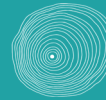




# שירי השראה ממשבר לצמיחה



## בעת הזאת | איריס אליה כהן

יש לאסוף שמחות כמו  
מפיות ילדות  
להניחן על רף שלחן  
לפרש אותן  
בעדינות (ידיך רועדת מהתרגשות)  
לבחון בעין הומיה  
כל פרח, כל עלה, כל מעין  
לשאל  
למי עוד יש שמחה בזאת?  
בעת הזאת עליך לקוות:  
לכל החברות בלך

---

---

## משהו קטן | נעמה מוזס

ספרי לי משהו טוב  
ששמח היום את לבך,  
משהו חדש שגלית על עצמך.  
תארי על מה את בוחרת לומר תודה:  
חיוך, פרח, מלה טובה בעבודה.  
ספרי לי על משהו טוב,  
אל תותרי על שום פרט.  
הרחיבי את לבי,  
ולו במעט.



מהכּיּוּר בּמַטְבַּח  
תּתְחִילִי מִשֵּׁם  
אֲמַרְתִּי לִי כְּשֶׁאֲבַדְתִּי  
אֶת עֲשֵׂתוֹנוֹתַי  
לְחֲשֵׁתִי לְשֹׁפְפֹרֶת בִּיאֹשׁ  
שָׁאֲנִי לֹא יוֹדַעַת  
מֵאִיפֹה לְהִתְחִיל  
לְאַסֹּף אֶת הַבָּלְגָן  
שֶׁפַעַם הָיָה חַיִּי  
וְאֵת בְּקוֹל רְגוּעַ  
וּמְלֵא נְסִיוֹן הַנְּחִית  
אוֹתִי בְּאַפְלָה  
מֵהַכְּלִים שֶׁבְּכִיּוֹר  
תּתְחִילִי

---

## מה שלומך | נעמה מוזס

אֵת שׁוֹאֵלֶת לְשִׁלּוּמֵי וְאִין לִי תְּשׁוּבָה.  
שִׁלּוּמֵי מְטִלְטֵל בֵּין יָגוֹן לְתִקְוָה,  
רְגַע צוֹלֵל לְמִצּוֹלוֹת וְרְגַע מְזַדְקֵף וּמְזַהֵה יִבְשָׁה.  
וְאוֹלֵי הַתְּשׁוּבָה פְּחוֹת מְשֻׁנָּה,  
אֲלֹא יוֹתֵר הַכְּוֹנָה.  
כִּי זֶה שֶׁעֲצָרְתָּ לְשֵׁאל.  
זֶה שֶׁרְאִית אוֹתִי-  
כְּבָר חִזַּק אֶת שִׁלּוּמֵי



שינוי | שניקה שקד  
כשאדם קם לעשות שינוי,  
אין זה משנה גילו,  
אין זה משנה אם חיים שלמים חלפו,  
אם שנים אמר רוצה ולא מצא כוחות,  
אם פסע קדימה ואז שב לאחור,  
אם טיפס על ההר רק בדמיונו,  
אם הייאוש סיפר לו שכבר לא ניתן,  
כשאדם קם לעשות שינוי,  
אין דבר עוד שמשנה  
מלבד הרגע הזה,  
בו הוא פוגש את התקווה  
שמגלה לו שיכול הוא,  
מלבד הרגע הזה  
בו הוא מחליט  
לקום  
ולשנות.

---

---

## אביטל הררי

רק הידיעה שאלפי ציפורים  
עוברות מעלי בכל יום,  
רק הידיעה שהתנועה הזו  
אינה פוסקת,  
בי בה לגרום לי  
אשר קטן.



## אווה קליפי

אל תחשבי שהחיים קצרים.

חשבי: איזה נסיון מיחד.

שהרי הארץ אינו הענין כאן כלל ועקר,

אלא שהתאפשר בכלל לחוות את זה.

מה שהתרחש במהלכם הוא בעצם

שולי.

זה שהתאפשר בכלל לחוות את ההתחלה ואת הסוף

בלי להבין מה קורה

וזה שהתאפשר להתקיים בין לבין

ולעשות משהו בלי להבין שום דבר גם ביחס אליו.

וזה שחלק הארי הוא האי קיום

ושהשמץ הזה, החיים, הם רק מה שבנגוד אליו.

לרגעים האי קיום נעשה רגיש ומבין את עצמו.

אי אפשר לדרש המשכיות מהתופעה הזאת.

