

# חיים אחריים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי | בריאות, רפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית

## המדיום הוא המסר תקשור ככלי טבעי החבוי בכל אחד מאיתנו

האיש שבקיר  
גרפיטי כאמנות סביבתית

קשר השתיקה  
שיטת הוויפאסנה

סופגים בריאות  
תזונה עשירה בסיבים

לשחרר את הכאב  
שיטת קרניו באלאנס

עץ השדה  
בעקבות הצומח בישראל

פילוסופיה מעשית  
אקרופוליס החדשה

אבירמה גולן:  
"אין לי הגדרה לאושר, אבל  
רוב הזמן אני חושבת איך  
הגרלתי חיים טובים כאלה,  
שמאפשרים לי לעשות רק  
מה שאני אוהבת"

מהדורה למנויים

מחיר: 44.90 שקלים (באילת: 38 שקלים)

# בגדים חדשים לחוכמה עתיקה

לא פעם אנו שואלים את עצמנו מאין באנו ולהיכן אנחנו הולכים; מהו תפקידנו בעולם? באקרופוליס החדשה, עמותה בין-לאומית לפילוסופיה מעשית כדרך חיים, מנסים לעזור לחפצים לקבל תשובות. "זה בעצם ללמוד דברים שתמיד היו, אך כאן אנו נותנים לחוכמת התמיד בגדים חדשים", אומר פייר פאולין, מייסד העמותה בישראל

מאת: אורלי בר-קימה

מ־60 מדינות ברחבי העולם. את הסניף הישראלי הראשון פתח פאולין בשנת 1987, וכיום פועלים בארץ כבר תשעה סניפים שלומדים בהם כ־300 תלמידים קבועים החברים בעמותה ואלפי סטודנטים

"אין לראות את הדברים היטב אלא בלב בלבד, כי הדבר החשוב באמת סמוי מן העין", אמר **אנטואן דה סנט אכזופרי** בספרו הידוע "הנסיך הקטן". את המסר הזה ציטט **פייר פאולין**, פילוסוף, צלם ומייסדה של "אקרופוליס החדשה בישראל", בהרצאתו שהתקיימה ביום הפילוסופיה הבין-לאומי. "תפקידם של האמן ושל הפילוסוף הוא להיות גשר אל הבלתי נראה. יש להם חובה וזכות לראות, ולאפשר גם לאחרים לראות, את הנסתר מן העין. משום שהחיים הם מסתורין אחד גדול, ואנחנו, בני האדם, יוצאים למסע מופלא כדי לגלות מהי המציאות באמת", מסביר פאולין בריאיון שקיימתי איתו לרגל צאתו לאור של ספרו החדש "האמן. החולם והלוחם - גשר אל הבלתי נראה".

## תלמידים של החיים

מאז ומתמיד עסוקים בני האדם בשאלות המהותיות ביותר, מאין אני בא ולאן אני הולך, מהו תפקידי בעולם? נראה כי באקרופוליס החדשה מצאו את הדרך לעזור למי שחפץ לקבל מענה לשאלות אלה. אקרופוליס החדשה היא עמותה בין-לאומית לפילוסופיה מעשית כדרך חיים. היא הוקמה בשנת 1957 בארגנטינה, ופועלת כיום ביותר

העתיקים של המערב ושל המזרח, שמהם העמותה שואבת השראה. החזון המשותף לחברי העמותה בכל העולם הוא קידום רוח האחוה, ללא אפליית גזע, מין, אמונה, לאום, מעמד חברתי או צבע;

**החזון המשותף לחברי העמותה בכל העולם הוא קידום רוח האחוה, ללא אפליית גזע, מין, אמונה, לאום, מעמד חברתי או צבע; פיתוח הלימוד של הדתות, של המדעים, של האמוניות ושל הפילוסופיות ממזרח וממערב וחקירת היכולת האנושית וכל חוקי הטבע. הם מאמינים שהתשובות לשאלות המשמעותיות ביותר הן אותן התשובות שמצאו מחפשי הדרך מאז ומעולם; כולם ביקשו להיות תלמידים של החיים**

