

# אקרופוליס

מגזין בהוצאת  
אקרופוליס החדשה  
בית ספר לפילוסופיה  
כדרך חיים

פילוסופיה  
תרבות  
התנדבות

גיליון מס. 80  
מרץ 2020 – מאי 2020



## קוראים יקרים,



עפרה בהרב

עם בוא האביב, ורגע לפני חג החירות, מזדמן לנו להתבונן על החירות והחופש בחיים שלנו. כולנו חיים את חיינו בסוג של "חופש", לעומת תקופות אחרות חשוכות יותר בהיסטוריה, אנחנו יכולים לבחור את העבודה שלנו, את מקום המגורים שלנו, את בני הזוג שלנו... אבל האם אנחנו באמת חופשיים? החירות היא עדינה יותר. היא הרגע שבו אנו חווים אושר וחופש בלתי נגמר. ללא גבולות, ללא שם ומקום, ללא זמן.

אך לעתים, דווקא מול היכולת לחיות את החיים שלנו בחופש אמיתי ואוטנטי, שמגיע מבפנים, שמחייב אותנו לחיות את מי שאנחנו באמת, עולה פחד גדול. פחד שגורם לנו להישאר במקום, לא להעז לעשות שינוי, לא לקחת סיכון.

הסופרת האמריקאית מרילין פרגוסון אמרה: **"בעמקי נשמתנו ברור לנו שמעבר לפחד נמצא חופש"** – יתכן שרק אם נעז להתגבר על הפחד, נוכל להתקרב עוד קצת, להצליח לחוות את החופש האמיתי שבו אנו מאמינים.

החופש והחירות עולים גם במאמרו של רונן חלבי אודות **האמת** – הדרך שלנו לחוות את החירות להיות נאמנים לאמת שלנו.

**שלושה שיעורים מלאונרדו דה וינצ'י**, גם 500 שנים לאחר מותו, עודם רלבנטיים ומדברים על התעוזה ללכת אחר הלב, האמנות והסקרנות שבחקר העולם והחיים, במאמרו של רועי כהן.

גילת בן נתן מחזירה אותנו, בעקבות ספרו המופתי של **ויקטור פראנקל**, למשמעות שאנו מבקשים לחוות בחיים שלנו – דרך עשיית הטוב, היפה והנכון בחיים.

במאמר **"כתיבה למרחקים ארוכים"** חולקת איתנו חגית אלמקייס את מחשבותיה ותהיותיה בעקבות ספרו של הרוקי מורקמי, אודות הריצה, הכתיבה והאהבה.

להתעורר לשיעורים הגדולים שאנחנו חווים בחיים, דרך העיסוקים השונים שלנו – זהו המסר שמעביר לנו אלמוג מודעי במאמרו **"להתעורר"** על כוחה של המוזיקה ותהליך היצירה להביא לשינוי פנימי.

ולסיום, מאמרה של ענת סלע – **"לשכוח, לסלוח, להינצל"**, אשר מסכם את עיתון האביב – על כוחה של הסליחה, על הדרך שלנו להישיר מבט לפחדים הגדולים שלנו, לרגעים הכואבים שנצרכו בחיינו, אבל להתבונן בהם עם סליחה, חמלה ועם הרבה אהבה.

בהזדמנות זו אבקש להודות לרעות פרידמן ולענת סלע, שעד כה היו העורכות והמוציאות לאור של עיתון זה, ועשו זאת באהבה גדולה, בסבלנות ובנדיבות אין קץ. זכות גדולה להחליפכן בתפקיד מרגש זה.

שלכם,

עפרה בהרב  
הוצאה לאור

## אקרופוליס אביב 2020 תוכן עניינים

|                                                        |                                                                |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p><b>28 התנדבות</b><br/>חניטה משרני</p>               | <p><b>4 פילוסופיה לחיים</b><br/>רשימה מס 10<br/>רונן חלבי</p>  |
| <p><b>30 כתיבה למרחקים ארוכים</b><br/>חגית אלמקייס</p> | <p><b>10 שלושה שיעורים מלאונרדו דה וינצ'י</b><br/>רועי כהן</p> |
| <p><b>36 להתעורר</b><br/>אלמוג מודעי</p>               | <p><b>16 ויקטור פראנקל כוחה של משמעות</b><br/>גילת בן נתן</p>  |
| <p><b>42 לשכוח, לסלוח להינצל</b><br/>ענת סלע</p>       | <p><b>22 קורס פילוסופיה כדרך חיים</b></p>                      |
|                                                        | <p><b>24 אירועים נבחרים</b></p>                                |

עורכת העיתון:

עפרה בהרב

עיצוב גרפי והפקה:

עפרה בהרב, ענבל בורד,

ליטל כספין, שי פארן,

שירה משולם חזקיה,

אסנת ליפסון

עריכה לשונית והגהה:

יסמין פיאמנטה שמיר,

אסנת ליפסון

עיתון אקרופוליס החדשה,

עמותה ללא מטרות רווח

מספר 0-144-012-58

רשיון עמותה מספר 5222

כתובת דואר אלקטרוני

של המערכת: magazine@

newacropolis.org.il

תוכן המאמרים והמודעות

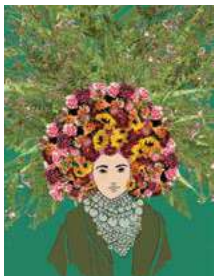
בעיתון על דעת הכותבים

ועל אחריותם בלבד

והתמונות מארכיון

אקרופוליס החדשה.

www.newacropolis.org.il



עיצוב השער: ענבל בורד  
שי פארן, אסנת ליפסון



האדם שרוי וכלוא  
בסובייקטיביות  
מגבילה ואינו  
יכול לקלוט את  
מלוא הפוטנציאל  
שלו ושל העולם

בסובייקטיביות מגבילה ואינו יכול לקלוט את מלוא הפוטנציאל שלו ושל העולם. כך, הדרך האפשרית של ההתרחבות, של הכרה הולכת וגדלה אל האמת האובייקטיבית היא דרך של שחרור, מסע אל חופש אפשרי.

הציטוט מן הברית החדשה אומר בדיוק את הדבר הזה, ידיעת האמת תוציא אתכם לחופשי. כלומר ללא ידיעת האמת אינכם חופשיים.

הציטוט השני מעלה, מביא את ההרהור של הרבי מקאצק על הפסוק מבראשית פרק ג' פסוק כ"ב: "וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים, הֵן הָאָדָם הָיָה כְּאֶחָד מִמֶּנּוּ, לְדַעַת, טוֹב וָרָע; וְעַתָּה פָּן-יִשְׁלַח יְדוֹ, וְלָקַח גֵּם מֵעֵץ הַחַיִּים, וְאָכַל, וְחַי לְעֹלָם". הוא מעלה את האבחנה כי האמת היא שלפני שהייתה לאדם דעת, לא היתה עולה בדעתו האפשרות לקחת מעץ החיים ולחיות לעולמים. כלומר, רכישת הדעת היא שלב חיוני ונדרש לפני האפשרות של חיים, לא במובן הפיזי המצומצם שלהם, אלא במובן הרחב והעמוק שלהם.

והנה, שוב אנו, בשפה אחרת ובעזרת מקור אחר, מגיעים לקשר בין דעת המאפשרת ידיעת הדברים נכוחה ובין חיי עולמים, שמעבר לפשט שלהם שאולי אינו אפשרי, עוסקים בחיים מודעים, בהתגברות על המוות ומה שהוא מסמל.

אם רוצים להוסיף ולהדגיש ולהדגים איך מהלך המחשבה הזה הוא רחב ועקרוני ואינו קשור רק לזרם כזה או אחר של מחשבה, אפשר להיעזר בחוכמת המזרח, למשל בתורתו של הבודהא.

הבודהא שיצא למסע של חיפוש אחר הסבל שנמצא בבסיס חיי האדם על פי

## ללא דעת אין חיים

"ועתה פן ישלח ידו ולקח מעץ החיים וחי לעולם" (בראשית).

ה"אור-החיים" מקשה: הרי יכול היה אדם הראשון להקדים לאכול מעץ החיים לפני עץ הדעת? אולם האמת היא, כי קודם אכלו מעץ הדעת, לא היה מסוגל לקחת מעץ החיים. (עטרת צבי)<sup>1</sup>

אמת.

מכירים את המושג? עושים בו שימוש? האם הוא רלוונטי לחייכם?

בתולדות הפילוסופיה בדרך הקלאסית (הפילוסופיה כאהבת החוכמה), אחת השאלות הגדולות של תמיד היתה הניסיון של האדם לתפוס את האמת, את המציאות כפי שהיא באמת, לתארה, לנסות להבינה ואולי, יותר מכל, לנסות לחיות על פיה.

למה?

משום שהיתה הנחת בסיס, ועודנה, שהאדם אין לו נגישות מיידית וטבעית למציאות כפי שהיא, אבל שהוא צריך ויכול להתקדם לכך אם רק ירצה.

כלומר, בצורות שונות של ביטוי, ההנחה היא שהאדם מתחיל את דרכו עם יכולת תפיסה מסוימת, מצומצמת, סובייקטיבית, של עצמו ושל העולם ושהוא יכול להרחיב את תפיסתו אם ירצה ויהיה מוכן לדרך שהדבר מזמן לו.

תפיסות מסוימות, במזרח למשל, אף הגדילו לתאר את האפשרות של האדם להרחיב את התפיסה שלו, כמסע של שחרור.

כלומר, ההנחה היא שכל עוד חי אדם את חיייו הבסיסיים, הטבעיים-אינסטינקטיביים, הוא שרוי וכלוא



# פילוסופיה לחיים | רשימה מספר 10 אמת



רונן חלבי

יִדְעֶתֶם אֶת הָאֱמֶת וְהָאֱמֶת תּוֹצִיאֲכֶם לְחֵירוֹת  
(הבשורה על פי יוחנן, פרק 8 פסוק 32)

עיצוב: עפרה בהרב

1 מתוך אמת מקאצק תצמח - ילקוט השלם לתורות ואמרות של הרבי מקאצק

האבחנה של ניסיון חייו, מצא והציע לאדם פתרון ותרופה לסבל.

לב התורה של הבוהא הוצע בדמות ארבע אמיתות בסיסיות וקבועות:

1. **דוקהא** – האמת בדבר קיומו של סבל.

2. **סמודיה** – האמת בדבר מקור הסבל: בורות המובילה להשתוקקות לקבוע בעולם משתנה.

3. **נירודה** – האמת בדבר האפשרות להיפטר מן הסבל.

4. **מאגה** – האמת הפורשת את הדרך הנמצלת בת שמונה העקרונות שיכולה להביא את האדם לשחרור מן הסבל ואל האמת.

כפי שניתן לראות באופן ברור ובולט מאוד, גם על פי המסר של בודהא מקומה של האמת בתוך חיי האדם, ההעדר שלה והנוכחות האפשרית שלה קריטיים עבור האדם.

אפשר להביא מקורות נוספים שימשיכו להדגים את אותו רעיון, המרחק של האדם מן המציאות כפי שהיא, מן האמת, יש לו השלכות על חיי האדם וכל עוד האדם לא יוצא למסע גילוי של האמת הוא חי חיים חלקיים ושטחיים ויש לכך השלכות רבות על חוויית ואיכות חייו.

אם כך, היכן המושג של אמת בחיינו?

לכל מי שחי בעולם כיום, לפחות בעולם המערבי ובנראה שלא רק, עצם האמירה שיש אמת, שיש מציאות אובייקטיבית שאדם יכול וצריך לשאוף אליה כלל אינה ברורה.

במהלך השנים התפיסה הפוסט מודרנית הביאה עמה רוח של התנערות מן המחשבה שיש אמת

מוחלטת ודחפה להכרה שלכל אדם יכולה להיות האמת היחסית שלו שהיא יחידה ומיוחדת ואין שני לה.

אבל מאז, בעזרת החיים הווירטואליים השוקקים של הרשתות החברתיות, נדמה שעשינו צעד נוסף מעבר לתפיסה זאת אל מה שנקרא היום "חדשות מזויפות" ומשם קצרה הדרך לערעור על עצם המחשבה שיש אמת, מוחלטת או יחסית.

האם כל הדיון הזה רלוונטי בכלל לחיים שלנו? שלי ושלך? האם הוא חיוני?

האם הוא קשור לשאלות שלנו, ללבטים, לצורך וליכולת שלנו לכוון את חיינו אל טוב שאנו שואפים אליו? או אולי לא וכל מה שעומד על הפרק זה כבודה של האמת?

אני יודע שעל הפרק עומדים החיים שלנו.

האמת אינה זקוקה להגנה, לא הגנה על כבודה ולא בכלל.

האמת במובן מסוים אדישה לעובדת היותנו מכוונים אליה או לא.

כיצד האמת קשורה לחיינו?

בכל מאפיין ומאפיין של החיים שלנו, ברמה אינדיבידואלית וברמה קולקטיבית.

איש לא חי בריק, אנו חיים על פי נהגים ונורמות וחוקים שנגזרים מתוך תפיסות עולם ותפיסת מציאות ספציפית.

העובדה שאנו לא עוצרים כדי לגלות ולנסח לעצמנו מהן התפיסות שעל פיהן אנו חיים, לא אומרת שאין לנו תפיסות כאלה.

על מה מדובר?  
על הכל.

**על הדרך בה אנו תופסים את עצמנו:**

מה אנו? גוף פיזי? עולם פסיכולוגי או אולי גם יותר מזה?

מה אנו רוצים להשיג בחיים שלנו? למה?

מה אפשרי לנסות להשיג?

האם יש לנו יכולת לשאול על עצם משמעות החיים שלנו? על למה הגענו לכאן לחיות?

האם החיים מתחילים וגם מסתיימים? מהו המוות? האם אפשר לדעת עליו משהו?

האם אנו חופשיים באמת לעצב את חיינו כפי שאנו רוצים?

האם יש חוקים של הטבע שאנו פועלים על פיהם? האם יתכן שיש חוקים עדינים יותר שאנו לא בהכרח אליהם ובכל זאת אנו נענים אליהם?

האם הדרך בה אנו תופסים את עצמנו ואת האחרים היא האמת?

האם אפשר ללמוד לראות את הדברים אחרת? האם אנו רוצים ללמוד לראות את הדברים אחרת?

