



אקרופוליס

מגזין בהוצאת
אקרופוליס החדשה
בית ספר לפילוסופיה
כדרך חיים

פילוסופיה
תרבות
התנדבות

גיליון מס. 74
ספטמבר 2018 – דצמבר 2018

קוראים יקרים,



ענת סלע

לפני מספר שבועות יצאו בתי ומשפחתה לטיול בצפון ארצנו. בהגיעם לנחל נסתר וצנוע נבלמו המומים מול שתי עובדות: האחת – הנחל היה מזוהם בכל פסולת אפשרית, כולל מנגל חד פעמי בתוך המים, קופסאות שימורים ריקות, טיטולים ועוד. השנייה – נציגה של משפחה דתית בשטח התקרבה כדי לשאול אם ילבשו בגדי ים, כי אם כן, זה יהיה בעייתי. זה אולי נשמע פשוט, אך למעשה מאוד דרמטי אם שוקלים איך להתנהל בנוכחות הילדים ואיך לתווך להם את המצב. בתי ומשפחתה בחרו להוציא שלוש שקיות זבל גדולות מהמכונית ולנקות את הנחל עם הילדים, ואז לנסוע לחפש מקום אחר לשהות בו. בדרך העלו הילדים הצעות שונות לחולל שינוי, והוחלט לשלוח מכתב לרשות הטבע והגנים. בהמשך אותו טיול הם הגיעו למקומות נפלאים ופגשו אנשים נעימים וטובים, דתיים, חילוניים, ערבים ודרוזים. בתי סיכמה עם שובם, "דרך ארץ וגם היעדר דרך ארץ חוצים את כל המגזרים".

הרוח במפרשי גיליון זה מכוונת לשינוי והשתנות. לעתים שאיפותינו מתבטאות כמו נדנדה שעליה יושבים משני הצדדים, כשכל צד הודף את הקרקע ותובע בכך שינוי במצבו, מלמטה למעלה. אך מה שקורה אז –

ואלה חוקי המשחק – הוא שהצד האחר עושה אותו דבר ומחזיר את התובע מטה. את השינוי המוצע בגיליון זה ניתן להמשיל לשינוי במשוואה מתמטית (פשוטה). $3=3+0$, אך אם אחד מן האיברים משתנה בעצמו – הסכום משתנה. יש שינוי.

במילים אחרות, שינוי פנימי הוא השתנות היכולה לבשר בהמשך גם על שינוי חיצוני. כאן יש תקווה, כי זה מחזיר אותנו לכוחו של כל אחד מאיתנו להיות הוא עצמו השינוי, מתוך המאמץ הפנימי שלו. את המאמץ הנכון ואת הרצון להשתנות אי אפשר לקחת מאף אחד, ולא משנה מה הן הנסיבות.

במהלך השנה יצינו ברחבי העולם 150 שנים להולדתו של מהאטמה גנדהי. אדם זה הקדיש את חייו לשינוי ולהשתנות בדרך של חיפוש אחר האמת ואי אלימות בלתי מתפשרת. יום הפילוסופיה הבינלאומי, שנציין בסניף תל אביב, ב-23.11, יכבד את המורשת שהותיר ויעסוק בגישה הפילוסופית לחיים – היפוך נקודת המבט, היכול להוביל לשינוי אמיתי באדם ובחברה. הצטרפו אלינו, המאמץ והרצון של כל אדם משמעותיים.

שלכם,

ענת סלע,
הוצאה לאור

אקרופוליס סתיו 2018 תוכן עניינים

4 פילוסופיה לחיים רונן חלבי	24 אירועי יום הפילוסופיה
10 קורס פילוסופיה כדרך חיים	26 הרצאות נבחרות
12 אי פנימי של יציבות בעולם מתפורר אלמוג מודעי	30 נקודת מבט רועי כהן
20 מה דעתכם להוביל שינוי חברתי? ריטה לונדון	36 טיול או מסע? הילה דואק
	42 משמעות החיים – הבחירה במעלה גל איש שלום

מנהלת הוצאה לאור:
ענת סלע
עורכת העיתון:
רעות פרידמן
עיצוב גרפי: **עפרה בהרב**,
ענבל בורד, **ליטל כספין**,
דורית מימון
עיצוב Yoma:
דן לוינשטיין
עריכה לשונית:
יפעת קלוגר
הגהות: **רינה בן עמי**
עיתון אקרופוליס החדשה,
עמותה ללא מטרות רווח
מספר 0-144-012-58
רשיון עמותה מספר 5222
כתובת דואר אלקטרוני
של המערכת: magazine@newacropolis.org.il
תוכן המאמרים והמודעות
בעיתון על דעת הכותבים
ועל אחריותם בלבד
והתמונות מארכיון
אקרופוליס החדשה.
www.newacropolis.org.il



איור השער: ענבל בורד

5

פילוסופיה



רון חלבי

פילוסופיה לחיים | רשימה מספר 5 איך יוצאים מכאן?

לפני שנים אחדות ראיין אותי עמיר פריימן בנושא "איך עושים שינוי?"
הרשימה הפעם מורכבת מדברים שרשמתי לעצמי לקראת ובהשראת אותו ראיון.

שינוי הוא תנועה. תנועה של דבר ממצב מסוים למצב אחר. לשאלה על האפשרות של האדם לנוע, לשנות ולהשתנות, ניתנו תשובות רבות.

אזכיר שתיים מהן שנראות מנוגדות:

הרקליטוס שטען, "אינך יכול לטבול באותו הנהר פעמיים", וקהלת מנגד, "מה-שהיה, הוא שיהיה, ומה-שנעשה, הוא שיעשה; ואין כל-חדש, תחת השמש..."

האמירה הראשונה מדברת על התנועה הבלתי פוסקת שבה נמצאים כל הדברים וגם האדם. האמירה השנייה לעומתה מתארת מציאות קבועה שהייתה, הווה ותהיה.

אז מי מבין השתיים נכונה?

אפשר לומר ששתיהן נכונות, ושהאמת נמצאת במתח בין שתי גישות אלו.

כיצד אפשר ליישב מתח זה? אפשר לומר שעל פי פילוסופיות ודתות רבות, העולם, על היבטיו השונים [שרבים מהם האדם אינו מכיר], מתנהל על פי חוקים. במזרח כינו זאת הדהרמה, החוק הגדול שיש לו ביטויים בחוקים רבים בתחומים שונים ושהוא קבוע ובלתי משתנה. עם זאת, בתוך מסגרת החוק והדהרמה, וכחלק של ביטוי החוק, כל הדברים נמצאים בתנועה. באיזו תנועה מדובר? לא מדובר בתנועה כאושת מקרית, אלא בתנועה

שיש בה סדר, אינטליגנציה וכיוון, משום שהיא ביטוי של חוק.

אחד המושגים המתאר תנועה זו הוא אבולוציה.

על פי תפיסת הדהרמה והחוק, כל הדברים נמצאים באבולוציה שמטרתה התפתחות והוספת הכרה לדברים.

ברמת האדם, ניסוחים שונים על התנועה האפשרית של האדם מדברים על האתגר של האדם להכיר את עצמו ואת העולם, להגיע להכרה רחבה יותר של עצמו הנעלה, הרוחני, על חשבון העצמי הנמוך והחומרי.

בבודהיזם תיארו תהליך זה כתהליך המביא את האדם לנירוונה - השחרור הגדול; בהינדואיזם מוזכרת המוקשה כמצב של שחרור האדם; ביהדות האזוטרתית מדובר בתיקון של האדם, שיכול להביאו להזדהות עם צלם האל שבתוכו. ועוד...

יתכן שניסוחים אלו של התנועה האפשרית של האדם יכולים להיתפס גבוהים ורחוקים ביחס לחיינו על האדמה. זה מובן, אבל בכל זאת חשוב להכיר את כיוון התהליך, משום שעל פי הפילוסופיה הוא הציר והמקור לשלל התנועות האפשריות בחיי האדם.

כלומר, כל תנועה ושינוי שאנו עושים בחיינו בסופו של דבר, בהכרה או שלא בהכרה, נאספים אל התנועה הכללית הגדולה המצופה מהאדם - והיא הכיוון של האבולוציה שלו.

כאשר קשר זה ברור, אפשר לדבר על שינוי כיוון בהקשר לשני צירי העולם

העקרוניים: החומר והרוח. החומר הוא הצורה, האמצעי, המרכבה, כלי הביטוי שדרכו ובאמצעותו אמורה להתבטא הרוח.

הרוח היא המהות, האידאליים, הערכים, ההכרה שכדי להתבטא בעולם הנראה זקוקה לפלטפורמה.

כך שינוי "אופקי" הוא שינוי המתרחש בתוך מעגלי הזהות החומריים שלנו, שינוי שיכולים להיות לו הקשרים פיזיים או נפשיים. אלו יכולים להיות שינויים בהתנהגות או אפילו ברמת הדפוסים הפסיכולוגיים שלנו, אבל מה שמייחד אותם הוא שהם אינם פורצים את עמדת ההזדהות שלנו עם המבנה של האישיות שלנו ועם "העולם הנראה" החומרי.

אני כולל ב"עולם הנראה" כל מה שאנו מכירים בקיומו, ולא דווקא מה שאנו רואים בעיניים הפיזיות שלנו.

לעומת זאת, שינוי "אנכי" הוא שינוי שעיקרו גילוי של הרוח וקיום של תנועה לכיוון של הרוח.

מה זאת אומרת תנועה לכיוון של הרוח?

הכוונה היא ליכולת של האדם לזהות בתוכו צורך וקול ערכי שהם תמיד רחבים ואוניברסליים יותר מקולות אישיותו הזמנית, ובעיקר ליכולת של האדם להתחיל לחיות מתוך נאמנות לקול זה.

מדובר כאן בלא פחות מאשר מהפכה קופרניקאית. במקום שהאמצעים יהיו המרכז, ושאלות של מה יש לי או אין לי ולכן מה אני עושה או יכול

לעשות - את המרכז תופסת שאלת המי אני ומה היכולת שלי ללא תלות באמצעים.

השינוי ה"אופקי" הוא שינוי של צורה, כמו שינוי שמוכר מעולם התופעות הפיזיות, הביולוגיות או הכימיות. דבר יכול ללוש צורה או לפשוט אותה, אבל להישאר בעל אותה מהות. מים יכולים להפוך למוצק או לאדים, ואפשר לעשות מניפולציה על מים כדי להגיע למרכיבים הבסיסיים שלהם וכך לפרקם או להרכיבם מחדש... אבל בכל המקרים מדובר במים.

השינוי ה"אנכי" הוא שינוי של מהות שיש בו יותר מאשר שינוי בצורה. על שינויים כאלה דיברו בתפיסות של אלכימיה עתיקה, למשל על שינוי של עופרת לזהב או של פחמן ליהלום.

צריך לשים לב שגם לשינויים אלו יש כיוון, כלומר פחמן יכול להפוך להיות יהלום ועופרת לזהב, אבל עופרת אינה יכולה להפוך להיות יהלום.

כאן אנו פוגשים את המסגרת, או את החוק, או את אי התנועה בתוך התנועה האפשרית.

והאדם? הוא מתחיל את חייו כפחמן... הוא מזדהה עם החלקים שאנו מכנים היום אישיות, ובתהליכים של זמן רב ולחץ הוא יכול להפוך להיות יהלום.

זהו בדיוק המעבר מהזדהות עם החומר להזדהות עם הרוח שבאדם.

באופן כללי שינוי הוא דבר שדורש מאמץ ועבודה, אבל ברור ששינוי "אנכי" דורש יותר מכך. הוא דורש לא רק להחליף הרגל אחד באחר. הוא

כל תנועה ושינוי שאנו עושים בחיינו בסופו של דבר נאספים אל התנועה הכללית הגדולה המצופה מהאדם - והיא הכיוון של האבולוציה שלו.

דורש להחליף זהות, להגדיר מחדש את המרכז, ובמובן מסוים להפסיק לפעול מתוך הרגלים.

סיפור טיבטי מבהיר זאת יפה:

אדם קם בבוקר הולך ברחוב ונופל בבור. אדם קם בבוקר וזוכר שיש בור ברחוב אבל נופל שוב בבור. אדם קם בבוקר וזוכר שיש בור ומנסה להימנע מליפול בו, אבל בכל זאת נופל. אדם קם בבוקר, זוכר שיש בור ומצליח לא ליפול בו. אדם קם בבוקר והולך ברחוב אחר.