פיתוח הלימוד של הדתות, של המדעים, של האמוניות ושל הפילוסופיות ממזרח וממערב וחקירת היכולת האנושית וכל חוקי הטבע. בעמותה מאמינים שהתשובות לשאלות המשמעותיות ביותר שכל אדם פוגש בלבו הן אותן התשובות שמצאו מחפשי הדרך מאז ומעולם, המערביים והמזרחיים; כולם ביקשו להיות תלמידים של החיים. הדרך שלהם היא אוניברסלית והחוכמה האנושית שייכת לכולם. בעמותה בחרו לבטא זאת בשלושה צירים מרכזיים, שמתמקדים בפילוסופיה, בתרבות ובהתנדבות.

שמגיעים להרצאות ולקורסים. לדברי פאולין, אקרופוליס החדשה היא עמותה ללא כוונת רווח, שאינה שייכת לשום דת ואינה מעורבת בפעילות פוליטית. כל אדם יכול להשתתף בפעילות שלה באופן חופשי בשלוש רמות של מעורבות. כתלמיד שבא להרצאות ולקורסים הנלמדים, כחבר פעיל שלומד בקביעות ומשתתף גם בפעילויות התרבות וההתנדבות, או כמי שבחר בדרכה כדרך חיים, כשעליו לעבור תהליך אישי של מורה-תלמיד, כפי שהיה נהוג בבתי הספר



משמעות המילה פילוסופיה, לדברי פאולין, היא אהבת החוכמה (פילו - אוהב, סופוס - חוכמה), והיא מתבטאת בעמותה ביצירת תוכנית לימודים אחידה בכל הסניפים שלה ברחבי העולם, שמבוססת על לימודים שהתקיימו בבתי ספר לחוכמה בתקופות שונות בהיסטוריה. מבט מהיר על תוכנית הלימודים הבסיסית מדגיש את השילוב המרתק של בהגוודגיטה, ספר החוכמה העתיקה של הודו, של בודהיזם ובודהיזם טיבטי ושל כתבי קונפוציוס, ומהצד המערבי אריסטו, אפלטון, לימודי המסתורין של פיתגורס ושל מצרים העתיקה, כמו גם חניכות שבטית ומאגיה, היבטים שונים של האלוהות דרך מונותאיזם, פוליתאיזם ופנתאיזם, ורוחניות בעידן הדלי. בארגון מתייחסים בכבוד גם לתחום התרבות והאמנות, ומעודדים יצירה ואמנות כמסלול מקביל שמאפשר התפתחות אישית, ומזכיר לאדם מי הוא ומה הוא יכול להיות. במסגרת הדגל השלישי, הוא דגל ההתנדבות,

יש קבוצות מתנדבים שמקיימות פעילויות למען הסביבה והקהילה, המבוססות על נדיבות, סובלנות ואחוה. "זה לא רק עבור עצמנו. זה עובד פנימה והחוצה, כי התהליך שמתחיל בתוכנו משפיע על החוץ, על העולם, ולהפך", אומר פאולין.

### שתי מזוודות וחלום

פאולין עלה לארץ מצרפת לפני 27 שנה עם שתי מזוודות, בלי לדעת עברית וכלי משאבים כלכליים, אבל עם חלום בלב, להקים בארץ את אקרופוליס החדשה. הוא נולד בפריז בשנת 1956 למשפחה יהודית-צרפתית שעברה את טראומת השואה. אביו שינה את שם משפחתו מפולאק לפאולין כדי שלא יזהו אותו ואת ילדיו כיהודים. "קיבלתי חינוך ממוצע והתעניינתי בעיקר בביולוגיה ובצילום. סיימתי תיכון מוקדם - בגיל 16, יצאתי מהבית ושנתיים הסתובבתי בעולם. כשחזרתי למדתי באוניברסיטה גנטיקה ולאחר מכן

**"בתוך המערה, כפי שתיאר זאת אפלטון, המורה הוא האדם שמביא מראה ומאפשר לאנשים לראות את עצמם כפי שהם. תפקיד המורה לאפשר לתלמיד למקם את עצמו באופן הכי אובייקטיבי בחיים, להבין מהן המגרעות והמעלות שלו, וללמד אותו כיצד אפשר להפוך את המגרעות למעלות. הוא אינו מקל את הדרך אלא מאפשר לתלמיד להתמודד עם הקשיים ונותן לו יד כשהוא נופל"**

