

נִשְׁוֵב אֶצֶא אֶל הַדֶּרֶךְ מִבֵּט אִישִׁי עַל פְּרָשׁוֹת הַשָּׁבוּעַ



סיגל מִגֵּן

שוב יצא אל הדרך

מבט אישי על פרשות השבוע



כתבה: סיגל מוגן
צלומים: אדם מוגן

תוכן העניינים

8	דף חדש
10	כל שנה
12	בזכות באשר
14	המקום שלי
16	הביתי בפנים
18	במבט מיחד
20	מחשבות
22	לעצור ולהתחדש
24	למצא מקום
26	כשאצא לחפשי
28	חבוק של אם
30	לבנות גשרים
32	בדרך שלי
34	התפתחות
36	להבין
38	לומר
40	מה שבוצר בנשמה
42	עושה עם עצמי חשבון
44	נצבת אני
46	ויהי אור
48	והארץ שקטה
50	שוב אצא אל הדרך

© All rights reserved to Sigal Magen
P.O.Box 425, Shoham 6081304, Israel

© כל הזכויות שמורות לסיגל מגן
ת.ד. 425, שוהם 6081304
03-9791384
www.sigal-magen.com

עריכה לשונית: ניצה פלד

עיצוב גרפי ועימוד: דפוס רושם

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לבצע בפומבי, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי - אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - את החומר שבספר זה, או חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה או בחלק ממנו אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת מסיגל מגן ועפר עציון שתינתן מראש ובכתב.

Printed in Israel 2019

השירים בספר זה, בדומה לספרים "אשירה היום",
"אם היו הנשים תרות את הארץ" ו"ואלו מסעי",
משקפים את המסע הפנימי שאני עוברת.

השירים נכתבו מתוך דיאלוג אישי עם פרשות השבוע,
לאחר האזנה לשיח בפייסבוק של קבוצת נפלאו"ת
שייסדו שתי נשים, דתייה וחילונית:
מירי שניאורסון ושלי ארטמן.

כדיאלוג נוסף מול השירים, בחרתי לשלבם עם צילומים
שצילם בהודו בעלי ושותפי למסע, אדם מגן.

אני מאחלת לכולנו המשך מסע של צמיחה והתפתחות שבו
נבין את המשמעות והמהות, ונהלך בדרך בחיך מאיר ובלב מלא
שיר.

באהבה,
סיגל מגן





דף חדש

מתחילה דף חדש - נקי ופתוח
ומרשה לעצמי לרקד עם הרוח.

להנות מתחושת הנשמה
שרואה תמונת הגשמה,

ולחוש בשמחה מן הלב -
החזון שלי מתקרב.



כָּל שָׁנָה

כָּל שָׁנָה אֲנִי מְשַׁתַּדֶּנֶה.

כָּל שָׁנָה אֲנִי אֶחֱרֶת.

כָּל שָׁנָה אֲנִי מֵאֲזִינָה.

כָּל שָׁנָה אֲנִי בּוֹחֶרֶת.

כָּל שָׁנָה אֲנִי מְשַׁתַּדֶּלֶת

לְהֵלֵךְ בַּדֶּרֶךְ הַנְּכוֹנָה,

וּמִנְסָה לַחַיּוֹת בְּשָׁלוֹם

עִם הַדְּבָרִים שֶׁאֲנִי מְבִינָה.

בוֹחֶרֶת בְּאֶשֶׁר

מִבְקֵשֶׁת לְמַלֵּא אֶת הַזְמַן
בְּתֵכֶן הֶכִי נִכּוֹן.
מִבְקֵשֶׁת לְדִיק
וּלְחוּשׁ בְּבִטְחוֹן

שֵׁישׁ לִי אֶפְשָׁרוֹת
לְמַלֵּא אֶת עוֹלָמִי,
בְּשִׂמְחָה, בְּשִׂשׁוֹן
וּבְתַחוּשֶׁת שְׁלוֹם פְּנִימִי.

הֵן לֹא בְּשִׁמְיִם הִיא
וְלֹא מַעֲבָר לִים -
אֲנִי בּוֹחֶרֶת בְּאֶשֶׁר
טִבְעִי וְחִם.





המקום שלי

מקום שיש בו מים וקולות של צפורים.
מקום שיש בו אור.

מקום שאוכל לחוש מחדש
שהלב שלי מאיר.

מקום של שמחה, מקום של משחק,
מקום מהנה ומחיד.

מקום כזה אני רוצה -
לחלק אותו אתך.



הַבִּיטִי בַּפְּנִים

יותר מדי מחשבות,
יותר מדי רעש.

יותר מדי פחדים.
יותר מדי כעס.

יותר מדי כאב,
יותר מדי חסר אונים.

ומה רוצה הלב?
הביטי בפנים...



