

מהסיבה הזאת בחרתי לעטוף את הטקסט באנימציה של שירת קריוקי משותפת. טקסטים של קריוקי בעברית יוצרים הגבלה בין המלודיה, המריזה והמלים של שיר. רציתי להביא שיר שנכתב ב-1963 על ההפרדה הגזעית של קהילת השחורים אל המציאות האקטואלית בישראל.

בחרתי לעשות זאת כדי לאזן את המסר. הבאתי בחשבון שעטיפה של טקסט פרובוקטיבי וברור במסגרת הומוריסטית / סרקסטית תיצור אצל הקהל מודעות רבה יותר לעניין שצריך להיות מטופל בתבונה.

אני לא במצב של זעם ואני לא במצב קריטי. אני מודאג מהיחס של החברה הצעירה בישראל לסוגיית המהגרים. החברה בישראל אינה מטפלת ברגישות במהגרים. אני רוצה להאמין שמערכות לומדות מההיסטוריה כיצד לפעול בצורה טובה יותר, אבל אני סבור שהחברה הישראלית עושה מספיק בנוגע לסטריאוטיפ ולמציאות החברתית המתגבשים בתוכה בנוגע למהגרים זרים לא יהודים.

דעות קדומות וסטריאוטיפים אלו עשויים לצלק את החברה הישראלית ואת החלום הישראלי. לשני הצדדים קשה להתגבר על צלקות כאלה. זה יוצר תסכול, רגשי נחיתות / עליונות וייתכן אף שיביא להתמרדות.

התרבות והחברה בישראל אינן מודעות לבידוד, לצורך בסבלנות ובשתיקה של רוב קהילת המהגרים, שנתונה במצב של אי-בחירה. התרבות והחברה בישראל יודעות גם, שהן יכולות להוביל לנקודת שבירה.

תקוותי היא, שיצירה זאת תגביר את המודעות לבעיה. לכולנו יש דעות קדומות. הנקודה הקריטית היא, כשמישהו מתחיל לפעול על פי הדעות הקדומות שלו. המצב אפילו קריטי יותר, אם החברה מגבשת ערכים המבוססים על דעות קדומות.

להיענות לאידיעה: תהליכי יצירה במחול לפי תורת הזן

עינב רוזנבליט

ד"ר יויד גורדון (David Gordon), מייסוד המחול הפוסט-מודרני האמריקני, התייחס כך לתהליכי עבודה במחול:

"הכתיבה על חייו של מישהו, בהקשר של עבודתו, מתעלמת מהימים והשבועות שבהם דבר אינו קורה, או שום דבר טוב אינו קורה, ומהזמן שבו נותרים רק ספקות... לפעמים, מה שנראה כתוכנית (יצירתית - ע"ר) אינטליגנטית, שנוצרה מתוך ראיית הנוגד, הוא בעצם רשת של מקריות וגורל, טיפשות ופרנויה, המשתנים לאגרסיביות, פסיביות, קנאה, נאיביות, חוש הומור... זמן ועוד זמן".

נהוג לחשוב שהתהליך היצירתי כולו עשייה. למעשה, לפי גורדון, יצירה נולדת גם מרגעים שלא נוצר בהם שום דבר חדש. יצירותיו אין פירושה רק פרודוקטיביות, אלא גם הסכמה לשהות ברגעים שבהם אין התקדמות כלל. בתהליך היצירתי נתבעת היענות לכל רגע, גם לרגע המוצף בהשראה וגם לזה שלכאורה לא מתפתח בו זכר. במאמר זה אבאר את משמעותה של היענות זו, באמצעות קטעי ראיונות עם יוצרות מחול ובעזרת עיקרים מתורת הזן.

מדיטציית זן (zazen) היא אימון בהתבוננות דמומה, המבוצע בישיבה. בישיבה מסוג זה התודעה נתבעת רק להיענות למה שמתרחש. כדי ללמוד איכות תודעתית כזאת נדרש המתרגל להתאמן במדיטציה באופן סדיר. לפעמים אלה אימונים מפרכים. כך גם במחול. אמן המחול נדרש להקדיש פרק זמן ארוך לאימון אינטנסיבי ומתיש. אימון כזה הכרחי, כי הוא מאפשר גם רגעים אחרים, שאין בהם מאמץ והשתדלות ליצור, אלא רק קשב לקיים. ברגעים כאלה היצירה נולדת מעצמה.

