

# מעמקים לא אישיים



## שירי דהרמה אבי פאר

אבי פאר

מעמקים לא אישיים / שירי דהרמה

### כמה מלים אישיות:

נפגשתי לראשונה עם הבודהיזם בשנת 1995 ומאז אני שותק ומשוחח עם הדרך לסירוגין, מרבה לשאול ולפעמים מקבל תשובות. זכיתי ללמוד אצל מורים ומורות רוויי חמלה וידע, שהואילו לחלוק אותם עמי והיוו עבורי עוגן ומגדלור. במשך השנים זכיתי להעביר את הדרך לתלמידים רבים ויקרים, אשר לימדו אותי לא פחות.



זהו ספר שיריי השני, בו אני חולק את דרכי האישית. ללא הנחות, לעתים עם אנחות. תמיד מתוך אמון שזו דרך מיטיבה.

קראתי לספר זה "מעמקים לא אישיים", משתי סיבות. הראשונה- תובנה שרק צלילה למעמקים אישיים- כואבים, אפלים ומפחידים ככול שיהיו- מאפשרת להרפות ולהגשים שינוי מתמשך, אותנטי ובעל ערך. השנייה- ההיווכחות והפליאה מכך שמאפייני הדרך- למרות היותם אישיים לצועד/ת בה- הינם משותפים לכולנו.

מי ייתן וספר זה יהיה לתועלת לכול הצועדים בדרך לשחרור, למען הברואים כולם.

להפצה חופשית בלבד, כמתנת דהרמה ע"י בודהיזם בישראל  
[www.buddhism-israel.org](http://www.buddhism-israel.org)



ספר זה מוקדש לגילי, אשתי האהובה וחברתי לדרך ולחיים. שבלעדיה כול זה לא היה אפשרי להורי המנוחים אריה ורחל פאר שממשיכים לחיות בי. לילדי היקרים, פלג וליאור, לנכדים האהובים של סבא אבי, הראל, יונתן, יאיר ואלון לאחותי האחת והיחידה נילי בן עמי לאילן לוטנברג, חברי הטוב ואחי לדרך לכול מוריי, חבריי לסגה ותלמידי הצועדים בדרך.

כל הזכויות שמורות לאבי פאר ©

השימוש או ההפצה של הספר או תכניו כפופים לאישור בכתב של המחבר וכן מותנים בכך (א) שלא יבוצע כול שינוי נוסח בתכני הספר, (ב) שיצוין שם המחבר, (ג) שהשימוש או ההפצה כאמור אינם מסחריים, פוליטיים או כאלה שמקדמים רעיונות פוגעניים, בלתי חוקיים, אלימים, מיניים או גזעניים.

עיצוב הספר והעטיפה: איתי ארצי  
טיפוגרפיה: שפי פז, אגתה

מהדורה ראשונה 2017

# מעמקים לא אישיים

שירי דהרמה / אבי פאר



"אם כך, באהייה, עליך להתאמן באופן הזה: 'בנראה יהיה אך ורק הנראה, בנשמע יהיה אך ורק הנשמע, במורגש יהיה אך ורק המורגש, בנתפס יהיה אך ורק הנתפס. כך עליך להתאמן, באהייה. כאשר בשבילך רק הנראה יהיה במה שנראה, רק הנשמע יהיה במה שנשמע, רק המורגש יהיה במה שמורגש, רק הנתפס יהיה במה שנתפס – אז, באהייה, אינך 'עם זה'. כאשר אינך 'עם זה', אתה לא 'בזה'. כאשר אינך 'בזה', אינך כאן, שם או ביניהם. זה סופם של אי-הנחת, חוסר הסיפוק והסבל."

מתוך הדרשה לבאהייה, (Ud 10.1), בתרגומה של קרן ארבל,  
בספר "דברי הבודהה - תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים", עמוד 184, ההוצאה לאור של  
אוניברסיטת תל-אביב ע"ש חיים רובין

# תוכן העניינים

1	..... באופן זמני.
2	..... סיכום ביניים.
3	..... מתחת לעור נזל בי בכ"י.
5	..... אני כבר לא תינוק.
7	..... היי את.
8	..... במבט לאחור, במבט לפני.
10	..... השמים אינם הגבול, האדמה היא.
11	..... רוצה להיות כמו מים.
12	..... העלים נושרים על העצב.
13	..... אחר כך, מקודם, עכשיו.
14	..... רגע ראשון עם יו יו.
15	..... אני מחפש את חוסר הפחד.
16	..... לומד להיות מאושר, לומד לפחד.
18	..... הלכת מאיתנו, הלכנו ממך.
20	..... מנסה לקבל חופשה ראשונה מהמלחמה של שנינו.
21	..... ארבע שאלות קשות.
23	..... אין כניסה איננה התשובה ללא מוצא.
25	..... האם אני משקר.
27	..... דברים ללא מאמץ.
28	..... גם לב מודבק הוא לב שבור.

29	אל תשאיר אותי לבד.....
30	הדרך האנכית, הדרך האופקית.....
31	שעור חדש שחוזר על עצמו.....
32	ואם היא נוכחת בי'.....
34	הר לא כרע על ברכיו.....
35	אישה מול ים סוער.....
36	מתקשה.....
37	חלודה.....
39	אי אפשר ללכת כדי לחזור.....
40	שביל מכאן לשם לכאן.....
41	אין כזה דבר ניצולי שואה.....
42	אני כך כי'.....
43	נשארתי איתו למרות.....
44	האם יש הבדל.....
45	אבנים לא מתגלגלות סתם.....
46	איני רוצה לנצח.....
47	מתי יודעים באמת.....
48	אנשים שואלים אותי.....
49	חלום עיקש.....
50	קיבלת בעל מקולקל.....
51	הרי שם יהיה פה.....
52	וכותרות של אתמול נסחפות בכביש.....
53	נשיפה של חמלה, שאיפה של חוכמה.....
54	צאי ממני, השאירי'.....

55	..... עדיין דביק.
56	..... הולך לאבד את זה.
57	..... יש אנשים שלא גומרים את החודש, אני לא מתחיל אותו.
58	..... במלחמה כמו במלחמה.
60	..... מחמת שעשה, הפסקתי.
61	..... בשלכת נושב כבר הסתיו, אבל בדרכים האבק אט שקע.
62	..... הדרך אל הדרך אל הדרך.
63	..... אמרתי לך שלא כול דבר שנשבר ניתן לתקן.
65	..... טיול לא מאורגן.
68	..... נעצים.
69	..... מים עומדים.
70	..... אהבה ללא תנאים, למרות שלא צריך.
71	..... שיר לא מתוכנן.
73	..... להסתער, לוותר.
74	..... שיר לאחר כך.
75	..... המאבק הוא להיות ללא מאבק.
76	..... מאד מעריך אנשים שמגמגמים.
77	..... חופש. רוצה. צריך. מחפש. מוותר.
78	..... מובילי טנקים רבים היו בדרכם צפונה.
80	..... מכאן והלאה.
81	..... אין ברירה.
83	..... אף פעם איני בטוח.
84	..... אפילו השאלות התעייפו מהמלחמה ההיא.
88	..... הצילו.

89	.....דיבור נכון.
91	.....שעון החול של חיי הולך ואוזל.
92	.....עשבים שרופים אינם נושא לשיחה.
94	.....ליתיום מתכת רעילה.
96	.....הפחד הגדול מכולם.
99	.....נוהגת לאשפז עצמי.
100	.....חיי מעלית חייך.
102	.....דבר לא השתנה.
103	.....מפציר בכך לפגוש את עצמך.
104	.....שום דבר לא עצוב באמת, עד שלא נגמר.



27.11.06

## באופן זמני

אבא, אימא, חברים, אישה  
מישהו.  
בכול פעם שאני מפחד.

תעמדו לידי, לפני, מאחוריי,  
בשורה, במעגל  
תנו יד, תנו כתף, תנו חיוך.

עד שאלמד  
להיות לבד.  
להיות.

אבא תשמור עלי.  
אימא תצילי אותי.  
חברים תעזרו לי.  
אשתי תהיי איתי.

אבא, אימא, חברים, אישה.  
תשמרו, תצילו, תעזרו, תהיו.  
כשאני צריך, כשאני מפחד  
מפחד, מפחד, מפחד.

כול פעם ממישהו אחר  
כול פעם ממישהו אחר  
כול פעם מחדש. מאותו  
דבר. לא מחדש.

## סיכום ביניים

האם אני מסכים לאבד תקווה.

האם אני מסכים לאבד.

האם אני מסכים.

להשאיר בצד את התשוקות שבונות עברי  
משמעות.

להשקיט לאט את המחשבות שבונות עברי  
עבודת.

להצמיד בסך את הדעות שבונות עברי  
מציאות.

בשקט, בלי דרמות גדולות, בלי לחשוב  
שזה משהו מיוחד, יוצא דופן.

פשוט בגלל שנכון לחיות

כך.

עייף.

מאד עייף.

עייף מעצמי, ממך, ממה שצריך לעשות,

עייף מלהתאמץ. למרות שברור שלא אספיק.

עייף מלהסביר לעצמי שאין מה להתאמץ.

## מתחת לעור נוזל בי בכיי

מתחת לעור, במקומות המעטים שנותרו פנויים.  
 נוזל בי בכיי, מתערבב  
 עם דמי.  
 בלחש.

ודיבור פנימי, של בכיי, עם הדם שניגר.  
 כמו טפטוף, שאני לא מבין  
 אני רק יכול לשמוע את הטפטוף הזה.  
 כשאני ער לפנות בוקר. יושב בדממה ומקשיב  
 רק אז אני יכול.

הסיכום היחיד שדמי עומד בו לעת עתה הוא לא להיקרש.  
 כול היתר כבר שייך לבכי. גופי הופך סמיך, אפילו דביק,  
 אני מבקש לקום, ללכת, לפחות לפתוח במשא ומתן.  
 ואין עם מי לדבר. גופי כבר לא משתף פעולה.  
 כול פעולה היא כבר משא  
 כבד. מחיר כבד.

וכשהבכי פורץ החוצה, אתם נבהלים ורואים דמי מוגר.  
 מנסים לאטום את החתך, כדי שחיי לא יטפטפו ממני  
 ואין לי כוח להסביר שזהו הבכי האדום שמנסה  
 לעמוד בסיכום בינינו ולא להיקרש. שמנסה  
 לעזור לי לפנות מקום לבכי שקוף.

תנו לי לבכות.  
 זוהי כמעט ההזדמנות האחרונה.  
 אל תקלקלו אותה בקולות הבכי שלכם.  
 בכיי צריך שקט כדי לחלחל החוצה.  
 צריך דממה כדי לדלל את דמי. לפנות מקום לניצני חיוך  
 בתוך המקומות המעטים שנשארו פוריים בתוכי  
 התפקיד שלכם הוא לעמוד בשקט לצידי.  
 אני שומר את כוחותיי כדי לדבר עם עצמי. לא איתכם.  
 תבינו  
 אסור לי להתארגן, אסור לי להפוך סמיך

מול הפחדים שמנסים לעוף בתוכי.  
אני חייב לעמוד. ללא תזוזה.  
כמו דחליל. להיות דליל, להפוך לאוויר  
כדי שהשדים שבי יוכלו לפרוש כנפיים  
כדי שאסכים לתת להם מקום משלהם בתוכי.  
בתוך מרחב חדש שאני חייב לבנות עבורם  
במקומות הצרים שבין הבכי לדם

התפקיד שלכם הוא לעמוד בשקט לצידי.  
אני שומר את כוחותיי כדי ליפול בעצמי.  
ליפול אל עצמי. לבדי  
לא איתכם.

תבינו  
לא נותרו לי עוד הרבה בקרים להתאכזב  
שקמתי  
שצפוי לי יום נוסף עם עצמי.

