

אקרופוליס

מגזין בהוצאת
אקרופוליס החדשה
בית ספר לפילוסופיה
כדרך חיים

פילוסופיה
תרבות
התנדבות

גיליון מס. 69
יוני 2017 - אוגוסט 2017



קוראים יקרים,



ענת סלע

לפני מספר שנים ביקרתי בדנמרק בחודש מאי. בשעה שהייתי לבושה במעיל ועטופה בצעיף, גברים בפארק כבר הסירו חולצה ושכבו על הדשא הלח כדי לספוג קרני שמש חיוורות. הכמיהה לחמימות הראשונית לאחר חודשי חורף אפלוליים הייתה חזקה ביותר.

ארצנו, לעומת זאת, מצויה באזור משופע בקרני שמש. א"ד גורדון תיאר בשנות העלייה השנייה (-1904) את חוויית העולים מאירופה נוכח החשיפה לאור ולבוהק הארץ-ישראלי: "...מפני השקיפות שבאוויר הכול נראה גם מרחוק בבהירות עזה, הדוקרת את העין שאינה רגילה..."¹.

האור הדוקר את העין חושף בבהירות הבדלים במראה, בצבע ובסגנון. ירון ברזילי, מנהל אקרופוליס החדשה בהודו-צפון, מזכיר לנו את **החיפוש אחר האחדות**. בתוך בוהק ההבחנות החותכות של סגנון וצורה, רב הדמיון בין בני אדם ובין תרבויות שונות.

איך אומרים בסינית אני אוהב אותך? ואיך ניתן להעביר מסר חוצה הבדלי שפה ותרבות? נירית ארבלי עיצוני פותחת ברשמים מהסרט "המפגש", ומרחיבה להיבטים מרתקים של מפגש עם האחר, הזר.

סניף תל אביב של אקרופוליס החדשה הועבר אל מעבר לרחוב הרכבת. חוויית היום-יום מעלה תהייה, האם אנו מצליחים לראות את האחר? והאם

האחר מצליח לראות אותנו? קוצר הראייה אינו פיסילוגי כמובן, ועל כך בסיפור אמיתי, **את מורה, נכון?**

צחי גליק כותב על **להיות אדם שמח**, מצב שיכול להיבנות רק מבפנים החוצה, מתוך מבט מפוכח על אתגרי החיים ואומץ להכיר בהזדמנויות הטמונות בהם.

מה קורה בפנים? חניתה מטרני יצאה לראיין את הכוריאוגרפית נעה ורטהיים, מייסדת להקת המחול ורטיגו, שעושה חיל בארץ ובעולם. הריאיון מאפשר הצצה פנימה אל המניעים, ההשראה והחיים המשותפים של חברי הלהקה. המסע בין הפנימי לחיצוני מוליך יצירות מופלאות.

ולמי שישאל, אבל איך מגיעים? מהי הדרך? נאמר, **אבנים קטנות בונות טרסה חזקה**. אילה דיקר כותבת ומזמינה להתנדבות כפעילות פילוסופית, ותפזורת המעלות שהכינו רעות פרידמן ואסף עטיה מזכירה לנו מהם הכלים של הפילוסופיה היום-יומית.

באשר נהיה, בחדר שלו וצונן או על שפת הים, נהיה נא טובים עם עצמנו וזה עם זה. ההבחנות החדות של האור הקיצי הבוהק לא ישכיחו מאיתנו את האחדות.

שלכם,

ענת סלע,
הוצאה לאור

אקרופוליס קיץ 2017 תוכן עניינים

4 **החיפוש אחר האחדות**
ירון ברזילי
פילוסופיה

10 **תפזורת - חידון מעלות**

12 **מה קורה בפנים?**
חניתה מטרני
תרבות

20 **את מורה, נכון?**
ענת סלע
פילוסופיה

24 **קורס פילוסופיה כדרך חיים**

26 **איך אומרים בסינית "אני אוהב אותך?"**
נירית ארבלי עיצוני
תרבות

32 **אבנים קטנות בונות טרסה חזקה**
אילה דיקר
תרבות

38 **הרצאות נבחרות**

40 **להיות אדם שמח**
צחי גליק
פילוסופיה

מנהלת הוצאה לאור:
ענת סלע
עורכת העיתון:
רעות פרידמן
עיצוב גרפי: **עפרה בהרב**,
מירב אגסי, **ענבל בורד**
עריכה לשונית והגהות:
יפעת קלוגר,
יסמין פיאמנטה,
גדי טיסנבאום,
רינה בן עמי
תרגום: **יסמין פיאמנטה**
עיתון אקרופוליס החדשה, עמותה ללא מטרות רווח מספר 58-012-144-0 רשיון עמותה מספר 5222 כתובת דואר אלקטרוני של המערכת: magazine@newacropolis.org.il תוכן המאמרים והמודעות בעיתון על דעת הכותבים ועל אחריותם בלבד והתמונות מארכיון אקרופוליס החדשה.



איור השער:
עפרה בהרב



ירון ברזילי

איור: ענבל בורד

ירון ברזילי, מנהל
אקדמיה החדשה
בהודו (צפון).

המאמר נכתב במקור
בשפה האנגלית

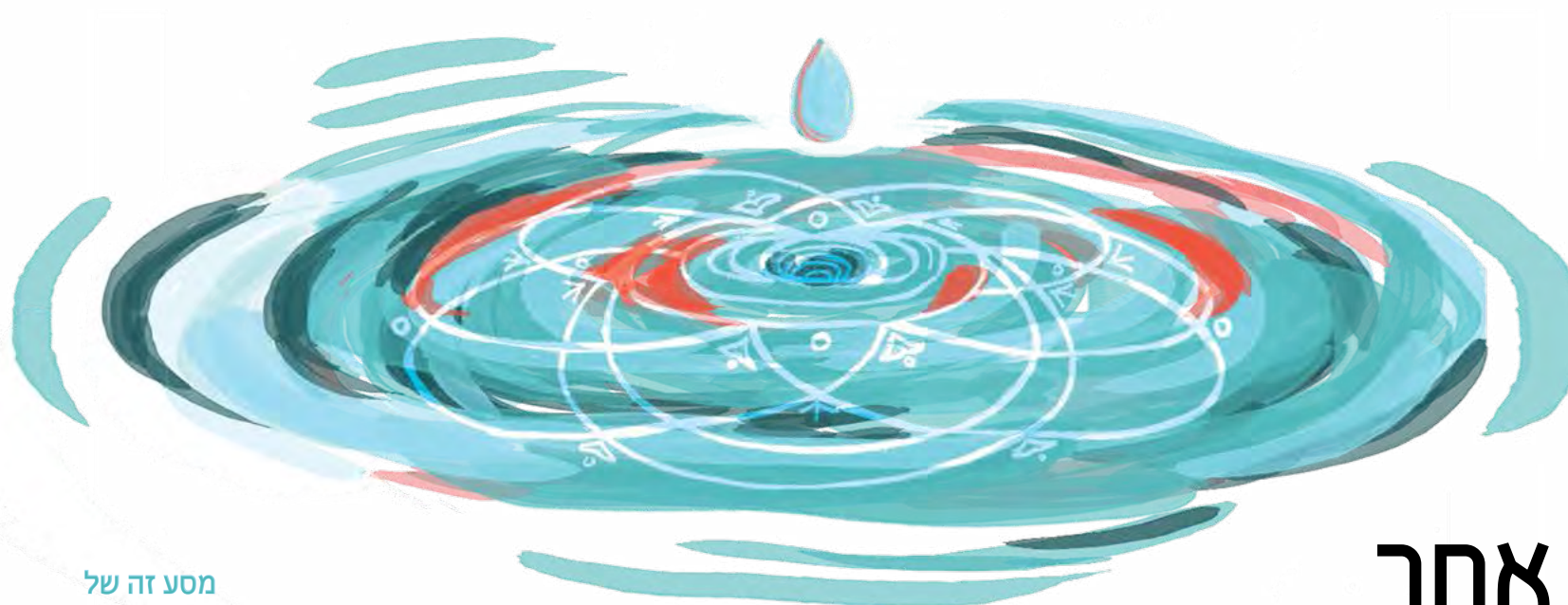
החיפוש אחר האחדות

כולנו שווים ושונים. כשם שכל אדם יכול לתרום את
ייחודו למכלול, כך כל תרבות יכולה להאיר בגוון הייחודי
שלה עקרונות יסוד אנושיים משותפים. האם החיפוש
אחר האחדות מבטל את הייחודי? ואולי הוא רק מעצים
את הייחודי בהקשרו הנכון?

כאשר חוקרים מסורות עתיקות
ממקומות שונים ומתקופות היסטוריות
שונות, ניתן לראות כי הדרך שאותן
מסורות מציעות לאדם כהליך של
התפתחות זהה, למעשה, לעיקרון
האחדות. החיפוש אחר אמת, אחר
מציאות גבוהה יותר, הוצג לעתים
קרובות כיכולת להתגבר על אשליה
של נפרדות, הגורמת לאדם לפעול
בסתירה לטבעו האמיתי ולהיותו חלק
אינטגרלי של היקום.

התורות הקוסמוגניות¹ של תרבויות
כמו מצרים העתיקה, מסופוטמיה,
יוון, הודו והתרבויות הפרה-
קולומביאניות, חולקות כמה עקרונות
יסוד משותפים. אין בכך כדי לבטל
את ערכן הייחודי של כל מסורת
ונקודת מבט, אלא להציע זווית ראייה
היכולה לסייע לנו במחקר שלנו.
התבוננות בנקודות הדמיון המהותיות
בין מסורות שונות דורשת תשומת
לב רבה, מכיוון שדמיון זה עשוי

1 קוסמוג'ניה – תאוריה ותורה מדעית העוסקת באופן היווצרות היקום.



מסע זה של
התודעה מסומל
לעתים קרובות
על ידי עלייה
לנקודה מאחדת:
פסגתו של הר,
מרכזת של
מנדלה, או צורה
של הפירמידה.

אם האדם הוא
בסופו של דבר
חלק מחיים
גדולים יותר, איך
יכולה טובתו
האישית לעמוד
בסתירה לטובת
הכלל?

לשקף אמת משותפת אחת שאליה הצליחו תרבויות אלו להתחבר, ואולי אף לרמוז על מקור משותף של ידע זה. היווצרותו של האדם, ושל היקום בכללותו, מתוארת לעתים קרובות כשילוב מסתורי בין מציאות נצחית ומציאות חולפת. האדם נתפס כהשתקפות של הכול, כמיקרוקוסמוס של היקום, והוא נשלט על ידי אותם חוקי הטבע המושלים גם ביקום.

מיתולוגיות רבות, וכן כתבים עתיקים רבים, מתארים את תהליך הבריאה כתהליך של "הגבלת הבלתי מוגבל", על ידי עיצוב גבולות וחלל מוגדר. כלומר, מעבר מחוסר צורה (המכונה בהודו א-רופה) לצורה (המכונה בהודו רופה). "האוקיינוס חסר הגבולות", המלא בכל הפוטנציאל של החיים (כמו הנון של המצרים הקדמונים), הוליד מתוכו "אי ראשון", שממנו מתפתחת הבריאה כולה. תהליך הבריאה מתואר לעתים קרובות באופן פרדוקסלי כמעבר מן האחד אל הרבים, מבלי לאבד את האחדות המקורית שלו.

מספר אסכולות, בין היתר ביוון העתיקה, בהודו וברומא, מדברות על הקוסמוס כעל "מיקרוביוס", מערכת חיה, אשר האדם, בין אם הוא מודע לכך ובין אם לא, הוא חלק בלתי נפרד ממנה. התפתחותו העצמית של האדם היא, אפוא, מסע מהופך, מן הריבוי וההפרדה, בחזרה אל אחדותם של החיים. מסע זה של התודעה מסומל לעתים קרובות על ידי עלייה לנקודה מאחדת: פסגתו של הר, מרכזת של מנדלה, או צורה של הפירמידה. זהו מסע רוחני הלוקח אותנו פנימה

ולמעלה, מן הרבים לאחד, מבטל את רשת האשליה המאפשרת לנו לראות רק חלק קטן של המציאות, חלק שבו שולטות רק ההפרדה והנפרדות. זהו מסע אשר מסמן, באופן סמלי או לא סמלי, את מותה של הזהות הנפרדת ואת לידתה של זהות חדשה, בדומה לטיפה אשר שבה אל האוקיינוס שתמיד הייתה חלק ממנו, גם אם לא הייתה מודעת לכך. ההינדים מדברים על יוגה כדרך לאחדות של האדם עם עצמו, עם תורתו, ובאופן מהותי, עם החיים עצמם (פראנה-חיווה).

