

## טבע שינוי וממשות

מאת איתי אלטשולר

המושג הבסיסי של השיטה וחלק מעקרונותיה מצביעים במפורש על מקורותיה הטבעיים. מסגרת רעיונית המביטה אל הטבע וניזונה ממנו רק טבעי לה שתפתח כלים מעשיים למימוש מגמה זו. ואכן כאן אתאר את הכלי בטבע ועם הטבע ואנסה להמחיש באיזה אופן הוא מאפשר ללמוד את עקרונות השיטה ולתרגלם. כמו כן, כיצד כלי זה, במקביל לכלים אחרים, מעודד את החיבור המחודש ליסוד החי, ליכולת הריפוי העצמי כשזו נדרשת לאדם.

*מה הוא טבע?* טבע הוא רוח, אוויר, שמש, שמים, מים, אדמה, סלעים, אבנים, ים, חיות: כלב, חתול, פיל, אריה, דולפין, לווייתן, מושט, בורי, עכביש, תולעת, נחש, שלשול, עקרב, נמלה; הטבע הוא פרחים: לבנים, אדומים, סגולים, צבעוניים, קטנים וגדולים, סגורים ופתוחים, חיים ויבשים; הטבע הוא עצים, ענפים, עלים, גזעים, ברושים, ואלונים, אלות וזית, פירות וזרעים; טבע זה אני ואתה. טבע זה אני מבפנים ומבחוץ. טבע זה אני קטן וגדול, טבע זה אני רזה, טבע זה אני שמן, טבע זה אני שונה ומשתנה; טבע זה אני האחר ממך.

*היכן ניתן לפגוש בו?* האדם פוגש בטבע, כשהוא יוצא לשדה, הוא פוגש בו ביציאתו להרים ובהולכו בחוף הים. גם כשהאדם יוצא לרחוב הוא פוגש בו: באוויר, בשמש, ברוח, באבן שבונה את הבניינים, במתכת שמרכיבה את הדברים. האדם פוגש בטבע גם כשאנו יוצא כלל. הטבע הוא הבוס בעבודה, הטבע הוא בן הזוג, הטבע הוא יוצאי חלציו, הטבע הוא האדם עצמו. הטבע נמצא בכל מקום וישנה נטייה לקבלו כמובן מאליו. מקובל לחשוב שבכדי לפגוש את הטבע צריך לצאת – לצאת אל הטבע, לצאת בסוף שבוע עבודה בכדי לחוש אותו. אכן, זו אפשרות אחת אך לא היחידה ולא הנפוצה ביותר. הטבע נמצא באדם, הטבע נמצא בזולת; הטבע וכל המודלים שלו נמצאים בתוכנו ומסביבנו. הקבלה של הטבע כמובן מאליו מחד, והריחוק שלנו ממנו על ידי התבוננות לשונית ומדעית מאידך, גורמת לנו להשתאות כל פעם מחדש כשאנחנו נפגשים בו בעוצמתו הממשית, המכוננת, המיוחדת והחד-פעמית.

*מה הוא מעניק לאדם?* הטבע מעניק לו הכל. הטבע גורם לו להיוולד ברגע מסוים והוא מוביל אותו להיפרד מהעולם ברגע אחר. הטבע מכיל אותנו מראשיתו ועד סופו, בחלל, בזמן, מכיל כל צעד שהוא עושה מהרגע שהאדם קם בבוקר, ועד לרגע שהוא קם למחרת בבוקר. הטבע מכיל אותו גם כשהוא בסביבה אורבנית לחלוטין. העיר גם היא טבע כי יש בה אוויר, יש בה אור, יש בה אנשים. האדם מוכל בתוכו והוא מוכל באדם ומרכיב אותו. הטבע הנמצא באדם פנימה ומתבטא בפעילות הלב ובזרימת הדם ובאין ספור החיידקים המקיימים מחזור חיים שלם בביוטופ שנקרא גוף האדם. הטבע מכיל אותנו ומוכל בנו, קשה להבחין בין ההכלה למוכלות. האוויר הנמצא מסביב לגוף נכנס פנימה, פועל, משתנה מספר פעמים וחוזר ומצטרף לאוויר שעוטף את אותו גוף שלפני רגע היה חלק ממנו.

הנוכחות של הטבע, כפי שתוארה, מאפשרת, ואולי אף מחייבת, לעבוד עמו ולהתייחס למה שהוא מסוגל להציע. הטבע הוא המורה הגדול ביותר שעומד לרשות האדם והאדם צריך רק לבחור לעשותו לרב.