**על הדרך בה אנו חיים את החיים המשותפים שלנו:**

מי אנו? האם הקבוצות והעמים שאנו שייכים אליהם היו מאז ומעולם?

מה הקשר שלנו אל האנשים והעמים האחרים?

האם יש צודק ונכון במהלך ההיסטוריה?

למה אנו מנהלים את החיים הקולקטיבים שלנו בארצנו כפי שאנו מנהלים אותם?

האם במרחב הכלכלי ואולי לא רק, אכן חוקי השוק החופשי מנהלים אותנו?

האם האתגרים שעומדים בפנינו כאומה הם אכן מחויבי המציאות?

האם אנו באמת עם שבכל דור ודור קמים להורגו ורק הקדוש ברוך הוא מצילנו? האם לא נוכל לנהל את המשברים שלנו בצורה אחרת?

האם לנצח נצטרך לחיות על חרבנו?

האם אנו שמחים ממידת המעורבות ההדדית שלנו בחיי האחרים, אחינו ואחיותינו הקרובים והרחוקים יותר?

**וברמה רחבה אף יותר:**

האם אנו שמחים מדרך ההתנהלות שלנו בעולם?

האם אנו שקטים באשר למידת האנושיות שלנו, למקומנו ביקום?

האם אנו רואים מה עובר על הכדור בו אנו חיים?

האם כך חייבים להיות פני הדברים?

האם זה תלוי בנו?

ועוד, ועוד ועוד.

בכל רמה, מרמת הפרט ושאלות המיקרו ועבור לרמות רחבות יותר של קבוצות, קהילות ועד לאנושות כולה, דבר אינו ברור וסגור. אפשר וצריך לשאול למה?

אם יש בהירות הולכת וגדלה בזמנים בהם אנו חיים, זאת בהירות המעידה על כך שמהו אינו מתנהל כשורה.

כפי שניתן לראות  
באופן ברור  
ובולט מאוד,  
מקומה של  
האמת בתוך חיי  
האדם, ההעדר  
שלה והנוכחות  
האפשרית שלה  
קריטיים עבור  
האדם.

אולי צילום מצב אחד, מוגזם, אבל שנוגע במציאות אומר: בעולמנו חצי מן האנשים מתים מרעב והחצי השני מעודף של מזון.

היום ברור יותר מאשר לפני עשרות שנים לא רבות, שהמישור של החיים המשותפים שלנו, של הפוליטיקה המקומית והבינלאומית הגיע לשפל חסר תקדים. מספיק להביט על המנהיגים שלנו, על ההצעות שהם מביאים בפנינו כדי לראות או לפחות להטיל ספק בבלעדיות של הדרך בה אנו צועדים.

האם אין בכל זה די כדי לעורר אותנו לשאול ולבחון למה?

למה אנו חיים את החיים כפי שאנו חיים אותם? למה אנו נמצאים במצב שאנו נמצאים בו?

או אפילו אם אנו לא רגישים לתהליכים גלובליים רחבים יותר, לשאול את עצמנו, האם אנו מרוצים מהחיים שלנו? האם לא אפשר שיהיה טוב יותר? ואם כן, איך?

אני חושב שהתשובה היא כן.

כן, הגיע הזמן, עכשיו, לא להמשיך להסתפק בתשובות שיש לנו וממשיכים לתת לנו.

אנו יודעים לספר את הסיפורים האישיים שלנו ואת הסיפורים המכוננים של העמים שלנו, בעל פה, מתוך שינה.

בסיפורים אלו הכל ברור ולכל דבר יש תשובה. יש רעים וטובים והכיוונים אינם משתנים והכל סטטי ועומד.

אם אתם מרוצים מהחיים שלכם, הקטנים והגדולים, אם אתם יכולים להכיל את שקורה בעולם עם קבלה

והבנה, אם הכל נראה לכם סביר, יתכן שהפילוסופיה אינה רלוונטית עבורכם כעת.

אבל אם אתם צעירים, בנפשכם, לא בגופכם, אם יש בכם רטט של חיים וכל דבר נוגע בכם, מן הקטן ועד הגדול, אם חסר לכם שקט ואתם לא מוצנים לקבל כמובן מאליו מה שקורה בעולם (!! שלכם ובכלל, אז דעו שהפילוסופיה יכולה להיות בבחינת מים חיים עבורכם.

אהבת החוכמה בשלל שפותיה וצורותיה, יכולה לסייע לכם לבדוק על פי איזה אמת אתם חיים, יכולה לסייע לכם לנווט את עצמכם ואת יקיריכם אל עבר הארץ המובטחת שעדיין עומדת ומצפה לבני האדם לגלותה.

חשבו כמה מדהימה העובדה שיש עמנו "טכנולוגיה" נצחית שיכולה לסייע לנו לנווט, לא בגוש דן, או במרחבי המזרח התיכון והלאה ממנו, אלא בתוך המבוכ הגדול מכל – המסתורין של החיים של האדם ובכלל.

איך ולמה לא נעשה שימוש בחוכמה זאת?

איך ולמה נמשיך להתעלם מדברי חכמים המזכירים לנו שללא דעת/אמת, אין ממש חיים.

איך ולמה?

יענה איש איש את אשר ליבו, וכך יראו חיינו.

וַיִּדְעֻם אֶת הָאֱמֶת וְהָאֱמֶת תּוֹצִיאָכֶם לְחֵרָת

שלכם,

רונן חלבי,

מנהל אקרופוליס החדשה בישראל

# עקרונות אקרופוליס החדשה

**אקרופוליס החדשה** היא תנועה של אנשים החולמים על עולם טוב יותר, המתחיל קודם כול ולפני הכול באדם טוב יותר. אדם זה נמצא בתוך כל אחת ואחד מאיתנו – זה המבקש לגעת בחיים, לראות את האחר ולחזור לידיעה הפנימית שאנחנו חלק ממשו רחב יותר.

המילה "אקרופוליס" משמעה "העיר העליונה" – אותו חלק גבוה בערי יוון העתיקה, המסמל את החלק הגבוה באדם (בדומה לקונספט של "ירושלים של מעלה"). בכולנו יש ערים "נמוכות" – מקומות של אגו ונפרדות, אבל בכולנו יש גם מן הערכים האוניברסליים – הטוב, הצדק, היופי, האומץ והאמונה. אנו מאמינים שהעולם היום זקוק למידה רבה יותר של "ערים עליונות" כאלו – אשר אינן בנויות מאבן, אלא מבני אדם המחפשים להכיר את עצמם ולגלות מחדש את הקשר הנסתר שמחבר אותנו זה לזה, לטבע ולמורשת האנושית.

אקרופוליס החדשה היא ארגון בין-לאומי ללא מטרות רווח, הקיים מאז 1957, ביותר מ-60 מדינות, ופועל לאורם של 3 עקרונות מרכזיים:

## אחוזה

קידום אידיאל של אחווה בין-לאומית המבוססת על כיבוד המעלות האנושיות, ללא הבדל של גזע, מין, תרבות, דת, מעמד סוציאלי וכדומה. הכרחי היום, יותר מתמיד, לחפש ולראות את מה שמאחד בינינו על פני מה שמפריד בינינו והופך אותנו לשונים. לכאורה. האידיאל האנושי הוא אוניברסלי, חוצה גבולות ומדינות. הוא מבקש מאיתנו להתעלות מעבר לזהויות הזמניות והמפרידות, שבהן אנו נאחזים, תוך כיבוד ההבדלים המייחדים אותנו, המרכיבים את הצבעים השונים בקשת הצבעים האנושית.

## ידע

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

בעולם שבו הידע נגיש אך גם עלול להטביע אותנו במילים, ברעיונות ובדעות, חשוב לזהות את הידע המהותי של המסורת האנושית, העתיק כאנושות עצמה. ידע זה נוגע בצורך שהיה לאדם מאז ומעולם להבין את מהותו ואת המציאות סביבו. דרך לימוד של מקורות חכמה שונים, המביאים זוויות שונות של הסתכלות על המציאות, ניתן לראות בצורה בהירה יותר את הפאזל כולו, ולא רק את חלקיו השונים.

## התפתחות

פיתוח הטוב ביותר שבפוטנציאל האנושי, תוך קידום הגשמת האדם כפרט ושילובו בחברה ובטבע, כגורם אקטיבי ומוזע למען שיפור העולם. אנו מבינים כי התפתחות מאוזנת ומקיפה של עצמנו, ומימוש התכונות הטובות ביותר של הטבע האנושי שלנו, הם ככל הנראה הערובה היחידה להתקדם לעבר עולם טוב יותר. בכולנו יש פוטנציאל עצום של מעלות, אך ככלל, רובו נותר חבוי. לכן אנו רואים את ההתפתחות הפנימית כהכרח מרכזי – המתחיל בהשגת הרמוניה בין המחשבה, הרגש והפעולה, ומוביל לחיים מאושרים יותר.

## סניפים בישראל

סניף חיפה  
אלחנן 16  
04-8381610

סניף ירושלים  
הנשיא 4, קומה 1  
02-6221399

סניף כפר סבא  
וייצמן 89  
09-7665799

סניף כרמיאל  
ערבה 9  
054-2182202

סניף פרדס חנה כרכור  
רבי עקיבא 15  
058-5842862

סניף קרית  
דפנה 3א', קרית ביאליק  
04-8402660

סניף ראשון לציון  
ד'בוטינסקי 16, קומה 3  
03-9561002

סניף תל אביב  
סלומון 7  
03-5104426

[www.newacropolis.org.il](http://www.newacropolis.org.il)  
[info@newacropolis.org.il](mailto:info@newacropolis.org.il)

## פילוסופיה

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

## תרבות

אנו יוצרים אמונות ועוסקים בה ככלי על מנת לגעת בלבותיהם של האנשים, לעורר ולהוביל לאדם מיהו ומה הוא יכול להיות.

## התנדבות

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



בעלי האדמות. קצרה היריעה מכדי לתאר את אפלת ימי הביניים ולכן אין זה מפתיע שדווקא האנשים שחיו בעת ההיא הם שהעניקו לתקופה החדשה את שמה (ולא ההיסטוריונים בהביטם לאחור) - ה"רנסנס". "רנסנס" פירושו ה"לידה מחדש", של ערכים עתיקים, של מדע ואמנות, של תרבות ורפואה, של עתיד ותקווה חדשים, והיה זה לאונרדו אשר ברבות הימים סימל יותר מכל אדם אחר את מהותה של תקופה זו, את האדם החדש - את "איש הרנסנס".

לאונרדו נולד בשנת 1452 ברפובליקת פירנצה, כשנה לפני נפילת העיר קונסטנטינופול בידי האימפריה העות'מאנית (נראה אחר כך מדוע זה חשוב). הוא היה אדם רב כשרונות, וברבות השנים נודע כצייר, פסל, מתמטיקאי, מוזיקאי, רופא, אדריכל, מדען וממציא מהגדולים שידע העולם. הוא עבד עבור מלכים ואנשי אצולה, אבל בו בזמן קיים מחקר סודי ואסור על האנטומיה של האדם. הוא המציא מכונות תעופה, טנקים וגשרים מתקפלים, הוא חקר את מעופן של הציפורים, את הפרופורציות של הטבע, את יחסי האור והצל בציור, בנה כלי נגינה מיוחדים ובהם נבל בו ניגן באופן שמתואר ב"אלוהי".

מה היה מקור סקרנותו האינסופית, שהביאה אותו לחקור תחומים רבים כל כך? כיצד הצליח להקדים את זמנו ולהבין את חוקי הטבע באופן עמוק כל כך?

מאמר זה לא יסקור באופן נרחב את פועלו של האיש, וגם לא את ההיסטוריה של נדודיו או את הישגיו. כל זאת ניתן לקרוא היום בפירוט במספר רב של מקורות באינטרנט.

יום קיצי רגיל בטוסקנה, איטליה; נער צעיר מטייל כהרגלו בטבע הכפרי של אזור מגוריו. השמש נעימה, האוויר נקי, בשמים משייטים ענני נוצה, והנער מגלה שביל חדש ועולה עליו. השביל מושך במעלה גבעה גדולה, צעד אחר צעד הנער מטפס ומתנשף מן העלייה. כאשר הוא עוצר לתפוס את נשימתו, הוא מגלה כי מן המקום אליו הגיע הוא רואה מלמעלה את כל הכפר ושדותיו. מבטו סורק את הנופים המוכרים לו, וממקום גבוה זה הם נראים לו חדשים במקצת. לבסוף פונה הנער כדי להמשיך לטפס במעלה השביל, אך עיניו נופלות על פתח גדול וחשוך של מערה טבעית עצומה ועמוקה הנכנסת אל מעמקי הגבעה. הפתעה ניבטת מעיניו והוא קופא. שנים לאחר מכן יתאר הנער את החוויה ביומנו:

"מערה ענקית, ובחזיתה עמדת זמן מה, המום מן המקום שלא ידעתי על קיומו עד כה... כך עמדתי זמן מה, עד אשר לפתע נייעורו בי שני דברים, פחד ותשוקה - פחד מפני המערה האפלה, המאיימת; ותשוקה לראות אם יש בתוכה משהו נפלא."

שמו של הנער היה לאונרדו, והוא היה בנו הלא חוקי של האדון פיארו מוינצ'י. היה זה לאונרדו דה וינצ'י הצעיר.

הימים היו שלהי ימי הביניים של אירופה; לאחר כמעט 1000 שנים של בורות ומלחמות, תקופה חדשה עמדה להגיע. במהלך ימי הביניים שררו באירופה רעב ומגפות, אמונות תפלות, עריצות דתית קיצונית וציד מכשפות. רוב האנשים מתו צעירים, שרדו בקושי וחיו בפחד מתמיד מפני ידה הקשה של הכנסייה או של העשירים



## שלושה שיעורים מלאונרדו דה וינצ'י

על אף שעברו 500 שנה ממותו של לאונרדו דה וינצ'י, דמותו עדיין מסקרנת, וכך גם המסרים העמוקים שהשאיר אחריו, מסרים בני מאות ואלפי שנים, אשר מחכים להתגלות מחדש....