בְּמִבְט מִיָּחַד

נָתַן לְרֵאוֹת כָּל אֶחָד
בְּמִבְט מִיָּחַד,
בְּמִבְט חֵם וְאוֹהֵב,

אִם נִבִּיט בְּאַמָּת,
בְּעֵין טוֹבָה,
שְׂרוּאָה הֵיטֵב

אֶת הַלֵּב.



מחשבות

מָה יֵצֵא לִי מִזֶּה?
הָאֵם זֶה כְּדָאִי?

הָאֵם זֶה נָכוֹן?
אוֹ שְׂמָא, אוֹלִי,

כְּדָאִי לוֹתֵר,
לְבַחֵר מִשְׁהוּ אַחֵר,

אוֹ לְנוּחַ מַעַט
וְלִסְלַח.

כַּמָּה בְּלִבּוֹלִי שֶׁכָּל
יֵשׁ לִי לְפַעֲמִים בְּמוֹחַ.

לְעֶצֶר וּלְהַתְּחַדֵּשׁ

כְּשֶׁאֲנִי מְלֹאָה בְּאַנְרָגִיָּה טוֹבָה,
אֲנִי יְכוּלָה לְהַפְיֵץ אֲהָבָה.

הַמְחֻשָּׁבָה שְׁלִי
חַיּוּבִית וּבּוֹטָחַת.

וְאִזּוּ, הַדֶּרֶךְ שְׁלִי נִפְתַּחַת
וּמִנְשֶׁהוּ טוֹב מִתְּרַחֵשׁ.

וּכְשֶׁאֲנִי מְרַקְנֶת -
זֶה זְמַן לְעֶצֶר וּלְהַתְּחַדֵּשׁ.



למצא מקום

למצא מקום,
מדק ונכון.

למצא מקום,
בו ארגיש בטחון.

בו אוכל לתת לעצמי מנוחה.
מקום כזה אני צריכה.





כְּשֶׁאֵצֵא לַחֲפָשִׁי

כְּשֶׁאֵצֵא לַחֲפָשִׁי מֵעֲבֹדֹת נַפְשִׁי
אֶקְבֵּל מִתְּנוּת לָרֹב.

כְּשֶׁאֵצֵא לַחֲפָשִׁי מֵעֲבֹדֹת נַפְשִׁי
אוֹכֵל בִּשְׁלֵמוֹת לְאַהֲב.

לְאַהֲב אֶת הַשְּׂקֵט וְאֶת הַתְּמִימוֹת.
אֶת הַיָּפִי הַחֹם, הַזֹּרֵם.

כְּשֶׁאֵצֵא לַחֲפָשִׁי מֵעֲבֹדֹת נַפְשִׁי
אֲבִין אֶת קִסְמָהּ שֶׁל הָאֵם.



חֲבוּק שֶׁל אִם

לְהַמִּיר אֶת הַדְּבוּר הַפְּנִימִי הַכּוֹאֵב,
בְּחֲבוּק מְנַחֵם שֶׁל אִם.

לֹא פָּשׁוּט לְחַבֵּק לְעֵצָמִי אֶת הַלֵּב.
לֹא פָּשׁוּט, אֲךָ מְאֹד מְשֻׁתָּלֵם.



לְבָנוֹת גִּשְׁרִים

לְצִפּוֹת לַעֲתִיד וְלַדַּעַת לֹאֲמֹר
אֵיךְ מִתּוֹךְ תִּלְאוֹת הָעָבֵר,

נָתַן לְקַבֵּל כּוֹחַ לְצִמּוּחַ
וְלִשְׁמִיחַ, לְמֵרוֹת הַכְּאֵב.

וְנָתַן בְּעֶזְרַת קִסְמֵי אֱהָבָה
לְבָנוֹת גִּשְׁרִים אֶל הַלֵּב.



בְּדֶרֶךְ שְׁלִי

אֶת הַשּׁוֹמֵר שְׁעוֹמֵד בְּשַׁעְרֵי
אֲנִי מִשְׁתַּדֵּלֶת לְכַבֵּד וּלְהוֹקִיר.

אֶךְ בְּכָל רֶגַע נָתוּן
אֲנִי מִבְקֶשֶׁת גַּם לְהִזְכִּיר

שֶׁיֵּשׁ בִּי מִנְּשֵׁהוּ נָכוֹן
שֶׁיִּוֹדַע מָה נָכוֹן בְּשִׁבְלִי

וַיֵּשׁ לִי יִכְלֹת לְבַחֲךָ
וּלְצַעַד בְּדֶרֶךְ שְׁלִי.

התפתחות

להביט אל מה שהקמתי,
לאפשר לו לעוף לדרך.
לחבק את מה שהבנתי,
לחוש את ערכי וערכו.

להקשיב אל הקול הקורא
ומבקש התפתחות וצמיחה,
ולצאת מאזור הנוחות
בלב מלא רנה ושמחה.



להבין

להבין את המשמעות, להבין את התכלית
ואז להחליט מה מתאים להיום.

