

עיין ערך

אומית קרול'ני

אונדן - הראש היה ריק מכל דבר מלבד מה שקרה, ראה ערך כאב.

כאב – הלב כואב, הגעגוע צורב, הוא שורף, מאיים לבלוע את הכל, צובע את הכל. עיין ערך געגוע.

געגוע – אין לו סוף, חונק, בא בגלים, רצון לעוד מפגש אחד, עוד חיבוק, עוד מילה, עוד מבט, ואי אפשר. עיין ערך זיכרון.

זיכרון – חד, בועט, חי, כואב, ממלא את כל המחשבות, מנסה להנכיח את מה שאבד. עיין ערך קבלה.

קבלה – זה המצב, זו המציאות, אי אפשר להילחם בה, זו מלחמה אבודה שמוסיפה סבל, נותר רק לקבל ולהשלים עם מה שקרה, לקבל גם את העצמי כמו שהוא כעת, להרשות לשהות בכאב, לתת לו מקום. עיין ערך השלמה.

השלמה – להרגיש את חיבוקו של הקב"ה, בלי כעס או טרוניה, לחוש שהוא עוטף באהבה. עיין ערך אהבה.

אהבה – עוטפת, מחבקת, נותנת יד, עוגן, חבל הצלה, להודות שיש אותה. עיין ערך הודיה.

הודיה – להיאחז במה שיש, לראות את מה שיש, לקבל כוח. עיין ערך יש.

יש – יש נקודות אור, זיכרונות מתוקים (גם אם הם כואבים במתיקותם), יש זוגיות חזקה, משפחה גרעינית עוטפת, משפחה רחבה מלווה, חברים, קהילה, יש ניסים בתוך החושך, אורות קטנים מלטפים. עיין ערך אור.

אור – אור וחושך בערבוביה, פעם חשוך ופעם מואר, ריקוד בין אור וחושך. עיין ערך הכלה.

הכלה – יום רגוע, יום סוער, זיכרון מציף, זיכרון מנחם, רגע למטה, רגעים למעלה. עיין ערך למעלה.

למעלה – לקבל כוח מנוכחות ההשגחה המיטיבה, להרגיש את יד ה' המכוונת, להתחבר למה שמעבר, לקבל כוח. עיין ערך כוח.

כוח – לאסוף את החלקים שהתפזרו, לחבר את השברים, לסלול דרך חדשה בתוך החושך, לצאת למסע עם המשא. עיין ערך מסע.

מסע - לקום בבוקר, להתלבש, להתארגן, לאכול, לשתות, להסתובב בבית שהתרוקן, לנסות לעשות משהו קטן נוסף, לנסות לבנות חיים חדשים על שברי החיים הקודמים, עיין ערך בנייה.

בנייה – להצליח לעשות עוד פעולה, לצאת החוצה, להאמין שהשמש זורחת, לתלות כביסה, להכין סלט, לבשל, לקרוא, ללמוד, לצעוד. עיין ערך התקדמות.

התקדמות – בצעדים קטנים ומדודים, לאט לאט, חיים של גם וגם, כאב וגעגוע לצד רצון חיים שמתעורר, לתת מקום לכאב ולאפשר לשמחה להיכנס, לזכור וגם לחיות. עיין ערך חיים.

חיים – חיים של גם וגם בהרמוניה, כאב וגעגוע לצד הודיה על היש, רגעי עצב ורגעי שמחה, רגעי התכנסות ורגעי עשייה, עיין ערך **מלאות**.