יודע שאני חייב לעשות את דרכי.  
לבדי.  
כמיטב יכולתי. זה שלי.  
או שאבריא או שלא.  
רק תנו לי להרגיש שאתם נשארים איתי.  
מרצונכם. במיוחד כשאני מתחנן שתעזבו.  
רק תנו לי להרגיש שאתם הולכים איתי,  
מרצונכם. במיוחד כשאני מתחנן שתוותרו.

רק אל תתנו לי להתחנן על חיי.  
בפניכם. במיוחד כשאני מקשה על חייכם.

זה ייתן בי כוח לעשות את דרכי  
כמיטב יכולתי.  
חייב למות כדי להבריא.  
חייב לעצמי.

## אני כבר לא תינוק

אני כבר לא תינוק

וחבל.

אם הייתי תינוק, לא הייתי מפחד ליפול.

פשוט נופל, לפעמים בוכה, לרוב מחייך

ובעיקר ממשיך.

ללכת.

עד שהייתי לומד.

ללכת

לבד, בלי לתת יד לאימא.

אבל אני כבר מזמן לא תינוק

ואת כבר מזמן לא אימא שלי

אבל אני מנסה כול פעם מחדש, לתת לך יד.

כאילו אני עומד ליפול

כאילו את יכולה ללמד אותי ללכת.

ואת חושבת שאני נותן לך יד כדי ללמד אותך ללכת

אבל בעצם אני נאחז בך, כדי לא ליפול

בעצמי. לתוך עצמי. מתוך עצמי. למרות עצמי.

יודע שאני מתוחכם, חכם, יודע איך להסתיר דברים

ממך, ולרוב גם ממני.

אבל בעצם אני נותן לך יד עבור עצמי

וגם אם אני באמת עוזר לך ללכת,

ואת אסירת תודה לעתים קרובות

ומלים כמו תמיכה, אתה איתי, אני גדלה לידך.

עדיין.

אני עדיין תינוק

וכבר לא.

ושמח בכך שעדיין

ושמח על כך שלא.

ומרחיב את עצמי להכיל

את שניהם.

ולומד לדבר לעצמי. לדבר את עצמי  
והעולם הופך רק יותר עבורי,  
הנפילות ממשיכות, אבל כואבות פחות  
מכאיב פחות לעצמי. לאחרים.

## היי את (לליאורי, בת אהובה, ליום הולדת 30)

היי זו שמלמדת על עצמך. זה מספיק להראות לאחרים את עצמם.	היי זו שנכנעת לרגע הנוכחי. זה מספיק כדי לגדול מהרגע הנוכחי	היי את. זה מספיק כדי לשהות בטוב וברע.
	היי זו שמתכופפת זה מספיק כדי לא להישבר.	היי זו שאוהבת את עצמה. זה מספיק כדי לאהוב אחרים.
	היי זו שעומדת זקופה. זה מספיק כדי שאחרים לא יישברו.	היי זו שאוהבת את האחרים. זה מספיק כדי לאהוב את עצמך.
	היי זו שמלמדת את עצמך. זה מספיק לראות את עצמך באמת.	היי זו שמסרבת להיכנע. זה מספיק כדי לחבק את הרגע הנוכחי.

במבט לאחור, במבט לפנים (לנילי, אחות אהובה, ליום הולדת 70)

ואני שמה אותם מאחוריי  
בשדה הקרב, כי אולי מתחיל הקרב  
ולהם לא מגיע.  
להיפגע.  
אני כבר אסתדר.  
אני יותר חזקה  
אני פחות חשובה  
מהם

ואני שמה אותם לצדי  
במקום חדש, כי אולי יחושו בודדים  
ולהם לא מגיע.  
לפחד.  
אני כבר אסתדר.  
אני יותר חזקה  
אני פחות חשובה  
מהם.

במבט לאחור  
אני רואה את חיי כדרך ארוכה  
מלאה אנשים שאומרים  
שהם צריכים.  
אותי,  
ממני,

ואני שמה אותם לפני  
בתור למטבח, כי אולי יגמר.  
ולהם לא מגיע.  
להתאכזב.  
אני כבר אסתדר  
אני יותר חזקה  
אני פחות חשובה.  
מהם.



במבט לפנים  
אני רואה את חיי בדרך ארוכה  
מלאה אנשים שאומרים  
שהם צריכים.  
אותי,  
ממני,

ורק אני יכולה לשאול  
האם עדיין אני עוד אסתדר.  
האם עדיין אני יותר חזקה  
האם עדיין אני פחות חשובה  
מהם.

ואני מרכיבה אותם על כתפיי  
בדרך להר, כי אולי יתעייפו  
ולהם לא מגיע.  
לסבול.  
אני כבר אסתדר.  
אני יותר חזקה  
אני פחות חשובה  
מהם.

ויש דממה בתוך ההמולה מסביב.  
אף אחד לא מדבר, דברים אחרים  
כי כולם רגילים  
שאני יודעת מתי  
לשים אותם לפני  
לשים אותם מאחוריי  
לשים אותם לצדי  
לשים אותם על כתפיי.

שנים הרבה ראיתי  
שהשמיים  
כמו שמיים מעושנים שהכיוונים הוגלו מהם  
ואין יודע היכן ים והיכן כיוון מדבר והיכן ביתי  
ואימי שהלכה ממני או שמחכה אל מעבר ל  
המקום שחורץ את כמו שמיים  
אבל מעונן לקרקע מוצקה

## השמים אינם הגבול. האדמה היא

שנים הרבה חשבתי  
שהשמיים  
הם הגבול שאליו צריך לשאוף.  
היום אני עייף ומקווה רק להגיע לאדמה.  
אדמה שניתן להישען עליה.  
שניתן לשרטט בה גבולות  
שלא צריך לשאוף ממנה לשום שמיים.

אדמה רכה אם אפשר, רכה אם זה לא קשה  
כדי שאוכל לחרוץ קו ברור ביני ובין חיי  
ביני ובין המקום ההוא שלא ניתן להישען עליו.  
ליצור תחושת זרות מדומה  
מהמקום הבוצי הזה, שלא ניתן לטעת בו יתד,  
שעוגן לא ננעץ בו.

## רוצה להיות כמו מים (לנילו, אחות אהובה, ליום הולדת 70)

רוצה להיות כמו מים.	צמאה למים
זורמת	להיות מים
לא כמו סלע.	לחיות כמו מים
	זורמים
	בין הסלעים.
מספיק להיות קשה עם עצמי	
רוצה לזרום	לא נתקעים, עוקפים.
אין לי כוח יותר להיות	ואם לא אפשרי ממתינים
סלע עבור אחרים.	עד שיהיה אפשר
	לזרום שוב.
שלא ישענו יותר עלי.	
אני כבר לא מצליחה אפילו	
להישען על עצמי בעצמי.	
סדוקה מרוב קושי	

30.09.11

לשכב על האדמה החשופה  
בשקט.  
על הבטן הכואבת בשקט.  
בלי להיבהל מהסתיו שהגיע  
לחיי. בשקט  
בלי תזוזה פנימית.

בי סתיו אחר,  
אני משיר עלים של עצב  
כמו רוצה לארוג שמיכה  
לכסות את מה שלא מוכן  
להיחשף  
לקור של חורף שעוד מעט יבוא.  
בודאי שיבוא.  
מפחד להרוג בי תינוק של חורף,  
שעדיין לא נולד  
אולי באביב.  
רק אולי.

ולא  
סיפורי חיי. עלים שעולים כלפי  
מטה ומכסים  
כאילו מבזדדים  
חום, קור, אף פעם לא אדמה  
חשופה.

## העלים נושרים על העצב

העלים נושרים על העצב. מכסים  
אותו בצבעים של חום וצהוב.  
של שימחה מדומה.  
נושרים. משרים שמחה כאילו  
מתחת רובצת אדמה שלווה.  
אימא אדמה.

שימחה כאילו.  
כאילו מה שהיה ונשר ומת  
ייתן בי חיים. כמו העלים  
בסתיו

שנושרים בשמחה אל האדמה  
בחורף  
כדי לחזור ולהיות התחלות  
באביב.

## אחר כך, מקודם, עכשיו

אחר כך הוא רק דרך אחרת לומר  
שאני עייף  
לשמוע בלי להקשיב באמת.  
לדבר כדי לא לומר את האמת  
להעמיד פנים שאחר כך נמצא במקום אחר ולא בתוכי  
משחק שאינו עומד במבחן הזמן.

מקודם הוא רק שיר תפילה למת. רקוויאם  
של אנשים שלא מוכנים  
לקפל את המטריות, למרות שהגשם הפסיק מזמן.  
או להעמיד פנים שאחר כך.

ועכשיו את ישנה. בחדר אחר.  
עכשיו איני יכול לומר האם את עדיין או שמא כבר לא.  
נותר לי רק להביט פנימה ולהפסיק להעמיד פנים.  
שאני יודע. שפעם אדע. שפעם ידעתי!

### 5.11.1

## רגע ראשון עם יו יו (ליונתן, נכד אהוב)

גם ילדים קטנים לא יכולים להכיל  
אושר גדול מדי. למשל כשסבא מגיע.  
אחרי שהבטיחו להם שיגיע ולא קרה מיד.  
עומדים בלי תנועה, כדי להבטיח  
שהרגע המאושר הזה לא יעלם.  
מחבקים את אימא, שרק היא יודעת שצריך  
לנחם את הילד שזה בסדר  
ומותר לקפוא מרוב שמחה.

אני ממתין לך בסבלנות.  
יודע.  
רק מתבונן בך.  
לומד ממך להיות מאושר.  
בוכה בשקט  
מרוב אושר  
על כך שאתה אוהב אותי כול כך.

## אני מחפש את חוסר הפחד

אני מחפש את חוסר הפחד שמגיע מהפחד עצמו  
לא את זה שדובא להיות כעס,  
שכן פחד שהפך לכעס אינו חוסר פחד.  
רק הקלה זמנית וכבדת מחיר.

אני מחפש את חוסר הפחד שמגיע מהפחד עצמו  
לא את זה שהומלך להיות התעלמות  
שכן פחד שהפך להתעלמות אינו חוסר פחד.  
רק מערפל זמני שמאפשר להסתער בלי לחשוב על המחיר

אני מחפש את חוסר הפחד שמגיע מהפחד עצמו  
זה ששומע את ברכיי הנוקשות ומלטף אותם ברכות עד שיידומו.  
זה שרואה את פני החיוורות ומערסל אותן עד שישוב אליהן הצבע  
זה שחש את נשימתי נעצרת ומוותר על הניסיון להסדיר אותה.

## לומד להיות מאושר. לומד לפחד

גם כשיש אושר גדול  
צריך לפעמים נחמה.

כי קשה להכילו, ומפחיד לאבדו ויש  
היסוס האם זה באמת אושר או סתם  
התרגשות.

וכאן מתחיל הסוף  
של האושר הגדול,

במקום שימות מצער, כשייוולד הצער הבא  
כי כך סופו של כול אושר,  
אני מאבד אותו לדעת  
מרוב פחד לדעת  
מה אני מאבד.  
מרוב מאמץ לא לאבד.

ואני מערב אותך בעניין,  
למרות שמדובר באושר שלי.

כי כשאני מאושר איתך, אני מאושר  
עם כול היתר.

ובשאני מפחד איתך, אני מפחד  
מכול היתר.

וזקוק לעזרתך, כי עדיין איני יודע כיצד  
להצמיח אושר גדול מלב הפחד  
לבדי.