בספר *זן באמנות הקשת* (הריגל, 1990) מתאר המחבר שיחה של מורה סִיף עם תלמידו: "מורה אמר לתלמידו: ...הירייה היא נכונה רק כאשר היא מפתיעה גם את היוצרת... התלמיד צריך לא לחשוב על הדבר שעליו לעשותו ולא לשקול

בדעתו איך לבצעו, פשוט לבצעו... האמנות האמיתית חסרת תכלית היא, נטולת כוונות. ככל שתתקש יותר ללמוד את הירייה כדי לפגוע יפה במטרה, כך תצליח פחות בפגיעה וכן תתרחק מהירייה הנכונה. המכשול הוא הרצון שלך, הרצוני מדי".

הירייה הנכונה תתבצע, לפי המורה, כשהתלמיד לא יתכוון אליה. ההשתדלות והרצון המופרז של התלמיד עשויים דווקא לעכב את התקדמותו. מאמץ מוגזם להצליח יוביל לכישלון ולהחטאת המטרה. הדברים יפים לא רק לאמנות הסיף, אלא גם לעבודה על יצירת מחול.

תהליך היצירה במחול נידון בראיון שערכתי עם נעה ורטהיים, המנהלת האמנותית של להקת ורטיגו. בשנים האחרונות הלהקה שוכנת בקיבוץ נתיב הל"ה, שם הקימו ורטהיים ובן זוגה, עדי שעל, כפר אקולוגי שבו הם עובדים, רוקדים, מלמדים ומגדלים את ילדיהם. שפת התנועה הייחודית של ורטהיים נולדת מתוך מחקר מעמיק שהיא עורכת על איכויות הגוף ועל יכולותיו. בשיחתנו על תהליכי עבודה בסטודיו אמרה ורטהיים:

"...הרעיונות הכי טובים והמוטיבים התנועתיים לא באים לי בסטודיו. אני יכולה לחכות בתור איפשהו, ואז מגיע אלי מוטיב תנועתי. אחר כך אעבד אותו בסטודיו, ונשקיע עבודה קשה עם הרקדנים כדי להפוך אותו לשלהם, אבל אני לא נכנסת לסטודיו בבוקר במאבק שיבואו המוטיבים, אלא רק מפנה להם מקום להגיע. החזרה אינה משמשת אותי למציאת מוטיבים אלא דווקא לפינוי מקום, כדי לאפשר למה שכבר נוכח בי לעלות, ובכל פעם עולה תנועה חדשה" (ראיון עם ורטהיים, מאי 2011).

יצירה, לפי ורטהיים, אינה המצאה של היוצר, אלא להפך: היוצר מוותר על הצורך להמציא משהו ואז נולדות התנועות. אלא שכדי "לפנות מקום" ליצירה נדרש אימון אינטנסיבי, כדבריה: "הרקדן צריך לתרגל את החיבור להיכן שהגוף שלו נמצא בכל רגע. הגוף הוא מצד אחד הדבר המוכר ביותר ומצד שני לפעמים מתפתחת זרות בין החוויה הפנימית לבין המעטפת הצורנית /

החומרית שלה". לפי ורטהיים, רק באמצעות אימון אפשר להגיע לרגעי שקט, שאין בהם פסיביות או אקטיביות, אלא היענות למה שכבר נוכח ממילא.

תהליך העבודה על יצירת מחול נבחן גם בשיחה עם תמר בורר. בורר היא יוצרת בימתית, אמנית רבת-חומית ורקדנית. משנת 1988 היא יוצרת, הוקדת ומופיעה בעבודות יחיד, בזאטים ובעבודות אנסמבל על גמות בישראל ובעולם. בורר מלמדת בוטו ומטפלת בתרפיה בבוטו באוכלוסיות של נכים הסובלים ממגבלות פיזיות ופסיכופיזיות. היא גם מייסדת פרויקט "סולו בוטו" והמנהלת שלו. כך התייחסה בורר לתהליך היצירה:

"...מאז שאני זוכרת את עצמי, הטבע הבסיסי שלי חייב להימצא בתהליך התפתחותי של יצירה. יצירה היא הווייה קיימת שברגע מסוים אני חוברת אליה, ברגע סודי שאחר כך גם כל העולם יודע עליו. ברגע הסודי הזה נכרת ברית שבה אני חייבת להתמסר לתהליך של גילוי היצירה בחומר ולהמחשתה. יצירה היא בעצם תהליך של חשיפת הקיים, ולא של המצאה של משהו. נקודת המוצא היא בתהליך של מפגש וגילוי. אצלי זה תהליך שאורך בדרך כלל כתשעה חודשים, כמו הריון. המפגש שלי עם הקיים מגלה את עצמו לאט-לאט. התהליך מפתיע, אבל גם נאמן להיסטוריה של ההתפתחות שלו. בכל חזרה נוצר דבר חדש, שהוא גם עוד רובד בתהליך ההתפתחותי של ההתקרבות ליצירה. היצירה כבר קיימת, אני רק מתקרבת אליה ככל שאני מתקדמת בתהליך... בבוטו יש ביטוי, 'הסוד עושה את הפרח', ופירושו שהנוכחות של הפרח מתאפשרת בזכות תמצית הסוד שחבויה בו. כך אני מבינה את ההווייה הרוקדת שלנו. יש חשיבות גדולה מאוד למה שנמצא מאחור, בלי שאנחנו מבקשים לכבוש אותו או לשלוט בו אלא מאפשרים לו להתקיים. זה סוג של הרשאה להנכיח הווייה" (ראיון עם בורר, מאי 2011).

בורר רואה ביצירה סוד קיים, הנגלה ליוצר בהדרגה תוך כדי אימון. עבודה היצירה אינה המצאה של היוצר ואינה פרי השראתו. היא גם לא נולדת מתוך הידיעות שאתן הגיע אל הסטודיו, אלא נוכח בחלל סביבו. החזרות הן תהליך של התמסרות למה שנוכח ממילא. בדומה לורטהיים, שמדברת על האימון בסטודיו כעל "פינוי מקום", בורר מתייחסת ל"סוד" שיתגלה רק אם תעבוד מתוך קשב נכון. מבחינתה, החזרה בסטודיו היא נוכחות במחיצת הסוד הזה, שתאפשר התקרבות אליו וחיבור בינו לבין גוף הפרפורמר שיממש אותו.

מיה דונסקי, רקדנית בוטו, כוריאוגרפית וציירת, היתה תלמידתו של קזואו אונו, אבי תנועת הבוטו. דונסקי התגוררה ביפן, למדה יצירה שם. מאז



בלי חלים...
מאת מיה דונסקי, צילום: ענבל לוי
less... Skinless by Maya Dunskey,
; Inbal Levi-Yehuda

1998 היא מנחה בקביעות כיתות אמן וסדנאות בוטו בישראל. דונסקי יוצרת ומופיעה כסולנית ובמסגרת אנסמבל מניפה שבניהולה ומתמחה בליווי תהליכי יצירה. "...חלק משמעותי באימון שלי הוא השכחה", אומרת דונסקי. "אני מקלפת מעלי ומתוכי שכבות של זיכרון, נפרדת מן הזיכרון שלי על עצמי ועל האחרים. אני מתקלפת מדעותי, ממחשבותי ומרעיונותי על עצמי ועל אחרים, כדי לשוב ולהיות דף לבן וחלק שכל שורותיו הכתובות נמחקו ושטרם נכתב עליו דבר. בריטואל הזה אני נוסקת אל אזור בתולי, כדי לאפשר לחדש להפתיע. זה סוג של התפשטות הגשמיות... זה לא שאני ממציאה משהו חדש, למשל מרימה את היד באוויר בצורה מסוימת שטרם התרחשה מעולם. לא התנועה חדשה, אלא הגיבוי הרגשי, והגיבוי של שאר הגופים מלבד הגוף הפיסי, הם שיהיו חדשים. לבד מהגוף הפיסי יש לנו גוף רגשי, מנטלי, אנרגטי ורוחני, והם משתנים תדיר מאימון לאימון. טבעם הוא שינוי. מבחינתי אין רגע שבו היצירה לא באה לידי ביטוי, כי הסטודיו נוכח בי כל הזמן. אני כל הזמן ב'חזרות'. אנשים שואלים אותי, 'יש לך סטודיו לריקוד?' ואני משיבה: 'הסטודיו שלי הוא בתוך הגוף שלי'. זה עושה אותי חופשייה" (ראיון עם דונסקי, אפריל 2011).