אבל זה שהתאפשר לחוות אותה,

שאפשר לקרא אותה,

שאפשר לשיר אותה ולכתב,

שהתאפשר לציר אותה ולנגן,

שהתאפשר לרקד ולצלם,

שהתאפשר להציג אותה, לבכות אותה

ולצחק, ללעג לה ולאהב,

וזה שזה כאב כל כך,

ושהיא הייתה מתעבת ושנואה,

וזה שהותור עליה מעורר חלחלה כזאת,

מוליד כזה אשר,

וזה שהאבל



## דלת | עידית ברק

אָדָם זָקוּק לְפָחוֹת לְדֹלֶת אַחַת  
לְפָתוֹחַ אֶת מַה שְּׁסָגַר  
לְהַכְנִיס כַּדֵי לְגִלוֹת  
לְצֵאת בְּשִׁבִיל לְחַפֵּשׁ  
לְסָגַר עַל מְנַת לְהַנִּיחַ  
אָדָם זָקוּק לְדֹלֶת אַחַת  
לְתֵלוֹת עָלֶיהָ שְׁלֹט  
לְקַרְא לָהּ בְּשֵׁם  
אָדָם זָקוּק לְדֹלֶת  
כַּדֵי שְׂיוֹכַל לְנִקֵּשׁ עָלֶיהָ בְּיַד רַכָּה  
לְשִׁמְעַע מִיִּשְׁהוּ בְּצַדִּיקָה הַשְּׁנִי  
עוֹנָה לוֹ: יְבוּא

---

---

## חפֵּשׁ

כֹּל אָדָם זָקוּק לְמַעַט שִׁקֵּט  
לְהוֹלִיךְ עֲצָמוֹ אֶל כְּפֹר הַנְּפֹשׁ  
לְשִׁכְשֵׁךְ דַּעְתוֹ בְּנִבְיָעוֹת עֵינָיִם  
לְרֵאוֹת בְּבוֹאָתוֹ מִשְׁתַּקְפֵּת כְּפָלִים  
לְתוֹר בְּמִרְחָבֵי לְבוֹ לְהֵלֵךְ בְּהֵם בְּרִגְשׁ  
לְשַׁפֵּר מִזֶּג רוּחוֹ לְהִיּוֹת לוֹ לְשִׁמְשׁ  
לְהַגְשִׁים חִלּוּמוֹ בְּפָרִיסַת כְּנָפִים  
לְעַרְסֵל מִחֲשַׁבְתּוֹ בְּתַפְלַת שְׁמַיִם  
כָּל אָדָם זָקוּק לְמַעַט נִקֵּשׁ  
לְהִשִּׁיב לְעֲצָמוֹ חֲרוֹת וְחַפֵּשׁ



## רק תקשיבי

תקשיבי לו לגוף  
הוא יודע לפניך  
מונה פעימותיך  
מכיר את שריר נפשך  
תקשיבי הוא רגיש לך  
לקצב צעדיך  
לחמך לנשימותיך  
הוא יודע קצה כוחך  
תהיי שם בשבילך  
בכאבו בסימניו  
אל תניחי קולותיך  
למחות את קולותיו  
הוא מצפן חשוף לרוח  
דק כחוט השערה  
הוא שומע את השקט  
שלפני הפערה  
תקשיבי לו לגוף  
יש לו דרך משלו  
הוא שומר הסף שלך  
ואת תקשיבי לו

---

---

## עידית ברק

יש זמן שהכאב רוצה.  
יש להקשיב לו.  
אי אפשר לומר לגשם:  
אל תהיה גשם.



## יום חופש | לאה גולדברג

אני לוקחת יום חפֿש מְגֵעָגוּעִי,  
מגילי, מזמני ומכל הסְפָרִים  
שְׂבִקְשׁוּ לְלִמְדָנִי עוֹלָם בְּלִשׁוֹן קְפָדָנִים.  
וטוב לי  
לחשב ולשאל וְלֹא לְחַכּוֹת לְתִשׁוּבָה.  
מה שם העץ הזה? וְאֵיךְ  
מזמרים אֶת שְׁתִּיקַת הַצִּפּוֹר? וּמֵאֵין  
נִשְׂאָ הָרוּחַ אֶת הַכּוֹכָב הַזֶּה?  
והאם אני אבודה  
בֵּין דְּבָרִים יְפִי קֶרֶבָה?  
או אולי  
הֶרְחֹק בִּיּוֹתֵר  
מְשִׁיב נִפְשֵׁי אֵלֵי?

