אדם עולם

מגזין לאנתרופוסופיה
ולחינוך ולדורף בישראל ובעולם

בראשית

כמושכל ראשון יש לקבוע
כי מאחורי כל תהליך
או חומר עומדות ישויות
בעלות תודעה

גיליון 66 • מרץ-אפריל 2020





אירופה האנתרופוסופית

טיול בקבוצה למרכזים אנתרופוסופיים במרכז אירופה

6-13 ליולי 2020 | גרמניה, שוויץ | בהדרכת יובל נאור

"סמינר מטייל" הלוקח אותנו אל המקומות שבהם צמחה האנתרופוסופיה ומפגיש אותנו עם האנשים שחיים אותה עשרות שנים ביוזמות אנתרופוסופיות ותיקות. נבקר בחווה ביו-דינאמית, בית חולים אנתרופוסופי, קהילות מרפאות, מפעל תרופות (wala), בתי ספר ולדורף, אמנים ויוצרים אנתרופוסופים, ונבקר במרכז האנתרופוסופי העולמי בדורנך, שוויץ. מלבד המקומות והמפגשים המרגשים, נעבור בנופים עוצרי הנשימה של היער השחור, מפלי הריין, והאלפים השוויצרים.



- התוכנית נתונה לשינויים בהתאם לרצונות הקבוצה -

למידע נוסף: adamolam.co.il/yuval_naor_antroposophic_europe_2020A

הרשמה: יובל – 054-7565475 / yuval3633@gmail.com

מי ישיר במקלחת

או למה אנחנו מתעלמים (כמעט) לגמרי מהקורונה

חַפֵּשׂ בְּתוֹךְ עַצְמְךָ
וְתִמְצָא אֶת הָעוֹלָם
חַפֵּשׂ בְּמֶרְחֲבֵי תֵּבֵל
וְתִמְצָא אֶת עַצְמְךָ
שִׂים לֵב
לִפְעִימַת הַמְּטַטֶּלֶת
בֵּין הָעַצְמִי לָעוֹלָם
וּלְךָ תִּגָּלֶה עַצְמָהּ
יֵשׁוּת אָדָם עוֹלָם
יֵשׁוּת עוֹלָם אָדָם

רודולף שטיינר

את כל אחר הצהריים ביליתי בשתילה מחדש באדניות של כמה ראשי חסות וגזרים קטנטנים, כמעט תינוקות, שנעקרו מהחממה המקסימה שבה גרו בתמימות עד הבוקר, ובניסיונות לאפסן במקרר ערמות של ירקות שבאו יחד עם בתי מהחווה שבה היא עושה שנת שירות. לקחנו אותם כי אין מי שיטפל וחבל שהירקות יתייבשו או יירקבו שם. היא וחבריה נפרדו כמעט בדמעות אלה מאלה, התיישבו במכוניות ההורים – במושב האחורי ועם חלון פתוח – כדי לא להידבק בשום דבר – וכשהגיעו הביתה, נכנסו כל אחת ואחד לחדר, סגרו את הדלת ושם הם מחכים בבדידות לתשובה משר החינוך.

"השומר הצעיר", שתחת סמכותו פועלת שנת השירות, לא יכול יותר להחזיק באחריותו בימים טרופים אלה נערות ונערים בחווה שבה הם פוגשים רק חסות ועיזים, הם רוצים לשלוח אותם הביתה, לאחריות ההורים. אבל העיזים עומדות להמליט, ומי יטפל בחמוסה שרק עכשיו עברה ניתוח? מי ישקה את הכרובים הקטנים ומי ישיר במקלחת? יש אמנם גיבוי של הצוות הבוגר, אבל זה לא אותו הדבר. השין-שינים שלחו מכתב מחאה לשר החינוך וחיכו. חיכו יומיים, חיכו שלושה, ותשובה אין. אתמול סגרו את הכנסת, נעלו את הדלת והלכו הביתה. אז גם השין-שינים נשלחו הביתה, לבידוד שכפו בעצם על עצמם – כך שאם פתאום תגיע תשובה חיובית ויותר להם לחזור, הם לא יחזירו איתם חלילה איזה וירוס.

אני מכינה ארוחת ערב, משאירה לה ליד הדלת וקוראת. היא מוודאת שהתרחקתי ואז פותחת ולוקחת, צועקת תודה, או שולחת הודעה בווטסאפ. זה מצחיק אותנו אבל אנחנו ממשיכות. בחוץ חג כבר דקות ארוכות הליקופטר. אולי מחפש מפֶּרי בידוד. לא תמצא כאלה אצלנו אדון הליקופטר. אנחנו אזרחים טובים.

בביקורנו האחרון בחווה לקחה אותנו בתי לחממה שהייתה אז יפה ומלאה ולספרייה, שם מצאתי ספר בשם **21 מחשבות על המאה ה-21** שכתב יובל נוח הררי. דפדפתי בו בהיסח הדעת עד שהגעתי למשפט שמהדהד בי מאז. בגלל הנגישות חסרת התקדים שלנו לערימות של מידע, אומר נוח הררי, אנחנו חושבים שאנחנו יודעים הרבה, ובעצם אנחנו יודעים מעט מאוד. טווח הדברים שעליהם אנחנו יודעים התרחב, ולכן אם נאסוף את כל פירורי המידע שרצים לנו בצנרת, נדמה יהיה לנו שאספנו כמויות של ידיעה, שאותה אנחנו גם ממהרים להרצות לכל מי שמוכנה (או לא מוכנה) לשמוע. ואני אכן מוצפת. הקורונה היא צינון קליל והתגובה של הציבור היסטרית / הקורונה היא וירוס שקטל אלפים ואם לא נשמֶר הוא ייקח את כולנו / הממשלה מתפקדת למופת, זאת עת חירום / הממשלה משתמשת במצב כדי להחיל עלינו דיקטטורה / הקורונה התחילה מזה שבן אדם אכל עטלף / פַּנגולין / לא, היא וירוס שיוצר במעבדות בעיר ווהאן ולכן הכול התחיל שם / כן, זה התחיל שם, אבל זה התפשט בגלל תשתית G5 וזו בעצם הסכנה האמיתית שאורבת לכולנו, הנה גם באיטליה הותקנה התשתית ותראו מה קרה שם / באיטליה ממילא מתים כל שנה אלפים משפעת / G5 זאת תשתית ריגול של הממשל אחרי אזרחים / גלי קרינה קטלניים / פשוט אינטרנט מהיר יותר. ודרך אגב, אסטרואיד מתקרב לכדור הארץ.

ואם הוא אכן יחלוף על פנינו וימשיך במסלולו, והחיים שלנו יחזרו אט-אט למסלולם, כנראה נצטרך כולנו להתחיל הרבה דברים מבראשית. מקווה שתיהנו מהגיליון הנפלא שבידיכן/ם, אין בו (כמעט) אף מילה על קורונה.

ממרחק בטוח של 2 מטרים ובחום הלב, סימונה

אדם עולם
מגזין לאנתרופוסופיה ולחינוך ולדורף בישראל ובעולם

עורכת ראשית ..... סימונה מצליח חנוך
עריכה גרפית ..... מעין עופר
הגהות ..... דבי תור
מהדורה דיגיטלית .... רוני שקד
עורך אחראי ומנכ"ל ... נועם שרון
מו"ל ..... קבוצת אדם עולם בע"מ

מכירות מנויים ..... כנרת יונה, טובי חטב
שירות לקוחות ..... קרן שמר, סער קלאר
כספים ..... רו"ח עינת גביש
ייעוץ ארגוני ..... רונן האן
הדפסה ..... דפוס עמנואל
הפצה ..... בר הפצה / דואר ישראל

074-7011191 | ads@adamolam.com | office@adamaolam.com | adamolam.co.il
מגזין אדם עולם | המעיין 4 מודיעין, תיבה 17

המערכת אינה אחראית לתוכן המודעות © 2020 כל הזכויות שמורות לקבוצת אדם עולם בע"מ ולכותבים.


בי"ס ולדורף יסודי "שיבולים"
מחפש לשנת הלימודים תשפ"א
מחנך/ת לכתה א'
הכשרת ולדורף ותעודת הוראה הכרחיים
מורה למוסיקה
ניסיון בהוראה
יתרון למי שעבר הכשרת ולדורף
ואו נמצא במהלך ההכשרה
יש לשלוח קורות חיים לאפרת גרי:
efrat.geri@gmail.com
052.5013715
www.waldorfnz.org.il


בית ספר וולדורף במועצת גליל תחתון במתחם " כדורי"
הממוקם למרגלות התבור
מחפש שותפים לדרך ליסודי וחטיבה
מחנך/ת כיתה א'
ומחנכים נוספים
מורים למקצועות:
אנגלית,ערבית,מוסיקה, ספורט ,אוריתמיה,ציור,סייעים
ואנשי צוות נוספים שיצטרפו למעגל החינוכי שלנו.
נשמח לפניותיכם:
אביגיל 053-9290444
אשר 052-7272515
dvasher44@gmail.com

כתבות

14 **בראשית ברא אלוהים פעמיים**
אלישע אבשלום
פרשנויות חובקות קוסמוס ועידנים של שטיינר לבראשית

20 **בחזרה לעתיד**
סימונה מצליח חנוך
מדריך מקוצר לבוראים את העולם מחדש

26 **בראשית ברא אלוהים דיאלוג**
שמעון לוי
התבוננות תיאטרונית על מופע בראשית

30 **דגירת הבריאה**
בראשית בעבודות של האמנית גילה מילר לפידות

32 **אני בורא משמע אני נהייה**
מרינה מימון אבירם
בריאה ויצירה במרחב הפסיכואנליטי

36 **להשתלב במעשה הבריאה**
אורי בן דוד
לעבוד בקהילה בלי לאבד את העצמי

38 **בראשית, הגרסה המצרית**
נועם שרון
מבקר בסקם ומראיין את חילמי אבו-לייש, מייסד החווה

44 **מְחזור הבריאה**
איל בלוך
בראשית ברא האדם את האשפה. עכשיו צריך להתעורר לתוצאות

מדורים

4 **טורים אישיים**
הרהורי הורות • תמר לאור
זמן שאול • שאול גרוס

6 **מזון לנפש**
דבר דבור • מיכל פויכטונגר
חילופי עונות • פסח בגן "הנני" בינוב ובגן "שקמה" בלפיד
כוכב הבית • מרקו מנחמי

10 **חמש שאלות**
עם ניר אליאב

46 **בריאות**
ד"ר מוטי לוי
האדם נברא בחום והוא זקוק לו כדי לחיות

48 **חינוך**
גלעד גולדשמידט
המשמעות העמוקה של סיפורי בראשית בחינוך

50 **ילדים**
מירי מתתיה
בריאה ודמיון במשחקי ילדים

52 **זוגיות**
דפנה דריאל
לפעמים חלומות מתגשמים. למה לא תמיד קל לנו להתמודד עם זה?

54 **אסטרולוגיה**
מור סאן
בין לוציפר לאהרימן – ציר דלי-אריה

56 **מלאכות פרא**
חן טרכטמן
חותמות משפחתיות מקליפת אורן

58 **אנתרופוסופיקלי קורקט**
ליקוט • יתיר שדה
גינה מקיימת • אילנה שטיין
רוקחת בר • רחלי קשת
תורת המשחקים • רומם סרנגה
בטן-גב • עורו אחים | מדע גתאני

62 **תוצרת ולדורך**
סימונה מצליח חנוך
עלמה ליבנה רוקדת קהילה

בגיליון הבא שלנו, גיליון **לאט**, נאט את הקצב, נשאל את עצמנו לאן אנחנו רצים ולמה ובעיקר נהגג בשבחי האיטיות.



בשער: פרפר בוקע מתוך מותו של כוכב בערפילית פלנטרית NGC 6302
NASA, ESA, and the Hubble SM4 ERO Team

את הגיליון מלווים צילומים מרהיבים מטלסקופ החלל האבל (Hubble). תודה ל**מכון המדע של טלסקופ החלל** על הרשות להשתמש בתמונות. תודה ליואב לנדסמן מעמותת space.il על העזרה בתרגום המונחים.



בואו לאכול!

תמר לאור

במיוחד עכשיו, כשהמרחב המשפחתי הפך צפוף מאי פעם – האם הארוחות המשפחתיות הן זמן של שייכות והענקה או שדה קרב? כמו תמיד, הסוד הוא במידה

גילוי נאות: אוכל לא ממש מעניין אותי. היחס בין זמן הטרחה לבין משך האכילה תמיד נראה לי לא פרופורציונלי. הפנטזיה על גלולה משביעה פעם אחת ביום, במקום כל הקניות, הבישולים, הדחת הכלים וכן הלאה נראית לי לא פעם מפתה.

למרות זאת, ואולי בגלל זה, סוגיית האוכל בין הורים לילדים הייתה אחת המטלטלות עבורי כאמא. זה התחיל בימים הראשונים להורות שלי, כשלא הצלחתי להניק את בני ובהמשך גם את בנותיי. חוסר היכולת להאכיל את ילדיי בצורה המיטבית גרמה לי להרגיש אמא לא מספיק טובה, וחודשים של כאבי תופת נראו לי לגיטימיים למען מטרה זו, שעד אותו רגע לא ידעתי שהיא כל כך חשובה לי. לאחר שעברנו את השלב הזה, וגיליתי שאינטימיות בין אמא לילד יכולה להיווצר גם תוך כדי האכלה בבקבוק, התחזקה אצלי התחושה שהחיים, ובטח ההורות, אינם נמדדים במה הילדים אוכלים, כי יש עוד כל כך הרבה תחומים בחיים שאנחנו משפיעים בהם על ילדינו.

יחד עם זאת, עם השנים, אני מוצאת את עצמי יותר ויותר במטבח – לא רק כי אני חייבת, אלא כי כשהמתבגר שלי נכנס הביתה ומרים את המכסה של הסיר, ומגלה שהוא לא ריק, אני מרגישה שלא רק הסיר מלא אלא גם הלב שלי. כשהבת שלי רוצה בכריך לבית ספר "רק את הלחם שאמא אופה", אני מרגישה שלא רק הבצק תפח, אלא גם משהו בתוכי. וכשהקטנה שלי עומדת לצדי מלאה בקמח, ובלי מילים אנחנו מהוות סרט נע לעוגיות, לרגע אני מרגישה איתה גוף אחד.

יש משהו כל כך בסיסי באוכל. הוא נתינה בלי מילים והוא חלק מההורות בכל גיל, החל מההנקה, גם אם היא מבקבוק – דרך הבחירה במאכלים בריאים כשהם גדלים, תשומת לב אישית בסנדוויץ' לבית הספר, "פתיחת שולחן" למתבגרים וחבריהם, ובישול ואפייה משותפים – ועד לארוחה המשפחתית.

בספר שקראתי לא מזמן על מחקר האושר, התגלה שמדדי האושר עולים בבתים שבהם מתקיימת ארוחת ערב משפחתית. הם גם גילו כי הדלקת נר בזמן הארוחה מאריכה את משך הארוחה. הרגע הזה שבו כל בני הבית מתכנסים יחד, מתנתקים ממסיחים וממסכים – הוא לפעמים הרגע המשפחתי היחיד ביום או בשבוע, והוא קורה סביב אוכל.

מצד שני, לפעמים אנחנו כל כך עסוקים במה הילד אוכל, ושואלים אותו שלושים פעם בארוחה אם אולי הוא בכל זאת רוצה לנסות ברוקולי, עד שהרגע, שיכול היה להיות זמן לשיחה ולמפגש, הופך לזמן של ויכוחים ומאבקי שליטה. ילדים מזהים את האוכל כנקודת התורפה של ההורים ופעמים רבות הם הופכים את הנושא הזה למוקד שבו הם יוצרים שליטה. או-אז הופך האוכל מנקודת חיבור בין הורים לילדים, לנקודת מאבק כואבת במיוחד.

בזמן האחרון, כמעט לכל אדם שאני פוגשת יש תפריט מיוחד – טבעוני, צמחוני, נטול גלוטן, רק חלבונים או רק ירקות. כאחת שקשה לה להתחייב לתפריטים שכאלו, וכדי שבכל זאת אהיה חלק מטרנד האוכל, חשבתי על זרם שמתאים לי, וככה הגדרתי את עצמי כ"מידאית". כלומר, אני מנסה לאכול כל דבר במידה. ואולי אפשר ליישם את זה גם בהורות – להתייחס לאוכל במידה. להקדיש לו חשיבות והשקעה מתוך חיבור, מפגש ונתינה, אבל, אם התפספסה היום ארוחת ערב או הילד שלי אכל שתי עוגות במקום אחת, הכול בסדר. מחר יהיו לנו לפחות שלוש פעמים נוספות לתקן, להשקיע, להכין. או להחליט שדווקא היום נזמין פיצה.

תמר לאור נשואה, אמא לשלושה ילדים, מחנכת בבית ספר "מעיין", MA בייעוץ חינוכי.
tamar.laor@gmail.com



הורדת הילוך קוסמית

שאול חיים גרוס

במקרה או שלא במקרה, רגע לפני הפסח יש לנו הזדמנות להאט, לשבת קצת בשקט, לחזור למשפחה, לקהילה, לעצמנו, ולנקות את הלב מכל מה שהחמיץ

התבודדות

רבי נחמן כתב את ספרו הראשון בגיל שש, וכבר כילד הרבה לגזור על עצמו תעניות וסיגופים בכיסופיו לזיכוך הנפש ולהשגת דעת עולמות עליונים. אולם לקראת סוף ימיו (נפטר בגיל 38), עסק יותר ויותר במעלת ההתבודדות כפרקטיקה עיקרית בעבודת השם, ואמר כי אם בצעירותו היה מכיר את ההתבודדות לא היה מענה ומסגף עצמו כל כך.

ההתבודדות לפי רבי נחמן פשוטה: שיחה ממש, בקול רם, בין האדם לבין השכינה, כדבר איש אל רעהו, או אולי כמו מטופל לפסיכולוג אם תרצו. ההמלצה היא שעה ביום, אבל גם קצת עדיף על כלום.

הרבה אנשים נקלעו למצב של בידוד במגפה העולמית שהתרגשה עלינו כך פתאום, וגם מי שלא בבידוד ממש, מוצא עצמו יותר מבודד מתמיד. לקראת הפסח המתקרב נגזרה עלינו תקופת התכנסות מסוג שלא חלמנו עליה. הורדת הילוך קוסמית.

ניקוי חמץ

מנהג שלמדתי מבית אבא ואני מקפיד עליו עד היום – לשרוף את החמץ בבוקר שלפני ליל הסדר. בטקס זה (שאולי יש בו איזה אלמנט פגאני, וזה מלהיב את הילדים), אנחנו מכינים מדורה קטנה ושורפים את שאריות הלחם, הפסטה, הקרקרים וכו', כדי שלא יישאר חמץ בבית. כשאני שורף את החמץ אני מתכוון, מעומק הלב, לשרוף את כל מה שהחמצתי בשנה שחלפה: כל התכניות שלא צלחו, כל החלומות שנשברו, כל המרירות והחמיצות מאותם רגעים קשים ואף מבזים ומשפילים שהחיים מזמנים לנו. את כל זה אני מכוון לשרוף עד היסוד, לא להשאיר זכר. כי החמיצות הזאת היא הרע האמיתי, שיושב על הלב ואוכל אותנו מבפנים.

ההחמצות כשלעצמן – הן רק החמצות, וכל זמן שאני חי בעולם הזה – יבואו עוד הזדמנויות ועוד פספוסים. ואגב, גיליתי שלא לאכול חמץ שבעה ימים – גם זה עוזר לאותה תחושת קלילות פנימית וביעור ההחמצות.

משפחה וקהילה

על האנושות כולה נגזרה עכשיו תקופת ניקוי חמץ יסודית. כיוון שהקורונה גזרה גם עליי חופשה לא מתוכננת, יש לי זמן להרהר גם על דברים טובים, כמו איך יראה העולם אחרי חודשיים-שלושה ללא טיסות (מטוסים הם אחד המזהמים היותר כבדים), או לדמיין מה יקרה למשפחות אחרי שבועות של גיבושון אינטנסיבי לנוכח גל ביטולי אירועים ולימודים.

כנראה שהיינו יותר מדי בחוץ, בחו"ל, בקהילות רחוקות שמגיעות אלינו דרך רשתות חברתיות; דרך הרשתות הללו אנו חשופים כל היום למאות תמונות של אנשים שאנחנו לא מכירים, והנפש האנושית לא בנויה להכיל את כל זה. הנפש האנושית בנויה למשפחתיות ולקהילתיות, למשהו קצת יותר אינטימי. אם החמצנו את הקהילה הקרובה שלנו, את השכן בדלת ממול ומדי פעם את ילדינו ואת עצמנו, אולי דווקא מגפה עולמית תעניק לנו כלים חדשים-ישנים לשוב לפרופורציות קהילתיות.

כלים חדשים ישנים

הדבר היה כך: בערב שלפני ליל הסדר, אחרי בדיקת החמץ וכשהכול כבר נקי ומבריק, היינו מעבירים את כלי הפסח המיוחדים מהקומה השנייה למטבח למטה. זה נעשה בשיטת סרט רץ, אחותי והאחים עולים ויורדים במדרגות, ואבא, שעומד על הסולם, מושיט לנו את כלי הפסח שחיכו שם בסבלנות. אפילו קנקן פלסטיק היה מקבל הוד והדר במעמד זה, כל שכן הכלים היפים באמת, הסכו"ם המוזהב וצלחת הסדר המוכספת. הכול היה נקי וטהור וזורח באור מיוחד ומרגש. והיה בכלים האלו קסם: על אף שהיו ישנים, כל שנה הם נראו לנו כחדשים. האם זה בגלל הזמן שחלף או הניקיון היסודי? כך או כך, מה שבטוח הוא שווירוס הקורונה שולח אותנו לניקוי חמץ יסודי ולהרבה זמן של התבודדות, לקראת ליל הסדר, סדר חדש-ישן.

שאול חיים גרוס מפיק מוזיקלי, זמר-יוצר, כותב. איש חינוך, יועץ ביוגרפי ומטפל. יוצר ההרכב 'מוסיקה אורגנית'. נשוי ואב לשניים.
shaulg@organicmusic.co.il

דְּבַר דְּבוּר



אביב

מיכל פויכטונגר

פריחה – התפרצות רכה

נעמוד בפיסוק קל ונוח, נחוש את כפות הרגליים על האדמה, נרים לרגע את הבהונות (הכריות נשארות על הרצפה) ונניח אותן ברכות בחזרה, נעצום עיניים ונתכנס פנימה.

נתמקד בנשיפה

כל נשיפה כמו שוטפת מאיתנו את כל המיותר מן הקודקוד לכיוון האדמה – מהראש, מהכתפיים, מהחזה, מהבטן וכך הלאה. כאשר נגיע אל כפות הרגליים, עם כל נשיפה, נצמיח שורשים ונתרחב אל עמקי האדמה, עד לתחושת אחיזה יציבה ומלאה.

נתמקד בשאיפה

נכוון את עצם הזנב מטה לכיוון האדמה וכמו נשתה בכל שאיפה, נשאב נוזלים וכוחות חיים מן האדמה.
נייצב ונבסס את הגזע – מרכז הגוף – דרך עמוד השדרה.
כאשר נגיע אל הקודקוד נתחיל לשלוח ולפצל ענפים, עד לתחושה של התרחבות מספקת ומיטיבה.
נוכחים בתוך הנשימה, נניח יד על אזור הלב.
נהיה אסופים וערים לתחושותינו.
נשיפה, שורשים נטועים באדמה.
שאיפה, גזע, ענפים. נהיה עדים לצמיחת העלים.
נשיפה, שאיפה. נשיפה, שאיפה...
אט אט מתכסה לו העץ בשמיכה בהירה ורכה,
אט אט מתגנב לאפֵּנו ניחוח פריחה.
נפנה חיוך פנימה ונתעטף ברכות הנעימה.
כעת נקרב את השפתיים זו לזו ונהגה "וו" שקטה.
וווו... – ויברציה שקטה וארוכה.
נקשיב בחיוך לזמזום הדבורים תחת הפריחה.

אביב – פריחה – התפרצות רכה.

מיכל פויכטונגר היא אמנית דיבור, עוסקת בהוראה, בימוי ותרפיה.
lulinug@gmail.com

חילופי עונות

אביב הגיע פסח בא







ימין למטה: גן הנני, ינוב. יוצרת: סימון הורוביץ, צלמת: שחר רוזליס. **שמאל ולמעלה:** גן שקמה, לפיד. יוצרת: צורית שרון.



קיצור תולדות הרִיק

מרקו מנחמי

מה הדבר שיש הכי הרבה ביקום? מחשבות על המפץ הגדול דרך נקודת המבט של הריק

בשנים האחרונות אני פותח את תקופת האסטרונומיה בכיתות ז'-ח' עם השאלה המפוצצת: מה הדבר שיש הכי הרבה ביקום?

התשובות שזורקים בני העשרה לחלל הכיתה מגוונות: "אטומים וקוונטים" (כן, יש כמה שכבר שמעו על זה), "אוויר", "מים", "אדמה" ויש גם כמה שיתפלספו ויגידו משהו כמו "מחשבות". ואז נערה אחת אומרת "כלום", ואני עונה שנכון ונותן להם לדייק את זה למילה "חלל" או "רִיק". כן, חלל, רִיק, כלום!

כוכבי לכת, שמשות וגלקסיות במאקרו; ואטומים, פרוטונים ואלקטרונים במיקרו – בכל מקום, בחומר כמו בחלל החיצון, ריק תופס את מרבית המקום.

בכדי להבין כמה עצום החלל הזה ולנסות לדמיין מספרים כגון 150 מיליון קילומטר (המרחק שלנו לשמש, למשל) אני "לוקח" את מערכת השמש, מקטין לה את קנה המידה ומניח אותה במגרש מחוץ לכיתה. אם השמש היא אשכולית וכדור הארץ הוא גרגיר מלח גס שנמצא במרחק עשרה מטרים ממנה, הכוכב הקרוב ביותר לאשכוליתנו (אלפא סנטאורי) נמצא 1,600 ק"מ ממנה, שזה המרחק מחצר בית הספר לבוקרשט, רומניה. מה יש בין האשכולית לבוקרשט? ריק. תכפילו את המרחק הזה בעשרות אלפים ותגיעו לגבולות הגלקסיה שלנו. תכפילו בעוד כמה מיליונים ותגיעו לגלקסיות הקרובות, וזאת רק ההתחלה. קשה לדמיין כלום כל כך גדול...

אבל זה רק צד אחד של הסיפור. גם בתוך החומר יש בעיקר חלל.

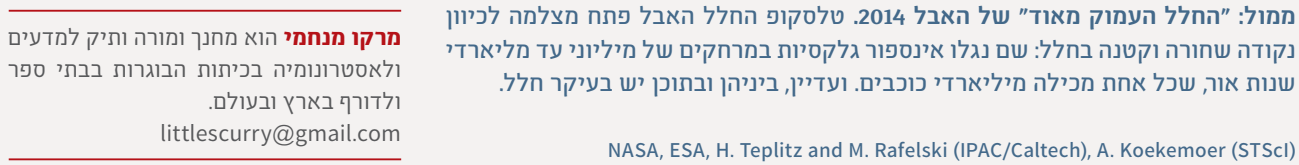
הריק לא ריק

ההרצאה המרתקת "גיאומטריה מקודשת ושדות מאוחדים" של הפיזיקאי השנון ופורץ הדרך נאסים הרמאיין, הרצאה ששינתה את הדרך בה אני מסתכל על המציאות (קיימת ביו-טיוב עם תרגום לעברית), עוסקת בנושא הריק ומבנה החומר. הרמאיין מדבר על העובדה שגם במאקרו שבחלל החיצון וגם במיקרו שבאטום, היחס בין ריק לחלקיק הוא דומה; הריק הוא העיקר, והוא תופס יותר מ-99.99999% ממה שיש. עם זאת, החידוש שהרמאיין מביא הוא שהרִיק אינו רִיק בכלל. הוא רֵיק מחלקיקים, אבל מכיל צפיפות אנרגיה אינסופית! צפיפות שהמדע מכיר בה, אך אינו יכול להשתמש בה, מכיוון שהוא לא יודע איך לכלול בנוסחאות את הנתון "אינסוף".

ברגע שאנו מתייחסים לרִיק כמלא באינסוף צפיפות אנרגיה, נפתרות רבות מהבעיות בעולם הפיזיקה. זה רק מצריך שינוי מוחלט של החשיבה על המודלים הקיימים בתורת החלקיקים

ברגע שאנו מתייחסים לרִיק כמלא באינסוף צפיפות אנרגיה, נפתרות רבות מהבעיות בעולם הפיזיקה. זה רק מצריך שינוי מוחלט של החשיבה על המודלים הקיימים בתורת החלקיקים.

תיאוריית המפץ הגדול טוענת שהיקום התחיל מנקודה סינגולארית חסרת ממדים, אך בעלת אינסוף צפיפות אנרגטית. עכשיו ניתן להבין את זה. אם נמשיך לחלק את החלקיקים הלאה פנימה עד אינסוף, נראה שבעצם אין חומר, רק רִיק, ושהאנרגיה של הרִיק הזה מארגנת את עצמה לכדי התגשמות בחומר. השאלה המעניינת היא: מה גרם ליקום לשחרר את הנִצרה של המפץ הגדול? אם רודולף שטיינר היה חי כיום, אני מאמין שהוא היה מגדיר זאת כפעולת רצון של היקום. האנרגיה האינסופית של הרִיק התחילה לארגן עצמה כחלקיקים בעלי מסה והעולם הפיזי החל להיווצר. ברגע שזה התחיל, נכנסו למשחק התפתחות ושינוי, וגם הסיפור האנושי התחיל להתגלגל. השאלה המשמעותית ביותר כרגע היא לאן.



ממול: "החלל העמוק מאוד" של האבל 2014. טלסקופ החלל האבל פתח מצלמה לכיוון נקודה שחורה וקטנה בחלל: שם נגלו אינספור גלקסיות במרחקים של מיליוני עד מליארדי שנות אור, שכל אחת מכילה מיליארדי כוכבים. ועדיין, ביניהן ובתוכן יש בעיקר חלל.

NASA, ESA, H. Teplitz and M. Rafelski (IPAC/Caltech), A. Koekemoer (STScI)

מרקו מנחמי הוא מחנך ומורה ותיק למדעים ולאסטרונומיה בכיתות הבוגרות בבתי ספר ולדורף בארץ ובעולם.
littlescurry@gmail.com

5 שאלות עם ניר אליאב

יליד 1959, נולד בחיפה וכשהיה בן תשע אביו נהרג במלחמת ההתשה. אחרי שירות צבאי בנח"ל, עבר לנס ציונה ללמוד בפקולטה לחקלאות ונישא בגיל 22 לדורית. כשנולדה בתם הראשונה דניאל, החל לתרגל (בעקבות אחיו) מדיטציה טרנסנדנטלית, וכבר בשנה השלישית ללימודים עברה המשפחה לקיבוץ "יחד". אחרי חמש שנים עברו לשכניה. לפרנסתו עבד ניר במחלבה קטנה במפרץ חיפה, "משק חלב". ב-1991, כשהבת השנייה טליה נכנסה ללמוד בכיתה א' בהרדוף, עבר לעבוד שם במחלבה. ב-1993 החל להקים מחלבות ומפעלי מזון במדינות חבר העמים, ולמד רוסית. ב-1997, שנה אחרי שנולדה אביגיל, הבת השלישית, יצא עם כל המשפחה לשנת הכשרה באנגליה בהוראת המדעים בחינוך ולדורף, וב-1998 החל ללמד מדעים בתיכון הרדוף. ב-2006 נתמנה למנהל תיכון הרדוף, והשלים תואר שני במדיניות ומנהל בחינוך. ב-2016 הקים את "גינתיא", חווה חקלאית חינוכית במעלות תרשיחא, אותה הוא מנהל כיום. אחרי שש שנות לימודים בבר אילן, קיבל החודש תואר שלישי בהיסטוריה של המדעים בתוכנית למדע, טכנולוגיה וחברה באוניברסיטת בר אילן. מתגורר בשכניה, אב לשלוש בנות, וסבא לשלושה נכדים.

1 איך הגעת לאנתרופוסופיה?

בגיל 18 הלכתי עם חבר לחפש ספרים רוחניים, וראיתי על המדף את "כיצד קונים". סיקרן אותי וקניתי, ואחר כך, בתקופת הלימודים בפקולטה, נסעתי כמה פעמים לקבוצת לימוד של וולקוביץ' בתל אביב. כשגרנו בקיבוץ "יחד", תוך כדי לימוד המדיטציה והתעופה היוגית של מהרישי, תרגמתי לראשונה את שטיינר. זה היה מאמר על "התפתחות האני בפילוסופיה", ואני זוכר שמושג החופש של שטיינר היה כה עוצמתי, עד שבזכותו עזבנו את הקיבוץ והחלטנו שיותר לא יגידו לנו מה לעשות.

2 תרגמת לאחרונה את הספר מדע גתאני. סַפֵּר מעט על הקשר בין אנתרופוסופיה למדעים.

התפיסה המדעית שאנחנו לומדים משטיינר, ושעליה סיפרתי בספר **שאלת המדע** שהוצאתי ב-2013, ייחודית בכך שאנו שואפים לראות את השלם, ולא ליפול לרדוקציה, להקטנה ולהפחתה, שנעשים בדרך כלל בחקר המדעי (כמו במחקר הגנטי למשל). האתרי שבצמח, האסטרלי שבבעלי החיים והאני שבאדם הן תמונות עוצמתיות המוסיפות ממד שלא קיים במדע הרגיל, והשאלה האקולוגית – ניצול או שימור, שימוש או הבנה, של הטבע והעולם – מקבלת דרכן משמעות עמוקה, שלמה ואחראית יותר.