השינוי ה"אנכי" מתואר בשורה האחרונה של הסיפור.

מובן שמדובר כאן בשינוי המתרחש בתהליכים עצומים של חיים וזמן. ומדובר בכך שהחיים, על הנסיבות שלהם, הופכים להיות דרך עבור האדם לצעוד, ללמוד ולגלות את הרחובות שבהם לא צעד בעבר.

זהו שינוי שיכול להתרחש רק ברמת האינדיבידואל, אבל לב לבו הוא דחיקה של גבולות האינדיבידואל והרחבתם המשמעותית.

כלומר כל שינוי רוחני תקף מחייב את נפילת האשליה הגדולה של הקיום [כפי שהגדיר אותה בודהא], היא אשליית הנפרדות. כאשר אשליה זו נופלת, התהליך האינדיבידואלי גולש אל הציבוריות, הוא אינו עוד תהליך שבין האדם לעצמו.

שינוי זה, אף על פי שאנו מכנים אותו "אנכי", חייב להתבטא בעולם "האופקי" על פני האדמה. הוא מתבטא בעולם האדמה משום שהאדם

ממשיך לחיות על האדמה. הוא חי עם אישיותו בעולם כפי שהוא, אבל מתפקד בו אחרת.

כיצד אחרת? הוא מקרין בכל מעשיו ונוכחותו את הערכים הגבוהים שפגש בעצמו הנעלה, המחברים אותו אל הכלל. אדם כזה לא יפעל למען ביתו. הוא יחפש בכל אשר יהיה לתת ולהשפיע על סביבתו כדי שתהיה טובה יותר, יפה יותר, צודקת יותר.

הוא ישאף לחלוק עם אנשים מה שפגש וגילה בעצמו.

מה שיהיה על שולחנו כמטרת חייו ממש יהיה קידום של החיים האפשריים במלוא עוצמתם עבור כל בני האדם באשר הם.

כך, ככל שיהיו אנשים שיעזו להצטרף לשינוי ה"אנכי" תתחולל תמורת עומק אמיתית גם בחיי החברה.

האנשים שהצליחו לשחרר את עצמם מכוחות האינרציה של הנראות יתפקדו בפועל כדוגמאות חיות וכמנהיגים טבעיים עבור אחיהם.

אמנם מדובר בתהליך הדורש זמן רב יותר מתהליך השינוי ה"אופקי", אבל משום שמדובר בתהליך של עיצוב ושינוי זהות השפעתו ותוקפו יהיו גבוהים יותר לאין שיעור.

פילוסוף, אדם הדבק ברוח, כאשר הוא באמת עובר שינוי, הוא מתרחב. ראייתו, הכרתו ורגישותו אינן מסתיימות עוד רק בגבולות האינדיבידואלים שלו. אז, שאלות החברה, הקשיים של בני האדם, הסבל, אי הצדק והעוולות וכן

השמחות והאור – הם ממש שלו. ברור שבתחילת הדרך, כאשר אדם מתחיל להתעורר לצורך שמעבר לנראה, הוא שומע קודם את הקריאה בתוכו, ולא פעם, בתחילתו של תהליך זה יש באדם רצון אפילו להתרחק מרעש העולם הזה ולבקש את טובתו, מזור לסבלו או מענה לשאלותיו.

אבל ככל שהאדם נשמע לצורך בתוכו, ככל שהוא מעז לדעת את עצמו, לחקור, לגלות, להטיל לספק, ללמוד, להיות מוכן להתמסר, להיות מוכן להתרחב, להסכים, אף אם רק לרגעים, לתרגל "נעשה ונשמע" – הוא אינו יכול לחמוק מלבטא את שליחותו הפוליטית.

תחילה מדובר בהבנה, אז ומתחברים שני חלקיו של המשפט "אם אין אני לי מי לי.... ואני כאשר אני לעצמי מה אני..." וככל שהאדם מסוגל לשינוי מהותי וככל שהאדם נעשה אתי יותר, כך הופכת הבנה זו לחוויה ולחיים.

את החוויה הזאת, שאי אפשר לוותר על השליחות אפילו אם משהו בתוכי

רוצה בכך, אפשר למצוא בדבריו של אפלטון על השליט האופטימלי מבחינתו – הפילוסוף שבדרך כלל לא ירצה להיות השליט; ובצורה סימבולית יותר בהתנגדותם של אנשי רוח גדולים שבאיזשהו רגע פגשו את ייעודם ושליחותם... למשל, משה כבד הפה שהטיל ספק ביכולות לעשות זאת... או בברירתו של יונה מגורלו...

ככל שהדברים ברורים לי אני יודע שייתכן שעבור רבים כרגע הם עדיין לא ברורים, ואני יודע שבעתות המצוקה שבה אנו חיים יש המבקשים פתרון כאן ועכשיו... כמעט כבמעשה קסם.

ואני אומר יש פתרון, ואכן יש בו קסם והוא של כאן ועכשיו אבל קצת אחרת...

כרגע ראוי, שכל מי שיש צורך רוחני בתוכו, יקום ויעשה מעשה.

שלכם,

רון חלבי

מנהל אקדמיה ליהדות בירושלם.

כל שינוי רוחני
תקף מחייב את
נפילת האשליה
הגדולה של
הקיום, היא
אשליית הנפרדות



LIVING PHILO SOPHY

תכני הקורס:

1. דע את עצמך
אניקה והמבנה של האדם
פילוסופיה כדרך חיים: התייב לשינוי פנימי;
רמת ההכרה הקיימת באדם על פי מורשת
המזרח והמערב: חיים אחרים.

2. הגיבור הפיניק
מחכמת הודו העתיקה
המלחמה בין האני האנושי לאני החייתי, לפי
ה"בהגודג'טה" - ספר החוכמה של הודו
העתיקה. גלגולי נשמות: דהרמה; קארמה;
זיהוי הנעשה הנכון והדרך להגשמתו.

3. בודהיזם
הדרך לשחרור עצמי
ה"דהאמאפאדה" - תורתו של בודהא;
האפשרות להבחין בין מציאות לאשליה, כדי
להשתחרר מהסבל.

4. המיסטריזם של ציטס
לשמע את קול הדממה
ההואות לאנושים בדרך על פי הבודהיזם
השיבטי; ניצוד להחמנון למטע הרוחני וניצוד
להחבר על המטעולים הנציבים בדרך?

5. התעוררות הנשמה
כלים לחיים מהעולם העתיק
חטוב והנהלה על פי אריסטו; האמן, האוחז
והפילוסוף - דרכים שונות להמקרב ליפי
ולאחדות על פי פלוטינוס.

6. פילוסופיה מיסטיקה יהודית
סמלים וחכמת הקבלה
רעיונות מנתיב הרמב"ם ומחזרת הקבלה;

הסמל כשעו אל הבלתי נראה ומשמשת עץ
החיים.

סמיני טרגילים חזיקי
חזמנות לוחות ולתגל באופן מעשי את
הרעיונות המרכזיים של הקורס.

7. יעד וסוד פנימי
מחכמת מצרים וסין
המילות המצרי של משפט הלב, ועקרון
ה"מאט" - מימש היעוד כביטוי של צדק.
הרמוניה וסוד חברתי על פי כתבי קונפוציוס.

8. לוחית שיין
האחגר של האדם בחברה המודרנית
פוליטיקה כמדע וכאמנות של חינוך הנהגה;
מה הפך חברה אנושית לקרקע של פריה
לאבולוציה? התפקיד והחשיבות של החברה.

9. האור בקצה המערה
התעוררות האדם על פי אפלטון
הציאה מחושך לאור על פי משל המערה
של אפלטון; תפקיד הפילוסוף בחברה;
לשאל את השאלה הנכונה - המיטיקה של
סוקרטס.

10. צדק חברתי
אניקה של שלטון וחברות
שיטות ממשל על פי אפלטון והאחגר של
הדמוקרטיה: איך לארגן בהרמוניה את מבוה
העיר והחברות?

11. תוכנית מוסטריזם
חינוך להתפתחות האדם
תפקידים מסורתיים בחברות עתיקות -
הילדות, הגברות והקטנה; בדרך למסחר;
תוכנית שבטית, תוכנית מיסטיקה ותוכנית
מאגית.

12. איך הגענו עד הלום?
התפתחות הצורות החברתיות מיוון העתיקה
ועד ימינו
איך נוצרה החברה המודרנית? מחללים
חברתיים לאורך ההיסטוריה; זרעים ליצירת
חברה פילוסופית: דום הסטואיקים ובית
הספר של פיגמורס.

13. כשמיתוס והיסטוריה נפגשים
לוחית את המיתוס
הזיכרון וההיסטוריה; מיתוסים כצופן של
אמיתות נסתרות; זמן כרונולוגי, זמן
קדוש וזמן מיתי; ניצוד המיתוס מניע את
ההיסטוריה?

14. ההיסטוריה חוזרת
המחזוריים בגלגל החיים
החזק הטבעי של המחזוריים; מחזורי הזמן
על פי ההרודוטוס ועל פי אפלטון. האמריס
והמודרניות של העידן המכרי.

15. המורל האנושי
מטע התפתחות ההכרה
ההיסטוריה כמטע של מדעיות והתפתחות;
המורל האנושי המשותף ותפקיד האדם
בתוכו.

16. ניצוד התודעה באדם
קארמה ומימוש הפוטנציאל האנושי
שבעת מישורי הקרס;
המיתוס של פרומתיאוס והאש המנטאלי;
השלב האבולוציוני הגא של האדם.

17. המטע והפירול
איפה אנוחנו ולאן ממשויס
סינמה של הרעיונות המרכזיים ומבט אל
המשך הדרך.

קורס המבוא לגישה פילוסופית
לחיים נוגע בשאלות מהותיות
ועמוקות ומעניק מבט רחב על
האדם, החברה והעולם.
במהלכו, נכיר ונלמד מושגי יסוד
מהחכמה העתיקה של תרבויות
שונות, כמו גם כלים פרקטיים
ליישומם בחיי היומיום. הקורס
כולל סמינר תרגילים חזויית.

מועדי פתיחת הקורס בסניפים:

כרמיאל	יום ד'	3.10
ירושלים	יום ג'	16.10
תל אביב	יום א'	21.10
	יום ג'	25.12
קריית	יום ד'	31.10
ראש"ל	יום ד'	31.10
באר שבע	יום ד'	7.11
חיפה	יום ד'	14.11
נפר סנא	יום ד'	21.11

***כל ההרצאות מתקיימות בשעה 20:00**
***בשבועות שלפני פתיחת הקורס יתקיימו**
מפגשים פתוחים בכניסה חופשית.
לפרטים פנו לסניף הקרוב אליכם.

למצוא את הביטחון מבפנים



אלמוג מודעי

עיצוב: ענבל בורד

מחשבות על מציאת ביטחון אמיתי בעולם משתנה
וחסר יציבות

בצבא, ועל נסיעה פשוטה באוטובוס
שגם איננה חוויה משוחררת מחששות
ופחדים.

במישור הבריאותי – כדי להיות
בריאים עלינו להיזהר לא לאכול
מאכלים מזיקים מסוימים, באופן
כללי לא לאכול יותר מידי, לא לעשן,
לא לשתות. השכם וערב אנו נחשפים
לגילויים על גורמים מסרטנים
חדשים שעד כה היו תמימים לכאורה
(בעת כתיבת שורות אלה אני מגלה
שבמדינת קליפורניה שוקלים להוסיף
לבתי הקפה אזהרה כי שתיית קפה
היא מסרטנת). גם אם שמרנו והקפדנו
וחיינו בחשש מתמיד, ואף ערכנו
בזמן את כל הבדיקות לגילוי מוקדם
– עדיין יכול להתיישב עלינו איזה סוג
של סרטן, חיידק אלים, או גן שלא

מי מאיתנו לא היה רוצה יותר ביטחון
בחיים? נדמה כי ברוב התחומים
של החיים אנחנו כמהים לביטחון –
לתחושת יציבות, לחוויה של שקט
ושלווה, לידיעה שהכול בסדר, ושגם
הולך להיות בסדר בעתיד. עם זאת,
אנחנו מגלים לאכזבתנו שבכל תחומי
החיים אותה תחושה נכספת של
ביטחון נמצאת כל הזמן תחת איום:

במישור הפיזי – אנחנו רוצים
להסתובב ברחובות מבלי לחשוש,
אך נדמה שהרחובות הולכים ונעשים
מסוכנים יותר. יש הטרדות מיניות
במקומות שהיינו רוצים להרגיש בהם
הכי בטוחים; יש אזורים שנמצאים
מספר קילומטרים מאיתנו, שאם
נגיע אליהם סביר להניח שניפגע או
נהרג, וזה עוד מבלי לדבר על השירות



ידענו אפילו שיש לנו וגורם לאיזושהי מחלה... שלא לדבר על מערכת הבריאות הציבורית, שנדמה שאפשר לסמוך עליה פחות ופחות...