ואני זקן מדי להיות חסר פחד  
כמו אותם צעירים שהצבא אוהב  
לגייס ולשלוח מתוך ידיעה שהם עדיין לא יודעים  
לפחד,

כי עדיין לא מת ליזם מישהו  
שגרם להם להיות מאושרים בלי לחשוב.  
ובשקורה, מאוחר מדי  
וזקנים מיד.  
זקנים מדי לא לפחד.



במקום שיהיה אושר גדול בחיי,  
כזה שצומח מן הפחד  
ורק אז הופך לחוסר פחד.  
אני מתעלם  
מהפחד ומהאושר  
אני מתנחם  
בפחד ובאושר  
אני מתפלל  
לפחד ולאושר

ומאושר שאני לומד לאט לאט  
לפחד  
בתשומת לב.

## הלכת מאיתנו. הלכנו ממך (עבור סיגל, לזכר יוסי דבורה)

### (1) מהצד שלך

לכאורה, מספר שבועות לפני כן  
 כבר הלכת מאיתנו. שוכב  
 בלי תנועה, בלי הכרה  
 קורי צינורות עוטפים אותך.  
 ממתינים להעלותך לעולה  
 כבר לא בטיפול נמרץ. כבר לא בטיפול.  
 כבר במחלקה להמתנה נמרצת.  
 כבר בחיות מושעית. כבר לא בחיים

לכאורה, לא קרה כלום מאז. רק  
 משככי כאבים ליטפו אותך  
 החזיקו אותך בשקט.  
 כדי שלא תצעק שאתה רוצה שקט.

לכאורה, כבר הלכת מאיתנו.  
 לכאורה, למרות

שיש מסמך שבו רשומים היום והשעה והרגע  
 שבו שינית סטאטוס. הפכת למי שהיה.

### (2) מהצד שלנו

לכאורה, רצינו שתלך,  
 למרות שרצינו שתישאר.  
 רצינו שתלך כדי שיסתיימו ייסוריך או  
 אולי כדי שיסתיימו ייסורינו.  
 הסבל שלך זרם באותו מורד שבו טיפס הסבל שלנו  
 והם פגושים ועורבבו ולא ניתן כבר לומר  
 דבר ברור.

ולכאורה, כולנו היינו באותו מקום בלתי אפשרי,  
 למרות שכול אחד מאיתנו היה במקום אחר  
 וכל אותו הזמן, שתקנו ודיברנו  
 והקשבנו ושכחנו לרגע  
 וזכרנו וידענו.

לכאורה, דיברנו מעט מאד בינינו,  
רק עד שמישהו לא יכול היה לדבר יותר  
את כאבו.  
ואמרנו הרבה דברים, במעט מלים.  
השתדלנו בעיקר  
לשמוע.

לא תמיד הצלחנו, כשמישהו רצה לומר את פחדיו  
ודיברנו עד לבכי הבלתי נמנע או עד לשתיקה  
שהחליפה אותו.

### (3) מהצד שלי

לכאורה, לא דיברתי איתך מאז,  
למרות שהיו לי הרבה דברים לשתוק מולך  
או לדבר עד לבכי הבלתי נמנע

איני יודעת אם רצית לומר לי את פחדך,  
מה יהיה אחרי, איתך, איתנו

אבל רוצה לומר לך  
שקשה לי ושאני מלאת עצב וריק פתאום  
בלעדיך  
ויש המון דברים קטנים שמזכירים לי אותך  
וכשהייתי איתך.

ולמרות זאת יש בי שמחה,  
על כך שהיית בחיי ושהייתי בחייך.  
שלמדתי ממך. שצחקתי איתך. שבכיתי איתך.  
לא בגללך.

ורציתי לומר לך שאני כבר לא מגמגמת את חיי.  
שלמדתי לדבר את שתיקותיי.  
ולכן, רק לכאורה, כבר מאוחר מדי.  
ורק לכאורה, אין אפשרות לקבל תשובות  
לשאלות שעוד לא הספקתי להפסיק לפחד מהן.

01.03.12

## מנסה לקבל חופשה ראשונה מהמלחמה של שנינו

כשחזרתי לחופשה ראשונה מהמלחמה הראשונה שלי  
הצלחתי להגיע עד לפתח ביתך רק מתוך הרגל.  
על הדלת כבר נקש איש זה.

אני עובר עכשיו לגוף שלישי  
כי הוא לא הכיר אותך  
כשבמקומך פתחת את הדלת אישה זרה.  
הוא לא הכיר עוד דבר מחייו הקודמים.

נגע בך בעדינות בפניך  
כי כך נהג לעשות קודמו  
לפני שהלך לאיבוד שם.

במקום לחבק אותך.  
נאחז. כתלוי שמנסה להיאחז במשהו.  
כאילו את יכולה לנחם את דממת המוות שבו.

לפני שאיבד (יכולת לדעת) את עצמו לדעת. איבד  
אמון בכך שיש דברים ברורים  
לפחות כמה מהם. אפילו הוא כבר לא ברור לעצמו.

ואני מנסה לגעת שוב בפניו  
ולומר לו בלי מלים שאני נשאר איתו  
בכול פעם שהוא דופק בדלת ההיא.

מנסה לקבל חופשה ראשונה מהמלחמה של שנינו.

## ארבע שאלות קשות

זו שאחריה מגיעים לעומק האדמה או בוערים  
לגובה השמיים.  
ודוממים. מתים.

האומנם מותי תמורת חיירך?  
להיות מסוגל למות עבורך  
לא מתוך שמותי חסר ערך לעומת המשך חיירך  
אלא בתוך ויתור על הצורך שאמשיך לחיות בך  
ובכך אמות שמח  
שתוכלי להמשיך לחיות  
משוחררת.  
ממני.

האומנם חיי תמורת חיירך?  
להיות מסוגל לחיות איתך  
לא כאיבוד חיי לדעת,

הגיע הזמן לברר, האומנם נשבעתי  
לתת באמת  
את

מותי תמורת מותך?  
מותי תמורת חיירך?  
חיי תמורת חיירך?  
חיי תמורת מותך?  
ואם אין בי עדיין תשובות, לפחות להודות  
שאין במה להתכסות. להישאר  
עם השאלות

האומנם מותי תמורת מותך?  
להיות מסוגל למות במקומך  
לא בשירי השתוקקות מתיימרים לספר על אהבה ועוזבים  
כשעולה שתיקה וכול אחד הולך לחפש אחר במקום אחר,  
אלא בדממת מעשה.

חסר חוט שדרה ומלא בביטול עצמי  
אלא בהכרת ערך עצמי שרק ממנה מגיע אליך.  
מקרבת אותי ואותך אל אנחנו  
ועדיין לא הולכים זה מזה. לא הולכים  
לאיבוד זה לזה.

האומנם חיי תמורת מותרך?  
להיות מסוגל לחיות אחרריך  
לא כחיים של איש מת ולא כחיים של איש שוכח  
אלא מתוך שמחה גדולה שהיית בחיי ונתת לי טעם להמשיך ולחיות  
ולהשקות את מה שרווייתי ממך.

## אין כניסה איננה התשובה ללא מוצא

או אולי פוחד שלא יגיע כלום. במקום  
או אולי פוחד שיגיע. שיגיע משהו. במקום.  
מי ידע אז ממה פחד הגיע?

והיום כשאני כבר לבן, מנסה להיות שקוף.  
כילד.

שהכול חדש עבורו וכלום לא נעשה בדברו.  
כבר לא מטיח בעצמי  
אשמה,  
גם אם לעתים ממשיך לטייח  
כדי שהזמן יעבור והפחד עימו.

מרשה לעצמי לא להבין,  
מוכן להישאר עם הספק,  
מאפשר לא להספיק.  
מסכים להאט עד לעצירה.

ורק עבשיו אני רואה  
שהצער שהיה חלקי כאיש צעיר  
הגיע מכך שהייתי איש, כבר כילד צעיר.  
ולא ידעתי להיות ילד.  
רק איש.

הייתי זקן שלא רואה.  
שרואה עולם חדש ומנסה לא.  
מנסה כאילו זה רק עולם משופץ מחדש  
הכול שוב ושוב, מטויח כדי להסתיר סדקים.  
כדי לעשות רושם שיודע על מה אני מדבר.

ומדבר כאילו העולם אילם  
ושותק כדי להשתיק עולם.  
רק שלא יעלם לי מה שהיה  
ופוחד שלא יגיע משהו חדש. במקום.

פּוֹתַח שְׁעָרִים וְנִשְׂאָר בְּמִקּוּמִי,  
מִמַּתִּין בְּסִבְלֹנוֹת.  
עַד שֶׁהֵם יָבֹאוּ אֵלַי.  
וְאִשְׂאָר לֵלֵא שְׂאֵרֵית שֶׁל צֶעַר.  
וְאִבּוֹא בְּשַׁעַר אֵל הַמּוֹת.  
כּוֹלִי שְׂמִיחָה.  
כִּילֵד.  
שְׂרוּאָה לְרֵאשׁוֹנָה. בְּפֶעַם הָאַחֲרוֹנָה.



## האם אני משקר

האם אני משקר לך.

ברור שכן.

האם אני משקר לעצמי.

ברור שכן.

אם הייתי אומר שלא

הייתי משקר.

ולא רואה את השקר

ובעיקר את הצורך לשקר ואת המחיר שנגבה.

כאשר לא ברור עם עצמי יש מחיר בלתי נתפש,

הלוואה בשוק האפור, שנראתה אז נכונה,

או מתוך ייאוש

ולא משנה מדוע נלקחה, משלמים וגדלה

עד שאי אפשר

ושוברים את הרגליים במקרה הטוב.

בורח כול הזמן מגובי המחיר של חיי.

בכול מקום רואה גובים. מפחד. מתחפש

עם הלוואה חדשה בשוק האפור של תודעתי.

קונה זמן שאול. לא שואל האם אפשר

לעצור ולשלם מחיר

כואב אבל שווה את המחיר.

הרי את נמוגה בערפל אי־אמון. מוותרת

על הסיכוי שאתבונן מקרוב. נשאת

מהסיבות הלא נכונות

עבורי.

משלמת את המחיר

עבורי. במקומי.

אבל גובי האינטימיות עיקלו את הכול

והבית ריק.

ורק שנינו בורחים בתוכו. כל אחד לעצמו.

הבה נסתכל לי בעיניים.  
אתאמץ שלא להסיט מבט. להסיט נושא.  
לא אהיה מקסים, או עייף מדי ברגע, או בואי נדבר אחר כך כשיתאים יותר.  
לעולם אין רגע מתאים יותר מרגע זה, שבו הצלחתי לבקש ממך עזרה.  
לא שיקרתי אני בסדר.  
לא שיקרתי אני חזק.  
לא שיקרתי  
לעצמי.

## דברים ללא מאמץ

ודווקא מאותם דברים שעולים בי ללא מאמץ  
אני צריך להבריש זרעים קוצניים שדבקו בהם  
כדי שלא יפצעו בי.  
אחרת, המולה גדולה פוצחת גרעינים שמאריכים את חיי  
ולא בלי סיבה.

ודווקא אל אותם דברים שאינם רגילים בי  
אני צריך להדביק מבפנים, עד שייראו מבחוץ  
ללא מאמץ.  
כך, ההמולה עושה כרצונה, סביב  
ולא בי.

גם לב מודבק הוא לב שבור (מוקדש ליוסי ע.)

למיטב זכרוני, גם לב מודבק הוא לב שבור  
במצב צבירה זמני.  
שנים של רסיסים גרמו לי לדקלם בביטחון  
את המלצות המשרד לביטחון פנים  
מדדה לממ"ד, מנסה ליצור מרחב מוגן דירתי  
מהתקפת אבק של רגשות

ולמרות שמבחינתי, גם לב מודבק הוא לב שבור  
במצב צבירה זמני.  
ישנה הידיעה שמתחת לקליפה  
כולנו רכים שמתקשים  
בטעות מול החיים  
וזה נותן לעצב טעם לחיך, למרות הקושי להתקלף.