התעוררותו של האדם לאחדותם של החיים היא אפוא טרנספורמציה מחיי התמותה לחיי הנצח, מבורות לידי אמת, ואם נבין את המילה "אמת" כמילה נרדפת לכוליותה של המציאות, הרי שזוהי טרנספורמציה אל החיים האחדותיים, שהם היקום עצמו.

המבט המודרני שלנו מורגל בהפרדת הכול, בהיותו של כל רכיב של חיים נפרד לעצמו, בהפרדת היחיד מהכלל. ממש כאילו אנו מבודדים עלה מענף ושוכחים את קיומו של העץ בכללותו, או אפילו את כל היער שהוא מהווה חלק ממנו; לא כסכום חלקיו, אלא כישות בפני עצמה!

אפשרות מופלאה זו היא בדיוק מה שמסורות עתיקות רבות מציעות. אם הבחנותיהן היו נכונות, הזמן לא יוכל לעמעם את מה שלימדו; הן חיוניות עבורנו היום, כפי שהיו מאז ומעולם.

לאבותינו הקדמונים הייתה אולי הבנה מעטה של הידע העצום והפיתוח הטכנולוגי של זמננו, אבל אם הבחנות

החיים הבסיסיות שלהם היו נכונות, הרי שהיה להם יתרון מובהק של הידע המהותי!

במילים פשוטות, לדעת כיצד לשרוד היטב בעולם הזה, כיצד להעשיר אותו בנוחות ובבריאות, אבל לשכוח את סיבת החיים אין בכך הגיון.

החיפוש אחר האחדות מכיל מספר עקרונות מרכזיים; האחד הוא החיפוש אחר האמת, או החכמה. האמת חייבת גם להיות תואמת לראייה גלובלית של החיים. התבוננות חלקית, מנותקת מן המכלול, מובילה בהכרח להבנה מוטעית של המציאות, שלא תוכל להתקיים לאורך זמן. "רק האמת תנצח!", לוחשים הכתבים של ימי קדם, ומזכירים לנו כי מה שאינו עולה בקנה אחד עם האמת, לא יאריך ימים. ואנו עשויים להוסיף על כך, "כל הנותר נפרד, יגווע בסופו של דבר וימות".

באחדות עם החיים נמצא צדק, כפי שנאמר על ידי הפילוסוף הסטואי הגדול, מרקוס אורליוס: "מה שאינו טוב עבור הכוורת, לא יכול להיות טוב עבור הדבורים". אם האדם הוא בסופו של דבר חלק מחיים גדולים יותר, איך יכולה טובתו האישית לעמוד בסתירה לטובת הכלל? נהפוך הוא, כל דבר המפריד אותנו מן הכלל הוא הגורם הראשון במעלה למעשים לא צודקים ולמניעים בלתי מוסריים. הדרך האתית של החיים חייבת להיות תוצאה של התודעה והזהות של האדם עצמו.

בין להיות "חלק מהכול", לעומת

"נפרד מכל דבר", מופיעות דרכים שונות לחלוטין המובילות למחשבות שונות ולפעולות שונות.

אנו מדברים היום כה רבות על הצורך למצוא דרך בת-קיימא של חיים עם הטבע, ועל מערכת אקולוגית שתשמור על האיזון הטבעי החיוני, אשר בסופו של דבר תומך גם בחיים שלנו עצמנו. רבים דואגים לטבע ומקדישים מזמנם כדי למצוא פתרונות לאתגר הגדול הזה של זמננו. נראה שהגישות שפותחו בתקופה האחרונה מתקרבות לאלו של ימי קדם; ראיית העולם כאורגניזם חי, התלוי באיזון ובתרומה הרמונית של כל ממלכות החיים.

אבל בסופו של דבר, הידע של הסביבה שלנו, שהוא אקולוגיה, תלוי ברמת תודעתו של האדם ובהיותו המרכזית.

כיצד יכול אדם להגן על הטבע אם הוא שוכח שהוא עצמו חלק בלתי נפרד ממנו? אם הוא עיוור לעובדה שהוא חלק בלתי נפרד מהטבע, גם במישורים שמעבר לביטוי הגשמי והפיזי, האין זה מובן שיפגע בסופו של דבר באותו טבע, ולא משנה עד כמה כוונותיו טובות?



יצירה של אחדות
היא יצירה של
הרמוניה גדולה
עם החיים,
מבפנים ומבחוץ,
כדי להחיות את
הקישור הנסתר
בין הקטן ביותר
והגדול ביותר,
בין הטיפה
והאוקיינוס,
כאחד.

סניפים בישראל

באר שבע

עולי הגרדום 12
054-5826732

חיפה

אלחנן 16
04-8381610

ירושלים

שבטי ישראל 24
מוסררה
02-6221399

כפר סבא

וייצמן 89
09-7665799

כרמיאל

ערבה 9
054-2182202

קרית

גושן 83/4 ק. מוצקין
04-8402660

ראשון לציון

תרמ"ב 22
03-9561002

עברנו לכתובת
חדשה!

תל אביב

סלומון 7, קומה 1
ליד רח' הרכבת
03-5104426

www.newacropolis.org.il
info@newacropolis.org.il

עקרונות אקרופוליס החדשה

אקרופוליס החדשה הינה ארגון לפילוסופיה מעשית כדרך חיים, אשר הוקם בשנת 1957 בארגנטינה ופועל כיום בכ-60 מדינות ברחבי העולם. אקרופוליס החדשה אינה שייכת לשום דת, אינה מעורבת בפעילות פוליטית וכל אדם יכול לקחת חלק באופן חופשי בפעילויותיה.

קידום אידאל של אחווה בינלאומית המבוססת על כיבוד המעלות האנושיות, ללא הבדל של גזע, מין, תרבות, דת, מעמד סוציאלי וכדומה.

טיפוח אהבת החכמה דרך הלימוד ההשוואתי של הפילוסופיות, הדתות, המדעים והאמנויות, במטרה לקדם את הידע על האדם, על חוקי הטבע ועל חוקי היקום.

פיתוח הטוב ביותר שבפוטנציאל האנושי, תוך קידום הגשמת האדם כפרט ושילובו בחברה ובטבע כגורם אקטיבי ומודע, למען שיפור העולם.

פילוסופיה

תוכנית לימודים אחידה בכל סניפינו ברחבי העולם שמקורה בלימודים שהתקיימו בבתי ספר של חכמה בתקופות שונות בהיסטוריה.

תרבות

אנו יוצרים אמנות ועוסקים בה ככלי ע"מ לגעת בלבותיהם של האנשים, לעורר ולהזכיר לאדם מיהו ומה הוא יכול להיות.

התנדבות

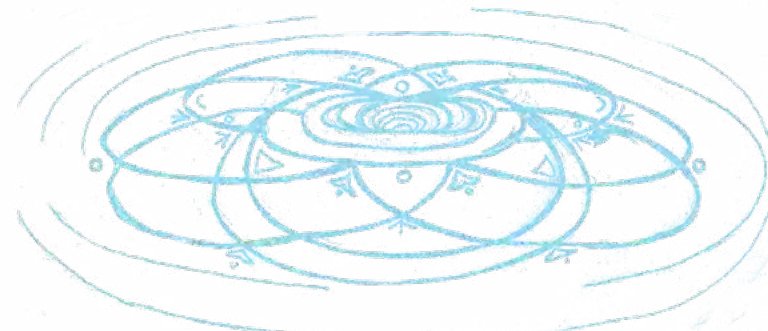
קבוצת המתנדבים שלנו מקיימת פעילויות למען הסביבה והקהילה, המתבססות על ערכי הנדיבות, הסובלנות והאחוה. גם מי שאינו חבר באקרופוליס מוזמן להצטרף לפעילויות השונות.

לעולמנו הפנימי, נוכל להתאחד עם העולם הסובב אותנו!

יצירה של אחדות היא יצירה של הרמוניה גדולה עם החיים, מבפנים ומבחוץ, כדי להחיות את הקישור הנסתר בין הקטן ביותר והגדול ביותר, בין הטיפה והאוקיינוס, כאחד.

כך בפנים, בצעידה זהירה על קצות אצבעותינו, נוכל בענווה לקבל הצצה אל אותה אמת, אשר לפיה החיים הם תמיד אחד. שם נוכל למצוא את הקשר עם כל אותם אלה המדברים על יופי גדול, עם ההוגים ועם האמנים הגדולים. באהבה עמוקה הם כותבים את שירתם הנצחית, באמצעות מילים וצלילים. ליבנו יכול להדהד עם פעימות ליבם, כשאנו מתבוננים באותם חיים נפלאים שמהם גם הם הוקסמו, כי בסופו של דבר אנחנו, ותמיד היינו, אחד. ■

החיפוש אחר האחדות לוקח את האדם אל מעבר לתחום הזמן, מעבר לגבולות השווא של התמותה. הוא עוקב אחר אסכולות המחשבה העתיקות, ומהדהד עם הרעיון שהאדם הוא נשמה נצחית, הלוכדת מסכות שונות בזמנים שונים, אך בסופו של דבר מוגדר על ידי ישות פנימית, שהיא מעבר למראה חיצוני כזה או אחר. היוונים הקדמונים ראו את האני הפנימי כחלק בלתי נפרד מהאדם. רק שם יכול להימצא אותו קישור מסתורי. רק בתוך האדם עצמו, בתוך העולם הפנימי שלו יכולות הדלתות המחברות אותו עם העולם להיפתח לרווחה. קשר מסתורי בין הסובייקטיבי והאובייקטיבי יכול להיווצר, קשר שיש בו כדי לאפשר פרידה מאשליות הנפרדות ויצירת אחווה אמיתית; אחווה בין בני האדם וכל צורות החיים האחרות. זהו פלא שקיים בתוכנו: אם רק נשים לב



תפוזות

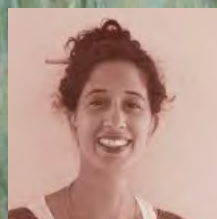
רבים מחכמי האנושות סברו שכל מעלות התלמיד נמצאות בנו – עלינו רק לזהות ולפתח אותן בתוכנו. לכבוד בוא הקיץ, החבאנו 32 מעלות בתפוזרת למטה. המילים מסודרות אנכית, רוחבית ובאלכסון, בשני הכיוונים (למעלה ולמטה, קדימה ואחורה וכדומה), ויש מעלות שבנויות משתי מילים (ללא רווחים). האם תוכלו לזהות את כולן?

יצירתיות חריצות אמנות
אדיבות משמעת כשטות
דמיון יציבות סבלנות תקווה
אוסר כנימי
התמדה כבוד
הרמוניה אי היקשרות
נדיבות השתלבות
עקביות ישרה הבחנה
שלווה אחווה טוב לב
צניעות בהירות

עכשיו כשגיליתם את הערכים בתפוזרת, מתחילה העבודה האמיתית: לגלות אותם בעצמכם.

ל נ ד י ב ו ת ו נ ל ב ו ס ז כ נ ג י צ ג
 ת י ו ש ר ה צ ת נ ש ח ס ב א ת ו ב י צ י
 א ו ש ר פ נ י מ י ת ק ה ר מ א א ד ק ק ז
 כ ס נ נ ת מ א ד ל ג ס ש ת נ ד מ ו ס ה ד
 ר ח א כ ט ח ב פ ח פ ר ת ב ו מ ת ב ס ג ש
 ת ק ה ח ו ח ת צ ש ח ק ל צ ת ק ק ה ב ר ח
 צ ז א ו כ נ י ט מ ה ת ב ק ג ע ש ס ל ס ש
 ח נ ה ח ג י ו נ ב ט ה ו ה ק ט ד א נ ל נ
 ח ר י צ ו ת ב ב פ ז ו ת ב י צ ס ח ו מ נ
 ד א כ ע ת ה ה ל ק ה מ י ה כ ה א ו ת מ ד
 ס י צ א ו ה מ ת ב ע ו מ ר נ ק ה ו נ מ ב
 ל ה ק א ב ת י מ ק ת ש ג ח ק ג י ה י ח
 ד י ע ק י ס א כ ס מ ק ב ז פ ת ה ו י ה ט
 ב ק ת ל ד ר ט ש ע ה ה ס ט ר ז נ ר ש ל ו
 ל ש ג ס א נ י ת ח ל ט ע י פ א ו מ צ ד ב
 ת ר ס ד ד ז כ כ מ א מ צ ב ה ת מ ד ה ר ל
 מ ו ו ר ב ה ר מ ו נ י ה ג ז ת ב נ ו מ ב
 ו ת צ ג צ ט י ט מ ז ד פ צ ל ח ח ג פ ע פ
 ש א כ צ ע י ה ב ח נ ה כ ב ל ב ע ד ו ב כ
 ת ב ל ט פ נ ה ד ו ת ת ר כ ה ח ת כ צ כ ז

תרבות



חניטה מטרני

מה קורה בפנים?