---

---

## תאריך תפוגה | אהרן בס

לא מְצִינָן עַל אַרְיֵזַת הַחַיִּים שְׁלֶךְ תַּאֲרִיךְ תַּפּוּגָה  
וְכָל עוֹד שְׁנָה כָּהֵן, אֶתָּה בְּהַחֲלֵט לֹא מְקַלְקֵל  
אֶפְלוּ לֹא קָרוֹב  
אֶת טַעַם הַחַיִּים שְׁלֶךְ אֶתָּה יוֹצֵר בְּכָל עֶרְבּוֹב  
בְּכָל תַּבְּלִין שְׁאֶתָּה נִעְזָר בּוֹ לְהַטְעִים קֶצֶת יוֹתֵר  
וְהַתְּבַשִּׁיל? יוֹצֵא נְהַדָּר  
כָּל עוֹד אֶתָּה זוֹכֵר לְהַשְׁתַּמֵּשׁ  
בְּמַרְכֵּיב הָעֵקָרִי שְׁלוֹ  
הַתְּקוּהָ



## אברהם חלפי

מָסַע מְצַלַח לֹא מְסַתֵּיִם לְעוֹלָם,  
הַקִּילוּמְטָרִים בֶּן.  
אֶךְ הַזְמַן נִשְׁאַר חָקוֹק בְּתוֹכָךְ  
הוֹפֵךְ חֶלֶק מִמֶּךָ.  
בְּסוֹף הַמָּסַע אֵינֶנִּי מְרַגֵּשׁ מְנַצֵּחַ,  
אֶלָּא יוֹתֵר אֶסִּיר תּוֹדָה.  
כְּאֵלוֹ שֶׁהִדְרֵךְ עָבְרָה בְּתוֹכִי וְלֹא אֲנִי  
בְּתוֹכָהּ.

---

---

## שירי תחנה

וְלֹא אֲדַע כִּמָּה תַחֲנוֹת נִשְׁאָרוּ לִי,  
עֵינֵי כֶּבֶד עֲצוּמוֹת קִמְעָה,  
וְלֹא אֲדַע גַּם מִי יַחֲכֶה לִי,  
אִם בְּכֹלל,  
בְּתַחֲנָה הַבְּאֵה.  
רַק זֹאת אֲרַגִּישׁ,  
שְׂמֵלָאוֹ חַיֵּי תַחֲנוֹת,  
שְׁעִלִיתִי וִירַדְתִּי לְרוֹב,  
וְכֹל תַחֲנָה שְׂכֹזָה,  
שְׁבָה יִשְׁבַּתִּי מֵעֵט,  
לְנוּחַ עַל סִפְסַל,  
הַבִּיָּאָה לִי שִׁיר חֲדָשׁ,  
עַל מָה שְׁחֹוִיתִי  
עַד עַז.



## מרחב אישי

בין השרש לצמרת  
נמצא מרחב גדול  
של צמיחה יוצרת  
בחירה ותוצרת

---

---

## למען הסר ספק | איה אוזנוסר רבין

אמהות  
לא רוצות  
להיות גבורות  
הן רוצות  
לחבק ילדים

---

---

## שמשון חלפי

ויקח הבורא בידיו את הצרור  
ויתן לאדם ויצו לאמר:  
זה צרורך,  
לך-לך,  
בכל מקום, בכל עת  
זה עליך לשאת!

ויצא האדם  
לרחובות העולם  
וישא את צרורו  
ובצרור - ספורו...



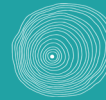
## העניין הוא / אלן באס

לאהוב את החיים, לאהוב אותם  
אפילו כשאינן לך חשק לזה  
וכל מה שחשבת שיקר לך  
מתפורר כמו נייר שקוף בידייך,  
גרויך מלא בנשורת שלו.  
כשהצער יושב לצדך, חומו הטרופי  
מעבה את האוויר, כבד כמו מים,  
מתאים יותר לזימים מאשר לריאות:  
כשהצער מכביד עלייך כמו בשרך שלך  
רק יותר ממנו, השמנת יתר של צער,  
את חושבת, "איך גוף יכול לעמוד בזה?"  
ואז את מחזיקה את החיים כמו פנים  
בין ידיך, פנים פשוטים,  
בלי שום חיוך מקסים, בלי עיני לילך,  
ואת אומרת, כן אקח אתכם,  
אוהב אתכם, שוב.

---

---

ולפעמים אני חושב שהחיים כמו תאונה נוראה  
מכונית מתגלגלת מן הכביש לתהום לאט או מהר  
אני מתגלגל ומתרגל, מתרגל ומתגלגל.  
אני חושב שהחיים הם חזרות לקראת  
ההצגה האמתית. ובחזרות אפשר עוד להכניס  
שנויים, למחק משפט ולהוסיף דבור, להחליף  
שחקנים ובמאים ואולמות עד להצגה האמתית  
שבה שוב אין משנים, ולא משנה שאין משנה  
כי ההצגה מורדת מיד אחר הפעם הראשונה.



