אדם עולם

מגזין לאנתרופוסופיה
ולחינוך ולדורף בישראל ובעולם

לאט

לשים את האושר של
האדם במרכז



גיליון 68 • יולי-אוגוסט 2020



קייפ קואסט בגאנה Cape Coas, 2018 . צילום: אורה בירקלי.

מבשילים בעתם

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

רודולף שטיינר

גיליון "לאט" יוצא בין לבין. בין הכמיהה להיאחז עוד רגע בהאטה שנכפתה עלינו לבין הצורך הדוחק לרוץ קדימה; בין התחושה שאנו עומדים על סיפה (או אולי כבר בעיצומה) של תקופה גורלית לבין ההרגשה ששום דבר לא זז; בין חופשה סמויה לחופש גדול, בין גיליון "עתיד" לגיליון "אנתרופוסופיה ויהדות", שכמו אין שום גשר בעולם שמסוגל לחבר ביניהם, ובכל זאת, הנה אנחנו כאן, מורידים הילוך, מתמסרים להווה, חוטפים שנ"צ, גונבים אחר צהריים בים, בכל זאת קיץ.

את הגישה האנתרופוסופית להאטה מבטא יפה גלעד גולדשמידט במדור החינוך, באומרו שהקשבה לקצב ולזמן התפתחותיים הם הבסיס של חינוך ולדורף. משלים אותו מאמרה של תרצה אמן על ציור כדרך התחנכות בשבעת תהליכי החיים – שפותח צוהר להתבוננות תהליכית-אמנותית-מרפאת ביחסים שבין פנים לחוץ. ייתכן שמכיוון שההקשבה לריתמוס היומיומי, כמו לזה הקוסמי, טבועה באנתרופוסופיה כה עמוק, האטה כקונספט נבדל זרה לה מעט. אך יחד עם זאת, נראה לי שיוזמת ההאטה בחינוך שעליה כותבת מיקה דפני, ממובילותיה, תועיל לא רק למי שנתונים למכבש הלחצים של החינוך הקונבנציונלי, אלא גם (ואולי במפתיע) לוולדורף. למה? כי השפעות שמחלחלות לתוכו מכורח הנסיבות (בגרויות למשל, בתיכון), יוצרות לא פעם תחושה של סטנדרט כפול, שדורש זמן כפול – שאין. ומה בבית הספר היסודי? נכון, הילדות והילדים נהנים מיום לימודים נינוח, ריתמי, קשוב, משחקי, יצירתי וארוך, בהחלט ארוך מספיק כדי להשלים בו כל "חומר לימודי" חיוני (אם יש בכלל דבר כזה), ואז – במקום לקבל אחר צהריים פנוי לחיות, להיות, לשחק, לבהות (כל אותם דברים שאנו חוזרים ומהללים כחיוניים להתפתחותם) – נאלצים כל יום לפנות זמן לשיעורי בית. למה? לרוב כדי להשלים חומר שהמורה לא הספיק להעביר בין שיר לדקלום למשחק.

מילא, אם ההיסטוריה לימדה אותנו משהו זה ששום דבר לא קבוע מלבד השינוי, וגם עצים אומרים שדברים מבשילים בעתם. יום אחד בחינות בגרות ושיעורי בית יקוטלגו גם אצלנו כאיוולת שלמרבה השמחה חלפה מהעולם. אני מקווה שיחד איתם ייעלמו "ערים חכמות" ויוחלפו בערים איטיות, רשתות שיווק בשוקי איכרים ובמכולות, פרברים בשדות.

על כל אלו ועוד כותבים ומדברים עמית נויפלד – ממבשרי תנועת ההאטה בישראל, אלון בן ארי – אמן ומטפל, יפתח שילוני – שכבר שנה לא קונה מזון אבל אוכל מצוין, האנתרופולוג ד"ר דניאל נווה, הלקטת אביבית ברקוביץ', השף נדב מלין מתנועת "מזון איטי" בישראל, וכמובן הכותבים הקבועים שלנו שתקצר היריעה מלהזכיר את כולם.

סעו לאט, או מוטב, טיילו ברגל.
שלכם, 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, אליאן שידלו
כספים ..... רו"ח עינת גביש
ייעוץ ארגוני ..... רונן האן
הדפסה ..... דפוס עמנואל
הפצה ..... בר הפצה / דואר ישראל

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

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



שריינו את התאריך!

ישוע היהודי מנצרת:
משיח או תלמיד חכם?

טיול אחד ושני נארטיבים | 25.9 יום שישי 15:00-10:00

בין ראש השנה ליום הכיפורים, בעקבות גיליון אנתרופוסופיה ויהדות – נצא למסע מודרך בתחנות משמעותיות בחייו של ישוע באזור הכינרת.

שני מנחים ילוו אותנו במסענו – האחד מנקודת המבט של הברית החדשה והתלמוד והשני מנקודת המבט האנתרופוסופית.

adamolam.co.il/kinneret-trip

הסעות, עלויות ושאר פרטי לוגיסטיקה יתפרסמו לקראת המועד באתר ובאיגרת.

תראפיה במסג' ריתמי בישראל | מחזור ראשון

שמחים לבשר על הכשרה בתרפיה מתוך הרפואה האנתרופוסופית

'המסג' הריתמי'

טיפול מגע בגוף כפי שהתוותה ד"ר איטה ווגמן, שותפתו של ר. שטיינר בפיתוח הרפואה האנתרופוסופית – וממשיכתה ד"ר מרגרטה האושקה. התרפיה מחברת בין הנפשי-רוחי של האדם אל גופו הפיזי-החי.
אופן העבודה משחרר מהכובד אל הקלות כך שניתן להעיר את הרופא הפנימי לפעולת הריפוי.

***

ההכשרה תתחיל ב-15 באוקטובר ותתקיים במרכז הארץ במתכונת של שבעה בלוקים של שבוע (ראשון־שישי) אשר יתקיימו כל שלושה חודשים ובנוסף מפגש חודשי בין לבין (שינויים עוד יתכנו). היא כוללת עבודה מעשית, אוריתמיה (אומנות תנועה), אומנויות כמו ציור ופיסול לצד לימודי רפואה אנתרופוסופית, פתולוגיות ותאורי מקרה של מחלות אקוטיות וכרוניות כמו אסטמה, אורטופדיה, פסיכיאטריה, חינוך מיוחד, אונקולוגיה, עבודה עם ילדים ועוד.
המורים: **דינה טוטר**, פיזיותראפיסטית מוסמכת, מסג' ריתמי מ-1990. **דרור כהן**, מסג' ריתמי מ-2000.

***

מיועד לפיזיותרפיסטים ולמטפלים בגוף עם תעודה מוכרת בישראל, או מטפלים לקראת סיום הכשרה.

הקבלה מותנית בראיון אישי

לפרטים נוספים צרו קשר: rhmisrael@gmail.com / דינה טוטר: 054-2601016 / דרור כהן: 050-6325609

כתבות

14 להציל את העולם, בלי לקום מהכורסא
סימונה מצליח חנוך
למה אנחנו מכורים למהירות ואיך אפשר להוריד הילוך? שיחה עם עמית נויפלד, ממבשרי תנועת ההאטה בישראל

20 הציור כדרך התחנכות בשבעת תהליכי החיים
תרצה אמן
שבעת שלבי התפתחות הצמח יכולים לשמש אותנו באופן תרפויטי בתהליך היצירה

26 האטה? זה עניין של מיידיות
רומם סרנגה
חברה של ציידים-לקטים בדרום הודו מקיימת אורח חיים שוויוני לחלוטין. איך זה קשור לאיטיות? שיחה עם האנתרופולוג דניאל נוה

30 מזון למחשבה
אביבית ברקוביץ'
השף נדב מלין על תנועת "סלואו פוד" בישראל ובעולם

34 פחות זה יותר
מיקה דפני
הרפורמה בחינוך משעתקת ערכים של האצה. זירת האטה בחינוך מציעה אלטרנטיבה מתבקשת

36 ערים חכמות או אנשים חכמים?
אלון בן ארי
מה אנחנו מעדיפים: אנטנות או עצים, פקקי תנועה או לדווש לבית הקפה השכונתי באופניים? מצלמות שקוראות תווי פנים או מפגש עיניים?

40 זה לא רקוב - זה דבש
יפתח שילוני
על החיים כפריגניסט

מדורים

5 טורים אישיים
אנתרופוליטי • יפתח שילוני
הרהורי הורות בזמן שאול • תמר לאור ושאול גרוס

8 מזון לנפש
על לוח לבנו • בי"ס מעיין, נען
פינת עונות • גן אור, בנימינה
שטיינר אמר • מור סאן
כוכב הבית • מרקו מנחמי

12 חמש שאלות
עם עופר שגיא

42 בריאות
ד"ר מוטי לוי
הלב אינו משאבה, הוא איבר של האני

44 חינוך
גלעד גולדשמיט
האם חינוך ולדורך הוא חינוך איטי?

46 חקלאות ביודינמית
לירון ישראלי
על שיבושים אסטרליים בחקלאות

48 ילדים
מירי מתתיה
אולי כדאי לחזור לאלבום התמונות של סבתא

50 אסטרולוגיה
מור סאן
תחזית ל-34 השנים הבאות

52 מלאכות פרא
חנצ'ה רכטמן
כובע קיץ מגזעולי בננה

56 אנתרופוסופיקלי קורקט
גינה מקיימת • אילנה שטיין
תורת המשחקים • רומם סרנגה
בטן-גב • חולף לנצח – דבורה נוב, דיאלוג דרך האין – יפתח בן אהרן

58 תוצרת ולדורך
סימונה מצליח חנוך
ניצן זהר – רופאה כירורגית מתמחה בתל השומר

הגיליון הבא: בפברואר 2015 יצא באדם עולם גיליון בשם "אנתרופוסופיה ויהדות", שהעז לצלול אל אחד הנושאים הטעונים ביותר בהוויתנו המקומית – עצם היותנו אנשים שעוסקים באנתרופוסופיה (מי פחות ומי יותר), שנולדו (ברובנו) לעם היהודי וחיים (ברובנו) בישראל. למרות שעברו מאז חמש שנים, לא נראה שהמטען הזה הפך לקל או לפשוט יותר. הגיליון הבא שלנו יחזור לעסוק בקשר שבין האנתרופוסופיה ליהדות. אנחנו לא מתיימרים לתת תשובות, אך מרגישים שאולי, כקהילה, בגרנו מספיק כדי לשאול שאלות חדשות.



אורה בירקלי מלווה בצילומיה את גיליון "לאט". בירקלי שמה דגש בצילומיה על הקשר האנושי, והמצלמה מהווה בעבורה מפתח לדלתות של מפגשים.
orabuerkliphoto.com

בשער: חוף הים בקייפ קואסט בגאנה Cape Coas, 2018.

ecoSUPP
מחברים בין מדע לטבע

3 סיבות לבחור בוויטמין D איכותי מבית אקוסאפ



גם כשהשמש קופחת, הסיכון למחסור בויטמין D גבוה. למה כל כך חשוב שיהיה לנו מספיק ויטמין D, למה חשוב להתמקד דווקא ב-D3 ואיך לוודא שאנחנו עושים את הבחירה הטובה ביותר לגופנו? מידע מאיר עיניים על "ויטמין השמש"

"פרוסה עם מרגרינה" נחשבה בעבר לארוחה לגיטימית. כן, לחם לבן בסיסי עם ממרח שומן טראנס; גם אם זה נשמע כיום הזוי, לפני לא המון שנים רבים האמינו שמרגרינה היא תוספת לגיטימי לתפריט. היום כל שוחר בריאות יודע שהיא עשירה בשומנים רוויים ומזיקה. בזכות הידע העדכני רבים יודעים להימנע ממרגרינה וממשלות רבות מקדמות סימוני אזהרה מפני הממרח עצמו וממוצרים שמכילים אותו. כל זה לא היה קורה לעולם לולא היינו יודעים את האמת לגביה. למזלנו **עולם המחקר לא עוצר ומספק לנו ידע חיוני שמאפשר לנו לשפר את בריאותנו ולשבור שיאים של תוחלת החיים הממוצעת.**



בעוד שרבים יודעים על חשיבותו של ויטמין D לבריאות, האמונה הרווחת במשך עשרות שנים הייתה ש"בישראל אין מחסור בוויטמין D". ובכן, היום מבינים שגם במדינות שהתברכו בשמש מאירת פנים, מחסור בוויטמין D הוא בעיה של ממש. בין אם מדובר בשינוי בסגנון החיים (יותר שעות מול המחשב ופחות בים), לבוש שמכסה את רוב חלקי הגוף, גוון עור כהה (שסופג פחות מעור בהיר) או שימוש בקרמים להגנה מפני השמש, אי אפשר להתעלם מהעובדה שיותר ויותר ישראלים סובלים ממחסור בויטמין D.

בואו נדבר על ויטמין D

ויטמין D הוא בעצם הורמון בעל משמעויות רבות על משק הסידן והזרחן והוא ידוע בחשיבותו לבריאותנו. החדשות הרעות: התשובה היא לא במזון, משום שהוא נמצא במזונות מועטים ובכמות זניחה. החדשות הטובות: כיום קיים תוסף שמאפשר לשמור על רמה אופטימלית של הוויטמין והוא אפילו טבעוני – הכירו את הוויטמין D הליפוזומלי מבית אקוסאפ, שנחשב לכוכב בתחום בזכות מספר יתרונות בולטים.

1. טבעוני + אפקטיבי

התוסף של אקוסאפ הוא הטבעי והטבעוני היחידי בישראל, והוא מופק מזן ייחודי של צמח החזזית, בשונה מתוספים רבים אחרים שמבוססים על צמר כבשים או כבד דגים. אחד הערכים שמובילים את אקוסאפ הוא גישה אקולוגית וברת קיימא. בחברה מאמינים באי-אלימות כלפי בעלי חיים ועל כן כל תוספי התזונה שלה 100% טבעונים.

אז עם כל הכבוד לכבשים, באקוסאפ לא התפשרו גם על האפקטיביות, והקפידו לפתח תוסף עם ויטמין D3 פעיל. זה הזמן להסביר שלא כל הוויטמינים ממשפחת ה-D נולדו שווים, למעשה, ויטמין D הוא שם כולל לחמישה חומרים חיוניים שונים, כשהצורה המטבולית הפעילה והמומלצת ביותר שלו היא D3, לכן לא מפתיע לשמוע שבאקוסאפ בחרו דווקא בה לתוסף שלהם.

2. ליפוזומלי שנספג היטב

כולנו יודעים להבחין בין המשכורת שלנו *נטו* למשכורת *ברוטו* ומבינים שהסכום שמגיע בסופו של דבר לחשבון הבנק שלנו הוא המשמעותי ביותר. אפשר לומר שכך גם בתוספים – מה שבאמת נספג בסופו של דבר בגופנו הוא העיקר. אז איך משפרים את המצב? בחירה בתוסף ליפוזומלי מגבירה את ספיגתו וזמינותו הביולוגית של הויטמין בגוף. הליפוזום מגן על הויטמין מפני חומציות הקיבה ומסייע לו להיספג במעי – משם הוא עובר למחזור הדם.

3. טעים ומרוכז

טעם למון ליים מרענן זה נחמד, אבל העובדה שהתוסף מכיל 1,000 יחידות בינלאומיות בכל מנה, לעומת 400 ביתר התוספים, הופכת אותו לבחירה מעולה. התוסף נוזלי והוא קל לנטילה לילדים ולמבוגרים.

אם הגעתם לכאן, הבחירה ברורה כשמש, תוסף ויטמין D של אקוסאפ מציע יותר ספיגה, יותר זמינות ביולוגית והוא אפילו מתאים לצמחונים וטבעונים.

טלפון: 180-226-226 | אתר: www.ecosupp.co.il | מייל: orders@ecosupp.co.il

התוכן במאמר זה הוא בעל אופי של סקירה כללית בלבד, והמידע בו אינו התוויתי, הוא לא מהווה המלצה רפואית מוסמכת והוא לא מיועד להנחות את הציבור או לשמש לגביו כהמלצה, הוראה או עצה לשימוש, לשינוי או להורדה של תרופה כלשהי, ואין בו תחליף לייעוץ רפואי פרטני או אחר. נשים בהיריון, מניקות, ילדים ואנשים והנוטלים תרופות מרשם – יש להיוועץ ברופא לפני השימוש בתוספי תזונה



שלטון הפחד

יפתח שילוני

אנחנו חרדים מכל קמט, לא מכירים את שמות השכנים ובטוחים שביטוח חיים יציל אותנו משריפה. איך כל זה קשור לקורונה? מילת המפתח היא – פחד

מגפת הקורונה, או שמא בהלת הקורונה, תפסה את החברה הישראלית עם מערכת חיסונית חלשה במיוחד: במשך שנות דור עסקו שלל גורמים סביבנו בהפחדה שיטתית שלנו.

הסיבה העיקרית היא כלכלית: שהרי ככל שנפחד יותר – נצרוך יותר.

כך הראו לנו במראה מדומיינת כמה אנחנו שמנים, נוחרים בשנתנו, מקומטים בפנינו, שעירים וחסרי חוש אופנה. כל זאת כדי לשמן היטב את תעשיית התרופות, הקוסמטיקה והאופנה, שמבטיחות לנו במובלע נעורי-נצח.

כך סיפרו לנו שאם לא נחזיק במדיח כלים או במייבש כביסה, חיינו יהיו חיי-עבודת פרך, כמו של סבינו וסבותינו. כך פמפמו באוזנינו בכל מדיה אפשרית כי חלילה וחס, עלולה לפרוץ בביתנו שריפה שתותיר אותנו חסרי-כול, רק כדי שנרכוש ביטוח דירה.

מכונות הפרסום לא הציגו לנו מעולם את הסטטיסטיקה שמראה שהסיכוי לשריפה נמוך ביותר, ושגם אילו יעלה ביתנו באש – יהיו אנשים טובים שלא ייתנו לנו ליפול; הם לא סיפרו לנו שזמן הדחת הכלים הוא זמן השיחות הטוב ביותר עם ילדינו; הם הסתירו מפנינו את העובדה המוצקה שחברינו יאהבו אותנו בדיוק כמו שאנחנו עכשיו וכמו שנהיה בעתיד – חרושי קמטי צחוק ודאגה, בכל משקל ובכל בגד שנלבש. הפחידו אותנו כיחידים וכחברה. באופן שיטתי וללא הרף. כל דבר הפך לסכנה קיומית כמעט: זקן חביב שמחייך אל ילדיך ברחוב, ביסקוויט שנפל על הארץ, מזון ש"פג תוקפו" לפני שלושה ימים...

ההפחדה הפכה לחשד מתמיד: בטוהר כוונותיו של האדם העומד מולנו, וביכולתנו-אנו להתמודד בעצמנו עם האתגרים שמעמיד לפתחנו העולם. והחשד הותמר לחולשה עמוקה. חולשה חברתית משתקת. היחסים החברתיים עוררו מן היסוד: אנשים שגרים באותו הרחוב ובאותו הבניין אינם מכירים אלה את אלה. הם יוצאים מתוך קופסת-מכוניתם ואצים פנימה אל בתיהם כדי לנעול את דלתם מאחוריהם. הם אינם יודעים כמעט דבר על פועלם בעולם של האנשים שחיים בסמוך אליהם ואינם מכירים את מצוקותיהם. אפילו את שמותיהם הפרטיים של שכניהם אינם יודעים...

המערכת החיסונית החברתית הוחלשה בפן הכלכלי שלה, ובאותו המקום בדיוק פרצה גם המחלה – כמשבר כלכלי הרבה יותר מאשר משבר רפואי.

כדי לקיים יחסים חברתיים, יש להשקיע הרבה זמן והרבה אנרגיה: אני צריך להקדיש זמן, ואולי גם פנקס ועט, כדי לזכור מהם שמותיהם של שכניי לרחוב ושל ילדיהם; עליי לשאוב כוחות נפש על מנת לגשת אל מנקה הרחובות שעובד ברחוב שלי ולהציע לו כוס קפה ביום קר. אני זקוק לתעצומות גדולות עוד יותר כדי להגיש לו את הקפה בספל החרס בו אני עצמי שותה, ולא בכוס חד-פעמית. בימים האלה אני צריך לחצות מחסום של בושה כדי לבקש משכניי כוס סוכר – דבר שהוריי עשו כלאחר יד.

היחסים החברתיים הם-הם המערכת החיסונית של החברה האנושית. כאשר נרקמים קשרים אמיצים – נבנות קהילות. ומבנה קהילתי הוא מבנה חזק ותומך.

בתמונת מראה: מערכת חיסונית חברתית חלשה מאפשרת לכוחות הרס כלכליים ופוליטיים לחדור פנימה ולחבל בגוף החברתי. להבנתי, בגוף חברתי בריא, המשבר הכלכלי הנלווה לבהלה מן הקורונה יכול היה להיות מצומצם בהרבה. כך גם האופן שבו כוחות פוליטיים מנצלים את המצב כדי להעמיק חקיקה מגבילת זכויות אדם ואזרח.

היחיד שיכול לפעול לריפוי החולי של הגוף האנושי הוא *האני* האישי של כל אדם, וכאשר מדובר בקבוצה או במדינה – זהו *האני* החברתי. במקרה הקורונה, ההחלטה החברתית המרפאת ביותר שאנחנו יכולים לקבל עבור עצמנו היא לחיות ללא חשש ופחד.

יפתח שילוני מורה לאזרחות ולהיסטוריה, יזם בתחומי החברה והתרבות, עוסק בחיזוק ובשיקום יחסים בינאישיים. shilony.com

שיחת שכנים

תמר לאור ושאול גרוס נולדו באותו יום, ונפגשו לראשונה לפני 20 שנה בשיעורי האוריתמיה במכללת דוד ילין. בדרכיהם המקבילות שלעתים נפגשות, מנסים שניהם להביא את הוולדורף לישראל ואת ישראל לוולדורף

נפגשנו לראשונה במכללת דוד ילין בשיעורי אוריתמיה, במסגרת לימודי חינוך, לפני כמעט 20 שנה. שנינו האמנו בתמימות בדרך החינוכית של הוולדורף ואנחנו צועדים בה עד היום, כל אחד בדרכו – עם הרבה אהבה לדרך הזאת, אך גם בגמישות השמורה למערכות יחסים ארוכות.
מאז השנה שעברה אנחנו נפגשים גם כאן, במגזין, בשני טורים שכנים, ומתברר שאנחנו חולקים גם תאריך לידה משותף – ח' באלול. אז לכבוד יום הולדתנו המתקרב ובא, נפגשנו לשיחה קלה מעל דפי העיתון לשמוע מה נשמר בנו מאז לימודינו ומה השתנה.

תמר: אי אז כשנפגשנו בדוד ילין הייתה לך להקה מגניבה בשם "קנגרו". אפילו היה לי דיסק שלכם. איך בכלל הגעת מהמוזיקה לדוד ילין?

שאול: למדתי מוזיקה ב"רימון", ובהשראת מיטל אשתי, שכבר למדה שנת מבוא והמשיכה ללימודי חינוך, התעניינתי באנתרופוסופיה. זה היה בתחילת המילניום, במסיבות השמיעו רגאיי, "קנגרו" הופיעה בפסטיבלים לצד אמנים כמו שוטי הנבואה ומוש בן ארי, ואני חלמתי להיות רוק-סטאר. במקביל, העניין המשולב שלי במוזיקה, באנתרופוסופיה בכלל ובחינוך בפרט, פתח בפניי עולם חדש שלא הכרתי קודם: עולם של שירים ותוכן לילדים. בוולדורף נחשפתי לחומרים שנכתבו לילדים ומצאתי שם פנינים. בסופו של דבר מההוראה פרשתי, אבל נולד הפרויקט וההרכב "מוסיקה אורגנית".

תמר: בעצם הוצאת את הוולדורף החוצה. גם לאלו שלא מכירים או יודעים מה זה, נתת הזדמנות לשתות מהמעיין. עד אז הרבה מהשירים שאתה מדבר עליהם תורגמו, הולחנו או נכתבו על ידי גננות והיו ידועים רק למי שנמצא בגן. ב"מוסיקה אורגנית" חשפתם את המוזיקה הזו להורים, וגם לאנשים שלא קשורים לוולדורף. אנחנו תמיד מדברים על החשיבות של מוזיקה חיה, אבל אתם הצלחתם לשמור עליה ככזו, למרות שהקלטתם אותה בדיסקים. ברצון שלך להוציא אותה לעולם וויתרת על משהו, אבל נראה לי שכולנו הרווחנו הרבה יותר.

שאול: נכון, בדיעבד גיליתי שוויתרתי על החלום להיות רוק-סטאר.
מה עם חלומות הוולדורף שלך? מה השתנה אצלך מאז דוד ילין?

תמר: אני הגעתי לדוד ילין מלימודי חינוך בסמינר הקיבוצים, ובאורח פלא הצלחתי לשכנע את שתי המכללות שיכירו בקורסים זו של זו ולמדתי בשתיהן במקביל. באחת למדתי חינוך קונבנציונלי ובשנייה ולדורף. מהרגע הראשון לא יכולתי לוותר על אף אחת מהאופציות או לבחור ביניהן, ובעצם מאז אני חיה בשני המסלולים. אני צועדת בחינוך ולדורף כבר שנים, ומרגישה שיש בו חוכמה אדירה ושהוא הופך להיות רלוונטי יותר ויותר בחברה שלנו, ויחד עם זאת אני חייבת להיות מחוברת למה שקורה במקומות אחרים. יש לעולם הרבה מה להציע לנו וגם לנו יש הרבה להציע לעולם.

שאול: בעצם אנחנו חלק מהדור השני של האנתרופוסופיה בישראל. למדנו אצל הדור הראשון, ואולי זיהינו, לא בהכרח במודע, צורך להביא את ישראל אל הוולדורף.

תמר: אני חושבת שהרצון ללמוד ולדורף אבל גם להפוך אותו לישראלי, לעכשווי, הוא מה שחיבר בינינו מהתחלה. אני ממש זוכרת את אחד השיעורים שאתה התעקשת "לתרגם" את הוולדורף שהגיע מאירופה לישראליות. דיברת על הנוף של אבות אבותינו ועל שאנחנו צריכים לעבוד מהשורשים שלנו.

שאול: כן, אני זוכר כמה מהוויכוחים שהיו לי עם "דור המייסדים". מעניין שגם את זוכרת את זה! ומעניין גם שעד עכשיו, למשל, לא ידעתי על מסלול הלימודים הייחודי שעשית. איך זה התבטא בעבודה החינוכית שלך?

הרהורי הורות בזמן שאול



תמר: קודם כול, בניסיון לפגוש את הילדים כמו שהם: עם המסכים, עם הטכנולוגיה ועם כל מה הם חשופים אליו, מבלי לשפוט אותם ואת ההורים שלהם. לכבד את הרצון שלהם להיות עצמאים יותר ולהביע את עצמם, לכבד את הדרך שלהם ואת דעתם.
בהקשר של הישראליות, כשהייתי גננת, בגני ולדורף רבים לא היה נהוג לציין את יום הזיכרון, והיו גנים שבזמן הצפירה המשיכו הכול כרגיל. הכוונה של הגננות הייתה טובה ומרצון לשמור על הילדים, אבל כשראיתי גננות ממשיכות בשלהן בזמן הצפירה, הרגשתי שקשה לי לנשום. דוֹד שלי נפל בתאונת אימונים בצבא. והרי לכל כך הרבה מאיתנו יש קשר כלשהו למישהו שנפל או למשפחה שכולה, והילדים שחיים כאן הם חלק מזה, אם נרצה או לא נרצה. הצפירה בחוץ היא חלק ממי שאנחנו ואי אפשר להתעלם ממנה. לניתוק מיום כזה יש בעיניי מחיר גבוה יותר מאשר להיחשף אליו. השאלה היא רק איך.

שאול: זה מעניין. הנה אנחנו, שני אנשים שהכירו לפני עשרים שנה במכללה, ובמהלך הדרך היו להם נקודות מפגש אקראיות. ופתאום מה שמפגיש אותנו שוב זה שני טורים אישיים שעומדים זה לצד זה. כשאנחנו מדברים אני מרגיש שבעצם יש לנו קו משותף. אולי הוא מתחיל בח' באלול, ואולי יש דבר דומה ששנינו עובדים לכיוונו בדרכים שונות: זה האימפולס החדש שמחפש את הדרך של הישראליות אל האנתרופוסופיה. מהלך שקורה לאט, בתוך עולם שמשתנה מהר. יש פה עדכון מתמיד של תפיסות, של איך אני מתאים את האני-מאמין שלי למציאות כל כך דינמית.

תמר: נכון, וזה פוגש אותי לא רק כאשת חינוך, גם כאמא. אפילו בהורות אני מרגישה שאני כל הזמן צריכה להתעדכן ולהתחבר למה שהילדים שלי מביאים. בשבילי זוהי המהות של האנתרופוסופיה ושל הוולדורף – להיות בהקשבה, מחוברת לכאן ועכשיו. אתן לך דוגמה, יש לי ילדה שהיא אות ומופת לחינוך ולדורף: שרה, מציירת, קוראת. בגיל 12 כמעט כל חבריה קיבלו טלפון חכם. היא לא רצתה. היא הרגישה שזה משהו שכל השנים נתפס כ"אסור". מצאתי את עצמי, מחנכת ולדורף, שבמשך שנים יוצאת נגד סמרטפונים, משכנעת אותה לקבל טלפון. הרגשתי שהשייכות החברתית שלה, בגיל ההתבגרות, היא יותר חשובה מהאידיאל שלי, שהיא אימצה. להגיד לך שאני שמחה שהיא בווטסאפ? לא, אבל אני חייבת להתמודד עם זה, וגם היא צריכה ללמוד להתנהל בעולם שכך מתנהל. אז אפשר להגיד שנכנעתי, שהרפיתי או שאני פחות "ולדורף". אבל דווקא באותו רגע, בו מצאתי את עצמי מתווכחת איתה ומשכנעת אותה שהיא צריכה טלפון, הרגשתי שאני הכי איתה, עם עצמי, עם העולם.

שאול: זה, לדעתי, הלב של מה שאנחנו מחפשים – להיות קרובים לילדים שאיתם אנו עובדים, לעצמנו, לעולם. או בקיצור – ולדורף, בשביל שנינו, זה פשוט להיות קרובים ללב. חודש אלול מתקרב, חודש הרחמים והסליחות כולו מכוון לכך – לשיבה אל עצמנו.
תמר, שותפה לדרך ושכנה לטור, מאחל לך יומולדת שמח, שנמשיך יחד את הדרך שלנו ונמשיך להיפגש כאן ובעולם.

תמר: יומולדת שמח! מחכה לטור הבא שלך.

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

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

לוח לבנו



כיתה ו', תקופת הצגה
בית-ספר מעיין, נען
ציירה: שרון הררי

חילופי עונות

ים בגן





גן אור, עמותת יסמין, בנימינה. יוצרות: חן בניטה ודבי צרויה

שימו

להציל חציל

רוצות להציל מזון? רוצים להיות מעורבים קהילתית? דברים טובים קורים בירושלים ואתם מוזמנים להצטרף





מימין: באסטה שכונתית. משמאל מיון תוצרת בשוק הסיטונאי. צילום: מצילי מזון ירושלים

שם: מצילי המזון ירושלים.

