

## פדגוגיה מתבוננת<sup>1</sup> הלכה למעשה

מיקי (מיכאל) מוטולה

הסטודנטים ירדו מהאוטובוס. הגענו לשדה בוקר, לאחוזת הקבר של דוד בן גוריון. האוויר היה צלול ורך כפי שהוא בדרך כלל בחורף במדבר. חלק מהאנשים התעוררו משינה של נסיעה ארוכה שהתחילה מוקדם בבוקר באורנים, אחרים המשיכו את השיחות שניהלו בדרך, ומעטים הסתכלו סביבם כדי לראות לאן הגענו ומי השותפים שלהם למסע. הלכנו בפארק, מחפשים מקום מתאים כדי להתחיל.

מתי בדיוק הייתה ההתחלה? האם כאשר נדברנו לפני כשנתיים, יעל אברהמי ראש החוג למקרא ואנוכי, לעשות קורס "שונה" במקום "אחר"? האם ברגע שקיבלנו אישור ליוזמה החינוכית שהצענו? אולי בפגישות התכנון השונות, בעלייה לאוטובוס באותו בוקר חורפי, או אולי לפני כארבעים שנה, כשהצטרפתי לקבוצות של גורדייף בפריז בעקבות דחף - או נכון יותר תחושת חסר ורצון להבין? שנים רבות יצרתי מחיצה שהפרידה בין "העבודה הפנימית", שהייתה בעיקרה לימוד יישומי של מסורות רוחניות שונות, לבין החיים המקצועיים כפסיכולוג קליני וכאיש חינוך. בשנה האחרונה אני מנסה להסיר את המחיצה בזהירות, בחשש, בודק את האפשרויות ואת המחירים. הקורס בנאות סמדר "מדיאלוג מקראי לדיאלוג עכשווי", שעליו אני עומד לספר, הוא אחד הניסיונות לשילוב שני העולמות.

ידענו שבדרך לנאות סמדר, בעצירה לקפה הנהוגה בטיולים לדרום, יש להתחיל לכוונן את הקבוצה לעבר הצליל שרצינו לחפש. ידענו שאם לא נשים לב, אפשר יהיה להחליק בקלות ל"תלם של טיול שנת" עם כל האסוציאציות הרגשיות וההתנהגותיות, ועם הזיכרונות שמשוקעים בכל אחד מאתנו ומתעוררים בתנאים אלו. ביקשנו דבר-מה אחר.

הצענו לסטודנטים סיפור שמצאתי בספרו של אילן עמית (2013), **חידת הנוכחות: פרקים בעבודה פנימית**. להלן הסיפור בשינויים קלים:

1 פדגוגיה מתבוננת (contemplative education) מנסה לשלב בתוך הלימוד האקדמי תאוריות ופרקטיקות של התבוננות, של מדיטציה ושל הקשבה לאחד. המטרה היא להפוך את הלימוד של התכנים הדיסציפלינריים לאישיים ולעמוקים יותר תוך מבט על ההקשרים החברתיים והרוחניים הרחבים ביותר.

מורה נשאל על ידי תלמיד איך צריך לחיות. באותה שעה עברה ברחוב חבורת נשים שנשאו על ראשיהן כדי מים, ריכלו בקול, והניעו בהתלהבות את ידיהן. המורה הצביע עליהן ואמר: "צריך לחיות כמו הנשים האלה". כשהביעו הנוכחים פליאה, הוסיף המורה: "נראה לכם שכל מעייניהן של הנשים האלה נתונים לרכילות שהן מחליפות ביניהן, אך למעשה בעודן עסוקות בדיבור ובהליכה, תשומת הלב הפנימית שלהן מופנית לכד המים שעל ראשן ולאיוון העדין שהן צריכות לשמור כדי שהכד לא ייפול.

חילקנו את הסטודנטים לזוגות, וביקשנו מהם לשתף זה את זה בשאלה מהו אותו כד מים בחייהם, שאליו היו רוצים להפנות את תשומת הלב הפנימית שלהם. מה ביקשנו כשיצאנו לדרך ותכננו את הקורס "מדיאלוג מקראי לדיאלוג עכשווי" בנאות סמדר? ביקשנו הזדמנות לשוחח על "מה שלא ניתן לדבר עליו" המיסטי, בשפתו של ויטגנשטיין (Wittgenstein, 2010). ביקשנו להנכיח את הדבר שאינו ניתן לתיאור (inexpressible), ושעל אודותיו ממליץ הפילוסוף לשותק?<sup>2</sup> ביקשנו ליצור את התנאים הנחוצים כדי שהדבר העמום הזה "יראה את עצמו". צ'ואנג-טסה מבטא בדרכו אותה דילמה:

המכמורת קיימת עבור הדג. משתפסת את הדג, אתה יכול לשכוח את המכמורת. המלכודת קיימת עבור הארנבת. משתפסת את הארנבת, אתה יכול לשכוח את המלכודת. מילים קיימות עבור המשמעות, משתפסת את המשמעות, אתה יכול לשכוח את המילים. מי ייתנני אדם ששכח את המילים כדי שאוכל להחליף אתו מילה! (מתוך הופמן, 1977: 96)

צ'ואנג-טסה מעז ללכת רחוק יותר מהפילוסוף הווינאי. הוא מזמין לשיחה על הדברים שמעבר למילים.

בעשורים האחרונים הוסט הדגש בהוראה מהמפגש בין המורה לבין התלמיד אל חומר הלימודים. נמצאו דרכים יצירתיות לקרב את התלמידים אל נושאי הלימוד המגוונים. המצוקה המורגשת בכל מערכות החינוך אינה, לדעתי, תוצאה של חוסר יצירתיות פדגוגית או חוסר יכולת של המורים ללמד את החומר, אלא היא נובעת מהתרחקות המבוגרים מעיסוק בנושאים המהותיים הנוגעים לילדים ולבני הנוער. יש ודאי סיבות רבות לכך, אך אין ספק שעם השנים נוצרה תחושה ש"שאלות האדם" אינן רלוונטיות למרחב הבית-ספרי. שאלות לגבי משמעות החיים ומקום הרוח והאתיקה בחיי האדם, נשארו מחוץ לכותלי בית הספר לטיפול המשפחה והמדיה.

הדרך להחזיר את הנושאים הללו לבית הספר עוברת דרך הכשרת פרחי ההוראה. מוטלת עלינו החובה כיום יותר מאשר בכל זמן אחר, להחזיר את

<sup>2</sup> "There is indeed the inexpressible. This shows itself; it is the mystical" (6.522),  
 "Whereof one cannot speak, thereof one must be silent" (7) (Wittgenstein, 2010).

השאלות היסודיות אל קדמת הבמה החינוכית. האתגר שלנו בהכשרת מורים הוא למצוא את התנאים שיאפשרו מרחב חי שבו ניתן יהיה לעסוק בשאלות הקיום והרוח. הקורס על הדיאלוג המקראי שאני עומד לתאר, ניסה לייצר את התנאים המיטביים כדי לאפשר דיאלוג כן עם הסטודנטים סביב שאלות אלו.

### התנאים

התנאים לכל פעולה חינוכית הם עניין חשוב, וייתכן שהם העיקר. לפעמים אני חש שכל מה שמחנך יכול לעשות הוא ליצור תנאים ללמידה. כל השאר אינו תלוי בו. אם כן מהם התנאים לקיומו של קורס אקדמי שבו ניתן יהיה להביא לידי ביטוי באמצעות השפה היומיומית את הממד העדין יותר של החיים, שבחסרונו אנחנו לפעמים מרגישים, או להתכוון לקראת חיים הרמוניים יותר מאלה המפוצלים והמטולאים שאנחנו מכירים?

הקדשנו תשומת לב רבה למסגרת שיצרנו תוך הבנה שהרבה יישאר ביד המקריות. הבחירה הראשונה והעקרונית הייתה למקם את הקורס בקיבוץ נאות סמדר. יישוב זה הוקם "מתוך כוונה ליצור קהילה לומדת שבה ייבחנו בפועל שאלות על מצבו של האדם בעולם דרך יחסים, עשייה והתבוננות"<sup>3</sup>. חשבנו שמפגש עם אנשים שלומדים בדרך ישירה את האדם, את הקהילה ואת היחסים בין בני הקהילה, יעשיר את החוויה הלימודית של הסטודנטים. ניסינו למצוא את האיוון הנכון בינינו לבין אנשי הקיבוץ. לא רצינו שהם ינהלו את הקורס כפי שהם עושים במסגרת המדרשה החינוכית שהקימו לאחרונה, ומאידך גיסא לא רצינו להתנהל כקבוצת תיירים-חוצנים שמשמשים רק בחדרי ההארוחה ובשירותי ההסעדה. חיפשנו מפגש משמעותי מבלי לוותר על האוטונומיה שלנו.

