

אוניברסיטת תל-אביב
הפקולטה לאמנויות ע"ש יולנדה ודוד כץ
התכנית הבינתחומית באמנויות

הפנים המקוריים של הגוף

קריאה זן-בודדהיסטית באמנות המחול העכשווי

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה" (Ph.D.)

מוגש בידי: עינב רוזנבליט

בהנחיית: פרופסור שמעון לוי ופרופסור יעקב רוז

מוגש לסנאט אוניברסיטת תל אביב

ינואר 2013

לאבא, שהיה לי מורה דרך.

תודות

תודה למנחה המחקר פרופסור שמעון לוי, רב-אמן בחקר התיאטרון ובמאי בחסד. תודה שקראת, כתבת, הערת, הדרכת, החמרת, השגחת, הדגשת, שאלת, ודייקת, במסירות וללא לאות. מקצועיותך בחקר אמנויות המופע, שלא תסולא בפז, הייתה הכרחית למחקר, והערותיך האירו את דרכי.

תודה למנחה המחקר פרופסור יעקב רז, מגדולי החוקרים של תרבות יפן ומומחה עולמי לתורה הבודהיסטית. תודה על שלימדת אותי את עיקרי תורת הבודהא ועל תובנותיך המקצועיות החיוניות ביחס למפגש בין בודהיזם לבין אמנות. תודה שהנחלת ידיעותיך העמוקות גם מעשית, ותודה שאפשרת את הדמעות, והזכרת את התקווה.

תודה לפרופסור פרדי רוקם, פילוסוף של תיאטרון, שמחקריו פורצי דרך בשדה אמנויות המופע. תודה על הנחייתך בעבודת המאסטר שהיוותה בסיס למחקר זה, על העניין האמיתי שגילית בנושאי המחקר, על הדיאלוג המקצועי בינינו ועל תשובותיך הכנות לאי-אלו תהיות, שהתעוררו בדרכי מאז.

תודה לדוקטור הנרי אונגר, הוגה, פילוסוף של אמנות ומרצה מופלא. תודה על שיעוריך בתואר השני, שבראו עבורי תשתית לקריאה רעיונית של אמנות. תודה על ידידות ארוכה, על שיחות נחוצות בינינו ועל נדיבות ליבך.

תודה מיוחדת לפרופסור חנה נווה, חוקרת יחידנית בתרבות ומגדר ודיקנית הפקולטה לאמנויות. תודה על תמיכתך במלגות, שאפשרו את מסע המחקר. תודה על פגישות חשובות בינינו, על עצות מקצועיות, על האמון, על הכנות ועל החיוך.

תודה לדוקטור רות אשל, מראשוני החוקרים של שדה המחול האמנותי בישראל. תודה על כתיבך ששימשו השראה, על הידידות העמוקה בינינו ועל שיחות חטופות על יוצרים ויצירות, שאפשרו לי מבט נוקב בסוגיות מהותיות במחקר. תודה ליסמין גודר, על שיעוריך המכוננים ועל העניין שגילית בדברים שאני כותבת עלייך. תודה לנעה ורטהיים על שפתך האמנותית הטרייה, על ההשראה שבדמותך כאם ויוצרת, על שפתחת את שעריי הסטודיו לתצפיותיי, ועל השיח המרומם בינינו על מחול וקיום. תודה לארז יוסקוביץ', חוקר תרבות יפן והתורה הבודהיסטית ואיש זן. תודה שסיפרת לי אי-אז על קבוצת האימון של רז. תודה על שנות ספרייה משותפות ועל תשובותיך המפורטות לשאלותיי על מושגים בשפה היפנית ועל המהות שמאחוריהם.

תודה לאמא, לאחי הגדול, לבנותיי מורותיי הקטנות, מאיה, יעלי ואיִר, שנולדה עם המחקר, לגיא אהובי.

תודה לאבא, שלימדת אותי להתעורר לפני הזריחה, ולהלך באומץ בשבילים של חושך, כדי לגלות אור.

תוכן העניינים

מבוא.....	6
נושא המחקר.....	6
מתודולוגיה וספרות המחקר.....	24
סקירה היסטורית: השפעת עקרונות זן על המחול העכשווי המערבי.....	48
מושאי המחקר.....	63
פרק ראשון: אי-ידיעה.....	66
א. לשמוט את המילים – תפקידן של מילים בזן וביצירות מחול עכשווי.....	68
ב. גאגא – שפה שמעבר למילים.....	74
ג. תודעת אי-שניות בזן ובמחול עכשווי.....	80
פרק שני: הגוף יודע – חוכמת הגוף והאחדות בין גוף לרוח.....	91
א. אחדות בין גוף לרוח.....	92
ב. קדימות הגוף אצל דוגן זנג'י ובפנומנולוגיה של מרלו-פונטי.....	99
ג. הגוף יודע יותר: חוכמת הגוף הפיזי לעומת בורות המחשבה.....	106
ד. התהוות גומלין בין גוף לגוף.....	114
פרק שלישי: אין אני – אשליית ה"עצמי" בגוף המתנועע.....	124
א. אשליית הקביעות.....	126
ב. ריקותו של ה"עצמי" ומימושה ביצירות מחול עכשווי.....	134
ג. שכחת ה"עצמי".....	1466
ד. קבלה עצמית רדיקלית.....	152
פרק רביעי: מקור הסבל.....	160
א. מושג הסבל לפי התורה הבודהיסטית.....	161
ב. השתוקקות כמקור לסבל.....	163

165	ג. ההשתוקקות כמקור לסבל באימון מחול
169	ד. התעלות הרוח שבכאב
174	ה. השתוקקות כמקור לסבל ביצירות מחול
182	ו. הזדקנות בכאב
190	פרק חמישי: אימון כהגשמה
192	א. מדוע להתאמן?
196	ב. התעוררות (<i>Satori</i>)
202	ג. מהו אימון נכון?
206	ד. עשייה באי-עשייה
214	סיכום
219	וידאוגרפיה
220	ביבליוגרפיה
I	Abstract

מבוא

נושא המחקר

תורת זן-בודהיזם והאימון בזן מלמדים נגישות למקום העמוק ביותר של הקיום, מקום אינטימי ופואטי, שמהותו נוכחות כנה במציאות. תמצית האימון בזן היא שהות בקיום כמות שהוא, בלי אצטלות של תיאוריה, מושגים ומשמעות פסיכולוגית או אחרת. טענתי במחקר היא שמחול עכשווי מאפשר נגישות לאיכות תודעתית דומה; מחול עכשווי, כמו זן, מאפשר מפגש של התודעה עם רובד מציאות עמוק ושורשי יותר מחוויית התודעה את המציאות בשגרה. לטענתי, נגישות כזאת, הנלמדת באימון זן, אפשרית גם לרקדנים ולצופים ביצירות מחול עכשווי.

שאלות המחקר ומבנה העבודה

תורת הזן מציעה דרך לאימון מנטלי. שאלת המחקר העיקרית היא כיצד מתממש אימון מנטלי כזה במחול. פרקי העבודה ייבנו בהתאם לשאלות הנגזרות משאלת המחקר. אתמקד בחמישה עיקרים הנלמדים באימון המנטלי הבודהיסטי, ומשויכים בעיקר לזרם המהיאנה¹, שמתוכו צמח הזן. עיקרים אלה ישמשו לניתוח של המחול העכשווי; כל עיקר מייצג נדבך בחשיבה הבודהיסטית, שהוא גם רכיב באימון המעשי.

הפרק הראשון כותרתו "אי-ידיעה" והוא בוחן מהי תודעה "בלא מחשבה" – בזן ובמחול; אימון במחול דורש פעילות מודעת עם הגוף, אך כזו שהאינטלקט בה הוא משני. לגוף הרוקד יש ידיעה שאינה שכלית אלא נובעת מקיומו הממשי מרגע לרגע. הגוף המתנועע אינו חושב על המציאות אלא חווה אותה, והמפגש שלו עם הממשות הוא, משום-כך, מייד, בלתי אמצעי ופשוט. ידיעת הגוף במחול עכשווי מקבילה, לטענתי, לידיעה הנקנית באימון הבודהיסטי; אחד מעקרונות הבסיס של בודהיזם מהיאנה הוא ויתור על ניתוח אנליטי של המציאות שנועד להשיג ידיעה רציונלית, ומציאת סוג אחר של ידיעה, שאין מקורה במחשבה אלא בחוויה. האימון הזן-בודהיסטי מלמד איכות של תודעה הפועלת בלא מחשבה (רז, זן בודהיזם 91). הוויה בלא מחשבה היא הוויה הפטורה מאישור ומשלילת הדברים ומסיווג המציאות

¹ בודהיזם "מהיאנה", שפירושו "המרכבה הגדולה" הוא כינוי לקבוצת פלגים בודהיסטיים שהתקיימו מאז המאה הראשונה לספירה. הבודהיסטים החדשים מתחו ביקורת על טענות הבודהיזם המוקדם שכונה בפיהם "היניאנה", שפירושו "המרכבה הקטנה". מורי הבודהיזם המאוחר ניסחו מחדש תובנות בודהיסטיות, וטענו שהם מובילים דרך שחרור אותנטית ומדויקת יותר מהבודהיזם המוקדם. אחד מעקרונות הבסיס של בודהיזם "מהיאנה" הוא החשיבה הלא-מבחינה, שמשמעותה ויתור על ניתוח אנליטי של המציאות. לפי בודהיזם מהיאנה, רק באמצעות ויתור על יכולות הסיווג האנליטי מתאפשרת חוויה ישירה של המציאות.

במושגים. הזן אינו מתנגד לאינטלקט, שעשוי להיות שימושי ביותר בסיטואציות מסוימות, אך אימון זן מאפשר היוכחות ישירה בעובדות הקיום הבסיסיות (D.T. Suzuki 21), גם בלי תיווך האינטלקט.

בפרק זה אבאר, תחילה, את משמעותה של ידיעה בלא מחשבה זו כעקרון יסוד בתורת הזן; לאחר מכן אתמקד במילים כאמצעים של התודעה האנליטית, ואטען כי מחול עכשווי מרוקן את המילים מתוכן וכך חושף את מוגבלות התודעה האנליטית. בהמשך אתייחס לשפת ה"גאגא", על-פי אוהד נהרין, שלטענתי מממשת את מושג הזן: בלא מחשבה. בסוף הפרק אציג מושג זן בסיסי נוסף, תודעת אי-שניות, שהיא איכות תודעתית הנרכשת באימון זן ומתוארת בפירוט בכתביהם של מורי זן. איכות תודעתית זו מוותרת על הפרדות אנליטיות ועל דיכוטומיות מושגיות כמו רע/טוב, אני/אחר וגוף/רוח, וחווה את המציאות כאחדות ולא כדואליות. כאן אציג תורתו של הפילוסוף ההודי נגארג'ונה (Nagarjuna), שחי בהודו במאה השנייה לספירה, והיה ממייסדי תפיסת אי-השניות. לפי נגארג'ונה, אין דבר העומד בפני עצמו, ולאף אחד מהדברים או מהמושגים בעולם אין קיום עצמי נפרד וקבוע (Kiyota [ed.] 35). לכל מילה יש קיום זמני, התקף לזמן אמירתה, ותלוי רק בנקודת המבט. כל מושג פילוסופי המשמש כדי להבחין דבר מדבר אחר תלוי באותו דבר לשם קיומו (Kasulis, *Zen Action Zen Person*, 18), כלומר, שני הצדדים של הדיכוטומיה תלויים זה בזה לקיומם הממשי. כאן אטען שתודעת אי שניות מתממשת ביצירה מאנא (ורטהיים 2008).

הפרק השני כותרתו "הגוף יודע" והוא מבאר את הזיקה בין גוף לנפש על פי תורת הזן, ובוחרן כיצד היא נחווית בזן ובמחול. בפרק זה אתייחס לרעיון האחדות בין גוף לנפש, שהיא הנחת יסוד בתורה ובאימון הזן-בודהיסטיים. אטען שאחדות זו ממומשת בגוף המתנועע במחול העכשווי. בהמשך הפרק אתייחס לחוכמת הגוף הפיזי ואציג את טענתי על בורותה של התודעה האנליטית ביחס אליו. בהמשך אבאר מהי התהוות גומלין, מושג בסיסי בתורת הזן. לפי התפיסה הבודהיסטית, כל הדברים בעולם מצויים ב-התהוות גומלין (בשפת פאלי: *paticcasamuppada*, ובאנגלית: *dependent co arising* או *interdependent*), כלומר, קיימים רק בתלות הדדית זה בזה, וקיומם של כל הדברים נגזר מתלות הדדית זו. כאן אשתמש במושג זה לניתוח יצירת המחול **Under 2** (גודר 2005) ואטען שהתהוות גומלין כזו נוכחת ביצירות מחול עכשווי.

הפרק השלישי כותרתו "אין אני". הפרק עוסק בשאלת ה"עצמי" לפי הזן, ובוחרן כיצד ה"עצמי" מתממש במחול. האימון הבודהיסטי מאפשר לחוות את ה"אני" כמצבור של אירועים המשתנים תמידית. בפרק תיבחן חוויית ה"עצמי" בתרגול זן וגם באימון במחול עכשווי וביצירות מחול מסוגה זו. באמצעות היצירות **אולם** (גודר 2001) ו-**אני רעה אני** (גודר 2006) אבחן כיצד נחוה ה"עצמי" אצל מבצעי היצירה וגם אצל הצופים בה. למידת ה"עצמי", לפי התורה הבודהיסטית, מאפשרת לשכוח אותו ולוותר עליו, ובפרק זה אטען ששכחה כזו מתממשת גם במחול. אחר אסקור את מושג הזן ריקות (*sunyata*) שמשמעותו שכל הדברים בעולם ריקים ממהות עצמית נפרדת וקבועה, ונגזרים מהתהוות הגומלין שלהם עם כל הדברים האחרים. לפי נגארג'ונה, שמשנתו תוצג, כאמור, בפרק הראשון, כל הדברים ריקים מקיום עצמי, ונמצאים בזיקת גומלין עם הדברים האחרים. מה שמצוי בהזנה הדדית עם סביבתו הוא עצמו, לפי נגארג'ונה, ריק מקיום עצמי (Ramanan 253). בפרק זה אתמקד בריקותו של ה"עצמי", ואיעזר בניתוח היצירה **הורה** (נהרין 2008) כדי לבחון את טענתי על מימוש ה"ריקות" במחול עכשווי.

הפרק הרביעי כותרתו "מקור הסבל" והוא עוסק במושג הסבל (*dukkha* בפאלי) הבודהיסטי שהוא מהותי בתורת זן. הפרק בוחן מדוע השתוקקות מייצרת סבל לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, וכיצד השתוקקות זו מתממשת במחול. לפי תורת בודהה, אחד מהרגלי התודעה האנושית הוא דבקות במקורות עונג וניסיון להדוף את הצער והכאב; כשחווים עונג משתוקקים שיישאר תמיד, וכשחווים צער מבקשים שייעלם. לשתי החוויות משותפות השתוקקות, רצייה ואי-נחת הנובעת מהשתוקקות בלתי ממומשת. על בסיס רעיון זה אבחן את ההשתוקקות בתמות ובאמצעים הרטוריים של יצירות מחול עכשווי. בהמשך אבחן כיצד ההשתוקקות, כמקור לסבל, מתבטאת באסטיקה של יצירות מחול עכשווי ואתיחס ליצירות **Café Müller** (Bausch 1978) ו-**Kontakt Hof** (Bausch 1978; 2001). הפרק החמישי והאחרון כותרתו "אימון כהגשמה", והוא בוחן את היחס בין אימון להגשמה בזן ובמחול. בפרק ייבחנו עיקריו של אימון נכון² לפי התורה הבודהיסטית, וגם לפי המושג הזני סאטורי (*satori*) שמשמעותו *התעוררות*. ההתעוררות היא מצב מנטלי המאפשר למתרגל זן נגישות אל ליבת הקיום שלו ואל טבעו הפנימי העמוק ביותר, ולמעשה היא תהליך של אימות (*authenticating*) של מה שמצוי אצל כל אדם מלכתחילה (Cook, *Sounds Valley Streams of Enlightenment in Dogen's Zen*, 10). ההתעוררות מחייבת

² "אימון נכון" הוא מושג המופיע באמת הנאצלה הרביעית של בודהה. ארבע האמיתות הנאצלות מכילות את עיקרי התורה הבודהיסטית.

שינוי רדיקלי פנימי, המושג באמצעות תרגול (18), והיא אינה תוצאה של תהליך אינטלקטואלי שבו נאספים רעיונות ומסקנות; מורה הזן מלמד דווקא איך לוותר על מצבורים אינטלקטואליים, כי לפי תורת הזן הללו גורמים סבל ושיעבוד (D.T. Suzuki 29). ויתור זה על האינטלקט מאפשר התעוררות אל תמצית הקיום. כאן אבחן כיצד מקבילה חוויית ההתעוררות בזן לחוויית האימון במחול עכשווי.

מטרת המחקר ונמעניו

המפגש המוצע בין זן למחול מבוסס על עיקרים מעשיים המשותפים לתרגול שתי הדרכים. הקישור בין פילוסופיה לפרקטיקה הוא מהותי ומצוי בתשתית מחקרי, ושיטת המחקר תקשור בין פרקטיקה לתיאוריה בזן וגם במחול. המחשבה, הכתיבה והדיבור על התורה הבודהיסטית ראויים, אך ללא אימון הם חסרי ערך ממשי. תפיסה זו, הרווחת בבודהיזם בכלל ובזן בפרט, מהווה תשתית למחקר זה. אשתמש אפוא בכתבים בודהיסטיים לצד תובנות מאימון במדיטציה, ובמקביל אנתח יצירות מחול ואבחן רשמים מהתנסות מעשית במחול עכשווי. נמעני המחקר הצפויים הם, על כן, חוקרי בודהיזם, מתאמנים מעשיים בבודהיזם או במחול וכן חוקרי אמנויות המופע והמחול במיוחד. תורת הזן מציעה דרך להתפתחות מנטלית (D.T. Suzuki 28). טענתי במחקר היא שגם מחול עכשווי מאפשר התפתחות כזו, כפי שסבורה גם חוקרת המחול סוזן הורטון פרלי (Susan Horton Fraleigh) שמתייחסת למחול כ"אמצעי לידיעה עצמית ולצמיחה" (Fraleigh [ed.], *Researching Dance*, 11). לפיכך ייתכן שבמחקר ימצאו עניין גם תיאורטיקנים או מטפלים, החוקרים מכיוונים אחרים את הרגלי התודעה.

שדה המחקר

המושג "מחול עכשווי" במחקר מתאר זרם עכשווי באמנות המחול, שהושפע בעיקר מהמחול הפוסט-מודרני האמריקני מאז מרס קנינגהם (Merce Cunningham, 1919–2009) ומתיאטרון המחול של הכוריאוגרפית הגרמנייה פינה באוש (Pina Bausch, 1940–2009). המחול הפוסט-מודרני האמריקני צמח במקביל למחול הניאו-אקספרסיוניסטי של באוש, ולמרות השונות בין הז'אנרים, הם חולקים גם עיקרים אסתטיים משותפים (Burt 3). המחקר יציג את האסתטיקה של המחול העכשווי, וייתחם ליסודות שסגנון זה במחול אימץ משני הז'אנרים הללו.

טענות המחקר ייבחנו באמצעות מספר יצירות מחול עכשווי ובאמצעות תיאור של תהליכי אימון בסוגה זו. ראשית אתייחס ליוצרים שהם ממייסדי התשתית לאסטיקה של המחול העכשווי; אציג את תפיסתו האסתטית של מרס קנינגהם Merce Cunningham, ממייסדי המהלך הפוסטמודרני באמנות המחול, ואסקור בתמצית את יוצרי כנסיית ג'דסון Judson Church, מייסדי ז'אנר המחול הפוסט-מודרני³ האמריקאי. כך אתייחס גם ליצירות של פינה באוש, מייסדת תיאטרון המחול העכשווי בגרמניה, שתפיסתה האסתטית, שיטות האימון ושפת התנועה שלה אומצו כמעט על ידי כל אומני המחול העכשווי בעולם ובישראל. בארבעה מחמשת פרקי העבודה אבחן את שאלות המחקר באמצעות התבוננות ביצירותיהם של מספר כוריאוגרפים ישראלים. הנחתי כאן היא שיוצרי מחול בישראל אימצו את עיקרי המחול העכשווי, ושיכללו אותם, כך שהמחול העכשווי בארץ הוא היום בעל השפעה משמעותית על ז'אנר המחול העכשווי בעולם. כך אבחן, למשל, את שיטת האימון של אוהד נהרין, שמאז היווסדה הטמיעה עיקרים פיזיים ואסתטיים חדשים, ומשמשת לאימון רקדנים בארץ ובעולם, ואת שפתה האסתטית של יסמין גודר, שהפכה בעשור האחרון משמעותית במחול עכשווי בעולם. זרם המחול העכשווי בארץ יידון כאן, אם כן, כממש את עיקרי המחול העכשווי בעולם, וגם כמעצב של עיקרים אלו. בחירתי לנתח מחול עכשווי בישראל נבעה גם מהתנסות והכרות קרובה עם שדה המחול בישראל. השתתפתי בשיעורים, סדנאות, ושיחות עם הכוריאוגרפים ששפתם האמנותית מנותחת כאן, ושאלות המחקר נבנו כתוצאה מהתנסויות אלה. הכרות קרובה עם כמה מהם איפשרה לי נגישות לעותקים מיצירות המחול, ויומני הצפייה והניתוח הם חומרי המחקר העיקריים.

המחול העכשווי בארץ, כמו סוגות אמנות אחרות כאן, מבטא שילוב בין השפעות מקומיות להשפעות מארצות הברית ומאירופה, כפי שמבהיר גדעון עפרת ביחס לאמנות ישראלית עכשווית:

האומנם אנו דורכים על תלי ריקבון של כישלונות עבר, נוסח התפיסה האירופית? האומנם אנו צועדים אל עתיד של נתיב טכנולוגי פרגמטי אמריקאי? האם אנחנו יוצרים פה מתוך פסיביות של אל-זמן מזרחי? האם אנחנו יוצרים מתוך גנטיקה תרבותית יהודית המאחדת דינמיקה של חורבן וגאולה? [...]

את הסינתזה עוד לא יצרנו, אך הסתירות של ארבע האופציות התרבותיות מפצלות כל רגע של

³ ראוי להבחין בין הפוסטמודרניזם שהשפיע על האמנויות ובכללן על מחול החל משנות ה-60 של המאה ה-20 לבין ז'אנר המחול הפוסט-מודרני האמריקאי שהוא סוגה אחת מני אחרות בתוצרים התרבותיים של התקופה. במחקר אני נסמכת בעיקר על עיקרים האסתטיים של סוגת המחול הפוסט-מודרני האמריקאי.

הווייתנו, [...] זהו גורלה של חברת מהגרים יהודית בפרשת הדרכים שבין המזרח למערב, בין אירופה ואמריקה, ובין הדתות הגדולות. יותר מזה, זהו גורל של כל אמן כאן. אין לו ברירה. הוא חייב להתחבר לערוץ המורכב הזה, לא אמריקה, לא אירופה, לא מזרח, לא יהדות, הכל ביחד (עפרת, לגעת, 60–59).

הכוריאוגרפים הישראלים שיידונו במחקר התחנכו בשיטת מרתה גרהם (Martha Graham, 1894–1991), למדו את עיקרי האסתטיקה והתרגול של המחול הפוסט-מודרני האמריקני, והושפעו גם מעשייתה של פינה באוש באירופה. מחול עכשווי בישראל יידון, אם-כן, כמבטא עיקרים אסתטיים אימננטיים לסוגה זו בעולם.

ייחודה של תורת הזן

הבודהיזם נוגע לתחושות אוניברסליות בסיסיות בנפש האדם, כמו עונג, כאב, התפעלות, זעזוע, סבלנות, נמנום, מתח, כהות חושים, חיבה, חיות, זחיחות הדעת, השראה, קוצר רוח, תימהון ותשוקה. התרגול הבודהיסטי מלמד התבוננות בתודעה החוֹנָה תחושות אלו. באמצעות התבוננות המתאמנים עשויים לחוות תמורה באופן המפגש של תודעתם עם המציאות. הדרך הבודהיסטית מבקשת, באמצעות חקירת התנהגות התודעה, לסייע להתפתחות מנטלית. כאן אטען, שמחול עכשווי מאפשר חקירה דומה של התנהלות התודעה.

כאמור, אחד היסודות העיקריים בתפיסה הבודהיסטית הוא מושג ה**סבל** (*dukkha* בפאלי), שפירושו אי-נחת, ולפי הבודהה, הוא כורח המציאות ומלווה אותנו מלידה עד מוות. הבודהיזם מציע את היכולת להשתחרר מהסבל ולפוגג את הכאב המגולם בקיום האנושי. "בודהה" פירושו "מי שהתעורר" (מהשורש *bud* בסנסקריט, שפירושו *to be awaked*) (ראהולה 7). כשהתעורר, מצא הבודהה שלא הדברים עצמם הם מקור לסבל, אלא יחסה של התודעה אליהם הופך אותם לכזה.

אומנם תובנה זו של הבודהה לא הייתה חד-פעמית בתרבות האנושית; ההבנה שהפחד, התשוקה והסלידה מקורם בתודעתנו נרכשה גם בתרבויות אחרות. חידושו של הבודהה היה בכך שמצא דרך מעשית להתמודד עם המצוקות המנטליות; האימון במדיטציה מלמד כיצד להיענות למתחולל בתודעה,

מבלי להישלט על ידיה; כך אפשרית התפוגגות של הסבל שהתודעה מעוללת לעצמה. טענתי במחקר היא שאימון במחול עכשווי עשוי לחולל תמורה דומה בתודעה.

המחקר מתמקד בזרם הזן, שאימץ את עיקרי תורת הבודהה, אך הוא ייחודי ביחס לפלגים בודהיסטיים אחרים. זן הוא זרם בודהיסטי שהושפע בעיקר מהדאואיזם בסין מאז המאה השישית לפני הספירה ומבודהיזם *מְהַיָּאָנָה*, שמקורו בהודו במאה הראשונה לספירה.

המושג "זן" (יפנית) הוא גלגול של המילה *jhana* בשפת פאלי (או *dhyana* בסנסקריט) (D.T. Suzuki, *Essays in Zen*, 79), שפירושה "לשבת במדיטציה". במדיטציית זן התודעה אינה רוכשת ידע חדש, אלא "יודעת" את עצמה על ידי שהות בקיומה כפי שהוא; תמציתה של תורת הזן היא, על פי דוגן: *Shikantaza*, שפירושו: "רק שב" (Kasulis 67). כשהוא נשאל מהו זן, משיב דוגן בהנחיות מדיטציה:

For zazen a quiet room is suitable.[...] Sit either in the full-lotus or half lotus position. Then place your right hand on your left leg and your left palm on your right palm, thumb-tips touching, thus sit upright in correct bodily posture, neither inclining to the left nor to the right, neither leaning forward or backward [...] (71).

הידיעה, על פי מורי זן, נרכשת רק באמצעות אימון הגוף, ותשומת לב קפדנית למה שמתחולל בו. במחקר אטען שגם באימון במחול עכשווי הרקדן מתרגל נוכחות בגוף הפיסי, שמאפשרת גם הבנה של הממדים המנטליים בהווייתו. אימון זן כמו מחול עכשווי מאפשרים מודעות לגוף כישות פסיכו-פיזית, המשתנה מרגע לרגע.

אימון זן מקומו אינו רק במדיטציה או בחיים במנזר אלא מופיע באמנויות רבות; הוא מתקיים בתיאטרון, בשירה, בקדרות, בהגשת תה, בבניית בתים, בציור ובאמנויות לחימה. הפעילות האמנותית לפי זן, אינה רנטית לאימון; אמנויות הזן, גם כשהן מעשי ידיהם של מורי זן, אין בהן יצירה מודעת המבקשת "לבטא" זן, אלא הן "מעשה זן" (Watts, *The Way of Zen*, 176). מעשה זן נבדל ממעשה שאינו זן בהתכוונות, בפשטות, בישירות שלו, לאו דווקא בתכניו. כאן אתייחס לכמה יצירות מחול עכשווי ולתהליכי אימון שקדמו להן כמעשה זן.

לפי הזן, התודעה הממשיגה, המנסחת תפיסה על המציאות במקום לשהות בה, היא תודעה מתעתעת המבחינה בין דברים, אלא שלמעשה כל הדברים בעולם הם מעבר למיון, להמשגה ולשיוך. האימון הבודהיסטי מפתח איכות לא מתייגת של התודעה, המכונה בבודהיזם המאוחר ובזן "ככות" (*tathatā*, *thusness* או *suchness*) (Kasulis 85). *Tathata* הוא מושג בסיסי במהיאנה; *tat* בסנסקריט מקבילה להצבעה הראשונה של פעוט על דברים בעולם באומרו *that* ("זה"). זו הצבעה אל אזור לא מילולי של התנסות וחווייה של המציאות במישרין, המבטאת את מה שאנחנו רואים ומרגישים, ופחות את מה שאנחנו חושבים או אומרים. *tathata* ("ככות") זו מצביעה אל הקונקרטי, ופחות אל האבסטרקטי והקונספטואלי, וייחודה של תורת הזן הוא בהצבעה ישירה כזו אל טיבה של המציאות.

בחיבור *התעוררות האמונה במהיאנה (The Awakening of Faith)*, המיוחס לחכם הבודהיסטי אשווגושה (Asvaghosa), נכתב:

הגילוי של המשמעות האמיתית הוא, שהעיקרון של תודעה אחת יש לו שני פנים. אחד הוא פני התודעה במונחים של ה[עולם] המוחלט (טטהטא [*tathata*]), והאחר הוא התודעה במונחים של ה[עולם] התופעתי (סמסארה [*samsara*]). כל אחד מאלה חובק את כל אופני הקיום. מדוע? כי שני פנים אלה מכילים זה את זה (רז 31).

לפי המהיאנה, לתודעה האנושית שני היבטים. היבט אחד הוא של התודעה הרגילה, האמפירית, הקשורה לאינטלקט ולחושים, והעוסקת בהבחנה האנליטית בין אובייקטים ובסיווגם הרגשי. ההיבט השני הוא ההיבט האבסולוטי, שלגביו לא מפורטות תכונות והוא מכונה *ככות*. אין מדובר בשני אובייקטים נפרדים אלא באותו דבר עצמו, והתודעה היא המקום היחיד שבו שני המישורים קיימים כשהם מציגים זה את זה. בכתבי הבודהיזם המוקדם מתוארת הפרדה בין עולם התופעות לעולם האמת המוחלטת המכונה *נירוואנה*. ואולם, לפי השקפת המהיאנה אין *נירוואנה* שונה מסמסארה. *התעוררות האמונה במהיאנה* הפך טקסט מכונן, כי המושג *נירוואנה* כביטוי לעולם מוחלט נכסף הושמט ממנו כמעט לחלוטין, ובמקומו הושם המושג *ככות*. עולם הככות אינו מקום נכסף להגיע אליו, אלא הוא נוכח כל הזמן ומצוי בקשר הדוק עם עולם התופעות.

אחדות זו בין העולם התופעתי לעולם המוחלט, המגולמת במושג ככות, מייחדת, לפי חוקרי הדוקטרינה הבודהיסטית, את פלגי המהיאנה וביניהם את הזן מהפלגים הבודהיסטיים האחרים. הככות עצמה היא העולם המוחלט, אך ה"מוחלט" אינו דבר או עולם או מצב, ואין לו קיום עצמי נפרד וקבוע; למושג ככות בעצמו אין איכויות. ככות היא ההוויה האימננטית של הדברים, לב לבם, טבעם, והיא מה שיש כמות שהוא, בלי שמתערבים בו המשגות, ציפיות, פחדים או רגשות. ככות היא כל מה שיש, היא הקיום, נקי מהגדרה ומהבחנה, והיא אינה דבר אלא הדרך שבה הדברים נחווים (Kasulis, *Zen Action/ Zen*) *Person* 86). הבנת הככות מתאפשרת רק על ידי שהות בהוויה המשתנה ופניות מהגדרות וממושגים.

בהיות מושג הככות אימננטי לבודהיזם מהיאנה ולזן, הוא ישמש מושג בסיסי במחקר. במחקר תיבחן השאלה אם גם מחול עכשווי מצביע על הוויה ראשונית, בראשיתית ואימננטית של הדברים, ואם יש דמיון בין השהות במציאות הבראשיתית של הגוף המתנועע לבין חוויית הככות בתרגול זן-בודהיזם. במחקר ייבדק גם ההבדל בין זן למחול. כך אשאל גם כיצד תהליכי אימון מסוימים במחול עכשווי מוותרים על ההוויה האימננטית של הגוף כישות פסיכו-פיזית, ואינם שוהים בגוף ב"ככותו".

מורי זן אמנם משתמשים במילים ובתודעה הממשיגה כדי להנהיר את תורתם, אך בהבנה שמילים רק מייצגות מציאות קונספטואלית, ולא את החוויה עצמה (Watts, *The Way of Zen*, 119). הזן מבקש לאחד בין רעיון לבין חוויה, ולטענתי, כך גם אמנות המחול העכשווי; הרקדן מציג/מבצע (בשתי המשמעויות של הפועל *to perform*), וגופו הוא גם הגוף המוחשי וגם התפיסה על גופו המוחשי. החווה אינו עומד מחוץ לחוויה אלא נוכח בה, ב"ככותה".

במסורת זן מסופר על נזיר שזכה בהארה כשמורו ביקשו: "כשאינך חושב על טוב ואינך חושב על רע, הראה לי את פניך המקוריים לפני שאביך ואמך נולדו" (רז 123). אמירה בלתי הגיונית זו הפכה להנחיה יסודית באימון זן. ה"פנים המקוריים" הם מה שאני לפני שמי, לפני תאריי, לפני זיכרונותיי, רגשותיי או פחדיי, לפני תשוקותיי וחלומותיי, ואפילו לפני היותי בת להורי. מורה הזן קורא לתלמידו "לשוב" למקום שבו הוא נמצא עכשיו (Kasulis 56). זהו מקום שמעבר לתודעה הממשיגה, בו נחוה הקיום כפי שהוא, בלי רעיונות, כינויים או מילים. "הפנים המקוריים" פירושם נגישות למקום האינטימי ביותר של הקיום, והם נוכחות בלי מסננים וללא קליפות שאנו עוטים במגע עם המציאות. מקום זה אמנם מושפע מתולדותיי

ומהרגליי, אך הוא מצב דינמי המשתנה בכל רגע. המחקר בוחן מהם אותם פנים מקוריים בזן וכיצד המחול מאפשר להתוודע אליהם.

ייחודו של המחול העכשווי

המחול העכשווי נמנה עם אמנויות הפרפורמנס (Performance). לפי חוקר התיאטרון ריצ'ארד שכנר (Richard Schechner), בשונה מציור – המתרחש על בד, או רומן – המתממש במילים, פרפורמנס מתממש רק בפעולה, באינטראקציה ובזיקה בין מבצעים לקהל (Schechner, *Performance Studies*, 24). בריקוד, כמו באמנויות הביצוע האחרות, מעשה היצירה והיצירה המוגמרת מתאחדים, וככזה, הוא אירוע/ביצוע הופעתי שאינו נשמר או נשאר. שלא כמו תוצרי תרבות אחרים, הריקוד מבוסס על הגוף הפיסי, וגוף זה הוא תהליך ותוצר בו-זמנית. לרקדנים יש ידיעה ישירה ובלתי אמצעית על גופם. הם מדברים על הגוף ועסוקים בו לא רק בזמן האימון, אלא במציאות יומם, וזאת באופן אינטנסיבי ואינטימי יותר ממי שאינם רוקדים (Desmond [ed.] 240).

בצפייה באימון של להקת "ורטיגו" כתבתי:

[...] האימון אחרי שהשיעור נגמר הוא שארית, שאינה פחות חשובה, אולי יותר חשובה, מהאימון המוגדר. רקדנית אחת מבקשת עוד כמה מילים איך לשפר את הגראנד ג'טה⁴ והמורה מדגימה שוב. שתיהן כבר עייפות מאד, אבל דווקא העייפות והחום בשרירים מאפשרים לרקדנית להבין סוף-סוף, ולעוף עם הקפיצה למעלה. רקדן אחר מבקש עוד הנחייה בפירוואט. המורה אומרת לו לאסוף את החלל, והוא "אוסף את החלל", ומצליח לעשות שלושה פירוואטים. אחר נמתח עוד על הבר, שתיים מבצעות מתיחות בשכיבה ומתארות זו לזו מה מתרחש עתה בירך, ובאיזה מצב מצויה עצם הזנב (יומן צפייה בורטיגו, מאי 2009).

בחירתי בקריאה זן-בודיהיסטית של מחול עכשווי נעשתה משום שהמחול העכשווי, כמו זן, עניינו בידיעה של הגוף, ולא בידיעה שמקורה באינטלקט. מודעותם של רקדנים היא גופנית ולא שכלית-אנליטית.

⁴ תנועת "שפגאט" באוויר.

מודעות גופנית אין פירושה רק חווית הגוף כאובייקט באמצעות התודעה האנליטית (Shusterman 133), אלא מודעות המגולמת בגוף החי, הנחוית בתוך עצמו, ויש בה הצבעה ישירה אל המציאות. במחקרה "בין ריקוד לאנתרופולוגיה" (2007) מבהירה האנתרופולוגית טל כוכבי, שתודעתם של רקדנים מגולמת בגוף יותר מאשר אצל אחרים שאינם עוסקים בריקוד ובתנועה ואינם משתמשים בגוף באופנים אלה (כוכבי 194), ומכנה אותה "תודעה גופנית". ביומן תצפית של החוקרת באימוני להקת המחול הקיבוצית נכתב:

רקדנים בלהקה נוגעים זה בזה כל הזמן, בכל מקום בגוף, ובכל מקום שהם נמצאים בו במרחב. אנשים יושבים זה בתוך זה, שוכבים זה על זה, מטפלים זה בגופו של זה, מראים זה לזה פצעים, מכות, וחבלות. הם נוגעים אחד בשני באופנים ובאיברים שהמגע בהם שמור לזירות אחרות בדרך כלל. היחסים הגופניים בין נשים לגברים בלהקה אינם קשורים למיניות שלהם. יש ארוטיות בלהקה, אך היא אינה מינית או זוגית. [...] יש שיחות על נוזלי גוף, ריחות גוף, פעולות הגוף למיניהן ותוצאותיהן. לפעמים הייתה לי תחושה שהם בוחנים במודע את גבולות הדיבור והשיח על הגוף. עד כמה קרוב אפשר להגיע בדיבור על הגוף ועל חלקיו ותוצריו, ומה הגבול בחשיפת אירועים ומצבים גופניים אינטימיים (כוכבי 91).

מיומנויות התנועה של רקדנים ומודעותם הגופנית הייחודית מאפשרים יצירת דימוי הנושא שדר רעיוני. חוקר המחול רמזי בארט (Ramsay Burt) סבור ש"מודעות גופנית" (bodily consciousness) אצל יוצרי מחול עכשווי מציעה שחרור מהרגלים ישנים ומאפשרת לפתח מבנים חדשים של תפיסה (Burt 3).

הבחירה בעיקרי זן לשם ניתוח מחול נעשתה משום שבתרגול זן נדרשת מודעות גופנית דומה. זרם הסוטו בזן מדגיש את הוראת ה shikantaza שפירושה "רק לשבת" (S. Suzuki, *Zen Mind*) (*Beginner's Mind*, 72). המתרגל נתבע לאימון גופני, בין אם הוא מענג או מכאיב. מורי זן מקפידים על

אימון נכון בישיבה ומבארים את תורתם באמצעות הוראות פיסיות; הגוף הוא השער היחיד להתבוננות, והערות הנרכשת באימון זן מבוססת על ערות לגוף.

אמנם במחול הגוף לא נותר בתנוחה אחת כמו באימון במדיטציה, אלא מתנועע במרחב, ובכל זאת אטען כאן, שהמודעות לגוף הנדרשת באימון מחול, מקבילה לזו הנרכשת בתרגול במדיטציה. לפני כל תנועה נתבעים הרקדנים להשיב את גופם ליציבה אנטומית בסיסית, ולהיות ערים למצב הגוף, ורק הערות, שלפני התנועה, היא המאפשרת אותה.

לפי חוקרת המחול אן קופר אולברייט (Ann Cooper Albright), אף שהגוף הפיזי הוא היסוד המרכזי במחול, אין הוא רק אוסף איברים אלא נושא משמעויות אסתטיות ותרבויות (Cooper Albright 5). חוקרת האמנות סוזן לנגר (Suzanne Langer) סבורה שבאמצעות מארג מחוות פיזיות, שימוש בכוח המשיכה, כוח השרירים ותנועה מתוחכמת בחלל יוצרים רקדנים דימוי שאינו רק פיזי, אלא נוגע למה שהיא מכנה "the inner world" (Langer 11) של המבצעים ושל הצופים. לפי לנגר, ייחודו של המחול הוא בכך שכלי היצירה שלו הוא הגוף הפיזי, אך באמצעותו הוא מבטא איכויות שאינן פיזיות ויוצר דימוי דינמי (dynamic image), המממש רעיון באמצעות תנועה.

The dance is an appearance; if you like an apparition. It springs from what the dancers do, yet it is something else. In watching a dance, you do not see what is physically before you – people running around or twisting their bodies; what you see is a display of interacting forces [...] One human body may put the whole play of mysterious powers before you. But these powers, these forces that seem to operate in the dance, are not the physical forces of the dancer's muscles, which actually cause the movements taking place. The forces we seem to perceive most directly and convincingly are created for our perception; [...] (Langer 5-7).

הרקדנים נעזרים בשפת התנועה, במבנים הכוריאוגרפיים וביתר אמצעי המופע ומייצרים דימוי אשר משפיע על התפיסה. מחקר זה בוחן באיזה אופן תנועת הגוף הפיסי במחול העכשווי משפיעה על התפיסה. לפי חוקרת המחול סונדרה פרלי (Sondra Fraleigh), אומנות המחול מתייחסת לקיום האנושי כקיום גופני. לחוות מחול פירושו לחוות את המהות הקיומית שלנו בטרנספורמציה אסתטית (Fraleigh, *Dance and the Lived Body*, xvi). לדבריה, לא רק הרקדנים חווים את המחול דרך גופם, אלא גם הקהל. הקהל הצופה במחול עכשווי נדרש לוותר על תבניות אנליטיות של חשיבה, ולהתמסר לרובד עמוק של הבנה אינטואיטיבית אינטימית של האירועים על הבמה.