מה אנחנו עושות? התחלנו לפעול במטרה לייצר מערכת מזון בת קיימא בירושלים, בדגש על צמצום בזבוז מזון בכל מישוריו. עד לתקופת הקורונה, עשינו זאת באמצעות העלאת מודעות ומתן השראה במסגרת סדנאות והרצאות למבוגרים, פיתוח והעברה של תכנים לנוער ולילדים במסגרות פורמליות ובלתי פורמליות וקיום ארוחות קהילתיות המבוססות על תוצרת מוצלת. בנוסף, אנחנו מפעילות קייטרינג חברתי שמבוסס על עודפי תוצרת מוצלת, טרייה וצבעונית, מהשוק הסיטונאי, ומוצרים משלימים מיצרנים מקומיים. כל הרווחים מושקעים בחזרה בפעילות העמותה.

מתמודדות עם: שליש מתוצרת המזון המקומית בישראל מוצא את דרכו לפחי האשפה. מצב זה התגלה במלוא חומרתו בתקופת הקורונה. מצוקתן של אוכלוסיות מוחלשות גברה ורבים סבלו מחוסר גישה למזון טרי. מדי שבוע העברנו סלים של תוצרת טרייה ומוצלת למעל 800 משפחות ב-22 שכונות בירושלים והסביבה, ובימים אלה אנו בוחנות כיצד ניתן לצאת ממודלים של "צדקה", שמובנית בהם דיכוטומיה ברורה בין נותנים למקבלים והנצחה של נזקקות. אנחנו בשלב פיילוט לבניית מערכת ציבורית-שכונתית של עזרה הדדית. לדוגמה, דוכן פירות וירקות מוצלים אשר מתוחזק ומנוהל על ידי תושבי השכונה או בית הספר והופך למרחב של מפגש רב-גילאי, סביבו מתנהלים שוקי "תני-קחי", תיקונים DIY, סדנאות שתילה ועוד.

מטרות וחלומות:

- להעלות מודעות לגבי שרשרת המזון שלנו: מהחקלאים והאדמה, דרך המשווקים והחנויות ועד לצלחת ולקומפוסט.
- לחבר אנשים לאוכל שמזין אותם, לשים במרכז את הקהילה ואת האדמה שמגדלת לנו אוכל, ולא רווחים של תאגידים.
- לייצר מציאות אחרת סביב חלוקות מזון ולעבור משיטה של "צדקה" לחוסן תזונתי.
- לתת מענה למצב מתמשך של היעדר ביטחון תזונתי ברמה האישית והקהילתית.
- להפחית את כמות בזבוז המזון ברמה העירונית.

אנחנו צריכות:

- עזרה והשתתפות במשמרות איסוף מזון בשוק הסיטונאי, בישול עבור הקייטרינג והמעדנייה.
- עזרה בלוגיסטיקה ובהפקה של המודל הקהילתי.
- פיתוח משאבים: גיוס כספים, קייטרינג כעסק חברתי.
- פיתוח של יוזמה קהילתית בעוד בתי ספר ושכונות ועזרה עם מערכים קיימים.
- עזרה ביצירת תכנים לבתי ספר ובבניית מערכי חינוך.
- עזרה בריכוז מתנדבים ומתנדבות.

מי יכול/ה להיות מעורב/ת? תושבי ותושבות ירושלים עם רצון להתנדב, נשות ואנשי חינוך מכל הסוגים.

ליצירת קשר:
דניאלה זלצר 058-5159555.

שטיינר אמר



חשוב שנדע שהיו אנשים באטלנטיס הקדומה שהיו למעשה ארכי מלאכים, הם נשאו התגשמות של ארכי מלאך בתוך גופיהם הפיזי והאתרי. לו אדם כזה היה נראה למישהו שניחן בראיה רוחנית, היה האחרון רואה אדם פיזי ומאחוריו צורה ענקית, מתעלה מעליו ומתפשטת למרחבים לא מוגדרים, זוהי צורתו של הארכי מלאך מעניק ההשראה. אישיות כזו הייתה בעלת טבע דו צדדי, כאילו שמאחורי האדם הפיזי, כשהוא צומח לעבר חלל לא מוגדר, היה המלאך מעורר ההשראה.

ההיררכיות הרוחניות והשתקפותן בעולם הפיזי GA 110

מור סאן

צל לְבָנָה באור חמה

מרקו מנחמי

פספסתם את ליקוי החמה החלקי לפני כמה שבועות, אל ייאוש – יהיו עוד. ליקוי חמה מלא, לעומת זאת, הוא תופעה נדירה ביותר. למה? ובכן...

האם זה רק צירוף מקרים שהשמש והירח נראים באותו הגודל בשמיים ויכולים להסתיר מעינינו זה את זה? לאבות אבותינו הקדמונים שום דבר לא נתפס כ"רק צירוף מקרים". בשבילם, השמש והלבנה היו ישויות אלוהיות ששלטו על מחזורי חייהם; האחת, חמה וקבועה; השנייה, קרה ומשתנה, ואף מאורע לא היה חשוב או מפחיד יותר מהזמנים שבהם אחת הישויות האלוהיות הסתירה את פניה. כיום אנו יודעים שליקויים (eclipse) הם תוצאה של תנועת גרמי השמיים במסלולם האחד על פני האחר – עניין של צל, שניתן לחזות במדויק. ובכל זאת, מה הסיכוי שדבר כזה יקרה "במקרה"? השמש גדולה מהלבנה פי 400 ורחוקה מאיתנו פי 400, ולכן הגודל שלהן מנקודת המבט שלנו שווה. העובדה הזאת עדיין מתפרשת לרבים כצירוף מקרים, ואילו לאחרים כהוכחה נוספת לסדר מופלא ומודע ששולט ביקום.

מתי יש ליקוי ירח? רק כשהירח "מלא", כיוון שאז כדור הארץ נמצא בינו לבין השמש. כהרגלי, אשתמש באנלוגיה של אוכל. הפעם, חישבו על כדור הארץ כאשכולית, ועל הירח כעינב גדול שנמצא בערך 7 מטר מהאשכולית. אורה של השמש גורם גם לירח וגם לכדור הארץ להטיל צל ארוך, בצורה של כובע קוסם חרוטי, אל החלל. אורכו של צל האשכולית שלנו הוא כ-20 מטר והוא ארוך פי שלושה מזה של העינב. עכשיו,

הנה הדבר החשוב: המישור שיוצר מסלול הירח סביב כדור הארץ (דמיינו דיסקית שכזאת), משופע מעט (5.2°) יחסית למישור מסלול כדור הארץ סביב השמש ("מישור המילקה" – עוד דיסקית רק הרבה יותר גדולה).

ברוב החודשים, כשהירח מקיף את כדור הארץ, הוא עובר קצת מתחת או קצת מעל הצל שלו. רק פעם-פעמיים בשנה, כשהירח המלא חוצה את מישור המילקה, הוא חולף דרך הצל של כדה"א, ואז, למשך שעה, פחות או יותר, פני הירח, שהיו מלאים ובוהקים, מחשיכים והופכים שחורים-אדומים.

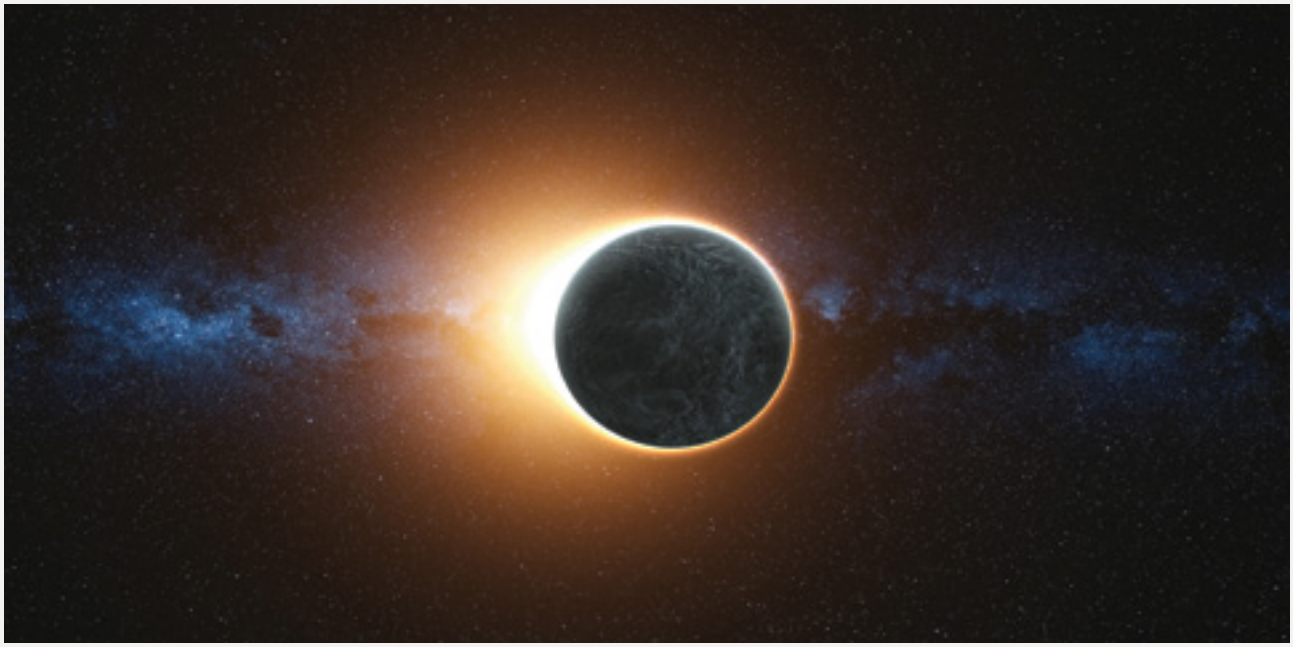
ליקוי חמה, לעומת זאת, הוא כבר משהו שונה לגמרי, והוא מתרחש רק כשהירח במופע "מולד הירח" (ירח חדש), שכן אז הוא נמצא בינינו לבין השמש.

אין תופעת טבע יותר עוצרת נשימה ונדירה מליקוי חמה מלא! הכוכבים יוצאים, הציפורים מתחילות לשיר כי הן חושבות שהגיע השחר וניתן לראות את האטמוספירה של השמש (נקראית "קורונה") זוהרת מבעד לדיסקית הירח החוסמת אותה. ואין דבר, אף לא תופעה אחת בשמיים שתראו במהלך כל חייכם, שתהיה מרגשת יותר מאשר לראות את פני השמש הופכות ל"חור שחור" בשמיים.

למה ליקויי חמה הם כל-כך נדירים? בכדי שיתרחש ליקוי מלא, מוכרח צילו של הירח להגיע לכדור הארץ. עקרונית, אורכו של צל הירח שווה לאורכו הממוצע של המרחק בינו לבין כדור הארץ, אבל הנה הקטע: הירח לא מקיף את כדור הארץ במעגל מושלם: לעיתים הוא רחוק יותר (מצב שנקרא אפוג'י – apogee), ולעיתים קרוב (פריג'י – perigee). ליקוי חמה מלא יתרחש רק כשהירח החדש נמצא בדיוק על מישור המילקה ורק כשהוא יותר לקראת פריג'י. כך שגם בפעמיים (בממוצע) בשנה, שהירח כן עובר במקום הנכון ובזמן הנכון – לא בהכרח יהיה ליקוי מלא. ועוד סייג: בכדי לראות ליקוי חמה, עלינו להימצא בַשביל הצר של צל הירח, שקוטרו המקסימלי כ-250 ק"מ. דמיינו את הצל מצייר קו בעובי של מרקר על גלובוס כיתה רגיל.

מתי ליקוי החמה הבא? אירופה תצטרך לחכות עד לשנת 2027 בשביל לראות ליקוי מלא, יפן – עד 2035. ואנחנו? עד סוף 2180.

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



השמש זוהרת מבעד לדיסקית הירח. ליקוי חמה מלא

5 שאלות עם עופר שגיא

נולדתי בקיבוץ גבעת חיים איחוד ב-1967, אח בכור לשתי אחיות. אבי הוא מילדי המייסדים של גבעת חיים, עבר את הפילוג של 1952 וחי שם עד היום. לאחר הצבא עזבתי את הקיבוץ והתחלתי מסע של חיפוש ולימודי משחק ואומנות בארץ ובחו"ל. בגיל 28 החלטתי שצריך לעבד את המסע ובזכות חברים יקרים, הגעתי לארבע שנים לדורנאך, ללימודי שנת מבוא של גאורג גלצר ותואר בחינוך ולדורף. בשנת 1999 שבתי להרדוף בכוונה להקים מרכז תרבות, חָבַרתי לתיאטרון "המילה", ותוך כדי הכשרת הדיבור ודרמה הקמנו את מרכז תרבות אלוני אבא. בשנת 2009 יצאתי עם המשפחה לתקופה בצרפת, שם ייסדתי עמותת תרבות ובתוכה התיאטרון שלנו, ARYA. בשבע השנים מאז שובנו להרדוף הייתי קשור להתפתחות הוולדורף בסין, והשתתפתי בהפקות שונות בבתי ספר בארץ ובהוראת תיאטרון ואנתרופוסופיה. אני נשוי למוריאל, מורה לציור בחינוך ולדורף, ואב לשלוש בנות.

1 איך הגעת לאנתרופוסופיה?

כמו אצל רבים בגיל התיכון, התחילו שאלות קיומיות להדיר שינה מלילותיי. בזמן הצבא הכרתי את צבי שיר, דרכו פגשתי את החשיבה והתפיסה המורכבת של המציאות, ובהמשך גם את ספרי היסוד של רודולף שטיינר. כעבור כחמש שנים, בעת משבר מאתגר לקראת גיל 28, צבי הציע לי לבוא לעשות שנת מבוא מסודרת אצל גאורג גלצר. תוך 11 יום קיפלתי את הוויית חיי בירושלים ונחתי עם מזוודה ו-500 דולר בדורנאך. הרגשתי שאם לא אייסד בתוך נפשי משהו מעוגן ומסודר יותר, לא אוכל לשרוד את אתגרי החיים. המפגש עם הלימודים המסודרים של האנתרופוסופיה ועם קבוצת התלמידים ששהו באותן שנים בדורנאך, היה בהחלט הדבר לו הייתי זקוק. למדתי גרמנית ועשיתי שנתיים אצל גאורג גלצר, שעזר לי לעשות סדר בכאוס שהשתרר בתוכי ובחווייתי את המציאות סביבי. המשך לימודי הוולדורף הביא גם לפתיחת מרחב פעילות של תיאטרון בחינוך, אשר הפך לשדה פורה של עבודה עבורי. כשחזרתי לארץ הבנתי שחסרים לי כלים של התיאטרון האנתרופוסופי. הצטרפתי למחזור השני של הכשרת "עיצוב דיבור ודרמה" בהרדוף, והשלמתי את ארבע שנות ההכשרה. זה היה בערך השלב שבו הבנתי ש"הגעתי" לאנתרופוסופיה. ב-17 השנים שחלפו מתום הכשרת הדרמה, אני מגדיר את עצמי כ"אנתרופוסוף", מושג שלצערי פגשתי כמרתיע עבור אנשים לא מעטים. בשבילי האנתרופוסופיה היא העוגן, המעיין, הנחמה והתקווה של חיי. ישנה הבחנה חשובה בעיניי, בין האנתרופוסופיה כישות לבין האנתרופוסופים – אוסף עשיר ושונה של אינדיבידואלים, אשר כל אחת ואחד מאיתנו חי ומנהל את חייו על פי מצפן האני שלה ושלו. יש לנו במשותף את האוצר ששטיינר (ועבורי גלצר) הביאו לעולם, אבל כל אחת ואחד עושה בו כהבנתו וכהבנתה!

2 ספר על הקשר שלך עם עולם התיאטרון.

בשנות ה-70' היו מגיעים לגבעת חיים איחוד במאים להעלות הצגות. בגיל 11 השתתפתי לראשונה בהצגה כזו, שהעלה מיכאל גורביץ', ובעקבותיה בעוד כמה הפקות. לאחר הצבא עברתי לתל-אביב ומלצרתי בפאבים, בהם פגשתי הרבה אנשי תרבות. בעקבות שיחה עם השחקן ארנון צדוק ב-1988 הלכתי להיבחן ללימודים ב"ניסן נתיב" והתקבלתי. משם לקח אותי התיאטרון למסע בין-יבשתי והפך לחלק ממני. הפקה בשם The Dragon's Trilogy של תיאטרון "אקס מכינה" שראיתי בלונדון השפיעה עליי עמוקות. במשך שש שעות חוויתי את הכוחות הטרנספורמטיביים של התיאטרון, ומאז אני מחפש לייצר אירועים דומים. הפגישה עם מחזות המסתורין של שטיינר נתנה לחיפוש כיוון, אך לא את המענה לגשר המיוחל בין התיאטרון לאדם המודרני, גשר בו התיאטרון יכול להפוך לאירוע טרנספורמטיבי, המאפשר לאדם המודרני, השותף

לאירוע התיאטרון, להגיע אל קודש הקודשים ודרכו אל האני.

3 איך הגעת לסין?

הוזמנתי על ידי חבר מתקופת הלימודים בשוויץ, לעזור בהקמה של סמינר חינוך ולדורף בבייג'ין. לסמינר הגיעו סטודנטים מכמה ערים שונות, ובתום הסמינר, לאחר שהסטודנטים שבו לבתיהם, הם יצרו איתי קשר והזמינו אותי לעזור להם להקים בתי ספר מקומיים. משם סדנה הולידה סדנה, וביקור גיבש ביקור נוסף. מזה שבע שנים אני טס כל חודשיים-שלושה לתקופה של 3-4 שבועות ומעביר סדנאות והרצאות בכל סין. הלימוד מתקיים באנגלית, עם מתורגמן/ית.

4 איך התרבות הסינית פוגשת את האנתרופוסופיה, את הוולדורף?

שאלה מורכבת מאוד. יש תרבות סינית ויש אינדיבידואלים שבחרו להיוולד כסינים בהתגשמות הזאת. בקצרה, התרבות הסינית עתיקה מאוד. אני מוצא קשר עמוק עם היהדות, בעומק ובעושר שהתפתחו בשתיהן במשך אלפי שנים. הקהילתיות, המשפחתיות, בשתי התרבויות, יוצרות זיקה המזינה את הפריחה שאפשר לראות בקשרים בין ישראל לסין בעשור האחרון. אומנות, ספרות, פילוסופיה, רפואה ומדע – ידע עצום, הנשען על ידע ישן, שמקורו בזמנים שבהם התודעה האנושית הייתה במקום אחר. זה מפגש בין שתי תרבויות ירחיות. נשאלת השאלה כיצד הן פוגשות את התודעה המודרנית שלנו, שנתונה, כמובן, להתפתחות העולם-אדם כפי ששטיינר מיטיב לתאר.

ב-2004 נפתח בית ספר ולדורף הראשון בצ'נגדו. חינוך ולדורף בסין הוקם על-ידי אימהות שמאסו בחינוך המוכר להן. נשים אינדיבידואליות, שבעקבות השינויים הפנימיים שעברו, החלו "להתעורר" ולחפש חינוך אחר, שבעקבותיו עלו שאלות רוחניות. אליהן חברו אינדיבידואלים שהחיפוש הרוחני שלהם הביא אותם לאנתרופוסופיה, והם החלו מזמנים מורים מערביים שיביאו להם הכשרות, סדנאות וידע חדש. במפגש בין סין לבין מה שנוצר מהאנתרופוסופיה (ולדורף, אומנויות, חקלאות וכן הלאה) יש מתח מובנה חזק (שמזכיר את המצב אצלנו) של ישן מול חדש, מוכר מול זר, נעים מול מאיים. בתוך המתח הזה אפשר לפגוש יוזמות אנושיות מדהימות, מלאות השראה ויצירתיות, אך כמו אצלנו בארץ, תלויים מעליהן סימני שאלה: כיצד הן יתפתחו? מה יוביל



את הצעדים הבאים? זה האתגר הסיני, להבנתי, אך בעקבות משבר הקורונה איני יודע אם אוכל להמשיך לקחת חלק בהתרחשות המיוחדת הזאת.

5 תוכניות לעתיד?

כשהעולם נחלק לחלקים באופן כה דרמתי בחורף האחרון, והסף עלה לפני השטח באופן כה חריף, נותר לי רק לשאול מהסינים את המשפט המפורסם: הדבר היציב והקבוע היחידי, הוא השינוי. במצב זה, העתיד שלי פתוח לחלוטין. ביולי עלתה באוניברסיטת חיפה הצגה שכתבתי, "סטויקי מוז'יק ומחייך", ננוח עכשיו כמה ימים ונראה מה יבוא.

להציל את העולם, בלי לקום מהכורסא

סימונה מצליח חנוך

חשבנו שהכול ישתפר אם רק נתאמץ קצת יותר, שאם נישאר בעבודה עד שמונה בערב ננצח את ערמת הניירת, שאם נספיק עוד אתר תיירות אחד זאת תהיה חופשת חלומותינו, שאם ניקח רק עוד חצי ציפרלקס נהיה רגועים באמת. אבל מה אם טעינו כל הזמן הזה וכל מה שאנחנו צריכים בשביל להיות מאושרים, זה להוריד הילוך?



עמית נויפלד. מקפיד על שנ"צ

את עמית נויפלד, מחבר הספר **היסטוריה של מהירות** ופרסונה מרכזית בתנועת ההאטה בישראל אולי אין צורך להציג בפני קוראי העיתון, אבל אעשה זאת בכל אופן, מתוך ההנאה השמורה למי שגילתה מסעדה טובה והיא רצה לספר לחבר'ה. האנלוגיה כאן קצת מורכבת כי אם נמשיל את נויפלד למסעדה, היא חייבת להיות מסעדת סלאו-פוד, אזורית, עדיף אורגנית, טבעונית או לכל היותר צמחונית שהמצרכים שהגיעו אליה מגודלים ומשווקים בסחר הוגן – וזה דווקא יוצר תמונה יפה ואידילית אך מצומצמת מעט, בעוד שמה שנויפלד מביא ו"משווק" הוא דווקא מגוון עצום של תחומים, שכולם קשורים לתנועת ההאטה ועושים הכול חוץ מלצמצם את התודעה, או את ההנאה, או את הדאגה לעולם, או... הרשימה ארוכה וכשאני חושבת על זה – בעצם יש דברים שתנועת ההאטה כן מצמצמת: ריצה חסרת תוחלת אחר מוצרי צריכה, שעות עבודה, כוסות קפה שנועדו להחזיק אותנו ערים בכוח בזמן שהנשמה משוועת לשנ"צ. תנועת ההאטה נוגעת בכל ההיבטים של חיינו: עבודה, פנאי, אוכל, חינוך, מגורים, תיירות, טכנולוגיה – ובעצם כל דבר שנתבונן עליו יכול להיות מושא לבדיקה, חשיבה מחודשת והאטה – שמה שעומד בבסיסה הוא הרצון האנושי הפשוט לחיות. לחיות טוב. לחיות טוב יותר.

אחד הנושאים שצדו את עיניי באתר של תנועת ההאטה, שנויפלד הקים, מנהל וממלא בתכנים משמחים, היה: "איך תנועת ההאטה מצילה את העולם בלי כוונה". חשבתי שנתחיל מזה את הריאיון ונתקדם הלאה, רק שאיכשהו, כשמאיטים מגלים שהכול קשור בכול, ושצריך להתחיל אי אז בימים שבהם נויפלד השתחרר מהצבא וכתב ספר ילדים בשם **טי-און: אולי באמת נוצרנו מתא**, שאותו הוא מגדיר כ"ספר הילדים המדכא ביותר בעולם, שני אולי רק **לעץ הנדיב**".

על מה הספר?

טי-און, התא החי הראשון עלי אדמות, חי לו בעולם שומם ומשעמם. יום אחד הוא מטפס לפסגתו של הר גבוה ומייחל לחבר, ואז, כדרכם של תאים, טי-און מתפצל לשניים, וכעת יש לו חבר, שגם הוא מתפצל לשניים וכך הלאה והלאה. תוך

הרף עין אבולוציוני מתמלא העולם בתאים, שחלקם הופכים לצמחים, וחלקם לבעלי חיים, וטי-און מסתובב בשמחה בעולם ירוק ופורח. בשלב מסוים הוא מתאבן ומתעורר במאה ה-20, רק כדי לגלות את הנזקים שהאדם גרם לעולם, ואת הכחדתם של חבריו הטובים מן העבר. טי-און מוצף ברגשות אשם – אלמלא היה מייחל לחבר, שום דבר מזה לא היה קורה. הוא עולה לפסגת אותו הר ומצפה לסוף. הספר מסתיים, לכאורה, במשפט: "אז אולי באמת נוצרנו מתא, שהיה בודד וזקוק לחברה, אבל עכשיו הוא רוצה רק למסור, שהוא באמת מתחרט על הכול".

זהו? אין תקווה?

ילדים שלא השליכו את עצמם מהחלון בשלב הזה, אולי זכו להעביר עמוד ולמצוא הזמנה מרגשת להצטרף לארגון "ילדים ירוקים" עליו חלמתי. אבל זה היה מעט מדי ומאוחר מדי, והסיבה היחידה שאני מדבר על הספר היא שהוא באמת משקף את התחושות שלי באותם ימים. נולדתי בשנת 75', ואת שנות התבגרותי העברתי על רקע משבר החור באוזון עם נטל האשמה שכולנו הולכים למות ושזה הכול בגללנו. אני מניח שחוויתי מה שהיום מכנים "דיכאון אקלימי". בסוף שנות ה-90' פלרטטתי עם התנועה האקולוגית, ולפרק זמן קצר הייתי עורך התוכן של "אדם טבע ודין". אני לא רוצה שתשתמע מכך חלילה ביקורת על העבודה המדהימה שהם עושים, אבל אותי התנועה האקולוגית בכללותה הותירה עם תחושה קשה של אשמה על עצם קיומי. תנועת ההאטה שינתה עבורי את התמונה. לראשונה נתקלתי באוסף של רעיונות שמתגבשים לכלל אידיאולוגיה הוליסטית, שלא מתביישת לשים את האושר של האדם במרכז, ועדיין לעשות זאת באופן שמצמצם דרמטית את טביעת הרגל האקולוגית שלנו בעולם. אני קורא לזה "להציל את העולם בלי כוונה".

יופי, לכאן קיוויתי שנגיע. איך באמת תנועת ההאטה מצילה את העולם בלי כוונה?

ניקח לדוגמה את תעשיית המזון המהיר, שהיא אחת התעשיות המזהמות ביותר שפועלות היום. החקלאות התעשייתית, שכוללת גם מפעלים עצומים לגידול ולעיבוד בעלי חיים, אחראית באופן ישיר לכריתת יערות, לזיהום נהרות ומי תהום, להרס ולדילול של אדמות.

למרות האמור, תנועת מזון איטי (Slow Food), שיצאה לדרכה בשנת 1986 במטרה להוות אנטיתזה לתעשיית המזון המהיר, לא ניסתה להציל את העולם, אלא להציל מהכחדה את רעיון "הטעם" על גווניו. לתעשיית המזון נוח לגדל, לעבד ולשווק מספר מצומצם ככל האפשר של זנים ומינים, כיוון שהיא רוצה לשמור על אחידות בגודל, בצבע, במשקל וכמובן בטעם. להמבורגר של מקדונלד'ס, למשל, יהיה אותו טעם בין אם אכלת אותו באיטליה ובין אם בסין.

השפים שהקימו את תנועת מזון איטי, והפגינו אז לראשונה מול סניף של מקדונלד'ס ברומא, יצאו להציל טעמים, לשמר מסורות בישול, ולשמור על זנים של ירקות, פירות ובעלי חיים, שעמדו להיעלם מן העולם, רק בגלל שלתעשייה לא נוח לגדל אותם. במילים אחרות, הם בסך הכול רצו לאכול טוב יותר.

רבים מאיתנו מבלים את החופשות השנתיות שלהם במרוץ בלתי פוסק, מדלגים ממדינה למדינה, מאי לאי ומאטרקציה לאטרקציה. חוזרים מותשים, מרוששים, וחולמים על שלושה ימים בסיני כדי להירגע

בדיעבד, הקריטריונים שהם ניסחו לטובת ההגדרה של מהו מזון "טעים", הובילו, כמעט כתופעת לוואי, להפיכתה של Slow Food לתנועה שהיא לא רק קולינרית אלא גם אקולוגית. העדפה של מזון מקומי, עונתי וטרי, מבטיחה שלא נאכל דברים שבילו חודשים ארוכים במחסני קירור, בטיסות או בבטן אוניות, מה שכדרך אגב חוסך עלויות מזהמות של הובלה וקירור. כשאנחנו מוודאים שבאדמות שלנו יתקיימו כל המינרלים הדרושים לגידול פירות וירקות איכותיים, אנחנו מפחיתים באופן טבעי את השימוש בכימיקלים רעילים. מאותה הסיבה נעדיף חקלאות פוליקולטורה – רב זנית – ששומרת על פוריות הקרקע, מגדילה את העמידות למחלות ולמזיקים, ומכאן שגם דורשת פחות ריסוס ודישון, על פני מונוקולטורה – גידול של זן אחד בלבד (שנפוצה כיום ברוב שטחי האדמות החקלאיות). תנועת מזון איטי אינה דוגלת בטבעונות או בצמחונות; בעבורה, גם בעלי החיים הם "טעמים" שיש לחוות. אך אחד העקרונות שלה הוא "הוגנות", ומכאן נובעת ההתנגדות לשימוש בזרזי גדילה, לתנאי גידול לא הולמים או לכל סוג של התעללות. עיקרון זה מבטל למעשה את הלגיטימציה של 99% מתוצרי המזון שמקורם בבעלי חיים. אני, באופן אישי, הפסקתי לאכול בעלי חיים לפני כעשור. ועם זאת, גם באתר שלי וגם בספר,



כתבתי על רעיון "שני בשרי" (שמדבר על הפחתה דרסטית של צריכת הבשר לפעם בשבוע – להבדיל מ"שני צמחוני"). אני מציע שם לאלו שכן אוכלים בשר, שבפעם האחת הזו בשבוע, יבחרו בבשר טוב וטעים, מגידול מקומי, שלא הולעט בתרופות, שזכה לגדול באופן טבעי ככל האפשר וכמובן שלא עבר התעללות.

דוגמה נוספת לאופן שבו תנועת ההאטה מצילה את העולם כמעט בהיסח הדעת היא תעשיית התיירות. טיסות, כלי רכב, מלונות, הפיכה שיטתית של כל פיסת טבע פראי או אתר היסטורי מרשים לאטרקציה המונית – בשילוב עם הצורך הטבוע בנו להספיק כמה שיותר, גרמו לטביעת הרגל הפחמנית של התייר הממוצע להזכיר את זו של הטי-רקס.

התיירות האיטית לא יוצאת להציל את העולם, היא יוצאת להציל את רעיון החופשה – פרק הזמן שבו אנחנו אמורים להתרגע בשלווה ולצבור חוויות. החלק הראשון, להתרגע בשלווה, כמעט שאינו קורה. רבים מאיתנו מבלים את החופשות השנתיות שלהם במרוץ בלתי פוסק, מדלגים ממדינה למדינה, מאי לאי, מעיר לעיר ומאטרקציה לאטרקציה. אבל הבעיה לא מסתכמת בכך שאנחנו חוזרים מותשים, מרוששים, וחולמים על שלושה ימים בסיני כדי להירגע, הבעיה נוגעת לעצם מהות המושג חוויה. כאשר אנחנו רצים ממקום למקום, כאשר אנחנו מסתפקים רק באטרקציות המשועתקות, אנחנו לא באמת מאפשרים לעצמנו לחוות חוויות משמעותיות.