מבחינתי, גם לב מודבק הוא לב שבור  
במצב צבירה זמני.  
עוגן על שברת את ליבי  
ובמיוחד את. והם. וכולכם.  
אפילו אשתי, כשאפרד ממך או קודם אני.  
בעתיד, לתמיד.

בתוכי, גם לב מודבק הוא לב שבור  
במצב צבירה זמני.  
בכול פעם, לב חרסינה, אסוף בידיים חשופות  
שפתיים חשוקות, עד זוב זעם  
עד סוף כעס. ופחד.  
שמא שוב.

## אל תשאיר אותי לבד

אל תשאיר אותי לבד  
כדי שאוכל לחבק אותך.

שאוכל להישען עליך.  
ללמד אותך  
ללמוד עלי, להישען עלי  
לחבק אותי.

כדי ששנינו נוכל  
להיות ביחד, גם  
כשאנו לבד.

כדי שכול אחד מאיתנו  
יוכל להיות לבד, גם  
כשאנו ביחד.

## הדרך האנכית, הדרך האופקית

למעשה, אין הבדל ביני ובין התולעת העיוורת  
המטפסת במעלה גזע הבמבוק החלול.  
למעלה, אל האור שהוריה שרו לה  
עליו בשירי הערש של היותה פקעת.

למי יש כוח לקדוח חור בדופן הקשה  
של קירות השקפותיי.  
לפרום סיבי שינה מכונסים לפקעת,  
דרך קצרה להגיע לצד השני.  
להישאר באותו מקום.

## שעור חדש שחוזר על עצמו

במיוחד,  
כאשר אני קטן ושובח  
אני גדל לממדיי האמיתיים

ולמד בדרך הקשה את  
הדרך  
לגדול באמת.

כאשר איני עוצר במקום שממלא אותי בושה  
ומוכן לעצור באמת  
כדי להתבונן.

יש שיעור חדש  
שתמיד היה והפעם  
מקשיב לו.

## ואם היא נוכחת בי

ואם היא נוכחת בי, הרי שנקנתה במחירי  
צער גדול. של הליכה בשדה מסמרים צועקים  
תרד ממני ואי אפשר לעצור, רק ללכת  
בלי לראות קצה שאינו ממוסמר לחיי הקודמים.  
איננה  
דבר  
שניתן לדבר עליו.

להתרועע עם הרעש, זה  
שבפנים לא מאפשר לשהות רק  
להתבונן בכך שלא ניתן ואי אפשר לא לבקש  
למרות שהבקשה עצמה רועשת את  
עצמה. מתחננת. מתי חדים יהיו אחדים  
לא שדה.

וההסכמה להיפצע. לקבל  
מסמרים בלי לנסות להקשות

שרירים שחושבים להתנגד. לא להתנגן.  
נקנית בתודעה מצולקת שיוודעת לא נכון  
ומסכימה למרות. למרוד בעצמה.

ומה אם הם חלודים, החדים האלו, המסמרים  
ויהיה זיהום של הרקמות. ואנשים יראו. מה יגידו  
אתה מכוער. לא ידענו שאתה כזה. לך מפה  
וגם מעצמי, לך מפה.

ותדעו לכם, מניסיון שלי. לא ניסיון  
חיים להתגאות להישען עליו. רק ניסיון  
לברוח. אי אפשר.  
אני מכיר רק ללכת לישון.  
לשכב על מיטת מסמרים לדמיין פוך.  
אבל מתעוררים כל פעם  
בחשש.



עד שאין צורך לישון.  
שמסכימים מסמרים.  
דממה.  
שומעים מסמרים.  
דממה.

18.12.12

## הר לא כרע על ברכיו

הר לא כרע על ברכיו כדי לעזור לי לטפס.  
לפחות אות הערכה למאמצי.  
כשטיפסתי קראתי לו.  
בשמות ציפיות. קשה לי.

שמיים ממתנים ללמד  
ענני תודעה לא מחייבים.  
גשם מתחיל לרדת.

21.12.12

## אישה מול ים סוער (מוקדש לרני)

רק אני יודעת מדוע עכשיו מול הים.  
סוער.  
סוערת.

לאחרים אישה קצרת שיער, דוממת  
כאילו נפעמת. עד כדי אי חיוך. כמותם.

אינם מעלים בדעתם באתי לרפא  
לבקש אהבה. הסבר. תזכורת.  
מאת ים לא אישי.

שוטף בגליו את תודעתי עד כדי.  
מזכיר מחדש שאפשר.  
ביחד עם פחד. גם אם פרומה.  
ללכת לאן שצריך.  
ולתת.

24.12.12

## מתקשה

מתקשה

לפעמים עד כדי חתול חש כלוא.

מתנשם לשרוט דלתות חסרות ידיות.

מוצא.

החוצה.

אפילו אל מקום חסר תירוצי מעקה.

שאפשר לרוץ וליפול.

ורצוי.

מתקשה לקבל אותי כך.

## חלודה

אין רע בחלודה. לכאורה.  
חלק יודעים שמכוסה מבפנים, אבל מבחוץ לא יודעים. ולמרות, נותנים עצות.  
אומרים שניתן לשפשף ויש בשוק תכשירים שימנעו לחזור לכסות.  
תכשירי הגנה. מכסים שכבת הגנה בפני חלודה, שלא תכסה.  
שוב.  
הגנה שקופה. שלא רואים. אבל מרגישים מכוסים  
שוב.

חדל חלודה. כמו בצבא.  
חדל ירי. משתרר שקט.  
כול כך פשוט, תכשירי הגנה לתודעה.  
שלווה מובטחת, או הכסף בחזרה.  
או חייך הקודמים, או מה שנשאר מהם.

לפעמים בשמש מזוויות מתאימות,  
החלודה זוהרת מבפנים, כמו ממכונת ישנה לפני שיפוע.  
לפעמים זז רובוט. תנועות חדות בגלל שצריך

להתגבר על חלודה, לשבור שכבות צריך תנועות חדות.  
לפעמים מתפתה לשפשף, עד עצבים חשופים. עד  
שהעצב נחשף. פחד.  
שחלודה לא מכסה. שמחזיקה שלא אתפרק. דבק חיי הנוכחיים.  
שלא ניתן לצפות אחר כך בתכשירי הגנה.  
שלא ניתן לצפות מה יהיה. שיהיה חוסר.  
בשליטה.

## אי אפשר ללכת כדי לחזור

אי אפשר ללכת כדי לחזור.  
אי אפשר גם לעצור. שם הגיע כבר לכאן.  
אני נעצר.  
אני נעדר.  
יודיעו מחר.  
כדי לצאת אין צורך לשאול רשות.  
לא לתת תשובות.  
רק לטעות.

## שביל מכאן לשם לכאן

מן הבקתה בלב היער שביל והלאה.  
בין שתי שורות אבנים,  
השביל מהן או בזכות הפוסע.  
הלוך ושוב.

אין צורך אל שביל אחר כדי להתרחק.  
רק להתקרב בין התירוצים אל כאן.  
לחזור אל בקתה מטה לנפול כדי לשתוק לך תשובות  
לשאלות שכבר איני שואל את השביל.  
ואבנים אינן נדרשות יותר לסמן.



(יום השואה 17.4.13)

## אין כזה דבר ניצולי שואה

אין כזה דבר ניצולי שואה.  
יש מלים שנעצרות שם ואין להן משמעות פה.  
מלים הולכות רק בדרכים מוכרות  
הופכות לערפל בכניסה למחנה שאינו מחנה.  
שהרי מחנה הוא תחנה לפני שהולכים לשם.  
וכאן, נשארים לתמיד. תמיד פה.

אין כזה דבר ניצולי שואה.  
אין מעבר משם לפה.  
אנשים שהיו שם נשארים תמיד שם. בליבם.  
ואותו שם נגרר לכול כאן. הייתי שם.

אין כזה דבר ניצולי שואה.  
חוזרים לשם בכול לילה, כשהם לבדם. בחושך, כפי שהיה  
שם.  
שוב ניצלים בצללים. אין ניצולים.  
לא מספרים את מה שהיה. אי אפשר לספר. רק לחזור.  
ולנו נותר רק להפסיק לשמוע. להתחיל להקשיב.  
להפסיק לנסות להציל את עצמנו  
בשאלות. להיות ללא תשובות  
רק לבכות ולקוות.

16.5.13

אני כך כי

עשוי בעיקר מדמעות.  
שהיו אמורות ולא.

עדיין מחכות לבכות את עצמן.

באחרים בעיקר מים.  
ואני יבש.  
לכן.

## נשארת איתו למרות

נשארת איתו למרות.  
אומרת שלומי טוב.  
רק שיש שאלות.  
ותשובות בשם הילדים. בעבורם.

נמנעת מה איתי. זה קשה.  
נשענת עשייה עוקפת סדקים מדביקה.  
מסבירה בעיקר לאחרים. לעצמה כבר לא.

לא מאמינה.  
לא יכול להיות. לא יכול להשתנות.  
ונשארת איתו למרות.

## האם יש הבדל

האם יש הבדל בין הליכון במכון ממוזג, כביש מכוסה אספלט דרך מתומרת סימון שבילים, שביל שאין יודעים אם. עבור שרוצה להיראות טוב יותר הראשון עבור שרוצה לראות טוב יותר האחרון.

האם הליכון שמאפשר לעמוד במקום הולך אחורנית עבורך כמו האחרים שעומדים וממתינים לך שתלך לך למקום אחר.

האם סימון השבילים שווה את היעדרו למרות שמגלים שאין לאן וצריך לפעמים לחזור.

ומה אם נלמד לא לעמוד, נלמד לא לדחוף בעקבינו ונהפוך לדרך?

## אבנים לא מתגלגלות סתם

אבנים לא מתגלגלות סתם  
אמרת. יש להן כובד שמצמיד למקום.  
צריך תנאים חיצוניים סיבות שיזוזו מהמקום יפלו על אנשים שבמקרה או לא.

אנשים לא מתגלגלים סתם.  
מתקלקלים אמרת.  
יש סיבות בעיקר מהילדות וגם מהזמן האחרון שאינו קל.  
רק מעטים קלים דואים על  
אבנים.  
הרוב מתגלגלים למקום הנמוך ביותר.  
נשארים שם כמו אבנים. הסברת והלכת.  
אני במקום מתחת אבניי.

12.10.13

## איני רוצה לנצח (מוקדש למוריי קיטיסארו וטהאניסארה)

כדי שלא יהיה עוד מפסיד, כדי  
שקרובי המת יסיימו שירי קינתם ויצטרפו  
לצד שתמיד מפסיק, גם כשהוא מנצח.

ישירו סיכוי לשבת לצד האח הבוערת עם הצד השני  
כמו אחים חורגים שהתפייסו.

איני רוצה לנצח את עצמי ואת פחדיי  
כי אז אפסיד את חבריי הוותיקים.  
אלו ששמרו עלי כאשר עדיין ישנתי את כול ימיי.

איני שולח את הזקנים שתש כוחם אל הקרח  
כדי למות שם. איני כועס בשם השמחה.  
מחבק אותם, עוטף בגלימה הרכה והמלטפת של החמלה  
ויושב  
איתם מול האח הבוערת של תשומת לבי  
להעלות זיכרונות מימים עברו.

מפויסים, אנו יכולים ללכת יד ביד  
אל כול גיבורי המלחמות ולבקש מהם לעצור  
כי אין טעם לנצח.

15.10.13

## מתי יודעים באמת

רק כאשר חושפים צוואר  
לכלב פראי, יכולים  
לדעת באמת אם יהפוך ידידותי.

