

# האיש שבונה גשרים

"עידן הגורואים חלף ובימינו האדם הוא האחראי להתפתחותו", אומר ארתור זיינס, מורה למדיטציה ופרופסור לפיסיקה מארצות הברית. בביקור שערך בישראל בפסח האחרון הוא שיתף את שומעיו במסע האישי שלו, שמתבסס על האנתרופוסופיה אך מקבל השראה גם מהבודהיזם והסופיזם, והעניק לשומעיו מגוון כלים להעמקת התרגול המדיטטיבי שלהם

דוד לוי



צילום טל גליק

<<<



ותר מכל דבר אחר, ארתור זיינס (Zajonc) הוא בנאי גשרים. לא רק ארכיטקט של גשרים. הוא אוהב לבנות אותם במו ידיו. מטפס לגבהים מסחררים, תלוי בין שמים לארץ, בידו מפתח ברגים ענקי, כדי שאחרים יוכלו לעבור ממקום למקום ולהיפגש.

בדרך כלל מיד ממשיק הלאה ואינו מחכה עד שיצבעו את הגשר ויגרו את הסרט בטקס חגיגי. הוא כבר בדרך אל הגשר הבא. הוא חי גשרים. לפעמים דימיתי שהוא מדבר על הקפה בארוחת הבוקר, על מדיטציה או על פיזיקת הקוונטים. אבל תמיד הוא ראה בעיני רוחו קונסטרוקציות חזקות ונאמנות, חומרים אציליים, נקודות איזון, מרכזי כובד, מרכזי חסד. הוא קצת מזכיר לי בנאי אחר, ליפּרטינו פּוֹסוֹנָה, מרכיב העגורנים עצומי-הממדים, גיבור ספרו של פרימו לוי מִפְתַח כוכב. כך מציג את עצמו ליפּרטינו למספר: "...מפני שדע לך, שזה לא מקרה שאני במקצוע הזה, שאני מסתובב בו בין כל אתרי הבנייה, כל המפעלים והנמלים בעולם - זה מפני שרציתי את זה". יש לזינק עוד תארים. הוא פרופסור לפיזיקה באמהרסט קולג'. שנים רבות כיהן כמזכיר החברה האנתרופוסופית בצפון אמריקה. הוא סופר של ספרי מדע וספרי מדיטציה. הוא מארגן

כינוסים בין-לאומיים עם הדלאי למה, חברו. הוא מעורב בעשרות מיזמים בעולם. אבל בכל מעשיו ותפקידיו הוא בונה גשרים.

פגשתי אותו בפעם הראשונה בירושלים, בחופשת הפסח האחרונה, בבית הספר "אדם" שאני עובד בו. בימים שלפני, נתן סדנות מדיטציה בבית הספר "זומר" ברמת גן, ולשם הגיע הישר ממסע הרצאות וסדנות ארוך באירופה. "הוא שמח מאוד לבוא", מספרת אורית לויטר, שיזמה והפיקה את ביקורו בארץ. היא למדה אצלו מדיטציה באמרוסון קולג' באנגליה ומאז עומדת בקשר עמו. "בדיעבד התברר לי שבעקבות יזמה של הגתהאנום, הוא ועוד 11 אחרים קיבלו עליהם להסתובב בעולם ולתת סדנות מדיטציה.

הוא עסוק מאוד ובעצם קבענו את הזמן הזה שנה וחצי לפני!"

רבים מילאו את אולם האוריתמיה הקטן בשעת אחר הצהריים. מעבר לגדר זרמו המכוניות ברחוב עמק רפאים. אביב הגיע. בתי הקפה, חנויות הפלאפל, החמוסיות והמסעדות המו אדם, כמו בכל שנה לפני הפסח. קולות הרחוב התאספו פנימה גם הם. וגם צלילי גנינה מן הסדנה למוזיקה הפועלת במקום, ושיחות חולין של ההורים הממתינים בחצר ילד בעט את כדורו שוב ושוב אל קיר האולם. זיינס היה נינוח ורענן. אחת המשתתפות לא הצליחה לכבות את הנייד. הוא חיך, הציע עזרה וכיבה את המכשיר הסרבן. הבטתי באיש, בבגדיו הפשוטים הנאים, בחיוכו הביישני משהו. הקשבתי לדיבורו העדין, הברור. איכשהו, במהלך הסדנה, הלכו קולות החוץ והתרחקו עד שלא שמעתי אותם עוד.