התיירות האיטית מבקשת להציל את רעיון החופשה באמצעות סדרה של המלצות פשוטות: שהות ארוכה ככל האפשר במקום אחד, מגורים בדירה על פני מלון, ויתור מודע על אטרקציות תיירותיות לטובת חוויה מקומית ככל הניתן, של מה שאני מכנה "האטרקציה של היום יום" – סך כל הרגעים הפשוטים לכאורה: רכישה במכולת השכונתית, ישיבה בבית הקפה הקטן, שוטטות איטית וחסרת תכלית ברחובות, ביקור לילי בבר שבחרנו לאמץ – שגרה זמנית, זרה וחדשה, שאחרי שבוע או יותר, ולו בשל ההתמדה, הופכת לחוויה אמיתית שנחקקת לתקופה ארוכה.

ממול: בואנוס איירס, ארגנטינה, 2019. צילום: אורה בירקלי

אם נרשה לעצמנו את החופשה האיטית, נחזור הביתה רגועים ושלווים במקום מותשים ונרגזים, ועם זיכרונות של חיים אמיתיים במקום ערמות של פיקסלים שיצהיבו לעד בזיכרון הנייד. על הדרך, ובדרך אגב, העולם ירוויח גם. פחות טיסות, פחות נסיעות, פחות קניות – פחות מהכול.

מוזר לדבר על חופשות בחו"ל בתקופה שבה השמיים סגורים.

כן, באמת מוזר לדבר על חופשות בעידן הקורונה, אבל הקורונה לא תהיה איתנו לנצח. אני מניח שנחזור לטייל בעולם, אבל כן חשוב שניקח משהו מההאטה הכפויה הזאת כדי להבין שאנחנו לא זקוקים להרבה מהדברים האלה, לא באמת זקוקים לדיל של שלושה ימים בית מלון בפראג או בבודפשט ולהתרוצץ בעיר ולרכוש מזכרות עד שנשמתנו תצא. תנועת ההאטה גורמת לנו לשאול למה אנחנו צריכים את כל זה.

אם התנועה האקולוגית מדברת על צרכנות דרך "הסיפור של הדברים", תנועת ההאטה מדברת על צרכנות דרך "הסיפור שלנו" – מה הצריכה המוגברת הזאת עושה לנו, למה אנחנו עדיין מאמינים שאם נצרוך יותר נהיה מאושרים יותר.

נראה לי שהגענו ללב העניין. למה אנחנו מקשרים בין צריכה לאושר?

בגדול? כי אנחנו שטופי מוח. אבל אם להיכנס לעומק, זה מתחיל במאה ה-16, עם המהפכה הלותרנית-פרוטסטנטית שבין היתר, כמעט לא בכוונה, הפכה את העבודה לשליחות דתית. כומר בשם מרטין לותר הזדעזע מהסיאוב בצמרת השלטונית של הכנסייה הקתולית, שעסקה במכירת כתבי מחילה מטעם האל, והתחיל מהפכה שביטלה את התיווך של הכנסייה בין האדם לאלוהיו. מכל מיני סיבות פוליטיות המהפכה הזאת קרצה לשליטים באירופה והם המירו את עצמם ואת נתיניהם – שבהתחלה היו מאוד לא מרוצים מהעניין – לכנסייה הפרוטסטנטית. למה הם לא היו מרוצים? כי פתאום המציאות הפכה למאיימת ולא ברורה: אי אפשר יותר לקנות מחילה או לדעת מה הדבר הנכון לעשות כדי לרצות את האל.

אם התנועה האקולוגית מדברת על צרכנות דרך "הסיפור של הדברים", תנועת ההאטה מדברת על צרכנות דרך "הסיפור שלנו" – מה הצריכה המוגברת הזאת עושה לנו, למה אנחנו עדיין מאמינים שאם נצרוך יותר נהיה מאושרים יותר

מתוך הכאוס הזה צמחה סוג של תשובה שאנשים נאחזו בה בכל כוחותיהם: אם עד אז הדרך היחידה בנצרות לעבוד את האל הייתה דרך הכנסייה – וכל עבודה פיזית נחשבה לדבר בזוי שעושים אותו בלית ברירה, ואפילו כסף היה בזוי כי ישו אמר שקל יותר לגמל לעבור בקוף מחט מאשר לעשיר להיכנס למלכות השמיים – פתאום ניתנה לאדם הפשוט האפשרות לעבוד את האל דרך העבודה הפיזית היומיומית שלו. ההיגיון שהנחה את לותר בבואו לקבוע שהעבודה היומיומית היא בגדר עבודת אלוהים היה פשוט: אם כל מה שהאל עשה בעולם הוא בעל משמעות וקדושה, ואם האל ברא את הסנדלרות או את עבודת האדמה – כשאני עושה את העבודה שלי מתוך כוונה ורצון, אני עובד את האל. העבודה הפכה לשליחות דתית. עכשיו, כשאנשים התחילו להשקיע את עצמם בעבודה כדרך לגאולה, הם התחילו גם להרוויח יותר כסף, ומכיוון שזה כביכול סתר את קדושת העוני, הם מצאו דרך חדשה להסתכל על העניין: אם אני מקדיש את עבודתי לאל והאל מתגמל אותי בכסף – ככל שאני מצליח יותר ומרוויח יותר, ככה אלוהים אוהב אותי יותר. כסף הפך להוכחה לאהבת האל, אנשים התחילו לאגור את האהבה הזאת והיא הלכה והצטברה להון, או במילים אחרות – קפיטל.

ומתי הם הגיעו למסקנה שכדאי לעשות משהו עם כל הכסף הזה?

אני חושב שזה קשור לרעיון שהתחיל להתפתח בדיוק באותם זמנים – והוא רעיון ה"אינדיבידואל". עד הרפורמציה הפרוטסטנטית החיים של האדם היחיד היו שלובים בחיים של הקהילה – המשפחה, הכפר, הממלכה. עכשיו, כשהוא יכול לגאול את עצמו דרך העשייה הפרטית שלו ולהיות מתוגמל עליה באופן אישי, הוא גם יכול, שלא לומר צריך, להתחרות עם השכן. מתחילה תחרותיות, שהיא הדלק של הקפיטליזם. הגילדות המקצועיות התחילו לאבד מכוחן וכך, בהדרגה, גם הקהילה. עכשיו נקפוץ בהילוך מהיר קדימה, למהפכה התודעתית שמתרחשת בתרבות השפע של אחרי מלחמת העולם ה-1. פתאום יש עולם מתועש שמייצר אלפי מוצרים,

ממול: הוואנה קובה, 2016. צילום: אורה בירקלי

להציל את העולם, בלי לקום מהכורסא

ואנשים עדיין לא מוכוונים לצרוך אותם, ואז מתחילה מערכת של הטמעה רעיונית, של פרסום שגורס שמטרתנו בעולם היא לא רק לעבוד כדי שיהיה לנו פנאי לבלות עם המשפחה והחברים, לקרוא ספר, לנוח על ערסל ולעשן מקטרת, אלא כדי לשפר את "רמת" חיינו. זאת מילת המפתח והיא משווקת בהתמדה ובאגרסיוויות. המסר הוא שרמת החיים שלנו קשורה ישירות לחפצים: בית גדול יותר, אוטו חדש, חפצים הם דבר טוב, הם מעידים על עושר והם מביאים לנו שמחה.

מי משווק את כל הרעיונות האלה? היצרנים של המכוניות? יצרני המלט? מתווכי הנדל"ן?

יש פה כוחות חזקים שפועלים יחד. יחסי הון-שלטון זאת לא המצאה. כשאני מסביר את זה בהרצאות, אנשים חושבים שאני מקדם תיאוריות קונספירציה, אבל יש פרוטוקולים של ועדת הובר (Hoover) מ-1929, שמדברים על "הנדסת החיים הטובים" ועוסקים במעבר מכלכלה של צרכים לכלכלה של תשוקות. מתהווה מנגנון עצום שמלמד אותנו מחדש מה זה אושר, מהי רמת חיים – וקושר אותם באופן ישיר לרכוש. מאחר שרוב העולם המערבי בשלב הזה הוא כבר חילוני, צריך למצוא שימוש חדש להון: מעתה הוא כבר לא מוכוון לגאולה אלא לשיפור רמת החיים, למשל באמצעות הבריכה החדשה או המטבח המאובזר. ואז מגיעה המהפכה השלישית שכבר, באמת, הרגה אותנו, גמרה אותנו, שזאת המהפכה האינטרנטית. כל אחד מאיתנו מסתובב בכיס עם מחשב רב עוצמה, שכל הזמן מתעדכן בעוד ועוד תוכן ומידע שאנחנו פוחדים לפספס. עוד חדשות, עוד ידע, עוד סרטון של חתולים שאסור לנו להחמיץ. אנחנו פשוט מוצפים. אנחנו חיים בעידן של עומס תוכן, שיוצר הפרעת קשב עולמית. אנחנו מכורים. כל רגע שולחים יד לנייד, ממהרים להתעדכן בפייסבוק, בטוויטר, באינסטגרם, בטיק-טוק. אגב, אם מישהו מצפה לקבל פה טיפ להאטה – תעבדו עם טלפון טיפש, או תתנו לטלפון החכם שלכם להפוך, עם הזמן, לטיפש בעצמו.

אז אם נחזור לסקירה ההיסטורית שלנו, אלה שלוש מהפכות ששינו לנו את התודעה, ואני מקווה שתנועת ההאטה היא המהפכה הבאה שתעזור לנו למסמס ולפורר את ההשפעה המזיקה שלהן על חיינו. האנושות הגיעה לשיא של חברת שפע, והשפע הזה מתחיל לפעול נגדנו – נבואות הזעם על נקודת האל-חזור האקולוגית שלנו לא מתארכות אותה לעתיד הרחוק אלא לממש מעבר לפינה, ל-2030.

אבל לא נראה שאנשים באמת מתעוררים. העובדות צורחות לנו בפרצוף ורובנו לא באמת עושים משהו חוץ מלפרסם פה ושם פוסט מודאג בפייסבוק.

אני לא מסכים עם הקביעה הזאת. שנת 2019, לדעתי, תיזכר כשנה שבה העולם התעורר מהנגאובר ארוך. את רואה את זה בתנועת הצעירים שמובילה גרטה תונבורג, בתנועת המרד בהכחדה שפועלת היום ברחבי העולם, וגם בתקשורת הממסדית שמכסה יותר ויותר את נושא משבר האקלים. קיימת התעוררות עצומה, וכל אחד מאיתנו יכול למצוא את הדרך, מחוץ לפייסבוק, לעזור לה לבוא לידי ביטוי בעולם.

אבל אז באה הקורונה והשכיחה הכול.

הקורונה עשתה עבודה של 100,000 פעילים סביבתיים בפחות משלושה חודשים... וברצינות, אני לא חושב שהקורונה השכיחה דברים, אם כבר היא הציפה אותם. את השבריריות שלנו כמין השולט, את הנזקים של תעשיית המזון מהחי, את הכוח של הטבע שמן הראוי לא לנסות לשלוט בו. גם אם כרגע המשבר הכלכלי שולט בכותרות, מתחת לפני השטח עדיין מתרחש שינוי עמוק. תמיד אפשר להיות פסימים, למעשה, בהכשרה שלי אני פסימיסט, אבל ההחלטה לנקוט באורח חיים אופטימי מגיעה מההבנה שאין טעם להגיד "אני לא רואה את זה קורה" – זה סתם יעשה לנו קמטים בעור הפנים. עדיף לאמץ השקפת חיים חיובית. להבין שכפרטים אנחנו לא יכולים לשאת על כתפינו את עול הצלת העולם כולו, אבל אנחנו בהחלט יכולים לעשות לא מעט, בחלקת האלוהים הקטנה שלנו, כדי להרבות את הטוב. זה בכל מקרה עדיף על פני עוד ערב מול תחרות בישול בטלוויזיה ולהגיד: "ממילא כל העולם הולך פייפן, אז אני אשב לי פה, אבהה במסך ואוכל שניצל של מאמא עוף."

האטה מתאימה בכלל למזג הישראלי? אני יכולה לדמיין את השבדים מתנהלים באיטיות, אבל אנחנו?

לגמרי אנחנו. הדנ"א הישראלי הוא משפחתי וקהילתי. אל תשכחי שכולנו מגיעים מתרבויות של שנת צהריים, באם המקור שלנו הוא ה"שלאפטשטונדה" הייקית ובאם זו ה"סיאסטה" הספרדית. זה רק עניין של נקודת מבט ושל איך אנחנו מספרים לעצמנו את הסיפור שלנו: גם החלוצים שקמו לעבוד לפני הזריחה ורקדו בלילה עד צאת הנשמה ישנו שנ"צ.



להגיד שכולם יצאו מחר לרחובות לשנ"צ המוני? לא, אבל את המעט שאני יכול לעשות כדי לגרום לזה לקרות – אני אעשה.

אז איך באמת ייראו החיים אם תנועת ההאטה תצליח לגרוף את כולנו לשנ"צ המוני ברחובות?

מבלי לצייר תמונות עולם אוטופית יתר על המידה – החיים פשוט יהיו איטיים יותר. אנחנו נעבוד פחות, ונצרוך פחות, וכשֶכֵן נצרוך נעשה זאת בעסקים קטנים ומקומיים – נבטיח שהכסף שלנו יגיע לכמה שיותר ידיים ונפתח קשרים קהילתיים חזקים. נהיה יותר נינוחים, יותר קשובים, נפנה יותר אנרגיות וזמן לפעילויות לטובת הכלל – בין אם במסגרת התארגנויות חברתיות, פוליטיות או אחרות. הבריאות שלנו תהיה טובה יותר, המזון שלנו יהיה טעים יותר, ומערכות היחסים שלנו יהיו משמעותיות יותר. נוכל לשבת חמש דקות ולהרהר בנחת בלי שמישהו ישאל אם אנחנו בדיכאון וימליץ על חצי כדור ציפרלקס, פעמיים ביום. נפסיק להאביס את עצמנו בתוכן חיצוני ונגלה שאנחנו אנשים יותר מצחיקים, מעניינים ויצירתיים ממה שהאמנו. וזה רק על קצה המזלג.

ואיך מגיעים לשם? איך מאיטים מספיק כדי להריח את הפרחים בצדי הדרך?

תנועת ההאטה מתפרסת על פני הרבה תחומים, וזה יהיה חסר אחריות מצידי לנסות בשורות האחרונות של הריאיון לתת הנחיות. יש אלף ואחד צעדים פרקטיים שאפשר לבחור וליישם. עם זאת, אני כן יכול להגיד שהדבר הכי חשוב להאטה מוצלחת זה ידע. אנחנו צריכים לחקור ולהכיר את המנגנונים שגורמים לנו להיקלע למלכודת הקצב המהיר. רק אם נלמד ונבין את מערך הכוחות העצומים שפועלים עלינו, במודע ולא במודע – כוחות כלכליים, חברתיים ופסיכולוגיים – נוכל לפרק אותם ולהשתחרר מהשליטה שלהם. וזה נכון לגבי כל תחום בו תרצו להתחיל ולהאט: מזון, פנאי, צריכה וכדומה. כמו כן, קחו בחשבון שהאטה זה דבר ממכר. אם תחום אחד קוסם לכם ומוביל לשיפור באיכות חייכם, סביר להניח שנקלעתם למלכודת הדבש, וזה עניין של זמן עד שתמצאו חדווה בבהייה, תנמנמו בזמן העבודה ותגלו שאתם קצת (או הרבה) יותר שמחים.

הציור כדרך התחנכות של שבעת תהליכי החיים[1]

תרצה אמן

האם יכול התהליך האמנותי לשקף מפגש חי ופורה בין תנועה אישית לבין חוקיות אובייקטיבית? שבעת תהליכי החיים – דרכם האורגניזם בא לידי ביטוי בממד הזמן – משותפים לכל דבר חי על פני האדמה. העמקה בהם בתהליך היצירה, מאפשרת מפגש עם הדפוסים האישיים העומדים בינינו לבין החוקיות הקוסמית – בדרך אל כוחות הריפוי הנמצאים ביסוד כל אחד מאיתנו

מאמר זה שואב את השראתו משבעת התהליכים עליהם הצביע רודולף שטיינר בהרצאה[2] בה הציג את הפעימה שבין המיקרוקוסמוס למאקרוקוסמוס, בין האדם ליקום.

שבעת תהליכי החיים, המאפיינים את התהליך האינסופי, אותו – בצורה המובהקת והטהורה ביותר – עובר הצמח, שימשו אותי לבסוף, בעקבות שנים של עבודה במישורים של אמנות, טיפול והתפתחות פנימית, לטוויית מרקם המחבר מישורים אלו.

העבודה האמנותית מאפשרת לאדם להניח לעיני המתבונן בה חלקים מעולמו הפנימי. מה שנפרש על גבי הנייר, מְזַמֵּן העמקה ובירור של חלקים אלה. ישנן צורות שונות של בירור, והאופן שבו יתרחש בירור זה, שואב את כוחו מחוקיות – זו החוקיות שטמונה בכל פעילות שיש בה חיים.

העיסוק ב"איטיות", מביא עמו את ההתכוונות לתהליך. אין תהליך שלם מתרחש ללא האפשרות למצות שלב עד תומו, כדי ששלב חדש יוכל להפציע.

ההשתהות, ההעמקה וההבנה של כל שלב, מאפשרים לנו נגיעה ממשית בהוויה המתפתחת שלנו כמו גם במחסומים, בתבניות ובאתגרים שאנחנו פוגשים.

המאמר, לכן, ינוע כל הזמן מתיאור החוקיות (בעיקר כפי שהיא באה לידי ביטוי בצמח), לתהליך הציורי ולקשב לַנפשי.

שלב ראשון: נשימה

הנשימה היא השלב הראשון בכל תהליך חי. אם נבחן שלב ראשוני זה נראה שהוא מאופיין בתודעה אחדותית: זרע הצמח שעדיין לא נפרד לשורש ולגבעול, וכמוהו כל תהליך חי שעדיין לא נפרש לתוכניות ולביצועים. השלב הזה, שלב "נשימת הדבר" הוא ראשוני, לא מובחן ומכיל בתוכו את השלמות.

הנשימה מלווה את החיים לאורך כל הדרך. עם הנשימה מתחילים ונפסקים החיים הארציים – כך שהיא מקבלת במשך החיים את המהות המיוחדת של מה שמתפתח ממנה. מסיבה זו עלינו לפתח בהתמדה עניין בנשימה של האחר ולשאול: "איזו נשימה אנו חווים?" נשימת הברוש שונה מנשימת האלון. נשימת הדוב שונה מזו של הנמר, ונשימת אדם אחד שונה מזו של רעהו. כך תהיה ההתבוננות שלנו בילד ובציור שלו מלאת יראת כבוד כלפי חידת הנשימה האינדיבידואלית. כולנו יכולים לצייר מתוך אותה הוראה, באותם הצבעים, אך הנשימה הפנימית של הציור תהיה שונה ומיוחדת לכל אחד. התאמנות פנימית זו היא לב החינוך. היא מכילה בתוכה את הבקשה הכי עמוקה של הילד, שמנוסחת כשאלה: האם תזהו את עצמיותי הייחודית – את הזרע שאני מביא עמי, את כל מה שעליי לעבור ולפתוח-לפתח, לטוב ולקושי, כדי שאוכל לצמוח לאדם שעליי להיות?

מהו, אם כן, שלב הנשימה בתהליך הציור?

בתהליך הציור, בשלב הראשון, נפרש לפנינו מרחב הדף הלבן והריק. זו כמו עמידה למול האין. הנטייה האנושית היא לקחת צבע חזק ולהניח אותו על הדף. להתחיל לעצב דבר מה. "לצייר". זוהי כמובן עשייה מבורכת ואין אני רוצה להקל בה ראש. אך הציור, כתהליך נפשי, שבו אפשר להתחיל להקשיב למקומות נפשיים עמוקים, מבקש

התייחסות שונה לתהליך. ננסה לעקוב אחריו: כדי שיתרחש מפגש, עלינו להתחיל במאמץ של זיהוי האחר. מה, אם כן, מביא לנו הדף הלבן? הדף מביא אלינו שני אלמנטים שעלינו לכבד: האור והמרחב.

האור

אנחנו מקבלים דף לבן. אור אובייקטיבי, אשר איתו אנו מנהלים דיאלוג. אנו מביאים אליו את הצבע כדיבור של עצמיותנו, ואנחנו מבקשים לשוחח עם הדף שניצב מולנו. בדיאלוג זה שני הדוברים יעברו שינוי: המצייר והדף.

לשם כך, כאשר אנו מניחים צבע (וכל צבע הוא התְשכה של האור), אפשר שהוא יתכוון להיות בעל שקיפות מסוימת שתאפשר לאור של הדף לדבר גם כן.

ייתכן שנניח על הדף כחול וצהוב, אולם בפועל "נבקש" את האור הלבן של הדף להשתתף גם הוא. הפעילות הפנימית שתידרש לשם כך תהיה פעילות של התבוננות במרווחים. לא רק בצבע שאני מניחה, ב"דיבור" שלי, אלא גם באופן שבו מתעורר האור לחיים. "מדבר".

הקשבה זו למרווחים אינה מובנת מאליה והיא אחד הדברים הקשים שנדרשים מאופן ציור זה. הקשבה כזו דורשת את המקצב של הלב. כאשר היד שלנו מחוברת למקצב הלב, בניגוד למקצב החשיבה או הרצון, עליה לנוע באיטיות מסוימת. גם החשיבה וגם הרצון "נאבקים" במקצב זה. הכוחות שמגיעים מהרצון דוחקים בנו להימנע מהשהִייה בחוסר האונים ובאי-הידיעה, והכוחות שמגיעים מהחשיבה – בזים לשיעמום ולהיעדר הגירויים בשלב הזה.

בכל שלב של הציור, גם כשהוא מתפתח ומעמיק, גם כשהוא מתכהה, נוכל לשמור על קשב בין מה שאנו מניחים לבין השכבה שעליה אנו מניחים את הצבע.

תרגול בהתבוננות שכזו יכול להירכש עד לדרגה כזו שכבר לא נוכל לראות רק את "עצמנו", אלא תמיד נתעורר לאחר ולמה שמתרחש במפגש.

המרחב

זהו עוד סוד של שלב הנשימה.

כפי ש"קיבלנו" מהדף את ה**אור**, כך אנו יכולים להתייחס עתה ל**מרחב**. הדף הוא שלמות מרחבית בלתי מובחנת עדיין, אך אנו יודעים שטמונות בו האפשרויות המרחביות: ימין ושמאל, למטה ולמעלה, מרכז ופריפריה ואפילו קדימה ואחורה. גם האורגניזם שלנו חי את הממדים האלה: אנחנו

נשימת הברוש שונה מנשימת האלון. נשימת הדוב שונה מזו של הנמר, ונשימת אדם אחד שונה מזו של רעהו

חיים את כוח הכובד ואת כוח הקלות: ידינו נפרשות לימין ולשמאל, מוחנו מתפקד אחרת באונה הימנית מאשר בזו השמאלית, וכך נבדלים גם איברינו הפנימיים. וכך כאשר, דרך העבודה האמנותית, אנחנו מתייחסים וחיים את המרחב, אנחנו משקפים את האורגניזם שלנו.

כאשר האורגניזם חי ונושם, יש קשר בין חלקיו. אך במהלך חיינו אנחנו מעצבים, פעמים רבות, חד-צדדיות בנשימת האורגניזם שלנו. למשל, פעילות לא מאוזנת בחיי התודעה החושבת, המתבוננת, או להפך: תנועה מהירה ואינטנסיבית בחיי התשוקה והעשייה, ללא עצירה; התכנסות פנימה עד הסתגרות דיכאונית או חיים חיצוניים ללא אפשרות להיכנס למעמקים.

את נשימת האורגניזם שלנו, נחשוף באופן לא מודע בציור. זו ההזדמנות שלנו לפגוש ולתקן. להשתהות ולעבוד על המקומות שקשים לנו.

הבנת האורגניזם השלם מבקשת לחיות בפועל את התנועה ואת התנועה הנגדית. כדי לחוש תנועות מנוגדות עלינו להכיר בתוכנו את המרכז. אנחנו ניצבים מול הדף בחוויה של מרכז, בלב. רק מתוכו יש לתרגל תנועה בכיוונים הפוכים אך באופן זורם ודיאלוגי: ללמד את היד הפונה ימינה לפנות גם שמאלה; תנועה מלמעלה למטה ומלמטה למעלה; תנועות קטנות אשר יוצרות כתם, תנועה, ולא מתבססות על משיכת מכחול מצד לצד. ככל שנתרגל יותר תנועה ותנועה נגדית, כך נהיה חופשיים יותר.

שלב שני: התחממות

שלב ההתחממות בצמח הוא השלב שבו מתחילה התקטבות. הזרע מקבל רטיבות, יוצר תהליכי חום ונפח וכך מוציא את הגבעול הפונה כלפי מעלה, לגבהים, ואת השורשונים, הפונים כלפי מטה, למעמקים. עד מהרה מאבד הזרע את עצמו ונותר רק הדיאלוג המקוטב הזה. הדיאלוג בין גבהים ומעמקים הוא גם הדיאלוג בין אור לחושך. האחדות, שאפיינה את שלב הזרע, את הנשימה, מתפצלת עתה. מתחיל תהליך. בציור אנו מתרגלים זאת כאשר אנו בוחרים לחזק חלק

אחד ולא אחר. באופן כמעט לא מודע, אנו יוצרים מקומות שיתחזקו, יתכהו, ומקומות שיישארו מוארים – למשל, מה שייתכן וייווצר מאוחר יותר כשמיים למול התעבות האדמה.
בתהליך הציור, שלב ההתחממות "נבלע" בשטף העבודה, אך נוכל להתבונן בציירים שבאופן מסוים "בחרו" להישאר ולחזק את השלב הזה. ה"שלב הזה" משמעו לחיות את שאלת ההתקטבות במלואה. דוגמה לכך אפשר למצוא בציוריו של הצייר הגרמני אמיל נולדֶה (Emil Nolde). בדומה לאקספרסיוניסטים רבים בוחר נולדה להתרכז במבע בוטה ומתגרה, ויחד עם זאת מבטא יופי פראי וראשוני. אין בציוריו מעודנות של רשמים, אין עיצוב מדויק ונאמן לטבע. רק כוח הבעה עז ונוקב.
בתמונה "ים", האופיינית לתמונות הנוף שלו, שלב ההתחממות מובע בכל עוצמתו. כחולים מול אדומים, מים מול שמיים. חוויה כמעט בראשיתית של היסודות. נולדה אוהב להטיח את הדברים. אין ניסיון לייפות. כך גם בציורי בני האדם (למשל בציור "אנשים נרגשים"), הוא מטיח בפנינו את הכאב, את הרוע והשפלות. כחול מול צהוב, ירוק מול ורוד. בני האדם באימתם וברשעותם.
לעתים נוח לנו להתערסל בשלב הראשון, שלב הנשימה של חוסר המחויבות, ואיננו רוצים, או מפחדים, להמשיך במסע. "ההתחממות" משמעה המוכנות להתגשם. לחדור לאדמה, ובציור מאפשר שלב זה את הפרידה מהשלב הראשון. ההתחממות מביאה אותנו בהדרגה ליצירת קשר מחויב עם הכוחות הארציים. היא יכולה לשמש כשער, כדרך, ולהוביל לשלב השלישי, אך יכולה גם להיות הדרך שלנו "להתחמק" מחוויית חוסר האונים שבשלב הראשון, כלומר מהרגע בו אנו עומדים מול האין.

שלב שלישי: תזונה

מתוך השלב השני, שלב ההתקטבות, מקבל כל חלק את אופיו דרך תהליך התזונה המיוחד לו. השורשים במעמקים מסתעפים, ניזונים מחומרי האדמה הדשנה והמעובה; הנבט שפילס דרכו לגבהים יוצר תהליכי תזונה במפגש עם אור השמש, מקבל את צבעו הירוק ואת התנועה האופיינית לצמח הירוק: היתמרות כלפי מעלה תוך כדי פרישת עלים לצדדים. גווני הירוק נעשים אינסופיים, מתעצמים ומשתלהבים במפגשים בין חושך לאור, בין צהובים לכחולים. בציור מתבטאת התזונה באופן דומה: החלקים השונים במרחב מקבלים מזון. צבעים מתווספים, עושר של ניואנסים ומחוות צבעוניות מתווסף לדף. בהדרגה, מתוך קשב למרחב המשתנה, מתפתח הציור, מועשר ברשמים חדשים.
אפשר לראות באימפרסיוניסטים כמייצגים של השלב הזה. כל שפע הרשמים הצבעוניים מונחים על פני הדף כבעין כאוס המוליד שלמות.
שלב זה, כשלב נפשי, הוא משמעותי ביותר עבור האדם – האפשרות להשתהות בעולם ולחוות רשמים, לראות גוונים שונים. גם ביחסים בין בני אדם אנחנו נופלים מהר מדי לעיצוב הדעה וקיבעונה, מבלי לעשות את המאמץ לחיות שוב ושוב דקויות נפשיות, השתנויות, ניואנסים בקול, בהבעות הפנים, בתנודות חיי הנפש. האדם, כמו הטבע, יכול להיות סימפוניה של מרקמים ואיכויות. כאן יכולה להתעורר שאלת ההשתאות ויראת הכבוד כלפי היקום.

שלב רביעי: אבחנה

בשלב זה עלינו להבין את ציר ההתפתחות שנמצא בבסיס השאלה הרוחנית.
התפתחות נפשית-רוחנית אינה נעה על ציר לינארי המוביל מנקודה אחת לאחרת מתוך שאיפה להתעצמות מתמדת, אלא היא תמיד מבקשת מעברי סף. מעבר שכזה מבקש דווקא הצטמצמות לצורך היפוך תודעתי. לכן, תנועת הפרבולה משרתת אותנו. הפרבולה (ראו בעמוד 24) מחלקת את השלם בעל שבעת האיברים, לשני חלקים, בעלי שלושה איברים כל אחד, המהדהדים האחד מול השני, כאשר השלב הרביעי הוא נקודת ההיפוך.
בשלב האבחנה נכנסת פעילות פנימית המצמצמת את הצמח הירוק כהכנה ליצירת דבר מה חדש במהותו, מטמורפוזה לשלבים הקודמים. אפשר להבחין בכך כאשר אנו מסתכלים על עלי הוורד, אך כך גם על כל צמח שמראה בבירור את שבעת השלבים. העלים הירוקים מתחילים את תנועתם כלפי מעלה כמסע של עלים קטנים ולא מפותחים, אט-אט הם מתרחבים, נפתחים, מקבלים ריבוי, ואז שוב מתחיל תהליך של הצטמצמות. כאשר גבעול הוורד בעל חמשת הסתעפויות העלים מצטמצם לשלושה, אנו יודעים שמתחילה ההכנה ליצירת הפרח.
כלומר: תהליך האבחנה הוא נקודה של הצטמצמות בנגלֶה על מנת לרכז כוחות ליצירת ההיפוך, שמביא איכויות שונות לחלוטין מאלו של השלבים המוקדמים.







