

ציפור הנפש

המרכז הירושלמי לבריאות הנפש כפר שאול

חשוון-שבט תשע"ט



אני כאן

האם מותר לי להאמין בעצמי, האם מותר לי להיות אני	האם החיים האלה שלי, האם אני בורח מעצמי
בלי מאמץ, בלי להוסיף	חסר זהות עקור או נטוע
האם מותר לי להיות יפה, האם מותר לי לטעות, מותר לי לראות	לא שייך מעופף בחלל, מבקש מקום שלי אמיתי
האם שומרים עליי, האם אני מוגן	פרחים בגינה מפעיל מכונה
האם תסכים ליפול ולקום להיפתח אל הדרך	האם תסכים להתפעל ממעט, להיפתח אל היופי
כניסה אל האהבה עולה הרבה	כניסה אל האהבה עולה הרבה
האם אתה מוכן?	האם אתה מוכן?
כן אני מוכן	כן אני מוכן.
אני כאן אני עף אני נפתח	הו אני כאן, הו אני עף, נפתח
הו אני כאן, הו אני עף, נפתח	הו אני כאן, הו אני עף, נפתח
אהבה, אהבה, אהבה...	

יש לי ציפור קטנה בלב

והיא זוכרת בי כאב
והיא אוספת בי שנים
והיא עושה אותי שלו
אולי היא טעם החיים

יש לי ציפור קטנה בלב
והיא עושה בי מנגינות
של סתיו ושל אביב חולף
של אלף אהבות קטנות

יש לי ציפור קטנה בלב
והיא אולי כל התקוות
ולפעמים אני חושב
שהיא תשובה לאכזבות

והיא עושה בי מזמורים
והיא צובעת עולמות
והיא פותרת לשירים
כמעט את כל החלומות

והיא טובה לבנת כנף
איתה אני מרגיש חופשי
והיא יושבת על ענף
בין מיתרי לבי

יש לי ציפור קטנה בלב
והיא עושה בי סיפורים
של בית חם ובן אוהב
ושל קטעי ילדות יפים

יש לי בלב ציפור קטנה
עם שתי גומות ומנגינה

אבר כיונה

ארחיק לי נדוד מכל אדם והמון לשקט

צמאה נפשי למנוחה

ללכת למקום שהנשמה אוהבת

עיני וליבי לך עד שאמצא ואומר :

מי יתן לי אבר כיונה אבר כיונה

אעופה ואשכונה .

אשא כנפי שחר אפרוש כפיים ,

בין ארץ לשמיים

אולי מעבר ים לשם אעופה

ואני לי טוב בקרבך ואומר :

מי יתן לי אבר כיונה אבר כיונה

אעופה ואשכונה.

מילים: אילן דמרי

לחן: הוד דיין ואילן דמרי

ציפור שניה

ראיתי ציפור רבת יופי

הציפור ראתה אותי

ציפור רבת יופי כזאת לא אראה עוד

עד יום מותי

עבר אותי אז רטט של שמש

אמרתי מילים של שלום

מילים שאמרתי אמש

לא אומר עוד היום

מילים: נתן זך

לחן: מישה סגל

עכשיו אני עף

קול נשמת האדם ממלא את חיינו

מציף את חדות החיים באורו

לעד קולו יישמע בתוכנו

אין שום רעש שיכול לעצור אותו

אבל עכשיו אני עף

ואין שום רעש שיעצור יגביל אותי

אבל עכשיו אני עף

ואין שום רעש שיעצור יגביל אותי

יגביל אותי

עכשיו אני עף

קול גלגל החמה מנסר ברקיע

ממלא את הלל העולם בקולו

אבל קולו לא נשמע לאזנינו

המולת העולם משתיקה אותו

קול פעימות הלב ממלא את גופנו

מרעיד ומהדהד בפעימותיו

אבל קולו לא נשמע לאזנינו

בגלל רעש הגוף שמעליו

אבל עכשיו אני עף

ואין שום רעש שיעצור יגביל אותי

אבל עכשיו אני עף

ואין שום רעש שיעצור יגביל אותי

יגביל אותי

שיר נבואי קוסמי עליז

כמו אווז הבר שחולף בשמי הערב
הוא טס בראש החץ, לא נרתע מן המרחק
והאינסטינקט מראה ובורא לו את הדרך
משהו בך יאמר לך המשך
בדרכך .

כמו עמוד ענן, כך תלך לפני העדר
תבין הכל, תדע, לא תאמר מילה אחת
כמו עמוד עשן תעלם בתוך החדר
משהו בך יאמר לך המשך
בדרכך .

כמו בריז'יט ברדו שתפסה כבר את העסק
השאירה מאחור את הטוב ואת הרע
ועל העניינים היא צופה מן המרפסת
משהו בך יאמר לך
הפסק .