במישור הכלכלי – אנחנו חיים במדינה שבה יוקר המחיה הוא מהגבוהים במדינות ה-OECD. מחירי הדירות ממשיכים להתייקר בקצב מדהים, הבועה רק גדלה והפיצוץ המיוחל אינו מגיע... הבעיה היא שהמשכורות לא גדלות בהתאם. כדי לעמוד בקצב הקדחתני של העולם המטריאליסטי צריך הרבה מאוד כסף, וגם אם כל מבוקשנו הוא רק להתקיים בכבוד – זו כבר לא משימה פשוטה... המינוס גדל, ורבים מאיתנו לוקחים הלוואות ומשכנתאות – כל אלו מובילים לתחושה של חוסר יציבות וחוסר ביטחון כלכלי (במיוחד סביב סוף החודש ותחילתו).

במישור האיש – גם אם לעתים, בהביטנו אל הדשא של השכן, נדמה לנו שכולם מאושרים; גם אם נדמה לנו שכולם יודעים מה הם עושים, כולם נמצאים "על הסוס" ורק אנו היחידים שנמצאים בחרדה קיומית – הנתונים מספרים סיפור אחר ומורכב יותר. לפי ארגון הבריאות העולמי כמעט עשירית מהעולם מתמודדים עם חרדה ודיכאון, וההערכה היא שבעוד מספר שנים בודדות דיכאון תהיה המחלה הנפוצה ביותר. בשנת 2013 תרופות נוגדות דיכאון היו תרופות המרשם השכיחות ביותר בארצות הברית. מאז ועד 2016 עלה מספר המשתמשים בארץ בלא פחות מ-13%.

אז מה הפתרון?

לא להסתובב ברחובות? להימנע מכל סוג של מאכל חשוד ולחיות חיים סטריליים? להשתעבד לעבודה? לקחת ציפרלקס?

הגישה הפילוסופית לחיים רומזת לנו שהביטחון האמיתי מתחיל בפנים. למה הכוונה "בפנים"? הכוונה היא שלא משנה מהן נסיבות חיינו, כמה כסף יש לנו, איפה אנחנו גרים ומי האנשים שאנו בקשר איתם – האופן שבו אנו חווים את החיים מתבטא בעיקרו דרך פילטר פנימי שלוקח את כל החוויות הללו, מעבד אותן ומפרש אותן על פי המאפיינים המיוחדים שלנו.

כל אחד מאיתנו "מעוות" קצת את המציאות בצורה שונה. חלק מהקולות הללו יכולים להיות: "זה טוב לי, או לא טוב לי?", "זה תמיד קורה לי...", "אני בחיים לא אהיה מאושר", "למה כולם נגדי?!", ועוד ועוד... ואיכשהו אנחנו נמצא את עצמנו לא מעט מפרשים את המציאות על פי המאפיינים הללו.

דמיינו לעצמכם שכולנו מתהלכים בעולם עם משקפי שמש בלתי נראות מהרגע שנולדנו – אנו לא מכירים משהו אחר, לכן אנו כלל לא שמים לב שמשהו מעוות את הראייה שלנו. אנו בטוחים שזוהי המציאות. וכל זוג משקפיים כזה מסתיר מאיתנו חלק מהמציאות, צובע אותה בגוון כזה או אחר – אחד כהה מאוד, השני מלוכלך, השלישי מסתיר חלקים רבים משווח הראייה, הרביעי צובע הכול בוורוד,

וכדומה. זה החלון שלנו אל המציאות. מבחינתנו אלו הם פני הדברים.

אך האם באמת אלה הם פני הדברים?

הסטואיקנים היו אלו שגרסו כי אמנם אין לנו שליטה על כל מה שקורה מחוצה לנו (יש כאלה שיאמרו מעט מאוד שליטה), אך עדיין, האחראים הבלעדיים למה שקורה בתוכנו – הם אנחנו. יש לנו פוטנציאל מלא לשלוט על הדרך שבה אנחנו בוחרים להתייחס לכל מה שקורה לנו: איך אנו מפרשים את הדברים? איך אנו מקבלים אותם? האם אנו פתוחים להכיל את החוויות שמגיעות אלינו, או שאנחנו עסוקים בלדחות אותן על הסף? למעשה זה עושה את כל ההבדל.

אל תבטלו את הדברים בהינף יד או תהנהנו בהסכמה – נסו את זה בחיים שלכם! ערכו על עצמכם ניסוי קטן: בפעם הבאה שמשוה קורה – מישו מעצבן אתכם, מישו תוקף אתכם, מגיע טלפון מהבנק, אתם חווים פיטורין, או סתם מישו חותך אתכם בכביש – נסו להתבונן רגע על התגובה הפנימית שלכם. מה זה מעלה בכם? איך זה גורם לכם להרגיש? מה ההתייחסות האינסטינקטיבית שעולה כלפי אותה חוויה? מהי צורת ההתמודדות האוטומטית שסיגלתם לעצמכם במהלך החיים עד עכשיו?

ועכשיו – נסו לבדוק, רק לשם הניסוי, האם ניתן להתבונן על כך גם מזווית קצת אחרת. הניחו לרגע את המשקפיים שאיתם בדרך כלל אתם מתבוננים על המציאות, ונסו להסתכל על הדברים

אחרת: עם קצת פחות פרשנות, עם טיפה יותר אובייקטיביות. אל תמהרו לשנות את איך שאתם עושים את הדברים. זהו קודם כל ניסוי פנימי ביניכם לבין עצמכם – הביטויים החיצוניים שלו, שינוי ביחסכם אל הסביבה, בקשרים שלכם עם הסובבים אתכם ובהתמודדות שלכם עם מה שקורה – כל אלו מגיעים רק כתוצאה של הניסוי הפנימי הזה.

אם מרחיבים את הניסוי מעבר למשהו חד-פעמי והופכים אותו להרגל – הוא הופך להיות דרך חיים, גישה לחיים. היוונים העתיקים קראו לשיטה הזו – "דע את עצמך". זוהי גישה שבה איננו נמצאים בקרב מתמשך ועקוב מדם אל מול החיים – אלא אנחנו עובדים עם החיים בשיתוף פעולה, כמו שני רקדנים בריקוד הרמוני, ממתינים בתשומת לב לצעד הבא האחד של השני וממשיכים משם את הריקוד.

ואיך כל זה קשור לביטחון?

זה קשור אם אנחנו מאמצים את הגישה הפילוסופית הזו גם ביחס לתחושת הביטחון שלנו בחיים. האם תחושת הביטחון אינה מושפעת מהנסיבות החיצוניות שציינו קודם לכן? ודאי שכן. אך היא גם בהחלט תלויה באופן שבו אנו מפרשים את אותן נסיבות, באותן משקפיים שדרכם אנו מתבוננים על המציאות.

באופן ספיציפי יותר – תחושת הביטחון מושפעת מהצורה שבה אנו מתייחסים לפחדים שלנו, מהצורה שבה אנו מתמודדים עם חוסר ודאות, וכדומה.

יש לנו פוטנציאל מלא לשלוט על הדרך שבה אנחנו בוחרים להתייחס לכל מה שקורה לנו: איך אנו מפרשים את הדברים?



כדי להגיע למצב פנימי של ביטחון עלינו לשאול את עצמנו – במה אנו רוצים להיות בטוחים?

אם אנחנו שואפים להיות בטוחים בכישרונות שלנו, בידע שצברנו, במקצועיות ובניסיון שלנו בתחום כזה או אחר של החיים (לכל אלו ניתן לקרוא "היכולות החיצוניות שלנו") – אז לעולם הביטחון שלנו יהיה חסר. לרגעים נרגיש ביטחון מלא, נהנה מסיפוק עצמי ואף לעתים מיוהרה, אך במקדם או במאוחר יגיע הרגע שבו השטיח יישמש מתחת רגלינו, יציבותנו תתערער, החיים יפתיעו אותנו, ואנו נעמוד מולם בתחושה של חוסר כול.

לכל אחד מאיתנו יש חלקים חזקים יותר ומעובדים – וישנם החלקים החלשים יותר והבוסריים. אם אנחנו משעינים את הביטחון שלנו על החלק החזק – יהיה לנו רק חצי ביטחון (אלא אם כן, כמובן, אנחנו מושלמים...).

מצב פנימי של ביטחון הוא היכולת להתמודד עם כל מה שקורה, ולא רק עם חלק מהדברים. באופן טבעי, יהיו לנו כלים שונים להתמודד עם חוויות שונות. לעתים נפגוש משהו שהתמודדנו איתו בעבר, ולכן יש לנו ניסיון שישרת אותנו, יעזור לנו בהתמודדות וייתן לנו תחושת ביטחון.

לעתים נפגוש משהו חדש, מפתיע ומערער, שאין לנו שמץ של מושג מה לעשות איתו – והוא עשוי אף להכניס אותנו לשוק אם לא התכוננו מראש למצבים מהסוג הזה. אין הכוונה

ליכולת להעמיד פנים, "לשים מסכה", ו"לשחק אותה קול" (אף שרבים מאיתנו היו יכולים לזכות באוסקר על איכות המשחק שלנו במצבים מסוימים...).

הכוונה כאן היא ליכולת האמיתית, האותנטית, להתמודד עם משהו חדש, מפחיד ובלתי ידוע.

כמה טיפים פרקטיים (כדי להתקרב למצב פנימי של ביטחון):

1. "אני יודע שאני לא יודע" (סוקרטס)

ביטחון אמיתי נובע מהיכולת שלנו להסכים שאנחנו לא יודעים. האמרה המפורסמת הזו מיוחסת לפילוסוף סוקרטס, שהתכוון לכך שהוא יודע שאיננו יודע הכול – ולכן, הוא איננו מצפה מעצמו לדעת הכול. כמה אנרגיה אנו מבזבזים על הצורך לייצר מצג שווא, אימג' שלפיו אנו יודעים הכול ויודעים להתמודד עם הכול? האם זה באמת משרת אותנו? אולי אנחנו צריכים קצת להתחבר לאמרה הזו של סוקרטס – להכיר בכך שאיננו יודעים הכול, ושהכרח יהיו מצבים שבהם לא יהיה לנו הידע או את הכלים להתמודדות? יש בזה משהו משחרר. על רבים מאיתנו רובץ איזשהו עול תרבותי בלתי נראה שדורש מאיתנו כל הזמן לדעת. כל הזמן להיות מוכנים עם תשובה. כל הזמן להיות דרוכים. אז בואו נשיל מעלינו את המשקל המיותר הזה. לא צריך כישרון מיוחד לצורך זה... צריך רק מעט ענווה.

מצב פנימי של ביטחון הוא היכולת להתמודד עם כל מה שקורה, ולא רק עם חלק מהדברים. באופן טבעי, יהיו לנו כלים שונים להתמודד עם חוויות שונות

פלמינגו היא חברת פתרונות תוכנה מבית "אקרופוליס" החדשה בישראל" המספקת מערכות ניהול מידע מתקדמות מאז 2016.

המומחיות שלנו היא בהבנה העמוקה של הצרכים והתהליכים בעסק שלך, ובמתן מענה מותאם בדיוק למידות שלך בזמן קצר מבלי להתפשר על האיכות.

צוות המומחים שלנו כולל מנתחי מערכות, מתכנתים ומנהלי שרתים העובדים יחד כדי לתפור את החליפה המושלמת עבור העסק שלך, תוך מתן דגש של מקצועיות, אמינות ואנושיות.



פלמינגו פיתוח מערכות בע"מ

לפרטים נוספים:

רן לויןשטיין | 054-5826732 | ran@flamiingo.com

Flamiingo
system development LTD
www.flamiingo.com



פחד. כך למדנו שעלינו להתעלם מהפחדים שלנו. אך הגיבורים האמיתיים של ההיסטוריה מלמדים אותנו שאומץ אמיתי אין פירושו היעדר פחד, אלא התמודדות נחושה עם הפחד. הכי קל ונעים זה להתקפל ולהיכנע אל מול המבט הראשון בפחד – אך אומץ אמיתי פירושו לא לוותר על העימות איתו. אז, אם אנו מסירים מעלינו את הציפייה שלא לפחד כלל (ויסלח לי רבי נחמן...), ופותחים דירה להתמודדות עם הפחדים – אנו מתחילים ללמוד מהו אומץ אמיתי, שבתורו מוביל לביטחון אמיתי. זהו בטחון המגיע מהרצון להכיר את הפחדים שלנו ולהתחיל להתמודד איתם.

