

## לחבק את הנמר ולחזור אל החר - טאי ג'י - Creating a Self New Image

רשמים אישיים מסדנא עם Ai Huang Chuang Lian, פסח 2006 שוויץ.

### כתב: איל שני

במהלך חופשת הפסח האחרונה השתתפתי בסדנת טאי ג'י שהנחה Chuang Lian. צורת ההוראה היצירתית שלו מנפצת כל קיבעון פיזי, נפשי ומנטלי ומאפשרת לנוכחים יצירה חיה, תוססת ומזינה בכל רגע. באופן אישי המפגש לימד אותי לקחת את הרצינות בקלות, בפשטות ואיפשר לי לחבר כמה הבנות למשהו אחד. הנה תקציר הבנותיי - אשמח לתגובות.

צ'ואנג ליאן - סיני כבן 70 אך נראה ונע כילד בן 10, נותן יופי למסורת העתיקה של הטאי ג'י ביכולתו לעורר התפעמות של ילד קטן מיופי הדברים, ותחושת יצירה ויציאה אל הלא נודע, אל תת ההכרה כל פעם מחדש. בשילוב של תנועה עם מוזיקה - מבאך ועד לניו אייג' - ריקוד, קליגרפיה ושירה הוא מצליח להפעים קהל גדול ומגוון ולהפכו ליישות אחת חיה ונושמת.

אחת התנועות שהוא הציג בהרחבה הייתה הסיום של רצף התנועות בטאי ג'י המכונה לעיתים: לחבק את הנמר ולחזור אל החר ( Embrace The Tiger Return To Mountain ).

הנמר הוא חיה אצילה, מלאת כח ועוצמה אבל גם מסוכנת. אם תחבק אותו ולא תדע להתמודד איתו הוא יאכל אותך. הדרקון הוא האיזון של הנמר. הדרקון במערב הוא משהו לא ידוע שמלמדים אותנו להיות אביר כדי להרוג אותו. הנמר הוא ארצי יותר והדרקון עף בסוף אל השמיים. הנמר משול ל"אני" ל-self, הדרקון אינו בחוץ אלא בפנים. הכוונה להרוג את הדימוי החיצוני כדי שיבוא חדש.

העבודה על ניפוץ התדמית ויצירה מחודשת מזכירה לי את דבריו של טיך נהאת האן, המדמה את זרם התודעה לאדמה המלאה בזרעים. זרעי התודעה אינם במצב של התבטאות אך נמצאים בנו כפוטנציאל לצמיחה. כשנשקה את



הזרעים וניתן להם תנאים מתאימים הם יתפתחו ויגדלו. זרעי התודעה ( seeds of mind ) מופרדים בחשיבה הדואליסטית לזרעים "טובים" (פרחים, עצי פרי) ו"רעים" (קוצים). כמשל ניתן להעניק לזרעי הפרחים את התכונות של סובלנות, אהבה, חמלה, יופי וכו' ולקוצים תכונות כמו פחד, קנאה, כעס וכו'. כשאנו בחיינו משקים את חלק התודעה המכיל זרעים של יופי - נקבל יופי וכן. כשאנו משקים את חלק התודעה המכילה זרעי קוצים, נקבל בהתאם את מימוש הפוטנציאל של זרעים אלו.

גשם היורד באופן שווה על כל הגינה נותן תנאים לכל הזרעים לנבוט. באופן מיידי כולנו רוצים להימנע, לחתוך את התכונות השליליות שבנו: כעס, שנאה, פחד, אלימות, תסכול וכו'. אם הגשם הפריח זרע של כעס אנו יכולים לאפשר לזרע המודעות לצמוח ולאפשר התמודדות עם הכעס.





באופן כזה, ניתן להרהר ב:

- ♥ לכולם יש זרעי כעס שינבטו ויפרחו בתנאים מסויימים.
- ♥ זה לא טוב לכעוס לא לי ולא לסובבים אותי ויביא למתח מיותר אח"כ.