## תמיהה | טוביה ריבנר

אַחֲרֵי כָּל מָה שֶׁהָיָה  
אִם אַתָּה עוֹד מְסַגֵּל לְשִׁמְעַת אֶת הַשְּׁחָרוּר  
אֶת הַעֲפָרוֹנֵי הַמְצִיץ הַשָּׂמַיִם בְּבִקְרָה וְהַבְּלִבּוּל וְהַצּוֹפִית  
אֶל תַּתְּמָה שִׁירָחֵב לִבָּךְ לְרֵאוֹת עֲנָנִים נְשָׂאִים בְּרוּחַ  
לְשִׁתּוֹת אֶת קֶפֶה הַבִּקְרָה, לְדַעַת לְבַצֵּעַ אֶת כָּל צָרְכֵי הַגּוֹף  
לְלַכֵּת בְּשִׁבְלֵי בְּלִי מִקָּל  
וְלְרֵאוֹת אֶת הַצְּבָעִים לוֹהֵטִים אַחֲרֵי הַשְּׁקִיעָה.  
בֶּן אָדָם מְסַגֵּל לְשִׁמְעַת כִּמְעַט הַכֹּל  
וְאִישׁ אֵינוֹ יָכוֹל לְדַעַת מְתֵי וְהִיכָן  
תִּכְנִיעַ אוֹתוֹ הַשְּׁמָחָה.

## עָנָף | עֵידִית בֶּרֶק

לֹא לְטַבֵּעַ  
לְהֶאֱחֹז בְּעָנָף הַקָּרוֹב  
לֹא לְהֶסְחָף בְּנֶהָר  
לְבַחַר הֵיטֵב שִׁיְהִיָּה בְּהַשָּׂג יָד  
שִׁיחֲזִיק אֶת מִשְׁקַל הַנֶּפֶשׁ  
לְאַרְךְ זְמַן  
וּבְשׁוֹךְ סֶעֱרָה  
לְגִלוֹת שִׁמְעַת גִּזְעַת



מרגע לרגע

נושמת,

מרגע לרגע

הבטן מתהפכת,

מרגע לרגע

נרגעת...

מרגע לרגע

מקשיבה לפעימות הלב,

מרגע לרגע

מקשיבה לקולות - מפענחת אותם...

מרגע לרגע

מתמלאת תקווה,

מרגע לרגע

דומעת..

רגעים ארוכים של שתיקה

מרגע לרגע

נוכחת בו

ואין לי מושג

מה יהיה ברגע הבא...

איך את מרגישה???

מרגע לרגע...



## תפלה בקר סתמית | טובית יגאל

תפלה לי לבקר, חדש וסתמי.  
תפלה לי בלב, לבקר אוהב.  
לראות אהבה. אנשים אוהבים.  
לראות סתם שמחה. אנשים סתם שמחים.  
פשוטים ויפים, בשגרה הם חיים.  
הולכים בדרךכם, רגועים ננוחים.  
חיוך בפנים, שגרת עסוקים.  
ההורים לעבד, הילדים סתם ללמד.  
כי הכל סתם רגיל, מתמשך סתם בגיל.  
זו תפלה לשגרה, לחיים רגילים.  
מתקיימים סתם בקצב, אטי ונעים.  
השמים שקטים, הימים כך עוברים.  
ללבבות שבגוף, יש סתם קצב רגיל.

## מתוך השיר: לא אמרתי את כל האמת | חיים גורי

אמר הסבא של עמוס עוז:  
"קשה לזקנים למות, כי יש בהם רגילות לחיות".  
קל יותר לעלמים ללכת לאבוד,  
לחדול לפתע,  
לא להיות!  
כי הזקנים בדרך כלל מסתלקים איש איש, בשקט,  
והעלמים נעלמים ברעש הגדול ובחבורות.



## קנקנים ריקים | נעמה מוזס

את מבקשת שאתמקד בחצי הכוס המלאה,  
אבל אני רואה סביבי רק קנקנים ריקים.  
"תערבבי עוד צבעים", את מדגימה ברה,  
ואני שופכת על קנבס לבי את מיכל הצבע השחר.  
"נסי להודות בכל יום על שלושה דברים", את ממשיכה,  
ובמוחי התסריטים השלילים רצים במהירות כפולה.  
"דמיני את החיים בעוד שנה", את מציעה,  
וכלום.

כלום לא עובד לי.  
מלבד הרגע הזה שאת רואה לתוכי,  
ממלאת בנוזל של תקנה את קנקני,  
מביטה בעיני,  
ומסרבת לותר עלי.

---

---

### ריקי לאופר

רק תסבירו לי

איך

לב

עם שני חדרים

רגילים

ללא ממד

ללא מרחב מוגן

אמור להכיל

את כל

השבר הזה.



## אווה קילפי

כְּשֶׁאֵין עוֹד כַּח לְכַתֵּב, צָרִיךְ לְהִזְכֵּר.  
כְּשֶׁאֵין עוֹד כַּח לְצַלֵּם, צָרִיךְ לְרְאוֹת בְּעֵינֵי הָרוּחַ.  
כְּשֶׁאֵין עוֹד כַּח לְקַרֵּא,  
צָרִיךְ לְהִיּוֹת מְלֵאִים סְפוּרִים.  
כְּשֶׁאֵין עוֹד כַּח לְדַבֵּר,  
צָרִיךְ לְהִתְנַגֵּן.