ריאיון עם הכוריאוגרפית נעה ורטהיים

"ההשראה היא מגעה של הילה נדיבה הבאה ממקום שמעבר
לזמן ולחלל, שבאה מן המעיין הנצחי".
דליה, "הגיבור היומיומי", בהוצאת אקרופוליס החדשה

צילום: אלעד דבי



לפני כ - 10 שנים חברנו יחד קבוצת האמנים באקרופוליס החדשה כדי לחקור את הקשר בין הפילוסופיה והאמנות. אנחנו נפגשים באופן קבוע - לומדים על השורשים העמוקים והרחוקים של האמנויות, על ההיסטוריה של האמנות ועל ההשפעה שלה עלינו. כחלק מעבודתנו נפגשתי עם נעה ורטהיים, המייסדת והכוריאוגרפית של להקת המחול 'ורטיגו', כדי לפגוש יוצרת שמבטאת באמצעות אמנות את החיים הפנימיים של האדם.

נעה ייסדה את הלהקה לפני יותר מ-25 שנה יחד עם בעלה, עדי שעל, וכעת היא כוריאוגרפית מוכרת בארץ ובעולם. היא זכתה במספר פרסים, ביניהם פרס משרד התרבות

לכוריאוגרפיה בשנת 1998 ופרס לנדאו לאמנות הביצוע בשנת 2003, והשנה הוזמנה לבית הנשיא לרגל יום האישה הבין-לאומי, על ידי נחמה ריבלין, כאישה יוצרת וכוריאוגרפית מצליחה.

איך האמנות עוזרת לנו להכיר את עצמנו? מה את מגלה על עצמך דרך היצירה?

"היצירה מספרת לי מה קורה איתי. אנחנו אמורים לדעת מה עובר עלינו, אבל לא תמיד אנחנו באמת יודעים. לא תמיד יש את הזמן לשהות ולשאול את עצמנו שאלות עמוקות על עצמנו. דרך היצירה אפשר לשמוע מה קורה בפנים.

"אני לא יוצרת מרצון חיצוני, מאמירה גדולה או מרעיון, אלא מתנועה פיזית, מעין נביעה פנימית שנובעת מתוכי ואני עוקבת אחריה. זה מתחיל ממוטיב תנועתי או מרצף של תנועות שאני יוצרת באופן אינטואיטיבי, ואחר כך אני חוקרת ומפתחת את זה יחד עם הרקדנים בסטודיו.

"אחרי תקופה אני מתחילה להבין מה הגוף שלי מספר לי. רינה, אחותי, יד ימיני, הדרמטורגית, ועוזרת כוריאוגרפית (שרקדה עד לפני שלוש שנים בלהקה) עוזרת לי להבין את מה שאני עושה באופן אינטואיטיבי, היא מנתחת את הדברים, ולאט לאט אני מבינה מה שם סקרן ומסקרן אותי ובמה היצירה מתעסקת.

"ואז אני יוצאת מה'אני' הקטן, מהעולם הפנימי והפרטי שלי, ויכולה להתחבר עם היצירה (הריקוד) לעם



שלי ועד ליקום כולו. הלינק מהפרטי לציבורי ולקוסמי הוא מאוד מעניין. אני יכולה לעבור ממני החוצה, כי תמיד יש חיבור - לפעמים זה לרוח ולפעמים זה לאנוש - פסיכולוגית, לאומית, אקולוגית ואנושית. אני מאוד אוהבת את זה."

איך התגבש הנושא של היצירה החדשה?

"התעסקתי באגו ביצירה האחרונה. הדימוי הראשון שעלה לי בראש, כמו סוג של חידיון שבא אליי, היה קו אדמה, קו אדמה על הבמה. חומר דחוס שקשור לנראות, והבנתי שזה קשור ל'אני' וליחס אליו. ואז חברה סיפרה לי על ליונס, פילוסוף צרפתי, שמדבר על האחר. מה זה האחר, אני

פה ואתה פה, כל אחד זה האחר, מה זה אומר. התחלתי לחקור את זה, את הנושא של האחדות והנפרדות. וגם משהו מהתפילה של יום כיפור התחבר לי, המנגינה הרפטטיבית של 'אחת, אחת ואחת, אחת ושתיים...'. התנגנה לי בראש. התחברתי לקונספט ולמילה הזו, 'אחת'! וזה השם של העבודה 'אחת, אחת ואחת'. האחת היא השלם, אחת ואחת זה הפיצול, החלוקה או התוספת, לא משנה אם זה אחת ועוד אחת או אותה אחת שמפוצלת לכמה."

"אחת, אחת ואחת" - זה קשור לחיפוש שלך ליצירה בלי אגו?

"זו בחירה מאוד מודעת להשתחרר מאגו. מאז שאני ילדה, בגלל שבאתי מבית דתי עבדנו על המוסריות. אבא



שלי היה תמיד מדבר על זה, על המוסר ושהכול נמדד במעשים. תמיד היה חשוב לי לתת. כשהיינו ילדות, אני והאחיות שלי, היינו הולכות בשבתות ללא, ילדה עם פיגור, ילדה מהממת, כדי להיות איתה, לקחת אותה לפארק, להחזיר אותה הביתה. תמיד עשינו משהו, תמיד חיפשנו את המוסריות ואת הקהילתיות. אהבתי את החוויה הזו של נתינה.

"בהמשך הייתי מדריכה בבני עקיבא שלוש שנים, וכל מה שעניין אותי היה שהילדות לא יפגעו אחת בשנייה. היה חשוב לי להשכין שלום, גם אם זה לא תמיד התקבל בצורה טובה."

אבל מעבר לזה, התהילה והכסף וההצלחה יכולים לבלבל, בסיס חינוכי חשוב אבל האם זה מספיק?

"אני יכולה לחשוב על זה בהרבה

אספקטים. תמיד הייתי מודעת לזה, לאיפה החברה שמה אותך בהגדרות של 'מצליח' או 'לא מצליח' - לעומת מה חשוב לי. ברור שההצלחה משפיעה, זה 'מסדר' לאדם את האגו שהוא חלק מאיתנו, השאלה אם אתה מודע לזה או שזה מנהל אותך.

"אני אמנית של שאלות, אני יוצרת יצירות שהן שאלות, אני מציפה דברים. אני לא מציעה פתרונות אלא מציפה שאלות. אני מושיטה אותן לעולם, ככה אני רואה את התפקיד שלי. אחרי שעשינו את הכוריאוגרפיה הראשונה 'ורטיגו', לפני 20 שנה, עדי אמר לי, 'בואי נוציא לך כרטיס ביקור של כוריאוגרפית', אני אמרתי לו, 'מה? רד מזה. כולה עשינו דואט, התגלגלנו בסטודיו, עשינו קצת פאן'. נכון שהתחיל באז סביב הדואט, אבל לא חשבתי שאני כבר כוריאוגרפית. אף פעם לא הדליק אותי או בער לי

"התואר". אני אוהבת דיאלוג ועומק. מעניין אותי לעבוד עם היכולות של האנשים שעומדים מולי. אני רוצה שאנשים יעבדו, כי הם רוצים ומעניין להם. זה תובעני וקשה לא פחות. לא מעניין אותי השלילי והתחרות, אני רוצה ליצור מאנגריה בונה ואמיתית."

למה עברתם לנתיב ה"ה ובניתם כפר אקולוגי ותרבותי?"

"כשאמי היקרה מתה מסרטן זה גרם לנו לשוק, ואז עלה הרעיון. החלטנו לפתח את הכפר, אני ועדי ואחותי רינה, כי ראינו שהקריירה מתרחבת. הבנו שאם אנחנו רוצים לשמור על השפיות ועל מה שבאמת מעניין אותנו, לא נוכל להמשיך באותה צורה שאנחנו עובדים עכשיו, משהו צריך להשתנות, אחרת זה ישחק אותנו. רצינו להמשיך לעשות את מה שאנחנו אוהבים לעשות וגם להיות כולנו יחד."

אז מה מיוחד בחיים המשותפים שלכם בכפר?

"בכפר אנחנו חוגגים חגים, אבל לא בצורה פורמליסטית ומפרידה. גם אבא שלי, שהוא דתי, יכול ליהנות מהחג, וגם מי שהוא רוחני ורק נהנה לשמוע את התפילות וגם מי שרוצה לדבר ולשתף, וזה לא חייב להיות ברמה הדתית. אנחנו עושים את זה כדי לייצר שיח, לפגוש אנשים, להתפלל, להתפלל, מה שרוצים..."

"לא מזמן הגיעו לפה מהמחלקה למחול ולמוסיקה של האוניברסיטה מניו-יורק NYU, לשלושה ימים של סיכום פרויקט של חיבור בין תרבויות. הגיעו ישראלים, ערבים מהגליל,

מישהו מאפריקה, בחור אינדיאני מהשבטים - אנשים מדהימים, ערבוב מדהים של תרבויות ושל יצירה משותפת, זו חוויה מיוחדת.

"המקום הזה רוצה לתת מרחב לדברים האלו, ועם השנים הוא הופך להיות מה שהוא רצה להיות, וזה כיף כי הגינו את זה וזה קורה!"

"בכפר יש לנו אפשרות לקיים את 'כוח האיזון' (פרויקט משותף של רקדנים יחד עם אנשים בעלי מוגבלויות) - החיבור, הקונטקט (ריקוד במגע), התקשורת, התנועה המשותפת וההעצמה המשותפת יוצרים משהו מרגש. זה היה רצון עמוק שלי.

ברגע שראיתי בחו"ל את העבודה המשותפת של נכים ורקדנים של אדם בנג'מין, הבנתי שאני רוצה לעשות את זה. הזמנו את אדם לארץ ועשינו עבודה משותפת, שהפכה להיות חלק מהרפרטואר של הלהקה. טלי, אחותי, שאהבה לרקוד תמיד והייתה הכי מוכשרת מכולנו אבל לא רצתה חיים של רקדנים - כשהיא הגיעה לסדנה נפל לה אסימון שזה מה שהיא רוצה לעשות. ואז היא וחי כהן למדו וחקרו את העבודה של אדם בנג'מין והפכו את זה לפרויקט מתמשך וקבוע. הם עושים את זה כבר שנים יחד. זה עוד משהו מיוחד שקורה פה!"

איזה אתגרים היו עם הפרויקט הזה?

"בזמן הפרויקט הצטרפה ללהקה רקדנית מקצועית מגרמניה, והיא שיתפה בחששות שלה. עבר לה בראש 'עשיתי מאמץ לבוא ללהקה, ומה?! לא



לישון? צריך לשחרר את השליטה כי זה יוצר חיכוכים. אם הילד מקבל אמא שלמה ושמחה, עם בית קצת 'היפי' או אמא מנקה ומקצפת אבל עצבנית – מה עדיף? חשוב להיות שלמה עם הבחירה."

נעה, תני לנו מסר לסיכום.

"זכות הקיום' שלנו מסתמכת הרבה על נקודת הייחוס של האחר, מי שמסתכל עלינו. מי אני אם אף אחד לא מסתכל עליי? עד כמה אנחנו יודעים לראות את עצמנו? זה טבוע בנו שמי שאנחנו זה איך שרואים אותנו ומה שהחברה הכתיבה לנו. למה? אם אני מרגישה שהצלחתי כקרייריסטית אז אני מרגישה טוב עם עצמי? האם הייתי אותה נעה אם מה שקרה לי לא היה קורה? אם לא הייתי מקימה את הלהקה, עדי, אם לא הייתי חיים אחרים, אולי הייתי הופכת להיות מטפלת בתנועה – אבל אני חושבת שהייתי אותה נעה, כי אני עובדת על זה. אני לא נותנת לעצמי להזדהות עם התפקידים החיצוניים, לא נותנת לתפקידים להכתיב לי מי

לבנות את הכפר האקולוגי. לבנות את המקום הזה זה למתוח גבולות, ולכל אחד יש דמיון וחלום אחר. זה שוחק, זה מבלבל.

"שנתיים. היה לי דימוי כזה שאני רצה בגבעות פה, רצה, רצה, בורחת. רוצה לברוח מכל הדבר הזה, לא יכולה לשמוע יותר את כולם. זו הייתה משימה בלתי אפשרית."

אז מה עשיתם?