הפעולה של 'עשה לך רב'<sup>1</sup> דורשת: ראשית, מיקוד ובחירה לגבי תוכנו הכללי של הלימוד, מה יש צורך ללמוד;

1 "יהושע בן פרחיה ונתאי הארבלי קבלו מהם. יהושע בן פרחיה אומר: עשה לך רב, וקנה לך חבר, והוי דן כל האדם לפי זכותו." (פרקי אבות א' ו')

שנית, חיפוש אחרי הרב – מי שיכול ללמד את התוכן המבוקש וגם מעוניין לעשות זאת; שלישית, להסמיכו לרב – כלומר, להקנות לו סמכות של מורה ע"י פתיחות, הקשבה ועשייה. שיטת אלטשולר טוענת שכדי לחיות את היסוד החי ולהנות מכך בכל שלוש הרמות: הפיזית, הנפשית והרוחנית, רצוי ללמוד ולתרגל את העקרונות והפעולות שהוצגו קודם לכן. השימוש בכלי טבע ועם הטבע מכוון ומנחה את התלמיד כיצד להסמיך את הטבע כרב, רב שיכול ללמד את חלק מהעקרונות ולהוות גם זירה לתרגולם ומימושם. הכלי הזה אינו מחליף את הרב אלא מלמד ומזכיר את שפתו של הרב כדי ששעוריו יהיו מובנים ומשמעותיים. הטבע הוא מורה מצוין לכל העקרונות, אך כלי זה מתמקד ביכולת ללמוד ממנו את העקרונות הבאים: *הממשות, שינוי יתכן רק בתנועה והשקט השלובים זה בזה ומשלימים אחד את האחר.*

*עקרון הממשות.* היכולת של האדם לפגוש את הטבע באדישותו מאפשרת לו לפגוש את *הממש* בתוכו; הגשם והשמש, הנחש והנמלה, הפרח והעץ אינם מתפקדים או נמצאים בגלל האדם, עבורו או נגדו באופן אישי, אם כי הם משפיעים ומושפעים ע"י פעילותו (כחלק מהאקולוגיה הכללית). הגוף שלי, של האדם הפרטי, כשמש, כנמלה וכפרח אף הוא דוגמא מופלאה לכך. הרבה מההתליכים בגוף: נשימה, הזעה, פירוק מזון, ספיגת נוזלים, כיווץ, התרחבות, כאב, רגשות, מחשבות ועוד, אינם מתרחשים בגלל האדם, עבורו או נגדו. הם פשוט קורים, אם כי הפרט יכול להשפיע עליהם וללא כל ספק מושפע מהם. אנשים נוטים להתייחס לדברים, מצבים והתרחשויות באופן אישי. שהייה בטבע האדיש ופעילות בו מחדדים את המודעות לנטייה האנושית לקחת באופן אישי את המציאות ומבהירה את אי הרלוונטיות של נטייה זו ברוב המקרים. סיפורי ימחיש זאת: תלמידתי ואני נפגשנו לשעור בצלו של האלון. בשלב מסוים החל לטפטף גשם, והרטיב את שערינו, נעם לנו מגעו. אך לאחר דקות מספר הטפטוף הפך למטר ששטף גם אותנו. נרטבנו עד לשד עצמותינו והבגדים הפכו לסמרטוטים לחים. לא יכולנו להמשיך את השעור ולא יכולנו לחזור הביתה. האדמה הפכה בוצית והליכה עליה עלולה היתה להשחית את נעליה של התלמידה, שאותן קנתה לא מכבר. נלכדנו בין הפטיש לסדן, העץ לא עשה את תפקידו ולא הגן עלינו מהגשם והאדמה אף היא פנתה נגדנו בהופכה לבוץ דוחה ודביק. ככל שהגשם התגבר ומים רבים יותר שטפו אל האדמה לקררה כך זעמנו גבר וחומינינו עלה. אם בתחילת השעור הרגשנו שהטבע מקבל אותנו אל חיקו בנועם וסבר פנים יפות הרי שכעת חשנו שהוא בוגד בנו ומפקיר אותנו לסבלותינו. הרגשנו נטושים, נבגדים ומרומים. אף טיפה לא הבחינה בעלבוננו ושינתה ממסלולה, והגוף, שהתכווץ מהרטיבות, מהקרירות ובעיקר מהעלבון, התעייף והחל להרפות עצמו. הכעס החל להתפזר עם מחזור הדם המתחדש. בלי משים הבחנו שבמרחק לא רב מאתנו הסתתרה פרה ועגלתה בצלו של עץ אחר, צמד שקודם התמקד בארוחת הבוקר שלו. השרירים שנתרפו עוד במעט והצוואר שזקף קומתו איפשרו לשים לב שהציפור, שקודם לכן צייצה, השתתקה והתכנסה מתחת לפלומתה. מבטן של העיניים, שקודם השתבללו פנימה, מעשה של חורף, פתע הבחינו בנמלים בורחות על נפשן מקנן, שנישטף ע"י נהרון קטן של בוץ. הגוף, שהתעייף מכיווצו, פקח עיניו של כל אחד מאתנו לכך שאין לנו לבד ודבר לא התרחש כדי לפגוע בנו או להכעיסנו, כשם שתחושת הנעימות שקדמה למטר היתה בלתי אישית בעליל. בואו של הגשם חייב אותנו להתארגן מחדש כשאר הנשטפים בו. גשם דרכו לרדת מלמעלה למטה, ותמיד ישטוף את העומד בדרכו, משנה סדרים, יוצר סדרים חדשים. הטבע במהלכו הבלתי נעים, הבלתי נוח, הבלתי אישי הזה, הציע את עצמו כרב מלמד שעור מזדמן של *עקרון הממשות*. הטבע בלבוש של גשם, אדמה, עצים, חיות, וגם בדמותם של התלמידה והמורה, מחשבותיהם ורגשותיהם, הגיש עצמו כמורה ושעור כאחד. בפני המורה והתלמידה עמדה האפשרות לעשותו לרב ולממש את השעור שלשמו התכנסו, אולי לא מדעת. העבודה בטבע מזמנת אין ספור אפשרויות לימוד שלא ניתן לזמנן במתכוון או לביימן. (דוגמא נוספת לשעור, שלא ניתן לזמן, תוצג בסיפור האישי העץ הנדיב' בהמשך הפרק.) לימוד שיכול להתרחש בטבע לעולם לא יכול להתרחש בכיתת הלימוד, ולהפך. הידע הגופני והרגשי, שנרכש בהתנסות כזו, נצבר ע"י האדם ומחכה למימוש החוזר בהתנסויות אחרות, למשל, בהתנסות שבה העצב שוטף את האדם עד לשד עצמותיו ומכווצו גופנית ונפשית לפקעת דחוסה, נוקשה וקרה.