כְּשֶׁאֵין עוֹד כַּח לְלַכֵּת, צָרִיךְ לְעוֹף.

וּכְשֶׁבָּאָה הַשְּׁעָה הַיְעוּדָה, צָרִיךְ לְוַתֵּר עַל הַזְכָּרוֹן,  
עַל עֵינֵי הַנֶּפֶשׁ, לְחַדֵּל לְהִתְנַגֵּן,  
לְהִיּוֹת בְּשֶׁקֶט וּלְהִרְפוֹת אֶת הַכִּנְפִּים.

אךְ יִהְיֶה אֲשֶׁר יִהְיֶה, הַסְּפוּר נִמְשָׁךְ וְנִמְשָׁךְ.

---

---

מתוך "והוא האור" | לאה גולדברג

אני אחיה, אחיה ואוהב את החיים הללו.

אוהב אותם על כיעורם, על חוליים, על אימתם- ולא אצא מדעתי. אני רוצה לחיות.

לחיות הרבה. לחיות חיי אדם אשר מותר לו לנשום. לחיות באור.



## טל שביט

אני רוצה לנהל את כל החמ"לים  
 לשנע את כל הציודים  
 אני רוצה לטפל בכל הילדים  
 של האמהות היחדניות  
 ושאינן  
 אני רוצה להפך עצמי לוסטים  
 עבור כל הנלחמים  
 ולכפות מגנות מעל ראשיהן  
 של כל הילדות  
 בלן.

לתמך בכל המשפחות  
 המפנות  
 הנשברות  
 המרסקות.

להשיב את כל האבדות  
 להחזיר את כל החטופות  
 אני רוצה לאסף את כל התרומות  
 ולהביאן ליעדן.  
 להעביר את כל ההודעות  
 להכין את כל הכריכים  
 לרכז את כל המאמצים.

אכל ביום טוב  
 אני מצליחה  
 לפעמים  
 לנשם  
 לפעמים  
 לשתות  
 לפעמים  
 להתקשר לאהובים ואהובות.

ביום טוב  
 אני מצליחה  
 לפעמים  
 לבכות.



## נפשי דומה לכד | מרים חלפי (ברוך)

נפְּשִׁי דוֹמָה לְכֶד

זְכוּכִית

שְׁהוּא עַל סֶף

שְׁבִירָה

יוֹם יוֹם

בְּכַח עֲלָאִי

אֲנִי מוֹנֵעַת

הַתְּפָרָקוֹת

יוֹם יוֹם

אֲנִי מְחַבֶּרֶת

קְצוּוֹת

לְעֵתִים

בְּרִגַע שֶׁל תִּקּוֹן

מִשְׁלָם

בָּא עָלַי רִגַע

וְאֲנִי רוֹאָה

דְּבָרִים מְרַחֵק

וְהֵד הַצְּלִיל

אוֹמֵר

כִּי טוֹב כִּי טוֹב



## כל צעד' | מילים ולחן: אביב גדג'

כל צעד הוא צעד חדש  
שום דבר לא מת  
הכל נשאר חי.  
צעד צעד כל צעד קטן  
הוא אהבה נגלית, שירה נראית  
הכל חסין לאש, מתפורר למגע  
שום דבר לא מת  
הכל נשאר כאן.  
כל אבן שפגעה בי  
היא עוד אבן שאיתה אבנה את הגשר.

כל צעד הוא צעד חדש  
מחר נקום מוקדם נצא מיד  
מה שהיה הוא לא מה שיהיה  
שום דבר לא מת  
הכל נשאר חי.  
כל אבן שפגעה בי  
היא עוד אבן שאיתה אבנה את הגשר.

---

חיים נחמן ביאליק

אין רואים את הרוח, אבל היא הנוהגת את הספינה,  
ולא הסמרטוטים האלה המתנפנפים מעל התורן לעיני כל.



## החלטות | בוריס נובאק (תרגום: טל ניצן)

בין שתי מלים  
בחרו בשקטה יותר.

בין מלה לשתיקה  
בחרו להקשיב.

בין שני ספרים  
בחרו במאבק יותר.

בין אדמה לשמים  
בחרו בצפור.

בין שתי חיות  
בחרו בזו הזקוקה לכם יותר.

בין שני ילדים  
בחרו בשניהם.

בין עול גדול לקטן יותר  
אל תבחרו באף אחד.

בין תקוה ליאוש  
בחרו בתקוה:  
אותה תתקשו יותר לשאת.



