

ערכת צמיחה

כנס ט"ו בשבט תשפ"א

היגוי ואיסוף: צוות הפיקוח על הייעוץ בחמ"ד

עיצוב ועריכה: הילה טרבלסי



אִי אֶפְשָׁר שְׁלֹא לְהִטָּא בְּפָנֵי חֵדֶשׁ שְׂבִיט.
הַשְּׂבִיט שְׂמוּרָה לַיָּדִים הַעוֹבְדוֹת, הַפְּדִיקוֹת,
הַנוֹטְעוֹת.

לְטַעַת שְׂמֹרָה בַּלֵּב, לְהַשְׁתַּתֵּר בְּתַפְאֲרַת כָּל
דָּמָה שְׂיָרֵק.

חֵדֶשׁ קִינָח בְּפָנֵימִיּוֹתוֹ הַצִּמְקָה, יֵשׁ בּוֹ שְׂמֹרָה
צִמְקָה.

אַתָּה פּוֹנֶה לְכַפֵּךְ לְטַעַת בּוֹ,
לְקַשֵּׁר אוֹתוֹ לַשְּׂמֹרָה הַקְּיָמָה בַּשָּׂדֵשִׁים שְׂלֵבּוֹ,
יָדְךָ חוֹט עִם הַלֵּב

(יחיאה אביאל)

אין לך עשב ועשב מלמטה שאין ממונה עליו מלמעלה ושומר אותו ... ואומר לו גדל (ספר הזוהר)

חודש שבט הינו חודש שבו הטבע מתעורר, ומעורר איתו יחד את הלבבות שלנו. הצמיחה היא יסוד הטבע, והיא יסוד גם בנפש שלנו, "כי האדם עץ השדה" (דברים כ). כמו העץ, גם הנפש שלנו יודעת לצמוח. גם לנו יש לעתים תקופות של קור ושלכת, תקופות שבהן נושרים העלים ומפנים את מקומם לצמיחה חדשה. וגם אנו זוכים שמגיעים אלינו השלבים המרגשים של הפרחים ולאחריהם הפירות. כשאנו מכוונים את עצמנו לחוקיות הצמיחה, אנו מבינים שאין צורך להחזיק את התהליכים שעוברים עלינו, אין צורך לאחוז ואין צורך להילחץ. גם העץ לא נבהל כשמגיעה שלכת. גם העץ זוכר תמיד שיש לו שורשים יציבים.

בחודש שבט אנו נזכרים בשורשים שלנו, שבתוכם זורמת שמחה אמיתית. שמחה שקטה ויציבה שמפעפעת לתוכנו מתוך האדמה. שמחה מעצם הקיום שלנו. שמחה שהיא לא חיצונית ולא חולפת כמו רגש חולף, אלא שמחה שורשית, שיושבת שם מתחת לאדמה שלנו ומחיה אותנו כל הזמן.

שמחה יציבה כמו עץ שתול על פלגי מים. שמחה שיש בה גם הבנה עמוקה לקיום שלנו, הבנה עמוקה למציאות.

חודש שבט הוא גם חודש של נטיעה, ובחודש הזה אנו מזכירים לעצמנו לטעת בתוכנו נטיעות קטנות של טוב. לתת לעצמנו מילה טובה, רגע לעצמנו, מתנות קטנות שמזכירות לנו שאנו חשובים ושהקיום שלנו חשוב. להבין שכפי שנבראנו - יש לנו מקום.

לכבד את הקיום שלנו גם כשמתעוררים בנו ספקות, היסוסים, חולשות, להבין שכל שיפוט על עצמנו רק מרחיק אותנו מיכולתנו להיות.

