל מָה שָׁחֵי לִמְתָּת<br>ישָׁנָה אַהֲבָה  |

## פגישה לאין קץ

מיללים: נתן אלתרמן  
לחן: נעמי שמר

טוב שאתה לבנו עוד ידק לוכדת,  
אל תרחמיlico בעויפו לרוץ,  
אל תניחי לו שיופיע בחדר  
בלי הכוכבים שנשארו בחוץ.

שם לוהט ירח כנסיקת טbatchת,  
שם רקייע לח את שיעולו מרעים,  
שם שקמה תפיל ענף לי כמטרחת  
ואני אקוד לה וארים.

ואני יודע כי לקול התוֹךְ,  
בערי מסחר חרשות וכואבות,  
יום אחד אפול עוד פצוע ראש לקטוֹךְ  
את חיוכנו זה מבין המרכבות.

כי סערת עלי, לנצח אנגנץ  
שוא חומה אצור לך, שוא אציב  
דلتאים!  
תשוקתי אליויך ואלי גנד  
ואלי גופי סחרחר, אובד זדים!

לספרים רק את החטא והשופטה.  
ਪਤਾਓਮਿਤ ਲੁਦ, ਉਨ੍ਹਿਂ ਵੱਡੀ ਲੋਮੇਂਤ,  
ਉਥ ਬਰਾਬਰ ਲੋਚਮ, ਸ਼ੋਤਤ ਸ਼ਕਿਊਰਟ ਸ਼ੇਲ  
ਪਟਲ,  
ਤਾਲਮੀ ਆਤੀ ਲਾਲਮੋਂਤ.

אל תהאנני אל הנסוגים מגשת.  
לבדי איהה בארכוטייך הלך.  
תפילתי דבר איננה מבקשת,  
תפילתי אחת והיא אומרת: הא לך!

עד קצויי העצב, עד עינונות הליל  
ברחובות ברזל ריקים וארכויים,  
אלוהי ציווני שאת לעוללייך,  
מעונייני הרב שקדים וצימוקים.

## נחמה

**מילים: רחל שפירא  
לחן: נורית הירש**

זה בזו נבית  
ונתמה שנית  
אם ראיינו נכונה  
לפעמים אני  
לפעמים אתה  
כה זקנים לנחמה.  
מי שחווה את בערת הקץ,  
ליבו לבית  
ופני הנוף ראי לחרדותיו.  
את מי ישבייע  
את מי ירגיע  
ועל מה יתפלל עד סתיו.  
זה בזו נבית ...

ולכארה עסקנו בשלנו  
רק בשלנו  
בלי לבקש גדלות ונצחונות.  
שלווה מופרת  
וכבר אחרת  
ואין טעם לכסות  
כי בפתח ננסות -  
התמורות.  
מי שצמא לכל מהוויה של חסד,  
אוונו תופסת -  
איך הكريאות חוצות את הרחוב  
سؤال עדיין  
سؤال מאין  
כון, מאין כוחות לשאוב.

## סליחה

מיללים: אהוד מנור  
לחן: מתי כספי

את ההבטחה,  
את כוחה,  
את רוחה.  
לו הייתה את כף ידך  
על צוואריו מנicha  
לא הייתה עוד מתביש  
שביקשתי סליחה.

לא יודע מה לומר  
לא רציתי להכאב  
את היום שכבר נגמר  
אין לי דרך להשיב.

לא יודע מה לומר  
לא רציתי להכאב  
את היום שכבר נגמר  
אין לי דרך להשיב.  
הסירוי כעס מליבד  
ונסי למחול  
אל תכיILD בקרבד  
הוא שלך למרות הכל.

גם ההבטחה,  
גם כוחה,  
גם רוחה,  
לו הייתה את כף ידך  
על צוואריו מנicha  
לא הייתה עוד מתביש  
שביקשתי סליחה.

איש חכם היה נשמר  
וידע שתכלci.  
איש טיפש עם לקח מר  
מקווה שתסלחי.  
זכרי לי חסד נעורי  
את אמונהתי  
כאן מולך מוטלים שברי,  
בואי וואהי אותי.

