

פרישת רשת בלתי נראית לתוך אוקיינוס הלא-מודע והבלתי נראה

לכידת ההשתקפות של הנפש על מפה בלתי נראית¹

לינור שטיינהרדט

האווזים הפראיים אינם מתכוונים להטיל את השתקפותם, למים אין כוונה לקלוט את דימוי האווזים (Shigematsu, 1981, Haiku 199).

תקציר

המטפל והמטופל חולקים את החלל האמורפי של המרחב הטיפולי של המשחק בחול, מתוך קשיבות לגבולותיו הברורים של המהלך הטיפולי: הזמן המשותף והקצוב, החדר הבטוח והמוגן וכמובן המרחב המלבני והמוחלט של ארגז החול.

שניהם, המטפל והמטופל, משתתפים בו-זמנית, כל אחד בדרכו, במסע אל תוך הרשת הבלתי נראית של דמיונם. רשת הדמיון מושלכת לאוקיינוס האינסופי של התת-מודע, לוכדת ומעלה תמות של פצע וריפוי. הנפש תתרגם את אלה לצורות וסמלים.

רחשי הלב של הנפש מתגלמים בצורה ובחומר, בתבניות מוגדרות, ומאפשרים גישה אל פנימיותנו ופנימיותם של אחרים. תבניות נוצרות בחול עצמו או בעזרת הנחת מיניאטורות נבחרות על ידי המטופל ומיקומן על שולחן החול.

במשחק בחול מובילות אותנו כמה מפות בלתי נראות: המפה הפנימית של מסע הנפש ביום הטיפול עצמו, מפת התהליך הטיפולי המתמשך והמתגלה אט-אט, והמפה המוחשית המצטיירת על גבי שולחן החול – למשל, הניגודים בתוך נפשנו נוטים להתגלות בפניות שולחן החול ולבסוף להיפגש במרכזו.

¹ This article was originally published in the *Journal of Sandplay Therapy*, Volume 25, Number 2, 2016. It is published in Hebrew translation in "Bein HaMilim" with the kind permission of Joyce Cunningham, Editor, The Journal of Sandplay Therapy, Walnut Creek, CA., USA. תרגמה מאנגלית: יונת פישר.

שמונה טיפולים של ילד לאורך שנים אחדות (מגיל כשנתיים ועד חמש ושמונה חודשים), שכללו משחקי חול ספונטניים, מסרטטים את המפות הנסתרות שמובילות את התהליך הטיפולי: מפת המסע הפנימי שלו באותו יום נתון, מפה המורכבת משלבים שונים לאורך כל התהליך, ולבסוף המפה המדויקת של התמונה שנוצרה בתוך שולחן החול המלבני.

מילות מפתח: רשת בלתי נראה, ים הלא מודע, נפש, צורה, גבולות, מרחב, כחול, תהליך המשחק בחול, השתקפות, דמיון

צורת החלל, מבנה התוכן

קירות חדר המשחק בחול, חלונותיו, דלתותיו ותוכנו הפנימי (רהיטים, מדפים, מיניאטורות, מגשי חול) מגדירים באופן לא מדויק את המרחב המוגן של הסטינג של משחק בחול, הִטְמָנוֹס. בחדר זה המטפל והמטופל שותפים לכניסה לא-מודעת למרחב שאינו נראה – לא מתוך מחשבה מקדימה המכוונת לדימוי כלשהו, וללא כוונה ידועה מראש שתשפיע על רשת הדמיון. בכל פגישה מושלכת לים רשת דמיונית הלוכדת תוכן מסוים שגודלו מתאים לעבודה באותה הפגישה. הדימויים הופכים לנראים ומקבלים צורה קונקרטית בתוך ארגז החול. ארגז החול המלבני בעל הפרופורציות הייחודיות הופך לנקודת פוקוס, מְכַל מקבל היוצר מרחב מוגן בעל קירות נמוכים, פתוח ונגיש. הלא מודע מבין את קצות מגש החול כגבול בין הפכים: בתוך המגש או מחוץ לו – בתוך המגש המרחב מעוצב כמלבן, ומחוצה לו – מרחב החדר הוא אמורפי. כשגופנו ממוקם באופן בטוח בחדר, הדמיון נודד במרחב לא-מודע ובלתי נראה, ועינינו סוקרות בשקט את מרחב החדר ואת פנים ארגז החול.

