

# החושים בזקנה כשער למרחבים חדשים

## גלי אדר

דווקא בזקנה, עת החושים נחלשים, ניתן לעבוד אתם, במודעות ובתרגול נכון, תוך התעלות אל מהותו הפנימית הגבוהה של החוש, למצב בו האדם מכוון עצמו לנתינה במקום לקבלה

# ה

חושים הם גשר מתווך בין העולם החיצוני לעולם הפנימי, לנפש. כל חוש הוא אופן ייחודי בו חוויה זורמת לתוך החיים הערים שלנו. החושים מביאים לנפש מעין מזון – תוכן למחשבות, לרגשות, ולמעשים. בזקנה, חלון החושים לרוב נסגר בהדרגה, ותהליך זה עלול ליצור חוויה של אימה פנימית, ניתוק מהעולם החיצוני; והואיל והחושים הם גם מקור לעונג – יורדת מאוד ההנאה מהחיים. אפשר להשתמש בשער החושים, ודווקא בזמן הקריטי, שבו התפקוד שלהם נחלש, לעשות דרכם את עבודת ההתמרה הנובעת מפעילות האני, התמרה שתאפשר לאדם לחוות חיבור חדש הן לעצמו, הן לעולם הסובב והן לרוח הנמצאת בכול.

**יש לחוש המגע משמעות רגשית מאוד גדולה. בינקות, החיבוק מעניק הגנה, חוויה של ביטחון קיומי, חיבור, עד כדי כך שתינוק אינו יכול להתפתח באופן תקין ללא מגע פיזי. לאורך כל החיים, חוש זה הוא מקור להנאה ולקבלת אנרגיות של ריפוי ואהבה**

"אילו לא היו לנו שנים עשר חושים, היינו אטומים מול כל מה שסביבנו, לא היינו מסוגלים להגיע לתפיסה פנימית לגבי הסביבה שלנו. אך הודות לשנים עשר החושים שלנו, יש לנו מספר רב של אפשרויות לאחד את מה שמופרד [...] אנו רואים באיזה אופן מסתורי האדם מחובר לעולם. באמצעות

מתייחס לצרכים אתריים-ביולוגיים, מקביל לאלמנט המים, לאתרי.

8. **חוש שיווי משקל** – קולט את מצב הגוף האסטרילי שמאופיין במצבי איזון או חוסר איזון, הרמוניה או דיסהרמוניה. קשור לאלמנט האוויר.

9. **חוש החום** – קולט את מצב האני של האדם, שכוחו הטרנספורמטיבי מיוצג על ידי אלמנט האש – החום שבאש.

### העולם הנפשי-רוחני

10. **חוש לדיבור ולמילה** – מאפשר לשמוע ולהבין שפה, איך מילים מצטרפות לרעיונות. מחבר דרך שפת האם לרוח העם. קשור לאנרגיה של המילה.

11. **חוש המחשבה** – מאפשר לאדם להבין את משמעות הדברים, כולל רעיונות שלא ניתן להביע במילים. קשור למחשבה.

12. **חוש לקליטת האני של הזולת** – קליטת מהותו, מעבר לכל המעטפות.

כנגד הירידה הטבעית בתפקוד החושים והטרנספורמציה השלילית שנוצרת בישות האדם כתוצאה מכך, הדרך להתמרה מחייבת גישה אקטיבית ופעילות מודעת. למרות השוני בין החושים, ניתן להבחין בשלושה צירי עבודה עיקריים המשותפים לעבודה עם:

- הפעלה פיזית של החוש, תרגול מעשי של מיומנות החוש
- החדרת האני באופן מודע אל תוך החוש
- התעלות מעבר לרובד התפקודי של החוש אל מהותו הפנימית הגבוהה. מעבר מקבלה לנתינה מתוך הבנת מהותו.

עבודה זו חשובה בכל שלבי החיים, אך בזקנה היא יכולה לקבל איכויות ייחודיות. מפאת קוצר היריעה אתאר כאן את העבודה הטרנספורמטיבית בהקשר של שלושה חושים בלבד, בתקווה שדוגמאות אלה יהוו זרע להמשך חקירה ועבודה עבור כל מי שנושא זה יקר לליבו.