למעלה מימין בכיוון השעון: "ים" ו"אנשים נרגשים" – אמיל נולדה, "שמעון במקדש" – רמברנדט, "מגדלור בטו לייטס" – אדוארד הופר, "חבצלות מים" – קלוד מונה



לפני האדם ניצבות בחייו הרבה הזדמנויות למעברי סף. בביוגרפיה הארכיטיפית נוכח הסף בסביבות גיל 21. גדילת הגוף הפיזי שוקטת, ומתחילה פעילות פנימית חדשה, פעילות *האני*. נוכחות *האני* באדם מאפשרת את ההיפוך בין ילד-נער לאדם בוגר הלוקח אחריות על חייו. בשלב הזה אנו מתהפכים מהוויה ירחית, המשקפת את אור השמש של הורינו, לפעילות שמשית, המאפשרת לנו להעניק אור. אך כך גם כל תהליך חי ומתפתח – אם ברצונו לעבור מהשלב הטבעי אל השלב הרוחני, עליו ליצור זמנים של הצטמצמות חיצונית כדי להבשיל דבר מה פנימי יותר. ב"שלב טבעי" ו"שלב רוחני" הכוונה היא לכך שבמובן מסוים התנועה הראשונית של ההתפתחות, לפני שלב האבחנה (חדירת *האני*) מתקיימת מכוחם הטבעי של החיים; שלבי ההתפתחות הרוחניים הם אלה הקוראים לפעילותנו העצמית.

בתהליך הציור, בשלב הראשון, נפרש לפנינו מרחב הדף הלבן והריק. זו כמו עמידה למול האין. הנטייה האנושית היא לקחת צבע חזק ולהניח אותו על הדף. להתחיל לעצב דבר מה. "לצייר"

בתהליך האמנותי מבקש שלב האבחנה עצירה. התנועה של שלושת השלבים הראשונים, שהתמקדה בצבע ובתנועה, מבקשת עתה את הגילוי של האינדיבידואליות. היא מבקשת משמעות. מבקשת לבחור מה אנחנו בוחרים ליילד. ככל שהאדם יהיה חופשי יותר מתבניותיו, כך ייפתחו לפניו אפשרויות של הבעה. האימון המתמשך בשלושת השלבים הראשונים, יאפשר גמישות פנימית, הרחבת הדמיון האמנותי וחופש להתכוונות עמוקה.

כמובן שלרוב מתרחשת אבחנה לפני שהציור החל בכלל: "אני רוצה לצייר נוף, דמות (וכדומה)" – זוהי אבחנה. אך גם אז אני יכולה לעבוד מתוך קשב לנשימה, להתחממות ולתזונה לפני שאני חודרת לשלב העיצוב המדויק. כלומר: מהשלם אל הפרטים ולא מהפרטים אל השלם.

שלב חמישי: עיצוב

בצמח מתחיל להתעצב הפרח. העלים הירוקים לא רק הצטמצמו, אלא גם שינו את מהותם. מתנועת פרישה דו-ממדית, הם יוצרים כעין תנועת גביע החובקת בתוכה את הפרח העתיד להיפתח. זהו הניצן. באופן מכמיר-לב לוקחים על עצמם העלים הירוקים חוק חדש והם מתעגלים ומכילים. מעתה ואילך יופיע כל חלק בצמח כמטמורפוזה של השלבים הראשונים, אך גם כהדהוד. בציור מתחיל עיצוב אשר, במהותו, דורש מהאדם התבוננות אחראית יותר, המבקשת חדירה וזיהוי מדויק של האחר. למרות שבתקופתנו נוטה האדם להתחיל מהעיצוב, עדיין יכולתנו להבין את העיצוב לעומק לוקה בחסר. ההתכוונות לאחר מתוך אחרותו, ולא מתוך ההשתלטות של העצמי שלי עליו, היא התחנכות חשובה, בעיקר בזמננו, שבו האינדיבידואליות מתעצמת יותר מכפי שהייתה אי פעם. חלק מההתחנכות הרוחנית הוא צמצום ושבירת הפרסונה שהתעצבה, כדי להכיל את האחר מתוך טבעו הוא – בדומה למה שעשו העלים הירוקים בניצן.

לכן העיצוב נושא כעין מסר כפול: מהצד הארצי עליי ללמוד לעצב את אישיותי אני, את יכולותיי וכישרונותיי, ומהצד הרוחני – עליי לוותר עליהם כדי לראות את מה שמחוצה לי, מבלי "להשליך" את עצמי על הדבר. זהו הדיאלוג בין *האני* הארצי לבין *האני* הרוחני.

העיצוב האמנותי נעשה בדרכים רבות. מתוך ההדהוד לתהליך התזונה אנחנו יכולים לראות כיצד העבודה המזינה מעצבת. למשל בציוריו של אדוארד הופר (Edward Hopper). כאן בציור "מגדלור בטו לייטס"[3] (Lighthouse at Two Lights) – עבודת התזונה שלו כה מדויקת, נעה בין אינטנסיביות בשיחים לבין הריק של השמיים. אם העיצוב יצמח מתוך שלושת השלבים המקדימים, הוא יחזיר את עצמו למקום התהליכי, הבשל, שהוא אמור להיות בו.

שלב שישי: מטמורפוזה

בשלב המטמורפוזה בוקע הפרח, וכל הווייתו היא מטמורפוזה של הצמח הירוק. נתבונן בכך:

צמח ירוק	פרח
דו מימד	תלת מימד: חלל פנימי
צבע ירוק	צבעוניות מגוונת
עלים גסים	עלי כותרת מעודנים יותר
כאשר ממוללים – הריח חריף	ריח מבושם נודף למרחב
מושך יחלים	מושך פרפרים ודבורים
יכולת השתרשות (לא צריך את האחר)	מכיל בתוכו את הזרעים, צריך את "האחר" להאבקה

ולבסוף אנו יכולים להבחין בהיפוך מבחינת התנועה. כל תנועת הצמח הירוק היא הזדקפות לגובה ולעומק. פרישת העלים היא תנועה אופקית, ואילו תנועת הפרח היא תנועה של מרכז ופריפריה. כל הפעילות – מרגע בקיעת הניצן, דרך היפתחות הפרח ועד השלב האחרון, הוא שלב הפרי – הוּוה באותו מרחב והיא תנועה מחוץ לפנים ומפנים לחוץ.

כך אפשר לראות כיצד מהדהדת בתהליך הצמיחה השלם כל חוויית המרחב שדיברנו עליה בשלב הנשימה.

מהי המטמורפוזה בחיינו? יכולת המטמורפוזה קשורה למוכנות הפנימית שלנו לוותר על הידיעה לטובת אי הידיעה, לטובת חוסר האונים וחוויית החושך. ההיפוך הזה, מבלי שנשים לב, קורה כל הזמן מסביבנו. כאשר הלילה יורד ותודעת היום מאבדת את האחיזה הבטוחה שלה בנגלֶה, בבטוח, היא יכולה לחוות לרגע את ההיפוך הזה. אם יתמהמה האדם רגע בתוך החשֵכה היורדת, לפני שייכנס למאחז הבטוח שהכין לעצמו, לביתו, הוא יוכל לגלות שעולם הגבהים מביא אליו תמונה שלא יכול היה לראות ביום. עולם הגבהים מביא אליו שמיים מלאי כוכבים. יופי שכמותו לא היינו מכירים אלמלא איבדנו את היום ונעטפנו בחשכה. אם ניקח את "הסוד הגלוי" הזה ונחיל אותו על חיינו, נחווה שוב את המאבק בין *האני* הארצי *לאני* הקוסמי. לעולם ישתוקק *האני* הארצי לביטחון ולצמיחה הנבנית של הארצי. וכמעט לעולם לא יבחר בהצטמצמות ובחשכת חוסר האונים. המטמורפוזה, אם כן, היא מתנת *האני* הגבוה, תמונת ההיפוך (מלאת האהבה) של *האני* הארצי.

האני הגבוה שלנו מביא אלינו את הכאבים והמצוקה, את החשכה, כדי שנוכל לגלות את הטמון בתוכה. כדי שניצור היפוך פנימי. החושך "נכפה" עלינו, אך יצירת המשמעות היא הפעילות שלנו. היא אינה מתרחשת בטבעיות (כפי שהפרח מהצמח, או הלילה אחרי היום), אלא דורשת אקטיביות של אחריות לגורל, אומץ ויצירת משמעות, ולעתים מביאה אושר והתעלות מסוג שלא היינו יכולים לשער שקיימים.

בציור נראה מטמורפוזה, בדרך כלל כאשר נבחן את השתנות ההעדפות האמנותיות של הצייר עם השנים: קלוד מונֶה (Monet) עזב אט-אט, עם זקנתו, את הציור המדויק והיפה לטובת קשב עמוק לתנועת הצבע הטהור, ללא היאחזות בעצמים או בבני אדם. רמברנדט, גם הוא, ויתר על היכולת האמנותית הגאונית של ציור מדויק של חומרי העולם הארצי, לטובת התבוננות עמוקה באור ובחושך הפנימיים. נראה שמהות המטמורפוזה היא המעבר מהיפה, מהנגלה לעין, אל העמוק, המהותי, הנגלה ללב. בציורנו, אנו ניצור מטמורפוזה כאשר נהיה מוכנים לוותר על החלקים המוכרים והבטוחים עבורנו ולבקש אחר הלא ידוע.

שלב המטמורפוזה מהדהד אל מול השלב השני, שגם בו דובר על אור וחושך, אך עדיין בביטוי החיצוני שלו. עתה השאלה הזו הופכת להיות פנימית: כיצד אמצא את האור בתוך החושך.

שלב שביעי: פרי

הפרי בצמח הוא שוב ההצטמצמות של התהליך הנִגלה לעין אל הבשלות ואל זרעי העתיד. המהלך של הצמח מתקיים במחזוריות אינסופית.

הפרי הוא שלב של איסוף, התבוננות שקטה, בחירת המהותי והנצחי. בצמח, כמו בחיי האדם, כמו בתהליך הציורי. הכול מחובר, הכול חי בהיפוך האינסופי, בהתמרה. הזרע מכיל בתוכו את הפרי כהבטחה. רק מזווית הראייה של הפרי נוכל להכיר בתהליך.

1 לקריאה נוספת ראו מאמרו של גלצר על **שבעת תהליכי החיים**.

2 מה-12 באוגוסט 1916, GA 170.

3 Two Lights הוא שם של אזור במדינת מיין, ארה"ב.

תרצה אמן מטפלת באמנות, יועצת ביוגרפית, יוצרת המתודה של "הטיפול באזרגז חול מתוך שבעת תהליכי החיים".
tirza_aman@yahoo.com

האטה? זה עניין של מיידיות

רומם סרנגה



האנתרופולוג ד"ר דניאל נוה חי שנה עם חבורת ציידים-לקטים, וחזר כדי לספר לנו מה הפסדנו כאשר הפסקנו לאכול את המזון שלנו מיד

את ד"ר דניאל נוה (להלן: דני, כפי שהוא מציג את עצמו) פגשתי לראשונה בהרצאה שהעביר בקולגיום שלנו בבי"ס רימון בפרדס חנה. את המפגש הנוכחי אנחנו מקיימים בבית הקפה של קהילת קמ"ה בהרדוף, לאחר שהעביר הרצאה לקולגיום של התיכון. אל תטעו, דני הוא לא "אנתרופוסוף". הוא מעיד על עצמו שיש לו הערכה עצומה למוסד שנקרא הרדוף, אבל את התאומים שלו הוא מחנך בחינוך ביתי, ואת ההרצאות שלו הוא מעביר בכל בתי הספר, בעיקר בבתי ספר קונבנציונליים. דני מרבה להרצות ולדבר על חינוך, ונדמה שהיישום העיקרי של מחקריו האנתרופולוגיים על חבורות ציידים-לקטים הוא יישום חינוכי. הסיפורים של דני על אופני הלמידה והגדילה של ילדי הניאקה (Nayaka) ועל היחסים בין מבוגרים לילדים אכן מעוררים השראה, אבל המפגש שלנו לא עוסק ביישומים חינוכיים כלל, הוא עוסק בתודעה, ואני מנסה להבין מה ההבדלים בין התודעה שלנו, בני המערב, לבין התודעה של הניאקה ושל חבורות ציידים-לקטים דומות.

הגעתי למפגש מצויד בתיאוריה שפיתחתי לגמרי בעצמי, ואני משליך אותה על דני, כדי לבדוק איך הוא מגיב:

הכול מתחיל בתפיסה שלנו את המוות, והיא משליכה על תפיסת הזמן. בחברות שבהן המוות לא נתפס כסוף, אלא כשלב מעבר, תפיסת הזמן שונה, מרווחת יותר, איטית יותר. אצלנו, בתרבות שתופסת את המוות כסוף, ממהרים להספיק הרבה בחיים. זאת הסיבה שאנחנו בהאצה.

לדני יש לב רחב וטוב, ולכן הוא מאוד עדין באופן שבו הוא מרסק את התיאוריה שלי:

"אני לא בטוח שאצלנו במערב תפיסת המוות היא כל-כך סופנית. גם לא אצל חילונים גמורים. יצא לי ללוות כמה וכמה אנשים אל מותם, וראיתי שכשאנשים מתקרבים אל המוות, גם חילונים, הם נהיים פחות מוחלטים בעניין הסופיות, והאמונה שלהם לגבי איזשהו המשך של קיום לאחר המוות נהיית הרבה יותר גמישה. אבל זה נכון שבמערב יש קו ברור מאוד בין חי למת, ובחברות אחרות זה לא בהכרח כך. יש חברות שבהן המוות מתחיל כשהאדם עדיין חי, וממשיך הרבה אחרי הקבורה. לדוגמה, יש חברות שבהן התפיסה היא שכל עוד יש בשר על העצמות – הרוח עדיין מסתובבת בינינו, עדיין לא עברה תהליך של אינטגרציה עם 'החיים שאחרי החיים'. דווקא אצל ציידים-לקטים רואים משהו מעניין: זאת החברה

בתמונה ממול: ד"ר דניאל נוה.
להיות נוכחים עם מי שנמצא מולנו גם בלי לחזור ליערות

היחידה שאין לה שום צורך להסכים מה קורה אחרי המוות. היה פעם אנתרופולוג ששאל מישהו מקבוצת ציידים-לקטים ביערות אפריקה מה קורה אחרי המוות, וקיבל תשובה, אבל חבר אחר מהקבוצה שעמד לידם אמר 'מה פתאום?! אתה מתת כבר פעם שאתה יודע את זה?' התחיל ויכוח, אבל לא היה להם דחוף להסכים על זה. (בסוגריים רק נאמר שהצורך בסיפור מוסכם הוא קריטי בחברות גדולות – מעל 150 איש – אחרת אין דבק חברתי. אבל בחברות קטנות זה לא קריטי.) אצל הניאקה, אגב, יש הסכמה שיש חיים אחרי המוות. בטקסים שבהם הם נכנסים לטראנס, הם ממש משוחחים, לפחות מבחינתם, עם אנשים שמתו. אבל אפשר למצוא חברות של ציידים-לקטים שיגידו שהם לא בטוחים שיש חיים לאחר המוות. אז סליחה שהרסתי לך את התיאוריה."

זה ממש בסדר. יש לי עוד תיאוריה שאני רוצה לנסות עליך: האינדיבידואליזם. התרבות שלנו הולכת חזק מאוד לכיוון של נפרדות ואינדיבידואליות. אני זוכר שבשנת המבוא בסמינר אחד המורים אמר: "כשגור כלבים נולד, אף אחד לא מסתכל עליו וחושב 'המממ... מעניין מה יהיה מהגור הזה כשהוא יגדל'. כי ברור מה יהיה ממנו – הוא יהיה כלב. לעומת זה, כשתינוק נולד, אנחנו בהחלט תוהים לעצמנו איזה אדם יגדל להיות התינוק הזה." אנחנו יצורים אינדיבידואלים, ואנחנו רוצים לבטא את האינדיבידואליות הזאת בעולם, לממש את הייחודיות שלנו, להגשים את הייעוד שלנו. אולי בגלל זה אנחנו ממהרים, ממהרים להגשים ולממש את עצמנו. ואילו הניאקה, שחיים בתרבות הרבה פחות נפרדת והרבה פחות אינדיבידואלית – אין להם בשביל מה למהר.

"זה מקסים..." מהרהר דני, "אני חושב שההבדל הגדול בינינו לבין הניאקה הוא לא בהתייחסות לילד, אלא לגור הכלבים. הם דווקא כן עשויים לתהות מי יהיה גור הכלבים הזה כשהוא יגדל. אצל הניאקה ישויות בטבע נתפסות כבעלות אישיות ייחודית. בשבילם שני עצים הם שתי ישויות שונות, אך לא נפרדות. ושני פילים הם שתי ישויות המצויות, ממש כמונו, במרקם של יחסים. כשהם רואים פיל, הם קודם כול שואלים מי הפיל הזה, הם ממוקדים באישיות הספציפית של הפיל. תכונת הפיליות שלו חשובה, אבל היא לאו דווקא החשובה ביותר. פילים יכולים להיות מאוד מסוכנים לניאקה, הם גורם מוות משמעותי באזור. שלא כמו החקלאים שמקיפים אותם, הניאקה לא מתמודדים עם 'הפילים' כקולקטיב, הם מקיימים יחסים מורכבים עם כל פיל ופיל. הם מכירים את הרוב הגדול של הפילים בסביבה שלהם באופן אישי. כשהם פוגשים פיל הם פוגשים ישות ייחודית לחלוטין, במצב קונקרטי לחלוטין. הם יודעים, למשל, שעם הפיל הספציפי הזה, אין טעם לדבר, במיוחד אם הפילה מנהיגת העדר לא לידו. לעומת זאת, במפגש עם פיל אחר, הם יכולים להתחיל לדבר עם הפיל, ובדברים שהם יגידו לו הם יחפשו את המשותף: 'אתה חי ביער, גם אנחנו חיים ביער, אתה באת לאכול כאן, גם אנחנו באנו לאכול כאן, אנחנו לא נפגע בך, גם אתה אל תפגע בנו'.

התודעה שלהם מכוונת לשאלה 'מי אתה' ולא לשאלה 'מה אתה', ועוד יותר מזה – לשאלה 'מה היחסים ביני לבינך', והם מחפשים הרמוניה ביחסים האלה. כפי שהאנתרופולוגית נורית בירד-דוד הראתה, ההגדרה שלהם לחוכמה – *בודי*, בשפתם – היא היכולת לקיים יחסים עם האחר תוך הימנעות מפגיעה מיותרת. הם בהחלט יכולים להגיד 'לפיל הזה אין *בודי*, אי-אפשר לדבר איתו.' או 'לפיל הזה דווקא יש *בודי*! אבל אחרי שהוא נתקל בבני אדם חסרי *בודי*, שהתייחסו אליו באלימות, הוא מתייחס ככה גם אלינו.' ככה הם מתייחסים למרבית הישויות שמקיפות אותם. וככה הם מחנכים את הילדים שלהם, באופן שיאפשר להם לרכוש *בודי*."

> **אם אני מלקט משהו ומוכר אותו היום יש בזה מיידיות בזמן, אבל אם אני מוכר אותו למישהו שאינני מכיר – איבדתי היבט אחר של המיידיות, את ההיבט החברתי**

ואנחנו איבדנו את זה?

"אנחנו כנראה איבדנו את זה יותר ויותר כשעברנו לחקלאות. אי-שם לפני 11,000 שנה האנושות התחילה את המעבר לחקלאות, והמעבר הזה שינה את תפיסת הסביבה שלנו. המעבר לחקלאות חייב אותנו לוותר על אלמנט מאוד דומיננטי במציאות של הציידים-לקטים מהסוג של הניאקה – אלמנט המיידיות. מיידיות זה אומר שכשאני מלקט או צד משהו –

אני אוכל אותו היום, או לכל המאוחר מחרתיים בבוקר. אני מקבל החזר מיידי על המאמץ שלי. אני בוחר לא לשמור את המזון שליקטתי, למרות שאני מסוגל. יש גם חברות ציידים-לקטים שבהן ההחזר מושהה – אני צד היום, שומר את זה בשלג הקפוא, ואוכל בעוד חודשיים. האבחנה הנכונה היא בין חברות שחיות בהחזר מיידי, לבין חברות שחיות בהחזר מושהה. זה הסיפור!

אבל מיידיות אינה מתבטאת רק על ציר הזמן, היא מתקיימת גם במרחב החברתי-כלכלי: אם אני מלקט משהו ומוכר אותו היום, יש בזה מיידיות בזמן, אבל אם אני מוכר אותו למישהו שאינני מכיר – איבדתי היבט אחר של המיידיות, את ההיבט החברתי. היחס שלי לבטטה שליקטתי יהיה שונה כאשר אני מלקט או מגדל אותה לעצמי או למישהו קרוב, מאשר לבטטה שאני מלקט או מגדל כדי למכור למישהו שאינני מכיר. במקרה האחרון אני, ככל הנראה, אתייחס לבטטה ולסביבה טוב פחות מאשר במקרה הראשון, המיידי.

אצל הניאקה ישויות בטבע נתפסות כבעלות אישיות ייחודית. בשבילם שני עצים הם שתי ישויות שונות, אך לא נפרדות. כשהם רואים פיל, הם קודם כול שואלים מי הפיל הזה, הם ממוקדים באישיות הספציפית של הפיל

אחד ההבדלים התרבותיים המשמעותיים בין חברה שחיה בהחזר מיידי לחברה שחיה בהחזר מושהה הוא ההבדל בשוויוניות. חברות שחיות בהחזר מיידי הן חברות הרבה יותר שוויוניות. אין בהן הבדלים משמעותיים בפרמטרים של עושר (רכוש), יוקרה (מעמד חברתי, כבוד) וכוח (עמדות שררה). בחברות שוויוניות כאלה אף אחד לא מחליט על אף אחד, אף אחד לא נחשב יותר מאף אחד, ולאף אחד אין רכוש יותר מלאף אחד, בטח לא באופן משמעותי. נכון, אם יש מישהו שהוא צייד מאוד מוכשר, אנחנו נלך אחריו בציד. אבל אנחנו אלה שנבחר ללכת אחריו, הוא לא יעלה על דעתו לפקוד עלינו מה לעשות. בכלל, אנשים לא ממש אומרים לאנשים אחרים מה לעשות, כמעט בשום מצב – לא גבר לאישה, לא חזק לחלש, לא מבוגר לילד."

זה שוויון ברמה עמוקה שקשה אפילו לדמיין אותו.

"נכון. אצלנו השוויון הוא בנקודת ההתחלה – חשוב לנו שלכולם יהיו הזדמנויות שוות. אבל אנחנו לגמרי מקבלים את זה שאין שוויון בדרך, וודאי שלא בנקודת הסיום. בחברות שוויוניות כאלה, כמו שהניאקה היו עד לאחרונה (עם הפגיעה ביער וההחלה של חוקים המגבילים את אורח חייהם), מתקיים שוויון די מלא עד לנקודת הסיום. בלילה, כולם הולכים לישון בלי הבדלים משמעותיים בעושר, יוקרה וכוח.

ההבדל הזה הוא דרמטי לתודעה האנושית. בחברות חקלאיות רבות ובחברות מודרניות, שאינן שוויוניות, היחס שלנו לאחר הוא לרוב יחס תועלתני: העץ שם כדי לספק לי תפוחים, התרנגולת שם כדי לספק לי ביצים, הפרה היא משאב לחלב, והאדם שעובד אצלי בשדה הוא לעתים קרובות מדי לא הרבה יותר מטרקטוריסט שמפעיל מכונה לקציר חיטה. בוא ניקח את זה למה שכאן ועכשיו: אתה עכשיו יושב מולי, עם כל המורכבות המופלאה שאתה, אבל אני עלול לראות אותך בעיקר כאמצעי עבורי לדבר כזה או אחר. ואם ככה אני רואה אותך, אז אני רואה אותך בצורה מאוד מאוד מצומצמת. לעתים קרובות מדי אנחנו מסתכלים זה על זה יותר כעל "מה" מאשר כעל "מי". לעתים קרובות מדי אנחנו לא באמת רואים את הישות רבת הממדים שניצבת מולנו, הישות הייחודית, החיה והרוטטת שאתה. יש בני זוג שכבר שנים לא ראו באמת זה את זה. לעומת זאת, כשאתה ברובד המיידי של המציאות, אתה רואה הרבה יותר. את היכולת הזאת התחלנו לפספס כשאימצנו צורות חיים שאינן מתאפיינות במיידיות, כמו חקלאות. כמובן שגם הרווחנו המון דברים אחרים: כתב, התפתחות מדעית, התפתחות טכנולוגית, הגענו לירח... אבל יש לכך גם מחירים שכולנו חווים אותם היום. והרעיון הוא לייצר אינטגרציה מוצלחת."

אז איך שומרים על רובד מיידי של המציאות בחברה מודרנית?

"אני חושב שכל מסורות החוכמה נותנות לנו כלים כדי לחזור ולפתח את היכולת הזאת, בין אם זה מיינדפולנס ובין אם זה טקס התה היפני: תרגול של נוכחות. אפשר לומר שכשאנחנו נוכחים, המוח שלנו עובד קצת אחרת. אצלנו, המוח עובד



שבט הניאקה. מחפשים הרמוניה ביחסים

לעתים קרובות כמו במצב דמוי מחשב – קולט, מעבד, ופולט תשובה. אבל המוח יכול לעבוד גם כמו מקלֵט, כמכשיר שכמו שומע את התשובות. זו רק מטפורה אבל אפשר ללכת איתה כברת דרך מעניינת. הייתי אומר שביחס אלינו הניאקה עובדים עם המוח יותר במצב "מקלט". ראיתי את זה עליהם וחוויתי את זה גם על עצמי: אחרי כמה חודשים ביער, אני הולך ופתאום "יודע" שיש כאן נחש ואני חייב לעצור. בשבועות הראשונים לא היה לי סיכוי לקלוט את זה. אני לא ממש רואה אותו ולא ממש שומע אותו, אני פשוט כמו "קולט" או יודע את זה. וזה יכול להיות כך לא רק במצבי סכנה. לתחושתי, הניאקה הרבה פחות מתלבטים והרבה יותר "קולטים" מה הדבר הנכון לעשות בסיטואציה נתונה. ממש התרשמתי שיש להם פחות קמטי-התלבטות במצח וסביב העיניים."

אולי השימוש הזה במוח, כמקלט, הוא יותר איטי מהשימוש הרציונלי, כמחשב, ולכן אנחנו ממעטים להשתמש בו.

"זה אולי נדמה לנו כך, אבל יש מחקרים שמראים את ההפך, שדווקא החלק הקדמי במוח, הקורטקס הפרה-פרונטלי, שחושב רציונלית, החלק ה"נוצץ" של החשיבה, שמתפתח הכי מאוחר – הוא החלק האיטי יותר. אנחנו יודעים שכשאנחנו נכנסים למצב אקוטי, הישרדותי, כשהרבה מאוד מונח על הכף – דווקא החלק הזה נחלש או מואט, כדי לאפשר פעולה מהירה שנעשית על-ידי חלקים אחרים.

החוכמה היא כמובן לשלב, לייצר סינתזה שמתאימה לימינו. אפשר לשאוב השראה מהניאקה ומקבוצות דומות בכל הנוגע להיבטים כמו *בודי* – אותה חוכמה הממוקדת ביכולת להיות עם אחרים תוך הימנעות מפגיעה מיותרת. אפשר להעריך מחדש את היכולת להיות נוכחים באמת עם מי שנמצא איתנו עכשיו, לראות אותו כ"מי" ולא כ"מה". את כל זה ניתן לעשות גם בלי לחזור ליערות, לציד וללקט. כפי שאמרו הוגים שונים כמו היידגר ודרייפוס, הסיפור אינו התנזרות מטכנולוגיה, אלא התנזרות מהבנה טכנולוגית של העולם. להבנתי, ההאטה הנדרשת קשורה בהחייאת היכולת להיות ברובד המיידי של המציאות, שבו אתה פשוט רואה וקולט יותר. זאת ההאטה שכדאי שנאמץ."

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

מזון למחשבה

אביבית ברקוביץ'

מה שהתחיל מקומץ שפים זועמים שזרקו פסטה על סניף מקדונלדס ברומא הפך לאירגון שמתמודד עם בעיות אקו-קולינריות, כלכליות ותרבותיות חובקות עולם. השף נדב מלין, מראשי סלואו פוד בארץ מספר על המטבח הישראלי כתוצר של תרבות מהגרים עם חרדה קיומית, ומסביר למה אכילה היא מעשה פוליטי



את שף נדב מלין פגשתי לראשונה בהרי ירושלים לפני שלוש שנים. הוא הזמין אותי לערוך סיור לקבוצת החברים של סלואו פוד ישראל, והחלטנו שנעשה יחד סיבוב מקדים ונבדוק איפה אפשר ללקט, ומה כדאי להכין ממה שליקטנו.

נדב התאהב בליקוט בלימודי התואר הראשון שלו באיטליה, ועבורי ליקוט הוא לא רק מקצוע, הוא גם החיבור למקום בו אני חיה, לטעמים שבו, לטבע שפועם בי. מאז, הניב השילוב בינינו שלל שיתופי פעולה פוריים והמון אוכל טעים.

נדב גדל לתוך הקולינריה המקומית. בן למשפחה בעלת קייטרינג מצליח. כשסיים את הצבא נסע ללמוד תואר ראשון מדעי הגסטרונומיה באוניברסיטה שצמחה מתוך תנועת סלואו פוד בפּוֹלֶנצוֹ, איטליה, ותואר שני במסעדנות בספרד. משם המשיך לעבודה במסעדות עטורות כוכבי מישלן בעולם, ולבסוף החליט להשתקע כאן בארץ ולהשתלב מחדש בעסק המשפחתי.

כיום, בין שלל עיסוקיו, נדב הוא מהמובילים של תנועת סלואו פוד בישראל, נושא לו הקדשנו את השיחה בינינו הפעם.

מה בעצם סלואו פוד עושה?

החזון של סלואו פוד הוא להבטיח מזון טוב, נקי והוגן לכל אחד בעולם, והדרך לשם היא ארוכה, מורכבת וגם לוקאלית בהרבה מובנים, כי כל מדינה מתמודדת עם אתגרים שונים. למשל באיטליה, שבה נולדה תנועת המזון האיטי, האתגר היה ועודנו "אמריקניזציה" של תעשיית המזון, שגורמת למסורות בישול ולזנים בוטניים להיעלם. סלואו פוד עובדת אקטיבית כדי ליצור פתרונות ולייצר אלטרנטיבות. למשל פרויקט "תיבת נוח של טעמים" – קטלוג זרעים וזני ירקות שנמצאים בסכנת היעלמות בגלל שלתעשיית המזון פחות נוח להשתמש בהם. אם היינו מיישמים דבר כזה בארץ, הייתי מביא לדוגמה את הפאקוס – מין מלפפון בלאדי בהיר קליפה ומאוד עונתי, שפעם היה נפוץ למדי בארץ והיום כמעט לא מוכר.

למעט, אני מניחה באוכלוסייה הערבית, שהרבה יותר מזו היהודית משמרת מסורות בישול, ליקוט וגידול של זנים מקומיים?

נכון, אם כי באירוע שעשינו לפני כמה שנים בירושלים לקהילה החאלבית, הבאתי איזה ארגז של פאקוסים, בעיקר לקישוט, והוא הפך למסמר הערב כי לכולם זה הזכיר את הילדות שלהם בחאלב שבסוריה.