רועי כהן

עיצוב: שירה  
משולם חזקיה,  
ענבל בורד



מאמר זה, אשר נכתב לכבוד 500 שנה למותו של לאונרדו דה וינצ'י עוסק ברוחו, במסריו, בדוגמתו האישית ובשיעורים שאנו יכולים ללמוד ממנו – זאת מכיוון שאני מאמין שהיום, מאות שנים אחרי, אנו שוב זקוקים ל"רנסנס" ו"לאנשי רנסנס". אסביר למה הכוונה.

### עיקרון החשיבה העצמאית

מגיל צעיר הראה לאונרדו כישרון רב באמנויות השונות, אבל לא היה לו די בכך. הוא ביקש לדעת כיצד נוצר המכחול בו צייר, מאיזה בעל חיים נלקחו שערות המברשת, ומאין הגיע הצבע (שאז היו מפיקים באופן ישיר מן הטבע). הוא ביקש לנסות ולהתנסות בכל החומרים שידו הייתה משגת. לאונרדו לא הסתפק במילים "כך נהוג", הוא לא קיבל דבר כמובן מאליו ובחן את הדברים בעצמו. כדי לחקור את גוף האדם הוא ניתח בסתר גופות, צייר את האיברים הפנימיים בדיוק ובכישרון שהיו שמורים לו בלבד, והניח את היסודות לאנטומיה המודרנית. הוא חקר את מעופן של ציפורים, את כנפי הפרפרים ואת זרימת המים במפלים. המחקרים בהידרודינמיקה והידראוליקה שימשו אותו בציור, ולאחר מכן בהמצאות של מנופים, גלגלי שיניים, גשרים מתקפלים ועוד. הוא עסק בגיאוגרפיה, בוטניקה, מתמטיקה וגאומטריה, ובכל התחומים האלו הוא יצר כלים חדשים למחקר פורץ דרך. אף שלא היה בעל השכלה, שכן לא למד בשום מוסד רשמי, הוא ראה עצמו כאדם משכיל – להפך – עבורו הייתה זו אחת ממעלותיו הגדולות שלא קיבל דבר מן המוכן אלא בחן את הדברים בעצמו. יכולתו של לאונרדו לחקור

יכולתו של לאונרדו לחקור להתנסות ו"לחשוב בעצמו", אפשרה לו לנצח את אחת האשליות הגדולות שיש בחיים, "אשליית הידע".

להתנסות ו"לחשוב בעצמו", אפשרה לו לנצח את אחת האשליות הגדולות שיש בחיים, "אשליית הידע".

גם היום אנו "יודעים" הרבה דברים, או יהיה נכון יותר לומר שיש לנו הרבה "דעות". אנו קוראים ספר או רואים סרט דוקומנטרי, אולי לומדים באוניברסיטה מפי מרצה זה או אחר, ועתה אנו מרגישים שאנו "יודעים". הנטייה שלנו להיות "יודעים" נובעת מן הצורך לחוש ודאות וביטחון, אך ללא ענווה היא מעוותת אותנו. כאשר האגו נתפס במה שאנו "יודעים", אנו יכולים להתווכח ולכעוס על אנשים ש"יודעים" אחרת מאיתנו, אבל האמת היא שזה איננו ידע. כל שיש לנו הן פיסות של "מידע" שתמיד יהיו חלקיות ולעיתים מוטות. ידע אמיתי לא יכול להיות אינטלקטואלי בלבד, ידע צריך להיות מבוסס על התנסות והיכרות אישית עם נושא, בדיוק כפי שאי אפשר ללמוד שחייה בהתכתבות.

במובן הזה הידע שייך להוויה השלמה של האדם, לידיים, לאצבעות, ללב, ולא רק לשכל. ה"מידע", כאשר הוא אינטלקטואלי בלבד, יכול להטעות ולהגביל אותנו. כך בדיוק הצליחו האחים רייט להקדים בהמצאת המטוס ללא כל תמיכה כספית והכשרה מיוחדת את כל קבוצות המדענים הממומנות והמושקעות שפעלו באותו הזמן אך התבססו יותר על "מידע" מאשר על "התנסות".

ואני שואל, עד כמה היום אנו בודקים את הדברים לעומקם וחושבים בעצמנו? עד כמה אנו נותנים למה שנמצא בתקשורת ובאופנה להכתיב לנו את המציאות שאנו חיים בה? כמה אנשים היום מקבלים מן המוכן את תפיסת עולמם?

### המציאות השלמה או היופי של חוסר השלמות

זוכרים את המערה? זהו אחד הפרטים האוטוביוגרפיים היחידים שלאונרדו כתב על עצמו, ואני מביא אותו מכיוון שהוא משקף דבר מה חשוב. המערה מסמלת את הלא ידוע והלא מודע ומעוררת פחד, אך בה בעת היא יכולה להיות מקור של חיים, של תשוקה וסקרנות. יש הרבה אור שמתחבא בתוך האפילה, או כפי שכתב זאת חוקר המיתוסים הנודע ג'וזף קמפבל, "המערה אליה אתה מפחד להיכנס מחזיקה באוצר אותו אתה מחפש".

לאונרדו ביקש לחקור את המציאות והתגבר על הפחד מן הצדדים הכביכול אפלים שלה. בציוריו הוא גילה שדווקא הפגמים לכאורה הם אלו שמקנים לציור את התחושה המציאותית. הוא יצר חומרים חדשים שאפשרו לו לצייר צללים באופן שלא היה ניתן עד אז, וצללים אלו תופסים חלק חשוב בכל עבודותיו. בדוגמה אחרת הוא גילה שאפקט של עומק בציור נוצר על ידי טשטוש של גבולות האובייקטים "הרחוקים". הוא הבין שהבלתי נראה חשוב בדיוק כמו הנראה, הלא מושלם הוא מרכיב בתוך השלמות, לחושך יש תפקיד לצד האור.

זה חשוב מכיוון שהחיפוש שלנו אחר מושלמות בחיים הוא אחד הדברים שהכי מאמללים אותנו ומפריעים לנו לחיות. אנו מפחדים לעשות טעויות ונמנעים מהתמודדות עם האפלה שבתוכנו.

האם מיהו למד אי פעם משהו והתקדם ללא טעויות?

טעויות הן חלק מתהליך הצמיחה והגדילה שלנו, והן יכולות להיות חלק

נפלא מן החיים שלנו, אם אנו למדים מהן ומשתדלים לעשות "טעויות" חדשות.

אנו מפחדים לראות את עצמנו כפי שאנחנו באמת, ולכן גם מפחדים להראות את עצמנו לאחרים באמת. אנו מנסים להחזיק מסכה במקום להיות אותנטיים.

אנו רוצים לדעת בביטחון מה יהיו תוצאות הפעולות שלנו, ואין דבר שעוצר אותנו יותר מכך, אך בחיים אין לעולם ביטחון בתוצאה, כאלו הם, לא מושלמים. אבל הסדקים מאפשרים למשהו חדש לצמוח, מתוך הצל אנו מגלים דברים חדשים, מתוך הכאב יכולה להגיע אותנטיות. כשאנו מעזים להיכנס אל תוך הפחד, במקום מושלמות מזויפת אנו מקבלים אומץ, מקבלים אהדה, הבנה, אהבה, כוח, סיפוק וצמיחה. במקום חיים "מושלמים" אנו מקבלים חיים "שלמים".

### הסדר הקוסמי

עיקרון שלישי שאני מבקש לקחת מדוגמתו של לאונרדו קשור לתפיסה שכל הדברים קשורים האחד לשני. מבחינת לאונרדו, רשימת תחומי העניין הרבים שצינו בהתחלה לא הייתה בגדר ריבוי ופיזור כי אם רשימת חלקים של דבר אחד – מחקר של החיים ושל החוקים של הטבע. לאונרדו לקח עקרונות מתחומים שונים כביכול ויישם אותם בשדות שלא חשבו לחבר ביניהם קודם. הוא הבין שישנם עקרונות מובילים ביקום אשר מתבטאים בצורה שונה בשדות שונים. עבורו היה הטבע כולו, על כל מרכיביו, דבר אחד אותו הוא שאף להכיר,

הוא הבין שהבלתי נראה חשוב בדיוק כמו הנראה, הלא מושלם הוא מרכיב בתוך השלמות, לחושך יש תפקיד לצד האור.



אנו זקוקים היום  
לרנסנס חדש  
וללידה מחודשת  
של התרבות.  
אנו זקוקים  
היום לאנשי  
רנסנס שיהיו  
מסוגלים להרחיב  
אופקים ולקשור  
בין התחומים  
השונים. אנשים  
שיוכלו בחשיבה  
עצמאית לתור  
אחר האמת  
אפילו כנגד  
המוסכמות בהן  
הם חיים.

וחוקיות אחת קוהרנטית חיברה את כל  
החלקים השונים בו.

אחת הדוגמאות הבולטות לסדר  
הקוסמי הפלאי הזה היא השימוש  
הנרחב שלו במה שנקרא "יחס הזהב".  
על יחס הזהב ניתן ללמוד באופן נרחב  
ביוטיוב וברשת בכלל, לכן רק אציין  
שזהו יחס מתמטי שנמצא לדוגמה בין  
האיברים השונים בגוף האדם. הוא  
גם נמצא בכנפי הפרפר, בעלים של  
צמחים, בקונכיות, בתנועת השמש  
והכוכבים ופחות או יותר בכל מקום  
בטבע שנבטי בו. בציוריו עושה דה  
וינצ'י שימוש נרחב ביחסים אלו על  
מנת להעביר רעיונות סמליים עמוקים  
ולקשור קשרים כביכול נסתרים בתוך  
עבודותיו.

עבור לאונרדו היה האדם חלק בלתי  
נפרד מן הבריאה וחוקיה וכך כתב  
באחת ממחברותיו, "בידי העתיקים  
היה האדם נקרא העולם הקטן, ושם זה  
הוענק לו היטב, מכיוון שכפי שהאדם  
מורכב מאדמה, מים אוויר ואש, גופו  
מדמה את זה של העולם..."<sup>2</sup>

#### מדוע זה חשוב?

"דע את עצמך" אומר הציור העתיק,  
ורק אז "תדע את העולם והאלים".  
כאשר האדם הינו ער לאחדות ויודע  
שכל הדברים קשורים, מחוברים  
ומשפיעים, הוא מתחיל להתייחס אליהם  
בכבוד ובהערכה. יש היום יותר מדי  
נפרדות וניתוק וחוסר תקשורת אמיתית.  
בדידות נחשבת היום למגיפה ובארצות  
רבות בעולם (כמו באנגליה) אף מינו  
לתפקיד חדש "שר לענייני הבדידות".  
אנו זקוקים היום לרנסנס חדש וללידה  
מחודשת של התרבות. אנו זקוקים

היום לאנשי רנסנס שיהיו מסוגלים  
להרחיב אופקים ולקשור בין התחומים  
השונים. אנשים שיוכלו בחשיבה  
עצמאית לתור אחר האמת אפילו כנגד  
המוסכמות בהן הם חיים. אנשים שלא  
יברחו מן החלקים המפחידים של  
המציאות, אלא שיחקרו אותה לעומק  
כדי למצוא את מה שמחבר בינינו. אנו  
זקוקים להם היום כפי שהיינו זקוקים  
להם לפני 500 שנה, ואולי אף יותר.

ומילה אחרונה על קונסטנטינופול.  
במאה הרביעית קמה בעיר ספרייה  
גדולה שהייתה שניה אולי רק  
לספרייה הגדולה באלכסנדריה.  
בספרייה זו נשמרו הכתבים העתיקים  
של פילוסופים חשובים, עבודות של  
אנשי רוח, סופרים ומשוררים שחיו  
לפני ימי הביניים, וכן נשמרו בה כתבי  
קודש של יוון ושל תרבויות עתיקות  
נוספות. קצת לפני כיבוש העיר בידי  
האסלאם העבירו שומרי הספרייה את  
כל תכולתה לעיר פירנצה על מנת  
שהאוצר הבלום לא ייפול ויישמד. כאן  
יש לתת יד לדמיון, שכן מאז ומתמיד  
היו שומרים לידע הקדוש, לידע של  
הטבע, ושומרים אלו לא רק-שמרו על  
הספרים אלא למדו אותם וחיו אותם  
והעבירו את האחריות לשמור על  
הידע הזה חי מדור לדור. אנו יודעים  
שלהעברת הספרייה לעיר פירנצה היה  
חלק חשוב בהפיכתה לעיר ממנה פרץ  
הרנסנס. אם כך, מי היו מוריו של  
לאונרדו? הייתכן שהם היו שומרים  
של ידע עתיק והמשיכו את עבודתם  
של פילוסופים ואנשי רוח עתיקים?

גם היום קיימים אותם שומרים של  
ידע, שחיים אותו ומלמדים אותו  
ומדגימים אותו בחייהם, למען עתיד  
האנושות.





# ויקטור פראנקל - כוחה של משמעות



גילת בן נתן

צילומים:

ראובן עטיה\*

\* ראובן עטיה, אמן, צלם, פילוסוף, חבר יקר - אשר למד עימנו בביה"ס שנים רבות - הלך לעולמו בפברואר האחרון. התמונות במאמר זה, הינן מדגם קטן מאוד מהאמנות המופלאה שהותיר אחריו.

מה נוכל אנו, שחיים ברווחה, לקבל מויקטור פראנקל? עבורי התשובה היא השראה - לחזק את הרוח של עשיית הטוב, היפה והאמיתי בתוכנו. גם כיום, אנחנו נדרשים לגבורה ולהתגברות כל העת. על מי ומה? על עצמנו - על האנוכיות, הפחד, הבושה. קשר אנושי, אהבה, חמלה - הנתינה הזו תמיד נדרשת ולעולם אינה לשווא.

לו היה מהגר, היה משאיר את הוריו הקשישים תחת שלטון הנאצים. הוא בחר לוותר על ההזדמנות. בתחילת המלחמה, מעמדו המקצועי דחה את גירוש, אך בסתיו 1942 הוא גורש עם אשתו ומשפחתו למחנות הריכוז. פראנקל איבד כמעט את כל אהוביו, את כתב היד שסיכם את עבודתו ורעיונותיו ואת הגדרות זהותו החיצוניות תוך הפיכתו לאסיר ממוספר, גורל שהיה משותף לאסירים במחנות הריכוז וההשמדה.