3 איך לדעתך אפשר לשפר את מערכת החינוך כיום?

יש לבטל את הבחינות הסטנדרטיות בהדרגה, ולהעביר את הדגש מלימוד לבגרות ללימוד לחיים. בתי ספר שעשו מהפך בתודעה והחליטו לשים את הבחינות בצד, מושכים יותר תלמידים שבאים ליהנות מלמידה אמיתית ואיכותית. ראוי לתת דגש על בחירת מורים ולתת להם שכר טוב, ויותר מזה – אחריות על מה שהם מלמדים. שיבינו שהם מחנכים, שדמותם היא דוגמא לתלמידיהם, שהם משפיעים על הנפש ולא רק ממלאים את השכל בידע. חינוך ולדורף הוא הטוב ביותר שיש, ולכן הוא צריך להוביל את מערכת החינוך להורדת חשיבות הבחינות, ולא להיגרר אחריה. צריך יותר מורים עם אומץ, שלא יפחדו משינוי, ויבדקו תבניות שונות כמו חינוך יעד, חינוך בטבע, ולדורף יעד, אנתרופו-דוסי – מסגרות שיֵצאו מזו הכיתתית הרגילה ויאפשרו לילדים התנסויות חדשות.

4 סַפֵּר על עבודתך בחווה החקלאית גינתיא

תלמידים ממעלות, תרשיחא והסביבה באים לגינתיא, לומדים ובעיקר חווים את המפגש עם האדמה ועם הטבע. מפגש ישיר, ללא תיווך, עם כרוביות ושיחי עגבניות, עם

קומפוסט מלא תולעים אדומות, עם דבורים ודבש ישירות מחלות הדונג. באים אלינו תלמידי ולדורף מכיתות ט' לשבוע עבודה – מהרדוף, רימון וזומר. החודש הם יעבדו ביחד עם קבוצה של תיכוניסטים מבית ספר ולדורף מגרמניה. הם ממש בונים את החווה: פרגולות, שביל בטון לגן הירק, בוסתן וכרם. החזון הגדול הוא להקים מרכז חינוכי לחוויות טבע, קיימות וסביבה, שבו מבוגרים וילדים יוכלו להתנסות בחקלאות ובגינון, במלאכות מסורתיות (אנחנו מקימים עכשיו נגריית יער, למשל) בהכנת יין ושמן זית, בקציר דגן ובאפיית לחם, וכמובן גם ליהנות מ"סתם" טיולים ליער ולאגם – כל מה שהאנושות, שנכנסת לפס הייצור התעשייתי, הולכת ומתנתקת ממנו.

5 תוכניות לעתיד?

אני רוצה לכתוב. סיימתי עכשיו דוקטורט על יהושע מרגולין, המורה לטבע שהכשיר אלפי מורים ובנה את הוראת הטבע בארץ, ובמיוחד בקיבוצים בשנות הארבעים. אני רוצה להוציא ספר כימיה שיהיה נטול מתמטיקה שמפחידה ילדים, ושמורים יוכלו לעשות בעזרתו ניסויים והדגמות במטבח או ביער. אולי גם לתרגם ספר או שניים של רופרט שלדרייק – מדען גדול שפיתח את התיאוריה של השדה הצורני של האורגניזם. במקביל, אוכל לתרום מניסיוני למורי ולדורף צעירים שרוצים לעשות דברים מיוחדים, כמו לבנות כבשן סיד עם תלמידי כיתה ז', או להכין בירה עם תלמידי ט' בתקופת כימיה (משהו שכבר קורה ברוב בתי הספר בארץ בעקבות ניסיוני בהרדוף). הייתי רוצה גם לעזור ולפתח חינוך טבע, חינוך יער בהשראת ולדורף, כאן במעלות-תרשיחא, שיציע אלטרנטיבה להורים שמחפשים את זה, ויש כבר לא מעט משפחות בסביבה (אבירים, חרשים, כליל, כפר ורדים) שאני בקשר איתן בנושא, כולל קבוצה גדולה בתרשיחא שרוצה להקים בית ספר ולדורף. נדמה לי שיש עוד מה לעשות בגליל העליון בכיוון האלטרנטיבי.





בראשית בראו אלוהים פעמיים

אלישע אבשלום

האם אכן סותרים שני תיאורי הבריאה בספר בראשית זה את זה? שטיינר טוען שלא וגם מביא הסברים מסעירים. על סדרת ההרצאות "בראשית" למיטיבי לכת בשבילי הקוסמוס

בסדרת הרצאות שנשא במינכן בשנת 1910, מדבר שטיינר על שני סיפורי הבריאה שמופיעים בשני הפרקים הראשונים בספר בראשית. אחת הדעות המקובלות בחקר המקרא טוענת ששני הפרקים נכתבו בידי שני אנשים שונים, ושמכאן נובעים הבדלי הנוסח ביניהם וכן הכפילות לכאורה של מאורעות שונים. כפי שנראה בהמשך זוהי טעות, אם כי טעות מובנת לאור מושגי החשיבה של ימינו. לפי שטיינר, שני הפרקים נכתבו בידי אותו אדם, אך הם עוסקים בשתי תקופות שונות, בעלות אופי שונה לגמרי, ואפילו מרוחקות זו מזו עד מאוד במונחי זמן; ואילו המאורעות המתוארים בהם מתייחסים כל אחד למציאות שונה לחלוטין (ועל כך יורחב עוד בהמשך). שני הפרקים הראשונים בספר בראשית שונים מכל הפרקים האחרים בתנ"ך, בכך שהם אינם מתארים היסטוריה אלא התרחשויות אוקולטיות לגמרי. המספר הוא כמובן משה, אחד המתקדשים הגדולים בתולדות האדם.

במישורי הרוח

הפרק הראשון של ספר בראשית מתייחס להיווצרות הראשונית ביותר של האדמה, והמילים בו צריכות להיקרא כשפה אוקולטית, בדומה לסנסקריט של ההודים הקדומים. הפרק מתאר מציאות שאין לה שום דמיון לזו שאנו מכירים, וגם לשפה של ימינו אין מילים שיתארו אותה. פרק זה

מספר על הראשון משבעת המחזורים הגדולים (rounds) שאותם עוברת האדמה בהתגשמותה הנוכחית, שכיום אנו נמצאים במחזור הרביעי מתוכם. כל ההתרחשויות בו הן במישורי הרוח הגבוהים ביותר; מאומה בפרק זה לא מגיע עדיין למהות הפיזית המוצקה שאנו מכירים כיום. הכול בתיאור זה מתפתח רק עד לרמה האתרית; זוהי הרמה "הנמוכה" ביותר שאליה מגיעה הבריאה בפרק הראשון.

מערכת השמש שלנו עברה שלוש התגשמויות קודמות. בהתגשמות הראשונה, שנקראת סטורן הקדום (אין קשר לסטורן של ימינו), האלמנט המעובה ביותר שנוצר היה אלמנט החום; על סטורן הקדום לא היה שום דבר ממה שאנו מכירים כיום לבד מהחום, וגם חום זה לא היה פיזי אלא בעל אופי נפשי. בהתגשמות השנייה, השמש הקדומה, התעבה החום ליסוד הגז או האוויר, בעוד שחלק מסובסטנציית החום הזדקק והפך לאור. על הירח הקדום, ההתגשמות השלישית של מערכת השמש שלנו, היו כבר אלמנט החום, הגז שהתעבה מהחום והאור שהזדקק ממנו. כעת עברה הסובסטנציה התעבות נוספת, כאשר חלק מאלמנט הגז התעבה ליסוד המימי, הנוזלי, ואילו חלק מהאור הזדקק למצב אתרי עדין יותר שקרוי "האתר הכימי". אנו רואים איפוא, שתמיד כשמתרחשת התעבות של סובסטנציה, חייב להתרחש זיקוק של חלק ממנה לאלמנט עדין או גבוה יותר. זהו חוק קוסמי התקף תמיד. עוד חשוב לציין, שארבע ממלכות הטבע שאנו מכירים כיום התפתחו גם הן בהתגשמויות האדמה הקודמות: על סטורן המינרלים, על השמש הקדומה ממלכת הצומח ועל הירח ממלכת בעלי החיים.

בערך בשליש התקופה הלמורית אירעה התרחשות קוסמית כבירה: השמש נפרדה מן האדמה. היפרדות זו אפשרה את המשך ההתעבות של האדמה למצבה הפיזי

בראשית בשֵׁנית

בין ההתגשמויות הגדולות של האדמה חוצצת תקופת מנוחה, מעין שינה קוסמית הנקראת "פַּרָלָאיה", ובה כל מה שהתגשם עד אז מתמוסס כביכול למצב רוחני גבוה. כשמסתיימת הפרלאיה מגיעה ההתגשמות הבאה, בה חייב להתרחש תחילה שחזור בקנה מידה מוקטן של ההתגשמויות הקודמות, כלומר בנייה מחדש של המצבים הקודמים שקיימים כבר, אך נמצאים במצב של שינה קוסמית. הפרק הראשון של ספר בראשית מתאר איפוא קודם כול את שחזור המצבים הקודמים – את ההיפרדות וההתעבות של החום לאלמנט הגז ואחר כך לאלמנט הנוזל, ובמקביל לכך, את זיקוק החום לאור, ולאחר מכן לאתר הכימי; אולם לא במצבם כפי שהיו על הירח הקדום, אלא עם הפוטנציאל להתפתח לייעודה של האדמה – בחומר הפיזי ובאדם עם תודעתו האנושית.

כמושכל ראשון יש לקבוע כי מאחורי כל תהליך או חומר עומדות ישויות בעלות תודעה. הישויות המופקדות על החום בהתגשמות הנוכחית של האדמה הן הישויות שנמצאות בדרגה הרביעית מעל לאדם, רוחות הצורה. הן התפתחו בשלבים הקודמים – שכן כל הישויות עוברות התפתחות במקביל להתרחשויות החיצוניות – וכעת הן הגיעו לכך שתודעתן היא תודעה בוראת, דהיינו, החשיבה שלהן מגיעה ישירות לביטוי פיזי בפעולת בריאה. אלה הן הישויות שנקראות בפרק הראשון בתנ"ך אֱלֹהִים.

האֱלֹהִים פועלים ביסוד החום, וכדי ליצור שוב את ההיפרדויות שהתרחשו כבר בעבר בסטורן, בשמש ובירח הקדומים, הם ביצעו פעולה ששטיינר מתאר כ"מצב דגירה על ידי רוחות האלוהים". הדגירה של התרנגולת על הביצים קשורה לפעילות של חום, וכך גם ה"דגירה" של האלוהים. זוהי משמעות המשפט "וְרוּחַ אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמָּיִם", ולמעשה מרמז המשפט על שחזור מצב החום של שבתאי הקדום. ב"תוהו ובוהו" מצוינת המאסה הכללית, שהייתה עדיין רוחית לגמרי. לא התרחשה עדיין שום הפרדה, ולכן לא נוצרו עדיין אוויר ואור: "וְהָאָרֶץ הָיְתָה תֹהוּ וָבֹהוּ".

ישויות האלוהים מבצעות מעין פעולת זכירה קוסמית. הן מבצעות מדיטציה של זיכרון קוסמי על ההתגשמויות הקודמות של האדמה, ומאחר שתודעתן היא תודעה בוראת, פועלת מחשֶׁבֶת הזיכרון באופן אקטיבי כפעולת בריאה. פעולת בריאה זו מביאה להתעבות חלק מהסובסטנציה הספיריטואלית, כלומר לשחזור פעולות ההפרדה שבוצעו על סטורן, על השמש ועל הירח הקדומים.

בראשית בראו אלוהים פעמיים

ימים ולילות

את ההפרדה הראשונה מציין הפסוק "וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים יְהִי אוֹר וַיְהִי אוֹר". כאשר נוצרת ההתעבות הראשונה מהחום – כלומר, האוויר – מואר המרחב. זהו שחזור התהליך שהתרחש על השמש הקדומה. אולם על השמש הקדומה לא היה רק אור. היו שם גם ישויות שנותרו מאחור בהתפתחותן ופעלו פעולה מנוגדת לישויות שהשלימו את התפתחותן, וגם הישויות הללו מופיעות בסיפור הבריאה. הן מכונות כאן "חושך". כאשר נאמר "וְחֹשֶׁךְ עַל-פְּנֵי תְהוֹם" הכוונה היא לחושך לא במובן של היעדר אור (או לא רק לכך) אלא במובן של מהות; לאחר היווצרות האור, מפרידים האלוהים בין האור לחושך, כלומר בין הישויות המתקדמות לאלה שנשארו מאחור. עובדה זו מבוטאת במשפט "וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לָאוֹר יוֹם וְלַחֹשֶׁךְ קָרָא לָיְלָה"; לילה, לילית, הוא כינוי בקבלה היהודית לכוחות החושך, לכוחות הסיטרא אחרא. במהדורה השנייה בהוצאה הגרמנית של הרצאות אלה מיוחס הכינוי העברי "לילית" לכוחות הללו. כהערת אגב, אפשר להעיר שבהרצאה החמישית בסדרה זו מדבר שטיינר בהרחבה על מהות החושך, ומרמזים שונים אפשר להסיק אפילו שהוא מרחיב הסבר זה עד לחורים השחורים בחלל. שטיינר אומר: "במקום בו הפיזיקה טוענת שיש לחפש את הגורם שפלט את החומר, לא קיימת במציאות אלא דרגה מסוימת של חושך. תוכן החלל החשוך הזה מלא במהויות רוחיות הקרובות למה שהוגדר כבר בספר בראשית, במקום בו מכלול המאסה של הנפשי-רוחי הזה מאופיינת בחושך, ובמקום בו נאמר כי חושך זה ריחף מעל להוויה האלמנטרית. כל הדברים הללו עמוקים הרבה יותר מכפי שמדעי הטבע בני זמננו חולמים."[1]

על משמעות המילה "יום" נוכל ללמוד מהמשפט המשמעותי הבא – "וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר יוֹם אֶחָד." זהו פסוק חידתי. מדוע – לגרסת כותב ספר בראשית – מתחיל היום בערב ומסתיים בבוקר? וכיצד בכלל יכלו להיות "ימים", כשהשמש טרם נפרדה מהאדמה והאדמה לא חגה במסלולה סביב השמש, מסלול הקובע מלכתחילה את משמעותו של "יום"? כאן מביא שטיינר משמעות שונה לגמרי למילים. המילה "יום" אינה מציינת "יום" במובן שלנו. "יום" בשפה המיסטית היא מילה אוניברסלית לאלוהות. אפשר לראות זאת במילה האנגלית day, שמציינת יום וגם אלוהות (מהמילה הלטינית deo או dei), וכן המילה היוונית בעלת הצליל הדומה אֶאוֹן, שמשמעותה עידן וגם אלוהות, והמונח ההודי אָאוּם, שמציין את הקדושה האלוהית של היקום. בהקשר של בראשית מתייחס המונח "יום" לישויות הנמצאות דרגה אחת מתחת לרוחות הצורה, והן רוחות האישיות, רוחות הזמן או הארכאי (ומכאן גם הקשר הנוסף של מונח זה בעברית, אנגלית ויוונית למימד הזמן) שהיו עוזרותיהן של רוחות הצורה. הכוונה היא שבכך סיים אֶאוֹן אחד; סיימה רוח-זמן אחת את משימתה ופינתה את מקומה לאחרת.

וכמו שאין קשר בכתוב בין "יום" לטווח הזמן של 24 שעות, כך במילים "ערב" ו"בוקר" אין קשר למשמעותן בשפתנו כיום. שטיינר מתאר את המילה "עֶרֶב" כמצב של אי-סדר, ערבוביה, ואת המילה "בֹּקֶר" כמצב מבוקר, מסודר. "ויהי ערב" – המאסה הכללית הייתה במצב מעורבב; "ויהי בוקר" – המצב הגיע לידי סדר, בקרה; "יום אחד" – רוח זמן אחת שהשלימה את תפקידה. משמעות מיוחדת יש למילים "וירא אלהים כי טוב", המופיעות בסוף כל יום. המשמעות היא שרוחות הצורה, או האלוהים, הפרידו את עצמם ממעשי הבריאה שלהם, כלומר שמעשי הבריאה לא נמצאים יותר בתודעתם של האלוהים אלא הם מסתכלים עליהם מבחוץ. העובדה שהאלוהים מסתכלים על הבריאה מבחוץ היא הכנה למצב הפיזי של האדמה, שבו כדי לראות את המציאות דרך חשיבה חייבים לצאת ממנה, בעוד שבעולם הרוח המצב הפוך: כדי לראות ישות חייבים להיכנס לתוכה.

התיאור של "בריאת" כוכבי הלכת והשמש משתלב במסגרת הסיפור הכללית. גם כאן לא מדובר בפלנטות הפיזיות המקיפות את האדמה, אלא בקבוצות של ישויות שמייסדות לעצמן מושבה נפרדת, משום שמצד אחד התנאים במאסה הכללית נעשו גסים מדי לצורך התפתחותן, ומצד שני, הן עצמן יעכבו את ההתפתחות אם יישארו במאסה זו. אם נתבונן שוב על ה"ימים", ניווכח כי רוח השפה של עמים שונים שימרה בתוכה ידע וחוכמה קדומים. ימי השבוע בצרפתית נקראים על שם הפלנטות השונות: יום ראשון (האלוהות הראשונה) – dimanche, יום השמש; יום שני –lundi , יום הירח; יום שלישי – mardi, היום של מארס; יום רביעי – mercredi; היום של מרקורי; יום חמישי – jeudi, היום של יופיטר; יום שישי – vendredi, יום ונוס; ויום השבת, כלומר אלוהות השבת – samedi, יום סטורן, הוא שבתאי. כאשר



כתוב שאלוהים בירך וקידש את היום השביעי "כי בו שבת מכל מלאכתו", יש כאן כפל משמעות: המילה שבת משמעותה גם שבתאי, כוכב הלכת הקיצוני ביותר במערכת השמש שלנו, שלמעשה "מסכם" אותה כפי שרוח הזמן השביעית (היום השביעי) סיכמה את פעולת הבריאה הראשונית. רמז לכך הוא כמובן הדגש שהוכנס לבֵּית, שאינו מתאים למשמעות "שביתה". זאת הבינה גם השפה האנגלית, שקראה ליום השביעי Saturday, יום הסטורן.

כמושכל ראשון יש לקבוע כי מאחורי כל תהליך או חומר עומדות ישויות בעלות תודעה. הישויות המופקדות על החום בהתגשמות הנוכחית של האדמה הן הישויות שנמצאות בדרגה הרביעית מעל לאדם, רוחות הצורה

ארכיטיפים אנדרוגניים

כעת אנו מגיעים ליצירת ממלכות הטבע. גם כאן מדובר בהיפרדות. בפרק הראשון ב"בראשית" מכילה בתוכה המאסה הכללית החיה את כל הישויות שהתפתחו בכל הרמות עד לשלב הירח הקדום. המאסה האחידה מכילה כעת בתוכה את הצמחים, את בעלי החיים ואת האדם. בתחילה נפרדת ממלכת הצמחים ואחריה ממלכת בעלי החיים. אולם כאן לא מדובר עדיין בצמחייה הפיזית הירוקה שמכסה את האדמה ובחיות הפיזיות שמהלכות עליה, אלא באבות-הטיפוס של הצמחים ובעלי החיים השונים, במינים השונים (או הנפשות הקבוצתיות) של הצמחים ובעלי החיים. לכן נאמר על כל בריאה כזו "למינהו": עץ פרי מזריע זרע למינהו ועץ עושה פרי למינהו, כל נפש-חיה הרומשת אשר שרצו המים למיניהם וכל עוף כנף למינהו. כאן בולט האופי המדעי ממש של סיפור הבריאה. אין זו גחמה או צורת דיבור כביכול של כותב הדברים; הכותב מדגיש כאן כי הכוונה היא תרתי משמע למינים של בעלי החיים והצמחים, ועדיין לא להתבטאות הפיזית שלהם. ולראיה, בפרק השני, שחוזר כביכול שוב על סיפור הבריאה בתקופה שונה לגמרי, לא נאמרת המילה "למיניהם".

פסגת היצירה של האלוהים הייתה האדם, אבל בשלב זה הוא לא נוצר עדיין בהתגשמות פיזית אלא בדמות-הרוח שלו, שהכילה *אני* (עדיין מחוץ לאדם), גוף אסטרלי וגוף אתרי. רוחות הצורה, הפעילות בחום, יצרו את האדם "בצלם אלוהים". הכוונה היא שרוחות הצורה יצקו את מהותן שלהן לתוך האדם. *האני* של האדם קשור לרוחות הצורה, שאלמנט הפעילות שלהן הוא החום, ומכאן גם הקשר של *האני* לאלמנט החום, לדם החם שנושא את *האני* ומייצג אותו בגוף.

כמו שאר הבריאה, נוצר כאן גם האדם בצורת אב-טיפוס, או בצורה אידיאית, ולכן גם הכיל בתוכו את היסודות לצורת הִתְרַבּוּת הפיסית שתבוא מאוחר יותר – הוא נוצר כזכר-נקבה, כאנדרוגינוס – דהיינו הכיל בתוכו את הפוטנציאל להתרבות המינית. זוהי משמעות המשפט "זכר ונקבה ברא אותם". משפט זה הוא אחד הגורמים למסקנה של חוקרים מודרניים, שלפיה שני הפרקים הראשונים בתנ"ך נכתבו בידי שני אנשים שונים, שהרי השני סותר לכאורה את הראשון. כפי שנרמז בהתחלה, הבנה פשיטא של טקסט אזוטרי כזה איננה בהכרח הנכונה.

וזרח השמש

המטרה של התפתחות האדמה היא יצירת משהו חדש. שלוש היפרדויות היו שחזור של מצבים קודמים, וההיפרדות האחרונה אמורה לעבות את הסובסטנציה האתרית לחומר הפיזי הנוקשה. היפרדות זו לא מתרחשת במחזור הגדול (round) הראשון, עליו מדבר הפרק הראשון בבראשית, אלא במחזור הקטן (globe) השלישי של המחזור הגדול (round) הרביעי, התקופה הלמורית. על כך מדבר הפרק השני בבראשית:

"אֵלֶּה תוֹלְדוֹת הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ בְּהִבָּרְאָם בְּיוֹם עֲשׂוֹת יְהוָה אֱלֹהִים אֶרֶץ וְשָׁמָיִם. וְכֹל שִׂיחַ הַשָּׂדֶה טֶרֶם יִהְיֶה בָּאָרֶץ וְכֹל עֵשֶׂב הַשָּׂדֶה טֶרֶם יִצְמָח כִּי לֹא הִמְטִיר יְהוָה אֱלֹהִים עַל הָאָרֶץ וְאָדָם אֵין לַעֲבֹד אֶת-הָאֲדָמָה."

מדברי הפתיחה הללו של הפרק השני ברור שאין כאן התחלה חדשה, אלא המשך מסוים להתרחשויות שאירעו בפרק הראשון. כותב הטקסט מבהיר לנו שהצמחים לא צמחו עדיין, כלומר הם קיימים כבר כמינים, או כנפש קבוצתית, אך לא מגיעים לביטוי פיזי. האדם גם הוא קיים רק כאידיאה, כמהות רוחנית, אך מהות שטרם התגשמה בחומר הפיזי.

בערך בשליש התקופה הלמורית אירעה התרחשות קוסמית כבירה: השמש נפרדה מן האדמה. היפרדות זו אפשרה מצד אחד את המשך ההתעבות של האדמה למצבה הפיזי, ומצד שני – את המשך התפתחותן של הישויות הגבוהות ביותר, שלא הייתה אפשרית יותר באדמה שהלכה ונעשתה מוצקה. לאחר יציאת השמש הייתה האדמה נתונה לכוחות התגבשות והתקשות חזקים ביותר, שנבעו מכוחות הירח שהיו עדיין בתוך האדמה. ההתקשות הייתה מהירה ואינטנסיבית מדי לפיתוח חיים, ולכן הממלכה היחידה שיכלה לשרוד באדמה באותה עת הייתה ממלכת המינרלים. כאן מתחיל התיאור בפרק השני, "וְכֹל שִׂיחַ הַשָּׂדֶה טֶרֶם יִהְיֶה בָּאָרֶץ". ההתקשות המואצת הביאה לאדמה שוממת. נפשות בני האדם, יחד עם הנפשות הקבוצתיות של בעלי החיים ושל הצמחים, יצאו מן האדמה ושהו בספירות הפלנטריות השונות במערכת השמש שלנו.

אז התרחש המאורע הקוסמי השני – יציאת הירח מן האדמה. יחד עם הירח יצאו גם הכוחות המשתייכים אליו, כוחות ההתקשות המואצת, ונוצר איזון בין השפעת השמש, ההופכת הכול לספיריטואלי, לבין השפעת הירח, המקשָה ומאבנת הכול. כאן החלו החיים לחזור בהדרגה אל האדמה – והפעם אל האדמה הפיזית. תחילה התגשמו הצמחים ואחריהם בעלי החיים. הנפשות האנושיות המתינו בספירות הפלנטריות במשך הזמן הארוך ביותר, מאחר שהתגשמות מוקדמת מדי הייתה חושפת אותן לתנאים שבהם לא יכלו לקבל לתוכן את *האני*, היסוד שאמור היה להופכן לישויות בעלות תודעה עצמית.

אינקרנציה

יש לשים לב להבדל נוסף בין הפרק הראשון לשני. בפרק הראשון לא מוזכר שם האלוהים המפורש אלא רק האלוהים בריבוי. כבר בפסוק הראשון של הפרק השני מופיע מונח המתאר יחידות של האל, ספציפיקציה של אחת מרוחות האלוהים: "אֵלֶּה תוֹלְדוֹת הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ בְּהִבָּרְאָם בְּיוֹם עֲשׂוֹת יְהוָה אֱלֹהִים אֶרֶץ וְשָׁמָיִם". כאן כבר פועלת ישות אחת מתוך ישויות האלוהים, שעברו לשמש עם היפרדותה, ישות שהמשיכה לפעול מתוך כוחות הירח המַקְשִים, כהכרח להמשך התקשות החומר הפיזי של האדמה.

"וַיִּיצֶר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם עָפָר מִן-הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נִשְׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה." כאן מתוארת הלבשת ישות האדם האידיאית, שאת תיאורה ראינו בפרק הראשון, בלבוש "עפר מן-האדמה" – דהיינו בלבוש בשר ודם. בתחילת הפרק האדם נמצא עדיין בעולם הרוח, בשלב בו טרם החלו התגשמויותיו בפיזי. כאן מגיע סיפור גן העדן וגירושו של האדם ממנו, דהיינו, ירידתו להתגשמות בגוף פיזי על כל הכרוך בכך.

חלק חשוב בירידה לעולם הפיזי היה המעבר לצורת הִתְרַבּוּת המתאימה לפיזי, הרבייה המינית, וזאת באמצעות התחלקות הישות הדו-מינית של האדם לשני מינים. זהו הסיפור הסימבולי שבו אלוהים נוטל צלע מן האדם ובורא את האישה.

אלמנטים סימבוליים נוספים בסיפור גן העדן הם עץ הדעת, עץ החיים, התפוח והנחש. בתקופה הלמורית החלה התערבות הכוחות הלוציפריים, הכוחות המתנגדים, בחייו של האדם. ללוציפר תפקיד משמעותי בירידתו של האדם להתגשמות הארצית. התרחשות זו מתוארת בסצנה בגן העדן שבה הנחש – לוציפר כמובן – מפתה את האישה לאכול מפרי עץ הדעת. הסיפור מבטא את העובדה שלוציפר גם נותן ההשראה לחשיבה האנושית המודעת. המשך הסיפור הוא מניעת "עץ החיים" מן האדם – האדם מגורש מעולם הרוח ועליו להתנסות במוות בעולם הפיזי ("כִּי בְּיוֹם אֲכָלְךָ מִמֶּנּוּ מוֹת תָּמוּת").

בהרצאות ובספרים אחרים (למשל בסדרת המאמרים **מן הרשימות האקָשיות**) קושר שטיינר בין ההפריה המינית למה שהוא מכנה "ההפריה מן הרוח" – יכולת החשיבה של האדם באמצעות המוח הפיזי. שטיינר מזמין אותנו איפוא לקריאה שונה של טקסטים אזוטריים, ובמקרה זה לפירושים חדשים ולכפל לשון היכולים להיות מובנים לעמקם דווקא ליודעי העברית. סדרה זו מביאה אותנו לתחושת יראת כבוד כלפי התיאור המופלא של בריאת העולם בספר בראשית, ואולי לחשיבה מחדש על טקסטים רליגיוזיים קדומים בכלל.

1 רודולף שטיינר, **בראשית**, הרצאה חמישית, 21.8.1910.

אלישע אבשלום מתרגם מזה 40 שנה הרצאות וספרים של רודולף שטיינר במסגרת הוצאת הספרים "תלתן". מתגורר בירושלים, נשוי ואב לשלושה. tiltanbooks.com



בחזרה לעתיד

סימונה מצליח חנוך

המציאות מדכאת? המערכות הקיימות מקולקלות בעיניך? היית רוצה לשנות אבל לא יודע/ת איך? מדריך מקוצר לבוראים את העולם מחדש

כשאלוהים אמר בפעם הראשונה "יהיה אור" הוא התכוון שלא יהיה לו חשוך, הוא לא חשב באותו רגע על השמיים, אבל העצים כבר התחילו מתמלאים מים, וציפורים קיבלו אוויר וגוף. כשאלוהים אמר בפעם הראשונה "אדמה", "ים", "עצים", "סוריקטה" – הוא לא חשב באותו רגע על בני האדם, בני אדם לרוב. הוא רק רצה להיות מאושר, אלוהים הטוב. הוא לא חשב שהנהרות יוצפו בשפכים, הוא לא חשב שהים יזוהם בפלסטיק, הוא לא חשב שהאדמה תִּדַּלדֵּל.

בברכת "יוצר אור" נאמר על האלוהים שהוא "יוֹצֵר אוֹר וּבוֹרֵא חֹשֶׁךְ – וּבְטוּבוֹ מְחַדֵּשׁ בְּכָל יוֹם תָּמִיד מַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית". ואנחנו? כמותו בדיוק, בוראים את העולם יום-יום אור בצלמנו המואר וחושך בצלמנו החשוך, ורק רוצים להיות מאושרים. "אם אתה מאמין שאתה יכול לקלקל," אמר רבי נחמן, "תאמין ותאמין שאתה יכול לתקן." ולכן, באמונה ובתקווה יצאתי לחפש אנשים שבוראים ומתקנים בטובם יום-יום את עולמנו מחדש. דיברתי עם אייזיק תומס יוצר "ויגנשיין", שמתבונן מבראשית על לאום וכסף; עם שי רילוב מ"רובין פוד", שבודקים מבראשית מהו מזון; עם רן לוי יממורי, שביים סרט על כוהן זן-בודהיסטי המגדיר מבראשית איך ראוי למות; עם סטפן קסטנבוים מ"שפת הציפורים", שבוראת מחדש הקשבה ונוכחות, ועם דנה גולדמן מ"קלאבהאוס", יוזמה שיוצרת מחדש הגדרות לבריאות נפשית.

יש עוד אינסוף יוזמות מופלאות מסביב, ואולי הסוד הוא לברוא בתוכנו את היכולת לראות אותן ולתת להן להדהד בנו, עד שנהפוך בעצמנו לחלק מהתיקון.

ויגניישן – אומת הטבעונים

אייזיק תומס נולד בממפיס טנסי ("הבית של אלביס") וגדל בירושלים למשפחה חרדית בת עשרה ילדים. "תמיד ידעתי שהכיוון שלי הוא לבנות דברים, אז בגיל 15, כששוב זרקו אותי מהישיבה, אבא שלי הושיב אותי לשיחה רצינית ושאל מה אני רוצה לעשות עם עצמי. אמרתי לו שלהיכנס לעסקי הבנייה – לו ולאחיו הייתה חברת בנייה – וכבר למחרת בבוקר התייצבתי לעבוד כפועל פשוט באתר הבנייה של הדוד שלי. עם השנים התחלתי לעבוד כקבלן בעצמי. עברתי לפלורידה והתמחיתי בבתי אבות."

איך קבלן בנייה מחליט להקים אומה טבעונית?

"לפני ארבע שנים בט"ו בשבט – מתוך ההבנה שכולנו מעגלים של אנרגיה, ושכדי להיות האנרגיה הכי טובה שאנחנו יכולים להיות, חשוב לשמור את המעגלים שלנו חיוביים – הפכתי לטבעוני. החבר הכי טוב שלי מהישיבה, יוסי, רצה תמיד להקים איתי מסעדות בארה"ב, וכשנהייתי טבעוני החלטנו שזאת הזדמנות. התחלנו לעבוד על קונספט של רשת מזון טבעוני מהיר סביב אוניברסיטאות. בשלב מתקדם מאוד של הקמת הרשת נסעתי לטיול אופניים באלפים עם מי שהייתה אז החברה שלי. באחד הימים, כשהיינו נורא רעבים ולא היה לנו שום דבר טבעוני לאכול, קלטתי שלא משנה כמה מסעדות אני אפתח בארה"ב, זה עדיין לא ישנה את מצב הטבעונים בעולם. יש כיום 300 מיליון טבעונים ברחבי הגלובוס, וזה חוץ מהודו, ובאותו רגע, על האופניים, הבנתי שמה שחסר לנו זה כוח מאחֵד. אנחנו בעצם סוג של אומה, וזאת כנראה הפעם הראשונה בהיסטוריה שמתקיימת אומה גלובלית חוצת גבולות שאנשיה חולקים את אותו סט ערכים ואת אותו החזון. הבנתי שאנחנו הולכים להקים אומה טבעונית – ויגנשיין, לאחד את הקהילה ולהזיז דברים קדימה, כי באחדות שלנו נהפוך לכוח גלובלי משמעותי שאי אפשר להתעלם ממנו."