עבודה סוציאלית. עבדתי עם ילדים חסרי בית בשטח ריק שקיבלנו באמצע העיר, אך אחרי חודשיים השטח נמכר לקבלן כדי לבנות עליו מגדל. כששאלתי מה יהיה עם הילדים, אמרו לי שהם פחות חשובים מהבניין, ולכן הלכתי מכות עם המנהל ופוטרתיו. הדבר חזר על עצמו במקומות עבודה שונים, שבהם לא הסתדרתי ונכנסתי לקונפליקטים על רקע אידיאולוגי. "בגיל 19 התחברתי למצלמה והסתובבתי בפריז, עובד למחייתי כנהג מונית בלילות. לא ידעתי מה אני רוצה והתחלתי להתעניין בנושאים שונים כגון אלכימיה ואסטרונומיה. תמיד התעניינתי בדברים רוחניים ואזוטריים. יום אחד נכנסתי לחנות ספרים וראיתי מדפים מלאים בספרים בתחומים האלה. הבנתי שאני צריך הדרכה, אבל לא ידעתי ממי לבקש. עד שראיתי פתק קטן ובו הזמנה להרצאה באקרופוליס החדשה בנושא אלכימיה ומיד נרשמתי לקורס. "המעניין הוא שבהרצאה עצמה שום דבר לא היה חדש לי, ומה שכן הפתיע ומשך אותי היה המרצה, פרננדו שוורץ, שהקים את אקרופוליס החדשה בצרפת. הוא הפך להיות המורה שלי. בפעם הראשונה הרגשתי סוג של 'סנטימנט' שאי-אפשר להסביר. פגשתי באדם שלא רק מעביר ידע, אלא גם מקרין שהוא מורה". הוא נרשם כסטודנט לקורס הבסיס מבוא לפילוסופיה, ולאחר מכן הפך לחבר בעמותה, והמשיך ללמוד ולהעמיק בצמוד למורה שלו שש שנים. "זאת הדרך שנוהגים בה גם בארץ - לאפשר לתלמידים ללמוד קודם את הבסיס, ורק אז להחליט אם זה מתאים ומדויק להם", מסביר פאולין.

### הדרך היא העיקר

לשאלתי על היתרון של לימוד ישירות ממורה לעומת לימוד דרך ספרים או אינטרנט, הוא נתן לי את אחת התשובות המעניינות והמרגשות ששמעתי: "ספר אינו הורס את 'האשליה', אינו מאפשר לאדם לראות עד כמה הוא סובייקטיבי. בתוך המערה, כפי שתיאר זאת אפלטון, המורה הוא האדם שמביא מראה ומאפשר לאנשים לראות את עצמם כפי שהם. תפקיד המורה לאפשר לתלמיד למקם את עצמו באופן הכי אובייקטיבי בחיים, להבין מה הן המגרעות

### ידע מעשי לחיים

"פגשתי את אקרופוליס החדשה כשהייתי אחרי תואר ראשון וטיול גדול להודו. חשבתי להמשיך ללימודי פילוסופיה לתואר שני, מתוך רצון להעמיק ולמצוא תשובות לשאלות קיומיות", אומרת מורן גנון, תלמידה וחברה זה שלוש שנים וחצי במרכז אקרופוליס החדשה בראשון לציון. "תקופה ארוכה אספתי את העלונים של העמותה, שמחולקים חנים ברחוב, קראתי בהם, מרקרתי ושמרתי. לבסוף הלכתי להרצאת מבוא והבנתי מיד שזה מה שאני מחפשת. אמנם זה לא תואר או לימודי תעודה ואין מבחנים, אבל זה ידע מעשי שנוגע לחיים שלי. נתתי לעצמי מתנת יום הולדת, נרשמתי לקורס ומאז אני לומדת. המשעשע בסיפור שהיום אני בעצמי מחלקת את העלונים של אקרופוליס ברחוב. ברמה הפנימית, אפשר לומר שבמקום יחסית אבוד, סוג של 'מחפשת' ושל 'פרפרית' שפוחדת להתחייב, מצאתי כאן דרך לחיים. לראשונה למדתי להתמסר למשהו, גם לדרך וגם לזוגיות, להתמיד במשהו שעושה לי טוב, ושעושה אותי טובה יותר". היום היא נשואה ומצפה לתינוק, ובן זוגה הפך גם הוא לתלמיד במרכז. "זה מעצים ומעשיר כל אחד מאיתנו בנפרד וביחד. היופי באקרופוליס זה הדגש על היישום, לחיות את זה ולהיות דוגמה לאחרים".