בדמיוננו חולפים אינסוף דימויים. הרשת הנפשית הבלתי נראית המוטלת לתוך אוקיינוס הלא-מודע תלכוד תמונות (נטישה, כמיהה, כעס, בלבול, פחד, ייסורים, או שלום, הגנה, שלמות ואיזון) המשקפות היבטים ארכיטיפיים, או מהלא-מודע אישי והיבטים מודעים מעולמו הפנימי של

האדם. מה שנתפס בַרשת נפרד ברגע זה מממשות ה"אוקיינוס" האינסופי ומתמזג עם צורת חול או מיניאטורה, ובתוך כך נוצר סימבול.

סימבול זה מותקן בתוך ארגז החול במקום מסוים. אין שני כיוונים או מרחבים מסוימים שהם זהים. המיקום הנבחר הופך גם הוא למרחב סמלי המעניק לסימבול משמעות נוספת, שמחברת כל זאת לעבר, הווה או עתיד, וגם לעקרונות של נשי וגברי (Ammann, 1991; Ryce-Menuhin, 1992).

מה שלא מוסגר, או לא קיבל צורה והותאם למרחב הארגז, מוסיף לנוע בים הלא-מודע בלא הפסקה עד האינסוף. ראשיתה של הפעולה ליצירה נראית היא בהטלת הרשת הנפשית לתוך הטרום-קיום של סחף אפל על מנת להעלות ממנו תְּמָה ולהעניק לה ממד פיזי. נפשו של המְשַחֵק בחול, עיניו וידיו משתפות פעולה ועובדות ללא כוונה מוצהרת להפוך אובייקטים פסיביים לדימוי סימבולי בעל משמעות. ייתכן שלארגז החול עצמו אין נטייה מוקדמת לשמש מרָאָה לתְּמָה המטילה את השתקפותה לתוך צורה סימבולית המאורגנת על נתיבי המסע של אותו יום, על המפה הבלתי נראית של משטח ארגז החול. תְּמָה צריכה להיות מגולמת בצורה שתאפשר נגישות לעצמנו ולאחרים. האמן בן שאהן כותב ש"מבנה הוא הצורה המוחלטת של התוכן" (Shahn, 1972, p. 53). הפילוסוף הצרפתי גסטון באשלאר, העוסק בשאלה של כיצד הטבע מקנה לעצמו צורה, כתב שחיים מצמיחים צורות, חיים הם הסיבה לצורות ו"צורה היא בית גידול לחיים" (p. 114, Bachelard, 1994).

במשחק בחול אנו יכולים לבחור אובייקט נתון בעל צורה המגלם תְּמָה שאינה ידועה לגמרי. אפשרי גם להשפיע בידינו על החול וליצור צורה חדשה, בתנועה המחקה רוח או מים הפוגשים חומר טבעי ומשנים את צורתו. במשחק בחול הצורות משמשות הקדמה לסיפור שבסופו של דבר יסופר. "צורה לא הייתה יכולה להתקיים ללא תוכן [...] מבנה הוא הצורה הנראית של תוכן"

