

פרויקט התמקדות - ים חיים רון

אבלבא

אני מרגיש שזה פרוייקט שבחר לעשות אותי

בנושא אבל

קצת לפני תחילת שנת הלימודים השנייה אבא שלי זכרונו לברכה עלה לשמיים, המוות שלו העביר ומעביר אותי מסע עמוק ומשנה חיים .
בשנים האחרונות אני רושם הרבה קטעי לב (שירים) ובמהלך השנה האחרונה עלו מתוכי הרבה קטעים שקשורים לאבל ולאובדן של אבא .
לקראת סוף שנת האבל בחרתי לאסוף את הקטעים שקשורים לאבל לאבא ולמסע שעברתי, ולהוציא ספר שמוקדש לזכרו.

במהלך השנה עבדתי על פרויקט אחר שקשור למערכות יחסים אבל משהו שם לא הרגיש לגמרי שזה מבטא אותי ולא תכננתי להגיש את הספר בתור הפרויקט אבל כשהוא יצא זה הרגיש כל כך נכון והרבה יותר מחובר עלי ואל ההתמקדות .

אני מרגיש שההתמקדות והגישה ההתמקדותית ליוו אותי לאורך כל המסע של כתיבת הקטעים והשירים וההכנה של הספר .

איך נותנים שם ותיאור ל F.S שאין לו מילים .

לחיים תמיד יש תנועה של CARRYING FORWARD.

באופן הכי חזק אני מרגיש את זה בשם של הספר 'אבלבא' שהמילה הזו הגיע אלי למרות שהיא לא קיימת הביע את הרגש שלי המילה שמשלבת אבל , אבא , לב , ועוד דברים שכל אחד אחר רואה שם .

במהלך הספר יש עוד כמה מונחים ומילים שנולדו להם במהלך היצירה של הספר שלא קיימות ושעבורי תיארו בצורה יותר מדויקת את התחושה הפנימית של החוויה שעברתי.
הספר עבר הרבה גרסאות עד שהגעתי לתוצאה הסופית, כל פעם היה בי חלק בתוכי שהיה צריך לדייק את עצמו עם התהליך שעברתי , עד לרגע שזה הרגיש שזה הזמן והרגע הנכונים.

גרסה מקוצרת וערוכה של הספר:

א ב ל ב א



מוקדש
לזכרון מבורך
של טל רון
אבא שלנו

"תכלת דומה לים ,
ים דומה לרקיע
והרקיע דומה לכסא הכבוד "
(מנחות מג')

תודה

תודה על מפגש קרוב ואינטימי עם החיים המוות ומה שבין לבין.
תודה על למידה של אהבה ושל משפחה.
תודה לכל הלבבות, הנשמות והרוחות שמלוות ותומכות אותי בדרך,
על כל מה שענקתן לי בשנתיים האלו, על מה שידוע ועל מה שלא ידוע, על העיניים האוהבות
אשר ראיתם.ן אותי דרכן
תודה על אהבה שלכן.ם.

תודה אבא על חכמה, ענווה ורכות .
תודה אמא על אהבתך האינסופית .
תודה אחי ואחיותי לילוש, סול, גל, ולב
שאנחנו בוחרים לחיות בקרבה.

אני אוהב אותכן.ם

סליחה

סליחה מכל מי שנפגע.ה ממני במהלך הדרך

ספר זה נכתב במהלך שנת האבל על אבא

זהו ליבי פרוס

בקטעי קטעים

זוהי אמת

וזהו שקר

מים וחיים

מוות ושחורים

וניצוצות של אור

אנא האט.י

בנשימה

אנא הרגשי.י

את החיים זורמים

בדמך

דמי זורם

דרך מילים אלו

בכאב רב

וצוחק לב גדול

הכל קיים תמיד

הבחירה היא התפילה

לשמור על הלב

חי

זֶהוּ הַמָּוֶת
אֲשֶׁר שׁוֹרֵק אֶלֶיךָ
אוֹ שְׁאֵלוֹ הַחַיִּים
אֲשֶׁר נוֹשְׁבִים עַל רוּחַ שְׁרִיקָתוֹ

•
כָּכָה הֵם הַדְּבָרִים
מְחַבְּרִים כֹּל כָּךְ
לְשֵׁרֵק הַדְּמִיוֹן
מְצַלִּיחַ לְהַפְרִיד בֵּינֵהֶם ,
כָּכָה הֵם
רִיקִים כֹּל כָּךְ
לְשֵׁהֲתַפְּיֶסָה
מִנְסָה לְמֵלֵא אֲתֵם

•
וְשֵׁם ,
בְּאֲמִצַּע הַשְּׂדֵה
נוֹכְטֵת תְּפִלָּה ,
הַזּוֹרְעַת
לְשֵׁמֶשׁ חֲדָשָׁה
בְּעוֹלָם הַתּוֹדָעָה