בשנתיים וחצי הבאות הוא התנסה בחיי המחנות על כל הקשיים הפיזיים, הרגשיים והמנטליים שבהם. המוות

ספרו של ויקטור פראנקל, "האדם מחפש משמעות" הגיע לידי בתיכון. קראתי אותו בנשימה אחת למרות הפחד והרתיעה שהיו לי, כילדה רגישה, מנושא השואה. העוצמה האדירה של מי שמביא מסר אנושי ובונה מתוך הזוועה הקיצונית, מרגעי השפל הקשים, אחזה בי. מאז, זהו מפתח שמלווה אותי ביחס לשאלה כיצד להתייחס לזיכרון השואה בכלל, ובתקופת ימי הזיכרון בפרט.

ויקטור פראנקל נולד בשנת 1905 ובגיל 24 סיים דוקטורט ברפואה עם התמחות בפסיכיאטריה. הוא היה מדען מבריק ולכן קיבל ויזה לארה"ב.



ראובן עטיה, אפריל 2017



והייאוש נכחו בכל מקום. לעיתים הוא הועבר מקום, מבלי לדעת מה מצפה לו. אבל יכולת ההתבוננות והעצמאות הפנימית לא עזבו אותו ומעבר להיותו שריו בנסיבות, הוא הצליח גם להתבונן עליהן.

אין ספק שהמצב המתואר הוא קיצוני. האדם נותר עירום וללא סיבות חיצוניות לחיות. מרכיבי הזהות המקובלים נלקחים ממנו, הוא נתון לדיכוי ועוול אכזריים, ללא כל אשמה ופשר וללא ידיעה מתי ואם בכלל יסתיים מצב זה. תחושת הזמן אובדת. הזהות בוגדת בך. הוא יודע, שכל תקווה היא קרוב לוודאי לשווא.

בין האסירים נוצר מאבק הישרדות בכל מחיר – כי הכולאים מתייחסים לאסירים כחיות. השאלה היא האם יש לאדם הכוח להתנגד לחייתיות ולא לאבד את האנושיות. הרי לאסיר אין שליטה חיצונית ובחירה בדבר. פראנקל כותב כי נשמרת לו רק זכות אחת אחרונה – לבחור כיצד להגיב למציאות חייו.

גישה זו מזכירה פילוסופים עתיקים מיוון ורומא, שנקראו הסטואיקנים, שהיתה להם דרך מאוד מעשית ויישומית להסתכל על משמעות החיים ועל נושאים כמו חופש אמיתי והשלווה הסטואית המפורסמת. אחד הסטואיקנים, אפיקטטוס, אומר שגם אם פועלות עלינו נסיבות שאינן תלויות בנו, החופש שלנו הוא להחליט מה לעשות ואיך לנהוג.

לכאורה, נראה בלתי אפשרי ליישם גישה חופשית בנסיבות כל כך קשות

ונטולות חופש. אבל פראנקל כותב: "נסיון חיי המחנה מורה לנו, כי יש בידי האדם חופש בחירת פעולה. מצויות דוגמאות רבות, מהן דוגמאות שיש בהן מיסוד הגבורה, המוכיחות לנו, כי אפשר היה לגבור על האפתייה, לדכא את הרגיזות. אדם מסוגל לשמור על שארית של חירות רוחנית, של עצמאות המחשבה, אף בתנאים נוראים אלה של עקה נפשית וגופנית." (האדם מחפש משמעות, עמ' 85).

כלומר, ההחלטה היא תמיד שלנו – מעל ומעבר לכל נסיבות שהן. מי נהיה ומה נהיה קשור לכוח הפנימי שלנו, לזהות ברורה שבנינו בתוכנו, לעולם ערכים מוצק אליו אנחנו מחוברים ושממנו לא נתנתק, יהיה מה שיהיה. לכן הגישה הנפוצה, לפיה אפשר להשפיע על כל אדם אם רק יהיו התנאים קשים מספיק – לא תופסת בכל המקרים. היא אולי תתאים להרבה אנשים, אבל עצם זה שאינה מתאימה לכולם – אומר שהיא לא נכונה אבסולוטית, אלא חלקית.

על כך מוסיף פראנקל:

"כשנתבונן מנקודת ראות זו על תגובותיהם הנפשיות של אסירי מחנה ריכוז, על כורחנו ייראו לנו לא רק כביטוי לתנאים פיזיים וסוציולוגיים מסוימים. קיום תנאים שונים, כגון חוסר שינה, מחסור במזון ולחצים נפשיים למיניהם, עלול להעלות את הרושם, שהאסירים מוכרחים היו להגיב בדרכים מסוימות. ולא היא. בסופו של חשבון מתברר, כי האסיר נהפך למה שהיה מתוך הכרעה פנימית, ולא רק עקב השפעות המחנה. מכאן

שבסודם של דברים יכול כל אדם, אף בנסיבות אלה, להכריע בעצמו, מה הוא יהיה – מן הבחינה הנפשית והרוחנית גם יחד. יכול הוא לקיים את הדרת כבוד האדם שלו גם במחנה ריכוז." (עמ' 86).

פראנקל מתאר איך הוא מצליח לדמיין מדי פעם את אהובתו ונוכחותה מביאה לו רגעי אושר. הוא מנסה לשחזר מזכרונות את כתב היד החשוב שלו, שנשרף. אבל אלה רגעי נחמה, שרק מקלים. הוא מבין שעליו ליישם את התיאוריה, שחקר מגיל 15, ולפיה צריך לחפש משמעות לחיים וגם לסבל ומכאן לקחת אחריות אישית ולחקור עצמאית, איך לחיות בצורה מיטבית.

פראנקל לא טוען שכל אדם יכול לעשות זאת. הוא רק מבין שזה בידיו ושהוא חייב לעשות זאת, מפני שיש לו היכולת וההכרה המתבקשת לכך. בהקשר זה הוא מצטט את האימרה המפורסמת של ניטשה: "מי שיש לו למה שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך".

זהו מסר עוצמתי, שמחזיר את הכוח וההכרעה לידי האדם. הכוח הזה פחות מורגש היום. אנחנו רגילים לתלות דברים רבים בנסיבות ולומר – "אבל לא יכולתי להתנהג אחרת" או "הלחץ החברתי גדול מאוד". פראנקל דוחה את אלה. הוא חוזר ומתעקש, שהדבר תלוי באדם בלבד.

"במחנות הריכוז, במעבדה חיה זו ובמגרש ניסויים זה, ראינו אחדים מחברינו מתנהגים כחזירים, בעוד אחרים מתנהגים כקדושים. אפשרויות

אלה ואלה גנוזות באדם; איזו מהן יגשים, דבר זה תלוי בהכרעות ולא בתנאים." (עמ' 86).

גישתו זו הובילה אותו לסרב להתייחס לגרמנים כולם כרוצחים. הוא טען שלא נכון להפוך את הגרמנים לקולקטיב חסר פנים, כי זה מה שהנאצים ביקשו לעשות ליהודים. הוא טוען שלכל אדם כוח להחליט, גם במחיר חייו, ושאחריותו נגזרת מהחלטותיו אלה. גישה זו לא תמיד התקבלה אחרי המלחמה, אבל פראנקל היה נאמן לעצמו במובן זה.

בחיפושיו אחר משמעות, הוא מבין שישנה משמעות גם לסבל, שהסבל הוא חלק מן החיים. גישה זו מזכירה מאוד את הגישה הבודהיסטית, שטוענת כי החיים בעולם פירושה סבל, כי כל דבר בו אנו נאחזים, הוא זמני וחולף וכאשר באופן בלתי נמנע נאבד אותו – נסבול. המצב הקיצוני של האסירים במחנות ממחיש סבל זה במלוא עוצמתו, שכן הכל הלך לאיבוד.

מכאן עוזב פראנקל את ההגדרות החיצוניות למה מביא אושר ופונה פנימה – אל טבעו האמיתי של האדם היחיד ואל טבעם של החיים, שכוללים גם סבל שבידי האדם לתת לו משמעות, ובשפתו "להיות ראוי לסבל".

להיות ראוי לסבל – פירושו לא להיכנע, לקבל את הסבל כחלק מהחיים ואפילו כהזדמנות להתעלות על עצמנו. אפילו את המוות אפשר לקבל במגוון של דרכים ולעיתים הוא

להיות ראוי  
לסבל - פירוש  
לא להיכנע,  
לקבל את הסבל  
כחלק מהחיים  
ואפילו כהזדמנות  
להתעלות על  
עצמנו





ראובן עטיה, מרץ 2019

לא האפשרות הרעה ביותר. אדם יכול להכניס עצמו לסכנת מוות בידיעה זו, ואז הפחד הגדול ביותר – נעלם, כי מי יוכל להפחיד אדם שהפסיק לפחד מן המוות?

איך כל זה קשור אלינו?

דמותו של פראנקל שולחת אותי להרהר בפרופורציות בתפיסות שלנו לגבי דברים. ראוי שנבחן כיצד אנו מגיבים לאירועי חיים שלנו. זוכרים את הנסיבות וכמה הן משפיעות עלינו בהזדהות עמן? אז האם ברור לנו למה אנו מגיבים כך, איך ובאיזו עוצמה? האם המטרה מקדשת את האמצעים וכל תגובה היא לגיטימית – גם אם אנחנו ניצבים בפני גבול, מצוקה או פחד?

אין זה מובן מאליו לחקור זאת. אולי זה קשור בלבול ולשבריריות הפסיכולוגית שלנו, להיקשרויות שלנו למה שיש לנו (מעמד, כסף, דעה של אחרים עלי, ייחודיות) או למה שאנו שואפים להשיג במבוכ חיינו.

מפתיע כמה גם שאיפות אלה לרוב נשכחות, כי גם הן זמניות וחולפות. חשבנו שהשגת אותם דברים תהפוך אותנו מאושרים ואז אנחנו מתאכזבים לגלות, שמדובר ברגע נחת קצר יחסית.

מה נוכל אנו, שחיים ברווחה, שאין לנו מבחנים גדולים בחיי היומיום – לא מלחמה ללא סוף, לא מאסר והישרדות גופנית ונפשית, לקבל מפראנקל?

התשובה עבורי היא – השראה. המסר כאן הוא להביא את הטוב שבנו וזה משהו שניתן לעשות בכל זמן. לחזק את הרוח של עשיית הטוב, היפה והאמיתי בתוכנו – בין אם יגיע מבחן גדול ובין אם לא. למעשה גם כיום, כשהמצב אינו קיצוני כמו תנאי השואה בהם חי פראנקל, אנחנו נדרשים לגבורה ולהתגברות כל העת. על מי ומה? על עצמנו – על האנוכיות, הפחד, הבושה. קשר אנושי, אהבה, חמלה – הנתינה הזו תמיד נדרשת ולעולם אינה לשווא.

כדי לאהוב ולתת ללא בקשת תמורה, אין צורך במבחנים ובסבל קיצוני. ועם זאת, מכיוון שגם לנו יש את קשיי החיים שלנו – התרגול יכול להתחיל כאן ועכשיו. אנו יכולים לקבל מדמויות אלה השראה ותשובה לשאלה – האם אפשר להיות טוב בכל זמן ומקום?

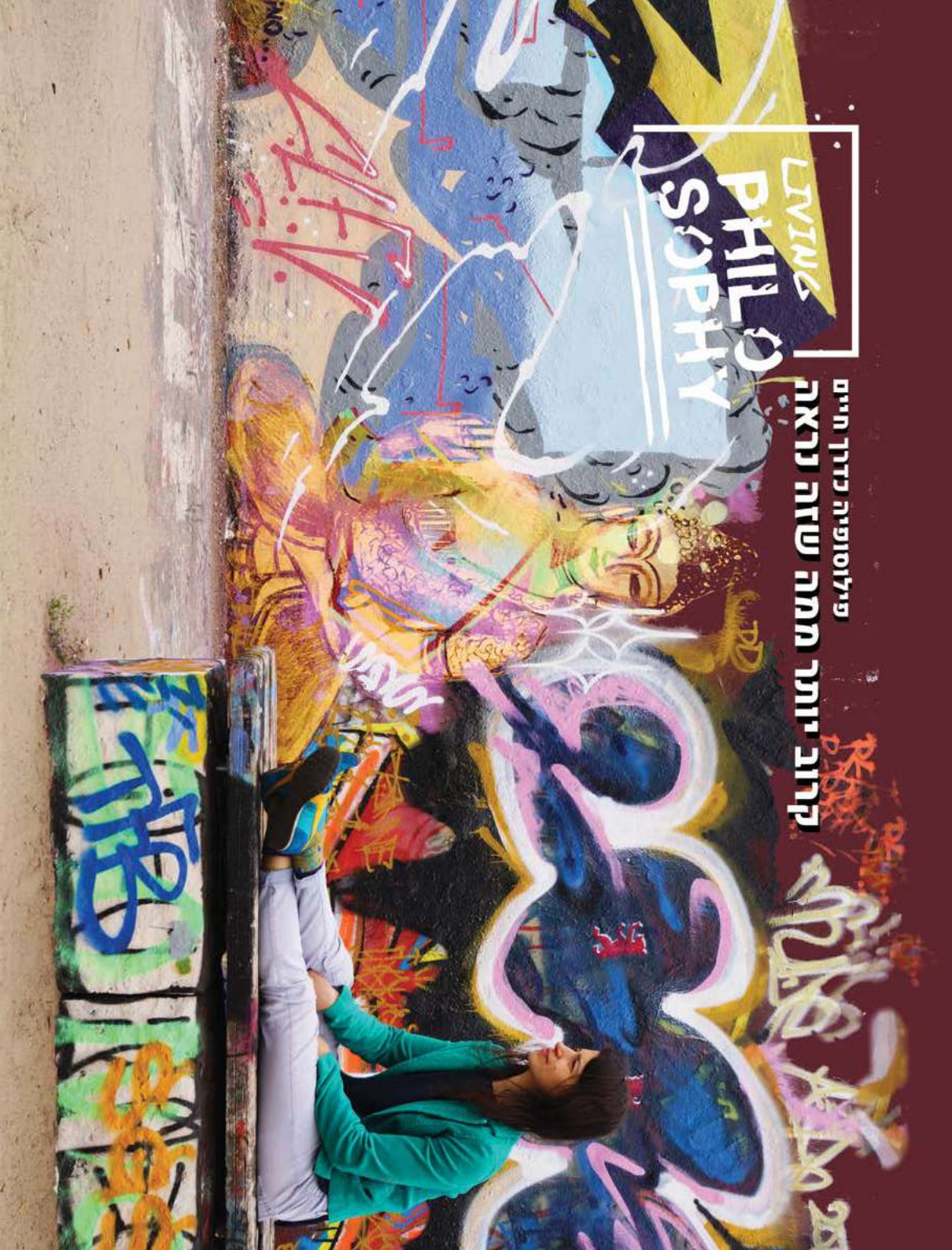
פראנקל עונה בכך מהדהד – כי מה שקובע אינו הזהות החיצונית, שהיא שברירית ונתונה לשינוי, אלא זהות פנימית. מערכת ערכים נצחיים ואוניברסליים, שהאדם מזדהה איתה והיא נותנת לו פשר, משמעות והכוונה איך לנהוג בכל נסיבות החיים האפשריות.