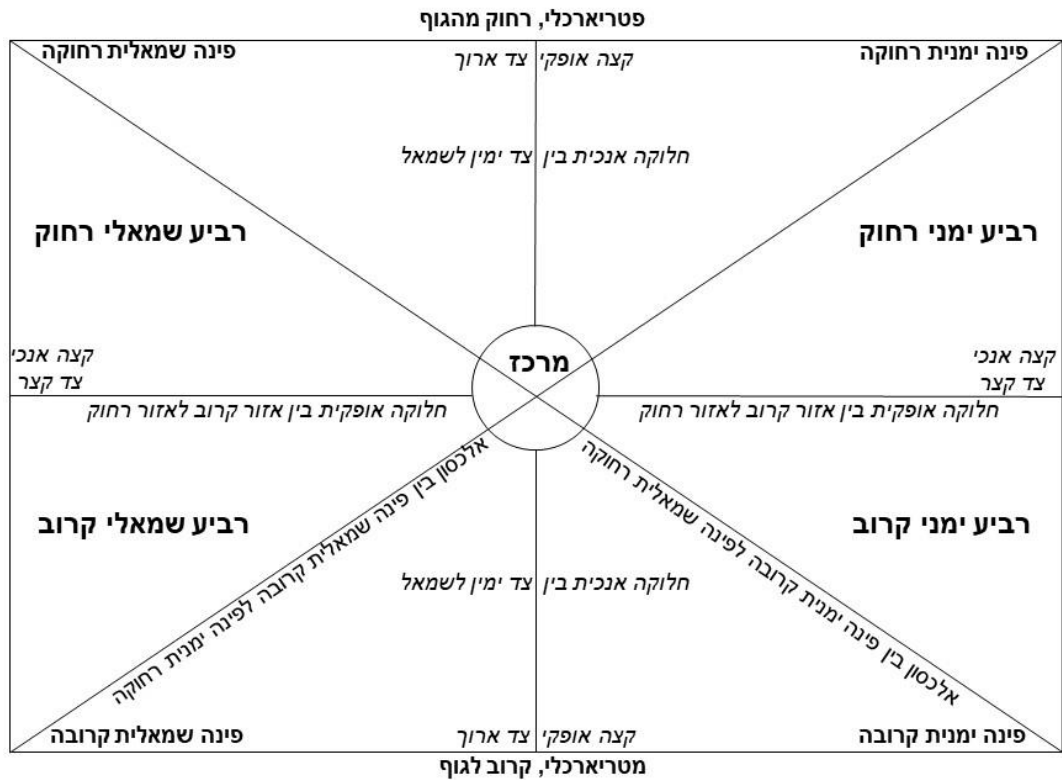
(Shahn, 1972, pp. 60-61). ללא כל סדר מכוון ומודע שהאדם מבין, צורות חול, אובייקטים ומיקום הפכו לתוכן ספציפי, פיזי וגם נפשי-רוחני.

מפות בלתי נראות: טריטוריה, תנועה, מיקום

מפה: ייצוג שטוח של פני הארץ, או חלק מכך – דיאגרמה של מסלול, ייצוג דומה של כוכבים, שמיים, ירח וכדומה, דיאגרמה המראה את הארגון או את הרכיבים של דבר מסוים (The Oxford Dictionary of Current English, 1992, p. 541).

במשחק בחול יש מפות בלתי נראות, למשל המפה הנפשית הפנימית של האדם המשחק בחול ביום מסוים; מפה אחרת היא של התהליך המתמשך של המשחק בחול (אינדיווידואלית וגם אוניברסלית) (Weinrib, 1983, p. 98; Jackson, 2008); והמפה הבלתי נראית של המרחב המלבני בתוך המגש עצמו – פינותיו, האלכסונים המדומיינים שלו ומרכזו, הצדדים השמאלי והימני שלו והאזורים הקרובים והרחוקים (Ammann, 1991, p. 41). כמו כן, בהתאם למקום שבו עומד המשחק בחול – מגש החול הופך למלבן מאוזן או מאונך. לכל כיוון יש מטרה משלו: האופקי מקביל לאדמה (נשי) ולשמיים (גברי), האנכי מדגיש התרוממות מהאדמה לשמיים, מהגוף לרוח. כל אובייקט וכל צורה שממוקמים על החול ינועו הוא יונעו בנאמנות למפות הבלתי נראות הללו, עד שיסמנו את המקום והכיוון שלהם. הבחירה שלנו למקם דבר-מה היא שפה טבעית, מולדת, ובמשחק בחול אנחנו חשים כאילו הטבע מדבר אלינו באמצעות האינסטינקט הפרימיטיבי של התחקות אחר סימנים ועקבות.

