

ליה, עם אישים גדולים. והיה ידיד של פרופסור הוגו ברגמן ודוד בן-גוריון ז"ל. בביקוריו ברומא נפגש עם האפיפיור ה' מנוה, פאלוס השישי, ובביקורו הנוכחי ב' ארץ ישהו שנים-עשר יום. שלושת הימים הראשונים של הסמינר, שיערך בבית ניסן בנתניה, יהיו פתוחים לקהל הרחב המוזמן להצטרף. לאחר מכן, יהיו שלושה ימי לימוד מעמיק בראג'ה-יוגה, שהיא יוגה של המחשבה, ובאלה ישתתפו מורים בלבד. היוגה כיום, אחרי חמשת אלפים שנה של קיומה, עדיין לוטה בערפל, ומעטים יודעים בכלל מה הפירוש האמיתי של תורה הודית עתיקה זו. בגלל חוסר הידע, מייחסים ליוגה תכונות משונות ומעוותות. את המשמעות האמיתית שלה, ורבים נמנעו מלעסוק בה בגלל דעות קדומות.

**חינוך עצמי**

**ה** יוגה נולדה בהודו, הארץ שהריה נישאים לגבהים שאין כמותם בעולם כולו. שם, על אחד מרכסי ההימלאיה, בחר הרופא המפורסם סואמי שיוואנדה להקים את האקדמיה למורי יוגה ברישקש. זהו



**הקשת**

בית-הספר שאליו נוסעת רחל זולברג ו- עימו היא קשורה כל הזמן. סואמי שיוואנדה הוא האב הרוחני של יותר ממיליון יוגיסטים ברחבי העולם. היא נפטרה ב- 1963, אך תלמידו הנאמן, שיבקר בישראל בחודש יוני, סואמי ונקאטסנדה, הצליח להעביר את כל תורת מורו הדגול, ו- להפיץ את ספריו, תוך שהוא מעמיד את עצמו בצל מורו בצניעות האופיינית ל- יוגיסטים.

היוגה איננה דת. זוהי שיטה לחינוך עצמי. היא מקדמת את הבריאות, מאפשרת שליטה על הרגשות וביקורת על המחשבה, באמצעות תרגילי נשימה ותרגילי המחשבה. מטרת החינוך העצמי היא להסיר מיכשור לים ולהתגבר על פחדים, חולשות, ומצבי לחץ של קינאה, שינאה וגאווה. הגורמים לאדם לסבול בחיים. היוגה באה ללמד את האדם איך להתגבר על מצבים אלה. אדם העוסק ביוגה, מכיר בחולשותיו ומנסה ל- התגבר עליהן. לפעמים אדם בא ללמוד את היוגה כדי לפתור בעיות של נודישינה או כאבי-גב, ואז אין הוא מקדיש מספיק מחשבה לשאר הצדדים של התורה המעמיקה. משתפתנה בעיות אלה, יתפנה ו- יחשוב שגם הוולת הוא בן-אדם הראוי ליחס של כבוד וחשוב לא פחות מעצמו. מטרת העל של היוגה היא האהבה. כל אדם, כל בעל-חיים, כל צמח נושמים מ- אותו כוח אלהי. מובן שיש אחד אינו מושלם, וכולם נמצאים תמיד, בדרך. כמו בתורת ישראל, כך גם ביוגה יש

עשרת הדיברות. ואלה הן הדיברות של יאמה וניאמה, החוקים בין אדם לחברו ובין אדם למקום. אחת הדיברות החשרות ביותר היא לא להזיק לדבר. אין להרוג על-מנת לאכול ואין פוגעים באיש או בכל יצור אחר. האדם היוגה צריך להקפיד בלשונו מאד, כי גם אמירת האמת פוגעת לפעמים בזולת. עליו להקפיד גם על מונו.

מצב הוראת היוגה בעולם המערבי לא היה טוב עד השנים האחרונות. את עיקרי היוגה, שהובאו למערב בסוף המאה שעברה אימצו מורים ששמו את הדגש על היוגה כסוג של התעמלות. כדי לשפר את המצב, הוליסט סואמי שיוואנדה לימד את האקדמיה ליוגה, וציווה על תלמידיו לישוט בעולם ולהפיק את התורה בצורה המושלמת שלה. תלמידו במשך שש-עשרה שנה, שהיה לו כבנו, סואמי ונקאטסנדה, יצא לדרום-אפריקה, משם למאוריציוס. שם בנה לו את מישכנו בין נסיעותיו הרבות בעולם. המוקדשות להפצת היוגה.