## **הימים שעוד נכונו לנו**

**מילים: עדית פאנק  
לחן: חנן יובל**

הימים שעוד נכונו לנו  
שיהיו נכונים, שייהיו רכונים  
שיהיו מעליינו כמו כפות תמרים.

וأنחנו שני המינים,  
נברך עליהם,  
ובין כפות ידינו  
ידרכו קשתם ככוכבים רחוקים  
להביתנו מותך הלילות,  
ולא נבוש להיות מוארים בימים,  
בימים.

הימים שעוד נכונו לנו...

והאפלת תביה תבונה אל לילותינו  
وعין תהיה בנו זבת דמעות רכות של  
דבש בقلب,  
ושבעה מינים, פי שבעה מונים  
בבגרותו יבשיל לייבו.

הימים שעוד נכונו לנו...

## שיר תשרי

מילים: רחל שפירא

לחן: דני עמיודה

כבר ראיתי נחליאלי  
ואולי זה רק נדמה לי  
עוד חמץין נשבר אטמול  
תם החופש הגזול  
עוד חמץין נשבר אטמול  
גם החופש הגזול.

מה יקרה ומה יחלוף?  
שולאים הכתבים,  
כשלורך כביש החוויה  
מתייצבים החצבים.

מה בעיתוני הערב  
מבשתת הכותרת?  
בוא הביתה במהרה  
עם הרוח הקרייה  
בוא הביתה במהרה  
עם הרוח הקרייה

המשמעותים משנתנים  
לעיני החקלאים.  
השכנים מתכוונים  
לימים הנוראים.

מיishו חשוב עלייך  
وروשם את מעשיך.  
בוא הביתה במהרה  
עם הרוח הקרייה  
בוא הביתה במהרה  
עם הרוח הקרייה.

מנדרינות משבילות  
בפרדס במוועדן.  
המורות משתעלות  
והולכות לישון מוקדם.

## כנפי רוח

### הרב קוק

בן אדם, עלה למעלה, עלה  
עליה למעלה, עליה בן אדם  
עליה, למעלה עליה.

כִּי כְּמָעֵז לְךָ  
יִשְׁלַׁךְ כָּנְפֵי רֹום,  
יִשְׁלַׁךְ כָּנְפֵי רֹום,  
כָּנְפֵי נְשָׁרִים אֲבִירִים.

אֶל תַּחַשֵּׁ בָּם  
פָּוּ יִכְחַשׂ לְךָ.  
דָּרוֹשׁ אָוָתָם,  
דָּרוֹשׁ בָּן אָדָם  
וַיַּמְצָאוּ לְךָ מִיד.

## لتת ולקחת מיללים ולחון: שלמה ארכי

ניסיתי ניסיתי מאד,  
להילחם ברוחות,  
לא סיפרתי לך כמה.  
ניתקתי את עצמי מהרוב,  
אך בתוכך המציאות,  
חטפתי ייננה.

אדם צריך שתהיה לו מילה,  
קצת מקום בעולם,  
אהבה לא נשחת.  
וקול אמיתי ל תפילה,  
ורגעמושלם,  
כדי לתת ולקחת,  
ולא... לפחד מהפחד.

ניסיתי ניסיתי לצוף,  
יחסני אהבה,  
זה משחך מלוכך קצר.  
מציפור שוב למדתי לעוף,  
 לנחות בשלווה,  
לא ליפול על התחת.

אדם צריך שתהיה לו מילה...

ניסיתי כי הייתי צריך,  
לו הייתה במקומי,  
מה הייתה אז אמרת?  
תמשיך כי צריך להמשיך,  
אם אתה אמיתי,  
בשבילי אתה המלך.

אדם צריך שתהיה לו מילה...

## **ללכת شبֵי אחרייך**

**מילים: אהוד מנור**

**לחן: נורית הירש**

להיולד כל בוקר מחדש,  
עם כל מילת פרידה למות מעט,  
ולהביא אל העולם עוד בן ובת  
bara'z של חלב, מרור ודבש.

ללכת شبֵי אחרייך,  
ונשום את השימוש הצורב,  
לחלום אותו מול שמייך,  
לכאב אותו ושוב להתאהב.