הבחירה כאן בעיקרי זן לשם ניתוח מחול עכשווי מקורה בכך, שגם תורת הזן והאימון הנגזר ממנה מלמדים ויתור על המודעות הרגילה, שמקורה במחשבה. זן מאמץ מודעות אחרת, חושית ואינטואיטיבית, השקולה, לטענתי, ל"מודעות הגופנית" שתוארה לעיל. ההתבוננות בגוף הפיסי, בזן כמו במחול, מאפשרת הבנה שאינה פיסית, אלא נוגעת להרגלים מנטליים. הנחתי במחקר היא שזן כמו מחול מאפשרים הבנה של התופעה האנושית ברבדים פיסיים ומנטליים, והאמצעי לרכישת הבנה זו הוא הגוף.

אמנם בכל סגנונות המחול נוכחת מודעות גופנית כזו, אך הבחירה לחקור מחול עכשווי נובעת מהתייחסותו הייחודית לגוף. כוריאוגרפים בסגנון זה במחול בוחנים ביצירותיהם ובתהליכי העבודה בסטודיו את אנושיות הגוף, את כאביו ואת התמורות החלות בו, בעוד בסוגות שקדמו למחול העכשווי שימש הגוף לייצוג משמעויות מחוצה לגוף. בבלט הקלאסי נמזגו לתוך הגוף תכנים שאינם מזוהים עם אופיו כגוף אנושי, כך שארציות הגוף טושטשה ועל הבמה הוצג גוף שמימי עם יכולות על-טבעיות. גם במחול המודרני, שקדם למחול העכשווי, הגוף הפרטי נתרם, בדרך-כלל, למען צורות, משמעות ומושגים שלא היו ביטוי לנרטיב הייחודי של הגוף המתנועע על הבמה. בשונה מהגוף הכללי והקונספטואלי של הבלט ושל המחול המודרני, במחול עכשווי הגוף הפרטי, הטבעי ובן-החלוף של הרקדן עומד במרכז (Burt 17). בסוג מחול זה הגוף מפנה מבט ישיר פנימה, מתבונן בעצמו, ומגלה את עצמו כישות פסיכו-פיזית.

יוצרים במחול עכשווי מתעניינים במבנה האנטומי של הגוף, באופן שהאיברים מחוברים ובחלוקת המשקל, וגם בוחנים בכנות כיצד תהליכים נפשיים הנחווים בגוף החד-פעמי מתבטאים בתנועה. הם

מתבוננים בגוף הקיים ואינם מייפים פגמים חיצוניים, קשיים וצלקות, כך שמשמעות הגוף נגזרת מעצם הווייתו.

המחול המודרני, שנולד בראשית המאה ה-20 בארצות הברית ובאירופה המערבית, הגדיר את עצמו בעיקר כניגוד לבלט הקלאסי. אם בבלט היה ניסיון להתגבר על כוח המשיכה, הרי במחול המודרני היה כוח הכבידה שותף של ממש לתנועה. בעוד רקדניות הבלט עטו תלבושות מפוארות עתירות בד, פשוט אמנויות המחול המודרני את הצאיות ה"טוטו", והופיעו בטוניקה אוורירית ואחר כך בבגד גוף הדוק בלבד. בבלט שימשו "נעלי הפוינט" אביזר הכרחי לפרימה בלרינה ולשושבינותיה, ואילו אמנויות המחול המודרני חלצו נעליים ונותרו יחפות. כך גם שפת התנועה של המחול המודרני שוויתה על הסימטריה של התנועות, על הקווים הארוכים בגפיים ועל נשיאתם אל-על. לעומת הקווים הישרים בבלט הקלאסי, נולדו במחול המודרני קווים מעוגלים באגן, קימורים בעמוד השדרה, פתלתלות בזרועות ועקמומיות בראש ובהבעות הפנים.

בבלט, מאז המאה ה-19, נוספה לכללי הטכניקה הנוקשים, לחמש העמידות ולרפרטואר התנועות גם דרישה להסתרה מוחלטת של מאמץ; חשיפת הקושי הכרוך בביצוע נחשבה, מעתה, לא ראויה. התביעה הפרדוקסלית ל"טבעיות", כלומר להסתרת המאמץ הכרוך בתנועה מן העין, התקבלה בקלות בעידן בו אשליות היו מושא להערצה. הדרישה לקלות ולקלילות היא שסללה את הדרך לוורטואוזיות לשמה. עקרון ה-turn-out הגדיל את מנעד התנועה, שכלל את יכולת העברת המשקל מרגל לרגל ובמהירות גבוהה יותר, וגם העצים את הוורטואוזיות והביאה לשיאים חדשים. אך ככל שהשאיפה לעלות גבוה יותר גדלה, כך נדרש מאמץ גדול יותר להסוות את המאמץ, וכך הפך הבלט מטבעי למכאני; הוורטואוזיות לא הייתה עוד אנושית וטבעית, אלא תבעה יכולת ביצוע טכנית יוצאת דופן ויכולת הסתרה משוכללת של כאב ושל קושי.

המחול המודרני צמח מאי-נחת של אמנויות מחול מתוצרי הבלט וגם מהייצוג הנשי המלאכותי שסיפקה אמנות זו. כפי שיפורט בסקירה ההיסטורית בהמשך, אמנויות המחול המודרני ויתרו על היופי שבמושלמות והעדיפו את ה"אמת הפנימית" המתממשת בתנועה. מעתה היה אפשר ואף ראוי לבטא מאמץ בתנועה. במחול העכשווי, שהתפתח בעקבות המחול המודרני, הכאב ואי-הנחת נוכחים על הבמה אף יותר, הגוף המתנועע על הבמה הוא גוף אנושי, לא סטרילי.

המפגש בין תורת הזן למחול העכשווי

בעוד זן מקורו בסין ובהודו במאות הראשונות לספירה, מחול עכשווי הוא מדיום אמנות צעיר, שמקורותיו כאמור באירופה ובארצות הברית של אמצע המאה ה-20. המחקר לא יערוך השוואה בין השניים אלא יעסוק בנקודות המפגש ביניהם.

האמנות לצורתיה, כמו תורת ההכרה הבודהיסטית, חוקרת את המפגש של התודעה האנושית עם ההווה; לאמנות, כמו לדוקטרינה הבודהיסטית, היבט פסיכולוגי והיבט פילוסופי: היצירה חושפת רגשות, מאויים וחויות נפשיות, וגם מאגדת אותם לאמירה מהותית על טבע האדם ועל מקור תחושותיו כולן. היבט זה קיים בכל האמנויות, אך הקישור בין בודהיזם למחול יתבסס על יסוד המייחד אותה מהאמנויות האחרות; בשונה מפיסול, מציור, מספרות או ממשחק, במחול הגוף הוא הכלי הבסיסי, כלומר חוויית התודעה את הממשות מתבצעת ראשית באמצעות גופו בן-החלוף של הרקדן. אמנות המחול, בשונה מאחרות, חוקרת את הקיום האנושי כקיום גופני. בדומה, תורת הזן מתמקדת באימון הפיסי; אימון זן מבוסס על תנוחה נכונה של הגוף ועל התבוננות בתחושות הפיסיות. מורי זן יבכרו אימון פיסי על דיון תיאורטי בעיקרי התורה.

במחקרי אני משתמשת בעיקרי זן כדי לנתח מחול, ובכך גלומה בעייתיות שהיא אינהרנטית לאופייה של תורת זן; הזן מתנגד לניתוחים אנליטיים, ותר אחר מפגש ישיר עם ההווה שאינו מבוסס על ניתוח אינטלקטואלי (9 [Bernard, ed.]), ובכל זאת ישמש כאן כדי לנתח (אנליטית) מחול. תכליתה של דוקטרינת המהיאנה לא הייתה להשביע סקרנות אינטלקטואלית, אלא לדון בהיבטים פסיכולוגיים מעשיים בדרך הבודהה. אף על פי כן אופן הטיפול בהיבטים הללו היה שכלתני ודקדקני (Watts, *The Way of Zen*, 57). נקודת המוצא של מחקר זה היא שראוי לחקור באמצעות מילים גם הוויות בלתי מילוליות; תורת המהיאנה עניינה בדרך השחרור המעשית, וערכה של המתודה הפילוסופית הוא רק באופן שבו היא מסייעת להשיג מטרה זו (58). בדומה, מחקרי ישתמש בכתיבה האנליטית ובכלי האינטלקט להבהרת עיקרי הזן ולניתוח מחול, אך אמצעים אלה יסייעו דווקא בחשיפת יסודותיה של מציאות לא אנליטית, הנוכחת מעבר למגבלות האינטלקט.

חוקר הזן דיאסטו סוזוקי (Daisetsu Suzuki, 1870–1966), מהראשונים שהביאו את תורת זן למערב, מבהיר כי זן שם דגש על התנסות, ולא על ידע הנרכש מספרים. כשמדובר בשאלות הנוגעות

לקיום האנושי, אומר סוזוקי, איננו יכולים להמתין לפתרון שיושג על ידי האינטלקט, אלא עלינו להיות. אדם רעב לא יערוך ניתוח שכלתני מקיף על אוכל ועל ערכיו התזונתיים, אלא קודם כול יאכל, וכך באשר לכל ההתנסויות בקיום. זן אינו נשען על האינטלקט אלא על החוויה, ומבקש להסיט מדרכו כל דבר העומד בינינו לבין העובדות. עם זאת, יש חשיבות לקריאה ולכתיבה על הדברים, כסוג של הצבעה על העובדות. סוזוקי כותב: "To point at the moon a finger is needed, but woe to those who take the finger for the moon" (D. T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*, 19)

הבניות האינטלקט הכרחיות ושימושיות, אך אין לטעות ולטעון שהאצבע המורה על הירח היא הירח, ושהבניות האינטלקט על המציאות הן המציאות. לניתוח שכלתני יש שימוש בשדה המתאים לכך, אך טקסטים בזן יסייעו רק למי שמצא את התובנות בתרגול. כך גם במחול; הכתיבה על מחול עשויה להתרחק ממהותה של אמנות זו, כי אין היא נסמכת על טקסט, ו"הבנתה" אפשרית רק באמצעות תנועה. במחקר אבחן את המפגש בין זן למחול כמפגש בין שתי הוויות שלא באמת אפשר "להסביר" אותן, אלא יש לממשן בפעולה, אך כדי להבהיר טיבו של מפגש זה אשתמש בשפה האנגליטית.

"תודעת המתחיל" באימון זן ובאימון מחול עכשווי

לטענתי, המפגש בין זן למחול עכשווי אפשרי כי שתי הדרכים מבוססות על תרגול מתמיד ועל איכות תודעתית של מתחיל ולא של יודע.

מורה הזן דוגן זנג'י (Dogen Zenji, 1200–1253), מייסד אסכולת הסוטו (Soto), שהיא אחת משתי האסכולות הגדולות בזן היפני [השנייה היא רינזאי (Rinzai)], כינה את תודעתו של מתרגל הזן *תודעת המתחיל*. הכוונה לתודעה הפועלת בלי כוונה ובלי ניסיון להפיק דבר-מה, אלא בתשומת לב מלאה למה שמתחולל בה בכל רגע (S. Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, 13). *תודעת המתחיל* היא תודעה ריקה, הפתוחה לקבל כל דבר ואינה עסוקה באבחנות. תודעה כזו משמרת טריות בהתייחסות למציאות, ואינה ממחרת לנתח אותה. *תודעת המתחיל* מחייבת גם את מתרגלי הזן הוותיקים לשהות במקום שאינו יודע, ולהיענות למתרחש בלי לסווג לתבניות מוכרות. המתרגל באימון זן נתבע לוותר על ידיעה המנוסחת במחשבה, ולפנות מקום למציאות הנוכחת בגופו וברוחו. פינוי מקום כזה מאפשר התמסרות לתמורה ולהתפתחות, המתרחשות בכל רגע.

לטענתי, אימון במחול עכשווי מחייב איכות תודעתית דומה. קופר אולברייט סבורה שהרקדנים, בשל האימון היומיומי של הגוף, עוברים תהליך מתמיד של התהוות (Cooper Albright 22). החוקרת טל כוכבי מכנה את תהליך האימון של הרקדנים "התהוות מתמשכת", *continuous becoming* (כוכבי 87). כוכבי, שצפתה בסדר היום של רקדני להקת המחול הקיבוצית, מתייחסת לשיעורי הבוקר של הרקדנים בלהקה כמאפיין ייחודי לאמנות המחול. רקדנים בכל להקת מחול בעולם עוברים שיעור מחול מדי בוקר; שחקנים, לעומתם, אינם עוברים שיעור משחק כל יום, גם לא פסנתרנים, ציירים או אחרים. בריקוד ממשיכים הרקדנים להתאמן על אותם תרגילים ותנועות שכבר בוצעו שוב ושוב. רקדנות, אם-כן, מחייבת "תלמידות" מתמדת; כדי לבצע את משימות המחול המסובכות חייב הרקדן לשוב קודם אל ה-*פּוֹר-דָּה-בְּרָה* ואל ה-*קְטָטְטָן טַנְדוֹ*⁵, תנועות שביצע כבר מאות פעמים בשנות הכשרתו. בכל יום הוא תלמיד מחדש, ורק במקום תלמידי כזה הוא רוכש את מומחיותו. במחקר אבחן את ההקבלה בין עמדת התלמיד, שכל רקדן מחויב לשוב אליה מדי בוקר, לבין "תודעת המתחיל" הזן-בודדהיסטית.

במחקר התייחסתי גם לשונה שבין אימון במחול אימון זן; אימון במחול תכליתו לשכלל את יכולות הגוף כדי שייטיב להופיע, כך שמטרת התרגול היא לרכוש מיומנויות מופע, ואילו אימון הזן, בהיותו דרך לאימון מנטלי, אין מטרתו מופע אמנותי בפני קהל. כפי שאבהיר להלן במבוא המתודולוגי, מטרת המחקר אינה השוואה גורפת בין השניים, ואני בוודאי מודעת לכך שבמובנים אחרים אמנות המחול שונה מתרגול בזן. מטרת המחקר היא לבחון לעומקה את תכלית התרגול בזן כמו במחול; תרגול המחול בסטודיו אינו מיועד רק לשם העלאת מופע אלא תכליתו לשכלל את מודעותו של הרקדן לגופו. רק מודעות כזו תאפשר לו לעמוד על הבמה ולמלא את המשימות הכוריאוגרפיות. בפרק החמישי משולבים ראיונות עם יוצרות מחול עכשווי שמאמתות טענתי על תכלית האימון ועל רכישת המודעות הייחודית לגוף. "מודעות גופנית" זו היא הבסיס לאנלוגיה בין הזן למחול העכשווי.

מאפיין נוסף של תודעת המתחיל של המתאמן בזן הוא ההתקדמות בדרך, שנעשית צעד אחר צעד, בהדרגה ובאיטיות, עד שנראה לפעמים כאילו אין התקדמות כלל:

⁵ תנועות בסיסיות בתחילת שיעור בלט.

After you have practiced for a while, you will realize that it is not possible to make rapid, extraordinary progress. Even though you try very hard, the progress you make is always little by little [...] It is like studying a foreign language. You cannot do it all of a sudden, but by repeating it over and over you will master it. This is the Soto way of practice [...] Just to be sincere and make our full effort in each moment is enough (S. Suzuki 47).

תיאור זה מתאים למתרחש ביום חזרות רגיל במחול עכשווי. ההתקדמות איטית, לפעמים דורכים במקום, לפעמים הולכים אחורה, לפעמים רק שוהים בסטודיו, בוהים או משתוללים בתנועה בלי שהעבודה מתפתחת, אך זהו בדיוק תהליך היצירה של מופע חדש. בצפייה ביום חזרות בורטיגו כתבתי:

הרקדנים המיוזעים מבצעים שוב ושוב אותן תנועות. יש שבעה רקדנים, שני זוגות ושלישייה שעובדים באימפרוביזציה, ומדי פעם נועה [הכוריאוגרפית] מבקשת לעצור וללטש משהו שנולד מאלתור. אחר כך היא מבקשת מזוג אחד ללמד את כל הקבוצה משפט תנועה. האחרים מתקשים לבצע, כי התנועות נולדו מהמגבלות ומהיכולות של בני הזוג שהמציאו. הם עייפים, מיוזעים, ומתעכבים על כל תנוחה כ-20 דקות כדי ללמוד אותה, וללמוד את ההדדיות הנדרשת כדי לעבוד עם הפרטנר שלהם. המלמדים מסבירים, נעזרים במזרנים, תומכים בידם באלה שלומדים את הקטע. יש קפיצות, הרמות ותנועות מסוכנות שתובעות אומץ (יומן צפייה ב-בורטיגו, יולי 2009).

בחזרה כזאת נוכחת "תודעת המתחיל". אמנם הרקדנים מיוזעים ומותשים אחרי שעות עבודה, אך יש ממד בתולי בהתנהלות שלהם, כאילו כל פְּלִיָּה שהם מבצעים (בפעם המאתיים) הוא הראשון שלהם. העבודה הרקדנית עם הגוף מכתובה מקום תודעתי שאינו יודע. הרקדנים חווים את גופם בכל רגע מחדש, וכשהם מבצעים חזרה על אותה תנועה היא בכל פעם אחרת. החיוכים, העוויתות, הכאב החד שמפלח פתאום בגב התחתון, העיניים המתפלאות על סיבוב לא מתוכנן, החיבוק הספונטני של שניים אחרי שדייקו בקפיצה מסוכנת, או פרץ הצחוק המתגלגל של רקדנית שהגיעה, לא ברור איך, לכתפו של שותפה למחול – כל

אלה משרים תחושה של ראשוניות. כל תרחיש קורה פעם ראשונה בגוף בחזרה הזאת, גם אם חזרו עליו כבר עשרות פעמים.

מתודולוגיה וספרות המחקר

שיטת המחקר היא יישום עיקרי זן ככלים לניתוח מחול. באמצעות מושגים מתורת הזן אבחן את שפת התנועה, המבנים הכוריאוגרפיים והתמות של יצירות מחול עכשווי. במקביל לבחינה תיאורטית של המפגש בין עיקרים מזן-בודהיזם לאסתטיקה של המחול, אציג במחקרי גם עיקרי תרגול מעשי מזן-בודהיזם, המצויים בזיקה הדוקה לעיקרים התיאורטיים. עיקרים אלו ישמשו מצע לבחינת האימון המעשי במחול. לשם כך אציג יסודות באימון במחול עכשווי שנאספו מצפייה בתרגול מחול עכשווי ומראיונות עם רקדנים ויוצרים בסוגה זו. בדיון ביסודות התרגול בזן אתבסס בעיקר על משנתו של מורה הזן דוגן זנג'י (Dogen Zenji).

מורה הזן דוגן, בשונה ממורים אחרים, הציע הסבר מקיף ושיטתי לתורת זן, ובשונה ממורים אחרים, לא הסתפק באמירות עמומות. במשנתו הוא קושר עיקרים פילוסופיים לעיקרים בפרקטיקה, ותורתו משלבת טיעונים פילוסופיים עם ניתוח המבנה את היישום של עיקרים אלה בתרגול. ה-*Shobogenzo* הוא אחד החיבורים המעמיקים בכתבי זן, שבו מנתח דוגן את טבעה של חוויית הקיום שלו עצמו, וקושר בין האימון שלו לבין התובנות הפילוסופיות הנגזרות ממנו. במחקר זה אבחן את מימוש רעיונותיו של דוגן באימון במחול וביצירות המחול שנבחרו.

ככלי עיקרי לחיבור בין זן למחול ישמש הפרק "נוכחות הדברים כפי שהם" (*Genjo-Koan*) מתוך הספר *Shobogenzo* לדוגן, שבו כתוב: "ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את עצמך./ללמוד את עצמך פירושו לשכוח את עצמך./לשכוח את עצמך פירושו להיות מוגשם על-ידי התופעות כולן./להיות מוגשם על-ידי התופעות כולן פירושו להשיר גופנפש שלך ושל אחרים" (רז 92). ההיגד עוסק ברעיון של שכחת ה"עצמי" כדרך לשחרור רוחני, וכאן ישמש מקור עיקרי לדיון בצמיחה המנטלית שמאפשר אימון זן. איעזר בפרשנויו של דוגן – LaFleur (1985), Cleary (1986; 1993), Yokoi (1976), Cook (1977; 1978) ו-Tanahashi (1985) – כדי לבאר את פירוש ההיגד, ופסקויו יהוו בסיס לארבעה מתוך חמשת הפרקים במחקר. בפרק הראשון תבואר כותרת הפרק "נוכחות הדברים כפי שהם" בדיון בידיעה

"בלא מחשבה" ובתודעה שאינה מבחינה. בפרק השני אדון במה שדוגן מכנה "ה'שָׁרָת גופנפש", בפרק השלישי אתייחס לשכחת ה"עצמי", ובפרק האחרון אדון בהתייחסותו של דוגן ל"התעוררות" שמאפשר אימון הזן.

אף ששיטת המחקר כאן משתמשת במושגי זן כפרדיגמה לניתוח מחול עכשווי, נעזרתי גם ביסודות ממתודולוגיות אחרות. להלן אציג את החיבור בין שיטת המחקר שלי לשיטות מחקר אלו וגם את השונות ביניהן לבין המתודולוגיה שלי.

המתודולוגיה ההשוואתית ומגבלותיה

אחת המתודולוגיות השכיחות בפילוסופיה היא פילוסופיה השוואתית, ובעשורים האחרונים משמשת זו גם למחקרים השוואתיים בין המזרח למערב. כך מושווים, למשל, פילוסופים פנומנולוגיים כמו מרטין היידגר (Martin Heidegger, 1889–1976) להוגים בודהיסטיים כמו דוגן. ואולם, כפי שסבור גם החוקר יואסה יסואו (Yuasa Yasuo), בעת שעורכים השוואה כזו יש לזכור, שהפילוסופיה המזרחית שונה במהותה ובדרכי הבדיקה שלה מהפילוסופיה המערבית (Yuasa 75). גם קרל אולסון (Carl Olson), בספרו *Zen and the Art of Postmodern Philosophy* (2000), מתייחס לבעייתיות שבפילוסופיה משווה בכותבו:

The other always remains external and mysterious to us, even though his/her thoughts and actions might resemble our patterns [...] this encounter with the other refrains from reducing the other to the same (Olson 18–19).

חוקר הזן קאסוליס (Kasulis) מדגים את הקושי בנגישות התפיסה הבודהיסטית לפילוסופיה המערבית, בהתייחסו ל"בעיית הגוף והנפש" (body-mind complex). במערב, מבהיר קאסוליס, ההתייחסות אליהם היא כאל שתי רשויות נפרדות, או כאל שתי ישויות עם ישות שלישית המתווכת ביניהן, ואילו במזרח לא קיימת כלל בעיית הגוף והנפש, כי מה שמעסיק פילוסופים מזרחיים אינה כיצד הם נפרדים זה מזה אלא כיצד הם מחוברים זה לזה (Kasulis, [ed.], *Self as body in the Asian Theory and*

301, *Practice*). לכן, לפי קאסוליס, יש לבנות מערך ההתייחסות שונה למושגים אלה בתיאוריה המזרחית.

בפילוסופיה השוואתית האחר נותר זר, והמפגש בין תרבויות מאלץ את החוקר לנהוג בכל תרבות בהתאם לאמות המידה הייחודיות לה. כדי להתמודד עם הקושי שבהשוואתיות, במחקרי אני מתייחסת למהות התופעות ופחות להקשרן התרבותי-גיאוגרפי. כך ברוח ווטס, שבספרו *Psychotherapy, East & West* (1961) כותב כי מטרתו אינה להשוות את הפסיכואנליזה המערבית לפילוסופיה המזרחית, ולא לסכם את ההתפתחות של הפסיכואנליזה או של הפילוסופיה, אלא לחשוף היבטים מהותיים החבויים בשתייהן (Watts x). בדומה אתייחס למחול עכשווי ולזן-בודדהיזם. אין כוונת המחקר להשוות ביניהם, אלא לבחון היבטים המשותפים לשניהם, ולעיין בהיבטים אלה לעומקם. מספר מחקרים השוואתיים, הנוגעים למימושם של עיקרי זן באמנות המערבית, סייעו, בכל זאת, להבניית שיטת המחקר גם בעבודתי.

האנתרופולוג מרק ווילר (Mark F. Wheeler) בחן במחקרו *Surface to Essence* (1984) את השפעתם של רעיונות מזרחיים על המחול המודרני המערבי. ווילר מתאר מהלך שבתחילתו התמצתה ההשפעה המזרחית בחיקוי צורות שהופיעו בריקודים ובציורים מהמזרח ובסגנון מזרחי במוזיקה ובתנועה. בסוף המהלך הפכה ההשפעה המזרחית מהשפעה שעל פני השטח להשפעה במהות; מצורות מזרחיות שאימצו אמני מחול בראשית המאה ה-20 להבנה בודהיסטית שהפכה נחלתם של אמני המחול העכשווי. ווילר סוקר את ההינדואיזם, את שני הזרמים העיקריים בבודהיזם – ההינְיָאָה והמְהַיָּאָה, את הקונפוציוניזם, את הדאואיזם הסיני ואת הזן. מסקירה רחבה של תורות מזרחיות מוצא ווילר כמה עיקרים משותפים להן, וביניהם הספק שמטילות כולן בניתוחים אנליטיים של המציאות, וחיפוש אחר ערות, הארה או מודעות דרך מצב גופני, תודעתי ורוחני (Wheeler 28). בהמשך הוא מציג טכניקות אימון מזרחיות כמו יוגה ואמנויות לחימה כגון קרטה, טאי-צ'י ואייקידו. לדידו, המשותף לטכניקות אלו הוא שבכולן המטרה היא להגיע למודעות באמצעות שילוב בין הפן הגופני לפן התודעתי והרוחני בהוויה האנושית הרוקדת/מתאמנת. תורות האימון המזרחיות מחויבות לקיום ישיר, עכשווי, ספונטני, לא אינטלקטואלי של המציאות, ועיקרים אלה, הוא טוען, נטמעו באמנות המחול המודרני. במחקרי איעזר בגישה השוואתית

של ווילר, כדי לבחון את המפגש בין זן לבין מחול עכשווי, אך ככל האפשר אמנע מהדיכוטומיה מזרח/מערב, ובמקומה אטען למהות המשותפת לעיקרי זן ולסוגת האמנות הנחקרת.

אולסון (Olson) חוקר את הדומות בין ההגות הפוסט-מודרניסטית לחשיבת זן ובוחרן יסודות מהגותם של פילוסופים פוסט-מודרניים המשיקים לרעיונותיו של מורה הזן דוגן. במחקרי אָמנע מעריכת השוואה מסוג זה של אולסון, כי זו השוואה מושגית בעיקרה, ואבקש לוותר על המשגה כשזו אינה הכרחית, ובכל זאת איעזר בפרק החמישי בספרו, העוסק בגוף; אולסון מוצא דמיון בין גישתו של דוגן לאחדות הגוף והנפש לבין הפנומנולוגיה של מרלו-פונטי. בהיות המחול העכשווי תוצר של התרבות המערבית, אתייחס כאן גם להוגים מערביים כמו מרלו-פונטי ולגישת המחקר הפנומנולוגית באשר לזיקה בין ההיבט הגופני להיבט הרוחני בקיום האנושי.

בספרה (1987) *Dance and The Lived Body* חוקרת Fraleigh את ההתנסות של הגוף במחול באמצעות הגישה הפנומנולוגית. לדידה, מחול הוא האמנות הקרובה ביותר לחיים משום שריקוד חי דרך חייו של הגוף. לפי פרלי, בשל נוכחות הגוף החי על הבמה, אמנות זו מאחדת את המבצע ואת הקהל להוויה אחת. גישתה של פרלי תסייע לקשור בין רעיונות זן לעיקרים במחול. בדומה לגישה הפנומנולוגית, גם תורת הזן היא מעשית וישירה, ואין היא התבוננות על העולם אלא התבוננות בעולם ברבדיו העדינים ביותר, מעשית. טענתי במחקר היא שגם מחול מאפשר התבוננות מסוג זה.

בספרה (1999) *Dancing into Darkness* דנה פרלי בריקוד הבוטו ובמפגש שלו עם תורת הזן. פרלי מתייחסת לבוטו כאל אמנות שאמנם מקורה ביפן, אך מוצאת דמיון בינה לבין המחול הפוסט-מודרני האמריקני, ועוד יותר בין בוטו לבין מחול ההבעה בגרמניה מאז מארי ויגמן ועד פינה באוש. בדומה לפרלי, אדון גם אני בטשטוש גבולות גיאוגרפיים, ואציע שזן – כמו מחול עכשווי – אינם בהכרח ייחודיים לגיאוגרפיה או לתרבות. איעזר גם בתפיסתה של פרלי על הדומות בין זן למחול, בהיות שניהם נטולי זמן. כשרוקדים, היא טוענת, נמצאים במצב תודעה הממוקד בהווה, וזה גם מצב התודעה באימון זן (Fraleigh, *Dancing into Darkness*, 181).

כמה מחקרים נוספים נערכו על השפעת הזן על אמנויות המופע המערביות מאז מחצית המאה ה-20; במחקר (1983) *Oriental Crosscurrents in Modern Western Theater* (Stanley Sheng-Chuan Lai) את השפעתם של ערכים מהפילוסופיה המזרחית על העשייה

התיאטרון המערבית של המאה ה-20. ליי מתייחס לדוקטרינת ה-*no-mind*, ורואה באימון זן אימון המיועד לשחרר את התודעה מהנטייה לניתוח אנליטי של המציאות. מחקרו מתמקד בהשפעת תיאטרון ה"נו" על דרכי עבודתם של מחזאים כמו או'ניל (O'Neil) ובקט (Beckett), ומנתח את המימוש של ערכים אסתטיים מזרחיים בעבודותיהם. בדומה, במחקר *Religion and The Invention(s) of John Cage* (2007) עסק סור-צ'ינג לאו (Sor-Ching Low) בהשפעת הזן-בודהיזם על אמנות האוונגרד האמריקנית מאז שנות ה-50. לאו התמקד במלחין האוונגרד ג'ון קייג', כמי שמיסד עיקרים אסתטיים חדשים המונחים בבסיס האמנות העכשווית. לטענתו, קייג' מילא תפקיד מרכזי בהטמעתם של ערכי זן באמנות המערבית, והפנייה לזן היא חלק ממהלך רחב יותר שבו האמנות המערבית נטשה את הערכים שהושתתה עליהם ואימצה ערכים מתרבויות אחרות. בדומה לליי וללאו אתייחס גם אני לתודעת *no-mind* כיסוד המחבר זן-בודהיזם למחול עכשווי, אך בשונה מחוקרים אלה מטרתי אינה לחקור השפעות מזרחיות על תוצרי אמנות מערביים, אלא לבחון מהותית עיקרים אימננטיים לאימון הזן-בודהיסטי, שבמהותם משיקים, לטענתי, ליסודות במחול העכשווי.

ג'ון לילנד (John Leeland), בעבודתו *No Thing is More Real than Nothing* (1995), משתמש בזן ובתורת הכאוס כדי לבחון את הקשיים האקזיסטנציאליים המשתקפים במחזותיו של סמואל בקט. לילנד מתייחס ליכולתם של הדמויות ושל הקהל לנוע מעבר לחשיבה הדואליסטית של התודעה האנליטית ולשהות במצב קיומי פרה-רפלקטיבי, שהוא מכנה "mindlessness". בדומה ללילנד, אתייחס גם אני לתודעה הפרה-רפלקטיבית, שאין בה מושגים על המציאות אלא שהות בממשות כמות שהיא. בשונה מלילנד, שמחקרו עוסק בעיקר בהיבטים ספרותיים של מחזותיו של בקט, מחקרי אינו מנתח טקסט אלא עיקרים שאינם מילוליים, המתממשים, לטענתי, באימון זן כמו גם ביצירות מחול עכשווי. בשונה מלילנד, שכל פרק במחקרו מוקדש למחזה אחד של בקט, חלוקת הפרקים במחקרי תהיה בהתאם לרעיונות מתורת הזן, ויצירות המחול ישולבו לשם המחשת רעיונות אלה. בעוד שעבודתו של לילנד מושגית/פילוסופית מעיקרה, אדגיש אני את הקשר ההדוק בין פילוסופיה לתרגול בזן כמו במחול.

גישת המחקר האיכותני

המתודולוגיה למחקרי היא איכותנית; שדה המחקר האיכותני אינו נעצר בתוצאת מחקר מבוקשת, אלא מאפשר גילוי מתמיד בכל פעם מחדש. מהותית, שיטת מחקר כזו הכרחית עבורי לדיון בתורה הבודהיסטית; חוק היסוד הראשוני לפי תורה זו הוא ההשתנות האינסופית, והאימון בזן מלמד גילוי מחדש של נוכחות בכל רגע.

בספר *Naturalistic Inquiry* (1985) מציינים החוקרים לינקולן וגובה שיתרון המחקר האיכותני הוא באפשרו חיבור ישיר בין החוקר למושאי המחקר. מתודות איכותניות, לדעתם, רגישות יותר להשפעות ההדדיות בין החוקר לתופעה הנחקרת (Lincoln & Guba 40). המחקר האיכותני נמנע מציאת מתודה עקיבה בכל מחיר, והוא מאופיין בפתיחות, בהימנעות משיפוט ובהקשבה אמיתית; הוא מחייב לא לעשות אובייקטיביזציה של החומרים של המחקר אלא להישאר טרי, ולנבוע ממתן כבוד למושאי המחקר. השאלות במחקר איכותני לא נועדו רק לסמן שדה מחקר אלא גם להעניק פרספקטיבה. במחקר כזה השאלות חשובות מהתשובות, בהנחה שהבנה מלאה אינה בהכרח אפשרית. כך לפי מקס ון מאנן (Max Van Manen), שהיה ממניחי התשתית למחקר האיכותני:

Openness – in the sense of interpretive availability – is a sustaining motive of all qualitative inquiry. Such inquiry is based on the idea that no interpretation is ever complete, no explication of meaning is ever final, no insight is beyond challenge. It behooves us to remain as attentive as possible to the ways that all of us experience the world and to the infinite variety of possible human experiences, and possible explications of those experiences (Van Manen 237).

מוקד המחקר האיכותני הוא בהבנת התופעות כפי שהן מופיעות בעולם האמיתי ובעיני אלה שחוו אותם, ולא לחקור השערות הנגזרות מתיאוריה (שקדי 53). תפקידן של שאלות המחקר במחקר איכותני הוא להנחות את החוקרים, ובו-בזמן לספק להם חופש וגמישות ללמוד תופעות לעומקן. המטרה אינה לנסח בסוף המחקר תוצאות כלליות, אלא לרכוש הבנה עמוקה יותר של ההתנסות שנחקרה (Maykut &)

44 Morehouse). במלים אחרות, מחקר איכותני מעניק לנחקר מעמד חשוב יותר מאשר לתיאוריה המיושמת עליו. בשונה משיטות מחקר כמותיות, מתודולוגיות איכותניות אינן נעזרות בארגז כלים, אלא נאלצות להמציאם מחדש בכל מחקר. היות שהמחקר האיכותני אינו מבוסס על סטטיסטיקה, לא נדרשים נחקרים רבים כדי להוכיח את טענותיו. כך בעבודתי, את טענותיי אחיל על יצירות מספר, שנבחרו בקפידה, כמאפשרות בדיקה של שאלות המחקר.

החוקרים נורמן דנזין ואיבונה לינקולן (Norman Denzin & Yvonna Lincoln), בספר *Handbook of Qualitative Research* (2000) שבעריכתם, מציינים שהפוסט-מודרניסטים והפוסט-סטרוקטורליסטים הבינו כי אין חלון נקי שאפשר להתבונן דרכו במציאות, ושכל מבט עובר תמיד דרך מסנן של שפה, מגדר ותרבות. מכאן שאין התבוננות אובייקטיבית, אלא מושאי מחקר נבחנים תמיד דרך סיפור שגם החוקר שותף לו (Denzin & Lincoln 19). תפיסה זו משפיעה גם על בחירת מושאי המחקר: החוקר האיכותני בוחר את הנחקרים לא על פי מדגם רנדומלי אלא מאתר את אלה המשקפים לו את התופעה הנחקרת (Maykut & Morehouse 45). בדומה, איני טוענת כאן לזיקה בין תורת הזן למחול עכשווי בכלל אלא מבקשת לבחון את עיקרי זן באמצעות יצירות מחול ספורות, שיעידו על התופעה שאני מבקשת לחשוף. תכלית המחקר אינה להצביע על זיקה שרירותית בין עיקרי זן ליצירות מחול עכשווי; כבכל ניתוח רעיוני של יצירות אמנות, בררתי כאן מספר מושאי מחקר שיאפשרו את העיון בתופעה הנחקרת, ויצירות אלו אינן בהכרח מלמדות על אופיין של כל היצירות מסוגה זו באמנות. יוצרי המחול נבחרו בהתאם להבנתי את תפיסותיהם האסתטיות ומימושן המעשי, ובמחקר אבחן באיזה אופנים הם מממשים עיקרים מתורת הזן.

בעוד המחקר הכמותי נוטה להניח שיש אמת אחת, ניתנת למדידה (Kopala & Suzuki A. L. [eds.] 51), המחקר האיכותני מניח קיומן של כמה אמיתות תלויות הקשר ולכן מתאים יותר לנושא המחקר שלי. החוקר הכמותני, בשונה מהאיכותני, מניח חוקיות, ואילו תורת הזן מלמדת שחוקיות עשויה להתקיים, אך עשויה גם להיעלם בשל גורמים משתנים, כך גם באשר לסדירות הנתונים, שהשליטה שלנו בה, לפי הזן, מוגבלת. המחקר האיכותני, אם כן, מתאים מהותית לדיון בתורת הזן, המניחה ארעיות ואי-קביעות כחוק טבע יסודי.

בספר "ניתוח נתונים במחקר איכותני" (קסן וקרומר-נבו [עורכות] 2010) מובא קובץ מאמרים המתייחסים לשיטות ניתוח שונות בגישת הפנומנולוגיה ההרמנויטית הנהוגה במחקר. התפיסה שבבסיס הספר היא שהמציאות החברתית היא תוצר של תהליכים פרשניים, ושהמחקר האיכותני אינו עוסק בגילוי אמת "אובייקטיבית" כלשהי, אלא בחשיפת המשמעויות והפרשנויות שמעניקים בני אדם למציאות. לפי גישה זו, גם החוקרים האיכותניים עצמם הם פרשנים של המציאות, ופרשנויותיהם נגזרות מההקשרים השונים שמתוכם הם פועלים. עבודתי יוצאת מנקודת מוצא דומה, אך עם שונות מהותית ביחס לספר זה ודומיו במחקר האיכותני; על פי רוב משמשים כלי המחקר הפנומנולוגי לניתוח תופעות סוציולוגיות כמו מיעוטים כאלה או אחרים, או קבוצות התייחסות כמו נשים מוכות או הורים שכולים. מוקד המחקר במקרים כאלה יהיה האדם, ותכליתו של המחקר תהיה על פי רוב לחשוף את זהותו הייחודית על רקע הקבוצה שאליה הוא משתייך. יצירות מחול וראיונות, המשמשים מושאי מחקר בעבודתי, אינם ממוקדים בנרטיב של אדם, אלא בסיפורה של תופעה שאינה מוגבלת לזהות של קבוצה סוציולוגית כזו או אחרת. הכלים האיכותניים, אם כן, עברו כאן טרנספורמציה שנבעה מאופי המחקר שלי.

מייקוט ומורהאוס (Maykut & Morehouse) כותבים ב- *Beginning Qualitative Research* (1994):

A qualitative researcher assumes the posture of **indwelling** while engaging in qualitative research. This posture is very different from the posture of a quantitative researcher because each research orientation is based on different sets of postulates [...] to indwell means to exist as an interactive spirit, force or principle [...] it literally means to live between and within (25).

בשונה מהחוקר הכמותני, שכדי להיטיב לחקור עליו להתבונן ממרחק במושא המחקר, ולפנות מקום לאמצעי ניתוח של מודל תיאורטי, מחקר איכותני מחייב את החוקר "לשכון" במחקר. "שכינה" כזו עם מושאי המחקר היא אמנם גם רפלקטיבית, כלומר גם בשהות הישירה עם החומר, החוקר מנסח את תובנותיו, אך המקור לתובנות אלו הוא החוויה הישירה. ההוראה "לשכון" במציאות חוזרת בהנחיות מורי

זן. מקור המילה בסנסקריט הוא "ויהרטי" (*viharati*), שפירושה: לעצור, להישאר, לשהות, ובהיאמרה כחלק מהנחיות המדיטציה, היא מבקשת שהות כנה במתרחש.

עמדה זו של "שכינה" והתנסות ישירה בחוויה הייתה לי מניע עיקרי במחקר; החשיבה על הזן ועל המחול באה בעקבות שנות התנסות ארוכות באימון בשניהם, ושאלות המחקר נוסחו בסטודיו ובאולם תרגול המדיטציה. התחלתי לרקוד בתיכון שליד האקדמיה למוסיקה ולמחול, והמשכתי מאז במסגרות מקצועיות שונות. השהות הארוכה בסטודיו הולידה שאלות קשות על הכאב והיופי באמנות גופנית זו. בעת שהתחלתי לעסוק במחקר מחול (לפני כחמש עשרה שנה) רכשתי כלים לחקור שאלות כאלה. ההחלטה לחקור את המפגש בין התורה הבודהיסטית לבין מחול עכשווי נולדה בעקבות מספר קורסי ויפאסנה⁶ בהם השתתפתי, ותרגול אינטנסיבי של מדיטציית זן בקבוצת אימון קבועה. את קורס הויפאסנה הראשון עשיתי במהלך לימודי בביה"ס למחול שליד להקת המחול הקיבוצית בגעתון, ובעקבותיו החלטתי לחקור את הדומות בין המצב התודעתי הנגיש באימון במחול לבין האיכות התודעתית הנרכשת באימון מדיטציה. בעקבות ההתנסות המעשית פניתי ללמידת הפילוסופיה הבודהיסטית ולהעמקה בעיקרי זן, ואלה סייעו לי ליצור פרדיגמה רעיונית למחקר זה.

הגישה הפנומנולוגית

שפת המחקר שלי נעזרת בעיקרים פנומנולוגיים. פנומנולוגיה (Phenomenology) היא גישה מחקרית שתכליתה להגיע למהות התופעה, למושג ההכרתי הכללי של התופעה הנחקרת, שקיומו מונח מראש. החקירה הפנומנולוגית אינה מבוססת על הנחות מוקדמות, על מחויבות תיאורית או על הנחות מובנות מאליהן, אלא תובעת גילוי מחדש של תופעות תוך הפשטת הקווים הפרטיים לשם חשיפת הכללי, המהות (essence).

