

דנדא חווייתית: "רשמים מסין" סוד האיזון בין (Yin) Human being ל (Yang) Human doing



חזרתי מסין, שהיתי שלושה חודשיים במנזר טאוואיסטי בהרי וודאנג בבית ספר לטאי ג'י Tai ji 太極 טי צ'י Tai chi. המשמעות לפי הרפואה הסינית המסורתית: שמים אדם ארץ. טאי ג'י זה צ'י גונג של נזירי הגונג פו, ויסות אנרגטי לאיזון גוף נפש רוח, כמו הבמבוק: הרגליים (גוף) כשורשים עמוקים באדמה/ארץ, עמוד השדרה (נפש) כגזע גמיש והראש (רוח) כצמרת הענפים בשמים. אחרי מספר ימים כבר הספקתי להפנים שאני ב"מוסד גמילה" של עצמי מעצמי. גמילה ממה? למה הייתי מכור? אפשר לומר "מתוכנת..." מכור למשימות, להישגים, דריכות, לחץ... מתח אדרנלין, ריצת מרתון בלתי פוסקת, מרדף בלתי פוסק אחר יעדים, חומר, הרס עצמי, עייפות, עצבנות, תסכולים, תסמונות. 12 שעות תרגול ביום על אוויר מים אורז וירקות – והגמילה עובדת... רוצה אורח חיים טאי ג'י, יש לעבור את השער, מעברו השני נמצאת הגמילה בצד השני החיים נראים אחרת: השקט, ה"אין" שב"עין הסערה" = חוק ה"מאמץ המזערי", איזון בר קיימה. אנשים מודעים ורציניים יכולים לעבור את השער גם בארץ – לא חייבים במנזר בסין.



מה בסדנה

הדגמה פעילה עם המשתתפים, של מספר תרגילי טאי ג'י שנותנים תחושה חווייתית מהו סוד האיזון בין Human being הוויה ל Human doing עשייה. האיזון הגיוני ופשוט אך הפרקטיקה חמקמקה ומורכבת. הסדנה מניחה "קצה חבל" ביד כל משתתף הנכון לאתגר. לפני ואחרי כל תרגיל, הסבר והמלצה איך להטמיע לשגרת החיים היום יומיים שוטפים. היופי בטאי ג'י, שאינו מצריך מהמתרגל מקום זמן מכשור וביגוד מיוחדים, אלא כוונה רצון התמדה עקביות ושיטתיות. האתגרים שמציבים עולם העבודה והקריירה מ"האדם העובד המודרני" במאה ה-21, תובעניים מאין כמותם. לא היה דבר מאז ראשית הציוויליזציות. אנו נקרעים, גברים ונשים, בין העבודה/השכלה/קריירה < למשפחה, לפני לחיים. הקפיטליזם חייב להרוויח או לפחות לא להפסיד - זו השיטה! וכשאנו מרוויח הוא מייעל בניכור ובאכזריות! אי היכולת לאזן, היא כזעקה הלא נשמעת של כולנו – מיליונים בארץ מיליארדים בעולם. ה"מטחנה" אינה עוצרת ולו רגע... אנו, מתמכרים להרגלי העבודה התובעניים ולתגמול שבהם בדיוק כמו לתענוגות מזון וסמים ומגלים כבר בראשית הדרך שהמסע הזה יקר מידי. פגיעה בבריאות, בטיחות, בחינוך הילדים ובעוד תחומים חשובים. הסדנא פותחת צוהר חווייתי וטוענת – זה לא בלתי הפיך! רק לא לברוח, משמעת עצמית והתמדה, להתרגל להתאמן כל יום, להיגמל להשתנות ולשנות מציאות חיים שלמה לשנים רבות. אנשים רציניים יכולים לעבור את השער גם בארץ לא חייבים במנזר בסין.