לשאת חלום מבטן, מדורות,  
לשאול באביביך נחמה,  
לחיות על פני ובתוכי האדמה  
הנוראה והיפה הזאת.

ללכת شبֵי אחרייך ...

עם ערב הד קולנו יעללה,  
מבוקר يوم אלינו הוא יבוא  
ופדיענו יראה עד בוא ערבו,  
מתי סוכת שלומך علينا תיגלה  
ללכת شبֵי אחרייך ...

## חלומות שטוחות

מילים: אהוד מנור

לחן: מתי כספי

ושוב אתה חולם כילד  
ושוב אתה תמים כאז  
אתה נזכר בכל התכלהת  
הכל נשמר דבר לא גז.

אי שם עמוק בתוך תוכנו  
טמוניים קולות וזכרון  
מראות רבים שכבר שכחנו  
ספרי פלאים ומניגנות.

אי שם עמוק בתוך תוכנו  
טמוניים קולות וזכרון  
מראות רבים שכבר שכחנו  
ספרי פלאים ומניגנות.

כל זכרונות ימיים ימייה  
החלומות הראשוניים  
וכל מילה של אבא אמא  
שנאמרה לפני שנים.

אי שם עמוק בתוך תוכנו  
טמוניים קולות וזכרון  
מראות רבים שכבר שכחנו  
ספרי פלאים ומניגנות.

עולם מופלא של יולדותנו  
רדום בפנים בצל צליליים  
איתנו הוא עד יום מותנו  
חבוי בתוך תיל מילימ.

ולפעמים שריד של ריח  
או צליל מוכך או קצה מילה  
משיב אליך גן פורה  
מחזיר אל קו ההתחלה

## **ניגונים**

**כתבה: פניה ברוגשטיין**

**לחчин: דוד זהבי**

שתלתם ניגונים بي אימי ואבי  
ניגונים מזמוראים שכוחים  
גראיניים גרעיניים נשאם לבבי  
עתה הם עולמים וצומחים  
עתה הם שלוחים פאורות בדמי  
שורשייהם בעורקי שלובים  
ניגונייך אבוי ושיריך אימי  
בדופקי נוערים ושבים

הנה אאיין שיר ערשי הרחוק  
הבע פאי אם אליו בת  
הנה לי תזהרנה בדמע ושהוק  
איכח זמירות של שבת  
כל הגה יתם וכל צליל יאלם  
בי קולכם הרחוק כי יהום  
עיני אעצום והריני איתכם  
על לחשכת התהום

## רקמה אנושית אחת

### מלים ולחן: מוטי המו

כשאמות, משהו ממני,  
משהו ממני ימות בך,  
ימות בך.

כשתמות, משהו ממך بي,  
משהו ממך بي ימות איתך,  
ימות איתך.

כי כולנו, כן כולנו  
קולנו רקמה אנושית אחת חייה  
ואם אחד מאיתנו  
הולך מעמנו  
משהו מת בנו -  
ומשהו, נשר אריתו.

אם נדע, איך להרגעע,  
איך להרגעע את האיבה,  
אם רק נדע.

אם נדע, אם נדע לשקיט את עצמנו  
(אם נדע לשקיט)  
על אף עלבוננו, לומר סליחה.  
אם נדע להתחיל מהתחלתה.

כי כולנו...

## מחכה

מילילים: ריטה

לחן: עידן רייכל

זה יבוא כמו קו חרות על כף יד  
זה יבוא בטוח בעצמו  
כailו היה שם תמיד  
וחיכח שנבחין בו

זה יבוא, אתה תראה...

זה יבוא, אתה הרי יודע  
לא הכל יטלטל אותנו  
לא הכל ייכה  
ומה שייפתח לנו

מחכה

יום אחד זה יקרה  
בלי שנרגיש, משחו ישתנה  
משחו ירגע בנו, משחו יגע בנו  
ולא יהיה ממה לחושש.