אדמונד הוסרל (Edmund Husserl, 1859–1938) הפך את הפנומנולוגיה לפילוסופיה תיאורית, שעיקרה התייחסות לאופן שבו התנסות חיה (lived experience) מגיעה להכרתנו במישרין, בלי להסתמך על דעות קדומות, תיאוריות, מסקנות והשערות מתחומים אחרים. אחרי הוסרל סייעו לפיתוח הפנומנולוגיה מרטין היידגר (Martin Heidegger 1889–1976), ז'ן פול סארטר (Jean-Paul Sartre,)

⁶ המונח ויפאסנה *Vipassanā*, שפירושו המילולי: "תובנה" או "ראיית הדברים כפי שהם באמת", מתאר תנועה בודהיסטית בזרם התרואדה *Theravāda*, הנחשב לבודהיזם המקורי האורתודוקסי. מדיטציית ויפאסנה נלמדת בקורס שתיקה בן עשרה ימים בתנאי פנימייה, בו לומדים המשתתפים את עיקרי השיטה, ומתרגלים אותה במידה הדרושה כדי לחוות את יתרונותיה.

Being and (1905–1980) ומוריס מרלו-פונטי (Maurice Merleau-Ponty, 1908–1961). בספרו *time* (1996) מגדיר היידגר מהי פנומנולוגיה:

To let what shows itself be seen from itself, just as it shows itself from itself. [...] Science of the phenomena means that it grasps its objects in such a way that everything about them to be discussed must be directly indicated and directly demonstrated [...]. Essentially, nothing else stands "behind" the phenomena of phenomenology (Heidegger 30–31).

אף שעבודתי מתבססת על חיבור בין עיקרים מהדוקטרינה הבודהיסטית ליצירות מחול עכשווי, הגישה הפנומנולוגית מהדהדת ברוב מהלכי המחקר. הסיבה לכך היא שהפנומנולוגיה מתייחסת למושאי המחקר כמהות לעצמם, ולא רק כאילוסטרציה לעיקרים תיאורטיים. הדגש הפנומנולוגי הוא על המשמעות, ולא על העובדות הנרכשות במחקר (Potter 43). כמו בשיטות פנומנולוגיות, הדגש במחקר שלי הוא על תיאור של ההתנסות החיה של המתאמנים במחול, של הצופים ביצירות מחול ושל מתרגלי זן. זן מאנן סבור שפנומנולוגיה מקורה בתהייה ובפליאה על העולם. לא רק נקודת המוצא שלה היא פליאה, אלא היא גם מייצרת פליאה בסוג ההתייחסות שלה לתופעות המתוארות. מחקר פנומנולוגי מוביל את קוראיו לתהות על התופעה ולהעמיק בשאלה על-אודותיה, ולא דווקא מספק תשובות או פתרונות. בספרו *Writing in the Dark* (2002) הוא כותב:

The main heuristic challenge of phenomenological inquiry is this writing – entering and traversing the space of the text, of darkness, where one dwells alone. These writings do not yield absolute truths, or objective observation. The writer at best gains an occasional glimpse of the meaning of human existence (Van Manen 7).

החוקרת מקסין שיץ-ג'ונסטון (Maxine Sheets Johnston), עוסקת בספרה *The Primacy of Movement* (1999) בתרומה של פילוסופים כהוסרל ומרלו-פונטי להבנת התנועה כשהיא מתרחשת בגוף האנושי, ובהתייחסותם לגוף האנושי כאל "גוף חי" (*animate organism*). בהתייחסותה לתפקידם של הפילוסופים היא מציינת שנקודת המוצא של כל פילוסוף היא פליאה, ועליו למצוא פליאה כזו גם במהלך ההתקדמות בחשיבה על התופעות הנחקרות (Sheets- Johnston 324).

בדומה, בכל פרק במחקר זה תוצג שאלה שמקורה בהתנסות חיה. הדיון בשאלה מניח מראש ששום אינטרפרטציה אינה סופית, וש אפשר להמשיך ולתהות על השאלות המועלות.

ניתוח פנומנולוגי של יצירת אמנות

ענת אבחן עיקרים בניתוח פנומנולוגי של יצירת אמנות, ואבהיר מדוע הפנומנולוגיה נדרשה לי במחקר לניתוח יצירות מחול עכשווי. החוקר והאסתטיקן ג'וזף פרי (Joseph D. Parry), עורך *Art and Phenomenology* (2011), כותב:

We do believe, however that what art *does*⁷ is philosophically significant [...] Our approach to art is to treat it as a kind of phenomenology – which is not to say that art can be reduced to a discursive content, but rather that art can function as a way of directing us to important phenomena and helping us to understand them in their own terms (Parry [ed.] 1).

פרי מתייחס ליצירת האמנות כאל תופעה המאפשרת ללמוד משהו חדש על העולם. אמנם לניתוח הפנומנולוגי יש השלכות על השיפוט האסתטי של היצירה, אך עיקרו בשאלות בסיסיות שאנחנו שואלים על האופן שבו אנחנו חווים את העולם (7). ספרו עוקב אחרי המסורת של פנומנולוגים אקזיסטנציאליסטיים כמו היידגר, מרלו-פונטי וסארטר, שהשתמשו באמנות לא רק כדי להדגים שאלות פילוסופיות קיימות אלא כדי להתבונן בהן מחדש וגם כדי לשאול שאלות חדשות. עורך הספר מבהיר

⁷ ההדגשה במקור.

שהפנומנולוגיה רואה ביצירת אמנות דבר המאפשר לחיות את החיים דרכה, ולא רק לנסח תפיסה אינטלקטואלית על המציאות. פרי מצטט את מרלו-פונטי, האומר: "The world is not what I think, but what I live through" (10) ומתייחס לעולם המוחשי המגולם בהתנסות הממשית.

בספר מופיע מאמרו של הפילוסוף וחוקר האמנות מרק ווראת'הול (Mark Wrathall), המצטט הוגים פנומנולוגיים, הסבורים שהאמנות, באמצעות המבט החדש שהיא מאפשרת על העולם, יכולה לחשוף מציאות שלא היינו יכולים להיווכח בה בדרך אחרת. לפי ווראת'הול, טענתו של מרלו-פונטי היא שהאמנות, בשונה מהמדע למשל, מאפשרת מגע יומיומי, בלתי-אמצעי ומעשי עם העולם שסביבנו (11). ברוח זו, גישתי במחקר מקורה בהנחה שהאמנות מאפשרת לחיות דרך התופעה, ובמובן זה אפשר שהיא מקדמת את הפנומנולוגיה, שנותרת תפיסה פילוסופית, מספר צעדים קדימה; כל פרדיגמה מחקרית מתרגמת את המציאות למונחים תיאורטיים, ובאמצעותם מנתחת את מושאי המחקר. יצירת אומנות, לעומת זאת, אינה מסבירה אנליטית את המציאות, אלא מציגה חוויה ישירה שלה. חוויה זו אין מקורה באינטלקט אלא בחושים; אמנות מאפשרת היווכחות ישירה בפיסת ממשות, בלי להגדירה או לנסח תפיסה לגביה.

הגישה הפנומנולוגית לניתוח יצירות אומנות מקבילה לגישת תורת הזן בניתוח המציאות: הזן נמנע מניסוח מושגים על אודותיה אלא מבקש לחוותה ישירות, בלי הכרח בתיווך של התודעה האנליטית. אחד המניעים לבחירה בתורת הזן כמתודה לחקירת מחול הוא בשל הצבעה ישירה זו אל לב ליבן של התופעות. בעוד הפילוסופיה מתמקדת ברעיונות מופשטים והתייחסויות לוגיות ולפעמים שוכחת להישאר במגע הדוק עם העולם המוחשי, תורת הבודהה מסרבת להיגרר לתיאורטיזציה ומתמקדת במשמעת של אימון. חוקר הזן סוזוקי סבור שאם אנחנו נדרשים בכל זאת להגדיר בדרך מערבית את שיטת המחשבה של הבודהה אפשר לייחס לו אמפיריציזם רדיקלי (D.T. Suzuki 140). הבודהה התייחס לעובדות החיים כפי שהן ולא נסמך על אינטרפרטציה שכלתנית שנערכה להן.

המחקר האיכותני מניח שניתוח אינטלקטואלי של תופעה הכרחי רק אם הוא מאפשר להבין את מהותה הקונקרטית, ולא אם נערכת רדוקציה של אובייקט מחקר לצורך התאמתו לתבניות תיאורטיות נתונות מראש. בדומה, הדוקטרינה הבודהיסטית אינה רק תיאוריה, אלא נוגעת, כמו המחול העכשווי, במהות הקונקרטית של הקיום האנושי.

לפי היידגר, האמנות אינה רק תיאור או ייצוג של המציאות, אלא היא המציאות עצמה. בהתייחסותו, למשל, לציור "נעלי האיכרים" של ון גוך מבחיר היידגר שהציור אינו ייצוג ל"עולם" היצוני, אלא הוא "העולם" שבו הנעליים מוצאות את משמעותן. התפיסה על היות היצירה ממשות לעצמה היא אימננטית לניתוח ולשיפוט האסתטי שאערוך ליצירות מחול. היידגר מסתייג מההשקפה הרואה את היצירה האמנותית כהשלכה של פסיכולוגיית המחבר, והוא דוחה אידיאליזציה רומנטית של היוצר כמקור ראשוני של היצירה. היצירה בייחודיותה חדלה להיות מפוענחת על ידי פנייה לביטוי האישי של היוצר, והופכת, במקום זאת, לדבר שהיוצר עצמו מאזין ונענה לאפשרויותיו ולעוצמותיו הנגלות (קלרק 75).

גם גיאורג גדמר, (Georg Gadamer, 1900–2002), תלמידו של היידגר, בספרו *Philosophical Hermeneutics* (2004) כותב, שיצירת האומנות נוגעת לאינטימיות מסורתית שאינה מתמצה בכוונותיו של היוצר, אלא גורמת לנו לפגוש את עצמנו (Gadamer 95–96). גם אם היוצר התכוון לשאת מסר לציבור בזמנו, הנוכחות האמיתית של יצירתו נמצאת מעבר לממד ההיסטורי ולמדד התרבותי ובמובן זה עבודת האמנות נוגעת להווה על-זמני. מציאת ההקשר ההיסטורי רלוונטית ליצירת האמנות, אך יש לה, לפי גדמר, גם משמעות שמעבר למקום ולזמן הספציפיים של היוצר. בדומה, אתיחס במחקרי ליצירות מחול. מניעי היוצר והרקע שלו ישמשו אמות מידה שוליות בלבד לניתוח ערכה אסתטי של היצירה והרעיונות המובאים בה. היצירות שינותחו במחקר יידונו כממשות עיקרי זן, ואתיחס יותר אליהן כתופעה לעצמה, ופחות אל הרקע ההיסטורי והתרבותי שממנו צמחו.

בספרו של חוקר הפילוסופיה היהודית דני נווה *חווים פילוסופיים* (2010) מובא מאמרו המתורגם של ההוגה ההודי דאיה קרישנה על אמנות ויצירתיות. המאמר עוסק בחשיבה על אמנות. קרישנה טוען שכשאנחנו נחשפים ליצירת אמנות, אנחנו סבורים בטעות שזו יצירה מוגמרת. לפי קרישנה, מה שמעניין ביצירה מסוימת הוא לא מה היוצר עשה, אלא מה אפשר עוד לעשות שלא נעשה. ההוגה על אמנות מבקש שליטה בחומר שלפניו, ולשם כך מנסה ידיעה על מה שהיצירה מציגה. אולם, לדידו, ההוגה צריך לפעול ביצירתיות ולרכוש את מה שהוא מכנה "הבנה יצירתית":

הניסיונות הרגילים להבין יצירת אמנות הולכים שולל אחרי התעתוע והאשליה. בהיותם מושגים על הנטייה הטבעית של האינטלקט להבין במושגים של סיבתיות, הם מתיימרים להבין את העולמות

המקופלים ביצירה כשקולים לעולם הממשי. [...] לשם מה נוצר העולם האמנותי? זהו עולם שאנו שמחים להיכנס לתוכו ולנטוש את העולם היומיומי שאליו אנחנו משתייכים ברגיל. זהו עולם שבו האפשרי הופך לממשי [...] יצירת אמנות היא אפוא הזמנה פתוחה להיכנס ולחיות, לפחות לזמן-מה, בתוך עולם משמעותי יותר מזה שבו אנו מוצאים את עצמנו (נווה, 171–172).

לפי קרישנה, יצירת האמנות היא לא יותר ממוצר טנטטיבי או תחנה בדרך לכינונו של מבט חדש, שבו טמונה לא רק אפשרות קיומו של עולם אחר, חופשי יותר, אלא גם יכולתנו לפגוש אותו, ובעקבות מפגש זה – קצר ככל שיהיה – לעדן את רגישותנו כלפי הטבע וכלפי בני אדם אחרים.

קרישנה טוען כי עלינו להבחין בקשר העמוק שבין יצירתיות בתחום האמנות ובין היצירתיות הניצבת בבסיס החיים האנושיים. מבט כזה יש בו כדי לאתגר כל אחד מאתנו "לפסל" מחדש את עצמו ואת העולם שבו הוא חי בצורה טובה ויפה יותר. אם ננסה להבין את האמנות באופן כזה, נוכל אולי "לפסל" את חיינו הלכה למעשה, כך שידמו קצת יותר למעשה האמנות. בדומה, אתייחס כאן ליצירות מאמנות המחול כנוגעות גם למה שקרישנה מכנה "אמנות החיים", ואציע לאמץ את המשמעויות המגולמות בהן גם כדי לחולל שינוי בהווה היומיומית של הצופים, ובוודאי של המבצעים.

אף שלמילה "יצירה" יש קונוטציות אונטולוגיות של אובייקט מוצק, למעשה היא דינמית ומושפעת מהתהודות המתחוללות במוחו של האמן ושל הצופה, המשתנות מביצוע לביצוע ומצפייה לצפייה. בניית יצירות מחול אתייחס לתקשורת שהשדר האמנותי יוצר ככזו שבאחריותם של שני האגפים – מוען ונמען, יוצר וקהל. יצירת המחול תיבחן כהתרחשות בין היוצר לנמען, ובין מעשה היצירה לבין הרגע הקונקרטי של הצגתו על הבמה. כאן איעזר בשכנר (Schechner), החוקר את אמנויות הביצוע כאירוע אנתרופולוגי. לפיו, למופע אין קיום עצמאי אלא כוחו טמון במערכת יחסים ייחודית הנרקמת בכל פעם מחדש בין מוענים לנמענים, וחלל המופע מקבל תוכן מהאינטראקציה בין המבצעים לקהל (Schechner,) *Between Theater and Anthropology*, 121). שכנר סבור שבכל סוגי המופע נחצה סף (threshold), ואם אין הוא נחצה, המופע נכשל. לתהליך כזה אחראים הן הפרפורמרים והן הקהל, ומה ששכנר מכנה *intensity of performance* נוצרת מאנרגיה משותפת של צופים ומופיעים; חלל המופע מקבל חיים מהאינטראקציה בין המבצעים לקהל, ואם זו אינה קיימת – המופע אינו מצליח. בעבודתי

איעזר בהתייחסותו של שכנר לאינטראקציה בין קהל למופיעים, כדי לבחון את ייחודה של סוגת המחול העכשווי, ואטען שמחול עכשווי עשוי להפוך אימון מנטלי לא רק למבצעים אלא, אם המופע עובד היטב, גם לקהל.

לפי שכנר, במהלך המופע מתרחשת השתנות של הווייה (transformations of being) היוצרת מציאות שונה מעט בכל פעם. בדומה, אתיחס כאן למופע כאל מציאות בפני עצמה, וליצירה – כאל ישות אונטולוגית משתנה. הבחירה בקובץ היצירות המנותחות במחקר נובעת מכך שהכוריאוגרפיות שלהן אכן בוראות עולם, עם חוקיות וחוקי מציאות ברורים, לזמן המופע על הבמה, המשתנים מדי מופע, גם בהתאם לדיאלוג המשתנה עם הצופים.

היענות ופליאה: עמדתו של חוקר האמנות ביחס לתופעה הנחקרת

בספרו *Writing into Darkness* (2002) מנתח ון מאנן את עמדתו המורכבת של חוקר האמנות בשיטה הפנומנולוגית - באנלוגיה לסיפור אורפיאוס ואברידיקה (Orpheus & Eurydice). המיתוס מספר כידוע את סיפורו של אורפיאוס, בנם של אפולו והמוזה קאליופה, שקיבל במתנה מאביו לירה והקסים את האלים בשירתו ובנגינתו. אורפיאוס נשא לאישה את הנימפה אברידיקה, אהובתו, וסמוך לכלולותיהם נמלטה אברידיקה מפני גבר זר שרדף אחריה בשדה ודרכה על נחש ארסי שהכישה למוות. אורפיאוס הקסים את רוחות הרפאים ואת שליטי השאול בנגינתו, והללו העניקו לו חסד: הוא יוכל להחזיר את אהובתו לאדמת החיים בתנאי שילך לפניו כל העת, ולא יסב את ראשו אליה, עד צאתם מן השאול. אורפיאוס לא כבש את תשוקתו, ומעט לפני תום הדרך הסב פניו אל אהובתו. אברידיקה מתה סופית, ונעלמה בעולם החשכה לנצח. סופו של אורפיאוס היה מר לא פחות. לפי האגדה, הנשים העובדות את דיוניסוס קרעוהו לגזרים. לפי ון מאנן עמדתו של החוקר הכותב דומה לזו של אורפיאוס:

Orpheus is the writer and Eurydice is the secret meaning that the writer's work seeks or desires. Thus, the gaze of Orpheus and the image he sees of Eurydice belong to the essential act of writing, the writer is the solitary "her" who leaves the everyday reality of ordinary daylight and who creates the space of the text, and

enters, dwells in this space to bring back what cannot be brought back: the object of desire (Van Manen 244).

לפי ון מאנן, כתיבה על משמעות הקיום מבטאת את מימוש תשוקתנו להבין דברים אחרת. במרחב הטקסט המילולי, אנחנו עשויים להיות עדים למות המשמעות ולהולדת משמעות חדשה, דווקא מתוך העלטה. מי שכותב רוכש כך "אינטימיות פנומנולוגית" עם תופעה, והוא חייב להיות בעל תשוקה כזו, לאינטימיות ולצלילה אל מעמקים נסתרים, שאינם גלויים באור היום האינטלקטואלי (245). אני סבורה שהכתיבה במחקר הנוכחי על מחול ועל זן מאפשרת צלילה כזו, ומציעה בהירות בתוך מסתורין התופעות, שהזן – כמו המחול – מממשים.

כאמור, ון מאנן טוען, שכדי להיטיב לחקור תופעה החוקר צריך לאמץ עמדה של פליאה ותהייה על הקיים. לשם כך נדרש החוקר לאמץ את מה שהוא מכנה *receptive passivity*, שהוא הלך רוח שאינו פסיבי ואינו אקטיבי, ומחייב את חוקר התופעות להישאר נאמן לתופעות ולא לכפות את מילותיו בהתאם למהלך תיאורטי (Van Manen 250). ון מאנן סבור כי בשונה מאקטיביות המתבססת על סובייקט, על "עצמי" שפועל, פסיביות היא "סובייקט" ו"לא-סובייקט" בעת ובעונה אחת, ומשום כך זהו מצב מורכב יותר מהמצב האקטיבי. כך באשר להתנסות של החוקר הכותב: כדי לכתוב, על החוקר להיכנס לאזור של הטקסט שבו הוא מוותר על עצמיותו כסובייקט (251), ואינו אקטיבי כפי שהוא פעיל באור היום, אלא נענה לאזור הדמדומים של התופעה המתוארת.

מה שון מאנן מכנה *receptive passivity* דומה להלך הרוח של עשייה באי-עשייה (*wei wu wei*) הנלמד בתורה הדאואיסטית והבודהיסטית. בהלך רוח כזה אין חשיבה באופן המקובל, אלא עשייה הנובעת משהות כנה במציאות הנוכחת במישרין, והבנת תמציתה הנגזרת מהרגע. ב"אי-עשייה" אין הכוונה לבטלות או להפסקת פעולה, אלא לאי-התערבות במהלך הטבעי של הדברים כפי שהם מתנהלים בטבע. איכות כזו של "עשייה באי-עשייה" תידון בפרק האחרון במחקרי, המנתח את עיקרי האימון הבודהיסטי. כאן אדגיש, שניסיתי לאמץ איכות תודעתית כזו גם בגישתי לכלי המחקר ולמושאי, וביקשתי לא לכפות את עצמי כסובייקט חוקר על החומר.

גישת הפנומנולוגיה ההרמנויטית

גישה איכותנית נוספת ששירתה אותי במחקרי היא ההרמנויטיקה. הרמנויטיקה היא תיאוריה פילוסופית של מתן משמעות לדברים על ידי פירושה (צבר בן יהושע 71). מטרת החקירה ההרמנויטית היא להבין ולפרש שפה וטקסט. המילה "הרמנויטיקה" (*Hermeneutics*) נגזרת משמו של האל הרמס, שבמיתולוגיה היוונית היה תפקידו להעביר את המסרים של האלים לבני התמותה ולפרשם. בשונה מהאוריינטציה התיאורית של הפילוסופיה הפנומנולוגית, ההרמנויטיקה עיקרה בפרשנות, כלומר, לא בתיאור העולם הנגלה, אלא בחיפוש אחר העולם הנסתר בכל טקסט או בכל תופעה.

ניתוח היצירות בעבודתי יתבסס על עיקרים מהפנומנולוגיה ההרמנויטית, דרך פילוסופית המאחדת פנומנולוגיה והרמנויטיקה. יש הבדל משמעותי בין תיאור (פנומנולוגיה) לפרשנות (הרמנויטיקה); בתיאור אנו מתארים את הטקסט בלי להוסיף עליו. בפרשנות אנחנו מבקשים להבהיר את הטקסט על ידי הדגשת הקשר והקשר שלו לטקסטים אחרים. גישת הפנומנולוגיה ההרמנויטית מבקשת לאחד בין תיאור לפרשנות. גישה זו מתייחסת לדברים כפי שהם מופיעים, ובמקביל גורסת שאין תופעה שלא עברה פירוש. על פי גישת הפנומנולוגיה ההרמנויטית, על החוקר להיות קשוב לחלקים הנגלים בטקסט וגם לחלקים הנסתרים, כך שהחלק התיאורי והחלק הפרשני יעבדו יחד (Ricoeur 111). היידגר היה ראשון לצדד באיחוד זה שבין שתי הגישות. הנחת הבסיס שלו הייתה שהאמץ להישאר בהלך רוח תיאורי הוא עקר, כי כל מפגש של התודעה עם המציאות עובר דרך ההבנה של האדם ופרשנותו הסובייקטיבית. היידגר הניח שכל מה שאנחנו סבורים שאנחנו יודעים הוא בעצם פרשנות (Palmer 129). הוא ניסח את רעיון "המעגל ההרמנויטי" (קסן וקרומר-נבו [עורכות] 97), המבסס את ההבנה שאנחנו מבינים את העולם רק בתהליך פרשני; תהליך הבניית המשמעות, לפי הפילוסופיה ההרמנויטית, הוא מעגלי ודיאלקטי, כיוון שגם ההשקפה שעמה מגיע החוקר מתעצבת ומשתנה בתוך כדי הטיפול בטקסט.

לפי התפיסה ההרמנויטית גם הטקסט וגם הפרשן מצויים בתהליך מתמיד של שינוי בזמן מלאכת הפרשנות. לפי גדמר לכל אדם יש בזמן נתון אופק מסוים שהוא תוצר של כל ההנחות המוקדמות שיש לאותו אדם, והוא המאפשר לו לפרש את הטקסט הנדון. אופק הוא הדבר שבאמצעותו אנחנו מתבוננים על כל תופעה שאנחנו מנסים להבין. האופק שלנו הוא מה שמאפשר להבין דברים אך גם מה שמגביל אותם. לפי גדמר, כל זמן שיש דיאלוג אותנטי בין שני אנשים, יש פוטנציאל להרחבת האופק; הדיאלוג מאפשר

לפרוץ את גבולות הידע שלנו, תהליך שגדמר מכנה "מיזוג אופקים" (98) ואי-אפשר לתכננו מראש, כי הוא אינו נתון לשום סדר.

מייקוט ומורהאוס מציינים שני סוגים של מידע באופן שבו אנחנו מבינים את העולם – נגלה ונסתר. ההבדל העיקרי בין השניים היא שהמידע המפורש יכול להירשם, להיות נצפה, בעוד המידע המרומז הוא בלתי נראה. אחד המושגים השגורים בפיהם של חוקרים אלה לתיאור עמדתו של החוקר הוא, כאמור, *to indwell*, שפירושו להימצא, לשכון. בהקשר למידע הגלוי והנסתר הם מבהירים:

Tacit knowledge is gained by indwelling. When one lives within a situation one learns to pay attention to the subsidiary, that is, one learns to attend away from the object and toward the meaning of the object (Maykut & Morehouse 31).

שיטת המחקר הפנומנולוגית-הרמנויטית מדגישה, אם כן, את השכינה *indwelling*, כלומר את הנגיעה בחוויה בצורתה הגולמית, ואת התנועה הדיאלקטית בין החוויה כפי שהיא נחווית באמת לבין רפלקסיה מושגית הקרובה לחוויה. בכך משיקה הפנומנולוגיה למתודולוגיה בעבודתו: במהות התורה הבודהיסטית קיימת התייחסות לחוויה הגולמית ולמגע הישיר עם המציאות כפי שהיא מתהווה, והרפלקסיה המושגית רק מלווה מגע ישיר זה.

הפילוסופיה של היידגר נוגעת למחקר שלי גם בשל הדגש שהוא שם על מושג ה"היות" ובשל התייחסותו ל"היות" כאל נוכחות הנתונה למקורות של הידע האנושי, ולמגבלותיו. כפי שטוען טימותי קלרק בספרו *מרטין היידגר (2007)*, היידגר מתבונן בדחף האגרסיבי של התבונה האנושית להצדיק ולהבין את הקיום האנושי על ידי פנייה לסמכותה (התבונית) שלה עצמה, ומנסח את הגותו דווקא על בסיס "מגבלותיו ושבריריותו של הידע האנושי" (קלרק 13). קלרק מגדיר זאת: "חשיבתו של היידגר מנסה לחשוף יחס יסודי יותר, קדם-רפלקסיבי ובלתי מנכס להוויה [...] כמו בהבנה העמוקה והלא תיאורטית שיש לנגר ביחס לעץ שהוא עובד עמו, או בחייהם של האיכרים [...] או לבסוף גם באמנות ובשירה" (27).

התורה הבודהיסטית, כתשתית רעיונית למחקר, מקבילה לתפיסתו של היידגר בכך שגם בודהה תר – בהגותו ובאימון הנגזר ממנה – אחר מציאות פְּרָה-רפלקטיבית של ההווה, כזו שאינה מנכסת אותה באמצעות שמות ותיוגים תבוניים, אלא חווה אותה בישירותה, ב"כְּכוּתָה". לפי היידגר, הבנה לא רפלקטיבית ולא תיאורטית מעין זו היא היסוד של השפה הפואטית (32). כאן אבחן את אמנות המחול כאחד המימושים להוויה פְּרָה-רפלקטיבית כזו.

אמנם גישת ההרמנויטיקה הפנומנולוגית נוכחת במחקר, אך ההרמנויטיקה עניינה בטקסט כתוב, ובעבודה זו אשתמש במלאכת הפרשנות כדי לנתח טקסטים תנועתיים, השונים במהותם מטקסטים מילוליים. לפי חוקרת המחול ג'נט אדשד לנסדייל (Janet Adshead-Lansdale) (1999) הטקסט המילולי מודע להיותו פרשנות על הטקסט המחולי, והוא הופך כך טקסט חדש, עם איכות אניגמטית פחות מזו של הטקסט האומנותי המקורי (7 Adshead). בניתוח היצירות ניסיתי להישאר נאמנה ככל האפשר להתרחשות התנועתית, בלי להכביר עליה מלל שאינו נוגע למהותה. בהמשך נוספה הפרשנות, שנוסחה לאורם של העיקרים הבודהיסטיים שהיוו לה תשתית רעיונית.

הגישה הנרטיבית

נוסף על ניתוח יצירות מחול, שימשו ככלי מחקר בעבודתי גם ראיונות עומק, שנבנו כשיחה שתכליתה הייתה לשפוך אור על התופעות שבלב המחקר. בריאיון מסוג זה שני הצדדים שותפים בחיפוש המשמעות, ותפקיד החוקר לשמור על הקשר למהות התופעה המתוארת, מבלי לחפש לה הסברים בכל מחיר. השאלות בריאיון כזה חשובות יותר מן התשובות, והמראיין, כמו המרואיין, תרים אחר מהות התופעה ואינם מסתפקים בתיאורה. גם ריאיון כזה אינו נותר תיאורי בלבד אלא נענה לעיקריה של גישת הפנומנולוגיה ההרמנויטית, המשלבת תיאור ופרשנות.

במאמרם של ג'יימס פריי ואנדריאה פונטנה (James Frey & Andrea Fontana) "The (2000) Interview", הם מתארים סוג ריאיון המכונה *unstructured interview*, שפירושו כי החוקר אינו מבנה מראש את השאלות אלא מניח להן לנבוע מתוך הדיאלוג עם המרואיין. בראיונות שערכי נקטתי עמדה דומה, והתייחסתי לריאיון כאל דיאלוג עם דינמיקה בלתי צפויה. בדיאלוג כזה, שני הצדדים מניחים

לעצמם להיחקר על ידי הנושא. פריי ופונטנה מדגישים את האינטראקציה בין החוקר למרואיין, ומתייחסים לראיון כתוצר משותף של שני הצדדים (Denzin & Lincoln [eds.] 663).

בניתוח הראיונות נעזרתי בגישה נרטיבית ובגישה נרטיבית הוליסטית כמו במחקרן של עמיה ליבליך, רבקה תובל-משיח ותמר זילבר (Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach & Tamar Zilber, 1998). לפי גישה זו, סיפור החיים כפי שהוא מובא בראיון נקרא מפרספקטיבה הוליסטית, כך שהחוקר מקשיב בפתיחות ומאתר בהדרגה את נקודות המשמעות העיקריות, ורק אז עורך התאמה ביניהן לבין תמות המחקר (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 62). במאמרן "בין השלם לחלקיו ובין תוכן וצורה" (2010) מבהירות החוקרות כי "הראיון הנרטיבי מתאפיין בהיותו בלתי מכוון במידת האפשר, כך שההבניה המתקבלת בו היא בעיקרה של הדובר/ת ולא של החוקר/ת, אם כי השפעות החוקר/ת תמיד קיימות בצורה זו או אחרת" (קסן וקרומר-נבו [עורכות] 21).

בדומה נערכו ראיונות העומק במחקר: המרואיינים קיבלו רקע כללי בלבד על שאלות המחקר, ובראיון שהתקיים כשיחה פתוחה, נתבקשו לתאר כמה אירועים משמעותיים בחייהם, הנוגעים לאמנותם ולאיימונם. הם לא נתבקשו לתת תשובות על שאלות מוגדרות אלא לדון בתופעות הנחקרות. לפי מייקוט ומורהאוס (Maykut & Morehouse, 1994), חוקרים איכותניים תרים אחר הבנת ההתנסות האנושית בתוך הקשר, והמערך במקום הטבעי של המרואיינים עשוי להיטיב לשקף את התופעה הנחקרת דרכם. על כן בחרתי גם אני לראיין את הנחקרים בסביבתם הטבעית – בביתם או בסטודיו המשמש אותם לאימון.

השיטה הנרטיבית פונה לניסיון החיים של המשתתפים במחקר ומשתמשת בסיפור מחדש של חייהם כדי לחשוף משמעויות רב-ממדיות ולהציג עיבוד אותנטי של הנתונים. תפקיד החוקר לאסוף פרטים, גם כאלה הנראים בלתי קשורים לסיפורו של הנחקר, להפכם קוהרנטיים ולהיעזר בהם כדי להעמיק במהות התופעות הנחקרות. החוקרת פטרישיה ליווי (Patricia Leavy) טוענת בספרה *Method Meets Arts* (2009), כי הפרספקטיבה הנרטיבית משנה את אופן המימוש של ראיונות איכותניים. לדידה, החוקר נדרש לתשומת לב לכך שמשותפי המחקר מספרים מחדש את סיפוריהם כפי שהם חיים אותו. המשתתפים מציינים את עלילות הסיפורים שלהם דרך התהליך הרפלקטיבי ובהשפעת הזמן החולף (Leavy 27). חוקרים צריכים, על כן, לתת דעתם על האופן שבו הסיפור נמסר: על המתח, האינטונציה וההטיה של המספרים. נקודות מפנה בסיפור חיוניות כי הן מעידות על שינוי בחוויית הנחקר או בפרשנותו

לחוויה. סיפור מחדש מתבטא בסגירת פער בין המרואיין לבין האירועים המשמעותיים בחייו. גם בניתוח הראיונות שילבתי, על כן, מתודה תיאורית עם מתודה פרשנית: תחילה הבאתי את המילים כפי שנאמרו, ואחר כך הוספתי פרשנות וקישור בין סיפורו של המרואיין לתופעה הנחקרת.

מתודולוגיות קיימות לחקר מחול עכשווי

כאן אציג מתודולוגיות קיימות לניתוח מחול עכשווי, ולאורן אבאר את הסיבה לבחירת תורת הזן כאמצעי לחקירת אמנות זו.

האסתטיקן פרנסיס ספרשוט (Francis Sparshott), במאמרו "Why Do Philosophers Neglect the Aesthetics of the Dance?" (1982), מונה כמה הוגים מערש הפילוסופיה המערבית, כמו אפלטון (Plato) ולוסיאן (Lucian), שהתעלמו מאמנות המחול. בשונה מפיסול למשל, שנחשב מאז ומעולם אמנות נעלה וזכה להתייחסות רחבה של תיאורטיקנים ופילוסופים של אמנות – המחול, למרות הדמיון לפיסול, נשכה, וזכה להתעלמות כמעט מוחלטת. ספרשוט סבור שהסיבה לכך נעוצה בכך שהפיסול הופך את הגוף האנושי לפנטסטי, בעוד המחול, שעניינו בגוף הארצי, הופך כך, עבור הוגי האמנות, ראוי פחות להתייחסות אסתטית (Sparshot 6). בעוד אמנויות אחרות הן מלאכותיות והופכות את המציאות שלמה מכפי שהיא באמת, המחול, לפי ספרשוט, חסרונו דווקא בקרבתו לטבע ובהצגת הגוף המוחשי האמיתי. סוגת המחול העכשווי הנבחנת בעבודה זו, מבקשת לוותר עד כמה שאפשר על מלאכותיות ולחשוף את הגוף האנושי האותנטי. בניתוח היצירות כאן ביקשתי ככל האפשר לוותר על הריחוק בין אובייקט האמנות לבין המציאות, לעמת את מציאות הגוף שעל הבמה עם המציאות היומיומית של גוף זה, כשאפשר – ליצור אחדות בין שני ממדים אלה.

ספרשוט מצטט את האסתטיקן לינקולן קירשטיין (Lincoln Kirstein) בכותבו שאסתטיקנים נמנעים מלהתייחס למחול המודרני כי חסרה בו חוקיות, ולכל היותר הוא יכול להיות מוגדר כזיקה המיוחדת בין הגוף של היוצר לסגנון שלו (19). אכן המחול המודרני, המחול הפוסט-מודרני וגם המחול העכשווי, שהוא עניינו של מחקר זה, מבקשים להימנע מכל חוקיות מובנית, ונזהרים מכללים שיגדירו את אופן השימוש בחלל ואת שפת התנועה. בהתייחסותי ליצירות המחול אבחן את מימושם של רעיונות זן בודהיזם

בתמות של יצירות המחול, בלי לאלץ את המבנים הכוריאוגרפיים ואת האמצעים הרטוריים להתאים לחוקיות מוגדרת אחרת כלשהי.

ליווי טוענת שמחקר המחול תובע מתודולוגיה ייחודית. הריקוד, היא מבהירה, מאחד יסודות מכל האמנויות: הוא מוזיקלי, פרפורמטיבי, ויזואלי, פואטי, וגם יכול לשרת סיפור. אף שהוא מכיל את כל האמנויות אין הוא מצטמצם לאף אחת מהאמנויות האחרות, ועל כן המתודולוגיות המשמשות לניתוח מחול צריכות להיות שונות מעט (Leavy 179). אכן המתודולוגיה שנבחרה כאן, אף שאימצה עיקרים ממתודולוגיות קיימות, מבקשת להיענות לייחודו של המחול העכשווי ביחס לסוגות אחרות באמנות.

גם חוקרת המחול ג'נט אדשד (Janet Adshead) מבהירה בספרה *Dance Analysis* (1988) שתאוריות המשמשות לניתוח צורות אמנות אחרות, עשויות לסייע בהקניית משמעות לאמנות המחול, אף שחוקרי מחול ראוי שיתורו גם אחרי מתודה ייחודית למחול, הנובעת אינהרנטית מאופיו הייחודי (Adshead [ed.] 181–192).

בעבודתה *The Development of a Genre: Pina Bausch and Late Twentieth-Century*

Dance Theater (2002) חוקרת שו-לן מירנדה (Shu-Lan Miranda) את תיאטרון המחול שמיסדה פינה באוש, ומייחדת אותה מסוגות קיימות במחול עד היווסדו. עבודה זו עשויה לשמש מצע לדיון במחול עכשווי, אך אופייה שונה מהותית מזו שלי; מטרת המחקר, לפי מירנדה, היא לבחון את חשיבות הקטגוריזציה בניתוח של מחול עכשווי בזירה הפוסט-מודרנית (6 Miranda). כך למשל, כותרת הפרק הראשון היא "חשיבות הקטגוריות", ובו היא שואלת אם וכיצד מאחד המונח "תיאטרון מחול" (Dance Theater) את המחול ואת התיאטרון, או ממסד סוגה חדשה בעלת מאפיינים ייחודיים. בשונה מעבודתה של מלינדה, המחקר שלי מתייחס אחרת לקטגוריות מושגיות; המתודולוגיה אומנם מחילה עיקרים זניים ככלים אנליטיים לניתוח מחול, וכל פרק בנוי בהתאם לנושא אחד שנגזר מעיקרים אלה. ואולם – הנושאים מתורת הזן: "תודעה בלא מחשבה", "אהדות הגוף והנפש", "אשליית העצמי", "ההשתוקקות כמקור לסבל" ו"אימון כהגשמה" נגזרים כולם מאיכות בסיסית הנרכשת באימון הזן-בודהיסטי. זוהי האיכות התודעתית של אי-שניות, שתבואר, כאמור, בפרק הראשון, ותורחב בפרקים האחרים. תודעת אי-שניות שהיא בסיסית לתורת הזן מבקשת שימוש בקטגוריות כשהן שימושיות, וויתור עליהן, כשאפשר. כך בפרק הראשון אתמקד בקטגוריות מושגיות, אך זאת כדי להציג דווקא את התעתוע שבחשיבה

האנליטית. בפרק השני אבחן את הדואליות בין גוף לנפש, אך אטען דווקא לאחדות בין שניהם, בפרק השלישי אתמקד במושג "עצמי", אך באמצעותו אציג דווקא את ארעיותו של "העצמי", ואת הקושי להתייחס אליו כ"מושג". כלי המחקר כאן, אם-כן, יהיו אנליטיים וקטגוריאליים, אך אלה ישמשו להראות דווקא את מוגבלות החשיבה המתייגת.

אדשד (1999) טוענת כי כדי להרחיב את המשמעויות העולות מצפייה במופע מחול, ראוי לא לסווג לסוגה כזו או אחרת (Adshead [ed.], *Dancing Texts*, 13). בדומה, מחקרי אינו מתמקד בהגדרת הסוגה האמנותית אלא בתופעה הנחשפת באמצעותה.

בדיון במחול נעזרתי בספריה של היסטוריונית המחול, התיאורטיקנית והמבקרת סאלי בינס (Sally Banes) *Writing Dancing* (1994), *Terpsichore in Sneakers* (1986) ו-*Democracy's Body* (1993). בינס כתבה וערכה כתבים על מחול ועל יתר אמנויות הביצוע, ונחשבת למי שמיסדה מחקר מעמיק על אמנות המחול, ובעיקר על המחול הפוסט-מודרני האמריקני מאז שנות ה-60. מחקריה של בינס יסייעו כאן לייחד את סוגת המחול הפוסט-מודרני האמריקני מסוגות מוקדמות למחול, ולהתמקד בעיקרים האסתטיים שאימץ המחול העכשווי מסוגה זו. בינס לא רק פרשה מחקר מקיף על הכוריאוגרפים המרכזיים של שנות ה-60 וה-70, אלא גם העבירה את הדיון בתולדות המחול מהתמקדות באמן או בלהקה אל מסגרת תיאורטית המאפשרת לחקור את אמנות המחול העכשווי כחלק מהמהלכים ההיסטוריים באמנויות האחרות (Burt 6).

החוקר רמזי ברט (Ramsay Burt) בוחן בספרו *Judson Dance Theater* (2006) את ייחודה של סוגת המחול הפוסט-מודרני האמריקני, ובעיקר את ההתנגדות של סוגה זו במחול לגישה הדואליסטית הקרטזיאנית המפלגת בין גוף לתודעה. באמצעות דיון באיבון ריינר (Yvonne Rainer) ובטרישה בראון (Trisha Brown), ממייסדי "כנסיית ג'דסון", סוקר ברט את התפיסה החדשה האחדותית שהטמיעו היוצרים הללו באמנות המחול. בשונה מברט, שעיקר ספרו מוקדש לתיאור המתרחש על הבמה ביצירות שבחר לנתח, עבודתי – אף שנעזרת בביתוח יצירות, מקדישה מקום גדול יותר לרעיונות שלטענתי מתממשים בהן.

סוזן ליי פוסטר (Susan Leigh Foster) היא חוקרת מחול נוספת שספריה בוחנים את הגוף הרוקד ואת הידע ההיסטורי, האנתרופולוגי, הקינזיולוגי והאסתטי שהוא מגלם (Martin 204). מחקריה של

פוסטר בוחנים כיצד מיוצר ונאגר הידע של הגוף, ובאיזה אופן הוא נמסר לצופים ביצירת מחול. כאן נעזרתי בעיקר במאמרה "Dancing Bodies" (Desmond [ed.] 1997), המתאר את הפער המתהווה בין הגוף כמו שהוא באמת לבין תפיסת הרקדן אודותיו.

ספרה של אן קופר אולברייט (Ann Cooper Albright) *Choreographing Difference* (1997) אף הוא עוסק במחול עכשווי ובמשמעות שמגלם הגוף המתנועע בסוגה זו באמנות. בתחילת הספר מביעה המחברת את תקוותה שהוא יתרום לא רק לדיון העכשווי על גופניות, אלא גם יסייע למקם את המחול כחלק מהדיון האסתטי באמנויות כיום. בדומה, גם המחקר שלי מבקש להניח נדבך תיאורטי בהתייחסות למחול כאמנות שהמחקר עליה חיוני. קופר אולברייט, כמו ברט וחוקרי מחול אחרים, מבססת את הדיון על תיאור של יצירות מחול ושילוב רעיונות שלטענתה משתקפים בהם. הרעיונות שבהם היא מתמקדת תרבותיים מעיקרם. הגוף, לדידה, נושא משמעויות סוציולוגיות עמוקות, וספרה מתמקד במשמעויות מגדריות ופמיניסטיות הגלומות ביצירות המחול. אמנם גם במחקר שלי נבחנות המשמעויות המגולמות בגוף, אך בשונה מקופר אולברייט, מוקד הדיון אצלי אינו רעיונות חברתיים ותרבותיים אלא כאלה הנוגעים להתנהלות מנטלית. בעוד קופר אולברייט מתמקדת בבשורה התרבותית שהמחול העכשווי נושא עמו, אני מבקשת להאיר את התמצית הפילוסופית הגלומה בסוגה זו, ואת האופן שבו מחול מייצר משמעות.