### חוש המגע

דרך המגע אנו קולטים את הגבולות של האובייקטים בעולם הפיזי, שהרי במגע איננו יוצאים אל העולם החיצוני אלא נשארים בעולם שלנו, בגבולות העור שלנו. אנחנו חווים שיש עולם אחר ובו זמנית חווים את עצמנו כבעלי גבולות. כך, דרך המגע, מפריד את עצמו התינוק מהעולם, מהאחדות הטוטלית עם העולם. זה החוש המרכזי שמעניק לתינוק חוויית עצמי. חוש המגע קולט את המהות החומרית של האובייקטים, כלומר הוא מלמד האם אובייקט מסוים "בעדי" או "נגדי", ובכך הוא קשור לרמה ההישרדותית הבסיסית. בו בזמן, יש לחוש המגע משמעות רגשית מאוד גדולה. בינקות, החיבוק מעניק הגנה, חוויה של ביטחון קיומי, חיבור, עד כדי כך שתינוק אינו יכול להתפתח באופן תקין ללא מגע פיזי. לאורך כל החיים, חוש זה הוא מקור להנאה ולקבלת אנרגיות של ריפוי ואהבה.

קיים פרדוקס גדול בחוש המגע: עור הגוף – החלק הפסיבי של החוש – הוא איבר החוש הגדול ביותר. זהו שטח עצום שמאפשר קבלה פסיבית. מאידך, יכולת הנתינה האקטיבית נמצאת בכפות הידיים שקשורות ללב ומאפשרות להביע רגשות רבים, הן חיוביים והן שליליים. אכן, יש סוגים רבים של מגע, אך לידיים – שהן בעלות שטח קטן יחסית – יש יכולת נתינה של ריפוי ואהבה ברמה הפיזית הגבוהה ביותר. פרדוקס נוסף הוא הפער בין יכולת החיבור עם הזולת דרך מגע, לבין חוויית הנפרדות שמקורה בחיים בגבולות העור שלי.

כאשר החוש אינו מתפקד בצורה תקינה, האדם אינו מסוגל להרגיש את הגבולות של עצמו ושל הזולת, ובכלל את חוקי הגבולות של העולם הפיזי והנפשי. הדבר יכול להתבטא בחוסר התייחסות לגבולות הזולת, באי כיבוד המרחב הגופני של הזולת, בחטטנות, בנגיעות שאינן במקומן ובחוסר טאקט (המילה טאקט מקורה ביוונית ופירושה מגע). מאחר שחוש המגע הוא כל כך ראשוני וקשור לצורך הבסיסי לקבל, הוא יכול להוביל לרצון שאינו יודע שובעה לקבל ועלול לעבור את הגבול ולהפוך ללקיחה ולחמדנות.

בזקנה, עת החושים דוהים, השלב הראשון בעבודה הטרנספורמטיבית יהיה הפעלה של החוש

ברמה הבסיסית. חשוב מאוד לעסוק בפעילויות הקשורות למלאכת יד, תוך דגש על עבודה עם מרקמים שונים; בפעילויות הקשורות בבישול ואפייה, בהן יש נגיעה בחומרי המזון; בנגינה המחייבת רגישות במגע; בטיפול בצמחים תוך כדי מגע עם האדמה, פעילויות המפתחות קשר מוח – יד – תודעה.

## אנחנו רגילים להסביר את הביוגרפיה שלנו על פי העבר: התורשה, ההורים שלנו והחינוך שקיבלנו. אנחנו מסיקים סיבה ותוצאה מהעבר אל העתיד, אבל אולי אפשר להבין את הביוגרפיה הפוך? אולי יש באמת זרם בחיים שלנו שנע לפי תוכנית מיוחדת מהעתיד להווה?