לא ממליץ. לא מציע. רק מזכיר  
כי לא מספיק לשכב ולחשוף צוואר לכלב שנובח באיום.  
צריך לחשוף גם שקט ושלווה.  
אחרת.

15.10.13

## אנשים שואלים אותי

אנשים שואלים (אותי)  
אני עונה (בעיקר) כדי לנחם.

גם אותי.

לא יודע באמת.  
שוהה באי ידיעה.



## חלום עיקש

בימים ההם, בלילות ההם, חזר חלום עיקש לדבר את עצמי בפני  
תלוי בקצה חבל, בקצה באר, קצה העולם המוכר, למטה חושך על פני תהום.  
יודע בוודאות גמורה שאם ארפה  
אפול ולא  
אחזור לכאן. נגמר.  
ולא אדע יותר ולא  
מרפה.  
במקום, מטפס לחפש אור יום, עד הלילה הבא  
ונופל.

עד שהסכמתי להרפות. להפיל מה שביקש  
ולשהות בחושך שלפני הכול. לפני שהיו לי פנים וסיפורים.  
ובימים הללו, בלילות כאלו, מספיק לי לא לדעת בתשומת לב.

21.10.13

## קיבלת בעל מקולקל

קיבלת בעל מקולקל  
איש שלא יודע ללהטט את חייו  
מקלות האש המונפים צרבו כוויית מצטברות.  
לעתים מתעייף יש אינדיקציות שכבר  
תשוש נפש.  
אין מה לעשות. לא יכול להחליף  
אותי.

הרי שם יהיה פה (כך שמעתי, עמוד 36 שורה שלישית מלמטה. מחווה ליעקב רז)

הרי שם יהיה פה  
ודברים מתחילים לזוז רק  
כשאני זז.  
וחוזר.  
אבל אז  
הרי פה יהיה שם.

תמיד. או לפחות  
עד שארפה  
פה.  
משם.

הרי שם יהיה פה  
ואין חופש מימי חול.  
וגם כשאסע לחו"ל הדבר הראשון שייארז במזוודה לחופש  
אהיה אני.  
וביום שאגיע לשם  
עדיין לא נסעתי מפה.

הרי שם יהיה פה.  
והתמונה במוזיאון החשוב אינה של פיקאסו.  
אני רואה את עצמי וחשוב  
שאדע שזה כך  
תמיד.  
ולא חשוב היכן.

7.11.13

ובותרות של אתמול נסחפות בכביש (כך שמעתי, עמוד 43 שורה שנייה מלמעלה. מחווה ליעקב רז)

ובותרות של אתמול נסחפות בכביש  
והופכות לבותרות של היום  
כשאני מספר אותן שוב לעצמי  
עבשיו.

ומה יהיה מחר היא הכותרת הקבועה  
היום.  
ואיך שאני מכיר את עצמי  
גם מחר.

והרי איני יודע סינית בכלל. ובכלל  
מחזיק את העיתון הפוך  
ועדיין  
מתעקש לקרוא.  
לעזרה.

7.11.13

נשיפה של חמלה. שאיפה של חוכמה (כך שמעתי, עמוד 69 שורה עשירית מלמעלה. מחווה ליעקב רז)

נשיפה של חמלה. שאיפה של חוכמה.  
זוכר את אמי שנשפה בחמלה  
על היוד שמרחה כדי לחטא את שריטת הגוף.  
שוכח שוב את החכמה שאין טעם לשאוף.  
רק אוויר. אם חשוב כול כך להחיות גוף זה.

אמי אינה יכולה לנשוף על השריטה בתודעה  
רק אני. כשזוכר שלא חסר.  
ונותר רק לשאוף ולנשוף ולגלות  
את החוכמה ולא להגלות  
את החמלה.

21.11.13

## צאי ממני. השאירי

צאי ממני. השאירי  
אותי לבד, עם  
מה שנותר, מותיר אותי  
לבחור לקחת אחריות לזוטר  
עלינו, כמובן  
מאליו. לבחור לקחת אותי  
צעד אחד אחורה מחוסר אחריות  
מחוסר נשימה, מעודף אחריות  
עליך, בשמך, בלי לקבל אישור בלי  
צורך. רק שלי. לא אתן לי  
לא לתת לך לעוף לאן  
שתרצי. צאי ממני, מתוך  
אהבה.

9.12.13

## עדיין דביק

עדיין דביק.

כמו רעש חודר מתחת לסף שמיעה, אבק דק שלא נותן להיאטם  
או שלומדים לחיות עם זה.  
או שלומדים לחיות למרות זה.  
ובשני המקרים מאחרים לחיים.

ולא

לא יגיע אוטובוס אחר. אין טעם  
להמתין בתחנה. גם אם יש שלט. הבטחה לשעות פעילות  
ואני הנהג הוא אני.

הנוסעים נושאי סיפורי הדביקים  
צועקים לי מאחור שצריך למהר, נאחר, או לעצור או כול דבר אחר  
שצריך לקנות עבורו כרטיס  
ואי אפשר לנקות אותם כמו זיכרונות של  
מסטיקים. עכשיו כבר קשים להסרה.

רוצה להיות לבד באוטובוס חיי.  
לומד לחיות ביחד עם זה  
שלא.  
ועדיין דביק.

21.12.13

## הולך לאבד את זה (מוקדש לק. ל.)

ואולי עדיף כך. להשתגע  
על מנת להתחיל להפסיק לפחד  
ועל מנת להתחיל להמשיך לחיות.

יש ערך לחיים בלי פחד. יש  
ערך לחיים עם פחד. יש  
ערך לחיים בכלל. ויש מחיר  
זו תשובה שעלינו לענות או להשאיר פתוחה  
לא לתת לאחרים לענות עבורנו. אפילו לא  
לספר לנו. כדי שלא נשתגע.

ישבת מולי. סיפרת על אותם רגעים שחוזרים ודורשים  
שתשתגע. מכיר אמרתי. מרגעיי שלי,  
אינך מחדש, רק מצייר משהו אישי שאנשים כמוני מכירים  
וכמוך.

אמרתי זו שאלה שעלינו לענות או להשאיר  
פתוחה. בכל אופן, בשום אופן  
לא לתת לאחרים לענות עבורנו. אפילו לא  
לשאול אותנו. כדי שלא נשתגע  
האם יש ערך  
לחיים בלי פחד או  
לחיים עם פחד או  
לחיים בכלל.



27.12.13

יש אנשים שלא גומרים את החודש. אני לא מתחיל אותו

יש אנשים שלא גומרים את החודש. אני לא מתחיל אותו  
בלי לכבות את החודש הקודם  
כדי שהחודש הקודם לא יסנוור את היום הזה.

יש אנשים שמתחילים את החודש במינוס. אני לא בודק את  
היתרה מחודש קודם  
כדי שמה שחסר שלא יגרום לי  
לשכוח לפנות מקום לנתינה נוספת.

27.12.13

## במלחמה כמו במלחמה (בתודה לאבי פלוטניק)

אף פעם לא הבנתי את המשפט

במלחמה כמו במלחמה.

ויש המהדרין אומרים במלחמה כמו במלחמה כמו במלחמה

ואני נכנעתי. לא נלחם יותר. להבין.

גם בימי השקטים יותר לא מבין, אולי כי אין בי ימים שקטים במיוחד או

שימי השקטים אינם אלא שביתת נשק זמנית

למלחמה שאני נלחם ואף אחד

לא יודע עליה כלום. חוץ

מאנשים שאני הורג או פוצע בגלל

שהתקרבו לשדה המוקשים שלי ושילמו

מחיר.

ומי שיכול מתרחק, כדי לא להיפגע. רק  
אני לא יכול להתרחק. אני  
המלחמה  
שלי.

בבקשה, היו חומלים כלפיי. במיוחד כשאני לא.  
הרי אנשים שפויים משתגעים במלחמה. ומשוגעים משתגעים  
ואני מרשה לעצמי להסכים לעשות שלום למרות  
שאוּיב.

## מחמת שעשה, הפסקתי (מוקדש לד.)

מרוב דממה דיברתי מה שצריך, לא  
מה שרציתי. כעסתי על מי שאפשר, בעיקר על עצמי  
בשקט. אולי זה באשמתי גם.

מרוב עייפות רצתי למקומות רחוקים, לא  
לעצור כי אי אפשר. מסוכן לתת לגוף לחזור  
לנשימה רגילה.

מרוב שנים לא התרגלתי להתרגל ורק  
עכשיו ילדה וזה קשה. נזכרת  
שלא הייתי. שלקחו.

ואולי השיר הזה התחלה, של  
כן, אחרי לא שנים. ולמרות.  
סוף שלה. התחלה לחבק אותי. בדרך שלי.

מחמת שעשה, הפסקתי  
לקרוא לו אבא. המשיך לבוא למרות.  
אבא הפך להיות ההוא.

מחמת שלא עשתה, הפסקתי  
לקרוא לה אימא. לא באה להפסיק למרות.  
אימא הפכה להיות ההיא.

מחמת שלא סיפרתי לאיש, הפסקתי  
לחיות לעצמי. המשכתי לשרוד עבור אחרים.  
הפכתי להיות אימא של, אשתו של.

מרוב חימה שתקתי. פיסלתי בחימר צללי  
דמות חזקה. אפיתי עצמי בתנור כדי  
שלא אשבר. מה יהיה אם.

## בשלכת נושב כבר הסתיו. אבל בדרכים האבק אט שקע

ולמרות.  
למרות שרק אולי  
ובנראה שאולי לא.

שווה  
לנסות.  
בבקשה.

שאיני יכול לעשות מה שנכון. לעתים קרובות.  
שאיני יכול להפסיק מה שפוגע. לעתים קרבות.  
שאינן זה משנה שגם את.  
משנה שפחות אנחנו.

כאן הכול מתחיל ומפסיק.  
ממשיך להפסיק את מה שהיה ויכול.  
לפחות אולי.  
וזוה משנה את  
האווירה. אני לעתים  
אזיר עבורך. את  
עוברת דרכי.

## הדרך אל הדרך אל הדרך (מוקדש לפלג, בן אהוב שלי)

לעזוב אינו אף פעם ללכת למקום אחר.  
 שהרי דבר ראשון שאורז הוא עצמי,  
 קושר בקפידה הרגלים בחבל עבה, כדי שלא ילכו לעיבוד  
 כותב באותיות דפוס ברורות דפוסים על תווית  
 מצמיד גומייה אל בוהן רגלי כמו שמקפידים באיש מת מכוסה לבן  
 בדרך לחדר המתים החיים.  
 בדרך לשם.

לעזוב הוא תמיד להישאר. אבל להיזהר.  
 שלא לעמוד באותו מקום. כדי שלא אשקע במקום  
 שלא ללכת לאופק אחר. כדי שלא אלך לאיבוד  
 לעבור מעבר לשפה. לשתיקה  
 לעבור מעבר לגדה. לנביעה.  
 אם יש משהו שלמדתי בדרך לשם. זה פה.  
 הדרך לכאן.

לעזוב הוא תמיד לפנות מקום למקום אחר.  
 שהרי רק במקום שהתפנה ניתן לא להכניס דבר.  
 לשחרר השקפות. להפוך דעות לשקופות  
 לזכור רק שהעבר לעולם לא עבר  
 והוא ממתין להמשיך ולהיות העתיד.  
 במקרה הטוב מצופה בתקווה שיהיה טוב.  
 בדרך לאן.

## אמרתי לך שלא כול דבר שנשבר ניתן לתקן (לאביטל ל.)

אמרתי לך שלא כול דבר שנשבר ניתן לתקן.  
ולא אמרתי זאת כעצה, אלא בצער, שנשען  
על החלומות של חיי.