החוקרת Judith, Lynne Hanna (1979) מתייחסת לייחודיות של שפת המחול ולאופן שבו מדיום אמנותי זה מאפשר ערוץ תקשורת ונושא תכנים פוליטיים, תרבותיים וחברתיים. בפרק השלישי של מחקרי אימצתי את גישתה של Hanna באשר לתמורה שעשויה להתחולל בתודעתו של הרקדן, כדבריה:

Dance can also lead to mental self-transcendence, altered states of consciousness [...] Depersonalization, weightlessness, absence of tension, oceanic sense of oneness with the universe, and euphoria occurs (Hanna, *To Dance is Human*, 133).

בנוסף, נעזרתי בגישתה המחקרית של Anya Peterson Royce שבספרה *The Anthropology of Dance* (1977) מנתחת את הכלים ההבעתיים של המחול, וקובעת שיחודו של המחול הוא בהיותו אמנות קינסטטית:

Dance is characterized by what one may call a multi-channel expression. The human body moving in time and space utilizes channels we may designate as kinesthetic [...] Dance alone of the arts relies on the kinesthetic aspect of expression for much of its impact (Royce 197).

אמנם מחקרי אינו מתמקד בהשפעת מופעי המחול על הצופים, אך כאן ראוי לציין את הדיון הער המתקיים בין חוקרי מחול באשר לסוג השיח הרעיוני/גופני הנוצר בין המבצעים לבין הקהל. מושג מרכזי המשמש בדיון על הקשר בין המופיעים למבצעים הוא מושג הקינסטזיה *Kinesthesia* שמקורו במחקר שנערך בסוף המאה ה-19 על הסנסורים העצביים בשרירים ובמפרקים, ואפשר העמקת המודעות לתנוחות הגוף ולתנועותיו. לפי רויס, תגובה הקינסטטית נוצרת גם אצל הצופים, אף שודאי שהמבצעים חווים אותה באופן עוצמתי יותר. גישתה של Royce סייעה לי בפרק השני, שם התייחסתי לאפקט של המחול העכשווי על הצופים, ולחיבור בין הגוף לרוח שאפשרי לא רק אצל המבצעים אלא גם אצל אלה הצופים בהם.

סקירה היסטורית: השפעת עקרונות זן על המחול העכשווי המערבי

בראייה היסטורית, רוחו של הזן נכחה במחול המודרני ובמחול הפוסט-מודרני בארצות הברית כבר מראשית המאה ה-20. למחול המודרני האמריקני הייתה זיקה מובהקת לתרבויות המזרח, לשיטות תרגול מזרחיות וגם לתורה הבודהיסטית (Wheeler 24), ולזן הייתה השפעה ישירה על התפתחות המחול הפוסט-מודרני מאז שנות ה-60 בארצות הברית. הכוריאוגרף מרס קנינגהם (Merce Cunningham,) (1919–2009), מראשוני זרם זה במחול, שיתף פעולה עם מלחין האוונגרד ג'ון קייג' (John Cage,)

1912–1992), אחד היוצרים המשפיעים ביותר על חדירת הזן-בודדהיזם לפרקטיקה האמנותית במערב. אומנים רבים הלכו בעקבות קייג' וקנינגהם וגילו עניין בזן, שהפך פופולרי באמריקה בשנות ה-50. המחול המודרני מיסד אסתטיקה חדשה שאפשרה היטמעות רעיונות מזרחיים. היטמעות זו שימשה מצע לחלחול רעיונות זן למחול הפוסט-מודרני והעכשווי. לפיכך אסקור כאן את האסתטיקה החדשה של המחול המודרני ואת הדרך שנטמעו בו רעיונות מהמזרח ועיקרים אסתטיים מזן.

החיידוש במחול המודרני

בשונה מהבלט הקלאסי הממושמע והממושטר, היה החופש ערך מרכזי במחול המודרני. הכוריאוגרפים החדשים העדיפו להשתמש במילון תנועתי מגוון ואישי, ובצורות וביסודות כוריאוגרפיים שאינם נענים לחוקים האסתטיים שהיו מחייבים בעבר. תכנים מכוערים או מוזרים בשפת התנועה הפכו מעתה לגיטימיים, כל עוד היו אמצעי לביטוי אותנטי לנפשו של האמן. בעוד יוצרי הבלט הקלאסי הדגישו ערכים של הרמוניה, סימטריה, חן, יופי וטוהר, הריקוד המודרני התבסס על ערך "האמת הפנימית", וזה בוטא בתנועה אחרת ובשימוש אחר בקרקע וביתר יסודות הכוריאוגרפיה. בבלט הקלאסי נולד התחביר התנועתי מתפיסת גופו של הרקדן כגוף אריסטוקרטי-מלוכני; הרקדנים הקלאסיים ייצגו אנשים נעלים, ויצירות הבלט עסקו במושגים מופשטים ונשגבים. יצירות המחול המודרני, לעומת זאת, נולדו מראייה אמנותית אנושית אישית של האמן שיצר אותן. האחדות, ההרמוניה והסימטריה, שהיו אבני יסוד בבלט הקלאסי, פינו את מקומן לקודים חדשים במחול המודרני, שביסודם דחייה של שפה מסודרת והגיונית.

איזדורה דנקן (Isadora Duncan, 1877–1927) נחשבה למבשרת הראשונה של מהלך זה במחול, כי הייתה הראשונה שחיפשה את מקור התנועות בנפשה. דנקן הצהירה שהיא מעדיפה את הרגש על ההגיון, וסלדה משכלתנות באמנות. היא סירבה להגדיר את עקרונותיה האסתטיים בדרך רציונלית, וסברה כי תכלית הגוף במחול היא לבטא את הנפש, שהיא מקום משכן הרגשות. דנקן התייחסה לריקוד כאל אמצעי לביטוי האמת הפנימית של הרקדן, ומהיבט זה היא מבשרת המודרניזם במחול. לעומת ה-center, המרכז האנטומי בגופו של רקדן הבלט הקלאסי, שהוא מכני וגופני, חיפשה דנקן מרכז חדש לגופה, שמקורותיו רגשיים. כך בנתה בהדרגה תנועה הבעתית. תנועה כזו מאפיינת גם את "מחול ההבעה" (Ausdruckstanz), שנולד באירופה המערבית בשנות ה-20 של המאה ה-20. דנקן סברה שמקור

התנועות אינו באיבר המתנועע, אלא בתגובת הפרט הרוקד למצב הנפשי שבו הוא נמצא. המניע העיקרי לתנועה אצל דנקן היה הדחף הרגשי, ולא הצורך ביצירת חיזיון צורני מרהיב. היא הצהירה שתכלית יצירתה אינה הפגנת וירטואוזיות של המבצע, אלא מימוש הלוך רוח בתנועה.

בספרה *זיכרונותיה של רקדנית* (1962) כתבה:

ימים ארוכים ולילות ביליתי בסטודיו תוך חיפוש אחר הריקוד, שיבטא את ההבעה הנעלה של רוח אנוש. במשך שעות עומדת הייתי דוממת לחלוטין, כששתי ידי שלובות מתחת לשדי ומכסות את מרכז העצבים הסימפטיים. אמי הייתה נבהלת לעתים קרובות בראותה אותי ניצבת במשך זמן כה ממושך בחוסר כל תנועה, כאילו הייתי נתונה בטרנס – אולם אני הייתי מחפשת, ולבסוף גיליתי את המניע המרכזי של כל התנועה, מקור הכוח המנועי, האחידות שמתוכה נוצרות כל התנועות השונות – ומתגלית זו נוצרה התיאוריה שעליה ייסדתי את האסכולה שלי. אסכולת הבלט לימדה את התלמידים כי ציר מרכזי זה נמצא במרכז הגב, בבסיס עמוד השדרה. מן הציר הזה, אומר אמן הבלט, צריכים הזרועות, הרגליים והגן לנוע באורח חופשי, כבובת אברים מטלטלים. שיטה זו גורמת לתנועה מלאכותית ומכנית שאינה תואמת את הנפש. לעומת זאת חיפשתי אני בדיוק את ההיפך – את מקור ההבעה הרוחנית אשר תזרום לתוך צינורות הגוף ותמלא אותו באור תנועתי [...] לאחר חודשים רבים, כאשר למדתי לרכז את כל כוחי למרכז זה, מצאתי כי לאחר מכן בהאזיני למוסיקה, היו קרני המוסיקה ותנועותיה זורמות למעיין אורה זה בקרבי – משם היו משקפות עצמן בחזון רוחני. לא דרך המוח, אלא דרך הנפש (דנקן 78–79).

חדשנותה העיקרית של דנקן הייתה ביחסה לשפת התנועה. אמנם היא לא המציאה צעדי ריקוד חדשים, אך פיתחה מהלך שיימשך בקרב אמני מחול בני המאה ה-20 בעיקר ממחציתה השנייה; דנקן העלתה לבמה תנועות יומיומיות, כמו הליכה, דילוג, ריצה, קפיצה ועמידה במקום, והעניקה להן משמעות אמנותית. סגנון התנועה שלה הושפע, כפי שהעידה דנקן עצמה, מהטבע. היא קיבלה השראה מהים, מהעצים ומהאבנים. היא התנגדה לזקיפות הגוף, לפוזיציות המסודרות ולשיווי המשקל (balance) הבלתי-מתפשר של הבלט הקלאסי, ובמקומם רקדה ב-turn-in (רגליים מסובבות פנימה), בגב כפוף ובתנועות מעוותות

ביחס לבלט ולא סימטריות. דנקן הייתה ראשונה לתבוע אותנטיות בתנועת הרקדן. היא פסלה מחוות תנועתיות שנועדו להרשים, וביכרה נאמנות להוויה הפסיכו-פיזית של הרקדן בעת הביצוע.

My intention is to found a school [...] where I should not teach the children to imitate my movements, but to make their own. I shall not force them to study certain definite movements; I shall help them to develop those movements which are natural to them. The dancer of the future will be one whose body and soul will have grown so harmoniously together that the natural language of that soul will have become the movement of the body. She [the dancer] will dance not in the form of a nymph, nor fairy, nor coquette but in the form of a woman in its greatest and purest expression (Duncan & Pratl [ed.] 49).

דנקן ניסחה לראשונה את המודעות לזיקה בין הגוף לנפש בכוריאוגרפיה, וביטאה את הגישה המודרניסטית למחול, שעל פיה הגוף משמש את האמן כדי לבטא את ה"אני" הפנימי האותנטי שלו, ובתפיסתה זו השפיעה גם על המחול העכשווי. היא ביקשה להפוך את המחול לאמנות שתממש את החיבור בין הגוף לנפש ולא תבטל איכויות מוחשיות של הגוף במטרה להציג דמויות רוחניות על הבמה. בשונה מאמניות המחול המודרני שיבואו אחריה, דנקן לא הושפעה ישירות מרעיונות מזרחיים. עם זאת, אמנותה מממשת רעיונות מהתורה הבודהיסטית ובראשם עקרון החיבור בין ההיבט הגופני להיבט התודעתי והרוחני בגוף האנושי. עיקרון זה ייסקר בהרחבה בפרק השני במחקר.

דנקן מוצגת במחקר המחול כמי שיצאה נגד הבלט הקלאסי, ועל בסיס המרד בבלט יצרה צורת אמנות חדשה. טענתי במחקר היא שהמרד וההתנגדות הם חלק מתהליך של המשכיות: אילולא התקיים הבלט הקלאסי, לא היה המחול המודרני יכול לצמוח. העלייה על קצות האצבעות והתרוממות הרקדניות הקלאסיות מהקרקע בעזרת רקדן שנושא אותן אל על – אלה מתקיימות בצד השימוש בכף הרגל במגע המלא שלה ברצפה, ובצד ההיענות לכוח המשיכה בנפילות, בגלגולים ובזחילות של המחול המודרני. זרם המחול המודרני וגם זרם המחול העכשווי הם לטענתי חלק מרצף שחוליית הבלט הקלאסי הכרחית בו.

ווילר טוען כי חשיבה מערבית מבוססת על ידע, בעוד תורות אימון מזרחיות מחויבות כאמור לקיום ישיר, ספונטני ולא אינטלקטואלי במציאות, ועל כן שימשו השראה לחלוצי המחול המודרני (Wheeler 49). הדיכטומיה בין חשיבה מערבית לחשיבה מזרחית היא יסוד חשוב במחקרים מסוג זה שערך, אך כאמור, בעבודתי אמנע מחשיבה דיכטומית, ואבחן דווקא איך מזרח ומערב מתאחדים.

כמו דנקן, גם הרקדנית והכוריאוגרפית רות סט. דניס (Ruth St. Denis, 1879–1968) הבינה שצורות הריקוד הקיימות אינן מאפשרות לה לממש את יכולתה האמנותית, ותרה אחר אסתטיקה חדשה למחול. סט. דניס ובן זוגה, טד שון (1891–1972), האמינו כי הריקוד יכול להפוך לצורה של ביטוי רוחני במקביל להיותו חלק בלתי נפרד מהחיים. לשם כך פנו לאמנות מזרחית, וביקשו להטמיע את האיזון והרוחניות המזרחיים באמנותם. בעקבות לימודי הינדו וספרות בודהיסטית יצרה סט. דניס את היצירה **ראדהא, ריקוד מקדש הודי** (1906), שזכתה להצלחה רבה באירופה. גם יצירותיה המאוחרות עסקו במזרח ואימצו צורות אוריינטליות.

בשנת 1915 הקימו בני הזוג את בית ספר "דניסשון" (*Denishawn*) בלוס אנג'לס. הריקוד שלימד שון היה מושתת טכנית על הבלט הקלאסי האירופי, אך עיבד אותו באופן חופשי יותר. בית הספר הציע לתלמידיו תכנית לימודים עשירה, שכללה שיעורי בלט ללא נעלי בלט, שיעורים של תרגילים חופשיים לזרועות ולאגן, ושיעורים בריקודים עממיים ואתניים שאומצו מהמזרח. מקימי בית הספר ביקשו לממש את ההרמוניה בין גוף, תודעה ורוח. אמנם בית הספר נסגר ב-1930, אך טבע חותמו על המחול בארצות הברית ויצאו ממנו יוצרים חשובים במחול המודרני האמריקני, כמו מרתה גרהם, דוריס המפרי וצ'ארלס וידמן.

בשיחותיה, בשירתה ובחיבוריה ביטאה סט. דניס את תפיסתה על הגוף ככלי ארצי המאפשר להגיע ליסוד השמימי. היא האמינה שהמחול מוביל ל"עצמי" העמוק ביותר, ושיש בו פתרון לבעיות גופניות, רגשיות ורוחניות (Miller 18). החידוש של סט. דניס היה בהתייחסות לגוף עצמו כאל מקור עינוג ויופי, ולא רק למשמעויות המולבשות עליו; לא הטכניקה הווירטואוזית אלא הגוף כפי שהוא, באנושיותו, היה לדידה הכלי והמקור לכל האיכויות, כדבריה:

בלתי אפשרי לתפוס את כוליות התופעות בעולם באמצעות התודעה. אם אנחנו מנסים לתפוס יותר מדי דברים, אנחנו הופכים תועים ומבולבלים. אם נתחיל מחדש, ובמקום לחפש נצחיות באמצעות האינטלקט, נחזור לעצמנו על ידי תנועה פשוטה של נשימה בגוף – כך נשאף פנימה ונוציא החוצה את עצמנו, באופן שאף חשיבה אינה יכולה לממש (88).

אמנם, בראיה היסטורית, בתקופתה של סט. דניס, עדיין מאופיין המחול באוריינטליזם כחיקוי צורני בלבד של דימויים מתרבויות המזרח; הטמעת העומק הרוחני של אותן תרבויות תתרחש רק בתקופת המחול הפוסט-מודרני האמריקאי. בכל זאת, הפתיחות של סט. דניס לרעיונות מזרחיים מבשרת את תחילת השפעתם של עיקרים אסתטיים מן המזרח על המחול האמנותי המערבי.

בעוד דנקן האדירה את תשוקות האנוש וביקשה לממשן דרך הגוף, סט. דניס רקדה את עצמה, חופשיה מתאוות אנושיות בשאיפה להגיע לעולם פנימי של רוחניות טהורה. האיפוק והשכלתנות של סט. דניס גרמו לה לייצר שיטה מובנית יותר, הניתנת ללימוד, ולכן הייתה חוליה משמעותית בהדירת צורות מזרחיות למחול המודרני. ב-1925 יצאו סט. דניס ושון לסיור הופעות במזרח הרחוק, שם השתלמו אצל מורים מקומיים והעמיקו את הידע בצורותיהם האמנותיות. לבד מיסודות מזרחיים, ששולבו, הודות לסט. דניס, במחול המודרני המערבי, גברה בעקבותיה התעניינות כללית בתוצרי המזרח, ובקרב רקדנים נוצר הצורך ללמוד לא רק במערב אלא גם בהודו וביפן. ברבע השני של המאה ה-20 התרחש שלב משמעותי במעבר מצורות מזרחיות שהשתלבו במחול המערבי למהות המזרחית, שהפכה בהדרגה חלק מהאסתטיקה של המחול המודרני האמריקני (Wheeler 103). לפי ווילר, סט. דניס מייצגת מעבר מהמעטפת, ממה שעל פני השטח, אל התמצית, ואל השפעה קונקרטי גופנית ואסתטית של ערכי המזרח על אמנות המחול המודרני (111).



Ruth St. Denis, 1922

Curatorial Assistance, Inc. / E.O. Hoppé Estate Collection 2011 ©

חשיבות מחקרו של ווילר *Surface to Essence* (1984) בהיותו פרזנטציה כללית של רעיונות מזרחיים לקורא המערבי, אלא שבכך כרוכה גם מגבלה; בשל הניסיון להקיף את כל התורות המזרחיות שהשפיעו על המחול המערבי, ואולי משום שמחקרו התיישן ביחס למחקרים עכשוויים, מובלעת בו התייחסות למזרח כאל מחוז אקזוטי, והאמירות על המזרח בו כלליות ומתייגות מדי. כיום, בעקבות נהייה מערבית אחר תיאוריות מזרחיות, המאפיינת את שני העשורים האחרונים, ובעידן הכפר הגלובלי הווירטואלי, המזרח שוב אינו מחוז אקזוטי, ואמיתות של חכמי המזרח כבר אינן זרות אלא אומצו בחוגים רחבים במערב, מתיאורטיקנים עד מטפלים למיניהם. ההפרדה בין מערב למזרח תקפה כיום פחות. לטענתי,

מחקר כמו של ווילר, לו נכתב היום, היה וודאי מייחס פחות חשיבות למקורות תרבותיים גיאוגרפיים, ובוחר את המציאות המורכבת המתהווה דווקא מאחדות בין מזרח למערב. בעבודתי ישמשו, כאמור, רעיונות מזן-בודהיזם בסיס מהותי, פסיכולוגי ופילוסופי לחקר מחול, ושניהם – מחול כמו תורת הזן - ישמשו לחקירת היבטים בהתנהלות התודעה, שאינם תקפים רק לאזור או לתרבות מסוימים.

שלב חשוב בהטמעת רעיונות מזרחיים בשפת המחול המודרני היה פועלה של מרתה גרהם, כוריאוגרפית, רקדנית ושחקנית, הנחשבת מעצבת העידן המודרני במחול. בדומה לדנקן, ביקשה גם גרהם לתרגם חוויות רגשיות לצורות גופניות וסברה כי לכל תנועה יש כוונה רגשית. בשונה מדנקן, ייסדה גרהם טכניקה חדשה ייחודית, שמימשה את תפיסתה האמנותית והפכה תשתית למחול המודרני.

גרהם נחשפה למחול לראשונה בגיל 17, כשהלכה עם אביה לצפות במופע של רות סט. דניס. ההבעות האוריינטליות של המזרח הרחוק שבו את לבה, וב-1916 נרשמה כתלמידה ב"דניסון". טכניקות מזרחיות, שילוב של דת ומחול ונטיות תיאטרליות היו יסודות בשיטת סט. דניס שגרהם אימצה, ועיצבה לפי תפיסתה האמנותית. האקלקטיות של "דניסון" חשפה את גרהם לטווח רחב של סגנונות, מה שסייע לה לפתח את סגנונה הייחודי. באפריל 1926 הציגה בניו יורק את הופעת הבכורה העצמאית שלה, ואחר כך החלה לעבוד באופן עצמאי בסטודיו בניו יורק. מאז 1941 נקראה להקתה *Martha Graham Dance Company*.

המחול, לפי גרהם, הוא אמצעי אסתטי לביטוי עולמות פנימיים. היא סברה שהמחול דומה לדת בכך שהוא נותן צורה מוחשית לכוחות הנסתרים של החיים האנושיים. הטכניקה הייתה עבורה דרך להכשרת גופו של הרקדן ככלי ביטוי. תפיסתה הייתה שההבעה במחול יכולה להתממש רק באמצעות אימון גופני נוקשה, ובכך הייתה שונה מדנקן, שחיפשה תנועה טבעית דווקא דרך שחרור הגוף ממנהגי האימון המפרכים. גרהם האמינה שנחוצות עשר שנים עד שרקדן מבשיל להיות מבצע. זמן זה חיוני לפיתוחו הגופני, כמו גם לצמיחתו האינטלקטואלית והרגשית. בשל אמונתה בקשר ההדוק בין הריקוד לחיים, סברה גרהם ששיטתה לאימון הגוף תחזק את הגדילה האינטלקטואלית והרגשית במקביל לשליטה הגופנית. לתפיסתה האמנותית, תרגיליה לא רק מחזקים את שרירי השלד, מעודדים יציבה נכונה ומשפרים גמישות ושיווי משקל, אלא גם מעודדים חקירה של התודעה דרך התנועה (Press 75).

גרהם ביססה את שפת התנועה שלה על ה-center, מרכז שעבורה הוא גופני ורוחני בו-זמנית. כך פיתחה את החיבור בין ההיבטים הגופניים והנפשיים בפועלו של הרקדן, שבמקורו אומץ מהפילוסופיה המזרחית שאיחדה שתי רשויות אלו.

תנועות היסוד בטכניקת גרהם הן "כיווץ" ו"שחרור" (*contraction & release*), שנולדו מתוך חקירה של הנשימה בחיבור עם פעימות הלב (Horosko 22); בטכניקת גרהם כל תנועה נובעת מהאגן, דרך הגפיים החוצה. עבורה היה אזור זה מרכז הישות ההבעתית של הרקדן, והשליטה בו חיזקה, לפיה, את תחושת העצמי ואת היכולת לבטא תחושות פנימיות. בעוד שבבלט הקלאסי המערבי היה האגן מוצנע וסימני החושניות הועלמו וכוסו בשכבות בד, בטכניקה של גרהם היה האגן מרכז החיות, ותנועתו היא מקור לתנועת כל האיברים האחרים. התנועות בטכניקה שלה מתייחסות כולן למרכז; כך, למשל, הידיים מורמות תמיד כשהן פונות למרכז הגוף לפני שהן מושטות החוצה לחלל. חיזוק המרכז מביא, לפי גרהם, להגברת שיווי המשקל והביטחון העצמי, ומאפשר לרקדן לשלוט בגופו במקום להיות נשלט על ידי התנועה.

המודעות לנשימה היא בסיסית להבנת תנועות הכיווץ והשחרור, והיא יסוד שנטלה גרהם מטכניקות תנועה מזרחיות כמו יוגה ואמנויות לחימה. בעוד בבלט הקלאסי המסורתי לא הוקדשה תשומת לב מיוחדת לנשימה, וזו ליוותה את התנועה, שעיקרה היה צבירת הישגים צורניים בחלל, במחול המודרני מיסודה של גרהם הקשב לנשימה הוא הכרחי, ומתנועת ההתכווצות וההתרחבות של הנשימה נגזרה כל שפת התנועה. תנועה נוספת שאימצה גרהם מטכניקות מזרחיות היא ה"ספירל" (*Spiral*), שפירושה הפניה (רוטציה) של האגן, של הגוף ושל הראש סביב עמוד השדרה האנכי. התנועה נולדה מחיפושה של גרהם אחרי אפשרויות תנועתיות חדשות באגן. מבחינה דרמטית הספירל מציג את המתחים המנוגדים באגן, וביצועו, לפי גרהם, מקנה לרקדן עוצמה.

תנועות נוספות ששאלה גרהם מצוירים מזרחיים הן ה"טילט" (*Tilt*), שפירושה הטיית הגוף כשרגל אחת מונפת למעלה באלכסון, וה"פלידינג" (*Pleading*), שבה הגוף מצוי בכיווץ עמוק, ומבטא תחינה בשונה מהבלט, שילבה גרהם כיסודות בשפת התנועה שלה תנועות לא סימטריות, עם קווים מעוגלים ושבורים. יפי התנועות נבע עתה פחות מהצורות השלמות בחלל ויותר מהחיבור העמוק של הרקדן למרכז גופו.



Errand the Maze (Martha Graham 1947)

Website: Ballet. Co. Photo: John Deane ©

אף שרוב עבודותיה של גרהם בנויות כדרמה ובה התפתחות עלילתית לקראת שיא, תפיסתה הייתה חדשנית ביחס לזמן; הזמן בחלק מיצירותיה אינו ליניארי עם התחלה ברורה, והיא עשויה לייחד, במשך זמן רב, תשומת לב לתנועה אחת, למחווה אחת ולעמידה אחת, ומציגה נאמנות ל"עכשוויות" המאפיינת גם את אמנות הבמה המזרחית (184).

ווילר עורך השוואה בין פוזיציות מתרגילים בטכניקת גרהם לבין תנוחות של הגוף בריקודים הודיים. כך הוא מתייחס למשל לקימור כף היד, תנועה שהפכה לתנועה גרהמית ומקורה בריקודים הודיים, ל- *turn in* ברגליים ולאופן העמדתן זו בצד זו, צעד שמקורו, לפי עדותה של גרהם, בצעדים באלינזיים, ולפלייה הגרהמי, שמקורו בריקוד הקמבודי. הבעייתיות בגישה של ווילר היא שה"מזרח" עבורו הוא גם

אינדונזיה, גם מצרים, גם קמבודיה, גם הודו וגם יפן. לטענתי, תפיסתו של ווילר מתאימה יותר לתפיסה הקולוניאליסטית של המאה ה-20 שראתה באירופה המערבית ובארצות הברית מרכז ובכל השאר – שוליים. בעידן הנוכחי, שאחרי העידן הפוסט-מודרני, טענתו של ווילר מוחלשת, כי קשה כיום לשרטט גבול ברור בין מזרח למערב, כמו גם בין מרכז לשוליים. אמנם גרסה הושפעה מאוד מ"המזרח", אך בראייה עכשווית ובהלוך רוח זני – החלוקה ל"מרכזי" ול"מזרחי" היא בעלת משמעות מוגבלת.

המחול המודרני האמריקני מאז תחילת המאה ה-20 היה כר לצמיחת האסטיקה של המחול הפוסט-מודרני בשנות ה-50 וה-60. הכניסה ההדרגתית של הבודהיזם לארצות הברית מאז תחילת המאה ה-20 אפשרה את הפופולריות של רעיונות זן בקרב יוצרים פוסט-מודרניים מאז מחצית המאה. על-כן אסקור עתה בקצרה את היטמעות עיקרי הזן במחול הפוסט-מודרני המערבי.

היטמעות ערכי הזן-בודהיזם במחול הפוסט-מודרני: האסטיקה של קנינגהם ושל קייג'

לאורך המאה ה-20 הגיעו מורים בודהיסטיים מיפן לארצות הברית, אך את המהלך המשמעותי הראשון של הטמעת זן במערב עשה ד.ט. סוזוקי, שהגיע לראשונה לארצות הברית ב-1897 עם כמה תרגומים של קלאסיקות מזרחיות. בשנת 1907 פרסם את ספרו *Outlines of Mahayana Buddhism*, וב-1927 תורגמו לאנגלית חיבוריו על תורת הזן: *Essays in Zen Buddhism*, שהיו (ועודם) רבי השפעה.

בשנות ה-50 וה-60 של המאה ה-20 התפרסמו ספרים שביטאו את עליית הפופולריות של הבודהיזם במערב, כמו *סידהארמא להרמן הסה*, שתורגם לאנגלית ב-1952, ו*חן באומנות הקשת* (1953) לאויגן הריגל. מאז שנות ה-60 החלו להילמד אמנויות לחימה מזרחיות כמו ג'ודו, קרטטה, טאקוואנדו וטאי צ'י באוניברסיטאות ובקולג'ים אמריקניים. ב-1949 עזב סוזוקי את יפן ועבר להתגורר בארצות הברית, וב-1950 הוא החל לשאת הרצאות זן באופן סדיר באוניברסיטת קולומביה (Fields 196). לסוזוקי חברו אחרים שסייעו בהטמעת זן במערב, ביניהם אלן ווטס (Alan Watts, 1915–1973), בריטי שפגש את סוזוקי בהיותו בן 21, וב-1938 עבר לניו יורק והחל שם בהפצת הזן-בודהיזם.

בסוף שנות ה-50 כבר התבטאו באמנויות המערביות לא רק הסגנון המזרחי אלא גם התפיסה המזרחית; כלומר מהשפעות קוסמטיות, צורניות, ניכרה השפעה של התפיסה האסתטית והמהות המזרחית על אמנויות המערב (Wheeler 197). בין המשתתפים בהרצאותיו של סוזוקי בקולומביה היו

הפסיכואנליטיקאי אריך פרום, המלחין ג'ון קייג' והכוריאוגרף מרס קנינגהם. קנינגהם היה החוליה המקשרת בין המחול המודרני למחול הפוסט-מודרני בארצות הברית ובאמנותו ניכרה השפעת הזן. בשנות ה-50 של המאה ה-20 החלו כוריאוגרפים להטיל ספק בעצם טבעו של המחול. מלחמות העולם חוללו נזק וטלטלה שלא הוכרו עד אז בתרבות המערב, והתקופה אופיינה בשובע מתיאוריות קיימות ובתסכול מאי-יכולתו של האדם ושל האמן להסביר את המתרחש בעולם. האמנות פנתה אז למקום שבמודע בחר לא להסביר את הקיים. בשונה מזרמים אמנותיים קודמים, שביקשו לתקן באמצעות היצירה את המתחולל באדם, או לחנך את הקהל כדי לעשות עולם טוב יותר, האמנות האמריקנית של מחצית המאה ה-20 לא חיפשה עוד פתרון קסם לבעיית הרשעות והכוחניות הטבועה באדם, ובחרה להתנתק מהאקלים החברתי לצורות אמנותיות שיש להן היגיון (או אי-היגיון) משל עצמן. ארצות הברית בתקופת היצירה של קנינגהם מובילה זרם חדש באמנות, ובמובן זה קנינגהם באמנותו גם שיקף את רוח הזמן וגם תרם לעיצובה.

בסוף שנות ה-40 החל קנינגהם ליצור באופן עצמאי וייסד שיטת מחול שקראה תיגר על שיטתה האמנותית של גרהם. בשנת 1953 ייסד את להקתו, ועד יומו האחרון עבד עם רקדנים בניו יורק. קנינגהם יצר היגיון גופני חדש למחול וטכניקת תרגול חדשה שהייתה לה המשכיות בעבודותיו. לפי רוג'ר קופלנד (Roger Copeland) הוא הגדיר מחדש את המחול המודרני, והביא ל"מודרניזציה של המחול המודרני" (Copeland 2).

קנינגהם קרא ספרי זן, ותרגל יוגה ואמנויות לחימה, ובתפיסתו האסתטית נוכחת הפילוסופיה המזרחית. הוא פעל באינטנסיביות לאתגר את הדרך שבה אנשים רואים מחול וחושבים עליו, ומראשית דרכו החל לשתף פעולה עם קייג', שסייע בעיצוב האסתטיקה האמנותית שלו. קייג' היה מנהלה המוזיקלי של להקתו של קנינגהם מהיווסדה ב-1953 עד מותו ב-1992, והם עבדו יחד על עשרות יצירות למוזיקה ולמחול. שיתוף הפעולה בין קנינגהם לקייג' היה מכריע עבור פיתוח הרעיונות בעבודותיו של קנינגהם. השניים עבדו יחד ב-Black Mountain College בצפון קרוליינה, קולג' שהפך למוסד לימודים של אמנות האוונגרד. בית הספר חינך לבין-תחומיות באמנות, על ידי סדנאות יצירה רב-תחומיות, והיה חדשני לא רק בתכנים אלא גם במבנהו: המקימים האמינו באלתור ובעבודת יצירה חופשית, ולכן לא הייתה שם

היררכיה בין מורה לתלמיד, ולא הייתה תכנית לימודים מובנית. בתוכנית הלימודים נכללו גם סדנאות התנסות באסתטיקה מזרחית וברוח זן.

קנינגהם וקייג' הושפעו כאמור מה-I-Ching, "ספר התמורות" הקונפוציאני הסיני. ספר זה התחיל כשיטה וכמכשיר לניבוי שהיה מקובל בקרב ציידים, והפך לשיטה פילוסופית ומוסרית עמוקה בסין. פילוסופים, מדינאים ובעלי מקצוע אחרים מצאו ש"ספר התמורות" מאפשר למצוא תשובה לשאלות קיומיות ויומיומיות למשתמש בו.

קנינגהם וקייג' לא השתמשו בספר כדי לנבא את העתיד, אלא כדי לפתח אסתטיקה המבוססת על פתיחות לכאוטי והבלתי-צפוי. בעקבות הספר הם ניסחו את "עקרונות האקראיות", שפירושו היה ויתור על שליטה בארגון הקומפוזיציה של המוזיקה, כמו זו של המחול, והפחתת ההתערבות של היוצר בתהליך היצירה (Burt 39).

קייג' נחשף לתורת הזן, ואימץ את עיקריה על הבנה לא-לוגית של המציאות ועל אמנות המקרה. שיתוף הפעולה בין קייג' לקנינגהם הוליד אמנות המתנגדת לצורות קבועות ומתבססת על מקריות. השימוש במקרה בוטא לראשונה ביצירתו של קנינגהם "שישה עשר ריקודים לסולן ולהקה של שלושה" (1951). סדר הקטעים ביצירה זו, כמו ביצירות אחרות, נקבע בהתאם להטלת מטבע או קובייה.

קנינגהם תר אחר אובייקטיביות של יצירת המחול והשיג אותה באמצעות שימוש במקריות (*chance*). האקראיות, לפי קנינגהם, שחררה את הכוריאוגרף מגבלות האינסטינקטים הפרטיים שלו (Copeland 107).

בעבודתה *Modern Dance Choreography and Zen* (2007) חקרה רוזה ויסרס (Rosa Vissers) את השפעת הזן על המחול הפוסט-מודרני המערבי, והסיקה שמימוש אמנותי לתורת הזן היה אפשרי לא רק באסיה, וקנינגהם היה הראשון לבטא רעיונות זן במחול (Vissers 57). כמו ויסרס, בחנתי גם אני כיצד מתורגמת תורת זן לכלים יצירתיים במערב, אך הדיון בקנינגהם ובקייג' משמש רק רקע לעבודתי. בשונה מויסרס, שעבודתה נגעה לקשר שלה ככוריאוגרפית לתורת הזן, לא עסקתי אני ביוצרים שהושפעו ישירות מזן; היוצרים, ששימשו כאן מושאי מחקר, אינם מודעים למימוש של עיקרי זן ביצירותיהם, ואינם "נדרשים" להיות בעלי קשר כזה או אחר לתורה הבודהיסטית. כוונתי לא הייתה לבחון השפעה היסטורית ותרבותית של הזן על יוצרי מחול עכשווי, אלא להשתמש בזן – כמו במחול –

כדי להאיר יסודות שעבורי הם תמציתיים בהתנהלות התודעה האנושית ובאופן שבו היא פוגשת את המציאות.

קנינגהם וקייג' האזינו בשנות ה-50 להרצאותיו של סוזוקי וקראו את כתביו שהתייחסו לזמן ולמרחב. ברוח זן ביקש קנינגהם ליצור מחול המבטא שינוי מתמיד, פעולה ותגובה הדדית של זמן ומרחב (Wheeler 207), ולשם כך זנח את ההבניה הליניארית של יצירותיו. אמנם כבר גרהם מתחה את הזמן ברגעים ארוכים על הבמה, והציגה קפיצות בזמן קדימה ואחורה שערערו את התפיסה הליניארית המסורתית, אך במקרה של גרהם נבע הדבר בדרך כלל ממניעים פסיכולוגיים, כדי להיטיב לתאר את נפש הדמויות, והיא שמרה על הדרישה האריסטוטלית להגשמה של הדמויות ברגע השיא. המחול של קנינגהם הציג עכשוויות המצויה בהשתנות מתמדת; בהיעדר עלילה ביצירותיו, כל תנועה יכלה לבוא אחרי כל תנועה, וכל איבר יכול היה להתנועע אחרי כל איבר ללא תלות במיקומם הטבעי או בקונבנציה. אחד מחידושיו של קנינגהם היה בכך שיצר ריבוי מרכזים על הבמה וריבוי אירועים המתרחשים בו-זמנית, מבנה כוריאוגרפי שאימצו כוריאוגרפים במחול העכשווי, ביניהם אוהד נהרין.

באמצעות פיסול מחדש של חלל המופע שינה קנינגהם גם את מערך היחסים בין המבצעים לקהל. הוא קיים מופעים על במה לא קונבנציונלית כשהקהל צופה במופע באורח לא רגיל. הקהל הפך כך חלק מהיצירה, ובהיות הרקדנים ערים, דרוכים ומיידים במלאכתם, נתבע הקהל לדריכות דומה.

מאז 1940, כתב ג'ון קייג' יצירות ל"פסנתר הממוכן" ("prepared piano"), פסנתר שלתיבת התהודה שלו הכניס אביזרים שונים כדי ליצור אפשרויות חדשות מהפקת צליליה:

When I first placed objects between piano strings, it was with the desire to possess sounds (to be able to repeat them), but as the music left my home and went from piano to piano and from pianist to pianist, it became clear that not only are two pianist essentially different from one another, but two pianos are not the same either. Instead of the possibility of repetition, we are faced in life with the unique qualities and characteristics of each occasion (Cage, *Empty Words*, 8).

לטענת ויסרס, כשם שהזן נועד לשחרר את התודעה, כך ביקש קנינגהם לשחרר את הריקוד, וקייג' – לשחרר את המוזיקה. הדרך לשחרור עבורם הייתה להפסיק לחשוב שדברים צריכים או לא צריכים להיות בדרך מסוימת. בכך מהווים קנינגהם וקייג' חלוצי החשיבה הפוסט-מודרנית במחול ומוזיקה. העכשוויות התבטאה בתנועה יותר מאשר באמנויות אחרות, בגלל החד-פעמיות של גופו של הרקדן המבצע (Visser) (60).

מושג מרכזי באסתטיקה של זן-בודהיזם הוא המושג "מה" (*ma*), שפירושו חלל, או מרווח (רוז 160), והוא מתאר את החללים הריקים שבתוך יצירת אמנות. ההעדר או ה"אין" בזן חשובים לא פחות מה"יש"; בתרבות המערבית אין כמעט מושגים לתאר את הריק, ומילה זו נטענת במשמעות שלילית בדרך כלל: אם הוא ריק אז הוא ריק ממה שהיה בו ואיננו. בתפיסת זן יש נוכחות לריק, לשתיקה – אם זה במוזיקה, או לסטטיות אם זה בתנועה. קייג' אימץ עיקרון זה מזן, וחקר את הקשר בין מוזיקה לשקט. הוא הדגיש כי מה שאנו מכנים "שקט" הוא אוסף של צלילים שונים הצפים סביבנו ובתוכנו. מוזיקה הייתה בעיניו אוסף של צלילים המכוונים לאוזנו של אדם, ואילו שקט הוא אוסף של צלילים שאינו מכוון לאוזן. קייג' ביטא את תפיסתו ביצירה "4'33" (Cage 1951), שבה עלה פסנתרן אל הבמה, פתח את הפסנתר, הביט בו ארבע דקות ו-33 שניות, סגר אותו וירד מהבמה. קייג' ביקש ליצור מסגרת זמן קשיחה של ריק, שבה המוזיקה היא רחשי הקהל, שיעול, צחוק ושאר קולות שאינם שגרתיים בעת האזנה לקונצרט. בהופעות אחרות נהג קייג' להשמיע לקהל הקלטה של הרעשים שהיו בעת ביצוע היצירה. קונצרט כזה אילץ את המאזינים, לפי קייג', להתרכז בצלילים בחלל סביבם, והרחיב את משמעותו של המושג "שקט".

במחול, הריק הוא המקום שבו לא נעשה שום דבר על הבמה, הבמה הריקה, או הרקדנים לא מתנועעים, ורעיון זה אומץ גם על ידי כוריאוגרפים עכשוויים שהושפעו מהמהלך של קייג' וקנינגהם.

בעקבות המהלך האמנותי של קנינגהם ושל קייג' נולדה בשנות ה-60 צורת אוונגרד חדשה - *new-dance*, שאחר-כך כונתה "המחול הפוסט-מודרני". המחול הפוסט-מודרני אימץ כמה עיקרים של קנינגהם, וביניהם ההגדרה מחדש של חלל המופע, השוויון בערכם של החללים והמיקומים השונים על הבמה ועקרון האקראיות כמארגן את רצף האירועים המתרחשים על הבמה. תפיסת המחול הפוסט-מודרני הייתה שכל תנועה, גם תנועה יומיומית, עשויה להיחשב מחול. ביולי 1962 ערכה קבוצת *new-dance* קונצרט ראשון, שנקרא "כנסיית ג'דסון" (Judson Church) וכך כונתה מעתה.

"כנסיית ג'דסון" היו חלק ממהלך כללי באמנויות של שנות ה-60 בארצות הברית, והושפעו ממושגים זניים כמו "אי-עשייה", "שכחת העצמי" ו"תודעת המתחיל" – מושגים שהביאו לארצות הברית חוקרי הזן סוזוקי, בליית', ווטס ואחרים. עיקרי התורה הבודהיסטית השתלבו, אם כן, מאז ראשית המאה ה-20 באסתטיקה של יוצרי המחול המערבי.