דונסקי, כמו בורר, מדברת על בוטו כעל ריקוד החושף סוד. כמו במחול, גם אימון נכון בזן נענה לאידיעה, לסוד שבקיום. אימון בזן אינו מבקש לדעת, אלא מאפשר למה שמתהווה לעבור דרכו, גם בלי להתאמץ להגדירו. *בן באמנות הקשת*, לאחר שהתלמיד שואל את מורו כיצד יידע מתי הרגע המתאים לירות, המורה משיב: "עליך ללמוד את ההמתנה הנכונה".

"וכיצד לומדים אותה?"
"על ידי כך שאתה משתחרר מעצמך, משליך בבחישות מאחורי גוף את עצמך ואת כל אשר לך, עד שתיוותר ממך רק הדריכות ללא סוגנות".³

אימון בדרך הזן מאפשר "דריכות ללא סוגנות". פירושה של דריכות כזאת הוא תשומת לב פשוטה למה שנוכח בכל רגע. בשונה מלימוד אחר, שבו צוברים ידיעות ומיומנויות, באימון בדרך הבודהיסטית התלמיד גורע ולא מוסיף, שוחט ולא צובר, מוותר במקום לאסוף ומרפה במקום להתאמץ. מושג הזן המתאר לימוד מסוג זה הוא "אי-עשייה" (wu-wei). "אי-עשייה" אין פירושה בטלה וחוסר מעש, אלא פעולה בהתאם לקצב הטבעי של הדברים.

תורת הזן נולדה מהמיזוג בין זרם ה"מְהַאֵינָה" בבודהיזם לתורת ה"דאו" (dao), שמקורה בסין. המלה "דאו" מציינת דרך, והכוונה היא לדרך מחשבה או דרך חיים. יש המזהים את מושג ה"דאו" עם האלוהות, אך להבדיל מהאל המונותאיסטי, הבורא את העולם במעשה, הפעולה ולפי תוכנית, הדאו יוצר ב"אי-עשייה".

"אי-עשייה" שונה מהותית מ"חוסר מעש". הלך הרוח של "אי-עשייה" הוא שלם, חופשי, פשוט ובלתי משתדל. הוא דומה להליכה, שבה אינו חושבים בכל צעד על האופן שבו נעים את הרגל ונניח אותה בצד השני, או לאכילה – אינו מתאמצים לפתוח את הפה כדי להכניס אליו מזון בזמן הארוחה. הלך רוח של "אי-עשייה" מאפשר למציאות להתהוות ואינו מתערב במהלך הטבעי של הדברים. זו עשייה שאינה ניזונה רק מהשכל החושב או מהאגו המשתוקק. עיקרה הוא היענות, מתוך תואם מלא עם המציאות. "אי-עשייה" אינה פסיביות או בטלה. דווקא נדרש אומץ לב כדי לפתחה.

לפי החוקר דייוויד לוי (David Loy), ב"אי-עשייה" הפעולה היא ספונטנית, משום שהיא חופשייה מכוונה מודעת וגם חופשייה מה"אני" וריקה ממנו. כך הפועל הופך למזוהה עם הפעולה; לוי סבור כי פעולה באי-עשייה היא פעולה שאינה מבוצעת בכוח, אלא מתוך היענות וויתור. כדוגמה הוא מצטט את המורה הדאואיסטי צ'ואנג צ'ה, המתאר אדם שנפל ממרכבתו ולא נחבל בזכות העובדה שלא התנגד לנפילה. ויתור והיענות נתפשים לעתים כחולשה, אבל בתפישה הדאואיסטית רכות כזאת היא כמו הרכות של מים: מים הם החומר הנענה ביותר, ורק משום כך הם יכולים לגבור גם על חומר קשה מהם. אי-עשייה יכולה להתקיים תוך כדי פעילות, כשם שהיא מתקיימת תוך כדי שקט. זהו השקט הפנימי של הפועל, שמתמזג עם הפעילות החיצונית עד כדי כך שהפעילות עושה את עצמה. אני סבורה שאיכות של "אי-עשייה", שהכרחית באימון זן, אפשרית גם באימון נכון במחול וגם בחזרות לקראת מופע.