מיפוי מיקום ושטח בגבולות ארגז החול המלבני



תרגמה: ליאלה אברמוביץ

מפה אחרת מרומזת יותר היא האפקט המולד שיש לצבע הכחול על ההתנהגות והמחשבה האנושיות. כחול כמפה מוביל את הנפש לעבר המרחק, העולה או הנסוג, מנתק אותה מהקונקרטי ומרחיק את נקודת המבט מהתמונות של הדרמות שלנו (Steinhardt, 2000). כשהתחתית הפנימית של ארגז החול צבועה בכחול (התחתית והדופנות הפנימיים בארגז החול), שולחן החול הופך לסביבה בעלת נפרדות מובהקת בין הפנים לחוץ. חומר החול וצבעו מהדהדים את הגוון המסוים של הכחול הנבחר, והדהוד זה משקף את הדיאלוג המתקיים בין האלמנטים של חול, מים ושמים בטבע. פיגמנטים כחולים שמתאימים לדעתי לפנים ארגז החול הם צרוליין לארגז

החול היבש (פיגמנט חזק ובהיר בעל עומק פחות) וקובלט לארגז החול הרטוב (צבע בעל עומק שמתכתב עם עומק סימבולי של מים) (Steinhardt, 1997).

נשאלת השאלה אם צורת ארגז החול היא תמיד מלבנית או שאפשרי לעבוד בארגז שצורתו מעגלית, מרובעת או בצורת מְשִׁישה. כל אלה הן צורות המבוססות על צלעות שמידותיהן שוות, ומרכז שהמרחב מכל צידיו שווה. צורות אלו מקרינות תחושה של הרמוניה ואיזון. ואולם המלבן הוא צורה גיאומטרית שמספקת באופן ויזואלי הפכים (מאונך ומאוזן, קצר וארוך) ורמזים במסע למציאת המרכז. המלבן תומך בתנועה מהצד השמאלי, הפחות מודע, לצד הימני, המייצג מערכות יחסים מודעות בבית ובעולם החיצוני (בית הספר, עבודה). המלבן מספק אפשרות לדיאלוג בין המודע ללא-מודע ותחושה של מסע דינמי שעתיד להתגלות. האלכסונים שלו – המרחק הארוך ביותר בארגז החול – מחברים פינות נגדיות, ולעיתים קרובות אובייקטים שמשמעותם מנוגדת מונחים בפינות נגדיות אלו. הם יכולים לייצג הפכים באישיות שעשויים בסופו של דבר להיפגש במרכז, מקום האגו וציר העצמי-אגו. הגודל המסוים של מלבן ארגז החול (50 × 72 סנטימטר לערך) תואם בנוחות את שדה הראייה של אדם. דורה קאלף הבינה היטב את מערכת היחסים בין הפרופורציות הגיאומטריות הספציפיות שבין הדופנות הקצרות והארוכות של ארגז החול. היא עיצבה את ארגזי החול באופן כזה שאם בונים ריבוע על פי המידות של הדופן הקצרה של ארגז החול (50 × 50 סנטימטר), האלכסון היוצא מהפינה הקדמית השמאלית לפינה הימנית הרחוקה יוצר את הדופן הארוכה של ארגז החול (Jackson-Bashinsky, 1994).

אורון: שמונה ארגזי חול ספונטניים

אורון החל לשחק באופן חופשי בקליניקה שלי בהיותו כבן שנתיים. בתחילה שיחק עם המיניאטורות על הרצפה ובהמשך מצא עניין במגשי החול. לצורך עבודה זו בחרתי שמונה מגשים מתוך כעשרים שאורון יצר. תקופה זו החלה בגיל שנתיים ועשרה חדשים ונמשכה עד גיל חמש ושמונה חדשים. ניתן לקרוא את מגשי החול האלה כאילו מפות התפתחותיות בלתי נראות

הובילו את תהליך המשחק בחול שלו בכל יום, בשלבים שונים של המסע ובצורה שניתנה לכל תמונת חול בתוך מלבן מגש החול. אורון בחר באופן אינטואיטיבי לעיתים במגש הרטוב בעל גוון הכחול קובלט הדרמטי והעמוק, ולעיתים במגש החול היבש, שנראה כי הכחול הבהיר שלו מעניק לו כוח ותמיכה ופחות עומק. לעיתים הוא השתמש בשניהם.