"למדנו להיות כנות כל אחת עם הגבולות שלה, למדנו תקשורת ישירה, לדבר בצורה פתוחה, והכי חשוב – אהבה ללא תנאי – זה הדבר היחידי שיכול להחזיק דבר כזה, כי אנחנו בעידן של אני, אני ואני, בנפרדות גדולה.

"היום זה תענוג, זה הציל אותי ברמה הרגשית והפנימית, במלאות שהילדים חווים, חברים אמיתיים, סביבה בונה. יש יותר תנועה וחיים וערבות הדדית."

איך מסתדר לעשות קריירה וגם להיות אמא?

"צריך תעצומות נפש. קודם כל יש לי בעל מדהים שהוא גם אבא מדהים. וגם לגור בכפר עוזר מאוד. נשאתי את התינוקות איתי שנתיים כמעט צמוד, הנקתי אותם ולא עזבתי אותם. הייתה לי תחושה אינטואיטיבית שזה הגרעין, ביטחון אמיתי של גוף לגוף, לקחתי אותם לכל מקום. אחרי שנתיים-שלוש שחררתי קצת, זה הזמן שבו הם מתחילים להבין, אפשר לדבר איתם. יכולתי לשחרר קצת, והם יכלו להישאר עם אבא. מה הבעיה שאבא משיב את הילדים

נרקוד? זה יהיה טיפולי?! לא נמריא במובן של הריקוד?! אבל מה זה להמריא? להרים את הרגל עוד יותר גבוה? כן, לכבוש את הגוף ברמות הגבוהות – אני לא מזלזלת בזה, זה מדהים וזה משגע, אבל בשבילי זה לא המרכז, מבחינתי זה בא אחרי המהות. אבל בסוף אותה רקדנית שיתפה שהיא קיבלה מתנה מאוד גדולה לחיים בעקבות הפרויקט הזה."

איך זה לחיות ביחד? (נעה, יחד עם שלוש אחיותיה ומשפחותיהן עברו לגור יחד בנתיב הל"ה)

"10 שנים אנחנו חיים בכפר יחד. יצרנו במודעות כור היתוך. כל אחד היה מסודר לפני שהגיע לכפר. עזבנו הכול מסיבה אידאליסטית ומסיבה חינוכית. רצינו לגדל את הילדים בסביבה אנושית, ה'ביחד' היה חשוב לנו, שהילד ירגיש שהוא במרחב, שהוא לא צריך להיות דבוק לאבא ולאמא הביולוגים שלו, הוא יכול לקבל אנרגיה גם ממישהו אחר. זו מחשבה של פעם, של שבט, שגרים יחד. יש מעגליות של טבע שהיום אין אותה. היום כל אחד גר במקום אחר בנפרדות, ואנחנו רצינו לחיות יחד!"

"יש לנו קוד כזה שנקרא – 'שנתיים'. שנתיים זה המדד. כשיש משבר צריך לתת שנתיים. אם מחליטים לעשות עבודה על משהו, לא לקחת שני טיפולים אצל פסיכולוג או משהו כזה, אלא שנתיים עבודה. זה עבודה, זה לא רגע, זה זמן!"

"אותו דבר פה, היו לנו 'שנתיים' קשות. מעבר לכל מה שעשינו ביומיום, בלילות היינו נפגשים כדי

*חברי מכון טריסטאן חוקרים ומתרגלים אמנות ככלי להתפתחות רוחנית וחולקים את פירות המחקר שלהם באמצעות סדנאות חווייתיות ומופעים שפתוחים לקהל הרחב. מטרנתו הינה ליצור וללמד ביטויים אמנותיים המכוונים אל חלקיו הגבוהים של האדם, הגורמים לאדם להרהר, לרצות לגדול ולנסות להביא יופי באמצעות אמנות – לחיים. אנו מאמינים שאמנות ששורשיה נמצאים באהבה ובחכמה תעזור אהבה וחכמה גם בליבותיהם של הצופים והמאזינים לה.

מאליו! ■



הדרך עברה בשלום. ברחבת הכניסה של בית הספר היו תלויות תמונות מחזור של כיתות, מראשית שנות ה-20 של המאה הקודמת. אפשר היה לראות בהן את השינויים הדמוגרפיים לאורך 70 שנים. מכל התמונות ניבטו ילדים רציניים בעיניים פקוחות לרווחה. בשנות ה-20 האוכלוסייה הייתה הומוגנית לגמרי. הבנים לבושים במכנסיים עד הברכיים עם כתפיות, והמורים בחליפות ובעניבות. בשנות ה-90 המגוון האנושי רחב, וכך גם הלבוש הצבעוני של הילדים והמורות.

בימים הראשונים, כשראיתי מי בא לקחת את הילדים מבית הספר בצהריים, לבי החסיר פעימה. כל אחד מהורים, מהסבים ומהדודות, נראה

ביום הראשון ירדתי מהרכבת בתחנה המוכרת. מצד שמאל, על אותה מדרכה, נמצאים הקמפוס של האוניברסיטה, הגנים הבוטניים, גן החיות ושכונת "איטליה הקטנה", שכונה שהיה לה ועד פעיל ואנרגטי שראיין את כל מי שביקש לגור שם. הפעם, המסלול הוביל אל "הצד האחר" של שדרות וובסטר, רחובות מפוקפקים שמעולם לא דרכתי בהם קודם. התארגנתי פנימית כמו אל קרב פנים אל פנים. לופתת בחוזקה תיק ספרים ומחברות ביד אחת, הכסף עמוק בכיס המכנסיים (מיותר) לציין שלא היו פלאפונים), מבטי נעוץ קדימה וצעדיי חזקים ובטוחים. כל כולי יודעת מאין באתי, לאן אני הולכת ומה באתי לעשות.



את מורה, נכון?

רחוב הרכבת מהווה מעין חומה סמויה מן העין התוחמת את איזור התחנה המרכזית המפוקפק. סניף תל אביב עבר לשם, מעבר שאי אפשר לסכם אותו כפיזי בלבד. אנו נדרשים לעירנות מבלי לוותר על היכולת לראות בני אדם, שגם להם יש חלומות, שאיפות וחששות. **סיפור אמיתי.**



ענת סלע

איור: ענבל בורד

למדתי. ראש החוג לחינוך, שהכירה אותי, שאלה בחשש איפה אני מתכוונת להחנות את הרכב, מאחר שיש רק מעט מקומות חניה בתוך שטח בית הספר, וברחוב יש מקרי ונדליזם. לא היה לי רכב באותה תקופה וגם לא רישיון נהיגה. הסברתי שאגיע ברכבת הפרברית לתחנה קרובה ומשם אצעד ברגל מרחק של פחות מקילומטר. היא הביטה בי בחשש, ובמאמץ לא להביע עמדה סטריאוטיפית אלא עובדות בלבד, הסבירה לי שוב שהשכונה אינה בטוחה ושהיא דואגת לי. אני מצידי הייתי זקוקה לעבודה ושמחתי במיוחד למלא תפקיד בתחום ההתמחות שלי, לכן הזכרתי לה בהתרברבות קלה שאני מישראל... מורגלת בענייני היעדר בטיחות.

לפני מספר חודשים העברנו את סניף תל אביב למשכנו החדש ברחוב סלומון 7. מרחק של כ-100 צעדים ממשכנו הקודם ברחוב ריב"ל עשוי להיראות בהתחלה "מעבר להרי החושך". רחוב הרכבת מהווה בעיני אחדים סוג של חומה סמויה מן העין, המסמנת את דרום העיר על כל תופעותיו.

החווייה של חציית רחוב הרכבת אל מחוזות פחות מוכרים הזכירה לי התנסות אחרת מן העבר.

לפני שנים רבות נסענו לניו יורק להמשך לימודים, והעבודה הראשונה שקיבלתי הייתה באזור 10 ברובע ברונקס. התפקיד היה לרכז פרויקט חינוכי שמומן על ידי קרן גדולה, בשיתוף עם האוניברסיטה שבה



היה לי כמו מישהו שיש להזהיר ילדים מפניו אם נתקלים בו ברחוב. מגוון רחב של נוכחויות, החל בעצבנות וקוצר רוח, נמיכות רוח וכלה בעיניים מעורפלות. בלטה בנוכחותה מלאת החיים סבתא סינית אחת בלבוש מסורתי, עם שן אחת בלבד בחזית הפה, שישבה בנינוחות על המדרגות וחיכה בפה רחב ובנועם אל נכדתה.

ההורים, מהגרים ומקומיים, חוו מצוקות שונות: אימהות בנות 20 הכניסו ילדים בני 5 לגן חובה; אבות היו בכלא מסיבות שונות; ילדים לא הגיעו בצורה סדירה לגן ולבית הספר. כמו כן, האוכלוסייה שהיה עליי לאתר הייתה ילדים בני 5-8 שנעדרו מבית הספר יותר מ-50% מימי הלימודים בשנה האחרונה. והם היו רבים מדי.

בהדרגה למדתי להכיר אותן. אימהות צעירות, שפחדו מרשויות ההגירה, פחדו מפשיטות של המשטרה במאורות הסמים של חדרי המדרגות שלהן, פחדו מאלימות של גברים שאל עוצמתם לאוורה גם נמשכו, ולא פחדו כלל להיכנס להיריון. אם צעירה אחת עם שישה ילדים משישה בני זוג ארעיים שלא נשארו לבוקר שאחרי, אמרה לי בעצב: אני עוברת מהחדר, לשירותים, למטבח... בכל מקום יש מישהו. אין לי פינה לעצמי.

התכנית שריכזתי כללה אבחון ותגבור לימודי לילדים וסדנאות להורים בנושאי הורות והתפתחות ילדים. אם שהגיעה לסדנא קיבלה ארוחת בוקר, מפגש עם מומחה ומעטפה ובה \$10. הן באו בשמחה, לאכול, לקבל את הכסף, לפגוש זו את זו ולקבל הכוונה,

עד אשר הבאנו מומחית לנושא של פגיעה בילדים. אף אם לא הגיעה באותו בוקר.

בית הספר היה כה מלא תלמידים, עד כי אחת הכיתות למדה באופן קבוע באולם ההתעמלות. לא נמצא חדר פנוי עבורי ועבור הסטודנטים המתגברים, אבל נמצא לנו ארון. מאוורר קטן, שולחן, ספרייה וכמה כיסאות בתוך ארון קיר. "אל תסגרי אף פעם את הדלת לגמרי כשאת לבד עם ילד", הנחיתה אותי ראש החוג, "זה עלול להוות עילה לתלונה". היה מדהים לשמוע את זה בהתחשב בתנאים החברתיים והקהילתיים, אך כך נהגתי.

בוקר אחד, בעודי צועדת במרץ בצעדי לוחמת, פנתה אליי אישה צעירה ומעורפלת חושים ברחוב, ושאלה באנגלית משובשת: "את מורה, נכון?", ונרגעתי, כי הבנתי שרואים אותי. כל אותה שנה המשכתי לצעוד בנחישות ובערנות. הכסף בכיס והתיק אחוז היטב, אבל הלב שקט יותר.

אני עדיין זוכרת את ג'סיקה הרננדז, ילדה מתוקה עם צמות שביום שישי אחד לא בא איש לקחת אותה מבית הספר. איש לא ענה במספר הטלפון שנשמר במזכירות לשעת חירום. איש לא ענה בכתובת הבית, וג'סיקה הועברה לטיפול רשויות הרווחה.

ואני זוכרת את ליסנדרו דלגאטו, ג'נטלמן קטן, שאמא שלו, אסירה משוחררת, נסעה איתו בכל יום מדרום הברונקס לצפון כדי להשיג עבורו חינוך טוב יותר.

ילד אחר שאיני זוכרת את שמו, התגרר עם משפחתו שפלשה לקומה אחרונה בבית דירות נטוש. את החדר חלקו עם יונים שחדרו מבעד לרעפים השבורים, ועם חולדות ענק שלא פחדו מבני אדם.

לכולם היו תקוות, וכולם רצו להצליח. לא תמיד היו להם כלים, ולא תמיד היה להם כוח להפעיל רצון, התמדה ונחישות, בדרך הקשה אל ההצלחה. גם לא תמיד עצרו כדי להגדיר לעצמם מהי הצלחה, חוץ מאשר במקרה של גרין קארד – זו הייתה השאיפה הגדולה.

המשכן החדש של סניף תל אביב הוא מן מקום שכזה. הנסיבות האנושיות אולי שונות, אבל מאחורי הנסיבות יש בני אדם דומים, שלא תמיד יש להם כלים, וכשיש להם כלים, לא תמיד יש להם כוח רצון כדי להשתמש באותם כלים, או בהירות לגבי ההצלחה שלהם מקווים. כששמעתי שזוג אופניים של אחד מחברינו נגנב, הצטערתי, אך לא הופתעתי. כששמעתי שהדמות שנראתה במצלמות האבטחה היא

של גבר שמנמן, מזוקן וחובש כיפה נעתקה נשמתי מהפתעה. זה אומר שגם בראש שלי ישנן תבניות מוכנות מראש שעליי להעמיד למבחן, מבלי לוותר על ערנות.

