



## **הבוץ והלוטוס**

### **סדרת מפגשי דהרמה**

עם יובל אידו טל, ענבל הללי בלס, אורי קיטה, מאיה לאוב, מולי גלזר,  
ד"ר סטיבן פולדר, אביגיל פן, ד"ר אסף (סטי) אל בר, ד"ר ארז יוסקוביץ',  
איילת שמולביץ' ויעקב רז  
מפגש מיוחד עם נחי אלון

בשנת הלימודים הקרובה נתכנס אחת לחודש לסדרת מפגשי "הבוץ והלוטוס", בהשראת הדימוי הבודהיסטי המוכר. הבוץ – כך לפי הדימוי – הוא שלב הכרחי לפריחתו של הלוטוס: הוא חומרי היסוד שמהם עשוי הלוטוס. כשיבוא זמנו, ייבול הלוטוס ויחזור וייעשה בוץ. במילים אחרות, הסבל מעצב את יכולתנו לחיות, להיות בני אנוש, נדיבים, חומלים. הלוטוס אסיר תודה לחיים שיצרו אותו. אלא שמשוהו עלול להטעות בדימוי היפה-מדי הזה. חיינו, ובמיוחד בשנה האחרונה, מראים לנו שידנו האחת בוץ והשנייה לוטוס, שהבוקר לוטוס והערב בוץ, ששכונתנו הקטנה מלאה בכתמים ורבדים של בוץ ולוטוס שהולכים זה אל זה כל הזמן, ובעצם אינם נפרדים זה מזה אף פעם, אלא בדימויים היפים. חיינו, ולכן הלימוד שלנו, אינם מהלך חד כיווני מן הבוץ אל הלוטוס, אלא חביקתם יחד, בריבוא הצורות החמקמקות בהן הקושי והשחרור כרוכים, יוצרים זה את זה, באופן שאי אפשר להפריד. בהכרעות האישיות, החברתיות, התרבותיות, הפוליטיות של ימינו, יום מתקיימת ההופעה הבו-זמנית של הצער והשחרור, שגרת היגון והשמחה הטבולים זה בזה, כשהם מלמדים זה את זה אופני חיים. בסדרת המפגשים נתוודע אל האופנים השונים בהם דימוי הבוץ והלוטוס משתרגים בחיינו, ואיך דווקא חביקתם יחד כתנאי חיים וכתנאי אימון, עשויים להעשיר את חיינו, ואת החברה הדואבת שלנו.

\*\*\*

בית הספר פסיכּו-דהרמה מתנהל תחת עמותת "קשב פתוח", עמותה ללא מטרות רווח, בעזרת מתנדבים ומתנדבות ובגישה לפיה כל מי שרואה ערך בלימודים מוזמן ללמוד איתנו, ללא קשר ליכולת כלכלית. כל הקורסים והפעילויות מוצעים בשלוש רמות מחיר, ומי שאינו יכול לשלם גם את מחיר ההנחה המופחת, מוזמן לשלם את הסכום שבאפשרותו. על בסיס מקום פנוי אנו מציעים אף מלגות מלאות.

בעקבות ארועי שבעה באוקטובר והמלחמה המתמשכת אנו עדים לצורך גובר בסיוע, ופועלים על מנת לאפשר לכל מי שזקוק – להעזר בלמידה ולהיתמך על ידי הסגהה.

על מנת שבית הספר ימשיך לשמור על רוח זו, רוח רוחב הלב, אנו קוראים לכם גם השנה להצטרף ולתמוך בנו. מפגשי הסדרה ניתנים על ידי המורות והמורים כתמיכה בעמותה, ואנו מזמינים אתכם לתמוך בפעילות בית הספר, דרך הרשמה לסדרה – באופן חד פעמי, או בתמיכה לאורך השנה, במדרגות התשלום המוצעות או בתשלום פתוח, כפי הרצון והיכולת.