## לשתות ממעיין ההשראה

ביליתי במחיצתו ארבעה ימים, בירושלים ובטבעון. עידן הגורואים חלף ובימינו האדם הוא האחראי להתפתחותו, אומר זיינס. ואכן בסדנות שלו הוא היה חבר למסע ששיתף אותנו בהתנסויותיו, בתובנות של מי שצועד אף הוא במסע אתנו, לידנו. בהנחייתו התנסונו בעבודה מדיטיבית. תרגלנו תרגילים שנתן, כמו להקשיב זה לזה ברוב קשב, או להיפגש באופן חיובי, במדיטציה, עם מי שלא קל לי להיות חיובי

כלפיו. בכל הימים, האווירה בסדנות הייתה פתוחה, חיובית ורגועה. לא "ראיתי את האור" ולא מצאתי פתרון בזק לכל בעיה. אבל קיבלנו כלים לעבודה יום-יומית והתנסונו בהם יחד.

מדוע הזמנת אותו? אני שואל את לויטר. "יש לי המון הערכה לעבודה המאומצת והנפלאה שנעשית בארץ, למשל בבתי הספר, מתוך הרעיונות של שטיינר", היא מסבירה. "אבל כבר שנים אני חווה כאב משום שקשה כל כך למצוא את הדרך לקבל את הכוחות, לשתות מהמעייין שממנו הגיעה ההשראה לחינוך הזה. אני חושבת שהן במוכן האישי והן במוכן הקהילתי, המדיטציה יכולה להיות מקור עצמתי של תמיכה והשראה - דרך להשאיר את חינוך ולדורף, למשל, חי, יצירתי ומתפתח. מכל מיני סיבות, הניסיון לפתוח את האפשרות הזאת על בסיס העבר האנתרופוסופי הוא לא פשוט. חשבתי שזיינס יוכל לתת השראה לדרך שכזאת מתוך הניסיון העשיר שלו, מתוך הקשר שלו ליזמות רבות בכיוונים האלה..." כידוע, שטיינר ייחס חשיבות עצומה לעבודה המדיטיבית. לדעתו, המדיטציה היא הדרך לגעת בגרעין הנצחי שבתוכנו - וכל אדם יכול לגעת בו. כדי להתקדם בדרך המדיטציה, אומר

שטיינר, על האדם להיות מכוון להשתמש בפרותיה לא למען תועלתו אלא "למען העולם" ולמען התבגרותו שלו. הבסיס לכל עבודה מדיטיבית, הוא מדגיש, הוא פיתוח הלוח נפש של יראת כבוד וענווה: "לא נוכל לטפס אל מרומי-הרוח בלי לעבור קודם דרך דלתות הענווה". שטיינר מציג כללים חשובים לעבודה הרוחנית ולאחריהם הוא מתאר את תרגילי ההכנה למדיטציה. ייתכן כי עקב אכילס של תרגילים אלו קשור לפרשנותנו אותם. הנטייה, פעמים רבות, היא לפרשם באופן דקדקני ועמלני, העלול לתסכל את המתרגל ולתת לו תחושה שאין הוא מצליח להתמיד בתרגילים ועל כן אין לו סיכוי לעשות מדיטציה "כהלכתה": להתמיד בתרגיל

ארתור זיינס: הדרך שלי לבנות גשרים אל הפיזיקה המודרנית היא למקם את עצמי בגבול שבין המדע הקוונטציונלי ובין המדע ששואל שאלות פילוסופיות, ולעשות ניסויים בתחום הזה. כתבתי ספר שנקרא האתגר הקוונטי, ובעקבותיו הוזמנתי לדיאלוג עם הדלאי למה

הראשון שבועות מדי יום ביומו, ואז להוסיף את השני ולהתמיד בשניהם עוד שבועות וכן הלאה עד שלאחר חודשים ארוכים מתרגלים את כל תרגילי ההכנה ואז, סוף סוף, אפשר להתחיל במדיטציה.