היו בי כול כך הרבה חלונות, אבל הימים כבר סדוקים מסופות לילותיי.  
עדיין במקומם, פחות או יותר, מחכים להחלפה כי  
כבר לא רואים דרכם. לא רואים אותי.

ואת. רק שימי לב שלא להישבר לחלוטין בעצמך.

אמרתי לך שלא כול מה שניתן לתיקון שווה את המאמץ  
ולא אמרתי זאת כהמלצה, אלא בעצב, שנצבר  
מהטעויות של חיי.

היו בי כול כך הרבה חזרות אבל הברגים שחוקים מהניסיונות לפתוח ולתקן.  
עדיין במקומם, פחות או יותר, מחכים להחלפה כי  
כבר מסתובבים על ריק. לא פותחים אותי.

ואת. רק שימי לב שלא להישחק לחלוטין בעצמך.

אמרתי לך שלא כול מה שזוכרים לטוב מהעבר ראוי לעתיד  
ולא אמרתי זאת מתוך ייאוש, אלא בחיוך, שנולד  
מההתחלות של חיי.  
היו בי כול כך הרבה פעמים סיומים, אבל החיים סירבו לסרב.  
עדיין במקומם, פחות או יותר, אך לא מחכים להחייאה כי  
חיים לא מחכים לאישור, רק מזכירים שאפשר.  
ואת. רק שימי לב לא להתחיל בלי לסיים לחלוטין בעצמך.



## טיול לא מאורגן

הלכתי למדבר לחפש את עצמי  
 כאילו טיול. מסע. מסע כומתה. קשה.  
 ארזתי תיק גב, כמקובל.  
 שמתי מים רבים בשקית. מים חיים  
 לא שמתי לב ארזתי בו חיים שלמים. חיי.  
 חיים שלמים מהולים, לא מעולים, שבעים אחוז ממני מים, היתר  
 מה יש בתוך מה שמעבר למאה אחוז. ששווה לאחוז בו. בי  
 והרי אפילו פעם אחת לא זוכר שהגעתי למאה אחוז. ממני  
 ועדיין, לכול מקום אני אורז קודם כול את עצמי. את חיי כולם.  
 גם בתיק גב. נושא סיפור חיי על גב. עייף. נושא מעייף.

הלכתי למדבר למצוא את עצמי  
 כאילו בחינה. בדיקה. בדיקת שליטה. קשה.  
 ארזתי תיק גב, כמקובל.  
 שמתי חטיפים רבים בקופסא. חטיפי אנרגיה.  
 לא שמתי לב כמה חוטפי אנרגיה אני אורז, עתירי כעס. פחד.  
 מזון מהיר. מזון מעיר. מזון מסתיר. תגובות אוטומטיות. תמיד מוכן לתגובה.

אוטומטית לא יכול. לא רוצה. לא צריך. לא נעים. לא מספיק. לא.  
ועדיין לכול מקום אני אורז קודם כול את עצמי. את פחדיי כולם.  
גם בתיק גב. נושא סיפור חיי על גב. עייף. נושא מעייף.

הלכתי למדבר להשאיר את עצמי  
כאילו פרק סיום. פריקה. סריקת שחיקה. קשה.  
ארזתי תיק גב, כמקובל.  
שמתי ערכת עזרה ראשונה. חוסמי עורקים.  
לא שמתי לב כמה אני מסרב לעזרה. חוסם עוזרים.  
ארזת לבד? כן. מישהו נתן לך אי פעם משהו? לא.  
עזרה לאחרים כן. עזרה לעצמי לא. הציעו. לא לקחתי. לא מהווה סיכון  
בטחוני. רק לביטחוני שלי. לא מדבר, שלא לדבר על עזרה מקצועית.  
עזרה חברית, עזרה עצמית. לא בשבילי. לא רוצה. לא צריך. לא נעים. לא.  
ועדיין לכול מקום אני אורז קודם כול את עצמי. את חברת בדידותי.  
גם בתיק גב. נושא סיפור חיי על גב. עייף. נושא מעייף.

ואין לאן ללכת. אפשר לעמוד. להוריד תרמיל. נטל.  
לשבת לידם. לשמוע. לספר. לשתוק. לא לוותר לוותר.

עד

שנתיידד. נחבק. נבכה סיפורים זה על כתפו של זה. חברים וותיקים

עד

שנסכים.

## נעצים

נעצים לא מסתפקים בצד אחד חד.  
מאפשרים להצמיד נייר לשולחן  
כדי מלים מדויקות.

נעצים יכולים להתפזר בלי סדר  
מאפשרים ללכת בלב יחף  
כדי לשלם מחיר האמת.

נעצים מעטים יודעים להימלט מדין רודף  
מאפשרים לנקב בלוני מלים  
כדי לאפשר שקט להתפוצץ.

## מים עומדים (מוקדש ליוסי ע.)

מי שאומר שיש  
מים עומדים טועה. טעות  
בהבנת המציאות. מים  
תמיד נופלים. גם  
כשהם שקטים. עדיין  
יש בהם איכות הנפילה. בדיוק  
כמוני, בתקופות ששום דבר אינו מרוצה.

הדרך היחידה לעצור מים היא  
לאפשר להם ליפול עד  
שיגיעו למקום הנמוך ביותר בעולם שלי.

## אהבה ללא תנאים. למרות שלא צריך

אמרת שצריך. אני  
אמרתי שלא חייבים ואפשר לא  
ענית שלא תמיד אפשר ותמיד  
יש צריך שחייבים.

ושאלתי על מה אנו מדברים באמת  
והאם צריך לדבר או שאפשר לשתוק עם דעות מנוגדות.  
ואמרת שצריך לדעת מה חושבים  
כרגע. כדי לדעת מה יהיה בעתיד  
כשיהיה צריך והוא יהיה מוקף בחומה של אפשר לא.

האם אפתח את השער הנעול לצאת פנימה למרות שאף פעם לא.  
רק בגלל שביקשת. וצריך ואפשר ידהו בתוכי.  
במקומם ארצה. למרות שתמיד לא.  
משנה.

## שיר לא מתוכנן (מוקדש באהבה לפלג שעבר)

אני עומד מאחורי הדלת ומתכנן  
איך לא להתכונן.  
מתכונן לא לתכנן.  
הרי כרגע בצד השני אין כלום עד שאני שם  
ואז הצד השני יהיה הצד שלי פה.  
ומהצד שלי אני יכול רק לעשות כמיטב יכולתי.

תראה, כשאני מספר זה לך נשמע לא אמין אבל תאמין לי  
זה מה שאני עושה. מפסיק לעשות ומסתפק בידיעה  
שאפשר. זוכר שבעבר זה עבד עבורי ועברתי לצד השני  
במקום לעמוד בצד, או לקחת צד.  
ואם לא, אז הייתה הזמנה להיכשל כראוי  
וגם זו הזדמנות שאפשר לקחת בשתי ידיים  
ולתת מתנה לעצמי.

ושלא יהיה לך ספק. עדיין יש בי ספק, ואת הפחד אני לא צריך לתכנן  
ומים לידי, רצוי, עבור הגרון היבש.

ולמרות. פותח את הדלת ויוצא פנימה ולא יודע עדיין כלום.  
רק שאי אפשר לתכנן.  
כך אני מעודד את עצמי. אומר תתכונן. שים יד על הידית. צא לשם פנימה.  
עבשיו זה הזמן הכי טוב שיהיה לך בחיים. ללמוד לטעות. ולחיות.



## להסתער. לוותר

לפני הרבה שנים, בן 19 לפני קורס קצינים שאל אותי  
הבוחן מה אעשה אם לא אצליח לכבוש את היעד ועביתי  
שאסתער שוב ושאל ומה אם עדיין לא ועביתי  
שאסתער שוב ושאל שוב מה אם לא ועביתי  
שאווטר.

וויתר לי שוויתרתי וקיבל והתקבלתי.

ושנים חשבתי שחשב שיש בי תבונה לא להסתער סתם  
ושנים חשבתי שטעיתי שחשבתי שאפשר לוותר סתם.  
ולאחרונה חושב שוב שטעיתי אבל מסיבה אחרת שאפשר לוותר  
על הצורך להסתער ואז לא יהיה צורך לוותר.  
רק לשלם את המחיר, אם צריך.

שיר לאחר כך (לגילוי, אשתי – שהייתה רוצה לעמוד ולצעוק בביכר העיר)

זהו כנראה שיר לאחר כך, כאשר תהיה  
זקן מדי ללכת למקומות אחרים והחום יגיע  
מתנור החימום ולא ממך.

אז אחר כך יהיה עכשיו ויהיה  
לך זמן לקרוא את מה שכבר נכתב בעבר עבורך ולא  
היה לך אז זמן עבורו. אז היה לך בעיקר עתיד  
ועכשיו זה עבר ויש לך בעיקר עבר, אין לך עכשיו כמעט עתיד  
רק מעט. ועכשיו  
זהו שיר לעכשיו.

## המאבק הוא להיות ללא מאבק

המאבק הוא להיות ללא מאבק.  
ברור כי הכול מטושטש ומלא אבק.  
בהתחלה.  
לכן נדרש מאבק. לא ללכת לשום מקום.  
לעצור.  
את הרצון לעבור. למקום הוא במשהו יותר.

לא לחפש  
את חסרונה של תחושת החסר.  
להסכים.  
להתחיל להפסיק להיאבק.  
להרפות.

זו התחלת הסוף. כבר עבשיו.  
סוף הדרך שלא היה בה צורך כלל.  
ואף על פי כן.

## מאד מעריך אנשים שמגמגמים

מאד מעריך אנשים שמגמגמים

ולא מפסיקים

לדבר. רק לנשום את המילה הבאה.

ולא בהכרח בזכות אומץ ליבם או בהכרח שהם רואים להמשיך

ולדבר. כנגד כול הסיכויים ועם כול הסיכונים וחוסר

היכולת להסתיר.

בעיקר בגלל שהם תזכורת שגם אני מגמגם

מבפנים, לא יודע

לדבר

את עצמי. לא יודע לשתוק

את הרגע.

שהרי אי אפשר להתבונן ולדבר. רק לברוח. לדווח על שקט

שמוכתם במלים.

מזכיר לעצמי בשקט שהגמגום הפנימי שלי הוא כבר שלב מתקדם.

בעבר אפילו לא ידעתי שאני מגמגם. דיברתי

בלי הפסקה. עם עצמי. על עצמי.

בלי לתת מקום לשקט, לרעש, לאפשרות

להקשיב.

## חופש. רוצה. צריך. מחפש. מוותר

רוצה היא רק מילה אחרת  
להיעדר של צריך  
שרוצה באמת  
כדי שחיי יימלאו  
בחופש.

ועכשיו אני מפסיק ויוצא להתחיל  
לחפש חופש.  
זה מה שאני באמת רוצה  
וצריך לוותר.  
ומוכן לוותר.

חופש היא רק מילה אחרת  
לגעגועים לחופש.  
לציפייה לאושר  
במקום אחר.  
בתחושה שמאוחר  
וצריך.

צריך היא רק מילה אחרת  
לגעגועים לשקט.  
לחסר של חיים  
מלאים במה  
שרוצה.

## מובילי טנקים רבים היו בדרכם צפונה

מובילי טנקים רבים היו בדרכם צפונה ביום חמישי אחר הצהריים.  
בכביש שש נוצרו פקקים ואנשים חזרו  
להיות נהגים עצבניים שרואים בהם רק עיכוב  
בדרך הביתה. בדרך שלהם.

היו מספר תאונות בין מכוניות ובין מובילי טנקים,  
אמר הקריין בתשדיר ברדיו והזהיר שיתכן פער בין מכוניות ובין מובילים  
והתכוון לפער במהירות. המליץ לנהוג בערנות, מה שתמיד נכון.  
חשבתי כמה טוב לאנשים שזהו הפער היחידי שנותר בהם  
מול מובילים של כלי מלחמה שנוסעים צפונה והפכו לעיכוב בלבד.  
אבק מסתיר את המוות והכאב והסבל שאופף אותם. ואת הפחד. השנאה.

