



# ילקוט

תכנים לציון השבעה באוקטובר בקהילות



# יִלְקוּט

## תכנים לציון השבעה באוקטובר בקהילות

כתיבה ועריכה: מיכל זמיר

עיצוב גרפי: סולטי

ליווי וייעוץ: צוות אגף קהילה, ארץעיר

השנה הזו היתה שנה של אובדן, כאב תהומי ושבר גדול. קהילות החיים שלנו היו מפלט ונחמה. בחלוף 11 חודשים ומתוך אמונה גדולה בכוחו של המעגל הקהילתי לעיבוד ולתמיכה יצרנו את הילקוט הזה. מקווים שתמצאו את הדרך המדויקת ביותר בעבור הקהילות שלכם להיות ביחד גם בתוך הקושי הבלתי נגמר.

**ארגון ארץעיר** מהווה פלטפורמה מקצועית, ארגונית וכלכלית המאפשרת ומעודדת השפעת תושבים על המרחב שלהם. אנחנו חוברים לתושבים המעוניינים ליצור שינוי בסביבתם ומסייעים להם להתארגן, לרכוש כלים מקצועיים ולפגוש שותפים למטרה, תוך הגברת תחושת המסוגלות שלהם ליצור ערים שטוב לחיות בהן. אנחנו דוגלים בתפיסת עולם קהילתית הגורסת כי שינויים חברתיים עמוקים וארוכי-טווח בערים דורשים עבודה רב מגזרית מקומית, אזורית וארצית. אנחנו מחברים מגוון שותפים לכל המיזמים שלנו ומובילים התערבויות אשר יוצרות שפה משותפת, מטרות משותפות ואיגום משאבים בין כלל בעלי העניין.

**מיכל זמיר**, בוגרת בית המדרש לרבנות ישראלית. עוסקת בהנחיית יחידים וקהילות, טקסים ותהליכים. אמא, בת זוג, חברת קהילת 'קמה', באר שבעית.

התכנים בילקוט הינם לשימוש פנימי בלבד שאינו למטרות רווח. אין לעשות בתכנים אלו כל שימוש מסחרי, להעתיקו, לשכפלו, לצלמו, להקליטו, לתרגמו, לאחסנו במאגר מידע או להפיץ חלקים ממנו בשום אמצעי, ללא אישור בכתב מהכותבים. הזכויות לשימוש בנספחים, בשירים, בטקסטים והחיבורים המצוטטים וביצירות האמנות בילקוט שייכות לכותבים ולאמנים.

## **תוכן עניינים**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| דבר המנכ"ל                 | 4  |
| הקדמה                      | 5  |
| פעולת זיכרון קהילתית       | 6  |
| טקס זיכרון קהילתי          | 9  |
| מעגל שיח קהילתי            | 13 |
| לימוד קהילתי:              | 18 |
| השארות מאחור והתייצבות לצד | 20 |
| נספח א                     | 22 |
| נספח ב                     | 23 |
| נספח ג                     | 24 |

## דבר המנכ"ל

בשבעה באוקטובר 23 נרעד עולמנו. במשך ימים שלמים ניצבנו בפני מתקפה ואימה שכמותן לא ידע העם היהודי מאז חשכת ימי השואה. מוכי הלאם מהשנאה והפראות, מהאכזריות שלא הבחינה בין עולל לבין קשיש, בין אם או אב לבין ילד או נערה. נדהמים ממסע הרג ששרף בתים על יושביהם, שטבח ברבבות צעירות וצעירים. דלות המילים מכדי לתאר את עומק השבר והזוועה שאחזה בנו.

והנה, בחלוף שנה, בחלוף שנה. כל כך קשה לומר את צמד המילים הזה ועוד יותר קשה להביין ולהפנימן. בחלוף שנה השבר עוד כאן במלוא עוזו ונוראותו. למעלה ממאה חטופים נמצאים במנהרות המוות בשבי חמאס, ועשרות אלפי אזרחים עדיין פליטים בארצם מפונים מבתיהם, ואינם יכולים לשוב אליהם.

והנה בחלוף שנה, עם בוא יום השנה לציון השביעי לאוקטובר אנו ניצבים אל מולו עם כל כך הרבה שאלות שנותרות ללא מענה. כיצד נציין מאורע היסטורי שעודנו פצע פתוח ומדמם. כיצד נדבר על מה שהיה כאשר העתיד לוט בערפל כה כבד? כיצד ניתן מקום לאבל ולזכרון בעודנו מתמודדים עם האתגרים הכבירים שעוד לפתחנו.

אבל דוקא בשעה הזו, כמילותיו היפות עד כאב של יחזקאל רחמים, נשאב אל קרבנו כל מה מוכן להגיר רסיסים של תקווה עמומה ושיירי נחמה. האסופה שלפניכם היא הניסיון הצנוע שלנו בארץ עיר לתת בעת הזו מקום לכאב הגדול, לתקווה ולנחמה במסגרות הקהילתיות האינטימיות שלנו, וזאת מתוך אמונה שבביחד הזה נוכל למצוא את הכוחות להמשיך ולהאמין, להמשיך לצעוד, לתקן ולברוא.

בתקוה, בכאב ובאמונה,

אורי

## הקדמה

מאז השבעה באוקטובר, עת נשמטה הקרקע תחת רגלינו, וליבנו נשבר מעוצמת הצער והאובדן, אנחנו חוות וחווים את התחושה הקשה והכבדה של היעדר הבית, הביטחון, היציבות, התקווה.

נזרקנו אל מסע ארוך ומפרך שסיומו אינו נראה באופק. קצת כמו אבותינו ואימותינו שצעדו אז במדבר לאורך 40 שנה, גם אנחנו כמהים לידיעה שיהיה טוב יותר, שעוד נגיע אל הארץ המובטחת, שעוד יבואו ימים טובים בסליחה ובחסד.

פרשת 'מסעי' מסיימת את מסע הנדודים הארוך-ארוך של עם ישראל במדבר. עוד רגע הם יכנסו בשערי הארץ, ובינתיים הם עדיין נעים ונדים, נוסעים וחונים מתחנה לתחנה.

וַיִּסְעוּ מִחֶרְדָּה, וַיֵּחַנוּ בְּמִקְהֵלֶת (במדבר לג, כה)

איך מתרחש המעבר הזה מ"חרדה" ל"מקהלות"?

