

זמן
כשער
להתבוננות
מגיש: עדי חן



מבוא

בהתמקדות הראשונה על בחירת הפרויקט עלו לי כמה נושאים אפשריים, וביניהם כל הזמן קפץ עניין הזמן.. וכמו שהוא קפץ ככה הורדתי אותו מהר, איך זה אפשרי? איך מתחילים התמקדות על נושא כל כך גדול ואמורפי כמו 'זמן'?

קצת כמו בחיים שלי.. מאז שהתחלתי לתת ליחסים עם זמן מקום בתוך החיים שלי, זה כמו צועק אלי מכל מני קבוצות או יחסים שיש לי בעולם.. ומבקש ממני להפנות את תשומת הלב אליו, לממד הזה שנוכח כל כך חזק בחיינו.. ומבקש להיות שער להתבוננות, כמעין משהו יציב שלא זז ועם זאת כל כך גמיש ורחב ורב ממדים. לא תמיד אני מקשיב לו, לעיתים אני לא מעז להביא את מה שאני רואה דרך הזמן, בפחד שלא אצליח לגשר את הכוונה שלי החוצה.

בכל זאת החלטתי ללכת על זה. לצלול לתוך מה שזה יביא איתו. למרות שלא היה לי שום כיוון או ידיעה לאן הפרויקט הזה יכול ללכת, בהתמקדות כמו בהתמקדות החלטתי ללכת עם התחושה המורגשת החזקה ביותר ולהיות בסקרנות למה שהתנועה תביא איתה.

בהתמקדות הבאה על הפרויקט ניגשנו להתמקד על הנושא שבחרנו, במקרה שלי - הזמן.. ומתוכו להוציא משפט אחד מרכזי שעולה.. הרגשתי את המקום הפנימי הזה, מקום נעים הרמוני ומרפא שיכול להתבטא ביחסים בריאים עם הזמן ומשם עלה המשפט "להיות אחד עם הזמן".. שאחר כך הסתבר לי פגש כמה אנשים בהתמקדות שלהם, כל אחד בצורה שונה לגמרי.

הצעד הבא היה להבין איך אני ניגש לזה? הבנתי שאני רוצה לחקור איך עניין הזמן פוגש אנשים בחייהם ומה אפשר לעשות עם זה.. יצאתי עם הפרויקט שלי החוצה, פרסמתי הודעה שמזמינה אנשים שרוצים לעבור תהליך שקשור ליחסים שלהם עם זמן, ורוצים לחקור יחד איתי דרך מפגשים התמקדתיים. מהר מאוד הגיעו אלי 4 אנשים שונים שמעוניינים, ונכנסנו יחד למסע אל הלא נודע.

ההיסטוריה שלי עם הזמן

מאז שאני זוכר את עצמי היחסים שלי עם זמן היו מעניינים (של מי לא?).

בבית שגדלתי בו כילד לפעמים הרגיש שההתייחסות לשעה שקובעים היא בגדר המלצה בלבד, תמיד היו צוחקים על ההורים שלי שהם אף פעם לא מגיעים בזמן, וגם לי כילד זה לא היה נראה עניין שיש לשים עליו יותר מידי משקל. היה לי מובן מאליו שיש דברים שאם לא אגיע אליהם הם לא יחכו לי, כמו למשל האוטובוס לבית הספר שבאופן קבוע או שהייתי רץ אליו בשנייה האחרונה בתקווה שהנהג יהיה מספיר רחום בשביל לא לנסוע לילד קט מול העיניים, או שהייתי מפספס את האוטובוס ומגיע בטרמפים לבית הספר ..

עם החברים היה לי מובן מאליו שיחכו לי עם אני אאחר, ההורים שלי על אף שהיו מאחרים בעצמם כמעט לכל מקום, לפעמים היו צריכים לחכות לי וברור לי שלא היו נוסעים בלעדי, ובעצם לשום דבר אמיתי בחיי לא היה נראה לי סיפור גדול לאחר.. כמובן שאת כל זה אני כותב בדיעבד כשאני מתבונן על היחסים שהיו לי עם זמן אבל בעודי ילד או נער מתבגר נתתי את דעתי על המון דברים, אבל על היחסים שלי עם הזמן וכמה שהם משפיעים על חיי מעולם לא שמתי את דעתי.