זהות רוחנית כזו יש לבצר ולהעמיק ואז האדם יחיה את החיים עם פחות פחד והישרדות ויותר אמונה בטוב, באמיתי ויכולת לבטא אותם, גם למען אחרים.

גם כיום,  
כשהמצב אינו  
קיצוני כמו תנאי  
השואה בהם חי  
פראנקל, אנחנו  
נדרשים לגבורה  
ולהתגברות כל  
העת. על עצמנו-  
על האנוכיות,  
הפחד, הבושה.

ביבליוגרפיה:  
ויקטור פראנקל, האדם  
מחפש משמעות,  
הוצאת דביר 1970





## פילוסופיה כדרך חיים קרוב יותר ממה שזה נראה

פילוסופיה כדרך חיים  
קרוב יותר ממה שזה נראה

### 12. איך הגענו עד הלום?

התפתחות תצורות הבורות מיוז העתיקה ועד ימנו

איך מצרה המברה המודרנית? תהליכים חברתיים לאורך ההיסטוריה; דועים לצינת מברה פילוסופית; דום הסטאיקנים ובית הספר של פיתגורס.

### 13. כשמיתוס והיסטוריה נפגשים

לחיות את המיתוס

היכרון ההיסטורי; מיתוסים כצופן של אמיתות נסתרות; נמן כרונולוגי, נמן קדוש ונמן מיתי; כיצד המיתוס מניע את ההיסטוריה?

### 14. ההיסטוריה חוזרת

המחזורים בגלגל החיים

החוק השבעי של המחזורים; מחזורי הזמן על פי ההינדואיזם ועל פי אפלטון. האמגרים והחזרנותיות של העידן הנוכחי.

### 15. ניצוץ מודעה באדם

לארמז ומיתוש הפופצינאל האנושי

שבעת מיטורי הקיום; שיתות של פורמחואוס והאש המנטאלי; השלב האבולוטיבי הבא של האדם.

### 16. המטע הספירלי

איפה אנחנו ולאן ממשיכים

סימתות של העיותות המרכיזים ומבט אל המשך הדרך.

\* במהלך הקורס, בסיום כל פרק, יתקיים שיה פילוסופי בשעתותפות הולמדיים, בנושאים השונים בהם נטסוע בקורס, ובביטוי שלהם בחיי היומיום.

### 7. יעד וסדר פנימי

מחבת מצרים וסין

המיתות המצרי של משפט הלב, ועקרון ה"מאטע" - מימוש היעד כביטוי של צדק. הרמוניה וסדר חברתי על פי כתבי קופוציוס.

### סמינר מרגילים חוויתיים

חודמות לחות ולתוגל באופן מעשי את הרעיונות המרכיזים של הקורס.

### 8. לחיות שייך

האמגר של האדם במברה המודרנית פיליטליקה כמדע וכאמנות של חינך התנהגותי; מה הופך מברה אנושית לקרקע פיריה לאבולוציה? תפקידו והשעיבות של החברה.

### 9. האור במצה המערה

התעוררות האדם על פי אפלטון היציאה מחושן לאור על פי משל המערה של אפלטון; תפקיד הפילוסוף בחברה; לשאל את השאלה הכנונה - המיליטליקה של סוקרטס.

### 10. צדק חברתי

אתיקה של שלטון ותרבות שיטות ממשל על פי אפלטון והאמגר של הרמקוטייה; איך לאגן בהרמוניה את מנהג העיר והתרבות?

### 11. תוכנית ומסמורין

חינך להרפתחות האדם

תפקידים מסורתיים במרות עתידות - הילדות, הבגרות והקדונה; בדרך למסמורין; תוכנית שבטית, תוכנית מיטיתית ותוכנית מאגית.

## תכני הקורס:

### 1. דע את עצמך

אתיקה והמבנה של האדם

פילוסופיה כדרך חיים; הנתיב לשינוי פנימי; רמות ההכרה והקיימות באדם על פי מורשת הממרות והמערכ; חיים איתיים.

### 2. מרגיב הפנימי

מחבת חוד העתיקה חלק א'

ה"דוגמאגוגיה" - ספר המחכמה של חוד העתיקה. גלגולי נשמת; דרמה וקאמרה.

### 3. מרגיב הפנימי

מחבת חוד העתיקה חלק ב'

המחכמה בין האי האנושי לאי החייתי, יזהי המעשה הנמן והדרך להגשמתו.

### 4. בודדים

והדרך לשחרור עצמי

ה"דוגמאפארה" - תורות של בודהא; האפשרות להבין בין מצאאת לאשליה, כי ל להשמחור מהסבל.

### 5. מסמורין של שיבט

לשמע את קול הדממה

ההוראת לאנשים בדרך על פי המרחיזים השיבטי; כיצד להתכונן למטע הרחמי וכיצד להמגר על המכשולים הנציבים בדרך;

### 6. מעמדות הנשמה

כלים לחיים מהעולם העתיק

הטוב הנעלה על פי אריסטו; האמן, האהב והפילוסוף - דרכים שונות להמקרב ליופי ולאחרות על פי פלטוניוס.

## מועדי פתיחת הקורס בסניפים:

|                |        |      |
|----------------|--------|------|
| פרדס חנה כרכור | יום ב' | 23.3 |
| קריית ירושלים  | יום ג' | 31.3 |
| תל אביב        | יום א' | 10.5 |
| ראשון לציון    | יום ב' | 11.5 |
| כרמיאל         | יום ב' | 1.6  |
| חיפה           | יום ד' | 10.6 |
|                | יום א' | 5.7  |

\* כל ההוצאות מתקיימות בשעה 20:00

\* בשבועות שלפני פתיחת הקורס יתקיימו

מפגשים פתוחים בכניסה חופשיית.

לפרטים פנו לסניף הקרוב אליכם.

פרטים על הקורס באתר:

[www.newacropolis.org.il](http://www.newacropolis.org.il)



# 25/5

עליסה בארץ הפלאות

אילו קיבלתם הזדמנות – האם הייתם מעזים לקפוץ לבור אחרי הארנב הלבן? מוזמנים להרצאה מזווית פילוסופית, בעקבות הסיפור האהוב ומלא הסמלים על תהליך ההתפתחות הפנימי – דרך הרפתקאות עליסה, החתול הנעלם, הזחל המעשן ועוד.

יום ב', 25/5 20:00  
סניף ירושלים



# 13/5



קוואנטים, זן ותודעה

על פי תיאוריית הקוואנטים המציאות תלויה באופן שבו בוחרים להתבונן בה. אילו השלכות פילוסופיות מעשיות יש לתיאוריה מדעית זו?

ומה הקשר בין החתול של שרדינגר לבין קואן זן?

יום ד', 13/5 20:00 סניף פרדס חנה כרכור

# 11/5

לעוף על החיים

לפעמים אנו משתוקקים קצת "לעוף" על עצמנו, "לעוף" על החיים, לברוח, לעשות משהו אחר, ללכת מה"כאן ועכשיו" ומה to do list – שממלא את החיים שלנו. הפילוסופיה מספרת לנו שאפשר לעוף! כאן ועכשיו! איך? בעזרת כמה כלים לחיים שמציעה הפילוסופיה.

יום ב', 11/5 20:00 סניף ראשון לציון



# אירועים נבחרים בסניפים ברחבי הארץ

# 5/4



הנסיך הקטן

הנסיך הקטן הוא הרבה יותר מסיפור לילדים. הרצאה בעקבות הרפתקאותיהם של הנסיך, השועל והטייס האבוד המצפינות סיפור מסתורי של חניכה מופלאה – כמו שאמר מחבר הספר אקזופרי: "הדבר החשוב באמת סמוי מן העין."

יום א', 5/4 20:00 סניף כרמיאל

# 16/3

דרך האושר

ומסתרי ממלכת בהוטן

הצצה נדירה לנבכי המדינה המאושרת ביותר באסיה. מסעו של פילוסוף והרפתקן לתרבות נסתרת בהרי ההימלאיה בעקבות זרעי החכמה הבודהיסטית ובעקבות האושר האנושי.

יום ב', 16/3 20:00  
סניף קריות







# רוצה לאכול בריא יותר

אך קשה לך להתמיד בשינוי?  
אולי חסר לך ידע או רעיונות איך לעשות  
את זה בקלות?

## אני עוזרת לאנשים שרוצים לשנות את התזונה לבריאה וטבעית יותר

בנוחות של הבית, בטלפון או בסקייפ  
אלווה אותך צעד צעד. זה פשוט!

תרצה שהם 054-2558317



# 24/4

## חלוקת חבילות מזון לנזקקים

הצטרפו אלינו לחלוקת חבילות מזון לנזקקים  
בדרום ת"א. בפעילות נעניק מחום ליבנו לאותם  
אנשים שחיים לצידנו בעיר חיי בדידות.  
כל זוג ידיים יעזור להגדיל את מעגל הנתינה.

יום ו', 24/4 - 9:00-13:00  
סניף תל אביב

# 18/4

## ניקיון נחל פרוד

סניפי כרמיאל וקריות מתגייסים ויוצאים  
יחד, לאחר חג החירות, להחזיר לטבע את  
החופש שלו - ניקוי הפסולת שהשאירו  
מטיילים. בין פלגי המים, הירוק והפרחים  
נבקה יחדיו את נחל פרוד היפהפה.  
יש להרשם מראש בטלפון: 050-9589729

יום ש', 18/4 9:00 נפגשים בסניף  
כרמיאל | סניפי כרמיאל והקריות




# שומרים לכם מקום טוב!

- מגוון כיתות ואולמות להשכרה
- לובי וקפיטריה • מחירים
- אטרקטיביים • שירות אדיב

לאירוע הבא שלכם  
דברו איתנו:

סלומון 7 ת"א | 054-2407222  
f | www.makomtov.org.il

**מקום טוב**  
כיתות ואולמות להשכרה

# תיקון ליל שבועות ברוח אוניברסלית

ערב חוויתי של לימוד פילוסופי משותף  
בנושא תיקון האדם, החברה והעולם.  
דרך טקסטים, שירה ושיח, נחקור ונלמד יחד  
על המשמעות העמוקה שמציע לנו החג.

האירוע יתקיים בסניפים: קריות | כפ"ס | ראשלי"צ | פרדס חנה-כרכור

מוצ"ש | 30.5.2020 | 19:30-22:00





## קשר אנושי - בואו להתנדב



חנייה מטרני

צילומים:  
רותי חלבי

"המשימה ההכרחית של כל אדם ואדם היא לחיות את היום הפשוט והשגרתי, כך שיוכל להכניס טיפה של שלווה ושמחה להווייתו שלו ושל האחר." (מדעי השמחה, אנטארובה קונקורדיה יבגנייבנה)

יותר ויותר אנשים מדברים על חיפוש אחר שלווה, שמחה פשוטה ונחת. נדמה לי שבעבר הדיבור היה דרמטי יותר ושאנשים דיברו על מושגים מופשטים יותר כגון "שלום עולמי" ועל "צדק". העיסוק הגובר בשלווה ובשמחה הוא לא דבר שלילי או אגואיסטי, אלא סוג של התפכחות והבנה שהדברים הפשוטים הם חשובים מאוד וכשהם מתמשכים ועמידים, דברים גדולים וטובים יותר יכולים לקרות גם בפן הרחב וה"עולמי".

אחד מעקרונות הבסיס שלנו באקרופוליס הינו שהשינוי הפנימי, קטן ולא דרמטי בכל שיהיה, הינו משמעותי, מקרין ומדבק ובכך משפר את העולם וזה מה שאנחנו מנסים לעשות.

ברצוני לשתף בפעילות התנדבות קטנה אך קבועה ומתמשכת מזה כשלוש שנים, שאנחנו עושים

בשיתוף פעולה עם המחלקה לעבודה הסוציאלית בקהילה של עיריית ראשון לציון יחד עם מתנדביו.

מדובר ב פרויקט "שייכות ראשונית" שבו מתנדביו מאמצים קשישים ומבקרים אותם באופן קבוע לאורך השנה ובנוסף, בכל חג מגיעים לשמח את הקשישים עם מחווה ומתנה קטנה. ביולי ובדצמבר הרחבנו את הנתינה והזמנו את כלל קשישי העיר לשני אירועים גדולים שהתקיימו בהיכל התרבות של ראשון לציון בתמיכת העירייה. באירועים אלו לקחו חלק עשרות מתנדבים מאקרופוליס, לצד כ-200 קשישים. אלו היו ימים יוצאי דופן ועשירים בחיובים, קשר חם ואהבה פשוטה. בו "ליטפו" המתנדבים במבט ובחיוך כל קשיש וקשישה, נתנו להם את הלב וניסו להאיר רגע בחייהם עם שמחה.