המעבר מה"חרד", האחד הבודד שקולו מושתק מרוב אימה, ל"מקהלות" הקהל המעז להשמיע יחד קול, משותף ומגוון. זו עוצמת הקהילה, שבאה לידי ביטוי שוב ושוב במהלך השנה האחרונה בתמיכה הדדית, באפשרות להיות חלק, למצוא נחמה וכוח מעצם הנוכחות המשותפת, לעבור יחד את המשבר הנורא.

מקהלות, שירת הקהילה. שירה שמוצאת יתרון במגוון ובשונות, שירה שיכולות לחיות בה גם עצבות וגם תקווה, שירה שהיא הכוח הפשוט של החיים הממשיכים להתקיים, שירת ההולכים וההולכות במסע שעדיין לא תם, מחרדה למקהלות, ושוב לחרדה ושוב למקהלות.

הילקוט שלפניכם מבקש לכלול תוכן וכלים שיסייעו לציין את השנה שחלפה, ולמצוא נחמה ותקווה בקהילה-מקהלה. הוא כולל הצעות לארבעה סוגים של מרחבי מפגש קהילתי, לכל אחד מהם איכות וערך משלו. בחירת הפורמט כמו כיוון כלי נגינה, בעדינות ותוך הקשבה לצורך הקהילתי הנשמע והסמוי.

### פעולת זיכרון קהילתית

טקס מלווה ליצירה קהילתית "כנפיים של בובה" לזכרה של לבנת קוץ ומשפחתה.

### טקס זיכרון קהילתי

התכנסות משותפת לציין שנה דרך הכאב והאובדן ועד התקווה לימים טובים יותר.

### מעגל שיח קהילתי

מעגל הקשבה המאפשר לחלוק תחושות וחוויות ולרקום יחד את הסיפור הקהילתי.

### מפגש לימוד

הצעה לדף לימוד ושיח קהילתי.

# פעולת זיכרון קהילתית



טקס המיצג "כנפיים של בובה"

## הקדמה

לבנת קוץ מקיבוץ כפר עזה, היתה מהיזמיות הראשונות ברשת היזמים של ארץעיר, במסגרת מאיץ ליזמות היא הקימה את "ביתמלאכה" – בית ליצירה קהילתית מקיימת בשער הנגב. לבנת היתה אשת קהילה ואמנויות, היא הביאה לכל מקום רוח של יצירה, חיוך ושלוות נפש. לבנת ומשפחתה נרצחו בביתם שבכפר עזה בשבעה באוקטובר, הם נמצאו יחד, חבוקים.

היוזמה האחרונה של לבנת היא "כנפיים של בובה", מיצג אמנות בשיתוף הקהילה שהוצב על קיר בקיבוץ כפר עזה ביולי 2023. חלקי בובות וצעצועים שסיימו את תפקידם בחדרי הילדות, נאספו, ומוחזרו לטובת יצירת כנפיים צבעוניות וגדולות שהעלו חיוך וכוח לכל מי שרצה לעוף, ולו רק באופן סימלי. הכנפיים הצבעוניות הן תוצר קהילתי בר קיימא שמשמח את הלב, זיכרון חי שמאפשר לנו גם להתבונן יחד רחוק בתקווה למציאות טובה יותר.

למען התקווה ולמען הקהילה, ממשיכה המשפחה להפיץ את היוזמה. **"כנפיים של בובה"** ממשיך לעשות טוב בארץ ובעולם לזכרם של ליבנת, אביב, רותם, יונתן ויפתח קוץ ז"ל שהביאו אור, אהבה וצחוק למרקם החיים המשפחתי והקהילתי ביישובי העוטף. כל הפרטים ומתכון ליצירת "כנפיים של בובה" נמצאים באתר.

מוצע כאן טקס לסיום תהליך היצירה הקהילתי של "כנפיים של בובה", עם איחול לכנפיים והתרוממות נפש אישית וקהילתית.

## מהלך הטקס

### 1. נשיר יחד

#### כנפי רוח | הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אורות הקודש א, סה

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| בן אדם, עלה למעלה, עלה.       | בת אדם, עלי למעלה, עלי.       |
| עלה למעלה, עלה, בן אדם.       | עלי למעלה, עלי, בת אדם.       |
| עלה, למעלה עלה.               | עלי, למעלה עלי.               |
| כי כַּח עַז לך,               | כי כַּח עַז לך,               |
| יש לך כְּנָפֵי רוּחַ,         | יש לך כְּנָפֵי רוּחַ,         |
| כְּנָפֵי נְשָׁרִים אֲבִירִים. | כְּנָפֵי נְשָׁרִים אֲבִירִים. |
| אֶל תִּכְחַשׁ בָּם,           | אֶל תִּכְחַשׁ בָּם,           |
| פֶּן יִכְחַשׁוּ לָךְ.         | פֶּן יִכְחַשׁוּ לָךְ.         |
| דרוש אותם –                   | דרשי אותם –                   |
| דרוש, בן אדם,                 | דרשי, בן אדם,                 |
| וימצאו לך מיד.                | וימצאו לך מיד.                |

### 2. נקרא את השיר

#### השיעור | אביטל הררי



### 3. ניקח רגע שקט

ננשום יחד שלוש נשימות עמוקות, נעצום עיניים ונדמיון את עצמנו עם כנפיים, פורשים כנף ומתרוממים לנו. איך נראים השמים? איך נראית הארץ? איך זה מרגיש?

### 4. נשיר יחד

שיר היונה | מילים: שמרית אור, לחן: מתי כספי

### 5. "מסדר כנפיים" קהילתי

נכון מראש דפים בגודל A5 וטושים צבעוניים, נבקש מכל אחת/ד לכתוב על הדף את התשובה לשאלה -  
**לאן אני מאחלת לעצמי לעוף?** (הכוונה היא לחשוב על יעד שאינו בהכרח פיזי, אלא יותר רגשי, אולי שלוה, מימוש עצמי, חופשה, אומץ?)  
נעמוד במעגל, בסבב נבקש מכל משתתפת/ת לשתף בתשובה.  
מי שמימיני מניחה יד על הגב שלי, נותנת לי כנפיים לעוף. ככה בסבב, אחת משתפת ואחת מניחה יד. בסוף הסבב כל אחת תניח יד על גב של מי שמימינה ותזכה ביד על הגב.