דין מותו של קרוב כדינו של גשם זלעפות: ממשי, מחריד, מקפיא, מכעיס, מעליב, בוגדני ובעיקר בלתי אישי. מה שאדם יודע אינו יכול שלא לדעת.

*שינוי יתכן רק בתנועה.* הטבע מלמד את המעוניין ללמוד' להבחין בשינוי ולקבלו כמציאות. היכולת להבחין בדברים בקנה מידה גדול מאפשר לזהותם גם בקנה מידה קטן. ההתבוננות בטבע על תהליכיו ומחזורי החיים שבו מאפשרת לאדם למצוא הקבלות לעולמו הפנימי והחיצוני, לאמץ יכולות וחוכמה הנחשפת ע"י ההתבוננות<sup>2</sup>. למשל, התבוננות והבחנה במחזור החיים של עלותו של עץ. בשנה אחת ניתן להבחין במחזור חיים שלם המתבטא בתהליך ההשתנות בעלים. עץ שעליו צומחים באביב, ומתייבשים לאיטם בקיץ. אלו הם אותם העלים הנושרים עם בואן של רוחות הסתו ומותירים את העץ עירום לתקופת החורף. המחזוריות והשינוי המוכרים בטבע מתגשמים גם בחיי האדם פיזית, נפשית ורוחנית. ניתן להבחין בהם במחזורי החיים: במחזוריות רגשית, במחזוריות ערות ושינה ואף במחזוריות התגובה לחילופי העונות. אף על פי כן לא תמיד קל להבחין בראשיתו של מחזור או בסופו. לא פעם אין האדם מזהה את הבלבול ואת הקמילה, את הנשירה והעירום החורפי בקשריו עם הזולת. לא תמיד מצליח האדם להבחין במחזוריות של גילוי, היצמדות, ויתור, בחירה וגילוי נוסף. בקלות יתרה מבחין האדם בשינויים מחוצה לו, בשינוי ובמחזוריות בטבע המרוחק של העץ. הרבה פחות בקלות הוא מבחין בשינוי ובמחזוריות הקרובה של הטבע שמתממש בתוכו. היכולת לפגוש את הטבע – היא היכולת לפגישה עצמית. כל מה שנמצא בטבע נמצא בתוכנו אם אנחנו נהיה מספיק צנועים לראות זאת. לראות את השינוי, משמע להבחין בטבע.