ניסיונות לא מעטים נעשו להנגיש את תרגילי ההכנה ואת תרגול המדיטציה האנתרופוסופית "לקהל הרחב" ולפשטם. אחד הניסיונות המעניינים היה במאמר מבוא למדיטציה מאת ארנסט כץ (Katz), "פרופסור לפיזיקה באוניברסיטת מישגן, ארצות הברית", כפי שנכתב על כריכת החוברת שנדפסה בעברית בהדפסת סטנסיל בשנת 1978. ועדיין מחנכים רבים מרגישים אשם על שאינם מצליחים לתרגל מדי ערב בערבו ובכל בוקר את המדיטציות המיועדות להם, וכך גם מטפלים, רופאים, הורים...

אגב, פרופסור ארנסט כץ מחבר המאמר חשוב לעניינינו בשל עוד סיבה אחת: הוא היה המרצה לפיזיקה של ארתור זיינס. בעצם, הוא היה דמות גורלית בחייו. אבל על כך נספר בהמשך הכתבה.

## גשר אל המדיטציה

לא רק תרגילי ההכנה הארוכים מכיידים על היוצאים למסע. זיינס ער לתסכול. דומה שקצב החיים המודרני והעומס שלהם שואבים אותנו לחיי הישרדות: עבודה תובענית, מאבקי פרנסה, הסעות ונסיעות,

מתחים חברתיים ופוליטיים, גירויים רבים, מפתים וקלים, שקורצים לנו גם בבית בשעות הפנאי. אף כשאנו מצליחים לקום עשרים דקות לפני הזמן (כפי שממליץ זיינס), גם אז קמים כל המסיחים והמתנגדים ועושים יד אחת למנוע מאתנו לעשות מדיטציה. "ברגע שנמצאו הזמן והמקום להתיישב, טלפון נייד שנשכח מצלצל או זעקתו של ילד אהוב נוקבת את אוויר הבוקר המוקדם ואת הדלת הסגורה", כותב זיינס בספרו "When Knowing Becomes Love" "ברגעים מעין אלו", הוא ממשיך, "אנו חווים את האמת הטמונה באמרה כי נראה שהירידה אל דממת המדיטציה מעוררת מהומה".

לזיינס אין פתרונות קסם. כפי שהוא מעיד על עצמו, הוא מתרגל מדיטציה זה עשרות שנים, ומבסס את התרגול המדיטטיבי על הנחיותיו של שטיינר. כפי שהוא מעיד, הוא לקח אליו גם ממעיינות אחרים, כגון הבודהיזם. ההתנסות האישית שלו והשנים הרבות שהוא מנחה תרגולי מדיטציה לסטודנטים וקהלים אחרים מאפשרות לו להציע תרגול זמין. אחד החידושים בעבודתו הוא מבנה ברור ונגיש לתרגול, שאינו מצריך הכנות שנמשכות חודשים ארוכים אלא מביא אותנו באופן אורגני ובצעדים משלב ההכנה אל שלב המדיטציה, שהוא כלי למחקר ולעבודה. ההנחיה הבסיסית שהוא נותן היא הנחייתו של שטיינר: אנו עושים מדיטציה למען האחרים ולא למעננו. זה היסוד ההכרחי. אם הנחנו אותו, בכל פעם מחדש, אנו מוכנים להיכנס אל שער המדיטציה. כן, למדיטציה שהוא מציע יש שער כניסה. אחריו יש מעין מבואה שבה אנו "מתקיימים את עצמנו" למדיטציה. ואז אנחנו נכנסים למדיטציה עצמה. אחריה אנחנו מתכוונים ליציאה ובסוף יוצאים בשער היציאה.

מהו שער הכניסה למדיטציה? כאן מקפל זיינס את הנחייתו של שטיינר: בדקות הראשונות של התרגול, אנחנו מתכוונים להרגשה של יראת כבוד וענווה. נוכל להעלות בעיני רוחנו מראה מלא הוד שראינו ומיילא אותנו בהרגשה הזאת. או אדם אהוב וחכם שהכרנו. או שיהי. וכל דבר אחר שיעזור לנו.