### 6. ניקח רגע שקט

ונרגיש איך היד שמונחת לנו על הגב מחזקת אותנו ונותנת לנו כנפיים, איך היד שלנו מחזקת ומעבירה תקווה וכוחות חזרה.

### 7. נברך את עצמנו ואת הקהילה

מי ייתן ונזכה להגשים חלומות,  
שנדע לשזור בחיינו פסיפס צבעוני של זיכרונות ילדות,  
שיהיה בנו הכוח לדרוש את כנפי הרוח שלנו ולעלות בהן מעלה,  
מי ייתן ונזכה בשורשים עמוקים ומזינים, בכנפיים רחבות ואדירות, ובלב חכם המבדיל בין עת נטיעה ועת מעוף.  
שנהיה לחיבור בין האדמה לשמיים.  
מי ייתן שנצא ונגיע למחוז חפצנו לחיים ולשמחה ולשלום.  
מי ייתן ונהיה אחד לשנייה מקור עוצמה ותמיכה, בית לצאת ממנו ובית לשוב אליו.  
לזכרה המבורך של משפחת קוץ, ליבנת, אביב, רותם, יונתן ויפתח,  
שהאור שהפיצו בעולם ימשיך להאיר כל פינה חשוכה בתקווה ובשמחת חיים.

### 8. נשיר יחד שיר סיום

עוד יהיה לי | מילים: רחל שפירא, לחן: ירוסלב יעקובוביץ'

### 8. נצטלם

עם הכנפיים ושלטי יעד הטיסה והמעוף שלנו.



# טקס זיכרון קהילתי



עקרונות ודגשים לעריכת טקס קהילתי

## הקדמה

המילים "טקס זיכרון" הפכו נפוצות מאוד בציבוריות הישראלית בעת הזאת, כאשר ניטש הויכוח על אופי הטקס, התוכן ומידת הממלכיות. במקביל או בנוסף, לטקסים הרשמיים (הלאומיים, העירוניים) ייתכן ויצא צורך בטקס קהילתי הנושא אופי שונה – רשמי אבל לא מרוחק, מונחה אבל מאפשר השתתפות.

מוצעים כאן עקרונות להפקת טקס זיכרון קהילתי וכן ליקוט הפניות לטקסטים, שירים ותפילות שיהיו לעזר בבניית הטקס.

### 1. קהל או קהילה

נגדיר מי קהל היעד להתכנסות, הקהילה המצומצמת, בתוספת מעגלים קרובים, או קהל רחב – מהשכונה, היישוב, העירבהתאם לרמת הקירבה נעצב את האווירה ומידת ההשתתפותיות בהתכנסות. בנוסף, ניקח בחשבון את הרכב הקהל מבחינת גיל לטובת התאמת התכנים.

### 2. ארגון בחברה

החזקת מרחב רגיש עלולה להיות מציפה וכואבת, ההובלה המשותפת של ההתכנסות שומרת עלינו ומאפשרת לנו גם להחזיק וגם להתחזק בתוך המרחב.

### 3. מרחב המפגש

נדאג למרחב שקט, נגיש ומאפשר בהתאם לקהל היעד שהוגדר, ננסה לבחור מרחב מתאים: אם ציבורי, נוודא שהוא שקט מספיק; אם פרטי, נוודא שכל המוזמנים מרגישים בנוח לקחת חלק. בהתאם למרחב הנבחר ולהיקף המשתתפים נדאג להגברה ותאורה.

### 4. ארגון המרחב

נבקש לייצר אווירה קהילתית, קרובה ומשתתפת, בהתאמה, נעצב את המרחב. מומלץ לסדר את המרחב במעגל או מעגלים מתרחבים (ככל שמספר המשתתפים גדול, נוסיף מעגל בתוך מעגל). במעגל הפנימי תשב החבורה המארגנת. במרכז המעגל או לצידו, נוסיף מגש נרות זיכרון, פרחים, תמונות, וכד'.

### 5. השתתפות

טקס קהילתי מאפשר לקהל להיות, לפחות למשך הטקס עצמו, לקהילה. הוא מערער על הפרדה המקובלת בין קהל למנחה, באמצעות יצירת הזדמנויות להשתתפות ולקחת חלק פעיל של מי שבחרה בכך. כמארגנים, נאפשר במסגרת ההתכנסות למשתתפים לקחת חלק בכמה דרכים:

להביא מפרי עיטם (בהזמנה מוקדמת ובליווי של הצוות המארגן); להקריא קטעים מתוך הטקס ולהוסיף עליהם מילים אישיות – בהזמנה וחלוקת תפקידים מראש; להזכיר שמות של קרובים וקרובות שאבדו במלחמה, או של חטופים (מי ייתן וישבו עד לטקס ציון השנה); להדליק נר זיכרון; לברך בהחלמה ובריאות את הפצועים והפצועות; לברך חיילים ונשי כוחות הביטחון שישבו הביתה בשלום; לשיר יחד.

בנוסף נדאג לחוברות / דפים מודפסים עם התוכן שיחולקו לכל המשתתפים.

## 6. בניית התוכן

נבקש לעצב התכנסות או טקס שיש בו חיבור אישי, הישענות הדדית, השתתפות ותנועת נפש, כמה דגשים שיעמדו לעזרתנו:

**מקום לכאב ולנחמה** • בסיומה של שנת כאב ומלחמה מתמשכת נבקש לעשות מקום לצער ולאובדן, מקום לכאב ולאובדן. כמארגנים נצטרך לקחת נשימה עמוקה ולהכיל. כמו כן, ננסה להקדיש תשומת לב למשתתפים שנראה שזקוקים לתמיכה נוספת. לצד הכאב, נקדיש זמן גם לנחמה, לאפשרות להתנחם בחברות, במעגל. לקוות ולייחל יחד לימים טובים ולשלום.

**תנועת הנפש** • במפגש שנבנה נשים לב למסע הרגשי שאנחנו מבקשים לעבור יחד, בהתאם אליו נעצב את רצף התכנים, השירים, הטקסטים והתפילות. למשל:



- כאב ואובדן
- זיכרון והזכרת נשמות
- נחמה
- תקווה ותפילה להחלמה

עוד אפשרות:

- כאב ואובדן
- גבורה וערבות הדדית
- עוצמת הקהילות
- תקווה ותקווה להחלמה

**מבנה ההתכנסות** • נציג את עצמנו, החבורה המובילה את הטקס והמהלך הצפוי. לקראת סגירה נדגיש את המעבר לתקווה והכרת התודה על האפשרות להיות יחד. נקפיד לסיים ולסגור את המפגש, מומלץ לעשות זאת באמצעות מחווה משותפת, עמידה, נשימה משותפת, יד על כתפו. של מי שלידי, מבט בעיניים.