## פירוט מפגשי הסדרה

31.10.24 יובל אידו טל: יד אחת בוץ, יד שניה לוטוס

דימוי הבוץ והלוטוס ידוע לכל לומד מתחיל של הדהרמה. יש בוץ [סבל?] ויש לוטוס [שחרור מן הסבל?]: הלוטוס פורח ברוב יופיו מתוך בוץ החיים הקשים, ובזכותם. כשאנחנו בבוץ, קשה לחשוב על לוטוס. כשאנחנו לוטוס, אנחנו משוחררים מן הבוץ.

הבוץ – אומר לנו הדימוי – הוא שלב הכרחי לפריחתו של הלוטוס: הוא חומרי היסוד שמהם עשוי הלוטוס. כשיבוא זמנו, ייבול הלוטוס ויחזור וייעשה בוץ. במילים אחרות, הסבל מעצב את יכולתנו לחיות, להיות בני אנוש, נדיבים, חומלים. בגללו הלוטוס אסיר תודה לחיים שיצרו אותו. ללא הוא הלוטוס הפורח היה פרח זר ומתנשא.

אלא משהו שעלול להטעות בדימוי היפה-מדי הזה. משתי סיבות: האחת, שהוא מתאר את הבוץ-סבל ואת הלוטוס-שחרור בשני דברים שונים ['בוץ' ו'לוטוס']; והשנייה, שהוא מתאר את תהליך למידת החיים בדהרמה כמהלך חד כיווני מן הבוץ אל החיים.

שני התיאורים האלה שגויים כמובן. הם 'נקייים' מדי: הרי לעתים קרובות כל כך עצם הכמיהה אל הלוטוס היא עצמה חלק מן הבוץ הטובעני.

חיינו, ובמיוחד בשנה האחרונה, מראים לנו שידנו האחת בוץ והשנייה לוטוס, שהבוקר לוטוס והערב בוץ, ששכונתנו הקטנה מלאה בכתמים ורבדים של בוץ ולוטוס שהולכים זה אל זה כל הזמן, ובעצם אינם נפרדים זה מזה אף פעם, אלא בדימויים היפים.

חיינו, אם כך, ולכן הלימוד שלנו, אינם מהלך חד כיווני מן הבוץ אל הלוטוס. חיינו הם חביקתם יחד, בריבוא הצורות החמקמקות שבהן הקושי והשחרור כרוכים, מתכללים, ויוצרים זה את זה, ומצויים בחיינו באופן שאי אפשר להפריד. סמוכים מנשוא. בהכרעות האישיות, החברתיות, התרבותיות, הפוליטיות של ימינו – יום יום ודעה דעה – מתקיימת בצורה טרגית כל כך ההופעה הבו-זמנית של הצער והשחרור, שגרת היגון והשמחה הטבולים זה בזה, כשהם מלמדים זה את זה אופני חיים. היה אפשר להוסיף לרשימת הדרך כפולת השמונה גם את אימון השמחה הנכונה והיגון הנכון – אלא שהרשימה כבר גדושה.

21.11.24 ענבל הללי בלס: ענווה ונחישות למול מופעי הבוץ והלוטוס אצל אחרים

יום יום אנו עדים לפעולות, מילים ומחשבות אנושיות. חלקן מרחיבות לב ומעוררות השראה. חלקן מצערות, מפחידות ומעוררות סלידה וזעם. אותן פעולות שמרחיבות את לבי - מעוררות בוז, תסכול ועוינות אצל אחרים, ולהפך.

בדימוי של הבוץ והלוטוס, כדי שהלוטוס יצמח, נחוץ לו הבוץ. הבוץ הוא הסבל, הלוטוס הוא השחרור מהסבל ומן הגורמים לסבל. המפגש עם הסבל יכול להפוך לקרקע להעמקת ההבנה והחמלה, להרפיה מן התפיסות השגויות ומן הדפוסים המזיקים. אך הוא יכול להיות גם העמקה לתוך אותם דפוסים ותפיסות שמחוללים את הסבל אצלנו ואצל הזולת.