זה יבוא כמו קו חרות על כף יד  
זה יבוא בטוח בעצמו  
כailו היה שם תמיד  
וחיכח שנבחין בו

זה יבוא, אתה תראה  
הידיים הקפוזות יתארכו  
והלב השומר לא להיפגע יפעם בקצב  
rangle  
זה יבוא, כמו שהטבע רגיל  
להיות שלם עם עצמו

יום אחד זה יקרה  
בלי שנרגיש, משחו ישתנה  
משחו יגע בנו, משחו ירגע בנו  
ולא יהיה ממה לחושש

## היום היום

מיליטם: דודו ברק  
לחן: מוני אמריליו

היום אני אولي נרגש  
אני אומר תפילה תודה  
אמרוי שאין זו אגדה  
אמרוי בשקט היום.

tan lenu lachiot hahayom maha tachla...

היום, ביום זה ממש  
אני שואל את אלוהים  
אני שואל את אלוהים  
אני כורע היום

tan lenu lachiot hahayom maha tachla...

היום, ביום זה ממש  
אני כבר לא עצוב כל כך  
אני כבר לא עצוב כל כך  
אני יודע היום

היום אני אولي נרגש  
אני אהוב פתאום לחיות  
היום אולי אני נרגש  
אתה שומע היום.

tan lenu lachiot hahayom maha tachla  
tan lenu maha tachla ועד הסוף  
ואז תראה איך שאני הולך  
יפה בתלים והולך  
והולך והולך והולך.

היום, ביום זה ממש  
הזליק פמותים שלושה  
אמרוי הכל בלחישה  
היי שוטקת היום

## **השיר על הארץ**

**מלחין: יהושע סובול**

**לחן: יוני רכטר**

בוואו נשיר את השיר המטوروף של הארץ  
 בוואו נשיר את השיר הצעיר של החול  
 יחפנוי מטהלכים לאורכה ולרווחה של הארץ  
 וועושים איתה אהבה, אנשים פורקי עול.

אייפה הארץ היא, שקראו לה קטנטונת?  
 אייפה אותה אהבה מגוללת בחול?  
 אנרכיסטים הולכים בדרכיהם, לעורם רק כותונת  
 ובווערט אש בראשם שורפת הצל?

תנו לי לשוב אל אותה הפינה הנידחת  
 אייפה אתם החיים עם שמחת הפשטות  
 תנו לי מיללים עזובות, מנגינה נשכחת,  
 להוציא מא בין הקוצים, קרעים של ילדות.

תנו לי לשיר את השיר החולה, הקוזח  
 מאוהב וזרוק אמיתי בלי זהות וזכויות  
 תנו לי להזכיר בדרכם החולות אהבה לירח  
 שוב לחזור לכלת יchap על שברי זכוכיות.

## **שיר ליל שבת**

**מילימט: יהודה עמייחי**  
**לחן: משה וילנסקי**

התבואי אליו הלילה  
כבשים כבר יבשו בחצר  
מלחמה שאף פעם לא די לה  
היא עכשו במקום אחר

וכבושים שבים בלי הרף  
לבדים כסוס בלי רוכבו  
והבית נסגר בערב  
על הטוב והרע שבו

וידענו היטב כי הגבול  
הוא קרוב ואסור לנו שם  
אבי התפלל ויכולו  
הארץ וכל צבאות

צבא והארץ האפילו  
עוד מעט יכבה האש  
המצויה בה שמיים התחילה  
שוב השניים צריכים לגמור

## משהו חדש מתחילה

מילויים: איליאל תמייד

לחן: דני רובס

כל הנקודות כבר מתחברות لكו  
משהו חדש מתחילה אצלי עכשו

דברים קוראים תמיד בזמן נכון  
באים הולכים בין ההמון נכוון  
את עיניי תראי, ומגע מקריבי בי  
ניסים קוראים, הכל עוד אפשרי  
האם פתואם את העברי?