אף פעם לא רציתי לפגוע כמובן באף אחד או לתת למישהו את ההרגשה שאני מזלזל בו או משהו בסגנון הזה, פשוט זו הדרך התנהלות היחידה שהכרתי וכמו שכתבתי שום דבר חיצוני לא ממש דחף אותי לשנות משהו בהתנהלות או בעצמי.

המפגש עם מיכאל ששינה את ההתייחסות שלי לזמן ובהרבה מובנים שינה את חיי-

מיכאל ואני עשינו יחד שנת שירות. היינו חברים טובים מאוד, היה לנו כיף ונעים אחד עם השני וגם חלקנו ערכים דומים.

בסוף שנת השירות הלכנו יחד לעבוד במדגה בקיבוץ של המשפחה שלו.. אל מקום האיסוף למדגה היינו נדרשים להגיע כל יום בשעה 4 וחצי בבוקר. ואני כהרגלי התכוונתי להגיע בדיוק בידיעה שגם אם אאחר בדקה או שתיים זה לא יהיה נורא. מיכאל לעומת זאת הוא קיצוני לצד השני.. מבחינתו להקדים ב20 דק' ולא לאחר בשניה אחת. ומכיוון ששהינו באותו חדר והלכנו יחד לאותה עבודה הוא לא הניח לי לקום בזמני אלא עמד לי על הראש עד שהייתי קם והיינו הולכים יחד ומחכים כמעט תמיד רבע שעה עד שכל השאר יגיעו.. בהתחלה זה היה נראלי מרגיז ומטופש ואפילו קצת רבנו לעיתים, ועם הזמן כמו נפתח לי ממד מציאות חדש שלא הכרתי, "הזמן שלפני שצריך להיות במקום" וכמה קסם יש בו..

כמובן שלא בן רגע הפכתי למיכאל.. כשמיכאל לא היה לצדי יותר ההרגלים הישנים עדיין שלטו במשחק רק שעכשיו הייתה לי עוד דגימה במערכת של איך אני יכול להרגיש עם אפעל אחרת..

אחר כך התגייסתי לצבא וגם שם כמובן יש הרבה יחסים עם זמן.. משפט אחד שאני לא אוכל לשכוח ומבחינתי הוא גם מכיל המון – "זמן לפני משימה". כמובן שגם בצבא עניין הזמנים תפס אותי לא פעם, אך לא ארחיב יותר מדי, רק אגיד שבאיזשהו שלב בטירונות קלטתי שני סוגי אנשים בהכללה גסה - כאלו שהזמן כל הזמן מלחיץ אותם ולא יודעים לעבוד איתו לעומת כאלה שיודעים להשתמש בזמן ולכן לא רואים סיבה להילחץ ממנו.

אחר כך בטיוול הגדול חוויתי את הזמן בצורה אחרת לגמרי.. אני זוכר שתמיד אמרתי שכרגע זמן הוא המשאב שיש לי ממנו בשפע ואולם כסף הוא מגבלה ולפי זה גם התנהלתי והיה בזה משהו מרפא מאוד וגם חדש ומסקרן, עוד אזורים שלמים של מציאות נפתחו בפניי.

המפגש המשמעותי הבא שהיה לי אל מול הזמן היה בנאות סמדר- קהילה שחייתי בה שאחד הדברים המרכזיים שעושים שם זה לימודי העצמי דרך יחסים. ושוב עבורי היחסים עם הזמן היו שער ללימוד פורה ומעניין. ותמיד כשהייתי מביא איזה הארה או מסיב את תשומת ליבם של קבוצת הלימוד שלי לענייני זמנים היו צוחקים או מתייחסים לזה כאילו זה עניין שולי שאני צריך לפתור עם עצמי, מה שכמובן לפעמים היה נכון ועם זאת כבר התחלתי להבין שאנשים, גם האנשים של נאות סמדר שמדברים בלי סוף על כמעט כל דבר אפשרי, לא כל כך אוהבים להתבונן על היחסים שלהם עם זמן. מה שלי נראה אבסורדי בידיעה שלפעמים האופן שבו אנחנו תופסים את הזמן מנהל את חיינו. כשבכל זאת הצלחנו לדבר על זמן ויחסים זה היה מרתק והשאיר בי רושם עמוק שאני הולך אתו עד עכשיו.