כיצד אנו יכולים להעז לפתוח את הלב למול מופעי הסבל, הבורות והעוינות שאנו עדים להם, מבלי להתחפר בתפיסות ובדפוסים מזיקים? כיצד אנו יכולים להיחשף לביטויים של תעצומות נפש, מוסריות ואומץ מבלי להתגלגל לתפיסות של נחיתות או עליונות, אשמה, ייאוש וריחוק?  
כיצד הטיפוח של ענווה מצד אחד ונחישות מצד שני, יכול לתמוך בנו בהתמודדות עם האתגרים הללו?

19.12.24 אורי קיטה: אין בוץ אין לוטוס

*'יש שתי שתי השקפות שגויות בקשר לסבל:*

*האחת היא שכאשר אנחנו סובלים, יש רק סבל, שהחיים הם רק צער ומכאוב.*

*השניה היא שרק כאשר נסלק את גורם הסבל מחיינו, נוכל להיות מאושרים'.*

*(טיף נאת האן, זן ואומנות הצלת הפלנטה, תרגום חופשי).*

כמה פעמים בחיי חשבתי 'אילו רק זה יגיע', או 'אילו רק זה ייפסק'. והנה, כעבור שבועות, חודשים או שנים, הגיע ה'זה' שאילו ייחלתי - ומיד תפס את מקומו 'זה' חדש, נוצץ ומפתה.

לפעמים קרה שה'זה' שרציתי, הפך בעצמו בחלוף הזמן, למחולל של סבל. ולפעמים מצאתי עצמי מתגעגע ל'זה', שרציתי כל כך שיסתלק. איזה אבסורד!

האם אנחנו יכולים באמת להבדיל בין הבוץ והלוטוס?

איך נוכל לקוות לשינוי מיטיב בחיינו מבלי ליפול למלכודת הטוב והרע? ואיך כל זה קשור למה שאנחנו עושים ממש עכשיו?

במפגש זה אשתף תמונות מיומן המסע שלי, בדרך למציאת אורך חיים נכון ופרנסה נכונה.

## 23.1.25 מאיה לאוב: על האפשרות להתעוררות בלב ליבו של האבל

החברה שלנו, המתוארת כ'מורביד-פובית' על ידי סטיבן ג'נקינסון, מתקשה להתמודד עם מוות ואבל. לאחר אירועי השבעה באוקטובר המילה 'אבל' מרבה להופיע, אך לרוב בהקשר של 'טראומה'. זוהי טעות, שכן אבל וטראומה הם כמעט הפכים. הצמדתם מניחה שאבל הוא משהו שיש להשתקם ממנו, בעוד שלמעשה, אבל וסבל הם תגובות מותאמות למציאות המשתנה, הכוללת אסונות ומופעי רוע. אבל הוא מיומנות שניתן לפתח. זהו אימון בשמירה על לב פתוח ואוהב גם כשכואב, אימון בתנועה עם גלי הרגשות, וכמו גולש מיומן - ההבנה שנפילה למים היא חלק מהתהליך, והזדמנות ללמידה. האבל אינו מפחית את הכאב, אך מאפשר לו מקום כחלק מתנועה מתמדת של רגשות, ולכן מוביל להערכה עמוקה יותר של החיים.