**עוצמת המילים** • בזמן כל כך קשה, מוצף כאב, אנחנו נשענים אחד על השנייה, ועל מילים שנכתבו עבורנו- משוררים ומשוררות, חכמים וחכמות, תפילות שמבקשות טוב, שלום ונחמה. מפגש זיכרון מזמין אותנו להיעזר במילים עתיקות מהמסורת היהודית- קדיש, תפילה לחזרת החטופים, תפילה לשלום ועוד. מתוך היכרות עם הקהילה נבחר תפילות ונוסחים שמתאימים ורלוונטיים לקהילה ולאופי חבריה וחברותיה.

**שירה זכה** • לאורך השנה האחרונה מצאנו את עצמנו ללא מילים. בהתכנסות הקהילתית מומלץ להניח לצד המילים שירים וניגונים. ככל הניתן להזמין ליווי מוזיקלי של חברי קהילה ולתת מקום לשירה משותפת, שירה זכה ונשברת, שירה שתפתח את שסתום הלב השבור שלנו.

**שתיקה** • יש עוצמה גדולה בלשתוק יחד, לצד המילים, הניגונים והשירים, אפשר להעז ולהציע לקהל לעצום עיניים ולנשום יחד בשתיקה.

**עדינות** • נחזיק את מעגל הטקס בעדינות לנוכח הצרכים הקהילתיים- שום דבר לא חובה. נשים לב מראש להיקף הפגיעה שחווה הקהילה ולאובדן שחוו חבריה, נכיר בכך וניתן ביטוי מותאם ועדין, ככל הניתן נעשה שיחות מקדימות עם חברי וחברות קהילה שחוו פגיעה באופן ישיר.

**מסגרת הזמן** • כדאי להתאים ולדייק את אורך המפגש לקהילה ולמנהגיה. לרוב, מומלץ שאורכה של ההתכנסות עצמה לא יעלה על שעה. זאת כאשר מוגדר מראש זמן להתאספות לפני פתיחת המפגש וזמן שהות יחד באופן בלתי פורמלי לאחר המפגש.

## מאגרי תוכן לטקסים

### עדויות מצולמות שורדי.ות השבעה באוקטובר.

**טקסי זיכרון לגיל יסודי ותיכון** הצעה לשני טקסים מאת המדרשה באורנים- החלוץ.

**בעטוף ליבי** טקסים לציון 30 ימים לאסון- יוזמת החברה למתנ"סים- מאגר התוכן.

**התנועה הרפורמית** באתר ניתן למצוא שירים, טקסטים ותפילות סביב זיכרון וגעגוע בימי המלחמה.

**מאגר רעיונות, הצעות ועקרונות עבודה** ברוח קהילתית משתפת לציון השבעה באוקטובר, מבית רשת מיתרים.

**פרויקט ההנצחה הדיגיטלי של כאן-** תיעוד 360 של סיפורי הקהילות.

**מכון שיטים- ילקוט אבלות ופרידה** באתר ניתן למצוא נוסחים של תפילות יזכור, שירה והגות לזמני אבלות וכן את **רסיסים של תקווה עמומה-** טקס לציון שנה בעריכת מכון שיטים.

**דוגמא לטקס קהילתי שנערך לציון 30 ימים לאסון** בבאר שבע.

שירים מחזקים **מאגר שירים ותמונות** שנאספו בקבוצת **וואטסאפ**, שהקימה **יונת שפירא**, ביבליותרפיסטית ופוטותרפיסטית מהקיבוץ העירוני בבית שמש - קיבוץ תמוז. יונת שולחת מידי יום שיר ותמונה (יש לבקש אישור שימוש בתמונות).

**מרכז הטקסים של מכון הרטמן** מילים וטקסים של צער ונחמה- באתר מרכז הטקסים ניתן למצוא תפילות, שירים, דברים שנכתבו ע"י נופלות ונופלים, תוכן מלווה לאירועים בצל המלחמה (ליל הסדר, יום הזיכרון, אירועים משפחתיים).

**המגדלור** באתר ניתן למצוא מערך טקס לציון 30 ימים לאסון, טקס לציון יום הזיכרון, וכן מערכי לימוד ומפגש סביב נושאי תוכן רלוונטיים.

**גלויה** באתר נמצא למצוא שירים ותפילות שנכתבו בעקבות השבעה באוקטובר וכן **טקסי אבלות וזיכרון.**

**פרויקט זיכרון ישראלי הלכה למעשה** חומרים, תכנים והצעות לטקסי זיכרון יוזמת בית המדרש 'למעשה'.

# מעגל שיח קהילתי



כוונות וקווים מנחים להנחיית מעגל הקשבה

## הקדמה

אסון השבעה באוקטובר הוא טראומה אישית, קהילתית ולאומית. בציון שנה לאסון נבקש לאפשר לקהילה לאוורר את הכאב ולחלוק סיפורים מהיום ההוא ומהשנה האחרונה.

לטובת העניין המודל המוצע כאן הוא "מעגל הקשבה". מתודה קדומה, שמזכירה התכנסות שבט בסוף יום סביב מדורה, פשוטה ומאוד עוצמתית של מעגל שיח הנשען על סיפורים בלבד. המעגל מונחה ע"י המעגל מונחה בעזרת מבנה ברור המאפשר לכל חברי הקהילה להיות משתתפים ומשתתפות שווים.

חשוב לזכור - המעגל צריך לשרת את הקהילה ולא להיפך. מוזמנים ומוזמנות לקחת מהעקרונות המובאים כאן מה שמתאים לקהילה, במינון הנכון ובהמשגה המתאימה כך שכל חברי וחברות הקהילה ירגישו בבית, עם לב נכון להקשיב ולשתף.

לצד המעגל מובאים עצרים (מילים, תמונות ושאלות) שיוכלו לסייע ביצירת שיח רגשי קרוב.



## על המעגל

מעגל הקשבה הוא מרחב מיוחד המאפשר לנו להמיס את הקשיחות, לשתף ולגלות שאנחנו לא לבד. במעגל הקשבה מאפשר גם חוויה אנושית מקרבת וגם אימון על דיבור והקשבה מהלב לעצמנו ולאחרים.