כשאני צועדת אל הסניף חולפת בי מחשבה, האם רואים אותי, כאדם? ומיד עולה מחשבה נוספת, האם אני רואה בני אדם? אני מתבוננת בפועלים השונים, פסיפס צבעוני מקצוות שונים של הגלובוס, חוזרים על אופניים לבתיהם, עייפים ושקטים. אב מרכיב שני פעוטות, אחד מלפנים והשנייה מאחור, מחזיר אותם הביתה מהבייביסיטר, וזה נראה כמו רגע מתוק עבור שני הקטנים שיושבים רגועים לפני ואחרי אביהם.

השבוע, בשעת ערב ברמזור, גבר על אופניים הסב ראשו ונעץ בי מבט מתריס. המשכתי להתבונן בו, כאדם, ללא שיפוט, והוא ויתר. המבט שנראה מאיים נמס אל תוך עצמו.

הייתה לי תחושה שלרגע אחד, עד שהתחלף הרמזור, הוא ראה אותי, כאדם. ■

כשאני צועדת אל הסניף חולפת בי מחשבה, האם רואים אותי, כאדם? ומיד עולה מחשבה נוספת, האם אני רואה בני אדם?

בוקר אחד, בעודי צועדת במרץ בצעדי לוחמת, פנתה אליי אישה צעירה ומעורפלת חושים ברחוב, ושאלה באנגלית משובשת: "את מורה, נכון?", ונרגעתי

הנושאים הנלמדים בקורס "פילוסופיה כדרך חיים"

9. צורות ממשל שונות
מהמלך – כהן ועד לאנרכיה, הצורות השונות
לארגון המדינה והחברה המסורתית מול החברה
המודרנית. לידתה של הדמוקרטיה ביוון העתיקה
ומאפייניה הפילוסופיים.

10. הדרך למסתורין
התפקידים המסורתיים בחברות עתיקות – ילדות,
בגרות וזקנה. הדרך למסתורין: חניכות שבטית,
מיסטית ומאגית. המסתורין כהליך חינוך שלם.

11. דיאלוג פילוסופי
דיאלוג בנוסח יוון העתיקה, והתנסות משותפת
ב"קרמה יוגה", שילוב של "תורת העין והלב".

12. כשמיתולוגיה והיסטוריה נפגשות
ההיסטוריה כזיכרון העבר והמיתולוגיה ככלי
המעניק לה משמעות וכיוון.

13. הסוד של הסמלים
הסמלים מאפשרים את הקשר לרעיונות מופשטים.
דוגמא: עץ החיים בקבלה, הנו עץ של סמלים
המבטאים רמות שונות באדם וביקום. באמצעותו
ניתן ללמוד על תהליך הבריאה של האדם והעולם.

14. גלגל החיים
היוגות ההודיות, המעבר לעידן הדלי, האם הוא
יוביל לרנסאנס רוחני? מה ניתן לצפות מה"עידן
החדש", ומה הוא לא יהיה.

15. ניצוץ התודעה באדם
מהו האדם באמת – המיתוס של פרומתאוס
ומשמעותו. מהו העתיד האנושי?

16. סיכום – איפה אנו ולאן ממשיכים?
סיכום הרעיונות המרכזיים והצצה אל לימודי
ההמשך, המציעים את הצעד הבא לשינוי.

במהלך הקורס יתקיים מפגש של שיחות אישיות
עם המשתתפים וסמינר תרגילים חוויתי.

הרצאות מבוא בבניסה חופשית!

פרטים על הקורס באתר: www.newacropolis.org.il

1. דע את עצמך

רמות ההכרה הקיימות באדם, על פי מורשת המזרח
והמערב. מה זמני ומה נצחי בתוכנו?

2. קארמה יוגה – המעשה הנכון

הדרך להשגת החופש לפי ה"בהגודגיטה" – ספר
החוכמה של הודו העתיקה וסיפורו המופלא של
ארג'ונה הלוחם. גלגולי נשמות, דהרמה, קארמה,
הצורך לזהות את המעשה הנכון והדרך להגשמתו.

3. בודהה והדרך לשחרור עצמי

ה"דהאמאפאדה" – תורתו של בודהה והאפשרות
המעשית להבחין בין מציאות לאשליה, ולהשתחרר
מהסבל.

4. לשמוע את "קול הדממה"

"קול הדממה" – ההוראות לצועדים בדרך על פי
הבודהיזם הטיבטי. כיצד להתכונן למסע רוחני
ולהתגבר על המכשולים הניצבים בדרך.

5. כלים לחיים – היום כמו בעולם העתיק

המושג "סדר" על פי כתביו של קונפוציוס.
הערך העליון וה"מעלה", כאמצעים להשגת האושר
על פי אריסטו. "מעאת" – מושג ה"צדק" ממצרים
העתיקה, כיצד לממש את הפוטנציאל ולהשפיע על
העולם.

6. האמן, המאוהב והפילוסוף – מי אתה?

שלוש הדרכים להתפתחות על פי פלוטינוס
והתנועה הכפולה של הנשמה. מושג האחריות
האינדיבידואלית בפילוסופיה של הסטואיקנים.

7. האור בקצה המערה

היציאה מחושך לאור ומבערות לחכמה, על-פי
מיתוס המערה של אפלטון. מיהו פילוסוף, מיהו
פוליטיקאי? מה תפקידם כיום?

8. צדק חברתי

הפוליטיקה כמדע העוסק בביטוי האתיקה בחברה.
תפיסת הצדק והחינוך של אפלטון והמחלוקת בינו
לבין אריסטו. מורשתו של פיתגורס – בית הספר
האחרון למסתורין במערב.

באתי לגלות באתי לשנות באתי להיות

קורס מבוא 16 מפגשים מרתקים
של חכמה מעשית ממזרח ומערב



מועדי פתיחת קורס "פילוסופיה כדרך חיים" בסניפים:

באר שבע	יום ב'	21/8/17
חיפה	יום א'	9/7/17
ירושלים	יום א'	24/9/17
כפר סבא	יום א'	1/10/17
כרמיאל	יום א'	19/11/17
ראשון לציון	יום ג'	4/7/17
תל אביב	יום ב'	5/6/17
יום ד'		3/8/17

* כל ההרצאות מתקיימות בשעה 20:00

* כשבועיים לפני פתיחת הקורס מתקיימות הרצאות מבוא בבניסה חופשית. לפרטים פנו לסניף הקרוב אליכם.



איך אומרים בסינית "אני אוהב אותך"?

מחשבות על שפה בעקבות הסרט "המפגש"



נירית ארבלי
עציוני

איורים:
ענבל בורד

לאחרונה מצאנו את עצמנו סגורים
באותו חדר עם חייזר?

ובכן, הבה נתחיל מהשאלה - מיהו
החייזר? המפגש עם ה"חייזר" נחוזה
לרוב על הרצף שבין משיכה לחרדה.
מצד אחד אנו כמהים למפגש משנה
חיים עם "חבר מכוכב אחר", כזה
שיביט בנו בעיניו הגדולות ויזכיר
לנו בארבע אצבעות שאי שם במרחבי
הגלקסיה יש עוד משהו שדומה לנו.
הוא יכול להיות גם כחול ומזונב. הוא
יאחז בידיו וייקח אותנו למסע לעבר
חכמה עתיקה שנשתכחה כבר מזמן על
ידי האנושות, כמו שקורה ב"אוטר".
אך בצד השני של הסקאלה נמצאים
תסריטי זוועה הנשענים על החרדות

Wo ai ni - כך אומרים "אני אוהב
אותך" בסינית. למה זה חשוב? נגיע
לכך בהמשך.

"המפגש" הוא סרט מדע בדיוני,
המתאר תרחיש שעל פיו חייזרים
נוחתים על כדור הארץ ב-12 מקומות
שונים בו-זמנית. בכל המקומות הללו
נעשים ניסיונות לתקשר עם החייזרים,
על מנת להבין מי הם, ובעיקר - מה
הם רוצים. גיבורת הסרט היא מומחית
לשפות, שמוזמנת על ידי הצבא
האמריקני לנסות ולפענח את שפת
החייזרים ואת המסר שהם מבקשים
להעביר לבני האדם.

איך ניגשים למשימה כזאת? ולמה
זה אמור לעניין אותנו? כלומר, מתי

我愛你

**ייתכן שהמפגש
הדמיוני עם יצור
מכוכב אחר הוא
רק סמל למפגש
שלנו עם הזר
באשר הוא. אולי
יהיה נכון יותר
לשאול - מיהו
הזר?**

השאלה הבאה שעולה מהסרט היא - כיצד מייצרים תקשורת בין זרים, ומהו התפקיד של השפה בהקשר זה. שפה היא מילים, אותיות, תחביר, אוצר מילים, סלנג, חוקים של דקדוק, אבל יותר מכל אלה היא בסופו של דבר אופן חיתוך מסוים של המציאות. למשל, בעברית, כאשר אני רוצה לפנות אליך אני חייבת להחליט - האם אתה את או אתה? ואילו באנגלית, למשל, אני יכולה פשוט לומר - you. ההבחנה הזו נוכחת כל כך בשפה העברית עד שאפילו עצמים דוממים אינם חומקים ממנה. במילים אחרות, גם לשולחן עברי יש זהות מינית. גם בספרדית וגם באנגלית קיימת הצורה של I am, רק שבספרדית יש הבדל בין משפט המתאר מצב זמני, כמו "אני סטודנט" או "אני עייף (אז נאמר Yo estoy), לבין מצב קיומי כמו "אני יוכבד" (אז נאמר Yo soy). כלומר, בשפה הספרדית יש חשיבות להבחנה בין מצב חולף למצב קבוע. אם כן, כיצד נתרגם את המשפט "אני מת?" באופן מפתיע (או שלא), המשפט הזה מתורגם כמצב זמני (estoy muerto). כלומר, באמצעות השפה אנו נחשפים לרמז בדבר תפיסה מסוימת לגבי החיים והמוות. בצרפתית, כשאומרים "אני מתגעגע אליך" בעצם אומרים בתרגום מילולי אתה חסר לי (tu me manques). כלומר, בגעגוע הצרפתי יש אלמנט של חוסר, שמחבר אותנו לגוון מלנכולי-משהו של החוויה, ואילו ה"געגוע" העברי הוא פתוח יותר ויכול להכיל בתוכו מנעד רחב של רגשות. הומרוס היווני כתב בשפה עשירה

העמוקות ביותר שלנו. סרטים כמו "הנוסע השמיני" או "היום השלישי" מתארים חייזרים בעלי כוונות רצחניות המעוניינים להשמיד את האנושות כולה, או לפחות לאכול אותנו לארוחת בוקר.

כל זה בקולנוע. במציאות, מאות מיליוני דולרים נשפכים לטובת ניסיונות שונים ומשונים לקלוט שמץ של סימן חיים בחלל. אנחנו רוצים כל כך לדעת שאנו לא לבד, ומיטב המוחות האנושיים קודחים בניסיון לענות על השאלה - איזה שדר נוכל לשלח לחלל כך שיבינו אותנו, שיזהו שאנו יצורים תבוניים ושפנינו לשלום. אנחנו רוצים כל כך להיות מובנים. מצד שני אפילו סטיבן הוקינג מזהיר אותנו ממפגש עם חייזרים שדומים לנו מדי - כלומר, כאלה שמעוניינים ליצור איתנו קשר רק מפני שהספיקו לכלות את כל אמצעי הקיום שלהם והכדור שלנו נראה להם כמו הבטחה נהדרת, אם רק יפנו ממנו את המטרד הקטן הקרוי בפינו "אדם".

אך ייתכן שהמפגש הדמיוני עם יצור מכוכב אחר הוא רק סמל למפגש שלנו עם הזר באשר הוא. אולי יהיה נכון יותר לשאול - מיהו הזר? הוא יכול להיות "זה שנמצא מעבר לחומה" (פיסית או מטאפורית), כמו הפלסטיני עבור הישראלי ולהיפך, הוא יכול להיות שחור העור (דארפורי, אריתראי או אחר), שרוכב על אופניו ברחוב שליידנו, הוא יכול להיות בן גזע שונה, תרבות שונה, דת שונה, מנטליות שונה, הוא יכול להיות השכנה מלמטה, ולפעמים הוא אפילו זה שישן איתנו בלילה.