אקרופוליס, העיר העליונה ביוון העתיקה

מהחלום, תמונה של ירושלים. הייתי בשוק, מכיוון שעד אז לא היה לי שום קשר לישראל, אפילו שאני יהודי."

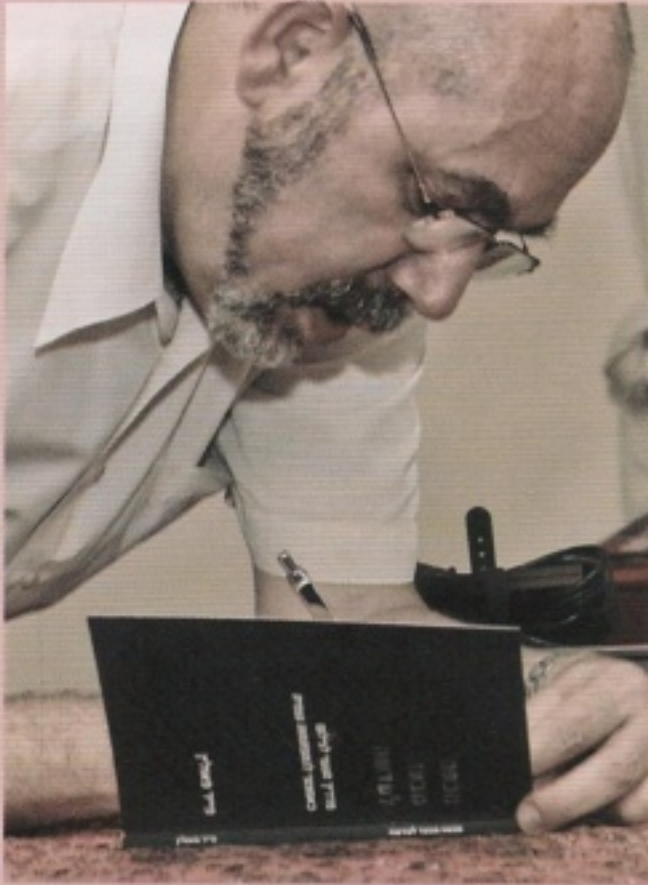
כעבור שנה, שבה גם הספיק להינשא, עלה פייר לארץ כעולה חדש, ומאותו הרגע החלום פסק מעצמו. את המרכז הראשון של אקרופוליס החדשה הוא פתח בדירתו, והסטודנט הראשון שלו היה בן דודו של פרננדו, שהיה גם לחבר הראשון שהצטרף לעמותה. "בהתחלה זה הלך מפה לאוזן. אני לא יודע מה האנשים הבינו ואיך באמת הגיעו להרצאות הראשונות, אך כעבור זמן קצר שכרתי דירה בתל אביב, שכללה מעין חדר הרצאות. ההתפתחות של התנועה בארץ הייתה אטית מאוד, אבל זה היה בסדר גמור, בהלימה עם שיטת הלימוד של העמותה, 'טיפה ועוד טיפה'. עם הזמן אשתי ואני קנינו דירה בשדרות רוטשילד, שם גרנו ולימדנו שנה נוספת". לאחר שאשתו נפטרה מסרטן הוא עבר לגור ליד שוק הכרמל, ולאחר 20 שנה עבר למקומו הנוכחי ברחוב ריב"ל, צמוד

בלימודים, אנחנו מבינים כמה אנחנו בהתחלה וכמה איננו יודעים, ושמה שחשוב זה שאנחנו בדרך, בתהליך, בתנועה. העיקר הוא הדרך ולא המטרה, משום שאיננו יכולים להיות מושלמים אבל אנחנו יכולים להיות בדרך לשלמות. זה אומר להתפתח כל יום צעד אחד קדימה, גם אם נשארו עוד מיליון צעדים. התהליך של האדם הוא פנימי, והביטוי החיצוני בא רק בהמשך הדרך, ככל שמעמיקים ומתקדמים".