אנו מבקשים לטעת בליבנו שמחה, ולהמתין לה בסבלנות עד שתגדל, כמו החקלאי שזורע וממתין, ומטפח את האדמה, ומתפלל לגשם, ושמח כל כך לראות את ההנבטה הירוקה עולה מן הקרקע. (מכתביה של עידית שלו לתורת ימימה אביטל)

ערכת הצמיחה שנבנתה עבורכם, הינה המשך לכנס ט"ו בשבט ליועצי החמ"ד בשנה ייחודית זו,

מיועדת ומכוונת אליכם כיועצים ומאפשרת לכם להמשיך ולהתפתח בתהליך ההשתרשות, תוך נטיעה וצמיחה, בשמחה, תקווה והודיה.

בהערכה ובהוקרה גדולה לפועלכם,

צוות המפקחות על הייעוץ בחמ"ד

אתשמחת לבכם,

לחייבה על-  תעביר אתכם לאתנחתא מוסיקלית.

אדם כאדמה

כל מערכת ימי החיים של האדם הם תמיד
בבחינת זריעה למה שעתיד לצמוח.

ועל כן הוא נקרא בשם 'אדם' ע"ש האדמה להורות על עניין זה,
שכן כל שבחה של האדמה הוא מצד הגידול והצמיחה הבאים
ממנה. וכשם שכל מה שצומח מן האדמה יש בתוכו זרע שזורעין
אותו ושוב מעלה צמחים וגידולים חדשים,

כן גם האדם, כל מה שממציא על ידי טהרת מחשבתו
וכשר מעשיו, בגדר זריעה הוא שממנה עתידים לצמוח ולפרוח
גידולים חדשים עד אין סוף ואין תכלית וכשם שלזריעה הנתונה
באדמה דרוש עיבוד ועידוד, השקאה וכדומה
במלאכות שבשדה שרק על ידם מתעורר באדמה כוח הגידול,
כן אצל האדם.

הנשמה העליונה - האלוקית מעוררת בו כח הגידול והצמיחה
העבודות הקדושות הן הן הפועלות להחיות את כח הגידול שלו.

הרב יעקב משה חזקוני זצ"ל



בראשית ברא אלוהים/ רבקה ארים

אֶת הַשָּׁמַיִם שִׁבְעָצָם אֵינָם
וְאֶת הָאָדָמָה שְׁרוּצָה בָּם לָגַעַת
בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים
חוֹטִים מְתוֹחִים בִּינֵיהֶם
בֵּין הַשָּׁמַיִם שִׁבְעָצָם אֵינָם
זֶבֶן הָאָדָמָה הַמְשֻׁעָת.
וְאֶת הָאָדָם הוּא יָצַר
שְׁהָאִישׁ הוּא תַפְכָּה וְהוּא חוֹט
נוֹגֵעַ בְּמָה שְׁאִינָנו
בְּמַגָּע שֶׁל רֶךְ וְדַקּוֹת.

אתנחתא מוזיקלית

"ימים של שקט"
שירת נשים





**מילות חיזוק
והערכה ליועצים-**

הגב' ארים פרץ



שורשים

תקומתו של העץ איננה מושרשת בענפים,
בעלים ובפירות המפוארים- אלא בשורשיו,
שהם מחוזקים במקום אשר הרוחות והסערות
לא תגענה שמה.

הם מתחזקים על מקור מים חיים של התחדשות.
העץ איננו דואג בזמן שהסערות תופסות אותו מנענעות אותו,
כופפות אותו, - הוא לא נע ולא זע ממקומו, וכל זמן שהוא לא
נעקר ממקומו -

היה תהיה לו תקומה!
ועל כן נמצא שהאילן לא הפסיד כלום ואדרבה- החליף כוח
במאבק.

כן הוא האדם. כל זמן שהוא נצמד לשורשיו הרוחניים- שום
רוח לא תעקור אותו ממקומו, ונהפוך הוא
הסערות תעוררנה את כח ההתחדשות!

הרב שמואל ראזל הירש זצ"ל

אתגתא מוזיקלית

"הבוקר יעלה"





האם המינד שלך מלא במחשבות?

עמוס בתכניות ובהזכרות על מה שהיה

ובמה שאמור להיות?