היכולת לזהות את השינוי הפנימי כהמשך ישיר לשינוי בטבע היא גם היכולת להרגיש שייכות. החיבור בין התנועה הפנימית לחיצונית ממחיש את החיבור של האדם לסביבתו בעזרת *עקרון היסוד החי בכל*. ההתחברות ליסוד החי באדם פנימה, המתרחב והמשתנה, מאפשרת לנו לחוות את שייכותו לטבע. היסוד החי, היסוד המתרחב, שבמהותו הוא מסוגל לזהות, לקבל, לא לשפוט את השינוי, כפי שהוא קורה בטבע, כפי שהוא מתרחש באדם פנימה. אין קביעה ערכית ושיפוטית כשהעלים נושרים מהעץ, זוהי דרכו של עולם. אבל כאשר האדם מאבד אמונות ומחליפן באחרות, משנה את רגשותיו, הוא לא פעם תופס זאת כמשבר, כחולשה, הפכפכות או העדר עמוד שידרה, ולא כדרך העולם. כאשר האדם משכים עם עננה שחורה לראשו הוא אינו ממתין בשלווה לחילופי העונות שיפזרו את העננים, כדרך העולם, כדרך של מחזורי הרגשות באדם. הוא כועס על עצמו, מאוכזב מעצמו, או מיואש, ובעיקר חסר סבלנות כלפי סדרי עולם, שבמקרה הפרטי שלו, הם, כמובן, משהו מיוחד ודורשים התייחסות מידית. שיפור היכולת להתקרב ליסוד החי, להכירו, לתקשר איתו ולהחזירו לפעילות במידת הצורך, תלויה במידה רבה ביכולת שלנו להתבונן בטבע במלואו. התבוננות בטבע במלואו פרושה תנועה פנימה והחוצה – הטבע החיצוני והטבע הפנימי. ההתבוננות תוך תנועה מתמדת כשלעצמה מחוללת שינוי, מחוללת תנועה והתרחבות, בעיקר במרחב שיש לאדם השפעה עליו, הוא מרחבו הפנימי. דוגמא מפתיעה ופשוטה היא התבוננות פנימית על תנועת המחשבות ביחס או בהשוואה לתנועת העלים בצמרתו של העץ. מחשבותיו של אדם גם הן כמו העלים נובטות וזוהרות בטירותן ואז מתיבשות בהדרגה והופכות להיות זקנות ומיושנות, ולבסוף נושרות מתודעתו. אורך החיים של המחשבה בד"כ הרבה יותר קצר ממשך חייו של עלה בודד. מחשבה בודדת יכולה לחיות שבריר שניה, ואמונה (קובץ מחשבות) יכולה לשרוד חיי אדם שלמים. המהירות שהמחשבות מתפתחות ומתבססות מקשה מאוד על זיהוי מחזור חיהן ובשל כך הם נתפסות כישויות בנות קיימא, שנמצאות, קיימות ומבססות את קיומו של האדם כדברי דקארט 'אני חושב, משמע אני קיים' (cogito ergo sum). התנועה המתבוננת בין העלים לבין המחשבות תחשוף לעיני המתבונן את המחשבות בממשותן, על מחזור חייהן, על עצמאותן הבלתי תלויה באדם החושב

2 הרפואה הסינית מתייחסת לגוף האדם כאל נוף. היא מוצאת הקבלה בין התופעות הפיזיות, הנפשיות והרוחניות של האדם לבין התנהלות כוחות הטבע. היא ממליצה לרופא הסיני לחפש אחר פתרונות למחלות ולמצוקות של המטופל לא באדם פנימה אלא בטבע על דרכי התנהלותו השונים. דרכי ההתאזנות העצמית של הטבע הן המודל של רפואה זו בחיפוש אחר האיזון הפנימי אצל מטופליה, איזון פנימי שפרושו בריאות.

אותן. ההתבוננות פנימה מתורגלת בצורה מופלאה על ידי התבוננות במחשבות בעזרת המדיטציה. תפקידה של ההתבוננות הפנימית להבחין בשינוי ללא שיפוט, בקבלה טבעית. נשירת העלים היא נשירת המחשבות, היווצרות העלים היא היווצרות המחשבות. כל עלה יש לו תכונה משלו, כל מחשבה יש לה תכונה משלה<sup>3</sup>. התבוננות מעין זו על המחשבות מאפשרת ומעניקה יתר שיויון נפש. לזהות את התנועה בתוך כל מחשבה ומחשבה ובין אחת לשניה פרושה להבחין בשינוי, להרבות בגמישות, להרבות בכחירה. משל היאה למחשבות יאה אף לרגשות. שיטת אלטשולר מחפשת תדיר אחרי תנועה, שלא פעם חש בה האדם דווקא בהעדרה. הפניה החוצה אל הטבע וגילויה בטבע, בד"כ בקלות יתרה, מהווה מנגנון התנועה לתנועה פנימית שהינה הכרחית לשינוי.