## בכל שנה בסתיו גיורא | נעמי שמר

בכל שנה בסתיו גיורא  
הרוח המטורפת בגני  
עורפת את מיטב השושנים  
בכל שנה  
בכל שנה בסתיו גיורא  
אשא עיני אל ההרים  
מאין יבוא עזרי  
בכל שנה

בכל שנה בסתיו  
בכל שנה בסתיו

אתה אינך לבד גיורא  
כי במקום שבו אתה שוכן  
שוכנים החסד והחן  
ושם יחיעם עוד שר לו ומריע  
טוביה מגדל עדיין איריסים שחורים ונדירים  
ושם אתה  
ושם המון הצעירים  
אשר אמרתי כי מהם יבוא עזרי

בכל שנה בסתיו  
בכל שנה בסתיו

בכל שנה בסתיו גיורא  
אני שואלת את נפשי  
מתי איתכם לשכון אבוא  
ונח ליבי ממכאובו  
אבל בכל שנה גיורא  
הרוח המטורפת בגני  
עורפת את מיטב השושנים  
בכל שנה

בכל שנה בסתיו  
בכל שנה בסתיו



## אנה אחמטובה

לְמַדְתִּי לַחֲיוֹת פְּשוּט וּבְתוֹנָה,  
לְרֹאוֹת אֶת כָּחַל שָׁמַיִם וּלְהַתְפַּלֵּל לְאֵל,  
בְּעֶרְב לְשׁוֹטֵט, לְגַמֵּעַ דֶּרֶךְ הַגּוֹנָה  
כְּדִי עַל דְּאָגָה בְּלִתִּי נִסְבָּלַת לְהַקֵּל.

---

### זְכֹר | עִידִית בֶּרֶק

זְכֹר  
כִּי לְכָל תְּפִילָה יֵשׁ שֵׁעַר  
מוֹלוּ הִיא עוֹמֶדֶת וּמִבְקֶשֶׁת: פֶּתַח.  
וּזְכֹר  
כִּי בְקִצָּה אֶחָד שֶׁל תְּפִילָה – מִפְתָּח  
וּזְכֹר כִּי יֵשׁ תְּפִילוֹת הַנְּאֻמְרוֹת  
בְּקוֹל  
אוּ בְּכִי  
אוּ בְּדִמְמָה גְמוּרָה  
וּלְכָל הַתְּפִילוֹת כּוֹנֵה גְדוּלָה  
וּזְכֹר  
כִּי בְקִצָּה הַשָּׁנִי שֶׁל כָּל תְּפִילָה  
עוֹמֵד אָדָם, יָדִיו מוֹרְמוֹת אֶל עַל  
וּמִבְקֶשׁ: שָׁמַע.



## השיר שלא נכתב | אמנון שמוש

השיר שלא נכתב על האם השכולה  
לא ייכתב לעולם  
המקוננים כולם איבדו את קולם  
השיר שלא נכתב  
על האב שעולמו חרב  
לא ייכתב לעולם  
בנו הותיר אחריו רק תו  
השיר שלא נכתב  
על הנערה שאהבה בסתר  
וכתבה לו שיר כזה קצרצר  
ועל האחים  
וכל היתר  
לא ייכתב לעולם  
כי מי יכול  
לכתוב על השכול  
נהרג, ולעולם לא ישוב  
והשאר לא חשוב  
ושוב  
נהרג, ולעולם, לעולם לא ישוב  
והשאר לא חשוב  
באמת לא חשוב  
לא חשוב  
השיר שלא נכתב  
לא ייכתב

כי האותיות חונקות  
והמילים ריקות  
והארץ היתה תוהו ובוהו וחושך על פני  
תהום  
ויאמר א-להים יהי אור, ויהי אור  
אך גם השיר שנכתב  
על השיר שלא נכתב  
לא יוכל להביא ולו מעט מן האור  
אל החור השחור  
של השכול הכחול  
תם השיר שלא נכתב  
על האם שקברה את הבן  
על האחים והאב  
שאמרו קדיש אחריו  
על הלב, שממאן  
להכיל את האין  
תם  
ונתייתם



## והטבע בשלו | שירלי אברהמי

כֵּאלוֹ לֹא אָרַע דְּבַר. מְשַׁל מְאוּמָה לֹא קָרָה  
עַל אֲדָן הַחֲלוֹן יוֹנָה הוֹמָה לִיוֹן  
פְּרָחֵי שְׁזִיף בְּעוֹנָתָם, וְהַדְּבוּרִים  
כְּמִימֵים יְמִימָה  
מְזַמְזָמוֹת אֶת שִׁיר הָעֵקֶץ וְהַדְּבַשׁ  
אוֹרוֹת צוּפֵי פְּרָחֵי לֶבֶן לְהַתְמִירָם לְמֶתֶק הַנֶּגֶר  
מִיַּעֲרָה לְאַגְנִים  
כֵּאלוֹ אֵין כָּאֵן סְכוּנִים. כֵּאלוֹ אֵין מְלֶאךָ הַמְּנוֹת כָּאֵן אוֹחוֹ בְּקִלְשׁוֹנוֹ  
וְאֵין רְחוֹק, וְאֵין אִיוֹם, כְּשֶׁהִשְׁתַּנָּה מִתְאַר הַיְקוּם.  
הַטֶּבַע בְּכֹל זֹאת כְּמוֹ אֵמֶר  
אֵל תְּדַאֲגוּ, צֶדֶק קִהְלֵת הַחֶכֶם  
הַכֹּל יָשׁוּב אֶל מְקוֹמוֹ, הַנְּחָלִים הוֹלְכִים לַיָּם  
וְאַחֲרֵי כִכְלוֹת הַכֹּל  
גַּם זֶה, כְּמוֹ כֹּל דְּבַר, יִיָּתֵם