השלב השני של העבודה המודעת קשור בפיתוח הלך נפש של יראת כבוד מול העולם. שכן כאשר אנו נוגעים בכפות ידינו בבעל חיים, אנחנו יכולים לסלק את חווייתנו האגוצנטרית כדי לפנות מקום בתוכנו לעצם טבעו של אותו בעל חיים, ובכך להתחבר אליו. אך למען חוויה זו, יש להתעלות מעבר להיבט הפיזי של חוש המגע. תהליך זה מחייב נוכחות אני בתוך החוש, עבודה תודעתית מודעת. חדירת האני לתוך החוש באה לידי ביטוי בנוכחות האני בכל מגע וביכולת להרגיש את מהותו הפנימית של כל אובייקט: דומם, צומח, בעל חיים או אדם, ולהתחבר אליה. האני נוכח בכל מגע, ואז גם חוויית מגע עדינה ביותר היא מקור להנאה ולאפשר. הרמה הגבוהה ביותר של מגע מודע זה באה לידי ביטוי באהבה למהותם הפנימית של הדברים.

### חוש התנועה

חוש זה קולט את מצב השלד שלנו – הגפיים ועמוד השדרה, כלומר מאפשר לנו לחוש את המנגנון המוטורי שלנו. הוא מוסר לנו ידע שמאפשר לנו להזדקף ולתרגל שליטה על גופנו. מסיבה זו, קשור חוש התנועה לתחושת האוטונומיה האינדיבידואלית שלנו. הזדקפות, היכולת לעמוד

זקוף בעולם, היא תכונה המבדילה בין האדם לחיה, והבסיס לחוויית החופש של האדם. מידת פעילות הגפיים של תינוק מהווה רמז לפעילות האני בישותו, והרגע בו תינוק עומד לראשונה זקוף בעולם היא נקודת מפנה בהתפתחותו. חוויית החופש קשורה גם ביכולת להשליט את רצוננו על העולם ולנוע לעבר המטרות שאנו מציבים לעצמנו.

שטיינר מאיר היבט מפתיע בהקשר של חוש התנועה: כשהיד שלי נעה לכיוון כוס מים כדי להרים אותה ולקרר אותה אליי, למעשה יד בלתי נראית נשלחת מהכוס אליי, כאילו הכוס משכה אותי אליה. במימד הרצון, במימד התוכנית, היד שלי בעצם כבר שם. משהו בתוכי תכנן שהיד שלי תהיה שם, עוד לפני התנועה הפיזית. היד שלי רק מבצעת תוכנית, כוונה שכבר קיימת. בהקשר יותר רחב, כשאנחנו הולכים למקום מסוים, אפשר לומר שהיעד הוא זה שמושך אותנו אליו כמו מגנט. אנו הולכים לשם בתודעה, ואז מושכים את עצמנו לשם גם פיזית. אולי זה קשור לתוכנית החיים שלנו, לביוגרפיה שלנו. יש תנועה שהאדם עושה מהלידה ועד למוות. אנחנו רגילים להסביר את הביוגרפיה שלנו על פי העבר: התורשה, ההורים שלנו והחינוך שקיבלנו. אנחנו מסיקים סיבה ותוצאה מהעבר אל העתיד, אבל אולי אפשר להבין את הביוגרפיה הפוך? אנחנו חיים בזרם של עבר וגם בזרם של עתיד. אולי יש באמת זרם בחיים שלנו שנע לפי תוכנית מיוחדת מהעתיד להווה? פיזית אנו חייבים להיות במקומות מסוימים כדי שהקארמה תתממש. כמובן, תמיד קיימת אפשרות בחירה לגבי האופן בו האדם פוגש את הקארמה שלו ובונה קארמה חדשה, אבל במסגרת כל תרחיש שהוא, עלינו להיות במקומות מסוימים ולבצע פעולות מסוימות ושניהם – המקומות והפעולות – קוראים לנו אליהם.

מתוך תיאור זה עולה סוד גדול: דווקא בחוש התנועה שקשור לעצמות, החלק הפיזי ביותר באדם, משתקפים היבטים גבוהים כמו חופש, אוטונומיה והסוד לתוכנית הקארמתית לחיים אלה. בזקנה, כאשר השלד נחלש והשליטה המוטורית בגוף יורדת עד כדי רעד בלתי רצוני, האדם עלול לאבד את החופש לנוע בעולם

ולהשליט בו את רצונו. חוויה זו עלולה לגרום לאומללות רבה, לרחמים עצמיים ולהסתגרות, בייחוד כשהאדם נזכר ביכולת הגופנית שהייתה בבעלותו בצורה כה טבעית בעבר.