•
אוֹתוֹ כְּחוֹל
עֵמֶק וּמְלֻכּוֹתַי
אֲשֶׁר סוֹחֵף אֶהְבֵּתִי ,
אֶל מְרַחֵב
לְשֵׁכְלוֹ זָהָב
וְךָ
שֶׁל עֲדִינּוֹת

חיימות

מת בלב

רְקִיעַ כַּחֲלוֹל וּמִטְשֵׁטֶשׁ
מִבְּעַד לְתַנּוּעוֹת הַמַּיִם
פְּנִיָּה שֶׁל הַרוּחַ הַגְּדוֹלָה

הַמַּיִם מִתְחַמְּמִים
וְגוֹפֵי מִתְחִיל לְנוּעַ
יִצְיָאָה מִן הַקְּפִיָּאָה
הַפְּעִימָה שֶׁהוֹחֲסָרָה
בַּנְּפִילָה

צְלִילֵי צִיוּצִיִּים עֲמוּמִים
נִשְׁמָעִים בְּאוֹזְנֵי
מְעִירִים אֶת תּוֹדְעֹתַי ,
אוֹרָה שֶׁל הַשֶּׁמֶשׁ
מְסַנּוֹר עֵינַי
וְרֵאוֹתַי מִשְׁחַרְרוֹת
נְשִׁיפָה

רֵאשֵׁי עוֹלָה מְעֻלָּה
וּמִכִּיל אֶת גּוֹפֵי
אֵל פֶּתַח הַבְּאֵר
יְדֵי רְפוּיּוֹת
אֵל הַזְּרִימָה

עוֹרֵי
חוֹצָה אֶת קְרוֹם הַמַּיִם
וְנִפְגָּשׁ עִם הָאוּוִיר
פִּי נִפְתַּח לְרִוּחָה
לְנִשּׁוּם חַיִּים

עֵינַי נִפְקָחוֹת
וְרוֹאוֹת עוֹלָם
קוֹל נִשְׁמַע מִפִּי
מִהֲדָהד אֵל הַמְּרַחֵק

נְפִילָה
לְתוֹף בְּאֵר מַיִם
זָכִים וְסַמִּיכִים ,

בְּצִיפְתֵּי
אֲנִי נִמְשָׁף מְטָה
אֵל עֶבְרוֹ הַשָּׁנִי ,
שֵׁם יֵשׁ אוּוִיר חֲדָשׁ
וְעוֹלָם שְׂאֵינִי מִכִּיר

בוֹעוֹת אוּוִיר קְטַנּוֹת
מִתְגַּלּוֹת בְּעַמְקֵי הַבְּאֵר ,
תְּחוּשַׁת הַלֵּב הַפּוֹעֵם
מִתְעוֹרְרָת

נְגִיעוֹת עֲדִינּוֹת
בְּחֶשֶׁקָה
בְּשִׁכְחָה
בְּחַיִּים

קְצוּוֹת קֶרְנֵי הָאוֹר
מְאִירוֹת עֵינַי
וּמְעִירוֹת אֶת פְּנִמְיוֹתַי

נִרְאוֹת הָעוֹלָם
תְּתַגַּלֶּה בְּעֵתָהּ
בְּהִגָּעַתִּי הַחוּצָה
בְּהִירוֹת שְׁמַיִם
וְאֲדַמָּה יִצְיָבָה

דְּפָנוֹת הַבְּאֵר
מִתְגַּלּוֹת
צְמַחְיָה עֲדִינָה
וִירוּקָה

מִבֵּיט מְעֻלָּה
וְעֵיגוֹל אוֹר ,
נוֹצֵץ בְּלִבִּי
חַיּוֹף

נְצִיבוֹת תְּדַשָּׁה
תְּזַקֶּה וּמוֹצָקָה
מִמְעַמְקֵי שׁוֹרְשֵׁי

•
אוֹמֵץ לְצַעוֹד
וְלִהְפֹּגֵשׁ מִחֲדָשׁ
עִם פְּתָדִים
וְעוֹצְמוֹת הַחַיִּים

תְּלַקֵּי הָאֶתְרוּגִים
מִגִּיעִים אֵלַי
נְאֻסָּפִים לְכַדֵּי גוֹף
וְדַמוֹת

•
תְּחַוִּשׁוֹת , רְגָשׁוֹת
תְּנוּעוֹת , רְטָטִים
תְּהַלִּיכִים וְשִׁינוּיִם
מִתְרַחֲשִׁים בְּרַגְעַ

•
בְּהִירוֹת הָאוֹר
נְחָה עַל עֵינַי
שׁוֹאֲפֹת נְשִׁימוֹתַי
אֶל הָאֲדָמָה

•

•

של עדינות הנפש .