המעגל מבוסס על סיפורים, המסופרים בפשטות ובכנות, וזוכים להקשבה ללא שיפוט וביקורת. בשונה מהשמעת דעות, הסיפורים מזכירים לנו כמה אנחנו בעצם דומים, כמה אנחנו שייכים לאותו השלם האנושי. זהו כלי עבודה לתקשורת מיטבית, לשיתוף כנה ומרפא, לפתירת קונפליקטים בדרך של שלום, לגיבוש ולהגדלת תחושת השייכות והקרבה - בכל קבוצה.

במעגל מתקיימת שיחה בהנחיית כוונות ו"סטינג" (שיפורטו בהמשך) המאפשרים לכל המשתתפים לשמוע ולהישמע.

## ארבעת כוונות הדיבור במעגל הקשבה:

**דיבור מהלב** דיבור בגוף ראשון, אותנטי, דברים שיוצאים מן הלב שיובאו כסיפור. נמנע מהבעת עמדה או דעה, תגובה על הנאמר לפני, או סיפור על מה שקרה למישהו אחר.

**הקשבה מהלב** הקשבה אוהבת, מכילה, שלמה, מלאה, לא מתייגת, לא שופטת. הקשבה שחפה משיפוט, ביקורת, ציניות או לגלוג- גם בלב פנימה וגם בתגובה החוצה.

**ספונטניות** החופש לומר את מה שנכון לרגע הזה, בפשטות, ללא תכנון, יחד עם הנשימה (ההקשבה מהלב מאפשרת לנו לא לתכנן, מה שנאמר יהיה בסדר ומקובל, אין צורך לארגן מראש דברי חכמה).

**דיבור בהתאמה** דיבור ללב העניין, דיבור שמודע לנקודה בסיום הדברים ולא ממשיך אחריה. דיבור המתחשב בתנאי המרחב, המקום והשומעים.

## כללי ההשתתפות במעגל:

**מרחב בטוח ושמור** מה שנאמר במעגל, נשמר ונשאר במעגל, ללא שיתוף החוצה, או המשך עיסוק בסיפור שהובא למעגל.

**הדיבור באמצעות חפץ דיבור** רק מי שמחזיקה אותו מדברת. ללא תגובות, שאלות, אמירות.

**כבוד** נמנע משימוש בטלפון נייד (מומלץ לכבות או להניח מחוץ לחדר), ומקימה בזמן דיבור. אם אין ברירה, נמתין לצאת במרווח שבין סיפור לסיפור.

**בחירה** אין חובה לדבר, אבל נקפיד לקחת נשימה עם חפץ הדיבור לפני ההעברה שלו (ובכלל נשימה בין סיפור לסיפור).

## סטינג ומבנה המעגל:

### 1. הזמנה למעגל:

**גודל** - מעגל הקשבה יכול להתקיים בנוכחות מגוונת (משלושה ועד מאה או יותר), עם זאת, מספר משתתפים של 15-20 הוא מיטבי למעגל מועיל.

**הזמנה** - ננסח הזמנה במילים פשוטות, חשוב שההזמנה תייצר כבר תיאום ציפיות בנוגע למתוכנן, אך לא תרחיק את חברי הקהילה שאולי חוששים משיח בעל גוונים רגשיים יותר.

### 2. הכנת המרחב:

נסדר מעגל כסאות/ מושבים/כריות- נשים לב שהמעגל רחב מספיק ומאפשר ישיבה נינוחה. נקדיש תשומת לב לסדר את מרכז המעגל- נניח במרכז מצע עם נר וגפרורים, נפזר חפצי דיבור מגוונים ונעימים למגע. ניתן לקשט בפרחים, אבנים וכו', מומלץ להניח את שלטי כוונות הלב לתזכורת.

## מרכז מעגל הקשבה לדוגמא

### 3. פתיחת המעגל:

נפתח את המעגל, נספר על הרצון והצורך שלנו בשיח קרוב ומקרב, על הערך של שיחה באמצעות סיפור ולא באמצעות דעות. במפגש הקרוב נוותר על הביקורתיות ונאפשר קרבה וחיבור המדגישים את הדומה ביננו.

נציג את ארבעת הכוונות, נאמר שהחלטה לקחת אותן היא החלטה פנימית של כל אחד ואחת. נציג את הכללים, נאמר שהכללים הללו שומרים עלינו ועל המרחב כך שהשיח יהיה נעים ובטוח. נשים דגש על הדיבור באמצעות חפץ הדיבור.

אפשר רגע לפני שנתחיל לתרגל יחד במשחק קבוצתי ספונטניות והקשבה - זריקת כדור לפי סדר/ ספירה משותפת עד עשר ללא תיאום, או לשיר יחד ולהרגיש כיצד כל קול מצטרף לשלם. נערוך טקס מעבר- נעבור מזמן רגיל של שיחה ל"זמן מעגל" באמצעות טקס- הדלקת נר וברכה לקבוצה, מומלץ לבקש מאחדת המשתתפים.

#### 4. המעגל עצמו:

נציג את נושא המעגל (בהמשך מצורפים הצעות לנושאי שיחה) ואופן העברת חפץ הדיבור עם כיוון השעון מהדוברת הראשון ואילך. נזכיר שאין חובה לדבר, אפשר גם לקחת נשימה עמוקה ולהעביר הלאה. לאחר סבב סיפורים אחד, נקבל החלטה בהתאם לזמן. ניתן להזמין לסבב נוסף של השלמות והתחברות לסיפורים שסופרו. או לערוך סבב נוסף של סיפורי העמקה. מומלץ שאורך המעגל לא יעלה על שעתיים.

#### 5. סגירת המעגל:

לקראת החזרה ל"זמן רגיל" נזמין את המשתתפים למחוות סיכום בקול/תנועה/מבט, סבב במילה אחת שנשארה איתי, סבב עין טובה - משהו טוב על מי שמימיני, סבב של איסוף הסיפור המשותף-הקבוצתי תחת הכותרת "זה היה סיפור על....." נברך את הקבוצה ונכבה את הנר.