בן שנתיים ועשרה חודשים

אורון הניח במפוזר בקדמת ארגז החול מיניאטורות קטנות של גיבורי-על ושל גברים ונשים רגילים, מוקפים בחצי מעגל שלתוכו גרף חול בעזרת מגרפה. ניתן לתאר את התמונה הזאת כ"מציאות אחידה", שהכול מתקיימים בה במערכת יחסים אורובורית ראשונית של אם וילד, אך ללא דיפרנציאציה.



תמונה 1: אורון, ארגז חול רטוב; אנשים חסרי ייחוד בתוך חצי מעגל שנוצר מאיסוף חול; גיל: שנתיים ועשרה חודשים

בן שלוש שנים ועשרה חודשים

אורון רצה לבנות דבר-מה גבוה מאוד, ערימה. הוא השליך כמה קופסאות של מיניאטורות לתוך ארגז החול בכל שטחו. נראה שהוא בוטח ביכולת של הארגז להכיל את כל האובייקטים. כשמתבוננים מקרוב בערימה, אפשר לראות שהאזור הקדמי השמאלי מלא בבעלי חיים קטנים וגדולים. הצד הימני מלא כולו בעיקר בסוגים שונים של גברים וגיבורי-על – בחירות בסיסיות. קופסת מיניאטורות של נשים וקופסת מיניאטורות של תינוקות נשארו על המדף ולא היו חלק מערימה זו של חפצים.

סוג זה של כאוס חסר צורה אבל נשלט יכול לייצג אירוע של יצירה, לידה והתעוררות – התחלה של פוטנציאל ומוכנות לתודעת אגו שתופיע לתוך אור וסדר. אורון עדיין עטוף בידי המטריארכלי אך בגיל ארבע הוא יתחיל את המעבר לפטריארכיה (Neumann, 1973).



תמונה 2: אורון, מגש חול רטוב; השלכה סלקטיבית; גיל: שלוש ועשרה חודשים

בן ארבע שנים ושבעה חודשים

יש הפרדה ברורה בין הצד השמאלי לצד הימני של תמונת החול, ובתוך כל צד יש חלוקה להפכים מבחינת התוכן. ההפכים הגדולים של חיים ומוות ממלאים את הרביע הקדמי השמאלי, הצד הפחות מודע – שלדי דינוזאור ועצמות פזורים סביב לעץ חיים גדול. בצד ימין גבעת חול גבוהה, שעוצבה במכוון כחצי מעגל הפונה ימינה ומקיף מים כחולים סימבוליים, מפרידה ארבעה גיבורי-על השומרים על הגבול הקדמי. ליד "כדור הארץ" מתנהל מפגש בין שבעה כלבים קטנים ושלושה דרדסים. תחושה של צמיחת תודעה עולה ברביע הימני הרחוק, המוגן על ידי החול המורם ומרוחק מהמטריארכיה החזקה בצד השמאלי.



תמונה 3: אורון, מגש חול רטוב; הבחנה בין ניגודים; גיל: ארבע ושבעה חודשים

בן 5 שנים ושלושה וחצי חודשים

אורון עובד לבד ומשלים שני משחקים בחול, האחד בארגז הרטוב והאחר בארגז היבש. הוא מבקש ממני לעזור לו להזיז את שני המגשים למרכז החדר. לאחר מכן מבקש להצטלם – הוא עומד בגאווה מאחורי עבודתו ופורש את ידיו לצדדים, כמו מראה כמה הוא גדול, וכך גם ארגזי החול. במגש החול היבש בצד שמאל מתחילה חשיבה של ארגון חפצים בשורה: קירות גדולים יוצרים גבול מאוזן במרחב הקדמי, המפריד את המרחב הזה מהאזור הגדול יותר מאחור. דרקון סיני ארוך מוצב במאונך לקיר. שתי מגרפות מונחות במאונך בצד ימין המרוחק. מגוון רחב של אובייקטים גבריים מפוזרים בשני האזורים, אבל בצד השמאלי הונחו כמה כריכים. ייתכן שהגברי מתחיל להזיז את עצמו, באופן לא-מודע וללא נוכחות נשית.