*עקרונות השקט*. הרבה אנשים המחפשים שקט חיצוני ופנימי פונים לחיק הטבע. אך מי שגר בטבע דרך קבע יודע היטב שהטבע אינו שקט אף לרגע. הוא מלא חיים וקולות, קולות בעלי החיים, קול האוויר בתנועתו, קולות האדמה בתזוזותיה וקולותינו בני האדם בהימצאותנו בטבע. הקולות הללו, שלעתים יכולים לגרום לשמחה ולעתים לאימה, הם קולות קיימים וממשיים, שקל לו לאדם במסגרתם להקשיב לקול שנמצא בתוכו. תהודה שנוכחת בקול דממה דקה, נוכחת בקול הפנימי. ייטב, אולי, לכנות את אוסף הקולות האלה קולו של הטבע, שהקול הפנימי שלנו הוא חלק ממנו. בשעה ששוקע האדם בתוך מחשבותיו, הוא אינו שומע את ציוץ הציפורים ולא מבחין בזחילת הנחש בין העלים ובתנועת העכביש שיורד על כור יחיד ממרומי האלון, אך אם הוא בשקט, ללא שיפוט, ללא משימות, יכול הוא לשמוע קולות אחרים. קולות שקודם הוא לא ידע על קיומם, ועכשיו לא רק שהוא יכול לבחור להקשיב להם, הוא אף יכול לשמוע אותם בתוכו. האדם יכול להקשיב לסיפור שיש להם לספר לו, לשיעור שיש לו ללמוד מהם, שלעתים קרובות הוא שונה מהסיפור הרגיל שלו, מהשיעור הבלתי נגמר שאיננו רוצים ללמוד. השקט של הטבע הוא שקט שנמצא בכל משפט שאנחנו אומרים, בתוך העיצורים והתנועות ובשאיפת האוויר בין המילים. המחמירים יגידו שהוא נמצא בעיקר בין המילים, אך לאחר שדיברנו די על הטבע יכולים אנו להבחין שהוא נמצא גם כאן וגם כאן. קולות, שמקורם בעולם המודרני, פוגעים ביכולת להקשיב לקולות הטבע. הקולות שנובעים מהעולם המודרני שלנו מסתירים את השקט הכל-כך מלא של הטבע. מסתירים מאתנו את השקט הפנימי הכל-כך מלא

שבתוכנו, שהוא הקול של היסוד החי, הקול הפנימי, שמתגלה בשקט, שהוא כל-כך מלא.

הטבע הוא זירה מעולה ללמוד להקשיב ולדבר בקול שמעבר למילים, שאולי אותו מכנים בטעות שקט. הצלחת תקשורת בקול זה דורשת הבנה של מקומן של המילים באקולוגיה הצלילית הרחבה. בפסקה הנוגעת בשאלה 'מה הוא טבע?' נפרשת רשימת מילים ארוכה, חלקית ומופלאה המתייחסת לטבע. הטבע, שבו אין כלל מילים, פשוט יש דברים, הדברים עצמם. לכן רצוי להבחין בין המילים, שניתן ליחס לטבע, לבין הטבע עצמו. הטבע אותו אפשר לחוש, לראות, להיות בתוכו ולהכילו בתוכנו. כל זאת בנפרד מהמילים שיצר האדם כדי לדבר עליו. היכולת והרצון לתת שמות לדברים בטבע, להכניסו לכלובים של מודלים מחשבתיים, מקשים לראות אותו כשלעצמו, ולכן מקשה ללמוד ממנו כראוי. התבוננות מעמיקה ועתירת תשומת לב מאפשרת לראות את הטבע כתופעה חד-פעמית. כדי לראות זאת יש להתבונן מזווית אחרת מזו שממנה מקובל להתבונן בטבע. זווית זו מציגה לעיני המתבונן את החד פעמיות של כל תופעה ותופעה בטבע ומוגבלותו של הצופה, למעשה, לאחוז בטבע, להכליל. לאורך שנים בחרנו להתייחס למשותף על חשבון השונה, הכללי על גבו של הפרטי. השפה האנושית עודדה מגמה זו והעניקה לאפשרות זו העדפה ערכית. העדפה שאין בה כל יתרון בנסיון לחשוף את היסוד החי ולקשור עמו קשר חי ודינמי, כי הוא, היסוד החי, הוא חד-פעמי בהגדרתו. ובכל זאת הטבע מכיל מילים כמו שהוא מכיל סיפורים, כמו שהוא מכיל אוויר, כמו שהוא מכיל את עצמו. המילים שאנחנו מדברים על הטבע אינן הטבע עצמו, ובכל זאת הן טבעיות בעצם היותן חלק מהטבע אבל אינן מחזיקות את הטבע עצמו. כשאנחנו רואים וקוראים דרוור, או חוחית, לא אמרנו שום דבר מעבר ליכולת שלנו בתודעה לקשר בין המילים לבין חווייה שחווינו של דרוור, של חוחית.