נחזור לאיטליה ונזכיר פרויקט נוסף בשם פְּרִיסִידְיָה שעוסק

ממול: נדב מלין. צריך להסביר שאוכל הוא לא רק "דלק"
צילום: תומר פולטין עבור "מסעדות פתוחות"

בשימור טכניקות בישול ועיבוד מזון, וגם כאן יש לנו דוגמה מקומית שלקוחה מהמטבח הפלסטיני: הפְּרִיקֶה – חיטה ירוקה קלויה. מאכל מסורתי שהיום נעלם כמעט לחלוטין ומתחייה בזכות מודעות לשימור. את החיטה הזו אוספים עוד לפני שהצהיבה, ובגלל שהיא מלאה עדיין במים, מייבשים על מדורות, מה שנותן לה טעם מעושן מיוחד. הפריקה אהובה על טבעונים כי יש בה איזה טעם בשרי שחלקם אולי מתגעגעים אליו, ובנוסף, בגלל האסיף המוקדם, יש בה יותר חלבונים מבחיטה רגילה, וזאת עוד סיבה מצוינת לשמר אותה.

כאמור, אזורים שונים בעולם מתמודדים עם קשיים שונים, ומעניין שדווקא ארה"ב ואפריקה מתמודדת שתיהן עם קושי דומה, שאת המקור שלו ניתן לכנות בגדול "קפיטליזם חזירי". הנחת היסוד שקבע מייקל פולן, מחבר הספר **קיצור תולדות הבישול**, היא שההיגיון הקולינרי הפוך להיגיון הכלכלי. כך שאם קולינרית נרצה לאכול מזון טרי בעונתו, ההיגיון הכלכלי יכתיב שנצרוך אוכל קל לשינוע ובעל חיי מדף ארוכים ככל הניתן. לרשתות השיווק קל בהרבה להחזיק אוכל קפוא ומשומר במחסנים שלהן מאשר ירקות ופירות טריים. כך קורה שבהרבה מקומות בעולם – מהצד האחד של המשוואה בארה"ב ומהצד השני במדינות כמו אפריקה והודו – יש "מדבריות מזון", כלומר אזורים גדולים מאוד שבהם אין לתושבים נגישות למזון טרי. בארה"ב האחראיות הישירות הן רשתות השיווק, שהכלכלה האמריקאית מטפחת, ובמדינות עולם שלישי האחריות מוטלת על הקולוניאליזם, שלכאורה הסתיים ברמה המדינית אבל בהחלט חי ובועט כלכלית. עדיין יש מדינות אירופיות שבבעלותן שטחים עצומים באפריקה שמשמשים אותן לגידולים שמכונים "קאש קרופס" (cash crops), כלומר צמחים שניתן לייבש ולסחור בהם בבורסה כמו אורז, חיטה, תירס, קפה, תה, שומשום וכדומה. המצב כל כך אבסורדי שלחקלאים מקומיים אין שטחים לגדל בהם אוכל בשביל עצמם.

הפעילות של סלואו פוד בארה"ב היא בעיקר לעורר מודעות דרך שוקי איכרים, תוכניות חינוך בבתי הספר לעידוד צריכת ירקות ופירות טריים, ותנועות כמו "מהחווה לשולחן", שמעודדות את הצרכנים לשאול מאין הגיע מה שהם מכניסים לפה. מהצד השני של המפה, באפריקה סלואו פוד יוזמת הקמת עשרת אלפים גינות מאכל בכל רחבי היבשת, בעיקר בקניה.

הקורונה מבהירה לנו עד כמה משמעותית הדרך שעובר האוכל שלנו בדרך אלינו. כמה חשוב שתהיה אספקה מקומית, וגם כמה חשוב להשאיר את הכסף בכלכלה המקומית

ומה בארץ?

גם בישראל סלואו פוד מתמודדת עם אתגרים מקומיים שנובעים מסיבות היסטוריות, תרבותיות, כלכליות ועוד. אם לסכם את הקושי העיקרי שלה כאן, אפשר לקרוא לו, בהשאלה, "חור בהשכלה הקולינרית". בגלל שאנחנו מדינה של מהגרים אין לנו רצף, אין לנו בסיס שניתן באמת לשמר, בטח שלא בקלות. למשל, איך תשמרי מסורות בישול מזרח אירופיות אם חומרי הגלם כאן כל כך שונים מאלה שבאירופה? או, מנגד, אולי חומרי הגלם בישראל דומים מספיק לאלו שבצפון אפריקה או בשאר המזרח התיכון, אבל ההגירה הגדולה מהמדינות האלה לישראל קרתה בזמן הצנע, כך שחומרי גלם כמו חמאה או שמן זית כמעט לא היו קיימים בייצור המוני. אהוד סוריאנו, מומחה לשמן זית, אומר שכאשר העולים מצפון אפריקה רצו להכין מופלטה, השמן היחיד שהיה זמין וזול היה שמן צמחי מזוכך, ומאז התקבע שמופלטה מכינים עם שמן מזוכך או מרגרינה.

בנוסף, גם הטראומה שהעם הזה סוחב על עצמו, שהתעצמה מאוד בשואה אבל נוכחת לאורך כל האלפיים שנים האחרונות, יצרה מנטליות של חוסר. תגובת הנגד שלנו היא שפע. "רק שלא יחסר", וככה אנחנו מוצאים את עצמנו בכל אירוע, חג או שבת מציפים את השולחן בכמויות אסטרונומיות של מזון, כשלרוב הכמות באה על חשבון האיכות של חומרי הגלם.

הנקודה השלישית שאנחנו מתמודדים איתה היא התחושה היומיומית של הישרדות, שמאוד מאפיינת את החברה הישראלית. אנשים כל היום רצים, וכשהם מגיעים סוף-סוף לשולחן הדבר האחרון שמעניין אותם (בדרך כלל) הוא מאין הגיעו הבשר או הדג או החסה. וזה עוד יותר נוכח כשהם יוצאים למסעדה: אנשים רוצים שהאוכל יהיה טעים,

ממול: מערב מונגוליה, 2017. צילום: אורה ברקלי

מהיר ובמחיר נוח, ופחות מעניין אותם מי סבל או מי קופח בדרך לצלחת (אני אומר את זה בהכללה, וברור שיש אנשים שפועלים אחרת). מזון טוב, נקי והוגן צריך להיות הוגן לכל אורך הדרך שלו – לאדמה, לצמחים, לבעלי החיים, למגדלים, ליצרנים ולצרכנים. זאת שרשרת ארוכה ולפעמים קשה לנו לשים לב לכל החוליות שלה, אבל רק ככה זה באמת עובד באופן שהוא מקיים לכולם.

היו לנו פה לאורך השנים הרבה יוזמות של סלואו פוד שרובן לא שרדו. אירועים של צמצום בבזבוז מזון, למשל, באים והולכים. בירושלים יש לנו כבר כמה שנים את יריד אמני האוכל ואפילו שוק האיכרים בנמל ת"א קם כיוזמה של סלואו פוד.

כיום אנחנו מתמקדים ב"ברית השפים", פרויקט שאנחנו עובדים עליו כבר שנה, שמאחד שפים, מסעדנים ואנשי קולינריה שחולקים את הערכים של סלואו פוד, לפעילויות של אחת לחודש סביב מוצר, כמו שמן זית מקומי או ליקוט או הרצאות על תולדות התזונה אצל אורי מאיר צ'יזיק. לפני שנה, במסגרת "פסטיבל מסעדות פתוחות", עשינו אירוע של 15 שפים מהברית – ארוחה לתפארת מחומרי גלם שאלמלא כן כנראה היו נזרקים. עכשיו אחרי שנה של פעילות קיווינו כבר לצאת עם זה לציבור.

ואז באה הקורונה, וטרפה את הקלפים.

במובנים רבים זה נכון. הפעילות שלנו הופסקה כמעט לחלוטין בחודשים האחרונים כי כל מי שקשור היום איכשהו לעולם המסעדנות נמצא בהישרדות. אבל מהצד החיובי, הקורונה מבהירה לנו עד כמה משמעותית הדרך שעובר האוכל שלנו בדרך אלינו. בגלל שהגבולות נסגרו ראינו כמה חשוב שתהיה אספקה מקומית, וגם כמה חשוב להשאיר את הכסף בכלכלה המקומית.

איך אפשר לשנות את הגישה של אנשים כלפי אוכל לכיוון הערכים של סלואו פוד?

אפשר להסביר שאוכל הוא לא רק "דלק" – זו הפכה לתפיסה המקובלת בחברה הקפיטליסטית, שמנסה למצות את מקסימום היעילות מהצומח, מהחי ומהאדם.

כשהעולים מצפון אפריקה רצו להכין מופלטה, השמן היחיד שהיה זמין וזול היה שמן מזוכך, ומאז התקבע שמופלטה מכינים עם שמן קנולה או מרגרינה

מהרגע שמתבוננים על אוכל כעל תרבות, מבינים כמה הוא מכיל בתוכו. זה הרבה מעבר לגישה המצמצמת שמחלקת את האוכל לחלקים: אבות מזון, מולקולות וערכים תזונתיים. זה נכון בחלקו, אבל כשמסתכלים על אוכל בראייה הוליסטית, רואים שהוא חלק מהגוף שלנו גם מהבחינה הכימית וגם מהבחינה של הדנ"א התרבותי: של הידע, המסורת, הקהילתיות. ברגע שאנשים מבינים את זה, כל הגישה לאוכל משתנה.

האוכל משפיע גם על היחסים שלנו עם הסביבה. מעבר לליקוט, שזו הדוגמה הקלאסית שמשותפת לשנינו. ברגע שאדם קונה ירקות מהחקלאי המקומי, לחם מהאופה, שמן זית מיצרן קטן ומקומי – הנוף הסביבתי, האקולוגי, הכלכלי והחברתי-קהילתי, מתעצב לפי בחירות המזון שלו.

בעקבות ונדל ברי, שאמר שאכילה היא מעשה חקלאי, טבע מייקל פולן את האימרה שאכילה היא אקט פוליטי. אם נבחר אוכל תעשייתי, נראה סביבנו יותר מפעלים. אם נבחר אוכל מקומי ואורגני, נראה סביבנו עוד שדות.

אביבית ברקוביץ' מומחית לליקוט צמחי בר למאכל ולמרפא.
likut.co.il
ליצירת קשר עם נדב: nadav.malin@gmail.com



נדב מלין ואביבית ברקוביץ'. האוכל משפיע על היחסים עם הסביבה





פחות זה יותר

מיקה דפני

לפני מספר חודשים הוקמה בחסות הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות "זירת האטה בחינוך". צעד מתבקש, שהולך ומתבהר כנוגע בלבבות רבים. כמה מילים על לידתו של תחום חינוך חדש בישראל

עולם הפדגוגיה המתחדשת עוסק לא מעט בהאצה. "מאיצים בחינוך", "מאיצי יזמות וחדשנות", הן מקצת הכותרות המוכרות בזירה זו.

באופן פרדוקסלי, חולקת הפדגוגיה המתחדשת את ההאצה עם הפדגוגיה המסורתית, ושם, מוכר כובד משקלה זה מכבר לאנשי חינוך, כמו גם להורים ולתלמידים. למידה במערכת החינוך נחווית במקרים רבים כמירוץ שמטרתו להספיק לדחוס כמה שיותר חומר לימודי למערכת ולראשי התלמידים. המורים נאנקים תחת העומס ותחת המתח לעמוד בציפיות ובמשימות, והתלמידים והוריהם רצים יחד איתם. המהירות לא מתבטאת רק בקצב, כי אם בתנועה אינטנסיבית של השטחה והעמסה. הזמן החינוכי נחווה כמשאב יקר שיש למלא, וכל ניצול שלו לפנאי, למחשבה, בהייה, שיעמום או חלימה – נתפס פעמים רבות כבזבוז מגונה.

מודלים חלופיים ללמידה ולחינוך "אחר" קיימים בעולם מזה דורות והתפתחו לכדי תנועות, גישות וזרמים שונים – חינוך הומניסטי, דיאלוגי, דמוקרטי, מונטסורי, רג'יו אמיליה, ולדורף, פתוח, ביתי ועוד. לכל אלו, אנו, המובילות את זירת ההאטה בחינוך, מבקשות ליצור "מטרייה" רעיונית חדשה: האטה בחינוך.

עומדת כאן ההנחה כי עצם בנייתו של נרטיב אלטרנטיבי בעל מנגינה איטית, תסייע ביצירת פרשנות ומשמעות מחודשת לחינוך, אשר יובילו בהדרגה גם לעיצוב מציאות רצויה.

למה להאט בחינוך?

"חינוך נכון יעזור לך לגלות לעצמך מה אתה באמת, בכל לבך, אוהב לעשות. לא חשוב מה זה: לבשל או להיות גנן, אבל זה יהיה דבר שנתת בו את שכלך, את לבך [...] בית הספר הזה צריך להיות המקום שבו עוזרים לך לגלות לעצמך באמצעות שיחה, הקשבה, דממה, מה באמת תאהב לעשות במשך כל חייך." (קרישנמורטי, **לגעת במהות**).[1]

חינוך בעל היבטים איטיים, אם כפרקטיקה ואם כנרטיב חלופי, טומן בחובו פוטנציאל עמוק לשינוי שרבים משוועים לו.

האטה בחינוך רלוונטית לכל שלב בחינוך, לכל זרם ולכל אוכלוסייה. להאטה יש ללא ספק ממד של חתרנות תחת הקיים, אך ניתן למעשה לשלב אותה באופן מיטיב גם במערכת שאינה איטית במהותה.

ממול: קייפ קואסט גאנה, בית ספר לחרשים, 2018. צילום: אורה בירקלי

חינוך איטי הלכה למעשה

מהם, אם כך, אותם עקרונות של חינוך איטי? בעבודה שנעשתה עם מגוון נשות ואנשי חינוך – מורים, מורות, גננות וכן עם הורים, עלו מספר עקרונות מרכזיים:

זמן בלתי מוגדר הוא עיקרון משמעותי בחינוך איטי, שכן עצם החלל הפנוי מאפשר חיבור פנימה

מינימליזם

מערכות החינוך בפינלנד ובאסטוניה הובילו מדיניות חינוך ציבורי של צמצום, ואפשר וכדאי לשאוב מהן השראה. לא מדובר בצמצום משאבים או כוח אדם, להפך, בצמצום כמעט כל האספקטים האחרים: צמצום מקצועות, מבחנים, שיעורים, משימות, כמו גם צמצום צבעים על קירות הכיתה, צמצום התכנים, צמצום חומרי היצירה המוגשים לתלמידים, צמצום זמן הדיבור של המבוגר אל תלמידיו ואפילו צמצום מספר התשובות שהמורה נותן על חשבון זמן השתיקה והחשיבה של הלומדים. מערכות חינוך אלו נחשבות כיום למובילות בעולם, הן מבחינת ההישגים של התלמידים והן מבחינת הוגנות ושוויון בחינוך. אחד הביטויים המרשימים להצלחה היא העובדה שמקצוע החינוך נחשב למבוקש וליוקרתי במדינות אלו, והדרישות להתקבל אליו דומות ולעתים אף גבוהות מאלו שנדרשות ללימודי רפואה.

מודעות, נשימה ומבט פנימה

חשיבה מהרהרת ומערערת, תהליכי התבוננות רפלקטיביים המאפשרים לכוון את המבט פנימה דרך שיטות כמו מיינדפולנס, דמיון מודרך, יוגה ומדיטציות למיניהן. כל אלה דורשים זמן, התכוננות וגם למידה. גני ילדים ובתי ספר שונים כבר משלבים האטה מסוג זה, אם דרך רצועות תוכן קבועות, הן לצוות החינוכי והן לילדים, ואם כפעילויות חד פעמיות. תקופת הקורונה הביאה מורים רבים לשלב באופן יומיומי פעולות הרגעה והאטה דרך פרקטיקות מסוג זה ויש לקוות (ולהאמין) שימשיכו בכך.

טבע וחוץ כמרחב מאט

הטבע מאפשר רוח, קרקע, צבע ומוזיקה אחרת. שהייה במרחבים פתוחים, ליקוט עלים ותרמילים, אכילה בשטח, מבט לשמיים ומגע עם האדמה – כל אלה, מעצם קיומם, יוצרים אצל מבוגרים וילדים רבים (גם אם לא אצל כולם) תנועה של האטה פנימית. למידה בחוץ, יציאה קבועה לטבע, כיתות חוץ קבועות במרחבי בית הספר, גינות ומרחבים ירוקים שונים הם חלק מהאפשרויות לשילוב טבע כגורם מאט.

זמן לא "צבוע"

יחידות זמן במערכת השעות של מסגרות חינוכיות "צבועות" לרוב בפעילות מוגדרת. זמן בלתי מוגדר הוא עיקרון משמעותי בחינוך איטי, שכן עצם החלל הפנוי מאפשר חיבור פנימה. בתי ספר שונים מכנים את הזמן הזה בשמות שונים – פנאי, זמן בית, חלון לחלום, זמן כנפיים ועוד. ככל שזמן זה יתאפשר יותר גם לצוות החינוכי ולא רק לתלמידים, יש להניח כי ההאטה תהיה עמוקה יותר.

מפגש

המפגש הוא אולי לב המעשה החינוכי. בני אדם נפגשים ומעצם המפגש האנושי החד-פעמי נוצרת ביניהם גם למידה מגוונת באופן אינסופי, מותאמת אישית באמת. לצערנו, מעט זמן ומשאבים מושקעים ליצירת מפגשים. אך טבע האדם, שבמידה רבה מבקש להיפגש ולהיקשר, מסייע לפרֵק לא מעט מחסומים, גם כשהמערכת מפריעה. הקשבה אקטיבית, זמן שתיקה משותף כשצריך, שיחות חסרות מטרה מוגדרת וישיבה נעימה ביחד ובנחת – אלה הן פעולות מאיטות שמאפשרות לרוח טובה לחדור לתהליך החינוכי.

***

הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות מזמינה קוראות וקוראים מתחום החינוך לקחת חלק בפיתוח זירת ההאטה בחינוך.

1 הוצאת כתר, 1997, עמ' 192.

מיקה דפני מנהלת פדגוגית של הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות. עבדה כאשת חינוך בתיכון ברנקו וייס ברמלה במשך שבע שנים, כותבת טקסטים חינוכיים בפלטפורמות שונות ועורכת ספרים. שותפה ביוזמות ובפרויקטים שונים של עשייה חינוכית-חברתית ופעילה בקהילת בית הספר הדמוקרטי "שחף" בשוהם. office@keren-yozmot.org.il



ערים חכמות או אנשים חכמים?

אלון בן ארי

עצמו עיניים. איפה הייתם רוצים לגור? בית על שפת הים? בקתה ביער? סביר להניח שתמצאו את עצמכם בדירה קטנה בעיר גדולה, אבל השאלה היא, באיזו עיר? האם כזו שיהיו בה שבילי אופניים, או מסלולי רכבים אוטונומיים? פארקים או קניונים? מכולת שבה החנווי מכיר את שמכם, או רשת חנויות שמזהה אתכם לפי השבב שמושתל בזרוע שלכם?

במשך שלושים שנה עסקתי ביצירת עולמות וירטואליים ואנימציה תלת ממדית. התחלתי בסוף שנות ה-80', כשהטכנולוגיה הזו הייתה בחיתוליה, ובישראל היו רק שתי חברות שעסקו בתחום. זה היה מרגש ומלהיב. כלי מדהים שאפשר לי להשתמש בפיתוחים פורצי הדרך והמתקדמים ביותר, לברוא עולמות ולטייל בהם כמו במציאות.

אט-אט, עם השנים, הפכה הטכנולוגיה בעבורי לחרב פיפיות, הבנתי שבעיסוקי המקצועי אני הופך לעבד שלה.

היא רצה קדימה, משתנה ומתפתחת, ואני, במקום להיות עסוק ביצירה, מבלה ימים ולילות במרדף אחריה, בניסיון להתעדכן בכלים החדשים.

בסוף שנות ה-90' נחשפתי לראשונה למושג "הבית החכם". זה נשמע מסתורי, מרתק, ובעיקר מבטיח. הייתי עצמאי וחשבתי על יוזמות. מה אפשר לעשות עם זה? בבניין המשרדים שעבדתי בו הייתה חֵברה שהציעה פתרונות לבתים חכמים. יום אחד נכנסתי, סקרן, והתאכזבתי. מה

שנשמע כל כך מסתורי וקוסם הסתכם במספר כלים טכנולוגיים שדיברו על שליטה מרחוק במזגן, בתריסים, בדוד המים החמים וכיוצא באלה.
היום אנחנו מוקפים בטלפונים חכמים, טלוויזיות חכמות, מקררים ומזגנים חכמים, בתים חכמים, ועכשיו גם צפויים למכוניות חכמות ולערים חכמות. האם הטכנולוגיה החכמה הזו תהפוך גם אותנו לחכמים יותר?

רשת בלי חורים

"ערים חכמות" הוא מושג. מושג שהומצא על ידי אנשי פרסום ומיתוג מקצועיים, מושג שנועד להעביר מסר ולקדם רעיון בצורה משכנעת ומפתה. וזה עובד. זה מלהיב, מרגש, מחבר אותנו לסרטי מדע בדיוני, ומעביר תחושה של תחכום, עתידנות, קצב, ליטוש...
למעשה, מה שמסתתר מאחורי החזות המרשימה הוא מערכת טכנולוגית משולבת של קליטה, איסוף, ריכוז ועיבוד של מידע. זהו.
וביתר פירוט: העיר החכמה תרושת במיליוני חיישנים שיאספו מידע 24/7 דרך מכשירים סלולריים, מחשבים אישיים, מחשבים ייעודיים, סנסורים שונים שאנשים יישאו על עצמם (בבגדים, באביזרים ובקרוב גם מושתלים פיזית בגוף), בבתים, במכוניות ובאמצעי התחבורה האחרים, במכשירי חשמל שונים במרחב הציבורי ועוד – מה שנקרא "הרשת של הדברים" (IOT – Internet Of Things). החיישנים יכללו מצלמות עם יכולות לזיהוי תווי פנים, חיישני טמפרטורה, משקל, מגע וכדומה, ויעבירו מידע למאגרים מבוזרים ומרכזיים בעזרת רשת תקשורת אלחוטית – דור 5, או בשמה המוכר יותר: G5. בתחילה תשתמש הרשת בתדרי הרדיו הפעילים כיום, ולאט לאט יורחב טווח התדרים ויכלול גם גלים מילימטריים.[1]
המערכת לא תעסוק רק באיסוף מידע ובעיבודו. מקדמי הרעיון מבטיחים לתושבי העיר החכמה – חוץ מהתדמית ותחושת התחכום והעתידנות – אינטרנט מהיר שיאפשר העברת נתונים במהירות מדהימה, ומערכת יישומים חדשים כמו רכבים אוטונומיים או אפשרות לרכוש מוצרים ולהשתמש בשירותים שונים בלי אמצעי תשלום, למעט זיהוי פנים (או שבב). כל אלה אמורים להגביר את יעילותנו בחיים, לבדר אותנו ולהותיר לנו הרבה יותר זמן פנוי.
זה נשמע כמו הישג מדהים, יכולת טכנולוגית מרשימה, איחוד כוחות ובניית מערכת חיה ונושמת לכאורה, המתפתחת, מאזנת את עצמה, גדלה, משתכללת ותורמת לכל מרכיביה.

כיום חברות בתנועת ערים איטיות 266 ערים מ-30 מדינות ברחבי העולם. ישראל אינה שותפה לחזון הזה, ונכון לעכשיו אין לה אף עיר או מועצה החברה בתנועה

במציאות, התמונה, להערכתי, תהיה שונה. מהירות העברת הנתונים אכן תגדל במידה מסוימת, אולם בשל כמויות המידע העצומות שיעברו ברשת, השיפור לא יהיה משמעותי. לגבי איכות חיינו: מבט כן במראה יבהיר שהטכנולוגיה לא הפכה את חיינו עד כה לקלים, פשוטים או מענגים יותר. להפך – במידה רבה הפכנו לעבדים של הטכנולוגיה.
בכל יום אנחנו צריכים ללמוד להשתמש בכלים ובטכנולוגיות חדשות ולהשקיע בכך חלק ניכר מזמננו. החיים הפכו למסורבלים ומורכבים מטפסים, מסמכים, הצהרות והסכמים – שעלינו לקרוא, למלא ולחתום. החיים בעיר הפכו לקרים ומנוכרים, ותוספת הטכנולוגיה ה"חכמה" רק תגביר את תחושת הבדידות. וזה עוד לפני שדיברנו על נזקי הקרינה: מערכת השליטה והפיקוח של גופנו (מערכת העצבים) עובדת בעזרת אותות חשמליים. כל פגיעה במערכת זו עלולה לגרום לבעיות שונות בתפקוד שלנו, החל מהפרעות קשב וריכוז, דרך קשיים בוויסות החושי וכלה בנזקים קשים כמו אוטיזם, פרקינסון, אלצהיימר ועוד.

לתקן את התקן

הגוף הקובע את תקן הקרינה המקובל בעולם הוא ארגון בינלאומי בשם ICNIRP, שמורכב ממומחים – חלקם עבדו בעבר בתעשייה שהם אמורים לפקח עליה, חלקם עובדים בה כרגע, וחלקם יעבדו בה בעתיד (שיטת הדלת המסתובבת המוכרת היטב גם אצלנו). התקנים שלהם מבוססים על בדיקת נזקים מיידיים ולא על נזקים בריאותיים ארוכי טווח או על השפעות ביולוגיות. לכן הם טוענים שמה שמוגדר כקרינה בלתי מיננת, אינו מזיק כל עוד הוא לא גורם לחימום רקמות.

מחקרים בלתי תלויים הוכיחו שקיימת פגיעה בריאותית (שעלולה אף לגרום לגידולים סרטניים) גם בקרינה בלתי מיננת וגם כאשר לא נגרם חימום של הרקמות. חשוב לציין שלא נעשה עד כה שום מחקר בלתי תלוי לגבי בטיחות הטכנולוגיה של 5G, ומומחים רבים מתריעים בפני הפריסה המואצת של הרשת.

הגוף שקובע את תקן הקרינה המקובל בעולם – ICNIRP – מורכב ממומחים. חלקם עבדו בעבר בתעשייה שהם אמורים לפקח עליה, חלקם עובדים בה כרגע, וחלקם יעבדו בה בעתיד

ברור שמצלמות בעלות טכנולוגיה לזיהוי תווי פנים יהוו פגיעה קשה מאוד בזכות לפרטיות של האזרחים, ובנוסף, נשמעות לא מעט טענות של מומחים בעולם, שה-G5 הוא טווח תדרים שעליו מבוססים נשקי קרינה הנמצאים כבר בשלבים מתקדמים של פיתוח ויישום, וכן נשק לפיזור הפגנות שנמצא כבר בשימוש פעיל של צבא ארצות הברית. אין ספק שהמרוויחים הגדולים מהעיר החכמה יהיו אותם גופים וחברות שמפתחים את הרשתות האלו ואת היישומים שלהן. במקביל, יוכלו גופי השלטון להגדיל באופן ניכר את יכולת השליטה והפיקוח שלהם על האזרחים. העובדה שכל-כך הרבה משטרים בארץ ובעולם דוחפים את הטכנולוגיה הזו בכוח רב, ללא שנעשו עליה מחקרים בטיחותיים, מעלה סימני שאלה גדולים לגבי מה עומד בראש מעייניהם.

האלטרנטיבה – עיר איטית?

גדלתי בתל אביב של שנות ה-60' וה-70'. אִמי עבדה באותן שנים בפריז והייתה כל הזמן על הקו פריז-תל אביב. זכור לי שסיפרה על כך שבפריז, כמו בערים גדולות אחרות בעולם, אין חצרות עם דשא, צמחייה ועצים, ושתל-אביב (כמו ערים אחרות בישראל דאז) היא מאוד מיוחדת בהווייתה הירוקה. האם תל אביב עדיין עיר ירוקה? בעיניי לא, מה גם שהמושגים שלי על עיר ירוקה השתנו מאז ילדותי. לכן כששמעתי על "העיר האיטית" – Slow City, מאוד התלהבתי.

ב-1999 הקימו מספר ערים איטלקיות תנועה של ערים איטיות (ובשמה הרשמי Cittaslow) וכיום חברות בה 266 ערים מ-30 מדינות ברחבי העולם. ישראל אינה שותפה לחזון הזה, ונכון לעכשיו אין לה אף עיר או מועצה החברה בתנועה. יש רשימה של דרישות שערים צריכות למלא כדי להצטרף לתנועה ולהיקרא "עיר איטית", כמו: למחזר, לקדם תחבורה אקולוגית (על-ידי הרחבה והוספה של שבילי אופניים ופריסת תחבורה ציבורית פחות מזהמת), לעודד עסקים קטנים ומסעדות משפחתיות, להקטין ככל הניתן זיהום אור (אין שלטי ניאון ופרסומות בוהקות), לצמצם ככל הניתן רעש (קיים למשל איסור על אזעקות כלי רכב), להגדיל את שטחי המחיה האנושיים לעומת הממונעים – יותר פארקים, שבילים להולכי רגל, כיכרות וגנים; פחות כבישים וחניונים, ועוד קטגוריות רבות, שעליהן תוכלו לקרוא באתר של הארגון: cittaslow.org.

מדובר כיום בפתרון חלקי, פתרון של פשרה בין הציפייה של התעשייה והשלטונות שכולנו (או כמה שיותר מאתנו) נשתתף במירוץ הטכנולוגי והכלכלי, לבין הצרכים האנושיים הבסיסיים של אוויר, מים ומזון נקיים וחיים שקטים ומאוזנים. ערים איטיות אולי נשמעות מצוין לחלקכם, אך הן עדיין עירוניות ומנוכרות מעט לטעמי. הייתי רוצה, ברשותכם, להמשיך ולפתח מעט את החזון שלי לגבי עיר איטית. בדמיוני, עיר איטית היא מקום בו חיים יחד בני אדם רבים, בצפיפות יחסית, אך לא בקצב המטורף של עיר מודרנית בימינו, אלא בקצב רך ועדין יותר. עיר בה הטכנולוגיה משרתת את האדם ולא האדם את הטכנולוגיה; עיר שבה פרוסה רשת תקשורת קווית ללא קרינה מסוכנת הפוגעת באדם, בחי ובצומח; עיר בה הרחובות מלאים באנשים המטיילים ברגל ורוכבים על אופניים; עיר שבה הקצב הוא קצב אנושי, קצב של נשימה עמוקה ונשיפה רכה ואיטית, בה בני האדם מתבוננים אחד בעיני השני ולא במסכי מחשב; בה לכל בית יש חצר עם גינה ירוקה של צמחים חיים, עצי פרי לרוב גדלים בשטחים הציבוריים ובחצרות הפרטיות; הגינות והרחובות אינם מרוססים בחומרי הדברה רעילים, ופירות שנופלים על האדמה אינם נחשבים לכלוך; עיר בה בני האדם הם אחים התומכים איש ברעהו, ולא אויבים המתחרים על חלקת אדמה קטנה; עיר בה יש מקום לכולם, עיר של שפע ולא עיר של מחסור. זוהי תמצית החזון שלי של עיר רגועה. כיום, למעט בועות שלווה בודדות בדמות ערים איטיות, מציעים השלטונות בעולם רק אופציה עתידית אחת



לתושבי הערים (שהם למעשה רוב אוכלוסיית הכדור), והיא האופציה של "עיר חכמה", בה האדם מהווה חלק מאותה מערכת משולבת הנקראת "הרשת של הדברים" – משדר אליה ומקבל ממנה מידע (ובהמשך אולי גם הוראות?).