הצעד הראשון של האומה הטבעונית הוא הנפקת מטבע טבעוני דיגיטלי, שבימים אלה, מקץ שנתיים של עבודה אינטנסיבית, יוצא כפיילוט בלונדון ובקייפטאון. "אנחנו נמצאים בתקופה בהיסטוריה שבה ניתן לראשונה לתרגם ערכים לכסף. עד כה כסף היה דבר 'טיפש' או 'מלוכלך'. טבעוני עם המצפון הכי נקי לא יכול לדעת אם השטר שהוא משתמש בו היום היה אתמול במקדונלדס או יהיה מחר אצל הקצב. זאת הפעם הראשונה שאנחנו יכולים לגלם את הערכים שלנו בכסף. הרי ממילא רוב הכסף בעולם כיום הוא דיגיטלי, והטכנולוגיה של הבלוקצ'יין מאפשרת ליצור מטבע שלא שייך לממשלה אלא לקהילה."



קבוצת רמו פייסנדו ברזיל, שמקבלת חסות בוויגנקווין (המטבע הטבעוני)
כחלק מהקמפיין להצלת יערות הגשם

כמה שווה מטבע טבעוני?

"אנחנו יוצאים עם מטבע בשווי חצי דולר וההנחה היא שככל שהקהילה תשתמש בו יותר, ככה הערך שלו יתחזק. אני מאמין שתוך זמן לא רב הוא יהפוך לאחד המטבעות החזקים בעולם, וזה גם ישנה את הכוח של הקהילה הטבעונית ואת ההתייחסות אליה. אנשים עדיין לא מבינים את הכוח הטבעוני – יש כאלה שעדיין חושבים שטבעונים הם קבוצה קטנה של הזויים שמפגינים בכיכר. ההפך הוא הנכון. אנחנו כוח עצום, וברגע שנתאחד אי אפשר יהיה להתעלם מאִתנו. בעצם, בהגדרה, רוב האנשים בעולם טבעונים בפוטנציאל. הרי כולנו מאמינים שאסור לגרום סבל מיותר לבעלי חיים, מכאן משתנות רק דרגות המימוש של האידיאל. אני מאמין שהעולם נברא טבעוני. דפקנו את זה באיזשהו שלב, אבל עכשיו משהו מתהפך ואנחנו הולכים לכיוון הרבה יותר טוב. יש התעוררות עצומה בעולם."

איך זה להוביל חזון כזה?

"יש אתגרים וקשיים, אבל אני כל יום תופס את עצמי מתרגש. זה 'המפץ הגדול'. אני מסתובב כל הזמן עם התחושה של

האנרגיה החזקה הזאת בתוכי, עם ההבנה שאפשר ליצור דברים בעולם. אני רץ למרחקים ארוכים ויש מושג שנקרא 'הקיר של הרץ' – ברגע מסוים בריצה את מרגישה שהגעת לקיר ואת לא יכולה להמשיך יותר, אבל אם את מתגברת על הקושי, שוברת את הקיר, את יכולה להמשיך לרוץ בסבבה. אנחנו ברגע דומה באנושות, אני מרגיש שאנחנו קרובים לשבור את הקיר של הרץ."

שפת הציפורים – לראות דרך האוזניים

תנועות חזרה לטבע מקבלות פנים שונות במהלך השנים, ולאחרונה, כנראה כתגובה למה שנכנה כאן בשם הקוד המוכר "משבר האקלים", הן חוות פריחה בארץ ובעולם. ילדים ומבוגרים, מגיל הגן ועד שיבה, נפגשים ביערות ובחורשות, מבשלים חובזות וגדילנים שליקטו בעצמם, על מדורה שהדליקו במקדח קשת, ואחר כך זוללים בתאווה מתוך קערות שגילפו בעצמם, בעודם נעולים במוקסינים שתפרו בעצמם מעור חיה שהחליפו בשמיכת החלפות תמורת סכין שיצרו במו ידיהם. וגם אם כל זה נשמע משעשע לאוזניים אורבניות, למעשה טמונה כאן חוויה של אושר עצום ושייכות גדולה לעצמנו, לקהילה ולאמא אדמה. איך אני יודעת? הילדים שלי ב"שומרי הגן" מאז שהם בגן. איך כל זה קשור ל"בחזרה לעתיד"? ובכן, מאחר ששמתי לי



היפתחות מחודשת לממד ששכחנו

כאן למטרה לבחון דרכים חדשות שבהן אנחנו בוראים את העולם, חיפשתי גם סוג של בריאה פנימית ומצאתי את מה שהיה לי כל הזמן מתחת לאף, או למעשה, את מה שאני הייתי כל הזמן מתחת למקור שלו: "שפת הציפורים". זו הפכה בשנה האחרונה למשהו שנע בין טרנד מטורף לסוג של הזמנה להארה יומית והיא משלבת את שניהם.

שפת הציפורים הגיעה אלינו דרך ג'ון יאנג, שלמד אותה מטום בראון שלמד מזקן אינדיאני בשם "מתגנב לזאב". לארץ היא נדדה ביוזמתו של אורי ארד, מדריך ב"שומרי הגן", וסטפן קסטנבוים, שאיתו שוחחתי (מדריך ותיק גם הוא), "נדבק בחיידק החיבור" ומאז הוא מפיץ את הבשורה.

באיזה אופן זה "בחזרה לעתיד"?

"להקשיב לשפת הציפורים, ללמוד אותה, זה לחזור לתודעה שאנחנו יצור שחי על הפלנטה כמו כל היצורים. בני האדם במאות האחרונות יצרו הפרדה מאוד גסה בינם לבין הסביבה, והרבה אנשים משכילים וחכמים ממני כבר אמרו שההפרדה הזאת היא אחד המקורות העיקריים לתחלואים שהחברה שלנו סובלת מהם. המילה העיקרית היא "ניתוק", ריחוק גדול, אפילו מאנשים שגרים קרוב אלינו, שכנים בדירה ליד, וגם ניתוק מהסביבה. הפרדוקס הוא שאנחנו לא באמת נפרדים, כי כל מה שאנחנו עושים מושפע מאוד מהסביבה שלנו, בקטן ובגדול. אנשים היום נולדים לעולם מנותק, ומדהים לראות איך, כשהם נחשפים לשפת הציפורים, משהו בגלגלי השיניים במוח שלהם מתחיל לזוז, ופתאום מופיע להם בעיניים מבט של היזכרות. זה מרגש אותי מאוד."

מה אתם תכלס עושים שם? פשוט מקשיבים לציפורים?

"כן, מתבוננים על ציפורים ומקשיבים להן, וככה מקבלים הצצה למה שקורה סביבנו, דברים שאנחנו לא תמיד יכולים לראות אבל הן כן, למשל מזג אוויר שעומד להשתנות, או בעלי חיים אחרים שזזים בשטח. אבל הדבר הכי מרגש קורה כשאנחנו מתחילים להבין מה הציפורים מספרות עלינו ומבינים איזו השפעה יש לנו על הסביבה בכל רגע נתון. התוצאה העמוקה של ההקשבה הזאת היא שפתאום כאילו מוסט מסך מהתודעה, המודעות לכל מה שקורה סביבנו גדלה ותחושת הנוכחות מתעצמת."

השיחה עצמה לא הייתה כל כך רציפה כפי שניתן לחשוב, כי מדי פעם היא הופסקה על ידי קריאות התלהבות של סטפן, שזיהה קול של ציפור שלא שמע מזמן, או חילופי דברים

נרגשים בינינו על איזה חקיינים מעולים הם העורבנים או כמה יפה שירת הגְדרון.
למי שמתנסה באופן יומיומי בהקשבה לציפורים, זאת לא פחות מהיפתחות מחודשת לממד נוסף ששכחנו, והמרחב מתעשר פתאום בגווני גוונים. אלה לא "ציוצי ציפורים" סתמיים, אלא היכרות קרובה ואינטימית עם השכנים: אדום החזה שמתארח בשיח ממול, העורבים שעולים מהוואדי, העורבני שמגיע תמיד בצהריים, השחרור השמנמן, הירגזי שמפליא בסלסוליו. האוויר מלא ורוחש חיים כל העת והם מהדהדים בתוכנו ומחיים אותנו.

רובין פוד – המצילים

בעולם שחיים בו 7.8 מיליארד בני אדם, שבו יערות נכרתים לטובת שטחי גידול חקלאיים (בהם מגדלים בעיקר אוכל שלא מיועד לבני אדם, אלא סויה לבקר), ושבו שדות ופרדסים מתפנים לטובת נדל"ן ומפעלים מזהמים – רגע לפני שאנחנו קונים כרטיסים למשחקי הרעב בגרסת המציאות הלא מצחיקה, אולי ירגיע אותנו להבין ולהפנים, שיותר משליש מהמזון שמיוצר ומגודל בעולם לא מגיע לשום פה אנושי. כלומר, אם נצליח לצמצם ככל הניתן את בזבוז המזון, יהיה להרבה יותר אנשים מה לשים בצלחת. רובין פוד היא עמותה שבהחלט הפנימה את הרעיון הזה ומנסה להפיץ אותו הלאה.
שי רילוב, חיפאי בן 26, "אדם שמעניין אותו לשנות את המערכת הכלכלית-חברתית, להראות איך אפשר לעשות אחרת גם במציאות נוכחית", הקים את רובין פוד ב-2015 יחד עם השף קובי קרולה, נועה קוזק, וצוות קטן של מתנדבים.
"לבזבוז העצום של מזון בעולם יש השפעה כלכלית-חברתית עצומה ואי אפשר להתעלם ממנה," הוא אומר, "למזלנו אפשר לעשות הרבה דברים עם המזון הזה, וזה מה שאנחנו מנסים לעשות ברובין פוד. המטרה שלנו היא להנגיש לציבור את הנושא של בזבוז מזון, בצורה חווייתית, כיפית וטעימה – דרך הצלת מזון והגשה שלו במסעדה חברתית בחיפה."

את ההשראה לדגם הם קיבלו ממיזם דומה בבריטניה, כמותו למרבה השמחה יש עוד כמה בעולם. גם בארץ צצות לאחרונה פעולות שונות להצלת מזון, כמו למשל "יום צמצום בזבוז המזון" שהתקיים לא מכבר, אבל זה כמובן לא מספיק.

איפה עיקר הבזבוז?

"בכל שרשרת המזון, מהחקלאי ועד הצרכן. לכל אחד מאִתנו יש חלק בדבר הזה. איך אנחנו קונים, מאחסנים, מבשלים, אוכלים. היינו יכולים לחסוך אלפי שקלים בשנה אם היינו מתנהלים נכון יותר עם אוכל: קונים רק כמה שאנחנו צריכים, מאחסנים נכון, ובודקים אם האוכל טוב בשבילנו לפי העין



חוויתית, כיפית וטעימה, רובין פוד

והפה, ולא לפי מדבקת ה"פג תוקף". התחלנו ב-2015 עם אירוע שהתקיים בדוכן פלאפל קטן והציע סעודה המבוססת על מזון מוצל, ועל העיקרון שכל אחד משלם כפי רצונו ויכולתו. התקשורת גילתה עניין ואנחנו התחלנו לצמוח. הרחבנו את הפעילות שלנו לסדנאות, הרצאות, שווקי "קח-תן", קייטרינג – אפילו לחתונות ותחרויות בישול. בינואר 2018 הגענו לאִטליז ישן בשוק תלפיות בחיפה, שם הקמנו את מסעדת רובין פוד, ומאז אנחנו שם."
כיום, שנתיים אחרי הפתיחה, רובין פוד היא מסעדה טבעונית חברתית הומה, שמופעלת בידי צוות של שף, שני טבחים, אחראי משמרת ובין 8 ל-15 מתנדבים. עוד פרטים בפייסבוק או באתר: robin-food.co

קלאבהאוס – הופכים את הפרדיגמה

למרות תרומתו העצומה של **עקרון הרצף** להורים ברחבי הגלובוס, הסיפור שהכי השפיע עליי בספר לא קשור ישירות להורות אלא דווקא לכוחה המרפא של קהילה תומכת. ג'ין לידלוף מספרת על גבר צעיר שחי בכפר, ושבניגוד לכל חבריו לא נהנה לטפח את חלקת הירקות הקטנה של משפחתו. אחיו עושה את העבודה במקומו במשך חודשים ארוכים בלי מילת טרוניה. כשלידלוף שואלת, מסבירים לה שהבחור הצעיר נלקח בילדותו למיסיון "של הלבנים" בעיר הגדולה ולכן הוא לא נהנה לעבוד. עבודה נתפסת בעיניו כסבל, בעוד שעבור שאר בני הכפר עבודה היא עונג. איש לא מנסה ללחוץ עליו לעבד את חלקתו וכך עוברים החודשים והופכים לשנים: האח מעבד את שתי החלקות והבחור נח. יום אחד מתרחש הקסם וגיבור סיפורנו הקצר מתחיל לעבד את חלקתו. איך זה קרה? הקבלה חסרת השיפוט של הקהילה אפשרה לנפש שלו להחלים ולחזור למצבה הטבעי, הבריא.

כשדיברתי עם דנה גולדמן מ"קלאבהאוס ירושלים" נזכרתי בסיפור הזה. קלאבהאוס הוא מודל פורץ דרך ומערער תפיסות מקובלות בנוגע למחלות נפש. ולמרות שהקלאבהאוס הראשון בעולם נפתח כבר בשנת 1948 בניו יורק, ושכיום פועלים מאות כדוגמתו בעולם (ואפילו בישראל הקטנה יש חמישה), הוא עדיין קונספט חדשני – שלא זו בלבד שאינו מוכר לרובנו, אלא עדיין מאתגר מאוד את כל מה שאנחנו חושבים על בריאות ומחלות נפש.

"רק בשנות השישים, לראשונה, השתנה השיח לגבי מחלות נפש, ומה שקודם כלל רק טיפול תרופתי ואשפוז (עדיף במחלקות סגורות ורחוק מהעין) התרחב לשיקום ולשיח על החלמה," אומרת גולדמן. "פתאום התחילו לדבר על האדם החולה כעל אינדיבידואל עם חלומות וצרכים וכישרונות. זאת הייתה תחילתה של הפסיכולוגיה ההומניסטית שתופסת את האדם כאופן רחב יותר. הוא כבר לא 'החולה' אלא 'אדם שיש לו מחלה', ושיכול, גם כשהוא מתמודד איתה, להמשיך ולהגשים את עצמו באופן מיטבי ומלא בעולם, זוהי זכותו הבסיסית, כמו של כל אדם. מה שקרה בניו יורק ב-48' היה שקבוצה של מתמודדים עם מחלות נפש שיצאו מאשפוז ביקשו לארגן לעצמם מסגרת. אותה קבוצה יצרה מהפך תפיסתי, בכך שהם פנו ביוזמתם לעובד סוציאלי בשם ג'ון בירד וביקשו ממנו לעזור להם להקים מסגרת שכזו, כך שלמעשה הם היו המעסיקים והוא עבד בשבילם ולמענם. זה המודל שעומד מאז ועד היום בבסיס התנועה. החברים הם שותפים מלאים בניהול הקהילה והם עובדים לצד אנשי הצוות שלא נבדלים מהם במאומה, לא בזכויות ולא בחובות, רק בהגדרת התפקידים השונה. בקהילות קלאבהאוס לא תפגשו 'חדר צוות' או ישיבות צוות והשירותים תמיד יהיו משותפים לכולם."



חברים ואנשי צוות – לא נבדלים זה מזה במאומה. קלאבהאוס. צילום: דידי טוטנאור

מה זה אומר להיות חבר בקלאבהאוס?

"קלאבהאוס היא קהילה שיש בה חברים – אנשים שמתמודדים עם משברים נפשיים, ואנשי צוות. אני שייכת לקלאבהאוס ירושלים ובעמותה שלנו, "עמותת קלאבהאוס עמית", יש עוד שתי קהילות בעפולה ובטבריה. אנשים באים לכאן ממסגרות שונות של בריאות הנפש וכאן אנחנו יוצרים יחד קהילה שנותנת ומייצרת משמעות. מדי יום כולנו מגיעים למקום ועובדים כדי לקיים ולפתח את הקהילה שלנו. אנחנו בוחרים יחד פרויקטים שאנחנו רוצים לקדם, כמו למשל הפחתת הסטיגמה לגבי מתמודדים בקרב הקהילה הרחבה, ואז יוצרים וחושבים יחד איך להוציא אותם לפועל. אבל, מאחר ולא תמיד כל החברים נמצאים במצב שהם מסוגלים

או רוצים לעבוד, לעולם לא יופעל לחץ על חבר לקום ולהשתתף בפעילות, ויחד עם זה הוא לעולם לא ייעזב לנפשו במשיכת כתף. תמיד ייגש אליו מישהו ויזמין אותו להצטרף ויציע לו הזדמנות להיות מעורב בעשייה שמדברת ללבו. גם כשהיא או הוא בוחרים לא להצטרף לפעילות, עדיין זה להיות חלק ממארג חיים, עדיין זה לא לשבת לבד בבית. אנשים שמגיעים לקלאבהאוס נמצאים בשלבים שונים בחייהם והדלת שלנו תמיד פתוחה לקבל אותם בכל מצב שבו הם נמצאים, ללא שיפוט ובקבלה מלאה."

וככה נזכרתי בסיפור של לידלוף, כי מאחר ובתפיסה של הרפואה השמאנית ממילא מקור כל המחלות כולן הוא בנפש, ומאחר ובתפיסה השבטית כל אחד מבני השבט הוא כמו איבר בגוף, ואם אחד האיברים חולה, הגוף כולו אחראי על ההבראה שלו – ה"חזרה לעתיד" שלנו בכל מה שקשור לבריאות הנפש אמנם מתרחשת מאוד לאט, אבל היא כבר כאן.

והייתם לעצי יער

במדינה שבה עד למחצית המאה הנוכחית ייקברו לפי ההערכות עוד כשני מיליון איש, הופכת שאלת הקבורה לשאלה יותר ויותר דחופה, לא רק במישור הנד"לני אלא במהותה העמוקה. בתי קברות, גם אם צפופים מאוד, ילכו בשנים הקרובות ויתפסו יותר ויותר מהשטחים הפתוחים שלנו. מי שביקרה לאחרונה באחד מבתי הקברות הגדולים (ירקונים, הר המנוחות ודומיהם) יודעת שאלה לא שטחים שניתן בקלות לעבור ברגל. לעלות לקברו של אדם קרוב הופך בערים הגדולות לחוויה פחות ופחות נוחה, פחות נגישה והרבה פחות נעימה. לצופה מן הצד עלול המקום להיראות כעיר מוזרה, חשופה לשמש הקופחת ולרוחות שנושאות ומדהות כל סממן אישי מלבד זה החקוק באבן, וגם הוא דוהה עם הזמן לאחידות לבנה אפורה.

כולנו נמות, כמו הדורות לפנינו, ורובנו בישראל גם ניקבר באדמה (גם אם זה אומר בקופסה כמידת גופנו בקומה העשירית עם כמה רגבי עפר). ככל שהזמן יעבור כך יש לנו יותר סיכוי להיטמן בשורה 8 טור 12 – כך שאם יקירינו ירצו לספר לנו משהו פרטי, הם יצטרכו טרמפולינה או סולם. כולנו נמות וניקבר, אך רובנו מעדיפים להיאחז בתבניות הקבורה המוכרות – מעוותות ככל שיהיו – ובלבד שיחסמו מאִתנו את הצורך להתעמת עם העובדה שגם אנחנו נלך בדרך כל בשר.

"והייתם לעצי יער" ממנו לקוחה הכותרת, שמסכמת באופן טבעי את מסענו המזורז בחזרה לעתיד, הוא גם הצעה לקבורה מסוג אחר וגם שם הסרט שעשה רן לוי-יממורי (בין היתר סופר, מאייר ובמאי קולנוע) על הנזיר הזן בודהיסטי גנפו צ'יסקה (Genpou Chisaka). צ'יסקה חי בצפון יפן, שם רכש 400 דונם של שטחי חקלאות שננטשו והתפראו והחל לשקם ולשחזר בהם את הטבע, דרך הפיכתם ליער קבורה בשיטת ג'ומוקוסו (Jumokusou). בשיטה זו נטמן עפרו של המנוח באדמה וביחד איתו נשתל עץ. זאת באמת הדרך ההגיונית והטבעית ביותר לדעתי להיקבר, והיא כנראה גם הרבה יותר קולעת לצו האלוהי "כי עפר אתה ואל עפר תשוב" מאשר קופסת בטון עם חופן אדמה סמלי. אפשרויות חביבות והגיוניות אחרות מדברות על הטמנת הגופה בקפסולת אדמה ממנה צומח עץ, או על הטמנת האפר בקפסולת בטון בקרקעית האוקיינוס כמצע לשוניות אלמוגים. הפיכה לקומפוסט עירוני היא בעיניי אמנם אפשרות הגיונית אך פחות חביבה (עדיין נמצאת בתהליכי פיתוח), ורומנטית ככל שתהיה, מאז "ביג לבובסקי" ויתרתי באופן אישי על זריית אפרי לרוח.

גם אם המטאור שמתקרב אלינו בימים אלה ימשיך כמתוכנן ויחלוף על פנינו בדרכו לאי שם, כולנו, כל החיים כיום, נמות וניקבר. בידינו לבחור אם קברינו יהיו פצע בנוף שניאלץ לפגוש בהתגשמות הבאה שלנו, או שאולי כבר עכשיו יש לנו מספיק שכל להזין את האדמות, את היערות ואת הימים שלנו לקראת הסיבוב הבא.



גנפו צ'יסקה ביער הקבורה שהקים. צילום: רן לוי-יממורי



בראשית ברא אלוהים דיאלוג

שמעון לוי

עוד רגע, צופות וצופים יקרים, יוסט המסך, ולהקת השחקנים הראשונה ביקום תעלה בפניכם מחזה שגם אם ראיתם כבר אלף פעם לעולם לא נס ליחו. בכיכובו של מאסטר הדיאלוגים הפנימיים אלוהים, גברתו השותקת הבריאה, ילדיהם השובבים אדם וחוה, ואחרון אך לא חביב, האנטגוניסט שכולנו אוהבים לשנוא (אך בסתר לבנו מעריצים) – הנחש. התנ"ך כתאטרון

בפרקים הראשונים ב**בראשית** נראה לא רק שהבריאה נבראת בעיקר בדיבור, "דרך השיח", בדיאלוג, אלא נבחין גם בהבדל בין שני סוגי דיאלוג חשובים אז – ומאז גם בתיאטרון. דיאלוג אחד הוא הפֶּרְפוֹרְמָטִיבִי, הבורא-יוצר; והשני הוא דיבור הדדי "רגיל", או "דרמטי", בין שתי דמויות.

מנקודת מבט אֱמוּנית-דתית ברא האל את העולם במילים. במבט ביקורתי-חילוני, את הבורא המקראי בראו במילים ברואיו והוא מחזיר להם בריאה במילים. גם זה דיאלוג, דיאלוג בין דיאלוגים.

האור נברא בדיאלוג, באמירה ישירה של הבורא להוויה כולה: יְהִי אוֹר. הדיבור הישיר הראשון מכתיב לבת-השיח הנמענת, הלא היא תבל, להיענות ב"וַיְהִי-אוֹר", דוגמה לפרפורמטיביות מובהקת, אֵם כל פעולות הדיבור. בספרו **איך עושים דברים עם מילים**[1] מסביר זאת היטב הפילוסוף ג'ון אוסטין. למשל, "הרי את מקודשת לי בטבעת זו כדת משה וישראל" היא פעולת דיבור לעילא ולעילא. היא אינה מתארת אהבה או רצון לשאת אישה, אלא היא-היא הנישואין עצמם.

בשורת יוחנן בברית החדשה נפתחת במילים "בראשית היה הדבר", עיבוד ופירוש לראשית שבברית הישנה. הלוגוס (λόγος), מונח יווני במקורו, מתייחס למִגוון סמנטי הנע בין היגיון לבין תבונה, מילה, דיבר ועוד. באחד מתרגומי הברית החדשה לעברית, לוגוס הוא "דבר". ובעצם דיבור שהוא גם

חפץ. הוא ה"דבר" שהיה בָּרֵאשית, כדבר וכדיבור. בדברים הבאים אדבר על השיחות בין ארבע הדמויות "אל", "נחש", "חוה" ו"אדם", שמהן תתפתח המציאות (על ייצוגיה) דרך הקֶשר הדיאלוגי בין הברואים לבין בוראם.

המסך עולה

עד סיפור הבריאה הראשון של האדם, למעט "וַיִּבְדֵּל" או "וַיַּעַשׂ", נבראת רוב הבריאה באפנון (מודוס) הפרפורמטיבי א.מ.ר – לעתים בתוספת נתינת שם פרפורמטיבית "ויקרא". לעומת זאת, הרפלקסיה האלוהית על הבריאה מובעת ב"וַיַּרְא (כי טוב)", שאיננו דיאלוגי. פעולת דיבור מחייבת את קיומו ואת פעולתו של הפועל לא פחות מכפי שהיא זקוקה למי שהפעולה תפעל עליו. לפיכך יש בדיאלוג הפרפורמטיבי קונפליקט מרתק. הוא תלוי בקיום בן\בת שיח, אך במקרה של היקום – הדיאלוג יוצר את הבריאה, לא מדבר אתה. כבוראנית, פעולת הדיבור האלוהית יוצרת בדיאלוג, אך היא עצמה איננה דיאלוגית במובן הדו-סטרי, כי אינה נותנת קול לבריאה, שנשארת כאן אילמת במובן הדרמטי. הדיאלוג העיקרי אפוא בפרק הבריאה הוא פרפורמטיבי, ומהותו מדגישה אי שוויון מוחלט ועקרוני בין האל ה"מְדַבֵּר" – כלומר הופך בדיבור את היש לדבר – לבין הבריאה הנבראת. היכולת האנושית לענות, אפילו ודווקא לאל, מוצגת כאן כנובעת מלידת האינדיבידואליות, והנחש היה המיילד שלה. מחיר התודעה שקנה האדם נקוב ברפלקסיה, בהתבוננות עצמית, בבושה, באשמה, ובה בעת בהכרה באני, בזולת, באל – כולל הספק. הדיאלוגים הראשונים ב**בראשית** פועלים במקרא כפי שיפעלו בתיאטרון.[2]

אשמתו האמיתית של הנחש היא שברא את התיאטרון החתרני, את האמת הלא נעימה למערכות הכוח, ואת הדיאלוג

פעולת הבריאה הראשונה של האדם מתחילה בתכנון אלוהי: נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כִּדְמוּתֵנוּ והדיאלוג התיאטרוני כאן מצוי בלשון הרבים שנוקט\ים האל\והים. אך עם מי או אל מי דיבר האל? האם התייעץ עם עצמו? עצמם? האם התקיים רב-שיח נסתר ועשיר יותר בין פנים שונים של האלוהות לפני בריאת האדם? האם התכוון אלוהים ב"נעשה" הלא-פרפורמטיבי הזה – בהיותו הצהרת כוונה ולא פעולה – למלאכים, שהגיחו לפתע מה"חוצבימה" לשמש שותפים – או שמא קהל – לבריאת האדם? או שמא התכוון המחזאי הגאוני, שהאדם ייבָּרֵא בצלמם של אלוהים רבים?

כמו השמים והארץ, גם הזכר והנקבה נבראו ולא במאמר: וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ, בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ: זָכָר וּנְקֵבָה, בָּרָא אֹתָם. בהדגשה משולשת על הפועל ב-ר-א בלשון יחיד. לאחר בריאתם מגיעה ברכת פְּרוּ וּרְבוּ פרפורמטיבית במובהק. בסיפור הבריאה השני, האל אינו בורא במילה אלא "יוצר" ומשלב בין החומר, עפר מן האדמה, לבין האנרגיה, נשמת החיים: וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה. בתמונה זו, בשונה מקודמתה, אומנם אין ברכה ויש צו, אך שניהם פעולות דיבור חד-סטריות ולא הדדיות, למרות נוכחותם ההכרחית של בני השיח.

בעוד שאחרי הבריאה הראשונה אין איסור על אכילה כלשהי, על אף שעצים מוזכרים, הרי שבסיפור הבריאה השני, מיד אחרי נטיעת הגן, שלאחריה מגיעות עוד הוראות בימוי מיתו-גיאוגרפיות, מצווה האל על האדם: מֵעֵץ הַדַּעַת טוֹב וָרָע לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ, כִּי בְּיוֹם אֲכָלְךָ מִמֶּנּוּ מוֹת תָּמוּת. צו, כמו ברכה, מקצה לבן-השיח המצווה עמדה נחותה מראש: המענה האנושי בדיאלוג יופיע בהמשך העלילה רק כציטוט ברב-שיח עם הנחש, כאשר ייקראו הנבראים העבריינים להודות על חטאם ולהיענש על הפָּרַת הצו. עץ הדעת, יודגש, הוא החלל הדרמטי, כלומר מקומו הבימתי של הדיאלוג עם הנחש, המתאים גם לתמונת ההתחבאות. פרי העץ הוא מתת הדיאלוג, המביא להכרה בעצמי, ומשמעותו מניה וביה היא גם הכרה בזולת.

דיאלוגים אוטיסטיים

בדיבור לֹא-טוֹב הֱיוֹת הָאָדָם לְבַדּוֹ; אֶעֱשֶׂה-לּוֹ עֵזֶר, כְּנֶגְדּוֹ, ה' אלוהים שוב מקדים דיאלוג עם עצמו, תכנון לפני מעשה. בינתיים, לפני שיבוט חוה מצלע אדם, מופיע בטקסט עוד שיח הראוי לציון דיאלוגי. האל יוצר בעלי חיים, מביא אותם לאדם לִרְאוֹת מַה-יִּקְרָא-לוֹ וְכֹל אֲשֶׁר יִקְרָא לוֹ הָאָדָם נֶפֶשׁ חַיָּה, הוּא שְׁמוֹ. פעולתו הראשונה של אדם, עדיין ללא אשתו, מתוארת בדיבור עקיף, אבל היא תיאור של פעולת דיבור לכל דבר: וַיִּקְרָא הָאָדָם שֵׁמוֹת לְכָל-הַבְּהֵמָה וּלְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וּלְכֹל

חַיַּת הַשָּׂדֶה. כמי שנברא בצלם האל, מחקה האדם את בוראו במתן שמות. הטקסט חוזר לבריאת האישה, לא לפני ההערה וּלְאָדָם לֹא-מָצָא עֵזֶר כְּנֶגְדּוֹ, כי מן הסתם הכיר האל בכך שמתן שמות לא באמת עונה על הצורך לתת לאדם עֵזר כנגדו – פרטנר של ממש, בת שיח לדיאלוג ממשי; וכן מפני שהאל לא היה, אינו ולא יהיה בן-שיח שכזה, מה שנרמז כבר מפעולות הדיבור הלא-שוויוניות שלו קודם לכן. בקורטוב אירוניה חוזר האל לנהל דיאלוג קצר עם עצמו, מציץ ביצור הנשי אך נמנע מלדבר עם האחֵר שזה עתה יצר, לוקח מאדם צלע ובונה (לא בורא, לא יוצר!) ממנה אישה, ומביא לו.

הדיבור המפורש הראשון של אדם הוא, זֹאת הַפַּעַם עֶצֶם מֵעֲצָמַי וּבָשָׂר מִבְּשָׂרִי; לְזֹאת יִקָּרֵא אִשָּׁה. בהנחה שהאל עדיין בסביבה מיד אחרי הופעת חוה, הדיבור הראשון של אדם נענה לכללי הנימוס של דיאלוג, אך לא בהכרח לתנאי התקיימותו. ההכרה באישה היא מעין המשך למתן השמות לבעלי החיים אבל בתוך הבנה, שהיצורה החדשה הזאת שונה מהם. זוהי גם תגובת אדם לאל, שהביא לו אישה שנלקחה ממנו עצמו, אם כי למעשה לא מצוין למי פונה אדם בהכרזה חד-סטרית זו, ואולי הוא בכלל מתעלם משאר הנוכחים, ולמד מהאל לדבר אל עצמו – תחבולה אירונית מבחינה בימתית. דיבורו של אדם שונה מהדיאלוג שהתקיים בין האל לבין העולם הברוא הלא מגיב. דברי השחקן הראשון דומים לדיאלוג בין הבורא לבין העולם הנברא, וכמו שהאל לא ציפה עד כה למענה מהבריאה – ואולי גם לא מברואיו האנושיים – כך גם אדם מסתפק בהכרזה, ולא, למשל, בהכרה מפורשת – אולי אפילו תודה? – לאל שברא אותו ואת אשתו. הוא מכיר בכך שקיבל בת-זוג, ובדומה לאל המדבר על אדם ולא אליו, כך מדבר אדם על אשתו ולא אליה. באנושיותה הוא מודה רק בהיותה חלק ממנו, אולי גם משום שכבר היו לבשר אחד. ההכרזה ללא ציון נמען היא פעולת דיבור מנומקת: כִּי מֵאִישׁ לֻקְחָה-זֹּאת. בבראשית, כאמור, אין זכר לשיחה כלשהי בין אדם לחוה, וגם את שמה שלה אדם ייתן לה רגע לפני הגירוש מגן עדן. עד כה הייתה הבריאה פרי דיאלוג אוטיסטי למדי, והערת הבימוי הפסיכו-אנתרופולוגית הבאה אינה מיוחסת לאל, ובוודאי איננה של האדם החדש או של אשתו, אלא של המחזאי: עַל-כֵּן יַעֲזָב-אִישׁ אֶת-אָבִיו וְאֶת-אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד. בתמונה קמאית זו, האב והאם "הורֵי" אדם וחוה, בוראיהם, יוצריהם ובוניהם הם האלוהים עצמו, עצמם.