האם הראש רועש וגועש, אין שקט ואין מנוחה ואין שלוה? האם מחשבות

מטרידות, מעכבות אותך ואת/ה חש/ה

תקוע/ה בלי זרימה ובלי גמישות במחשבה?

גש/י לחלון ובחרי/י ענן ששט לו בנחת בשמיים.

דמיינ/י שהענן הוא מחשבה או דמיינ/י שאת/ה מניח/ה על הענן מחשבה

אחת מטרידה. עקב/י אחריו בעיניים כשהוא חולף, עובר בשמיים עד

שנעלם.

מה הרגש?

מה התחושה?

מה המחשבה כעת?

הענן חלף עבר לו. האם גם המחשבה המטרידה?

*מומלץ לתרגל כל יום במשך 3-5 דקות בשעה קבועה.



תרגיל האטה

הלילה היה נאשך שנות חיים/סיון הר שפי

אחר כך נפתחה הדלת
והשמש, כמו רופא טוב
הזמין אותי להכנס
החוצה

הקיש על גבי, השמש:
תנשמי עמק

הכל תקין, אמר
מאיר לתוכי

לנבכי

רושם לי בכל זאת

הרבה אדמה ומים

ופעם ביום, לשאת עינים להתמקד באור

עד דמעות

אתנחתא מוזיקלית

"כולנו זקוקים לחסד"
שירת נשים



"חמלה עצמית-

זרקור מן

המחקר"

ד"ר אלינער

פרדס

"חמלה עצמית-

כמשאב

פסיכולוגי מעודד

צמיחה"

מאת משי פרץ דרור

וד"ר ליהוא זיסברג

"חשק נטיעת

האילנות נובע

מחפץ הטבת

הדורות הבאים"

פוסט- מריס אבנרי

כהן

מאמרים

לחיזוק

הכוחות

תגיד תודה / מיקה בן שאול

תגיד תודה
שלא הכול צומח
בבת אחת
ספק אם היה לך מקום
להכיל את הכל
אם כל משאלותיך
היו מתגשמות יחד
כאן ועכשיו
שמחי על הניצנים הקטנים
הצעדים הצנועים
לכיוון הפריחה הגדולה
האמיני בזרעים הטמונים
בגבעולים הדקים
ובתהליכים העדינים
על פני האדמה

אתנתתא מוזיקלית
"פשוטים"



דמיון מודרך
להעצמה ולחיזוק
הביטחון העצמי
"האדם על השדה"



אתגרתא מוזיקלית
"כי האדם עץ השדה"



ט"ו בשבט - תהליך נסתר:

השקדייה חושפת בפנינו את רגעי ההתעוררות הראשונים של הטבע לאחר תרדמת החורף. התעוררות שאולי אינה ניכרת בפועל. אולם, מלמדים אותנו חז"ל קובעת את ראשי השנים התעוררות זו עף על פי שאיננה נראית פורצת בט"ו בשבט. אילן אחד בלבד חושף בפנינו את אותה ההתעוררות בפועל- השקדייה. מדובר בתחילתו של תהליך שאת 'פירותיו' תרתי משמע נראה רק כעבור מספר שבועות. ייחודו של ט"ו בשבט, הוא בהתייחסותו למציאות נסתרת, לתנועה כמוסה, פוטנציאל אשר מתחיל להתעורר אף שטרם ראינו במציאות דבר.

הרב איתמר אלזר

אתנתא מוזיקלית

"רואים רחוק רואים
שקוף"





שיחה אינה פעולת הדיבור

שיחה היא שדה

בו אנו מהלכים יחד

לעת ערב לשטח

בין עשבים שבקרבו

דברים צומחים ביננו

קוץ, חיטה ופרח

רוצי שלום לחיר

חוקיות הצמיחה האנושית/ עידית שלו

ט"ו בשבט הוא החג בו הטבע מתחיל להתחדש. השרף עולה בגזעי העץ, ומשהו בטבע מתחיל להתעורר. כתלמידותיה של ימימה אביטל ע"ה, נשלחנו לא פעם להתבונן בחוץ, בעולם הטבע, לראות איך עץ פורח, ואיך כל עשב ועשב אומר שירה משלו. למדנו על חוקיות הצמיחה שבטבע, וממנה למדנו על חוקיות ההתפתחות האנושית. "כי האדם עץ השדה" (דברים כ). לכבוד ט"ו בשבט אפשר ללמוד כמה חוקים רוחניים מהעצים:

זמן להתחדשות. ההתחדשות בטבע מתחילה כשהחורף בעיצומו, הכל במעין תרדמה עמוקה, שיא הקור, ודווקא שם אנחנו חוגגים יום הולדת לאילן. איך אפשר להאמין שיצמח מפה משהו? ימימה אומרת לנו: "כל זמן – הוא זמן להתחדשות. בכל רגע אפשר לקום ולטעת". גם ברגעים ירודים, קרים, חשוכים, גם ברגעים שנראים אבודים אפשר להתחדש. להאמין שיש בתוכנו כוח חיות שעוד יצמיח משהו רענן.

מחזוריות. העצים בטבע לא מתנגדים לשלכת, הם מקבלים אותה בטבעיות כי הם יודעים שהיא חלק ממחזור הצמיחה שלהם. אבל כשאנחנו מרגישים שלכת בנפש, אנחנו מתנגדים מאוד. אנחנו חוששים שהזמן הקשה הזה לא ייגמר לעולם. להסכים למחזוריות הנפש זו קבלה עצמית ואמונה שגם הירידה היא חלק מהעליה, שהשלכת מפנה בתוך העץ מקום לצמיחה החדשה.

נטיעות חדשות. "כשאת אוהבת את עצמך לפי המציאות – זה הזמן לטעת" (ימימה). נטיעה במושג הרוחני היא סוג של בחירה טובה בחיים. סוג של דיוק והוספת טוב. בכל פעם אנחנו נוטעים זרע אחד קטן, מטפחים אותו וממתינים שיצמח. ואם לא יצמח? "אם יתייבשו נטיעותייך – לא שלך" (ימימה). התוצאה לא באחריותנו. עלינו להשתדל, להוסיף טוב, לתת תנאים טובים לצמח, אור, חום, מים, הזנה, מילים טובות ורגש טוב. כל השאר בידי שמיים.

המתנה. החקלאי שנוטע וזורע, ומתפלל לגשם – יודע גם להמתין. הוא מאמין שמתוך הזרע הקטן יצמח עץ שלם, אבל הוא יודע שזה לא קורה ביום אחד. כדי לקצור פרי נחוץ לנו זמן. ההמתנה היא חלק מתהליך הגדילה של הפרי, היא לא טעות בתהליך, היא לא במקרה. היא מאפשרת לנו להתפלל, לכוון את עצמנו לקראת הפירות, לנכש את העשבים השוטים, לתת מזון כדי שהצמח הזה יפרח זקוף וישר.

קליפות. הקליפה מכסה ועוטפת את הפרי המתוק שבפנים, עד שהוא מבשיל וראוי למאכל. אנחנו מכבדים את מה ששמר עלינו בעבר, גם אם הוא לא הפרי המתוק. אנחנו מכבדים גם את הקליפות שלנו, את החסרים והחולשות, וגם את המגנטות שהשתמשנו בהן. גם הן חלק מתהליך הצמיחה. כשמגיע הזמן, הפרי מבשיל והקליפה הזו נושרת כמעט מאליה.

אין אַך עסכ ועסכ מלמטה שאין מחונה עליו מלמעלה ושומר אותו ... ואומר לו גדל (ספר הזוהר)

דע לך שכל עשב ועשב יש לו מלאך טוב שאומר לו "גדל" / אבישי חורי

אבל דע
יש מלאך נרדס
יש שריפות ביער,
יש עשב שוטה ואכזבת מלאך
בוצרת את הערוגה.

יש שנים שחונות עוברות בשדה כמו חרמש
תנים משתופפים בתבואה הנדרסת
יש כאבי גדילה מצהיבים את הירק,
ועם גבעול מתגבהת תהיה : אולי מוטב היה
להישאר פקעת.