הפרברים היו אמורים להוות את "הריאות הירוקות" של הערים הגדולות, אך בכל מה שנוגע לרשת "החכמה" הם מוכללים בתוכניות של הרשויות – שתמיד יעדיפו אנטנות על פני עצים. מבט חטוף בערי השינה שלנו יבהיר שעל עצים לא ממש חשבו שם, וכנראה גם לא על בני אדם. אורח החיים הפרברי גוזר במהותו הפרדה מוחלטת בין מגורים לבין עבודה, חינוך ובילויים, מה שמונע – כאילו בכוונה – יצירת מרקם חיים קהילתי. לרכוב על אופניים לעבודה, לקפוץ לבית הקפה המקומי או ללוות את הילדה לגן ברגל – הפך בפרבר לזיכרון רחוק.

מול האופציה העירונית-פרברית, קיימות צורות מגורים שבבסיסן נמצא הרצון לחיות קרוב יותר לטבע, לאדמה, למים, לשמש ולאוויר נקי. בישראל מדובר בכפרים, קיבוצים ומושבים שלאט לאט מאבדים את הצביון הכפרי שלהם והופכים גם הם לישובים בעלי אופי פרברי; פה ושם תמצאו איזו חווה בודדת (רובן מתמודדות עם קשיים כאלו ואחרים מול הרשויות) או קהילות אלטרנטיביות – שגם התנאים לקיומן מורכבים; ברחבי העולם, מלבד כל אלה, קיימת אופציה שכאן בישראל נשמעת חלומית, פשוט בקתה ביער או ליד חוף הים.

איזו דרך הייתם אתם בוחרים?

1 גלים מילימטריים הם גלים קצרים בתדר מהיר בהרבה מהתדרים המקובלים כיום. מומחים וחוקרים רבים בעולם טוענים שהנזק שלהם יהיה גדול בהרבה מזה של הגלים שבהם משתמשים כיום ברשת הסלולרית.

אלון בן ארי אמן, יוצר ציורי תדרים ומהות, קלפים טיפוליים, ותמונות לתהליכים מדיטטיביים, מלמד טאי-צ'י וצ'י-גונג ומטפל בילדים עם קשיים תפקודיים. עסק כ-30 שנה ביצירת עולמות וירטואליים, הדמיה ואנימציה תלת ממדית, לימד בבצלאל, במכללת תל-חי ובמכללות נוספות, מעצב תעשייתי בוגר אוניברסיטת ת"א.
alonbenari01@gmail.com

זה לא רקוב – זה דבש

יפתח שילוני

כסף לא גדל על עצים אבל פירות כן, והם (יכולים להיות) בחינם. סיפורה של משפחה ש(כמעט ולא) קונה אוכל

גם הסיפור שלנו התחיל במקרה: לפני שנתיים וחצי לערך חזרה זוגתי מעבודתה בחברה מסחרית גדולה, ובידיה חמש חמגשיות מלאות אוכל. "הלכתי לאכול בחדר האוכל," סיפרה, "ולקראת סוף הארוחה התחילו עובדי המטבח להשליך את מה שנותר לפחי אשפה שחורים גדולים. היה לי קשה לראות את זה, וביקשתי מהם לארוז לי קצת..."

בדיעבד, התברר האירוע המקרי הזה כרגע מכונן עבורנו: לא רק שמאז אותו היום הפך הקוריוז לעניין קבוע, אלא שהוא שינה את חיינו מבחינה חברתית, ואת נקודת המבט שלנו על העולם.

אבל לפני שנגיע לאלה, כמה מילים על הביוגרפיה האישית שלנו: זוגתי ואני מגיעים ממשפחות שלא משליכות מזון. אף פעם. תאריך התפוגה שעל האריזות הוא סוג של המלצה משעשעת. האף הוא האינדיקטור המהימן ביותר, אפילו יותר מהעין. והמשפט "זה לא רקוב – זה דבש" הוא בעינינו דברי אלוהים חיים. מה הוביל אותנו לשם? כנראה השילוב של שואה, חסכנות ויעילות באשר היא.



פעילות הצלה של מצילי המזון בשוק הסיטונאי. צילום: מצילי מזון ירושלים

גם הרקע הקיבוצי של משפחותינו הוסיף משהו לעניין: ברז דולף, למשל, הוא מחזה שאין לשאתו.

מכאן נגזרים שני עקרונות פעולה. הראשון: אוכל לא משליכים לעולם.

השני: אוכל שמישהו אחר רוצה להשליך – חייבים להציל.

עשו את זה קודם, לפנינו. זה באמת לא משנה. אבל גם לנו נפקחו העיניים (אולי נכון יותר לומר "נפתח התיאבון"), ומצאנו את עצמנו חלק מקהילת הצלת מזון.

מתברר שהרשת רוחשת קבוצות כאלה. ישנו המזון המזדמן: "מי פנוי באלנבי? 50 כריכים מושקעים מחכים לאיסוף או שמושלכים בתוך שעה!" או "עשינו סדר בארונות ויש לנו שלוש שקיות של מוצרים יבשים שאנחנו לא רוצים." וישנו הקבוע: ירקנייה בפתח תקווה ששמחה שאנשים באים בבוקר יום ראשון ואוספים את כל מה שנשאר מהשבוע הקודם, מאפייה ש"מנקה מדפים" בכל ערב, או קייטרינג שסיים להסעיד את אורחיו.

יש אמנם לא מעט עסקים ששופכים אקונומיקה על הסחורה המושלכת (למה? ראשית, מחשש – לא מבוסס – מתביעות בגין הרעלת קיבה ושנית, כדי שאנשים יקנו ולא ייקחו בחינם), אך מנגד עומדים מוסְרי המזון, הצדיקים שבחבורה. הם מודים לנו על שבאנו לאסוף, ובקשה אחת בפיהם: אנא אספו הכול וקחו על עצמכם את משימת החלוקה.

כך מצאנו את עצמנו מארחים בביתנו דרך קבע כמויות אגדתיות של מזון: תריסר ארגזי פירות וירקות; עשרה שקים גדולים של לחמי מחמצת, באגטים ופוקאצ'ות; שמונה מיכלי פלסטיק של סלטים שונים. רשימה חלקית, כמובן.

פריגניזם – פרי גן חופשי

לאחרונה גילינו שלאורח חיינו יש שם: פריגניזם. למרות שבעברית הוא מתקשר מיד לפרי וגן, המקור הלועזי Freeganism קשור לחופש מצרכנות קונבנציונלית, וכך מגדירה ויקיפדיה: "חיים ותזונה המבוססים על איסוף ואכילה מבחירה של מזון שנזרק. פריגניסטים נוהגים לרוב לבצע פעולות אחרות כחלק מתפיסת עולם זו ולהשתתף בצורה מועטת ככל האפשר בכלכלה המסורתית. המילה 'פריגניזם' נוצרה מהלחם של המילים free ו-vegan. תנועת הפריגניזם החלה להיות נפוצה בשנות ה-90' ונוצרה מתנועות האנטי-גלובליזציה והסביבתנות."

ההגדרה קולעת. מזה שלוש שנים שאיננו משתתפים כלל גם בענף הביגוד. אולי להוציא תחתונים וגרביים. שקים על גבי שקים של בגדים חדשים לחלוטין מוצאים את דרכם לביתנו, לשמחתם של מתבגרי הבית. ארונות הבגדים והנעליים שלהם עולים על גדותיהם.

נתבונן לרגע בתמונה הגדולה: בעולם המערבי כשליש מהמזון המיוצר מושלך. על פי נתוני "לקט ישראל", בישראל מושלכים בכל שנה מעל 2.5 מיליון טון של עודפי מזון, בשווי כ-20 מיליארד שקלים. אנשים גידלו את המזון הזה, טיפחו, שיבחו וייצרו, שינעו על פני יבשות, לעתים נטלו את חייו, ואז התכוונו להשליך אותו לאשפה. הבזבוז האדיר הזה הוא חלק מהטירוף האנושי של הדורות האחרונים: שפע חסר אחריות. תרומתנו הצנועה היא פשוט לא להיות חלק מזה, וגם לספר לאחרים שאפשר.

פריגניזם מעלה כל העת שאלות מוסריות. למשל: איננו עניים. גם לא עשירים גדולים. אבל בהחלט יכולנו לרכוש בכסף את כל מזוננו. האם לא נכון לתת את האוכל לעניים? התשובה היא – בהחלט נכון לתת. ארגון "לקט ישראל", למשל, אוסף מזון מוצל ומחלק אותו הלאה. אבל גם כושר האיסוף שלו מוגבל. אנחנו, בכוחותינו המוגבלים, יכולים לאסוף מזון פעמיים בשבוע ולחלק אותו מתוך ביתנו – לא נוכל לאסוף בפתח תקווה ולהעביר לעניי בת-ים. מה שבטוח הוא שהצלחנו להתגבר על מחסום הבושה. אנחנו מוכרים בקהילתנו כאנשים נורמטיבים (בדרך כלל) שחיים על מזון מוצל.

והנה שאלה מוסרית אחרת שטרם מצאנו לה תשובה: עד שאימצנו את אורח החיים הזה, כמעט לא אכלנו בשר. בוודאי שלא קנינו. אבל האם אכילת בשר שאמור היה להיזרק מעודד את תעשיית הבשר (הבלתי מוסרית והמזיקה מאוד מבחינה סביבתית) או לא?

בישראל מושלכים בכל שנה מעל 2.5 מיליון טון של עודפי מזון, בשווי כ-20 מיליארד שקלים. אנשים גידלו את המזון הזה, טיפחו, שיבחו וייצרו, שינעו על פני יבשות, לעתים נטלו את חייו, ואז התכוונו להשליך אותו לאשפה

כמובן שלא הכול ורוד בגן העדן הפריגניסטי: אנחנו חיים רק ממה שקיבלנו (בדיוק סוגרים שבועיים בלי עגבניות), כמעט אף פעם לא מסרבים לבוא ולאסוף, גם בשעות לא נוחות, ובעיקר – יש המון עבודה סביב העניין: מפרסמים מייד בקבוצות ווטסאפ ופייסבוק ייעודיות להצלת מזון, ואז עוברים לחלוקה – אם ישירות למנקה הרחובות או לכל דצריך, ואם בתיאום עם אנשים נפלאים שדואגים לחסרי בית או לקשישים נזקקים. בסוף גם המקררים שלנו מתמלאים, אך לא בלי עמל: לחמים נפרסים ומוקפאים, ופירות וירקות "דפוקים" חייבים להיחתך מייד ולהפוך לחומרי-גלם לריבה, לשייק, לכבישה ולליבוב לביבות.

אורח החיים הפריגניסטי מעורר מאוד את הקהילתיות: אנשים באים ומקבלים. לפעמים נשארים לקפה, מספרים משהו מסיפור חייהם. לעתים מציעים גם לנו משהו (נשבר לכם כותש השום? יש לי שלושה. חבל שתיקנו...); ארגז פלפלים חריפים שעובר את הגדר אל שכנינו חוזר אלינו בצורת שתי צנצנות סחוג; חמישים קישואים מדרגת טריות שנייה שבים כפשטידה; ארכיאולוג שלוקח מאתנו מזון מזמין אותנו לחפור יחד איתו בחופשת הקיץ.

ואולי הדבר המשמעותי ביותר הוא הדור הבא: ילדינו רואים אותנו מתאמצים בעבור האידיאולוגיה. הרי קל בהרבה היה ללכת לסופרמרקט ולחזור עם מזון טרי מעט יותר, ובעיקר לא לחרוג בנוף החברתי. ועדיין – הורים משוגעים הופכים את ילדותם של ילדיהם למעניינת יותר. וזוהי מתנת החיים היפה ביותר שנוכל לתת להם.

יפתח שילוני מורה לאזרחות ולהיסטוריה, יזם בתחומי החברה והתרבות, עוסק בחיזוק ובשיקום יחסים בינאישיים. shilony.com

רוח נושבת בחדרי הלב

ד"ר מוטי לוי

לפי התפיסה של הרפואה האנתרופוסופית לב מלאכותי לא יוכל להחליף לאורך זמן לב בשר ודם. למה? מאותה הסיבה שהזמיר המלאכותי של קיסר סין לא הצליח להחליף את הציפור החיה. הסוד הוא ברוח

הידע של כל תקופה מייצג את ההתפתחות הנפשית והתודעתית של אותה תקופה. היום אנחנו חיים בתחילת תקופת ההתפתחות של נפש התודעה, אשר מחפשת את ההבנה האובייקטיבית של העולם.

בשלב הנוכחי מצליחה נפש התודעה להבין את עולם החומר היטב ואף לפעול בו בצורה מלאה. אך, כאשר אנחנו מגיעים לגוף האדם, שאינו חומר פשוט אלא חומר שפועל תחת הנחיה רוחית, ההבנות מעולם החומר הדומם אינן תקפות עוד, ומכאן קצרה הדרך להבנה חלקית בלבד של האיברים השונים בגוף, ובמיוחד של הלב.

מנקודת מבטה של הפיזיולוגיה המודרנית, הלב הוא משאבה שמניעה את הדם בגוף. מאותה נקודת מבט, הכליות הן מתקן סינון, המוח – מחשב, וכו'.

הוכחה לכך כי להסתכלות המכניסטית יש אחיזה מועטה במציאות, היא שחלופות מכניות כמו לב מלאכותי או דיאליזה לכליות לא מאפשרות לאדם לחיות חיים מלאים, אלא רק מספקות תוספת קצרה לתוחלת החיים.

מנקודת מבטה של הרפואה האנתרופוסופית, לעומת זאת, הלב אינו משאבה שמניעה את הדם אלא להפך, הדם הוא זה שמניע את הלב. אנו רואים זאת כבר בשלב העוברי, כאשר אין עדיין לב, והדם בכל זאת זורם ופועם בכלי הדם הראשונים.

באחד הניסויים שלהם, חיברו אוטו פרנק וארנסט סטרלינג[1] צינורות ללב אחרי שהפסיק לפעום, ולאחר שעות ללא פעימות הזרימו לתוכו דם. ברגע שהדם הגיע ללב, הלב התחיל לפעום מחדש.

נפש התודעה מצליחה להבין את עולם החומר היטב ואף לפעול בו בצורה מלאה. אך, כאשר אנחנו מגיעים לגוף האדם, שאינו חומר פשוט אלא חומר שפועל תחת הנחיה רוחית, ההבנות מעולם החומר הדומם אינן תקפות עוד

אני שוכן בלב

על פי הרפואה האנתרופוסופית, מערכת הדם והלב היא הכלי הפיזי של *האני*, כפי שהכליות הן כר הפעילות של הגוף האסטרלי, הכבד של הגוף האתרי והריאות של הפיזי. בדם אנחנו מוצאים ביטוי ברור לפעילות של *האני* דרך החום מצד אחד (החום הוא הנשא של כוחות *האני*, כמו שהאוויר הוא הנשא של הכוחות האסטרליים והמים של הכוחות האתריים), ודרך הברזל מצד שני. הברזל מעגן את פעילות *האני* בדם, ולכן במצבי חוסר דם, הופך האדם להיות אפאתי וחסר כוחות רצון (*האני* בא לידי ביטוי בכוחות הרצון שלנו).

כדי להבין את תפקידו של הלב, נסקור תחילה בקצרה את המבנה התלת מערכתי של האורגניזם האנושי. חזרתי על נושא זה ביתר הרחבה בכמה ממאמריי הקודמים (ראו למשל "המטבח של שטיינר" בגיליון 63), אך אנו נזקקים לו כאן שוב:

המערכת העצבית-חושית ממוקמת בעיקר בראש, עם שלוחות לכל הגוף דרך העצבים הפריפריים. מאפיינים

אותה העדפה לקור, פסיביות, חוסר חיים וכוחות צורה חזקים.
המערכת המטבולית-תנועתית היא הקוטב ההפוך, ממוקמת מתחת לסרעפת בחלל הבטן ובגפיים (בעיקר בשרירים), ושולחת שלוחות לכל הגוף דרך הדם. למערכת זו כוחות חיים חזקים הבאים לידי ביטוי בין השאר ביכולת התחדשות מרשימה. בניגוד לפסיביות של המערכת העצבית-חושית, מאפיינת אותה פעולה על העולם החיצון.
מערכת זו זקוקה לחום על מנת לבצע את פעילותה בצורה אופטימלית.
המערכת הריתמית (סירקולציה-נשימה לב-ריאות) ממוקמת בבית החזה ומקשרת בין הקטבים העליון והתחתון, מתווכת בין פנים וחוץ, מטה ומעלה.
זוהי המערכת האמונה על אלמנט הפיצוי והאיזון בין הכוחות המטבוליים לכוחות העצביים. בזכות פעילותה של מערכת זו והיכולת שלה לשמור על איזון דינמי, היא מבטיחה את המצב הבריא של האדם.
במרכזה של המערכת הריתמית שוכן הלב, שפעילותו מתאפיינת בשינויים ריתמיים הנעים בין התכווצות (סיסטולה) להתרחבות והרפיה (דיאסטולה). המעבר בין מצב אחד למשנהו מתבצע תחת הנחיית *האני*. ובהנחייתו מבצע הלב עבודה מופלאה כאשר הוא מערבב דם שמגיע מהראש ונושא איכות עצבית-חושית, עם דם מטבולי שמגיע מהגפיים וממערכת העיכול – דם חם במהותו שמביא איתו כוחות של המסה וכאוס.

הלב, כאיבר *אני*, חש את הדם ומשנה את קצב הפעימות שלו בהתאם לאיכות הדם המגיעה אליו.
כך, כאשר אנחנו עושים פעילות פיזית המגבירה את הכוחות המטבוליים, הלב יפעם מהר יותר, ואילו כאשר אנחנו עסוקים בלימוד, למשל, והכוחות העצביים-חושיים דומיננטיים יותר, הלב יפעם לאט יותר כדי לאזן את הכוחות הללו שלא יתפשטו לכל הגוף מעבר לרמה הפיזיולוגית הנדרשת.
למעשה, הלב כאיבר חישה משמש כמגן ומאזן בין המערכת העצבית-חושית הקרה והממיתה בהשפעתה לבין המערכת המטבולית-תנועתית המחממת והמפרקת. המערכת הריתמית, בפעילותה המאזנת, שומרת עלינו שלא נחלה בשל עודף המגיע מאחד הקטבים.
האני הוא זה שקובע מתי תופיע פעימת הלב, ודרכה הוא מאזן את כל האורגניזם.

מדוע הלב יכול לחלות

עד לפני מספר שנים היו מחלות לב וכלי דם הסיבה העיקרית למוות בעולם המערבי (כיום סרטן הוא הסיבה העיקרית).
באורח חיים שמותאם לצורכינו – הלב, כאיבר בפני עצמו, לא אמור היה לחלות, אולם כאשר הוא נדרש במשך שנים למאמצי פיצוי שעוברים את יכולותיו – הוא יחלה.
אם המערכת העצבית-חושית תהיה דומיננטית לאורך שנים, כלומר אם האדם יעמיס על עצמו יותר מכפי שהוא יכול לשאת ויסבול ממתח מתמשך, אט-אט יתקשו כלי הדם של הלב וייחסמו, ומכאן יעלה גם הסיכון להתקף לב או לדום לב כתוצאה של חוסר אספקת דם לשריר הלב.
מעודד לדעת שפעילות גופנית מתונה מספיקה כדי למנוע מצבים כאלו, מאחר שהיא מקטינה את השפעתה המזיקה ללב של החד צדדיות של המערכת העצבית-חושית.
אם, לעומת זאת, המערכת המטבולית תהיה בעודף מתמשך, דרך, למשל, פעילות גופנית מוגזמת או אכילה מרובה מדי, עלולים להיווצר מצבי דלקת בקרומי הלב או הפרעות קצב המתאפיינות בדופק מהיר.
הפיזיולוגיה המודרנית ממעיטה בהערכתה את תפקוד הלב כמשאבה ותו לא, בעוד הפיזיולוגיה הרוחית מייחסת ללב חשיבות עצומה כאיבר מרכזי של פעילות *האני*. לרפואה האנתרופוסופית ברור מדוע לב מלאכותי לעולם לא יוכל להחליף לב פיזי לאורך זמן, שכן אין לחומר חסר חיים היכולת לחוש את הרוחי שפועם בדם.

1 אוטו פרנק וארנסט סטרלינג היו צמד מדענים פיזיולוגיים, שגילו וניסחו את החוק שנקרא על שמם (חוק פרנק-סטרלינג, 1914) שקובע כי ככל שנפח הדם הנכנס ללב גבוה יותר בזמן הרפיית הלב, כך נפח הדם המוזרק מהלב בזמן כיווץ הלב יהיה גבוה יותר.

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

חנוך לנערה בקצב שלה

גלעד גולדשמידט

נכון שבחינוך ולדורף עדיין מקריאים אגדות בכיתה ד', אבל במקביל לומדים שתי שפות זרות כבר מכיתה א'. נכון שבחינוך ולדורף אין מבחנים בביה"ס היסודי, אבל הילדים מדקלמים שייקספיר. אם כך, האם חינוך ולדורף הוא חינוך איטי?

תלמיד לאומנויות הלחימה ניגש אל מורו ושאל ברצינות, "אני מקדיש את עצמי כדי ללמוד את האומנות שלך. כמה זמן ייקח לי להגיע לדרגת מאסטר?"
המורה השיב בפשטות, "עשר שנים."
התלמיד ענה בקוצר רוח, "אך אני רוצה להגיע לדרגת מאסטר מהר יותר. אעבוד קשה, אתאמן, עשר שעות או יותר בכל יום, אם אצטרך. כמה זמן זה ייקח אז?"
המורה חשב לרגע וענה, "עשרים שנה."

את העובדה שלעתים דווקא הדרך הארוכה היא הקצרה וההפך, נראה לי שכל אחד מאתנו כבר הספיק ללמוד מניסיונו האישי. יחד עם זאת, אנחנו לא פעם נופלים למלכודת ההשוואות בינינו או בין ילדינו או בין תלמידינו לבין אחרים, והרי שאלת הקצב של מעשינו היא אישית וייחודית והשוואות עושות לרוב עוול להתפתחות של כוחות האישיות העצמאית.
התפתחות מתרחשת פעמים רבות בקפיצות: לפתע נופלת עלינו הבנה, פתאום אנו מצליחים לעשות משהו שיכולנו במשך תקופה ארוכה רק לחלום עליו, בגיל מסוים מתעוררות שאלות מהותיות ולעתים רק לאחר שנים הן מקבלות מענה. לזמן אנושי יש איכות אישית, ייחודית ומקורית – בדיוק הפוך מזמן מערכתי ומכני, אותו אפשר למדוד, להעריך, לתכנן ולכמת. לכל ילדה ולכל ילד יש קצב התפתחות משלהם, אישי מאוד, שונה מתחום לתחום ובדרך כלל גם לא ליניארי, וכך גם לקבוצת ילדים – גם בני אותו גיל וגם בגילאים שונים – יש קצב משלה, יש זמן משלה וייחודיות, בכל הנוגע לתהליכים התפתחותיים.
בהקשר זה אפשר לשאול: **האם חינוך ולדורף הוא איטי?**
מה שעומד מאחורי המעשה החינוכי בחינוך ולדורף אינו השאלה של לאט או מהר, בלימה או האטה, חזרה אחורה או האצה קדימה, אלא ניסיון להתאים את התכנים החינוכיים ואת המתודות שבהן מובאים תכנים אלה להתפתחות הילדים עמם עובדים.
כל תהליך לימודי, בכל מישור – במישור של הבנה עיונית, במישור של הפנמה אומנותית או במישור של מלאכת יד ומעשה – הוא תהליך התפתחותי. בעשרות הרצאות וספרים ניסה שטיינר להעמיק את הבנתנו, לחדד את חושינו ולפקוח את עינינו לתהליך מופלא זה של קצב וזמן התפתחותיים. זו התשתית של חינוך ולדורף.

שלושה ימים לכל אות

אכן בגן הילדים שרויים הילדות והילדים באווירה קסומה, בה הדמיון וכוחות היצירה הם האיכות המובילה; אכן ילדים רבים בבית ספר ולדורף לומדים לקרוא בגיל מאוחר יותר מאשר בבתי ספר אחרים; אכן אגדות וסיפורים מלאי דמיון מהווים חלק חשוב מסדר היום בגנים ובכיתות הראשונות של בית הספר היסודי; אכן לימודי מדעים, במובן המקובל בימינו, מתחילים רק בכיתה ו' או ז'; אכן אין בבית הספר היסודי מבחנים נושאי ציונים ושיטות הערכה כמותיות; ואכן גם בתיכון (במקביל לבחינות הבגרות) מעלים

בעשרות הרצאות וספרים ניסה שטיינר להעמיק את הבנתנו, לחדד את חושינו ולפקוח את עינינו לתהליך מופלא זה של קצב וזמן התפתחותיים. זו התשתית של חינוך ולדורף

הנערות והנערים הצגות, עובדים בסדנאות ומשתתפים בפרויקטים חברתיים ומוזיקליים שמאפשרים לאיכויות שלהם להתבטא ולהתפתח ללא כל ציון.

ויחד עם זאת ישנם לא מעט תחומים שבהם בית ספר ולדורף מקדים את תוכנית הלימודים של משרד החינוך: כך, לדוגמה, נלמדות ארבע פעולות החשבון כבר בכיתה א' ומתורגלות יחדיו, כך נלמדות שתי שפות זרות החל מכיתה א' (שטיינר אפילו המליץ להתחיל בגן חובה), וכך יש נגיעה בטקסטים "גבוהים" בדקלומים, הצגות וקריאה כבר בגילאים הצעירים (פסוקים מהתנ"ך, איליאדה ואודיסאה, בלדות ועוד).

גם בשאלת המתודה אנו רואים בחינוך ולדורף מצד אחד תהליכי למידה ממושכים, מעמיקים, הדורשים תקופה ארוכה, כמו למשל לימוד האותיות בכיתה א' (3 ימים לכל אות), תרגול מלא פעילות, ריתמוס, קצב ותנועה של לוח הכפל במשך חודשים ארוכים בכיתות א'-ג', השתקעות כמעט מדיטטיבית בסיפורי התורה והמיתולוגיה, או השתהות בלימודי מדעים על התבוננות בניסוי – ביום הראשון, תיאור שלו וציורו – ביום השני, ורק אחר-כך מאמץ מחשבתי להבין את החוק שהוא מבטא. מצד שני, דווקא תהליכים ארוכים וממושכים אלו, הנעשים בתקופת לימוד מרוכזת, מדי יום, מאפשרים הבנות מהירות ויישום מואץ שלהם.

לגעת בדופק

המפתח הוא ניסיון לגעת בדופק ההתפתחותי של הילדים עמם אנו עובדים, גם של הקבוצה כקבוצה וגם של כל ילדה וילד בתוכה. תהליכי למידה משמעותיים נוצרים כאשר מתקיים מפגש, שיח, קשר בין המורה לבין הילדים הנתונים להשגחתו, וכאשר מתוך מפגש זה, מתוך קשר זה, נוצרים ומעוצבים תהליכי הלמידה.

יש השלכות ברורות לחוסר הקשבה לקצב הפנימי של הילדים. אנו יכולים לזרז, למהר, לבגר, להלחיץ ואנחנו יכולים להאט, לא לאתגר ולא לדרוש. במקרה הראשון, כאשר המערכת מאיצה את הקצב הטבעי של הילדים ואינה מקשיבה לו, אנו מלחיצים את נפשם של הילדים, דוחקים אותה ומכווצים אותה. הילדים שרויים במתח ובלחץ יומיומי וחסרים את הנשימה, את ההרפיה ואת המקום השקט והטבעי של הוויתם. ההשלכות יכולות להיות חרדות, מתחים – כמו גם החצנה, הכוונה למדדים חיצוניים, השוואתיות ותחרותיות. במקרה השני, כאשר איננו דורשים מהילדים מאומה, הילדים כביכול "מתרחבים", אינם מכירים את עצמם, לא יודעים את גבולותיהם, את יכולותיהם ויכולים להיעשות חצופים, יהירים וחסרים את הכלים להקשבה החוצה, לדרישות העולם והאנשים סביבם.

הסיבה לכך שפעמים רבות חינוך ולדורף נתפס בעיניים חיצוניות כאיטי היא שאנו חיים בתרבות בה הערכים הדומיננטיים הם "מהר יותר, גבוה יותר וחזק יותר", תרבות בה המדיה משדרת ללא הרף ללבותיהם של ילדינו (ושל מבוגרינו) תפיסת עולם שבה הישגיות, לוחמנות, חיצוניות, נראות ויח"צנות הם מונחים שגורים, תרבות שאם לא נשים לב, תהפוך במהירות את ילדינו למבוגרים קטנים, ציניים, ספקנים, שכלתניים ומוחצנים.

כשאנחנו יוצרים אלטרנטיבה שהיא קשובה למקצבי הלמידה הטבעיים של ילדינו, אנחנו תומכים באיכויות הילדות הטבעיות שלהם: תום, פתיחות, דמיון עשיר, יצירתיות, כנות, אותנטיות ואמון.



יערה עשת

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

שיבושים בתנועה וברגש

לירון ישראלי

הרפואה האנתרופוסופית תופסת מחלות ומגפות כביטוי לשיבוש אסטרלי. איפה אנחנו רואים את השיבוש הזה בטבע ובמשק החקלאי? וחשוב יותר: האם ואיך נוכל לתקן את מה שקלקלנו? לירון ישראלי מתכתב עם ד"ר מוטי לוי

במאמרו "זיהום ויראלי כביטוי לשיבוש אסטרלי"[1] היטיב ד"ר מוטי לוי לתאר את התמונה הרחבה של הקורונה ואת התובנה שמחלות נובעות משיבוש אסטרלי.

כחוקר ופעיל למען ניהול החקלאות והטבע מתוך ראייה הוליסטית, אני עוסק זה שנים רבות בחקר אותו שיבוש, ולכן חשבתי לנהל כאן שיחה כתובה עם ד"ר לוי ולהרחיב את הראייה של הקוראים לגבי היכן אנחנו יוצרים שיבוש אסטרלי וכיצד אנחנו יכולים לתקן את מה שהשתבש; כל אלו בכדי להבין טוב יותר את הקורונה ואת האופן שבו התקופה הזאת מזמינה למודעות רחבה יותר.

ראשית, חזרה על כמה נקודות ממאמרו של ד"ר לוי (כדאי לקרוא את המאמר השלם):

"בצורה מאוד פשטנית ניתן לומר כי מחלה היא מצב של שיבוש אסטרלי, כלומר, היא מגיעה משדה הנפש [...] השיבוש יכול לבוא בשל הפרעות חיצוניות (כמו גם) בשל מצבים נפשיים מתמשכים כמו פחד או תסכול".

מנקודת מבט נוספת, אומר ד"ר לוי, "ניתן לומר כי ירידה באיכות של הסביבה האסטרלית שמקיפה אותנו (כמו אוויר) מאפשרת היווצרות מחלות או מגפות".

כאשר אני שואל את עצמי כיצד נוכל להבין את האסטרלי בסביבה ובמשק החקלאי, עליי לשאול מה זה בעצם אסטרלי. נתבונן בטקסט של רודולף שטיינר כדי לבאר את המושג, וכך נוכל אולי לראות את הדרכים שבהן האסטרלי פועל סביבנו.