עד כה הייתה הבריאה פרי דיאלוג אוטיסטי למדי, והערת הבימוי הפסיכו-אנתרופולוגית הבאה אינה מיוחסת לאל, ובוודאי איננה של האדם החדש ואשתו, אלא של המחזאי: עַל-כֵּן יַעֲזָב-אִישׁ אֶת-אָבִיו וְאֶת-אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד

קללת בורא התיאטרון החתרני

תמונת הפיתוי היא אחת מאושיות התיאטרון, בין השאר מפני שהתיאטרון כמדיום מחייב זולת, גם אם בטקסט הזולת נעדר. בתמונה זו, לא רק הדיאלוג חשוב אלא גם תפאורת העצים, בגן וב"תוך הגן" – אולי מין במה על במה, להדגשת חשיבותה של התמונה? – ועדיין צצות שאלות כגון "איפה נמצא אלוהים כשהנחש פונה לחוה?"

עד שהנחש מדבר, קורה – מבחינה תיאטרונית – רק מעט בגן-העדן של התודעה האנושית. הדיאלוג המלא הראשון בתנ"ך נפתח בהערת בימוי המטרימה את כניסת האנטגוניסט: וְהַנָּחָשׁ, הָיָה עָרוּם מִכֹּל חַיַּת הַשָּׂדֶה אֲשֶׁר עָשָׂה יְהוָה אֱלֹהִים. הנחש הוא הדמות המניעה בעלילה, וודאי גם הדמות המעניינת ביותר – בין השאר כי המניע לפיתוי חוה נסתר, ואפילו אינו מצוין בטקסט כלא-אתי. הרטוריקה שלו נפתחת ברמז דווקאי: אַף כִּי – אָמַר אֱלֹהִים, לֹא תֹאכְלוּ מִכֹּל עֵץ הַגָּן... הנחש משקר, מתעה ולכל היותר טועה, כי אלוהים ציין במפורש שמעצים אחרים מותר לאכול, חוץ מעץ הדעת. חוה מתקנת אותו: מִפְּרִי עֵץ-הַגָּן, נֹאכֵל וּמִפְּרִי הָעֵץ אֲשֶׁר בְּתוֹךְ-הַגָּן, אָמַר אֱלֹהִים לֹא תֹאכְלוּ מִמֶּנּוּ, וְלֹא תִגְּעוּ בּוֹ פֶּן-תְּמֻתוּן. על דברי חוה מגיב הנחש במענה מפתיע: לֹא-מוֹת תְּמֻתוּן, כִּי יֹדֵעַ אֱלֹהִים כִּי בְּיוֹם אֲכָלְכֶם מִמֶּנּוּ נִפְקְחוּ עֵינֵיכֶם וִהְיִיתֶם כֵּאלֹהִים יֹדְעֵי טוֹב וָרָע.

היה לנחש ממי ללמוד. גם האל לא אמר אמת, ודאי לא את כולה. או שמא שינה דעתו? ואם כן – מדוע? ובאמת, אדם וחוה לא ימותו בגלל האכילה מעץ הדעת, לפחות לא מייד. רק דיאלוג הדדי מגלה את האמת, בעוד הדיאלוגים החד-סטריים

הקודמים הם הפגנת סמכות באמצעות דיבור פרפורמטיבי שאינו מבקש מענה, המנצל דו-שיח והופכו לחד-שיח, בצווים, בברכות ובאמיתות חלקיות. הדיאלוג עם הנחש חושף סודות, מערער על בלעדיות הידע האלוהי לגבי טוב ורע ועל כוחו. אשמתו האמיתית של הנחש היא שברא את התיאטרון החתרני, את האמת הלא נעימה למערכות הכוח, ואת הדיאלוג.

הנחש הוא המורד הראשון בסמכות הדיאלוג הפרפורמטיבי של האל. כסנדק המודעות הוא שהפיח רוח בעצמות ובבשר, בעור ובגידים של אדם וחוה, ממונה כנגד רצון האל לעורר את התודעה האנושית. ב"לֹא-מוֹת תְּמֻתוּן" וכו' אומר הנחש "לא" לאלוהים. איך הוא יודע? האם כבר אכל מעץ הדעת בעצמו? כמו מעט נבלים דרמטיים לפניו (בתנ"ך כמובן אין, אבל בתרבויות אחרות יש ויש) אך רבים מספור אחריו, הנחש אומר אמת, אם גם מסוימת וחלקית. דווקא הוא מותיר לחוה מרווח להגיג רגשי-מוסרי שעליה להשלים בעצמה, לבחור, כפי שמשתמע מ"אף כי אמר אלוהים" המסתיים לכאורה בשלוש נקודות. הנחש אינו דוחף מילים לפי חוה, רק מזמין אותה לאכול פרי, בעצמה, אם תסכים. הוא מודה בזולת, נזקק לו, לה. הוא מנהל דיאלוג עם, לא רק על ולא רק אֶל. כמו ליצן קדמון מני אז, כמו סטיריקון עד ימינו, הנחש נידון לאכול עפר כל ימי חייו, שפוט לאיבה נצחית אך יצירתית ומאתגרת בינו לבין מושא הפיתוי שלו: הוּא יְשׁוּפְךָ רֹאשׁ, וְאַתָּה תְּשׁוּפֶנּוּ עָקֵב הוא עונש הומיאופתי הולם ליצור המחייב זהירות נצחית מפניו, הרואה את האמת, ומאלץ את האדם להביט תמיד גם אחורה. כלומר לזכור, להיות מודע. הנחש עדיין נזהר מאוד מנקמת האדם על ספק-טובה זו שעשה לו בעוררו את תודעתו. מי בכלל, עד עצם היום הזה, רוצה לצאת מתרדמת תודעתית? לפעמים ארסי, לעתים חונק ותמיד מרתק, הווייתו ומשנתו של הנחש תלויות לחלוטין בדיאלוג שלו עם קהליו, איך מקבלים או דוחים אותו חוה, אדם ואנחנו.

תיאטרון מסכות

הדיאלוג עם הנחש אחרי האכילה מסתיים ב"וַתִּפָּקַחְנָה, עֵינֵי שְׁנֵיהֶם וַיֵּדְעוּ כִּי עֵירֻמִּם הֵם". עתה, כשהם ערים וערוות תודעתם חשופה, מודעים אדם וחוה גם לנוכחות האל, ידיעה תודעתית הצופנת הן מוכנות לקראת דיאלוג עמו והן בריחה ממנו.

בדיאלוג, אחד הדרמטיים בתרבות ובתיאטרון המערביים ובשונה מקודמיו, הנפתח ב"אַיֶּכָּה?" קורא האל לאדם. האם אלוהים באמת אינו יודע היכן אדם? האם הוא מתחפש ללא יודע? ברגע זה מתחילה ההכרה ובו זמנית הִסתתרות של האדם מפני האל. אין אינדיווידואציה (עצמיות) ללא סֶפָּרציה (הפרדה), וכך נפתח הדיאלוג בתחבולה, שתחייב את בן השיח קודם כול להודות בקיום של עצמו וכן של האל.

בו בזמן, השאלה מעידה על כמיהת האל לאדם ובצורך שלו בדיאלוג עם בּרוּאוֹ.

אֶת-קֹלְךָ שָׁמַעְתִּי בַּגָּן; וָאִירָא כִּי-עֵירֹם אָנֹכִי, וָאֵחָבֵא, עונה אדם, שתשובתו מערבת אמת ושקר כמסכה להכרה בחטא. תודעה קשורה בידיעת האמת וממילא גם בהבנת הלא-אמת. לעניין זה הדיאלוג הוא כלי: מִי הִגִּיד לְךָ כִּי עֵירֹם אָתָּה; הֲמִן-הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לְבִלְתִּי אֲכָל-מִמֶּנּוּ אָכָלְתָּ? האל שואל ויודע שתפיסת ההיראוּת, *האני* והזולת כרוכות זו בזו, ושדיאלוג (עם נחש) הוא הגורם להיפקחות התודעה והעיניים של חוה ואדם. כמו הורה, האל לא באמת מבקש לדבר עם אדם אלא תובע הכרה בחטא. אדם מעביר קודם כול את האשמה לאֵל, לאחר מכן לאשתו, ורק בסיום מודה בחטאו שלו: הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּ עִמָּדִי, הִיא נָתְנָה-לִּי מִן-הָעֵץ וָאֹכֵל.

מַה-זֹּאת עָשִׂית? שואל האל את האישה, וגם היא מעבירה את האשמה הלאה: הַנָּחָשׁ הִשִּׁיאַנִי, וָאֹכֵל. האל מעניש כחוקר, כשופט וכמוציא לפועל: כִּי עָשִׂיתָ זֹּאת, אָרוּר אַתָּה מִכָּל-הַבְּהֵמָה, וּמִכֹּל חַיַּת הַשָּׂדֶה.... קודם, הנחש, אז חוה ובסוף אדם.

הדיאלוג המופתי הזה מסתיים במונולוג, שהוא למעשה שוב דיאלוג בין אלוהים לבין עצמם, וסיבתו נמסרת: הֵן הָאָדָם הָיָה כְּאַחַד מִמֶּנּוּ לָדַעַת טוֹב וָרָע; וְעַתָּה פֶּן-יִשְׁלַח יָדוֹ וְלָקַח גַּם מֵעֵץ הַחַיִּים, וְאָכַל וָחַי לְעֹלָם. המניע המפורש לעונש הוא קנאת האלוהים-ים לחוכמתו ולבלעדיות אורך חייו הנצחיים. אחרי גירוש הזוג הוא יישאר לבד עם הדיאלוגים של עצמו/ם – בעוד אדם ילמד, נקווה, לדבר עם אשתו ועם אחרים על ומחוץ לבמה.

1 J.L. Austin, How to Do Things with Words, 1955/1962.

2 כפי שמוכר מכל "תמונת היוודעות", המוכרת כ"אנגנוריזיס" ביוונית – כמו הרגע בו מבין אדיפוס שהוא נשוא לאמו, או שני הנוודים ב**מחכים לגודו**, שקולטים מיד בפתיחה כי "אין מה לעשות"...

שמעון לוי הוא פרופ' אמריטוס בחוג לתיאטרון באונ' ת"א, בו לימד והיה ראש החוג. סופר, הוגה דעות, מתרגם, ובמאי.



דגירת הבריאה

מקטעים משתי עבודות מיצב של גילה מילר לפידות

בריאה. ביצים עם כיתובים מתוך טקסט הבריאה הושמו להגנה בתוך קיני ציפורים עד למועד בקיעת הקליפה וחשיפת הנסתר.

שבעת ימי הבריאה. טקסט הבריאה "נכתב" כאן בצורה מקודדת ובלתי קריאה, בהקבלה סימבולית לטקסט התנכי, שאמנם ניתן לקריאה מילולית, אך מצפין בתוכו ידע עמוק ומשמעותי, ידע שהזוהר והקבלה מאפשרים לנו הצצה לתוכו.

גילה מילר לפידות

אמנית מיצב ופיסול, חיה ויוצרת בשרון, חברה באגודת אמני הקרמיקה בישראל ובארגון אמני הקרמיקה הבינלאומי, IAC.

משתתפת בתערוכות, סימפוזיונים ושהות אמן בארץ ובעולם. תערוכת היחיד שלה "ויסעו ויחנו" באוצרותו של אילן בק הוצגה לאחרונה בגלריה קריית האמנים בטבעון.

gilamiller.com



ממול: ויהי-ערב ויהי-בקר יום אחד
שורה עליונה מימין לשמאל: יהי רקיע בתוך המים; שבעת ימי הבריאה – פרט, צילום: אילן עמיחי
שורה אמצעית: שבעת ימי הבריאה, צילום: אבי קקון
שורה תחתונה מימין לשמאל: בריאה; שרץ נפש חיה.



אני יוצר משמע אני קיים, אני בורא משמע אני נִהְיָה

מרינה מימון אבירם

על ההבדלים בין אלוהים הבורא ליְהוָה היוצר ועל אמפתיה ככלי טיפולי בסיפור קין והבל. צלילה עם התנ"ך ביד למצולות הנפש

"לֵב טָהוֹר בְּרָא לִי אֱלֹהִים וְרוּחַ נָכוֹן חַדֵּשׁ בְּקִרְבִּי", תהילים, נא', יב'.

פעמים רבות במפגשיי עם מטופלים מרחפת במרחב הנפשי חוויה-הוויה של רגעים, שבדיעבד נקרא להם "מצבי בריאה" או "מצבי יצירה". אחר הרגעים האלה אני מחפשת.
"בריאה" ו"יצירה" הן מילים שמופיעות פעמים רבות בצמידות והן נוכחות גם בשיח הפסיכולוגי העכשווי. כניסתם של ממדים אלה לשדה הפסיכואנליטי באה לבשר על התבוננות אשר חורגת מהתפיסה הקלאסית – הרואה את מהות הריפוי הנפשי בהגדלת הטריטוריה של ה"אני" (אליבא דפרויד)[1] ובפתרונות של קונפליקטים אדיפליים (למשל) – אלא תופסת את רוח האדם ואת שאיפתו לחיות את החיים שהוא נועד לחיות; חיים שיש בהם אפשרות לשינוי יצירתי – שיש בהם אפשרות, כדברי פרופ' דנה אמיר,[2] לצאת מעמדה קורבנית-פסיבית של היות תוצר ביוגרפי, אל המקום שבו אנו **יוצרים את עצמנו** מן החיים הממשיים ומן הפוטנציאלים שלנו.
נוכחותו האמפתית של הורה, הנתונה לצרכי העצמי המתפתח והקשובה לצרכיו, היא בסיס לבריאות נפשית. היינץ קוהוט, מייסד "פסיכולוגיית העצמי", מרחיב את הספקטרום למה שהוא מכנה "זולתעצמי" (Selfobject) – הורה, מטפל, מחנך – "זולת", שכל נוכחותו האמפָתית מוקדשת לצרכיו ולהתפתחותו האותנטית של האדם. קוהוט מניח שהתקיימותו הנפשית של האדם היא לעולם בזיקה אל האחר ולתפיסתו. רק דרך "זולתעצמי" אמפתי יכול להתפתח עצמי אותנטי.

קוהוט, שמניח ברוח ההומניזם את פוטנציאל הטוב הטמון באדם, שב ומדגיש את הנכס רב הערך המצוי בידינו, בני האנוש, להגיב לתסכולים ולכשלים באמצעות הפנמות ממירות[3] ו"שינוי יצירתי", ובעזרתם להתמודד "עם מגרעותיה המוגבלות של המטריצה המחזיקה והמקיימת את אנושיותנו".[4] כניסתו של השיח על ממדים הַתמָרָתִיים לשדה הפסיכואנליטי מצביעה על תפיסה המניחה שבמצבים מסוימים אנו יוצרים את עצמנו מתנועה של חומרים בתוכנו, הן מתוך בריאות רגשית והן מתוך מצבים תרפויטיים.

כשאמיר מדברת על "יוצרים את עצמנו", היא עושה שימוש בשורש י.צ.ר., וגם המתרגם של קוהוט בחר במילים "שינוי יצירתי". באנגלית, בהתייחס לספר בראשית, "ברא" מתורגם ל-created, ו"יצר" מתורגם ל-formed, נתן צורה. אני שואלת את עצמי לאיזו משמעות התכוון קוהוט.

עוד בטרם אשתקע בהוויה הנפשית של הממדים "יצירה" ו"בריאה", ברצוני לבחון את ההבדלים בהגדרות המילוניות[5] בין השורש י.צ.ר. לבין השורש ב.ר.א. – ההגדרות דומות, אך מבט נוסף מגלה שבשורש ב.ר.א. נמצא את "ברא יש מאין", בעוד שבהגדרה לשורש י.צ.ר. כתוב "עשה דבר שעדיין לא היה". כלומר, "יצר" מתייחס למשהו שעדיין לא קיים אך בגדר ישנו, ו"ברא" זה "מהלא כלום". לפיכך אלך גם אני, כמו רבים לפניי, אל הבריאה והיצירה הבראשיתית, ואתבונן עליהן דרך ספר בראשית.

לגעת ברוח לגעת בחומר

בספר בראשית מתקיימים שני מופעים – שונים באיכותם ואחדותיים במהותם – של הבריאה: הראשון בפרק א' והשני בפרק ב'.

במופע הראשון, אלוהים הוא הבורא וזה שמו. בהסתכלות על חזרות טיפולוגיות ניתן לראות שהשורש ב.ר.א. מופיע בפרק זה שבע פעמים, ומהדהד מחזור של שבעה ימי בריאה. שלוש פעמים לכבוד בריאת האדם, ומתוכן פעמיים מדגיש הסופר המקראי, החוסך במילים, שהאדם נברא בצלם אלוהים. להבנתי יש כאן שימת דגש על רוח האדם האינסופית – לפחות בפוטנציאל.

סיפור הבריאה פותח בבריאת שמיים וארץ ומסיים בסיכום הבריאה: "אֵלֶּה תוֹלְדוֹת **הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ**, בְּהִבָּרְאָם: בְּיוֹם, עֲשׂוֹת יְהוָה אֱלֹהִים--**אֶרֶץ וְשָׁמָיִם**". לפני שאתייחס למשמעות ההיפוך, אציין שצמד המילים "אלה תולדות", מוכר לנו מ"אלה תולדות נוח" כלומר, ציון לשושלת הדורות. האדם מוצג כאן כצאצא של עולם הרוח, כיציר התפתחות אבולוציונית מתמשכת.

פסוק זה מציין את נקודת ההיפוך בשם האל וכן בסדר הדברים. עד עכשיו, שם האל הבורא הוא **אלוהים** ומכאן ואילך שמו **יְהוָה אלוהים**, והוא יוצר "נפש חיה", יוצר חומר סופי, יוצר צורה. מהתבוננות על שינוי סדר הדברים ניתן ללמוד שראשית הבריאה של **אלוהים** החלה בשמיים והיא נעה לכיוון הארץ, מרוח אלוהים מרחפת – אל האדמה; מהאינסופי אל הסופי. והיא ממשיכה אל הבריאה במופעה השני, המודגשת בפסוק ההיפוך, לזו שנוצרה בשם **יְהוָה אלוהים** ונעה מהארץ לעבר השמיים, כלומר האדם שנברא מאדמה נע מהחומר הסופי אל האינסופי בשמיים.

> **כל עת שהאל קשוב לקַיִן באופן אמפתי, יש לקין אפשרות להפצעתו של העצמי, סיכוי ליצור את חייו ולחיות את החיים שהוא נועד להם**

להבנתי, במופע הראשון נברא האדם ברוח מתוך האלוהות ועם פוטנציאל הִשתַוות לאלוהים – "בצלם אלוהים ברא אותו", כלומר נתן באדם אפשרות להיות כאלוהים, ברוא רוח אינסופי; ובמופע השני יצר את האדם מהחומרים הקיימים כבר בעולם, יצר אותו מעפר, מן האדמה, מהחומר שהוא סופי. ולא רק זאת, אלא נתן בו אפשרות נרחבת לחיות בעולם מופרד, מפוצל, ככזה שיכול לתת שם לדברים: "וַיִּקְרָא הָאָדָם שֵׁמוֹת, לְכָל-הַבְּהֵמָה וּלְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וּלְכֹל, חַיַּת הַשָּׂדֶה". בעת שאני נותנת שֵם, אני מפצלת את עצמי מהדבר, אך יחד עם זאת, אני מבינה שניתנה לאדם אפשרות אלוהית למוסס את הפיצול ואת ההַפרדוֹת ולהתמזג עם הדברים בעת שהוא מרחיב וחי את החלק הבורא שבו.

במופע השני נעדר השורש ב.ר.א. לגמרי ומוחלף בשורש י.צ.ר., האם אחרי הבריאה ברוח התפנה האל ליצור את אותה הבריאה מהחומר? "וַיִּיצֶר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם, עָפָר מִן-הָאֲדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו, נִשְׁמַת חַיִּים; וַיְהִי הָאָדָם, לְנֶפֶשׁ חַיָּה". נוכח שני המופעים של הבריאה בבראשית א' וב' נדרשו פרשני המקרא ליישב את שתי הגרסאות. ברצוני להתייחס לפרשנות אחת המופיעה במדרש רבא[6] הרואה בבריאת העולם במופע הראשון בריאה לפי מידת הדין ובמופע השני לפי מידת הרחמים: "כָּךְ אָמַר הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא, אִם בּוֹרֵא אֲנִי אֶת הָעוֹלָם בְּמִדַּת הָרַחֲמִים, הֲוֵי חֶטְיָיה סַגִּיאִין. בְּמִדַּת הַדִּין, הָאֵיךְ הָעוֹלָם יָכוֹל לַעֲמֹד. אֶלָּא הֲרֵי אֲנִי בּוֹרֵא

אוֹתוֹ בְּמִדַּת הַדִּין וּבְמִדַּת הָרַחֲמִים, וְהַלְוַאי יַעֲמֹד".[7] בנוסף, במדרש רבא שמות[8] אומר אלוהים למשה, "לפי מעשי אני נקרא, כשאני בדין, אני נקרא אלוהים... כשאני מרחם על עולמי אני נקרא יְהוָה." בשפה הארמית "רחימו" פירושו "אהבה". יְהוָה המופיע במופע השני ב"מידת הרחמים" הוא השם המפורש של האל, שמתערב במציאות. זה שמו בעת שמתרחשים ניסים על האדמה.

פסיכואנליזה בכס הרחמים

גרשון שלום אומר[9] שהפסיכולוגיה הוציאה את האל מהאדם והסוציולוגיה הוציאה את האל מהעולם, ואותו האל שגורש, מסר את כיסא הדין ל"מטריאליסמוס הדיאלקטי" ואת כיסא הרחמים לפסיכואנליזה "וצמצם את עצמו במסתרים ולא נגלה". בסיפור הקטן הזה מועיד שלום תפקיד מפתיע לפסיכואנליזה – לשבת בכס הרחמים. יש לנו כאן רמז למדרש רבא על בריאה ממידת הדין ויצירה ממידת הרחמים.

אם העולם נברא כמוחלט והאדם לא התאים למידה זו, האם הוא נועד להישבר על האדמה, "להתקלקל", ולכן נדרש לעולם שנוצר בחיק הרחמים כדי לממש את אנושיותו? מתנת הרחמים אותה מעניק גרשון שלום לעולם החילוני שהפסיכואנליזה מייצגת – האם נועדה לגלות את הנסתרים באמצעות התפתחות של האדם לעבר המצב ההווייתי שעליו לחתור אליו – "בצלם אלוהים ברא אותו"?

כניסתו של השיח על ממדים הַתמָרתִיים לשדה הפסיכואנליטי מצביעה על תפיסה המניחה שבמצבים מסוימים אנו יוצרים את עצמנו מתנועה של חומרים בתוכנו

הפסיכואנליזה שקוהוט ייסד הייתה עבורי חיק אנושי למידת הרחמים גם מלשון "רחימו" בארמית, אהבה. קוהוט הניח תקווה גדולה לאנושיותו של האדם ולכינון תקופה חדשה ביחסים בין בני אדם, בעצם נוכחותו של האדם עבור זולתו – נוכחות אמפתית שמלווה אותנו בהתפתחותנו, בפגמינו, בשיברוננו ובאפשרויות הריפוי שלנו. קוהוט הציע את האמפתיה כפעולה שמגדירה את השדה שבו מתקיימת פסיכואנליזה.[10]

"פסיכולוגיית העצמי" חושבת ומרגישה את הסובייקט דרך הסובייקטיביות שלו, לא דרך הסובייקטיביות שלי כמסתכלת עליו. איך אני יודעת את האחר דרכו? דרך אמפתיה כמצב **תודעתי**, דרך הוויית אמפתיה מתמשכת, מתוך ויתור על הווייתי בעבור הוויית הזולת. אני רוצה להציע שאמפתיה היא החומר שממנו הנפש יכולה לברוא את עצמה. היא מאפשרת לנו לחיות חיים החורגים מהעצמי המצומצם, ולהתמזג עם מה שמעבר לקיומנו הפרטי. ברגעים כאלה, של התמוססות והתמזגות, כשאני אחד עם העולם, אני חיה את החלק הבורא שבי.

מטמורפוזה של הנפש

אחת המטרות של האנליזה היא יצירת "מבנֵי עצמי" פנימיים המובילים את המטופל ל"עצמי מגובש".[11] קוהוט מציג מופעים רבים של "עצמי בריא", כלומר, בתפיסתו אין סוג אחד של בריאות וקיימות דרכים רבות אל הריפוי. בנוסף, אין הוא מאמין שהצורה היחידה של בריאות נפשית היא יציבות ואיזון, נהפוך הוא: לדבריו, באופן כללי בני אדם אינם מאוזנים, ואין זה אומר שכולם חולים. זוהי אחת ההתייחסות היפות שפגשתי לבריאות נפשית.[12]

קוהוט נתן מקום רב בחשיבה שלו ליצירתיות ולהתארגנות נפשית של האדם במצבים שהסביבה האמפתית הראשונית (הורה מטפל) כשלה באופן טראומטי. הוא מצביע על היכולת הטבעית שלנו ליצור בתוכנו "מבנים מפַצים" – כלומר, לקחת על עצמנו תפקידים של הסביבה (למשל הורה) שכשלה בסיפוק צרכינו, ולמלא אותם בעבור עצמנו. צורה נוספת של "מבנה מפַצה" היא ליצור אידיאל או לחתור ליצירת דמות אידיאלית שעליה אנו יכולים להישען.

עבור אנשים שחוו טראומות קשות בילדות, טמונה תקווה גדולה באפשרות לחיות חיים משמעותיים ויצירתיים באמצעות הַתמָרות: "הרושם שלי הוא שהחיים היצרניים והיצירתיים ביותר נחיו על-ידי אלה, אשר למרות דרגות גבוהות של טראומטיזציה בילדות מסוגלים לרכוש מבנים חדשים של מציאת נתיבים אל עבר שלמות פנימית."[13]

המבט המיטיב של עמנואל לוינס ודונלד ויניקוט על שאלת הבריאה, מספק דרך נוספת להבנת הבריאה האינסופית של הרוח האנושית: מה בורא את היקום? מה בורא "עולם ומלואו"? מה בורא את עולמנו? עמנואל לוינס, פילוסוף ששינה את הסדר המוכר של יסודות הפילוסופיה והניח בבסיסה את האתיקה, משיב על כך: "זו יוזמת הוויתור המאפשרת את קיומו של העולם".[14] יוזמת הוויתור והאחריות לרֵע, הן אלה שבוראות את העולם. עבודת האל עבור לוינס היא האחריות האַסימטרית

והאינסופית שהאדם נוטל על עצמו בדאגה לאחר, לזולת. הדאגה לאחֵר עד למצב של היענות מלאה להיות הוא, להתחלף עמו, היא להבנתי אחד ממצבי ההיבראות כישות אינסופית הניתנים לאדם. "רק בקרבתי אל האחר, בהיותי בחברת בני אדם, עולה אלוהים בדעתי," אומר לוינס.[15]

ויניקוט מביא עמדה מהפכנית, שבמרכזה עומד הרעיון בדבר בריאתם המתמדת של החיים ושל העולם בידי האדם.[16] מרגע לידתו של התינוק, על התינוק לחיות את העולם כאילו הוא בְּרָאוֹ, והעולם יאפשר לתינוק להשתמש בו ואף ישמח בהיבראותו על-ידי התינוק. האדם הוא יצירה שיכולה להיברא כל הזמן. אף שאנו חיים בחוויה של נפרדות, אין דבר כזה, אומר ויניקוט, אנחנו מפרידים את עצמנו כדי לחיות.

לפי ויניקוט, כל עוד החיים הנפשיים יכולים להתקיים בתנועה בין פנים וחוץ, בין פנטזיה למציאות, במרחב מעבָרי שיש בו מקום לגלות ולברוא את המציאות באופן יצירתי כל פעם מחדש, גם המצוקות הנפשיות הקשות ביותר יהיו ביטוי של חיים נפשיים בריאים. החולי נוצר כתוצאה מהיעדר תנועה בין העולם הפנימי לחיצוני ולהפך.

כהד מקדים למודל התיאורטי של ויניקוט, מבהיר פרנץ קפקא את התפיסה של האדם כבורא מציאות: "לחיות משמע להיות בלב לבם של החיים, לראות את החיים במבט שבו בראתי אותם".[17]

תיקון חיים שבורים

בסיפור קין והבל, טוען לוינס, מנַכֵּס הבל את האלוהים המוחלט האינסופי לעצמו וטוען מול אחיו שאלוהים אוהב אותו ולא את קין. בכך הוא מבקש להפוך את הבורא ההיולי, האינסופי, לסופי, לחומר, לצורה, למהות פרטית בעלת העדפות.

האל הפועל בסיפור האחים הוא יְהוָה, היוצר את העולם במידת הרחמים. אין הוא מסכים לרצח של עין תחת עין, אלא שומר על הרוצח ומסמן אותו באות. כן, אלוהים מכיר בהיותנו שבורים ולוקים בחסר, "הֲלוֹא אִם-תֵּיטִיב שְׂאֵת וְאִם לֹא תֵיטִיב לַפֶּתַח חַטָּאת רֹבֵץ וְאֵלֶיךָ תְּשׁוּקָתוֹ וְאַתָּה תִּמְשָׁל-בּוֹ[18] אבל אנחנו כמותו, עלינו לפַנות לאחר מקום גם בשברו, אנחנו צריכים לאפשר לו להתחיות בחיק הבריאה, במידת הרחמים, בחיקה של האמפתיה.

קוהוט יאמר שהאמפתיה כשלעצמה מרפאת. בה מגולמת האנושיות שלנו, במידה רבה.

כל עת שהאל קשוב לקַין באופן אמפתי, יש לקין אפשרות להפצעתו של העצמי, סיכוי ליצור את חייו ולחיות את החיים שהוא נועד להם. ואכן קַין חי חיים ארוכים וראה שישה דורות של צאצאים. האל המלווה את התהליך בסיפור הוא יְהוָה – דרך מבטו הרחום, דרך מידת הרחמים, מצליח קַין ליצור את יצירת חייו ובשמו נחתם הפרק "אָז הוּחַל לִקְרֹא בְּשֵׁם יְהוָה".[19] בחוויה שלי החזרה לשימוש בשם יְהוָה מלמדת על מקומו של קַין עם המין האנושי, אישור לתיקון חייו השבורים. רוח אלוהים מרחפת, הרוח הבוראת מחדש את נפשו של קַין.

סיפור הבריאה כמו גם סיפור קַין והבל מדברים על שני פנים או אופנים של התקיימות האדם: האדם ניחן בפוטנציאל להיות כזה היוצר את חייו מאדמה, מהחומר המצוי בו, מהצורה הקיימת בממד הסופי, אָרֶץ; ויש לו אפשרות לברוא את נפשו ואת עצמיותו בהשתוּת לפוטנציאל הבורא דרך מטמורפוזות של הנפש. לחרוג מצורתו, לחרוג מעצמו ולחיות את הממד האינסופי, שָׁמַיִם.

1 ה. קוהוט, **כיצד מרפאת האנליזה**, 1985; 2005, עמ' 64, 157.

2 פרופ' אמיר, 2016. הרצאה ברשת: **על האידיוסינקרטיות של הפסיכואנליזה**.

3 "הפנמה ממירה" מתארת תהליך של הפנמת יכולות שהיו נתונות בידי ההורה המטפל, וכעת מתפתחות ומופנמות כתוצאה מתסכולים שהעצמי יכול להתמודד איתם ("תסכולים אופטימליים"). אלה מאפשרים היווצרות של "מבני עצמי" בריאים.

4 קוהוט, עמ' 85.

5 איתן אבניאון, **מילה במילה: אוצר המילים הנרדפות, ניגודים ושדות סמנטיים** [תזאורוס של השפה העברית]. איתאב בית הוצאה לאור, 2000. המילון העברי המְרֻכָּז, ערוך על-ידי א. אבן שושן. הוצאת קרית ספר, 1993.

6 מהמאה ה-4 לספירה.

7 מדרש רבא, בראשית, פרשת יב', אות טו.

8 מדרש רבא, שמות, פרשת ג', אות ו'.

9 ג. שלום, **דברים בגו**. עם עובד, 1967, עמ' 414.

10 ה. קוהוט, **כיצד מרפאת האנליזה**, עמ' 104–105.

11 ר. קולקה, "בין טרגיות לחמלה" – מסת מבוא בתוך ספרו של קוהוט, **כיצד מרפאת האנליזה**, 2005.

12 מתוך **הרצאות מכון שיקגו**, הרצאה 19, 28 במרץ, 1975.

13 ה. קוהוט, **כיצד מרפאת האנליזה**, עמ' 104-105.

14 **תשע קריאות תלמודיות**, הוצאת שוקן, 2001, בתרגומו של דניאל אפשטיין.

15 שם.

16 קולקה, ר. המשכיות מהפכנית בפסיכואנליזה, מתוך ד.ו. ויניקוט, **משחק ומציאות**. הוצאת עם עובד. 1995, עמ' 9-30.

17 פ. קפקא, **מחברות האוקטבו**. עם עובד, 1998, עמ' 79.

18 בראשית ד, ז.

19 בראשית, ד, כו.

מרינה מימון אבירם עוסקת ביחסי גומלין בין חינוך לפסיכואנליזה. מפתחת מודל של פיתוח נוכחות של מחנך זולתעצמי ברוח פסיכולוגית העצמי. פסיכותרפיסטית מוסמכת בפסיכותרפיה אנתרופוסופית.

להשתלב (ולהיות שותף פעיל) במעשה הבריאה

אורי בן דוד

בין תלישות שסותרת במהותה את טבענו השבטי, מימי קדם; לבין קשרים ומחויבויות שסותרים במהותם את טבענו האינדיווידואלי – האם יש דרך שבה נוכל להשתלב בלי להיאבד בהמון?