## 20.2.25 ד"ר ארז יוסקוביץ': להתפלש בבוץ עם וימאלקירטי

דימוי הבוץ והלוטוס הוא מרכזי ללימוד הדהרמה ומהווה בסיס להבנת היחסים בין סבל ושחרור. סוטרט וימאלקירטי ובעיקר גיבורה - הוא התגלמות האידאל הזה. בחירתו של וימאלקירטי לחיות בבוץ ולהשתמש בו כדי לעזור ולהנחות אחרים בתורת הבודהה, מעידה יותר מכל על התפישה הבודהיסטית לפיה לא רק שהלוטוס צומח מתוך הבוץ - קרי שהשחרור צומח מתוך התשוקות והסבל של החיים - אלא שהבוץ הכרחי לו ומזין אותו. אך הסוטרה אף מרחיקה לטעון כי מי שהשיג את מצב התודעה הבלתי מותנה, קרי התעלה מעל הבוץ, לא יוכל עוד להוליד את תורת הבודהה "כשם שזרע לא יכול לנבוט בחלל, וישגשג רק באדמת בוץ מזובלת." לפיכך, הדימוי הזה מתאר לא רק מעבר חד-כיווני מן הבוץ אל הלוטוס, אלא דינמיקה מורכבת שבה הבוץ והלוטוס מתקיימים זה לצד זה ומתכללים זה בזה. או כפי שמסבירים לנו מורי הזן לא פעם - אין ממה להשתחרר ואין מי שישתחרר. בהרצאה זו נעיין בסוטרה בתרגום עברי חדש פרי עטו של ארז יוסקוביץ', ונראה כיצד הבוץ והלוטוס אינם מצבים שונים, כי אם מצבים משלימים, המעצבים את יכולתנו להיות אנושיים, נדיבים וחומלים.

20.3.25 ד"ר סטיבן פולדר: שום דבר אינו רגיל

### There is no such thing as the ordinary

How can we look at ourselves and the world with new eyes, such that ordinary everyday experiences are gateways to something bigger? How can we listen deeply to our thoughts, our feelings, our bodily life, as well as the life of everyone and everything around us, and appreciate that it is all singing its song? In this event, we will explore how the nondual teachings of the Buddha can dissolve the differences between the mud and the lotus, between the ordinary and the extraordinary

כיצד נוכל להביט על עצמנו ועל העולם בעיניים חדשות, כך שחוויות יומיומיות רגילות יהפכו לשערים למשהו גדול יותר? כיצד ניתן להקשיב עמוקות למחשבותינו, לרגשותינו, לגופנו, כמו גם לכל אדם ולכל דבר סביבנו, ולהוקיר את הייחודיות של כל דבר ודבר? במפגש זה נחקור איך הלימוד הלא-דואלי של הבודהה (אי שניות), יכול למוסס את ההבדלים בין בוץ לבין לוטוס, בין הרגיל לבין היוצא מן הכלל.

3.4.25 אביגיל פן: תמיד הכי חשוך לפני עלות השחר – סיפורים של משבר וצמיחה

מסורות שונות נוהגות לספר את סיפורם של הגיבור או הגיבורה, היוצאים אל דרך לא ידועה כחלק ממסע של חניכה. לרוב, ברגע השיא של הסיפור, יחוו הגיבורים רגע של משבר עמוק: בין אם יהיה זה מאבק בכוחות אימתניים, חשיכה של אי וודאות או אפילו התפרקות של הזהות הישנה והמוכרת. נדמה שהנכונות לשהות באותה אפלולית בלתי מוכרת בה עשויים לצוץ רגשות כפחד, אי ודאות, בלבול וערפול, מביאה עמה תובנות שאינן מן ההרגל ומאפשרת את מה שיתואר במיתוסים כלידתם מחדש של הגיבורים. בשיחה זו ניגע בכמה מרגעי החשיכה האלה, כפי שהם מסופרים במסורות הודו ובבודהיזם במרחבים שונים: הנער נצ'יקטס שנשלח אל עולמו התחתון של יאמה אל המוות ולומד ממנו את צפונות הקיום; מפגשיו של סידהרתהא הבודהה עם השד מארה ברגע מכונן במסעו אל ההתעוררות; מילארפה, המכשף בן המאה ה-12 שהפך לבודהה ומשורר טיבטי אוהב, וחבורת תלמידי הבודהה הרועדים מפחד במעבה היער ההודי העתיק ומגלים את כוחה המגן של האהבה.

בתוך המפגשים עם הדמויות הללו, נפגוש את מרחבי התודעה שלנו עצמנו ברגעי משבר, ברגעים בהם נדמה לנו שאנחנו שרויים באפילה, אי ודאות ופחד. נבחן כיצד הבוץ מזין את אותם ניצני הלוטוס המסתתרים בו, והם צומחים ומתפתחים – עשויים תובנות חדשות.