מקום המגורים שלנו בקיבוץ היה במתחם יעלון המרוחק כשני קילומטרים ממרכז הקיבוץ, מרחק נכון שאפשר לאנשים ללכת ברגל פעמיים ביום: לפני הלימודים ואחריהם. אכלנו בחדר האוכל עם אנשי היישוב בשקט, כמנהגם. כל בוקר הייתה הליכה שקטה של שעה בהנחיית אנשי המקום שהסתיימה בשיחה סביב מדורה. התקיימו כמה מפגשים עם אנשי היישוב לשיחות, אך ברוב שעות היום למדנו בתוך עצמנו בבית האמנויות שנמצא בלב הקיבוץ. כפי שיסופר בהמשך, המפגש עם היישוב ועם תושביו היה משמעותי מאוד בתהליך הלמידה. הלימוד התמקד בטקסטים שהסטודנטים והמרצים הכינו מראש. ספר איוב עמד במרכז הלמידה, והוא השתלב בצורה מפתיעה אצל חלק מהסטודנטים

בחויות נוספות שחוו במהלך הקורס. כל שיעור נפתח בכמה דקות של התבוננות שקטה, בהתחלה התבוננות מונחית ועם הזמן התבוננות חופשית. שילבנו תרגילים של ישיבה שקטה בתשומת לב רחבה עם תרגילים קטנים של התבוננות ממוקדת יותר. למשל שלחנו את הסטודנטים לבחור נקודת מבט או אובייקט במרחב הגדול של בית האמנויות, להתמקד בהם במשך כרבע שעה, ואז לחזור למליאה. בהזדמנות אחרת ביקשנו מהם לבחון בתשומת לב פעולה פשוטה שהם עושים, כמו אכילת תמר.

הזמנו את הסטודנטים לרגעים של יצירה. באחד הערבים הם התבקשו להעביר את פרי הלמידה הטקסטואלית בצורה של מחזה קצר. בסוף הקורס היה עליהם ליצור מיצגים בטבע שיסכמו את הלמידה בקורס. העובדה שבחרנו לקיים קורס מרוכז של ארבעה ימים, נתן כמובן מקום לאינסוף הזדמנויות לשיחות לא פורמליות בהרכבים שונים, שיצרו תחושה של למידה מתמשכת ללא התחלה וללא סוף.

**שקט, התבוננות ותשומת לב - "בחיים אני צריך למלא את החלל במילים, אני כל הזמן מאַרַח"**

רבי נחמן מברסלב אמר "כי עיקר האדם הוא השכל, ועל כן במקום שחושב בשכל, שם כל האדם" (ליקוטי מוהר"ן א כא'). האדם נמצא במקום שמחשבותיו נמצאות. איכות הווייתו כאיכות מחשבותיו. כדי ללמוד את ההווה ולהתבונן בעצמו, אין לו מנוס אלא להיות שקט. רק בתהליך הרגעת התודעה יכול להתהוות תהליך של למידה משמעותית מהסוג שחיפשנו. ברגעים של שקט, של תשומת לב, יכול הקשב לנוע בחופשיות ולהכיל את כל התנועות של המחשבה ושל הרגש. בהמשך, אם זכה ברגע של חסד, יתאפשר לו לאדם במצב של הקשבה רגועה ומתמשכת, להבחין שהשקט אינו עניין פסיבי של שלילה, של אֵין. הוא ירגיש שהשקט הוא אפשרות של חיים, ואולי ברגע זה יטעם טעם עדין שיכול להתפתח להבנה שהדרך שבה חי את חייו ביומיום היא חלקית.

רוב הסטודנטים נענו להזמנה להתנסות: לראות ולהתבונן בשקט מה קורה כשהם מנסים להכיל את הזרם האסוציאטיבי של המחשבות ושל הרגשות שמציפים אותנו בכל רגע. להלן כמה עדויות.

בחדר האוכל התבקשו הסטודנטים לסעוד בשקט, להשתמש בדיבור רק מעט, רק כאשר הדבר הכרחי, כפי שנוהגים אנשי נאות סמדר: אבל איכשהו בתוך כל השקט הזה עם המחשבות שרצות פתאום, מצאתי

את עצמי אוכל בלי חשש, בלי להרגיש שבוחנים אותי, בלי להרגיש שאני עושה משהו שהוא לא בסדר. לא היו מבטים מוזרים, נעלמה הציניות נעלמה הביקורתיות, כולם היו שם פשוט בשביל לאכול ותו לא (אבי).

האוכל לא טעים יותר בנאות סמדר, אלא שהתאפשר לנו, באכילה בדממה, להתבונן בטעמים, להתבונן באוכל, ולא התרכזתי בדיבורים שמרחיקים מהאוכל את הטעמים (ריבי).