רגע של שלווה, אני עוד פה בלבד  
זוג צעריר עובר, מחזיק לו יד ביד  
מעבר לפינה פנים, חיווך רחב

משהו מתחילה מתגלגל ברחובות  
משהו אחר יורץ במדרגות

משהו קורה, תופס לו באזב  
משהו חדש מתחילה אצלי עכשו

מיישחו מוכך עומד ומסתכל  
אמצע הרחוב ומיישחו אוכל  
כמה רעים הופכים כבר למקצב  
משהו חדש מתחילה אצלי עכשו  
דברים קוראים תמיד בזמן נכון  
באים הולכים בין ההמון נכוון  
את עיניי תראי, ומגע מקריבי בי  
ניסים קוראים, הכל עוד אפשרי  
האם פתואם את העברי?

ערב שוב יורץ לעיר העסוקה  
חושך מתגנבן, מונית שם מהכח  
חтол רחוב קטן גועע ברעב  
משהו חדש מתחילה אצלי עכשו

ריח מותוקים מציץ מהחלון  
שם במרחקים עולה כבר אור ראשון  
קטע של רחוב כורע מתחתיו  
משהו חדש מתחילה אצלי עכשו  
דברים קוראים תמיד בזמן נכון  
באים הולכים בין ההמון נכוון  
את עיניי תראי, ומגע מקריבי בי  
ניסים קוראים, הכל עוד אפשרי  
האם פתואם את העברי?



## **חלק שני: התכוונות**

**בוואו וنعمיק את הראייה הנთונה לנו בשעות הדממה**  
הגדולה, נסתכל בנו בעצמנו ונשיג את עצמנו. בוואו ונשיג  
את עצמנו, נעלם את חיינו לתוך ידינו כדרך שמעלים דלי<sup>33</sup>  
מן הבהיר, נאסףם בידינו כאסוף גרעינים פוזרים. עליינו  
לבוא לכלל הכרעה על עצמנו, עליינו לאזן את הכוחות  
הפועלים בנסחנו.

#### - מרטין בובר -

## מיינדפולנס – קשייבות

**מיינדפולנס:**

**התהיליך התודעתי של הבאת תשומת לב מכוונת  
ובلت ישיפוטית לחוויות המתרחשות בהווה.**

מיינדפולנס אינו מדיטציה, אך אפשר לטפח מיינדפולנס באמצעות מדיטציה.  
הוא אינו טיפול, אך אפשר לשלבו בטיפול. הוא גם אינו תפקוד פסיכולוגי  
פשוט כמו קשב, שכן קשב קיים אצל כולנו והוא תפקוד מוחי יסודי, שਮופעל  
בשעה שאנו עושים מגוון דברים. ממצאים מ-מחקר המוח מראים שנינתן לטפח  
מיינדפולנס באופן שיטתי. אימון במיינדפולנס יכול לכלול גם טיפול שיטתי  
של איכויות נפשיות מיטיבות: סקרנות, סבלנות, מאנץ מדויק, תודעתה מתחילה,  
קבלה, ויתור\שחרור, אמון\ביטחון.

## תודעת מתחילה [בתוך: מינידפולנס | אסף פדרמן]

תודעת המתחילה הוא מושג שמשמעותו מזהן בזיהויים ופירשו כאנ' לראות את הדברים כאילו בפעם הראשונה. התפיסה שלנו צבואה כבר בנסיבות של הידע שכבר נרמזו בחיים. בשביל רובנו עליה הוא רק עלה. אך פעמי' זה לא היה ככה. בגיל שנתיים או שלש עליה היה יכול להיות בשביבנו הדבר המעוניין ביותר בעולם... שטרף החיים משכךית מעתנו את האפשרות להתבונן בתודעה טרייה וחדשה על המציאות שנגלית לנו. כשאנחנו ממהרים לעובדה, העלים הם לא יותר ממטרד על הקביש... תודעת המתחילה היא הזמנה להסתכל בעניינים חדשים על מה שסביר לנו: על הילדים, על הילדיים שלנו ועל ההוריהם שלנו. אי אפשר לשכוח לגמרי את מה שאנו יודעים, אבל אם נשחה לרעע את הדברים שלמדנו והפננו, ופשוט נסתכל, יש סיכוי שנראה דברים אחרית ובעורר רב יותר. התבוננות מהסוג הזה מאפשרת יצירתיות, התחדשות, למידה וצמיחה. קשה לעשות את כל אלה אם אנחנו בטוחים שאנו חזו כבר יודעים הכל או שכברرأינו הכל. תודעת המתחילה היא אפשרות שעשויה להכניס את החיים לחיים, להזכיר שיש הרבה יותר مما שאנו חושבים, ולאפשר חיבור חדש אל אנשים הקרובים לנו... לצאת בלי לדעת لأن המשע ייקח אותנו, או מה נחווה בדרך. להיות מוכנים לפגוש את עצמנו ואת העולם באופן חדש ורענן.