הדרך להתמרה חיובית כוללת, היא כאמור תרגול פיזי של החוש, הן לחיזוק השרירים והעצמות והן לחיזוק חוויית התנועה. בהיבט זה, מומלצת פעילות גופנית מותאמת ליכולת האדם כגון התעמלות, עבודה בגינה, שחייה, ריקוד, הליכה, וכדומה. פעילויות כמו אוריתמיה, צ'י קונג ויוגה הן בעלות ערך מיוחד כיוון שמעבר לרמה הפיזית הן קשורות גם לפעילות הגוף האתרי. עיסוק באמנות, ובייחוד ציור בצבעי מים, תוך התבוננות באופן בו הצבעים מתמוססים ובאפקטים של כל צבע, מעצים את התנועה הפנימית ומעשיר את הנפש.

ברמה הנפשית-רוחנית, יש לוותר על אותו סוג של חיבור לעולם החיצוני שבא דרך שליטה. ויתור זה על שליטה מביא לחירות פנימית. התובנה הפנימית העיקרית בזקנה קשורה לחוויה ששום מגבלה או מעצור פיזי אינו יכול לשלול מהאדם את חירותו הפנימית, את הגמישות ואת יכולת התנועה החופשית בנפשו. יש לפתח חופש תנועה פנימי שמקורו ברוח, התענגות פנימית על תנועה של אחרים, פרגון, שמחה; כשרואים בעל חיים רץ או מופע של ריקוד – להתחבר וליהנות מעצם מהות התנועה ולשמוח בשמחתם של הנעים במקום לשקוע בעצב או נוסטלגיה על מה שהאדם כבר אינו יכול לעשות.

בזקנה יכולת הפעולה פוחתת, ובמקביל הולכים ונסוגים כוחות שבאים מן העתיד וקשורים בגלגול זה. הדבר דומה לקריאה בספר בעודו נכתב: ברור לנו שרק בסיום הספר נוכל להבינו. הזמן בו דפיו האחרונים של הספר נכתבים והספר עומד להיסגר, מאפשר הבנה של החיים שעברו, הבנה של אירועי החיים כביטוי לקארמה האישית, ומתוך כך נפתח מרחב עצום לעבודה בעולמות הרוח – אליהם מובילה הדרך ואל עבר הגלגולים הבאים. כבר בחיים אלה נוכל להתחיל בתהליכי "קמלוקה", התהליכים שאותם עוברים לאחר המוות, בהם אנו חווים את חיינו במהופך, כפי שחוו אותנו האנשים שפגשנו בדרך. אולי אף נוכל כבר לתכנן את המפגשים בעולמות הרוח לקראת הגלגול הבא. השער בו עוברים לעולם



פטר פאול רובנס (Peter Paul Rubens) זקנה וילד עם נרות, 1616

הרוח הוא שער חשוב, והאופן בו עוברים אותו עשוי לקבוע את איכות, עומק וגובה המסלול להמשך הדרך. לכן רגע המוות אף חשוב מרגע הלידה. זה הרגע שבו מתרחשת הטנספורמציה האמיתית. מול התנועה הפיזית המתמעטת, נפתח מרחב עצום לתנועה ברובד התודעתית, ולכוחות העתיד.