המלצות להרהור פנימי

- מהו הפחד שמנהל אותי בחיים?
- להכיר בחולשות שלי ולחבק אותן.
- להכיר בחוזקות שלי ולהוקיר תודה.
- לבחון את עצמי, באיזה מקום בחיים אני לא מספיק פתוח/ה ללמידה?

לסיים –

בתוך הג'ונגל של הביטחון המדומה, זה שתלוי בעיקר בנסיבות ופחות בנו, קיימת גם האפשרות להגיע לקרחת יער, אי של יציבות – והאי הזה נמצא בפנים. בלב. לא תלוי באף אחד, לא נמצא על תנאי.

זה הביטחון הפנימי שלנו. ■

2. "דע את עצמך"

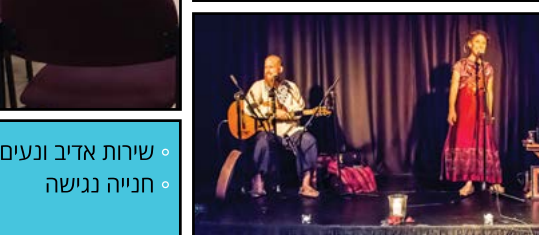
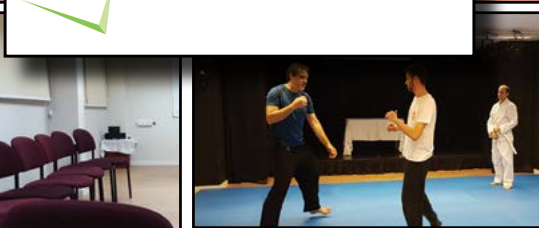
הכוונה באמרה היוונית היא בביטחון שמגיע מהרצון שלנו להכיר את עצמנו, על כל החלקים שלנו, ולהתמודד איתם – כולל עם החלקים החלשים. להכיר גם את המעלות שלנו, אך גם את המגרעות שלנו – את הצדדים הפחות טובים שלנו. יש כאלה שבשל סוג המשקפיים שלהם, רואים רק את הצדדים הטובים. אחרים – רק את הצדדים הפחות טובים.

מבחינה פילוסופית, כל היכרות חלקית בלבד עם עצמנו מגיעה כתוצאה מחוסר בביטחון פנימי, לא משנה מאיזה חלק היא נוטה להתעלם.

השאיפה הפנימית להכיר את עצמנו, ההתייחסות לכך כאל מסע מרתק ומסקרן בדרך להתקרבות לאינטימיות עם עצמנו – הן בסיסי יציב הרבה יותר כדי להיאחז בו בסערות החיים. הן נותנות לנו גם את המניע להתמודד עם כל מה שמגיע (כי כל דבר הופך להזדמנות ללמידה על עצמנו!), והן נותנות לנו – למי שמתמיד לאורך זמן – את הרחבת היכולת להתמודד עם סוגים שונים של חוויות.

3. אומץ להתמודד עם הפחדים שלנו

פעם איכשהו החדירו לנו את הרעיון שאומץ משמעו לא לפחד מכלום, שלהיות "גיבור" זה להיות חסר כל



מקום טוב הינו מרכז להשכרת כיתות ואולמות למגוון פעילויות: הרצאות, הדרכות, טיפולים, קורסים, חוגי תנועה, אירועים קטנים.

מרכז צעיר ודינמי באווירה מיוחדת ומקצועית, הממוקם בלב תל אביב.

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

- מגוון כיתות ואולמות
- לובי וקפיטריה
- מחירים אטרקטיביים



- שירות אדיב ונעים
- חנייה נגישה

אלו הנמצאים
שני דורות לפנינו
הפכו מהזקנים
והחכמים של
השבט לתוצר
שוליים של
תהליכים
חברתיים



בתמונה: מורן לאור ותמר הגואל **צילום:** עדי פורמן

בעיניי זה מה שהן עושות. הן לקחו חלק בשיתוף פעולה בין מתנדבים מאקרופוליס החדשה בתל אביב עם עיריית תל אביב ויואל פרוביזור, רכז מתנדבים בעמותה לקידום החינוך בעירייה, ואחראי פרויקט 'מזדקנים בכבוד'.

במילים שלהן, החל תהליך התחברות של שתי נשים מיוחדות ונדירות, שתיהן בנות יותר מתשעים.

מה הצורך שעלה בכן לבחור בהתנדבות הזו?

תמר: בעקבות אירוע חלוקת מזון לקשישים סביב ראש השנה, הבנתי שיש הזדמנות ליזום קשר עם מישהו

משום שבמציאות של ההווה, לכאורה, אין להם הרבה מה להציע. כך נוצר הפער הבין-דורי הגדול. הצעירים בשלהם והזקנים בשלהם, ואין זיקה ביניהם מעבר לקשר המשפחתי. וגם הוא, איך לומר בכנות, טעון שיפור במשפחות רבות.

על רקע זה ביקשתי להיפגש לשיחה אישית עם שתי נציגות הדור הצעיר, פילוסופיות שהן גם חברות טובות, מורן ותמר. נפגשנו לשיחה בסניף בית הספר לפילוסופיה "אקרופוליס החדשה" בתל אביב.

בשנה האחרונה הן החלו להוביל שינוי חברתי. הן ודאי לא קראו לזה כך, אך

מה דעתכם להוביל שינוי חברתי?

מה הקשר בין צרכנות, טלפון לסבתוש בסופ"ש, וחכמת זקני השבט? ראיון עם שתי מתנדבות שהחליטו להצטרף ליזומה ולקרב בין "עולם הצעירים" לשולי הפריפריה החברתית של גיל הזהב.



ריטה לונדון

צילומים: עדי פורמן, שי פרץ, ארכיון אקרופוליס החדשה

להבדלים החברתיים, הרקע התרבותי השונה, המאפיינים הביולוגיים ועוד. אחת התובנות הבולטות, העוברת כחוט השני ברבים מהמחקרים, היא שהחלוקה הבין-דורית נועדה בראש ובראשונה להגדיר את האדם - הצעיר, המתבגר, המבוגר והקשיש - לפי הנטיות הצרכניות שלו.

כן, אנחנו חלק מעולם מטריאליסטי ואל לנו להיות מופתעים מכך שגם המניעים היוצרים את המציאות הם חומריים לרוב, מכווני-רווח ואינטרסים כלכליים. זו אחת הסיבות שה"עולם שייך לצעירים" - אלו בעלי האמצעים או הפוטנציאל העתידי, ואילו הקשישים אינם רלוונטיים עוד,

כאשר אני חושבת על מצבם של קשישים כיום, לבי נחמץ. איבשהו זה קרה, לאט לאט, לא בבת אחת. אלו הנמצאים שני דורות לפנינו (אלו שבנו את הארץ ואשר להם אנו חבים חובה גדולה) הפכו מהזקנים והחכמים של השבט לתוצר שוליים של תהליכים חברתיים, ואלו דוחים אל הפריפריה, ממרכז הרלוונטיות, את כל מי שעבר את גיל השישים והשבעים, ובוודאי את השמונים והתשעים. נכון, זו תופעה גלובלית, לא רק מקומית. אך ברמה המקומית אולי אנחנו יכולים להשפיע. להוביל שינוי חברתי.

מאמרים ומחקרים רבים נכתבו בנושא הבין-דורי, באשר לסיבות

אנחנו יכולים לשנות את פני המפה החברתית רק אם נעביר את אותו שינוי דרך הלבבות שלנו

באופן קבוע. מורן העלתה את הרעיון שנעשה את זה בזוג. לשתינו היה ברור שזה חשוב, ושזה משהו שאנחנו רוצות לעשות. אך ביחד זה נראה מתאים יותר. ברגע שהמילים שלנו יצאו לחלל האויר, הן כבר קיבלו צורה וההזדמנות הגיעה אלינו. נציג קבוצת המתנדבים של "אקרופוליס החדשה" עזר לנו ליצור קשר עם יואל, ומשם הכול היסטוריה.

מורן: תקופה קצרה לפני שהרעיון עלה אצלי, סבתא שלי נפטרה והרגשתי שאני צריכה סוג של תיקון... הרגשתי שלא הייתי קרובה אליה לקראת הסוף כמו שהייתי רוצה, והייתה בי תקווה לתיקון.

תמר: גם אני יכולה להתחבר לתחושה הזו. סבתא שלי גרה בחיפה. אני מתקשרת אליה פעם בשבוע, מאוד מנסה להיות איתה בקשר, אבל רואה אותה לעתים רחוקות. הקשר הפשוט והאנושי הזה חסר לי וחסר לה, ואולי בתוכי הייתי רוצה שמישהו בחיפה יתנדב ויבקר את סבתא שלי.

מה גילית על עצמך בזכות המפגש האנושי הזה?

מורן: הפגתי את החשש שהיה לי להיפתח ולדבר. נהיה ברור שזה משהו שצריך פשוט לעשות אותו כדי שלא יכבה, לתרגל את היכולת הזו ולא לברוח מזה. למדתי מתמר את היופי שבשיתוף, יש לה פתיחות. אני לומדת ממנה, היא מאוד עוזרת לי כשאני נתקעת. כמו חבל הצלה, אנחנו משלימות זו את זו.

תמר: למדתי מהנשים הקשישות על

החכמה שמתעוררת עם הגיל. הן לא מרחמות על עצמן. הן נשים חזקות, מקרינות ומרעיפות עלינו המון אהבה. הן מיד פתחו בפנינו את הדלת ואת הלב. הפתיחות שלהן מלמדת אותנו איך לחיות נכון, איך לאהוב. ממורן למדתי את אומנות ההקשבה; היא מקשיבה טובה ומכילה, חיובית מאוד ויודעת להשפיע לטובה על המצב. מורן מביאה שמחה.

מה המסר שלכן לקוראים שמתלבטים אם לעשות זאת או לא:

תמר ומורן: לתת לזה סיכוי. לבוא מוכנים למפגש אנושי, לאפשר לחברות אמת להתפתח. אם פעם הייתי בורחת מאנשים, היום אני מחפשת את זה.

מורן: יש נטייה לחשוב שהמפגש עם הזקנה הוא קשה... אבל למעשה יש הרבה רגעים במפגש שמעוררים בנו השראה והתרוממות הרוח. הייתה פעם אחת שקיבלנו מהן טיפים לאיך למצוא את השביל ללבו של גבר. יש נושאים שנשארים רלוונטיים, לא משנה מה הגיל!

תמר: מדובר בהזדמנות לעשות משהו טוב במקום שאתה נחוץ בו, ועל הדרך גם ללמוד על עצמך באמת - מה המעלות שלך, מה המגרעות, מה מניע אותך ומה מפעיל אותך. והכי משמעותי - זו הזדמנות לגעת בנשמה של בן אדם ולאפשר לו לגעת בנשמה שלך, ללמוד ממנו. אנחנו מצאנו שמעבר לפער הגילאים הברור, יש משהו מעבר שמחבר בינינו ומאפשר לרקום קשר אנושי ויפה של אכפתיות הדדית.



לפרטים אודות פעילויות התנדבות עם הגיל השלישי:

ניתן ליצור קשר בכתובת:

hitnadvut@newacropolis.org.il

כל מתנדב יפגוש קשיש בתדר קבוע לפגישה אישית בביתו, ויהווה עבורו אוזן קשבת כדי להגביר את תחושת המוגנות של הקשיש ולהפיג מעט את הבדידות.

ההתנדבות תהיה מלווה במספר מפגשים במהלך השנה לכלל קבוצת המתנדבים, ובמידת הצורך יינתן מענה פרטני.

להתנדבות באזור תל אביב:
03-5104426

להתנדבות באזור ראשל"צ:
03-9561002

המפגש עם מורן ותמר עורר בלבי השראה ותקווה לכך שהשינוי החברתי המשמעותי בנוגע למקום הקשישים בחברה אפשרי.