אבל דע יש מלאך לכל הפחות היה
מישהו ירד כמו טל כשהבוקר
בקע מציוצי הלפנות,
לחש לך
גדל.

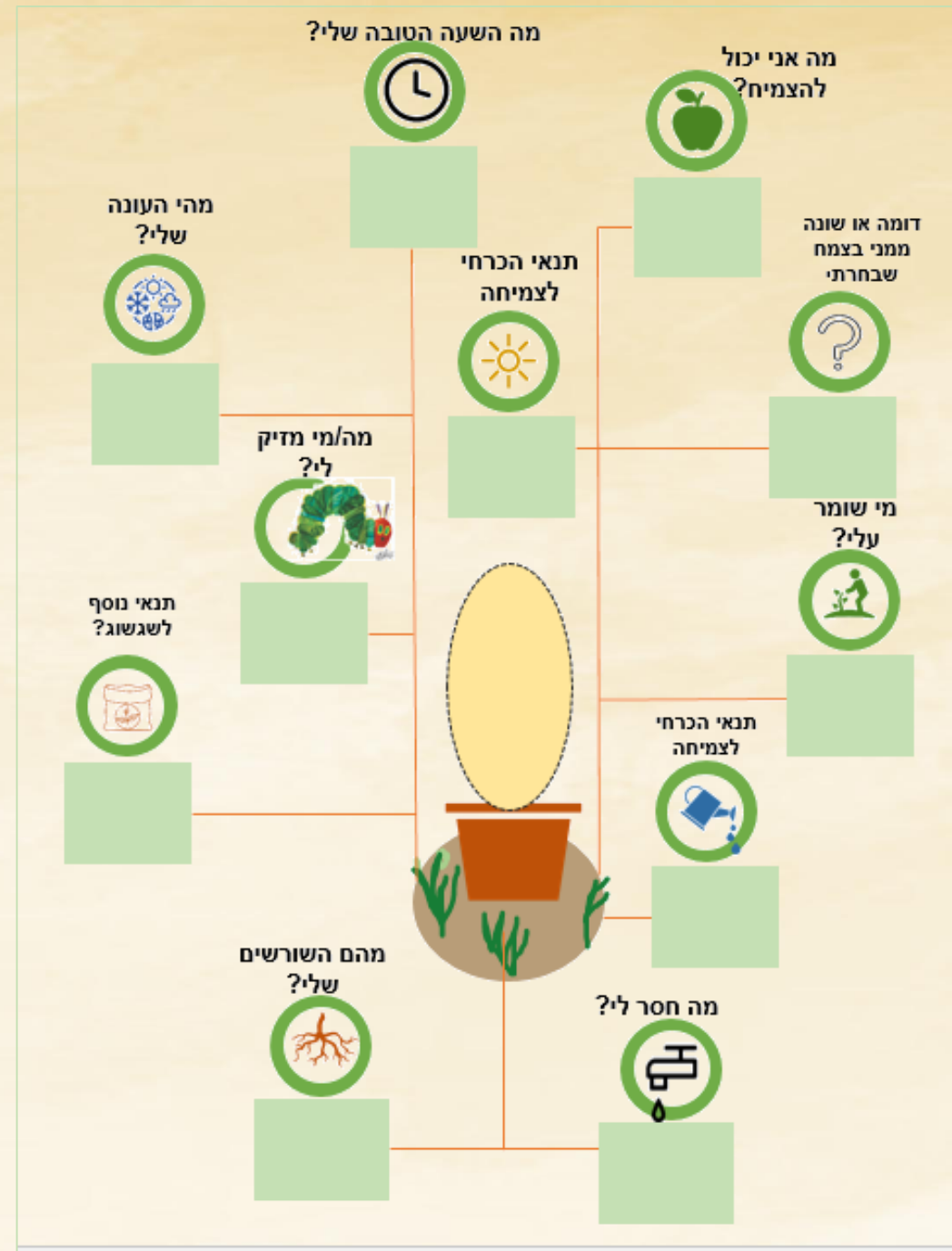
אתנחתא מוזיקלית
"שירת העשבים"