### טיפה ועוד טיפה

על ההחלטה לעלות לארץ בגיל 30 ולהקים כאן את אקרופוליס החדשה הוא משתף בסיפור מיסטי משהו: "חלמתי על סוג של גלויה, כמו תמונה של עיר, בלי שום סיפור. המשכתי לחלום אותו הדבר, עיר עם נוף אורבני, בלי אנשים, רק בניינים. באחד הימים הייתי באקרופוליס וחיפשתי מוזיקה. מתוך ערמת תקליטים לקחתי תקליט של מוזיקה ישראלית וראיתי בו את התמונה

והמעלות שלו, וללמד אותו כיצד אפשר להפוך את המגרעות למעלות. הדרך להסביר לו זאת היא על ידי דוגמה אישית. כלומר, המורה צריך בעצמו להיות תלמיד, אבל שלב אחד קדימה מהתלמיד. הוא אינו מקל את הדרך אלא מאפשר לתלמיד להתמודד עם הקשיים ונותן לו יד כשהוא נופל. הוא מראה לו את הדרך, אבל לא עושה אותה בשבילו מכיוון שהתלמיד צריך למצוא את ה'איך' בעצמו. מורה טוב יודע גם לשחרר את התלמיד כשהוא למעלה, כדי לאפשר לו להשיג עצמאות", הוא מסיים בחיוך, "ואת זה לא מוצאים בספרים ובאינטרנט". לדברי פאולין, התפיסה הפילוסופית של הארגון פשוטה מאוד, אבל האדם אינו פשוט וקשה לו לתפוס את הפשטות. "הפשטות דווקא זאת החוכמה. חכם הוא אדם שיכול להסביר במילה אחת משהו שאני אומר בהרצאה שלמה. אנחנו צריכים סוג של מורכבות כדי להבין את זה, זה אינו קורה בן לילה. הפרדוקס הוא שככל שמתקדמים



פייר פאולין חותם על ספרו מהחדש

## האמנות כגשר לאחדות

בספרו החדש "האמן. החולם והלוחם - גשר הבלתי נראה" בהוצאת אקרופוליס החדשה, מבהיר פייר פאולין כי ההתעוררות הפוליטית והחברתית של השנים האחרונות מעוררת תקווה לעתיד טוב יותר, אך מתמודד עם השאלה, האם המודלים הפוליטיים והחברתיים הקיימים מאפשרים אחדות ואחוזה אמיתית בין בני אדם. הוא מציין כי האנושות קברה את חלומותיה ומסתפקת בהישרדות, והצדק כבר אינו ערך פילוסופי אלא משרת אינטרסים אישיים צרים.

בספר הוא אומר כי ייתכן שהאמנות, שהיא שפה אוניברסלית, היא הפתח ליצירת אחדות והבנה של שותפות גורל בין אנשים. "האמן הוא זה שבעבודתו הופך את הבלתי נראה לנראה. הוא חושף את היופי, והיופי, מאחר שהוא נגיש לכל, הוא הדרך הטבעית לאחד בין בני האדם. האמנות והיופי הם סוג של שפה אוניברסלית שיכולה לאחד בין האנשים, ואם הספר פותח סוג של שאלה, אני מבחינתי עשיתי את מה שהייתי צריך לעשות", אומר פאולין.

נכונים. זה בעצם לחיות עם חוכמת החיים וללמוד דברים שתמיד היו, אך כאן אנו נותנים לחוכמת התמיד בגדים חדשים". פאולין מסביר שלהבדיל מכל תורות העידן החדש, אקרופוליס החדשה היא בעצם old age. "זה שם חדש לתנועה עתיקה ששורשיה באים מפיתגורס, מאפלטון, מהמקדשים של מצרים העתיקה, וגם מהבודהיזם, מהמנזרים בטיבט ומתורות מהודו. אנחנו רק חוליה חדשה, זמנית, של שרשרת שהייתה תמיד. היו לפנינו ויהיו גם אחרינו בעתיד כאלה שילמדו את מתודולוגיית החוכמה, שבעבר לימדו החכמים. חוקי הטבע לא השתנו והאדם בבסיסו לא השתנה, ולכן המתודולוגיה נכונה גם להיום".