כשהגיע לארץ ב-1965, כמעט לא ידעי את שמעו. מעט המכירים שהיו לו אירגנו כאן סמינר. בין המשתתפים היתה גם רחל זולברג, שעד אז עסקה ביוגה רק לעצמה, ולא ראתה בהוראת היוגה מטרה. הסואמי שיכנע אותה ועוד אחדים, לעסוק בהוראת היוגה, ומאו היא תלמידתו הנאמנה, ו- העמידה דור חדש של מורי יוגה, שלכל אחד מהם יש כיום כבר מאות תלמידים בארץ. מאז, הוא מוזמן מדי פעם לארץ וכל ביקור שלו נותן אפשרות לערוך סמינר ליוגה, המעלה את רמת המורים ו- היוגיסטים בארץ.

הספרות בנושא היוגה בשפה העברית דלה מאד, אך בקרוב מאוד, לקראת בואו של סואמי ונקאטסנדה בארץ, יצא בעברית ספרו העוסק ביוגה, שתורגם על-ידי רבקה ("קיקה") הארט.

משיחה עם קלוד פלטייה, יושבת-ראש אירגון מורי היוגה בצרפת, שנוסד בערך לפני 13 שנה ל-12 מורים והמקיף כיום כ-600 מורים מאורגנים ועוד רבים בלתי-מאורגנים, מסתבר שאת הקבוצה שבאה לארץ ליוגה האב ז'אק בלאש. הוא דובר עברית ומומחה לתנ"ך. זהו ביקורו העשירי בארץ, ולכן היה מרדכי הקבוצה. קלוד פלטייה מספרת שהאירגון הצרפתי נוסד כדי להעלות את הרמה של המורים הצרפתיים, שעד אז עסקו ביוגה ככהתעמלות. כיום, הודות לשלושת בתי-הספר הגדולים בפאריס, בתוכם בית סיפרה, שהוא הוותיק מכולם, מקדישים הלומדים בו ארבע שנים ללימוד כל המיקצועות הנוצרים כמו פיסיולוגיה, אנטומיה, דיאטה ואמנות הודית, תוך התייחסות למקורות היוגה ו- לפראנהאימה (הנשימה).

ז'אק בלאש, הוזכר כנציג תורת הגיטא. בהגבאד גיטא הוא ספר שירה הכתוב ב-שפת הסנסקריט העתיקה, ובו מוסר-השכל לגבי כל דרכי-החיים שאדם נפגש עימם. בדרך-כלל קוראים בו כל יום דף (מה שמזכיר את קריאת הדף היומי בתנ"ך אצל עמים רבים), וזה מעורר מאוד ומזכיר לאדם שאין הוא לבדו בעולם. פרופסור ז'אן וארן, שעיומו נפגשה רחל זולברג בביתה של פלטייה בפאריס, ערך קורס לתורת הגיטא בכתב צרפתי, וזכתה מתרגמים את הקורס הזה גם לאנגלית. כך יוכל להתרחב חוג יודעי הגיטא. בשיעור שנערכה בקאנטר-קלאב באותו אחרון-הצהרים, שאלו המשתתפים כיצד אפשר להתרכז למרות קשיים ומכשולים. מה גיי תן לעשות בעזרת היוגה? התשובה היתה שזה דורש אימון יום יומי בהאט יוגה: להפנות את תשומת-הלב לרגשות, למצב הגופני, לזרימת הדם, למחשבות שחולפות בראש, ואז מצליחים יותר ויותר להגיע למצב שבו שולטים במחשבה, ולא היא היא השולטת באדם. אין פה פתרון צ'יק צ'אק. זה דורש אימון של שנים.

גם אירגון מורי היוגה בישראל, שנוסד בינואר 1979, הוקם כדי לשפר את מצב הוראת היוגה בארץ. לאחר שהתקבלה ישראל בחמימות רבה ופה אחד חוכמה באירגון האירופאי, ולאחר שנציגי אירגון מורי היוגה הצרפתיים ביקרו בארץ והביעו את שאיפתם לחזור לכאן בכל שנה כדי לקיים פה סמינרים, יש תיקוה בישראל תגיע לרמת הוראה גבוהה ביוגה, והודות לאווירה הרוחנית הנעלה יש בה, כדברי האורחים מחו"ל, שבגללה קל להם לתרגל את היוגה בארץ יותר מאשר בכל מקום אחר בעולם. יש תיקוה שישראל תהפוך מרכז עולמי לעליה לרגל של יוגיסטים, ולמרכז רוחני להם, ואולי עיקרי היוגה הדוגלים באהבת אדם את רעהו יביאו ל- קירוב לבבות בין כל שכני האיוור.