תנאים אפשריים לצמיחה ושגשוג תרגיל אישי

איזה צמח אבחר לייצג אותי?
העתיקו לאקום המיועד בתרשים
החולל אימין

קקטוס	פרחים	עץ פרי
		
מטפס	שיח עגבניות (ירוק)	סחלב
		
תבלין	צמח גדול	אננס (פרי אדום)
		





ענף / עידית ברק

לא לטבוע
להיאחז בענף הקרוב
לא להיסחף בנהר
לבחור היטב שיהיה בהישג יד
שיחזיק את משקל הנפש
לאורך זמן
ובשוך סערה
לגלות שאתה גזע

(מתכון להאחז בענף הקרוב הוצאת פרדס)

אתנחתא מוזיקלית

"מציל אותי כל יום"





מקום/ מיכאל זץ

העצים במורד השדרה
נשתלו במרחקים בטוחים
זה מזה,
כך שלענפים יהיה די מרוח
לצמוח תחת השמש,
כמיטב יכולתם.
גם לצמוח
ולו
כמיטב יכולתם,
צריך מקום.

אתנחתא מוזיקלית
"ברוש"



תרגיל בצמיחה חופשית

חלק א'

שבו בנוחות, קחו נשימה עמוקה, ועוד אחת. אפשרו לעצמכם למצוא תנוחה נעימה, מרגיעה ושלווה. כעת, הרשו לעצמכם לדמיון, ועשו כל מה שאתם צריכים לעשות כדי להגיע למקום שהוא עבורכם "הטבע שלכם".

מקום בטבע אליו אתם מרגישים מחוברים.

זה יכול להיות מקום זר או מוכר, אמיתי או דמיוני, רחוק או קרוב.

עשו כל מה שאתם צריכים לעשות על מנת להגיע לשם.

וכעת, שבו ב"טבע שלכם".

אתם יכולים לשבת בכל מקום שתחפצו ושיהיה לכם נוח.

כל דבר, אמיתי או דמיוני.

אתם יכולים להביא כל מצע לישיבה, או להשתמש במצע הטבעי של הטבע.

התבוננו מסביבכם. יש לכם יכולת להתבונן בתמונה פנורמית של 360 מעלות.

התבוננו ב"טבע שלכם" ונישמו עוד נשימה אחת עמוקה.

ובעודכם שם, ב"טבע שלכם", חישבו:

מהם שלושת הדברים המרכזיים שהטבע מלמד אותי על החיים?

מהם שלושת הלמידות המרכזיות שאני יכול/ה ללמוד מהטבע.

וכשאתם מוכנים, רשמו אותם :

1. _____
2. _____
3. _____



תרגיל בצמיחה חופשית חלק ב'

1. למידות שלי – חלק מחוסנו של הטבע
לקבל את הספק ואת אי ידיעה
איזה ספק/ אי ידיעה הייתי רוצה ללמוד לקבל?

2. להתרכז במה שאני יודעת ויכולה לעשות
כתוב/כתבי 3 דברים שאת/ה טוב/ה בהם ויכול/ה לעשות אותם בתקופה
זו ואז דמיין/י מה תהיה ההשפעה על איכות עבודתך וחוויתך הפנימית אם
תתרכזי אך ורק בזה:

3. דבר אינו סטטי. תמיד יש תנועה, תיקון והתקדמות
לאן אני רוצה לנוע? / איזו תנועה נפשית אני רוצה לעשות בחיי? / מהי
נקודת הצמיחה הבאה שלי? / איזה שינוי קטן אני מעוניינת לעשות?
(כתוב/י דבר אחד)

כלים לעבודה ייעוצית בהשראת צמיחה





נובע מחפץ הטבת הדורות הבאים
חשי נטיעת אילנות,

הרב קוק זצ"ל