3 טעות היא לחשוב על המדיטציה כניסיון לחסל את המחשבות ולייצר ריק, תפקידה להבחין בהן על מאפייניהן השונים ולא לחשוב אותן .

זו הרבה פעמים נשאר עמומה ביותר, בלתי ממשית, לפעמים אפילו בחזקת מילה בלבד. לעיתים די לנו במילים אלו בכדי להתרגש, בכדי לפתח דמיונות ושירים. אנחנו שוכחים שמעבר למילים האלה יש ממשות אמיתית של דרור, אחד, שבקע מביצה, שרד, הצליח לעוף, לחיות, ללמוד, לאסוף מזון, יש לו ריח, יש לו משקל, שאף פעם לא נחוש. לבסוף הדרור גם ימות. אבל המילה 'דרור' מתחילה ברגע שפתחנו את הפה להגיד ד' ונגמרת ברגע שאמרנו את ה', ואין לה שום נגיעה למשקל ולחוויה. במפגש שלנו עם הטבע אנחנו חייבים לזכור, שאם נאמר 'דרור' או נהגה 'חוחית', כאשר אנו רואים אותן אנו חווים מעט מאד. אך אם נתבונן ונבחין בדרור או בציפורים אחרות, שאין לנו שם עבורן, או נראה פרח, נריח אותו ונחווה אותו, נתחיל לחוות את הטבע עצמו. אם נוכל להרגיש את עצמנו, בלי לקרוא להרגשות שלנו בשם, נוכל להרגיש את עצמנו באופן ממשי, נוכל להבחין בנימי נימים של ההרגשות שלנו שאין די מילים בשפה לתאר אותן. תשומת הלב מאפשרת לנו לחוות ולהיפגש עם הממשי. המפגש החווייתי הזה עם הממשי דרך הטבע, מתוך ויתור על המילים, לפחות לפרק זמן מסוים, מאפשר לנו לחוות את היסוד החי. החוויה מתאפשרת לנו כתוצאה מהתבוננות פנימה או כתוצאה מהתבוננות החוצה, או גם וגם. היסוד החי, שניתן לכנותו 'רוח הטבע' – במהותו הוא שינוי. הוא משתנה, שקט ומגוון לאין שיעור, הוא מתגשם ומתממש בכל אחד מאתנו באופן שונה ותוך כדי השתנות. להתבונן ביסוד החי זה להתבונן בטבע. להתבונן בטבע ולחוש אותו זה להיפגש עם היסוד החי.

הכלי בטבע ועם הטבע הופך את ההזדמנויות שהטבע מציע למקדמות ומאירות עיניים. כמו כן הוא יוצר סיטואציות בטבע ועמו, שיאפשרו ויעצימו את היכולת של כל תלמיד לעשות את הטבע לרבו. הכלי מורכב משני פנים, פן אחד בטבע והפן השני הוא עם הטבע.

העבודה בטבע מובילה למקם את זירת הלימוד מחוץ לכיתת הלימוד בטבע (במובנו הצר). השעורים יכולים להתקיים ביער, בים, בפארק ציבורי גדול, ליד נחל זורם או בין סלעי ענק, בהר או בשפלה. התנהלות השעורים בטבע מאפשרת לתלמיד לפעול בסביבה קונקרטיה ובלתי שיפוטית, שבה הוא יכול לנוע בהתאם לצרכיו ולא בהתאם לגודל מרחב נתון. הוא יכול לרוץ, להשתולל, להתחבא, להעלם, לטפס על עצים ולקפוץ מהם. פעולות אלו מתאימות גם למבוגרים וגם לילדים, ובמרחב הטבעי הן גם נתפסות כיותר לגיטימיות. באחד המפגשים שלי עם תלמידה בסביבות גיל החמישים שוטטנו ביער ונפגשנו (לא במקרה) עם עץ בא בימים אדיר ממדים. יחדיו טיפסנו עליו, בסרבול האופייני לאנשים שמחצית חייהם מאחוריהם. נענו בזהירות בין ענפיו עד שכל אחד מצא במקום בטוח והתישבנו. ממרומי העץ ניהלנו שיחה משמעותית על שורשים: שורשי העץ, שורשיה שלה. האשה, שבצעירותה מצאה בחצר ביתה ובעצים שבה מפלט מגונן מחוויות האימה והאלימות בבית, התחברה באחת למקורות הכוח והחיות שפיתחה לה בילדותה. ההתחברות למקורות אלו התרחשה הן ברמה הפיזית והן ברמה רגשית. בפגישה הבאה היא סיפרה לי שהיא נמלאה חיות שהציפה אותה על גדותיה. ההצפה זו היתה עוצמתית במיוחד כי במשך שנים סבלה התלמידה מדיכאון ושכחה שיש בה חיות כזו. החיות שככה, אך הזיכרון שלה שתל בה את האמונה שהיסוד החי לא נפגע אלא רק נחבא ועם פעולה נכונה, התמדה ונחישות אפשר יהיה להחזירו לפעילות מלאה יותר במרחב האקולוגי הפנימי שלה.