ככל שפרח יחיה יותר זמן זרעיו יהיו חזקים יותר כשישוב לאדמה. לכן, כשיש לנו מצב תודעה טוב- ננסה לאפשר לו להתקיים לזמן הממושך ביותר כדי לחזק את זרעיו בעתיד. כשמצב התודעה רע (כעס, שנאה), ננסה לאפשר את מהלכו הטבעי אך לא להאריכו יתר על המידה – עדיף שלא יפרח. אם הפרח צמח מהר וקמל מהר, קיים סיכויי שלא יעלה שוב. ולהפך - להזין (Nourish), משמעותו להישאר עם מה שמזין בנו את זרעי השמחה והטוב לכמה שיותר זמן (אם יש משהו טעים - נאכל לאט יותר כדי להנות ולשים לב יותר לטעם).

אם נחזור להתבונן בתנועת חיבוק הנמר - Embrace, לחבק – הכוונה להיות שם בשביל הכעס, הכאב. ברגע עצמו אני יוצא מהסיטואציה כדי לתת מרחב התבוננות לפרח של הכעס – לחבק את הנמר (הכעס למשל) ולחזור אל ההר (התבוננות אובייקטיבית). אם נכיר בעובדה שיש בנו גם כעס, שנאה וזרעים שליליים אחרים ונחבק ונעטוף אותם באופן המכונה בסנית - Wu Wei – ללא עשייה, רק מתוך הבנה, חמלה, כלפי עצמנו, נוכל לתת ביטויי מלא לשלילי, לא להפסיקו, אך להיות איתו ולבחון באמת מהי איכותו, ביטוי המלא. נוכל מתוך מצב של אותה מודעות למצות את הסמסרה שלו (גלגל הלידה והמיתה) ולהניחו שוב באדמה ללא צורך להילד שוב בצורה שלילית.

דימוי אחר שעולה בראשי הוא העליה אל ההר, המאפשרת למטפס את התבוננות - לראות טוב יותר את הסביבה שלו. בעליה אל ההר, חשובה גם הדרך - להבין ולהכיר את הדרך שבה אני הולך, מגיע למקום ממנו אני יכול להתבונן בדברים, למקום של שקט ושל קבלה מלאה של הדברים, בלי הצורך לשפוט את עצמי ואת האחרים לטוב ולרע.

"איך עולים הר – על הרים יש לטפס לאט לאט, מתוך מאמץ קטן ככל האפשר ובלתי התלהבות יתרה. האמת של הטוען עצמו היא שצריכה להכתיב את הקצב. גם אם אתה נעשה קצר רוח, אם אתה נעשה קצר נשימה – האט. יש להעפיל בהר מתוך איזון בין קוצר רוח לקוצר הנשימה. אז – כאשר אינך מקדים לחשוב על הדברים, פוסקים צעדיך מהיות אמצעי להשגת המטרה, וכל אחד מהם נעשה מאורע בפני עצמו. עלה זה יש לו קצוות משוננים. סלע זה אחוז בהר בצורה רופפת. מנקודה זו רואים פחות טוב את השלג, אף כי היא נמצאת קרוב יותר אליו. אלה דברים שתמיד יש להבחין בהם"

מתוך: זן ואומנות אחזקת האופנוע



וכך, במצב של שינוי התודעה – אני לא רואה יותר את הזרע כמשהו "רע" או "טוב" בפני עצמו, אלא כהזדמנות לגלות לי משהו על עצמי. הדרך אל ההר ומבט-העל מראש ההר, מאפשרים לי את ההתבוננות באדמה כולה כהזדמנות שווה להתבטאות, וכל שנותר הוא רק לתת את הכיוון, להביע את המישאלה, שתאפשר את הצמיחה החיובית. מראש ההר, למשל, אני יכול לראות שיש גם דרכים אחרות לטיפוס.

ואם נחזור אל רצף התנועות של הטאי ג'י - הוא כמו שיר של הנפש, ריקוד של הרוח, יציאה אל מחוזות הלא נודע ואל ראיית העולם כשלם – כאחד, כשאני שותף לכל מהלכיו במצבים של פעולה ובמצבים של הימנעות מפעולה. ורק התבוננות ישירה, אמיצה של הדברים תאפשר לי את הבחירות הנכונות בחיים.