8.5.25 ד"ר אסף סטי אל בר: תרגול טונג לן כיצירת מרחב חומל בין הלוטוס לבין הבוץ

תרגול טונג לן הוא תרגול חמלה מעמיק שמעוגן בנשימה ומטרתו להיות בנוכחות מלאה עם הכאב של האחר ובה בעת לטפח איכויות של חמלה כלפיו. במפגש נלמד ונכיר את התרגול המופלא הזה ואף נתנסה בו.

## 12.6.25 מולי גלזר: לצאת לחופשי בתוך החיים

השיעור של דרך הדהרמה אינו אינטואיטיבי ובמידה רבה גם לא פופולרי. אין כל הבטחה שאם רק נפעל לפי תכנית שמונת הצעדים (שמונת הנתיבים) של הבודהה - הכל יסתדר, יותר לא יכאב לנו, לא יקרו לנו או ליקרים לנו דברים רעים, והעולם סביבנו יהיה הרמוני ויפה.

אם כבר, ההפך כנראה יקרה: הכאבים ימשכו, אסונות יוסיפו להתרחש, אולי אפילו נהפוך לרגישים יותר לחריקות ולהתרוסקויות. ובכל זאת, צעידה בדרך הבודהיסטית תאפשר לנו נקודת מבט שונה: אלו כבר לא ייתפסו כתקלות או בעיות אלא כ"החיים".

כדי למצוא את החופש הזה עלינו להתאמן בויתור. לזוותר על כל שאיפה לשיפור המצב הקיומי. עלינו להתמסר לחלוטין לבוץ של החיים. לתקלות, לחוסר האונים, לשיבושים, לאכזבות. עלינו ללמוד לחפש קושי, לבחון אותו לעומק וממש לאהוב אותו. לא בגלל שאנחנו אכזריים כלפי עצמנו אלא בגלל חוכמה עמוקה שמבינה - כאן במקום הקשה והמורכב נמצא הפתרון. רק כשנפסיק לזוז כל כך הרבה ממקום למקום בניסיון נואש לברוח אל מקום ללא בוץ, נוכל לגלות שאנחנו הלוטוס. נבין שהחופש אינו בלהצליח במשימת החיפוש אלא בלהשתחרר מהזהות הכוזבת של "זה שמחפש". כדי להיות לוטוס עלינו להתמסר לבוץ.

## 10.7.25 איילת שמולביץ: איך צומח לוטוס מתוך הבוץ? - מבט על תהליכי התמרה

מצע הגידול של הלוטוס הוא הבוץ, והבוץ והלוטוס כרוכים זה בזה בקשר הדוק. אך מה מאפשר את צמיחת הלוטוס? מה מאפשר תהליכי התפתחות מתוך משבר? מה מעכב ומשאיר אותנו שקועים בבוץ עבור ללא כל צמיחה? מתי אנו כואבים וחוזרים שוב ושוב אל אותם מעגלי כאב? במפגש ננוע דרך שיח ותרגול במקומות האלו, ונבחן אותם בחיינו.

## 14.8.25 יעקב רז: מעשה האמנות כבוץ, כלוטוס וכגבעול

בתולדות האדם שֵׁיִמְשָׁה האמנות לצרכים רבים. במפגש זה נבקש לבחון את השימוש שנעשה באמנות לשם חיבור האדם עם שורשי הסבל, שחרור האדם מסבל, ולשם קיום קשר תמידי חי ופועם בין סבלו המתמשך של האדם לבין שחרורו החוזר ונשנה.

## מפגש מיוחד עם נחי אלון פרטים נוספים בהמשך

לשאלות אודות הסדרה, הצעות ומחשבות ניתן לפנות ליעל אלישר:

[contact@pdharma.com](mailto:contact@pdharma.com)