### מהי מטרת החיים בעיניך?

"מטרת החיים היא להיות שייך. אם אתה

לבית הספר לצילום קמרה אובסקורה. פאולין מציין כי העמותה אינה מקבלת שום תמיכה כספית מגורמים חיצוניים, ומתקיימת אך ורק מכספי דמי החבר החדושיים של התלמידים, שעומדים על 250 שקלים בחודש, ותמורתם הם לומדים במרכזים ומשתתפים באירועי העמותה. כל המורים במרכזים השונים, שהתחילו כתלמידים, כולל פאולין בעצמו, כמו גם כל הפעילים שעוזרים בתחזוקת הסניפים, עושים זאת בהתנדבות מלאה.

### דע את עצמך

פאולין מדגיש כי שיטת הלימוד מבוססת על שיטת הלימוד באקדמיה של אפלטון, שתמונתה מקשטת את כותלי חדר הישיבות של המרכז. "זאת ההוכחה שזה אפשרי גם כשאתה הולך לבד עם החלום

"כשאתה בונה קבוצה של אנשים שיש להם אותה תפיסת חיים ואותה מטרה, אתה מכפיל את הכוחות שיש לך ואז אתה יכול לשנות את העולם. הדרך של הפילוסופיה אינה קלה. אנו מאמינים בלימודים לאורך זמן, מכיוון שלוקח זמן לשנות את ההרגלים שלנו ואין קיצורי דרך. זאת דרך חיים"

שלך, כשיש לך צורך ויכולת לעשות זאת, ובכך אתה נותן השראה ודוגמה אישית לאחרים, שממשיכים את דרכך". הוא גם מכשיר בימים אלה את אחד מתלמידיו, שיחליף אותו כמי שעומד בראש העמותה. "זה לא אומר שאפסיק ללמד בסניפים השונים, אני רק מעביר את השרביט לדור הבא שינהיג את העמותה קדימה".

**מה מקבלים התלמידים באקרופוליס?**  
"הם לומדים שאפשר לחיות ולא לשרוד את החיים, שאפשר להיות מאושרים. המוטו הוא 'דע את עצמך'; שכל אדם ידע מה הצורך שלו, כשאצל כל אחד קיים צורך אחר. התלמידים ילמדו גם מה הייעוד שלהם, כיצד אפשר לחיות ממנו ושאפשר להשיג אותו. הם מבינים שהחיים הם לא רק להבין ולרוץ ממקום למקום כדי להשיג דברים, לא רק to have, אלא גם to be. הם רואים שאפשר להשיג חלומות, אם הם

מנותק זאת אשליה. כשאני מנתק אני עובד עם המיינד שלי, שמסוגל לייצר מטרה של אשליה, כמו למשל, לעוף כמו ציפור. אם אני מבין שאני שייך לאנושות ושיש חוקי טבע שעליי לציית להם, אצלית. המטרה היא להבין שהתפקיד שלי הוא לשרת את המטרה שלי. כאדם, ולוותר על האשליה האישית שלי. כשאתה בונה קבוצה של אנשים שיש להם אותה תפיסת חיים ואותה מטרה, אתה מכפיל את הכוחות שיש לך ואז אתה יכול לשנות את העולם. הדרך של הפילוסופיה אינה קלה. אנו מאמינים בלימודים לאורך זמן, מכיוון שלוקח זמן לשנות את ההרגלים שלנו ואין קיצורי דרך. זאת דרך חיים. המטרה שלנו היא לא ללמד על אפלטון ועל בודהה, אלא ליישם את הידע הנלמד בחיים. לפיכך השינוי הוא בלתי הפיך, מכיוון שהוא קורה לאט, בעדינות, כי אנו עובדים עם הזמן". ■

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