בעשורים האחרונים חלה היטמעות משמעותית נוספת של רעיונות בודהיסטיים במערב, ושל רעיונות זן בפרט. יש כיום מורי זן רבים באירופה ובארצות הברית שהפכו את הזן לזן מערבי. תורת הזן גם נוכחת בשני העשורים האחרונים בארץ, יותר מבעבר, ואימון במדיטציה לא זר לרבים מהיוצרים כאן. ואולם, כאן אִמְנַע, כאמור, מבחינה של ההשלכות התרבותיות של רוח הזן על העשייה האמנותית בישראל, אלא אתמקד בנוכחות ובמצב התודעתי שזן מאפשר, כפי שלטענתי מאפשר גם מחול עכשווי, בארץ ובעולם.

מושאי המחקר

המחקר יתמקד בתהליכי עבודה של כוריאוגרפים עכשוויים בארץ וביצירותיהם. אתיחס גם לפינה באוש, מייסדת תיאטרון המחול העכשווי (*Tanztheater*) בגרמניה, שתפיסתה האסתטית נוכחת בשפתם האמנותית של הכוריאוגרפים שייבחנו כאן. כמו כן, אבחן כיצד הושפעו יוצרים ישראליים מקניינגהם ומחברי "כנסיית ג'דסון" (*Judson Church*), מייסדי הזרם הפוסט-מודרני במחול. בארץ אתמקד בכוריאוגרפים אוהד נהרין, יסמין גודר ונועה ורטהיים, וכדי לאשש את טענות המחקר אדגים עיקרים אסתטיים של יוצרי מחול נוספים.

פינה באוש התחנכה אצל מייסדי "מחול ההבעה" (*Ausdruckstanz*), שצמח בגרמניה בראשית המאה הקודמת. בשנת 1973 ייסדה את להקת "תיאטרון מחול וופרטל" (*Tanztheater Wuppertal*), הפעילה גם כיום בגרמניה ובעולם. באוש חוקרת באמצעות התנועה את המניעים האנושיים להתנהגות, ורקדניה מבטאים בתנועת גופם את הלכי נפשם. באוש יצרה שפת תנועה חדשה המבוססת על תנועות מהיומיום ועל חזרתיות, יסודות שאימצו כוריאוגרפים רבים מהמחול העכשווי, וגם שינתה את התפיסה על חלל המופע. אם בעבר הוצגו מופעי מחול על במה סטרילית, אצל באוש הבמה מכוסה אדמה, מים, עלים, או פרחים מפלסטיק, כך שלתפאורה השפעה ישירה על תנועת הרקדנים ועל המבנים

הכוריאוגרפיים. יצירותיה של באוש ייבחנו בפרק הרביעי של עבודה זו, הן בבעיית הסבל ובאופן שמציעה התורה הבודהיסטית להפיגו.

אוהד נהרין (1952-), רקדן וכוריאוגרף ישראלי, רקד בלהקת "בת שבע" ולמד בניו יורק בבית הספר של מרתה גרהם ובבית הספר האמריקני לבלט. בשנת 1990 הפך מנהל האמנותי של להקת בת-שבע ויצר מעל 20 יצירות ללהקה, המבוצעות ברחבי העולם גם על ידי להקות זרות. במחקר אתיחס גם ליצירותיו של נהרין וגם לשפת ה"גאגא" שהמציא, שהיא דרך תרגול באימפרוביזציה, המשמשת את להקתו, וכיום נלמדת במוסדות נוספים בארץ ובעולם.

יסמין גודר (1973-) נולדה בירושלים וגדלה בניו יורק. יצירתה הראשונה נוצרה לפסטיבל "גוונים במחול" ב-1999, ומאז היא יוצרת מדי שנה עבודות לאירועי "הרמת מסך" בסוזן דלל בתל אביב, וכן מוזמנת ליצור במוקדי מחול שונים בעולם. ב-2007 נפתח "סטודיו יסמין גודר" ביפו המקיים שיעורים בטכניקה המבוססת על "טכניקת ריליס" (*Release Technique*). טכניקה זו מבוססת על היענות למכניקה האמיתית של הגוף ועל תנועה עם יכולות הגוף תוך הבנת מבנה השלד והימנעות ממאמץ יתר בפעילות השרירים. בשפתה האסתטית הושפעה גודר הן מהמחול הפוסט-מודרני האמריקני והן מתיאטרון המחול של פינה באוש. שפת התנועה של גודר נלמדת בארץ במסגרות שונות, והיא ייחודית ופורצת דרך גם בעולם. במחקר ישמשו עבודותיה לבחינת איכות התודעה הנתבעת מהמבצעים במופע מחול ואפשרית גם לצופים. יצירותיה של גודר ישמשו גם לדיון במושג ה"עצמי" לפי התורה הבודהיסטית, ותהליכי העבודה שלה ייבחנו לאור טענותיי על סוג החיבור הנדרש בין גוף לרוח באימון במחול עכשווי.

נועה ורטהיים (1965-) ייסדה את להקת "ורטיגו" ב-1992 עם בעלה עדי שעל. בשנת 2007 הקימו בני הזוג כפר אמנות אקולוגי בקיבוץ נתיב הל"ה, שם הם גרים, מגדלים את ילדיהם, עובדים ויוצרים. השילוב של עבודה ובית ושל חיי אמנות עם אורח חיים נכון, הוא בבסיס התפיסה של היוצרים ומתווה את דרכם ההוליסטית. יצירתה של ורטהיים תשמש לדיון בחשיבה אחדותית, שהיא מעקרונות תורת הזן. אבחן את מימושה של חשיבה כזו באסתטיקה ובחותם הנושאי של יצירתה של ורטהיים. הריאיון שערכתי עם ורטהיים ישמש לבחון את שאלותיי על תכלית האימון וכן על היחס בין אימון להגשמה, שיידון בפרק האחרון של המחקר.

ראיונות

נוסף על יצירות המחול נערכו ראיונות עומק שתכליתם לבחון בדיאלוג את הטענות המרכזיות במחקר.

תמר בורר: רקדנית מחול עכשווי, אמנית בוטו, כוריאוגרפית ומטפלת באמצעות מחול.

נועה ורטהיים: כוריאוגרפית ורקדנית, המנהלת האמנותית של להקת "ורטיגו".

מיכל חרסונסקי: רקדנית וכוריאוגרפית עכשווית.

א': חוקר זן-בודהיזם ומתרגל זן בהתמדה במשך כעשור.

יומני תצפית

- יומני צפייה וניתוח של יצירות מחול:

אולם (2001)/יסמין גודר

אני רעה אני (2006)/יסמין גודר

הורה (2008)/אוהד נהרין

מאנא (2009)/נועה ורטהיים

מוזר (2000)/נועה דר

ממותות (2003)/אוהד נהרין

Under 2 (2005)/יסמין גודר

ג'יזל (1841)/ג'ול פרו.

Café Müller (1978)/Pina Bausch,

Kontaktthof (1978; 2000)/ Pina Bausch,

Koerper (2000)/ Sasha Waltz.

The Sleeping Beauty (1890)/ Marius Petipa. (Performed by Bolshoy Ballet, 1989).

- יומן צפייה באימון של להקת "ורטיגו" - מאי - יולי 2009.
- יומן תיעוד אימון "גאגא" – מאי-אוקטובר 2009.
- יומן תיעוד סדנא עם יסמין גודר – אוגוסט 2005.
- יומן תיעוד אימון במדיטציה בסנגהה (קבוצת אימון) בהנחיית מורה הזן יעקב רז - 2009-2010.

פרק ראשון: אי-ידיעה

לפי תורת הזן, התודעה (*mind*) האנושית חווה את המציאות לא רק דרך השכל, והחשיבה היא רק אחד מהכלים להבנת הממשות. מדיטציית זן מבקשת להשיג מצב המכונה בלא חשיבה (*without thinking*) (Kasulis, *Zen Action/Zen Person*, 92), שבו התודעה מוותרת על איכויות החשיבה האנליטית שלה, ורק נענית למתרחש בעולם בכל רגע. היענות כזו אינה אדישות אלא קבלה של המתרחש ושהות כנה בו. מאסטר הזן דוגן אומר בהוראות המדיטציה שלו: "עכשיו שבו דוממים וחשבו על לא-לחשוב. איך חושבים על לא לחשוב? בלא מחשבה. זו עצמה היא האמנות הבסיסית של הישיבה במדיטציה" (רז 90).

לטענתי, הרקדנים במחול עכשווי מצויים באיכות התודעתית של "בלא מחשבה" (*no-mind*); אמנם במהלך אימון במחול נדרשת פעילות מודעת עם הגוף, אך כזו שהאינטלקט בה הוא בעל תפקיד משני; הידיעה מתוך חוויה, ולא הידיעה האמפירית, היא העיקר במחול. הרקדנים אינם מנסחים אנליטית את המתרחש בתודעתם, אלא מבטאים בתנועה את הווייתם המשתנה מרגע לרגע. הגוף במחול העכשווי אינו עסוק באבחנות ובהפשטות, אלא מציג את עצמו כמות שהוא, כך שמה שהוא והתפיסה על מה שהוא – מתאחדים.

כאמור במבוא, אחד מעקרונות הבסיס של תורת הזן הוא ויתור על ניתוח אנליטי של המציאות שנועד להשיג ידיעה רציונלית ומציאת סוג אחר של ידיעה, שאין מקורה במחשבה אלא בחוויה. המחשבה פועלת באמצעות מושגים. המושגים מגדירים את העולם ומחלקים אותו לקטגוריות, והקטגוריות נבנות מטבלאות ומניגודים. ההגדרות המושגיות הן כגדרות העורכות סדר באי-הסדר, אף שאי-הסדר גלום במציאות. לפי תורת הזן, בגלל הקושי לחוות את אי-הודאות, אנחנו מחפשים ודאות במחשבה המתייגת. התיוג נעשה בדרך כלל לניגודים, כמו גוף ורוח, טוב ורע, העולם הזה והעולם הבא, הווה ועתיד, או "אני" ו"אחר". התיוג הכרחי לפעמים כדי לאפשר התנהלות הגיונית בעולם, אך עשוי גם לגרום לערפול ולתעתוע. לפי הזן, אי-אפשר להפוך את העולם למושגים, פשוט משום שאין הוא מתנהל רק על פי מושגים. אין מציאות ברורה או התנהלות ודאית של ההתרחשויות בעולם, ולא יכולה להיות ודאות באשר לדבר, פשוט משום שהארעיות היא חוק טבע.

העולם, לפי תורת הבודהה, מאופיין בהשתנות בלתי פוסקת. המושג הבודהיסטי לכך הוא אַנְיְצָ'ה, שפירושו ארעיות. אף שהארעיות היא בבסיס קיומנו, קשה לנו לחוות את אמת הארעיות, כי היא הופכת

אותנו שבריריים, ואנחנו חשים שאין לנו שליטה על הווייתנו. משום כך אנחנו נאחזים במושגים שיסבירו עבורנו את המציאות וייתנו בה אמיתות, כעמודי תווך של ודאות. המחשבה, שהיא הכלי של התודעה ה"יודעת", ממהרת לחשוב את המציאות בזמן שהיא מתרחשת. בשל ההתמדה בחשיבה על המציאות הופכת המחשבה למציאות, ולפעמים המציאות האמיתית – זו שמעבר לחשיבה על אודותיה – נשכחת. לטענתי, הוויה "בלא מחשבה" (רז 91) נגישה למבצעים במחול עכשווי וגם לצופים ביצירות שינותחו כאן. לרקדנים, כמו לצופים, מתאפשרת שהות במצב הכרתי שאין בו הפרדה בין היודע, הידיעה והנודע. זוהי הכרה שאינה רפלקטיבית אלא אחת עם המציאות. הרובד התודעתי של "בלא חשיבה" הוא נקודת המוצא של מחקרי. בפרק זה אבחן את איכות תודעתית זו, ואת האופן בו היא מתממשת, לטענתי, במחול עכשווי.

מבנה הפרק

לפרק שלושה סעיפים. בסעיף הראשון אטען שהזן והמחול העכשווי מאפשרים שניהם נגישות אל מציאות שמעבר למחשבה ומעבר למילים. למרות שבמהותם, הזן כמו המחול העכשווי, אינם נענים לחוקי התודעה האנליטית, תורת הזן נמסרת למתרגלים באמצעות מילים, כשם שאימון במחול עכשווי מלווה במילים, וגם ביצירות מחול עכשווי משולבים טקסטים מילוליים. בסעיף זה אבחן את תפקידן של המילים בזן, ואת השימוש בטקסט ביצירות מחול עכשווי. אטען שהמילים, כשהן נאמרות על במת המחול העכשווי, נושאות משמעות אחרת מזו המתלווה אליהן בשפת היומיום, ומציגות דווקא את מוגבלותה של השפה המילולית. בסעיף השני אדון בשפת ה"גאגא" כשפה שמעבר לשפה המילולית. "גאגא" היא טכניקת אימפרוביזציה במחול שיסד אוהד נהרין, ומשמשת כיום אימון יומיומי לחברי להקת "בת שבע" ואימון גם ללא-רקדנים במקומות שונים בארץ ובעולם. שיעור גאגא מבוסס על דימויים מילוליים ועל תרגומם לתנועת הגוף. באימון מחול מסוג זה, כך אטען, המילים אינן מתייגות ומבחינות כפי שהן במציאות, אלא עוברות טרנספורמציה והופכות לחומר שיש בו משמעות שמעבר למילים. בסעיף השלישי והאחרון אתיחס לתודעת אי-שנינות, איכות תודעתית לא דואלית, הנרכשת באימון זן ולטענתי גם באימון במחול ובצפייה ביצירות שינותחו. אציג את עיקריה של תודעת אי-השנינות

(Loy 41) (*nonduality*), ולאחר מכן אבחן כיצד הם ממומשים, לטענתי, בתפיסה האסתטית של יצירות מחול עכשווי ובהותם הנושאי שלהן.

א. לשמוט את המילים – תפקידן של מילים בזן וביצירות מחול עכשווי

זן-בודהיזם היא בעיקרה דרך תרגול. כתבים בזן מסייעים במסירת התורה, אך אינם מהותה של התורה. הזן מאפשר מגע אינטימי עם הקיום, במקום הראשוני שלו, לפני שהוגדר במילים, ומבקש להציג ולחקור את המסתורין של עולם התופעות אך בלי לפענח אותו. מורי זן אומנם משתמשים במילים כדי להנהיר את תורתם, אך הטקסטים מבטאים בעיקר את מוגבלותה של השפה המילולית. בדומה, גם כשכוריאוגרפים במחול עכשווי משלבים טקסט ביצירותיהם, הוא משמש כדי להצביע על מציאות שמעבר למילים. מילים במחול עכשווי חושפות דווקא את דלותן, וברוב המקרים גם מגחיכות את עצמן בגלל תנועת הגוף. טענתי כאן היא שמחול עכשווי, כמו הזן, מאפשר לשמוט זמנית את משמעות המילים, ולהיחשף כך למציאות המתגלה מעבר להן.

המורה בודהידהרמה (Bodhidharma, 470–554) נחשב למי שהביא את התורה הבודהיסטית מהודו לסין ולמייסד זרם הצ'אן הסיני, שהיה לזן ביפן. לפי מסורת זן, בודהידהרמה הגיע מהודו לסין בשנת 520, ומקומו בתודעת אנשי הזן קרוב בחשיבותו למקומו של הבודהה. כשנשאל בודהידהרמה מהו זן הוא השיב:

מסורת מיוחדת מחוץ לכתבים

לא נסמכת על מילים ואותיות

מצביעה ישירות ללב התודעה

מראה את טבעה האמיתי ומגשימה את הבודהיות (רז 53).

אמרה זו עיצבה את היחס המסויג של זן לכתבי הקודש (Cook, *How to raise an ox*, 65). במילותיו של בודהידהרמה אין קריאה להפסיק לקרוא אלא קריאה לוותר על תלות מוגזמת בכתבים, והוא מבקש לשים דגש על אימון ולא על למדנות. אומנם, לפי בודהידהרמה ומורשתו, הפעלת האינטלקט עשויה

להיות מעשה זן לא פחות משיבה דמומה במדיטציה, אך אימון במדיטציה הכרחי כדי להעניק למתרגל הבנה עמוקה יותר של הדוקטרינה כפי שהיא מובאת בכתבים. לימוד זהיר של הכתבים יכול, אם כן, לתמוך בלמידה, אך אם התלמיד מסתפק רק בקריאת כתבי הקודש – אין הוא לומד זן. מורי זן משתמשים במילים, אך מבהירים שהאימון מיועד להגיע למציאות שאינה יכולה להיות מנותחת מילולית. לפי האנליטיקאי היונגיאני, מיכה אנקורי, על אף עושרה של שפת המילים, היא נותרת מוגבלת, כי השכל האנושי יכול לתפוס רק את הצד המכני והסטטי של ההוויה. כדי להגיע אל היסודות החיוניים, הדינמיים, יש להשתמש בכלים הכרטיים שביכולתם לדלג אל מעבר לעובדות הנגלות, אך כל ניסיון להסביר את מהות הוויטאליות שמדובר בה – ייתקל במגבלותיה של השפה השכלתנית (אנקורי 122). השפה הכתובה מתארת התרחשויות באורח קווי, על רצף זמן, אך ההתרחשויות המנטליות הן בו-זמניות. קונפליקטים נפשיים, למשל, נובעים בין השאר מרגשות שונים ומנוגדים. מצבים אלה, שההיגיון והשפה אינם מותאמים להם, נחווים, לטענתי, באימון מחול עכשווי, וגם נחשפים ביצירות מסוגה זו.

חוקר המחול רוג'ר קופלנד (Roger Copeland), בספרו *Merce Cunningham: The Modernizing of Modern Dance* (2004), מתוודה שבשונה ממחקרים על קולנוע או על תיאטרון, במחקרים על מחול – אם הקורא לא ראה את היצירה שבה מדובר, לא יוכלו הכתובים, גם אם הם מפורטים ביותר, להעניק לו הסבר חי על אודותיה (Copeland 21). אחת הסיבות לכך היא הסימולטניות של ההתרחשויות: השפה הכתובה נוחה לתיאור התרחשויות המתקיימות ברצף זמן, אך ההתרחשויות במחול אינן מסודרות באופן קווי.

אומנם כל מחקר על אחת מאומנויות הביצוע מתרחק ממהותה של היצירה הנחקרת, כי מהות זו נחווית רק בעת הצפייה באירוע הממשי על הבמה, אך לטענתי, המחול ייחודי ביחס לאומנויות הפרפומנס האחרות, היות שהיצירה הכוריאוגרפית מתבססת על תנועת הגוף שנענית לחוקיות שונה מזו האנליטית. היצירה **מוזר** לנועה דר, שהוצגה לראשונה על במת סוזן דלל באירוע "הרמת מסך" 2000, היא עבודת מחול עכשווי המשלבת שפת תנועה עכשווית עם טקסט מקורי בביצוע השחקן גל זייד. ייחודה של היצירה ברפלקסיביות שלה, בהיותה מין מחקר מטא-כוריאוגרפי על אמנות המחול. מתוך הרפלקסיביות הזאת נחשפות, בכוונה תחילה, התחבולות המבניות והאסתטיות של הכוריאוגרפית. השחקן, העומד על הבמה לאורך כל היצירה, מנסה לפענח את ה"עלילה" ומחפש נרטיב כעוגן ליצירה, אך המונולוגים שלו

הם הרכיב הליניארי היחיד. הוא מעלה שאלות על טיבה של אמנות המחול ועל האפשרות "להבין" את מה שהרקדנים מבצעים על הבמה, שאלות העולות בדרך כלל במוחם של צופים במופע מסוג זה. שמה של היצירה לקוח מתוך אחת השיחות בין השחקן לרקדנית: "מוזר. / מה מוזר? / אני לא יודע. / אני יודעת למה אתה מתכוון. / באמת? / כן. / מה? / אבסטרקטי, לך. / נעלבתי". "מוזר" הוא אולי המילה הנכונה לתאר את תחושת הקהל בעת צפייה במופע מחול עכשווי, שעשוי להיות אמנות בלתי מובנת. רבים ממופעי מחול עכשווי, שוויתרו על הצורך בסיפור קוהרנטי ובעלילה קווית המחייבת התקדמות לקראת שיא, הפכו בלתי מובנים. הטקסט ביצירה מוזר מתעמת עם אי-המוכנות הזאת, ועם הדרך שבה הצופים מתמודדים אתה. היצירה מציעה לוותר על מילים, גם אם זה אומר "לא להבין" את המופע בדרך המקובלת.

רוברט פירסיג כותב ב *זן ואומנות אחזקת האופנוע* (1978):

השכל האנליטי [...] השכל שבאוניברסיטה נחשב לפעמים כמלוא תחום התבונה. אתה לא נצטרכת מעולם להבינו לאשורו. שכל זה היה תמיד חסר-אונים לגמרי ביחס לאמנות המופשטת. אמנות זו, שאינה מנסה לתאר אובייקטים מוחשיים, היא אחת מאותן התנסויות חיים שאני מדבר עליהן. יש אנשים שעדיין מגנים אותה משום שאין הגיונם מצליח להבינה. אך מה שלקוי באמת אינו האמנות אלא ההיגיון, השכל הקלאסי, שאינו מצליח לרדת לעומקה. אנשים אינם נלאים מלחפש אחר שלווחות המסתעפות מהשכל הקלאסי בתקווה שיהא בהן כדי להסביר את ההתרחשויות האחרונות בשדה האמנות; אך התשובות אינן נמצאות בענפים – הן נמצאות בשורשים (פירסיג 139).

מה שפירסיג מכנה "ענפים" הם למעשה הסתעפויות הידיעה האנליטית. אמנות, עבורו, תובעת סוג אחר של ידיעה, המצויה בעומק, מתחת לענפי הידיעה השכלתנית. זוהי ידיעת השורש של הדברים, שלא באמצעות החשיבה הדיאלקטית אלא באמצעות הוויה אינסטינקטיבית יותר. אף שמחול עניינו בגוף הגשמי, יצירת המחול היא צורת אמנות מופשטת, כי אי-אפשר לנתחה בכלים שכלתניים. ברוח פירסיג, אני סבורה שהבנת המחול תובעת העמקה אל מעבר למציאות הבינה, המחשבה והמילה. זוהי הבנה

אינסטינקטיבית ספונטנית, לעומת ההבנה השכלתנית, שהיא תהליך של ניתוח, ניבוי, הסקת מסקנות וקבלת החלטות.

נועה דר מתייחסת להבנה אינסטינקטיבית כזו ב"מוזר". מילותיו של השחקן מחפשות משמעות ומסר בתנועת הרקדנים, ומהוות מין פרשנות מילולית לטקסט התנועתי. הדיבור של השחקן הוא בלתי פוסק, קצת כמו הזמזום הבלתי-פוסק של המחשבות המלווה אותנו במהלך צפייה ביצירת אמנות, ובעצם כל הזמן. לרגעים ארוכים במשך הריקוד מתעורר רצון להשתיק את הטקסט, ורק להתבונן בתנועה ולהישאב אל העולם הפחות מוכר שהיא מציגה; כך גם בשגרה: המחשבות והמילים מתרוצצות במוחנו, ומונעות מאתנו לפעמים נוכחות במה שבאמת מתרחש. המוח מתורגל לחשוב על העבר או על התכניות לעתיד, ומרוב מחשבה אנחנו נמנעים לפעמים מלחוות את ההווה. במהלך היצירה, נראה שהצופים היו מעדיפים להשתיק את גיבוב המילים ורק להתמסר לתנועה.

שימוש אחר במילים נעשה ביצירתה של יסמין גודר **אולם** (2001). יוצרי מחול עכשווי, וגודר ביניהם, מרבים לעסוק בכאב⁸, שהוא כנראה מהחוויות האנושיות המכוננות. הגופים המתנועעים ב **אולם** מבצעים מחוות תנועתיות המבטאות בדידות ומצוקה, הבעות פניהן קוראות לעזרה ותנועות גופם מבטאות צימאון לקשר אנושי. ההתוודעות למאווייהן של הדמויות ב"אולם" נעשית על ידי כלים מדיומליים שונים, ביניהם הסאונד, שהטקסט הוא חלק מרכזי ממנו.

בתחילת היצירה עולה אישה למרכז הבמה ומתחילה לרקוד לצילי השיר "בוקר טוב" של הזמרת דקלה, שמילותיו: "של מי התמונה שאני מסתכלת / של מי הפנים המוכרים / ...אולי מישו יבוא ויאמר / בוקר טוב לכל הילדים / בוקר טוב לכל אלה שלא היה להם לילה /..." (דקלה, 2000). לצילי השיר נראית רקדנית (יסמין גודר במקור) במחול מוזר. שפתה התנועתית משוכללת, ומבוססת על מחוות גופניות מוקצנות. בתנועותיה בולטת הקטיעה; בעוד שמנגינת השיר זורמת והרמונית, התנועות דווקא מקוטעות, נירוטיות. ריקוד היחיד שבפתיחה יתווה את האופי התנועתי הדומיננטי בטקסט כולו.

הדמויות שיופיעו מיד על הבמה נראות כילדים, שאין להם חדר מוגן ללון בו, או שאין להם הורים שישכיבו אותם לישון. לאורך היצירה הרקדנים נראים כמהים למציאות אחרת, ואבודים בעולם שנראה שנקלעו אליו שלא מרצונם. השיר ערב לאוזן, אף שמילותיו מתארות מציאות קשה. כך גם מופע המחול

⁸ ביטוי הכאב האנושי ביצירות מחול יידון בהרחבה בפרק הרביעי.

כולו – בורא עולם אסתטי מדויק ומרשים על הבמה, אך התכנים בעולם זה כלל אינם מסבים עונג למבצעים או לקהל.

גודר אמנם משתמשת במילים לחשיפת התמה של השדר האמנותי, אך מפרקת אותן כך שהן מתרוקנות מתוכנן, ומעבדת את הטקסט המילולי כך שהוא מאבד את תכונותיו המקוריות. בשלב מסוים של ריקוד היחיד של גודר השיר נעצר, והתנועה נמשכת. עתה מצטרפות דמויות נוספות הממשיכות לזמזם את השיר באובססיה, והצלילים המופקים מפיהן נשמעים צורמים. הסאונד ברקע נשמע עכשיו כמו תקליט ישן שנתקע אך מסרב להפסיק לנגן. כתוצאה מכך משתררת כבר בתחילת המופע תחושה של סיום, של משהו שהיה ואיננו.

באמצעות מילות השיר, מוצג בפתיחה נושא היצירה – הבדידות והתאוה לחום אנושי. אך אופן הטיפול של גודר במילים אינו מאפשר לקהל להתרווח על הכיסאות ולהאזין להן. קטיעת השיר והחזרתיות המוגזמת מעוררות תחושת אי-נוחות, והשיר הופך ממלודיה הרמונית לסאונד לא נעים וצורם. המילים הן אמצעי רטורי חשוב ביצירה, אך משמעותן נמחקת בגלל השריטה המשנה את הוראתן. שריטה זו היא המשמעותית, לטענתי, וסביבה נבנית היצירה; העיקר הוא לא מה שהמילים אומרות, אלא מה שהן הפכו להיות.

בהמשך, בזמן שהמוזיקה הופכת מתכתית וקרה, כמו חריקה של מיקרופון, מתחיל אחד הגברים לשיר ג'יבריש לפי מגנינת השיר "My Favorite Things" מתוך הסרט "צילי המוזיקה". ממילותיו המקוריות של השיר:

[...] *Cream-colored ponies and crisp apple strudels / Doorbells and sleigh bells and schnitzel with noodles / Wild geese that fly with the moon on their wings /*
[...] *Girls in white dresses with blue satin sashes / Snowflakes that stay on my nose and eyelashes / Silver white winters that melt into springs / These are a few of my favorite things* [...] (Rodgers and Hammerstein, 1965).

השיר *Favorite Things* הוא כזה שבקריאה תמימה עשוי להעלות רק חיוך על הדברים הפשוטים שמותר לאהוב, אך האופן שבו הוא מושר הופך את מילותיו אירוניות. הרקדן (בועז טרון במקור) מזמר במין רטינה שהופכת זעקה, והוא כמו אחוז אמוק, סוחף בתנועה את הדמויות האחרות. כשהקהל מזהה את מנגינת השיר הוא מחפש את מילותיו, אך מוצא הברות נטולות פשר. כך גם באשר למשמעות השיר – הנעימות והאופטימיות שמשדר הנוסח המקורי מתחלפות כאן בתהייה אם נלבבות ועדנה אפשריות בכלל. באמצעות הטקסט, גודר מזעזעת את יסודותיו של הנורמלי, וחושפת את המחוזות הפחות יפים למראה, ופחות נעימים לתחושה. הדמות ששרה אינה מצליחה להתנחם בדבר, לא בילדות בשמלות לבנות, ובוודאי לא בטיפות הגשם המונחות על עלי הכותרת, כי הדברים האהובים עליה נשתכחו כבר מלבה, ונותרו לה רק געגועיה ותשוקתה למציאות אחרת. למנגינת השיר יש גם אפקט רגשי על הנמענים: העובדה שאנו שומעים משהו מוכר בסאונד גורמת לנו להרגיש שייכים לעולם שעל הבמה, ואנחנו מזדהים, משום כך, עם עולמן של הדמויות, אף שהוא מציע בעיקר תחושה של אי-שייכות וניכור.

כשבועז מסיים לשיר הוא נעמד בפינה כשגבו אל הקהל ומפיו בוקעת יבבה שתתחזק בהדרגה. מילות השיר שהיו לגיבוב הברות חסרות פשר, הפכו עתה קינה. קול הבכי של בועז מבטא את השדר האמנותי בשלב זה של היצירה: הוא לא הצליח למצוא את הדברים הפשוטים שאפשר ליהנות מהם, ונותר מייבב.

בסוף המופע נשמעים צלילי הפתיחה של השיר "בוקר טוב", וגודר מתחילה לרקוד שוב את הסולו מהפתיחה. את השיר מבצעת עתה דקלה עצמה, שיוצאת מתוך מסך שחור, בשמלה בוהקת ובמבט ישיר אל הקהל. כניסה זו של דקלה גורמת לצופים להרגיש שהם נמצאים בסביבה מוכרת, הם מצליחים לפענח את הקודים ומבצעים במוחם סגירת מעגל עם סצנת הפתיחה. השיר עשוי לשמש נחמה לדמויות: הוא מקים אותן, מאיר את עולמן החשוך. אלא שכמו לאורך כל המופע, גם כאן אופן השימוש במילים משנה את משמעותן. כשדקלה מסיימת לשיר, המסך לא יורד, אלא הדמויות על הבמה ממשיכות לזמזם את שורת הפזמון, ושוב הן שרויות בפאניקה וייאוש. אותם ילדים שהשיר מספר עליהם לא מצאו בית ולא התעוררו לבוקר חדש, אלא נותרו כלואים בבדידותם ובתשוקתם למציאות אחרת.

לקראת סוף השיר הרקדנית שולפת זר פרחים אדומים שהיה קשור על חזה ומנסה להעניקו לדקלה, אך זו יוצאת ומותירה אותה עם הזר לבדה. מיד מוחשכת הבמה שוב, ושתי דמויות ממשיכות לזמזם את השיר, אך מול ההרמוניה שהביאה עמה דקלה נותרים שוב רק הצרימה, הזמזום הכפייתי, ההיסטרי,

השייך לאותה תמונה של ילדים עזובים, שננטשו עתה גם על ידי הזמרת, שמילותיה לא הועילו להם, (מתוך יומן צפייה באולם).

התודעה מבקשת לערוך סדר במציאות, אך המשמעות שהיא נותנת לדברים קיימת רק בעולם הלשון. לפי תורת הזן, כל חוויה – שלווה, געגוע, חרדה, קורת רוח – היא חד-פעמית לאותו רגע שהיא נחווית, אף שהשפה המילולית תשייך אותה לדבר-מה מוכר מהעבר. לטענתי, כשבמחול עכשווי, כשהיוצר משתמש במילים, הן נאמרות על הבמה כתורן לסירת משמעות שכבר אינה קיימת.

ב. גאגא – שפה שמעבר למילים

"גאגא" היא טכניקת אימפרוביזציה שיסד אוהד נהרין, ומשמשת כיום אימון יומיומי לחברי להקת "בת שבע" ולקהלים מגוונים בארץ ובעולם. להלן אטען שבשפת גאגא המילים מקבלות רוחב ועומק באמצעות תנועת הגוף, וכך מפסיקות להציב את הגבולות שהן מציבות בשפה המדוברת; המילה מתרוקנת ממשמעויותיה הלשוניות ומתמלאת בתוכן תנועתי, המתחדש כל רגע.

האימון בזן מציע נגישות אל מציאות שמעבר למילים. לפי הזן, הדבר היחיד שאפשר לומר בביטחון על המציאות הוא שהיא ככה, כמות שהיא. השמות שאנחנו מעניקים למציאות אינם מגדירים את מהותה, רק מסייעים לנו להתנהל בתוכה.

כנאמר במבוא, בחלק מזרמי בודהיזם מהיאנה, שמהם נולד הזן, המילה "נירוואנה", שתיארה את העולם שאליו מגיעים מי שזכו בהארה, התחלפה במושג חדש – "ככות" (*suchness* או *thusness*) (D.T. Susuki, *Essentials of Zen Buddhism*, 213). ככות היא האיכות של היות זה לפני שהפך מקוטלג; ככות היא "זהות" לא כמובן של תעודת זהות אלא איכותו של הזה. הבודהיזם המאוחר מוותר על השאיפה אל עולם אחר טוב יותר, אחר מהעולם הנוכחי, מאחד את ההפרדה המלאכותית בין שני העולמות, ומבהיר שיש רק עולם אחד, העולם הזה, ככה, כמות שהוא. ברגעי צלילות העשויים להתרחש בעת אימון במדיטציה, ולטענתי גם בעת אימון במחול עכשווי, אפשר להתפנות ממשמעויותיהם של מילים ומושגים, ולהיענות למציאות במשמעות היסודית שלה: ככה, כמות שהיא.

לפי הזן, אין כל בעיה בשימוש במילים (Cook 65); הבעיה נוצרת כשמייחסים למילים משמעות קבועה ובלתי משתנה, וכך גם למציאות המוגדרת באמצעותן. המילה עשויה להיות נכונה לסיטואציה מוגדרת, אך שימוש קבוע בה כדי להגדיר את המציאות – עשוי לתעתע.

שפת הגאגא של נהרין היא שפה שאמנם משתמשת במילים אך פורצת את גבולותיהן המוכרים. היא מאפשרת חיבור בין התודעה האנליטית, המגיבה למילים ומייצרת אותן, לבין האינסטינקט המוליד את התנועה. שיעור גאגא מבוסס על דימויים מילוליים ומתרגמם לתנועות הגוף. הדימויים המילוליים מאפשרים למתרגל להתמסר לתנועה טוטאלית שבה מעורבים כל הפרטים מגופו בו-זמנית. ההוראות בשיעור גאגא הן ברורות, אך אינן תבניות כפי שנהוג בשיעורי מחול אחרים. המורה לא ינחה את התלמידים "להרים את היד למעלה" או "להניע את האגן לאחור", אלא יעדיף דימוי כמו "להרחיק את חגורת הכתפיים מהצלעות" או "לשלוף החוצה את עצם הזנב". בשונה מהשימוש השגור בשפה המילולית, המתרגל גאגא נדרש להיות אקטיבי במהלך השיעור ולמצוא את המשמעות הנכונה למילים בכל תרגיל; המילים יתמלאו בתוכן אחר מדי שיעור, ואפילו מדי רגע במסגרת אותו שיעור.

נהרין מבקש להפקיע את התנועה מן התחום המודע, המובן מאליו, המתוכנן וההרגלי, ולמצוא אותה ממקום לא-מודע של גילוי והתחדשות. לשם כך הוא פונה אל חוויות ראשוניות של החושים. הפעלת החושים נעשית על ידי הקשבה למילים, הנבחרות כך שיעוררו חוויות מסוג זה (י. נהרין 20). הפעלת הגוף דרך החושים במקום דרך הקוגניציה עשויה להיות חוויה מוזרה, הנוטלת מן האדם את הביטחון הקיים בשמירה על ההרגל התנועתי, אך רק דרך עזיבת המוכר נפתחות מחדש תחושות ראשוניות ומתאפשרת צלילה לאזורים של חוסר ודאות. אזורים עמומים כאלה מאפשרים התפתחות גופנית ומנטלית.

הנחיה שכיחה בשיעורי גאגא משתמשת במילים "עצמות", "עור" ו"בשר":

[...] הבשר עוטף את העצמות, והעצמות צפות בתוכו. עכשיו לשלוף את העצמות החוצה מהבשר. לחוש את ההפרדה בין העצם לבשר בזרועות, ואחר-כך ברגליים. לחוש את ההפרדה בין העצם לבשר במרכז הגוף: בצלעות, בעצם החזה, בחוליות עמוד השדרה. לשים לב לחלק האחורי של הגוף,

לצלעות האחוריות, לחוליות העורף, לשלוף שם את העצמות החוצה מהבשר. להרגיש שיש רווח, חלל, בין העצמות לבשר (יומן אימון בגאגא - שיעור נהרין, יוני 2009).

המנחים יבקשו לשלוף החוצה את העצם מתוך הבשר, אחר כך לנוע רק עם הבשר ולהניח לעצם לצוף בתוכו, או להניע את העצם מתוך מודעות לבשר העוטף אותה. הנחיות אנטומיות אלו אינן מיועדות להבנה פיזיולוגית שכלתנית של מבנה הרקמות בגוף, אלא הן מדלגות מעל האינטלקט ישירות אל תחום האינסטינקט ואל המציאות שמעבר למחשבה. באמצעות שימוש ייחודי במילים חווים הרקדנים את גופם באופן חדש, אחר מהמוכר, ומוצאים בו מנעד איכויות חדש. הזרוע, כשהיא מטופלת כשכבות של בשר, עור ועצמות, מפסיקה להיות הזרוע המוכרת, ומתגלות בה איכויות מגוונות של תנועה. כאמור במבוא, מושג בסיסי בזן-בודיהיזם הוא "תודעת המתחיל", שפירושה שהות באיכות תודעתית שאינה מתייגת את המציאות ואינה יודעת אותה, אלא נוכחת ב"אי-ידיעה", עם היענות למה שמתרחש באמת. תרגיל הממש איכות תודעתית כזו, וחוזר על עצמו בכל שיעור גאגא, נקרא *shake* (ניעור):

למצוא מנוע הפנימי של אנרגיה שכאילו מחולל עבורנו את התנועה [...] אחר כך לנער את הגוף בשכיבה על הגב. להתנער אבל לשמור על מגע של כל האיברים ברצפה, אחר כך להרגיש שהרצפה שולחת זרמים שמניעים את הגוף [...] לעבור לאט לתנוחה עוברית ולהמשיך את הניעור, כמו מין בכי פנימי שמזיז את כל הגוף, לעלות עם הניעור הזה לישיבה ולרדת לשכיבה, לעבור לעמידה, ואז בבת אחת להפסיק את הניעור, ולהרגיש כאילו האיברים צפים בחלל (יומן אימון בגאגא - שיעור מורן, יוני 2009).

הדרישה לנוע כאילו מישהו אחר מחולל את התנועה מזמינה שהות בתודעת המתחיל. המבצעים מתבקשים להניח לשליטה בתנועה, ולהניח לה להפתיע אותם. אמנם הם אלה שמחזיקים את גופם והם שמחליטים על ניעור הראש, הכתפיים, הצלעות, האגן, הברכיים והבהונות, אך הם מתבקשים לשכוח בכל רגע שהחלטה נעשתה, ולהיענות לדימוי של כוח חיצוני המניע את איבריהם. באופן דומה, באימון מדיטציה

נדרשים המתרגלים לשמור על דריכות, על ערנות ועל נוכחות קשובה ברגע, אך לא ליזום דבר. עליהם לשמוט את שיקול הדעת ולוותר על שליטה. כך הם מוותרים על ידיעה, ותחתיה נענים לשהות בקיים.

הגוף בשיעור של נהרין הוא כמו פרטיטורה; יש כמה רבדים של מידע העובדים בו-זמנית ואין רובד אחד המכסה על אחר. רובד אחד מפרה את האחר, ומתקבל מין מרקם פוליפוני בתוך הגוף, כך שבכל רגע נולדת איכות חדשה. נהרין מנחה למשל "לזחול על הרצפה כשכמה שיותר איברים במגע עם הקרקע, ולהתקדם ככה לגלגול. לראות שהגלגול מתרחש לאט – במשך דקה שלמה מגיעים מהבטן לגב – אבל הזחילה מתבצעת מהר יותר" (יומן אימון בגאגא - שיעור נהרין, יוני 2009).

בדרך כלל כשמורה למחול נותן הנחיה, התלמיד המבצע מתרגם את המילים לשפת האינטלקט ומשם נותן הנחיות תנועה לגוף. אלא שהאינטלקט עובד בתבניות סדורות, וסתירות מקשות עליו. ההנחיות של נהרין מכריחות את המתרגלים לשמוט את התיג של האינטלקט, ולהתמסר למילה ולמה שהיא מחוללת בגוף במישרין. המילה משפיעה על הגוף ישירות, והתיווך של האינטלקט עשוי רק לפגום. כדי להכריח את המתרגל לשמוט את סדירות האינטלקט, אימון גאגא משלב הנחיות מנוגדות המופיעות בו זמנית:

לנוע לסירוגין עם איכויות של סמיכות ודלילות. כשהגוף סמיך, השרירים לופתים את העצמות וכאילו מגבילים את התנועה, התנועה מופנית פנימה, כאילו עובדים עם מגבלה, האיברים נעים בתנועה עצורה, סמיכה, עמוסה וטעונה. בתנועה דלילה העור כמו תלוי על הבשר והבשר רופף על העצמות, יש מקום בין העצמות לבשר ובין הבשר לעור, וזה מאפשר תנועה מהירה יותר, חופשית וקלה יותר. לשחק בין שתי האיכויות האלה ואחר כך להקצין כל אחת מהן. אחר כך להביא את שתי האיכויות באחוזים משתנים: 10% סמיך, ואז 15% דליל, ואז 25% סמיך וכן הלאה (יומן אימון בגאגא - שיעור סטפן, יולי 2009).

מובן שהמורה אינו מתכוון שהמתרגלים יחשבו מה פירוש 10% סמיכות או 35% דלילות. דווקא השימוש באחוזים ובמילים משדה אחר מייצר מציאות עמומה לאינטלקט, והגוף אז חייב לתפוס את מקומו. צמידות הניגודים, כמו סמיכות ודלילות, מחייבת את המתרגלים לשמוט את המשמעות השגורה של ניגודים אלה, ולהגדיל את מנעד התנועה בגופם. בשלב זה בהנחיה סטפן מחייך ומתוודה: "אני לא

בדיוק יודע למה אני מתכוון", אך המילים הפכו שוליות אחרי שהגוף כבר מצא את איכות התנועה. בשל השימוש הייחודי במילים נשמרת החיוניות בתנועה, ובמהלך השיעור אין אף רגע של מה שסטפן מכנה: "dead meat", אלא כל הזמן נוכחות ערות וחיות בכל האיברים.