הליכת הבוקר בשקט, "הליכת המשך" בשפת אנשי נאות סמדר, הייתה הזדמנות נוספת ללמוד את חוויית הדומייה. ביום הראשון הגדרנו את ההליכה כחובה. רצינו שכולם יתנסו. ביום השני בחרו הסטודנטים אם להשתתף או לא. אחדים לא הגיעו:

אמנם ויתרתי על הליכת המשך באותו הבוקר, אך לא ויתרתי על הליכת המשך עם עצמי. צעדתי עם שתיים מחברותיי לעבר חדר האוכל, ובאופן לא מפתיע הלכנו בצורה שקטה, שרק מי שהיה שם בשלושת הימים האחרונים יכול היה להבין את השקט היזום הזה. שקט מוסכם. שקט חסר-מבוכה. באותם רגעים חשתי כמה אני אוהבת את השקט הזה. כמה הוא נחוץ לנו במהלך חיינו, במהלך שגרתנו. הפעם הצלחתי להקשיב לסובב אותי [...] הקשבתי לצעדיי, הקשבתי לציוץ הציפורים, הקשבתי לרוח (תמר).

ההזדמנות ללמוד את השקט אינה בהכרח חד-פעמית. אצל חלק מהסטודנטים היא השתלבה בתובנות רחבות יותר. הבנה חדשה מהי למידה הפכה לחוויה רוחנית: ואז נהיה שקט והרבה התבוננות, ובתוך השקט מצאתי למידה, למידה עמוקה, חזקה, למידה שלא פוסקת. החוץ והפנים התערבבו יחדיו כאילו לא ניתן היה להפרידם. חשתי איך הספר יוצא החוצה. שתיקת הרגעים אל מול שתיקת המקום, שאלותיו של איוב אל מול שאלותינו אנו. כאיוב גם אנחנו וגם המקום, בסוף, ראינו את שמענו, את תשובת האלוהים, המקום, עם כל עוצמתו (דנה).

לאחר ההליכה והשיחה סביב המדורה חזרנו ירמי ואני לכיוון חדר האוכל. ירמי שתק במשך כל זמן הישיבה סביב המדורה, שתיקה שאינה אופיינית לו. שאלתי אותו להרגשתו, וכך ענה:

היה לי כל כך טוב, הייתי יכול להישאר עוד הרבה זמן במצב זה. בחיים אני צריך למלא את החלל במילים, אני כל הזמן מאַרַח (ירמי).

סטודנטית שחיה בקהילה שהשיח הוא מרכיב חשוב בהווייתה, קהילה שפועלת רבות במישור החברתי-פוליטי, מצאה את עצמה בודקת לעומק את האיוון בין העשייה החיצונית לבין העשייה הפנימית, והגיעה למסקנה הזו: אילו הייתי יכולה לחוות חוויות ולהישאר בהן מבלי להרגיש צורך להעבירן הלאה, ייתכן שחיי היו מתארכים. יש משהו מעייף מאוד בניסיון מתמשך לשנות, לעצב, לדאוג שקולי יישמע (עדיה).

## המפגש עם אנשי נאות סמדר - "ראיתי אותם, הבנתי אותם ויותר מכול אהבתי אותם"

הדרמה האמיתית התרחשה במפגש עם אנשי נאות סמדר. המארחים לא התנהגו כמארחים רגילים, לא נענו לסקרנות הרגילה של הסטודנטים, ולא ענו באופן פשוט לשאלות. הם חיפשו שיח אחר, ישיר, מייד וחוקר. עבור רוב הסטודנטים היה זה לא פחות מהלם תרבותי.

לא אהבתי את המבטים המוזרים שלהם [...] אני במין סוג של הלם תרבות, אני מודה, ואני מנסה להבין וללמוד את התרבות הזו בכלים שיש לי. אני משתדלת מאוד להישאר פתוחה, אבל אני מרגישה בצד השני חומה. [...] אין פה באמת פתיחות, אין פה באמת דו-שיח, דיאלוג. אני שואלת - הם נעלבים, הם שותקים ולא מדברים. ובמקום זה הם מראים לי פרחים. ומה כל החוקים והמסגרות הללו עליהם?! (דנה).

אמנם נאמר לנו טרם הארוחה כי אנשי המקום אינם נוהגים לדבר בשעת הארוחה, אך לא העליתי בדעתי שאכן הם מיישמים זאת בקפדנות, וודאי לא שיערתי ששקט יכול להיות צורם כל כך. כל הביטחון שנבנה אצלי במהלך היום נעלם בן רגע, כאילו שמטו את הקרקע תחת רגליי. גם בשיחה שערכנו לאחר הארוחה חלפו במוחי אינספור מחשבות ורגשות שלילים, כגון "למה באתי לפה?", "הם לא נורמליים, האנשים כאן, איך הם חיים ככה בכלל?" וכולי. רק חיכיתי לרגע בו אגיע לחדר ואוכל להתכנס בעצמי (שולה).