### חוש החום

חוש זה קולט חום הן מהסביבה החיצונית, מהשמם למשל, והן מתהליכים פנימיים המתרחשים ללא הרף בגוף. תהליכים אלו יוצרים הבדלי חום באורגניזם, וכתוצאה מכך הגוף צריך להשקיע מאמץ אקטיבי בחלוקה שווה של החום בכל הגוף. הלב הוא האיבר הפיזי אשר מניע את פעולת הדם, והאני קשור לפעולת הלב. כפי שהלב הפיזי פועל ללא הרף לאיזון החום בדם, כך האני פועל לאיזון ולא יחוד של הריבוי שקיים בישות האדם. ברובד הנפשי החום הוא בעצם האנרגיה של האני. חום האני הפועל בלב הופך לרגישות הלב, למצפון מפותח, ולרמה מוסרית גבוהה. אנרגיית החום



במהותה פועלת על ידי תנועת התרחבות. ובעצם כאשר אנו חווים בפנימיותנו חוויה נפשית של חום, אנו יוצאים אל העולם, יש ביכולתנו לפגוש את העולם בצורה אינטימית, ואנו מקרינים את החום שלנו החוצה, אך בו זמנית, גם קולטים חום מן הסביבה, מן האנשים. הדחף הוא לא לשמור את חום הלב, אלא להפיצו.

מה היא הטרנספורמציה השלילית של חוש החום? בזקנה נוטה הגוף להתקרר. פעולות אקטיביות של המרצה פיזית של הגוף על ידי תנועת השרירים מתמעטות, פעילות מחזור הדם יורדת, ומכאן שלגוף קשה לאזן את הבדלי החום שבתוכו. תהליכים אלה גורמים לכך שכוחות של קור חודרים לישות האנושית, אשר יכולתה להתמודד איתם יורדת. מכאן, יורדת היכולת לצאת עם חום הלב אל העולם, והיכולת לקבל חום מן העולם. אלו מובילים להסתגרות פנימית, קור פנימי וחוסי רגישות לזולת, המגיעה עד לאטימות נפשית. טרנספורמציה שלילית נוספת הקשורה לחוש החום היא איבוד הסבלנות. הפעולה הפיזית של חלוקת חום שווה בכל הגוף כל רגע, כל דקה, דורשת מידה של סבלנות, פיתוח יכולת המתנה. קיימים שני סוגי חוסר סבלנות בזקנה. ישנם זקנים שהופכים לחמומי מוח, קצרי סבלנות ונרגשים יתר על המידה – בכיוון שאפשר לזכותו "אדום", כלומר קשור לחום יתר. לעיתים קרובות אדם כזה יהיה שמן מדי, סובל ממחלות עצבים, בעל נטייה לשבץ, לסחרחורות, קוצר נשימה ובמצב מנטלי של לחץ. סוג שני של חוסר סבלנות בא לידי ביטוי בהלך רוח שלילי צונן, מסתייג, ואפילו בסרקזם, או ביחס של עוינות כלפי העולם. כיוון זה אפשר לזכותו "לבן". האדם הופך להיות חיוור, צנום, ועלול לסבול ממחלות של נוקשות יתר, כגון טרשת עורקים ודלקת מפרקים. הטיפוס ה"לבן" נוטה יותר לחוסר סבלנות מופנם, ואולי לכן המחלות עמוקות יותר ברמה הפיזית, בעוד שהטיפוס ה"אדום" נוטה לחוסר סבלנות מוחצן.

כדי לשמור על חוש החום ברמתו הפיזית, חשוב מאוד להקפיד על סביבה מיטיבה וקבועה ועל לבוש הולם לטמפרטורה. יש להפנות את המודעות להיבט זה. רצוי לנצל רגעים שניתן להיחשף בהם לאור ולחום השמש ("אמבטיות שמש"). חשוב גם להקפיד על תזונה ועל שתייה שאינן מעוררות

חוסר איזון בתהליכים פנימיים שקשורים לחום הגוף, כמו למשל, להימנע משתיית מים קרים מדי. רמה עמוקה יותר בטרנספורמציה החיובית של חוש החום היא יכולת ההפרדה בין הנפש לגוף, כך שהנפש לא תושפע מהגוף ההולך ומתקרר; יצירת מצב בו החום ואיכויות הלב מתקיימות הודות לקשר הישיר עם האני ללא צורך בתיווכו של הגוף הפיזי. טרנספורמציה חיובית נוספת היא פיתוח סבלנות והלך נפש של שלוה, כאשר הדברים אינם מתרחשים לפי רצוננו; סבלנות כלפי עצמנו וכלפי הזולת. לאדם מהסוג ה"לבן", המסתגר, דרוש פיתוח חום הלב, בעוד שלאדם מהסוג ה"אדום", המתרגש יתר על המידה, דרוש פיתוח יכולת חשיבה וחוכמה, אשר יסייעו לנפש לאזן את חומה.