הטבע עצמו על המרחש בו יכול לעורר עניין, הערכה ואף הערצה והתרגשות ובו זמנית יכול לעורר גם פחד ומודעות לפגיעות ולחולשה. המפגש עם הפחד בטבע עוזר להבחין בין פחד החיוני לקיום לבין חרדה, שאינה מתבססת על איום אמיתי ובכל זאת משתקת. המפגש עם הפחד בטבע מסייע להבחין בין איום כללי ובין איום אישי שבו מישו או דבר מה רוצה לפגוע בפרט באופן ממוקד ובמזיד. ההבחנה מאפשרת לבחור דרכי תגובה הולמות. הים הוא סביבה נפלאה להיפגש עם הפחד ועם מגוון דרכי ההתמודדות עמו. הים יכול לעורר יחס דו-ערכי. מצד אחד הוא מאיים ויכול להיות מסוכן באמת, ומצד שני הוא מכיל ויכול לנענע את האדם בנעימות הדומה לנדנוד בעריסה. קיימתי מפגש אחד בים עם תלמידה אחרת כשמטרת העבודה המשותפת שלנו היתה לעלות את רמת

החיות שלה תוך התמודדות עם גבולות ומוות. התרגול בים רצה לחשוף את התלמידה לחוכמה הגופנית והנפשית הכרוכה בציפה במים. בים, בניגוד לבריכה, הציפה היא קלה בגלל ההבדל במשקל הסגולי של המים, אך הגלים והפכפכותו של הים יכולים להיות מפחידים. הציפה מתאפשרת כשגוף מתרכך ומתמסר למים, כשהנשימה סדירה, כשהאוויר ניכנס ויוצא בקלות. נסיונות ציפה, שאינם מצליחים בדרך כלל נובעים מחרדה. החרדה גורמת למערך השרירים להתקשות, לגוף להפוך להיות נוקשה ולנשימה להשתבש, להפוך בלתי סדירה עם פרקים ארוכים של אוויר התקוע בריאות או מחוצה להן. בפעם הראשונה התלמידה נשכבה על גבה בנסיון לצוף, אך היא נבהלה מאוד ומיד הזדקפה אף על פי שהיא יודעת לשחות והספורט המועדף עליה הוא שחיה. ברשותה עשינו נסיון נוסף בעודי תומך בגבה בעדינות. הפניתי את תשומת ליבה לנשימה, תרגול שעשינו פעמים רבות במהלך הלימודים. בהדרגה הנשימה התחילה לזרום, אך השרירים היו עדיין נוקשים והיא התעייפה די מהר וביקשה לנוח. לאחר דקות של מנוחה ניסינו שוב, גם הפעם בתמיכה, כשאני מפנה את תשומת ליבי להתבונן בשרירים. בהדרגה הן בזכות התמיכה והן בגלל תשומת הלב, הם התחילו להרפות. לאחר מספר דקות שחררתי את התמיכה היא המשיכה לצוף. דקות נוספות לאחר מכן היא נעמדה בגאווה ועיניה אומרות עשיתי זאת. היא ערכה עוד שני נסיונות בכוחות עצמה, כמובן בהצלחה, בהם היא הצליחה להרגע ולהנות מתחושה של שחרור והכלה מלאה מתוך אפשרות לוותר על שליטה. היא למדה להתרכך אל ולא להכיל את. הטבע הוא גדול מדי ועוצמתי מכדי שהאדם הקטן יוכל להכילו. ההתרככות היא הדרך העומדת בפני האדם כדי לאפשר לעצמו להשתלב בטבע ולהנות מחכמתו. דין הים כדין המוות – היכולת של האדם להתמודד עימם היא מתוך רוח. השעור בים, מעבר להתמודדות עם טראומת ילדות הקשורה בו, היה שעור שנסב סביב הכלים העומדים לראשותה של התלמידה להתמודדות עם מוות ואובדן.