"אותה תודעה עצמה היא זו, אשר בשעת ההירדמות שוקעת אל תוך העומקים החשוכים ובעת היקיצה עולה שוב. מה שמעורר שוב ושוב את החיים ממצב של חוסר תודעה הוא, במובן ההכרה העל חושית, המרכיב השלישי של הישות האנושית. ניתן לכנותו 'גוף אסטרלי'."[2]

היטיב לתאר זאת המורה הביודינמי אריין הוזֶה (Arjen Huese) מהולנד, באמרו כי האסטרלי מתבטא בתנועה וברגש (Motion and emotion – ושימו לב לדמיון הרב בין המילים בשפה האנגלית).

ניתן לראות זאת כאשר אדם נכנס לתרדמת ("מצב צמח"): הפעילות האסטרלית שלו כמעט נעלמת והוא לא מסוגל לנוע או להביע רגש. נוכל להשליך מכך על המעבר ממלכת הצמחים אל ממלכת בעלי החיים ולראות איכות חדשה שנכנסת לפעולה, איכות של תנועה ורגש. אם נשמור תובנה זאת ערה בקרבנו ונצא אל המשק החקלאי ואל הטבע – נוכל לשאול את עצמנו היכן אנחנו פוגשים פעילות ותהליכים שכאלו. כך נוכל גם לבאר לעצמנו היכן מתקיים האסטרלי ואילו שיבושים אנחנו חווים.

כיצד צמחים נעים במרחב?

הפרח הוא המקום בו הצמח נוגע ביכולת לנוע. אם תתבוננו בפעילות החיה סביב האזורים שבהם מתקיימת פריחה, תוכלו לראות כיצד הצמח מייצר לעצמו יכולת תנועה ראשונית. הצמח, שעד להופעת הפרח היה מוצק ונטוע באדמה, יוצר איבר קל ואווירי שמתוכו יעלה הפרי וממנו הזרע, אשר באמת יצליח להתנתק מהאדמה ולנוע בעולם, לעיתים למרחקים של אלפי קילומטרים. היכן שהופיעה התנועה מופיע גם הרגש – הפרחים והפירות מפעילים את עולם הרגש האנושי: טעמים, ריחות וצבעים יוצרים דיאלוג בין החוויה הפנימית שלנו לבין אותם חומרים שנוצרו בטבע. מסביב לפרחים אנחנו יכולים לראות פעילות בעלי כנף, ציפורים וחרקים אשר נמשכים לשם בכוחם של אותם טעמים, ריחות וצבעים.

"יצורים מכונפים אלה, אם לחוד ואם יחדיו, דואגים להפצה נאותה של

אסטרליות היכן שזו דרושה, בין אם על פני הקרקע ובין אם באוויר. הַרחיקו את בעלי הכנף – והאסטרליות תיכשל במילוי תפקידה."[3]

בדבריו אלה לחקלאים ביודינמיים ניסה שטיינר להבהיר שעלינו להשתחרר מהמבט שמקבע יחידות נפרדות של פרח, זרע, חרק, ציפור, ולעבור לראות את הפעילות החיה שמתרחשת ביניהם כתהליך של תנועה ורגש. מבט שכזה יעזור לנו לראות באופן מוחשי את המושג "פעילות אסטרלית".

לקלקל ולתקן

היכן אנחנו חווים "שיבושים אסטרליים" במרחב הטבעי ובחקלאות?

- עם העלייה בכמות של שטחים חקלאיים קונבנציונליים אנחנו מאבדים אזורים שבהם פרחים יכולים לפרוח לאורך כל השנה; כך גם מופחתת נוכחות העצים בטבע ומכאן גם נוכחות הציפורים.
- הדברה, קרינה סלולרית והתמעטות הפרחים מובילות לירידה של כ-70% בעולם החרקים (לא רק המעופפים).
- שימוש בצמחים ללא גרעינים, עם זרעים עקרים, או זרעים שאינם מסוגלים להפיק דור חדש, יציב, של צמחי-בת, משבש את יכולת התנועה של צמחים במרחב.

ברור שבאופן שבו אנו עובדים עם הסביבה הטבעית שלנו בחקלאות ובכלל, אנחנו משבשים שוב ושוב את התנועה בין הצמח הפורח לסביבתו – ומכאן קצרה הדרך לשיבוש אסטרלי שמהווה תשתית להתפרצות מחלות שונות.

הסקירה הזאת מתארת על קצה הקלשון היכן אנחנו יכולים לראות, לחוש ולהבין את פעילות התנועה והרגש במשק החקלאי ובטבע. בדומה לכך נוכל לעקוב אחר התהליך החי הזה בפעילות החנקן בערימת הקומפוסט ובאדמה, או בפעילות בעלי החיים בטבע מול פעילותם בתעשיית החי. כל מעקב שכזה יעזור לנו לראות עוד רבדים של פעילות אסטרלית – תנועה ורגש – ולהבין איפה הם משתבשים.

"באופן עקרוני מחלה היא תיקון," כותב ד"ר לוי, "תיקון לא מודע של תהליכים לא תקינים המקרינים מהגוף האסטרלי מטה אל הגוף האתרי ומשבשים את פעילותו. כנראה שהיה צורך בנגיף חדש כדי לשפר את בריאות האנושות."

אם נפעל מתוך תודעה ערה שהמשק החקלאי הוא אורגניזם חי, ושהקורונה מזמינה אותנו לראות היכן תהליכים שיצרנו משבשים את החיות סביבנו, נוכל גם לראות שהפתרונות נמצאים בהישג יד.

ברמה הפרטית: טיפוח צמחים פורחים לאורך רוב השנה בגינה הביתית ובכל מקום אחר שבסביבתנו, בחירה לאכול מזונות מצמחים עם זרעים וגרעינים חיים, בחירה במזון לא מרוסס, שמירה על עצים וַתיקים בחצרות ובמרחב העירוני.

ברמה הציבורית: עידוד של חקלאות תומכת מגוון ביולוגי (כפי שפרסמתי במאמרי עבור המשרד להגנת הסביבה[4]) ושל חקלאות המשלבת עצים במרחב החקלאי (חקלאות יערנית), קידום חקלאות אשר עובדת עם זרעים מהאבקה פתוחה (לעומת זני מכלוא), ואימוץ תקינה גבוהה יותר לחומרי הדברה במרחבים העירוניים והחקלאיים. מאחר שאנחנו מונעים בידי רגש, עלינו לעבוד עם האף והעיניים: היכן שנצליח לייצר מרחבים ריחניים וצבעוניים – נוכל לראות שעלה בידנו ליצור שינוי שיוסיף בריאות לכולנו.

הצמח, שעד להופעת הפרח היה מוצק ונטוע באדמה, יוצר איבר קל ואווירי שמתוכו יעלה הפרי וממנו הזרע, אשר באמת יצליח להתנתק מהאדמה ולנוע בעולם, לעיתים למרחקים של אלפי קילומטרים

1 אדם עולם, מאי-יוני 2020.

2 **מדע הנסתר בקוויו העיקריים**, רודולף שטיינר, מגרמנית דב וירושבסקי, הוצאת תלתן, 1998, עמ' 39-40.

3 **חקלאות ביו-דינמית**, רודולף שטיינר, הוצאת אסטרולוג. תרגום: תומר רוזן גרייס, עמ 175.

4 **ממשקים חקלאיים תומכי מגוון ביולוגי המתאימים לישראל** באתר "שער לחקלאות אקולוגית", 2017.

לירון ישראלי מוביל את היוזמה "אדמה חיה", בה הוא מלמד חקלאות ביודינמית חקלאים, גננים ומורים. מייצר תכשירים ביודנמיים ומייעץ למשקים וקהילות.
www.adama-biodynamics.com
adama.biodynamic@gmail.com

זיכרון צילומי

מירי מתתיה

הגלריה בטלפון עמוסה תמונות שאנחנו לא זוכרים מתי צילמנו וכנראה לעולם לא נתבונן בהן אבל אנחנו, כמו בעל כורחנו, ממשיכים לתעד. אולי ננסה לחזור לאלבום של סבתא?

סיפור אמיתי שסיפרה לי גננת ותיקה וידועה במחוזותינו: "לפני שנים רבות, למסיבת יום הולדת חמש, הגיעה אימו של ילד יום ההולדת חמושה במצלמת וידאו ענקית שהייתה באותה עת פסגת הטכנולוגיה בתחום. האב ישב בהבעה נבוכה ליד הילד, האם הסריטה את כל האירוע, ובתום החגיגה נפרדה מהבן בחטף, כי היא 'מאוד ממהרת'. בסוף היום הגיעה האם לגן לאסוף את בנה. היא חיבקה אותי חיבוק חזק ואמרה: 'מיהרתי הביתה לצפות בסרט שצילמתי. איזה יום הולדת מרגש היה!'."

לא שאלתי את חברתי כיצד הגיב הילד, אבל אני בהחלט יכולה לתאר לעצמי שהוא חש נטוש על ידי אִמו ביום שאמור להיות מקסים ומיוחד עבורו.

היכן באמת נמצא הצלם? האם הוא בתוך האירוע – מריח את הריחות, טועם את הטעמים, שומע את הקולות – או שאולי הוא שקוע כולו במעשה הצילום? פעם, לאירועים חגיגיים היינו מזמינים צלם מיוחד. היום, עם הטכנולוגיה המתעדת שנמצאת לכולנו בכף היד, ברוב המקרים הצלם הוא אחד (או רוב) הנוכחים באירוע.

כאשר אנחנו מצלמים, נשללת מאיתנו האפשרות להיות שותפים פעילים. הסיבה הרשמית לצילום היא הרצון לשמור את הרגע לנצח. מנקודת מבט בודהיסטית, זוהי שאיפה חומרנית מאוד – להחזיק את מה שהוא, מטבע הדברים, בן חלוף. אם היינו מצליחים לשמר את כל חוויותינו בצורה חיה ועשירה, אולי המאמץ היה שווה, אך העיסוק בצילום מרחיק אותנו מהזיכרון שהיה אמור להשתמר בגוף האתרי שלנו, וכך אנחנו עלולים למצוא את עצמנו מתבוננים בתמונות כשאנחנו ממלמלים: "אין לי מושג איפה צילמתי את זה!"

מול הרצון לתעד באופן חומרי אינספור רגעים שהם די חסרי עניין או שמאבדים את משמעותם בגלל עצם הצילום, עומדת הסברה שאם נהיה לחלוטין נוכחים בהווה, נוכל לחרוט אותו בזיכרוננו ולהעלות אותו בעיני רוחנו כל אימת שנחפוץ.

לדוגמה, אחת הגישות שבהן אני משתמשת בטיפול רגשי, היא מתן תשומת לב מלאה לגוף, לנשימה, לרגש ולמחשבה אשר עולים ברגע הזה ממש. באופן מפתיע, כאשר מקשיבים לגוף, הוא מתחיל להעלות אל ההווה גם תמונות ואירועים מן העבר. ללא אלבום תמונות או סרטונים, מסוגל המטופל ממש להריח את ריח האפרסקים שאמו קטפה בגינה, או את ריח האפטר-שייב של אבא שהרים אותו גבוה מעל כולם. אבל כדי להחיות את התמונה המנטלית הזאת, האדם צריך היה באמת לשרות בהתרחשות כשהיא קרתה. לחוש אותה בכל חושיו. כך פיקניק כייפי על חוף הים עלול להימחק כליל מן הזיכרון, אם אנחנו עסוקים כל העת בצילום השולחן והמשתתפים.

הסיבה הרשמית לצילום היא הרצון לשמור את הרגע לנצח. מנקודת מבט בודהיסטית, יש בכך שאיפה חומרנית מאוד – להחזיק את מה שהוא, מטבע הדברים, בן חלוף

התבוננות אוהבת

מיכאלה גלוקלר, רופאה אנתרופוסופית שעמדה בראש המחלקה הרפואית בגתאנום, התייחסה לקשר שבין המצלם למצולם: "כאשר אנחנו



מתבוננים במישהו אחר, נוצר קשר אתרי בין המתבונן לאובייקט שלו. אם המבט הזה מלא אהבה, הוא מחזק ותומך במי שמתבוננים בו. אם המבט אדיש או סקרני, איכויות אחרות מתחילות לעלות. זה לא ש'אסור' לצלם, אבל עלינו להיות מודעים לכך שאנחנו עובדים עם המציאות האתרית ולכן עלינו לקחת זאת בחשבון".

לגוף האתרי אין גבולות כמו לגוף הפיזי, ועקרונית האתריות של כולנו נמצאת במגע. מכיוון שהקשר בעת הצילום איננו פיזי, חשוב שהוא ינבע מחיבה.

הצלם לא רק מתעד את המצולמים, אלא גם (באופן שהוא לעתים בלתי מודע) משפיע על האירוע באמצעות מבטו. עצם הצילום גורם לכל המשתתפים לשנות את התנהגותם: פעוטות בני שנתיים עושים "פרצוף חמוד" למצלמה, בני עשרה מוציאים לשון, משפחות שלפני רגע רבו, מתאחדות כעת לתמונה מאושרת. כלומר, הצילום אשר היה מכוון לתעד את המציאות, בעצם משנה אותה.

ברגע שהתמונה צולמה, המצולמים, גם הקטנטנים שבהם, בוחנים איך הם נראים. בדומה לצלם, גם הם עוזבים את הנוכחות שלהם בזמן ובמקום שבו מתרחשים חייהם, ומתבוננים בעצמם מבחוץ. כולנו מתקנים תלתל סורר או מתרגשים מבטננו השמנמנה שלא נשאבה פנימה. אנו מבקשים למחוק את התמונה ה"מכוערת" ולביים במקומה גוף או תנוחה שהם לדעתנו מחמיאים לנו יותר מהמציאות המתועדת באכזריות.

לכן, בניגוד למקובל במערכות חינוך קונבנציונליות, חינוך ולדורף אינו מעודד צילום של הילדים, או אפילו התקנת מראות בפעוטון או בגן. הילדים אמורים לגבש לעצמם את האני הפנימי שלהם, בטרם יצפו בעצמם מבחוץ. המבט בעצמם על גבי מסך הטלפון גורם להם להיאחז בדימוי חיצוני וחומרי במקום בהתגשמות האותנטית בגופם.

אחדות זמן, מקום ועלילה

אחד ממטופליי, שאביו נפטר לאחרונה, סיפר לי עד כמה חשוב לו לשבת עם ילדיו ולהראות להם תמונות מהתקופה שסבא היה גיבור חיל בפלמ"ח ולא קשיש בכיסא גלגלים. הוא הרגיש שהישיבה על הספה עם האלבום על ברכיו, כשהילדים משני צדדיו, מאזינים לסיפורי הילדות שלו, יוצרת ביניהם קרבה. הדפדוף המשותף בתמונות אפילו מנחם אותו באופן מסוים כעת, כשהוא מתאבל על אביו.

***

בואו ניקח את הזמן. נהיה נוכחים בגופנו ובנפשנו באירוע; ננסה שלא לשנות אירוע נעים בכך שנביים את התמונה; נצלם מעט ובמבט אוהב, ונימנע ככל הניתן מלחשוף ילדים בשבעון הראשון לתמונותיהם במהלך ההתרחשות עצמה – כי אז הם יחדלו לרקוד או לשחק ויפנימו את המבט החיצוני על עצמם. ואם אנחנו כבר מתבוננים מחדש על כל עניין הצילום, בואו ננסה לבחור תמונות שמבחינתנו ממש מספרות את עלילת האירוע, וניצור אלבום מודפס באיכות טובה שניתן יהיה לעלעל בו יחדיו גם עשרות שנים לאחר שהתמונות צולמו. אני בטוחה שהנכדים שלנו יודו לנו על כך.

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

34 השנים הבאות

מור-סאן

כשפלוטו ושבתאי יד ביד יוצאים לבלות בשמיים – אצלנו קמות מדינות, בורסות נופלות, תבניות אשליה מתחברות ומתפרקות. מה מגלה לנו צמידות שבתאי-פלוטו הנוכחית? כתבה ראשונה מתוך שתיים[1]

מהם הדברים הקבועים והיציבים בחיינו? אם נמנה אותם נראה, כי אלו הם הדברים שיוצרים גבולות ובכך מגדירים מרחבֵי פעולה. באסטרולוגיה המערבית המסמל את הקבוע והיציב הוא **שבתאי** – הנשנה, הבטוח, המגביל, גודר ומגדיר. מי שמאתגר את היציב והקבוע הוא **פלוטו**, שמצביע על פירוק, מוביל אל התיקון העמוק, ולכן מייצג שינוי בלתי-נמנע. מיקומו של פלוטו במפת הלידה האישית שלנו מציין את שורשי הכאב ששוכן בתת-המודע, כאב שמצויה בו תמצית העוצמה שמבקשת לעלות אל פני השטח ולהירפא. משימתו של פלוטו היא השתנות וגדילה – מה שתמיד מצריך עימות עם הרגלים ישנים ומפגש עם מה שהתקבע בנו כיציב ובטוח. הופ! זוהי אחת המכשלות הגדולות שלנו כבני אדם: דווקא הדברים מהם אנו מתחילים להשתחרר, חוזרים אלינו בעוצמה של כאב והתנגדות בתחילת השינוי. השלת העבר היא תהליך מתמשך.

האשליה נחשפת

מפת אירוע של צמידות שבתאי-פלוטו מספרת לנו תמיד את מהות התופעות שיתרחשו וייחוו ב-30-40 השנים הבאות. מחזור שבתאי-פלוטו 2020 במזל גדי מאפשר מפגש עם הגולמי, הפראי, הלא מתורבת שמבקש להתחדש ולהשתנות בתוכנו. הדרך לעשייה עוברת דרך שבתאי, והדרך אל השינוי עוברת דרך פלוטו. פלוטו, כוח הטרנספורמציה, פועל מתחת לפני השטח ולכן קשור לחשיפת האשליה: הרגלים, דימויים, האשמות, קורבנות – הם כולם תבניות של האשליה הזו. בתחילת ינואר השנה נפתח מחזור זה, כאשר במזל גדי הופיעו בצמידות שבתאי ופלוטו ולצדם השמש ומרקורי (כוכב חמה). המחזור התחיל והוא צובע תקופה עתידית חדשה.

כאשר פלוטו ושבתאי נפגשים בצמידות, נוצר תמיד שער אל עת חדשה; שינוי צורה תהומי הגורם למציאות החדשה להתבטא דרך מופעים הקשורים לאיכות המזל בו מתרחשת הצמידות. הצמידות בין שבתאי לפלוטו קשורה תמיד לאופן שבו קולקטיב מגדיר מחדש את קיומו.

ניקח לדוגמה את שלהי שנות ה-40' של המאה הקודמת. סף-אנושות גדול מאין כמותו שהותיר חורבן עמוק באישי ובקולקטיבי והוליד עידן חדש. אז נפתח מחזור צמידות שבתאי-פלוטו במזל אריה – מזל שקשור בהופעת האינדיבידואל, לקיחת בעלות ותקומה מתוך האין. מדינת ישראל הוקמה על צמידות שבתאי-פלוטו(!). כעבור 40 שנה נפתח מחזור שבתאי-פלוטו במזל מאזניים (שעוסק בשאלות של צדק מול חוסר צדק, שלום ומלחמה) ב-1982, עם מלחמת "שלום הגליל" ועם פינוי חצי האי סיני. בהמשך הצמידות חלו שינויים נוספים ברוח מזל מאזניים, בין אם בכפייה דרך המערכת, בין אם מתוך תהליכים הדרגתיים. הניאו-ליברליזם הכלכלי התחזק בעולם כולו, וגם בישראל חל שינוי בעמדת המדינה לגבי הקולקטיב: נטישה של מדינת הרווחה לטובת הפרטה ושוק חופשי.

המחזור הנוכחי של שבתאי-פלוטו התחיל ב-12.1.2020 במזל גדי, ומהווה נקודה משמעותית בזרם ההתפתחות. תחילת תהליך מתמשך של השלת העבר ופרידה מכל מה שהיה.

התכשיט של המדינה

נרים את ראשנו ונביט אל תמונת השמיים בנקודת ראשית זו. זוהי תמונה שמספרת לנו על ההזדמנות המגולמת במחזור 34 השנים הבאות, עד לצמידות הבאה בפברואר 2054 במזל דגים.

כאשר פלנטות רבות נמצאות בהתכה, כלומר בצמידות שגורמת לאלמנטים שונים להיות מותכים לאחד חדש, הן יוצרות כמעין תכשיט. למרות (ואולי בגלל) שהצמידות הזו הפעם מספרת על זמנים מאתגרים לכולנו, אני בוחרת להתייחס אליה כך – זה נוטל מעט

מעוקצה ומאפשר לי להתבונן על המתנות שהיא מביאה.
עתה, כאשר יש לנו כל כך הרבה פלנטות באירוע הצמידות במזל גדי, זהו רגע באנושות שבו נוצרים מסורות וחוקים חדשים, שיהפכו עם הזמן לזהות חברתית חדשה ושונה בתכלית מאלה שקדמו לה.
הגדי, מה הוא אומר? "ממישור אדמה לישורת שמיים", כמו העליונים כך גם בתחתונים – זוהי בקשתו של מזל גדי. הגדי מייצג את המערכת החיצונית, את הבירוקרטיה, את הכוחנות של החברה, אך גם את בית המקדש שהאדם בונה לכוחות גבוהים ממנו, בתוכו.
הצמידות בין שבתאי לפלוטו כאן, במדינת ישראל, מתקיימת בבית 6. מהי המשמעות כאן לבית 6? זהו בית של אלמנט האדמה, בית הנושא את אופיו של מזל בתולה: הוא עוסק בבריאות, בפרטיות, בילודה ובטיפוח, בית של שגרת יומיום מטפחת ומזינה. הנושאים שמביא מחזור פלוטו-שבתאי יורגשו בישראל ברמה היומיומית-תפקודית שלנו: כמו בקטן, כך בגדול.
שטיינר ייחס צבעים שונים למזלות ולפלנטות, נוסיף גם אותם לתמונה. במעגל הפנימי של התכשיט נמצאת השמש הזהובה: האגו, השער שדרכו אנו מתממשים; צמודה אליה קֶרֶס, כוכב לכת ננסי בחגורת אסטרואידים: אלת האדמה, דמטר היוונית, האחראית על כל מקורות ההזנה שלנו (פיזיים ונפשיים); באמצע התכשיט, אבן טורמלין אדומה מעושנת – פלוטו ולצדו שבתאי: עופרת כבדה. מי שסוגר את מעגל התכשיט באבזם כספית הוא כוכב חמה, הלוא הוא מרקורי: המתווך, המקשר, השליח המכונף שלנו. איזה תכשיט מפואר אנו מקבלים.

צמידות שבתאי-פלוטו 2020 במדינת ישראל, חושפת בפנינו כוחות של אשליה וכוחות של אמת. קל להגיד, אבל קשה לחוות: מבנים ציבוריים ישתנו, פרות קדושות יישחטו. ועדיין – הצמידות מייצגת גם הזדמנות וגם אתגר

עין תחת עין

יש לנו כאן התכה של אנרגיות הקשורות לתקשורת, כלכלה ויצירתיות, כהבטחה לשינוי רדיקלי בכל משאבי ההזנה שלנו. היה יכול להיות מבטיח ומשמח מאוד, אם היינו נמצאים כבר בתודעה קולקטיבית א-היררכית; מבנה שהפירמידה בו הפוכה – חברה בעלת תודעה של אהבה, נטולת פוסט-טראומה ולא כזו שניזונה מכאב, פחד והישרדות. אבל, כולנו עוד רחוקים משם.
צמידות שבתאי-פלוטו 2020 במזל גדי ובבית 6 במדינת ישראל, חושפת בפנינו כוחות של אשליה וכוחות של אמת.
קל להגיד, אבל קשה לחוות: מבנים ציבוריים ישתנו, פרות קדושות יישחטו. ועדיין – הצמידות מייצגת גם הזדמנות וגם אתגר. הרי כוחות האמת או האשליה מופיעים גם בחיינו האישיים. אנחנו נקראים ליצירת שינוי פנימי מתוך השאלות: מה אמיתי בחיי? במה אני מאמין/ה? מה פועל דרכי? מה אני יוצר/ת? מה אני הורס/ת? מתוך התשובות שיתקבלו עליי ליצור מחויבות למה שרלוונטי עבורי, כגון קשרים חברתיים, מקורות הזנה, מידע, שאלות מוסריות. האם אני פועל/ת מתוך רצון או שאני בעמדת קורבנות – עמדה זו תשאיר אותנו נתונים לשינוי רק מבחוץ והוא יחווה ככפייה.
תבניות של פחד והישרדות יצופו ביתר שאת, בתגובתיות של קורבנות והאשמה. עין תחת עין, שן תחת שן, רגל תחת רגל.[2] נהיה חייבים לבחור עמדה משום שכל בחירה שנעשה תשתקף במציאות הפיזית (שבתאי במזל גדי).
החדשות הטובות (יחסית) הן שעצם הבחירה המודעת, מובילה אותנו לנוכחות, נוכחות תוביל לאומץ, אומץ לחמלה וליכולת לעמוד מול האמת שאינה תמיד יפה. אנו טומנים כאן זרע לתקופה הבאה, כי 2020 הולכת לשנות ולהשתנות. אנו נקראים בתקופה המתקרבת לשאול ולענות במעשינו על השאלה: כיצד, כקולקטיב, נגדיר מחדש את קיומנו ואת ייעודנו על הכדור הזה.

1 הערת העורכת: מאמר זה נכתב במקור בחודשים האחרונים של שנת 2019, ומרתק לראות איך הוא צופה את השינויים מרחיקי הלכת שכולנו רואים בימים אלה בבירור. בעריכה שונו כמה ניסוחים מלשון עתיד בה נכתבו לזמן עבר, המתאים למיקום שלנו כיום לגבי הארועים.

2 שמות, פרק כא, פסוק כד.

מור-סאן אסטרולוגית ואומנית, אישה ואמא. יוצרת ומעבירה סדנאות אסטרולוגיה דרך יצירה והעצמת מהות ומקבלת לייעוצים אסטרולוגיים לפרט, לזוג ולכלל.
oddshemesh@gmail.com

למה כובע? בננה!

חנצ'ה רכטמן

השמש קופחת, גזעולי הבננה רוצים להפוך לכובע וכל מה שנותר לנו לעשות הוא לפנות זמן ולהתחיל לקלוע

כבר שנים אני לא קונה כובעים, למרות שזה נגיש כל כך – במרחק פסיעה לחנות וכמה זוזים.
יש משהו בתהליך קליעת הכובע, מאיסוף החומרים, דרך ההשריה במים ועד הקליעה עצמה, שמכניס אותי למדיטציה עמוקה. בהתחלה אולי לוקח קצת זמן עד שהידיים מתרגלות והמוח מפסיק לחשוב על התנועות, וממש כמו בכל ישיבה על כרית המדיטציה, יש גם רגעים מתסכלים – שהם הזדמנות מושלמת לפגוש את עצמי – ואז מתישהו פתאום אני צפה בעולם של שתי וערב, מלא גוונים יפים, ריח של ג'ונגל, ומגע נעים ולח.
בסוף יש לי כובע ייחודי שאני הכנתי, ושלא נראה כמו שום דבר שיצא מפס ייצור.
מוזמנות ומוזמנים להתנסות!
* אני כותבת בלשון נקבה אבל גם גברים מוזמנים לקלוע – בתרבויות מסורתיות רבות הגברים הם הקולעים.



ציוד

- עציץ פלסטיק שנוח להלביש על הראש בגודל של כיפת הכובע שתרצו
- לוח עבודה משעם / קרטון עבה / לוח עץ שנוח לתקוע בו נעצים – בגודל של תיתורת הכובע שתרצו. תיתורה היא החלק השטוח בכובע, שמצל על הפנים
- מספריים
- נעצים
- גיגית עם מים
- גזעולי בננה יבשים לגמרי, ארוכים וכמה שיותר שלמים. גזעול – השכבות של הגבעולים המעובים המרכיבים את גזע צמח הבננה.

אופן ההכנה

השרו את גזעולי הבננה היבשים ל-10 דקות לפחות במים וחתכו אותם לרצועות – לפחות 12 רצועות שלמות, עבות וללא קרעים או סיבים מתפוררים, באורך 70-80 ס"מ או יותר. יתר הרצועות שתכינו יכולות להיות גם קצרות יותר.
קל ומהיר יותר למתחילות לקלוע עם רצועות ברוחב 3-4 ס"מ, אך מי שחפצה בכובע בעל מראה עדין יותר יכולה להכין רצועות ברוחב של 2 ס"מ. אם הרצועות מתייבשות בזמן הקליעה, כדאי להרטיב אותן מחדש בגיגית או בעזרת שפריצר מים.



קליעת הניצבים

הניחו את עציץ הפלסטיק הפוך על לוח העבודה ושימו את חבילת הנעצים בקרבתכן.
פרסו את הרצועות הארוכות ביותר שלכן על "כיפת" העציץ (התחתית ההפוכה) כשהן מקבילות וצמודות זו לזו. כסו את הכיפה כך שמרכז כל רצועה מונח על הכיפה, והשוליים פרוסים באופן שווה משני צדיה.
לתוך הרצועות שהנחתן קלעו באופן הדוק, בשתי וערב, רצועות באורך דומה. שימו לב שכיסיתן את כל כיפת העציץ ושאורך הרצועות שווה משני הצדדים.



קליעה על הניצבים

כעת יצרתן את הניצבים, לתוכם תקלעו בספירלה, שתי וערב, את הקולע מסביב ובמורד העציץ. נוח להשתמש לשם כך ברצועה ארוכה, אבל גם קצרה יותר ניתן להאריך.
בעזרת נעץ תפסו את קצה רצועת הקולע שלכן אל העציץ, באחד מהמשולשים הריקים מניצבים (ראו בצילום) וצמוד לכיפה הקלועה.
התחילו לקלוע את הרצועה בשתי וערב הדוק על הניצבים.
כאשר תגיעו ל"משולשים" שאין בהם ניצבים (ויש 4 כאלו), תצטרכו להוסיף ניצבים על הקולע. רצוי שהרצועות שתוסיפו תהיינה ארוכות.
את הניצב שתוסיפו השחילו על הקולע וקפלו לחצי במדויק כך שיחבוק אותו. פתחו את שני החצאים לימין ולשמאל: בעצם יצרתן שני ניצבים.
הוסיפו ניצבים בשיטה זו בכל פעם שייווצרו "משולשים" ריקים מניצבים.
שימו לב שאתן פותחות את הרצועות שהשחלתן בהלימה לשתי וערב של הניצבים שליד. (אם הקולע היה מתחת לניצב, הניחו את הניצב החדש כך שיהיה מעל הקולע, ואת החצי השני של הרצועה המקופלת מתחתיו).
שימו לב להדק את הקולע סביב העציץ וכלפי מעלה לעבר השורה הקודמת.



תוספת של ניצב אחד, טעויות ותיקונים

ייתכן שבהיסח הדעת קולע דילג מעל או מתחת לשני ניצבים. במצב כזה אני ממליצה לחזור לאחור כדי לתקן את הטעות. לפעמים החזרה לאחור נראית כמשימה בלתי אפשרית או שלאחר תוספת של ניצבים כפולים, הקליעה 'מתבלבלת' ולא ניתן להמשיך לקלוע שתי וערב – במקרים אלו רצוי להוסיף ניצב אחד שיתקן את הטעות.
כיצד? השחילו ניצב אחד ארוך במעלה הכובע ותפסו עם נעץ את הקצה שלו.
קלעו את הקולע שלכן על הניצב החדש באופן שיסדר את השתי וערב.