#### 6. הו!

המעגל מזמין אותנו להתנסות במה ששונה מההרגל שלנו – לא להגיב. לא במחמאה, לא בשאלה, לא בהצטרפות. מדברת רק מי שמחזיקה את החפץ והיתר מתבקשימות פשוט להקשיב. את הרצון שלנו לומר "הסיפור שלך נגע לליבי" אנחנו יכולים ויכולות לבטא בסיום הדברים עם הקריאה "הו!" (ואפשר גם - **אהו!**) קריאה שלקוחה מהמסורת האינדיאנית. במעגל, קריאת "הו!" מבטאת את העוצמה של מילים שנכנסו אל הלב (זה לא "לייק" וזה לא משוב על הסיפור, אין צורך לזכות כל מספר בקריאת "הו!", ומעניין להתבונן על הצורך שלנו להגיב). בנוסף, קריאת "הו!" היא בהחלט לא דבר שבשגרה, היציאה מגבולות עצמנו ואזורי הנוחות, מייצרת קירבה.

#### 6. נוכחות

חוץ מהחוויה המקרבת, המעגל מציע לנו מרחב אימון בנוכחות ובהקשבה, אפשר להציע למשתתפות.ים לקחת את ההזדמנות, לשים לב לעצמם במהלך המעגל - האם אני נאמנה לכוונות? האם אני באמת מקשיבה? מומלץ להנחות להתבוננות רכה ולא שיפוטית, אם שמתי לב שנדדו מחשבתי, אחזיר אותן חזרה לכאן בעדינות. עוגן לנוכחות הוא הנשימה, אפשר ממש לשים דגש על נשימה בין סיפור לסיפור ובכלל חזרה לעצמי ולרגע הזה באמצעות הנשימה.

#### נושאים ועזרים למעגל

נקודת המבט שלנו על השבעה באוקטובר, היום, במלאת שנה לאסון כוללת התבוננות רבת מימדים:  
**מימד הזמן** - המועד עצמו לפני שנה, על השנה החולפת ועל העתיד הלוט בערפל;  
**מימד הרגש** - מנעד רגשות של הודיה, אשמה, כעס, צער עמוק, נחמה, תקווה, מסוגלות וחוסר אונים;  
**מימד השייכות** - היחיד, המשפחה, הקהילה, קהילת השכונה / העיר.

הנושאים המובאים כאן מובאים כהצעה מתוך ניסיון להכיל את כל מורכבות האסון ושנת המלחמה. חשוב לתת מקום למגוון הרגשות - אובדן לצד ריפוי, כאב לצד נחמה. רצוי לערוך שינויים ולדייק בהתאם לקהילה עצמה.





## כתורות אפשרויות לסיפורים במעגל:

**חזרה לשבעה באוקטובר** - הסיפור שלי מאותו היום, היכן הייתי, עם מי, מה עבר עליי לאורך היום.

**סיפור על שינוי** - סיפור על שינויים שחלו בי מאז השבעה באוקטובר, מה התחזק ומה התרופף, מה כבר לא יחזור להיות שוב לעולם אותו הדבר?

**סיפור על תובנה** - תובנה שאני לוקחת איתי מאז השבעה באוקטובר, משהו שלמדתי מהשנה הזאת, על עצמי, על הקהילה.

**סיפור על יחד** - רגע של יחד שחיזק אותי בשנה האחרונה, או רגע של בדידות שהחליש אותי.

**סיפור על רגע של אור** - בתוך החושך הגדול, סיפור על רגע שחיזק אותי, האיר בי משהו.

**סיפור על רגע של עשייה** - חוויה שבמהלכה הרגשתי את היכולת שלי להשפיע, לשנות, להביא ריפוי, או דווקא רגע של חוסר אונים ומסוגלות לפעול.

## עזרים:

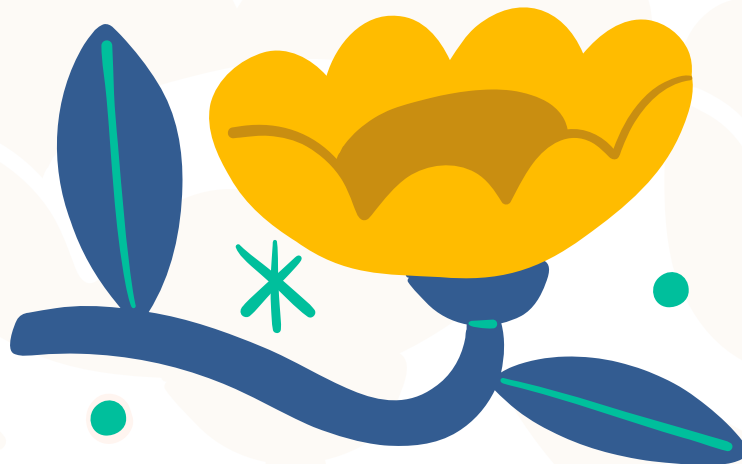
ניתן לעשות שימוש בעזרים שיסייעו למשתתפים במעגל להביא את עצמם לידי ביטוי. העזרים כוללים מילים, שאלות ותמונות. את העזרים כדאי להדפיס כקלפים ולאפשר לכל משתתפת בתורה לבחור ולשתף בתחושות באמצעות הקלף.