עוד הנחיות מנוגדות החוזרות על עצמן בשיעורי גאגא הן למשל: "להיענות לכוח המשיכה אך לפעול בלי להישמע לו". נהרין שואל: "אם היינו נכנעים לכוח המשיכה מה היה קורה?" ואז מדגים התרסקות על הרצפה, ומבהיר: "אז בעצם אנחנו כל הזמן מתנגדים לכוח המשיכה, וכדאי שנהיה מודעים לזה". תנועה שתחזור על עצמה בשיעורים היא תנועה של "ציפה", כאילו איברי הגוף צפים בתוך מים, ואז ינחה נהרין להפסיק להתנגד לכוח המשיכה ולהיענות לתנועה שמתבקשת בגוף. בהמשך השיעור יסביר נהרין שיש כובד, יש כובד פיזי, יש כובד נפשי, גם בחיים, הוא אומר, אבל הוא מבקש מהמתרגלים לבדוק האם הם נשמעים לו או מתנגדים לו.

ניגודים כמו סמיכות/דלילות, כובד/קלות, קווים/מעגלים חוזרים על עצמם בכל שיעור גאגא, ובכל פעם מאתגרים את התודעה החושבת, ומאלצים אותה לשמוט את תבניות המחשבה המוכרות, ולהתמסר להשפעה הישירה של המילים על הגוף. שילוב של הנחיות סותרות מספק אתגר קואורדינטיבי לגוף שאפשר לממש אותו רק אם מוותרים על המחשבה.

התרגול הסימולטני בשיעור מחייב את התודעה לכמה איכויות בד בבד. כזו היא למעשה מציאות התודעה, יש בה כמה רבדים בד בבד, ודווקא הניסיון האינסופי של השכל הליניארי לסדר את המציאות מקשה על שהות בה כהווייתה.

בדרך כלל, לקראת סוף שיעור גאגא המוזיקה הופכת עוצמתית יותר, והרקדנים, דווקא בשל העייפות שכבר שורה באיבריהם, מעזים יותר; בשיעור של נהרין נדרשים המתרגלים להאיץ את תנועותיהם, דווקא כשהם כבר עייפים מאוד, והעונג נגזר דווקא מההתגברות על הקושי וממציאת איכויות תנועה בקצה גבולותיו של הגוף.

במקביל להנחיה להאיץ מהירות או להקצין את התנועה ינחה אז נהרין להוריד מעט את רמת האנרגיה: לפעול באותה עוצמה, אך להשקיע פחות מאמץ, ולמרות שממהרים, לא להתנהל בחיפזון. ויתור כזה, במקביל לתנועה האינטנסיבית הנוכחת באותה עת בגוף, מאפשר הישגים מרשימים יותר. מתרגלים

שנוטלים איכות כזו גם אל מחוץ לסטודיו, יצליחו להפעיל מאמץ נכון ולא מופרז גם בסיטואציות המאתגרות ביותר.

בשיעור גאגא האינטלקט מפנה מקום לנוכחות כנה, שבאה באקראי, בלי שמתכוונים או משתדלים שתקרה. לטענתי, ה"אני" המכונה בשם אינו נוכח יותר, אלא יש רק נוכחות של עצמות, בשר, עור, נשימה והחללים שביניהם. הרקדן כבר אינו נמצא בדרך מוכרת, ונותרת רק התהודה של הנוכחות הפנימית. לאורך השיעור הוא חווה את עצמו במעגלי תנועה, עד שלבסוף נותר רק מעגל והתוך שלו ריק מתכונות קבועות. חוויה כזו עשויה לגרום לטרנספורמציה ברבדים הפיזיים והמנטליים של המתרגל.

לפי הזן, טרנספורמציה אפשרית רק במצבים של היענות לאי הידיעה (*Watts, Wisdom of Insecurity*, 80-81). אדם מרגיש בטוח ומוגן כשהסביבה וכלליה ברורים לו והתנהלות העניינים ניתנת לצפייה מראש, אלא שסביבה כזו אינה בהכרח מאפשרת או מעודדת צמיחה. הצווים העמומים בשיעור גאגא יוצרים אי-ודאות, אך דווקא אי הודאות מאפשרת התפתחות.

אלן ווטס, ב *The Wisdom of Insecurity* (1951), כותב שהמציאות היא במהותה בלתי מוסברת בכלי ההיגיון. לדבריו, לרצות שהחיים יהיו הגיוניים פירושו לרצות שהחיים יהיו משהו אחר ממה שהם באמת (Watts 48). ווטס מבהיר שיש בעיה בעצם הרצון להיות לגמרי בטוחים בעולם, כי טבעו של העולם הוא זמני ונוזלי; אם אדם מחפש ביטחון, משמע שהוא מנסה להגן על עצמו מפני הזרימה של החיים, כלומר שהוא מבקש להפריד את עצמו מהחיים. "למעשה תחושת ההפרדה הזאת של ה"אני" מהחיים היא המייצרת את חוסר הביטחון הגדול ביותר" (77).

ההנחיות הניתנות בשיעור גאגא מחייבות חופש ממסגרות תודעתיות מוכרות ופריצה של מסגרות היגיון שגורות. דווקא באמצעות פריצה כזו עשוי המתרגל להתוודע ליסודות העמוקים יותר של קיומו, שאין מקורם בשכל אלא ברובד אינטימי יותר, המתממש בגוף. אימון בגאגא מאפשר למתרגלים להיחשף למציאות לא ודאית, שהאינטלקט אינו יכול לטעת בה גדרות. נוכחות במציאות שבירה כזו דומה לנוכחות הנרכשת באימון זן.

ג. תודעת אי-שניות בזן ובמחול עכשווי

האימון בזן משחרר את התודעה מתלותה בחשיבה המפרידה ומפתח איכות תודעה שאינה ממשיגה ואינה נאחזת בהגדרות לדברים, למצבים או לאנשים, אלא מניחה לכל התופעות בעולם לעבור דרכה, בלי להשאיר חותם של הגדרה או מסקנה. הביטוי לכך בתורת הזן הוא תודעת אי-שניות (*non-duality*) (Loy 18). זוהי איכות תודעתית שמוותרת על דיכוטומיות שבאמצעותן אנחנו מסווגים את המציאות כמו טוב לעומת רע, או גוף לעומת רוח. תפיסת אי-שניות חווה את המציאות כאחדות שבה ה"טוב" וה"רע" כרוכים זה בזה וההפרדה ביניהם היא רק בעולם הלשון, ואינה משקפת את טבעם האמיתי.

מילים הן מושגים יחסיים שאינם מגדירים מציאות אלא נותנים בה נקודות ציון זמניות. כך המילים "היום" ו"מחר" –

תקפותן נוכחת רק כשהן מועמדות זו בצד זו. לפי זן, הדיכוטומיות הרציונליות אמנם חשובות ושימושיות, אך דרך הקיום המושגי היא רק אחד מרובדי הקיום האפשריים. תורת הזן מלמדת כאמור לוותר על הפרדות מושגיות כשהן אינן הכרחיות;

אחד הדיאלוגים של בודהידהרמה עם תלמידיו עסק בשאלה "מהו נכון":

Question: what is called correct and what is called false? Answer: "Having no mental discrimination is called correct, and having the mind interpret Dharmas is called false. When you come to the point of being unaware of both false and correct, that for the first time can be called correct (Broughton 25).

בספרו *Nonduality* מביא המחבר דיוויד לוי (David Loy) רעיונות מארבע מסורות מזרחיות – האופנישאדות, הבודהיזם הטיבטי, הטאואיזם וזן – במגמה לנסח תיאוריית ליבה על תודעה של אי-שניות. לפי לוי, תפיסה של אי-שניות משמעה תפיסה חושית אחרת מזו המקובלת. התפיסה הדואלית עיקרה הפרדה בין סובייקט לאובייקט ובין ה"אני" ליתר הדברים, ומהפרדה זו נגזרות הפרדות אחרות. התפיסה האחדותית של אי-שניות מאחדת את הסובייקט עם האובייקט על ידי איחוד של ה"אני" עם החוויה.

התפיסה החושית המקובלת היא זו שבה יש הפרדה בין התופס לאובייקט הנתפס בחושים. בתודעת אי-שניות אין הפרדה בין הסובייקט התופס לבין העולם הנתפס (Loy 41).

ג'ון סרל (John Searl), פילוסוף מערבי עכשווי של השפה, מצוטט אצל לוי בכותבו:

I am saying that what counts as reality [...] is a matter of the categories that we impose on the world; and we experience the world through linguistic categories that help to shape the experience themselves. The world doesn't come to us already sliced up into objects and experiences; what counts as an object is already a function of our system of representation [...] our concepts of reality is a matter of our linguistic categories (46).

סרל מטיל ספק ביכולת לחוות דברים כפי שהם, בנפרד מהקטגוריות הלשוניות, אך סבור שאם השפה נלמדת סימן שהיא גם יכולה שלא להילמד (to be unlearned), מה שמאפשר את קיומה של מציאות ראשונית שאפילו מתקשה להיענות למושג "מציאות".

לפי הזן, תיוג כזה הכרחי לפעמים כדי לאפשר התנהלות הגיונית בעולם, אך כאמור הוא לפעמים מתעתע וגורם לסבל. אנו כובלים את עצמנו לאבחנות קונספטואליות של המציאות, המפריעות לפעמים ליכולת לחוות את המציאות בספונטניות, עם נאמנות להווה ולמה שבאמת מתקיים בו ברגע נתון (Kasulis 58). ההמשגה של המציאות אינה המציאות עצמה, היא רק דרך לקרוא לה בשם. תורת הזן מבכרת שהייה במציאות וחוויה ישירה שלה, וויתור על היאחזות בדיכוטומיות או בקלסיפיקציות מכל סוג. ממייסדי תפיסת אי-השניות בתורה הבודהיסטית היה הפילוסוף ההודי נגארג'ונה (Nagarjuna), שחי בהודו במאה השנייה⁹. נגארג'ונה סיפק תשתית מושגית קונקרטיה לבודהיזם מהיאנה, ובין פלגיו – לתורת הזן. חיבורו המרכזי הוא "שירת היסוד של דרך האמצע", ה-*Mūla-madhyamaka-kārikā*. בהשראת

⁹ דמותו המיתולוגית של נגארג'ונה נקשרה באגדות בעלות ממד על-אנושי, כמו למשל האמונה שחי כ-600 שנה. בשונה מקדושים בדת המונותאיסטית, הקדוש הבודהיסט אינו שואב את כוחו ממפגש עם כוח אלוהי; כוחו של החכם הבודהיסטי נולד מכך שביכולתו לגשת אל איכויותיה הפנימיות והיסודיות של ההווה. בדומה לקדוש היהודי או הנוצרי, היה בכוחו של נגארג'ונה, לפי האגדה, לשנות סדרי עולם, להיות רואה ובלתי נראה, ולהפוך הרים לזהב. אלא שיכולותיו לא ניתנו לו ממפגשו עם רמת מציאות אחרת, אלא מראייתו החודרת אל תוככי המציאות היומיומית. החכם הבודהיסטי יכול לשנות את ההווה, לא בגלל נגיעתו בהוויות שמעבר לזו המציאותית, אלא משום שהוא יודע את טיבה של המציאות, וידעה זו עמוקה מהבנה הנרכשת במחשבה.

חיבור זה קמה אסכולת "דרך האמצע" (המְדֵה־מֵאֶקָה) הבודהיסטית, שהייתה לאחת ממסורות המחשבה העיקריות של הבודהיזם המהיאני, שממנו צמח הזן. בחיבורו מנוסחות תובנות באשר לשורשי הקיום, כפי שמבאר המומחה לפילוסופיה הודית ובודהיסטית אביתר שולמן:

חיבור זה מלמד כי המציאות אינה אמיתית באופן בו אנו רגילים לתפוס אותה; בטיעונים לוגיים שיטתיים מראה נגארג'ונה כיצד תודעתנו טועה טעות בסיסית בתפיסתה את הקיום. לא רק שאיננו מבינים את העולם באופן נכון, אלא שאיננו רואים ושומעים אותו כפי שהוא [...] כאשר המציאות נבחנת במבט נחוש, מתגלה כי דבר אינו עומד בפני עצמו ובאופן אובייקטיבי. מתברר כי אין ולו דבר בעל כל מידה של קיום ממשי. מנגד, ודאי שעולמנו אינו בלתי קיים. כך נחשפים קוויה הדקים של דרך האמצע, המצליחה לנווט בעדינות ולרקד ברכות בין הקיום לאי-הקיום (שולמן 15).

לפי נגארג'ונה, אין דבר העומד בפני עצמו, ולאף אחד מהדברים או המושגים בעולם אין קיום עצמי נפרד וקבוע (Kiyota [ed.] 35). דבר מוגדר כדבר רק באמצעות דברים אחרים המשתייכים אליו, או זרים לו, כך שהדברים ה"אחרים" הופכים חלק מהגדרת מהותו. לכן הגדרתו של הדבר מתבררת כריקה (Garfield 211 [trans.]), ומתמלאת בתוכן משתנה.

משנתו של נגארג'ונה מבוססת על מושג ה"ריקות"¹⁰ (*sunyata*), שמשמעותו שכל הדברים בעולם ריקים ממהות עצמית נפרדת וקבועה, ונגזרים מהתהוות הגומלין שלהם עם כל הדברים האחרים. נגארג'ונה מבחין שתי הבחנות על הקיום: הראשונה היא שכל הדברים ריקים מקיום עצמי וקבוע, וההבחנה השנייה היא בדבר התהוות גומלין (*patticiasamupada*), שמשמעותה כי כל הדברים נמצאים בזיקת גומלין עם הדברים האחרים. שתי ההבחנות הללו הן למעשה אחת: נגארג'ונה מציע כי מה שמצוי בהזנה הדדית עם סביבתו – הוא עצמו ריק מקיום עצמי (Ramanan 253).

לפי נגארג'ונה, לשום טענה ולשום מושג פילוסופי אין תקפות אבסולוטית; לכל היותר יש להם תקפות יחסית, והקיום של כל הדברים והמושגים מותנה בהתהוות גומלין עם קיומם אחרים. בהגותו מתמקד נגארג'ונה בדיכוטומיות ובניגודים מושגיים השכיחים בשפה, ובשיטתיות מרוקן כל דיכוטומיה מתוכנה,

¹⁰ מושג ה"ריקות" יידון בהרחבה בשני הפרקים הבאים.

ומראה איך בכל צמד ניגודים כל מילה תלויה באחרת כדי להתקיים. לטענתו, נדמה לנו שאנחנו עורכים
אבחנות של ממש בין דברים, אך למעשה כל מושג תלוי בניגודו כדי להתקיים.

נגארג'ונה מבקר את התפיסה הדואלית המתייחסת לניגודים בין מושגים כהפרדות הקיימות במציאות
(Loy 52). בתוך כך הוא מרוקן מתוכן גם טענות בודהיסטיות יסודיות כמו האבחנה שנוצרה בבודהיזם
המוקדם בין הסמסארה, עולם התופעות, שהוא עולם הסבל, לנירוואנה – עולם המוחלט, שאליו מגיעים מי
שנרפאו מהסבל הגלום בקיום. לפי נגארג'ונה ההתייחסות הדואלית לנירוואנה כניגוד של סמסארה היא
שגויה, משום שהנירוואנה והסמסארה כרוכות זו בזו ובתודעת אי-שניות הן חלק מאחדות אחת¹¹. ההפרדה
בין העולם התופעתי והעולם המוחלט מקורה בחשיבה דואלית; תודעת אי-שניות מודעת לריקות המושגים
הללו (Garfield 325), ולתלות שלהם זה בזה.

תודעת אי-שניות נוכחת, לטענתי, במחול עכשווי. סוגת המחול העכשווי שומטת, באסתטיקה
ובפרקטיקה, מושגים דואליים ותבניות חשיבה דיכוטומיות. בעוד שקטלוג הדמויות במופעי הבלט הגדולים
לטובות ורעות, פיות ומכשפות, ארציות ורוחניות – הנציח את החשיבה המבחינה, במחול העכשווי אי
אפשר לסווג את הדמויות על פי אופיין ואין שניות בין מושגים כמו "טוב" ו"רע". בניתוח יצירות מחול
עכשווי שאציג להלן המונח "דמות" יתאר אמנם את הגופים המתנועעים על הבמה, אך במשמעות שונה
מזו של ה"דמויות" ביצירות הבלט הגדולות. מושג זה ישמש לתאר קלסטר, בבואה של רקדן או רקדנית,
אך לא לתיאור צביון קבוע, אופי ואישיות בלתי משתנה. טשטוש דיכוטומיות מושגיות מאפיין את
העיקרים האסתטיים של סוגה זו. כך חל טשטוש גבולות בין דמויות טובות לדמויות רעות וגם בין
היומיומי לנשגב - בשפת התנועה, בין אחורי הקלעים לבמה - בתפאורה, ובין עולם ההיגיון המציאותי
לעולם דמיוני על-מציאותי – בנושאי היצירה.

בדרך כלל, כשאנחנו מציבים את עצמנו מאחורי קו גבול מושגי, אנו עושים זאת כדי להרגיש בטוחים
ומוגנים, אך לפי הזן, משהו הולך לאיבוד בהתוויית גבולות אלה. אנחנו מאבדים את הזיקה לחיות ההווה.
טענתי היא ששפת המחול העכשווי מפרקת גבולות כאלה. מושגים דיכוטומיים הופכים על במת המחול

¹¹ נגארג'ונה מתייחס בחשדנות למושג "נירוואנה": הרי כבר כשאני משתוקקת להגיע לנירוואנה אני מצויה בראייה שגויה, כי
מה או מי שאני משתוקקת אליו אינו מה שקיים באמת אלא ציור רוחי של משהו. כבר בעצם ההשתוקקות יש כשל כי היא
מניחה עולם, ואינה מבחינה בתעותו. נניח שיש מקום "נירוואני" כזה שאין בו כאב חולי זקנה מוות- המקום הזה הוא מקום
מחולל סבל בעצמו כי משתוקקים אליו וכך הנירוואנה הופכת סמסארה. נגארג'ונה מסיר כך את המשמעות האפוקליפטית
מהמושג נירוואנה, ומתייחס לסמסארה ולנירוואנה כשני פנים של אותה תופעה, שאין ביניהם הפרדה מהותית, אלא יחסית
בלבד.

העכשווי חלקים באחדות אחת. להלן אבחן כיצד מתבטאת אי-השניות בתמות של יצירות מחול עכשווי, בשפת התנועה ובמבנים הכוריאוגרפיים.

אי-שניות ביצירה "מאנא" (2009)

תודעת אי-שניות נוכחת, לטענתי, ביצירה "מאנא" (ורטהיים, 2009) של נועה ורטהיים, מייסדת להקת "ורטיגו".

היצירה נפתחת בריקוד יחיד, והרקדן נראה רק במעומעם:

חושך על הבמה, ואלומת אור עדינה מאירה את כפות רגליו של הרקדן ואת ראשו העירום. הוא לבוש מין גלימה שחורה של כומר או נזיר, ומלבושיו הכהים נבלעים באפלת הבמה. הוא מניף זרועותיו מצד אל צד, והידיים כמו משליכות משהו מתוכו החוצה, ולפרקים אוספות משהו מהחלל אל תוכו פנימה. הוא מפסל את החלל עם כפות ידיו, ומעת לעת מניח את כפות ידיו על גופו: על הצלעות, על הלב או על הסרעפת, כמו מפסל גם שם, מהסה את קולניות הגוף, ומרגיע את ההמולה הפנימית המתחוללת בו. המוזיקה היא כמנהרה שלוקחת את הצופים לעולם אחר במקום ובזמן. הרקדן שקוע במין מונולוג בתנועה, מלא משמעות, אך אף שפניו פונות אל הקהל, נראה שהוא משוחח עמוק עם עצמו. התאורה המינימלית יוצרת דיאלוג הססני בין אור לצל; נראה שהצללים הכהים גוברים על האור הבהיר, אך תנועתו של הרקדן נרשמת היטב בחלל, דווקא משום שהיא מעומעמת. הוא קופא רגע במקומו, מושיט ידיו קדימה, כמבקש דבר-מה, ואז מבליח מהאפלה רקדן אחר שעומד רגע מולו בלי תנועה. גם הוא עוטה מין גלימה שחורה, ונראה כאילו מהרקדן היחיד נבראו שניים. זה שהגיח עתה מתחיל לנוע מצד אל צד בצעדים מדודים, מעודנים ורכים. חברו מתבונן בו עוד רגע, ואז מצטרף לצעדיו המאופקים. (יומן צפייה במאנא).

אם תחילה ביטא ריקודו של הסולן מונולוג כמעט קולני, הפכה התנועה עתה לדואט מהוסס, מתואם בקפדנות. את ההתרסה של סולו הפתיחה החליפה עתה צנעה בדואט משותף. אצל הרקדן בפתיחה לא

אותר צורך במגע או בקשר, אבל כשזה התחולל בדמותו של הרקדן האחר זה נראה אך טבעי, והדיאלוג בין שניהם נראה אורגני ומתבקש.

השניים נותנים ידיים, מניפים זה את זה ברכות באוויר, נוחתים, ונפרדים, ושוב מתחברים ונפרדים. את מקטעי התנועה מחבר חוט אחיד של צעד של העברת משקל, מין "פה דה-בורה" המבוצע בברכיים כפופות עם חיבור עמוק של כפות הרגליים לרצפה. במהלך תנועתם הם לפעמים עוצרים רגע, קופאים במקום, ואז ממשיכים. באחד מרגעי השהות הללו הם מסתובבים זה אל זה, מביטים זה בזה, מתקרבים, נוגעים, מטפסים זה על זה, ומעצבים זה את זה בחלל (יומן צפייה במאנא).

דומה שהתנועות שבאמצעותן פיסל הרקדן היחיד את החלל בראשית היצירה, משמשות כעת לפיסול הדיאלוג ביניהם. הדואט מתפתח לקטע אוניסונו משותף שהוא מין אקספוזיציה לנטייה הכוריאוגרפית שתלווה את היצירה כולה: קטעי יחיד מול קטעי קבוצה שמתנועעת, קטיעה של יחידים ותיקון בתנועה הרמונית בקבוצה. כך כבר בדואט הפותח הזה, שבו הפך אחד להיות שניים המתנועעים בהלימה מלאה ביניהם.

בקטע זה, שבפתח היצירה "מאנא", מונכח דיאלוג בין ניגודים כמו אור וחושך, קטיעה והמשכיות, "אני" ו"אחר", והצרימה שבבדידות מול ההרמוניה שבהזדיות. לאורך היצירה כולה חוקרת ורטהיים ניגודים כמו קו-עגול, יחיד-קבוצה, גבר-אישה, יין-יאנג, פנים-חוץ, לבן-שחור וגבוה-נמוך. עם זאת, למרות העיסוק בניגודים, התחושה העיקרית המשתררת בעת הצפייה במופע היא של הלימה, אחדות ומיזוג ביניהם. ורטהיים מציגה מציאות של ניגודים וגם מאחה ביניהם ומאחדת אותם כך שהם הופכים חלק ממהות אחת.

היצירה נפתחת בחושך, המאפשר לרצועות האור הדקיקות להיראות טוב יותר. תנועתו של הרקדן, גם אם מבוצעת בתחילה בעלטה גמורה, נראית כך עוצמתית יותר, ודווקא האפלה מאפשרת מבט חד, כמו בזכוכית מגדלת, בנקודות האור שעל הבמה, וברמיזות התנועה שהולכות ומתעצמות.

קן וילבר (Ken Wilber) כותב בספרו *No-Boundary* (1985):

Something we call "light" is really a light figure standing out against a dark background. When I look up to the heavens on a dark night and perceive the brilliance of a bright star, what I am really seeing - what my eyes actually "take in" – is not the separate star, but the entire field or gestalt of "bright star plus dark background". However drastic the contrast between the bright star and its background of darkness, the point is that without the one I could never perceive the other. "Light" and "dark" are thus two correlative aspects of one single sensory gestalt (Wilber 23).

לפי וילבר, הזיקה בין החושך לכוכבים המוארים אינה ניתנת להפרדה, ומה שאנחנו מכנים אור הוא למעשה רטט מואר בתוך חשכה. כך גם באשר לניגודים אחרים הנוכחים ביצירה "מאנא": לא נוכל לחוות תנועה אלא ביחסה למנוחה, לא מאמץ אלא ביחסו לקלות, לא מורכבות אלא ביחסה לפשטות ולא יחיד אלא במקומו מול הקבוצה.

בתכניית המופע מצטטת ורטהיים טקסט קבלי: "ומה מתקינים תחילה, האם את הכלי או את האור, האם השמש קודמת לאורה החסר של הלבנה, או שמא דווקא חסרון הלבנה יוצר לה כלי להשראה?". השמש והלבנה כשני ניגודים המשלימים זה את זה, כמוהם כמלאות וחסר שקיומו של האחד מבטיח את קיומו של האחר. ביצירתה מממשת ורטהיים את חיבור ההפכים הקבלי ביחסים שהיא מתווה בין "אני" ל"אחר" – בריקודי היחיד שהופכים דואטים, בין צורה עגולה לבין צורה קווית - בשפת התנועה ובתפקידים המתחלפים של הגבר והאישה, בין הצבע השחור לבין הצבע הלבן ובין בית לחוץ - באמצעות התפאורה.

אחדות הניגודים ביצירה מממשת, לטענתי את התפיסה הזן-בודהיסטית על ההזנה האינסופית המתרחשת בין דבר אחד לאחר, ובין מושגים מנוגדים המתארים את המציאות.

בריאיון שערכתי עמה הבהירה ורטהיים:

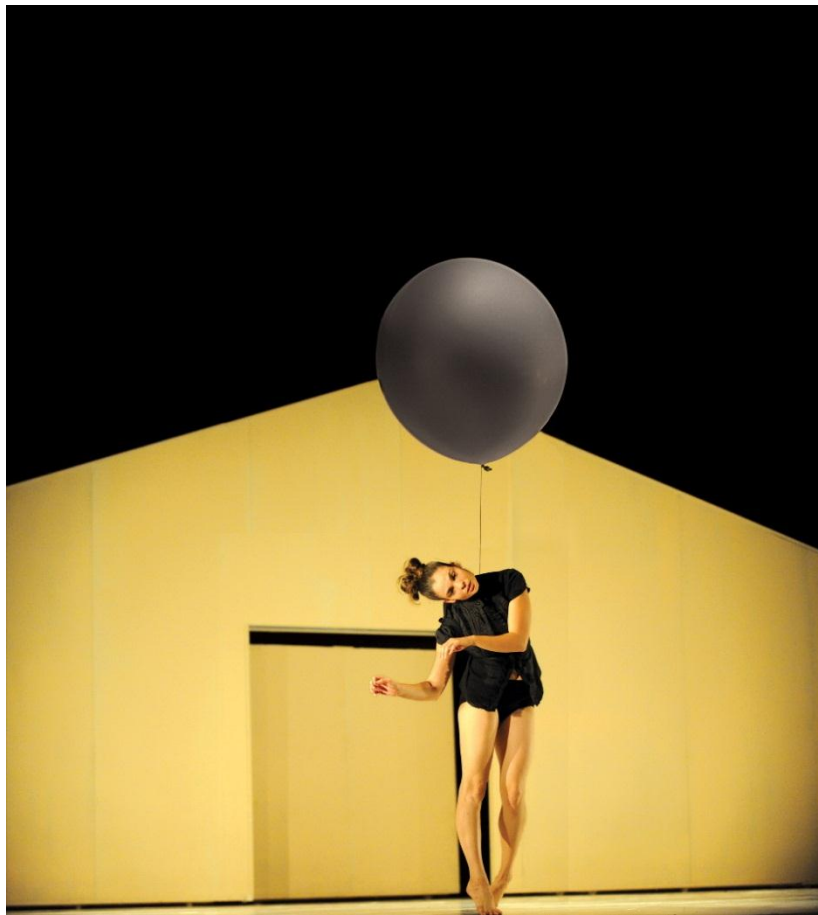
היצירה "מאנא" נולדה מתוך משבר. שאלתי את עצמי מי היא נעה. שאלתי את עצמי אז מי היא "אני", האם היא אם, יוצרת, רקדנית או מה. פתאום לא ידעתי מי אני ממש, והרגשתי שהמציאות מסתחררת לי ומשתבשת לי. הרגשתי צורך לשבור את כל הכלים, ולהשליך את כל אוסף הזהויות שלי. ומהמקום הזה נולדה היצירה. גיליתי שאפשר ליצור כלי שיכול להכיל את כל הניגודים, את מצבור הזהויות שלי, ושאני לא חייבת להיות מוגדרת כאחת; אני יכולה להיות גם פגיעה וגם חזקה, גם אם וגם יוצרת, גם עצבנית וגם יצירתית (ריאיון ורטהיים, 17.5.2011).

ביצירתה עוסקת ורטהיים באיסוף החלקים של הכלי השבור, כדי לחברו מחדש ולהפכו כלי שיכול להכיל גם חלקים הסותרים זה את זה. הכלי המכיל נחשף על הבמה דווקא באמצעות העלאת ניגודים וחיבור שלהם, כאיחוי מחדש של השברים בדימוי הקבלי¹². תפיסת הזן על התודעה האחדותית מקבילה כאן לתפיסה הקבלית: הניגודים אמנם נוכחים בעולם, אך מהותה של המציאות היא דווקא באחדות ביניהם.

על הבמה רקדנית (רינה ורטהיים-קורן) בלבוש כהה מינימלי. על גבה כרוכים כבלים ואליהם קשור בלון הליום שחור גדול נישא אל-על. הרקדנים האחרים נבלעים בפתחו האפל של ה"בית". רינה מהלכת על הבהונות, יורדת בקושי אל הרצפה, כי הבלון מושך אותה למעלה. אז מופיע גבר שתומך בה, אף שלא נראתה כזקוקה לעזרה. הרקדנית נאחזת/לא נאחזת בו, דוחפת ונדחפת, אך נראית כמו כבולה בשאיפתה מעלה. הבלון מושך אותה לשמים, והרקדן מנסה לשמור אותה קרוב לאדמה. גם כשהיא נופלת בזרועותיו, היא לא באמת נופלת כי הבלון מסייע לה לעמוד במהרה חזרה על רגליה. היא מלוטשת, מדויקת בזקיפותה. הבלון, כמו עצמות לחייה הגבוהות וקצות אצבעותיה, מושך מעלה, אך נראה שכדי להשלים את דמותה היא חייבת דווקא ליפול, ולו כדי להזדקף אחר כך חזרה; בלי הנפילה היא נותרת תמונה דו-ממדית ומאבדת מחיותה (ניתוח מאנא).

¹² שם היצירה – "מאנא" – פירושו בארמית "כלי קיבול של אור". על פי ספרי הקבלה, לפני בריאת העולם היה אורו של הקב"ה מלא בכל העולמות. כשעלה במחשבתו לברוא עולם, הכלים לא יכלו להכיל את גודל האורות ונשברו, בתהליך המכונה 'שבירת הכלים'. מאז מלא העולם בשברי כלים מפוזרים, ולפי המסורת הקבלית, חלק משמעותי מהם ממוקמים בנפשו של האדם, ותפקידו לאחותם כדי לתקן את עצמו ולתקן את העולם.

בלון הליום טבעו שהוא מתחרה בכוח המשיכה ומנצח, אך הוא גם שברירי מאוד, אי-אפשר להחזיק בו לעד; אם משאירים אותו תחת תקרה, סופו שהוא מאבד לאט-לאט את קומתו, ונובל כמו אדם הגוסס לאטו. הבלון, קצת כמו האדם, עשוי להתנוסס מעלה, אך סופו שייצא ממנו האוויר ויתפוגג. רינה תמירה ומשתוקקת מעלה, אך מכך נגזרת גם מצוקתה. הרקדן שלצידה מכיל את עוצמתה ואת שאיפתה למעלה וגם את הקושי שלה ליפול. רק בנוכחותו כנגדה, תומך ומכיל, היא מעזה להתהפך, לשנות צורה, ולהניח זמנית לצעדיה האציליים על קצות האצבעות.



"מאנא" (ורטהיים, 2009). צילום: גדי דגון

בדמות הרקדנית מגולמת הדואליות: גבוה/נמוך, חזק/חלש, מוביל/מובל. היא אמנם הגבוהה, החזקה והמובילה, אך החיזיון הופך שלם רק כשהיא מסכימה להיחלש, מעזה להיתמד, ויורדת אל הרצפה אף ששולטת בה המשיכה למעלה. ההרמוניה מושגת לא מהנגיעה במושלם, בגבוה ביותר, אלא משלמות

שבחיבור בין ניגודים. השלמות, לפי הזן וגם לפי הקבלה, היא מצב בו הגבוה והנמוך או היפה והמכוער מתקיימים זה בצד זה, מתוך השלמה.

בהמשך נותר הבלון נוכח על הבמה ומתנוסס גם כשאף אחד אינו אוהז בו עוד, כמין תזכורת לשאיפה להתנתק מהאדמה ולעוף למעלה. מפתח ה"בית" מגיחים הרקדנים האחרים. התאורה מינימלית ומבליטה יותר צלליות מאור, ועל הרקע שלה נראים הרקדנים כמהלכים על אדמת ירח, בלי משקל. המוזיקה מההתחלה מושמעת שוב, ובמקום הסולן מהפתיחה מופיעה עכשיו רקדנית, בריקוד יחיד דומה לזה שבפתיחה, אך נשי. המוטיב המוזיקלי מערסל ומרגיע. הרקדנית מתנועעת בגפה, אך נראה שאינה חווה בדידות (loneliness) אלא לבדות (aloneness) נעימה. התאורה גם כאן ספק-חושפת ספק-מאפילה, וכשנחשף עוד שביל של אור מתגלים הרקדנים הנוספים שעומדים שם, ואז מצטרפים לתנועה. על הבמה יחיד/רבים, גבר/אישה, שחור/לבן, חוץ/פנים, והניגודים נבלעים זה בזה, ונוכחת דווקא האחדות ביניהם.

סיום

הפרק הציג את עיקריה של תודעת בלא-מחשבה, שהיא רכיב יסודי בתורה הבודהיסטית ובאימון זן. תודעת בלא מחשבה היא תודעה שאין בה ניתוח אנליטי, הגדרות או מושגים, אלא שהות כנה במתרחש. טענתי כאן הייתה שאיכות תודעתית כזו נוכחת גם ביצירות מחול עכשווי.

בדרך כלל אנחנו נחפזים לנסח משמעות לכל התנסות, אך "משמעותו" של דבר היא אחרת מהדבר. כשמחפשים משמעות, כבר לא שוהים בחוויה, אלא מחפשים דרך להגדיר אותה. לאמיתו של דבר, כל התנסות היא ראשונית בכל פעם; כל כאב הוא ראשוני כשהוא נחוה, ואינו זהה לכאב שנחוה בעבר. תשוקה היא אחרת בכל פעם שנחווית. "רוך" או "חיבה" הן מילים שייגדירו הלכי רוח בדרך מוכרת ומובחנת, אך הרוך והחיבה שונים בכל פעם שהם הווים. הניסיון לייחס משמעות מוגדרת להווה מצמצם אותו. החיפוש אחר קווי גבול מושגיים נעשה בשל חיפוש הוודאות במציאות של אי-וודאות, אך לפי הזן, בהתוויית גבולות כאלה אובדת הזיקה לחיות ההווה. כאן טענתי ששפת המחול העכשווי מפרקת גבולות כאלה. הגוף במחול העכשווי אינו מתווך באבחנות מושגיות, אלא מציג עצמו כעירום על שולחן הניתוחים, כך שמה שהוא והתפיסה על מה שהוא – מתאחדים.

תת-הפרק האחרון עסק באיכות תודעתית של אי-שניות. בתודעת אי-שניות אין תנועה אלא ביחסה

למנוחה, אין מאמץ נפרד מקלילות, אין מורכבות בלי פשטות, ואין משיכה בלא דחייה.

וילבר כותב:

The point is that all of the lines we find in nature do not merely distinguish different opposites, but also bind the two together in an inseparable unity. [...] the actual world contains lines but no real boundaries. [...] A line becomes a boundary when we forget that the inside co-exists with the outside. [...] It is fine to distinguish pleasure from pain, but it is impossible to separate pleasure from pain (Wilber 25–26).

לפי וילבר, אפשר להפריד בין עונג לכאב במחשבה או במילה, אך במציאות הם אינם נפרדים זה מזה.

שני ההפכים הם רק שמות שונים לאותו תהליך.

בפרק זה טענתי שהזן והמחול העכשווי מאפשרים שניהם נגישות אל מציאות שמעבר למחשבה

דואלית, מעבר למילים מתייגות ומעבר לידיעה אנליטית. הידיעה הנלמדת באימון זן, ולטענתי גם במחול

עכשווי, אינה ידיעה שצוברת מידע, אלא מקורה בנוכחות כנה במציאות בכל רגע. לידיעה כזו, המתחדשת

מדי רגע, יש ממד ריפויי; אנחנו נוהגים לייחס למציאויות מסוימות מהות אינהרנטית שמחוללת סבל.

אנחנו מייחסים תכונות דמוניות לאנשים, לדברים, כאילו הם הגורמים לאי-הנחת הקיומית שלנו. הבנת

ריקות מבהירה שאין לנו באמת כלים לדעת אם השגתנו לגבי המציאות הינה בעלת ערך ואם לאו. כך

מתאפשר לנו להרפות ממושגים, ולהשתחרר מהכורח הפנימי הכפייתי המבקש אחר ודאות.

תפיסת אי-השניות שעיקריה בוארו בפרק זה היא נקודת המוצא לניתוח מחול עכשווי בפרקים הבאים.

בפרק הבא אתמקד בזיקה בין הגוף לרוח. בעקבות מושגי זן שנסקרו כאן – "תודעת אי-השניות"

ו"התהוות הגומלין" – אבהיר מדוע הגוף והרוח אינם ניגודים אלא שני היבטים של אחדות אחת, ואטען

שאחדות זו מתממשת במחול עכשווי.

פרק שני: הגוף יודע – חוכמת הגוף והאחדות בין גוף לרוח

צִצְתִּי

מִן הַיּוֹמִים הַפּוֹשָׁה פֹּה

עִם כָּל הָעֵקוֹם הַחֹסוּם הַסֶּתוּם

שָׁאִין לוֹ מְנוּחָה

מְרֻצָּדָת

בֵּין הַמְּלִים וְהַלֵּא-מְלִים

נוֹטֵעַת אֵת הַגּוֹף לְתוֹךְ הַרְגֵעַ

וְאֶדְרָה עֲדִינָה מְאֹד מִתִּישָׁרֵת אֲזֵי בְדַמְיוֹנִי

לְתַקֵּן לִי סִטְיָה בְּעֵמוּד הַשְּׂדָרָה

בְּהַזְדַּקְפוֹת פּוֹרֵץ לְתוֹכִי הַפֶּז הָעֵז

שְׁמַמְנֵי מִתְבַּהְרִים קוּוֵי הַמְתָּאָר שֶׁל הָאוּוִיר שֶׁבִּין הָעֲצָמִים

וּמִחֻשְׁבָּה שְׁקוּפָה מִתְרַסְקֶת אֶל מִצַּח הַזְּכוּכִית שְׁלִי (משעול 151).

בשיר "התבהרות" מתארת המשוררת אגי משעול את רגעי האימון המדיטיטיבי. ברגעים כאלה נוכח הגוף, ולתוכו נשזרות מילים, מחשבות ויתר קווי המתאר של הווייתה.

מדיטציה היא דרך לחוות את הגוף כזירה פסיכו-פיזית; במדיטציה נחווים ההיבטים הפיזיים והמנטליים כחלק מאחדות אחת, ומתממשים בגוף.

אחדות בין גוף לרוח היא הנחת יסוד באימון ובתורה הזן-בודהיסטיים. בעוד שבעיית הגוף-נפש היא קונפליקט יסודי בתשתית הפילוסופיה המערבית מאז הדואליזם הקארטזיאני, השאלה בפילוסופיה המזרחית אינה כיצד הגוף והרוח נפרדים זה מזה, אלא כיצד הם מהווים אחדות אחת. טענתי בפרק זה היא שערנות לאחדות בין גוף לנפש נלמדת גם באימון של מחול עכשווי, ומתבטאת גם בתמות ובאסתטיקה של היצירות המוצגות על הבמה.

לפי משה פלדנקרייז, "הגוף והרוח הם שני פנים של מציאות אובייקטיבית אחת, אחדות ושלמות שלא ניתנות לפירוק" (פלדנקרייז 12). פלדנקרייז בנה את שיטת האימון והריפוי שלו על ההבנה שבאמצעות

התנועה נחשפים בגוף גם מרחבים מנטליים, וביניהם רגשות, מאוויים, מחשבות, זיכרונות ודפוסי התנהגות; הגוף, לדידו, אינו רק פיזי אלא יש בו שילוב של איכויות פיזיות ומנטליות. בעקבות פלדנקרייז, טענתי כאן היא שהגוף והרוח במחול עכשווי הם שני היבטים היוצרים אחדות אחת. המתרגל הבודהיסטי עוסק פחות בשאלת ההפרדה או האחדות בין גוף לנפש, ויותר באופן השימוש הנכון בגוף. הגוף באימון זן הוא האמצעי למימוש המסע המנטלי, ולטענתי – כך גם במחול.

מבנה הפרק

בפרק ארבעה סעיפים. בסעיף הראשון אציג את התפיסה האחדותית באשר לגוף ולרוח, כפי שהיא מתבטאת אצל הוגים בודהיסטיים, ואטען כי תפיסה זו מתממשת באסטיקה של יצירות מחול עכשווי ובתהליכי אימון בסוגה זו.

בסעיף השני אבחן את המפגש בין תפיסת הזן, שמייצגה דוגן, לתפיסתם של פילוסופים פנומנולוגיים כמו מרלו-פונטי באשר לאחדות גוף-רוח. אטען שהגוף הפיזי, בשתי התפיסות, הוא בעל קדימות, ודוגן, כמו מרלו-פונטי, סבורים שראוי להתמקד דווקא בו, ולא במחשבה - בה התמקדו הוגים בפילוסופיה המערבית מאז דקארט. בסעיף השלישי אתמקד בתבונה הגלומה בגוף הפיזי, ואטען שהידיעה של הגוף נכונה יותר מהידיעה שבמחשבה. בסעיף הרביעי אתייחס לתפיסה הבודהיסטית באשר להתהוות הגומלין המתרחשת בין גוף לרוח, בין רבדים שונים באותו גוף ובין גוף לגוף. כאן אבחן מימושה של תפיסה זו בשפת התנועה ובאמצעים הרטוריים של יצירת מחול עכשווי.