ביומיים הראשונים הייתה תחושה כללית של זרות אל מול אנשי המקום והמסר שהם ניסו להעביר לסטודנטים. ביום השלישי והרביעי חל שינוי דרמטי. הנכונות של הסטודנטים לבחון את הרגשות השליליים שלהם כלפי אנשי נאות סמדר ואת המשמעות האישית של רגשות אלה, הייתה ללא ספק הגורם המרכזי לתפנית. הנה תהליך מעניין של התבוננות ושל אינטגרציה:

.....חזרנו אחרי מנוחת צהריים לסיכום נושא איוב והרעים. אני חושבת על טקסט לא מובן שיוצר תסכול ואולי גם רתיעה, על מילים קשות שיוצרות קושי להבין את הסיפור. כך אני מרגישה עם האנשים בנאות סמדר. השפה שלהם כל כך זרה לי, שאני לא מצליחה להבין אותם, את הסיפור שלהם, ויש לי קושי לנהל אתם דיאלוג אמיתי. אני מקשיבה לקטעים של בובר בנושא שיח אמיתי, וחושבת אם אני מביאה את עצמי לשיחה עם אנשי נאות סמדר, האם אני באמת נוכחת. אני באמת מקשיבה למה שהם אומרים, מספרים, או שאני מתבצרת בתוכי, באמת שלי? ומהי האמת שלי, האם אני כנה עם עצמי? אני בכזאת התנגדות לשקט שמסביבי, ולא שואלת את עצמי למה. האם חוסר היכולת שלי להקשיב, להתבונן, והעובדה שאני מביאה לתוך השיח עם אנשי נאות סמדר את עצמי עטופה במגננה ולא פנויה [...] חוסמים את היכולת שלי ליצור דיאלוג? אבל המחשבות עדיין בוסר, ולא מחלחלות לידי הארה [...] (ריבי).

היכולת לבחון את המצב באופן אישי מביאה לאחר זמן-מה להתרת הקונפליקט הפנימי:

[...] אני שומעת פתאום יותר רחש בחדר האוכל. יש דיבורים (וזה לא הקבוצה שלנו שמדברת), יש תחושה של חיים. אני חושבת שעכשיו אני פנויה לשיחה, וכפי שבובר אמר, אם אני פנויה לשיחה היא יכולה להגיע לשלמות (ריבי).

גם ההליכה השקטה בבוקר היא זירה לפתרון של הקונפליקט הרגשי. דנה, שבחרת להגיע להליכת ההמשך ביום השני, נתקלת בקשיים בגלל פחד הגבהים שלה. ענת מנאות סמדר, המנחה של ההליכה, שמה לב לקשיים שלה ואוחזת בידה:

אתמול היה יום משמעותי. מלא בלמידה. על עצמי, על המקום, על איוב ועל מה שביניהם. הבוקר הצטרפתי לצעידת המשך רשות. כן, בחרתי בשתיקה, ברשות, ונהניתי ממנה כל רגע. עבורי היה משהו טוב בצעידת הבוקר הזו, אף על פי שהיא לא הייתה לי פשוטה, והייתי צריכה להתמודד שם עם פחד הגבהים שלי. לפני הצעידה ואחריה משהו השתנה. בפעם הראשונה הרגשתי את "המקומיים". ראיתי אותם, הבנתי אותם, ויותר מכול - אהבתי אותם. משהו נפתח גם אצלי וגם אצלם, כך הרגשתי. פתאום הם נראו לי קצת פחות מקומיים, ויותר חברים שבחרו את דרכם בחיים, כעצתו של בובר. גם אם איני מסכימה עם דרכם, אני לגמרי "מאשרת". ועכשיו אני כבר מרגישה את הטבע במלוא עוצמתו (דנה).

לא צפינו את התגובות החזקות והקשות בחלקן למפגש עם אנשי נאות סמדר, ואיני חושב שעשינו דבר-מה מכוון כדי "לטפל" בהן. התנאים שיצרנו ושהמשיכו להיווצר בכל רגע פתחו מרחב "טיפולי", "מרחב ביניים" בשפתו של ויניקוט (1995), מרחב שאינו כולו דמיון ואינו כולו מציאות, ובו פועלת היצירתיות ומתירה סיבוכים רגשיים.