צריך אדם להתחזק ולהתחליל בכל פעם מחדש, ולא יוכל לזמןה... שנדמה בעיניו שכבר זקן בחטאיו ובמעשים שרגיל בהם, עד שאי אפשר לו לצאת מהם בשום אופן, חס וחיללה.

ובאמת הוא צריך לדעת ולהאמין שבכל יום, ובכל עת ובכל שעה, יש כוח לאדם להתחדש ולהיות בריהה חדשה ממש. כי השם יתברך עשויה חדשות בכל יום, ואין שעה אחת דומה לחברתה.

על כן צריך להתחזק, ולהתחליל בכל פעם מחדש, ולפעמים גם ביום אחד צריכים להתחילה כמה פעמים, ואפילו אם יהיה כך זמן ארוך...

**רבי נחמן מברסלב, ליקוטי הלוות, הלכות תפילין ה, ו'**

## התועים בעיר

אדם תעה בעיר ולא היה יודע איזוהי הדרך הנכונה. פתאום ראה אדם אחר הולך ל夸רטו. באה שמחה גדולה בלבבו, עתה בוודאי יידע הדרך הנכונה. כיון שפגעו זה בהז, שאל אותו: "אחיכי, אמרו לי, היכן הדרך הנכונה? זה כמה ימים אני תועה". אמר לו: "אחיכי, אף אני איני יודע, שאף אני תועה כאן כבר ימים הרבה. אלא אומר לך, בדרך שהלכתי אני אל תלך אתה, שבדרך זו תועים. עכשו נחפש דרך חדשה".

**שיי עגנון, בשם ר' חיים מצאנז**

## דחוֹף לְתַת לְעִצָּמֵי / דוד אבידן

דחוֹף מָאוֹד לְתַת לְעִצָּמֵי עֲכַשְׂיו הַזְּדֻמְנִיות נוֹסֶפֶת,  
לְאֵאת מִתּוֹךְ הַהַזְּדֻמְנִיות הַקּוֹדְמוֹת שְׁכֹר מִמְשֹׁו,  
לְעֶבֶר אַפְּשָׁרִיות חֲדֽוֹת-חֲדִישֹׁת, אַפְּשָׁרִיות פְּתוּחוֹת.  
בְּשֶׁלֶב מַסְיכָּם קְדַלְתָּי לְסֶפֶק לְעִצָּמֵי מַצְרָךְ חַיּוֹנִי זֶה.  
צְרָתִי רָק אֶת הַאַסְפָּקּוֹת קְדוּמּוֹת, מַסְיכָּיוֹת, הַשׁׁוֹפָעֹות,  
וְשַׁבְּתִי לְתִמְיָ שְׁמַלָּאי הַאַפְּשָׁרִיות לֹא יִתְם עַולְמִית.  
לֹא חָשַׁבְתִּי עַל עִצָּמֵי בְּמַשְׁגִּים תְּעַשְׁׁתִּיטִים קָוְנְבָנְצִוְּנִילִים,  
וְלֹכֶן סְפָקָתִי בְּבִתְ-אַחֲת אֶת כָּל חַמְרַ-חַגְלָם וְתַכְנִיתַ-הַיכּוֹר.  
עֲכַשְׂיו הַאַסְפָּקָה מִתְמִילָה, אַחֲת, שְׁתִּים, שְׁלֹשׁ.  
בְּרַכְבּוֹת וּבְקִיטּוֹסִים וּבְאַנְיִוָּת-מִשָּׁא וּבְמִשְׁאִיוֹת-עַנְקָן.  
אַנְיִי מַסְפָּק לְעִצָּמֵי אַפְּשָׁרִיות נוֹסֶפֶת, שֶׁלֹּא תִּתְמַנֵּה קָל-כָּךְ מַהְרָה.  
אַנְיִי פּוֹתַם לְפִנֵּי עֲכַשְׂיו ذְּלֻתוֹת סְמוֹיוֹת וְחוֹלָף זֶרְכוֹן.  
אַנְיִי מְאוֹתָת לְאוֹפְצִיוֹת הַמְּדֻשּׁוֹת לְמַגְעֵן אַלְיִי בְּמַהְירָה-שִׁיא.