## עת מלחמה, שבע שורות לזריחה | אמיר אור

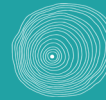
וְאֵף עַל פִּי כֵן הַחַיִּים, וְאֵף עַל פִּי כֵן אֶהְבֶּה.  
רְאֵה עוֹד נִרְאָה אֶת שַׁעַר הַלֵּב  
נִפְקָח אֶל עוֹלָם שֶׁל תְּקוּהָ.  
בְּשִׁבְלִיו שׁוֹב נִפְסַע, עַל יָפְיוֹ נִתְפַּלֵּא  
וְרוּחֲנוֹ צְלוּלָה וְשִׁלְוָה:  
רְאֵה עוֹד נִרְאָה אֶת הַבֶּקֶר עוֹלָה,  
אֶת זְרִיחַת הָאָדָם הַקָּרְבָּה.  
"כִּנְפִיִּים", הוֹצֵאת הַקִּיבוּץ הַמְּאוּחָד



## עת מלחמה, תפילה | אברהם חלפי

אינני יודע מילים  
מהן נולדת תפילה.  
כל המילים אבדו בקולי  
וקיו כאלמות אפלה.  
אך עדין רואות עיני  
זוהר עיניו של ילד.  
ועוד רואות עיני:  
כוכב אין דומה לו בזהר.  
ואמהות דאוגות-פנים  
נוהגות אל האור ילדיהן הקטנים.  
מה יהיה עליהם? מה יהיה?  
שמעו שמחתם הנושמת  
כאביב, שנדמה כי לא יחלוף עד עולם.  
ברוע אכרע לפני דמות אלהים  
אף אם מעיני נעלם.  
אל-נא תרע לתמימים,  
הם אינם יודעים מדוע  
ברק פוגע בעץ  
הנושא את פריו לתמו.  
אל-נא תרע לתמימים.  
הם אינם יודעים  
מדוע אדם מחלל את צלמו.

-- אינני יודע מילים  
מהן נולדת תפילה.  
כל המילים אבדו בקולי  
וקיו כאלמות אפלה.



## הפכתי לשמש | אנה סווירשצ'ינסקה

כשכבתה השמש

מעלי,

נאלצתי אני עצמי

להפך לשמש.

קשה היה הדבר, אבל עכשו

איזו רוחה.

---

---

זריקה | עידית ברק

אני יכולה לומר

שמכל הערים היפות

בהן בקרתי

אתה העיר היפה ביותר

על אף הבנינים הגבוהים

שנבנו בנעוריה

אני רואה בכל בקר מחלונותיה

את הזריקה

---

---

\*\* | ענת חן

מבעד למסך רטוב של

דמעות, עדיין לא

החלטתי אם אני כועסת

על העץ והים שהם

ממשיכים,

או שאני מודה להם.



## על פחד | ג'יבראן ח'ליל

'אומרים שלפני שנהר נכנס לאוקינוס הגדול,  
הוא רועד מפחד.  
הוא מביט לאחור-  
על כל הדרך שעבר,  
מפסגות ההרים המושלגות,  
דרך השבילים המפותלים והארוכים, החוצים יערות וכפרים  
ולפניו- הוא רואה אוקינוס עצום,  
כל-כך גדול  
שלהיכנס אליו,  
אומר שהוא יאבד את עצמו,  
יאבד את הנהר שהוא  
ויעלם לנצח.  
אבל אין דרך אחרת,  
הנהר לא יכול לחזור.  
לחזור אחורה,  
זו פעולה בלתי אפשרית ביקום.  
הנהר צריך לקחת את הסיכון  
ולהיכנס לתוך האוקינוס,  
ורק אז ייגלה הנהר  
שהפחד נעלם  
ורק אז יידע הנהר  
שהוא לא אבד לנצח בתוך אוקינוס,  
הוא הופך להיות האוקינוס עצמו!'



## ג'לאל א-דין רומי

אמרתני:

מה עם עיניי?

אמר: הביטי בדרך.

אמרתני:

תשוקתי, מה איתה?

אמר: תני לה לבעור.

אמרתני: מה עם ליבי?