א. אחדות בין גוף לרוח

התודעה האחדותית היא, כאמור בפרק הקודם, רובד תודעתי הנלמד באימון זן, ומאפשר למתרגל לחוות

את העולם במלואו, ולא רק דרך קטגוריות מושגיות, המסווגות את המציאות, ועורכות לה רדוקציה

לצמדים של ניגודים. בין צמד הניגודים שאימון זן מאחד מצוי הניגוד בין גוף לרוח.¹³

¹³ לתיאור הרבדים המנטליים בהוויה האנושית ישמשו כאן שני מושגים: "נפש" ו"רוח". למילה "נפש" בעברית יש קונוטציה פסיכולוגית ברורה, שלא תמיד מתאימה בעיניי; חלק מטענותיי במחקר התהוו במהלך אימון מעשי, ובזמן אימון כזה נחוים לא רק הרבדים הפסיכולוגיים אלא גם רבדים מנטליים אחרים, שיכוננו "רוחניים", והם עבורי עמוקים יותר מאלה המכונים "נפשיים". משום כך, כשאפשר, אעדיף להשתמש במילה "רוח" על פני "נפש" לביטוי הרבדים הלא-פיזיים בקיום האנושי.

לפי ווטס:

"Liberation is not the release of the soul from the body; it is recovery from the tactical split between the two" (Watts, *Psychotherapy, East West*, 199)

לדבריו, התרבות המערבית נוטה ליצור קונפליקט מלאכותי בין שני יסודות אלה, אך לאמיתו של דבר הם מאוחדים. בשונה מהתפיסה הנוצרית למשל, המניחה כי שחרור מוחלט ייתכן רק בעת הפרדות הרוח מהגוף, לפי התורה הבודהיסטית, הארה תרחש רק אצל מי שיחווה אחדות מלאה בין השניים. וילבר, בספרו *No-Boundary* (1985), מבטא רעיון דומה באומרו ש"הגבול בין גוף לנפש הוא גבול מוזר, שאינו נוכח בזמן הלידה. כשהפרט גדל ומתחיל לשרטט את הגבול בין ה'אני' למה ש'אינו אני', הוא מביט בגופו בתחושות מעורבות. הוא תוהה האם עליו לכלול את הגוף בתוך ה'אני' או האם עליו להביט בו כטריטוריה זרה" (Wilber 6).

מורה הזן דוגן מכנה את המסע אחר האמת: "למידת האמת עם גוף ונפש" (Kasulis 91). לפי משנתו של דוגן, הבנת הזיקה בין הפיזי למנטלי מאפשרת נגישות לידיעה עמוקה על הקיום, וידיעה כזו מאפשרת התפתחות מנטלית וריפוי. דוגן איחד את המושגים *body* ו-*mind* למילה אחת (ביפנית: 心身 = *shinjin*), ולשיטתו האבחנה ביניהם אינה מלמדת על טבעם המקורי של הדברים. במצב בלא *חשיבה* אין הפרדה בין גוף לנפש. כאב, חיוך או כעס אינם מתרחשים רק בגוף או רק בתודעה, אלא בחיבור בין שניהם.

במחול העכשווי נחשפת זיקה ייחודית בין גוף לרוח. הגוף בסוגה זו במחול מציג פרגמנטים ממציאות יומו, שאין בה הפרדה בין גוף לתודעה, אלא מימוש ישיר של הלכי התודעה בתנועת הגוף. שפת התנועה ויתר האמצעים הרטוריים בז'אנר זה משמשים ליצירת חיזיון שהרבדים הפיסיים מעורבבים בו עם תכנים מנטליים. מאפיין זה ייחודי למחול העכשווי; סוגת הבלט הקלאסי, למשל, מקיימת בפרקטיקה ובאסתטיקה את ההפרדה: גוף-נפש: הגוף מציג תכנים רוחניים שאינם אותנטיים לחווייתו כגוף אנושי פסיכו-פיזי, ואינו מבטא את התהליכים האמיתיים הרוחניים בו. יופיה של שפת הבלט הקלאסי הוא במלאכותיותה, ויצירות מז'אנר זה מבקשות לנטוש את טבעיות הגוף, ולהתרומם מעל המגבלה הפיסית, אל מעבר לטבעי. כך למשל ביצירה **היפהפיה הנרדמת** (פטיפה 1890). בקטע השיא ביצירה, בו נדקרת הנסיכה, הרקדנית

רוכנת רגע מטה, ואז פותחת במחול גסיסה יפהפה על קצות האצבעות, המתפתח ל גראנד אלגרו¹⁴ מרהיב. בגופה של הרקדנית אינם מוטבעים המאורעות הקשים שהיא חווה בסיפור. בהמשך, כשנגזר גורלה, היא נראית כשוקעת בשנת יופי, רגליה מסוקלות בסוסו¹⁵ אצילי, כפות רגליה בפוינט מוקפד, והגו שלה זקוף גם בעת שהיא כושלת, ומועדת לארץ. המוות הקליני של הגיבורה משולל סממנים אנושיים מבהילים, ובמערכה הבאה היא תתעורר יפהפייה ומוקפדת כשהייתה.

גופה של הפרימה בלרינה, ב-**יפהפיה הנרדמת**, כמו ביצירות בלט אחרות מהתקופה, הוא אותו גוף הרמוני מושלם גם בעת מחלה, דיכאון, או מוות. הגוף במחול העכשווי, לעומת זאת, חווה גם מחלה, זקנה ותוגה, ועל הבמה נחשף גם כאב - פיסי ורגשי. הגוף בסוגה זו במחול מציג פרגמנטים ממציאותו הממשית, שאין בה הפרדה בין גוף לנפש אלא מימוש של ההתנהלות המנטלית בתנועת הגוף המוחש, הארצי, הפרטי של כל רקדן. הגוף במחול העכשווי חוקר את עצמו באמצעות התנועה, וכל תנועה היא גם שיקוף של התנהלות מנטלית, כך שיש תיאום בין הגוף הפיזי לתודעה המניעה אותו.

איבון ריינר, ממייסדי המחול הפוסט-מודרני האמריקאי, ביקשה לוותר על ההפרדה בין גוף לתודעה, והעניקה ליצירתה את השם **The Mind is a Muscle** (1968). בחיבור שכתבה על היצירה היא מבהירה:

The choices in my work are predicated on my own peculiar resources – obsessions of imagination, you might say – and also on an ongoing argument with, love of, and contempt for dancing. If my rage at the impoverishment of ideas, narcissism, and disguised sexual exhibitionism of most dancing can be considered puritan moralizing, it is also true that I love the body – its actual weight, mass, and unenhanced physicality (Rainer, *Works: 1961-73*, 71).

¹⁴ תרגיל מקצועי בבלט, התובע יכולת וירטואוזיות יוצאת דופן, ומשלב קפיצות וסיבובים באוויר.

¹⁵ הפוזיציה החמישית בבלט כשהיא מבוצעת על קצות הבהונות.

הגוף האנושי, לפי ריינר, הוא מסה של שרירים ועצמות וגם אוסף ייחודי של דמיונות, רגשות והתנהגויות. בשם היצירה ובתפיסתה לגביה ביטאה ריינר את התנגדותה לחשיבה הדואליסטית המפרידה בין גוף לנפש. (Burt 80).

מודעות לאחדות בין גוף לנפש נרכשת לא רק אצל הרקדנים המבצעים, אלא ביצירות מסוימות גם אצל הצופים. אמנם מחקרי אינו מתמקד בהשפעת מופעי המחול על הצופים, אך כאן ראוי לציין את הדיון הער המתקיים בין חוקרי מחול באשר לסוג השיח הרעיוני/גופני הנוצר בין המבצעים לבין הקהל. מושג מרכזי המשמש בדיון על הקשר בין המופיעים למבצעים הוא מושג הקינסתויה *Kinesthesia* (Foster, *Choreographing Empathy*, 7). מקורו של המונח במחקר שנערך בסוף המאה ה-19 על הסנסורים העצביים בשרירים ובמפרקים, ואפשר העמקת המודעות לתנוחות הגוף ולתנועותיו. המחקר העכשווי על מחול משתמש במושג זה כדי לעיין במודעות הייחודית של הרקדנים לגופם ובקשר בנוצר בין גופם של הרקדנים לתחושת הגוף אצל הצופים בהם. בספרה *The Anthropology of Dance* (1977) מציינת החוקרת Royce Peterson, שהיות שאמנות המחול נסמכת על הגוף ככלי עיקרי, הערוץ הקינסטטי הוא אחד מערוציה העיקריים ליצירת השדר האמנותי.

The strength of dance is that it deals in terms of percepts [...] This power to evoke kinesthetic response on the part of an audience is, in fact, the way in which dance communicates [...] Dance alone of the arts relies on the kinesthetic aspect of expression for much of its impact (Royce 194-197).

בספרה *Choreographing Empathy* (2011) מנתחת החוקרת Suan L. Foster את היחסים ההדוקים הנרקמים בין רקדנים לצופים במופע מחול, ובוחנת מה מרגישים הצופים כתוצאה מההתחוללות הפיסית שעל הבמה (Foster 14), תוך שהיא נותנת פרשנות כוריאוגרפית למושג "אמפתיה";

These dances show how empathic connections occur in multiple and diverse ways. [...] they demonstrate the many ways in which the dancing body in its kinesthetic specificity formulates an appeal to viewers to be apprehended and felt, encouraging them to participate collectively in discovering the communal basis of their experience. [...]By inviting viewers into a specific experience of what the body is, they also enable us to contemplate how the body is grounded, its function in remembering, its affinity with cultural values, its participation in the construction of gender and sexuality [...] (218).

אף שמחקרי אינו מתמקד בהשפעה הקינסטטית של המופיעים על הצופים, מושג הקינסטטיקה עשוי לבאר כאן טענתי על המיזוג בין הגוף לרוח, הנוכח לא רק אצל הרקדנים המבצעים אלא גם אצל מי שצופים בהם; כשרקדן ב- **Café Müller** (באוש 1978) מטיח את גופו בקיר שוב ושוב, הצופים חווים את החבטות ואת האי-נחת שהן מעוררות לא רק בנושא היצירה אלא גם כאי-נוחות בגופם; ב-¹⁶**Kontaktthof** (באוש 1978), כשקבוצת גברים נוגעת באישה אחת, מלטפת אותה, צובטת אותה ומציקה לה – גם הנשים בקהל חוות אי-נוחות גוברת והולכת בגופן. כשרקדן ב-**קרם תות ואבק שריפה** (גודר 2004) דורך על בטנה של רקדנית והיא זועקת בכאב, הצופים מרגישים גם הם את בטנם מתכווצת.

¹⁶ היצירות **Café Müller** ו-**Kontaktthof** יידונו בהרחבה בפרק הרביעי.



"קדם תות ואבק שריפה" (גודר 2004). צילום: גדי דגון

אחדות בין גוף לרוח קיימת, לכאורה, כבר במחול המודרני, שקדם למחול העכשווי. יוצרות כמו איזדורה דנקן ומרתה גרהם ביקשו לבטא את הלכי הרוח בתנועת הגוף, ולשם כך מיסדו שפת תנועה חדשה, שבה צורת התנועה והתוכן שהיא מעבירה חופפים זה לזה ומולידים זה את זה. ואולם, המחול העכשווי הוא בכל זאת ייחודי, כי הגוף בחדר החזרות הוא הגוף הפרטי האותנטי של הרקדנים. הכוריאוגרפים בסוגה זו תרים אחר החוויות האמיתיות של הגוף; בכי, צחוק או חלום. מפגש מרגש או פציעה שחווה הגוף האמיתי של הרקדן מטופלים בסטודיו, ומשמשים חומרי גלם ליצירה. ההתייחסות לגוף במחול העכשווי היא קונקרטי ולא יומרנית. הגוף מממש את עצמו בפעולותיו השגרתיות, הרגילות והשכיחות, מדי יום ביומו ובכל פעם מחדש. נשימה, אכילה, הליכה, ריצה, פיהוק, ישיבה, שכיבה, עצימת עיניים, פקחתן וגירוד בשיער – באלה מתממש הגוף ואין לו טבע אחר. המציאות המנטלית מגולמת בגוף המתנועע במחוות הבסיסיות ביותר, השאלות ממציאותו היומיומית האותנטית.

פעוטות לומדים בהדרגה את שפת המחוות התנועתית, המקדימה את המילה, ומרגע שלמדו, מתרגלים אותה שוב ושוב. תנועות הנהון, מחיאת כפיים, הושטת יד קדימה לבקש דבר-מה, נפנוף לשלום או נשיקה הם מחוות שההיבט הפיזי מאוחד בהן עם זה המנטלי, ואינן מתווכות באמצעות השפה המילולית. מחוות אלו תהיינה חומרי הבסיס ליצירות מחול עכשווי, וכך בשונה מסוגות קודמות במחול שעידנו תנועות יומיום, סגנון אותן, וכך הפרידו את הגוף המתנועע מההוויה הפסיכו-פיזית המשתנה בו בכל רגע. ב-קפה

מילר לבאוש הגופים המתנועעים חולמים, חומלים, רוצים, מקווים ומתבדים, והתנהגותם זו היא ליבת היצירה. מחוות כמו נפילה וקימה מהרצפה, ריצה או פסיעה מהוססת הן מהלכים פיזיים ומנטליים כאחד. הבנת האחדות בין היבטים פיזיים להיבטים מנטליים בגוף מתממשת גם באימון במחול עכשווי. בסדנת יצירה של יסמין גודר היא הנחתה תרגיל שכונה *states* (מצבים):

נכנסים ל"מצב", ולהנחיה: "change" עוברים למצב אחר. לחפש אותנטיות בבחירת ה"מצב", ולא לסגן אותו צורנית. לא להקצין את ה"מצב" אלא להביא את מה שבאמת קורה בגוף ברגע נתון. לנסות לא לדעת מראש לאיזה "מצב" נכנסים, ולא לתכנן אותו (יומן סדנא, גודר, אוגוסט 2005).

ה"מצב" שגודר מבקשת הוא גופני, תודעתי ורגשי. במהלך הביצוע היא מבקשת לא להחליט אם זה יהיה מצב תחושת, רגשי או אחר, אלא להניח לגוף להתנועע בהתאם למה שעובר בו באמת באותו הרגע. בהמשך השיעור יתפתח התרגיל לתרגיל קבוצתי:

כל אחד בוחר ארבעה מתוך המצבים שעבר בהם בשיעור. שישה רקדנים עומדים גב אל גב במעגל. מולם רוקדים שישה מבצעים, לפי ארבעה מצבים שבחרו לחזור עליהם. המבצעים מדמינים שכל אחד מחברי המעגל הוא מישהו שהם מכירים, ומשלים את התחושות כלפיו בעבודה הפיזית. לבדוק איך זה משנה את המקצב, את החומריות ואת הטקסטורה הפנימית של מצב מסוים, וגם את המנטליות של המצבים השונים. הקשר למשהו רגשי פנימי עשוי לגרום לגוף לשנות מצב צבירה, וההתייחסות היא לגוף כאל כלי שמשנה איכויות (שם).

באמצעות התרגיל גודר מבקשת לגלות שלחומרים תנועתיים בסיסיים יש אפשרויות להשתנות כל הזמן, ומבהירה: "כמו שכשאני מדברת עם אנשים שונים אני נשמעת לעצמי שונה כל פעם". בעבודת *states* היא מבקשת להישאר נאמנים לאינסטינקט ולא לנסות להפוך אותו למשהו מעניין; למשל, היא מנחה, שקריאת תדהמה שיצאה כאינסטינקט לא חייבת להפוך לקינה של יבבות, היא יכולה להישאר כקריאה כזו

ולהיבחן בראשוניותה. המחוות שנבחנות בכל פעולה מקורן פיזי ומנטלי כאחד, והמתרגלים מתבקשים לוותר על האבחנה ורק להיענות למה שמגיע ולממש אותו, בתנועה או בקול. סוג התרגילים הזה משמש את יסמין גודר, כמו כוריאוגרפים אחרים מזרם המחול העכשווי, כחומר גלם לבניית היצירות. על הבמה ודאי שהאינסטינקט הופך מלוטש יותר והאלתור הופך מובנה, אך הרקדנים עדיין נתבעים לממש את האחדות הפיזית והמנטלית בכל מחווה שלהם.

ב. קדימות הגוף אצל דוגן זנג'י ובפנומנולוגיה של מרלו-פונטי

דוגן כותב בהנחיות המדיטציה שלו:

Now, in doing Zazen it is desirable to have a quiet room. You should be temperate in eating and drinking [...] usually a thick mat is put on the floor where you sit and a round cushion on top of that. You may sit in either the full or half lotus position [...] Your clothing should be worn loosely but neatly. Next put your right hand on your left foot and your left thigh and your left palm on the right palm, the tips of the thumbs lightly touching. Sit upright, earning to neither left nor right, front nor back. Your ears should be on the same plane as your shoulders and your nose in line with your navel...Finally, having regulated your body and mind in this way, take a deep breath (in Yokoi 46).

לפי דוגן וממשיכיו, מדיטציית זן (*zazen*) היא הדרך העיקרית ללמידת דרך הזן. ואולם, הנחיות המדיטציה הללו אינן נוגעות לתכלית המדיטציה, ואף לא לרעיון העומד בתשתיתה, אלא מפרטות רק את התנוחה הגופנית הנכונה לביצוע האימון. מורי זן יקפידו שתלמידיהם ישבו בגו זקוף, שהכתפיים ימוקמו מעל האגן, והקודקוד יפנה אל התקרה. ההנחיות נוגעות לגוף הפיזי, כי תורת הזן מניחה שדרך אימון הגוף הפיזי אפשר לממש את טבעו של המתרגל בהיבטיו הפיזיים והמנטליים. כך באשר ליציבה המוקפדת של המתרגל, בגו זקוף; היציבה הפיזית שקולה ליציבה המנטלית, ובמהלך האימון מתבקשת זקיפות כזו גם

ביחס לאירועים המנטליים שחווה המתרגל. בעת הישיבה המתרגל לא עסוק בשאלת הפירוד או האחדות בין גוף לרוח, אלא חווה את טבעו כהווייתו, דרך הגוף.

חיבורו של דוגן *Shijin Gakudo* (= *Body-Mind studying the way*) הוא טקסט פרדיגמטי העוסק בלמידת דרך הבודהה דרך אימון בזן. בתחילת הטקסט מבטל דוגן את הקדימות שמוענקת בדרך כלל לשאלת הגוף-רוח. "בעיית הגוף והנפש" אצל דוגן מפסיקה להיות בעיה; ההמשגה של גוף או תודעה הופכת פחות חשובה. במקום ההפרדה בין גוף לרוח, לא באה האחדה ביניהם אלא ויתור על הצורך להפריד או לאחד, והתמקדות בגוף הפיזי כממש גם איכויות מנטליות.

ג'ון מרלדו (John C. Maraldo) (in *Dogen Studies* 1985) משווה בין גישתו של דוגן לשאלת הגוף-רוח לבין תפיסת הפנומנולוגיה המערבית. גם חוקר הזן אולסון בוחן את התייחסותו של דוגן לגוף, ביחס לגישותיהם של מרלו-פונטי ושל פילוסופים פוסט-מודרניים אחרים כמו דרידה (Derrida), לוינס (Levinas) ודלז (Deleuze). אתיחס עתה להשוואה זו בין דוגן לפילוסופים מערביים עכשוויים, אך מטירתי אינה מציאת הדומה והשונה בין ההוגים, אלא להשתמש באנלוגיה להבהיר את רעיון האחדות בין גוף לרוח.

בפילוסופיה המערבית מאז דקארט, "לדעת" פירושו היה לשקף במחשבה או במילים את העולם המצוי מחוץ לתודעה. הוגים פנומנולוגיים אקזיסטנציאליסטיים, כמו היידגר, סארטר ומרלו-פונטי, ביקרו את החשיבה הזאת וביטלו את ההפרדה בין התודעה לבין העולם, ובכך מוטטו את ההפרדה הנוקשה בין פנים לחוץ ובין סובייקט לאובייקט; היידגר מתח ביקורת על מחשבת האובייקטים. סארטר הציע שהחשיבה, או האגו כסובייקט שלה, נבנה רק אחרי מעשה, אחרי אקט החשיבה, והוא עצמו שייך לעולם האובייקטים; מרלו-פונטי התייחס לתודעה ולעולם כאל משתנים והפיכים (Lafleur [ed.] 117). הוגים אלה ערערו על תיאוריות הייצוג של התודעה, והתייחסו דווקא להיבטים פרה-רפלקטיביים שלה.

בדומה להוגי הפנומנולוגיה האקזיסטנציאליסטית, שפירשו איכויות שונות של התודעה לבד מהאיכות החושבת, חייב דוגן איכות תודעתית של "בלא מחשבה", כדרך ללמוד את אמת הקיום. דוגן לא ממש מפרט את כוונתו באימון בלא מחשבה, אך מבהיר שהוא צריך להיות גופני. תפיסה דומה נוכחת גם בפנומנולוגיה של מרלו-פונטי, המעניקה מקום מרכזי לגוף ה"חי", ה"בשרי" והפנומנלי. שרה כהן-שבוט, בספרה *הגוף הגרוטסקי* (2008), כותבת:

לפי מרלו-פונטי, התפיסה מהווה בסיס, עיקרון ראשוני, אשר ממנו הידיעה מתפתחת. התפיסה הנה תמיד גופנית, תמיד תלויה במצבו ובמקומו של הגוף הספציפי [...] העולם לכשעצמו הוא גוף, או כפי שמרלו-פונטי מכנה אותו – "בשר" ["flesh"], כך שבפילוסופיה של מרלו-פונטי היחסים בין הסובייקט הגופני לבין העולם יהיו אינטימיים מאד, עד כדי איבוד כמעט מוחלט של הגבולות וההבחנות בין הסובייקט לבין סובייקטים אחרים, ולבין העולם עצמו (כהן-שבוט 103).

לפי מרלו-פונטי, התפיסה היא פעולה אקטיבית של הגוף החי שבא במגע גומלין אינטימי עם העולם. בשונה מגישות דואליסטיות, מרלו-פונטי סבור כי ההכרה אינה פעולה בלעדית של השכל או של הנפש הפועלים בנפרד מהגוף. הגוף אצל מרלו-פונטי הוא גוף מודע, שיש לו העדפות, והוא מפרש את מה שהוא פוגש וגם מושפע ממנו. לפי כהן-שבוט, הגישה שמציע מרלו-פונטי אינה מתמצה באיחוי קונספטואלי של גוף ונפש אלא יש לה השפעות דרמטיות ביותר: הגוף התופס, לפי מרלו-פונטי, הוא מעצב ומשפיע על מה שנתפס. במובן הזה הגוף ממוקם אצל מרלו-פונטי אפילו מעל האיכויות המנטליות של התודעה, כי הוא שמכתיב אותן.

בתורה הבודהיסטית יש התייחסות דומה לגוף: דווקא הגוף הפיזי הוא כלי עיקרי לצמיחה רוחנית, והתובנות הממשיות שירכשו המתרגלים יהיו לא דרך המחשבה, וגם לא דרך מחשבה על מהות הגוף, אלא דרך הגוף עצמו ודרך חוויית קיומו כפי שהיא נוכחת, ומשתנה מרגע לרגע.

תפיסתו של דוגן דומה לזו של מרלו-פונטי בכך ששניהם מדגישים את המגע הישיר עם המוחשי ומוותרים על סינון החוויה באורח רציונלי, מבעד למושגים ולרעיונות. לפי אולסון, שניהם חולקים הבנה משותפת שלפיה הגוף, התודעה ושאר הדברים בעולם כרוכים זה בזה; הגוף הוא הערוץ של כל הדברים בעולם, ונוכחותו מאפשרת להם להתקיים דרכו (Olson 98).

נקודת דמיון נוספת בין הפנומנולוגיה של מרלו-פונטי לתפיסת הזן שמבטא דוגן, היא באופן התייחסותם ליחסי סובייקט-אובייקט. בהגותו מבטל מרלו-פונטי את ההפרדה השגורה בשפה ובמציאות בין סובייקט לאובייקט, ומבהיר שההפרדה ביניהם לא קיימת באמת:

גופי הוא בו-זמנית רואה ונראה. זה המביט בכל הדברים ויכול גם להביט בעצמו, ולזהות בתוך מה שהוא רואה את "הצד האחר" של יכולת הראייה שלו. הוא רואה את עצמו רואה, הוא נוגע בעצמו נוגע. הוא נראה ומוחש בעבור עצמו. זהו "עצמי" אבל לא על דרך השקיפות, כמו המחשבה הרפלקסיבית, אלא על דרך שייכותו של הרואה לדבר שאותו הוא רואה, של הנוגע לדבר שבו הוא נוגע, של החש למוחש (מרלו-פונטי, *העין והרוח*, 35).

בספרו המכונן *The Phenomenology of Perception* (1962) מבהיר מרלו-פונטי:

I observe external objects with my body, I handle them, examine them, walk round them, but my body itself is a thing which I do not observe: in order to be able to do so, I should need the use of a second body which itself would be unobservable (Merleau-Ponty 91).

כלומר, אדם אינו יכול לצפות בגופו או להתייחס אליו כאל אובייקט נפרד ממנו, כי לשם כך יצטרך גוף אחר, שגם הוא לא יהיה נפרד מעצמו. הגוף אינו קיים בנפרד מהמציאות אלא הוא חלק מממנה, והתפיסה נבנית על ידי מגע הדוק בינו לבין המציאות.

לפי מרלו-פונטי, המדע יוצר לעצמו מודלים פנימיים וממיר מדדים או משתנים אלה באלה, בהתאם לכללים שהוא עצמו מנסח, וכך מתעמת עם העולם הממשי רק לעתים רחוקות. הפנומנולוגיה, לעומת זאת, מבקשת להפנות את תשומת הלב דווקא אל אזורי ביניים, אל קו תפר בין החושי לשכלי, בין הפנים לחוץ ובין הסובייקטיבי לאובייקטיבי. הגותו של מרלו-פונטי מערערת, אם כן, על התפיסה של הגוף כאובייקט, ומאחדת את ההפרדה השגורה בפילוסופיה המערבית בין סובייקט לאובייקט.

לפי חוקרת הבודדהים אסתר פלד, מנקודת המבט האמפירית, הסובייקט הבלתי-תלוי הוא מרכזו של העולם, וכל שאר העולם הוא אובייקט המתפרט לאובייקטים שונים, לישויות בעלות קיום נפרד. החוויה האמפירית היא הסובייקט שמבחין באובייקט (פלד, *פסיכואנליזה ובודדהים*, 181). לעומת זאת, לפי

הדוקטרינה הבודהיסטית, נקודת המפגש האקטיבית של הסובייקט והאובייקט הכרחית עבור שניהם ולכן היא בעלת קדימות אונטולוגית. לסובייקט אין קיום בלעדי אלא קיומו נגזר מיחסיו עם האובייקט. בתורת זן העיקרון המאחד את האובייקט ואת הסובייקט הוא הפעולה לבדה, ללא סוכן בעל עצמיות מאחוריה. בספרה מצטטת פלד את חוקר הזן טושיהיקו איזוצו (Toshihiko Izutsu) באומרו: "מה שהזן מכונן אליו באמת הוא שדה דינמי של כוח בנצחיותו ובשלמותו, שדה שלם שאינו סובייקטיבי בלבד ואינו אובייקטיבי בלבד, אלא מכיל את שניהם, הסובייקט והאובייקט, במצב ייחודי הקודם להיותם מפוצלים לשני מונחים" (פלד 183).

לטענתי, המחול העכשווי מממש בתנועה התייחסות דומה לגוף. כשרקדן עומד מול קהל, הוא נע בין מעמד של אובייקט למעמד של סובייקט (Cooper Albright 3), בין הרצִייה להיראות. בבלט הקלאסי שני רבדים אלה נפרדים: הגוף – הסובייקט, משמש לייצג אובייקט ומשמעות אחרים מהווייתו. במחול העכשווי השניים מתאחדים; הסובייקט (היוצר או המבצע) הוא גם האובייקט (המושא לצפייה), והוא מציג את עצמו לקהל תוך כדי התבוננות במראה פרטית. ביצירות מסוגה זו הגיבורים הם דחפים, רגשות ותחושות הקיימים בגוף המתנועע. המחול העכשווי מבקש להימנע מגיוס הגוף לשם ייצוג משמעויות שמחוץ לו אלא לחשוף את הגוף האותנטי, עם הלכי הרוח והתהליכים הפיזיים המתרחשים בו ממש בכל רגע נתון; הגוף מציג את עצמו כמושא לצפייה ובאותה עת גם מגלם את עצמו. בסוג מחול זה, בשונה מסוגות קודמות, הגוף הוא מסמן ומסומן, מייצג ומיוצג.

בחיבורו *(Shinjin Gakudo) Body and Mind Study of the Way* כותב דוגן:

To study the way with the body means to study the way with your own body. It is the study of the way using this lump of red flesh. The body comes forth from the study of the way (Tanahashi [ed.] 91).

השלב הבא אחרי ההאחדה בין סובייקט לאובייקט ובין הגוף לרוח, הוא ההתמקדות בגוף הפיזי כמממש של איכויות פיזיות ומנטליות כאחת, ולטענתי, במחול עכשווי יש ביטוי למהלך כזה. כוריאוגרפים עובדים

עם הגוף הארצי המיוזע, שהוא גם מרגיש, חולם, מתגעגע וכואב. המימוש של הרבדים המנטליים הוא באמצעות התנועה הפיזית. רוזלינד ניומן (Rosalind Newman) מתייחסת לכך:

You cannot get away from the fact of your own humanness, and when I go into the studio to make those steps, I'm dealing with my arms, legs, and torso which are connected and part of my vulnerability, my backing of feelings and thoughts and memories of the world [...] (Press 79).

כאמור במבוא, המחול העכשווי אימץ עיקרים אסתטיים מהמחול הפוסט-מודרני האמריקני. המחול הפוסט-מודרני נמנע מהקרבת הגוף למען מטרות צורניות או רעיוניות וביקש להניח לו "להתנהג" על הבמה, ומצא בהתנהגות זו ערך אמנותי ואסתטי. הגוף השתחרר עתה ממבנים מסורתיים שקטלגו אותו לתבניות תרבותיות מקבעות, והחל "לדבר את עצמו" על הבמה.

איבון ריינר פרסמה את "מניפסט ה'לא'" (1965), שכלל את מה שלדידה אסור שיהיה עוד חלק מיצירות מחול. בין ה"לאווים" היו:

No to spectacle, no to virtuosity [...] no to make believe, no to the heroic, no to the anti-heroic no to trash imagery, no to seduction of spectator by the wills of the performer no to eccentricity (Banes, *Terpsichore in Sneakers*, 43).

ביטוי לעיקריה של ריינר מצוי ביצירות מחול עכשווי שנוצרו מאז בשורת המחול הפוסט-מודרני. כוריאוגרפים יימנעו מקישוטיות ומדרמטיות יתרה, יוותרו על עלילה, ויהפכו את יצירותיהם לקולאז' קטעים בלי סדר סיבתי ברור. הם יימנעו משימוש באמצעים שהופכים את הגוף שעל הבמה לגוף פנטסטי; הגוף המוחשי הוא שדה החקירה של יוצרים אלה, והם חושפים אותו בפני הקהל כמות שהוא. יוצרי המחול הפוסט-מודרני "ימצאו" תנועות במקום "להמציא" אותן, כלומר, ייטלו תנועה קיימת מחיי השגרה

וילבישו אותה בהקשר שונה ובמשמעות חדשה בעת העלאתה על הבמה. שפת התנועה של סוגה זו במחול מנעת מסגנון של הרגיל והיומיומי, אלא חוקרת את הגוף כמו שהוא מתנהל במציאות.

סשה וולץ (Sasha Waltz), כוריאוגרפית גרמנייה עכשווית, ביצירתה **Koerper** (2000), בוחנת את הגוף בממדים תרבותיים, פסיכולוגיים ואנטומיים, וביצירתה מתפרק הגוף ומורכב מחדש באופן בלתי צפוי. ברוב היצירה נוכחים גופים עירומים על הבמה, אך העירום אינו ארוטי, אלא כזה המאפשר התבוננות נקייה וחודרנית בגוף. וולץ אינה משרטטת תווי גוף אידיאליים, אלא מביטה אל הגוף הקיים במבט פולשני. ההתייחסות לגוף היא כאל טקסט ושפה, וגם כאל חומר שאפשר לפסל בו. באחד הקטעים עומדת רקדנית עירומה מכוסה בחולצה אדומה שקופה, לידה עומד גבר לבוש היטב, והיא מדברת אל הקהל תוך שהיא מצביעה על חלקים בגופה:

This is my body: back side, profile side and front side. I did not really choose it. I just was born more or less like this. Now, I am 1.84 meter. My weight is 21 kg, and inside my whole body I have 12 liters of water. I have a head and a small mouth, and two big brown eyes [...] Then I think there are really two things that I should stop doing: First: stop biting my nails, my hands are just horrible, but sometimes it is hard. Second: stop smoking. I never did the X ray, but I am sure that my lungs- they must be quite dark (**Koerper**- יומן צפייה ב-).

הרקדנית חושפת בפני הקהל פרטים, לכאורה סטנדרטיים, על גופה; היא מדברת על החלקים שקיבלה בתורשה מהוריה ועל הדברים שהיא חייבת להפסיק לעשות: לכסוס ציפורניים ולעשן. אלא שאופן הצגת הטקסט הופכת את הגוף מרגיל לאבסורדי: היא רחוקה מלהיות 1.84 ס"מ בגובהה, ומוכן שהיא שוקלת יותר מ-21 וחצי ק"ג. כשהיא מדברת על עיניה היא מצביעה על שדיה, וכשהיא מספרת על פיה היא מצביעה על טבורה. כשהיא מתוודה שהיא חייבת להפסיק לכסוס ציפורניים היא מציגה את כף רגלה, וכשהיא מתוודה על ריאותיה המפויחות מסיגריות היא מצביעה דווקא על מותניה. כך הופך הגוף המוכר לזר, וזו המגמה הכוריאוגרפית לאורך היצירה כולה. בהמשך יופיעו שני רקדנים שמחוברים זה לזה במין

בד שחור, כך שאחד מהם חושף את פלג גופו העליון העירום והשני את רגליו, והם נראים כגוף אחד מעוות, ומתקדמים כך. הצופים נאלצים לבחון את איברי הגוף מקרוב ולהתבונן בגוף הפיזי כאוסף איברים שהחיבור ביניהם אינו מובן מאליו, ואחר מהמוכר.



Koerper (Waltz 2000), photo by C. Gottgens. ©

בשל האפקט הקינסטטי של המחול, נאלצים הצופים לבחון בתשומת לב מחודשת גם את גופם שלהם. בסעיף הבא אבחן איזו תועלת עשויה לצמוח מבחינה מדוקדקת כזו של הגוף הפיזי, ואטען שידיעתו של הגוף הפיזי עמוקה יותר מהידיעה שמקורה במחשבה האנליטית.

ג. הגוף יודע יותר: חוכמת הגוף הפיזי לעומת בורות המחשבה

כפי שכבר נאמר, הדוקטרינה הבודהיסטית ייחודית ביחס לפילוסופיות אחרות בכך שבתשתיתה מצויה אחדות בין תיאוריה לפרקטיקה. התלמיד הבודהיסטי יכול לקרוא ערמות של כתבים, אך אם לא יתאמן מעשית, הוא לא יגשים את התורה. חיבור כזה בין תיאוריה לפרקטיקה חסר גם בחלק מהמחקרים על הגוף; מעטים מהם מתייחסים ממש למערכות הפיזיולוגיות, לבשר ולעצמות. כדי ליצור חיבור בין קונספט

לבין המציאות האנטומית של הגוף אבחן עתה יסודות מעשיים מאימון במדיטציית זן ומאימון במחול. אתמקד בתהליך בסיסי המתחולל בגוף הפיזי – כיווץ ושחרור, ואתיחס גם לשחרור המנטלי שתודעתנו מבקשת כל הזמן. באמצעות דיון בכיווץ ובשחרור אדגים את כוונתי בביטוי "חוכמת הגוף".

דקארט כותב בהגינות על הפילוסופיה הראשונית (2001):

...מתוך זה בלבד שאני מכיר בביטחון כי אני קיים, ושבה בעת איני מבחין כי לטבעי או למהותי שייך בהכרח שום דבר מלבד היותי דבר שחושב, אני גוזר ללא כל קושי כי מהותי היא אך ורק שאני דבר שחושב, או עצם שכל מהותו או כל טבעו אינם אלא לחשוב. ואף שייתכן כי יש לי גוף שאליו אני חובר באורח הדוק [...] הרי אין כל ספק בכך שאני, כלומר נפשי, אשר באמצעותה אני מה שאני, מובחנת היא מגופי באמת ובאופן מוחלט, ויש באפשרותה להיות או להתקיים בלעדיו (דקארט 124).

דקארט הבנה את התפיסה המערבית ככזו המפרידה בין גוף למחשבה ובין חומר לרוח. הרוח והמחשבה, לטענתו, ממוקמות ממעל, וגם התרחשויות הגוף עוברות דרכן. אלא שכאמור, לפי התורה הבודהיסטית, יש אחדות בין גוף לרוח, ועשויה להיות ביניהם הפרדה אינסטרומנטלית אך לא מהותית. אימון במדיטציה מאפשר לחוות את הגוף כישות פסיכו-פיזית כזו. זוהי, כאמור, גם טענתי ביחס לאימון במחול; כשרקדן מבצע תנועה פיזית עם מערכת השלד והשרירים, הוא מניע גם את הרבדים המנטליים בגוף, אלה שלא תמיד אפשר לכנותם בשם והם חמקמקים להגדרה. מדובר לא רק בתנועות האקספרסיביות, שבוודאי מבטאות את הלכי הרוח, אלא בכל תנועה של הרקדן – גם ב"פְּלִייה" של תחילת שיעור – הוא מבטא את גם את הרבדים המנטליים בהווייתו. למעשה כל פעולה שלנו היא פעולה המערבת את הממדים הפיזיים והמנטליים במינוחים שונים, כמו חיוך, מבט, צעקה או פיהוק.

אומנם נכונה הנחתו של דקארט: המחשבה אכן מגדירה את הקיום, אך לפעמים דווקא החשיבה הופכת את קיומנו לקשה יותר מכפי שהוא באמת. אמנם אנחנו נצרכים לחשוב ומורגלים בחשיבה, אלא שקדימות החשיבה והחשיבות הרבה הניתנת לה עשויות לבלבל. בשונה מדקארט, שמיקם את החשיבה מעל יתר האיכויות של הגוף-רוח, לפי הדוקטרינה הבודהיסטית החשיבה היא רק אחד הכלים של המודעות. לגוף,

לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, יש גם "ידיעה" שאינה שכלתנית, ודווקא היכולת הרפלקטיבית של האינטלקט עשויה להרחיק אותנו מבינתו של הגוף. בעוד שהמחשבה לוקחת אותנו אל מחוזות רחוקים של העבר או של העתיד לבוא, ונוהגת לרקום מארג מורכב של סיפורים על מי שאנחנו, לדמיין, לפנטז ולהשתוקק – גופנו נוכח בהווה, והוא התקיים עוד לפני שעמדנו על דעתנו וידענו על קיומו.

הגוף האנושי הוא האורגניזם המורכב ביותר על פני כדור הארץ; ביליונים של חלקיקים מיקרוסקופיים, כל אחד עם זהות ייחודית, עובדים יחד במשותף ומייצרים הוויה משוכללת; מדענים מצאו שסטייה של מילימטרים במהירות כדור הארץ, או בטמפרטורה או במיקום של השמש ביחס אליו, לא היו מאפשרים קיום אנושי. בגוף האנושי הכול מצוי בנדיבות ובמדויק מאוד. איזון חומרים עדין ומערך מוקפד של מנגנונים מאפשרים את קיומו של הגוף והכרחיים לו. חוכמתו של הגוף נתונה לו עוד מאז התהוותו ברחם האם. דווקא החשיבה נגועה לפעמים בבורות, ומתרחקת כך מחוכמת הגוף.

המנגנון הבסיסי בגוף הוא הנשימה. הנשימה היא הפעילות המחברת בין גוף לרוח ומפיחה חיים בגוף. הנשימה גם מאחדת את הגוף הנראה לעין, זה שהופך אובייקט אסתטי במחול, עם הגוף הפנימי, זה עם המערכות הפנימיות הפעילות כל הזמן (Banes & Lepecki [eds.] 56). הנשימה נוכחת בי בכל רגע, וגם משתנה בכל רגע. באמצעות דיון בנשימה אדגים להלן את כוונתי במושג "חוכמת הגוף".

שאיפה ונשיפה

אימון במדיטציה ואימון במחול מפתחים מודעות לנשימה. מודעות לנשימה מבהירה, ראשית, את נוכחות הניגודים בגוף ואת הכרחיות שני הניגודים לקיומו; כל נשיפה הכרחית כדי לקיים את השאיפה שאחריה, ולא נוכל להתייחס לתהליך הנשימה כאל שאיפה או נשיפה בלבד. מודעות לנשימה מחזירה אותנו לרגע הנוכחי. זוהי איכות שנדרשת למתאמן בדרך הבודהיסטית, כמו גם איכות הכרחית לרקדן; האינטלקט חייב לפנות מקום לתנועה שהרקדן מבצע בכל רגע קונקרטי נתון. כך גם במדיטציה, התלמידים נתבעים לשוב אל הרגע הנוכחי בכל פעם שהמחשבה נטלה אותם הרחק ממנו.

אף שתמיד נדמה לנו שמחר יהיה טוב יותר ושהאתמול היה טוב יותר מאשר היום, האמת היא שהרגע הנוכחי הוא היחיד הקיים במציאות, כי שאר הרגעים נוכחים רק בחשיבה. הנשימה היא תזכורת להבנה זו (רוז, תיעוד סגהה, יוני 2009). הנשימה מקיימת אותנו, אך באמצעותה איננו מגיעים לשום מקום – אלא

רק לכאן. אנחנו נוהגים לחשוב שאנחנו נבנים מהמטרות שאנחנו מציבים לעצמנו, ממחשבותינו ומהשאיפות לעתיד, אך למעשה אנחנו נבנים בעיקר משאיפות האוויר, מהנשיפות, וממה שמתחולל ממש עכשיו בממד הגופני של הווייתנו.

המתאמן במחול נוכח לדעת שהנשימה אינה מתמקדת באיברי הנשימה בלבד. דימוי שכיח בקרב מורים למחול הוא למשל: "נשמו אל הגב התחתון" (יומן צפייה גאגא, יוני 2009). אמנם אין איברי נשימה בגב, אך בכל זאת אפשר להזרים יותר חמצן לשם, וזה עוזר להפיג כאב אם התעורר שם וגם לאפשר תנועה חופשית יותר באזור הזה. הנשימה מקיימת את התנועה, ומודעות לנשימה עשויה לשכלל אותה. למעשה הגוף כולו נוהג כריאה גדולה. הנשימה היא גם בראש, בגו, בגפיים. כל אלה מתרחבים בשאיפה, ומתכווצים בנשיפה.