דחוֹף מָאוֹד לְתַת לְעִצָּמֵי עֲכַשְׂיו אַפְּשָׁרִיות נוֹסֶפֶת.  
הַאַפְּשָׁרִיות קְדוּמּוֹת מִצּוֹ פְּחוֹת אֵו יוֹתֵר בְּתִקְוֹתּוֹת קְדוּמּוֹת.  
יש לִי כְּתִיבָה זָרָמָת, וְאַנְיִי מַתְגֶּבֶר כָּמַעַט עַל כָּל אַתָּגָר,  
אָכְלָל לְאֶזֶה מָה שָׁאַנְיִי מַחְפֶשׁ, לְכוֹ אַנְיִי מַמְפַש אַפְּשָׁרִיות חֲדֽוֹת.  
אַנְיִי אַמְצָא אֹתָנוֹ, אֶל דָּאַנָּה, אַנְיִי אַמְצָא אֹתָנוֹ.  
הָנוּ כָּבָר מַמְפּוֹת לִי לִינְדָּי פְּתַח סְבִּיתָ, הָנוּ מַמְפּוֹת לִי.  
הָנוּ יוֹדְעוֹת עַלְיִי כָּל מָה שְׁאַרְיךָ לְדַעַת - יִשְׁלַחְוּ כָּל הַגִּתְוּנִים.  
הָנוּ פּוֹצְלוֹת לְפִי הַגִּתְוּנִים שִׁיגַשׁ לְהָנוּ וְלְפִי הַמִּיקָּעָה הַזָּרוֹשׁ.  
הָנוּ מַמְפַשּׁוֹת אֹתָנוֹ כְּמוֹ שָׁאַנְיִי מַחְפֶשׁ אֹתָנוֹ.  
כִּי אַנְיִה אַפְּשָׁרוֹת שְׁלָהָנוּ כְּמוֹ שְׁהָנוּ הַאַפְּשָׁרִיות שְׁלִי.

## **קבלה [בתוך: מינידפולנס | אסף פדרמן]**

הaicות של קבלה היא האיקות של הסכמה לראות את מה שיש  
בלי להתאמץ לשנות אותו. זו איקות חשובה מאד בכל תהליך של  
צמיחה וריפוי, כי רק כשהאנחנו מקבלים את המציאות שמתරחשת  
בחינוינו וכןיו, אנחנו יכולים לבחון איזה שינוי אפשרי.  
קבלה אינה סوتרת שינוי, אלא תומכת בו. קבלה סותרת התחושה  
והדחקה. קבלה אינה כניעה. היא לא הרמתה ידיים כי "ככה זה".  
האמירה "זה ככה" נושא משמעות שונה לגמרי מהছורה "זה  
ככה וזה תמיד יהיה ככה". קבלה מהסוג הזה היא תנוועה של  
אהבה. כשהאנחנו מקבלים את הילדים שלנו כמו שהם, בלי לרצות  
שיהיו חכמים יותר, יפים יותר, צירירים טובים יותר או מבריקים  
יותר בגיאומטריה, אנחנו מעניקים להם מתנה נפלאה. אנחנו  
נותעים בהם תחושה של שלמות, שהם טובים, ראויים אהבה,  
וראוויים לחיים.[...]. לעיתים קרובות הסכמה זאת היא פתна  
לשינוי שעשו לבוא בעצמו, ולא מתווך מאבק ומלחמה במשחו  
שהיינו רוצים לעקור בכוח מחינו. דזוקא כשהאנחנו מסכימים  
לפחד, לבכורות ולהתאבל, אנחנו מאפשרים לכוחות הפנימיים