### יצירה - "פתאום ראיתי את עצמי מרגיש וחושב כמו אמן"

ביום האחרון ישבנו בבוסתן של נאות סמדר מוקפים בברכות מים, צמחייה עשירה, פינות ישיבה ומדבר שעוטף את הכול. חילקנו את הסטודנטים לשלוש קבוצות, וביקשנו מהם ליצור עם כל מה שימצאו בשטח, מיצג שיסמל את החוויה הלימודית שלהם. עבור חלק מהסטודנטים החוויה החדשה הזו, הלא-מוכרת, פתחה אפשרויות.

ואז הגיע היום הרביעי, אוי איזה יום זה היה. היום הרביעי הביא אותי למקומות שלא ידעתי שקיימים בי. פתאום מצאתי את עצמי יושב עם חברי הקבוצה. [...] בעוד הן מדברות על הפרויקט שעלינו לבצע, אני מוצא את עצמי מקשיב לסביבה, רואה מקום פסטורלי מדהים ביופיו המשלב בתוכו את כל מה שאני מאמין בו [...] ופתאום מצאתי את עצמי מרגיש וחושב כמו אמן, ובשיתוף פעולה עם אנשים נוספים מגיע להבנות ולתובנות, שבעצמי לא הייתי מגיע

אליהם. וזו היא המהות של נאות סמדר עבורי: להתבונן ולהקשיב - להבין - לחשוב - לשותף - להשתתף - ליצור - להתפעל. וזו האמת הפנימית שלי (אבי). היה רגע מיוחד באותו בוקר שלא אשכח, רגע שסימל עבורי את רוח הניסיון כולו. ישבנו והתבוננו במיצג של אחת הקבוצות. הסטודנטים בנו שביל קטן ועדין מאבנים קטנות, שהזכיר לנו מאוד גינות יפניות ברוח הזן-בודוהיזם. מישהו העיר שבגנים היפניים יש להקשיב גם לצלילים ולקולות, מאחר שהם חלק מהיצירה. הוא הציע שנפסיק לרגע לדבר. מאחר שההצעה שלו באה בהפתעה, היה רגע של שקט וקצת מבוכה, ואז עלה קולה של אחת הסטודנטיות שניסתה להתמודד עם האי-ודאות והמבוכה: "טוב, אז מה עושים עכשיו?" השאלה התמימה, הישירה, שהנכיחה את הניגוד בין עשייה ואי-עשייה, הביאה את כולנו לידי צחוק משחרר שנמשך דקה או שתיים ואחריו השתרר שקט, "קול דְמָמָה דְקָה". במשך דקות אחדות התמסרנו לדומייה, לשקט ולהקשבה, ללא חשש. גבולות האני היו לרגע חדירים יותר, לשנייה טיפת המים חזרה לאוקיינוס. כך לפחות הרגשתי. אחרי שיחת סיכום עם אנשי נאות סמדר עלינו לאוטובוס והתחלנו את המסע חזרה לצפון.

**מה נשאר? "נשאר סוד של דברים שלא ניתן להסביר במילים"**  
אחרי כחצי שנה שלחנו דואר אלקטרוני לסטודנטים ושאלנו אותם: "מה נשאר?" חלקם החזירו לנו תשובה.

#### **אז מה נשאר אחרי חצי שנה?**

נשאר הרבה טעם של עוד, ביחד עם שקט שמסתפק במה שיש והבנה שמה שמחפשים נמצא ממש כאן לידי.  
נשאר הרבה מרחב - לחשוב, ליצור, לדמיין, להיפתח, לשוטט.  
נשאר סוד - של דברים שלא ניתן להסביר במילים.  
נשאר רוגע - להיות קצת יותר מי שאני, קצת פחות מה שצריך.  
סבלנות וסובלנות, קבלה, אהבה, פתיחות.  
נשארה עוד עבודה, להגיע לדברים שכתבתי בקצת יותר רגעים בחיים, עם עוד כמה אנשים, לגעת בציפור הנפש שלנו.  
נשאר חלום שאפשר להקיץ ממנו קצת, להתרענן באפשרות של משהו קצת שונה, של רגע קסום בנווה מדבר, בשתיקה רועשת ורעש שקט.  
נשארה הרבה יצירה והרבה פחות שיפוטיות. מפגש בין חומר ורוח.  
נשארה חוויה חזקה שהולכת אתי לכל מקום (נילי).



### טעם של הרגע

הזיכרונות והשיחות עוד מהדהדים בי, וכאשר עולה לו זיכרון כזה אני מנצלת את הרגע לעצור, לחשוב ולתהות רגע אם אכן אני שלמה עם המקום בו אני נמצאת (שולה).