ואם אתייחס ליחסים עם זמן כפי שהם בחיים שלי כיום, אני חושב שאני ממש מתייחס לאופן התנהלות שלי עם הזמן כסממן שיכול לספר לי המון על איפה אני נמצא ומה קורה בתוכי.. וכך גם אני יכול ללמוד מתוך התבוננות על היחסים עם זמן על הזוגיות שלי, על יחסים שונים עם חברים ועם המשפחה, וגם על קבוצות שאני שייך להן.

פרק א'

בפעימה הראשונה של המפגשים שלי עם החברה שיצאנו יחד לתהליך חקירה לא היה לי שום כיוון, זה גם מה שיצאתי אתו בכל התמקדות שניסיתי לקבל כיוון 'פשוט להתחיל ולהתקדם תוך כדי תנועה'.

קבענו להיפגש, ואני בינתיים יצאתי למסע משלי אל מול הזמן, חלק גם בעזרת ספרים אודות הזמן שהמרכזי יותר שטבע בי חותם עמוק- הוא הספר מומו וצייד הזמן של מיכאל הנדה.

נפגשתי עם 3 אנשים שונים בהתחלה –

ר' בת 38

ש' בת 31

מ' בן 38

ובאמת במפגשים הראשונים ההנחיה הייתה מאוד בסיסית, בלי מודל עבודה כלשהו.. רק הסבר קצר על תהליך התמקדותי למי שלא מכיר והכוונה בהתחלה – 'שים לב מה עולה לך כשאתה מעלה בתוכך את עניין הזמן/ היחסים שלך עם הזמן'

בכל מפגש התנועה לקחה לכיוון אחר לגמרי.. אתן הצצות לחלקי מפגשים עם כל אחד מהמשתתפים.

המפגש עם ר' –

קודם כל, המפגש התחיל באיחור, היא כתבה לי כמה דקות לפני שהמפגש אמור היה להתחיל שתאחר, וכשהגיעה יצא לא המשפט 'וואי סליחה, לא שמת לי לב לזמן' שליווה אותנו בתהליך במודע ובעיקר בלא מודע

עלה אצלה יחסית בהתחלה שהיא מרגישה את מימד הזמן באופן אחר בכל מרכז אנרגטי.. ממש יצאנו יחד למסע שהיה בתחילתו מאוד ויזואלי ומוחשי, וממש מחקר של תחושת הזמן בגוף.

ובמפגשים מתקדמים יותר הגענו לרגעים בילדות/ נערות שהתקשרו לה לאופן שבו יחסיה עם הזמן מתנהלים עד היום.

במפגש עם ש' –

איתה גם היה מעניין לראות עוד לפני המפגש, את הקושי לקבוע זמן למפגש.. את הביטולים שהיו בהתחלה מצידה ואחר כך גם מצדי עד שהצלחנו להיפגש.

היא הגיעה עם דפוס מאוד ברור ביחסיה עם הזמן ומתוך היכרות ומחשבה על עצמה שהיא ממש לא יודעת לעבוד עם הזמן והרבה פעמים הזמן הלינארי נחוה כמטרד בחייה.

מכיוון שהיא מגיעה מעולמות החינוך, היא תיארה קושי גדול לעזוב משהו שנראה לה נוגע ורלוונטי רק בגלל שנגמר לה הזמן, או נגמר השיעור..

כשנכנסנו פנימה יחד גם עלו כל מיני דפוסים עכשוויים כמו גם רגעים מהעבר שהרבה מתקשרים לנושא הגבולות.

המפגש עם מ'

מ' הוא מטפל בפסיכותרפיה גופנית בעצמו, ומשתמש גם בכלי ההתמקדות כך שמאוד מהר הגענו לעומק.. אתו המפגש סבב בעיקר סביב חוסר היכולת לקבל את זה שהזמן עובר.. ובעיקר את ההשפעה שלו על הגוף.

היינו עם החוויה העכשווית שלו שיש דברים שלא יחזרו לעצמם, ושהזמן שבו הגוף נמצא ולו הוא כפוף מכיר רק כיוון אחד.

המפגשים כולם היו מרתקים ומרגשים ועם זאת מצאתי את עצמי עדיין קצת אבד בחלל אל מול הפרויקט ואפילו מאין הייתי בתחושה שכאילו הזמן לא ממש רוצה שיתבוננו עליו, או יתעסקו איתו.. הרגשתי שאל מול כמות המפגשים שכיוונתי לי לטובת הפרויקט הדברים נשארים קצת באוויר מדי.. בשלב הזה החלטתי לשחרר אחיזה מהתקדמות הפרויקט ולחזור להתייחס אליו שיגיע זמנו..