## מאגר עזרים למעגל שיח קהילתי

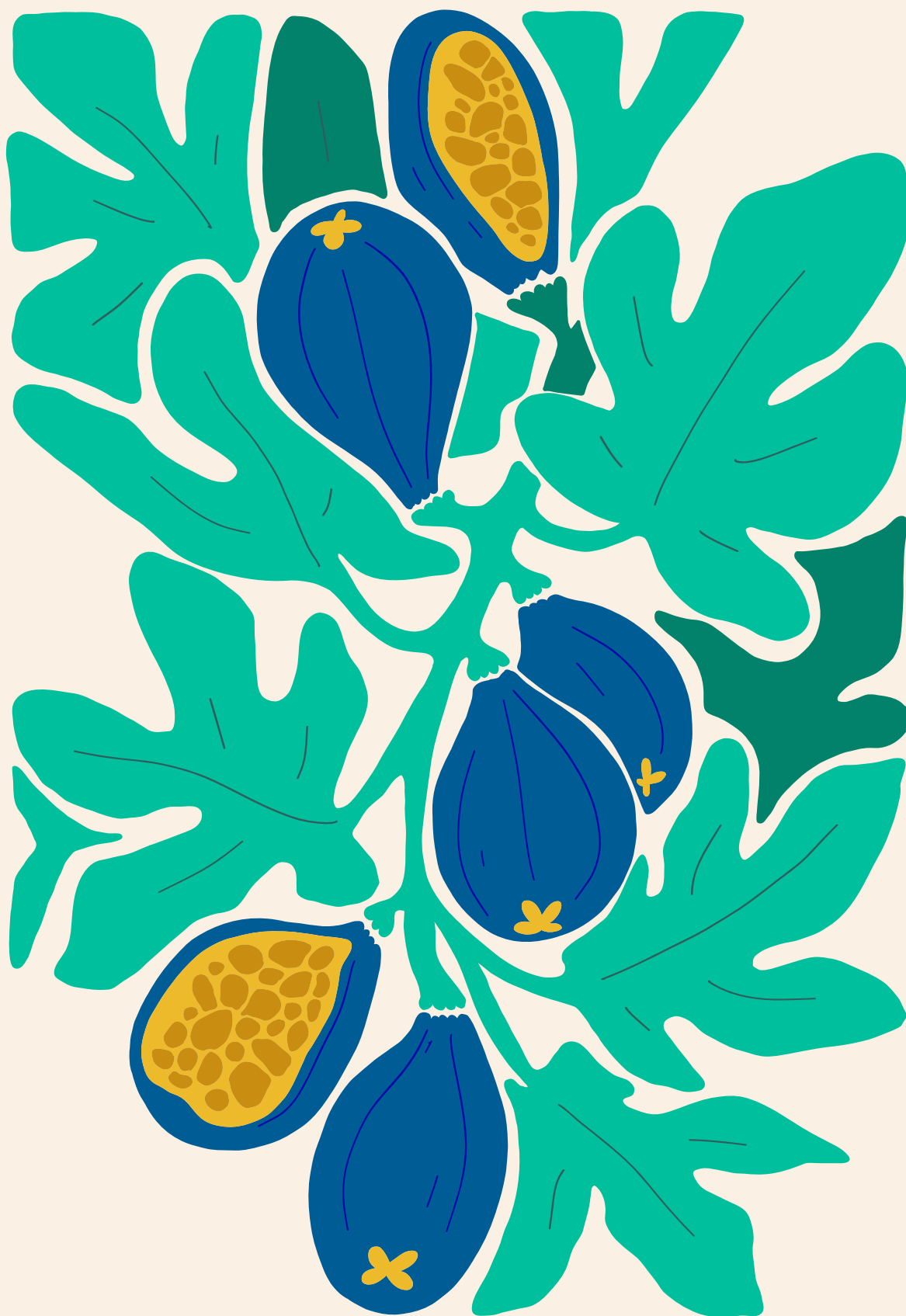
**מילים פשוטות** ראו [נספח א'](#)

**שאלות לשיחה** ראו [נספח ב'](#)

**תמונות** ראו [נספח ג'](#)



# לימוד קהילתי



הצעות ללימוד קהילתי

## הקדמה

מרחב קהילתי נוסף שיכול להיות בעל משמעות הוא מרחב של לימוד. הלימוד הקהילתי מזמין אותנו למפגש חווייתי, אישי וקבוצתי, עם רעיונות וטקסטים מארון הספרים היהודי, ישראלי, אנושי. זו הזדמנות לצלול יחד אל מילים אחרות, למצוא בהן השתקפות לתחושות, לגלות בהן תובנות ולשאול דרכן שאלות על עצמנו, על הקהילה, על החברה.

מוצעים כאן דף לימוד, וכן הפניות לאסופות תוכן שלוקטו או נכתבו במהלך המלחמה.

**השארות מאחור והתייצבות לצד** - לימוד בית מדרשי להתבוננות על האופן שבו קהילה נושאת יחד כאב.

## אסופות תוכן ללימוד

**מערכי לימוד ותוכן** מאת פרדס- המרכז לחינוך ערכי.

**היות קוצים** - בעריכת ה"מדרשה באורנים-החלוץ" באסופה שירים, מאמרים וטקסטים ודברי הגות מהעבר ומהווה, מארון הספרים היהודי והישראלי.

**"מקום למקום"** - אסופת דברי הגות ויצירה של בני ובנות קהילת קיבוץ סעד לדורותיה, בעקבות השבעה באוקטובר קיבוץ סעד (יש לבקש אישור שימוש בטקסטים).

**לראות להרגיש לפעול** - אסופת טקסטים שנכתבו בהתבוננות על המלחמה מנקודת מבט דהרמית-בודהיסטית.



## השארות מאחור והתייצבות לצד- לימוד קהילתי

בלימוד נבקש לעסוק יחד בכוח של הקהילה להיות משענת ולשאת יחד כאב

### 1. פתיחה

נאזין / נשיר יחד

#### כולנו זקוקים לחסד | מילים: נתן זך, לחן: אילן וירצברג

נבקש לשים לב לשורה, מילה שנוגעת בי מתוך השיר, נשים לב למה שעולה בנו- תחושות פיזיות, רגשיות או מחשבות. נשתף בסבב.

### 2. לימוד

**בְּכֹו תִבְכֶּה בְּלֵילָה וְדַמְעָתָה עַל לֶחְיָה אֵין לָהּ מְנַחֵם** (איכה א, ב')

מעשה באשה אחת שכנתו של רבן גמליאל

שמת בנה, והיתה בוכה עליו בלילה,

שמע רבן גמליאל קולה ובכה כנגדה, עד שנשרו ריסי עיניו

למחר הכירו בו תלמידיו והוציאוה משכונתו

(תלמוד בבלי, סנהדרין קד, עמוד ב')

נבין יחד את הסיפור בפשטות- אישה שכלה את בנה ובוכה עליו בלילה. רבן גמליאל שגר בשכנות אליה שומע את בכיה ומצטרף אליה עד שנושרים ריסיו מרוב בכי. תלמידו רואים זאת ומרחיקים את השכנה, האם השכולה.

נשאל

מדוע מוזכר דווקא הלילה? מה המשמעות של בכי בלילה?

בסיפור- האם השכולה, רבן גמליאל, התלמידים- מה העמדה של כל אחד מהם אל מול

הבכי? מה התפקיד של כל אחד (המצופה והמבוצע)?

האם יש צד נוסף שנעדר מהסיפור?

מה הסיפור מעורר בי?

מה הייתי עושה אני אם הייתי שוכנת בסמוך לאם שכולה הבוכה בלילה?

### 3. יציאה לחברותא

בזוגות נקרא את **המדרש שכתבה לסיפור ליאורה אילון**.