### טעם של אותנטיות

אני מרגיש לפעמים איך אני עוצר את עצמי מלהשמיע דברים שאין בהם מאום מלבד השמעת קול שתעיד על קיומי, ולא ניסוח שאוחז בדבר עצמו. בשיח מול החניכים בפרט ומול אנשים בכלל, אני נזכר מדי פעם שאין משהו שאגיד שישנה בהכרח את מצבם, אך הקשב שלי שם אותם במקום בו יש להם נוכחות אמיתית (ירמי).

### טעם של הפתעה, טעם של "אני"

הרגשתי מופתעת מעצמי בהתמסרות המהירה למקום, לאנשים, לאווירה ולחוויה. מהיכרות רבת-שנים עם עצמי אני מתקשה להסתגל למקומות חדשים, בעיקר כאשר השינוי הוא משמעותי, ובנאות סמדר יחד עם האווירה והכללים הברורים שהיו שם, הרגשתי כל כך מחוברת לעצמי ובמבט לאחור הרגשתי אני! (תמר).

### סיכום

ניסיתי להעביר את "רוח הקורס". המילה קורס קשורה אטימולוגית למילה תנועה, המשכיות. האם הצלחתי? האם ידעתי לספר על התנועה בין ההתרחשויות החיצוניות להתרחשויות שבלב? האם השכלתי לתאר את כל מנעד החוויות מן העדינות ביותר, הסמויות, עד המוחצנות ביותר? והשאלה החשובה ביותר, האם הצלחתי להבהיר עד כמה לא ידענו לקראת מה אנו הולכים? האם הצלחתי לומר שלא ידענו מה אנחנו עושים, ושאוּלי הודות לחוסר ידיעה זו קרה הלא-צפוי, שהיה בסופו של דבר העיקר בנאות סמדר? האם הצלחתי לומר מהו אותו עיקר?

### אחרית דבר

שילוב פדגוגיה מתבוננת בהכשרת מורים אינו רק שאלה של הוספת תכנים רוחניים והומניסטיים לתכנית הלימודים. מדובר בדרך משלימה לראיית המציאות, שאותה יש ללמד את הסטודנטים. זאיונס (Zajonc, 2003) מבחין בעקבות אפלטון בין שתי צורות ידיעה חשובות, המשלימות זו את זו. אחת היא dianoia - חשיבה מבוססת על לוגיקה; והשנייה episteme - תפיסה ישירה של המציאות. סוזוקי (פרום, סוזוקי ודה מרטינו, 1975) ממחיש שני אופני ידיעה אלו כאשר הוא משווה בין תפיסת המציאות המערבית והמזרחית באמצעות

שני שירים, אחד של טניסון (1809-1892) והשני הייקו של באשו (1644-1694).  
שירים אלו היו חלק מהלימוד בנאות סמדר.

השיר של טניסון מסמן את דרך הידיעה האנאליטית, זו המפרקת כדי להרכיב:

Flower in the crannied wall,	פרח בין סדקי-הקיר,
I pluck you out of the crannies,	ממקום סתך תולש אני אותך,
I hold you here, root and all, in my hand	הנה אוחזך כאן, שורשך וכל כולך, בידי.
Little flower - but if I could understand	פרח קטן - לו אך יכולתי הבן
What you are, root and all, I should know what	פנים הווייתך, שורשך וכל כולך,
God and man is.	כי אז נגלה לי סוד אלוהים והאדם.

הדרך המזרחית, על פי סוזוקי, מסמנת את הדרך הישירה, של הבנה אינטואיטיבית  
מיידידת את המציאות:

Yoku mireba	בהתבונני היטב
Nazuna hana saku	רואה אני את הנזונה פורחת
.Kakine kana	ליד המשוכה!

אנחנו מחנכים סטודנטים שילמדו תחומי דעת רבים גם מתחום מדעי החברה והרוח וגם בתחום המדעים. התפקיד המרכזי של המורים ועל אחת כמה וכמה של מורי המורים הוא לפתח דרכים מגוונות של הבנת המציאות. צמצום אופני ההבנה רק לאחת, לדרך האנאליטית-קוגניטיבית, עושה עוול לחוויית הלמידה ולתפיסת המציאות. האתגר העומד בפנינו הוא פיתוח רובד נוסף להבנת המציאות, שיהיה מתבונן, רוחני, פתוח וכולל. הקורס בנאות סמדר היה עוד ניסיון צנוע בדרך זו. הניסיון המצטבר בעולם מראה שניתן לפתח פדגוגיה מתבוננת בצורות מגוונות ובתנאים שונים. בארצות הברית קיימים ניסיונות של שילוב פדגוגיה זו לא רק במדעי הרוח אלא גם בהכשרת רופאים, בהכשרת עורכי דין ואף בהכשרת אנשי עסקים (Zajonc, 2003). חלק גדול מהניסיונות מתבססים על שילוב במסגרת הלימודים של תרגול mindfulness, שיטת מדיטציה חילונית שפותחה על ידי פסיכולוגים בארצות הברית, במסגרת הלימודים. תכלית הפדגוגיה המתבוננת היא בעיניי רחבה מאשר שיפור התפקודים האישיותיים השונים, כפי שמבטיחה שיטת מדיטציה חילונית זו. תכליתה היא להביא את התלמידים לחוות את הממד הרוחני שבאדם, ממד שבו מתקיימות שאלות האדם באופן חי שאינו רק תאורטי, ובו מתגלה העצמי השקט שבאדם (Zajonc, 2009). עצמי שקט זה מתקיים בו