מגש החול הרטוב בצד ימין נראה כמאורגן לרביעים, בתקשורת סימבולית בין פינות מנוגדות. לראשונה, על האלכסון באזור השמאלי הרחוק ממוקמים מגוון של עצים ואובייקטים ביתיים, ובהם מצלמה כחולה וורודה, ובאזור הקדמי מונחים פגסוס, נחש צבעוני לצד עוף חול המסתיר צלם ספארי קטן ואמבט המונח בסמוך. השימוש בסימבול המצלמה בתוך סביבה של עצים ויצורים מיתולוגיים עשוי להכין את המעבר מחשיבה מְגִיית ליכולת רציונלית מתפתחת. האלכסון האחר היוצא מהפינה השמאלית הקדמית מעמיד שני גשרים וכמה עצים, וממול, באזור הימני הרחוק, ניצבים גשר, סולם, חד-קרן וגיבור-על קטן. אלה נראים כמובילים את רעיון התקשורת, החיבור, עזיבת התלות במטריארכלי והכנה של תנועה לעולם שמחוץ, בשעה שגיבור-העל והחד קרן נשארים מאחור לחכות. המרכז נשאר פתוח.



תמונה 4: אורון, מחבר שני מגשים; גיל: חמש ושלושה וחצי חודשים



תמונה 5: אורון, מגש חול יבש; גבול אופקי בין אזורים מטריארכליים ופטריארכליים, צד שמאל של שני מגשים; גיל: חמש ושלושה וחצי חודשים



תמונה 6: אורון, מגש חול רטוב; גשרים והתחלות של קשרים אלכסוניים בין הפינות הנגדיות, בצד ימין של שני המגשים; גיל: חמש ושלושה וחצי חודשים

בן חמש שנים ושבעה חודשים

אורון בוחר באובייקטים גדולים כהים ובהירים, בהם גם בעלי חיים, וממלא בהם את שולחן החול היבש. התחושה הכללית של הסצנה היא של בלגן נשלט, השונה למדי מתמונה 3. בתוך האובייקטים ישנם כאלה שעשויים לייצג חיים פוטנציאליים (בקתות עגולות, דלעת יבשה עם זרעים), מוות (גולגולת גדולה של פרה) ולידה מחדש (דולמן – סוג של מבנה אבן פרהיסטורי), קיום עצמאי (צב קטן במרכז). בובה לבנה בלתי מזוהה היא היצור האנושי היחיד.



תמונה 7: אורון, מגש חול יבש; מגש חול מלא בסמלים של מוות, הישרדות ולידה מחדש, שנבחרו בקפידה; גיל: חמש ושבעה חודשים

שבועיים אחר כך (בן חמש שנים ושבעה וחצי חודשים)

תחילתו של שלב חדש של סדר. ארגז החול היבש משמש ליצירת שורות של דינוזאורים, שאולי מאיימים על אדם היושב בקאנו, שלושה חיילים גדולים וציף אינדיאני. החול היבש בהיר יותר מהחול הרטוב, וייתכן שהוא נבחר לייצג את הולדתם של אור וסדר.



תמונה 8: אורון, מגש חול יבש ; סיווג, ניגוד וארגון של דינוזאורים, חיילים ואנשים חזקים ; גיל: חמש ושבעה וחצי חודשים

בן חמש שנים ושמונה חודשים

המרחב שבארגז החול היבש משמש לארגון 12 שורות אנכיות של צדפים, חיות, מסכות קטנות, ביצים, פירמידה שחורה, דייג, אוצר, תוף, המאורגנים כאילו הם מתחרים ביניהם במרוץ לקו הסיום. אורון מכנה פעולה זו "מרוץ חיות". טבע, אינסטינקט, אוצר, לידה, מוות ולידה מחדש עומדים יחדיו בסיום כדי לזכות בפרס המוזהב התלוי על קדמת הצד השמאלי של הארגז.



