

# האור הפנימי שבי: פעילויות לחנוכה

## מוטיב נס כד השמן:

כד השמן הקטן הספיק ל-8 ימים! מאגר בלתי מתכלה של שמן שהביא אור למנורה ולבית המקדש....באופן מטאפורי סיפור זה מתכתב בדיוק עם הרעיון העמוק ביותר שעומד מאחורי שפת ארץ יצורי הנפש: בכל אחד מאתנו ומהאנשים שאנחנו עובדים איתם - קיים מאגר בלתי מתכלה של כוחות נפשיים, כוחות ריפוי וצמיחה. אפשר לקרוא לזה: הניצוץ האלוהי שבתוכי, "טבע הבודהה" שלי או המרפא הפנימי - אבל איך שלא נקרא לזה - הרעיון הוא שאוצר הכוחות הנפשיים קיים בתוכנו - כפוטנציאל מולד. את חלקם לא פיתחנו מעולם בגלל נסיבות חיים או קשיים מולדים, חלקם היו לנו בעבר והודחקו מהתודעה עקב משברים, את חלקם החבאנו כי החברה שסביבנו שידרה לנו ש"לא ראוי לבטא אותם" או שחששנו שנשלם על כך מחיר...השאלה הגדולה היא - איך למצוא את הכוחות שאבדו לנו, איך לעורר את אלו שהוחבאו, ואיך לגלות כוחות חדשים? ואחרי שגילינו אותם - מה יעזור לנו לתחזק ולשמר אותם? מה האחריות שלנו להשתמש בכוחות האלו גם ברגעים שבהם השדונים מנסים להשתלט?

## הפעילויות הבאות יעזרו לכם למצוא תשובות לשאלות האלו

### 1. חנוכית כוחות הקסם:



מציירים על בריסטול גדול חנוכיה

כל משתתף (בקבוצה, כיתה או משפחה) מקבל ציור של נר עם להבה, בוחר את כוח הקסם שמהווה את נקודת האור שהוא מביא לקבוצה או למשפחה - וכותב או מצייר על הנר שלו. לאחר מכן מדביקים את הנרות האישיים של כולם בחנוכיה המשותפת

### 2. מלחמת המכבים ביוונים:

המוטיב של מלחמת חלשים מול חזקים קיים בהרבה אגדות ומיתוסים. מוטיב זה נקשר למצבים שבהם השדונים מתקיפים אותנו - בדיוק כמו הצבא היווני החזק והגדול! ברגעים אלו (שאפשר לקרוא להם "חגיגת שדונים") - אנחנו הרבה פעמים חסרי אונים מול הרגשות שלנו, ההצפה הפנימית, הכעס שלנו, תחושת הקורבנות, האשמה, הפחד וכדומה....המכבים יכולים לסמל את כוחות הקסם - את האמונה בעצמנו, את היכולת לא להיכנע ל"צורר הפנימי" שמנסה להשתלט ולהרוס לנו את "בית המקדש" - שבאופן סימבולי מייצג את הגרעין העמוק הקדוש של האישיות - הסלף.

\* איזה שדונים מנסים להשתלט עליכם בזמן האחרון?

\* מה הם עלולים להרוס לכם אם תתנו להם להשתלט עליכם?

\* איזה כוח אחד או שנים יכולים לסייע לכם להתגבר על חגיגת השדונים הזו?

האם לפעמים כוח אחד יכול (עם הרבה אמונה בעצמי) - להתגבר על "חגיגת שדונים" שלמה?

### 3. באנו חושך לגרש:

אמנם השדונים הם לא בהכרח רעים - אבל כשהם מנהלים אותנו הם עלולים להביא הרבה חושך לחיים שלנו וגם של הסובבים אותנו. קל לראות זאת על שדון הייאוש או על שדון ההלקאה העצמית, אבל גם שדון שובב כמו שדון האימפולסיביות עלול להוביל להרבה חושך...לא צריך ללכת רחוק רק לראות מה קורה כאשר לאיזה נער מתחשק באופן אימפולסיבי לעלות על אופנוע או רייזר - אפילו בלי רישיון...כמה חושך זה עלול לגרום למשפחה שלמה

#### אז איך מגרשים את החושך?

קודם כל מזהים את השדון שכרגע מביא הכי הרבה חושך לחיי, ואז מנסים להכיר אותו - לציר אותנו, להכין לו תעודת זהות, להבין מאיפה הוא בא ומה הוא רוצה להגיד לי לאחר מכן בודקים האם אני יכול/ה להפוך אותו לכוח קסם? (לומדים לנתב את האנרגיה שלו למקום חיובי) וגם האם יש בי כוח קסם שיכול להתמודד עם השדון ולהביא לי אור ?

### 4. מוטיב האור:

פרסו את את קלפי הכוחות גלויים וחלקו למשתתפים דף עם רשימת השאלות על הכוחות:

#### האור הפנימי - כוחות הקסם שבי

- \* כוח קסם שהפתיע אותי לגלות שיש בי
- \* כוח קסם שגרם לי הנאה
- \* כוח קסם שאני גאה בו
- \* כוח קסם שאני רוצה לתת במתנה למישהו שזקוק לו
- \* כוח קסם שעזר לי להסתדר עם אחרים
- \* כוח קסם שנותן לי סיבה לחיות
- \* כוח קסם שגיליתי על עצמי בזמן משבר או התמודדות עם מצב קשה
- \* כוח קסם שאני צריך עכשיו בשביל להגשים חלום
- \* כוח שנזכרתי בו בזכות השראה של מישהו אחר
- \* כוח שעזרתי למישהו אחר לגלות על עצמי

\* ניתן לעשות פעילות זו גם בקבוצה או משפחה - ולבחור את נקודות האור שאני רואה אצל מישהו אחר

עבודה בתחנות נ / ג / ה / פ

מסובבים סביבון במרכז המעגל לפי תור ועפ"י האות שיוצאת ניגשים לפינה המתאימה

**נ** - נס זו משאלה מה הייתי רוצה שיקרה לי (בכיתה , בבית , בחוג ) ואיזה כוח קסם אני צריך לזה.

**ג** - "גם לי קרה פעם דבר כזה " שיתוף בחוויה בעקבות שדון שצץ והשתלט עליי.

**ה** - היי אתה!!! איזה כוח קסם יש בחבר קבוצה אחר.

**פ** - פעם קרה לי... שיתוף בהצלחה (בבית, בית ספר, בחוג ) איזה כוח קסם בא לידי ביטוי בהצלחה הזו.

**"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנו חלשים מדי"  
הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה  
שמעל לכל שיעור!  
זה האור שבנו - לא האפלה שבתוכנו  
שמפחיד אותנו יותר מכל  
אנחנו שואלים את עצמנו - איזו זכות יש לי להיות  
מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב?  
למען האמת - איזו זכות יש לך לא להיות?  
אין שום דבר נאור בלהצטמק כדי שאחרים  
לא ירגישו חסרי ביטחון  
ככל שניתן לברק שלנו להאיר אנחנו מעניקים  
בלי מודע, רשות לאחרים לעשות כמונו.  
ככל שנשתחרר מהפחדים שלנו  
נוכחותנו תשחרר אחרים מפחד".**

נכתב ע"י וויליאמסון  
צוטט ע"י נלסון מנדלה בנאום ההכתרה שלו