כשחזר לי הרצון להתעסק בפרויקט הבנתי שאני רוצה לנסות לגשת אל נושא הזמן בצורה קצת יותר ישירה וברורה. לבנות איזה מודל עבודה שיאפשר לעבוד באופן תמשך ממש אל מול דפוס מסוים שרוצים לשנות.

וכך עשיתי.

מודל העבודה- דפוס ביחסים עם הזמן

חשבתי על מודל פשוט ותמציתי. עם 3 שאלות מנחות במפגש הראשון. שאלה אחת עוקבת בכל מפגש המשכי. ועוד שאלה מעמיקה לשלב המתאים, שיכולה לחזור על עצמה מספר פעמים.

המודל מתאים ל4 מפגשים לפחות, וככל שנקדיש לו יותר משך כך השינוי יכול להיות עמוק יותר וכך גם הדברים שנפגוש מתוך המפגש עם הדפוס יקבלו רפוי והתייחסות עמוקים יותר.

שאלות מכוונת-

תאר את הדפוס שאותו אתה רוצה לשנות בחייך

איפה הדפוס מופיע בחייך?

לאן היית רוצה לקחת את עצמך אל מול הדפוס הזה?

שאלה מעמיקה –

מה עומד בינך לבין להיות במקום שאת רוצה אל מול הדפוס הזה?

שאלה עוקבת -

האם היה משהו שהשתנה בנוגע ליחסים שלך אל מול הדפוס מהמפגש האחרון?

כשבכל מפגש המשך ניתן מקום לזה כמו גם נחבר למקום שבו סיימנו את המפגש האחרון. וכשגם ההיזכרות במפגש הקודם חיה וגם השאלה הזו, ניתן מקום למה שחי ברגע (כמובן שגם אם נראה לא קשור לאף אחד מהם)

פרק ב'

בפרק השני היה חשוב לי למקד את האנרגיה שלי לתהליך שיוכל באמת לצלוח באופן קבוע ולהגיע לעומקים. לכן בחרתי להתחיל תהליך עם משתתף אחד לאורך זמן ידוע מראש בפעימה קבועה, וללכת על פי המודל שבניתי.

בפרק זה אשתף את הדוגמא של המפגש עם ד' דרך תקציר של 4 המפגשים הראשונים.

המפגש עם ד'

דפוס – איזשהו חוסר סיפוק מהזמן. תחושה של חוסר גם בזמן שעושה דברים וגם אחרי, נשאר עם תחושה שלא מתמלא מהזמן עם עצמי. מאין חור שחור. 'כמו להיות רעב, לאכול כל הזמן ולא לשבוע'

בתוך זה ישנה ביקורת על האופן שבו אני מעביר את הזמן שלי.

איפה מופיע הדפוס בחייך? – כשיש לי משהו קבוע מראש, הרצון שיהיה לי זמן לפני או אחרי מאוד חזק.. רצון שכשמופיע משהו מובנה בל"ז, שהוא כבר יסתיים ושיהיה לי את הזמן הפנוי שלי..

וכל הזמן מלווה אותי איזה חוסר סיפוק מההווה

לאן היית רוצה לקחת את עצמך אל מול הדפוס? – הייתי רוצה להרגיש יותר את החיים במלואם. להיות בנוכחות ברגע. להרגיש שאני מתמלא מהדברים שאני עושה, גם אם זה פשוט ללכת ביער. להבין איך אני משתמש בזמן שלי אחרת, ומשלב יותר דברים שאני רוצה.

מפגש ראשון

ישר על ההתחלה עלה איזה מין הרגשה באזור מקלעת השמש.

עלתה הרגשה שכל עניין החוסר מלאות מהזמן קשור לחוסר בהירות אל מול הרצון. מה אני רוצה מהזמן שלי? האם אני מספיק רוצה בשביל 'לבזבז' על זה את הזמן הפנוי שלי?'

משם הגיע מקום שמכיר את תחושת חוסר המלאות/ חסכנות לגבי הזמן מעוד מקומות בחיים – מהרצון לזוגיות, ביחסים עם כסף.