אנחנו יכולים לשנות את פני המפה החברתית רק אם נעביר את אותו שינוי דרך הלבבות שלנו, נתחזק את הקשרים הקיימים וניצור קשרים חדשים. כך, אולי בעוד ארבעים או חמישים שנה, כשהדור הצעיר של היום יגיע לגיל הזה, הסטטוס החברתי יחזור למקומו הראוי - לא עוד זקנים בשוליים, אלא הזקנים והחכמים של השבט.

אני מזמינה אתכם לקחת חלק בשינוי החברתי הזה ולהיות השינוי עצמו!

ריטה לונדון / רכזת פעילויות
התנדבות של אקרופוליס החדשה ■

אחרי הנפילה, ההיסטוריה נמשכת... מאת פייר פאולין

ספר זה מתאר את תהליך הדעיכה של הציביליזציה המערבית; דעיכה מוסרית, אינטלקטואלית ורוחנית. אף כי אין ביכולתנו למנוע זאת, הספר אינו מציג נבואת זעם, אלא משרטט את האפשרות להגיע אל פריחה תרבותית מחודשת. "אנו מגנים על רעיון על ידי כך שאנו מיישמים אותו" - כך מסכם פרננדו שוורץ את המסר של פילוסופים בדרך הקלסית, כמו סוקרטס, קונפוציוס, בודהה ואפלטון, ואת הפתרון שמציע פייר פאולין בספר זה. הפילוסופיה היא סוללת המגן האנושית מפני אלימות וקיצוניות מכל סוג שהן. נשקו של הפילוסוף הוא תודעה מתעוררת. הזרעים שנטמון היום בקפסולת הזמן יוכלו להוות בסיס להתחלה חדשה. מה נרצה לשגר אל העתיד כקריאה לעולם חדש וטוב יותר?

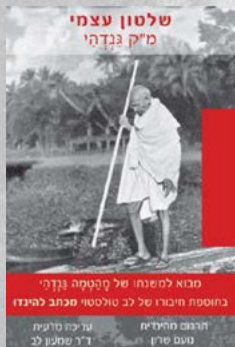
אחרי הנפילה, ההיסטוריה נמשכת... פייר פאולין



יושק באירוע!

שלטון עצמי מאת מ.ק. גנדי (תרגום מהינדית: נועם שרון)

באוקטובר 1909, כשהוא בן 40, עלה מהאטמה גנדי, מנהיג המיעוט ההודי בדרום אפריקה, על סיפון אונייה במסעו חזרה מלונדון, לאחר שליחות דיפלומטית כושלת. בלונדון פגש בין היתר אנרכיסטים ולאומנים הודים שביקשו להשתמש באלימות כדי לשחרר את ארצם משלטון האנגלים. שיחותיו עמם, לצד אכזבתו העמוקה מהתרבות האנגלית והמערבית בכלל, התגבשו לספר הגות פוליטי זה, הקרוי הינד סווארג', שמשמעותו שלטון עצמי הודי. אף שספר זה נכתב לפני יותר ממאה שנים, הרי הוא רלוונטי יותר מתמיד ועשוי לשמש מדריך אישי ומעשי למי שמחפש את דרכו בחירות רוחנית - היא השלטון העצמי.



פרסאוס: לוחם השלום מאת פרננדו שוורץ

צעירים כיום מתמודדים עם אתגרים המחייבים אותם לשמור על יציבות ועמידות ולהיות בעלי שליטה פנימית ראויה. דרכו של לוחם השלום היא דרך עתיקה של יישום לימודי חוכמה, ושל מתן עדיפות למהות על פני נראות וקניין. דרך זו יכולה לאפשר לכולנו להתקדם אל עולם חדש וטוב יותר, שבו כל אדם ימצא את מקומו, שבו ינכחו אחווה ורווחת הכלל. לשם כך על האדם ללמוד להאמין בעצמו, ולהתקדם תוך גילוי הדרגתי של הפוטנציאל הטמון בו. זו הדרך היחידה לגלות את החופש, לבחור בייעוד האישי ולממש אותו. צעירים כיום, כמו בעבר, מוכנים למלא את התפקיד. אולם אנו עדיין זקוקים למודל חיקוי מלהיב כמו פרסאוס, לוחם השלום, כדי לשאוב השראה ולטפח את הביטחון העצמי.



יושק באירוע!

פילוסופיה



לפרטים והזמנת כרטיסים

054-9962607

דף האירוע בפייסבוק

YOMA פילוסופיה בעיר 4



סניף ת"א, רח' סלומון 7

23.11.18

יום שישי 10:00

פילוסופיה בעיר

לרגל יום הפילוסופיה הבינלאומי 2018, ובשנה ה-150 להולדתו של מהאטמה גנדי, אקרופוליס החדשה מזמינה אתכם לפגוש את הפילוסופיה כמחוללת שינוי באדם ובחברה, כמכוונת לשלטון עצמי, לחירות רוחנית ולמלחמה של שלום

האם הגישה הפילוסופית מסוגלת להניע שינוי אמיתי?

האם ישנו קשר בין חופש של עם לבין חופש של הפרט?

שיח על האדם והחברה על פי הגישה הפילוסופית לחיים ובהשראת גנדי; על חירות רוחנית, שלטון עצמי ושינוי פנימי וחברתי; בהנחיית רונן חלבי, מנהל אקרופוליס החדשה בישראל, ובהשתתפות:

פרננדו שוורץ

מייסד ומנהל אקרופוליס החדשה בצרפת, מייסד ומנהל המכון הבינלאומי הרמס, פילוסוף, אנתרופולוג וסופר

פייר פאולין

מייסד אקרופוליס החדשה בישראל, פילוסוף וצלם

נועם שרון

מחנך ומנהל הוצאת אדם-עולם, אשר תרגם מהינדית את ספרו של מהאטמה גנדי "שלטון עצמי"

פעילויות נוספות במהלך האירוע

דיאלוג פילוסופי • מוזיקה חיה • "נתינה בקטנה" • ועוד!

רכישה אינטרנטית של הספרים : www.newacropolis.co.il



5/11

מציאות ואשליה, קוללנוע ופילוסופיה

האם הרגשות פעם שהחיים הם סרט? האם אנתנו הגיבור הראשי? הבמאי? הצופה? האם אפשר לצאת מאולם הקולנוע, ומה יש שם בחוץ? על סרטים משני תודעה, בהשראת "מטריקס", "המופע של טרומן" ומשל המערה של אפלטון.

יום ב', 5/11 / 20:00 / סניף ירושלים



6/11

כשהדברים מתפרקים להפוך שוניו להתפתחות

ישנן תקופות בחיים, שבהן הדברים לא מסתדרים כמו שרצינו. דברים שהיינו בטוחים לגביהם, פתאום מתערערים. האם אפשר לקחת את השינוי והסבל ולהפוך אותם למנוע פנימי להתפתחות ואפילו לאושר? נדבר על המשמעות של רגעים כאלה בחיים, ואיך אנחנו יכולים להפוך אותם לבעלי ערך.

יום ג', 6/11 / 20:00 / סניף תל אביב



30/11

כוחה של האהבה

הרצאה מעוררת השראה על כוחה האמיתי של אהבה שיכולה לשנות את העולם בהשראת פורצי הדרך – אמה מרדה, יאנוש קורצ'אק ומהאטמה גנדי.

יום ו', 30/11 / 17:00 / סניף קרית

הרצאות ואירועים נבחרים

בסניפים ברחבי הארץ



24/10

זוגיות ככלי להתפתחות רוחנית

זוגיות יכולה להיות מסע מדהים של התעלות, חברות, התמסרות ואהבה-ולחלופין צעדה מפרכת, כואבת או משממנת! אנתנו משקיעים המון אנרגיה בהשגת האהבה, אך מתקשים לשמר אותה. בואו לשמוע כיצד זוגיות יכולה להיות כלי להתפתחות רוחנית אישית ומשותפת, ומרגול שדגים כיצד להיות בן הזוג של עצמנו.

יום ד', 24/10 / 20:00 / סניף כפר סבא



28/10

עליסה בארץ הפלאות

האם הייתם בוחרים ללכת בעקבות הארנב הלבן לחיי גילוי והרפתקה? הרצאה על מסרים החבויים בהרפתקאות עליסה, שהן בעצם חיינו שלנו.

יום א', 28/10 / 20:00 / סניף כרמיאל



9/10

הדלאי לאמה וסוד האושר של הטיבטים

מהו סוד האושר? הדלאי לאמה המכונה "אוקיגוס של חכמה", ממליץ לנו לשים את האושר בראש סדרי העדיפויות שלנו. בהרצאה נתייחס לסיפור חייו של הדלאי לאמה, נכיר את הבודהיזם הטיבטי ואת דרך החיים הטיבטית להתמודדות עם תופעת הסבל האנושי.

יום ג', 9/10 / 20:00 / סניף תל אביב



20/10

קוואנטים ותודעה

על פי תיאוריית הקוואנטים המציאות תלויה באופן שבו בוחרים להתבונן בה. אילו השלכות שבו בוחרים מעשיות יש לתיאוריה מדעית זו? אילו פרדוקסים היא מעלה בפני האדם המודרני ומה הקשר בין החתול של שרדינגר לבין קוואן ז'ו?

מוצ"ש, 20/10 / 19:00 / סניף ראשון לציון

השבה ושימור הבריאות

הומיאופתיה וצמחי מרפא



טיפול במצבים כרוניים
לטובת בריאותך ואיכות חייך

שחר אלוני RcHom | BA | LLB | MBA

052-3204976 | שחר אלוני הומיאופתיה וצמחים

Shahar74@012.net.il | שחר אלוני ברטיפול

אצ"י אג הנשמה

אילן גולדשטיין יצייר
עבורכם דיוקנאות
של בני משפחה
ואנשים היקרים ללבכם

054-7627929

www.facebook.com/ilan.goldstein.6

מבצע פרסום מודעות בעיתון אקרופוליס!

העיתון יוצא מדי רבעון,
פונה לקהל איכותי,
בעלי תחומי עניין מגוונים,
ומופץ באלפי עותקים
ברחבי הארץ!



לפרטים נוספים:
גדי טיסמבאום
050-7739878

דרך האושר - המסתורין של בהוטן הצצה נדירה לנבכי המדינה המאושרת ביותר באסיה

מסעו של פילוסוף והרפתקן לתרבות נסתרת בהרי ההימלאיה בעקבות האושר האנושי. מדוע סגרה בהוטן את שעריה לעולם במשך שנים רבות? מה הופך את תושביה לאנשים המאושרים ביותר באסיה? מה ההבדל בין תפיסת האושר במערב לתפיסתו במזרח? בהרצאה נצא למסע פילוסופי בעקבות זרעי חכמה בודהיסטית.

ההרצאה מלווה במצגת תמונות מהמסע.

מרצה: עידן צ'רני, תלמיד באקרופוליס החדשה, מרצה, צלם גיאוגרפי ומוביל משלחות בעולם.

* מספר המקומות מוגבל, יש להזמין כרטיסים מראש

יום א', 21/10 20:00 / סניף באר שבע / לכרטיסים: 054-5826732

יום א', 28/10 20:00 / סניף חיפה / לכרטיסים: 04-8381610

שיעורי נגינה פסנתר ואורגן לילדים, נוער ומבוגרים

מורה מוסמך
(תעודת הוראה) בוגר האקדמיה
למוזיקה אוניברסיטת תל אביב
ובעל ניסיון של כ-25 שנה
בהוראת נגינה.

ניסיון רב בהוראת מבוגרים -
כי לעולם לא מאוחר (או מוקדם)
להגשים חלומות ילדים...

אפשרות לקבלת שיעורי נגינה
גם בבית התלמיד/ה.

עזרה ויעוץ ברכישת כלי נגינה.

לייעוץ ולפרטים נוספים אנא פנו אלי:
יפתח 055-22-74904 (צהריים - ערב)

נקודת מבט?



רועי כהן

עיצוב:

דורית מימון

צילומים: עידן צ'רני, ליאור וסרמן

השיעורים שלה מאוד מעניינים. בנוסף, בחודשים האחרונים הלכתי עם חברים למספר הרצאות על זן ובודהיזם. התחלתי לשים לב שיש דברים מאוד דומים בין היהדות לבין מה שנאמר בהרצאות הללו, ושאלתי בעניין את הרבנית... הרבנית יעצה לי לא ללכת להרצאות מסוג זה, כי נולדתי יהודייה ועליי לשמור על היהדות. דבריה בלבלו אותי, והאמת שאני לא יודעת, אולי היא צודקת, יש משהו במה שהיא אומרת... מה אתה חושב?"