Offer weapon

חרב תפגוש חרב ושריון יפגוש שריון, רק אם נבוא חשופים יש סיכוי שנפגוש זה את לבבו של זה. מי ירים ראשון את מכסה הקסדה?

ושופעת תיאורים: הפרים שלו הם "קמורי טלף ומסועפי קרן", הנשים "יפות תלתל" והספינות "טובות ספסל". לאור כל זאת, מפתיע לגלות כי הדבש מתואר בעיניו כירוק, צמר הכבשים סגול ואילו הכחול לא מוזכר אפילו פעם אחת, במקום זאת מתוארים "שמי נחושת" וים שהוא "כהה כהן". עובדות משונות אלה הובילו חוקרים מסוימים להניח כי הומרוס סבל כפי הנראה מעיוורון צבעים, או לחילופין לפתח תיאוריות בדבר אבולוציה מהירה של מבנה העין האנושית. היום סבורים כי בסך הכול מדובר בחלוקה תרבותית שונה של סקאלת הצבעים. נראה כי בתרבויות רבות ירוק וכחול או צהוב וירוק נתפסים כצבע אחד, וכך גם כחול ושחור, וכדומה.

מכל הדוגמאות הללו אנו יכולים ללמוד כי שפה היא לא רק דרך ניטרלית לתאר מציאות קיימת, אלא היא עצמה זו שיוצרת את חוויית המציאות שלנו ומגדירה אותה. אם כן, המפגש עם דובר שפה שונה מזו שלנו, גם אם אינו נתפס כך – הוא מפגש בין עולמות, ולעיתים אף בין יקומים. קל להניח שה"זר" שלפנינו הוא עיוור צבעים. אך ההנחה הזו לא משאירה מקום לאפשרות שזה שעומד מולנו אינו "פגום", אלא פשוט רואה את הדברים בצורה שונה מאיתנו. בסרט, לאחר עבודת פענוח מאומצת ומייגעת מתורגם סוף סוף המסר שמעבירים החיזורים, והוא מסוכם במשפט שקשה להישאר אדישים לגביו – "offer weapon" – האם נוכל להעלות בדעתנו פרשנות אחרת לצמד המילים הזה?

סיפור זן מתאר שני נזירים הפוסעים בשלווה לאורך הנהר. אומר נזיר א' לנזיר ב' – "ראה את הדגים, כמה הם נהנים להם במים". עונה לו נזיר ב': "אתה לא דג, אין לך מושג איך הדגים מרגישים". על כך משיב נזיר א' בבעס: "אתה לא אני, אין לך מושג אם אני יודע או לא כיצד מרגישים הדגים". קשה כל כך להיכנס לעורו של אדם אחר, ועם זאת אנו נוטים להניח שאנו מבינים את האחרים, יודעים איך הם מרגישים וגם מה הם זוממים. לרוב, מה שנדמה לנו שאנו יודעים על האחר, הוא רק השלכה של הרגשות, המחשבות והתפיסות שלנו. כך, זה שמחשבותיו זדוניות ירבה לחשוד בחבריו, וזה שמחשבתיו טהורות, ייטה לחשוב טובות על מכריו. ייתכן שזו הסיבה שבעטיה טען איינשטיין שהשאלה הרת-הגורל ביותר שבפניה ניצבת האנושות כיום היא – האם העולם הוא מקום ידידותי? לכל אחת משתי התשובות האפשריות יש השלכות מרחיקות לכת על הנחות היסוד, ומשם על ניתוב המשאבים והאנרגיה שלנו. הבחירה בין שלום עולמי לבין מלחמת עולם שלישית, למעשה, מוכרעת כבר בתשובה לשאלה בינארית זו. הציניקנים שבינינו בוודאי יאמרו – כן, אבל מה עם פנינו לשלום ואילו זה שמולנו מחרחר מלחמה? ובכן, מה עם זה שמולנו חושב בדיוק אותו דבר – עלינו? אולי השאלה היותר מעניינת במקרה זה תהיה – מי יהיה אמיץ מספיק כדי לעשות את הצעד הראשון?

לשאלה הזו אגב, יש רק תשובה

אחת – זה חייב להיות "אני", זה אף פעם לא יהיה "הוא". נכון, זה ממש מפחיד, אבל מסתבר שזה מה שתקשורת אמיתית דורשת. חרב תפגוש חרב ושריון יפגוש שריון, רק אם נבוא חשופים יש סיכוי שנפגוש זה את לבבו של זה. מי ירים ראשון את מכסה הקסדה? שיקרתי כשאמרתי שכך אומרים "אני אוהב אותך" בסינית. כלומר, לא בדיוק שיקרתי, אם נשאל את גוגל הוא אכן יאשר שאלה הן המילים המדויקות. העניין הוא, שסינים לא אומרים "אני אוהב אותך". זה פשוט נשמע להם משונה ורגשני מדי. במקום זאת הם בוחרים להתנסח בצורה הרבה

יותר מרומזת ועדינה. כך, גבר שלבו יוצא אל אהובתו יאמר לה "תני לי יד", "האמיני בי", או "תמיד יהיה לך אותי", והורה יאמר ברוך לילדו "לך לישון מוקדם", "תאכל בזמן", או "לבש בגדים חמים כדי שלא תתקרר".

אם נשאל סיני איך אומרים "אני אוהב אותך", סביר להניח שהוא ישיב לנו תשובה זהה לזו של גוגל. האם הוא משקר? מובן שלא. הוא פשוט משיב ישירות לשאלתנו. נדמה שאם רצוננו הוא להתקרב אל האמת, יהיה עלינו לנסח את השאלה קצת אחרת.

אגב, סינים גם לא באמת שואלים, "מה שלומך?" ■

מקורות:

- הומרוס, אודיסאה, הוצאת כתר, 2009.
- כלכליסט, "למה אין כחול בתנ"ך?", יולי 2011.
- מעיין האור, איך מרגישים הדגים? – מתוך rudy.org.il
- ChinesePod official blog, "3 ways chinese parents show us 'I love you' is over-rated", Eng Chan. – chinesePod.com/blog
- Fluentu, The Most Important Kind of Love – fluentu.com

ESTOY
MUERTO

אבנים קטנות בונות טרסה חזקה



אילה דיקר

צילומים:
שי ליטבק
אקרופוליס החדשה

גילוי אישי מרתק במסגרת התנדבות בסטף, חושף כיצד בפעולה פשוטה ופרקטית, ניתן להדק את הקשר שבין האדם לעולם ולחיות את המשמעות הפילוסופית של פעולת ההתנדבות. תיקון קטן של העולם החיצוני יכול להיות תיקון גדול לחוויית כוחות של האחד.

כפילוסופים, אנחנו חוקרים את היחסים בינינו לבין הסביבה שבה אנו חיים, הסביבה האנושית, וגם האקולוגית. אנחנו מנסים ללמוד מכך על עצמנו ועל התפקיד שעלינו למלא בעולם. המשפט הזה עשוי להישמע פשטני או יומרני, אם נדמיון את עצמנו כחוקרים במעבדה סטרילית שבוחנים תוצאות ניסוי מאחורי זכוכית ומשקפי מגן, או מטיפים אותו מעל במות להמונים, ובסוף היום חוזרים לביתנו המוגן והבטוח. זה לא המקרה. באקרופוליס החדשה אנו מתרגלים פילוסופיה בדרך של עשייה, ולא של לימוד תיאורטי. שדה המחקר שלנו הוא החיים עצמם, החיים

שלי, לא של מישהו זר ומרוחק. את הניסויים, המוצלחים וגם המוצלחים פחות, אנחנו מתרגלים על עצמנו בעצמנו, אבל גם בעזרת אנשים נוספים כמונו ויחד איתם. אכנה את המחקר הזה כסוג של הרפתקה, כמו כניסה לשדה ניסויים שבו אנו זורעים את ההבנות הכי משמעותיות בחיינו, משקים ומטפחים אותן, מבלי לדעת איזה פרי הן יצמיחו, מתי ואם בכלל. העשייה הזו מבטאת הלכה למעשה בפעילויות של קבוצת המתנדבים שלנו. פעילויות אלו הן תחנות בתוך שדה הניסויים. מטרתן כפולה, לסייע לחברה ולסביבה שבה אנו חיים, היכן שאנו מזהים צורך, וגם לבטא דרך

ההנחיה הראשונה והחשובה ביותר שקיבלנו ממומחה בניית הטרסות, הייתה: "הכי חשוב לאסוף אבנים קטנות, והרבה! זו המשימה הכי נחוצה". התפלאנו, שהרי כל אחד יכול לאסוף אבנים קטנות, גם דבורה בת ה-80 וגם טלה בת ה-4



עשייה פשוטה זו את הערכים, את הייעוד, ואת המהות של האדם בעולם, ללא תלות בכבוד או תודה, פשוט מפני שזה תפקידו. התרגול הכפול הזה מסייע לי לבחון אם ההבנות שאיתן הגעתי לשדה הן דשן שיסייע לזרעים לנבוט ולגדול, או רק נורמות חברתיות או דעות אישיות שאין להן אחיזה בקרקע, והן אינן מסייעות לשדה שלי לפרוח.

אז מהו תפקידו של האדם? מהו התפקיד שלי? ומהו ביחס למערכת האקולוגית הגדולה הנקראת כדור הארץ? זוהי שאלה רחבה כל כך עד כי נדמה שאנו הולכים בתוכה לאיבוד, ונדמה כי אין קשר בינה לבין קשיי היום-יום שאנו צולחים. עם זה – כמו שאומרים – אי אפשר ללכת

למכולת, אי אפשר להצליח בבחינה או לקבל קידום בעבודה. מה הקשר ביני לבין ניצול עובד במפעל בגדים בבנגלדש? או ביני לבין עתיד יערות הגשם באמזונס? אתגרי היום-יום משכיחים מאיתנו את שותפות הגורל והתלות ההדדית, וגורמים לנו לאבד את ההכרה למציאות רחבה יותר, כזו שגורמת לנו לא רק לשאול את השאלות המשמעותיות, אלא גם להעז ולעשות צעד קטן ואמיץ בניסיון לתת להן מענה.

צעד קטן כזה עשתה קבוצת מתנדבים של אקרופוליס החדשה ביום חורף שמשי בפברואר האחרון באתר הסטף, אליה הצטרפו מתנדבים חדשים שפגשו אותנו לראשונה במקום. יצאנו לפעולה קטנה וצנועה שבמהלכה

סייענו לשפץ ולשחזר קיר של טרסה חקלאית עתיקה, שהזמן וכוחות הטבע פירקו. הגענו עם אפס ידע או כישורים בבניית קירות, אבל עם לבבות מלאים בנתינה. בדיוק בגלל זה את העבודה וההסברים המקצועיים הקדמנו עם הנחיה לנסות למצוא בתוך העבודה של בניית הקיר תשובות לשאלות שמעסיקות אותנו, לחפש את הקשר לחינוך, לטבע הפורח סביבנו ולחוקי הטבע הפועלים על כולנו. כלומר, לנסות לראות אם ניתן למצוא הקבלות בין בניית הקיר לדרך שבה אני בונה את חיי. מה גורם ליציבות ומה לטלטלות? מה כדאי להשאיר ומה עליי להסיר?

האמת היא שממש לא ידענו מה נגלה תוך כדי התהליך, מה שהפך את כל החוויה למופלאה עוד יותר. השמש האירה לנו פנים לאחר שבוע של גשמי ברכה, והשקדיות מסביב היו בשיא פריחתן. הילדים שהגיעו עם הוריהם בנו בית לחלזונות, משום שגם הם היו זקוקים למחסה מפני הרוחות, ו"הגדולים" אספו אבנים קטנות וגדולות שנפלו מהטרסה הישנה והחזירו אותן לפי סדר למקומן החדש. ההנחיה הראשונה והחשובה ביותר שקיבלנו ממומחה בניית הטרסות, הייתה: "הכי חשוב לאסוף אבנים קטנות, והרבה! זו המשימה הכי נחוצה". התפלאנו, שהרי כל אחד יכול לאסוף אבנים קטנות, גם דבורה בת ה-80 וגם טלה בת ה-4. לתומנו הגענו עם התפיסה שהגברים החסונים יהיו אלו בחזית העשייה, והנשים והילדים ישחקו בצד ויסייעו מעט. אבל לשמחתנו התבדונו מהר

הטבע והחיים מפזרים עבורנו שלל רמזים שמסייעים לנו בפענוח החידות. כל שעלינו לעשות הוא להיות בתשומת לב ולא להחמיץ את ההזדמנויות לגילוי

מאוד. איש לא נשאר מובטל. לכל אחד ואחת מאיתנו, בכל גיל ומין, היה תפקיד משמעותי בבניית הקיר. לא רק שהאבנים הקטנות נחוצות לבניית הקיר, הן גם החלק החשוב, אלו שגורמות לכך שקיר הטרסה יאריך ימים. בחזית היו האבנים הגדולות, אלו שאנו רגילים לראות כאבנים שבונות את מערכת קירות הטרסה העתיקה, שפרוסה בהרים ובגבעות של אזור הרי ירושלים, אבל בעורף קיר האבנים הגדולות הונחה רצועה רחבה של אבנים קטנות, עד קטנות מאוד, שתפקידן לעצור את סחף האדמה וזרימת המים, כדי למנוע התפרקות של כל הקיר.