המקום המורגש בבטן הגיע שוב, כאיזה חלל ריק, מרגיש כמו מאין חרוט עם הכיוון פנימה, תעשייתי, אפור, מבטון.. כמו תחנת כוח.

'הרצון לא לבזבז משאיר אותי במקום'

עלתה איזו דמות של חברה שכנה שממלאת את הזמן שלה ב'שטויות' אבל מרגישה מסופקת ושמחה. עלתה קנאה.

התחושה בגוף השתנתה, עלתה קצת למעלה, קיבלה גוונים חמים יותר.. הרגישה יותר חיה. לאחר מכן ירדה למטה והייתה מאוד ויזואלית אפילו 'פסיכדלית' בהרגשה, עלה מקום שמבין שבכלל תחושת המלאות מהזמן נמצאת בפנים, לא בחוץ 'הנאה מהזמן היא לא מה שאתה עושה עם הזמן היא איך שאתה מרגיש לגבי הזמן שלך מבפנים'

עדיין תחושה נעימה בגוף. עולה נושא לקיחת האחריות על הזמן, הבנה שהיא נמצאת בפנים לקחת להתבוננות השבוע – כשאני מרגיש לא מלא מהזמן שלי/ כשאני תולה תקווה בזמן בחוץ, סימן שאני צריך להסתכל פנימה.

מפגש שני –

אחרי שדיברנו קצת על איך היה אל מול הדפוס הזה השבוע, ועל התהליך שהיה בשבוע שעבר, נכנסו.

עלה איזה אירוע שהיה בו באותו היום שכביכול אמור על פי תפיסתנו להיות משמעותי אבל עדיין הרגיש חוסר סיפור- הגיע המשפט – כל מה שאני עושה הוא לא טוב..

הגיע איזה משהו בבטן.. מאין מקום פנימי שמתייג בסדר לא בסדר.

משם הגיעה הבנה שיש איזה מקום שמעדיף לא להפסיד מאשר לנצח, ומאשר להנות מהזמן.. ובכללי עלה עניין ההנאה.

רואה את ההדבל בין להיות אחד עם הזמן, לבין נפרדות מהזמן.

רוב הזמן חווה את עצמי כאילו נמצא בסיטואציה אבל בעצם בריחוק.. נמצא איפשהו מאחורי. משהו קורה בגוף .. מגיע משפט – חוסר הסיפוק נוסע מהפער בין זה שעושה לזה שמתבונן.

יוצא מהמפגש – עם רצון לנסות ליצור מצב שבו כל כול שלם עם מה שאני עושה עם הזמן.. איזה הל יס פנימי.

מפגש שלישי –

עוד פעם מתבוננים על הדפוס בראי השבוע שהיה.. מתחברים למפגש האחרון ונכנסים. עולה שוב המקום שמחפש משמעות בכל מה שאני לא עושה.. במקום במה שכן.

רצון לנסות להיכנס לעומק במה שאני כבר עושה. שם לב שאני מתנהל הרבה על פי פרנסים מהסביבה.

יש תחושה גופנית שעולה מהבטן אל בית החזה. כמו מבחנה בסרטים מצוירים.

הזמנה לשאול את המקום שלא מוצא סיפוק מה הוא בעצם באמת רוצה.

עולה דמות מצוירת שחורה עם עיניים גדולות, לחוצה. שבעצם היא מנהלת אותי מאחורי הקלעים.

עולה החוג שהשתתפתי בו כנער והלחץ תמיד להיות יותר.

הדמות מתרוצצת בגוף וכמו מאפשרת לאנרגיה להשתחרר ואני רוצה לאפשר לה את זה.. מרגיש נעים.

עולה קשר בין הדמות שנוצרה לבין הרצון להשתלב חברתית כילד. ההרגשה שאני צריך להיות משהו בשביל שיאהבו אותי.

מגיעה הבנה שהדמות הזו נוצרה בכיתה ד'

עולה שוב רצון לתת לדמות פשוט להיות.

בסיום הסשן עולה הודיה על הדמות שהופיעה, רצון לתת לה מקום ולעבוד איתה. להקשיב לה.. עלתה צמרמורת נעימה בגוף כשזה נאמר.