מובילים כלי מלחמה. מובילים אנשים למלחמה  
וכולם שמחים כשמובילי טנקים נוסעים צפונה. אומרים סוף סוף.  
זה הכיוון ההפוך למלחמה. שהתחילה כשנסעו דרומה.  
וניצחנו. או לא. או חלקית. התחיל הזמן להתחיל להילחם על השקפות.  
חוץ מאלו שהמלחמה הפכה עבורם מקונצנזוס לפרטית וגבתה מחיר לא מקובל.

מובילים כלי מלחמה. מובילים אנשים למלחמה  
תמיד. לכול כיוון. לכך נבנו בתודעת האנשים  
אנשים אומרים יופי הם חוזרים לבסיס חוזרים הביתה.  
גם האנשים הצעירים שמכונים חיילים שלנו חוזרים. רובם חוזרים.

ושוכחים שהכיוון הזה הוא חד פעמי  
הבסיס בצפון אינו הבית של כלי מלחמה. הבית שלהם הוא בכול מקום  
שבו יש מלחמה. הבסיס נוסע במכוניות האנשים שעוקפים  
את מובילי הטנקים. עד שבהישמע אזעקה לא נעצור בצד הדרך בבטחה  
עד שנעצור את מי שמובילים את הנהגים של המובילים.  
את עצמנו.

## מכאן והלאה (ברכות לשנה החדשה ולשארית חיי)

אל תעשה כל זאת לעצמך.  
ואל תפסיק לעשות כל זאת לעצמך.  
ואל תתחיל. ואל תתחיל שוב.  
ואל תפסיק. ואל תפסיק להתחיל.  
וגם שם, תהיה פה. וגם פה, תהיה שם.  
ויהיו שם ופה. כאן.  
ועכשיו.  
ותמיד.

ואף פעם לא בגלל שצריך  
וגם אם מדי פעם לא  
אל תפסיק לעצור  
ותמיד תתחיל שוב לעצור.  
ואז נשארתי זרימה בלבד.  
במקומך. ממקומך.  
שכינה.



## אין ברירה

אין ברירה

היא תמיד מילה של חוסר ברירה.

מצביעה פנימה. מדויקת. ועוקפת. אומרת אין אפשרויות שיש תמיד מסביב.

מצביעה על כך שאין עדיין רואים אותן.

מצביעה על כך שיש עדיין חוסר בעודף ברירות.

מצביעה אל המראה שמוצבת לפנינו. מראה של עצמנו

אין ברירה

היא רק מילה של דיבור פנימי.

מצביעה על כך שאין שקט. לא אל האפשרויות

שניתן לשמוע רק כאשר הכול הופך שקוף. צלול. שקט.

ואין ברירה אלא להתבונן. לפעמים בכאב. לפעמים בשמחה. לפעמים בתימהון.

לפעמים כך ולפעמים כך ותמיד.

ואין באמת ברירה

אלא להמשיך להתבונן ולדעת שאין חוסר. לעולם חושך אינו אלא העדר אור.

העולם סביב לא נוצר עם הדלקת האור. הכול קיים מסביב. רק חשוך

ויש באמת ברירה

לטאטא את עקבות האפר של חוסר הברירה מן התודעה  
ולאפשר למציאות להתפוגג אל תמרות הרגע. לבעור לרגע.  
ולאפשר לחוסר להפוך לברירה לגיטימית.  
גם כאשר יש ברירה. גם כאשר אין שום ברירה. כבחירה.

## אף פעם איני בטוח

אף פעם איני בטוח שמה שעשיתי הוא המעשה הנכון, שמא טעיתי והייתי צריך לעשות משהו אחר, או לא בכלל.

אף פעם איני בטוח שמה שאמרתי הוא הדיבור הנכון, שמא דיברתי לעצמי, או מעצמי ולא ראיתי אותך בכלל.

10.10.14

## אפילו השאלות התעייפו מהמלחמה היא (לערים בלילות, מאז)

למה אני. למה דווקא אני. איני יכול יותר  
ומה עשיתי שכך ולמה מגיע לי. למה הגיע ונעצר אצלי  
דווקא. מי או מה או איך נעשה לי  
דווקא.

ולמה אין. למה אין תשובה, שאיתה אני יכול  
ללכת לישון בשקט. פשוט לישון. ששוב יהיה  
פשוט.

כמו שהיה לפני שהיה. לפני שהייתה השאלה הזו.  
למה.

ומתי תהיה תשובה. אם בכלל. וכאשר תהיה תשובה  
האם זה לא מאוחר מדי, אחרי שהייתי שם ויצאתי משם  
ואני פה עדיין שם, חלק כול כך גדול מהזמן. חלק כול כך גדול ממני  
נשאר.  
שם. ולא המשיך ללכת אל היום, אל אליך, אל הדברים הפשוטים  
שנעלמו.

שם. כאשר אני הייתי שם ושם נעלמתי  
לעצמי. מעצמי.

ובימים. ובלילות. אני משתדל לא לדבר אל עצמי  
משתדל לשחק עבורכם. שלא תראו את שאני ראיתי. רואה שוב ושוב  
בימים ובלילות.  
בונה מסכים ממסכים של תרופות. בין מה שהתמוטט ובין מה שיכול היה להיות  
אם לא הייתה המלחמה ההיא. שלא עוזבת. כבר כול כך הרבה שנים.  
כול כך הרבה שלא ישנים. כול כך הרבה שנים.

ועייפים. עד מוות. זה שלא בא אז. שהשאיר אותנו בחיים למות כול יום מחדש  
ואנו רוצים רק לישון קצת ואז לקום מחדש, כמו רגע לפני  
שנותרנו בחיים  
ערים.  
חיים. והם לא.

לא. אל תנסו לעודד. לא אפשר. לא נותר את מי.  
רק לזכור  
שאפשר בלי. שרק חזק יכול לוותר אם הוא באמת רוצה.  
חלש לא יכול לוותר. חלש צריך לוותר. חייב לוותר כי אין ברירה.  
הברירה אצל חזק.

חלש חייב להילחם כי חולם להיות  
חזק.  
עד כדי כך שיוכל לומר לחזק מה לעשות. להילחם שוב  
כדי לסיים שוב את אותה המלחמה, סוף סוף להגיע לצד השני.  
של חזק. סוף סוף לחוש את הטעם של לומר ניצחתי. זכיתי. הפעם אני.  
ואתם תעשו מה שאני  
אומר. אני אומר ניצחתי. אני יכול להחליט. אני.  
ואתם לא.. רק אני.

חזק תמיד מפסיד. כי תמיד יש חלש  
שרוצה להילחם. על חלום שאולי הפעם. סוף סוף

יתגשם.

חזק תמיד מפסיד, כי תמיד מפחד שיהיה חלש ומפסיד כול פעם מחדש,  
את האפשרות לא להפסיד למלחמה שתמיד מנצחת את כול הצדדים  
ניצחה אותי. תנצח אתכם.

אני לא חכם במיוחד. במיוחד לא כשהתרופות  
מנחמות אותי. מניחות לי. מניחות את הצללים לכמה רגעים.  
(יש לנו בדיחה פרטית שצללים לא פורשים לפנסיה, רק שוקלים לעבור למשרה  
חלקית. שלי לא. אצלי רק שוקלים יותר).

אין לי עצות. או פתרונות. או תשובות לשאלות שלכם.  
כבר אמרתי מקודם, אפילו לא לשאלות שלי.  
רק לתהות אם אני יכול לראות. יכול לראות בלילה את החושך שלכם  
בלי לטעות, כאשר אני ער. בגלל המלחמה ההיא שניצחה.  
את כולנו.

## הצילו

ואלמלא זאת הייתי זוכר להסתפק לזכור לזכור  
ולא היה צורך.

כל חיי צועק הצילו  
חיי לא יותר מסיבות חדשות לצעוק  
הצילו אותי מכם, מהם, מזה, ממני.  
וזה לא קורה. אין מסיבות בחיי.  
הרעש הזה מבפנים אינו מוסיקת ריקודים, רק רעש ריקנות.

ובשהצילו לא קורה חותם שוב הסכם עם עצמי  
להתפשר. לאפשר.  
כאילו כן. מתכוון לכך. בכנות  
ומיד מפר. בלי להתכוון. מתוך הרגל.

וממשיך לפרפר, כמו דג שכבר איננו ועדיין לא יודע ומנסה  
כל התנועות נכונות ועם כוונה אבל לא יעילות  
באוויר שהורג אותו. טובע באוויר.  
הצילו צועק חיי כל.  
ולא שומע.



## דיבור נכון

אין בהן ערך אם לא מוטלות על הקרקעית  
כדי להזכיר את האימה בהן נכתבו  
הידיעה שעד סוף חיי ולמרות  
ניסיונות חיפוי ואש רתק מונעת כיבוש  
לא אוכל לוותר. רק לכבוש או לסגת.  
ושניהם שווים. תנועה לקראת הימנעות.

זקן מספיק כדי להנהן לאות פרידה אל מה שכבר לא יתגשם  
להבין שחיי הם בחירות ולא קבלה. מדוע אתם מנסים  
לומר לי שאני יפה. מיטיב. מועיל בעודי חי.  
עבורי זהו סוג של הספד והרי קוראים שם של רחוב על שם  
של אדם. שם של מי שלא אשם.  
ואני אשם, אם לא לומר אחראי, לכסותי. לכסות אותי בגלימת אחריות נוחה

אחר כך אויב תמיד. אורב תמיד. שש  
לחבק את מה שיש. לומר שיהיה טוב או לא. אצטלה נוקשה  
של צעקה על מה או מי שקורה. קרה. יקרה. מקרה. הכי גרוע  
מקרה.

אז מה אם מיומן לומר מלים מפייסות לעצמי, על עצמי,  
אם נוכחת נובחת חובה, לבחור פחות או יותר טוב. לבחור משהו.  
במקום להרוג ברכות את צריך, לוותר על "השלם את החסר".

15.01.12

## שעון החול של חיי הולך ואוזל (לאורית ורבין-שמר)

שעון החול של חיי הולך  
ואוזל  
ואני תוהה לאחור,  
היכן הייתי.

האם בתוך חלקו התחתון, זה שלכאורה יש לו תחתית יציבה.  
שעליו עומד שאון חיי.  
והוא מתכסה  
והולך.

או שמא בתוך חלקו העליון, זה שהולך וצר.  
ומי שעומד בתוכו, נגלה לו עולם  
והוא נחשף.  
והולך.

והאם המחיר שווה או לא, ומתי  
אדע שאין מחיר, ואפסיק  
לתהות לאחור,

ואסכים לטעות.  
מעבשיו.

והתשובה מחוללת בתוכי  
דממה.

זו שאינה עוצרת את ריקוד הזמן,  
זו שאינה דוחפת את גרגיריו.

והדממה מסתפקת בעצמה.  
רק מסכימה.

עם שעון החול של חיי,  
זה שהולך ואוזל.

מאפשרת לי להתבונן.  
ברחש גרגירי החול של חיי  
שנאספים מרגע לרגע.  
שמתמעטים מרגע לרגע.

## עשבים שרופים אינם נושא לשיחה

עשבים שרופים אינם נושא לכתבה.  
אפילו לא שיחה בין אנשים שראו או אפילו הריחו.  
לא מתכופפים לעשבים שרופים.  
אולי אזכור שיש כאן או שם ריח לא ברור של משהו שרוף  
וברור שכדאי להימנע או לפחות להתרחק. מבאן או משם.