קל היה לזהות שנועה ניחנה בתבונה פילוסופית טבעית המאפשרת לה

לפני כמה חודשים העברתי הרצאה בנושא "פילוסופיה כדרך חיים" באחד הסניפים של אקרופוליס החדשה. בין המשתתפים הייתה גם נערה שהעלתה שאלות עמוקות מאוד. פניה היו רגועות והביעו תום וסקרנות בריאה, בסקרנותו של ילד התר את העולם.

בסיומו של האירוע נפרדתי מן האורחים שזרמו לאט לאט החוצה, אך אותה נערה נותרה בלובי וביקשה להמשיך לשוחח.

נועה, אקרא לה, חיילת לקראת שחרורה, סיפרה את סיפוריה. "כחלק מהשירות הצבאי בבסיס שלי, יש לנו מדי שבוע לימודי יהדות עם רבנית.



לזהות את הקשרים שיש בין דברים הנראים שונים לכאורה. כך היא זיהתה קווי דמיון בין תורות הזן, הבודהיזם והיהדות. זוהי יכולת לחזות ביופי מסוג מיוחד, שריגשה אותי מאוד. הרהרתי בכוח שיש למילים שלנו, כמה בקלות אנו יכולים להשפיע על אנשים אחרים, כמה זהירים עלינו לנהוג עם "הכלי שבאמצעותו נברא העולם".

מה אענה לה? תהיתי. כיצד אוכל להיות נאמן ללימודי הפילוסופיה שאני לומד, ומלמד – לימודים המבקשים לעורר עצמאות באדם?

לקחתי את הזמן לארגן את מחשבותיי ואת רגשותיי, ולמצוא את הדרך שאוכל לעמוד בה בכבוד באמון שהיא נותנת בי.

מספר עקרונות שדיברתי עליהם בהרצאתי אפשרו לי ליישם את "הפילוסופיה בדרך חיים" בשיח שהתעורר בינינו.

עיקרון ראשון – חוכמה

ביקשתי מנועה לפנות אל החוכמה הפנימית הנמצאת בתוכה, מהסיבה שידע, דעות ורעיונות אלו הם דברים שאפשר להעביר לנו, ואילו החוכמה אינה דבר שאפשר להעניק ואי אפשר לקבל – אפשר רק לטפח ולפתח. היא קיימת כמו זרע בתוך כל אחד ואחת מאיתנו; זרע שאפשר למצוא בתוך כל מה שצומח וחי, בתוך הטבע עצמו.

חוכמה קשורה ליכולת להכיר את עצמך באמת, לאפשרות להכיר את הכוחות החיים שפועלים בתוכך וליכולת לזהות את הכיוון הנכון לך

ולבחור בו – ליכולת להיות שלם. לחכם אין בהכרח אמצעים רבים יותר כדי להיות מאושר, הוא פשוט מפיק יותר אושר ממה שיש. אדם שאינו יודע להשתמש במה שיש לו, אין זה משנה אם יהיה לו עוד. את רוב ההזדמנויות לאושר בחיים שלנו אנו פשוט לא מזהים. החוכמה היא פוטנציאל; רוב האנשים מזהים אותה עמוק בתוך עצמם, אבל לא תמיד ברור להם כיצד להוציא אותה החוצה. הפילוסופיה היא אהבת החוכמה – התשוקה להתאחד עם עצמנו.

עיקרון שני – דע את עצמך

לא רציתי לתת לה "דגים", רציתי שהיא תלמד לדוג את התשובות מתוך עצמה. הצעתי לנועה להכיר את עצמה טוב יותר כדי שתהיה עצמאית.

מה זה אומר להכיר את עצמנו?

יש לנו גוף, ואותו אנו מכירים – או שאולי לא? אנו מפעילים אותו, אם כי לרוב איננו יודעים כיצד להניע אותו בצורה נכונה; אנו אוכלים, אם כי לרוב איננו יודעים מה הוא המזון הטוב עבורו; אנו נושמים, אבל איננו יודעים לנשום טוב ולעומק; אנו חיים עם גופנו עשרות שנים, אבל לא יודעים כיצד להקשיב לו – כי הוא מדבר ויש לו קול משלו... לפיכך, לומר שאנו מכירים את הגוף שלנו זה דבר גדול.

יש לנו נפש, עולם פסיכולוגי עשיר ברגשות, מחשבות, תפיסות, זהויות, פחדים, תחושות, זיכרונות וקשרים פנימיים... עד כמה אנו מכירים

לחכם אין בהכרח אמצעים רבים יותר כדי להיות מאושר, הוא פשוט מפיק יותר אושר ממה שיש.



עיקרון רביעי – "אין דת עלינוה על האמת".

זהו ציטוט של "התרמילאית הראשונה", הלנה פ' בלבצקי, אשר במשך עשרות שנים נדדה ברחבי העולם ולמדה מפי חכמים רבים, בני דתות שונות. לבסוף, כאשר חזרה אל המערב, היא סיפרה שאחד הדברים החשובים ביותר שלמדה ממסעותיה הוא שמטרתן של כל הדתות המקוריות הייתה לעזור לאדם להכיר את עצמו ואת הפוטנציאל הגלום בו. לכן זה טבעי שפילוסופיות ודתות שונות יהיו בעלות קווי דמיון משמעותיים.

שלושת העקרונות הקודמים, ורבים אחרים שלא הזכרנו במאמר, הם אוניברסליים. הדת מעולם לא הייתה המטרה, אלא האדם. אם כך הוא הדבר, מדוע לימודי החכמה של תורה אחת צריכים למנוע את לימודיה של תורה חכמה אחרת? ההפך הוא הנכון; אדם האוטם את עיניו ואת אוזניו לאנשי רוח בני כל עם או דת, מתבלבל בין האמצעי והמטרה, ומתרחק מן החוכמה.

הלובי היה שקט, ומבטה של נועה שקוע עמוק בהרהורים. הצלחתי, כך נדמה לי, להישאר נאמן ל"אהבת החכמה".

ומה איתך, קורא יקר / קוראת יקרה? השמת לב לחכמה המפעמת וצומחת בתוכך?

האם הנך מאוהביה? ■

וסופיות, ואם היא תלמד להכיר את עצמה, היא תוכל לענות עליהן.

במקום לתת לה תשובות שיהיו פשוט עוד רעיונות, מחשבות ואמונות תיאורטיות עבודה, ביקשתי לעורר בה את "אהבת החוכמה", לתת דרור לנועה הפילוסופית, לנועה, התלמידה של החיים.

התשובות לשאלות המשמעותיות בחיים משתנות, גדלות ומתפתחות יחד איתנו, מכיוון שאנו מסוגלים להפנים את התשובות על פי המידה שאנו "מוכנים" – בדיוק כמו שתינוק מסוגל לפתע לשבת ופעוט להלך. "התפתחות רוחנית" זו איננה קלה.

מובטח לנו לטעות בדרך, מובטח לנו להתבלבל בה, מובטח לנו גם ליפול – אבל תוך כדי הניסיון החוזר ונשנה דבר-מה מתרחש. אף שהשאלות והאתגרים נשארים זהים – אנחנו משתנים. תשובה היא דבר שנולד מבפנים כאשר אנו מנסים שוב ושוב להתמודד עם שאלה, ומורה טוב יכול רק לכוון את התלמיד חזרה אל הדרך הנמצאת בתוכו עצמו.

איש לא יכול לחיות את חיינו עבורנו, זו האחריות שלנו וזו היא העצמאות שלנו. רק מי שיש לו אחריות ועצמאות אלו חופשי באמת – חופשי לצעוד בדרך האושר. האושר הוא לא דבר שמשיגים, אלא דבר שמפיקים מתוך החיים, יום-יום, בתוך גדילה, תנועה, צמיחה, שינוי והתפתחות.

"סומה" לגוף, "פסיכה" לנפש ו"נאוס" לרוח. מעוררת השתאות בעיני העובדה שהיוונים, כמו בתרבויות עתיקות רבות נוספות, הכירו בקשר שבין המישורים השונים הללו והתייחסו למערכת היחסים הנכונה ביניהם ברפואה, במדע, בחינוך, בפוליטיקה ועוד. אנו, בני התרבות המערבית, שכחנו את החיבור הזה במשך אלפי השנים האחרונות, ורק פריד הזכיר לנו מחדש שיש קשר בין שניים מהם, הגוף והנפש... לכך קוראים היום "הקשר הפסיכוסומטי".

אבל מה עם הרוח הנוהגת את הספינה? האם יש לה מקום בחיינו?

בני תרבויות עבר התייחסו אל הגוף, הנפש והרוח כאל שלושה מיתרים של כלי אחד, של "אנחנו אחד" שצריכים לנגן את אותה המנגינה יחד בהרמוניה, כדי שנוכל להפיק מתיבת התהודה של החיים צלילים של אושר ואחדות.

מה הקשר בין הבחירות היום-יומיות שלנו לקול הפנימי שלנו?

האם אנו יכולים לשמוע את קולה של הרוח?

עיקרון שלישי – להיות תלמיד של החיים

נועה היא בחורה צעירה, וכדרכם של צעירים רבים היום, היא שואלת, "מי אני באמת? ומה היא הדרך הנכונה לי בחיים?" אלו הן שאלות בסיסיות שאין עליהן תשובות סגורות ברורות

אותם? יש לנו מסכות שאנו מתקשים להסיר. עד כמה אנו רואים אותן? כמה בחירות בחיים שלנו נובעות מצרכים לא תמיד מודעים, כמו להיות נאהב, לקבל אישור חיצוני או "להיות בסדר" עם הנורמות החברתיות? ומה עם כוחות הנפש העצומים? האם אותם אנו מכירים?

יש לנו רוח, שהיא חלק באדם שקשה לראות אותו או לתפוס אותו (כמו את הרוח), אבל שקיים ואותו אנו לא מכירים כמעט בכלל. זהו כוח החיים האדיר והמסתורי המניע אותנו, שהוא "האני" האותנטי, שיש לו מסכות, שיש לו מחשבות, שיש לו תדמיות, אבל הוא לא הם.

רוח האדם נותרה חידה מסתורית ולא מפוענחת, ולמדע של היום אין תשובות טובות יותר לגביה מאשר לפני 4,000 שנה. אם ניקח יצור חי ונפרק אותו לגורמים, לא נמצא חלק שנקרא "רוח" או "חיים", ואם נרכיב את החלקים בחזרה, הוא לא ישוב להיות "רוחני" או "חי". את הכוח הזה, שאין לו גבולות, איננו מכירים כמעט בכלל. ביוון העתיקה שמו יחס של חלקים אלו נקראו-



טיול או מסע?

לפני שבע שנים בדיוק עמדתי בפני החלטה האם להמשיך וליהנות מהשגרה הנוחה בחי, כמפקדת בקבע בשירות צבאי, או לצאת מאזור הנוחות הזה אל טיול הרפתקני שתמיד חלמתי לצאת אליו. החלטתי לעזוב ויצאתי לטיול שהתפתח למסע פנימי, שמעולם לא הפסיק.

שם אהיה רק אני, הטבע, והרצונות שלי!

יחד עם תחושת החופש המוחלט שחשתי שמצפה לי, התעורר גם חשש טבעי מעזיבה של כל מה שהוא מוכר וידוע ומיציאה אל הבלתי נודע. כך הארכתי בהתלבטות עד שחוש ההרפתקנות ניצח וקיבלתי החלטה – אני יוצאת לטיול הגדול. השתחררתי, והדבר הראשון שעשיתי היה להזמין כרטיס טיסה. היעד היה ברור – המזרח!

ההתרגשות והציפייה שלי היו גדולות ועמן עלו גם שאלות חדשות ותהיות. מה אני מחפשת? מה אני רוצה לחוות בטיול הזה? האם זה צורך בחיים

”כשיוצאים למסע יש תחושה שעומדים בפני משהו גדול מאוד, כך כתבתי בעמוד הראשון ביומן המסע שלי.

בדמיוני הצטייר הטיול הנחשק כעולם ”שכולו טוב”. תקופה של חופש אמיתי; תקופה נהדרת שבה אין חשש של בזבוז זמן; שבה ימים שלמים יכולים לעבור ללא לוח זמנים וללא רשימת משימות מחייבת.

כי הרי, כל הזמן עומד לרשותי... איזה יופי... אוכל כשאני רוצה, אנוח כשאני רוצה ואבלה כשאבחר לעשות זאת. ואפילו סתם אתבטל, כי אהיה לבד עם עצמי, ללא משפחה עם ציפיות, וללא סביבה שדורשת הישגים ותוצאות...