**קולנוע**

האסלר, היא היתה ידידתו של הפסל יוופסון, לפני שנים רבות, כאשר איש עדיין לא ידע מאומה אודותיו.

**תדרין**

**חובה לראות:**

תל-אביב — **אפוקליפסה עכשווית**, קרמר נגד קרמר, תוף הפה, נרי שואיה של מריה בראון, שיער, לילה מוסרי מאוד, תרגילים בהתכנרות.

ירושלים — **אפוקליפסה עכשווית**, קרמר נגד קרמר, זה קרה מחר, נורמה ריי, הקינדרום הסיני, גבי רים במזכורת.

חיפה — **תוף הפה, נערת הטזפון והכלש.**

**תל-אביב**

\*\*\* **תרגילים בהתכנרות** (צפון, ארצות-הברית) — ארבעה נערים בוגרי גימנסיה בעירת שדה אמריקאית מגששים את דרכם לעתיד. סרט מלא אהבת חיים, הומור ודמיון רגיש. מישחק מלא כן של ארבעת השחקנים הראשיים, כולם אלמונים.

\*\*\* **לילה מוסרי מאוד** (תכלת, הונגריה) — נערות בית-בושת מעמידות פנים כדירות בפנסיון לבנות טובים, כדי להסוות את האמת על אורח חייו של צעיר המתגורר במחיצתן, מפני אמו המבקרת במקום. מבט נוסטאלגי ואסתטי מאוד על הונגריה של תחילת המאה. במאי: קארולי מאק.

**ירושלים**

\*\*\* **זה קרה מחר** (אורגיל, ארץ-צות-הברית) — פגישה דמונית בין ה.ג. ולס לבין ג'ק מרטש הבטנים גולשת בעזרת מכונת זמן, מן המאה הקודמת לימינו אנו. סרט מדע-בידוני מותח ומרתק, משו-חק היטב על-ידי מאלקולם מקדואל ו- דייד רובי.

\*\*\* **גברים במזכורת** (רו, ארצות-הברית) — סרטו המפורסם של ג'ון בורמן, על ארבעה גברים שיוצאים לישוט בנהר פרא, ומסעם מוריד מהם את הזות בני התרבות. עם ברט ריינולדס, ג'ון וויט ונד ביטי.

\*\*\* **נורמה ריי** (בנייני האומה,

(המשך מעמוד 51)  
את המסקנות, ההיחורים על ישראל של או מול ישראל של היום, יצטרך כל צופה להסיק לעצמו. שיגעון של מולדת יספק לו רק את הומר הגלם.

**פגישה שכזאת**

במאי הסרטים התעודיים השווייצרי, יורג האסלר, הגיע לישראל במיסגרת שבוע ה- סרט השווייצרי שנערך בשלושת הסינמ-סקים, אבל מעבר לרצף העצם הצגת סרטו התעודי יוזפון, על פסל יהודי שמישפחתו נספתה בשואה, אשר חי היום בשווייץ.



זיווה רודן כמזכרת-היון כשהיו צה"ל בכוחות

היתה להאסלר מטרה נוספת בביקור. הוא חיפש אפשרות לשיתוף פעולה ישראלי בסרט שעומד להפיק הקולקטיב של ציי ריך, הכולל קבוצת קולנוענים המשתפים פעולה זה עם זה באיזור הגרמני של ארץ האלפים, ומתמחה בהפקת סרטים בעלי גוון חברתי ביקורתי נועז. הסרט שבו מעוניין האסלר לקבל תמיכה ישראלית, יעסוק בנושא רגיש מאוד



כמאי יורג באסלר מבקר בישראל (עם אשתו ובתו) לקראת שיתוף-פעולה בישראל

ארצות-הברית) — סיפורה האמיתי של אשה פשוטה מעיירה דרומית, שנלחמת להקמת איגוד פועלי טקסטיל במקום, למרות היותה אשה ולמרות ההתנגדות של בני המקום להתארגנות מסוג זה. סאלי פילד, שזכתה בפרס אוסקר, בתפקיד ה- ראשי.

**חיפה**

\*\*\* **דירה לשניים** (מוריה, ארץ-צות-הברית) — רקדנית בדימוס שגרה עם בתה, נאלצת לחלק את דירתה עם שחקן צעיר ושאתן. קומדיה של גיל סיימון, עם דגש על מצבים תיאטרליים ודיאלוגים, ועם מישחק טוב של מרשה מייסון וריצ'רד דרייפוס.