משנכנסו בשער - אנו פונים אל "תרגילי ההכנה". במדיטציה שמציע זיינס, זה תרגול שנמשך דקות אחדות. כאן אנחנו מתרגלים, בעצם, את "תרגילי ההכנה" שנתן שטיינר: "שליטה במחשבות, ברגשות, בעשייה". אנו נכנסים למצב של איזון נפשי, של חיוביות ופתיחות. במצב הזה נשיל מעלינו את עצמנו ונאפשר ל"אני הדומם" להיוולד - זה המצב שבו, במילותיו של המשורר הספרדי חואן רמון ח'ימנס, "אני אני אני". בסדנת שיש-שבת בטבעון, תרגלנו את מציאת החיובי גם במה שקשה, בהשראת "תרגילי ההכנה". לפני כן זיינס נתן דוגמה אישית: איך החל להבין שהרעד הקטן שחש לא היה אלא סימפטום למחלת הפרקינסון. ההבנה המטלטלת הזאת גרמה לו להקשיב יותר לגופו. עד כה שימש לו גופו כלי עבודה נאמן, מובן מאליו. עתה החל לטפל בו, להתייחס לצרכיו. הנה, אמר זיינס, גם במחלה יש מן החיוב. הוא סיפר את הדבר בפשטות. הרגשתי יראת כבוד וחיבה כלפיו.

במצב הזה של איזון נפשי, אומר זיינס, מתחילה המדיטציה. אנחנו מתמקדים ומתרכזים ברעיון, בתמונה, במשפט, בדימוי של אובייקט וכדומה - ואז מרפים. נותנים לדברים להשתחרר, להתפשט בריק הפנימי של נפשנו. כמו בלמיניסקטה (לולאה דמוית 8 מאוזן), שבצדה האחד אנחנו אווזים ובאחר משחררים. הוא הרבה להשתמש במונחיה של סימון וייל - בצד האחד הכובד ובצד האחר החסד, בזרימה אינסופית זה אל זה וממנו. על ה"פלטפורמה" המדיטטיבית הזאת אפשר להפעיל

"יישומים" רבים, כגון התבוננות בילד, התמודדות עם בעיות ועוד. ואכן, כמה שבועות אחרי הסדנה, מחנכים מדווחים שהם נעזרים בתרגולים אלו בעבודתם עם ילדים. כשחווים את החסד, קצת קשה לחזור אל כובד האדמה. אבל אחרי שלב המדיטציה עלינו "לאסוף את עצמנו מחדש" בכל זאת ולרדת מטה, אל עבר "שער היציאה". שם נודה על המדיטציה ונבקש להקדיש את פרותיה לאחרים. לחברה. אולי לאנושות כולה.

## אנתרופוסופיה ומדע

בקריית טבעון שרר שקט חיצוני שכמותו לא היה בירושלים. בית הספר טבל בירוק אביבי. פרות רעו בוואדיות היפהפיים. אבל השקט הפנימי באולם האוריתמיה ב"שקד" דמה לשקט באולם האוריתמיה ב"אדם". רציתי לדעת מאין בא השקט הזה. מיהו ארתור זיינס. היכן נולד. איזה ילד היה. בשבת אחר הצהריים כולנו היינו עייפים אחרי סדנה אינטנסיבית של יומיים ואחרי עוד שיחה, עם מורים העוסקים בחינוך מבוגרים. היה חם, אבל זיינס, רענן כהרגלו, ניאות בשמחה לשוחח אתי בחדר המורים. הוא נולד בבוסטון, לאב שהיה בן מהגרים עניים מפולין ולאם אמריקנית שורשית מן הדרום. "הם התאמצו מאוד שתהיה לי ילדות טובה. גודלתי כקתולי והתעניינתי במדע, במכוניות ובאופנועים

שבנתי כמו ידיי, בערכת כימיה שהייתה לי במרתף ובחדר חושך בעליית הגג... אהבתי לקרוא, אבל הייתי ביישן ומופנם. נשארתי בספרים ובחדר החושך ולא פיתחתי יכולות חברתיות. כשהייתי בן 12 עברנו לשיקגו ושם הייתה לי הזדמנות לשנות את הפרסונה שלי. התחלתי להיות פעיל, ספורטיבית וחברתית. לכניסיה הקתולית עדיין הייתה משמעות לגבי, אבל ככל שגדלתי, כך הייתי מסופק פחות ופחות מבחינה רוחנית. היו לי שאלות רבות". לאחר התיכון למד באוניברסיטת מישיגן. בשנה השלישית, בהיותו בן 20, חווה משבר אישי עמוק. "התחלתי לחפש אחר ממד נוסף למציאות.