הילה דואק

עיצוב: ליטל כספין

אחרים? רצון לשינוי? רצון לחוות חוויות לא שגרתיות? להכיר אנשים אחרים? כן, כל זה היה שם, אבל היה עוד משהו, היה מין קול פנימי, קול פנימי שלא הרפה, שביקש לפגוש עולם, שביקש לגלות, שביקש ממני לפגוש את עצמי!

הטיול הזה – המזמן את השקט, את המרחק, את הלבד, את הלא מוכר, את האתגר – הוא המרחב שבו ארצה להכיר את עצמי. שם ארצה לגלות מי אני ולמה אני כאן? ומה המשמעות של החיים האלו? ואיך בכלל נכון לחיות אותם? רציתי, וקיוויתי, שהטיול הזה, אי שם במזרח, יגלה לי את התשובות. עוד לפני היציאה לטיול הגדול, היה לי מפגש ששינה את כל אופיו של הטיול – התחלתי במסע של לימודי פילוסופיה ב"אקדמיה החדשה".

אז מה בין טיול לבין מסע?

המילה טיול עבורי קשורה לחוויה החיצונית של הדברים – לנטייה שלי לרוץ, להיות ב-doing, לרצון שלי להספיק הרבה, לעשות כמה שיותר, לצפות בנופים מיוחדים, לטעום, להריח, לפגוש כמה שיותר אנשים, לתעד כל רגע ולחוות חוויות מרתקות "שיהיה לי הרבה מה לספר אחר כך בבית למשפחה ולחברים".

מסע, לעומת זאת, מבקש לחבר בין אותן חוויות חיצוניות לתהליך פנימי, והוא מתחיל בהתבוננות פנימה על עצמי. המסע האמיתי שלי החל זמן מה לאחר שהטיול שלי החל, וזה קרה כאשר הבנתי שהערך המוסף הוא החיבור והשימוש באותן חוויות

חיצוניות כדי להניע תהליך פנימי. בלימודי הבנתי כי טיול יכול לשמש להנאה, חוויה ותחושת חופש, או להפוך להיות מסע; מסע שמטרתו להיות תהליך פנימי ועמוק של הכרת העצמי. ובאמת, בכל מה שחווייתי לאחר מכן, חיפשתי את השיעור המסתתר עבורי במטרה ללמוד יותר על עצמי, וכדי לעבור התפתחות אישית. בלימודי הפילוסופיה גיליתי שבתרבויות העתיקות דיברו על תהליך פנימי שעל האדם לעבור, תהליך שמזמין את האדם לעבור מסע בתוך עצמו, מסע שיוביל לצמיחה, התפתחות וגדילה.

הטיול שהפך למסע התגלה כדבר מרגש מאוד. עד היום, כשאני נזכרת בימים מיוחדים אלו, חיוך מלא אושר נסוך על פניי. זהו זיכרון של תקופה שבה ראיתי ופגשתי את היופי והקסם של העולם. כל מה שדמיינתי קרה שם, וכל מה שלא הצלחתי להאמין שיכול לקרות, קרה. כל החוויות האפשריות, מהקטנות ועד למשוגעות ביותר. במשך שישה חודשים טיילתי כשמסביבי נופים עוצרי נשימה, אנשים חדשים ומיוחדים, והרבה מאוד הזדמנויות לחוויות חדשות ומרגשות.

יום יומי הייתי מתעוררת עם השאלה, האם כל היופי והקסם האלו נמצאים רק שם? בקמבודיה, בנפאל, בהודו, או שגם בארץ אוכל להגיע לכאלה תחושות של התלהבות, התרגשות ושמחה? חשבתי על חברים שחזרו מחו"ל אחרי תקופה שבה טיילו ועל איך הם נראו מוארים, שמחים ומקרינים סוג של שקט ושלווה.

מכירים את זה? שיש קסם כזה לאנשים שמטיילים בעולם? הם נראים רגועים, שזופים ויפים, עם אש בעיניים, אש של חופש והרפתקנות. יש בזה משהו מפתה לחיות ככה את כל החיים... הכול לאט. יש זמן. אין לחץ של פרנסה, תשלומים ולחצים מוכרים, שכל כך מאפיינים את החיים שלנו בחברה המודרנית.

בעיקר חוויתי את תחושת ה"סבוק" מילגה – "הכול אפשרי" בהינדי. בכל פעם שמישהו התלבט אם לעשות דבר כלשהו, התשובה היתה תמיד, "תעוף על זה, זה הטיול שלך". ובאמת, זה הזמן להעז ולחוות את התחושה המיוחדת של "מי יודע מה יילד יום". הלב מרגיש יותר פתוח, ההחלטות פחות גורליות, אפשר להתנסות בדברים חדשים, להתאהב בקלות באנשים, במקומות, להפוך כל מקום לבית – ואני חוויתי את כל זאת עד תום.

אורח החיים הזה השפיע עליי השפעה עצומה. תחושת העצמאות התחזקה בתוכי, קיבלתי פרופורציות חדשות לחיים ובעיקר, בזכות השקט שהיה זמין כל כך סביבי, הרגשתי שאני מצליחה להתחבר למקום הרבה יותר קשוב ואותנטי שבתוכי. הטיול התגלה כזמן טוב שבו אפשר לעצור, להרהר, לחשוב, לבחון ולבדוק מי הייתי רוצה להיות. דרך השאלות הפילוסופיות התעורר צורך בחיפוש עמוק יותר של מי אני, מה חשוב לי בחיים האלה, האם יש לי ייעוד, מה עושה אותי מאושרת? שאלות אלו העירו צורך רוחני, רצון להתקרב לעצמי ולצאת

למסע פנימי אמיתי.

כשיוצאים למסע שכזה, צריך תחילה להסכים להיות לבד ואז נפתחת ההזדמנות להכיר את עצמנו. פאולו קואלו כתב, "לפעמים עלינו לנהוג כדורים כלפי עצמנו. ואז האור שחבוי בנפשנו יאיר את מה שעלינו לראות." ואכן, מסע טוב מבקש מאיתנו במובן מסויים ללכת לאיבוד, להתרחק מכל מה שמכירים ויודעים, מדפוסים, מצבים וסיטואציות שמחזירות אותנו להרגלים ישנים, ובהזדמנות זו לשחרר את מה שאנחנו לא אוהבים ולא רלוונטי.

לא הכול היה קל במסע שלי, וזמן קצר אחרי שטסתי עלו קשיים ורעשים חיצוניים וגם פנימיים, והאתגר של להיות לבד שיקף לי באופן מאוד ברור שהמחשומים שלנו הולכים איתנו למקומות הכי רחוקים. אי אפשר לברוח מהם או להתעלם מהם, גם לא על ההר הכי בודד בנפאל. עצרתי, ניסיתי להסיר את המסכות, לקלף את השכבות, וזה כאב, כאב מאוד. אך כדרך תרגול המדיטציה, הבנתי שאם נהיה מוכנים להיות בשקט, אנו נצליח לפגוש את עצמנו. במצבים שכאלו זיהיתי כמה קל לברוח ל-doing, לאקסטרנים, להיכנע לתשוקות ולשימוש בחומרים מערפלי תודעה.

לשמחתי, המסע שלי התחיל עוד לפני כן... בלימודי הפילוסופיה זכיתי להכיר מורה וקיבלתי ממנו עצות טובות והכוונה איך לזהות את הסכנות, איך להסתכל פנימה, איך לשמוע את הקול האותנטי שלי, ואיך לפתח את המורה הפנימי. יותר מכול

זמן קצר אחרי שטסתי עלו קשיים ורעשים חיצוניים וגם פנימיים, והאתגר של להיות לבד שיקף לי באופן מאוד ברור שהמחשומים שלנו הולכים איתנו למקומות הכי רחוקים

למדתי ממנו שמסע אמיתי אינו תלוי מקום. מסע לגילוי האני אפשר לעשות בכל מקום. במזרח הרחוק, בדרום אמריקה, או בארץ שלנו. חיינו, באשר הם יהיו, הם מסע – אם נדע להפוך אותם לכאלה.

המסע המיוחד והמרתק שלי הותיר בי הרבה מאוד תובנות. אחת מהתובנות הייותר משמעותיות שלי קשורה לקושי להרגיש מאושרים. בטיול חיים את חוויית השפע. שפע של נופים,

אנשים, בחירות, אפשרויות, חופש – אך התנאים החיצוניים לא אלה הם ההופכים אותנו למאושרים.

כדי להיות מאושר יש צורך במאמץ, פריצת גבולות, התבוננות ועבודה פנימית. אדם מאושר הוא זה שרואה בכל יום את היופי והקסם והופך כל רגע בחייו למסע. חזרתי הביתה וגיליתי שהמסע האמיתי שלי הוא זה שמוביל אותי פנימה – מבקש ממני למצוא משמעות כאן ועכשיו, באתגרי

היום יום: בבית, בעבודה, בבחירות הקטנות והגדולות בחיים, במערכות היחסים ובתור לאוטובוס.

כשאדע למצוא את האושר בכל המצבים הללו, אגע באושר האמיתי. כשהבנתי שאושר הוא מצב פנימי, שאותו ניתן למצוא בכל מקום, הפסקתי לחכות לטיול הבא, שחררתי את התלות בהרפתקה החיצונית והתחלתי לחפש עמוק פנימה. הפילוסוף מרקוס אורליוס כתב: "חפור בתוך נפשך, כי

בקרובך יש מעיין של הטוב, אשר יוכל לפנות תמיד אם תחפור תמיד.²

הטיול במזרח הוא עוד אבן דרך במסע שלי. ולכל מי שיחליט לצאת למסע מיוחד שכזה אאחל שיהיה זה מסע משמעותי בו יעד לפגוש את עצמו, לא רק על מנת להנות מטיול שהוא הפוגה מחיי היום יום אלא גם בכדי לפתוח מרחב פנימי; להשתנות, לגלות את המעלות ואת החלומות שבתוכו – שהן מעיין כל הטוב. ■



משמעות החיים - הבחירה במעלה



גל איש שלום

עיצוב:

עפרה בהרב, ענבל
בורד

החיפוש אחר האושר העסיק את האדם מאז שחר ההיסטוריה. אומנים, מדענים, פילוסופים ואנשי דת רבים ניסו לענות על השאלה הגדולה המטרידה את מנוחתנו - מה האדם אמור לעשות כדי להיות מאושר? או במילים אחרות, מה הוא הייעוד של האדם? מה היא תכלית קיומו?

הפילוסוף הוא האדם אשר מתעוררת בו השאלה - מדוע?

על פי מה אנחנו בוחרים את מהלך חיינו? מה מניע אותנו? מה מגביל אותנו? מה היא הבחירה הנכונה? האם ברשותנו הכלים והכוחות לעשות בחירה זו?

אפשר לומר שהאדם שואף יותר מכול לאושר. מה הוא אושר? קשה לומר באופן חד-משמעי או באופן כזה שיסכימו עליו כל בני האדם, אך לכל אחד מאיתנו קיימת הכמיהה אליו ואף הזיכרון העמום של כיצד זה אמור לגרום לנו להרגיש...

בשונה ממה שאומרים לנו כמה פרסומאים, האושר לא נובע ממקור חיצוני. ראייה לכך היא שאף על פי שלרובנו קורת גג, בגדים חמים, אוכל

בשפע וכמה מאות או אלפי חברים בפייסבוק, רבים מאיתנו לא מרגישים מאושרים. מדוע?

עצרו רגע.

נסו להיזכר ברגע משמעותי בחיים שלכם, רגע שבו הרגשתם מאושרים. זה יכול להיות רגע קצר, או פרק בחייכם שבו הרגשתם שלמים עם עצמכם, כאילו שכל הבחירות שעשיתם עד לאותו הרגע בחיים הובילו אתכם לנקודה זו. זוכרים?

נכון, חלק מהבחירות שעשינו היו "לא טובות", כלומר הביאו סבל לחיינו, אבל גם למדנו מהן משהו על עצמנו, על טעויות שלא נחזור עליהן, ובזכותן הפכנו להיות מי שאנחנו היום. האושר הוא היכולת לזכור מאין באתי ולאן אני הולך, גם כאשר טועים בדרך.