לחבק את עצמי, על מה שאני,
לקבל את עצמי בשלום.

עם הכאב, עם השמחה
ועם האכזבות שמחפשות מחסה.

להבין את המשמעות ואת המהות
ואז לקום לעשות מעשה.



לומר

לומר את הדברים מעמק הלב,
לומר את הדברים בדרך שונה.
לומר דברי אהבה וכאב
בדרך חמה, רכה ובונה.

ולדעת מתי כדאי לעצור,
להפסיק לדבר ופשוט להקשיב.
ולחוש איך קרנים קסומות של אור
מחבקות את כל מי שנמצא מסביב.



מה שבוער בגשמה

ראו אנוכי נותנת בפניכם היום
את החלום המבקש הגשמה.

ראו אנוכי נותנת בפניכם היום
את מה שבוער אצלי בגשמה.

את מה שמבקש לצאת לעולם
למען עתיד טוב יותר.

קשה לי להגשים אותו לבדי
וקשה לי מאוד לוותר.



עוֹשֶׂה עִם עֲצָמֵי חֲשִׁבּוֹן

עוֹשֶׂה עִם עֲצָמֵי חֲשִׁבּוֹן,
חֲשִׁבּוֹן אֲמָתִי וְצוֹדֵק.
מְבִיטָה אֶל הַצֵּד הַמּוֹאֵר
שֶׁצָּץ מִן הַחֶלֶק הָרִיק.

רוֹאֶה אֶת הַיְכָלָת
לַעֲשׂוֹת לַמְּרוֹת הַפֶּחֶד.
מְרַגֵּינָה אֶת הַסִּבְלָת
וְחֹזֵק תַּחֲוִישֵׁת הַבִּיחָד.

עוֹשֶׂה עִם עֲצָמֵי חֲשִׁבּוֹן
וּמוֹדָה מִכָּל הַלֵּב,
עַל רָגָעִים שֶׁל עֲצָמָה
שֶׁצָּמְחוּ מִתּוֹךְ הַכָּאֵב.



נִצְבֶּת אֲנִי

נִצְבֶּת אֲנִי לִפְנֵי,
מִבִּיטָה לְעֵמֶק עֵינִי
וְרוֹאֶה אֶת מָה שֶׁטָּמוּן
בֵּין קִפְלֵי נִפְלְאוֹת חַיִּי.

בֵּין הַטּוֹב, הָאוֹהֵב הַשֹּׁמֵחַ,
בֵּין לֵילוֹת חֲבוּקֵי אוֹר יָרֵחַ,
בֵּין יָמִים שֶׁל שֶׁמֶשׁ מוֹאֲרֶת,
בְּרָגָעִים בָּהֶם אֲנִי בּוֹחֶרֶת

לַעֲשׂוֹת בְּלִבִּי שִׂמְחָה,
לְקַבֵּל גַּם כְּאֵב בְּבִרְכָּה
וְלִזְכֹּר שְׂאֵנִי מִסְגֶּלֶת
לְהַבִּיט מֵעֵבֶר לַדָּלֶת

וְלִדְעַת בְּלִב מְלֵא תִקְוָה -
בְּחַיִּים יֵשׁ הֶרְבֵּה אֲהַבָּה.



וַיְהִי אֹר

מִתְנִיעָה וּמִשְׁחָרָרֶת.
מֵאֲפִשְׁרֵת לְשִׁירִים לְפוֹץ עִם הָרוּחַ.
מִזְמִינָה אֶת מִי שֶׁלְבוּ הוּא פֶּתוּחַ
לְהִקְשִׁיב, לְהִתְחַבֵּר וּלְיִצֹר.

וַיְהִי אֹר.



וְהָאָרֶץ שְׁקֵטָה

וְהָאָרֶץ שְׁקֵטָה אַרְבָּעִים שָׁנָה.
הַנִּשְׁמָה חֹזֶרֶת אֶל הַתֵּלָם.
מִתּוֹךְ הָאֵינְסוֹף בְּקֶעֶה תוֹבָנָה:
"הֲרִי נוֹלַדְתִּי בְּצֶלֶם."

יֵשׁ בִּי אֹר, יֵשׁ בִּי תְבוּנָה,
יֵשׁ בִּי יִכְלֹת בְּחִירָה.
וְאִם אַחֻשׁ אֲשֻׁמָּה וְקִטְנָה -
יֵשׁ מִמִּי לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה.





שוב אצא אל הדרך

כי אצא אל הדרך
בעקבות הנשמה.
כי אצא אל הדרך
ואדע בשל מה.

כי אצא אל הדרך
בלב מלא שיר,
אחוש מחדש
איד הבקר מאיר.

ואשמע מחדש צפור מזמרת
בשיר מלא רנה ותם.
שוב אצא אל הדרך שלמה ואחרת -
אצא אל הדרך היום.