מה שלמדתי לא סיפק אותי. לכן החלטתי לעזוב את הלימודים. החלטתי בצורה מודעת להכשיל את עצמי". אחד המרצים שלו היה פרופסור ארנסט כץ, שכבר הזכרנו לעיל, מחבר המבוא למדיטציה. "יום אחד", מספר זיינס, "כאילו משום מקום, הוא כתב בפנינת הלוח, במקום השמור לכתובת שיעורי הבית, את השמות "רודולף שטיינר" ו"אנתרופוסופיה" ואמר: "חפשו את אלה. אם זה מעניין אתכם, דברו אתי". בסוף הסמסטר הייתי במצב גרוע ממש, "הוא ממשיך. "לא ידעתי לאן ללכת, וחיפשתי את השמות שכתב. זה לא נתן לי הרבה: על שטיינר היה כתוב "מייסד האנתרופוסופיה", ועל האנתרופוסופיה היה כתוב שייסד אותה רודולף שטיינר... אבל מה שרציתי באמת היה לפגוש את כץ. נכנסתי למשרדו והייתה לנו שיחה שהתחילה בהשיגי הלימודיים. במקום לומר לי מה הוא חושב, סיפר לי סיפור פדגוגי על ילד שסירב להסתפר עד שציפור בנתה קן בשער ונאלצו לגלח את ראשו. למעשה הוא התנהג אליי כמו מורה ולדורף. הרגשתי שהוא ראה אותי ודרכי. קמתי לעזוב את חדרו בדמעות. ואז הוא שאל אותי מאין באתי, והתחיל החלק השני של שיחתנו, שעסק בשטיינר ובאנתרופוסופיה". המפגש הזה שינה את חיו. "קראתי את חינוך הילד לאור מדע הרוח (ראה אור בעברית בהוצאת מיכאל). מימי עד אז לא קראתי משהו דומה לזה. זה היה בלתי מובן בעליל, אבל ממש אהבתי את זה..." הוא החל להיפגש בכל שבוע עם כץ ועם מרצה אחר, אלן קנטרו. "עם כץ למדתי פיזיקה מנקודת מבט

אורית לויטר: "יש לי המון הערכה לעבודה המאומצת והנפלאה שנעשית בארץ, למשל בבתי הספר, מתוך הרעיונות של שטיינר, אבל כבר שנים אני חווה כאב משום שקשה כל כך למצוא את הדרך לקבל את הכוחות, לשנות מהמעייין שממנו הגיעה ההשראה לחינוך הזה

אנתרופוסופית ועם אלן קנטרו למדתי על עולם האנתרופוסופיה...  
כך נשארתי בלימודים ומצאתי משמעות בחיי ובמדע שלי. המשכתי  
בעידודם לתואר שני וגם לדוקטורט."

### אתה בונה גשר בין האנתרופוסופיה ובין המדע

"זה גשר שקשה מאוד לבנות... הדרך שלי לעשות זאת היא לחקור  
באזור שיש בו גם עניין מדעי טהור וגם עניין פילוסופי-רוחני. בדרך  
כלל מנסים לפתור סוגיות בתוך פרדיגמה מקובלת, בלי לאתגר את  
המערכת. אבל יש גם ניסויים שיכולים לשנות את התודעה או את  
תפיסת העולם. לרוב הם אינם ניסויים שפיסיקאים תופסים כבעלי  
חשיבות; הם ניסויים פילוסופיים ולא טכנולוגיים... הדרך שלי לבנות  
גשרים אל הפיסיקה המודרנית היא למקם את עצמי בגבול שבין המדע  
הקוונטציונלי ובין המדע ששואל שאלות פילוסופיות, ולעשות ניסויים  
בתחום הזה. לדוגמה, עשיתי מחקר על איסוף מידע קוונטי. הפרסום שלי  
בתחום הזה אפשר לי להיות קול האומר שאם נוכל לבחון את השאלות  
הפילוסופיות של הפיסיקה החדשה, נגלה גילויים חדשים בנוגע לטבע.  
כתבתי ספר שנקרא האתגר הקוונטי. הוא התקבל בצורה טובה מאוד.  
כך הוזמנתי לדיאלוג עם הדלאי למה, לדייוניס בשאלות של קוסמולוגיה,  
מכניקת הקוונטים ופיסיקה חדשה."