## יום אחד, אני סולח

[בתוך: כד שמעתי | יעקב רז]

|   |   |
|---|---|
| אבל איך אפשר לא לצבור?  | הגיע הזמן<br>הensus, שנרג להתייצב<br>בצדירות של פעימות לב<br>לא עוד<br>אפשר כבר לסלוח   |
| כשמתבוננים בנשימה, למשל.<br>השאייפה לא נצברת<br>גם לא הנשיפה<br>מחשבות לא נצברות<br>кусס לא נערם<br>פעימת לב מתפנה לפעימת לב<br>החולכת אל הרגעה הבא<br>ולא נערמת                  | אללו השאלות<br>למה כל פעם למה אף פעם<br>אחד את נפרמו תשובות<br>שנארגו לאורך שנים  |
| רגע של טינה<br>לא נאסף  | יש מרחב נשימה עכשו<br>יש סליחה  |
| ואם לא נאסף<br>על מה יש לסלוח   | כמה ראוי לסלוח<br>גם לגודל באוביי<br>שהיה פעם אولي<br>אמי או אבי  |
| בדיקנות של מונה קריינה מסמנת<br>השליחה<br>את אורכו של המרחק ביןינו<br>וזה היא באה, ברוכה<br>גשר על פני הנפרדות שהיתה<br>ביני לבין<br>ביני לבני                                    | כמה ראוי לעורך<br>לוואה שוקטת לכעס ההוא<br>שינוי בשלים<br>סליחה -<br>מעשה ראוי<br>אצילי   |
| אבל כשהרווח מכבה בי, אין על מה<br>لسלוח<br>ואין לה צורך שאסלח לה<br>אני קם ומלקט את חפצוי<br>חווש פצע<br>בונה את ביתי מחדש<br>מקוון על מי שהלכו ואינם<br>וממשיך עוד<br>האבל כלiol | אבל לא הכרחי<br>סליחה -<br>פריקה של מטען<br>שמשלו ימי דור<br>ויאלולא נצברו דברים<br>לא היה צורך לפרוק אותם<br>ולא היה צורך בסליחה |

לצונמי לא היו כוונות זדון  
הוא לא הבטיח לי דבר  
לפני שشرط ומחק את ביתי  
ואת מולדתי

ולסליחה היא לא ממין העניין

יחס של היפוך מתקיים  
בין אש הטינה לבין רוחב חדרי הלב

לרגע היא אוכלת  
ולרגע אני שואל  
האם הייתה בכלל  
ואם הייתה מאיפה באה

ואם היא באה  
כהרגלה מעת לעת  
אני נושם אותה  
וירודע -

הנה היא שוב באה, הטינה

וכמו הגשים כמו הטערה -  
גם היא עוברת אורל  
לא אויב לא מלאץ  
לא קדושה ולא רוע

תנוועה של הרף אל הרף  
גדלה וקטנה  
מתדקקת עד סייבי סייבים  
שאיינט עוד טינה  
ומתפרקם אף הם  
וכשהיא כך  
לא תגיע אל הסליחה  
לא יהיה בה צורך

סליחה -  
מעשה אמנות  
של תיקון  
אבל לפעמים היא טלאים  
של חמלה עילגת  
שאיירה את המועד

שכן אילו הייתה שם חמלה  
לא היה צריך בגורסתה המאוחרת  
שהיא הסליחה

כך או כך  
לא נדע מתי נלך  
לא נדע איך

לא ניקח דבר  
לא נחזיק בדבר

לא טינה  
לא סליחה

ニישמר מון הפניות והגאות מן הטעס והקפדיות והעכבות  
ו夸רכילות ושרар מידות רעות. ונינצל מקנאת איש ברעהו,  
ולא תעללה קנאת אדם על ליבנו ולא קנאתנו על אחרים.  
אךربא, יהי ליבנו רואה כל אחד מעת חברינו ולא חסرونם  
ושנדבר כל אחד את חברו בדרכ' הישר והרצוי.

#### ע"פ תפילה רב אלימלך מליזנסק

\*\*\*