בורר מתייחסת למצב של "עשייה באי-עשייה", שלדעתה פירושו "להיות בפעולה עם מה שנמצא בדיוק מתחת לאפך; כל מה שנמצא ברגע זה מזמין אותך, מבקש ממך ומציע לך... ההיענות למרחב שביני לבין המתבקש היא האימון. שם נמצו האיק אל תוך המתבקש. יש סביבנו משיכת אטומים וזה שייך לאותו סוד, לאותם דברים סמויים שלא חייבים להדגיש. כשה'איך' שלנו מכוון טוב, הוא גם מזמין אטומים מדויקים לנו. הכוונה היא לשרת את מה שקיים בלי לחפש את התוצאה, רק לשרת" (ראיון עם בורר).

לפי תורת הזן, היענות לרגע ועשייה ב"אי-עשייה" מתאפשרת רק באמצעות ויתור על ה"עצמי"; בעת אימון במדיטציה מתבונן המתרגל אל תוך ה"עצמי" שלו. "עצמי" זה, בתרגול נכון, אינו עוד רגשן או גיוני, מצליח אונכשל, טוב לב או מרושע. כשבטלות ההבחנות האנליטיות של התודעה נותרת רק נוכחות כנה, המשתנה מדי רגע. נוכחות כזאת הכרחית, לטענתי, בתהליך יצירה במחול. כדי ליצור נתבע הכוריאוגרף לזכור על ה"עצמי" שלו ולהקשיב למה שמתחולל מאליו.

ורטהיים אומרת: "מישהו אמר לי שבלטינית הפירוש המילולי של המלה בחירה הוא 'לוותר על כל האפשרויות האחרות שבהן לא בחרתי'. ככה אני מרגישה. לפעמים זה קשה לי. אני מתלבטת יותר מדי. ואז אני חושבת לעצמי היכן מצוי האגו, על איזו מהברירות הוא יושב, וכשאני מצליחה לבודד אותו נהיה יותר קל לבחור, יותר קל לוותר... כשאני עושה בחירה בנוגע ליצירה אני צריכה שהיא תהיה מדויקת. בשביל זה אני צריכה להשתיק את האגו ולהתחבר באמת למה שהיצירה מבקשת..." (ראיון עם ורטהיים).

גם דונסקי רואה בויתור על ה"עצמי" חלק הכרחי מתהליך היצירה: "זה לא שאני חוקרת רק את הנפש או את הרגשות שלי; את מי מעניין הסיפור הפרטי שלי? גם אותי אין זה מעניין בסופו של דבר. אני רוצה דווקא את החופש לצאת מתוך עצמי. עבודתי כאדם יוצר היא דווקא לחזק את הכלי שלי, להתבונן, לשלוף את עצמי מתוך עצמי. אני קוראת לזה 'טכניקת העד'. הכוונה היא להיות בעדות הזאת, להיות בתודעה ערה לגמרי ובריכוז מלא ולהתבונן על המהות של הדברים; לא על הסיפור, כי אם על המהות המשוחררת מן הסיפור הפרטי..." (ראיון עם דונסקי).

אימון במדיטציה, כמו אימון נכון במחול, מאפשר נקישות למקום ראשוני, שגם ה"עצמי" אינו נוכח בו; אחד המושגים בתורת ה"דאו" הוא "קך מעצמו". פירושו: מקורם של כל הדברים לפני היותם לצורה ולשם. ה"קך מעצמו" גם מתייחס לחוויה אישית וגם מציינ את אופן הקיום של ההוויה כולה. אחד הדיומים המשרתים את חכמי ה"דאו" לביאור המושג "קך מעצמו" הוא דימוי של בול. עץ, כך נכתב בפרק 37 בספר *הדאו*:

"בול העץ של חסר השם אינו אלא אי-רצייה; ובלא רצייה, באמצעות הדומם, יבוא העולם על תיקונו".⁴

בול העץ הבלתי-מעובד הוא דימוי לתודעה שהתורה הדאואיסטית מבקשת להשיג באימון נכון. זוהי תשתית של תודעה, שנותרת גולמית ופנויה להתעצב. הצורות שנוגדות בה נחוות וחולפות בלי להישאר, כמו רישום בחול או במים. במצב כזה התודעה יכולה לקבל כל צורה, אבל אינה מתקבעת על שום צורה. איכות תודעתית כזאת הכרחית לעוסקים ביצירה.