### גשר בין המזרח למערב

זיינס, בחייו ובעבודתו, הוא גם גשר בין מזרח למערב. בסדנות בארץ,  
הרבה לתת דוגמות הן מתרבות המערב, הן מתרבות המזרח. ניכר  
שתרבות המזרח פתוחה לפניו והוא מכבד ומוקיר אותה, מתעניין בה  
ומצוי בדו-שיח מתמיד עמה. הוא ציטט הוגים כגון סימון וייל ואיינשטיין  
לצד לוחמי חירות ושלום כמו הדלאי למה ומרטין לותר קינג, וסיפר על  
בודהא. כשדיבר על השפעת החברות על התפתחותו של אדם, סיפר  
על גילגמש ועל חברו - אנקידו, שהתעמת אתו ועורר את האנושי שבו.  
אובדנו הנורא הוא שהוביל ללידת גילגמש החדש. והוא סיפר סיפור  
בעל מוטיבים דומים גם על ג'לל א-דין רומי (מְוֹלָנָה), בן המאה ה-13,  
מעמודי התווך של האיסלם, ועל מורהו-חברו-אהובו שְׁמָס א-טברזי,  
נווד מסתורי, לבוש בלואים. גם אצל רומי, אובדן החבר האהוב מוביל  
ללידתו מחדש. מסדר "הדרווישים המחוללים" או "המוולווים" הסופי  
שמרכזו בקוניה בתורכיה נולד גם הוא מתוך האהבה והאובדן הללו.  
**יש תקווה שהאנתרופוסופיה תמצא דרכה אל התרבות האיסלמית?**  
"אם כן, זה יקרה באמצעות מסורות כמו הדרך הסופית. יש שפה  
המשותפת למסורות שונות, כי כולן עוסקות בגילוי הארכיטקטורה של  
הנפש. כך, הסופים עוסקים בפתיחת הלב, הבודהיסטים עוסקים יותר  
בשליטה על המחשבה. יש שונות בדגשים. אבל ליבת הדברים דומה  
ומשותפת. ואת זה מוצאים מתוך החוויה והתרגול. שם הדיאלוג צריך  
להתקיים. יהיה נפלא אם תביאו למזרח התיכון דיאלוג מעין זה."

### גשרים אל האנושות

באחת ההרצאות דימה זיינס את האנתרופוסופיה לאוצר שהוריש לנו  
שטיינר. אם נשתמש ונשתמש במה שהשאייר - יתרוקן האוצר. עלינו למלאו  
באמצעות עבודה רוחנית אקטיבית ולחלק ממנו לאנושות כולה.

### מה תפקידה של האנתרופוסופיה בעתיד האנושות?

"שתי תרומות יכולות להיות בעלות משמעות - האחת פנימית  
והאחרת חיצונית. עבודה פנימית הבאה מתוך הבנה עכשווית של

האנתרופוסופיה ושל שביל ההתפתחות הפנימית יכולה להעניק תרומה  
חשובה לא רק למי שבתוך החברה האנתרופוסופית וקבוצות הלימוד  
שלה אלא גם לציבור הרחב, אם נמצא את השפה להגיע אליו. לדוגמה,  
יש ארגון שאני ממוביליו, ובו חברים כ-2,500 מרצים. אני מציע להם  
את התרגילים שלי, שהם למעשה אנתרופוסופיה, בצורה שכולם יכולים  
להתחבר אליהם. והם מעריכים את זה. תמיד אני מיידע שהם לקוחים  
משטיינר ומתאר את הרקע האנתרופוסופי שלי.