ללא מילה
אפשרת לי להיות
כל אשר חפצי
כל פעימתי ,
זוהי אהבתך
זוהי תורתך
שנטעת בי ,
החיבוק שעוטף
את כל מימדי ההויה

במבט עיניך
סיפרת לי הכל
לא הצלחתי לתפוס
ולהבין משמעותך ,
הייתה שם
ושהיתה שם איתי
בגדולתך
וענוותך
לחיים

ועכשיו
אתה קורא לי
להפגש עמך
דרך האבל והכאב ,
אתה נמצא שם
אני שומע

וזה כל כך קשה לי
להתקרב אליך ,
כמו תינוק בחורף
עטוף
בכל כך הרבה שכבות
פחדים והגנות ,
מכל התחושות והרגשות
עומק התהומות

בְּנַחַת לֵב
תְּשׁוּט אֶל הָאוֹר הַבּוֹקֵעַ
תַּחַת כַּנְּפֵי מְרוֹם ,
מְתִיקוֹת לְהֵלִיכַת הַדְּרֹךְ

וְהִשְׁהִיָּיה בַקְּצֵה

בְּשִׁקְט הַלֵּא נוֹדֵעַ

הֵיכֵן וְשִׁהַאֲדָמָה נִגְמָרַת
וּמְתַגְלִים מְמַנָּה
שְׁלַל צְבָעִים וְכִיווֹנִים
לְפִסְיֵעוֹת רִגְלָךְ

צְעָדִים אֶל עֶבֶר הַנְּשֻׁגָב
תְּשׁוֹקַת הַיְצִיָּרָה לְהִתְרַחֲבוֹת ,
תְּשׁוֹפַת הַפְּנִים הַמְתַּחַדְשׁוֹת
לְצִרְכֵי הַנְּפֶשׁ הַטְּהוֹרִים

הַאֲבֵל כַּהִלָּה

המקיפה אותי ,
הולכת איתי לכל מקום
ומזכירה
שזה כל כך הרבה לשאת

וכמה זה נוגע

שְׁהִשְׁלֵבָת
כְּבָה לְגִתְלָת
וְנַעֲלָמָת

בתוכי

לא מוצא דעת

שיגעון

אלפי פנים

בטיפה

המָוֹת

נושק לחיים
וקאוס
מתבק את ההרמוניה,
השירה רוקדת
השמים נמסים אל האדמה
והשנוי תמיד

זה כה קשוב

לחיות קרוב לחיים
במרחק נגיעה מהמנות
בגעגוע לטוֹף
בקרבה אמיצה כל כּוֹד אֵל הלב

בגו האכל
השרשים פוֹרְחִים
והקעדר כּוֹה מלא

אָתָּה פֹּה
נוֹכַח כָּל כָּד ,
בְּעוֹצְמוֹת פֹּה עֲדִינּוֹת
שְׁאֲנִי שׁוֹכַח כָּל הַזְּמַן
אֶת עִמָּק הַהֶעָדָר
וְהַטְּלָטוּל
שְׁעוֹד מְתִיבָב

רוח

סֶדֶק

שָׁקֵט

וְכָל הַבַּיִת לְבַיִת

יֵשׁ כָּאֵב בְּלֵב
שֵׁשׁ לְשֹׂאֵת
וְיֵשׁ סֶדֶק
שֶׁמִּבְקוֹשׁ לְהַפְתִּיחַ

וְכָל הַדְּבָרִים בְּלֵם
מְקוֹרֵם שֵׁם

אַבְל

אַבְל

רצתי , קפצתי , טילתי , עפתי
עם הרוחות הגדולות
ואת האדמה קצת שכחתי ,
אבדתי
ולא היה לי לאן לחזור
עם כל האור

ועכשו השמים
הם מים
והאדמה
היא מזה

ואני בין לבין
קרוע וסדוק
מגושש בין חלקי
למצא אותי שם

חי ומת

מתחיה

משהו בתוכי
מבקש לשחרר

משהו מבקש
למצוא משהו חדש
שטרם ידעתי על קיומו

משהו בי מבקש
למצוא אותי

אָבֿוד
עֶמוֹק בְּתוֹךְ הַבּוֹר

ו

א

אוּלַי זֹהִי בְּקֶלֶל בְּאֵר

כמו טיפה
בתוך קופסא
בלב ים
שרק רוצה לצאת החוצה

בְּצַעַד לֵב
הַפְּגִישׁ לְשִׁלּוּמָהּ
אֶמֶת

פְּתַח בְּלִיָּה ,
הִשְׁמַע קוֹל
יָצִיב
אֶל הָעוֹלָם

מִלָּה
מִקְיָמַת חַיִּים

תַּפְּלָה
פּוֹתַחַת רְקִיעִים

אֶמוּנָה
מִקְיָמַת גְּסִים

פְּתַח אוֹרָה ,
שְׁמַע הַכֹּל
בְּרוּר
הֵד לָהּ

שׁוֹרֵק
בֵּין הַדְּבָרִים

לוֹחֵשׁ
שִׁירֵי מְלֹאכִים

שָׁר
רְקוּד לְחַיִּים

לְשִׁמָּחָה
לְנֹכַח הַעֲדָרָה

באהבה
מים חיים