האוכל לדעת את סוד ההוויה
שינחה את חדוות היצירה של נפשי?
מרגיש אני שהוענקה לי היכולת
לשלב בענווה
את עצמיותי
בעצמיות העולם.[1]

אחת מתוך מגוון פעולות אנושיות, החומקת על פי רוב מעיני המתבונן, היא "פעולת ההשתלבות". וזאת, בין השאר, היות ואנו מוצאים את עצמנו משולבים מרגע לידתנו במרקם חיים משפחתי, קהילתי. על פי רוב מתעוררת תשומת לבנו לכך, כאשר נוצרים קשיים בתהליך ההשתלבות מסיבות שונות – תרבותיות וחברתיות, אקולוגיות (בראייה גלובלית העולם הוא הרי ביתנו הגדול), מקצועיות, בריאותיות, או מכל סיבה אחרת. וקשיים אלה מעוררים שאלות: מדוע האדם לא הצליח להשתלב? האם ניתן לעשות משהו כדי לאפשר השתלבות מוצלחת יותר? אולי יש לחפש מקום אחר, מרחב שיאפשר את השתלבותו המיוחלת של אותו אדם בהוויית חיים קהילתית מתאימה?

במאמר זה נתבונן על ההשתלבות האנושית הפעילה במעשה הבריאה דרך כמה מאפיינים של אותה פעילות, שבאמצעותה יכולים בני האדם להגשים את שליחותם הייחודית עלי אדמות, ולממש את האידיאל הקהילתי "ואהבת לרעך כמוך".

תקופה זו בה אנו חיים, טומנת בחובה סכנות קיומיות, ובו זמנית, היא מעניקה לנו הזדמנויות שלא היו לנו בעבר להעצמת היצירה התרבותית האנושית.

בתקופתנו לא נוכל עוד למצוא, מתוך התבוננות ופעילות חד צדדית, תשובות אמיתיות לשאלות חיים. ניצול משאבי טבע לסיפוק צרכים אנוכיים, או התמקדות בחיי הנפש והרוח תוך הזנחת מרחב הקיום האדמתי, מובילים את האנושות אל פי תהום.

אנו נדרשים, תרתי משמע, לפגוש ולהכיר את ישותנו הפנימית והחיצונית, את הוויית החיים הפנימית והחיצונית של האדמה, את מרחבי היצירה הפנימיים והחיצוניים שבהם פועלות ויוצרות ישויות השותפות למעשה בראשית – מתוך השתלבות של ממש במעשה הבריאה.

אדם עולם

בספרו **העצמיות המשלבת – להיות אינדיבידואל חברתי**,[2] מדבר ראובן שליב על שלושה סוגי פרדיגמות. האחת, "העצמיות הנפרדת", בנויה על החוויה והמחשבה שאנו נפרדים מכל אדם אחר – "זו הפרדיגמה המעניקה לנו את האינדיבידואליות או הייחודיות שלנו"; הפרדיגמה השנייה, "העצמיות השייכותית", בנויה על התפיסה שלנו את עצמנו כחלק משלם – "החוויה והחשיבה שאנו שייכים למעגל אנושי רחב יותר מאישיותנו, שהננו מרכיב אחד בתוך שלמות קבוצתית. פרדיגמה זו מעניקה לנו את היסוד לנטיותינו החברתיות." הפרדיגמה השלישית צומחת מהקודמות, משלבת ביניהן ומתפתחת מעבר להן. "כולנו יודעים," כותב שליב בפתיח, "שקיימים אין ספור גוונים של חוויות, מחשבות, רגשות, שאיפות ודפוסי יחסים הקשורים בשאלה 'מי אנו?' המשתנים בנפשנו ובפעולתנו המציאותית במצבים שונים של חיי יום-יום."

ישנו יסוד פרדוכסאלי שדרכו עלינו לעבור בתהליך טיפוח "יכולת ההשתלבות". שכן, כאשר אנו פועלים בעולם מתוך עצמנו, עלולה הנוכחות המועצמת של אישיותנו לחסום את ההקשבה הנדרשת, ובכך למנוע מן הרשמים שמגיעים מבחוץ ומבקשים להותיר בנו רושם מלעשות כן, מה שכמובן יקשה על השתלבותנו בסביבה שבה אנו חיים ויוצרים.

אין כאן נוסחאות קסם. תהליך השתלבות אנושי מודע ויזום, נלמד ומתרחש אט אט, בהדרגה, בדומה למהלך הריון או לתהליכים ריתמיים של צמיחה והתפתחות. פעולת ההשתלבות המודעת והיזומה, מאפשרת לנו להפוך בהדרגה לחלק בלתי נפרד מהוויית החיים הרחבה והעמוקה שבה אנו חיים ויוצרים, ובה בעת, הופכים חיי הסביבה למרכיב אורגני בישותנו. אנו חווים עצמנו כישות אדם-עולם – עולם-אדם, ומפנים את תשומת לבנו לתנועת המטוטלת הקצבית – בין אדם לעולם, בין עולם לאדם.

לנוע את העונות

בהקדמה למהדורה השנייה של **לוח השנה לנפש** כותב שטיינר: "למחזור השנה יש חיים משלו. נפש האדם מסוגלת לחוש חיים אלו ולהשתלב בהם. אם היא תאפשר לכוחות חיי השנה הללו, המשתנים מדי שבוע, לפעול עליה, להותיר בה את רשמיה, היא עשויה לגלות את מהותה העצמית האמיתית. היא, הנפש, תרגיש שצומחים בה כוחות המחזקים אותה מבפנים.

היא תיווכח לדעת כי כוחות אלו חפצים להתעורר בתוכה מתוך כוח השתלבותה בהוויית החיים הרוחית העמוקה של הקוסמוס, המשתקפת ובאה לידי ביטוי במהלך הזמן. כך היא תגלה את קיומם של 'חוטי גורל' עדינים אך רבי חשיבות, היוצרים זיקה אינטימית וחיונית בינה לבין העולם שאל תוכו נולדה."[3]

ואכן, צעידה בנתיב התבוננות פעילה באמצעות הפרקים השבועיים של **לוח השנה לנפש**, מאפשרת כניסה לתהליך של השתלבות פעילה וקשובה במעשה הבריאה – תהליך אינסופי, המתרחב ומעמיק עם השנים.

לידתה של אמנות האוריתמיה והתחדשות אמנויות עיצוב הדיבור והדרמה מתוך מרחבי עולם המילה, מעניקות תמיכה מהותית לתהליך התחדשות היצירה בזמננו, להשתלבות מודעת ויזומה של יותר ויותר אנשים במעשה הבריאה.

כותב אלי ויזל על חדוות הבריאה במילה:

"כאשר קראתי בקול את המילה הראשונה בתורה – בראשית – הרגשתי שאני נישא אל תוך יקום קסום. חדווה אחזה בי כאשר הבנתי את הפסוק הראשון. 'אלוהים ברא את העולם בעשרים ושתיים אותיות האלף-בית' – אמר מורי הראשון – 'טפלו בהן יפה והן תדאגנה לכם. הן תלכנה איתכם לכל מקום. הן תגרומנה לכם לצחוק או לבכות. הן תבכנה איתכם כשתבכו ותצחקנה איתכם כשתצחקו. ואם תהיו ראויים לכך, הן תפתחנה לפניכם מקדשים נסתרים במקום שבו הכול נעשה.'"[4]

כשמתחדשת כך הזיקה החיה והמפרה אל המילה המדוברת, הבוראת, היוצרת, ניתן להרגיש שהגיע הזמן להגשים ולממש – איש-איש בדרכו הייחודית – את הדברים שנאמרו ונכתבו ב"ספר דברים": "כי קרוב אליך הדבר[5] מאד, בפיך ובלבבך לעשותו".

מילותיו של א.ד. גורדון, מתוך מאמרו "עקירת שורשי הנשמה מן הטבע", חובקות ומכילות, מזינות ומשלימות את הדברים שנאמרו עד כאן, את הרוח השורה בהם וביניהם:

"ופקחת ביום ההוא את עיניך, בן אדם, והצצת ישר אל תוך עיני הטבע, וראית בהן את תמונתך. וידעת, כי אל עצמך שבת, כי בהתעלמך מן הטבע, התעלמת מעצמך... והכרת ביום ההוא כי הכול היה לא לפי מידותיך, וכי את הכול עליך לחדש: את מאכלך ואת משתך, את הלבשתך ואת מעונך, את אופן עבודתך ואת דרך לימודיך, את הכול...

"ופקחת ביום ההוא את עיניך, בן אדם, והצצת ישר אל תוך עיני הטבע, וראית בהן את תמונתך. וידעת, כי אל עצמך שבת" (א.ד. גורדון)

והרגשת כל חציצה קלה החוצצת בין נפשך ובין המרחב העולמי, בין נפשך ובין החיים העולמיים... כי בשבתך בביתך, בשכבך ובקומך – בכל עת ובכל שעה תהיה כולך בתוך המרחב ההוא, בתוך החיים ההם, וכן תבנה גם את בתי העבודה והמלאכה, גם את בתי התורה והחכמה...

ולא יהיה עוד ביום ההוא בנינך, בן אדם, חורבן להוד בניינו של עולם... ולקחת תורה מפי הטבע, תורת הבנייה והיצירה, ולמדת לעשות כמעשהו בכל אשר תבנה ובכל אשר תיצור. וכן בכל דרכיך ובכל חייך לתמיד להיות שותף לו במעשה בראשית."

1 ר. שטיינר, **לוח השנה לנפש**, שבוע 35, תחילת חודש דצמבר. תרגום: בן ציון וולקוביץ', הוצאת מיכאל.

2 הוצאת הרדוף, 2015.

3 תרגום: בן ציון וולקוביץ', הוצאת מיכאל.

4 אלי ויזל, **כל הנחלים הולכים אל הים**, ידיעות אחרונות, 2000, עמ' 18.

5 "דבר" במובן "דיבור בורא".

אורי בן דוד הוא מוסיקאי, ממייסדי הקהילה האנתרופוסופית בטבעון, כיום מתגורר עם משפחתו בגרמניה. uribdavid@gmail.com



בראשית, הגרסה המצרית

נועם שרון

בחלקת מדבר, 70 קילומטר מקהיר, הוקמה לפני 40 שנה חווה חקלאית עם חזון ותפיסת עולם מהפכנית הדוגלת ב"כלכלה של אהבה". הגישה הזאת הפכה את החווה לקונצרן כלכלי ענק, שמטרתו המוצהרת היא לחולל במצרים מהפכה תודעתית

גיל 40 וסביבותיו מציין לעיתים קרובות משבר או שינוי גדול בחייו של אדם. כמי שעבר לאחרונה את הגיל הזה, אני יכול להעיד שהתחושה היא שמה שלא יקרה עכשיו כבר לא יקרה לעולם. יש כאלה שבשבילם זה הרגע לקנות ג'יפ או אופנוע, לעשות קעקוע או לנהל רומן; יש כאלה שמתגרשים, מחליפים מקום עבודה, מקצוע או פותחים עסק; ויש את איברהים אבו-לייש, רוקח מצרי שעד גיל 40 כבר הספיק לחיות יותר מ-20 שנה באוסטריה ולבסס את עצמו שם מבחינה אישית ומקצועית, ואז מכר את ביתו ואת שאר נכסיו וחזר יחד עם משפחתו למצרים מולדתו. שם, במרחק 70 ק"מ מקהיר, רכש אדמת מדבר כדי להקים עליה חווה חקלאית אורגנית וביודינמית. השנה הייתה 1977. כולם סביבו חשבו שהשתגע. אבל הוא האמין שזוהי חובתו כלפי ארצו, ובחזונו הוא ראה איך החווה תציע מענה אפשרי לבעיותיה הסביבתיות, הכלכליות, התרבותיות והחברתיות. לחווה הוא קרא סֶקֶם (Sekem), מילה שבמצרית קדומה פרושה "כוח חיים מהשמש". מטרת העל של אבו-לייש לא הייתה להפוך לחקלאי מצליח, אלא לעזור לבני העם המצרי לגלות את הפוטנציאל האנושי הטמון בהם. הוא הבין שבמדינה חקלאית כמו מצרים הדרך להגיע אל העם היא החקלאות, בבחינת "דומה בדומה ירפא".

הילוך מהיר, 40 שנים קדימה: איברהים אבו-לייש חצה את סף המוות. החווה שהקים הפכה לקונצרן כלכלי ענק בקנה מידה מצרי, עם מחזור מכירות שנתי העומד על 445 מיליון לירות מצריות – כ-100 מיליון ש"ח. מותג המזון האורגני שבבעלותה, Isis (הקרוי על שם אלת השמש המצרית),

מחזיק 77% משוק תה הצמחים במצרים. החווה מעבדת, בכוחות עצמה או באמצעות חקלאים אחרים, 14,000 דונם של אדמה חקלאית אורגנית. היא מעסיקה 1,300 עובדים, מתוכם 350 נשים. לצד הפעילות החקלאית, הכוללת גם גידולים ביודינמיים הנמכרים באירופה, בבעלות החווה חברת תרופות טבעיות (Atos), חברת טקסטיל המייצרת בגדי ילדים ובובות מכותנה אורגנית (NatureTex) וחברה לתבלינים ולצמחי מרפא (Lotus). לצד הפעילות הכלכלית מחזיקה החווה קרן ללא מטרות רווח המופקדת על פעילויותיה החברתיות: בית ספר יסודי ותיכון לילדי העובדים ולתושבי הסביבה, גני ילדים, פעוטון, בית ספר לחינוך מיוחד, בית ספר מקצועי (שבו לומדים מלאכות מסורתיות, כגון נגרות, רתכות, מכונאות, פקידות, תפירה ועוד) ומרכז רפואי המשרת את תושבי הסביבה. גולת הכותרת של פעילות החווה למען גילוי הפוטנציאל האנושי היא הקמת אוניברסיטת הליופוליס (Heliopolis University), שבה לומדים היום 1,700 סטודנטים בחמש פקולטות: עסקים וכלכלה, הנדסה, רוקחות וטכנולוגיית תרופות, פיזיותרפיה וחקלאות אורגנית וביודינמית. הלימודים באוניברסיטה מתנהלים באנגלית, וכל סטודנט חייב ללמוד ארבעה קורסים באמנות: מוזיקה, תיאטרון, ריקוד ואמנות פלסטית.

איברהים אבו-לייש ובנו חילמי העבירו את כל מניותיהם לקרן צדקה, ובאופן בסיסי סֵקֶם שייך לעצמו: "מעולם לא תפסנו את היוזמה הזאת כשלנו. היא שייכת למי שרוצה לגרום לה לשגשג. יש לנו מועצה שנקראת מועצת העתיד, והיא מחליטה את ההחלטות שקשורות להמשך"

בשנת 2003 זכו אבו-לייש והחווה בפרס הנובל האלטרנטיבי (פרס הקיום הנכון, Right Livelihood Award). גם אחרי לכתו, החווה מושכת אליה אנשים מכל העולם, שמגיעים לבקר, ללמוד, להתנדב ולעבוד. אני הגעתי לשם בחודש דצמבר האחרון, כדי להתארח בכנס בינלאומי שארגנה החווה ושנערך באוניברסיטת הליופוליס. מנהל החווה היום הוא בנו של איברהים, חילמי. בריאיון ראשון לכלי תקשורת ישראלי מספר חילמי על דרכו המשותפת עם אביו למען מימוש החזון הגדול שלקחו על עצמם ואיך החל הכול.

"כל הסיפור התחיל בשנת 1975. הייתי בן 14, אחותי הייתה בת 12, ואבא ואמא שלי באו לכאן רק כדי לראות מה המצב בארץ הזאת, אחרי שנים של מלחמות – '67 ו-'73'. אבא שלי עזב את מצרים בשנות ה-50 לאוסטריה, חי שם והתחתן עם אמא שלי. הוא רק רצה לראות בעצמו את ארץ המולדת שלו ולהראות לנו אותה, וכאן התחיל הכול. באופן בסיסי התרשמנו מאוד מהארץ היפה, מהמדבר והפירמידות ומהתרבות. אבל אבא גם נלחץ מכל האתגרים שהיא עומדת לפניהם – האקולוגי, החברתי והפוליטי, התרבותי, הכלכלי... אבל האתגר הגדול ביותר כמובן היה האוכלוסייה. כשהוא עזב את מצרים, היו 18 מיליון מצרים. כשבאנו ב-'75 היו 42 מיליון; והיום אנחנו 104 מיליון. אז אתה יכול לתאר לעצמך את התפוצצות האוכלוסין הזאת, שהיא באמת האתגר הכי גדול לכל ממשלה. בהשראת המקורות שהוא ינק מהם – האיסלאם כמובן, אבל גם הנצרות והפילוסופיה, ומאוחר יותר גם האנתרופוסופיה – הוא ביקש להבין מה הגורם העמוק של כל האתגרים האלה, והגיע לתובנה שהכול הוא שאלה של פיתוח תודעה, של איך לנוע מתרבות של "נפש התחושה" לתרבות של "הנפש השכלית" ולאחר מכן "נפש התודעה". הוא התמלא התלהבות ולהט ורצה להקדיש את עצמו למשימה הזאת ולפיתוח מודל של מה ניתן לעשות.

"באותן שנים מצרים הייתה המדינה הכי מזוהמת בעולם בחומרי הדברה. הייתה בעיה עם הנילוס בעקבות הקמת סכר אסואן, מערכת החינוך לגמרי לא תפקדה, וכמו בכל המדינות הערביות היו בעיות ממשל, שהיו קשורות גם הן לרמת התודעה של האנשים. הכלכלה המצרית עברה אז מקומוניזם-סוציאליזם בהשראה סובייטית, לקפיטליזם בהשראה אמריקאית. האנשים חשבו שסוף סוף הקפיטליזם ייתן לנו את כל מה שאנחנו צריכים. כל הדברים האלה הדאיגו אותו מאוד. וככה, אחרי שחזרנו לאוסטריה מביקור המולדת, אבא רקם חלום לבוא למצרים ולייסד קהילה במדבר, שאנשים יחיו וילמדו בה ביחד. כשהוא שיתף בחלום שלו אנשים אחרים, כולם אמרו לו שהוא מטורף, שאף אחד לא יכול לשנות את מצרים ושזה התפקיד של הממשלות ולא של יזמים חברתיים. והוא בכלל היה רוקח, חוקר של חומרים כימיים. הוא לא באמת היה קשור לכל הדברים האלה."

כשהגעתם למצרים היית נער אוסטרי בן 16. איך היה המעבר הזה בשבילך?

"אמא שלי אוסטרית, ושפת האם שלי היא גרמנית. אהבתי לעשות סקי ולשחק כדורגל, הייתי בנבחרת אוסטריה לנערים מתחת לגיל 14. כשהגענו למצרים, הדבר היחיד שידעתי לומר בערבית זה 'סלאם עלייכום'. אבל זה היה פנטסטי; אהבתי את זה. זאת הייתה הרפתקה. נהניתי להסתובב על אופנוע ולחקור את הארץ. הכרתי בני משפחה וחידשתי כל מיני קשרים שהיו לנו כאן. אחותי הצעירה מונה גם אהבה את השינוי, ואמא שלי אהבה את המעבר הזה אפילו יותר.

כשהקים איברהים אבו-לייש את חוות סֶקֶם (Sekem), מילה שבמצרית קדומה פרושה "כוח חיים מהשמש". מטרת העל שלו הייתה לעזור לבני העם המצרי לגלות את הפוטנציאל האנושי הטמון בהם

היא אוסטרית, אבל היא יותר מצרית מכל המשפחה. המזל שלנו היה שהייתה לי ולאחותי מורה לפסנתר, שהכירה לאבי, ואחר כך לי, את האנתרופוסופיה. בגיל 14 קראתי את **הפילוסופיה של החירות**, ומאז הספר הזה לא עוזב אותי. קיבלתי השראה ממנו, ומעולם לא היה לי ספק שזה הדבר הנכון, לבוא בעקבות אבא שלי לכאן ולעשות משהו מטורף כמו הרעיונות שהיו לו. מעולם לא הרגשתי צער על ההחלטה הזו. הייתי מחויב אליה מהיום הראשון."

אז למעשה אתה שותף כמו אביך להקמת סקם.

"כן. אנשים לעיתים קרובות חושבים שאני דור שני, ושאני מנהל היום את סקם, כי אני בנו של אבי. אבל אני לא דור שני; אני דור ראשון. לי ולאבי היו יחסים רבי-פנים: הוא היה אבא שלי, הוא היה כמו אח שלי, הוא היה מורה שלי, וגם היינו שותפים בכל ההרפתקה הזאת. כשהייתי בן 24, אבי נסע לשנה של טיפולים באירופה, ואני מוניתי למנכ"ל. כשהוא חזר נשארתי בתפקידי עד היום. הוא עבר להיות ממונה על התחום החברתי והתרבותי. לפני שהוא נפטר ב-2017, היו לנו שיחות על העתיד. הוא מעולם לא דאג להמשך שלו; הוא דאג מי ימשיך אותי. השאלה עכשיו היא איך להמשיך את היוזמה שלנו לתוך העתיד. כי זה לא יכול להמשיך להתקיים על בסיס משפחה. יש לי ארבע בנות שכולן נשואות, אבל עדיין אני לא רוצה, והן לא רוצות, שהן יהיו אחראיות כמשפחה ליוזמה מעין זו, שהיא גדולה יותר מעסק משפחתי. לכן העברנו את כל המניות שלנו לקרן צדקה, ובאופן בסיסי סֶקֶם שייך לעצמו. עשינו את זה בשנתיים האחרונות, אחרי מותו של אבי."

לא הייתה לכם שום בעיה לוותר על זה? בכל זאת יש פה עסק עצום.

"לא. מעולם לא תפסנו את היוזמה הזאת כשלנו. היא שייכת למי שרוצה לגרום לה לשגשג. יש לנו מועצה שנקראת **מועצת העתיד**, והיא מחליטה את ההחלטות שקשורות להמשך."

במבט מהצד זה כמעט בלתי נתפס.

"בתרבות של הנפש השכלית, בה שולטת החשיבה האגואיסטית, שבה העניין המרכזי הוא רווח מקסימלי, המחשבה שמישהו עשוי לעבוד מתוך ההפך מזה, זה משהו שבאמת קשה להבין. שטיינר דיבר על זה שהערך המרכזי בכלכלה צריך להיות אחווה, והוא דגל בכלכלה משתפת. אבי טבע את המושג 'כלכלת אהבה', וזה מה שמוביל אותנו. סקם מוכיחה שכלכלת אהבה יכולה להיות תחרותית וגם להוביל את השוק שלה."

במהלך השנים הקמתם חוות בנות במקומות שונים במצרים, אבל לא קמה יוזמה נוספת כמו סקם, אולי בכל העולם. האם סקם היא מקרה חד פעמי?

"הגיעו אלינו חוקרים מהאוניברסיטאות החשובות בעולם, ניסו לנתח מה קרה כאן מבחינה עסקית וארגונית, אבל בסופו של דבר הם הגיעו למסקנה שהם לא מבינים מה קרה פה. מבחינתם זה נוגד כל היגיון. גם בכירי השלטון המצרי אוהבים להגיע לפה, ומציעים שנשכפל את המודל של סקם, אבל אני כבר מבין שלא ניתן לשכפל אותו. יש כל כך הרבה סיבות טובות למה זה לא יכול לעבוד. פה זה עבד בזכות הרבה גורמים, שאחד מהם הוא החזון רב-העוצמה שהיה לאבא שלי בהתחלה, וגורם אחר הוא הקהילה שנוצרה סביב היוזמה. בקהילה, המשוואה היא לא 1+1=2. בקהילה, אחד ועוד אחד ועוד אחד שווה אלף! מה שיצר את סקם זאת הסינרגיה שנוצרת בין אנשים, כשהם עובדים ביחד למען



אנחנו צריכים חזון מטורף. חילמי אבו-לייש

מטרה טובה. בין אנשים יכולים לקרות ניסים. אבי הצליח ליצור כאן ארגון לומד וחי, שמקבל תוצאות הרבה יותר טובות ממה שכל אחד לבדו היה יכול להגיע אליהן.

"ואחרי שאמרתי את זה, חשוב לי לומר שניתן בהחלט ליצור עוד סקם, ואפילו טובה יותר, בסביבה שונה, בהקשר שונה, בישראל, בגרמניה, במצרים; כן, כמובן! כן, אנחנו עשינו את זה כיזמים חברתיים, אבל אין סיבה שאחרים לא יעשו זה גם כן."

קהילת סקם מבוססת במידה רבה על קבוצה של גרמנים שלמעשה היגרה למצרים כדי לעבוד איתכם. גם התרבות הארגונית שלכם היא הרבה יותר גרמנית מאשר מצרית. ובכלל, אני חושב שהצלחתם, בין היתר, כי הייתם כל כך זרים לתרבות המקומית, שהתושבים והשלטונות פשוט לא הבינו מה אתם עושים, ולא הפריעו לכם.

"אני מבין מה אתה אומר, ויש בזה מן האמת. אבי תמיד האמין שבמפגש בין התרבויות יש משהו מאוד מפרה ביחס לעתיד. הוא יצר את זה בכוונה. אין ספק שלא היינו מצליחים ללא העזרה הגרמנית, הן מבחינת כוח האדם שהגיע לפה והן מבחינת התמיכה הכספית שהגיעה מגרמניה לאורך השנים. ועם זאת, בשנים האחרונות מגיעים לפה אנשים מעוד מקומות בעולם. השפה בקבוצת הלימוד היומית שלנו התחלפה מגרמנית לאנגלית. גם המצרים שצמחו איתנו מעורבים יותר היום בניהול החווה.

ומה התכניות שלכם לעתיד?

"כשאבי הלך לעולמו, כינסתי את מועצת העתיד לדון בשאלה איך נוכל לפתח את החזון שלנו ל-40 השנים הבאות. התחלנו תהליך שארך כשנה, והשתתפו בו כל אלה שיש להם חלק בקהילת סקם. מהתהליך נולד מסמך החזון "סקם 2057" (ניתן למצאו באתר sekem.com). המטרה שלנו הייתה להכין את עצמנו ולהיות קשובים לעתיד הטוב שרוצה להתממש."

קראתי את החזון המרשים שלכם. בשורה אחת: אתם רוצים להפוך את כל מצרים לאורגנית.

"כן. למעשה החזון שיצרנו הוא הרבה יותר למצרים מאשר לסקם. הוא מאוד מהפכני, הוא מטורף, ואנחנו צריכים חזון שהוא מטורף לא פחות ממה שסקם הייתה מטורפת לפני 40 שנה. ועדיין, הוא רק התפתחות של מה שעשינו כאן ב-40 השנה האחרונות."

לנוכח התחזיות על משבר האקלים, הפתרון הקיצוני שלכם הוא למעשה האפשרות הריאלית היחידה. כי אם לא זה, לא יישאר לנו עולם לחיות בו.

"כן, אתה צודק. אני חושב שהעולם יצטרך להשתנות. אבל אני מאמין שהשינוי מגיע. השינוי מגיע או מתוך המחירים שניאלץ לשלם או מתוך החכמה. העולם לא יאפשר למשהו אחר לקרות. העולם הוא אורגניזם חי, והוא יגן על עצמו. דורות העתיד יאלצו אותנו לעשות שינוי. אם לא נעשה את השינוי בעזרת כוונותינו שלנו, הוא ייכפה עלינו מבחוץ. לכן, בין שזה יגיע בדרך האחת או האחרת, בכל מקרה השינוי יקרה. אנחנו בשום אופן לא נסיט את העולם ממסלולו. אנחנו רק יכולים בטפשות שלנו להציב בפניו אתגרים כבדים, אבל בסוף הדברים יסתדרו. המציאות שעומדת בבסיס המשבר היא רמת התודעה של האנושות. כל עוד האנושות תמשיך להאמין בדת הקפיטליזם, כל עוד כל אחד באמת יאמין

שהאינטרס שלי חשוב מהאינטרס שלך, המשבר האקולוגי יחריף. לכן, כדי לפתור אותו, לא מספיק לעבוד בנפרד על צמצום הפליטות או על הגברת קליטת הפחמן באדמה. צריך לעזור לאנשים לעשות את הצעד התודעתי הבא שלהם."

וזאת בעצם מטרת העל של סקם.

"כן. החקלאות הביודינמית שאנחנו עושים משפרת את מאזן הפחמן באטמוספירה, ולמעשה יש לנו פתרון לבעיית האקלים. אבל הפתרון הוא לא שאנחנו נקיים חקלאות ביודינמית, אלא שהרבה מאוד אנשים יקיימו אותה, ויבינו שליצור אדמות חיות פירושו ליצור את הקרקע החיה של קהילה. הקהילה שלנו כאן היא הראי של האדמות שלנו, ולהפך. כדי שתובנה מהסוג הזה תגיע, צריך לעשות צעד בתודעה שלנו. זו הסיבה שבגללה אני אומר שסקם היא בית ספר גדול לגילוי הפוטנציאל, לפיתוח התודעה. ועדיין אני לא יכול לעשות שום דבר לגבי ההתפתחות של אף אחד מהאנשים שלי. אני רק עוזר להם, מציע להם הזדמנות, ומתפלל שהם ישתמשו בה. המציאות שאנחנו צריכים להכיר בה היא שאתה לא יכול לבנות יכולת, אתה לא יכול לשנות את התודעה של אנשים. כן? כל מה שאתה יכול לעשות הוא להציע להם הזדמנות לשאול את השאלות ולעשות את הצעדים בעצמם. בעצמך אתה לא יכול לעשות כלום. אני לא יכול לשנות אותך, ואתה לא יכול לשנות אותי."

חילמי אבו-לייש: "דורות העתיד יאלצו אותנו לעשות שינוי. אם לא נעשה את השינוי בעזרת כוונותינו שלנו, הוא ייכפה עלינו מבחוץ

השינוי שאתה מדבר עליו הוא השינוי האמיתי, אבל הוא איטי מאוד. דרך העולם הפוליטי אפשר למנף הרבה יותר מהר את הכוח שלך. ובמצב שבו העולם נמצא, האם זה לא הכרחי?

"היו שנים שחשבתי ככה, והייתי פעיל מאוד בעולם הפוליטי. ניהלתי את קרן הפיתוח הכי גדולה במצרים. אני מכיר את השרים, את האנשים שמקבלים החלטות פוליטיות או כלכליות. הם באים לכאן, הם צורכים את המוצרים שלנו, והם אוהבים אותם מאוד. הם באים ומתמלאים בהשראה, ומדברים על לעשות את אותו הדבר, ואז הם הולכים הביתה, ושום דבר לא קורה. הם עבדים של המערכת; הם שוכחים הכול תוך זמן קצר מאוד. לכן השינוי לא יגיע מהם, ולא מהפוליטיקאים בישראל או בגרמניה או בשום מקום אחר. כולם עבדים של המערכת, כולל אנגלה מרקל. כשאתה מסתכל עליהם, אתה מצפה מהם לשנות את העולם או להציל את כדור הארץ?

"שר החקלאות הקודם של מצרים היה כאן, אכל את המוצרים שלנו ואהב אותם מאוד. שאלתי אותו למה הוא לא תומך בהפיכת כל החקלאות במצרים לאורגנית? 'אה, זה יקר,' הוא ענה לי, 'והחקלאים לא יודעים...' הוא חשש למשרה שלו. ואז אני אומר לו: 'תראה, יש לי כאן מחקר שמראה שהעלות האמיתית של מוצרים מרוססים גבוהה בהרבה מהעלות של מוצרים אורגניים או ביודינמיים, כשאתה כולל את העלות של זיהום האדמה והמים, הפגיעה בבריאות האנשים וההתחממות הגלובלית. בשביל מצרים כמדינה, אורגני זה הרבה יותר זול! כרגע אנחנו רק מעבירים את העלויות לדור הבא. הנכדים שלי ושלך ישלמו את המחיר של מה שאתה לא לוקח בחשבון כרגע.' ואני חושב שאפילו אם הוא מבין את מה שאני אומר, הוא פשוט לא רואה את האפשרות לשמור על המשרה שלו, אם הוא יפעל בדרך הזאת."

הרתיעה שלך מפוליטיקה אולי קשורה גם לחוויה שלך בכלא המצרי? אשמח אם תספר לנו עליה.

"זה סיפור ארוך, ואני לא רוצה להיכנס לכל הפרטים. אבל באופן בסיסי, בתקופת ההפיכה אלה שנמצאו בשלטון ניסו לשחק משחקים בשביל לא לאבד אותו. מובארכ עצר הרבה מאוד מנהיגים חברתיים, כלכליים ופוליטיים, כדי לנסות "להלביש" את האחריות למצב על אנשים אחרים. הוא עצר גם אותי, כי בעבר ניהלתי את קרן הפיתוח הגדולה ביותר במצרים. זה היה כלא חמישה כוכבים. איתי ישבו שני ראשי ממשלה לשעבר של מצרים ו-22 שרים, שופטים וחברי פרלמנט. כולם שוחררו כעבור שנתיים. אני הייתי הראשון ששוחרר, כעבור 100 ימים, אז כנראה שאני לא כל כך חשוב [צוחק]."

ואיך הייתה החוויה?