אמר:

מה יש בתוכו?

אמרתני:

צער וכאב.

אמר: הישארי איתם.

ממקום הפצע

נכנס האור.

---

---

## נצחונות קטנים | מיכאל זץ

כָּל בְּקָר אָנִי מְזַמֵּן לְעֵצְמִי

נִצְחֹנוֹת קִטְנִים,

שֶׁל טוֹב עַל הָרַע

שֶׁל יֵשׁ עַל הָאֵין

שֶׁל בִּיחָד עַל הַלְבָד.

בְּיָמִים אֶחָדִים אָנִי מְנַצֵּחַ

וּבְאַחֲרֵים מְפָסִיד,

וְכִן חוֹזֵר חֲלִילָה.

כָּל עָרֵב אָנִי מְשֹׁאֵיר לַחֲשֶׁךְ,

פֶּתַח קָטָן שֶׁל

אור.



## מוגש באהבה כמסר יומי לחוסן רוחני כתבה הסופרת הרוסייה בת זמננו אלנה מיכאלקובה

\* סבתי נתנה לי פעם עצה:\*

בזמנים קשים

התקדמי בצעדים קטנים.

עשי את מה שעליך לעשות,

אבל לאט לאט.

אל תחשבי על העתיד,

או על מה שעלול לקרות מחר.

שטפי את הכלים.

לאט.

הסירי את האבק.

לאט.

כתבי את המכתב.

לאט.

הכיני את המרק.

לאט.

את רואה?

את מתקדמת,

צעד אחד בכל פעם.

קחי צעד אחד ואז עצרי.

לנוח מעט.

תשבחי את עצמך.

קחי צעד נוסף.

ואז עוד אחד.

לא תשימי לב,

והנה הצעדים שלך

מזדרזים מעצמם.

ויגיע הרגע הזה שבו

תוכלי לחשוב על העתיד

לבוא,

מבלי לפרוץ בבכי.



קטע נפלא שכתב ברנט לינרקה (בהשראת פו הדוב של א.א. מילן)

על היכולת להיות בשביל האחר בתקופות של פחד וחרדה.

"חֲזַרְזִיר?" אמר פו.

"כן?" אמר חזרזיר.

"אני מפחד," אמר פו.

לרגע השתררה דממה.

"אתה רוצה לדבר על זה?" שאל חזרזיר, כשפו לא אמר שום דבר נוסף.

"אני פשוט כל כך מפחד," אמר פו. "כל כך מודאג. כי אני לא מרגיש שהדברים משתפרים. אם

כבר, אני מרגיש שהם עלולים להחמיר. אנשים כועסים, כי הם כל כך מפחדים, והם כועסים

אחד על השני, ונראה שאין תוכנית ברורה מכאן, ואני דואג לחברים שלי ולאנשים שאני אוהב,

ואני מאחל כל כך שאוכל לחבק את כולם, חזרזיר! אני כל כך מפחד, ואני לא יכול להגיד לך

כמה הלוואי שזה לא היה כך."

חזרזיר היה מהורהר, כשהביט אל תכול השמים, הציץ אל בין ענפי העצים בחורש

והקשיב לחברו.

"אני כאן," הוא אמר בפשטות. "אני שומע אותך, פו. ואני כאן."

לרגע, פו היה נבוך.

"אבל... אתה לא הולך להגיד לי לא להיות כל כך טיפש? שאני צריך להפסיק להכניס את עצמי

למצב ולהתאפס? שקשה לכולם עכשיו?"

"לא," אמר חזרזיר, בהחלטיות. "לא, אני ממש לא מתכוון לעשות אף אחד מהדברים האלה."

"אבל-" אמר פו.

"אני לא יכול לשנות את העולם עכשיו," המשיך חזרזיר. "ואני לא מתכוון להגיד שהכל יהיה

בסדר, כי אני לא יודע את זה.

"אבל מה שאני יכול לעשות, פו, זה שאני יכול לוודא שאתה יודע שאני כאן. ושאני תמיד אהיה

כאן, להקשיב; ולתמוך בך; ושתדע ששומעים אותך.

"אני לא יכול לגרום לרגשות החרדה האלה להיעלם, לא ממש.

"אבל אני יכול להבטיח לך שכל עוד יש לי נשימה בגוף... לעולם לא תצטרך להרגיש את רגשות

החרדה האלה לבד."

וזה היה דבר מוזר, כי אפילו בזמן שחזרזיר אמר את זה, פו יכול היה להרגיש כמה מהרגשות

הפחד האלו מתחילים לשחרר את אחיזתם בו; הרגיש שאחד או שניים מהם מתחילים להתפוגג

אל היער, מורתעים על ידי חברו, שישב שם ביציבות לידו.

פו חשב שמעולם לא היה אסיר תודה יותר על כך שיש לו חזרזיר בחייו.