ליאורה היא אשת חינוך והנחיית קבוצות וקהילות בדגש על קבוצות קונפליקט ותהליכים

הנשענים על זהות יהודית ישראלית. תושבת קיבוץ כפר עזה ששכלה את בנה, טל אילון,

מפקד כיתת הכוננות של הקיבוץ ונהרג בקרב ההגנה על הבית בשבעה באוקטובר.

קטע מתוך העדות של ליאורה אילון ניתן לראות **כאן**.

המדרש של ליאורה לסיפור מביא את הזוית הקהילתית, היכולת של קהילה לשאת יחד כאב

וצער יחד.

הוא מובא מתוך אסופת מדרשי נשים 'דרשוני' 3 בעריכת תמר ביאלה.

### 4. איסוף הלימוד

נחזור למליאה ונאסוף את התובנות בעקבות הלימוד.

נשאל יחד כיצד אנחנו כקהילה התייצבנו לצד? כיצד סיענו בתוך הקהילה פנימה והחוצה?

באיזה אופן היינו מבקשים להמשיך ולהתייצב לנשיאת הכאב יחד.

## 2. נסיים את הלימוד עם קריאת השיר

אם תפגוש אדם שבור | סמדר וינשטוק

נאחל לעצמנו-

שתהיה בנו התבונה לשבת לצד האנשים השבורים,

שנזכה אנחנו לא להיות לבד לצד השבר.



|        |         |          |           |           |
|--------|---------|----------|-----------|-----------|
| חיים   | בהירות  | ביטחון   | אובדן     | חשש       |
| אמון   | ידיעה   | תמימות   | מוות      | פחד       |
| בית    | פירוק   | תסכול    | איום      | חולשה     |
| חזרה   | קושי    | זיכרון   | תקווה     | נקודת מבט |
| דרך    | עוצמה   | לבד      | שייכות    | מועקה     |
| טעות   | הצלחה   | כישלון   | כאב       | חרדה      |
| שנאה   | געגוע   | נרטיב    | עוצמה     | אחדות     |
| פרידה  | פצע     | משמעות   | חיבור     | חרטה      |
| הצלה   | ייאוש   | התפוררות | מורשת     | מורכבות   |
| עכשיו  | בושה    | בחירה    | ריקנות    | סוף       |
| עייפות | תפקיד   | זעזוע    | צלילות    | סכנה      |
| עצב    | הצפה    | אשמה     | הכרת תודה | משפחה     |
| אלוהים | שקט     | נחמה     | נדיבות    | מסוגלות   |
| תפילה  | שלום    | שבר      | סדר       | ביחד      |
| כעס    | חברות   | ילדות    | וודאות    | מדינה     |
| גאווה  | התרגשות | חיבוק    | מוגנות    | שותפות    |

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| מה גורם לי להרגיש שייך.ת?      | מה מפחיד אותי?                  |
| ממה הייתי רוצה להיפרד?         | למה אני מתגעגע.ת?               |
| מה אני מפחד.ת לשכוח?           | מה הזיכרון שנצרב אצלי מה 7.10?  |
| מה הכאב הכי גדול שלי ?         | ממה אני חושש.ת?                 |
| מה מחזק אותי?                  | מה חסר לי ?                     |
| ממה אני נמנע.ת?                | מה איבדתי ב7.10?                |
| מה הקהילה היתה בשבילי ב7.10?   | מה נותן לי ביטחון?              |
| מה עשה לי ה7.10?               | מה אני רוצה לשכוח?              |
| מה אני רואה בבהירות ?          | מה אימצתי אחרי ה7.10?           |
| מה מנחם אותי?                  | באיזה ערכים אני מתעקש.ת להחזיק? |
| איזה שינוי חייב להתרחש?        | מה ההשראה שלי ?                 |
| מה נותן לי משמעות?             | מה תמונת העתיד שלי?             |
| מה אני רוצה להיות?             | מה אני לא רוצה לראות?           |
| על מה אני מתעקש.ת אחרי ה7.10?  | מה נחשף בי אחרי ה7.10?          |
| אילו כוחות נדרשים לי?          | מה מניע אותי?                   |
| מה אני מבקש.ת לקהילה שלי?      | מה אני מבקש.ת לעצמי?            |
| כלפי מי יש בי חמלה?            | מה האכזבה שלי ?                 |
| מה אני רוצה לקבל מהקהילה שלי ? | איזה קושי אני חווה כיום ?       |
| מה גיליתי בעצמי?               | ?מה השתנה בי מאז ה 7.10         |
| על מה אני מודה?                | איזו תמונה נצרבה בי ?           |
| אילו כוחות יש ברשותי?          | על מה אני מתרט.ת?               |
| מה מנחם אותי?                  | איזו שאלה מטרידה אותי?          |
| מה מעסיק אותי היום?            | אילו נקודות אור אני מוצא.ת?     |
| איפה אני יכולה לנוח?           | מה הצעד הבא שלי?                |

לפניך הצעות לתמונות וציורים, יצירות אמנות שנוצרו בעקבות השבעה באוקטובר. היצירות  
יוכלו לאפשר חיבור ויזואלי-רגשי ובלתי מילולי.

**‘האנשים שנשאר מאחור’ -**

פרי יצירתה של מרים קישי.  
מרים יצאה לשדרות בימים  
שלאחר השבעה באוקטובר  
לפגוש את תושבי העיר  
שנשאר בה. בימים האלה,  
הראשונים, שדרות היתה  
עיר רפאים שהתרוקנה  
כמעט לגמרי, למעט תושבים  
בודדים, ברובם קשישים  
וקשישות. במסגרת המפגש  
עם אותם “האנשים שנשאר  
מאחור” תושבי שדרות,  
אספה מרים את המילים  
שלהם וציירה אותם ברגישות  
ובעדינות רבה.

---

**כלניות** אוסף איורים  
והדפסים של כלניות, פרי  
יצירה של אמנימות רבימות,  
פרויקט של “הסלון” -  
קולקטיב של מעצבות  
ישראליות.

---

**זיכרון עוטף** מורמות,  
בוגרמות וסטודנטיות  
מ’בצלאל’ יצרו איורים  
המתארים ישובים ונופים  
שונים מעוטף עזה. האיורים  
נמכרים באתר, הרווחים  
מועברים לתמיכה בקהילות.

---

**מפת התקווה ומפת הכאב**  
של ‘שושקה’ זאב אנגלמאיר.