"המשפחה שלי לא ישנה בלילות, אבל לי זה היה נפלא, ממש הזמן הכי טוב שהיה לי בחיים. אחרי כל כך הרבה שנים של עשייה קיבלתי הזדמנות לעצור ולחשוב. הרגשתי חופשי הרבה יותר ממה שהייתי מחוץ לכלא, כיוון שזמני היה בידי. היה לי זמן לקרוא, לעשות מדיטציה, להרהר. התבוננתי על הביוגרפיה שלי מאז גיל 14. כשניהלתי את קרן הפיתוח הסתובבתי בעולם, נפגשתי עם אובמה ומרקל, וחשבתי שככה אני עושה שינוי ענק. הבנתי שהפכתי להיות עבד של המערכת. התבוננתי על עצמי מהפרספקטיבה של אנשים מבחוץ שמבקרים אותי, למשל הבנות שלי, שאמרו לי כמה הן שמחות, כי הן יכולות עכשיו לשבת איתי שעתיים-שלוש ביום ולשוחח איתי. כלומר: באופן בסיסי הבנות שלי אמרו לי שהן שמחות שאני בבית סוהר, כי אחרת הן לא היו יכולות לדבר איתי. כן? כל הדברים האלה גרמו לי לטרנספורמציה עצומה."

כשהייתי היום באוניברסיטת הליופוליס, קלטתי שאיתה עשיתם צעד עצום בקידום התודעה במצרים.

"כן, הליופוליס היא הקטליזטור שלנו להפצת רעיונות בעולם. זה היה החזון של אבי כמעט מההתחלה. אני מרגיש בר מזל שאנחנו יכולים להיות בקשר כזה עם המקומיים. לאורך השנים פגשתי אלפי סטודנטים, ואני יכול להגיד לך שכל שנה יותר מהם מגיעים עם שאלות טובות יותר. העולם משתנה, ואפשר לראות את זה אצל הצעירים."

למה אתם שמים דגש גדול כל כך על לימודי אמנות?

"משום שלפי מה שהבנו, אמנות היא הדרך הטובה ביותר להעביר את האדם מחשיבה שממוקדת בעצמו לחשיבה שלוקחת בחשבון את האחרים. תחשוב מה לומד נגן בתזמורת על שיתוף פעולה והרמוניה. וגם אמנות שעושים לבד – היא פותחת לבבות סגורים."

בשיחה איתך אני שומע הרבה את המילה חזון. נראה שזה מה שמנחה אותך, והנחה את אביך. מהו חזון בעיניך?

"חזון הוא מה שמוביל את האדם והעולם קדימה, הוא תמונה של איך שאתה רוצה שהעולם ייראה, איך אתה רוצה שהעתיד ייראה. אבל כאן צריך להיזהר מאוד, כי אם זה עתיד שאתה רק חושב שצריך לקרות, הוא לא בהכרח יתגשם, כי אולי זה לא העתיד הנכון. זה צריך באמת להיות **העתיד שרוצה לבוא**, שאותו אתה צריך לראות בחזונך. אבל כשתראה אותו, איש מסביבך לא יאמין שזה העתיד הנכון. זה מה שקרה לאבא שלי; כשהוא אמר 'אני רואה את סקם', כולם חשבו שהוא מטורף. העתיד הנוכחי שלנו נראה בהחלט כמשימה בלתי אפשרית לכולם. וזה משמח אותנו מאוד, כי זה אומר שאנחנו מצויים בדרך הנכונה. אז לא מדובר בכל חזון שהוא, אלא זה חזון שדורש הרבה תרגול, הרבה מאמץ כדי להביא אותו לתוך לבבותיהם ומוחותיהם של אנשים. אבל כן, אנחנו מאמינים שבחזון יש עוצמה כבירה."



פתרון לבעיית האקלים. חקלאות ביודינמית בסקם



מִחזוּר הבריאה

איל בלוך

בראשית ברא אלוהים את האדם והאדם ברא את האשפה, הוא זרק אותה באמצע האוקיינוס ושכח ממנה. אי האשפה הפך ליבשת של זיהום והזיהום בלע את האדם.
רוצים סוף אחר? תתעוררו!

ממול: מדרש ויזואלי בעץ וזכוכית לסיפור הבריאה.
דלת הכניסה לבית הספר "אדם"

דלת מתכת ירוקה-כחולה ואטומה, עשויה שתי וערב של ריבועים ומתאימה למוסך. זאת הייתה דלת הכניסה לבית ספר "אדם" (במשכנו החמישי). בניין ישן שדרש התחדשות והתאמה למאה ה-21. בהגיע בית הספר לגיל מצוות נחנכה דלת חדשה, דלת שנוצרה כמדרש ויזואלי בעץ ובזכוכית של סיפור הבריאה בבראשית, מתנת פרידה לבית הספר מתלמידי המחזור הרביעי.

מדוע דלת זו ואופן יצירתה מגלמים את זרע הבריאה שאנו כאנושות נדרשים אליו בצוק העיתים?

ראשית זו יצירה קולקטיבית, שעוצבה בקונצנזוס של כלל חברי הכיתה – יצירה משותפת שכללה, בנוסף לתלמידים שדמיינו וביצעו, גם את ההורים, המורים ואב הבית. היצירה חיברה יחדיו לימודי תנ"ך עם אומנות ויטראז' בהנחיית נטע דולן ועם עבודה בעץ בהנחייתי. הדלת עוצבה בהשראת בריאת האדם של מיכאלאנג'לו, ובוצעה על פי המודל "מקיים למקיים", במסגרת תכנית הלימודים, כשלמעט השקעה קטנה בחומרי הגלם נוצר כל השאר על ידי הקהילה. זו יצירה שבה נדרש כל יחיד לעבוד לטובת נחלת הכלל, וגם לאחר כ-15 שנה היא מעוררת התפעמות והשראה. מעטים מאלה העוברים דרכה מעלים בדעתם שחבורת תלמידים יצרה אותה כחלק משיעורי האומנות, ולא אמן ידוע שם.

מעשה הדלת מתכתב עם מילות הסיום של **ידע האדם**, סדרה של ארבע עשרה הרצאות שניתנו במשך שבועיים לצוות המורים שהקים את בית הספר הראשון בשטוטגרט:

"הצורך בדמיון, החוש לאמת, ורגש האחריות אלה הם שלושת הכוחות המהווים את עצמה ובשרה של הפדגוגיה. מי שרוצה לקחת על עצמו פדגוגיה חייב לרשום לעצמו כמוטו כלפי פדגוגיה זו:
החדר עצמך בכושרות הדמיון
רכוש את האומץ לאמת
חדד את רגש האחריות הנפשית שלך."[1]

אי הידיעה

אנחנו נמצאים חודשים ספורים מאז שציינו מאה שנים להקמת בית ספר ולדורף הראשון. מחד, סיבה לחגיגה והרבה גאווה למי שמסתכל בערגה לאחור, מאידך – הזדמנות לאזור אומץ ולשאול מהי השליחות של חינוך ולדורף בעת מצב חירום זה, אשר מכונה משבר האקלים. לכאורה זה משבר חיצוני, אך אם אנו מבינים שנפש האדם משתקפת בנפש העולם ולהפך, אזי זהו גם משבר פנימי. משבר שמערער ומעורר אותנו, ויכול להביא אותנו למצב של חוסר אונים ואי ודאות. בהקשר זה נחקקו בי מילים שאמרה הסטודנטית שירה צוברי לפני שנתיים באחד הטקסים של מסלול הכשרת ולדורף במכללת דוד ילין:

בואו נעז להישיר מבט אל הררי האשפה ואל נהרות הביוב שלנו – הם בבואה אמיתית למי ומה שאנחנו

הסופה רגעה
ולעיניי נגלה אי הידיעה.
ברגע בו רגלי דרכה
הפכתי בטוחה
בטוחה באי הידיעה.

מה המשמעות להיות בטוח באי הידיעה? ל"אי הידיעה" יש כפל משמעות: האיים של הידע, החוכמה שצברנו, ומנגד אוקיינוס אי-הידיעה – חוסר הידיעה שעוטף את איי הידיעה שיצרנו. אם נסתכל באוקיינוס השקט נגלה אי מזן מיוחד, אי עשוי פלסטיק. למעשה, כל אוקיינוס על פני כדור הארץ מכיל אי, או ליתר דיוק, יבשת של פלסטיק. בואו נעז להישיר מבט אל הררי האשפה ואל נהרות הביוב שלנו – הם בבואה אמיתית למי ומה שאנחנו. הדור שלנו מצטיין ועולה על כל הדורות שקדמו לו מאז שחר ההיסטוריה בדבר אחד בוודאות: ייצור אשפה! אשפה מכל סוג וזן. המשרד להגנת הסביבה מעריך כי כל אזרח בישראל מייצר כ-600 קילו אשפה בשנה (מדובר באחד הנתונים הגבוהים בעולם) וכמות האשפה הביתית גדלה ב-2% מדי שנה. הבנק העולמי מעריך שבכל יום האנושות מייצרת כמות אשפה השווה לשיירת משאיות מלאות אשפה מהחוף המערבי לחוף המזרחי בארה"ב.

אלוהים ברא את האדם, והאדם ברא את האשפה. אשפה זו המצאה של האדם, כל המתבונן בטבע ויחפש אשפה יגלה לתדהמתו שמושג זה אינו קיים. כל עלה שנושר מהווה מזון לתולעים ולבקטריות והופך לאדמה מזינה ודשנה.

במובן מסוים ניתן לראות את האשפה שיצרנו כתוהו ובוהו, כנקודת הפתיחה. זהו זמן של קריאת השכמה לאנושות. נגיף הקורונה משבש בקלות את אורחות חיינו, התנועה שלנו מוגבלת ואנשים עם מסיכות הפכו לחיזיון נפוץ

ברחבי העולם עקב התפרצות הנגיף, ובאוסטרליה מחמת שריפות יער שהכחידו שטח של מעל 100 מיליון דונם, על החי והצומח שבו.

ד"ר סוס צדק

הלורקס הוא סיפור שכתב בשנות ה-70 דוקטור סוס, סיפור העוסק לכאורה בעתיד. בעתיד הזה לא נותרו עצים, בני אדם מסתובבים עם מסכות וקונים אוויר טהור מהתאגיד, יורד גשם חומצי, מגרש המשחקים הוא הקניון ועוד מרעין בישין. סטודנטיות וסטודנטים מהשנה הרביעית במסלול לחינוך ולדורף במכללת דוד ילין עיבדו את הסיפור להצגה והעלו אותה בינואר 2020.

תלמידות ותלמידי כיתה ז' מבית ספר אדם צפו בהצגה, ובסיומה הזדמן לי לשוחח עמם. שוחחנו על הצורך להתעורר למציאות ולנקוט פעולה. למחרת, בשיחה עם המחנכת שלהם מיה דוידוביץ', הם אמרו: "התעוררנו. הבנו שמהדור שלפנינו אנחנו יכולים ללמוד מה לא לעשות, אבל מה כן לעשות – אנחנו צריכים להבין בעצמנו!"

במילים פשוטות אמרו התלמידים, שהחשיבה ודרך הפעולה שהובילו את העולם ואותנו לרגע הזה צריכות למות; עלינו להיפרד מהן, ולאפשר לצורת חשיבה ועשייה חדשה להיוולד. משבר האקלים כבר כאן, וכל אחד ואחת מאתנו חשים בו במישרין. האם יש לנו אומץ להודות ולהכיר במציאות הקשה? האם יש בנו יכולת לדמיין עולם אחר? האם נוכל לפתח את אחריות הנפש ולפעול לשינוי המצב?

כל המתבונן נכוחה סביבו ולבו אינו עשוי מאבן צפוי לחוש כאב רב. המנהיגות הפוליטית בארץ ובעולם, התנהלות כלכלית שמבוססת על רווח פרטי והפסד ציבורי, זיהום הסביבה, עוולות חברתיות, משבר האקלים, זקנים ערריים ועוד, עלולים ליצור תחושה של אזלת יד, ייאוש, ריקנות וצורך לטשטש אותם – לרוב באמצעות צריכת יתר לסוגיה.

קארל מרקס אפיין את מצב האנושות באמצע המאה ה-19 כניכור ונתק בארבעה מישורים: בין האדם לטבע, בין אדם לאדם, בין האדם לעבודתו ולבסוף בין האדם לעצמו. מה שמרקס זיהה לפני שתי מאות הופך למציאות גלויה לעין כול.

הזדמנות לאזור אומץ ולשאול מהי השליחות של חינוך ולדורף בעת מצב חירום זה, אשר מכונה משבר האקלים. לכאורה זה משבר חיצוני, אך אם אנו מבינים שנפש האדם משתקפת בנפש העולם ולהפך, אזי זהו גם משבר פנימי

כותבת המשוררת מיכל זק בשירה **דרך הקונספירציה**:

בואו נלמד את ילדינו
את מדעי הלב
כי מי ילמד אותם חמלה
בארץ הסטארטאפ והאקזיט,
בארץ הסלפי והווטסאפ
במדינה של חמש יחידות,
במדינת ההישרדות.
בואו נלמד אותם לאהוב
את כלבי הרחוב
ולא לדרוך על נמלים, כמו פעם.
להסתכל בעיניים, להסתכל בעיניים
ולא לקחת את הטלפון בכל פעם שנוגעים להם בלב.

בריאת העתיד

גרטה תונברג, הנערה שבזכותה התעוררו רבים למשבר האקלים, מדרבנת אותנו במילים הבאות: "כשאנחנו מתחילים לפעול, התקווה נמצאת בכל מקום. לכן במקום לחפש את התקווה, חפשו את הפעולה. אז תגיע התקווה."

מהי הפעולה הנדרשת מאתנו? מהי איכותה? מה הם אופייה ומהותה? אחד ממורי הדרך שלנו הוא בויאן סלאט, בחור צעיר בן 24 מהולנד. בויאן חווה את כאב מצב העולם כשהיה בן 16, אז צלל בחופי יוון, והפלסטיק הכה בו. לפתע הבין שהוא רואה יותר פלסטיק מדגים, חוויה מוכרת לכל מי שטבל במימי הים. רובנו מדחיקים, מכחישים, מקסימום מצקצקים בלשוננו.

גרטה קוראת לפעולה, בויאן כבר פועל. ראשית הוא ניסה להבין את היקף הבעיה ואת עומקה במסגרת עבודת חקר בתיכון. כששאל מומחים איך ניתן לנקות את הים, לא קיבל תשובה שהניחה את דעתו ושנתנה מענה אמיתי לגודל האתגר.

שנים ספורות לאחר מכן הקים בויאן את חברת "The Ocean Cleanup", ששמה לה למטרה לנקות תוך עשור כ-90% מיבשות הפלסטיק – הגדולה שבהן נמצאת בלב האוקיינוס השקט ושטחה כשטח ארצות הברית. ב-2019 התקיים הניסיון המוצלח הראשון לנקות את האוקיינוס. הניסיונות הקודמים כשלו, אך מהנדסי החברה שיפרו את





מימין: הדלת הישנה בכניסה לבית הספר. **משמאל:** התקנת הדלת החדשה

הליקויים בזמן שיא (חודשים ספורים). המערכת מצליחה לאסוף אשפת פלסטיק – עד חלקיקים בגודל של 1 מ"מ – מבלי לפגוע במגוון החי הימי.

לאחר האיסוף והבאת האשפה חזרה ליבשה יש צורך למחזר אותה למוצרים בני קיימא. לשם כך חַברה The Ocean Cleanup לרשת חוקרים וימזים בינלאומית שמפתחת ומאגמת פתרונות מקיימים. המוצרים הראשונים צפויים להגיע לשוק בספטמבר 2020, ומכירתם אמורה להיות חלק מהמנוע הכלכלי של ניקוי האוקיינוס מפלסטיק. בויאן לא שוקט על שמריו, ולאחר שהבין שחלק גדול מהפלסטיק מגיע לאוקיינוסים מן הנהרות, עיצב ספינה לניקוי הנהרות שתמנע את הזנת "יבשות הפלסטיק". בויאן הוא צעיר הולנדי שהופך למציאות את אגדת האצבע בסכר.

גרטה ובויאן הם חלק ממנהיגות חדשה אשר לוקחת אחריות לנפש העולם, הם מבינים שעליהם לנקות את הטינופת שיצרנו.

חלק מהדור הצעיר מבין היטב שהתנתקנו ופגענו במעגל החיים, מעגל שמהותו מוצגת בבהירות בספר בראשית: בְּזֵעַת אַפֶּיךָ תֹּאכַל לֶחֶם עַד שׁוּבְךָ אֶל הָאֲדָמָה כִּי מִמֶּנָּה לֻקָּחְתָּ כִּי עָפָר אַתָּה וְאֶל עָפָר תָּשׁוּב.

אלוהים ברא את האדם, והאדם ברא את האשפה. עכשיו עלינו להשלים את הבריאה בכך שנשכיל להתמיר את ה"אשפה" לאדמה דשנה ומזינה, להתעורר לממד שמעבר לאופטימיות או לפסימיות, לממד שרואה את המציאות החיצונית, מבין שהיא השתקפות של הפנימית, ומתרגם אותה לפעולה כאן ועכשיו. אסיים מאמר זה במילותיו של שטיינר שנכתבו לפני מעל מאה שנה, בזמן מלחמת העולם הראשונה ובזמן מגפת השפעת הספרדית שקטלו ביחד עשרות מיליונים.

1 ר. שטיינר, **ידע האדם**, הוצאת תלתן, 2006, בתרגום אלישע אבשלום.

חיים אל תוך העתיד

תחילה כל מה שנותר מהעבר יצטרך להיטמע ולהצטרף אל תוך האין.

מתוך החשיכה הגדולה אשר תקיף את האדם, הוא יצטרך למצוא את חירותו, למצוא את כוחו שלו, ואת עוצמתו השלמה.

הצורך החומרי החיצוני ישתנה לצורך הפנימי של הנפש,

ומתוך הצורך העמוק הזה ייוולד חזון.

על האדם יהיה לעקור מן השורש את עקבות הפחד והרתיעה מפני מה שהעתיד מאיים להביא עליו.

כל רגשותיו כלפי העתיד יהיו חדורים בבטחון ובשלווה.

שלוות נפש מוחלטת מפני מה שהעתיד עשוי להביא, זה מה שהאדם חייב להשיג, בידיעה שכל מה שקורה, קורה תחת הדרכתם היודעת כל של רוחות החוכמה.

תפקיד האדם הוא לעשות כל רגע נתון את מה שנכון, ולהשאיר את השאר בידי העתיד.

זהו אכן הלקח אשר עלינו ללמוד בזמן הזה.

לבסס את חיינו על אמון פשוט, מבלי שיהיה לנו שום בטחון.

לרכוש אמון בעזרתו הנוכחת תמיד של עולם הרוח – זוהי הדרך היחידה עבורנו.

אם אנו רוצים, כי אומץ ליבנו יעמוד במבחן.

הבה אם כן נתחיל לפעול לחשוף רצוננו ונבקש את ההתעוררות של האמת הפנימית בתוכנו.

רודולף שטיינר

איל בלוך הוא מחנך ולדורף, פסל חברתי, יזם חינוכי, פילוסוף מעשי, מייסד-שותף למכון לחינוך לקיימות, והמכון להכשרה ומחקר בחינוך ולדורף, במכללת דוד ילין ירושלים, מייסד-שותף וראש תנועת TOP (טכנולוגיה של שלום). bloch.eyal@gmx.com

בראשית היה חום

ד"ר מוטי לוי

האדם נברא לראשונה כגוף חום על שבתאי הקדום, ואכן ניתן לזהות שריד לחום קדום זה בהתלהבות שמניעה אותנו לעשייה בעולם. גם היום זקוק גוף האדם לחום כדי לאפשר פעילות *אני* תקינה

על פי מדע הרוח, האדם קיבל לאורך שלבי האבולוציה שלו ושל האדמה את ארבעת גופיו: הגוף הפיזי על שבתאי הקדום – וכאן חשוב לציין שהגוף הפיזי ההוא לא דמה בשום צורה לגוף שאנחנו שוכנים בו היום, אלא היה משהו שניתן לכנותו "גוף-חום" ועיקר מהותו ה"פיזית" הייתה חום; הגוף האתרי על השמש הקדומה; הגוף האסטרלי שהתווסף לפיזי ולאתרי על ירח קדום; והאני שהופיע כאן על האדמה. האני זו המהות הרוחית הגבוהה ביותר המתגשמת באדמה ולמעשה מבדילה בין האדם לבעלי החיים. האני מאפשר לאדם תודעה עצמית אינדיבידואלית ומעניק לו את הליכתו הזקופה, את הדיבור והחשיבה. החום הוא הנשא של פעילות האני, ופעילות זו מתבטאת במיוחד בדם. מכאן אנחנו יכולים להבין כי עלייה בחום הגוף פירושה מעורבות ופעילות נמרצת של האני בגוף.

טמפרטורת האדם

חום הגוף נשלט על ידי אזור קטן בבסיס המוח שנקרא היפותלמוס ופועל כמעין תרמוסטט, הדואג כל הזמן שרמת החום תהיה יציבה. גובה החום משתנה באופן ריתמי במהלך היום: בבוקר חום הגוף נמוך בחצי מעלה ביחס לערב. ייצור החום נעשה באמצעות הפעילות הבסיסית של הגוף (נשימה, עיכול, פעילות הלב ועוד) וכן ממאמץ של השרירים. בעת הצורך, יפעיל הגוף את מנגנון הרעד על מנת להגביר את ייצור החום הפנימי.

האני והחום

על מנת שהאני יוכל לפעול בכל אברי הגוף מהראש ועד קצה הבוהן, הוא זקוק לחום הגוף כנשא לפעילות שלו. אצל תינוקות, מנגנון ויסות החום עדיין אינו מפותח, במיוחד בימים הראשונים לחייהם. כאשר הסביבה קרה מדי – ובעיקר אם גופם אינו מכוסה באופן מספק – הם יאבדו חום, דבר שעלול לגרום לסיבוכים, לעתים מסכני חיים. בשְבעון הראשון והשני, ובמיוחד בשנות החיים הראשונות, הילד עסוק מאוד בבניית אברי הגוף ומשקיע בכך כוחות רבים. כדי שבניית איברים אלה תהיה מיטבית, יש לדאוג לחום גוף ראוי, אחרת יילקח חלק מאותם כוחות בנייה כדי לייצר חום, על חשבון בניית האיברים.

מכיוון שיש להם קצב חילוף חומרים מהיר, תינוק וילד צעיר תמיד ירגישו חמימים, אלא אם כן הם על סף היפותרמיה. אם לא נספק להם שכבות ביגוד כדי לבודד את גופם, יהיה עליהם להשתמש בחלק מאנרגיית הצמיחה הפוטנציאלית שלהם כדי להתחמם.

חשוב שלא להתבלבל: לעתים רחוקות ילדים יתלוננו שקר להם. מאחר ולרוב הם אינם מחוברים תודעתית לגופם לפני גיל שבע, הם "חיים את הרגע", והם כל כך מעוּרָרים על ידי כל מה שהם חווים, שאין להם יכולת לחוש את קור גופם. לא פעם, ילדים משחקים בבריכה או בים, ואף שהם נראים "כחולים", מכחישים שקר להם ומסרבים לצאת מהמים.

כהורים, עלינו לעזור לילדינו לפתח את תחושת החום שלהם ואת המודעות ללבוש שתואם את מזג האוויר. בכך שאנחנו עוזרים להם לפתח תחושת חום זו, אנו למעשה מחזקים את חסינותם ומניחים את הבסיס לגוף בריא ולאיברים בריאים בחייהם הבוגרים.

פגיעה בייצור החום

יש כמה הרגלי חיים שסיגלנו לעצמנו בעולם המערבי והם פוגעים בייצור החום אצל ילדים:

תזונה "קרה": אכילה של מזונות ומשקאות קרים לאורך היום,

והתבססות על כריכים, גלידות ומשקאות צוננים, גם במדינה חמה כמו שלנו, גוזלת חום ממערכת העיכול.

חוסר פעילות גופנית: ילד זקוק לשעות רבות של פעילות גופנית. התרבות השלנו, שכוללת רביצה ממושכת מול מסכים ומיעוט יחסי בתנועה בשל השימוש ברכב, גורמת לנזקים רבים לילד ובעיקר מורידה לו את טמפרטורת הגוף.

מתח: כיום הילדים חשופים למתח בגיל צעיר מאוד, החל מרגע מהמעבר לפעוטון בגיל מספר חודשים, דרך הלחץ להישגים בגן ובבית הספר ועד לבגרותם. גם הצפה חושית בסביבה רועשת או בעלת גירוים מרובים גורמת למתח. המתח מעצים את הפעילות העצבית-חושית ולכן מקרר את הגוף.

פעילות שכלית בגיל צעיר: הדעה המקובלת כיום כי יש להתחיל ללמוד בגיל צעיר ככל האפשר, מהווה גורם משמעותי בקירור הילד, מאחר והמערכת העצבית-חושית הופכת להיות דומיננטית מדי בגיל צעיר מדי. למידה אמורה להתחיל רק עם התחלפות השיניים.

דיכוי מחלות חום בילדות

הנטייה להורדת חום ולהתערבות מהירה כדי שהילד לא יסבול, מקשה על *האני* לעצב את הגוף של הילד בצורה אופטימלית, ולכן יש לשקול בכל מחלת חום, אם אכן נכון למהר ולהוריד את החום.

ישנן סיבות רבות להופעת חום, אך בילדות ברוב המקרים מדובר בתהליך דלקתי זיהומי. חשוב להבין כי כפי שישנם בגופנו מנגנונים להעלאת חום, ישנם גם מנגנונים השומרים כי החום לא יהיה גבוה מדי ודואגים להוריד אותו אם זה קורה. מקרי החום עם טמפרטורות מעל 41 מעלות צלזיוס נדירים, ואם הטמפרטורה מטפסת ל-42 מעלות יש סכנה ממשית למערכת העצבים.

החום הוא מנגנון הגנה משמעותי של הגוף. בטמפרטורת הגוף הרגילה (36.8), חיידקים שפוגעים בבני אדם מתרבים בצורה אופטימלית. כאשר החום עולה, קצב ההתרבות שלהם יורד בצורה משמעותית. סיבה אחת לכך היא שעלייה בחום מאפשרת לתאים הלבנים ("החיילים" של מערכת החיסון) לנוע מהר יותר באופן משמעותי לאזור המזוהם, על מנת לבלוע או לחסל את הפולש הזר. סיבה נוספת היא, שבחום גבוה ישנו מנגנון אשר מצמצם את זמינותם של מרכיבים (כגון ברזל) שחשובים להתרבות מיקרואורגניזמים.

התוצאה של החום הגבוה תהיה פגיעה ביכולת ההתרבות של המיקרואורגניזמים הפולשים וכן שיפור בפעילות של מערכת החיסון על מרכיביה השונים.

האם חום הוא מצב מסוכן? מחקרים מראים כי אין קשר בין גובה החום לבין מצבו הרפואי של הילד וחומרת המחלה. אם לילד יש 40 מעלות חום ולמרות זאת הוא משחק, משתף פעולה ורק "הוריד את הקצב" – הרי שאין כל סיבה אמיתית לדאגה. בדרך כלל, גם אם כרגע הילד מרגיש די מסכן וסובל, בדיקת רופא תסייע להוריד את רמת הלחץ של ההורים. ילד אפאתי דורש בדיקה רפואית מיידית. אם ילד חולה במחלה חמורה, גם הורדת החום לא תשנה את התפקוד שלו, ולכן זהו בהחלט מצב לדאגה ולהתערבות רפואית מיידית.

בשנותיו הראשונות חווה הילד מחלות חום רבות, שמסייעות לו לעצב את גופו ולהתאימו למגורי *האני* שלו, על מנת שבבגרותו יוכל למצות את היכולות והמשימות שהביא איתו לאדמה מעולם הרוח

תפקיד מחלות החום

הילד נולד לתוך גוף שקיבל מהוריו באמצעות כוחות התורשה. ברגע הלידה מתחיל תהליך בו *האני* האינדיבידואלי של הילד מנסה לבצע את השינויים הנדרשים על מנת לעצב את הגוף דרך פעילות החום, כך שבהגיעו לבגרות יוכל לבטא ולממש בצורה הטובה ביותר את האינדיבידואליות שלו.

בשנותיו הראשונות חווה הילד מחלות חום רבות, שמסייעות לו לעצב את גופו ולהתאימו למגורי *האני* שלו, על מנת שבבגרותו יוכל למצות את היכולות והמשימות שהביא איתו לאדמה מעולם הרוח.

1 להרחבה בנושא ראו מאמרי "הגוף האתרי – גוף החיים והזמן" בגיליון 65 של אדם עולם.

ד"ר מוטי לוי הוא הרופא הראשי של כללית רפואה משלימה.

ילדים מדקלמים בראשית

גלעד גולדשמידט

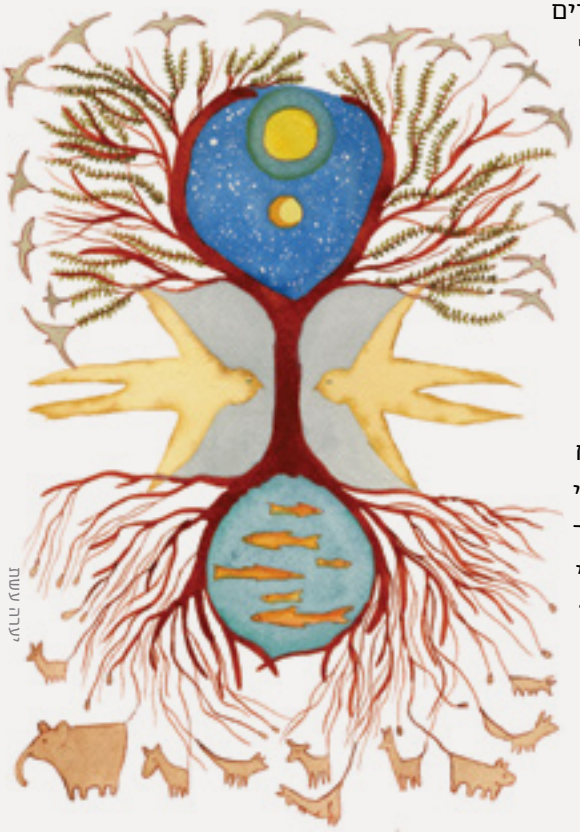
בתמונות הגדולות מספר "בראשית" אנו עונים לילדים על השאלות העתיקות: מאין באנו? מהו מקורנו? כיצד נוצרנו? והשפה שבה אנו עונים היא שפה רוחנית, קוסמית

אני מבקר בבית ספר ולדורף במזרח ארה"ב. בחדר המורים מגלה מחנכת כיתה ג' שאני מישראל ומיד מזמינה אותי לכיתתה לדקלם עם הילדים את תחילת הפרק הראשון של בראשית. הילדים בכיתה כבר יודעים פחות או יותר את הטקסט ואני עובד אתם על הגייה נכונה של העברית. מאורע כזה חזר על עצמו פעמים רבות בביקוריי בבתי ספר ולדורף בארצות שונות.

מדוע מלמדים בבתי ספר ולדורף בארה"ב, בניו זילנד, בנורבגיה, בשוויץ, במזרח אפריקה וביפן את סיפורי התנ"ך, החל מבריאת העולם דרך סיפור גן העדן, המבול, סיפורי האבות ונדודי העם במדבר? מהי האיכות הטמונה בסיפורים הללו, שהנה כה חשובה לילדים בגיל זה, עד כדי שהיא חוצה עמים, תרבויות ושפות?

סיפורים מעצבים

התנ"ך, ובמיוחד חמשת חומשי התורה, מהווים אמנם תשתית לתרבות המערב – הנוצרים מכנים את התנ"ך "הברית הישנה", זאת לעומת "הברית החדשה", ורואים בשני האֶפוסים הללו שלמות אחת, אך יחד עם זאת, אני בטוח שלא



זו הייתה הסיבה שעמדה לנגד עיניו של שטיינר, כאשר הציע לספר לילדים בכיתה ג' את סיפורי התנ"ך. פה חשוב לציין, שתחום הסיפורת בבית הספר היסודי היה חשוב מאוד לשטיינר והוא יצר תוכנית לימודים מפורטת: מה כדאי לספר בכל כיתה בבית הספר היסודי. בנוסף לכך, הוא עבד עם המורים על אופי הסיפורים ועל האופן שבו ראוי לספרם מבחינה מתודית. התמונות והדימויים שילדים מעלים בעיני רוחם בשעת סיפור מהווים את אחד המאפיינים החשובים ביותר של מתודת ההוראה בחינוך ולדורף. בין הגילאים 4-5 ועד גיל ההתבגרות מהוות תמונות פנימיות (שהילדים עצמם יוצרים, לעומת תמונות "חיצוניות" שהם מקבלים מוכנות מצפייה במסכים) גשר בעל משמעות רבה לחשיבה מופשטת. גשר המעֵרב את כוחות הדמיון, היצירתיות, הרגש וחום הנפש – איכויות חשובות ביותר בגיל זה.

סיפורי הפרקים הראשונים של בראשית, ובמיוחד סיפור בריאת העולם וסיפור גן העדן, הם סיפורים בעלי עוצמה אדירה. גם כמבוגר אי אפשר להישאר אדיש מולם. עבור הילדים אלה סיפורים מעצבים. רובם שומע אותם בגיל זה, שנמצא בין הילדות הרכה והתמימה לבין היציאה הראשונה לעולם המבוגרים – בהזדהות, בפתיחות ועם כל כוחות הנפש.

בתמונות גדולות אלה אנו עונים להם על השאלות העתיקות: מאַין באנו?

מהו מקורנו? כיצד נוצרנו? והשפה שבה מדברות תמונות אלה היא שפה רוחנית, קוסמית: תוהו ובוהו, חושך על פני תהום, רוח אלוהים מרחפת, הפרדת האור והחושך, בריאת האדמה, הצמחים, החיות – ולבסוף בריאת האדם. ואחר כך: גן העדן, אדם וחוה, הנחש המפתה, אכילת הפרי האסור והגירוש מהגן. אלה הן תמונות כבירות שמראות לילדים כיצד הגענו הנה, לעולם הארצי, הפיזי, למציאות החומרית.