תמונה 9: אורון, מגש חול יבש ; "מרוצי בעלי חיים", חפצים קטנים, צדפים, מסיכות, ביצים ובעלי חיים מסודרים בטורים אופקיים; גיל: חמש ושמונה חודשים

סיכום

הגעה לשלבי התפתחות ומבנים חדשים מלווה תמיד בהתפוררות חלקית של שלבי התפתחות קודמים, בשחרור של דפוסי התקשרות שבעבר היו יציבים, כמו אלה שבין אם לילד, ובהחלפתם בדפוסי תקשורת חדשים. החול עצמו הוא מראה של העולם, מתפתח ומשחרר בקנה מידה רחב. הארנופיל, אספן החול, יכול לסווג חול לפי טקסטורה, צבע, בסיס מינרלי ומיקום. זהות החול מספקת עדות להיסטוריה של הזמן, הגיאולוגיה והאבולוציה של החיים. גרגירי החול הפזורים על פני כדור הארץ הושוו לאינספור צבירי הכוכבים במרחב הכחול האינסופי, שעליהם נאמר כי מספרם גדול ממספר גרגירי החול (Willis, 2013). גבולות ארגו החול מספקים את ההפרדה הנדרשת בין האספקטים הגשמיים של הארגו לבין האירועים יוצאי הדופן המתארגנים בתוכו.

הגבולות הטבעיים שיוצר הטבע – ממברנות, קונכיות, עור האדם, קליפת העץ, עור החיה – הם משום מחיצות מגינות המפרידות תוכן פנימי כלשהו מכל הדברים החיים הנמצאים בסביבה החיצונית. מעטפת העור היא הגבול האישי שלנו, שבו יש פתחי גוף לכניסה וליציאה של חומרים, אך הדמיון שלנו חי במרחב ללא גבולות. כשהדמיון שלנו פוגש את ארגז החול, אנו מתחילים לחוש את הממדים המטפוריים של המרחב הפנימי. "יש צורך לנוע מעבר להיגיון כדי לחוות את הדבר הגדול הנמצא בדבר הקטן" (Bachelard, 1994, p.150).

משחק בחול הוא חוויה המתעדת נקודה אחת במסע יומי, שבה דימויים מן העבר, ההווה והעתיד נפגשים יחדיו – תחנה אחת בלבד בזרם הרחב של דימויים לאורך הזמן. הדימוי משקיף על עצמו ומרגיש מרוצה.

מקורות

Ammann, R. (1991). *Healing and transformation in sandplay: Creative processes become visible*. LaSalle: Open Court.

Bachelard, G. (1994). *The poetics of space: The classic look at how we experience intimate places*. Boston, MA: Beacon Press.

Jackson-Bashinsky, B. (1994). Off on a tangent. *Journal of Sandplay Therapy*, 4 (2), pp. 48-67.

Jackson, B. (2008). Mapping the cycle of sandplay process. In R. R. Mitchell and H. S. Friedman (Eds.), *Supervision of sandplay therapy* (pp. 53-64). London: Routledge.

Neumann, E. (1973). *The child*. London: H. Karnac Ltd.

- The Oxford Dictionary of Current English* (1992). New York: Oxford University Press.
- Ryce-Menuhin, J. (1992) *Jungian sandplay: The wonderful therapy*. London: Routledge.
- Shahn, B. (1972). *The shape of content*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Steinhardt, L. (1997). Beyond blue: The implications of blue as the color of the inner surface of the sandtray in sandplay. *The Arts in Psychotherapy*, 24 (5), pp. 455-469.
- Steinhardt, L. (2000). *Foundation and form in Jungian Sandplay*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Weinrib, E. (1983). *Images of the self*. Boston: Sigo Press.
- Willis, R. (2013). The magic of sand. *Intelligent Life Magazine* (online).
- Shigematsu, S. (Trans.) (1981). *A Zen forest: Sayings of the masters*. New York & Tokyo: Weatherhill.