המלה הסינית המתארת בול עץ בלתי-מעובד כזה היא Pu. באורח לא מקרי ייחסו פרשנים לפו הדוב איכויות דאואיסטיות. *פו הדוב* של א"א מילן (1926 במקור) הוא דמות מוכרת של דוב פותה, שמסתבך בפרשיות שונות ומשונות משום שאין הרבה שכל בקודקודו. אלא שתמימותו של פו מתוארת בסיפור כמלאת חן, ולא פעם היא מעוררת הזדהות; הרי כולנו היינו פתאים פעם.



מורה מאת תמר בורר יצירה (עמית איתן) Yarnal by Tamar Borer, photo: Amit Echan

ורק עם ההתבגרות נעשינו פחות מאמינים לכל דבר. פתי הוא מי שלא צופה את הבאות, אלא נאמן לרגע הנוכחי ולמה שהוא מביא אתו. זוהי מין אמונה עיוורת ברגע, שקשה לאמץ אותה בחיים התובעניים האמיתיים, אבל אפשר לרכוש אותה באימון נכון והיא הכרחית בתהליך יצירה.

פו הדוב הוא סיפור אנושי מאוד; אי-יה החמור, למשל, מתוסכל כל הזמן, כל פעם מסיבה אחרת, והנעירות שלו נשמעות בדרך כלל כמו "אוי". השפן הוא קצת נבזי לפעמים. כל דמות ממלאת תפקיד במסירת העלילה, אך כל הדמויות ננועות בתמימות. פו הוא התמים מכולם, וכל השאר כביכול חכמים ממנו, אבל כולם נוטים לאי-ידיעה של הדברים ולהתמסרות לרגע.

כריסטופר רובין הוא האבא של כולם, אבל היות שהוא ילד, אף הוא שומר על תמימות. תפקידו ביחס לפו הדוב הוא אכזרי תפקידה של המחשבה; כריסטופר רובין מציל את הדוב בעת צרה, לוקח אותו לטיולים ומכוון את דרכו, בדומה לאיכויות ההיגיון של תודעתנו האנליטית. איכויות כאלה הן הכרחיות; גם ה"עצמי", שמתרגלי זן מתבקשים לשכוח באימון, הכרחי בסיטואציות מסוימות, בוודאי לאמו. אלא שהחרגול הזורודיהמני

ולטענתי גם אמן המחול, נתבעים לגמישות, המאפשרת להיענות ל"עצמי" כשהוא הכרחי ולוותר עליו כשאפשר. כך נרכשת חוכמת ההיענות, שהכרחית לא רק בקרב יוצרי מחול; זהו "פינוי המקום" שורטהיים דיברה עליו, או "תמצית הסוד" שבורר מחפשת: לפנות מקום למה שמתחולל מאליו במציאות, ולהתמסר.

ביבליוגרפיה

דאור, דן ויואב אריאל (מתרגמים). *ספר הדאו*. תל-אביב: חרגול, 2007.
הריגל, אויגן. *זן באמנות הקשת*. מתרגם: צבי ארד. תל-אביב: דביר, 1990.
Banes, Sally. *Terpsichore in Sneakers*. Hanover: Wesleyan University Press, 1987.
Loy, David. *Nonduality: A Study in Comparative Philosophy*. New Haven: Yale University Press, 1988.

הערות

¹ S. Banes. *Terpsichore in Sneakers*. Hanover: Wesleyan University Press.

התרגום שלי – ע"ה. pp. 109–110, 7, Wesleyan University Press, [09].

² א' הריגל. *זן באמנות הקשת*. תל-אביב 1990, עמ' 33.
³ שם, עמ' 34.
Loy. *Nonduality: A Study in Comparative Philosophy*. New Haven: University Press, 1988, p. 96
⁴ ד' דאור ו' אריאל (מתרגמים). *ספר הדאו*. תל-אביב: חרגול, 2007, עמ' 65.

עינב רוזנבליט היא דוקטורנטית בפ לאמנויות באוניברסיטת תל אביב; המחקר שלה עוסקת בחיבור בין מחול לזן בודהיזם. היא בעלת תואר שני מה הבינתחומית לאמנויות באוניברסיטת תל ומונחה של קבוצת מדיטציה בפסיכוד בית ספר לתורת הנפש הבודהיסטית. י קשר: rosenbliteinav@gmail.com