מטרת האירועים הגדולים הללו, כמו גם המפגשים המצומצמים והאינטימיים, הינה מה שאנחנו מזהים כצורך אמיתי שקיים היום יותר מתמיד והוא – יצירת קשר אנושי! חיבור בין הלבבות של הדורות השונים בחברה, לפתוח את

הלב ולתת ממנו מעט למי שזקוק לכך. יפעת ליסק רוזנפלד, מנהלת מערך ההתנדבות העירוני מעיריית ראשון לציון, סיכמה את שיתוף הפעולה כך: "אקרופוליס החדשה מוכרת אצלנו במערך ההתנדבות העירוני כעמותה של מתנדבים שעובדים בשיתוף פעולה קבוע ורציף ... בשנים האחרונות לקחו חלק והובילו מתנדבי העמותה באירועי התנדבות ופעילויות חברתיות שונות אשר תרמו רבות לאוכלוסיות השונות בעיר. בנוסף, כבר שנה שנייה שעמותת אקרופוליס לוקחת חלק בתכנית 'אמץ מסגרת'... במסגרת כך מאמצת העמותה את פרויקט 'שייכות

ראשונית' לקשישים עריריים בעיר. אציין כי חברי העמותה המתנדבים לוקחים את תפקידם ביתר שאת והירתמותם החברתית וההתנדבותית מעוררת השראה. אנו מתייחסים אליהם כגוף מתנדבים מוביל ומשפיע בעיר, שהוא שותף לעשייה המרובה שאנחנו מבקשים לקיים."

כמו תמיד, הצורך ממשיך לבעור בכל מקום, ואנחנו ממשיכים לקדם מטרות אלו ברחבי הארץ. אתם מוזמנים ליצור קשר עם הסניף הקרוב אליכם כדי להצטרף אלינו לפעילות הנתינה השופעת והממלאת בשמחה.







\*חברי בית הספר לספורט עם הלב הינם תלמידים באקרופוליס החדשה, אשר מנסים לחבר בין ספורט לפילוסופיה, דרך חיים של אתלט פנימי, ועוררות של הרוח האולימפית אשר קיימת בלבבות כולנו.

אני מגדירה את עצמי כטיפוס של הליכה. פעם, לפני הרבה שנים, הייתי ספורטאית. אמנם לא רצתי למרחקים ארוכים ואפילו שנאתי ריצה בבית הספר, אבל שיחקתי כדורסל במשך שנים רבות וצברתי לא מעט שעות ריצה על המגרש. פציעה חוזרת ונשנית בקרסול וביקורים תכופים בחדר מיון הורידו אותי בהדרגה מהמגרש אל הספסל ומהספסל אל ספת הטלוויזיה לצפייה במשחקים, ועד לעצם היום הזה אני בעיקר שחקנית ספסל, שלאחרונה משחקת קצת כדורעף לזכר הימים הטובים. את הריצות למרחקים ארוכים שלי אני עושה בכתיבה. זו הסיבה שלקחתי ליד את הספר המצוין של מורקמי,

**"כאב הוא בלתי נמנע, סבל הוא בחירה"**

המנטרה הזו שמשננים לעצמם רצי מרתון, מסכמת בתמציתיות את התובנה המרכזית של הרוקי מורקמי, בנוגע לריצת מרתון כמו גם בנוגע למרתון החיים. במשפט זה נפתח ספרו, "על מה אני מדבר כשאני מדבר על ריצה" (הוצאת כתר). מסתבר שהסופר היפני האהוב הוא גם אצן חובב למרחקים ארוכים, שבזמן כתיבת ספריו הנפלאים, השלים עשרות ריצות מרתון, ריצת אולטרה מרתון ל-100 ק"מ ואף מספר תחרויות טריאתלון.

הספר הזה עורר את סקרנותי כבר זמן רב. לא בגלל שאני אדם רץ;

## כתיבה למרחקים ארוכים

האביב בטבע מסמל פריצה, ניצחון הרוח על החומר. הסופר הרוקי מורקמי לוקח אותנו למסע דרך ריצות המרתון בחייו ומשתף במסע של התגברות, מתיחת גבולות הגוף והנפש ותחרות עם היריב הטוב ביותר - הוא עצמו. מאמר ברוח אולימפית על נחישות, התמדה ואהבה.



**חגית אלמקייס**  
בית הספר לספורט עם הלב\*

**עיצוב:** עפרה בהרב, שי פארן



שכותב ממש כפי שהוא רץ. כשהתחלתי לקרוא בו, הייתי בטוחה שאני הולכת לשקוע איתו עמוק בתוך הספה במרפסת, ליהנות מבוקר של קריאה ובטלה תחת חסדי השמש הנעימה. אבל כמו שקורה לי תמיד בספרים טובים, גם הספר הזה הפריע את מנוחתי הפנימית והניע אותי לפעולה. לא עבר זמן רב עד שהנחתי את הספר מהידיים, לבשתי בגדי ספורט, נעלתי נעלי ריצה, הנחתי אוזניות עם מוסיקה טובה על אוזניי ויצאתי להליכה של שעה וחצי ברחובות המושבה, במהלכה אפילו הפתעתי את עצמי בכמה ריצות ספרינט. איזו תחושה של התעלות! הרוח האולימפית המנשבת מבין דפי הספר עוררה אותי לחיים, את רוח הספורטאית שבתוכי, שנרדמה למשך שנים. ידעתי שאת הרוח הזו אני מבקשת לאמץ על מגרש החיים. אחרי מקלחת טובה, חזרתי למורקמי ותהיתי יחד איתו (אני עדיין תוהה) איך להכניס את הרוח האולימפית הזאת אל תוך חיי.

### ניצחון הרוח על החומר

"הריצה היא לי פעילות גופנית מועילה ובה בעת גם מטאפורה אפקטיבית. מובן שאינני אצן מצטיין. טכניקת הריצה שלי היא ברמה ממוצעת, אפילו ממוצעת מאוד. אבל זה באמת לא הדבר החשוב. הדבר החשוב הוא להתעלות, אפילו במעט, על מי שהיית אתמול. מפני שאם יש לרץ למרחקים ארוכים יריב שעליו לנצח, הרי זה הוא עצמו מתמול-שלשום." (הרוקי מורקמי)

אם תחפשו במילון את משמעות המילה "תחרות", תמצאו את ההגדרה הבאה: "מאבק של שני גורמים או יותר

להצליח יותר מהגורמים האחרים" (מילוג), או "התאמצות להקדים אחרים בספורט או בהישגים שונים" (מילון ספיר). המאבק והמאמץ קשורים לאדם שאנחנו מגדירים בתחרות כ"יריב" שלנו.

אולם חקירת שורש המילה האנגלית, מביאה אותנו למילה הלטינית competitionem, כלומר: להתכנס יחדיו, לחפש יחד. ברוח האולימפית ששררה במשחקים האולימפיים ביוון העתיקה, המשמעות העמוקה של המילה הזו הייתה – לחפש את הטוב ביותר שלי, להתחרות בעצמי יחד עם ה"יריב" שלי. למושג הזה יש הקבלה שאני מאוד אוהבת בלימוד היהדות: "אין הסכין מתחדדת אלא בירך של חברתה, כך אין תלמיד-חכם מתחדד אלא בחברו" (מתוך "ילקוט שמעוני", לקט מדרשים קדומים על התנ"ך).

גם הרוח האולימפית על פי מורקמי אינה קשורה לפן התחרותי לפיו התחנכנו, לצורך לנצח אנשים אחרים או לחלופין להפסיד להם. "אותי מעניין אם הצלחתי לעמוד באמות המידה שקבעתי לעצמי – לשם אני מכוון".

בתחילת הספר הוא מתעד את אחד המרתונים הגרועים שחווה בחייו, שהיה עבורו כישלון "חיצוני" מוחץ: רגליו חדלו להישמע לו, שריריו התכווצו ורעדו, הוא כרע, נפל, קם, עבר להליכה, המחשבה לעצור באמצע חלפה בראשו שוב ושוב, כי ממילא התוצאה תהיה גרועה, אבל הוא סירב לפרוש. הוא החליט לסיים את הקילומטרים האחרונים במעין "דידו" ולהגיע לקו הסיום אפילו בזחילה. מורקמי בשום רגע לא מוותר,

הוא לא קורבן. הכישלון עבורו הוא רק עוד הזדמנות לתוכנית אימונים מובנית ומעמיקה, שתוביל אותו אל המטרה – ריצת ה-100 קילומטרים.

ומה זה אם לא ניצחון פנימי מוחץ?

### גם ריצה של 100 קילומטרים מתחילה בצעד אחד

"אני חושב שלמעשה אין הרבה אנשים שרצים מפני שהם רוצים לחיות חיים ארוכים. לי נשמע שגדול הרבה מספרם של אלה הרצים דווקא מפני שהם חושבים לעצמם: 'גם אם לא אחיה זמן רב, לפחות אני רוצה לחיות חיים מלאים'." (הרוקי מורקמי)

כמה מיוחד הרגע הזה שבו שוברים שיא, מנצחים את כוח האינרציה, מותחים את גבולות הגוף. שברגע אחד חושבים, "בחיים זה לא אפשרי" ולאחר כמה רגעים נפרץ מחסום פנימי שמאפשר לנו אפילו יותר ממה שחשבנו. ממש כפי שהנבט מתאמץ לצאת מעל פני האדמה ולבקוע באביב, כך קיים בתוכנו הכוח לשבור את התבניות שיש בראשו ולהפעיל את המאמץ הנכון לפרוץ גבול. בשביל זה צריך להתחיל.

והרי כולנו מכירים את הקושי להתחיל. צץ בראשינו רעיון ועוד בטרם הוא מתחיל להתגבש, מגיעות עמו התלבטויות, ספקות, תירוצים וכנגד כל אלה על האדם לקום ולייצר תנועה. לקבל החלטה ולצאת לדרך. גם אם הדבר נראה בלתי אפשרי, לעולם לא נדע באמת מה אפשרי ממקומו הבטוח. עלינו לקום ולצאת אל החיים ולהתנסות. להתחיל בדיוק היכן שאנחנו. "רק כשאתה מתחיל לרוץ אתה באמת יכול להבין מהי ריצה", מסביר מורקמי.

הוא מתאר את רגע חציית 42 הקילומטרים הראשונים כיציאה אל לב הים הגדול והבלתי מוכר: "אילו דברים אורבים לי שם, אילו חיות בלתי מוכרות משוטטות שם – אין לי שמץ של מושג. התחלתי לחוש את האימה".

בקו ה-50 קילומטרים החל לחוש את גופו משתנה ושריריו מתקשחים, את הרעב ואת הצמא. חשש כבד התגב אל ליבו, שהרי עוד לא עבר את מחצית הדרך. בקילומטר ה-55 נח קמעה, אך נזהר שלא לנוח הרבה מדי כדי שיצליח להמשיך בדרך. כששב לרוץ, נתפסו חזק שרירי רגליו ומיאנו להיענות לו. הוא שינה את סגנון הריצה כך שיוכל לעמוד בכאב, אך בקילומטר ה-60 נאנק תחת כאב שהגיע מכל חלקי גופו. בכל פעם חלק אחר זעק אליו ושטח בפניו טענות, מצוקות ואזהרות. הוא הפריך את כל הטענות והקפיד שלא להזדהות עם כאבי הגוף ולהמשיך למרות הכל. רק עוד קצת, אמר לגופו, אל תוותר. צעד אחד ועוד צעד, המשיך בריצה שלו, מוחק ממחשבתו את הקילומטרים הרבים שעוד נכוונו לו ומתרכז רק ברגע הזה: "מה שאני רואה לנגד עיני הוא לא יותר משלושה מטרים של הקרקע שלפני. מה נמצא מעבר לזה – אינני יודע. העולם המיידי שלי מסתיים כעת כשלושה מטרים מכאן."

אחרי עוד קילומטרים רוויי כאב בהם הוסיף לרוץ כנגד כל הסיכויים, חש בקילומטר ה-75 כי חצה משהו משמעותי בתוכו, כמו קיר לבנים. "הפקרתי את עצמי לדברים וכוח לא ידוע דחף אותי באופן טבעי", כתב על הרגע בו הגביר את הקצב, עקף רצים רבים והגיע אל קו הסיום כשהוא מלא מרץ ומרגיש מסוגלות להמשיך הרבה מעבר לקו הסיום. "זה נשמע מוזר,



אבל בסופו של דבר לא זו בלבד שנעלם ממני הבאב הפיזי, אלא גם מי אני ומה אני עושה באותו רגע. פעולת הריצה הגיעה עד לגבולות המטאפיזי... אני רץ, משמע אני קיים."

### כתיבה למרחקים ארוכים

"כתיבת רומנים היא לגבי מלאכה המשולה לאתגר שמציב רכס הרים מסוכן, לטיפוס על סלעים תוך חציבת דרך בתוכם, להתכתשות ארוכה וקשה שבסופה אתה מגיע לפסגה. אני יכול לנצח את עצמי או להפסיד לעצמי. אין אפשרות אחרת." (הרוקי מורקמי)

לאורך הספר הולך ונפרש ציר בו הריצה והכתיבה משמשות אחת כמטפורה של השנייה. מורקמי, סופר פורה ורץ חרוץ, סיפק לעולם הספרות את היצירות "יער נורווגי", "אחרי החשכה", "קפקא על החוף" ועוד רבות וטובות. מתחילת שנות השמונים הוא מתאמן בריצה למרחקים ארוכים. מאז הוא גם כותב. את שני הדברים הללו הוא עושה בנחישות ובהתמדה. ובכל זאת, נראה שהוא לומד ומקיש הרבה מחייו כאצן אל חייו כסופר.

כמו בריצה, כך בכתיבה כדאי פשוט להתחיל בתנועה. אבל יותר מההתחלה חשובה ההמשכיות, יצירת תדר קבוע של התמדה. כמו בריצת מרתון, כך גם למצוינות בכתיבה אין קשר לכישרון או לאיזו מתנה נשגבת משמיים. מדובר באימוץ גישה חרוצה וסבלנית כלפי החיים. אורך רוח וחוסן גופני ונפשי שווים הרבה יותר מכישרון בעיני מורקמי.

בקריאת הדפים האחרונים של הספר אני מביטה בנעלי הספורט המונחות

ממש כפי שהנבט מתאמץ לצאת מעל פני האדמה ולבקוע באביב, כך קיים בתוכנו הכוח לשבור את התבניות שיש בראשנו ולהפעיל את המאמץ הנכון לפרוץ גבול.

בסיום הספר נחוש מורקמי להמשיך לכתוב ולרוץ עד אחרון ימיו, גם אם התוצאות יידרדרו, גם אם הלהט יאבד.