העבודה בטבע מייצרת סביבת לימוד משתנה, גם במישור האקלימי. מזג אוויר קיצוני במידת מה מאפשר לרכוש בעלות על כישורים חשובים, היכולים להיות ישימים למצבים אחרים מהתמודדות עם מזג האוויר. ההתנסות בהתרככות אפשרית גם בתגובה למזג אוויר חם מאוד או גשום. חום ושמש יוקדת יכולים להכעיס ולעודד חיפוש נרגן אחר המזגן הקרוב. לחלופין, תגובה אלטרנטיבית היא לספוג את החום ולקבלו ע"י האטת הפעילות והתרככות. הפעילות בחוץ במזג אוויר מגוון דורשת מהאדם לגלות בתוכו את האפשרויות להתאים את עצמו למצב שאינו יכול לשנות, ומצבים כאלה ישנם רבים בחיים<sup>4</sup>.

יום גשום הוא הזדמנות נוספת ללמוד. לא פעם, הליכה בגשם במקומותינו גורמת להתכנסות, כיוון הצוואר, כיסוי הראש, התבוננות מטה, ופחד מפני קור, שהתחיל לשטוף את הגוף, פחד מפני הסבל שעתיד להגיע. כל הפעולות הנ"ל כשלעצמן מעצימות את תחושת המסכנות. תגובות מעין אלו מתרחשות כתגובה למגוון של איומים פוטנציאליים הטומנים בחובם סבל אפשרי. נסיון מודע לבצע פעולות הפוכות כגון זקיפת צוואר ומתן אפשרות לטיפות הגשם לגלוש על הצוואר ולקררו, נכונות מודעת להירטב מובילה בעקבותיה גם תחושה הפוכה; תחושה של חדרוה וחרות, ובאופן בלתי מפתיע, ירידה משמעותית בתחושת הסבל מהקור עצמו. תרגול זה מלמד את התלמיד להתרכך אל איום פוטנציאלי, שלא פעם הוא קטן הרבה יותר מהמצופה, ולראות את הסכנה שבו כפי שהיא באמת, בממשותה. כמו כן התנסות זו מתרגלת את המתנסה להפריד בין הכאב לבין הסבל, הכאב שנולד מהקור עצמו לבין הסבל המולבש על כאב זה. העבודה בחוץ בסביבה משתנה ודינמית, ובעיקר בלתי אישית וממשית, יכולה לזמן מספר רב ביותר של אפשרויות לימוד, חובתו של המורה לעשות בהן שימוש מושכל בשעה שהן מזדמנות לפניו. אך בו בזמן חובה עליו לשמור על צניעות ראויה ולזכור שאינו יכול לתכנן, לביים או ליחל להזדמנויות כאלה. יכול הוא רק ליזום שעורים בסביבה בה הן אפשריות. בסיפור האישי 'העץ הנדיב' אביא דוגמא להזדמנות כזו שהצלחתי לעשות בה שימוש מכונן.

אך לא תמיד אפשר לפעול בחוץ, מכורח האילוצים והנסיבות הטבעיות והאישיות, ולא לכל אחד מתאימה

4 המיומנות להבדיל בין מצבים הניתנים לשינוי ואלו שלא, אינה פשוטה כלל ועיקר אך במפורש היא יכולת נלמדת.

5 ישנם אזורים שגשם וקור לא קשורים זה בזה ולכן דיון זה אינו רלוונטי.

עבודה בטבע. המרחב, הבלתי צפוי והחספוס הגופני יכולים להיות מזיקים, מעקבים וחוסמים אנשים מסוימים במצבים מסוימים<sup>6</sup>. במקרים כאלה אני משתמש בפן של הכלי הזה המכונה *עם הטבע*. בראש ובראשונה עבודה עם הטבע היא עבודה מכוונת גוף, בה ממוקדת תשומת לב רבה להתרחשויות במיני הקוסמוס הטבעי, הלוא הוא גופו של התלמיד. כפי שנאמר קודם לכן הטבע מקיף את האדם ומכיל אותו ומתגשם בו. העבודה היא עם הגוף בהדגשת הפן הממשי שלו, על התנועה הפנימית והחיצונית שלו והשתנותו המתמדת.

---

6 מקרה שנתקלתי בו כך היה: אדם לקה בהתפוררות הגבול הפנימי ושחיקתו עד דק כתוצאה מטראומות מצטברות, כל רעש קטן הרעיד אותו, הוא שמע רעש וחווה אותו בעוצמתיות, רעש שאדם רגיל כלל אינו שומע. עוצמת אור השמש הכאיבה לו בעיניים והוא העדיף להישאר בבית, בחדרו, ואם אפשר גם מתחת לשמיכה. פעילות בחוץ לא רק שלא היתה יכולה לתרום לו אלא יכולה היתה להגביר את סבלו.