הקשר קוסמי

בכתביו ובהרצאותיו על חינוך התייחס שטיינר פעמים רבות למה שעובר על ילדים בהתפתחותם בשנה העשירית. לעומת שאר שלבי ההתפתחות שציין שטיינר, ושלהם יש מקבילות בפסיכולוגיה ההתפתחותית מבתי מדרשם של חוקרים והוגים אחרים, הרי שהדגש על השנה העשירית מיוחד לפסיכולוגיה האנתרופוסופית. בתמציתיות, מדובר על שלב מעבר מילדות לבגרות, המתבטא בכך שהילדים מפסיקים לראות את העולם "מבפנים" – לחוש זהות וקִרבה למתרחש סביבם, להרגיש את עצמם מאוחדים עם הטבע, עם המבוגרים ועם כל מה שסובב אותם, ומתחילים לראות את העולם מ"בחוץ" – מתוך ריחוק וניתוק מסוים מהטבע, מההורים ומהסביבה. אפשר גם לומר, ששלב זה מאופיין בהתחזקות של "העצמי" על כל הכרוך בכך. שטיינר דיבר על חוויית בדידות של הילדים, על שאלות חיים שעולות בגיל זה ועל בחינה מחדש של הקשר עם המבוגרים המשמעותיים בחייהם.

ההקבלה לסיפורי הבריאה והגירוש מגן העדן מאירת עיניים. מה שהילד עובר באופן פנימי, נסתר ומאוד אישי – עוברת האנושות במיתוס התנכי. זוהי למעשה דרך של "התגשמות", של התכווצות וצמצום, מהמרחבים הקוסמיים לתוך גוף אנושי ונפש אנושית בעולם הארצי והפיזי. הנפש האנושית העצמאית, הייחודית, מתחילה כעת את לידתה – היא תמשיך את התהליך בגיל ההתבגרות ביתר עוז – ולידה זו תלווה בכאב, בהיפרדות, בבושה ובעצב.

מה שהילד עובר באופן פנימי, נסתר ומאוד אישי – עוברת האנושות במיתוס התנכי. זוהי למעשה דרך של "התגשמות", מהמרחבים הקוסמיים לתוך גוף אנושי ונפש אנושית

השאלה שמציב שטיינר למורים בהרצאותיו ובשיחותיו היא: כיצד יש ללוות את הילדים בגיל רגיש זה? סיפורי התורה, במיוחד הפרקים הראשונים של ספר בראשית, מהווים תשובה משמעותית בליווי זה. בנסתר, ושלא במודע, הם נותנים לילדים את ההקשר הקוסמי, מעניקים משמעות למה שעובר עליהם בפנימיותם.

ולסיום, סיפור מהחיים הקשור גם הוא לדקלום פרק א' בבראשית: בספטמבר 1989 החלה כיתה א' ראשונה בהרדוף. משרד החינוך הציע לנו להיות בית ספר במעמד "מוכר שאינו רשמי" ואנו לא הסכמנו. החזון שעמד לעינינו היה תמיד: חינוך ולדורף ציבורי, שווה לכל נפש ומשולב במערכת החינוך הציבורית. כך שתחילה לא היינו מוכרים כלל והמאבק על ההכרה נמשך שלוש שנים ארוכות. כאשר הכיתה הראשונה הייתה באמצע כיתה ג', הגיע לביקור במועצה מנכ"ל משרד החינוך. שר החינוך היה אז זבולון המר ומנכ"ל המשרד היה איש דתי (שאחר כך היה גם חבר כנסת מטעם המפד"ל). ראש המועצה הכריח אותו לבקר בהרדוף וכך נכנסה בשעות הבוקר משלחת של אנשים מכובדים, כולם גברים חובשי כיפה, לכיתה ג', אותה חינכתי באותה העת.

האנשים המכובדים עמדו מסביב לשולחנות הכיתה והילדים עשו להם הצגת תכלית של דקלומים ושירים בבית ספר ולדורף. השיא היה דקלום של כל פרק א' מבראשית. הילדים דקלמו אותו בהתלהבות וידעו אותו כמובן בעל-פה. כאשר ראיתי את עיני המנכ"ל בשעת הדקלום, כבר ידעתי שהדלת נפתחה. ואכן, בסיום הדקלום, הוא לקח אותי אל מחוץ לכיתה ואמר: "רק תגיד מה אתה רוצה, הרשמתם אותי עמוקות". לאחר שבועות מספר הגיע האישור ממשרד החינוך ובית הספר בהרדוף הפך לבית ספר ממלכתי, מוכר וייחודי בגישת ולדורף.

גלעד גולדשמידט ממייסדי בית ספר ולדורף הרדוף, מחנך, מורה ומרצה בתחומי חינוך ולדורף. gilad@harduf.org.il

מחשבות על בראשית

מירי מתתיה

איך נטעין את מוחם של ילדינו בידע שיכשיר אותם לחיים במדינת ההיי-טק? ניתן להם משחקים דידקטיים? אולי נרכיב ביחד פאזלים? עצרו, נשמו עמוק. אין תחליף למשחק מלא דמיון במקלות ובצדפים

בראשית קיימת המחשבה,
והמחשבה אינסוף היא,
וחיי המחשבה הם אור האני.
תמלא המחשבה המאירה
את חשכת האני שלי.[1]

בשיחות עם הורים שמתלבטים לגבי רישום ילדם לגני ולדורף עולה פעמים רבות השאלה: "איך הוא יתאים את עצמו לעולם, אם הוא לא לומד כאן שום דבר חוץ מאשר לשחק באצטרובלים וביריעות בד? הוא לא לומד לחשוב או לדבר!"

התהייה מובנת, הרי העולם נברא בדיבור, והתרבות שלנו נוטה לראות במחשבה ובדיבור את היסוד לכל הקיום האנושי. גם האנתרופוסופיה מתייחסת לבריאה בדיבור, אך מעלה את האפשרות ש"המחשבה הקוסמית" האינסופית התקיימה עוד הרבה לפני היישום שלה בחומר.

תקתוק השגרה

כאשר נברא בביתנו אדם קטנטן, אנחנו מאחלים לו את כל הטוב שבעולם ומאיצים בו לדבר ולחשוב. עקרונית הכוונה כמובן טובה, אבל מכיוון שעל פי פסיכולוגים התפתחותיים כגון פיאז'ה,[2] וכן על פי האנתרופוסופיה,[3] הבסיס לחשיבה הוא ההתנסות החושית של הילד, עלינו לאפשר לו מפגש חושי עם העולם שאליו הגיע.

האנתרופוסופיה מתייחסת ל-12 חושים אצל האדם ומחלקת אותם לחושים בסיסיים, אמצעיים וגבוהים, כאשר שניים מן הגבוהים הם החוש לשפה והחוש לחשיבה – אשר מתפתח בעקבותיה. היום כנראה היינו מכנים אותם "יכולת קוגניטיבית".

"תפקיד החינוך הוא ללמד את הילד לחשוב, ולא ללמדו מה לחשוב", היא אחת האמירות הידועות של ג'ון דיואי, מחשובי ההוגים בחינוך במאה ה-20. אינני יודעת אם דיואי הכיר את האנתרופוסופיה, אולם ברור שגם הוא הבין שחשיבה נבראת מתוך התנסות מגוונת. הוא ציין שחשיבה עצמאית ואף מוסרית תתרחש רק אם הילדה תתנסה בהתנסויות שונות ותחווה את התוצאות; היא תלמד להתנהג באופן שמביא בחשבון את רגשותיו של האחר, רק אם תבדוק באופן אקטיבי את מעשייה ואת השפעתם. לפי דיואי, החשיבה של הילד מתפתחת כשהוא מתנסה בפעילות כלשהי ואינו מצליח בה או אינו מבין דבר מה. מצב עניינים זה מביא אותו לחוסר נחת ולתסכול שיוצרים הפרעה ב"תקתוק השגרה". זו מצדה תפעיל חשיבה וניסיון להבין. לכן, אומר דיואי, מטרתו של החינוך הוא לספק את התנאים ההולמים לחשיבה.[4]

אבא הלך לעבודה

בחינוך הקונבנציונלי, מתוך אמונה שהמוח הצעיר נוח לעיצוב ולקליטת רשמים, הנטייה היא להורות לילדים חשיבה מושגית מן הגיל הצעיר ביותר. בפועל, בעיקר בגלל אילוצי מקום וזמן, הגננות מקנות מושגים מופשטים בעזרת תמונות והסברים מילוליים. כתוצאה, לומדים הילדים בעיקר "מה לחשוב". לדוגמא, בל"ג בעומר, מראות הגננות לילדים תמונות מנוילנות של חץ וקשת ואומרות שנעים לשלוח את החץ, ואף מדגימות את התנועה. לילדים אין אפשרות להתנסות בירי החץ מפאת השמירה על הבטיחות, וכך חושבים הילדים שנעים לשלוח חץ, מבלי שהתנסו בכך. באותו אופן ניתן להקנות צורות חשיבה מגדריות על ידי סיפורים אודות אבא שהולך לעבודה ואמא שמבשלת במטבח, או צורות חשיבה גזעניות על ידי הצגת סטריאוטיפים. כלומר, ניתן ללמד את הילדים מה לחשוב, בעזרת מושגים מופשטים.

בגן ולדורף בונים הילדים בתים, טירות, חלליות, בתי חולים – והכול מחומרים גולמיים. כלומר, אם בגן רגיל ישנה "פינת רופא" (לצערי, זו לעולם אינה מכונה "פינת רופאה") ובה סטטוסקופ מפלסטיק, מדחום מפלסטיק וכו', הרי שבגן ולדורף מסגרת עץ ופרגוד יהפכו לחדר הרופא, שולחן הפוך יהיה מיטת הטיפולים, מקל יהיה מד-חום ומספר צדפים יהיו התרופות. הילדים משקיעים חשיבה ותכנון במשחק: איך נבנה את המיטה? מה נראה כמו תרופה? במהלך משחק כזה שבו צפיתי כמלווה, אספו הילדים עלים ונתנו "מספר" לכל אחד מן ה"חולים" שחיכו בתור.

המשחק מזמן גם שאלות חברתיות: מה לעשות כשמישהו אינו מחכה לתורו? האם מותר להרים את החולצה של הנבדק? ומה עם השמלה של הנבדקת? הילדים נאלצים להתלבט בבעיות ולהציע פתרונות.

מתמטיקה שימושית

הורים אשר מתלבטים בנוגע לכניסת ילדתם לגן ולדורף אינם חוששים רק מהיעדר חינוך חברתי, אלא בעיקר מכך שהיא לא תצליח מאוחר יותר בלימודי מדעים וטכנולוגיה ולכן תיעצר השתלבותה במדינת ההיי-טק. אך גן ולדורף בהחלט מזמן התנסות מדעית-מעשית. כאשר, למשל, מחליטים הילדים לבנות טבון בחצר, הם נדרשים לתכנן כיצד להכין את הלבנים מבוץ ומחמר, ובהחלט מקבלים מושגים על "חוזק חומרים". הם מגלים שעדיפות לבנים מרובעות ולא עגולות ונאבקים בכוח הכבידה כשהם סוחבים אותן. ספירת הלבנים שבקיר הימני צריכה להיות זהה לזו שבקיר השמאלי – והרי לנו גם מתמטיקה שימושית.

לעומת זאת, בגן הרגיל נמצא "חצר גרוטאות" שבה יש מחשב מקולקל, ולידו מדפסת שכבר נשפך עליה חול, וכך אמורים הילדים לפתח את המשחק הסוציו-דרמטי (משחק חברתי אשר ממחיז אירועים שונים בחיי הילדים). סוג החשיבה שמעודד החינוך הרגיל עלול להיות מאד טכני ולמנוע את התפתחות היצירה והדמיון. בניגוד לפאזלים, דומינו ומשחקים אחרים המכונים "דידקטיים" – מאפשרים משחקיהם העצמאיים של הילדים בגני ולדורף מגוון רב יותר של התנסויות אנושיות ומדעיות וניסוח חוקים חברתיים ומוסריים שקשורים בהם.

לעיתים עומדים ההורים נבוכים מול אמירות של הגננים בוולדורף שטוענים על ילדם שהוא "מאוד בראש". מבחינת ההורים, הילד, שמדבר נהדר ומגלגל בדעתו אפשרויות שונות ורבות, יגדל להיות אדם אינטליגנטי ומוצלח. אבל הגננים רואים כיצד במקום להתנסות הילד יושב ושוקל ומתכנן, ועד שהוא מגיע לעשייה, חבריו עברו כבר למשחק הבא.

הלמידה האקטיבית היא קריטית להישרדותו של ילדנו בעולם המשתנה במהירות. העתיד הצפון לכולנו הוא מגוון ביותר ודורש פיתוח כוחות חשיבה חיה למען גילוי עולמות תוכן חדשים. דווקא ההתנסות נטולת ההכוונה שבגני ולדורף, מאפשרת את החסינות הנפשית ואת היכולת המחשבתית שנדרשות להתמודדות עם הבלתי נודע.

העתיד הצפון לכולנו הוא מגוון ביותר ודורש פיתוח כוחות חשיבה חיה למען גילוי עולמות תוכן חדשים. דווקא ההתנסות נטולת ההכוונה שבגני ולדורף, מאפשרת את החסינות הנפשית ואת היכולת המחשבתית שנדרשות להתמודדות עם הבלתי נודע

וגם לנו, המבוגרים, מומלץ לתרגל את סוג המחשבה שעליה מדבר שטיינר במדיטציה שהבאתי בתחילת המאמר. מחשבה זו היא רחבה הרבה יותר מזו הנדרשת בפתרון שאלות בחשבון – היא זו אשר כוננה את היקום כולו, ועלינו לאפשר לה להאיר את פנימיותנו באור של חיים.

1 שטיינר, ר., **מדיטציות ואמרות התבוננות**, תרגום אלישע אבשלום, הוצאת תלתן, 2000, עמ' 10.

2 פליבל, ג'והן ה., **הפסיכולוגיה ההתפתחותית של ז'אן פיאז'ה**, הוצאת אוצר המורה, 1971.

3 Steiner R. *The Kingdom of Childhood,* Schmidt Number: S-5866 Rudolf Steiner Archive &e. Lib, LECTURE 2, 13th August, 1924.

4 ענת רימון-אור, ויוסי ארגמן, **מחשבה מתקתקת: ג'ון דיואי: עקרונות מרכזיים בתורתו ומחשבה מחודשת עליהם**, הוצאת פרדס, 2017.

מירי מתתיה פסיכותירפיסטית גופנית-נפשית ומלווה פדגוגית להורים וצוותים חינוכיים. miri.matt@gmail.com

לפעמים חלומות מתגשמים

דפנה דריאל

פתאום הוא מוריד מיוזמתו את הזבל, פתאום היא מפסיקה לעשן. שנים התפללנו לשינוי והנה הוא מגיע. למה זה כל כך מפחיד?

"הוא לא עושה כלום בבית. שום דבר. הכול נופל עליי – הילדים, הבית. אפילו את הזבל הוא לא מוציא!"

לגלית נמאס כבר. היא רוצה שארז ישתנה. זה הדבר שהיא הכי רוצה שיקרה, ולדעתה זו בדיוק הנקודה הקריטית – אם הוא ישתנה, גם היא תשתנה והכול יהיה טוב יותר.

מי לא מכיר את המחשבה הזו – אם רק השני ישנה נקודה מסוימת, הכול יהיה טוב.

ואתם יודעים מה, לפעמים החיים מפתיעים. לפעמים חלומות מתגשמים, שינויים מתחילים לקרות. בת הזוג שהזניחה את בריאותה במשך שנים, מתחילה פתאום לטפל בעצמה. בן הזוג, יום בהיר אחד, מוציא את הזבל מיוזמתו בלי שמזכירים לו. אז נכון, אולי זה לא שינוי כזה גדול, ופעם אחת זה עדיין לא אומר, אבל אלה ניצנים של שינוי – ולא סתם שינוי, אלא שינוי בכיוון שאליו שאנחנו כל כך רוצים להגיע.

ומה קורה אז?

לא תמיד מה שחשבנו שיקרה. לתהליך כזה יש דינמיקה מעניינת וגם מאתגרת לשני הצדדים: הצד שהשתנה יצא מאזור הנוחות שלו, וכנראה מתמודד לראשונה עם בעיות שהדחיק עד כה. אם הפסיק לעשן – הוא מוותר על הקביים שנעזר בהם. אם החל לעזור בבית – הוא נכנס לאזור שממנו נמנע עד כה, ובכל אופן הוא רגיש יותר כרגע. הוא פגיע יותר, חשוף יותר, מחוץ לאזור הנוחות הקודם שלו.

בנוסף, צעד ראשון הוא לפעמים הכי קשה. בסתר לבו, הוא אולי מצפה לתשואות, או לפחות להערכה.

נכון שהמצב הקודם לא היה נוח, אבל

אם המריבות והתלונות עזרו – אולי כדאי דווקא להמשיך בזה ולהשיג הישגים נוספים?

לפחות הוא היה ברור. מריבות חוזרות ונשנות קיבעו את העמדות: אני הטוב ואת הרעה. אני הרגישה ואתה הגס. אני השפוי המאוזן ואַת מלכת הדרמה. לא נוח אולי, אבל חלוקת התפקידים ברורה.

רק מילה טובה

עכשיו שיווי המשקל התערער, וגם הצד שלא השתנה חייב למצוא את מקומו במרחב החדש. גם אם גלית רבה עם ארז פעמים רבות על עניין הזבל, ובוקר אחד היא מגלה שהוא הוציא את הזבל מיוזמתו, היא עלולה לגלות שבמקום שמחה מציפים אותה חששות: מה אם זה חד פעמי? מה אם תשגה באשליות והכול יחזור לקדמותו? הפחד מאכזבה עלול למנוע ממנה לשמוח בשינוי הקטן שכל כך ייחלה לו, ועלול גם למנוע ממנה לבטא הערכה: אם היא תגיד מילה טובה, היא חוששת שארז יסתפק בצעד הקטנטן הזה ויפסיק להשקיע. אם המריבות והתלונות עזרו – אולי כדאי לה דווקא להמשיך בזה ולהשיג הישגים נוספים?

אני מבינה את גלית. התסכול לא קל ואין שום דבר "לא בסדר" בצורת המחשבה שלה. לא קל להיפרד מריחוק ומביקורת, ששמרו עלינו כל כך טוב בימים קשים. אני רק יכולה להזמין את גלית לנסות לפעול אחרת: דווקא עכשיו, חשוב מאוד להגיד מילה טובה, לפתוח פתח לקרן האור החדשה שנכנסת. אולי היא דקיקה כרגע, אבל אמפתיה וסבלנות יכולות לגרום לה לגדול.

לחגוג את הכישלונות

פעמים רבות אנחנו מרגישים שיותר גרוע מלא לנסות, זה לנסות ולהיכשל. מישהי אמרה לי שיותר גרוע מבן זוג

כעסן, זה בן זוג כעסן שהלך לסדנת ניהול כעסים והסדנה בכלל לא עזרה לו – ועכשיו שניהם מתוסכלים ומיואשים עוד יותר. אבל מי החליט שהסדנה לא עזרה? כדי לבחון באמת תהליכים, אי אפשר להשתמש בשני מצבים בלבד – הצלחה וכישלון. חייבים לפתוח מנעד רחב יותר, ולשים לב ליותר סימנים. שינויים לא קורים ביום אחד ולא מתרחשים בקו ישר. הסתכלו על תינוק שלומד ללכת. בכלל, כישלונות הם סיבה למסיבה. הרי מאחורי כל כישלון עומד ניסיון, ולנסות שוב בלי להתייאש, ללמוד מטעויות ולנסות שוב – זה לתת צ'אנס לשינוי אמיתי.

כישלונות הם סיבה למסיבה. הרי מאחורי כל כישלון עומד ניסיון, ולנסות שוב בלי להתייאש, ללמוד מטעויות ולנסות שוב – זה לתת צ'אנס לשינוי אמיתי

נכון שישנם מקרים – אחרי שלא צלחו ניסיונות רבים, מכיוונים שונים – בהם אפשר לקבל שהמצב לא ישתנה ולבחון את הדברים שוב במבט מפוכח. אבל זה רק אחרי שנתַנו סיכוי אמיתי לשינוי. כך או כך, יאוש הוא אויב השינוי. וכשהוא מופיע בשלבים מוקדמים מדי, הוא עלול לפגוע בתהליך.

מבחן המוט

אחד הדברים שמקשים על שינוי, הוא המבחנים שאנחנו מעמידים זה לזה בלי לדעת.

דוגמה קיצונית שנתקלתי בה, היא אישה שהתלוננה שנים על בעלה השתיין. ההתמכרות שלו הרסה כל חלקה טובה והחלום שלה היה שהוא ייגמל. הלא ייאמן קרה והבחור התחיל ללכת לקבוצת גמילה – ומה קרה אז? תוך זמן קצר הופיע בקבוק יין על שולחן השבת, דבר שאשתו מעולם לא עשתה קודם לכן.

בן הזוג הנאבק בשינוי עלול לחוות זאת כמו מקל בגלגלים: עשה מעשה משמעותי, ומה הוא מקבל בתמורה? מלכודת. הוא כועס, חוזר להרגל הקודם, והיא בתגובה – "ידעתי. אי אפשר לסמוך עליך!"

מה קרה פה בעצם? מה שקרה הוא טבעי מאוד. אני קוראת לזה "מבחן המוט". כשאנחנו הולכים לים עם שמשייה, חופרים בור עמוק ותוקעים את מוט השמשייה בחול, מה הדבר הראשון שאנחנו עושים? מנענעים את המוט כדי לבדוק שהוא יציב. לוודא שיעמוד ברוח. ככה גם בחיים – אנחנו עורכים מבחנים לא מודעים לבן הזוג המשתנה כדי שלא נתאכזב, כדי לבדוק אם נוכל לסמוך עליו.

לכן – אם בן או בת הזוג עושים לראשונה שינוי בימים אלו, כדאי לזכור שמדובר בתקופת ביניים. לא לצפות לתוצאות מהירות, להימנע ממבחנים ולגלות סבלנות. זה לא קל בכלל. מפני שדווקא עכשיו, אחרי שנים של המתנה לשינוי, אנחנו עלולים להיזכר בכל הכאב שההתנהגות הקודמת גרמה לנו ואנחנו רוצים לתת לו ביטוי. לבכות סוף-סוף על שנים של סבל. זה טבעי ומובן – ודאי שבמקרים קשים – וגם לזה צריך לתת מרחב. אבל כרגע, אם באמת רוצים לתת צ'אנס לשינוי חייבים לקחת בחשבון שהכול עדין ורגיש, והעמסה של כאב על התהליך עלולה לעכב אותו.

קחו אוויר

אז, אם בן או בת הזוג שלכם מגלים ניצנים של שינוי:

1. קחו בחשבון שהם עושים צעד גדול וזקוקים להכרה במאמציהם, גם אם לא בהצלחות בינתיים.
2. תהיו נדיבים ואל תתקמצנו על מילה טובה.
3. פִּתחו מרחב לכישלונות.
4. הימנעו ממבחנים ככל יכולתכם.
5. קחו אוויר והחזיקו את האפשרות לשינוי, את האמונה.

ולאלו מכם שעושים את השינוי, אני ממליצה:

1. אל תצפו למילה טובה.
2. צפו למבחנים. דעו כי הם יבואו.

זכרו שבן/בת הזוג חוששים להאמין. זה טבעי. זכרו ששותפיכם יבקשו הכרה בכאבים שנגרמו להם לפני השינוי. תנו לזה מקום, גם אם בעיניכם זה כבר לא רלוונטי.

דפנה דריאל יועצת ביוגרפית ומגשרת, מלווה יחידים וזוגות. dafnadariel@gmail.com
dafnadariel.com

על כנפי נשרים

מור סאן

בין אש היצירה של האריה למים המחיים שהדלי נושא מהבאר אל הקהילה; בין ההשראה המלהיבה של לוציפר לשכלתנות האהרימנית – הולכת הנפש על חבל דק



בספר **שנים עשר הלילות הקדושים**[1] של רודולף שטיינר, בעקבות ארבע שנים של מסע אישי שלה, אותו הביאה אל הכלל, נותנת קריסטינה קיין הנחיות התבוננות (מדיטציות) לשנים עשר לילות בשנה דרך הזודיאק. 12 הלילות מתחילים במזל גדי ב-24.12 וממשיכים עד מזל קשת ב-7.1.

כך נכתב בלילה השני, המוקדש למזל דלי: "הנשר של הנפש ממריא גבוה עם כנפיו, מביט לאחור מגובה רב, וצופה בחייו. כעת האדם מזהה את חוקי הקארמה [...] כיצד אנו יכולים להתרחק מספיק כדי שנראה את התמונה הגדולה של הביוגרפיה שלנו? רק על כנפי נשר!" בסוף אותה פיסקה, מוסיף שטיינר משפט מ**בהגווד גיטה**: "אֵילו חיים אני חיה? חיים אנוכיים או חיים מוקדשים לאנושות?" זהו הציר של הנשר (מזל דלי) והאריה (מזל אריה), ציר המעוף וציר האש.

במאמר הקודם על ציר סרטן-גדי נגענו באלמנט המים הירחי אל מול אלמנט האדמה באוקטבה הגבוהה ביותר שלה – אדמה הקשורה אל הרוח. כעת הגענו אל אלמנט האוויר מול אלמנט האש. נתבונן על הציר הזה בשאלה של האנוכי מול האנושי וכיצד הם משלימים זה את זה.

אריה זורח בלב

שליטת מזל אריה היא השמש, והיא מגלמת את האומץ להנהיג, לזרוח, לחיות את גדולתה. בחיינו האישיים החיבור שלנו אל השמש הוא בהגשמת מהותנו, מימוש ייעודנו. כיצד יכול האדם להגשים את עצמו כשהוא חלק מהכלל? כיצד יכול אדם לזהות את כישוריו האישים ולהוציאם לפועל מול חברה שמכתיבה לו תנאים? תנאים במובן של חוקים חברתיים, התניות, דימויים מופנמים של איך ומה עליי להיות, תפיסות לגבי איך אני אמורה להגשים את עצמי ובאיזה אופן.

דרך האומץ להיות הוא עצמו, כמו השמש, יכול האדם להתחבר אל צרכיו הפנימיים, לצאת מנתיב החברה הסלול ולהיכנס אל תוך היכל לִבּוֹ. בתוך היכל לבו שוכנת יצירתו האישית, "הסגנון" שלו, המתנה הייחודית שיוצרת את חייו של כל אדם באופן אחר, יצרי וממשי ביופיו. לכן האריה מגלם גם את היצירה האישית – את אש-*האני* הנוכחת מתוך היותה, ללא שאלה של האם וכיצד להאיר את עצמה. זוהי עמדה ייחודית, חד פעמית של הנפש בהתגלמותה דרך אור *האני*. זהו רגע ההווה שחווה עצמו כילד, במלוא מובן המילה.

אוראנוס שואב ממעיינות היצירה

אל מול זו האש, נכנס מזל דלי, אלמנט האוויר האחרון במעגל הזודיאק. ארכיטיפ הדלי, עד המאה ה-18, היה קשור כמו הגדי לפלנטת שבתאי, אך כשאושר סופית קיומה של פלנטת-קרח ענקית, ירקרקה וגדולה עוד יותר

משבתאי, שלאחר לבטים רבים הוחלט לקרוא לה אוראנוס – קיבל דלי את הכוכב החדש. ניתן לומר שמרגע זה החלה האנושות לראות את המדע כשווה ערך לדת.

ציר אריה-דלי מתוח כחבל-דק, שעליו מתהלך הלוליין עם כנפי נשר גדולות ולבו ער לרגע הזה, שכן כל צעד שהוא עושה משפיע על צעדו הבא

אוראנוס, אביו של כרונוס (שבתאי) הוא אב הטיטנים במיתולוגיה היוונית ובן זוגה של גאיה, אמא אדמה. הדלי מייצג חברותיות, קהילה, אחדות רעיונית, אופנתיות, חידוש. אם כולנו אוהבים את הקשת-בענן, הדלי חי על הקשת ומפרק אותה חלק-חלק בניסיון להביאה אל האדמה. אולי משום האומץ היצירתי שלו, הדמיון, החדשנות, והיכולת להביא את מה שגבוה בשמיים אל האדמה, הוא שייך אל עוצמתו של אב הטיטאנים. הדלי שומר על אובייקטיביות בחשיבתו הטהורה, הרגש הוא רק גשר אל המחשבה הגבוהה. הכללי עולה על האישי ולכן קשור לקהילה, שהרי הדלי הוא היחיד מכל 12 המזלות שבו נראית דמות אנושית. זהו האדם עם דלי המים בידו, יורד אל הנהר, מעניק מעצמו למען הקהילה הצמאה, שממנה יצא ואליה גם ישוב עם המים.

אם האריה חי ברגע ההווה, הדלי קשור לעתיד, וזה מקור יצירתו. הדלי אינו שואב את המים מתוך מצוקה רגעית אלא מתוך דאגה לעתיד. אופן החשיבה של ארכיטיפ הדלי יכול להיות רדיקלי בעבור הרגע הזה, אך בעוד 35 שנה כולנו נחשוב כך. גם כאן יש לנו תמונה של אומץ ויצירה – אך אלה הם אומץ ויצירה המכוונים אל ההמונים, וזוהי חלוציות, נתינה של ידע למען משהו גדול יותר, משופר יותר, כתודעת שירות היוצרת עולם טוב יותר לכולם.

בין לוציפר להארימן

נחזור לשאלה ששטיינר מביא מן ה**בהגווד גיטה**: האם אני חיה חיים אנוכיים או חיים המוקדשים לאנושות? וכדי לענות נשאל קודם – מהו המקור של פעולותיי? מהם הכוחות שאליהם אני מתחברת כאשר אני יוצרת דבר מה חדש? האם אני פועלת עם אחרים או לבד? האם זה רק למען המשפחה שלי? או שאדוותיה של היצירה חיוביות לכלל הקהילה?

אם אני מַנְכֶּסֶת את מה שאני עושה אל השראתי האישית, הריני נופלת אל זרועותיו של לוציפר וכל כולי אגו טהור, הנושא את כתר מלך החיות אך ללא הלביאה... הדבר ראוי לתשומת לב באמנות האנתרופוסופית שמבקשת להתחבר אל מקורות גבוהים מאיתנו. אך אם אני שואפת ליצור רק על פי חוקיות אובייקטיבית מבלי לערב את נפשי בתהליך, מבלי לתת לחותם הייחודי שלי להטביע את עצמו ביצירתי, האם איני מתגלשת בלי לשים לב אל רגליו הכבדות של אהרימן?

האדם נמצא בין לבין. בין זרועותיו של לוציפר לבין רגליו של אהרימן. במתח בין שניהם אנחנו בונים את החופש, ובחופש נוכחת היצירה האישית שלנו, יצירה שמקורה בכוחות הגבוהים שמעלינו ושחייבת להתגשם כנתינה. ראו כמה מורכב הציר הזה, המתעסק בשאלת השאלות של רבים מאתנו: יצירה למעני – או למען האחר?

זוהי שאלת השאלות לאלה הקשורים לחיי קהילה, ובעצם לכל אחד מאיתנו החי את חייו עם אנשים סביבו. קיים מתח אנושי תמידי בין השניים. ציר אריה-דלי מתוח כחבל-דק, שעליו מתהלך הלוליין עם כנפי נשר גדולות ולבו ער לרגע הזה, שכן כל צעד שהוא עושה משפיע על צעדו הבא. מיהו הלוליין? הנפש הבודדה, הייחודית, הלב שפועם עכשיו ומזרים דם. תכופות אנו נאלצים להדחיק את רצוננו האישי (אריה) למען הכלל (דלי) שממנו אנו באים. על מנת להיות במלוא האהבה, עליי כביכול לוותר על הקארמה האישית שלי, לוותר על הסיפור האישי שלי ולראות את הפלא שקיים באדם האחר, זה שכה שונה ממני. לכן חיי קהילה מהווים עבורנו כזה מאמץ, הדורש אומץ להשתנות. חשוב לזכור את לב האריה האוהב, ולעבור דרכו אל האחר שמביא לנו את מתנת העתיד על כנפי הנשרים.

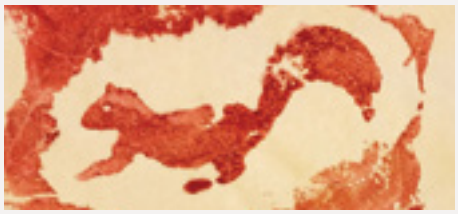
1 **שנים עשר הלילות הקדושים**, הנחיות שמסר רודולף שטיינר להרברט האן והתבוננויות מאת קריסטינה קיין, תרגמה מאנגלית: מרים פטרי, הוצאת חירות, 2016.

מור סאן אסטרולוגית ושחקנית, אומנית ואמא. מקבלת לייעוץ אסטרולוגי בהרדוף או בסקייפ. oddshemesh@gmail.com

חותמות בר

חן רכטמן

אם במקום לשלוח סטיקר בווטסאפ תרצו להכין חותמת אישית מקליפת אורן ולהטביע אותה על נייר – כאן תוכלו למצוא את כל ההנחיות לשם כך







כשהייתי ילדה היה לי אוסף מכתביות ריחניות. אהבתי לכתוב עליהן מכתבים לחברות ולשלוח בדואר. במשך שעות, רכונה על השולחן, הייתי ממציאה חתימה לשמי, להוסיף בסוף המכתב. מאז עברו הרבה וואטסאפים ברשת, הצבי של הדואר כבר פחות מקפץ בגבעות הילדות, ועדיין כמה כיף לכתוב מכתב פשוט, בכתב יד, לצייר ציור, להמציא חותמות.