זיק של גילוי ניצת בלב, ואור קטן ממלא את חלל החזה. תוך כדי שאנחנו אוספים את האבנים, אנחנו מסייעים זה לזה להיזכר בהנחיה ולקלוט מה היה לנו פה. הגילויי שלכל אבן ואבן ישנה משמעות, מהדהד. האבן הקטנה חשובה באותה מידה כמו האבן הגדולה. כל פעולה שלנו, שמוסיפה סדר ויציבות לעולם, היא משמעותית, גם של אחרון האנשים. זוהי אינה אמירה פשטנית ויומרנית כעת, זו תובנה שגילנו יחד תוך כדי עבודה משותפת, כתף אל כתף, שכם אל שכם, ילדים וזקנים, ערבים ויהודים, אשכנזים ומזרחים, צברים ועולים מאתיופיה. הגענו עם לב פתוח ואוהב, עם מצרכים שנדיר למצוא ב"מכולת החיים", והצבנו במרכז העבודה ביטויים של ערכים, כגון נדיבות, סובלנות ואחוזה, על חשבון התמקדות בהבדלים שבינינו. כל אחד ואחת מאיתנו יכול לעשות שינוי;

כל אחד ואחת מאיתנו עושה שינוי וכל אחד ואחת מאיתנו יכול לעשות שינוי שיבנה מציאות יציבה יותר, טובה יותר, צודקת יותר, יפה יותר. זו לא פנטזיה או משפט ריק מתוכן, זוהי דרך חיים של תרגול תשומת לב, היזכרות ונתינה.

את סיכום היום ערכנו בפיקניק משותף, בו שיתפנו זה את זה בחוויות המיוחדות של היום. גם המתנדבים שהגיעו בפעם הראשונה חלקו תובנות יפות מאוד, שנבטו בתוכם תוך כדי תהליך הבנייה המשותף. "שדה הניסויים" שנכנסנו אליו עם חוסר ידיעה, הצמיח גם פרי, בדמות שיר יפה שאחד המתנדבים כתב בהשראת הפעילות והקריא לנו בסיום. זה היה "ניסוי" מוצלח, שהצמיח גבעולים

ועלים של אחווה ונתינה שנחרטו בלבבות המשתתפים. המחקר במעבדת השדה ממשיך בכל יום ובכל שעה. שאלות ממשיות להישאל: מי אני? מה תפקידי בתוך העולם? האם אצליח לגרום לשינוי? האם הגעתי לכאן כדי לשלוט? להיטמע? להתבונן מהצד? לשמור על העולם? ואולי אף אחד מהתפקידים האלו וכולם ביחד?

הטבע והחיים מפזרים עבורנו שלל רמזים שמסייעים לנו בפענוח החידות. כל שעלינו לעשות הוא להיות בתשומת לב ולא להחמיץ את ההזדמנויות לגילוי. פשוט, אבל לא פשוט, לכן אנו מתרגלים זאת יום-יום יחד עם חברים ומורים שמסייעים לנו לראות את הדרך. ■

"בתוך תוכי אני מכיל
את יסודות השמש והגשם
ראשית זרע עם שורשים
תופחים בהדרגתיות
מבקיע עצמי דרך קליפתי
דוחף מטה דרך האדמה
השורש שלי הביתה נועד
ענף, עלה
והנה אני".

(מתוך השיר "זרע הוא כוכב",
סטיבי וונדר)

למתעניינים
בהצטרפות
לפעילויות
הבאות, ניתן
ליצור קשר
בטלפון:
03-5104426.



הרצאות ואירועים נבחרים

בסניפים ברחבי הארץ



11/6
לגעת
בקצה
20:00

סניף חיפה

מה הקשר בין השייטת, הארי פוטר, גלסון מנדלה והאינדיאנים האפאצ'ים? האם יש לך תחושה שעוד לא מימשת עד הסוף את מי שנועדת להיות?



7/8
כוחה של
אהבה
20:00

סניף ראשון לציון

הרצאה על הכוח המניע של האהבה והדרך בה תוכל להיות יותר נוכחת בחיינו. נתייחס לסוגי האהבה השונים, ככלי לפתוח את ליבנו אל מול קירות הנפרדות והאדישות.



9/8
קארמה
יוגה
20:00

סניף ת"א

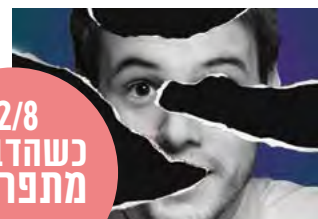
המעשה היומיומי בתרגול רוחני
מה זו קארמה? ולמה בעצם היא קשורה ליוגה?
בהרצאה נלמד על סוגי יוגה שונים ועל מושגים שמקורם בתרבויות עתיקות במזרח, ונראה כיצד הם קשורים לחיים בישראל 2017.



18/8
פסטיבל
"תורת הלב"
11:00-15:00

סניף ת"א

הכוח שבחוויה
סניף ת"א מזמין אתכם לפסטיבל החוגג את כוחה של החוויה ויכולתה לעורר שינוי בחיינו.
בפסטיבל תוכלו להנות מ: סדנת בניית כלי נגינה, סדנאות אומנות ותפירה DIY, שירה הרמונית, יריד יד 2, מוזיקה חיה וכלים להתבוננות בפוטנציאל ההתפתחות העצמית.



22/8
כשהדברים
מתפרקים
20:00

סניף קריות

כל אדם מכיר רגעים של משבר או אתגר בחיים. כיצד נוכל להתמודד עם רגעים קשים בחיים, ולהפוך התמודדות איתם לרגע של הזדמנות לצמיחה והתפתחות. הרצאה בשיתוף דיון פתוח עם המשתתפים.



8/9
פחד
קהל
16:00

סניף כרמיאל

פחד, אותו אינסטינקט בסיסי, מלווה אותנו, משפיע על החלטותינו ועל המידה בה אנו מממשים את הפוטנציאל שלנו.
בסדנה חוויתית עם שחקן התיאטרון צחי גליק, נחצה את גבולות הפחד, ע"י אמצעים תיאטרליים וברוח טובה כדי להעז להיות מי שאנו יכולים להיות.



9/9
לגעת
ברוח
20:00

סניף ראשון לציון

הרצאה ומופע שירה של האנסמבל הווקאלי אורפאוס
מאז ומעולם היתה המוסיקה כלי המחבר את האדם אל הרוח. בהרצאה נראה כיצד עבדו תרבויות שונות עם כוחה המרומם של המוסיקה כדי לאפשר לאדם לגעת בעמקי נשמתו.



סדרת ההרצאות
מיתוסים
מודרניים
20:00

סניף ירושלים

סדרת הרצאות מרתקת, על המשמעות העמוקה מאחורי כמה מהסיפורים הפופולריים של זמננו: משחקי הכס, שר הטבעות וגיבורי העל.

משחקי הכס | 20/6 | 20:00
שר הטבעות | 11/7 | 20:00
גיבורי-על | 6/8 | 20:00



להיות אדם שמח



"מעט מאוד נדרש כדי להגיע לחיים מאושרים; זה הכול בתוכך, בדרך המחשבה שלך". (מרקוס אורליוס)

צחי גליק

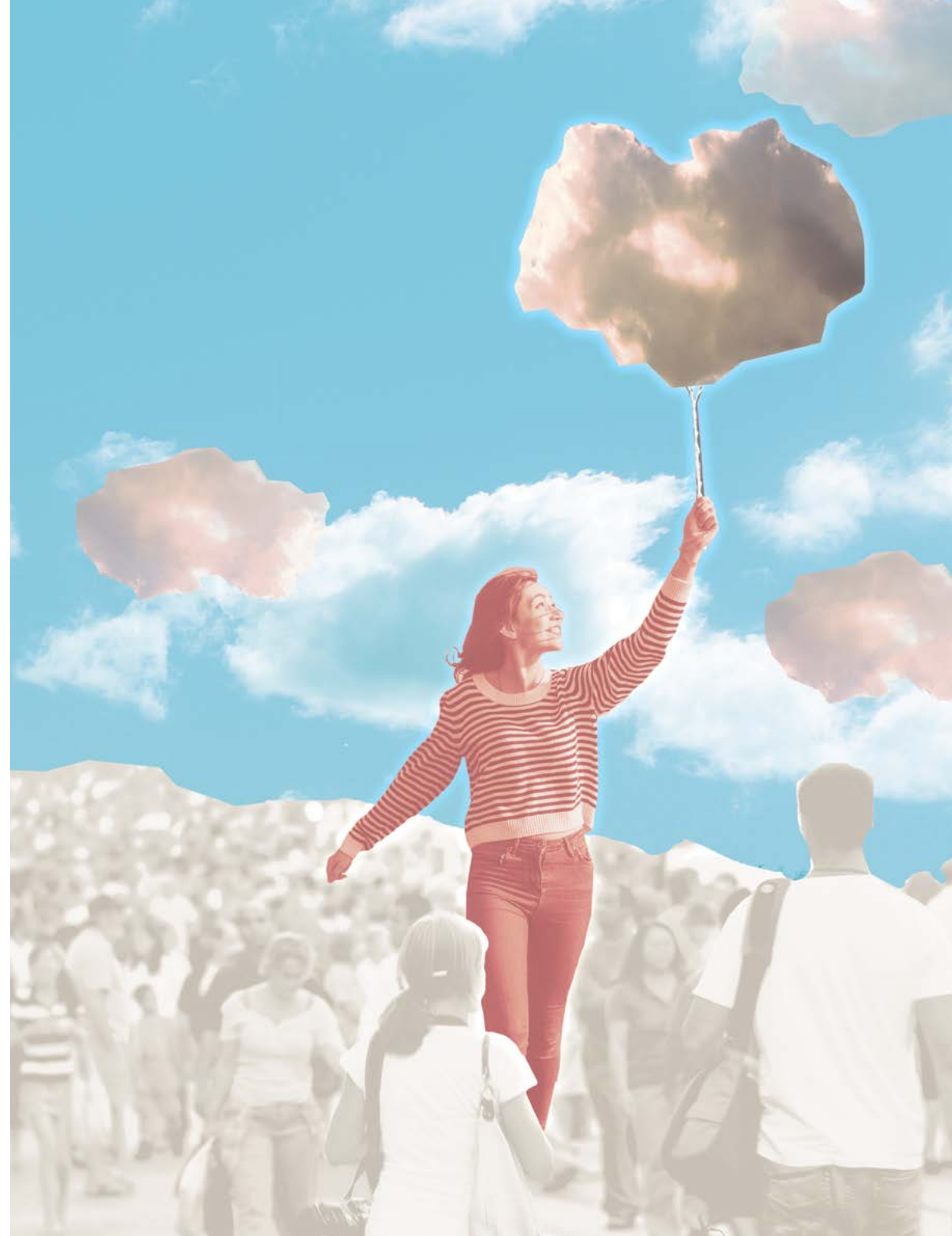
איור: ענבל בורד

דומה לילד המנסה להחזיק חול ים והחול פשוט חומק מבין אצבעותיו. חשבו על זה, כך גם אנחנו מתנהגים בחיינו הרבה פעמים. למשל, אנחנו מתאהבים בדמות שאנחנו רואים במראה, אבל אז הזקנה מגיעה ואיתה הקמטים, השיער הלבן והשינויים הפיסיים הבלתי פוסקים. יש אנשים המבססים את אושרם על עבודתם, מעמדם, הכסף שיש להם בבנק, וכאשר אלה מתערערים הם חדלים מלהיות מאושרים.

בודהא, כמו מרקוס אורליוס והרבה אחרים, מדבר על הדרך היחידה שבה ניתן לגעת באושר קבוע, אושר שאינו תלוי בנסיבות חיצוניות או בנתונים חומריים – אושר שטמון בפנים. בתוך כל אדם, מלמד בודהא, ישנו יהלום מושלם, זוהר באור יקרות, יש רק לתת ליהלום בתוכנו לזהור. אבל ישנה

מהו האושר? מה הופך אותנו שמחים ומאושרים בחיינו? זוהי שאלה שהאדם שאל מאז ומעולם, והתשובה עליה מעולם לא היתה חד-משמעית או ברורה. עם זאת, פילוסופים שונים, מהמזרח ומהמערב, מציעים נתיב לאושר, דרך לשמחה. הדרך הזאת איננה קלה או פשוטה, אבל אין ספק שמי שמוצא בתוכו את הצורך לצעוד בה יכול למצוא בתוכה את התשובה.