עבור מורקמי, הריצה והכתיבה הן קודם כל משמעת עצמית, חריצות והשקעה. והעיקר, מעל שתיהן מרחפת משמעות ניצחון האדם את עצמו, ניצחון הרוח על החומר. כמו במרוץ למאה קילומטרים שאיש אינו מחכה לך בסיומו. אדם כותב כי הוא צריך לכתוב, ורץ כי עליו לרוץ. וחי כדי לחיות.

הסיום, את מבינה שהרגע הזה בלבד שווה את כל המאמץ.

מורקמי לא עוסק רק בפילוסופיה של מי שעוסקים בספורט או בכתיבה. הוא מציב שאלות אוניברסליות הקשורות לכל תחום בחייו. שם הספר הוא פרפרזה על ספרו המצוין של ריימונד קארבר, "על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על אהבה". למעשה, ניתן להחליף את המילה "ריצה" ו"כתיבה" במילה "אהבה" או בכל תחביב, ערך או תחום אחר. גם שם יימצאו אותם האתגרים ויידרשו אותן נחישות, מסירות ודבקות במטרה.

בכניסה לבית. הן מביטות בי חזרה. עוד פעם אחת במהלך קריאת הספר יצאתי להליכה ספורטיבית והפלאתי בכמה ספרינטים, אבל אם להודות על האמת, הבנתי שכנראה לא אפתח בקרוב בקריירה של אצנית. יחד עם זאת, כאדם העוסק בכתיבה, התחזקה בי משמעותית התובנה על אורך הנשימה הנדרש להשלים יצירה ועל המקומות בהם אני מצפה לתוצאה מיידית ומאבדת סבלנות מהר מדי.

פעמים רבות כשאנחנו קוראים ספר, נדמה לנו שהסופר התיישב, התחיל לכתוב בנקודת הזמן בה הספר החל וסיים בנקודת הסיום. ככה פשוט.

אנחנו לא מדמיינים שאותו סופר ישב במשך ימים שלמים ושנים רבות לכתוב מיליוני מילים לפני שהצליח לכתוב משפט אמיתי אחד. אנחנו לא משערים שבאשר החל טולסטוי לכתוב את "אנה קרנינה", הוא בכלל תכנן ספר אחר. גם לא שעל כל שיר אחד שכתבה משוררת מופלאה, נזרקו עשרה לסל הניירות. אנחנו מסתובבים בעולם עם מחשבה שדברים אמורים לבוא בכיף ובקלות.

הספר הזה הזכיר לי בדיוק את מה שהיה עליי לזכור בתקופה הזו: הכתיבה היא מסע ארוך ולעיתים מפרך, אך גם מהנה, מענג ומכניס משמעות לחיים. כן. הוא דורש התמסרות, התמדה, ומשמעת עצמית עמוקה, לצד התנהלות לא רציונלית כמעט. את מוכנה לחזור ממקום עבודה בשעות הקטנות של הלילה ולשבת לכתוב אם זה הדבר שבוער בך. וברגע אחד מזוקק בתהליך היצירה, בין אם מגיע משפט טוב, שיר מדויק או רגע



יום אחד, לפתע פתאום,  
התחלתי לכתוב ספרים. ויום אחד,  
לפתע פתאום, התחלתי לרוץ.





תרבות

# להתעורר

על כוחה של המוזיקה לחולל שינוי פנימי

מי מכם שהיה בשנה האחרונה בסניפים השונים של אקרופוליס החדשה בארץ, נתקל אולי במופע "להתעורר" שאיתו הופענו השנה אני וחברי ושותפי למסע טל ברוכשטיין, תחת השם "טל ואלמוג". החלטתי לחשוף בפניכם קצת מהתהליכים שהתחוללו מאחורי הקלעים, או, נכון יותר, בתוך הלב שלי - לפני ובמהלך המופע.



אלמוג מודעי

איור: ענבל בורד  
צילומים: ליטל  
כספין



את הסוג השני. הסוג שעוזר לנו להתחבר לעצמנו ולטבע, שגורם לנו להרהר על החיים שלנו, ונותן לנו כוח להתמודד עם הקשיים. פתאום התחוור לי כמה מוזיקה כזו היא נדירה. לא בלתי קיימת – אבל בהחלט נדירה. פתאום נולד בי הצורך להביא את זה בעצמי – ליצור מופע שייגע בנשמות שבקהל, שלא רק ירגש – אלא גם שיהיה משמעותי, מהותי, משהו שאפשר יהיה לקחת בצידה לדרך.

כך. אבל בנקודת הזמן הזו בחיי כבר עשיתי אי אלו בחירות, בחרתי לפסוע בשבילים מסוימים על פני שבילים אחרים – וידעתי שהאפשרויות שלי כבר יותר מצומצמות. התחלתי לשאול את עצמי: אם החיים ממשיכים פחות או יותר כמו שהם עכשיו – על מה אתחרט בהסתכלות לאחור? מה אתחרט שעשיתי? מה אתחרט שלא עשיתי? הגעתי להבנה עם עצמי שאני לא מוכן לחיות בחרטה.

כבר זמן מה שאני מבקש מהחיים לחיות בתחושה של הרפתקה – תחושה שאני חי, לא רק שורד, תחושה שאני מתעמת עם הפחד, חי קצת על הקצה, ולא חי רק באזורי הנוחות והביטחון המדומה. הגעתי עם עצמי להבנה שאני מוכן להסכים לקבל מצב שבו יש לי חלומות שאני מנסה להגשים ולא מצליח – אבל לא אהיה מוכן לקבל מצב שבו יש לי חלומות שאני אפילו לא מנסה להגשים אותם. על זה אני לא מוכן להתפשר.

### מופע נולד

נולד בי הצורך להרים מופע. גם לאחר שפרשתי מ"תעשיית המוזיקה" ברור היה לי שאני לא פורש מהמוזיקה עצמה, מהיצירה, מהגנינה ומהשירה. להיפך – חיפשתי את המקום האותנטי יותר, האמיתי יותר של המוזיקה בחיים שלי ושל אנשים אחרים. כך גיליתי שהמוזיקה יכולה לפרוט על מיתרים שונים באדם. שיש לה כוח להשפיע עלינו, לעורר בנו רבדים שונים – החל מכעס ודיכאון וכלה בתקווה והתרוממות נפש. אני חיפשתי

כמה שנים התחלתי בעצמי ללמד אחרים את הגישה, ולפני שנתיים קיבלתי את ההזדמנות לנהל את הסניף החיפאי.

### לא רוצה לחיות בחרטה

בערך בזמן הזה, כשהעסקתי את מקום מגוריי מהמרכז לחיפה ונפרדתי מזוגיות ארוכה, החלו לעלות ולצוף שוב כל מיני שאלות שהטרידו את מנוחתי. הייתי בן 32, והרצתי במוחי את כל הדברים שעברו עליי בעשר השנים האחרונות. פתאום היתה לי חוויה מאוד מוחשית של המהירות של הזמן שחלף. זה הרגיש כל כך מהר! איך עברו להן עשר שנים? בקושי הספקתי למצמץ... ככה זה בחיים? אם עשר השנים האחרונות חלפו כל כך מהר – האם כך הולכות לחלוף גם עשר השנים הבאות? ואלו שאחריהן?

נחתה עליי ההבנה שכל החיים האלו הם סיפור די קצר שחולף לו די מהר, ובלי שאנחנו שמים לב – מגיע הסוף. זו לא היתה חרדת מוות – זו היתה ההבנה הברורה שאין "אינסוף זמן" כפי שהיה נדמה לי בילדות, בנערות ובמשך שנות ה-20. זו היתה חוויה ברורה שהזמן בחיים האלו הוא סופי ומוגבל. ואם הזמן בחיים הוא סופי ומוגבל – אז נשאלת השאלה, לאיזה צורך הייתי רוצה לנצל אותו? מה הייתי רוצה להשיג בזמן הזה?

בשלב הזה כבר היה לי ברור – לא "הכל אפשרי". אני יודע שזה מקובל ו"ניו-אייג'י" להגיד ש"הכל אפשרי" ושכל אחד יכול לעשות כל מה שרק עולה על רוחו... ובמובן מסוים גם אני חשתי

### החלום ושברו

לפני כעשר שנים הייתי גיטריסט צעיר שהיגר לעיר הגדולה תל אביב, בתקווה לנסות את מזלו ולהצליח להפוך את המוזיקה למקצוע ולעיסוק מרכזי. התחלתי לנגן בכמה הרכבים, היתה לי להקה, התחלתי להכיר את האנשים הנכונים. בשלב מסוים התחלתי בעצמי ללמד אחרים לנגן בגיטרה, הופעתי לא מעט והרגשתי שהדלתות נפתחות בפניי. סוף סוף זה התחיל לקרות. היתה רק בעיה אחת – בשלב מסוים התחלתי להרגיש שמשו חסר. הכל קרה בהתאם לציפיות – ובכל זאת משהו היה חסר. מה היה המשהו הזה? אפשר לקרוא לו משמעות, תכלית, מהות... כלומר, הרגשתי שכל עולם המוזיקה, כפי שחוויתי אותו אז, עם כל הכיף והריגוש שהיה בו – היה ריק מתוכן. התחלתי לשאול את עצמי: בשביל מה? מה המטרה של מה שאני עושה? למי זה עוזר? מה זה מקדם? לא היו לי תשובות, וזה היה מתסכל... רציתי לעשות משהו חשוב בעולם, משהו משמעותי – שישפיע, שיתרום, ולא הרגשתי שההופעות האלו, השירים שהופענו איתם, התוכן שלהם והאופן שבו הגשנו אותם – ענו על השאלות הללו. נותרתי עם ריק.

בערך באותו הזמן נחשפתי לאקרופוליס החדשה ולפילוסופיה כדרך חיים, והתחלתי לקבל רמזים על הכיוון החדש שבו אני עתיד לצעוד. תוך כמה חודשים התפטרתי מההרכבים שבהם ניגנתי ויצאתי לדרך חדשה. במקביל המשכתי להעמיק את הלימודים ואת התרגול של הפילוסופיה כדרך חיים. לאחר

היתה רק בעיה אחת – בשלב מסוים התחלתי להרגיש שמשו חסר. הכל קרה בהתאם לציפיות – ובכל זאת משהו היה חסר. מה היה המשהו הזה?







לא צריך לשיר כלפי חוץ – אני צריך לשיר דווקא כלפי פנים.

אדם מקרין את אורו בעוצמה כלפי חוץ כשהוא נוכח, קודם כל – בינו לבין עצמו. אני לא צריך לשכנע אף אחד אחר במשמעות שירי – אני צריך לשכנע קודם כל את עצמי. ברגעים כאלו אני נזכר בלאונרד כהן האגדי שמהווה עבורי השראה אדירה – שבאחת ההופעות שלו עלה על הבמה, ירד על ברכיו, עצם את עיניו, והחל לשיר כאילו היה מתפלל.

ואולי, בעצם, שירה היא סוג של תפילה?

### מסע של התעוררות

כל זה בשבילי היה ועודנו מסע של התעוררות.

לשאל את השאלות החשובות על החיים – ולהעז גם לתת לעצמי תשובות, ולחיות אותן. ואתכם אני שואל – מה זה בשבילכם להתעורר? ממה אתם צריכים להתפכח? ומה מונע מכם לעשות את זה, כאן ועכשיו?

לנגן ולשיר "יפה" זה אזור הנוחות שלי. זה הרי מה שהייתי רגיל לעשות במשך שנים. אבל האם זה באמת היה יפה? מה זה בעצם יופי אמיתי? אז הבנתי שזה היה יפה מבחוץ. מבפנים – עדיין לא יצאתי להרפתקה, או אולי בעצם – עדיין לא נכנסתי להרפתקה (בתוך עצמי)? הייתי צריך לפרוץ שם משהו. כל השאלות האלו הפגישו אותי עם עצמי. הפחדים עלו בי: מה יחשבו עליי? מה יקרה אם אטעה? אם אזייף? הפחיד אותי לצאת מאזור הנוחות שלי. בהופעות לאחר מכן החלטתי להתמודד עם הפחדים ולצאת להרפתקה. ואז סוף סוף הרגשתי שאני שר באמת! התחלתי ממש להתאהב בתחושת הסכנה והשחרור – אני עולה על הבמה כדי להתחיל לשיר – ולא יודע מה ייצא ממני. אני נכנס לזה ומשתחרר.

בעבר ניסו להסביר לי שאני צריך לשיר אל הקהל, להתאמץ כדי לצאת אליו, להגיע אליו. לא פעם ניסיתי לעשות בדיוק את זה. פתאום אני מבין שאולי הלכתי בכיוון הלא נכון. אני

משמעות, למשהו שנוגע בלב, שקורא להתעוררות מהמכניות, מהסינטיזות של היום-יום. ראיתי איך השירים הללו יכולים להיות צינור שדרכו עוברת איזושהי אמת... הסתכלתי עליהם שוב ופתאום ראיתי אותם באור אחר מבעבר. יכולתי להתחבר מחדש למשמעות שהיתה טמונה בהם.

### משירה לתפילה

לאחר ההופעה הראשונה ירדתי מהבמה ומשהו לא התיישב לי. שרתי וניגנתי יפה, טל היה מדהים כהרגלו, כולם מחאו לנו כפיים, אבל בשבילי – משהו עדיין היה חסר... איזושהו חיפוש? התעוררות? פתיחה של הלב?

לנגן ולשיר "יפה"  
זה אזור הנוחות שלי. זה הרי מה שהייתי רגיל לעשות במשך שנים. אבל האם זה באמת היה יפה? מה זה בעצם יופי אמיתי?

היו כל מיני שירים שכתבתי לאורך הדרך, אבל לאורך השנים לא באמת האמנתי בהם עד הסוף. יכול להיות שהיה לי חוסר ביטחון בנוגע אליהם, ואולי, במחשבה נוספת, זה היה כי כשהסתכלתי על כל אחד מהם בנפרד – הם נראו לי כמו חיצים ללא מטרה. חסרי כיוון.