מפגש רביעי –

בתחילת המפגש במעקב הרגיל סיפר שהמפגש עם הדמות היה מאוד משמעותי ועשה איתה דרכה עוד עבודה במהלך השבוע, ושעלתה בעוד מקום שלא קשור ליחסים עם הזמן.

עולה עוד פעם המקום הראשוני של חוסר הסיפוק מהזמן.

מגיע רצון להרגיש איך זה להיות מלא ושבע מהזמן שלי.

יש תחושה שמגיעה בגוף של זה.. משהו איטי רך, מרחף, תחושה של ג'וי.

מתוך התחושה הזו נפתח כמו עוד מימד של חוויה. שער אל הנוכחות.

עולה רצון להרגיש ככה באירועים שצפויים לי היום ומחר.

עולה השאלה מתוכי שוב – מה ביני לבין להרגיש נוכח?

הזמנה באמת לשאול את זה.

עולה שזה תלוי בכמה אני מחזיק את עצמי.. כמה אני אני. כמה אני מרשה לעצמי להיות מי שאני באותו הרגע.

הזמנה לבדוק מה עומד בינך לבין להרגיש מי שאתה באותו הרגע.

להיות מי שאני קשור להרגשת ביטחון בזה שאנשים יאהבו אותי.. שלא משנה מה אני אביא יהיה מי שיעשה לי מקום ויסתכל אליי בעיניים אוהבות. ידיעה שאני רוכש ביטחון כזה ואנשים כאלה בזמן האחרון.

הזמנה רגע לנסות להרגיש את עצמך אתה ברגע הזה ולבחור 3 זוגות עיניים שאתה יודע שיסתכלו עליך תמיד בעיניים טובות ולהרגיש את הנוכחות של המבט שלהם גם כשהם לא פה.

נעים.

לוקח אתו לשבוע ובכלל את התרגול עם העיניים הטובות.

סיכום מפגש עם ד'

החוויה הכוללת במפגש הייתה עוצמתית ועמוקה, משתי הצדדים. מהמעקב שנעשה אחרי הדפוס נראה שעצם המודעות אליו וההתבוננות לעומק מאפשרות להביא יותר נוכחות ליום יום וגם לשים לב כשאינן נוכחות וכשהוא מופיע. ובכלל מה שעוד פעם מתגלה כמדהים ומעניין זה שהדפוס הוא גם שער, וכשנותנים לו מקום הוא יכול לספר לנו הרבה על עצמינו. ולגלות לנו צדדים ומקומות שלא הכרנו. מבחינתי כממקד זה הרגיש כתהליך על סופי, שיכול גם להגיע לעוד המון רבדים, ועצם זה שיש דפוס ברור שקורה במציאות ואפשר לחזור אליו שמשוה שדרכו אפשר לראות את ההשתנות של פני הנפש, עוזר ותומך לתהליך עצמו.

סיכום

המסע הזה אל תוך הפרויקט התחיל מתוך המון סקרנות, וככה גם אני יוצא ממנו. אמנם אני מסכם את הפרויקט ומבחינה מסוימת הוא הסתיים, אבל באמת התנועה שלי אל מול העבודה עם זמן והיחסים שלנו אל מולו מרגיש לי שרק בתחילת דרכה.

אני יוצא עם מודל פשוט ויעיל לעובדה אל מול דפוסים ובכללי לעבודת עומק אל מול העצמי. ועוד יותר אני יוצא עם אמונה וידיעה שמימד הזמן הוא בסך הכל עוד שער שדרכו אנחנו יכולים להתבונן, לפגוש ולהתפתח.

מציע לכל מי שמעוניין והפרויקט שלי הצית בו איזה שביב סקרנות להתנסות ולשחק עם המודל והשאלות שהבאתי פה.

אני מודה למשתתפים שבחרו לצאת איתי למסע חקירה משותף, מודה להתמקדות ולחכמת הגוף. מודה למסגרת הלימודים במרכז פשטות שאפשרו לי לגשת לפרויקט הזה.

ומודה לעצמי שבחרתי כל פעם כן ללכת עם תחושת הגוף ועם הרצון האמיתי. ושלמרות המהמורות שבדרך והלא נודע שליווה את הפרויקט הצלחתי להוציא בסוף משהו.

ואסיים בתפילה ואיחול

זמן הוא החיים. והחיים שוכנים בלב.

שנהיה אחד עם הזמן. ועם הלב. ועם החיים.