חלק
מהבחירות
שעשינו היו
"לא טובות",
כלומר
הביאו סבל
לחיינו, אבל
גם למדנו
מהן משהו
על עצמנו

אם כן, מה מונע מהאדם להיזכר? פחדים, ספקות, דעות קדומות, אגואיזם, הרגלי התנהגות ומחשבה – כל אלו משמשים מחסום בחיבור האפשרי בינינו לבין עצמנו. כאשר אדם מונע על ידי פחד מאכזבה וספק ביכולתו; כאשר דעתו משובשת על ידי דעה קדומה, תשוקה לממון, לכבוד ולהצלחה; כאשר הוא מגיב בכעס, גאווה או בושה ביחס לנסיבות החיים – כל אלו מצמצמים את יכולתו לראות את המציאות כפי שהיא; הם מפריעים לו להיות מחובר לייעוד שלו ולעולם שהוא חי בו.

מקורם של מיתוסים רבים העוסקים בטוב וברע, במעטים מול הרבים, באור מול החושך – נובעים ממאבק עקרוני זה. אפשר לומר שלבה של הבחירה האנושית היא הבחירה בין האדם החייתי לבין האדם האנושי.

האדם החייתי פועל בצורה אוטומטית, אינסטינקטיבית. בחירותיו מתבצעות מנקודת ראייה זמנית וסובייקטיבית, הלוקחת בחשבון קודם כל את האגו ודורשת כאן ועכשיו את סיפוק התשוקות והרצונות האישיים.

האדם האנושי פועל בצורה מודעת ואינטליגנטית. בחירותיו מתבצעות מנקודת ראייה אובייקטיבית, הלוקחת בחשבון קודם כל את הצורך הכללי, ודורשת ויתור (מבחינת האגו) למען ערכים אוניברסליים, מבלי להיחפז.

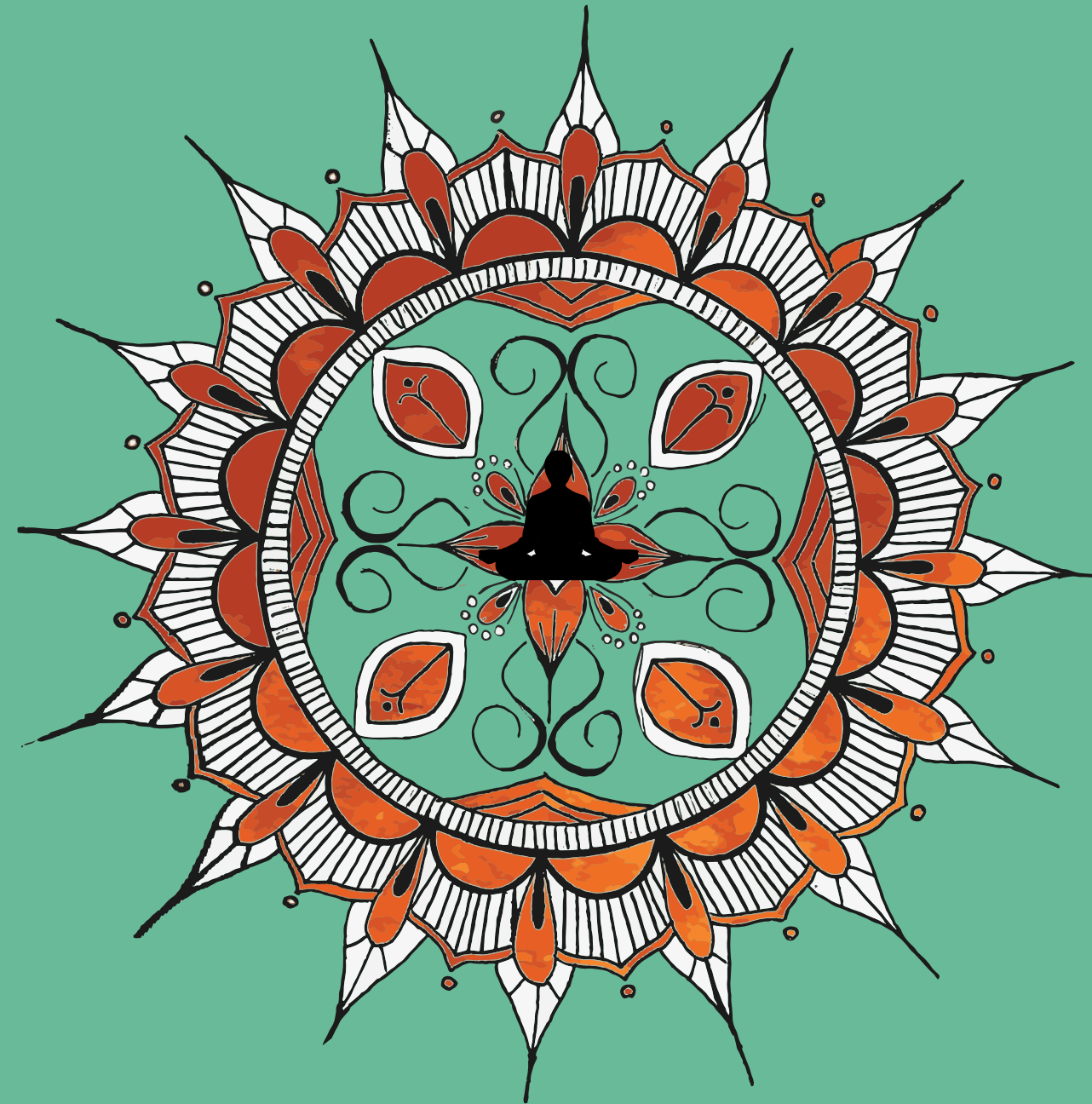
האדם, אשר גילה בתוכו את הצורך לדעת; את הצורך לראות מעבר למציאות המופרדת; את הצורך לתת חזרה לעולם; את האפשרות לחיות

את החיים – ולא רק לשרוד אותם – למעשה מתחיל להיזכר מי הוא באמת. השאלה המתבקשת היא – איך עושים את זה? כיצד יכול אדם להתגבר על קשיי היום-יום ולחיות את החלום? במובן מסוים אי אפשר לענות באופן מפורט על השאלה; אין רשימה של מעשים שיש לבצע, וגם לא רשימה של חוקים שעל פיהם אפשר לקטלג את הבחירות הנכונות. עם זאת, יש כיוון ודרך. הדרך מכוסה באבק ורק מעטים בוחרים לצעוד בה, אך היא כאן, בהישג יד.

במובן מסוים הנפש היא המפתח; עלינו לסדר את האישיות שלנו כך שתאפשר למהות הרוחנית שלנו להתבטא. עלינו ליצור באופן מודע ורצוני את החיבור בין שלושת העולמות: גוף-נפש-רוח.

הנטייה של הנפש היא לשרות באי סדר; הרגשות סוחפים אותנו, פעם למטה ופעם למעלה, מחשבות חדשות צצות בכל רגע, ואלו הקיימות מעסיקות את עצמן בניסיון להוכיח את צדקתן. כל עוד הנפש נעה כמטוטלת חסרת ציר, אנחנו מתקשים לשמור על חיבור פנימי לאורך זמן. רק כאשר הנפש ניצבת במרכז, נוצר הגשר בין העולמות.

ברגעים שונים בחיינו, חוויות מיסטיות שונות כמו התאהבות באדם או ברעיון, מנכיחות סדר זמני בעולם זה; פתאום הכול נראה ברור, אחד. אין בלבול ואין ספקות, כל הפחדים נעלמים, ולרגעים – ימים ואף שבועות – אנחנו מרגישים בשמיים. אכן, חיבור זה מעניק לנו את הכוח, את החיבור לפוטנציאל או



למהות הפנימית, השמיימית שלנו, אך חיבור זה נוצר באופן זמני ונותר תלוי בנסיבות חיצוניות.

התפתחותו של האדם מובילה אותו לעצמאות רוחנית ומאפשרת לו את החיבור באופן נשלט, רצוני ותמידי. הדרך עצמה נעשית בטיפוס ארוך, ומרכז עבודתו הוא סידור האישיות; סידור הנפש לכדי יציבות, אך מבלי להתבלבל בין המטרה והאמצעי. האדם מגיע לעולם עם ארגז כלים, עם מטרה ועם ייעוד. עליו להשתמש בכלים אלו ולטפח אותם, לשכלל את השימוש בהם, אך אסור לו לשכוח את מטרתו המקורית. בהיותו יצורים אשר באופן עקרוני מאפשרים את החיבור בין השמיים והארץ, עלינו לאפשר למהות להתבטא, לערכים הנשגבים להתקיים בעולם. לכל אחד מאיתנו ייעוד כלשהו, או אופן ספציפי שבו הוא הולך לבטא ערכים אלו, אך המטרה במהותה היא אחת - לחבר.

המפתח העומד מאחורי סדר זה הוא פשוט - אחדות. אחדות בין העולמות. כדי להשיג את האחדות הרוחנית, יש להתחיל בקטן - באחדות בין מחשבה למעשה.

הפילוסוף הוא האדם המחפש את האחדות בחייו, הוא משקיע את מרב כוחותיו לא בהבנת דברים חדשים, אלא בלחיות את הדברים המובנים לו כעת.

האחדות בין המחשבה והמעשה היא הזרע של האחדות בין הרוח לחומר; בין הייעוד שלנו לחיינו אנו. בין השמיים והארץ.

הפילוסוף מקבל בשמחה פשוטה את נסיבות חייו - הנוחות יותר והנוחות פחות - לא משום שלא אכפת לו או נפשו, אלא משום שהוא מזהה אותן כחלק משלם ולוקח עליהן אחריות. הוא איננו מאשים אחרים בכישלונותיו ולא נוטר טינה למאשימים אותו. הוא שמח בחלקו ועושה תמיד את המיטב עם מה שברשותו. הוא שואף תמיד לתת ולא מצפה לתמורה. הוא מנסה בכל מאודו להיות הטוב ביותר שהוא יכול לדמיין. הוא לא מוותר על חלומותיו ולא רודף אחרי חלומותיהם של אחרים.

האדם, המנסה לבטא את מהותו הפנימית, שואף יותר מכול לקיים אחדות בתוך חייו. בין מחשבתו לבין מעשיו, בין חריצותו בזמן הכנת ארוחת הבוקר לבין שטיפת הכלים, בין התנהגותו בבית לבין התנהגותו בעבודה. הוא לא יסכים לצביעות ולשקר, אך יילחם בהם קודם כל בתוכו. דרכו היא דרך הדוגמא והסובלנות; הוא לא יכפה את הבנותיו על אחרים אך לעולם לא יתבייש לפעול על פיהן.

האדם העצמאי פועל בשמחה ומתוך אמונה במעשיו. הוא לא מאפשר לנסיבות הזמניות לשמש מחסום בין הבנתו ומעשיו. כאשר הוא נתקל בפחד, הוא לוקח אותו בידו וממשיך קדימה, משום שאהבה מובילה את צעדיו. הוא הגיבור במיתוסים העתיקים כמו בספרי הקומיקס המודרניים. הוא מסמל את האפשרות של האדם לבחור נכון; לבחור במעלה. ■

עקרונות אקרופוליס החדשה

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

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

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

אחוזה

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

ידע

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

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

התפתחות

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

סניפים בישראל

סניף באר שבע
עולי הגרדום 12
054-5826732

סניף חיפה
אלחנן 16
04-8381610

סניף ירושלים
הנשיא 4, קומה 1
02-6221399

סניף כפר סבא
וייצמן 89
09-7665799

סניף כרמיאל
ערבה 9
054-2182202

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

סניף ראשון לציון
תרמ"ב 22
03-9561002

סניף תל אביב
סלומון 7
03-5104426

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

פילוסופיה

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

תרבות

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

התנדבות

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

עברנו לכתובת חדשה!



במה להתחיל / אלי אליהו

אולי אני צריך להתחיל לנקות את חיי,

להתחיל, אבל במה להתחיל?

אולי אסלק פחד דק

שהצטבר עם השנים

וקורים של אשמה

שנטשו בדממה בלילות.

או אגלגל תחלה את הבדידות

שכסתה אצלי מקיר לקיר

ואנקה תחתיך,

בדי שתשוב ותבריק רצפת נפשי

באלו לא דרכו עליך

מעולם.

ואולי אדחה זאת לפעם אחרת. אחרי הכל,

עדין אפשר להלך פה, וגם החלונות,

יש לומר, עדין רואים דרכם

את העולם. וחוצ מזה,

השיר הזה.

ותוכו הרצון אהבה.

מתוך הספר: "אני ולא מלאך",

בהוצאת הליקון לשירה חדשה.