כל חייו, אך מתגלה לו רק ברגעי חסד, מהסוג שמילותיה של המשוררת ויסלבה שימבורסקה מתארות בשירה:

**שלוש המילים המשונות ביותר**  
כשאני הוגה את המילה עתיד  
ההברה הראשונה כבר נהפכת לעבר  
כשאני הוגה את המילה דממה  
אני הורסת אותה  
כשאני הוגה את המילה מאום  
אני יוצרת דבר מה, ששום אין לא יכיל.

### Post Scriptum

שנה עברה. אני כותב מילים אלו שבוע לאחר החזרה מנאות סמדר בפעם השנייה. עוד קבוצה חוותה את החוויה. התנאים היו דומים, אותו מדבר, אותו בית אמנויות, אותו חדר אוכל ואותו השקט. אולם אנחנו היינו שונים, המורים ואנשי נאות סמדר. עבורנו זאת כבר לא הייתה הפעם הראשונה. במידה מסוימת ידענו טוב יותר לקראת מה אנחנו הולכים. ממד ההפתעה והגילויי אולי הצטמצם. האם הסטודנטים הרגישו בכך? אני לא בטוח. גם הסטודנטים היו שונים. הם באו עם ציפיות רבות בעקבות הסיפורים של הקבוצה הראשונה. עבורם זו הייתה הפעם הראשונה, אבל הם יצרו את הקמפוס שלהם, שהיה שונה מהקמפוס של השנה הקודמת.

בכל מקרה חשוב לבדוק כמה שאלות רגע לפני שיוצרים מסורת. חשוב לנסות לסרטט את התכלית של מאמץ פדגוגי זה; חשוב לבדוק עד כמה תכלית זו תלויה בתנאים חיצוניים (מקום, משך ואינטנסיביות); עד כמה היא תלויה באנשים המובילים (ניסיון בעבודה רוחנית, גיל ומומחיות אקדמית); ולבסוף חשוב להעריך מה יהיו הרווח וההפסד בהרחבת המעגל. כיצד אפשר במסגרת חינוכית, שמטבעה משעתקת ידע וחוויה, לשמור על רעננות, על פתיחות ועל חד-פעמיות של למידה בהווה?

### מקורות

הופמן, יואל (תרגום, הערות ופירושים) (1977). קולות האדמה: קטעים נבחרים מכתביו של החכם צ'ואנס טסה. רמת-גן: מסדה.  
ויניקוט, דונלד (1995). משחק ומציאות (תרגום: יוסי מילוא). תל-אביב: עם עובד.  
עמית, אילן (2013). חידת הנוכחות: פרקים בעבודה פנימית. תל-אביב: עליית גג - ידיעות ספרים.

פרום, א', סוזוקי, ד"ט ודה מרטינו, ריצ'ארד (1975). זן בודהיזם ופסיכואנליזה: עיונים במצע המשותף שבין המיסטיקה המזרחית לבין פסיכולוגיית המעמקים המערבית (תרגום: יהודה רגבים ואליעזר כרמי). ירושלים: א. רובינשטיין.  
צ'ואנג-טסה (1977). קולות האדמה (תרגום: יואל הופמן). תל-אביב: מסדה.  
שימבורסקה, ויסלבה (2004). בשבח החלומות (מפולנית: רפי וייכרט). תל-אביב: קשב לשירה.

Zajonc, A. (2003). Spirituality in higher education: Overcoming the divide. *Liberal Education*, 89(1), 50-58.

Zajonc, A. (2009). *Meditation as contemplative inquiry: When knowing becomes love*. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books.

Wittgenstein, L. (2010). *Tractatus logico-philosophicus*. Retrieved from <http://www.gutenberg.org/files/5740/5740-pdf.pdf>