"התרומה האחרת היא יזמות חברתית המבוססת על הידע  
האנתרופוסופי, אך מותאמת לזמננו. צריך לפנות לבעיות חברתיות  
חדשות בכלים שנותנת האנתרופוסופיה, אחרי שהתחברנו למקור שלה  
בלימוד ובמדיטציה. ליזמות האלה צריך להיות בסיס רוחני ומוסרי  
מוצק. מה ששטיינר נתן הוא מודל, דוגמה לשירות האנושות, ולאורו  
עלינו להוסיף ולפתח. האנתרופוסופיה שבספרים היא חומר לימוד  
מצוין אבל העתיד ידרוש מאתנו פחות מהידע התיאורטי ויותר לחיות  
אותו ולהוציאו מתוכנו בצורה אקטיבית. הצעירים יחפשו אחר מקומות  
שבהם יוכלו לעבוד בצורה הזאת. לפעמים יש דילמה אם עלינו להעמיק  
או להתרחב. זאת דיכוטומיה מוטעית. כדי להתרחב, עליך להעמיק.  
כדי להיות יָתֵי בהעמקתך, עליך להתרחב. אתה מוכרח להכיל את  
הניגוד הזה. כך תהיה לך האנרגיה הרוחנית שאתה זקוק לה. אנו צריכים  
להתרגל למתח הזה."

### ומה האנתרופוסופיה צריכה מהעולם?

"השותפים הטובים ביותר שלי אינם רק אנתרופוסופים. יש לי שותפים  
מכל מיני תחומים, והם מחויבים לדרך הרוחנית ולעשייה למען התחדשות  
חברתית-רוחנית לא פחות ממני או מאנתרופוסופים אחרים. אני ניזון  
לא רק ממקורות האנתרופוסופיה. זכיתי להתחנך על ברכיה ואני אסיר  
תודה על כך. אבל העבודה כה רבה וחורגת כל כך מחמישים אלף החברים  
בחברה האנתרופוסופית. עלינו להיות מסוגלים לעבוד בדרך הזאת עם  
העולם, כדי להיות בריאים בעצמנו. אם לא, סכנת ההסתגרות והמגזריות  
עומדת לפתחנו. אם מתבוננים בדרכים רוחניות אחרות, רואים שבלבן  
מצוי מה שגם אנחנו מוקירים ושהן חלק מהזרם הרוחני שאליו אנחנו  
שייכים, גם אם הן נראות שונות מאתנו. הדרך היחידה שבה אנו יכולים  
לחיות חיים אנתרופוסופיים בריאים באמת היא להימצא בדיאלוג ובשיתוף  
עמן. מה שנאמר על הלאומיות, נכון גם לאנתרופוסופיה - אסור שהיא  
תהיה 'אומה רוחנית'."

עמדנו בשמש בחצר. נפרדתי מחבר קרוב, שהכרתי רק לפני שלושה  
ימים. ההתנסות בתרגול שהציע לימדה אותי כי המדיטציה אפשרית,  
פשוטה ואפקטיבית. אפשר ורצוי להתחיל בדיוק במקום שנמצאים בו. אבל  
ענה כולנו מיהרנו לכל מיני מקומות. היינו צריכים לנסוע הרחק. היינו  
מלאים בדברים חדשים ורצינו לנוח. היו לנו משימות. רק זיינס לא מיהר.  
הוא נסע לפגישה עם דיקן הפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה. מחר  
יטוס הביתה, לארצות הברית, אל משפחתו, למנוחה קלה בין מסעות.

### מקורות

סימון וייל, הכובד והחסד, תרגום: עוזי בהר, הוצאת כרמל, ירושלים  
ארנסט כץ, מבוא למדיטציה, מאנגלית: עלי (צרעה), הוצאה פנימית של החוג  
ללימוד מדע הרוח (אנתרופוסופיה), תשל"ח, 1978  
פרימו לוי, מפתח כוכב, מאיטלקית: מירון רפפורט, הספרייה החדשה, הוצאת  
הקיבוץ המאוחד/ ספרי סימן קריאה, 2001  
רודולף שטיינר, כיצד קונים דעת העולמות העליונים? תרגום: נחמן בר-שלום,  
הוצאת מיכאל, תל אביב, תשל"ז, 1976  
Arthur Zajonc, Meditation as Contemplative Inquiry, When Knowing  
Becomes Love, Lindisfarne Books, 2009