אבל כשנולד הקונספט של המופע – כבר יכולתי לדמיין את השירים האלו כחלק מהמופע. הבנתי שהמופע הזה צריך לגעת באנשים, לאפשר לי את המפגש עם הקהל, וכל אוסף של שירים שישרת את המטרה הזו – הוא טוב. זיהיתי את הצורך של הקהילה שסביבי, שכמה לאמנות עם





# לשכות, לסלות, להינצל



ענת סלע

עיצוב: שירה  
משולם חזקיה,  
ליטל כספין

מה מסתתר מתחת לשכבת ההגנה שיש לכל אחד מאיתנו? איזה מטען עודף אנו נושאים עלינו, עקב קושי לפרש ולהעניק משמעות לאירועים מכאיבים? איזו מצבת זכרון טרם הקמנו? על מי עוד לא אמרנו קדיש? מה מאפשר לנו להצליח לסלוח למרות הכאב? סיפור אמיתי

גדלתי בתל אביב בימים בהם הסתובבו בינינו צללי אדם שבאו "משם", ניצולי שואה עם מספר על היד. בבית לא דיברו על זה, אבל הם היו שם, זכרונותיהם המבעיתים של צללי האדם. הם אפפו אותם, את אלה ש"לא התאימו" לאתוס הגיבור החלוצי, את אלו שכרעו תחת עולה של אכזריות בלתי נתפסת. בחלומות הבלהה שלי מגיל הגן הייתי בורחת מפני אנשים במדים שמחפשים אותי. מתחבאת מאחורי שיחים נמוכים, מודעת לגמרי לרווחים בין הענפים שעשויים להסגיר אותי. או שהייתי רצה בכל כוחי כשג'יפ ובו אנשים במדים רודף אחרי,

לאחרונה השתתפתי בסדנת כתיבה שהנחתה חברתי המוכשרת חגית אלמקייס. באמצעות כתיבה אינטואיטיבית הגעתי תוך דקות ספורות אל מרחב פנימי השוכן במרתפי הלב, בבית החזה; מרחב שיש בו ילדה שובבה ופראית, הבורחת ומתחבאת, ספק בהלצה וספק בחרדה. בורחת מן השכחה, בורחת מן הסליחה, וכועסת. כועסת על עוולות מימים רחוקים, רחוקים מאוד, ולא יודעת איך לסלוח, איך לשכוח. איך לעבוד עם הסליחה, בהינתן שאין שכחה? ומה המשמעות של הצלה? מה זה להינצל?



**המבוגרים יכלו  
אולי בלית ברירה  
להעמיד פנים  
שהם סובלים זה  
את זה, אבל אותי  
הם לא סבלו. כי  
לא ידעתי איך  
להעמיד פנים.**

משפחה שאינני מכירה, שקיבלה על עצמה לארח אותי לזמן מה, כשבוע או יותר.

אני זוכרת אותם לטובה, זוג נחמד עם ילד כבן גילי. זוג ללא אמצעים מיוחדים, אבל שפוי, נורמלי, תקין. ולמרות שזו היתה הצלה של ממש, וכנראה הדבר ההגיוני והנכון לעשות בנסיבות, מה שנצרב בי הוא, שהוציאו אותי מהבית. למה? כי היה לי רע, כי נעשה לי עוול, כי לא התאמתי לנסיבות. המבוגרים יכלו אולי בלית ברירה להעמיד פנים שהם סובלים זה את זה, אבל אותי הם לא סבלו. כי לא ידעתי איך להעמיד פנים. נוכחותי העמידה אותם בסכנה, סכנת התעלמות, הזנחה, אדישות.

אז למרות שלא הרשו לי לישון אצל חברה באותו רחוב בו גרתי, הוציאו אותי אל עיר זרה בארץ זרה, אל בית אנשים "זרים". את הסתירה הזו התקשיתי לעכל. חשתי שרימו אותי, שכופפו את "החוק" בהתאם לנסיבות. הרבה שנים לא שכחתי ולא סלחתי, למרות שזה נעשה לטובתי.

שנתיים לאחר מכן, בהיותי בת 14, הגיעו בני אותה משפחה לבקר אותנו בארץ. הורי קראו לי למטבח ובקשו ממני לשמוע מה יש לאיש ההוא לומר. הוא פרץ בבכי, ואמר שאינו מאמין שיכול היה להיות כל כך רע אלי, שאינו מבין מה נכנס בו, שאם מישהו היה מרים יד על הבן שעכשיו יש לו, הוא היה הורג אותו. הוא ביקש את סליחתי ונתן לי מתנה, שרשרת זהב עם שמי. אני לא נכחתי שם באמת, לא הייתי פתוחה לשמוע, לא הבנתי מה

אז מהו מעשה ההצלה? לעתים זה לאסוף חסר בית אל בית, ולעתים זה להוציא מבית. בבית הילדים שבו התנדבתי הרבה שנים, היו ילדים שהוצאו מהבית בצו בית משפט. על פי רוב, לא בגלל עוני או רעב אלא מסיבות חמורות יותר. ואף כי ניתנו להם קורת גג, צוות טיפולי, מסגרת לימודים בצפון תל אביב, הם רצו הביתה. חלקם היה ניצולים-פגועים, ואני זוכרת משיעורי הפדגוגיה בתיכון את המשפט "הבית הגרוע ביותר עדיף על המוסד הטוב ביותר". זה משפט שמאז ועד היום לא הצלחתי לעבד אותו עד הסוף, כי יש בו סתירה כל כך עמוקה, ממש בלתי אפשרית.

את הסתירה הזאת אני מכירה באופן אישי, מתוכי פנימה. הייתי אז בת 12, בת זקונים מוגנת שהפצירו בה לא למהר לגדול. מותר היה לי לשחק עם חברות וללכת לבתייהן, אך מעולם לא הרשו לישון אצל חברה. ואז, נסענו אימי ואני לחו"ל לחודשיים לבקר קרובי משפחה. התארחנו בבית משפחה שהיתה בו אוירה קשה, מתח, כעסים ותסכולים, אלימות מילולית, והיינו סוג של "שבויים" שם, כי עד שהגענו אל קצה העולם, לא יכולנו פשוט לחזור או ללכת למלון.

אני, שכבר בגיל ארבע חדרו הצללים את המעטפת שלי, הייתי במצוקה אדירה. בשנתי הייתי משמיעה קולות יללה, מה שרק הוסיף לכעס ולתסכול שסביב. אז יום אחד הוציאו אותי מהבית.

בארץ זרה ורחוקה, מעיר שאינני מכירה אל עיר שאינני מכירה, אל

הסיפור שלו? לא אדע. הוא לא שכח, זה בטוח. האם הוא סלח? מה עשה אותו לניצול?

לפני כשנתיים השתתפתי בכנס של האוניברסיטה הפתוחה שעסק בתופעת ההצלה. פרופ' יאיר אורון, שכתב על כך בספרו, הבנאליות של החמלה (הוצאת רסלינג, 2016), סיפר על מקרה ייחודי ויוצא דופן של כפר איכרים צ'רקסי-מוסלמי מבודד בהרי הקווקז בשם בסלניי, אשר הציל ילדים יהודים ולא יהודים בשנת 1942, בעיצומה של השואה. רכבת ובה מאות ילדים מוברים הופגזה, והילדים ששרדו, בני שלוש עד 14, המשיכו ברגל בין כפרים עד שהגיעו תשושים לכפר בסלניי. הגברים היו במלחמה, הנשים עבדו בשדות, ובכפר היו רק ילדים וזקנים.

במרכז הסיפור הזה עומדות נשים. לא מתוך שפע כלכלי, לא מתוך ביטחון אישי וגם לא מתוך אהדה ספציפית ליהודים, 32 נשים לקחו אל ביתן 32 ילדים. עוד באותו לילה הונפקו להם תעודות מזויפות שאיפשרו להם להיטמע בבתי הכפר.

בספר כתוב, "חובתנו כצ'רקסים וכמוסלמים להציל בני אדם, וודאי ילדים המצויים בסכנת חיים. הצלנו אותם לא מכיוון שהיו יהודים, אלא מכיוון שהיו בסכנת חיים... כך כתוב בקוראן". אף כי המעשה לא זיכה את הכפר או את מי מתושביו בתואר "חסיד אומות עולם", הוא היה בוודאות מעשה של הצלה, גם על פי הניצולים וגם על פי הזיכרון ההיסטורי של המצילים.

מתעוררת בזעקה רק כשכבר חשתי את ליבי עומד לקרוס ממאמץ.

ועשיתי גם מעשה רע מאוד, שגם אותו אני לא שוכחת-לא סולחת. אחד מצללי האדם האלה היה איש רזה, לבוש חליפה וחולצה לבנה מגוהצת, משקפיו בעלי מסגרת שחורה עגולה. הוא חבש כובע, ואחז תיק עור בידי קצרה. איש זה עבר מידי יום ברחוב בו גרתי. יכולתי לראות אותו מהמרפסת. את צעדיו המהוססים, את מבטו הסוקר בחרדה את הצדדים. בכל פעם שרכב צפר, הוא היה ממחר לפתח חצר, נכנס פנימה, מציץ החוצה ויוצא שוב בצעדים מהוססים.

יפית ואני, בנות חמש או שש, שיחקנו יום אחד בחצר כשראינו אותו. יפית אמרה, בואי נשמיע קול של צופר מכונית ונראה אם הוא ייבהל. לא, אמרתי, מה פתאום, הוא יידע שזה לא אמיתי והוא יכעס עלינו. אבל נפתח בתוכי מרחב סקרן להתנסות, וכשיפית ניסתה אותי שוב, הסכמתי. השמענו מן פי-פי, וצל האדם הנחרד מיהר פנימה אל החצר בה שהינו. פרצתי בבכי נורא. הוא לא ראה אותנו, ניסתה יפית לנחם, למה את בוכה? הוא לא יבוא אלינו. אבל אני בביתי נורא כי זה עבד, כי יצא ממני כוח רע, כי הוא האמין שהקול הצפצפני הילדותי שלנו הוא איום של אמת.

אז מה זה להינצל? האיש הזה נשם והדם זרם בעורקיו, הוא היה חי, אבל איפה? כבר שנים רבות ידוע שמי שהגיע "משם" אחרי מלחמת העולם השנייה, התקשה למצוא "כאן" הכרה, טיפול הולם, חמלה, קבלה. מה היה





**הכאב שסדק את ליבי איפשר לי, כבר מגיל צעיר מאוד, להיות מי שרואה וחשה את כאבם של אחרים ויכולה לגעת בו, כי הוא מוכר לי**

אני אמורה לעשות עם זה. לא סלחתי. במרתפי ליבי כבר נפער סדק, ובמרתפים התרוצצה אותה ילדה שובבה ופראית, בורחת מהשכחה, בורחת מהסליחה. הפעם העמדתי פנים כמו המבוגרים, אבל לא סלחתי. והיום, עשרות שנים אחרי, מנקודת מבט פילוסופית, אני יכולה לראות שאותו קיץ בארץ זרה, תחת חסדם של אנשים "זרים", היה אבן דרך משמעותית בהתפתחות שלי כאדם. מאז ועד היום פגשתי הרבה אנשים "זרים" לכאורה שהיו והינם עבורי משפחה, חלקם גם בארץ זרה, במהלך הלימודים בארצות הברית. ובראייה פילוסופית, מיהו באמת "קרוב"? ומי "זר"? אלה מושגים שבדאי להתבונן בהם עמוקות.

ויותר מכך, הכאב שסדק את ליבי איפשר לי, כבר מגיל צעיר מאוד להיות מי שרואה וחשה את כאבם של אחרים ויכולה לגעת בו, כי הוא מוכר לי; מהסדק הזה שבליבי התחברתי אל הילדים בבית הילדים שבו התנדבתי. הכרתי את הסדק שבליבם ממקור ראשון והם אהבו אותי וסמכו עלי ושיתפו אותי, ונתנו לי לאהוב אותם, וריפאו אותי וריפאתי אותם.

התירגול הזה של לגעת בכאב האישי ובכאב של אחרים, ולסייע לחלץ משמעות אפשרית, הוא בעיני גלגל ההצלה. להינצל, כך מתברר לי יותר ויותר, פירושו להעניק משמעות לדברים, לא לשכוח אותם, אלא לגלות אותם כאבנים בונות – בונות כוח ועומק ובונות את יכולתנו להיות בני אדם.

אני מאמינה שלרבים מאיתנו יש במרתפי הלב, בבית החזה, כאבים פראיים שמשחקים מחבואים ובורחים מהשכחה ומהסליחה.

קשה להתבונן בהם, ועוד יותר מזה, קשה להעניק להם משמעות שיוצאת מעבר לאותו חלל וזמן ספציפיים בהם נצרבו. משמעות שקשורה להתפתחות, משמעות שהיא אבן דרך שיכולה לעזור לנו להבין איך גדלנו להיות מי שהננו, איזה מטען מיותר אנו ממשיכים לשאת, ואיזו מצבת זיכרון טרם הקמנו, על מי עוד לא אמרנו קדיש?

בספר "המשמעות האוקולטית של הסליחה" (הוצאת חירות, 2007) מביא סרגיי פרוקופייב קטע ממכתב של מריה שטיינר אל חברי האגודה התאוסופית בשנת 1942, והנה ציטוט ממנו: "אנו יכולים לסלוח! כל אחד יכול לסלוח על אשר נמצא בתוכו לסליחה. אנו יכולים לסלוח על אשר צריך להיסלח, במקום לחטט בעוולות ישנות. אנו יכולים למתוח קו מתחת לכל הסיפורים הישנים השוחקים אותנו..."

הגישה הפילוסופית לחיים מציעה לנו להתרומם מעל למישור הכאב אל המסר הטמון בזיכרון; לא לשכוח, אך כן לסלוח לחיים ולנציגיהם שצרבו ידיעות בבשרנו.

למשוך את חוטי הזיכרון החזקים מהעבר אל העתיד, ובמקום לשאול למה, לבחון איך ומה ניתן לטוות מהם למען בני אדם אחרים, ולמענו.







האיילות יודעות את הדרך אל המעיין.

אני יודעת את הדרך הביתה.

סבתי יודעת את הדרך אל האלוהים.

כל הדרכים רועדות תחת רגלינו.

”האדמה יציבה”,

היא אומרת בעיניה הטובות.

”זה משהו כך שרועד עמוק כמו בכי”.

אני ממשיכה בדרך הביתה.

כל רעד הופך בי שורש.

צילה זן-בר צור, מתוך ספרה: אנאר באלח”י - שירה סופית.