עשבים שרופים נמוכים מדי מכדי להיות עצים.  
שראויים לאזכור בתור יער או לפחות חורשה  
וגם הם נאלצים להגיע לסוף חייהם כדי להיות ראויים  
לכתבה שהייתה על שריפה שכילתה חורשה שלמה.  
וגם אז הידיעה הייתה שהייתה שריפה.

אנשים לא מדברים על עצים. לא שואלים עליהם.  
ועצים שותקים מדי מכדי להיות תשובה.  
רק פוטנציאל לצל או פיקניק עם מנגל  
שעשוי להוליד שריפה סתמית.  
שריפה שתמית עצים שהוסבו לחורשה

חורשה זה כבר דבר אחר.  
אפשר לקרוא לחורשה על שם איש או אישה  
שמתו.  
ולמישהו היה אכפת או כסף לקרוא אותם.  
חורשה על שם.

ואני נמוך בעיניי עצמי. ושרוף מאנשים שהיו לידי והדליקו בי אש  
ובוער בלי שתהיה תשובה.  
עד מתי  
ולא יודע אפילו לשאול את השאלה המתבקשת.  
עד מתי.  
ואולי. עד יום מותי.

ואני שיר העשב הנמוך. עצב נמוך מדי מכדי להיות שלט הנצחה  
על שמי. ולאיש לא אכפת. כיבו אותי. כוויות. קביעות.  
וגם אם כן. כבר כיביתי את עצמי. קיוויתי. ועבשיו נמוך.  
עוד מעט יגיע גשם. ואולי.

## ליתיום מתכת רעילה (מחווה לדליה רביקוביץ)

ליתיום מתכת רעילה. אבל בכמויות קטנות מטיבה לכאורה.  
לשים אותי במקום שבאמצע, בין המאניה והדיפרסיה  
ולהרגיש כמו גבינה צהובה שנמסה לאיטה  
בין שתי פרוסות לחם חיי. מלאת חורים ונמסה.

איך יכול היה להיות רופא שאמר שאני מגיבה טוב לליתיום.  
אי אפשר להגיב טוב לליתיום. שמקבע אותי  
בין ובין.

בין ללכת יחפה על קרקע לא מוצקה ולהתחפר בה.  
בין לנחות יחפה על שמים נפתח ולהתפזר בו.

28.6.16

רק וויתור (שיר מוות זמני שלי)

רק וויתור על התשובות  
איק, מתי והאם  
מאפשר לשאלות להישמט.  
מרחיב את הפתח שדרכו  
יכול להיכנס המוות לביקור  
בכול רגע, בהסכמתי.

## הפחד הגדול מכולם

הפחד הגדול מכולם  
היום. עם מילות תואר שעומדות בתור לתאר.  
איום. איום ונורא. איום ונראה.  
איום מתמשך שזוחל מתחת.  
וממתין. ואז  
פתיחה. התחלה של משהו שתמיד היה?  
תשובה. פתיחה שאינה מוכנה יותר להישאר חבויה.

אינו הפחד למות. רק הפחד שאני חי רק בזכותך.  
ואם לא את, אני מת בדרכי שלי, תוך כדי חיים.  
הופך להיות מה שאני איני כיום אבל אני באמת.

ובואי נודה על האמת. לפחות אני מודה.  
מודה לך, מודה שזה כך. מודה ועוזב.  
לא מרוחם.  
כך אני נשאר. עוזב.



אבל מתחת לכול זאת, אני מודה שכול זאת הינו רק בחסד.  
רק בחסד, לא בזכות. בזכות מה שאת מביאה לחיי  
בזכות שטוב לי בו ומאפשר. להישאר.  
למרות.

הליכותיי החוזרות ונשנות במדבר מדברות אלי את הפחד הגדול הזה. זה. בדיוק זה.  
זה שידעתי מזמן ולא שתקתי אותו בתשומת לב מספקת, כדי לבכות בבהירות מספקת שקשה לי. לחיות.  
יותר קשה. היום. ממה שהיה מזמן

זמן לעצמי מזמן לי את אותו פחד שמתחת לשטיח חיי  
עודף זמן מזכיר לי אותי. מתכנן, מתחנן, רץ אל זמן אחר  
חוסר זמן מזכיר לי שאין לי זמן לעצמי.

כן ולמרות. למרות שאתך טוב. כול כך טוב עד שמשתיק,  
כבר הגיע הזמן. לעצור את הזמן ההוא. של שם. של  
אולי כן ואולי לא. של לנסוע כול הזמן הזה לשום מקום.

הרי אני עומד שנים באוטובוס חיי  
עמוס באנשים רבים שהם אני ואינם בשבילי. מורגל.  
עצירות פתאום מנדנדות אותי קדימה ואחורה. וגם אם מצלצל.  
אין נהג שיעצור עבורי, על אחת כמה וכמה שאין אפשרות לקנות כרטיס לשום מקום. רק עבור הזכות לעמוד. אי אפשר  
לרדת ולעלות  
אל אוטובוס אחר.

וכל זאת עלי לעשות בעצמי, לבד.  
במקום בודד, ללמוד להיות לבד  
ולא לפחד מעצמי.

## נוהגת לאשפז עצמי (מחוזה לדליה רביקוביץ)

נוהגת לאשפז עצמי,  
מרצוני, מדי פעם.  
במחלקה סגורה של בית החולים הפסיכיאטרי.

הולכת כדי לעצור.  
במקום שבו אין שם שמפריע לפה לבוא לכאן.  
נשארת בשום מקום.

לכאורה, מרצוני, כדי שלא לומר במפורש, שרצוני מתייתה.  
לכאורה, מדי פעם, כדי שלא לומר במפורש, כול הזמן  
לכאורה, סגורה, כדי שלא לומר במפורש, שנעקרו מזמן מנעולי דלתות יציאה.

## חיי מעלית חייך (בראש השנה. סיכום ביניים סופי לרינה)

חיי מעלית חייך

מינוני תרופות מנגנים את יומך במוסיקת מעליות נוחה כדי שיהיה יותר נוח לנסוע לשום מקום.

אבל הספרות המוארות רק מתחלפות ולא מביאות לשום מקום חדש. כי מעליות לא נוסעות לשום מקום. וכשאת מבינה, מבקשת מאיתנו לעצור. לאפשר לך לרדת לאין מקום.

ואת מסכימה לסירוב, וצוחקת לפתע צחוק של ילדה ושוכחת, ונזכרת שאת מאושרת שאנו באים. ולרגע חיבורים רופפים מוצאים זה את זה.

ויש שלוה בכול הפחד הזה, כי יש בך אמון ומסכימה, כשאני מאשר שהכול בסדר ואין צורך לפחוד. ואפילו ששוכחת מיד מסכימה שוב להירגע, ושוב, ושוב. כשאני מבטיח שוב ושוב ושוב.

ואני יודע שתלכי יודעת. שעשית את שרצית, וחזרת לאהוב, והסכמת להרפות  
והיה בך אושר כשהחזקנו ידיים ויכולת לדבר, בלי הפסקה,  
בלי לדעת על מה. ולדעת שאני מסכים להקשיב.

והאהבה הגדולה של גילי עוטפת. ואת יודעת. והיא יודעת שאת יודעת. לא רואה אותך מקומטת. רק אימא של פעם ובלי  
הקצוות החדים שהיו המלחמות שקרעו. עכשיו מחוברות. סוף סוף אימא בת. עד הסוף.

22.12.16

## דבר לא השתנה (שיר פרידה בדיעבד מליאור)

ואת, זוכרת אותי מלווה, טועה, מתקן ובעיקר  
נמצא כאן עבורך.

ועכשיו, השיר הזה הוא כבר עבר  
ועוד מעט, אתעמעם, והזיכרון יהפוך חד סטרי  
ואני אסתפק בחיוך אליך  
בלי לדעת להסביר. רק לחוש מה שתמיד היה  
כשמבטינו נגעו.  
ולیبנו.

וגם כשאלך, אשאר.  
אחזור בכול עת שתרצי, אל חלומותייך.  
בלילה או בהקיץ.  
כשתצטרכי לחוש מוגנת. להיזכר שיש  
אהבה ללא תנאי, שיש מישהו שתמיד.  
גם כשהכול מתמוטט. אבא שלך איתך.

פעם כול השאלות יכלו לקבל תשובה ממני  
והתייצבתי בזיכרונותיך בזמן הווה, כדי לנחם את מקומות הספק.  
והיה ברור לך שתמיד. מתי והיכן. שם אהיה.  
ומכך גדלת ומאז גידלת  
את התשובות שבתוכך.

הייתי לידך, כך אני מקווה, כדי לאפשר לך לשכוח את מי שהיית  
וללדת את עצמך מחדש  
עבור אלו שנוכחים בחיך.  
עבור אלו שמכנים אותך אימא.  
ולאחרונה גם עבור עצמך  
כפי שראוי שיהיה, בראש ובראשונה.

השיר הזה נכתב עכשיו, כשעדיין הזיכרון דו סטרי  
כשאני זוכר אותך מבשילה אל חיך שלך,  
איתי עד אל בלעדיי.

## מפציר בך לפגוש את עצמך (שיר פרידה בדיעבד מפלג)

אנא, אל תתחמק, ילדי האהוב, מעצמך  
 אנא, אל תברח, ילדי האהוב, מהמקומות שמפחידים אותך.  
 אנא, אל תשכח, ילדי האהוב, מה באמת חשוב לך.  
 אנא, אל תוותר, ילדי האהוב, על השקט שמתנגן בך.

זכור ללמד אחרים רק אחרי שלמדת על עצמך  
 גע באחרים רק מאותם מקומות שנגעו בך  
 הובל אנשים לשינוי מתוך השינוי שבקע ממך.  
 וצא מתוך עצמך, כדי להיות באמת מי שאתה.

זהו שיר תזכורת שמגיע מאהבתי אליך,  
 כדי להפציר בך לפגוש  
 את המקומות שעדיין ממתינים בך.  
 ולהזכיר שהם ממתינים גם בלי שתדע.

מקומות שאין בהם שלטי שמות של רחובות,  
 רק כיוונים, שאפילו הם לא ברורים.  
 ושקט שמבקש שתקשיב לו  
 בלי לעשות דבר.

אין לאן ללכת. אין צורך לעשות. אין באמת סיבה.  
 השגת כבר את כול מה שרצית ולא היה לך.  
 נותר רק לעצור, כדי להשיג מה שממתין בך.  
 והזמן אוזל, גם אם לאט. ועוד מעט יישאר מעט.

## שום דבר לא עצוב באמת, עד שלא נגמר

אדון הזמן אמר עכשיו ששום דבר לא עצוב באמת  
עד שהוא נגמר. ואז  
עצוב כול הזמן, לנו. עד  
שמשהו אחר מתחיל. מזכיר שאפשר.

ואני שמח, על כך שעצוב. ועדיין  
יכול לזכור שחיי מלאים שמחה ועצב. למרות  
שרוצה אבל לא יכול. למרות שמשתדל.  
למרות שמשתדל לא להשתדל. רק לנסות כשאפשר.  
וכשלא, גם כן, נגד כול הסיכויים. בעד כול הסיכויים.

רק מתאמן כמיטב יכולתי, לזכור כמיטב יכולתי, לעשות כמיטב יכולתי.  
ולוותר כמיטב יכולתי כשלא.  
לא כשצריך. כשנכון.  
גם כשלא יודע איך.



עדיין לא יודע איך, רוב הזמן. ועדיין.  
משתדל לעצור. לדייק. לא לבלבל עצב עם פחד  
עצב מאפשר לחיים להמשיך. לשמחה הבאה או לעצב הבא. למרות פחד  
פחד מפשר כשחיים קופאים. בשמחה, או בעצב. בגלל הפחד.