הארכת קולע/ניצב

במידה שקולע או ניצב עומדים להסתיים, ניתן להאריך אותם בקלות:
שימו רצועה חדשה מעל זו שעומדת להסתיים, בחפיפה של 10 ס"מ, הסתירו את הקצה של הרצועה החדשה מתחת לניצב סמוך וחזקו עם נעץ. למשך זמן מה תקלעו עם שתי הרצועות, החדשה והישנה שתחתיה – עד שהישנה תסתיים.







קליעת התיתורה

כאשר תגיעו לשוליו התחתונים של העציץ ההפוך, התחילו לקלוע את התיתורה באותה דרך, רק שבמקום לקלוע על העציץ, הקליעה הופכת שטוחה – על לוח העבודה.
השתמשו בנעצים במידת הצורך, ושימו לב להשטיח ולפרוס את הקולע בעיקולים המתרחבים של הכובע (הוא עשוי להידחס ולהתקפל לתוך עצמו, ולעתים צריך שוב ושוב להשטיח אותו, עד שהוא נעתר).
בכל פעם שייווצר בין הניצבים משולש ריק מניצב בשל התרחבות הכובע, ואפילו משולש קטן למדי, הוסיפו ניצבים. כך התיתורה תלך ותתרחב והכובע יהיה חזק ועמיד.

סגירת הכובע

אל הסגירה של הכובע כדאי להתכונן מראש:
ההכנות לסגירה מתחילות כבר שלושה סיבובי קולע לפני הגודל הסופי הרצוי של התיתורה.
הקפידו כבר אז להוסיף ניצבים למשולשים ריקים בין ניצבים, ולהאריך ניצבים קצרים לאורך של 30 ס"מ.
הדקו היטב את הקולע שלכן בכל סיבוב, ושימו לב שאם אתן מאריכות את הקולע האחרון, הדבר נעשה לפחות 25 ס"מ לפני הסגירה, ושאתן משאירות עוד 15 ס"מ מהקולע עבור הסגירה. כאשר הגעתן לשולי התיתורה ותרצו לסגור, קצרו בעזרת מספריים את כל הניצבים לאורך 30 ס"מ.
אני ממליצה לחתוך את הניצבים באלכסון – כלומר ליצור חוד, שפיץ, בקצה הניצב.

בסגירה הניצבים הופכים בעצמם לקולעים ונקלעים זה בזה, וכך יוצרים מעין צמה.

1. החזיקו את הקולע שלכן יחד עם הניצב האחרון שעליו הוא נקלע, סובבו את שניהם סביב עצמם וצרו כך מעין חוט הדוק.
2. העבירו את החוט שיצרתן מתחת לניצב הבא אחריו ומשכו אותו מעלה כך שיעמוד במאונך בין הניצב שתחתיו העברתן את החוט לבין הניצב הבא אחריו. הדקו ומתחו אותו היטב.

המשיכו כך עם הניצב הבא בתור, זה שהעברתן תחתיו את ה"חוט" שיצרתן – סובבו את הניצב הזה לאותו הכיוון אליו סובבתן את הניצב והקולע, העבירו אותו

תחת הניצב הבא ומשכו אותו כלפי מעלה כך שיעמוד בין שני הניצבים, וכך הלאה את כל הניצבים.
חשוב מאוד – שימו לב שהניצבים שקלעתן נשמרים למעלה ולא נקלעים מחדש, ושקלעתן את כל הניצבים, בלי לדלג, לפי הסדר שלהם!

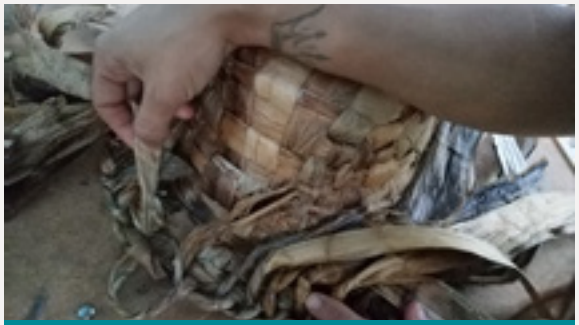
3. את הניצב האחרון קלעו מתחת הניצב הראשון איתו התחלתן (זה מעט קשה כי הוא הרי כבר קלוע) ואז משכו אותו למעלה כרגיל.
4. השלב הבא דומה מאוד – אלא שבמקום לקלוע מתחת לניצב הבא ולמשוך מעל, קולעים מעל הניצב הבא ומושכים אותו מתחת.
החזיקו בניצב הראשון השזור בקולע, איתו התחלתן, הדקו את המתיחה שלו כלפי מעלה וחדשו את הסיבוב שלו סביב עצמו, ואז קלעו אותו מעל הניצב הבא אחריו ומשכו אותו מטה באופן הדוק.

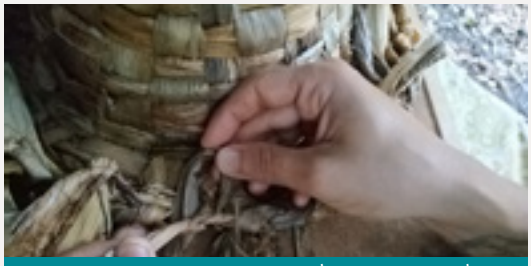
הדבר דורש תשומת לב ויכולת הבחנה, כי הניצבים כבר קלועים, אך אם תעקבו אחר הניצב כלפי פנים התיתורה אתן תזהו באיזה ניצב מדובר בכל פעם.

5. כאשר תסיימו את הקליעה של כל הניצבים, אפשר, אם תרצו, לחזור על התהליך שוב – לקלוע את הניצבים כלפי מעלה ואז כלפי מטה, וליצור צמה כפולה. הדבר לא הכרחי, זה עניין של טעם.
6. בסוף פתחו את הניצבים המסובבים כך שיהיו שוב פרוסים כמו בתהליך השתי וערב הראשוני, הפכו את הכובע כך שיעמוד על הכיפה שלו והשחילו כל ניצב בשתי וערב לכיוון הכיפה, לפחות 4 שורות, ומתחו היטב. כשתסיימו להשחיל את כל הניצבים, גזרו את שאריות הניצבים הקלועים צמוד לקליעה האחרונה שלהם, כך שלא יראו אותם.


1. ליפוף הקולע והניצב יחד


2. קליעת הניצבים כלפי מעלה


3. קליעת הניצב האחרון


4. קליעת הניצבים כלפי מטה


5. צמה כפולה


6. השחלת הניצבים בתחתית הכובע

סיום העבודה

גזרו בעדינות עוד שאריות ניצבים וקולעים בולטים.
הוציאו את כל הנעצים, נעצים שקשה לראות אפשר לדחוף מפנים העציץ כלפי חוץ בעזרת המספריים.
מדדו את הכובע – אם הוא גדול עליכן, השחילו סרט יפה או חוט עבה בשתי וערב בשולי הכיפה, באזור המצח, והדקו אותו היטב. יבשו את הכובע כך, וכאשר הכובע יתייבש, תוכלו לרופף את החוט ואף להוריד אותו לגמרי.
זהו, הכובע מוכן, אפשר לצאת לטיילי!

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.
האתר שלי: www.foreststudio.land

תורת המשחקים

החיפזון מן השפן

רומם סרנגה

איך מִשחקים מלמדים אותנו להתגבר על אינסטינקט המהירות ולמה זה טוב

"תופסת צבים" הוא משחק שהמצאתי לרגל גיליון "לאט". משחקים אותו בדיוק כמו תופסת רגילה, בשינוי אחד: אסור לרוץ, מותר רק ללכת.

מה יקרה, לדעתכם, אם נשחק "תופסת צבים" עם ילדים בני 6? לדעתי לא יקרה הרבה. כלומר, מהר מאוד כמעט כל הצבים יתחילו לרוץ, וזאת תהיה תופסת רגילה לגמרי. לילדים בני 6 יהיה קשה להתגבר על האינסטינקט הטבוע בנו כבר מאות אלפי שנים (ומי יודע כמה אינקרנציות): כשאתה רודף, ובוודאי כשרודפים אחריך – רוץ הכי מהר שאתה יכול!

מה יקרה, לדעתכם, אם נשחק "תופסת צבים" עם ילדים בני 60? לדעתי זה יהיה מאוד משעשע. רובם ייהנו להיות צבים וירדפו או יברחו בהליכה מהירה. גם בגיל 60, החוויה החדשה הזו – של הליכה מהירה, המנוגדת לאינסטינקט הריצה – תביא הרבה עניין ושעשוע.

מה יקרה, לדעתכם, אם נשחק "תופסת צבים" עם ילדים בני 10? לדעתי זה יהיה מאתגר בדיוק במידה הנכונה. לילדים בני 10 כבר יש יכולת מסוימת להתגבר על האינסטינקט, והמשחק הזה יאמן אותם בדיוק בנקודה הזאת – להתגבר על אינסטינקט המהירות.

למה זה חשוב?

כי מהירות היא אינסטינקט שלא תמיד משרת אותנו, והגיליון הזה מלא בדוגמאות לכך. איך מִשחקים יכולים לאמן אותנו להתגבר עליה?

"תופסת צבים" היא דוגמה למשחק שפועל באופן ישיר נגד אינסטינקט המהירות: אסור לרוץ. ויש משחקים שמאמנים אותנו לרסן אותו באופן עקיף. המשחק אינו אוסר מהירות באופן ישיר, הוא פשוט לא מתגמל עליה, או ליתר דיוק – הוא דורש אלמנט אחר שתורם להצלחה יותר מן המהירות. למשל: איקס מיקס שטח. על אותו עיקרון של איקס-עיגול שמשחקים על נייר, אבל בשטח ובריצה. שני השחקנים מתרחקים כ-10 צעדים מהריבועים, שמצוירים על המגרש, וצריכים לרוץ אליהם ולהניח בהם "איקס" (מקל קטן) או "עיגול" (אבן קטנה) ואז לשוב לנקודת ההתחלה, לקחת משם "איקס" או "עיגול" נוסף ולרוץ שוב לריבועים, וכן הלאה. הם לא עושים זאת לפי תור, מי שמגיע לריבועים מניח את שלו בריבוע פנוי. המשחק בהחלט דורש מהירות, אבל לא רק. משעשע לצפות במשחק הזה מהצד ולראות איך המהירות משבשת את החשיבה, ואיך השחקנים מניחים את ה"איקס" או ה"עיגול" במקומות טיפשיים שגורמים להם להפסיד. כי האינסטינקט הוא לעשות את זה כמה שיותר מהר, אבל מי שמצליח להתגבר על האינסטינקט ולהאט לרגע מול הריבועים, לא עושה שטויות. בעצם המשחק מתגמל על האטה.

כך, בניגוד לגורי החיות שמתאמנים במשחק שלהם על חידוד האינסטינקטים, גורי אדם מתאמנים, בחלק מהמשחקים שלהם, על התגברות על אינסטינקטים.

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

בטן-גב

מסע החיים



בטן: חולף לנצח – דרכים במסע החיים
דבורה נוב, הוצאת פרדס 2020.

גב: ספר זה עוסק במסע החיים האישי על רבדיו וגילויו, ובהתמודדויות העומדות בפני מחפש הדרך בן זמננו.

כמו חיי אדם, שוזר הספר לאחד הגות וסיפורי חיים, התמודדויות ותובנות, דרכי חקירה ואימון פרי היכרות אישית ומקצועית עם עולמות הרוח, היצירה, והטיפול הפסיכו-פיזי.

"ספר אקזיסטנציאלי הנוגע בתהומות הקיום בחיפוש נוקב ובלתי מתפשר אחר האמת." (דני אמן, מייסד ביה"ס לייעוץ ביוגרפי).

לרכישת הספר: devorah.nov@gmail.com

גינה מקיימת

פירות עמלנו

אילנה שטיין

איך שומרים קרן שמש? מזמינים אותה לתוך לדר פירות

הקיץ הוא זמן של פירות. הגינה מניבה שפע של ירקות שהם בעצם פירות (עגבנייה, מלפפון, פלפל, חציל, ועוד), העצים עמוסים בפירות קיץ, וכמובן גם השווקים שופעים פירות מתוקים. הקיץ הוא גם ה-זמן של השמש. היא מאירה בעוצמה, קופחת, מחממת וגם – מייבשת.

השילוב הזה של שפע שמש ושפע פרי הניב כבר לפני שנים רבות את אחת משיטות השימור החביבות עליי ביותר – הייבוש.

ייבוש בשמש מאפשר תהליך טבעי, ללא חומרים משמרים ומורכב מ-100% פרי.

אמנם קצת קשה להאמין, אך בעוד חודשים ספורים הימים יהיו אפורים וקרים, והירקות יהיו בעיקר עלים ירוקים ושורשים. אז נוכל ליהנות מפירות עמלנו, לחמם בהם את חיכנו ולהיזכר בטעמי הקיץ.

תבנית: מתקן ייבוש פשוט ושימושי







גם בקיץ יש כמה ירקות עלים, שניתן לשמר על-ידי ייבוש: נענע, ריחן ותרד קיצי.





אפשר וכדאי לייבש פירות גם בפריסה או בתלייה.

לדר

בשביל להכין לדר לא צריך שהפירות יהיו במיטבם. אפשר להשתמש בפירות שכבר היו בשיאם ונזנחו במקרר, או בפירות שנמכרים במחיר מוזל בשווקים.

אפשר להכין לדר מפרי אחד (לדר משמש הוא המפורסם ביותר), לשלב פירות שונים או להכין לדר מפירות האדמה, כמו לדר עגבניות.

1. טוחנים את הפירות במעבד מזון.
2. פורסים נייר אפייה על גבי תבנית, ועליו משטחים את מחית הפירות, לגובה של 3-5 מ"מ.
3. מניחים בשמש ומכסים ברשת נגד זבובים או בבד דקיק ובהיר.
4. עם השקיעה מכניסים פנימה על מנת למנוע לחות; עם שחר (או מתי שקמים) חושפים שוב לשמש.
5. הלדר מוכן כשהוא יבש וגמיש. כמה זמן זה לוקח? בין יום ליומיים בימים ארוכים וחמים, עד שלושה-ארבעה ימים במזג אוויר לח יותר. אוכלים מייד או מאחסנים לשימוש עתידי.

לדר ממולא:

מכיוון שזו יריעה, אפשר למלא אותה בדומה לדף סושי. לדר עגבניות אפשר למלא בטחינה, אורז, גבינה, אגוזים; לדר פירות – בקרם, אגוזים טחונים וכדומה.

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

צלאן אחר



בטן: דיאלוג דרך האין: היאלמות כפתח אל האחר בשירת פאול צלאן

יפתח בן אהרון, הוצאת רסלינג, 2020.

גב: בן אהרון חוקר את היסוד הדיאלוגי בשירת פאול צלאן לאור שלילת ה"אין". האין מתגלה כאן בשני היבטים קוטביים: בקוטב ההרס והמוות, כשלילת הוויה, ומנגד, במובנו הקבלי, כיש האמיתי, כאינסוף.

בשביל צלאן השאלה בדבר אפשרות השירה לאחר אושוויץ היא בעת ובעונה אחת שאלת אפשרות השיחה עם "אתה" ממשי.

לדעת שאני עושה טוב לעולם

סימונה מצליח חנוך

בגיליון שמוקדש לאיטיות, הקצב של ניצן זהר נתפס אולי כאנטיתזה, אבל כשאת יודעת כבר מכיתה ה' מה תרצי לעשות כשתהיי גדולה וכשבכדי להגשים את זה את צריכה ללמוד 7 שנים ואז להתמחות עוד 6 – ייתכן שלך זה נראה לאט

ניצן זהר היא בת 34, רופאה בבי"ח תל השומר, מתמחה בכירורגיה. בוגרת המחזור הרביעי בתיכון הרדוף.

את כנראה הרופאה הראשונה בארץ מחינוך ולדורף.
כן, כנראה.

איך הגעת לזה?
בכיתה ה' היה לנו שיעור אנטומיה עם קובי טוך, וכשיצאתי מהשיעור הודעתי שאני הולכת להיות רופאה. למה? לא יודעת. פשוט הכרזתי וזה מה שהיה.

איך זה שלא עברת מייד לריאלי בחיפה או משהו כזה?
דווקא בגלל שהידיעה הזאת הייתה לי כל כך ברורה, החלטתי להישאר בחינוך ולדורף. אמנם לא הייתי ב"מסלול" האלטרנטיבי וכן עשיתי בגרויות, אבל התחום המוגבר שלי היה אמנות. אחרי התיכון והצבא הייתי צריכה להשלים בגרות או שתיים, אחר כך עשיתי פסיכומטרי וזהו. התקבלתי ללימודי רפואה באוניברסיטת ת"א. איכשהו זה הסתדר לי מאוד בקלות.

איפה את במסלול ההתמחות?
אני אחרי שש שנות לימוד, מתוכן שלוש עיוניות ושלוש קליניות במחלקות, ועוד שנה סטאז' באיכילוב. ועכשיו אני בשנה השלישית מתוך שש של ההתמחות בכירורגיה בתל השומר.

איך נראה יום שלך?
ארוך. אני קמה בחושך, בסביבות ארבע וחצי-חמש... משהו שמתרגלים אליו והוא נהיה אפילו נחמד. נוסעת לעבודה בזריחה, מתחילה בביקור אצל החולים שניתחנו, ואז



להיות שם במאה אחוז. ניצן זהר

משתתפת בישיבת בוקר של כל המחלקה, מפגש שיש בו אלמנט מאוד לימודי – עוברים על נושאים שעולים מהעבודה, כמו איך לנהל סיטואציות לא טריוויאליות וכדומה. רפואה הוא מקצוע שולייתי מאוד במהותו, את כל הזמן לומדת עוד ומתמקצעת. בהמשך היום אני נכנסת לחדר הניתוח או שאני במיון ואחר כך עוברת למרפאות לטפל בחולים שבאים

למעקב. אחר הצהריים אני יורדת שוב לחדר הניתוח, עד סוף היום, וחוזרת הביתה בסביבות תשע בערב.

מתי את אוכלת?

בין לבין. אה, ויש גם תורנויות לילה, 6-7 לילות בחודש שאני לא ישנה בכלל, כלומר מעבירה רצף של יומיים בלי שינה.

זה ממש כמו בסרטים? רופאים באמת לא ישנים?

ישנים מעט מאוד. אתמול, למשל, הגעתי בשש בבוקר לעבודה, הייתי כל היום במיון, ניתוחים דחופים, טראומה, ואז תורנות לילה שהמשיכה באותו הקצב עד הבוקר. הגעתי הביתה הבוקר בשעה 11, קרסתי לישון לכמה שעות ועכשיו אני מקפלת כביסה בגל אנרגיה שהולך להיגמר. עוד מעט בטח אירדם ומחר יום חדש.

וואו! נשמע תובעני.

כן, רפואה זה מקצוע טוטאלי, קשה, ובאמת תובעני מאוד, אבל אין יום שבו אני מתחרטת על הבחירה. גם בימים הכי קשים – ויש ימים קשים מאוד. זה מקצוע מדהים ויש בו הכול, זה לעבוד עם אנשים, גם עם הצוות וגם עם המטופלים, ואני פוגשת אנשים בסיטואציות הכי קשות שלהם. זה מקצוע מאוד "אקסטרימי". הלילה הייתי חלק מצוות שהציל חיים של אדם. זאת הרגשה שאי אפשר לתאר. אני נמצאת בסיטואציות גורליות וזה אף פעם לא הופך לבנאלי. הבוקר היה לנו מקרה דרמטי וכולנו יצאנו משם מוצפים באדרנלין ודיברנו על כמה שזה המקצוע הכי מטורף בעולם. רפואה, ובטח כירורגית, זאת בחירה שהיא הרבה יותר מ"מקצוע". היא מגדירה את החיים. הבחירה שלי ברפואה קשורה מאוד למי שאני ממילא – קשורה לצורך להיות כל הזמן הכי טובה שאני יכולה להיות. זה מקצוע שדורש לדחוף כל הזמן עד הקצה. אי אפשר להתפשר על ימים בינוניים, אי אפשר לבוא לעבודה ולהיות עסוקה במחשבות על החיים הפרטיים שלי. אני צריכה להיות שם במאה אחוז, כל הזמן.

לא נעים לי להישמע כמו איזו דודה, ועוד אחרי ששאלתי מתי את אוכלת, אבל מה עם חיים פרטיים?

"חיים פרטיים" זה משהו שבינתיים שמתי בצד כי היה לי חשוב לתת את כל כולי לעבודה. אני מקווה בהמשך למצוא איזון יותר מוצלח.

אני תמיד שואלת את המרואיינים במדור אם הם רואים קשר בין מה שהם היום לחינוך ולדורף. אני מרגישה שבמקרה שלך השאלה הזאת פחות טריוויאלית.

זה דווקא משהו שאני חושבת עליו לא מעט. אני תוהה איפה הייתי אלמלא זה. אילו מההחלטות שלי בחיים התקבלו כתוצאה מהחינוך שקיבלתי בבית ובבית הספר ומה מגיע לגמרי ממי שאני במהות שלי. נכון שבאורח החיים שלי אין שום דבר "אנתרופוסופי", אבל את הצורך במשמעות בהחלט הבאתי גם מהבית וגם מהחינוך בוולדורף. את הידיעה שאני רוצה לעשות עם החיים שלי משהו שיש לו משמעות, שאני רוצה לקום בבוקר ולדעת שאני עושה משהו שמביא טוב לעולם, גם אם זה אומר שהרצונות האישיים שלי הם במקום השני. (מצד שני העבודה זה הדבר הכי חשוב בחיים שלי, אז זה משתלב טוב).

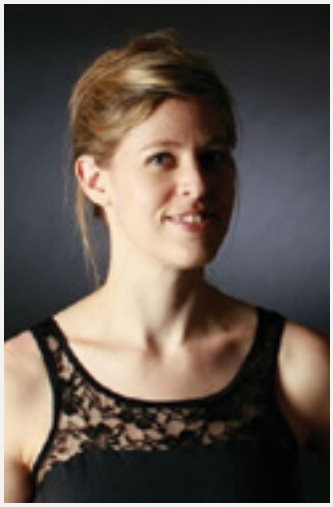
ומהכיוון ההפוך – המקום שגדלתי בו, שזה כולל גם את הבית וגם את בית הספר, נתן לי ראייה יותר רב תחומית, ובמקצוע הזה, בגלל שהוא כל כך טוטאלי, יש נטייה להתעסק רק בו. חשוב לי להמשיך לקרוא ספרים שהם לא רק בתחום הרפואה, ולהמשיך להתעניין באמנות ובתיאטרון, להמשיך לטפח את הנפש והרוח ולא רק להיות בגוף.

נשמע שאת במסלול לרפואה אנתרופוסופית?

ממש לא. אבל אני באמת לא יודעת על זה מספיק כרגע כדי לענות.

תוכניות לעתיד?

יש לי עוד שלוש שנים לסיים את ההתמחות, והעומס רק הולך ועולה כל הזמן. אני גם אצטרך באיזשהו שלב להחליט במה אני רוצה להתמקצע. בכל אופן, הייתי שמחה למצוא איזון יותר טוב בין המקצוע למחירים שלו, לראות את המשפחה שלי יותר, לעשות עוד דברים שאני אוהבת בנוסף על ההתפתחות המקצועית.



ניצן זהר


לרכישות קבוצתיות,
פרטים נוספים
והחלפת מתכונים
פנו אלינו:
shanabagina@gmail.com
לוח שנה בגינה
לשנת תשפ"א 2020-2021
SHANABAGINA.COM
להתראות
בשנה!
טיפים לגינון
ביתי
גידול צמחים
מזרע לפרי
מתכונים
טבעוניים
גידול צמחים
בעציצים
מידע עונתי
מאוייר
אמן אורח:
צבי ארצישראלי


בית ספר רימון לחינוך ולדורך
בפרדס חנה ממשיך להתפתח
ומחפש שותפים לדרך
* דרוש/ה מחנך/ת כיתה ומחנך מלווה
* דרושה מורה לחינוך גופני לכיתות ו'-ח' (לבנות)
קו"ח ניתן לשלוח ל: school@rimon-edu.org.il

אדמה חיה

הרשמה נפתחה

קורסים בחקלאות ביו-דינאמית

הצטרפו אלינו לחידוש החקלאות



11-12 ספטמבר
קורס מרוכז
גן הבית, הרדוף

אוקטובר 2020
קורס שנתי
יסודות הביודינאמיקה
משק סלסילה, עמיקם

*** חדש ***
תוכנית מתלמדים
עבודה+ לימודים
במשקים ביודינאמיים

* מוכר לגמול השתלמות למורים *



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



מכללת
מרכז סמינרים

קורסים והכשרות בהרדוף

שנת יסוד באנתרופוסופיה

לימודי יסוד - סמינר יום ו'

בית הספר לדיבור ודרמה

הכשרת ציור וריקוד

הכשרת חקלאות ביודינאמית

במהלך הקיץ אנו מקיימים ימי מבוא והיכרות



סמינר אורים בכפר הירוק

אנתרופוסופיה אמנות
וחינוך ולדורף

סמינר רימון בפרדס חנה

אנתרופוסופיה אמנות
וחינוך ולדורף

לפרטים: ענבל 0523212873

seminar@harduf.org.il

חידת האדם
פודקאסט
אנתרופוסופיה
מבית 'אדם עולם'

להאזנה חופשית באתר
אדם עולם ובאפליקציות
הפודקאסטים הנבחרות.

מגיש: **נועם שרון**


בית המעיין
בחוקוק
בית-ספר סביבתי
ברוח ולדורף
מחפש לשנת הלימודים תשפ"א
מורה לאוריתמיה
מרפא/ה באוריתמיה
תומך/ת מלאכות
עם רקע בחינוך ולדורף
לפרטים - שנית 050/3248929
bethamaayan@gmail.com


קבוצה חדשה יוצאת לדרך הגיא
הכשרת אוריתמיה מלאה המתקיימת בקריית טבעון
ההכשרה מציעה מסלול בן 4 שנים.
קבוצה חדשה נפתחת מדי שנתיים.
הקבוצה הבאה תפתח בספטמבר 2020.
את הדרך המובילה מפרטיות האדם אל הרוחי שבעולם, ניתן לצעוד
באמצעות אמנות מיוחדת,
זוהי האוריתמיה, אשר נוצרה בהשראת רודולף שטיינר,
מתוך האנתרופוסופיה בראשית המאה ה20.
באוריתמיה אנו לומדים להפוך את נפשינו ונופינו
גביע למלה האלוהית הבוראת,
ואת רוחינו למורת דרך במסע ההתמרה,
אותן תעצומות נפש הנדרשות ממטפסי הרים ומכורי מעמקים
נדרשות גם מתלמיד האוריתמיה,
אלא שהפסגות והתהומות נמצאות בתוך נפשו.
לפרטים נוספים ופניות:
דליה פז
0526270671
derechhagai@gmail.com


שביל הגיא
בחסות הכשרת אוריתמיה - דרך הגיא
יום העשרה באוריתמיה
דיבור ואנתרופוסופיה
אוריתמיה (דיבור ומוזיקה) - דליה פז
דיבור יוצר - טל אברהמי-צור
אנתרופוסופיה - דניאל שטרול
יפתח בימי שישי 09:45 - 15:00
החל מ- 23.10.20
בחלל האוריתמיה באלוני אבא
יום ההעשרה מיועד לכל מי שחפץ לקבל השראה
ולעבור במעיין האמנות וההכרה האנתרופוסופי.
לפרטים והרשמה - טל אברהמי-צור 0528460967

ההרשמה החלה.
מספר המקומות מוגבל

אירופה האנתרופוסופית

טיולי 2020 עם יובל נאור

חופשת סוכות ביוון:

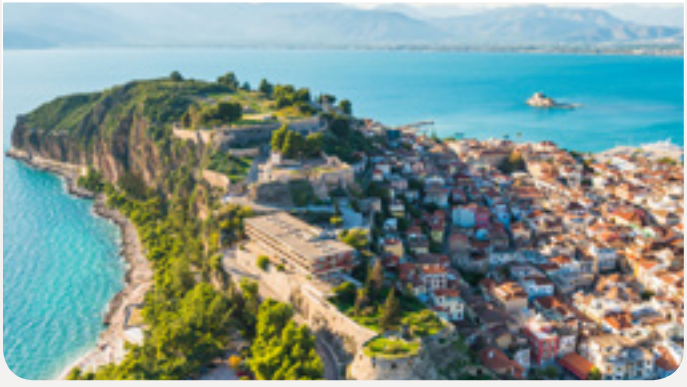
טיול ולדורף – הורה וילד

2-10/10/2020

בהדרכת בועז מעיין ויובל נאור

בעקבות תקופת יוון והאולמפיאדה נצא למסע באתרים המרכזיים של יוון העתיקה. נהנה ממגוון סיפורים והסברים על תרבות יוון, משחקים, פעילות באמפיתאטרון המקורי, אימון בהטלת כידון ודיסקוס, ועוד. הטיול מיועד לילדי כתה ה' אך פתוח גם לילדים בגילאים שונים ולמשפחות.

המחיר כולל טיסות, רכבים או אוטובוס, לינה במלונות 3 כוכבים עם ארוחת בוקר, וכניסה לאתרים שבמסלול.



טיול לאוסטריה:

בדגש אומנות וטבע

מתוכנן לשבוע השני של ספטמבר

בהדרכת יובל נאור

הטיול מיועד לחובבי אמנות וטבע. מרכז הטיול הוא וינה, עירם של מוצרט, בטהובן, קלימט, שטראוס וקוקשקה. עירם של קיסרים ושליטי אירופה. נבקר במוזאונים המעולים, נאזין לקונצרטים ונספר את סיפורי העיר שהייתה לבירת התרבות האירופית. בהמשך נצא לטיול בנופי אוסטריה שהם מהיפים באירופה. יתכן ביקור גם בזלצבורג.



אם הקורונה תאפשר:

טיול משפחות לסלובניה: אם מגבלות הקורונה יאפשרו נצא בשבוע השלישי של אוגוסט לטיול משפחות יפהפה לסלובניה. טיול שכולו רוגע, ירוק, הרים, הרבה מים, מערת נטיפים מהיפות בעולם, כולל תצפית כוכבים מודרכת לכל המשפחה והרבה חיות בריאה של הארץ הסלאבית הפשוטה והידידותית הזו

למידע נוסף והרשמה:

יובל: 054-7565475 / yuval3633@gmail.com

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין

חינוך, הוראה וטיפול








מבקשים לקחת חלק בתהליכי שינוי חברתי?
מחפשים את מקומכם בעולם החינוך?

מגורה

המכון להכשרה ומחקר בחינוך ולדורף מאגד מגוון תכניות להכשרה להוראה בבית ספר יסודי ובגיל הרך (בגישת ולדורף), הסבת אקדמאים, השלמת תארים לבוגרי הכשרת ולדורף ותעודת הוראה לבית הספר העל יסודי בשיתוף מכון כרם.

חינוך ולדורף מציע גישה חינוכית המעניקה כלים לעשייה משמעותית ומיומנויות מגוונות המאפשרות תהליך של התפתחות אישית.

הלימודים במסלול באווירה חמה ואינטימית, בקמפוס המיוחד של מכללת דוד ילין בירושלים.

לפרטים נוספים ניתן לפנות לנעמה שפירא 077-8040926 | naamar@dyallin.ac.il

או חפשו אותנו בפייסבוק או באתר www.dyellin.ac.il