כמו שביל החלב שחוצה את השמיים
אתה הולך ישר, לא שם לב לכוכבים
שזוהרים כדי לסנוור את העיניים
משהו בך יאמר לך המשך
בדרכך .

בלי להתכוון תן לעצמך ללכת
כל החישובים ייגמרו מאליהם
כמו העץ שקם לתחייה מן השלכת
משהו בך יאמר לך
המשך
לך ישר...

הו, לך ישר
לך לבד ,
אל תפחד .
אוהו אוהו או .
אל תכעס ,
לך תמים ,
לך אחד.

תעוף

הנה	בן אדם תעוף, תעוף.
אני	נבקע כבר לפניך כל ים סוף.
שוב	
מתרגש ומתחדש	כמה רגעים של חסד
והפחד מליבי התגרש	לבן אדם כבר יש
משהו טוב קורא לי ,	עד שזה בא לך
משהו טוב בפינה מחכה לי.	מה אתה מתבייש
התקופה הקשה מאחורי.	תשמח תרקוד תברך
חסימות שבעתי די.	כי מישהו מלמעלה אליך מחייך
בשמים רואה שוב ת'כחול	אז תחזיר לו אתה בחיוך
מתוכי בוקע הקול:	חיוך עגול וגדול
תעוף, תעוף בן אדם .	תזכור – זה רק הוא שמסובב
בן אדם תעוף, תעוף.	פה את הכל
אל תהסס. עם הנשמה ועם	תעוף, תעוף בן אדם
הגוף.	
תעוף, תעוף בן אדם.	

דרך ארוכה

דרך ארוכה

אני כעוף בנדודיו

אני כרוח חרש

ימים עובר

שר לי כאן מסתיו אל סתיו.

דרך רחוקה

ואני ציפור בליל סגריר

ציפור בלי בית ,

מה היא

אל מול שמיים

כשאבד לה סוף השיר .

שיר הרוח על המים

ולו הרבה גוונים

מי אני היום ומה אני

בצלילים המשתנים בשיר ?

כשהאור על פני המים

יש קשת של גוונים

מי אני היום

ומה היום

מי אני בשיר.

דרך רחוקה

ובסופה ניצבת את

אבוא אלייך חרש

כרוח ערב

נלך איתה עד תום יחדיו .

דרך ארוכה

ואני ציפור תלויה על בד

ידך הושיטי

קראי לי ,

כי בשמיים

כל השיר שלי אבד .

שיר הרוח על המים...

מילים: תלמה אליגון רוז

לחן: קובי אושרת

ואולי זה היה סתם טיפשי

ואולי זה היה סתם טיפשי
לנסות לפרק כאב ,
במילים בשורה תבניות
זה עניין רציני ואישי, לנסות
לבטא את הלב ,
כמו לפרוט כל שנה לשניות .
לכאורה בן אדם, בן אדם
חופשי .

והראש מתעייף ראשונה ,
עם הראש מתעייף הגוף
עוד הלב מתחבא בכלובו ,
וישנם שמוצאים אמונה ,
וישנם שמוצאים טירוף ,
וישנם גם שנים טובות,
שנים טובות .

עמודים, עמודי הכלות ,
אש עולה מזיבחי האלים
מעשה אלוהים באדם
וכשלא נענות התפילות ,
וכשלא משמשים הכלים ,
שוב ושוב צוללים בים .

עופי עופי, ציפור קטנה ,
עופי עופי, ציפור קטנה ,
עופי עופי, ציפור קטנה ,
עופי עופי, ציפור קטנה .

לכאורה גם לים ,
גם לים אין גבולות
לכאורה גם לים ,
גם לים אין גבולות.



חברות מחזקת את עולם הרפואה ומקדמת חברה בריאה בישראל על ידי יצירת קשר בין בריא לחולה, בין מטפל למטופל ובין המרחב הקהילתי למרכז הרפואי. הארגון מאמין בשפת הרוח, היצירה והקשר האנושי כמשאב לריפוי וצמיחה ופועל להעצמת המרכז הרפואי כמרחב המחזק את גופו, רוחו ונפשו של כל אדם הבא בשעריו.

'חברות' - ארגון ללא מטרת רווח (חל"צ) מס' 513958157
לארגון אישור מוסד ציבורי על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה לעניין תרומות.
פעילותנו מתאפשרת תודות לתרומתם הנדיבה של אנשים וארגונים מהארץ ומחו"ל

ניתן להעביר תרומות ל:
בנק לאומי סניף 912 חשבון 23110034
רחוב בוסתנאי 14 ירושלים מיקוד: 9322904

office.haverut@gmail.com | www.haverut.org.il

חברות Haverut