### הזמן בו דפיו האחרונים של הספר נכתבים והספר עומד להיסגר, מאפשר הבנה של החיים שעברו כביטוי לקארמה האישית

תרגילים אקטיביים שעוזרים לפיתוח מודעות לחוש החום הם תרגילים תודעתיים בהם הזקן מתבונן בחייו מבחינה ביוגרפית, דרך שאלת מצבי חום וקור רגשיים, תוך התמקדות בשאלות כגון, איפה אני חם, מול מי, באילו מצבים? איך זה מתבטא? איפה אני קר? איפה בחיי אני צריך יותר חום, יותר תשוקה, יותר רגש? מול מי? באילו תחומים בחיי? באילו מצבים?

מומלץ גם תרגול דמיון מודרך שנושאו החדרת חום תודעתי באברי הגוף השונים.

"דרך הראייה, אנחנו לוקחים פנימה לתוך עצמנו יותר מהתכונות של העולם החיצוני מאשר דרך חוש הריח. ואנו לוקחים פנימה עוד יותר עם חוש החום. מה שאנו רואים, מה שאנו קולטים בעזרת חוש הראייה, נשאר יותר זר לנו מאשר מה שאנו קולטים דרך חוש החום. הקשר עם העולם החיצוני שאותו אנו קולטים דרך חוש החום הוא כבר קשר אינטימי מאוד. כאשר אנו מודעים לחום או לקור של אובייקט, אנו בעצם חווים את החום או הקור הזה – אנו חווים אותו יחד עם האובייקט [...] באמצעות חוש החום, אנו כבר משתתפים במהות האובייקט שאותו אנו קולטים."<sup>4</sup>

**חוש האני – סוד הוויתורים בחושים**  
במאמר זה הוצגה דרך עבודה עם החושים ממהותם הפיזית אל מהותם הרוחנית. נתיב חקירה נוסף הוא הציר התודעתי שעובר מחוש המגע עד חוש האני, דרך הוויתורים הנדרשים בכל חוש כדי להגיע למהותו הפנימית. לדוגמא, בחוש השמיעה, כדי לשמוע מנגינה, יש לוותר על השמיעה של רטט הטונים המופרדים. המנגינה היא מה שעולה מבין הטונים. אם ברצוננו לפגוש שפה ולהבינה, עלינו להתעלם מהמנגינה של המילים. אם נקשיב למנגינה נקלוט איך הדבר נאמר אך לא מה שנאמר. כדי שחוש המחשבה יגשים את מטרתו ונבין לעומק מחשבה חדשה, עלינו להקשיב תוך ויתור זמני על הרעש של המחשבות שלנו.

גולת הכותרת של החושים היא החוש לאני של הזולת. "התפיסה של האני של הזולת תלויה בחוש האני, בדיוק כשם שהתפיסה של הצבע תלויה בחוש הראייה. את איבר הראייה אנו יכולים לראות, אך הטבע אינו מאפשר לאדם לראות באותה הקלות את האיבר שחש את האני. האיבר לחישה האני נמצא בכל הישות של האדם ובנוי מסובסטנציה עדינה מאוד"<sup>5</sup>.

כדי לקלוט את האני של הזולת, עלינו להתעלם מכל מה שעומד כמחסום הן בו והן בתוכנו. מתוך אני פעיל ומפותח, ההתחברות לאני של הזולת מתאפשרת דרך שכחה של כל מה שאנו יודעים, של כל מה שאחזנו בו: תפיסות, עמדות, נורמות... זוהי ההיכרות האינטימית ביותר, והחושים, כמו משפך, מובילים לאיכות זו של חיבור עם הזולת. זאת חוויה אשר בזכותה מתבטלת הבדידות האנושית, ובמקומה נוצר חיבור אל הרוח דרך ישות האדם שמולנו.