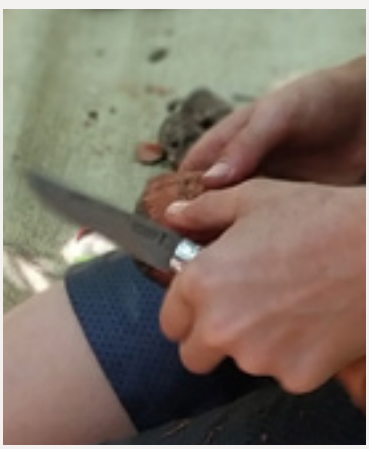
מוזמנים לצאת ליער אורנים, לחפש קליפת גזע על האדמה, ליישר ולהחליק היטב את פני השטח שלה, ולאחר מכן ליצור בעזרת מפסלות תבליט או תחריט של החותמת המשפחתית היצירתית שלכם.

רשימת ציוד:

- קליפות עץ אורן (אלה הבשרניות, ניתן למצוא על האדמה ביער אורנים)
- ניירות שיוף לעץ, מהגס אל העדין
- מסורית מתכת קטנה
- מפסלות עץ קטנות, כגודל עפרון, שניתן למצוא בחנויות יצירה
- סכין גילוף, עדיף עם נעילה
- ניירות טיוטה
- צבעי מים או דיו
- מכחולים

מציאת הקליפה המתאימה

קליפת האורן רכה ונהדרת להתנסות ראשונה בגילוף.
חפשו קליפה שעובייה לפחות ארבעה ס"מ, כיוון שבתהליך השיוף היא מצטמצמת.
בדקו שהקליפה חזקה יחסית ושברו ממנה את כל החלקים שנשברים בקלות.
אם רוב הקליפה סדוקה, אכולת חרקים או רקובה ונשברת – מצאו אחת אחרת.



גילוף

גלפו את הקליפה עם כיוון השכבות (החליקו על השכבות ואל תגלפו לתוכן – זה מקל על השיוף). התחילו בגילוף גס ואז עדין, עד שתגיעו למצב שבו פני השטח של הקליפה שלכם שטוחים וחלקים למראית עין, ללא חריצים, סדקים ואזורים מוגבהים או נמוכים באופן בולט (אלא אם תחפצו שיראו אותם בהדפס).
טריק: ניתן למשש את פני השטח של החתיכה המגולפת בעיניים עצומות ולהרגיש אם היא חלקה ושטוחה.

הוראות בטיחות: שימו לב שאזור העבודה שלכם מואר, נעלו את הסכין, גלפו מתוך ריכוז מלא, כלפי חוץ ולא לעבר גופכם או לעבר אדם אחר. מלאכת הגילוף נפלאה ומרגשת, אך חשוב מאוד להקפיד על בטיחות. אני שמחה לחלוק את הידע הזה ומזכירה שכל מי שמגלף עושה זאת על אחריותו בלבד.



ניסור

נסרו את החתיכה לגודל החותמת שתרצו, כך שנוח יהיה לאחוז אותה ביד, ועשו זאת בזהירות כאשר החתיכה מונחת במלואה על משטח עץ, כך שלא תישבר בתהליך הניסור.
עדיף להשתמש בחלק השטוח ביותר שהצלחתם לייצר בתהליך הגילוף.

שיוף

שייפו את החתיכה בניירות השיוף הגסים והבינוניים, עד שתרגישו במישוש שהיא מוחלקת ושטוחה.
שייפו כשנייר השיוף מונח על משטח ישר וחלק לחלוטין, והזיזו את הקליפה על גבי הנייר, ולא להפך.





כדי לבדוק אם אפשר כבר לעבור לניירות השיוף העדינים, צבעו את החתיכה והטביעו אותה על נייר הטיוטה. אם כל פני השטח הוטבעו על הנייר, תוכלו להמשיך לשיוף העדין; אך אם בתהליך ההטבעה גיליתם סדקים וחלקים נמוכים שלא הוטבעו, המשיכו לשייף.

ציור הדגם המיוחד שלכם





תוכלו לצייר יחד סמל משפחתי או אישי על נייר טיוטה. אני ממליצה להניח את החותמת על הנייר, לסמן את קווי המתאר שלה בעזרת עפרון ואז לצייר את הסמל בתוכה.
לאחר שהחלטתם מהו הסמל, תוכלו לצייר אותו בעדינות רבה על החתיכה המוחלקת שלכם (זהירות – העיפרון עלול לחרוץ את פני השטח).
החליטו אם תרצו **תבליט**, בו תגלפו את כל החתיכה מלבד הסמל שציירתם, כך שבהטבעה רק הציור יבלוט על הנייר, או להפך, תעדיפו **תחריט** בו תחרצו את קווי הסמל שציירתם, ואז הציור יופיע בלבן במרכז כתם הצבע.
מניסיוני, קל יותר לייצר תחריט.
שימו לב: הציור או המלל יֵצאו הפוך בהחתמה, כמו בתמונת ראי.
בנוסף, זכרו שכל חריץ וחיתוך שתייצרו על החותמת ייראו בתהליך ההחתמה.

ייצור החותמת בעזרת מפסלות



בעבודת מפסלות חשוב במיוחד לעבוד על משטח עץ ולא "באוויר", ולשים לב שהאצבעות שלכם אינן ב"קו האש", כי המפסלות, בייחוד אלה החדשות העשויות ניילון, נוטות ממש להחליק על העץ...
כל מפסלת יוצרת צורות שונות – נסו והיווכחו מה הכלי שמתאים לכם.
אני נוהגת לחרוץ לעומק את הצורה אותה אני רוצה לגלף – הטריק הוא שהמפסלת לא גולשת מעבר לאזור המתוחם בחריצים העמוקים.
שימו לב שקליפת האורן עשויה שכבות – תנועה פתאומית לתוך שכבה עלולה לתלוש את כולה. אתם מוזמנים לשחק ולהשאיר מקום גם ללא ידוע.
לפעמים מה שתכנֵנו הופך למשהו אחר וגם בו יש קסם רב, ותמיד אפשר לשייף חתיכה נוספת וליצור חותמת נוספת.

ההטבעה

לאחר שיצרתם את החותמת, צבעו אותה בצבעי מים, או טבלו אותה בכרית דיו. עכשיו אפשר לחתום על מכתבים וציורים.
בברכת חיבור ליערות והנאה משפחתית!

חנצ'ה יוצרת בחומרים טבעיים בהשראת מלאכות עתיקות ומלמדת בסטודיו-יער ליד עין שמר. אשת חינוך, מדריכת שומרי הגן, מספרת סיפורים, אוהבת אדם, אדמה וחיים.
אוהבת ללכת לאיבוד ביצירה, לשוטט בשבילים לא ידועים, בהם מתרחש הקסם האמיתי... foreststudio.land

ליקוט

אוהב – לא אוהב, אוהבת – לא אוהבת

יתיר שדה

חורצת לשון וחורצת גורלות: החרצית נהדרת גם בסלט



סלט אביבי עם הירוק של הצהובה

היינו ילדים, והמשחק הזה מוכר לכולנו – תולשים את עלי הכותרת ושואלים את האורקל הצהוב מה יעלה בגורלנו. נראה שארכיטיפ הפרח עוצב בדמותה של החרצית (ואולי של כמה מבני משפחתה, כמו למשל הקחוון והסביון), והארכיטיפ הזה השתלט על תודעתנו וזהותנו עד כדי כך, שאפילו למורה לטבע קשה היה להכניס לנו לראש שהיא בכלל לא פרח, החרצית הזו. הכול הרי כל כך מורכב בחיים האלה, וכילד בן שש או שבע, אתה מצפה שזה יהיה פשוט יותר. אבל זה לא! הכול מורכב. אפילו החרצית! היא מורכבת ממאות פרחים קטנטנים. הם כל כך קטנים, עד שעין בלתי מזוינת תתקשה להבחין בהם – אבל הם שם. האמינו לי! הם שם, נעוצים על גבי מצעית, צפופים-צפופים, ועמוסים באבקת פרחים ריחנית. ומה לגבי עלי הכותרת שנהגנו לתלוש ממנה, אחד אחד, כדי להגריל בעזרת רולטת המזלות הססגונית שבידינו את בחיר או בחירת לבנו? ובכן, גם הם, כל אחד ואחד מהם, הוא בעצם פרח. הבוטנאים מבחינים בין שני טיפוסים של פרחים בתפרחת (זו המילה הנכונה יותר) של בני משפחת המורכבים. לקטנטנים שבמרכז הם קוראים "פרחים צינוריים", וללהבות האש היוקדות בצהוב זועק, שאנחנו כילדים התעקשנו לכנותן "עלי הכותרת", קוראים "פרחים לשוניים", כיוון שבחינה מדוקדקת של כל אחד מהם, בנפרד, תגלה שהם מזכירים בצורתם לשון חרוצה.

אז אם החרצית חורצת לשונותיה, איך היא יכולה להיות נחרצת כל כך, בהפילה גורלות ובשוברה לבבות?

האמת היא שאני אוהב חרציות! החרצית העטורה, המעטרת את שדותינו בכל אשר נפנה, ומבשרת, במובנים רבים, את בואו של האביב, היא כנראה אחד מפרחי הבר המוכרים ביותר בארצנו. עלי החרצית וגבעוליה, וכן פרחיה הלשוניים – אכילים טריים או מבושלים. טעמם מתקתק-מלוח, ויש בהם מעט מהארומות המופיעות בסלרי. את הגבעולים רצוי לקלף משכבתם החיצונית, הסיבית, ולאכול את המוך הרך והעסיסי.

החרצית עשירה בויטמינים C ו-A ובברזל. מצעית הפרח מרה ואינה מיועדת למאכל. מאבקת הפרחים של החרצית מפיקים חומר רעיל הנקרא פירטרין, שמשמש להדברת חרקים בחקלאות האורגנית. רעילותו של הפירטרין קטלנית, גם בריכוזים נמוכים, לחרקים וחסרי חוליות אחרים, וכן לדגים. מחקרים מסוימים מעלים חשד לרעילות מסוימת של הפירטרין גם כשמדובר בהולכים על שתיים. אנו, על כל פנים, נתייחס ברצינות הראויה לספק המתעורר באשר לסוגיית הרעילות, ונמליץ להימנע מאכילת החלקים המכילים את אבקת הפרחים. הכוונה היא למצעית התפרחת ולפרחים הצינוריים שעל גביה.

סלט חרצית וצנוניות

סלט צבעוני נהדר, המשלב טעמים חריפים ורעננים.

החומרים:

- 4 כוסות עלי חרצית שטופים וקצוצים
- כוס וחצי צנוניות פרוסות דק
- מלח
- לימון
- שמן זית
- פלפל שחור

מתאים להוסיף גם:

- פרוסות דקות של שורשי בר עונתיים: גזר קיפח, צנון מצוי, כרוב החוף, סלק מצוי, גדילן מצוי.
- פרוסות דקות של תפוז סיני.

מערבבים את כל חומרי הסלט ומגישים מייד.

יתיר שדה מדריך ב"שומרי הגן", מורה לתורת הליקוט וחוקר את התרבות הקולינרית של ארץ ישראל, מנחה סדנאות וקורסים לליקוט צמחי בר למאכל ולבישול גורמה בטבע.
shiratsade.com, yatirsade@gmail.com

גינה מקיימת

אם כבר קשית - אז טבעית!
זו העונה להצטייד לכל השנה.

שדות קש לנצח

אילנה שטיין

למי מאתנו שפספסו את בשורת הקשים מקש – הוראות הכנה והסברים למתקדמים



הימים מתארכים ומתחממים. בגינה עולים ירקות החורף לפריחה, ובשדה מגביהים עשבי הבר, פורחים ומתמלאים במבקרים – אביב הגיע!

האביב מוכר לנו כעונה בשנה, אך במקורה, משמעות המילה "אביב" היא שלב בהבשלת הדגנים, שבו הופך הגבעול "אבובי" וחלול. וכל זה קורה, כמובן, עכשיו.

מכיוון שהדגנים היו מאז ומתמיד נפוצים ושימושיים, לכל שלב התפתחותי שלהם ניתנו בעבר שמות:

עשב – התפתחות הנצר הירוק (או מה שאנחנו אוהבים לכנות "דשא"), בתחילת החורף.

אביב – גבעול חלול, מופיע בסוף החורף – תחילת האביב.

דגן – גבעול וגרעינים יבשים, מפסח ועד שבועות.

דגנים הם שכנים נהדרים בגינת הירק, בהיותם צמחי "זבל ירוק", שמעשיר את הקרקע במינרלים ובחנקן. בשלב הצעיר שלהם (עד גובה של 20 ס"מ) אפשר לטחון אותם במטחנת עשב חיטה, לשתות, וליהנות משפע היתרונות הבריאותיים. בשלב הבוגר, לקראת חג השבועות, הם יופיעו במלוא הדר השיבולת שלהם – זקופים ושופעים זרעים יבשים ומזינים. ואילו עכשיו, בשלב ה"אביב", זהו הזמן לנצל את המבנה האבובי שלהם ולהכין מהם קשיות לשתייה. קשיות מדגנים הן טבעיות, מתכלות ולא מזהמות את הסביבה – בניגוד לקשיות פלסטיק, שאינן מתכלות, אינן ניתנות למִחזוּר, ובגלל המבנה שלהן, רבות מהן מוצאות את דרכן לים ולחופים, שם הן גורמות נזק בלתי הפיך לבעלי החיים ולמערכת האקולוגית.

איך נהפוך קש לקשית?

- נאסוף שיבולים חלולות של צמחים ממשפחת הדגניים (שיבולת שועל, חיטה או כל דגן אכיל)
- בעזרת מצמרה או מספריים נחתוך בין המפרקים לאורך הרצוי
- נשתמש מייד או נפרוש על רשת, במקום מוצל ויבש, עד לייבוש מלא
- נשמור בכלי מאוורר במקום יבש, עד העונה הבאה.



קשיות שתייה מהוות 5% מהפסולת בחופי ישראל!

שיבולת שועל היא צמח נפוץ וקל לזיהוי.





אילנה שטיין מגדלת ילדים וירקות בהרי ירושלים, מאיירת, מעצבת, מבשלת ומלמדת מבוגרים וילדים גינון וליקוט.
יוצרת "לוח שנה בגינה" shanabagina.com

רוקחת בר

שערות באף

רחלי קשת

היא לא רק יפייה עם שם מצחיק – החוטמית הזיפנית מעולה לריפוי שלל תחלואים של עונת המעבר



כולנו אוהבים לראות יופי, ובמיוחד כזה שנקרה בדרכנו במקומות לא צפויים. גבעולים ארוכים עמוסי פרחים מרהיבים בוורוד עז ובורדו עמוק מופיעים במלוא הדרם ליד המדרכות ובצדי הכבישים. לא כל צמח מרפא הוא יפה ולא כל צמח יפה מרפא, אך יש כאלה שניחנו בשלמות.

אם נשחק מעט עם השם חוטמית זיפנית בלשון זכר נקבל "חוטם וזיפים". שם קצת מוזר, במיוחד כשמדובר בצמח כה יפה.

מקורו של השם חוטמית זיפנית הוא בבליטה שבאמצע הפרי, המזכירה חוטם, והוא מגיע משמה הערבי, ח'טימה. הגבעול הארוך מכוסה שערות קשות וזיפיות ומכאן התואר זיפנית.

משפחה בוטנית: חלמיתיים.

חלקים בשימוש: עלים, פרחים ובעיקר פטוטרת (החלק המחבר את העלה לענף).

חודשי פריחה: סוף מרץ עד יוני.

ברפואה העממית משתמשים בנוזל של החוטמית לריפוי פצעים, כוויות, שיעול יבש ודלקות. את הניצנים של הפרחים אפשר לאכול מבושלים או חיים, לריפוי רקמות רייריות במערכת העיכול. ניצני הפרחים נחשבים תרופה למחלות בדרכי הנשימה ומתאימים גם לילדים, לנשים בהריון ולאנשים מבוגרים.



שיקוי חוטמית לטיפול בשיעול יבש, צרבת ועצירות

מתכון נפלא, פשוט וזול, לכל הרגישים למזג האוויר היבש והקר שלעיתים מופיע לפני פסח.

- גוזרים את העלים, הגבעול והפטוטרת עם מספריים ומכניסים לצנצנת נקייה מוסיפים מים מפולטרים, קרים עד פושרים, סוגרים ומשקשקים מדי פעם.
- אחרי 6 שעות ייווצר ג'ל סמיך. סוחטים את הג'ל בחיתול בד, מאחסנים במקרר (נשמר 3 ימים) או מקפיאים במגש קרח.
- שותים כף עם מעט מים בעת הצורך (לתינוקות תספיק כפית).
- מומלץ ללקט צמחי בר לצורכי רפואה בטבע ולא לצדי כבישים.

טיפ: חימום הורס את המוצילאגים (חומרים ריריים מסככי ריריות) בכל הצמחים בני משפחת החלמיתיים.

רחלי קשת נטורופתית N.D. מוסמכת, הרבליסטית, ארומתרפיסטית מסורתית, בעלת סטודיו טבעי למוצרי טיפוח ורפואה "עשב מרפא"
keshetheal@gmail.com

בטן-גב

עורו אחים

בטן: רומן דרמטי-מדע-בדיוני-פוליטי
מאת: יונתן לוי
הוצאת דחק, 2019.

גב: אלף עצירים פלסטיניים מורדמים, חופרים בשנתם מנהרות אל עולם החלומות היהודי ומבצעים בו פיגועי טרור. ראש השב"כ מגייס מסתערב שיתחזה לעציר פלסטיני ישן, יסתנן אל עולם החלום הערבי ויחסל את המְפַגעים. וזו רק ההתחלה.

הספר עובד לאופרה ועלה בעברית על במות באירופה ובפסטיבל אקס אן פרובנס. להשיג בחנויות ספרים עצמאיות ואצל המחבר: yonatanlevy@gmail.com



תורת המשחקים

אלוהים משתעשע והאדם משחק

רומם סרנגה

על ההבדל בין שעשוע למשחק, ועל המשחק הראשון בתנ"ך

אחת האבחנות המעניינות להתבונן עליהן, בכל הקשור לעולם המשחק, היא האבחנה בין play ל-game. בעברית קצת יותר קשה לתרגם את זה, התרגום הכי מוצלח שמצאתי הוא שעשוע ומשחק.

שעשוע (play) הוא משחק חקירה חווייתי. אם נתבונן על ילד קטן שזורק אבנים לשלולית חורף גדולה, נראה שהמשחק שלו הוא סוג של חקירה מהנה: אני זורק אבן והיא מייצרת אדוות, אני זורק אבן גדולה ויש יותר אדוות, אני זורק חלש ויש פחות אדוות, וכו'. הילד משתעשע עם החומר, אוסף חוויות, וכך לומד את העולם.

משחק (game) הוא שלב התפתחותי מאוחר יותר. המאפיין העיקרי של משחק, לעומת שעשוע, הוא שיש בו מטרה ויש בו כללים של מותר ואסור. השעשוע עם האבנים והשלולית יכול להתפתח למשחק שבו המטרה היא לזרוק את האבן הכי רחוק שאפשר, או "בוא נראה מי מצליח להשפריץ הכי הרבה מים", או להקפיץ את האבן על המים כמה שיותר פעמים. אם השעשוע הוא חקירה מהנה, המשחק הוא שלב מתקדם יותר של פיתוח מיומנות: יש לי מטרה ואני מנסה להשיג אותה, ולשם כך אני צריך לפתח מיומנויות של חוזק, דיוק, שיווי משקל, וכדומה. כללי המשחק – מה מותר ומה אסור – הם בעצם מכשולים שאני מטיל על עצמי כדי לנסות להתגבר עליהם בדרך להשגת המטרה. למשל, אם המטרה היא לפגוע עם האבן בגזע העץ ההוא שם, המכשול יהיה הכלל שאסור להתקרב לעץ מעבר לקו שסימנתי כאן, במרחק חמישה צעדים מהעץ. כך אוכל לפתח מיומנות של דיוק, מוטוריקה וכו'. ואם המטרה היא להכניס את הכדור לשער, המכשול יהיה הכלל שלפיו "אסור לגעת בכדור עם היד", והמשתתפים יצטרכו לתרגל מיומנות של שליטה ברגל.

כללי המשחק מאפשרים לנו לפתח גם מיומנויות במישור הנפשי והחברתי. אם המטרה היא שהתופס לא יתפוס אותי, אני מפתח לא רק ריצה וזריזות, אלא גם את המישור הרגשי של "איך זה מרגיש להיות נרדף", וכשאני רודף אני מרגיש איך זה להיות רודף. וכמובן, ברגע שיש כלל מייד עולה האפשרות, הכל-כך אנושית, להפר אותו. המשחק החברתי מאמן אותנו גם מול הפיתוי להפר כללים, שהרי אם נפר את הכללים נפגע במרקם החברתי של המשחק, ויותר מכך – לא באמת נשחק את המשחק שהתכוונו לשחק.

וזה מה שקרה בבריאת העולם. בראשית אלוהים השתעשע ויצר שמים וארץ. השתעשע עם האור והחושך, הפריד את המים מן המים, יצר מאורות, צמחים וחיות. שיחק, חקר, בדק, אסף חוויות. לא היו שום כללים של מותר ואסור – עד שהאדם נכנס למגרש. הכלל הראשון והיחיד שאלוהים נתן לאדם היה שאסור לאכול מפרי עץ הדעת. אבל ברגע שהיה כלל – השעשוע בגן עדן נגמר והפך למשחק: אסור לאכול מעץ הדעת. מי שאוכל מעץ הדעת רץ להתחבא עד שאלוהים מוצא אותו. 1-2-3 אדם! ומאז זה מה שאנחנו עושים – משחקים. כשאנחנו ילדים, אנחנו משתעשעים בגן עדן של ילדות, אבל כשאנחנו גדלים אנחנו מתחילים לשחק על האדמה.

רומם סרנגה הוא חוקר ומלמד משחקים.
romem.s@gmail.com



רוקדת סביבה

סימונה מצליח חנוך

אם פגשת את בן הזוג שלך לראשונה באולימפיאדה של כיתות ה' ואת הכיוון ההתחלתי בחיים התווה לך פרויקט חקלאות חברתי בכיתה ג' בבית ספר "אדם", כנראה שאין ממש צורך לשאול באילו דרכים השפיע חינוך ולדורף על חייך

עלמה ליבנה, בת 29, גדלה בירושלים, בת לאורית ודורון, "אמנים ירושלמיים", והיא בוגרת חינוך ולדורף מ"הגן האנתרופוסופי ברחוב המליץ" ועד כיתה ח' בבית ספר "אדם". "המחנך שלי היה איל בלוך, והבת שלו רעות הייתה איתנו בכיתה. הוא לא המשיך איתנו עד סוף היסודי, אבל רעות ואני היינו ועדיין חברות מאוד קרובות והקשר איתם היה ונשאר משמעותי מאוד."

איך ההורים הגיעו לוולדורף?

"הם חיפשו כיתה א' 'אחרת' לאחי עמרי שגדול ממני בשנתיים והיה ילד מאוד רגיש. לא היה להם מושג למה הם נכנסים. הם מצאו את עצמם בהקמה של בית ספר, צובעים כיתות, מגיעים לימי הורים כל שבוע ומכינים תפאורות להצגות. כל זה התגבש לקהילה שגידלה את הילדים יחד ומרגישה עד היום כמו משפחה."

אחרי התיכון היא יצאה ("יחד עם רעות") לשנת שירות בגרעין אמנות ואחר כך, תוך כדי השירות הצבאי עשתה קורס פרמקלצ'ר וחקלאות מקיימת ב"חוה ואדם". "כשהשתחררתי מהצבא איל היה בדיוק בהקמה של פרויקט חקלאי חברתי במימון קק"ל, בעצם סבב שני למה שעשה איתנו כשהיינו בכיתה ג', ופנה אליי לרכז אותו. כשאני הייתי ילדה קראו לזה 'חקלאות מקרבת שלום' והפעם 'בוסתן השלום'. העיקרון הזהה הוא מפגשי חקלאות שבועיים בסטף, שהוא מקום לשימור חקלאות, בין ילדים מבית ספר בעיר לילדים מבית ספר ערבי. בזמנו זה היינו אנחנו מ'אדם' וילדים מהכפר אל-חאדר, אבל עכשיו כבר אי אפשר להביא ילדים מהשטחים, אז בסבב שאני ריכזתי אלה היו ילדים מבית הספר הניסויי וילדים מאבו טור. אחרי שנה אחת הפרויקט לצערי לא המשיך בגלל בעיות תקציב, אז הקמנו יחד עם איל, רעות ועוד כמה חברות

ממול: תנועה היא הרבה יותר מאשר במה ואסתטיקה והופעה. עלמה ליבנה. צילום: טל שיבי

מסלול 'אמנות-חינוך-קיימות' בדוד ילין וב'קובייה', שזה בית ספר לאמנות בירושלים. אספנו מורים חביבים ומדליקים כמו מתן ישראלי, הדס עפרת, דפנה ילון ואקסל אוולד, שחלקם לימדו בדוד ילין וחלקם בקובייה. אחת מהמשימות שקיבלנו כשיעורי בית הייתה ליצור שיתוף פעולה..."

רגע, את היית ממקימי המסלול וגם למדת בו?

"כן, בעצם הקמנו את המסלול בשביל עצמנו, אני ורעות ועוד כמה חברות, ובסופו של דבר התגבשה קבוצה של 15 אנשים שעניין אותם הקשר בין אמנות לחינוך ובעיקר עצם זה שאנחנו גם היזמים וגם הלקוחות. אם נחזור לשיעורי הבית ההם שקיבלנו, שניים מהסטודנטים חשבו על שיתוף פעולה עם בניין 'כלל', וככה נולדה 'המרפסת', מתחם לקיימות שהפך לפרויקט של כל המורים שלנו ובא מתוך הקבוצה. זאת הייתה שנה מדהימה, אבל בסופה הבנתי שאני חייבת להתמקד בריקוד."

איך פתאום?

"בעצם תמיד רקדתי, במקביל לכל הדברים שעשיתי, אז כשהלכתי לאקדמיה נכנסתי כבר ישר לשנה ג' ולמדתי שנתיים מאוד מעצימות ומשנות תודעה מבחינתי. מורות נפלאות הרחיבו את תפיסת עולמי להבנה שתנועה היא הרבה יותר מאשר במה ואסתטיקה והופעה. היום אני לוקחת את זה לכל מה שאני עושה, בניסיון לחבר בין מה שלי נראה מחובר באופן טבעי, ולרוב האנשים נראה פחות קשור במבט ראשון – שזה המשולש גוף-חברה-סביבה או תנועה-קיימות-חברה. את הקשרים האלה אני מנסה לחקור ולחבר בכל מיני דרכים. למשל אני מנהלת אנסמבל תנועה לאנשים עם צרכים מיוחדים ב'כפר תקווה', שזה כרגע הפרויקט הכי מרגש שאני מעורבת בו, וחוץ מזה אני מלמדת הרבה, גם פרטי, גם בקבוצות וגם בבית בספר לתיאטרון בחיפה. אני גם עובדת על פרויקט תנועה אישי עם אמא שלי – דואט שדרכו ומתוכו עולים תכנים של גוף, קשר בין אמהות לבנות, יחסים בין דוריים, עבודה עם גוף מבוגר ועוד – לא מתוך דימויים חיצוניים אלא מתוך החומר עצמו. וגם, יש עוד נישה נחמדה שמתפתחת, בפתיחות של תערוכות מזמינים אותי ליצור עבודת תנועה בהקשר לתערוכה ולמקום. אני באה, סופגת את החומרים ואת ההשראה ומתוך זה יוצרת משהו מאוד מחובר למקום ומאוד בשיתוף הקהל."

תוכניות לעתיד?

"כן, המון. אני שותפה להקמת מסלול לימודי תנועה, שייפתח בשנה הבאה ביער המאכל בבית לחם הגלילית, וישלב עבודה עם טבע, גוף וקבוצה. אני מתכננת להיות דוקטור למחול, והכי חשוב, אני עומדת להתחתן עם החבר שלי, שאותו בעצם פגשתי בפעם הראשונה באולימפיאדה בכיתה ה', ואחר כך בחיפה, כשהוא עבד בבית ספר העלייה בבת גלים.

מי זה?

"גיא סימון."

וואו! מרגש מאוד! הוא היה המרואיין הראשון שלנו במדור הזה וגם איש הקשר להרבה בוגרי ולדורף שהתראיינו כאן.

כמו הדודה הטובה שאני, איימתי לסקר את החתונה במדור. את עלמה זה הצחיק.



סופגת חומרים והשראה. עלמה ליבנה. צילום: ליה רוז מגן

קורס שטח
בניהול כרם ביו-דינאמי

דרום צרפת, 31 מאי עד 06 יוני 2020

הצטרפו אלינו למחזור שני של לימוד שטח מעשי
אודות המאפיינים והכלים לניהול כרם ביו-דינאמי.
בשיתוף עם האיגוד הביודינאמי הצרפתי



אתרים בהם נסייר:

- חמישה כרמים ביודינאמיים:
  Domaine Mas de Libian, Domaine Mas d'Espanet, Domaine Montirius, Domaine Gramenon, Cote cairn
- מרכז שתלנות ופיתוח זנים:
  Pépinière Lilian Bérillon
- הרצאות בפיתוח פוריות קרקע ופיתוח איכות היין:
  Dominique Massenot, Dr. Georg Meissner



נושאים עיקריים:

- ✓ עבודה עם תכשירי לטיוב קרקע והגנת צומח מתוך הגישה הביודינאמית
- ✓ איטגרציה של בעלי חיים בכרם
- ✓ בריאות הקרקע וטיפוחה בגישה ביו-דינאמית
- ✓ ניהול מגוון ביולוגי תומך כרם

לפרטים והרשמה:
לירון ישראלי | 054-6028012
adama.biodynamic@gmail.com
www.adama-biodynamics.com/bdviti2020

"לירון שיחקת אותה שוב!
היה סיור מעמיק ומקצועי, מדהים
לפגוש את כל העושר הביודינאמי"
יובל ארליך, יקב חרשים

אדמה חיה

פסיכותרפיה אנתרופוסופית

מרינה אבירם מימון

בוגרת התוכנית הבינלאומית המוכרת של הגתאנום (2014)
חברה באיגוד הבינ"ל לפסיכותרפיה אנתרופוסופית IFAPA
חברה באיגוד לפסיכולוגיית העצמי וחקר הסובייקטיביות.

קליניקה בתל אביב | הדר יוסף
052-6789910

ברוח הזמן מקיימת גם מפגשי אודיו ווידאו

International Federation Anthroposophic
Psychotherapy Associations IFAPA
חברה במרכז לימוד וחקירה של
פסיכותרפיה אנתרופוסופית, קיבוץ חורשים

תלתן הוצאה לאור

תלתן היא הוצאה ייחודית לתרגומים של רודולף שטיינר מגרמנית. ההוצאה משתדלת להוציא תרגומים מדויקים, נאמנים למקור ובשפה קריאה וקולחת. בהוצאה יצאו לאור עד היום למעלה מ-50 ספרים, הכוללים סדרות של הרצאות וספרים של שטיינר. הסדרה "עיונים אזוטריים", הכוללת 14 כרכים, מביאה 149 הרצאות שנתן שטיינר לחברים בענפים האנתרופוסופיים השונים.
כל התרגומים בהוצאה נעשו בידי אלישע אבשלום.
באתר ההוצאה מופיע קטלוג של כל הספרים שיצאו לאור. כמו כן נמצא באתר מפתח עניינים ונושאים ל-257 הרצאות מתוך אלו שיצאו לאור בהוצאה.

tiltanbooks.com / 050-5622386

יצא לאור כעת:

מדע הרוח והרפואה

הקורס הראשון לרופאים שנתן רודולף שטיינר ב-1920
20 הרצאות (GA 312)


אדם
צעיר
עיתון חודשי לילדות ולילדים
בעריכת סופרת הילדים רינת פרימו
"אני אוהבת אותו,
הנכדים שלי אוהבים אותו,
אדם צעיר – עיתון מומלץ
לילדים"
מיכל דליות, FM 103
מתאים מגיל 5 עד 11 · 100% תוכן איכותי – ללא פרסומות ותוכן שיווקי
כל חודש נושא אחר, כל חודש מאייר אחר · מנוי חודשי ללא התחייבות
adamtsair.co.il · 074-7011191

ספר חדש בהוצאת אדם עולם



על סף החיים

דפנה מיתר

על סף החיים הוא ספרה השני של ד"ר דפנה מיתר, אונקולוגית ילדים, רופאה פליאטיבית, ממובילות החינוך הרפואי בישראל. הספר מורכב מסיפורים, נובלה, שירים וממוארים אותם כתבה בהשראת מפגשיה עם חולים ובני משפחותיהם שליוותה לאורך שנים. מפגשים אלה, המתקיימים "על הסף" שלדבריה הוא: "נקודה אקראית בזמן; הוא לא בהכרח סוף, אמצע או התחלה. הוא מקום מאפשר, מקום שטמונה בו הזמנה להצצה, לשָהות, לכניסה או ליציאה...", הופכים בידיה של ד"ר מיתר לספרות משובחת אשר חושפת, נדבך אחר נדבך, את צפונות חידת נפש האדם.

על סף החיים מתאים למי שמבקש להביר גישה אנושית והוליסטית יותר למעשה הרפואה, בדגש על עבודה מול חולים מורכבים עם מחלות קשות. הוא מתאים לא רק למי שהוא או קרוביו נמצאים במסע התמודדות שעשוי להביא אותם אל סף החיים, אלא גם למי שמחפש קריאה בעלת איכות ספרותית ומשמעות רוחנית אשר תלווה אותו הלאה בהמשך חייו.

עכשיו במחיר מבצע לרגל ההשקה, למזמינים באתר אדם עולם: ~~80~~ 60 ש"ח בלבד בתוספת דמי משלוח

adamolam.co.il או בטלפון 074-7011191 | להשיג גם בכל חנויות הספרים