מרקוס אורליוס, הפילוסוף מהזרם הסטואיקני שהיה גם קיסר רומא למשך 20 שנה, כתב שהאושר טמון בדרך המחשבה. בודהא במאה השישית לפנה"ס דיבר על אותו עיקרון כאשר ניסה לתאר את משמעות החיים. על פי בודהא, האדם במהותו סובל. מדוע? מפני שהוא מחפש את האושר בדברים חיצוניים, בכסף, במעמד, בקרבה לאנשים אחרים. האדם, מלמד בודהא,



בעיה - היהלום מכוסה בבובץ. מהו הבובץ? תשוקות, פחדים, ההיאחזות שלנו בדברים חיצוניים. מה עלינו לעשות? להתבונן פנימה ולנקות את הבובץ, לתת ליהלום שבתוכנו להאיר.

ביוון העתיקה קראו לחיבור בין האור הפנימי ובין הביטוי החיצוני - אתיקה. המושג המקורי מתאר מצב שבו אנחנו מצליחים לחבר בין האמונות שלנו למעשים שלנו. האדם האתי, על פי הפילוסופיה המסורתית, כובש בתוכו אושר שאינו תלוי בדבר מלבד באור הפנימי והנצחי הנמצא בו עצמו. אדם כזה משוחרר מנסיבות חיצוניות. זה לא אומר שאין קשיים או אתגרים, האדם האתי אינו חי חיים מושלמים בלי מאבקים. הכוונה היא שהוא אינו מאפשר למאבקים ולאיתגרים החיצוניים להעיב על האושר שלו. כלומר, האושר שלו נובע מבפנים.

האם נוכל להגשים בחיינו אושר כזה? אנחנו, שתלאות היום-יום מטלטלות אותנו כמו סירה במים סוערים? אנחנו, שדואגים ליוקר המחיה המתגבר, למצב הביטחוני המידרדר, לאלף ואחד אתגרים וחובות שעלינו למלא בחיים? יש שיגידו כי עלינו לשנות את חיינו, לברוח לאיזה אי רחוק ולעשות מדיטציה בלי להתעסק בהבלי החיים. אולי אז, מנותקים מהמרוץ היום-יומי לפרנסה ומילוי כל חובותינו כבני אדם בוגרים, אולי אז נהיה מאושרים? הפילוסופיה מציעה לנו דרך אחרת. במקום לברוח מהעולם, עלינו לחבק את האתגרים שהעולם מציע. הרי בעולם הזה נמצאים המבחנים האמיתיים והשיעורים שיכולים לגרום

במקום לברוח מהעולם, עלינו לחבק את האתגרים שהעולם מציע. הרי בעולם הזה נמצאים המבחנים האמיתיים והשיעורים שיכולים לגרום לנו לגדול ולצמוח



שמחה היא תכונה שתלויה אך ורק בנו ובמצב הפנימי שלנו. ישנה דרך לכבוש את השמחה הזאת. הדרך הזאת היא המסע שהיוונים קראו לו "דע את עצמך".

לפני כמה שנים, ביום אוגוסט חם, התלוננתי בפני חבר שאינני מסוגל לסבול את הרחוב הלוהט וההומה אדם, שבו כולם נראים רצים לכל כיוון אפשרי וכולם מתעצבנים בלי סוף זה על זה. הוא שאל אותי שאלה פשוטה שהתשובה עליה מלווה אותי עד היום ברגעים שהכול נראה קשה, מכביד ומחניק. שאלתו הייתה: "לאן אתה מביט?". "אני מסתכל על המדרכה", עניתי לו ברוגזה, "בודק שאף כלב לא השאיר לי מתנה, אף אדם לא מתגשש בי בטעות, אף ילד רכוב על אופניו לא מחליט בדיוק עכשיו להיכנס בי בחוזקה. לאיפה אתה חושב שאני מביט? כמובן שעל המדרכה!". החבר שלי חייך חיוך יודע סוד ושאל, "ועל השמים? אתה מביט אל השמים?". "השמים???", עניתי, "באמצע יום

ביותר - האושר שנמצא בלבנו. המחקר הפנימי יכול לדרוש מאמץ, אבל זאת הדרך היחידה להשיג את האושר שאינו תלוי בדבר. ואם המסע מכביד עליכם, אם החיים נראים לכם קשים ואפורים - נסו לעשות כמעשה החסידים: נסו לחייך, לצחוק ולרקוד, להעיר את השמחה מבפנים. ישנו משל יפה מעולם החסידות המשווה את חוסר השמחה למצב שבו אדם סוחב ארגז כבד ומתלונן על כך קשות, אך אם תספר לאדם זה שהארגז מלא בזהב ובאבנים טובות, הוא ירים אותו בשמחה ואף יבקש עוד. זהו הסמל של השמחה. אם נשמח בחיינו, אם נראה את המשא שלנו כיקר-ערך, כשיעורים ברוכים שאנחנו לומדים על-מנת לגדול, שום מבחן לא יהיה קשה מדי ואף מכשול לא יעצור אותנו.

עבודה מיוזע? "כן", הוא ענה. "תנסה. הרי הבחירה לאן אתה מפנה את מבטך היא שלך".

ניסיתם זאת פעם? בתוך כל ההמולה, להפנות מבט אל השמים של יום קיץ אוגוסט מיוזע? כשאני מרגיש בתוך מערבולת אין-סופית של משימות ועשייה, כשהבעיות חונקות ואני מרגיש בתוך סיר לחץ ישראלי ממוצע, אני עושה זאת. לא לשעה, לא עשר דקות, מספיקה רק דקה. לפעמים אפילו כמה שניות. להסתכל אל השמים, אל העננים הלבנים היפים ולזכור שממערף הציפור כולנו קטנים כל כך. ואם אני מצליח להתחבר לשקט של השמים, אני מצליח להתחבר לשקט בתוכי, ואז שום דבר כבר לא נראה מתיש ונורא כל כך. אני מזמין את כולנו להביט אל השמים, לרקוד בגשם, להתאהב מחדש בשקיעה ובזריחה. אני מזמין את כולנו להיזכר בילד או בילדה ששוכנים בתוכנו ושאוהבים ללכת ברחוב ולשיר בהתלהבות שיר בדרך הביתה או בדרך לעבודה. לעצור ליד פרח, להתפעל מהטבע, לעצור בים בדרך חזרה מהעבודה.

ב"קול הדממה", טקסט מהבודדים הטיבטי, יש משפט נפלא: "התלמיד חייב להשיג לעצמו את מצב הילד שאיבד". אם נמצא בתוכנו את השמחה הפנימית שרואה בחיים הרפתקה, אז לא משנה מה האתגר ומה הקושי שניתקל בו - נדע לעבוד איתו כהזדמנות ללמוד דבר-מה חדש על עצמנו, ולא כאסון שבו אנחנו הקורבנות חסרי הישע של עולם אכזר

ונורא. זה עדיין תיאורטי, אני יודע, אבל זה יכול להיות מעשי מאוד אם מתרגלים זאת באופן יום-יומי ומחברים בין ההבנה לבין הביטוי, אם פותחים את הלב ומתמסרים לשמחה, לאהבה. ואם כבר הזכרנו אהבה, המשורר הסופי חפץ כותב באחד משיריו טקסט נפלא בעיניי:

"בואו נפסיק לקרוא על אלוהים- לעולם לא נבין אותו. קפוצ'ין על רגליך, נופף באגרופך. איים והזהר את כל העולם שלבך לא יוכל עוד לחיות ללא אהבה אמיתית".

(מתוך "חפץ - שמעתי את אלוהים צוחק". עברית: נמרוד בורוש).

גם חפץ מזמין את כולנו להרפתקה הנפלאה מכולן: לבחור לחיות עם שמחה. לבחור לחיות עם אהבה. הבחירה היא תמיד שלנו. האם נשאר תקועים עם מבטנו במדרכה, או שמא נסתכל מדי פעם לשמים ונתפעל כמו ילדים מיופי הבריאה? ■

CINEMA CONCEPT

המוזגים שלנו הם של מיטב היצרנים בתחום מערכות האודיו והקולנוע הביתי, ולקהל לקוחותינו אנו מציעים רק את המערכות שאנו מאמינים באיכותן. בשלב ההתקנה אנו מקפידים על שימוש בציוד התקנה מתקדם, רמת גימור ללא פשרות ושמירה על סביבת עבודה אסתטית ונקייה.

סינמה קונספט הינה חברה העוסקת בייעוץ, תכנון, מכירה והתקנה של מערכות אודיו-וידאו, קולנוע ביתי ובקרה חכמה, והופכת את הבילוי בבית לחוויה. במגזר העסקי אנו מתמחים בשילוב מערכות מולטי-מדיה בחדרי ישיבות, והתקנת מערכות אודיו-וידאו בחנויות ובמקומות בילוי.

לפגישת יעוץ ללא תשלום, אנא צרו קשר: 054-6601543, info@cinema-concept.co.il
בקר באתר שלנו: cinema-concept.co.il

מקום-טוב

השכרת כיתות לימוד מאובזרות, חדרי ישיבות אולם כנסים, אולם תיאטרון, דוג'ו וקליניקה



מקום טוב בתל אביב סלומון 7 קומה 1 054-240-7222
www.makomtov.org.il info@makomtov.org.il

השבה ושימור הבריאות

הומיאופתיה וצמחי מרפא



טיפול במצבים כרוניים
לטובת בריאותך ואיכות חיך

שחר אלוני | BA | LLB | MBA | RcHom

052-3204976 | שחר אלוני הומיאופתיה וצמחים | f

Shahar74@012.net.il | שחר אלוני ברטיפול | G

עיסוי רפואי | עיסוי רקמות עמוק | עיסוי
שיקומי-אורטופדי | עיסוי לנשים בהיריון

* הקלה במתחים וכאבים



* שחרור שרירים תפוסים

* הזרמת דם ולימפה

* מגביר חיוניות ומשפר מצב רוח



מיכל פלדמן

חפשו אותי ב- f

מעסה מוסמכת

052-4607699

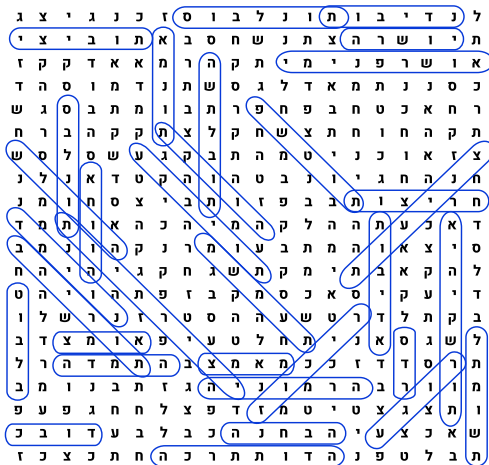
מכללת מדיסין קולג' | michalfel5@gmail.com

מומחית להוראה משקמת
והדרכת הורים

רותי רוזן M.A
דוקטורנטית בחינוך מיוחד

טל. 050-6666486
ruthyrozen@gmail.com

תפזורת



פתרונות לתפזורת מעמ' 11

יופי, משמעות וחיבור

אילן גולדשטיין
צייר בוגר בצלאל ותרפיסט מוסמך באמנות

www.facebook.com/ilan.goldstein.6



עושים עבודה

6 מפגשים ממוקדים לייעוץ והכוונה תעסוקתית

אם אתם מרגישים שאתם חייבים לעשות שינוי
תעסוקתי אבל אתם עדיין תקועים במקום
זה הזמן לעשות עבודה.

✓ זיהוי החוזקות והחסמים.

✓ תובנות וכלים פרקטיים.

✓ מימוש הפוטנציאל הייחודי שלכם.



עמית צור
פסיכותרפיסט
M.A בייעוץ ארגוני

לפרטים נוספים ולתיאום פגישה:

052-8878947 | www.amittzur.co.il



חירות

**בא החול
ובנה בי
ארמונות לטווח קצר
ושמחה לטווח ארוך
איני משועבדת
יותר
לא לחולות
ולא לחולין
מבטי נעוץ בים
וגורלי נמצא היכן שמונחות עיניי.
חלי ראובן / מתוך: "שני ריחות הברית"**