### המעבר מקבלה לנתינה בזקנה

אחד מצירי ההתפתחות בישותו של האדם, ככל שהרוח הולכת וממלאת את ישותו, הוא המעבר מרצון לקבל לרצון לתת. כיצד תהליך זה יתבטא בזקנה, בה כאמור יש את הפוטנציאל הגדול ביותר לכך? מה הוא אופי הנתינה הייחודי לעולם, דווקא כאשר היכולת לפעול בעולם בצורה אקטיבית יורדת? זוהי נתינה מהרוח. הרוח מעצם טבעה היא נוכחות, ממשות, לכן זוהי נתינה שאינה מחפשת. השהות וההימצאות עם אדם זקן, שזו הפכה מהותו, היא ברכה. הזקן הופך ברכה לסביבתו, כפי שהשמש

מאירה מעצם טבעה. טיול בטבע בחברתו של אדם אשר מתחבר למהותה הפנימית של תנועת הכלב שהוא פוגש בדרכו, מתענג על חוויית משב הרוח בגופו, הופך לחוויה של חיבור פנימי עמוק גם עבור האדם שנמצא במחיצתו. גם כאשר עולה במפגש ההיבט המילולי, היכולת של האדם הזקן לפנות את עצמו ולקלוט את מהותם הפנימית של התהליכים והאנשים הסובבים הופכת מפגש עימו למקור חוכמה עמוקה ומיוחדת במינה. היבט מיוחד של תהליך זה בא לידי ביטוי באנשים אשר בגילאי 63 ואילך פעילים עדיין במערכות ציבוריות או פרטיות, ואשר בגיל זה הם עדיין בעמדה בה הם מניעים תהליכים באופן אקטיבי בעולם: פוליטיקאית אשר דווקא בגיל זה תפעל לקידום תהליכי הידברות ושלוה, אשת עסקים שבגיל זה תשנה את מבטא וגישה ותתרום ממשאביה לסביבתה, סופר אשר יעבור טרנספורמציה אישית שתבטא באיכות כתיבתו, מסעדן, ספרן או פסיכולוגית, שבשלב זה יתרמו את כל הידע שצברו בכתיבה או בהדרכת צעירים מהם. ובמקביל, במעגל המשפחתי, עולה אפשרות לנתינה ייחודית לנכדים. בנתינה בזקנה עולה סוד גלוי: דווקא בצמצום, המאפיין שלב זה של החיים, נפתח המרחב למעגל נתינה עצום וייחודי למשפחה, לאנשים ולעולם השייכים עדיין לגלגול זה.

בזקנה, יותר מאשר בכל גיל אחר, כאשר כוח הכובד מנצח, הגופים מתפוררים וכוחות החיים כלים, מתגלה עוצמתו של האני כיהלום העולה מבין ההריסות, מאיר את מרחבים, ומאפשר איזון חדש בין העבר לעתיד, ביני לבין העולם, בין רמות התודעה שכבר נרכשו לבין אלו שמחכות להתגלות.

1. רודולף שטיינר מתוך ידע האדם, פרק 8, GA293.  
2. רודולף שטיינר, חידת האנושות, הרצאה מס' 7.  
3. מתוך ידע האדם, פרק 8 GA293.  
4. רודולף שטיינר, חידת האנושות, הרצאה מס' 7.  
5. רודולף שטיינר, מתוך ידע האדם, פרק 8 GA293.

מקורות נוספים:

Norbert Glas, *The Fulfillment of Old Age*, Anthroposophic Press, 1970.  
Albert Soesman, *Our Twelve Senses*, Hawthorn Press Ltd, 1999.

גלי אדר, MA, יועצת ביוגרפית, ומרצה בנושאי קארמה, ייסדה תוכנית להכשרת יועצים ביוגרפיים, מנהלת בית הספר לייעוץ ביוגרפי "אם החיטה", וכותבת ספר בנושא חקר הקארמה. mhahita@gmail.com

תודה למרים פטרי על עזרתה הרבה בהכנת המאמר, ועל תרגום הקטעים מאנגלית.