הנשימה היא פעילות שכל שאנו מצויים בה בתשומת לב, היא מאפשרת לנו לראות מחזור של התרוקנות והתמלאות. האוויר נכנס בלי שאנחנו מחליטים שייכנס, ובלי שאנחנו לוקחים משהו ממישהו אחר. כך גם האוויר שאנחנו מוציאים: איננו מרגישים נדיבים, איננו מרגישים שאנחנו מוותרים על משהו שהיה שייך לנו, אלא נותנים לעולם אוויר, בלי תמורה. נשימה היא התרחבות והתכנסות, קבלה ונתנה. השאיפה והנשיפה באות מאליהן, וכל שנדרש מאתנו זה רק להיענות למה שמגיע ולשמוט את מה שהולך. באופן מצער, לתודעה קשה יותר לקבל את תהליכי ההתרוקנות וההתמלאות. אנחנו מתקשים לוותר ולשמוט, וחוששים לקבל ולהכיל.

ש. סוזוקי כותב בספרו (1970) *Zen Mind Beginners mind*: "What we call 'I' is just a swinging door which moves when we inhale and when we exhale" (S. Suzuki 29) כשמתרגלים מדיטציית זן המוח מנסה לעקוב אחרי הנשימה. לפי סוזוקי, כשאנחנו שואפים האוויר נכנס לעולמנו ה"פנימי", וכשאנחנו נושפים – הוא יוצא לעולם ה"חיצוני". אך העולם הפנימי הוא חסר גבול, כשם שהעולם החיצוני הוא חסר גבול. אנחנו אומרים "עולם פנימי" או "עולם חיצוני" אך למעשה יש רק עולם אחד. בעולם ללא גבול זה, הגרון שלנו הוא כמו דלת מתנדנדת קדימה ואחורה. האוויר נכנס ויוצא כמו מישהו שעובר דרך דלת מתנדנדת. מה שאנו מכנים: "אני" הוא רק דלת מתנדנדת, שמתנועעת כשאנחנו שואפים ונושפים. לפי סוזוקי, כשהמוח נקי ושליו מספיק כדי לעקוב אחרי התנועה הזו, אז אין שם "אני", אין שם עולם, אין שם גוף ואין שם תודעה, אלא רק דלת מתנדנדת.

לפי סוזוקי, ההתבוננות בנשימה מבהירה שאנחנו לא ישות קבועה אלא מן תחנת מעבר לאוויר, לחומרי מזון, למוצרי צריכה שונים, לדעות ולהשקפות. כל חיינו אנחנו מתאמצים לייצר "אני" ברור, מאובחן, שונה מאחרים וקבוע. בפועל, לפי התורה הבודהיסטית, אנחנו אוסף אירועים המשתנים במעגליות, כמו השאיפה פנימה והנשיפה החוצה. לפי בודהה, קשה לדבר על "אני"¹⁷ מדויק כלשהו. אני רק צינור, כמו חליל, כלי להתרחשות שעוברת בי המפנה מקום להתרחשות הבאה.

כאמור, הביטוי המציין זאת בבודהיזם הוא ריקנות (*sunyata*) (D. T. Suzuki 58), שפירושה שהות באירועים כמות שהם וניקיון מהמחשבה על מה שעומד מאחוריהם. ריקנות היא מצב של תפיסה, דרך של התבוננות בחוויה. היא לא מוסיפה על הפרטים הפיזיים והמנטליים של האירועים ולא גורעת מהם, אלא חווה אותם כמות שהם באמת. ריקנות היא הלך רוח נקי מהנחות קודמות ומסיפורים שאנחנו בדרך כלל מוסיפים על החוויה. מה שנשאר אחרי שמתרוקנים מהפסולת התודעתית זה הרגע הנוכחי כמות שהוא. ריקנות מאפשרת לחוות את הדברים כהוייתם, בלי להעצים כאב ופחד, שממילא נוכחים בקיומנו. בגלל החשיבה, גם חוויות נעימות מעוררות כאב, כי אנחנו משתוקקים שהעונג יישאר לעולם. באותו אופן, חוויות לא נעימות הופכות קשות יותר, כי אנחנו משקיעים את כל האנרגיה בניסיון להימלט מהן. לפי התורה הבודהיסטית, בידניו החירות ליהנות מהעונג בלי ליפול להיאחזות כפיתית, ובידינו גם החירות לברוח ממה שמאיים, בלי להפוך אותו למושא לחרדה (רוז 37).

כדי לאמץ הלך רוח של ריקנות אפשר להתבונן בגוף הפיזי, שיודע להיענות לה. כשם שהריאות יודעות להתרוקן מאוויר כדי להתמלא אוויר בנשימה הבאה, כך יודעת לעשות זאת מערכת העיכול, וכך יודעים יתר האיברים להשתנות, לא להתקבע, אלא לאפשר תנועתיות. תאים בגוף מתהווים ומתכלים כל הזמן. כך במערכת הדם ובעור למשל. גם תאי סחוס אצל תינוק רך מתחלפים בתאי עצם בבגרותו. התכלות של סוג אחד של תאים מולידה התמלאות של הסוג האחר. חוקר הזן הוברט בנו (Hubert Benoit) מבטא רעיון דומה ב *The Supreme Doctrine* (1955):

¹⁷ בפרק הבא תורחב ההתייחסות ל"אני" כאל אוסף אירועים משתנה.

My body, for example, was not created only on the day on which I was conceived; it is being unceasingly created; at every moment of each year of my life my body is the seat of the birth and death of the cells which compose it [...] (Benoit 106).

חוכמת ההתרוקנות מצויה, אם כן, בגוף הפיזי, ורק אנחנו, בגלל החשיבה, מתקשים כל כך להתרוקן. אנחנו נטועים, למשל, בעמדות צרות וחושבים שהן הן המציאות, ולא רואים עד כמה הן כולאות אותנו ומונעות מאתנו לחוות את העולם כפי שהוא מתהווה ומשתנה ממש עכשיו, ברגע הנוכחי.

שחרור

הנשימה היא פעולה של איסוף ושחרור. בנשימה נכונה, עמוקה – של תחילת שיעור תנועה או תחילת שיעור מדיטציה, כל הגוף מתרחב בשאיפה וכולו מתכנס בנשיפה. הגוף הפיזי יודע בעיקר להתכווץ ולהשתחרר. כך פעימות הלב, שהן הממצא הראשון שנצפה ברחם האם, וכך השרירים, שזה מה שהם יודעים – להתכווץ ולהשתחרר. ככה הנשימה – שאיפה ונשיפה – וככה המפרקים והשלד כולו. טענתו היא שהגוף הפיזי¹⁸ בקיא באמנות השחרור, ואילו התודעה, למרבה הצער, מתקשה בכך עד מאוד;

הפילוסופיה המערבית וגם הפסיכולוגיה לגוניה מבקשות לעזור לממש את שאיפתו העיקרית של האדם – להשתחרר. ה"שחרור" התבקש אצל הוגים מדיניים מאז ומעולם ואצל אבי הפסיכואנליזה ותלמידיו מאז תחילת המאה ה-20. בעידן הניו אייג' (new age), "letting go" הפך ביטוי שחוק, והוא אחת ההבטחות השכיחות של רבות מהתנועות החברתיות, הסדנאות והגופים שמבטיחים עתיד טוב יותר.

אם נתבונן בגוף נראה שהוא, בשונה מהתודעה, יודע להשתחרר, ולא זו בלבד, אלא שהשחרור הוא תנאי ראשוני לקיומו. נוכל להרחיב את הדיבור על שחרור, ולהביא דוגמאות ומטפורות, אך הדרך הבודהיסטית מבקשת לא לנסח במחשבה רעיון על שחרור, אלא לחוות את השחרור בגוף.

לפי התורה הבודהיסטית, תורות המבטיחות שחרור באמצעות חשיבה חיובית, למשל, שוגות. השגיאה נעוצה בכך שהשחרור האמיתי איננו ויתור על התמכרויות, על דיכאון, על פחד או על פרטנר לחיים.

השחרור, לפי בודהה, הוא בראשיתו שחרור מה"אני" המבקש להשתחרר. דווקא הניסיון האנושי

¹⁸ למרות ההנחה שבבסיס הפרק, שהגוף והרוח הם אחדות ולא שתי ישויות נפרדות, בחלק זה אני מייחדת מקום דווקא לגוף הפיזי. אמנם הגוף והרוח הם שני מרכיבים במהות אחת, אך אפשר להעניק להם שמות נפרדים כדי לחקור אותם בנפרד זה מזה. ההפרדה המושגית הכרחית לצורך הניתוח, אף שבמהותם שני המושגים הם חלק מאחדות אחת.

האינסופי לשחרר ולהשתחרר הופך להיות הכובל ביותר. האימון בזן מציע לחדול מההשתדלות לשחרר, ופשוט להתבונן במציאות. השחרור קיים שם, וכל שנדרש מאתנו זה להיענות לרגע שבו זה קורה. כשהמתרגל הבודהיסטי מצליח, גם אם לרגעים, לא להיות יותר "אני" שחייב להשתחרר, השחרור מגיע מאליו.

באמצעות מדיטציה או תנועה אפשר להחליף את הדיבור על *letting go* לתרגול הלכה למעשה. לעתים שחרור פירושו פשוט ההפך ממאמץ, לפעמים אנחנו צריכים להתאמץ כדי לשחרר איזה שריר, ולפעמים פשוט להניח לגוף להתנהל מעצמו, ואז מערכות הגוף חוות כיווץ ושחרור במינון הטבעי וההכרחי להן.

השחרור אינו גאולה; זה לא שכל התחושות נעימות, או אני משתחררת מכל קושי. לפי בודהה, אין באמת דרך להגיע למצב שבו שום דבר לא כואב פיזית או מנטלית, או יש רק מחשבות חיוביות. ה"שחרור", לפי התורה הבודהיסטית, הוא מקום מורכב יותר, שבו אני פשוט משחררת את המציאות להיות כפי שהיא, בלי להתעקש להיות במקום אחר מהמקום הנוכחי. הגוף, דווקא משום שאינו חושב, יודע לשחרר ולכווץ מתי שנדרש, ובדיוק במידה הראויה. ל"שחרור" בגוף לא מתווסף ערך של מצב ראוי יותר מהמצב המכווץ, ועל כן הוא יכול להתבצע ללא הפרעה, פשוט כדרך הטבע.

ואולם, גם השחרור הוא שחרור בתוך תבנית. שריר שמשתחרר לא יוצא מהגוף, אלא עודו נאחז בשתי עצמות משני צדדיו. כך שהשחרור בגוף, שהוא השחרור הנכון יותר מזה שאלינו אנחנו משתוקקים בחלומותינו, הוא שחרור בתוך מסגרת.

מדיטציה וגם מחול מלמדים לשחרר בתוך תבנית, ולמצוא חופש בתוך מסגרת. אימון במדיטציה אינו רגיעה אלא תרגול מפרך; הישיבה הדמומה, גם אם היא עוברת בלי כאבים מיוחדים, תובעת אומץ להתגבר על הקושי שבפעילות שאינה למטרת סיפוק הצרכים של האגו המתגעגע לעבר או המשתוקק לעתיד. מדיטציה היא נוכחות ברגע הנוכחי, והשהות ברגע הנוכחי היא הכתבה מאוד לא פשוטה. ואולם, דווקא משום כך, אימון במדיטציה מאפשר שחרור. המתרגל הבודהיסטי עשוי לחוות שחרור דווקא בתוך התכווצות השרירים, גם זו התודעתית, שחיינו מזמנים כל פעם מחדש.

השילוב בין מסגרת לחופש, בין תבנית לשחרור, נוכח, לטענתי, גם בגוף הרקדן. רקדן מאמן ומשכלל את גופו כך שיוכל להגיע ליכולות שמעל ליכולות הגוף האנושי הנורמלי, אך גם הנטייה לנקודות קיצון

מתבצעת במסגרת תבניות תנועה מוגדרות. רקדן מאומן ימצא חופש דווקא בתוך המסגרת, כובלת ככל שתהיה, כך שהמסגרת בתנועה היא אמצעי להשגת חופש.

השחרור והשחרור בתוך תבנית הם דוגמה לאיכות שהגוף הפיזי יודע, ולתודעה, המתבססת על ידיעה שכלית בלבד, קשה יותר. קשה לנו להרפות מאחיזתנו בדברים, כמו גם לאפשר את ההתכנסות כשהיא מתרחשת.

ריצ'רד שוסטרמן (Richard Shusterman) כותב במאמרו "Body Consciousness and Performance" (2009):

Improved, reflective body consciousness is necessary for correcting bad habits and achieving better control of the use of ourselves. To correct our bad habits we cannot simply rely on spontaneity, which, as the product of habit, is precisely part of the problem. This is why various disciplines of body training typically invoke representations and self-conscious somatic focusing in order to correct our faulty self-perception and self-use (Shusterman 135).

שוסטרמן סבור כי פיתוח מודעות גופנית באמצעות אימון עשוי לסייע לפיתוח המודעות הכללית ולתיקון הרגלים שגויים בתפיסה או בהכרה. לטענתי, מדיטציה או אימון במחול עכשווי מאפשרים טרנספורמציה מהסוג ששוסטרמן מתאר. גם הפילוסוף היפני יואסא יסואו (Yuasa Yasuo), המצוטט במאמרו של פיליפ זרילי (Philip B. Zarrili) (2007), סבור שאפשר לתקן את התודעה על ידי תיקון של הגוף ומציע לעשות זאת באמצעות הקדשת תשומת לב לנשימה (in Banes & Lepecki [eds.] 56). כשמתבוננים בגוף, אפשר ללמוד מאופן ההתנהגות הפיזית ולאמץ אותה גם לרבדים המנטליים של הקיום. כך באשר ליציבה הפיזית שהיא גם יציבה מנטלית, באשר לנשימה ובאשר לאמנות השחרור, שהגוף יודע, ואנחנו יכולים לנסות להיעתר לה.

בשונה מהמחשבה שבדרך כלל עסוקה בעבר או בעתיד, מה שבאמת קורה עכשיו זה הגוף ברגע הנוכחי. ההתבוננות בגוף מאפשרת שחרור, גם מה"אני" המתגעגע וגם מה"אני" השאפתן, והתמסרות לשאיפה ולנשיפה ברגע הזה.

יואל הופמן כותב בספרו מצבי רוח (2010):

מישהו אמר לנו שניקה את עצמנו בידיים. תמיד רצינו לקחת את עצמנו בידיים אלא שלשם כך היינו צריכים להאריך אותן ולא ידענו איך נעמוד על הקרקע אם ניקח את עצמנו בידיים. (רגליים והכל). תארו לעצמכם שיכולנו לחבוק את עצמנו כך ולעבור ממקום למקום כמו תינוקות גדולים שנושאים את עצמם. היינו מרגיעים את עצמנו כמו שאימהות עושות כשהן מנענעות את התינוקות שלהן באוויר ושרות להם שירי ערש. אנשים היו באים בתביעות רק אל עצמם, וכפות רגליהם היו גלויות. אולי בכלל שיישאו את עצמם (כלומר שייקחו את עצמם בידיים) כשהם עירומים. כך לא יסתירו דבר מפני עצמם, ויראו את עצמם בשלמות, כמו שהאם רואה את התינוק כשהיא מחליפה את החיתולים. נכון. לא יכולנו להיחשב יותר "הולכי על שתיים". אולי רגלינו היו מתנוונות. העורבים היו בלא ספק מסתכלים בנו בתמיהה. אולי היינו מוגדרים במילונים כמין ציפורים מגושמות (שחסרות כנפיים וחסרות נוצות), שמרחפות בכבדות, כשהן נושאות את עצמן בידיהן מעל לפני האדמה. אבל לא היינו חסרים (הופמן 119).

ברוח הופמן, אמנם לא נוכל באמת לקחת את עצמנו פיזית בידיים, אך נוכל להקדיש תשומת לב לגוף ולהיענות לחוכמתו, כדי להתנהל נכון יותר גם מבחינה מנטלית.

ד. התהוות הגומלין בין גוף לגוף

כשם שאיברי הגוף היחיד מחוברים זה לזה, ותלויים זה בזה לשם תפקודם, כך כל גוף אנושי תלוי בגופים אחרים וטבעו נגזר מקיומם של האחרים.

אחד הסיפורים החשובים במסורת הבודהיסטית הוא הסיפור על רשת אינדרה:

אי שם במעונו של האל הגדול אינדרה תלויה רשת מרהיבה שנתלתה על ידי אומן ערמומי בדרך כזו שהיא מתוחה לאינסוף בכל הכיוונים. בהתאם לטעם האקסטרווגנטי האלוהי, האומן תלה אבן חן מנצנצת בכל "עין" של הרשת, והיות שהרשת עצמה אינסופית בממדיה, גם אבני החן אינסופיות במספרן. האבנים תלויות, זוהרות ככוכבים, מראה מרהיב לעין. אם נתבונן מקרוב באחת מאבני החן נגלה שמשקפות בה כל האבנים האחרות. כל אבן המשקפת באחרות משקפת גם את כולן, כך שמתרחש תהליך אינסופי של השתקפות (2, *Cook, Hua-yen Buddhism*¹⁹).

סיפור זה היווה תשתית לצמיחת אסכולת הוי-ין (Hua-yen), המתייחסת לזיקה ההדדית שיש בין כל המרכיבים בעולם. לפי גישת הוי-ין, נוכל ליטול עשרה מטבעות ולהניחם בערמה זה על זה, ולבחון את היחסים המתקמים ביניהם; כל מטבע ייראה זהה לתשעת המטבעות האחרים, אף שהמטבעות יכולים להיות בעלי שמות שונים, גיל אחר, מתכות מגוונות והבדלים נוספים. ההבדלים הללו נוגעים ליחס הסטטי שבין המטבעות, אך אם נבחן את היחסים הדינמיים ביניהם נמצא זיקה הדדית מתמדת. כל המטבעות תלויים במטבע האחד לשם קיומם; המטבע האחד הוא התומך, וקבוצת המטבעות היא הנתמכת. על כל אחד מהמטבעות נוכל לומר שהוא המחולל את כל הקבוצה, אך יחסי הסיבה והתוצאה הם נזילים כי קשה לומר מי בדיוק מחולל את הקבוצה ומי מתחולל דרכה (3).

לפי גישה זו, כל פרט הוא גם גורם לכלל וגם נגרם על ידי הכול, ומה שקרוי קיום הוא מין גוף עצום הבנוי מאינסוף פרטים שכולם מקיימים זה את זה ומגדירים זה את זה. זו אמנם תפיסה קשה להפנמה אצל בן התרבות המערבית. אף שיש לנו קשרי דם, קשרי נישואין, קשרים גנטיים ואחרים, עדיין קשה לנו להבין ולקבל שאנחנו קשורים בכל האחרים. לרוב האנשים יש אמונה עמוקה בישויות קבועות והם מאמינים שרגשותיהם, רעיונותיהם וגופם שייכים ל"עצמי" קבוע כלשהו (4). קל לנו יותר לחשוב במונחים של ישויות נפרדות מאשר כאחדות של קיום שבה כל הישויות הן בלתי נפרדות אלה מאלה.

לפי אסכולת הוי-ין, אפשר לבחון את התהוות הגומלין הזו בתוך הגוף האנושי, והגוף עשוי לשמש משל לזיקה בינו לבין הגופים האחרים:

¹⁹ תרגום שלי ע"ר.

We might take the example of a human body as a kind of organic whole [...] Here too we can agree that there are distinctions in form and function among the constituents of the whole body. My ears do not look like my toes, and I cannot see with my elbow. Ears detect sounds, my stomach digests food, my nose detects odors and helps me to breathe. We do not confuse the parts; we know where everything is and what it does. It is equally evident that what we call the body is an organism made up of all this parts, and normally the parts do not exist apart from the body (9).

אף שאיברי הגוף השונים הם בעלי תפקודים שונים, כולם חלק מאותו גוף ואין להם קיום מחוץ לו. לפי הוי-ין, מה שאנחנו מכנים "הכול" הוא שום דבר מלבד הפרטים שמרכיבים אותו. באותו אופן אדם יכול להצביע על אפו ולומר – "זה גופי". אמנם זהו רק חלק מגופו אך בו-זמנית זהו גופו, כשם שבנייני העיר הם העיר, ואין עיר בנפרד מבנייניה, מרחובותיה, מהעצים שבה ומתאורת הרחובות שלה. זרם ההוי-ין מתאר עולם שאין בו דבר מלבד זיקה הדדית בין רכיביו. בגוף האנושי, כמו במציאות, כל פרט נדרש בצורתו הייחודית ובתפקודו הייחודי לפעול כתנאי לקיומו של הכול. אף על פי שהאף והמרפק השמאלי שונים זה מזה במהותם ובתפקודם, הם דומים בהיותם תנאים לקיומו של הגוף כולו. בין הפרטים בגוף קיים קשר הדדי, וכל אחד מהם הוא גם תומך וגם נתמך; קטגוריות של תומך ונתמך, סיבה ותוצאה, הן נזילות, ומשתנות באופן בלתי פוסק.

כאמור במבואות, לפי התפיסה הבודהיסטית "התהוות גומלין" (בשפת פאלי: *patिकासamuppada*, ובאנגלית: *dependent co arising*) היא חוק טבע; הדברים קיימים רק בתלות הדדית זה בזה. בתורת הזן מושג "התהוות הגומלין" שקול למושג ה"ריקות"; כל הדברים הם ריקים במובן שאין להם קיום עצמי עצמאי. קיומם של כל הדברים נגזר מהתלות ההדדית. העולם השלם, לפי הוי-ין, הוא גוף חי שבו כל תא מקבל חיים מהתאים האחרים ונותן חיים לכל התאים האחרים. כמו הגוף האנושי, גם העולם משתנה כל הזמן כי אין בתוכו דבר שהוא קבוע. מימוש העולם של הוי-ין פירושו ללכת אל מעבר לרובד האינטלקטואלי אל התנסות חיה של הדברים, וגם תפיסת עולם, לפי גישה זו, אינה אלא מציאות חיה.

לחיות מציאות כזו פירושו לעשות שינוי מוסרי ואתי דרסטי, מתוך ההבנה שכל פרט קשור לאחר האינסופי. תפיסה דומה מבטא גם מרטין בובר בספרו *בסוד שיח* (1959):

הזיקה לאתה ללא חציצה היא. בין האני ובין האתה אין חציצת מושגיות, אין דעת-קדומה ואין מעשה-דמיון, ואף הזיכרון גופו משתנה, מכיוון שחורג הוא מן הפרטות ונופל אל הכללות. אין בין האני ובין האתה חייץ של תכלית, של תאוה, של קפיצת דרך [...] רק במקום שפלים ומתערערים כל האמצעים-המחיצות שם מתארעת הפגישה (בובר 10).

בובר למד את פילוסופיית ה-Hua-Yen העוסקת בהתהוות הגומלין, ובכתביו התייחס לא פעם גם לפילוסופיה מזרחית ובעיקר לטאוואיזם ולזן. תפיסתו על זיקת הגומלין, כקודמת לזהות, מקבילה לתפיסת הזן על התהוות הגומלין, וריקתו של ה"עצמי".

התהוות הגומלין ב-**Under 2** (גודר 2005)

אבחן עתה את מימוש תפיסת התהוות הגומלין ביצירת מחול עכשווי. היצירה **Under 2** היא שיתוף פעולה של הכוריאוגרפית יסמין גודר עם הצמד matanicola (מתן זמיר וניקולה מאשה), והיא עוסקת במרקם יחסים בין בני זוג ובחקירת זהותו של כל אחד מהם בעיני עצמו וביחס לאחר. הריקוד הוא אוסף רגעי תלות הדדית של שולט ונשלט, מוביל ומובל, קושר ונקשר, והשניים מחליפים תפקידים כמו היו שני איברים של גוף אחד המצויים בהשתנות מתמדת. הקשר בין שני הרקדנים אינטימי מאוד, ולרגעים ארוכים הושני, והמגע ביניהם מבוסס על לבישת בגדים, פשיטתם וקשירתם בצורות שונות. התנועה בחלק גדול של המופע היא בהילוך איטי, כמו אוסף תמונות סטילס המובאות בזו אחר זו.

הדרמה ב-**Under 2** נבנית מהנוכחות של השניים זה בצד זה, מהמבט הזחוח, המפוזר שלהם, זה בזה, ולרגעים בקהל, ומשהות בכל רגע כאילו הוא הראשון או האחרון בזוגיות שלהם וכאילו הוא גם הסיבה לקיומם וגם התוצאה של הווייתם המשותפת. תנועתם היא אוסף תנוחות המבוצעות בזו אחר זו, אך התנועות ערוכות כך שאין במופע התפתחות ליניארית עם קשר סיבתי, אלא נראה כאילו בכל רגע המבוצע על הבמה מגולמים העבר והעתיד יחד.

בתקרת הבמה אוסף נורות צפופות, הנראות כנברשת אירופית הדורה, וכשעולה האור נראה ניקולה עומד מעל מתן,²⁰ שיושב בישיבה מזרחית. מ' לבוש אימונית בצבעים שחור וכתום. שיערו של מ' נגלה מחוץ לצווארון ופניו מוסתרות. נ' מושך את שרוולי האימונית וקושר אותם מעל ראשו של מ'. מ' כפות, כלוא, ו-נ' מרים אותו ואז מטיל אותו אל הרצפה כשראשו כלפי מטה. שוב מרים אותו, וסוחב אותו כפצוע לעומק הבמה, שם נשענים שניהם אל קיר כהה. מ' נאחז ב-נ' והלה מטיחו שוב בקיר. עכשיו שרווליו משמשים קולב והוא נתלה על מסמר. בהדרגה מפסיק מ' להיראות אדם והופך להיות מן גיבוב בגדים וקשירות. נ' פושט את מכנסיו של מ' וקושר אותם סביב קרסוליו. מ' נותר בתחתוניו, והוא כמו עציר פגיע עכשיו, אזיקים לידי ורגליו. נ', שכלא אותו, נוהג בו עדינות רבה, והקשירות מבוצעות ברוך ובחמלה. עכשיו מ' קשור ברגליו והקשר נעוץ במסמר על הקיר, ראשו וכתפיו מונחים על הרצפה, עיניו עדיין מכוסות, וגורלו נתון כולו בידי שותפו, שנוהג בו קשיחות ורכות גם יחד; נ' קושר את מ' בחוזקה, מלטף את פניו המכוסות, כובל אותו ומתרפק על שיערו, והדיאלוג ביניהם אינטימי ותובעני (יומן צפייה ב- **Under 2**).

במקום החשיבה האנליטית, המתייגת את העולם לקטגוריות, חשיבת זן היא חשיבה מאחדת המוותרת על דיכוטומיות, ובוחנת דווקא את התהוות הגומלין בין הרכיבים בעולם. חשיבה דומה מאפיינת את יצירתה של יסמין גודר. לא הדמויות, אלא היחסים בין הגופים המתנועעים הם המתווים נרטיב. הנרטיב אינו קוהרנטי במובן המקובל, והחוק היחיד שהוא מתנהל על פיו הוא השינוי הבלתי-פוסק בזיקות הגומלין בין הרקדנים. בניתוח יצירת מחול כזו, קשה לאפיין כל גוף מתנועע בנפרד, וקלל יותר להתייחס ליחסים הנרקמים בין הגופים המתנועעים.

ב-**Under 2** נחשפת הזיקה בין מ' ל-נ', והם כשני איברים של אותו גוף. בשפת התנועה ובהבעות הפנים שלהם הם קשוחים ועדינים חליפות, כוחניים ורכים, מחוברים ונפרדים, ומחליפים תפקידים תכופות. מערכת היחסים ביניהם נעה בין אגרסיביות לפסיביות: מ' גורר את נ', לפעמים באילוץ ולפעמים בהסכמה, והם מתנהלים לעיתים במאבק ולעיתים בהתמסרות מלאה. על הבמה משורטטים גבולות זמניים

²⁰ הרקדנים ייקראו להלן מטעמי נוחות באותיות הפותחות של שמותיהם (מ' ו-נ'), אף שזו אינה הדרך המדויקת לתארם. על הבמה הם לא מתן וניקולה אלא גופים מתנועעים, המחליפים תפקידים ופריטי לבוש, ומשתנים תדיר.

בין "אני" ל"אחר" וגם בין אלימות לעדנה, ונמחים מיד. הקשירות הנשנות של פרטי לבוש אלה לאלה קושרות גם את שני השותפים זה לזה, קשר שאמנם מגביל את עצמאותם ויוצר תלות הדדית, אך גם מייצר אינטימיות וקרבה שהן כמו הכרחיות לקיומם.

נ' מניח את מ' על גבו, גורר אותו, מניף אותו באוויר, ואז מטילו כשידיו מסביב לרגליו. הקשירה של מ' קושרת גם את נ' אליו, וברגעים אחרים נ', שקושר, נקשר כך גם בעצמו. עכשיו נ' גורר את מ' כשהוא אווזו ברגליו, נוטש אותו בקדמת הבמה, ופוסע אל המכנסיים שנותרו תלויים על הקיר, מכניס את ראשו לתוכם, וכורך אותם סביב צווארו. הוא נראה כמו יצור לא אנושי בהכרח, וככול בכבלים שהוא גזר על עצמו. הלבוש מייצר מין עודפות, כאילו לתנועתם יש שארית בתלבושת. מ' מזדחל עכשיו על הרצפה, מנסה להתיר את כבליו, אך אינו מצליח. הוא נותר בבדידותו, כמו משווע לשותף שיבוא ויקשור אותו עוד, כאילו האזיקים הם שמפיגים את הבדידות, ודווקא היותו עירום מלולאות ועניבות הופכת אותו עירום מזיקה אנושית לאחר, ומותירה אותו פגיע ומעורטל. מ' מגיע לבסוף לעומק הבמה, נשען גם הוא על הקיר, ועכשיו שניהם נראים כמו פריטי לבוש עם איברים אנושיים, וגופם כמו תלוי על קולב (שם).

מחוות האלימות על הבמה של גודר כמו עטופות בצמר גפן, ויוצרות חיזיון שכוחניות ורוך מהדהדים בו במשותף. דיכטומיות שגורות מיטשטשות, והרע מתאפשר כאן רק בקיומו של הטוב. הרוך נולד מהנוקשות, וה"אני" נולד מה"אחר". העבודה מציגה יחסים אלימים וברוטליים לכאורה, אבל בעצם היחסים בין השניים אינטימיים ומרגשים. הם ספק מתעללים זה בזה, ספק מנחמים זה את זה. נראה כאילו הכוחניות היא פשוט הדרך היחידה שהם יודעים לתקשר בה, אף שמטרתה של התקשורת היא לייצר הרמוניה ועדנה ביניהם.

נ' פושט את מכנסיו, והם מבצעים עתה מן דואט שנראה כמו התעלסות למרות שאינם נוגעים זה בזה, ופניהם מכוסות. מ' פושט את גרביו בלי עזרת הידיים, ולרגעים נראה כמו נערה סקסית שחולצת את מגפי העקב שלה לקראת מעשה משגל עסיסי. איברי גופם נגלים מתחת למעטה הלבוש, וההתפשטות,

הקשירה וההתלבשות הן התנועות שיוצרות משפטים תנועתיים טעונים ביצירות ובקרבה. כיסוי הפנים באמצעות הבגדים הפך את שניהם לתערובת תלבושת וגוף. תנועותיהם המינימליסטיות יוצרות שפה של גוף לא שגרתי, שמתבוננים בו בזכוכית מגדלת, ולמרות מיעוט התנועות יש בו עולם עשיר בפרטים. השרוולים המופרזים מעוררים תגובה בגוף העירום שמתחתם (שם).



Under 2 (גודר 2005), צילום: גדי דגון

עתה נ' כרוך סביב מ' ו-מ' נראה שולט בו. הם נראים כיצור אחד בן ארבע רגליים, ראשו של נ' מוטל בין רגליו של מ', כאילו נולד מתוכו. גו האחד זקוף וגו השני מקביל לרצפה, והם מתקדמים כך יחד, לאט ובעדינות. שניהם מובלים על ידי הכבלים שהם עצמם יצרו לעצמם, והולכים ומסתבכים במבוך השרוול. הם צועדים כבת יענה בצעדים מדודים, מעודנים. נ' מנענע את אחוריו כיען שמנערת את נוצותיה. ראשם טמון עתה, כמו לאורך רוב המופע, בשרוול.

הסיפור על רשת אינדרה מתייחס לאבחנות, כמגבלות הראייה שלנו על המציאות. למעשה כל הדברים סמוכים ביותר, ויחסי הגומלין ביניהם מאפשרים את התהוותם. כך גם על היחס בין "אני" לאחרים. "אני" מוגשם באחרים. אין לו קיום נפרד וקבוע, וכך גם כל התופעות בעולם משקפות את כל שאר התופעות ומשתקפות בהן; התנהגותם של כל בני האדם משקפת את התנהגותם של כל שאר בני האדם ומשתקפת

בה. גודר, ב-2 Under, מביטה בתשומת לב בשתי אבנים מרשת אינדרה כזו. השניים הם כמו שני היבטים של ישות אחת, ויש מין שותפות מסתורית ביניהם. הם אמנם מוצגים כישויות נפרדות, אך הם בעלי הזדהות פסיכולוגית עמוקה זה עם זה ותופסים זה את מקומו של זה, כמעט כחוק כללי ביצירה. גם אצל כל אחד מהם אין הפרדה בין גוף לרוח ואפילו אין הפרדה בין הגוף לתלבושת. שפת התנועה ביצירה היא מינימליסטית באורח מוגזם ומבוססת על תנוחות של הגוף ועל קשירה מופרזת של בגדים. השניים נראים פגיעים מאוד, שבריריים, אך זקופים ונוכחים בכל שלב של ההתרחשות הגופנית השבירה ביניהם. המשפטים התנועתיים הם אוסף של תנוחות מינימליסטיות, בתמונות שחולפות זו על פני זו, וביניהם קופאת הדממה.

מ' אולי נרדם, נראה מותש, ואילו נ' נראה שהוקל לו. הוא מסיר את כובע חולצתו, פורם מעט את הרוכסן, נוגע בבטנו של מ' שמוטל בחיקו, כמו מתקן שם קפל מיותר בחולצה, רוכן אליו, נוטל את חולצתו ומנגב באמצעותה את פניו ואת אגלי הזיעה שעל ראשו. נ' נראה עכשיו כאילו הגיע הביתה, וגופו של מ' הוא עכשיו הכיור במקלחת המוכרת. הוא מתרומם ונראה כאילו פורם משהו בגופייתו של מ' ואז פורע את שערוותיו בעדינות, כמו בפינצטה. מ' נראה שבור, נטול כוחות, כמו אחרי קרב. נראה שהגוף ביטא מין קרב של הנפש, ומבטו של מ' בסיומו עייף ומאוכזב. נ' פורם עוד את חולצתו, הוא נראה כאילו הוא עומד לבכות, והמוזיקה מתחדשת. מ' מרים את ידו ושפתיו מרפרפות על אצבעותיו של מ'. המוזיקה הופכת קצבית יותר, והם פותחים בדואט אחרון (שם).

עד עתה שימשה המוזיקה מין רקע חיזור לתמונת התקריב התנועיתית שעל הבמה; בדומה לקיר בעומק הבמה, שבאפולוליותו הדגיש את גוני הלבוש של הרקדנים ואת צבעוניות תנועתם, כך המוזיקה – נשמעה לאורך רוב המופע כשאון תחבורה מונוטוני עדין, ובחדגוניות שלה אפשרה את ססגוניות הדואטים התנועתיים המשתנים. לקראת סוף המופע משתנה המוזיקה, הווליום עולה והיא הופכת מסאונד מונוטוני לשיר עם מילים בקול גברי. המוזיקה היא כמו של סוף ושל התחלה יחד, וככה גם בתנועות הרקדנים, בגופם מגולם כל מה שעבר עד כה, אבל גם נראה כאילו רק עכשיו מתחיל הריקוד באמת. בסוף הדואט האינטנסיבי ביניהם הם קמים, כבדרך אגב, נפרדים זה מזה, ומתהלכים בצעדים יומיומיים אנה ואנה על

הבמה. בתנועתם לאות, ובהבעת פניהם מין השלמה, כמו עשו מסע והגיעו, אך כלל לא ברור לאן. נ' אוסף חולצה, מכנסיים וגרביים, כמו אוסף שאריות גוף, שנותרו פזורות על הבמה אחרי מסעם, והמופע נגמר. השניים נראים לאורך כל המופע ספק עלמים ספק עלמות חן שיש בהם גבריות ונשיות בערבוביה. אין מגדר על הבמה, ואף שהזוגיות ביניהם ארוטית ולרגעים מינית, לא לגמרי ברור מהו מינם. תנועותיהם תנועות ליטוף, ליפוף, קשירה. הגוף מטופל באופן שאינו מובן מאליו, ותשומת הלב לתנועה שעל הבמה נבנית מווירטואוזיות של הפרטים הקטנים כמו הרמת אצבע והורדתה, הבעה מפתיעה על הפנים או חיבוק סמיך של שני השותפים. תנועות שגרתיות כמו הלבשה והפשטה הן רכיבי היסוד של שפת התנועה בריקוד הזה, ובאמצעות נוכחות הגוף ואיבריו נבנים המתח והשחרור, הדריכות והנמנום לאורך המופע כולו. שפת התנועה ביצירה שוברת את תבנית החשיבה הרגילה על הגוף. הגוף בודק את גבולות האנושיות שלו, גולש לאי-אנושיות, ושב להיות גוף רגיל. בסוף היצירה אין רגע של פתרון או קתרזיס אלא נותר אותו לופ בלי מוצא של ממש.

הזן מוותר על סיווג המציאות למושגים גס/עדין, טוב/רע, יפה/מכוער וגוף/נפש, ומעניק דווקא ליחסים המתרחשים בין מהויות, מעמד ראשוני, ולאובייקטים השותפים להתרחשות מעמד משני. חשיבה דומה מאפיינת, לטענתי, את יצירתה של יסמין גודר. לא הדמויות, אלא היחסים בין הגופים המתנועעים, הם המתווים נרטיב. הנרטיב אינו קוהרנטי במובן המקובל, והחוק היחיד שהוא מתנהל על פיו הוא השינוי המתמיד בזיקות הגומלין בין הרקדנים. הניתוח של יצירת מחול מסוג זה יתקשה לאפיין כל גוף מתנועע בנפרד, ויקל עליו לאפיין את היחסים הנרקמים בין הגופים המתנועעים כגורם המשמעותי ביצירה.

סיום

בפרק זה התמקדתי באחדות הגוף והרוח שהיא רעיון בודהיסטי המשמש בסיס לאימון המעשי. טענתי כי האחדות בין גוף לרוח מתממשת באסתטיקה של יצירות מחול עכשווי ובתהליכי אימון בסוגה זו. אימון זן מבוסס על הקפדה על תנוחה פיזית נכונה. הקפדה כזו הכרחית גם לרקדן; בעת אימון במחול התודעה האנליטית מפנה מקום לתודעה גופנית, שמקורה בהתנהלות הפיזית.

באמצעות דיון בגוף המתנועע במחול בחנתי את תבונת הגוף הפיזי. מדיטציית זן מאפשרת להפנות תשומת לב לגוף ולדעת אותו. ידיעה זו עמוקה יותר מהידיעה השכלתנית, ונוגעת ברבדים האינטימיים

ביותר של הקיום. לפי התורה הבודהיסטית, ערות לגוף מאפשרת גם הבנה של ההרגלים המנטליים. בפרק טענתי שהבנה כזו אפשרית גם למתאמנים במחול עכשווי או לצופים ביצירות שנוחתו.

בסוף הפרק התייחסתי למושג *התהוות הגומלין* המתאר זיקה הדדית בין כל הרכיבים בקיום, והתמקדתי בזיקה שבין הגוף והרוח. באמצעות ניתוח יצירת מחול עכשווי הראיתי כיצד נוכחת במחול התהוות הגומלין בין גוף לרוח, וגם בין גוף אחד לגוף אחר על הבמה. תלות הדדית של רכיבים אלה באלה נחשפת על במת המחול העכשווי ונלמדת בתורת הזן, אך נוכחת גם בחיי שגרה שאין בהם אימון במדיטציה או בסטודיו למחול.

אחרי הבנת האחדות בין גוף לרוח והוויתור על הסיווג כשאין הוא הכרחי, מציע האימון בזן ליותר על התפיסה ביחס לאחדות הגוף-רוח, וכך ליותר גם על ה"אני" המוגדר באמצעותם. התודעה האחדותית שנסקרה בפרק זה ובקודמו עשויה לשמש גם כדי לאחד בין ה"אני" לבין העולם, ולהפחית כך את הבדידות שנוצרת מתפיסת ה"אני" הנפרד שאנחנו מטפחים כל חיינו.

בפרק הבא אבחן את מושג ה"עצמי" ואת ההפרדה בין "אני" ל"אחר" – הפרדה שגם עליה אפשר לוותר בסיטואציות מסוימות.

פרק שלישי: אין אני – אשליית ה"עצמי" בגוף המתנועע

האימון בזן מאפשר לחוות את ה"עצמי" כאוסף אירועים המשתנים תמידית. בפרק זה אטען שה"עצמי" נחוה באורח דומה גם בגוף המתנועע במחול העכשווי. כדי להוכיח את טענתי אתיחס לכמה יצירות מחול, ואבחן כיצד נחוה ה"עצמי" אצל המבצעים וגם אצל הצופים ביצירה.

בשל הצורך שלנו בביטחון אנו מעדיפים להאמין שיש בעולם דברים קבועים. אנו נוטים להיאחז בדברים ולהתעלם מכך שהם חולפים. אנחנו מניחים שכל מושג מתאר ישות קבועה, מהות בעלת קיום עצמי בלתי תלוי, ואשליית הקביעות קיימת גם ביחס ל"אני" שלנו. אנחנו מניחים שה"אני" הוא "דבר" בעל מהות קבועה ובלתי משתנה, בעוד שלמעשה, המציאות כולה היא ארעיות ואי-קביעות, וה"אני" ארעי אף הוא. קיום ה"אני" הוא הנחה ראשונית וטבעית של כל אחד מאתנו, אך הבודהא מבקש לערער את היסודות שעליהם נשענת הנחה זו (בידרמן 81). חיפוש הביטחון נובע מכך שאנחנו מחפשים משהו קבוע בעצמנו, שלא ישתנה למרות ההשתנות הכללית של המציאות מסביב. אנחנו נאבקים לשמר את תחושת הזוהר ואת הביטחון בקיומה, ומכנים אותה: "אני", אך לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, אין "אני" קבוע ובלתי משתנה, כשם שהמציאות אינה בטוחה וודאית.

כשבמדיטציה, ולטענתי, גם במחול – המתרגל בוחן את עצמו, הוא מגלה שאין מאפיינים קבועים ל"עצמו" זה; הוא אינו גדול או קטן, רגשן או הגיוני, שמרן או ליברלי (Kasulis 89). כשבטלות האבחנות התודעתיות, לא נותר עוד כל "עצמי", אלא רק נוכחות של הגוף-רוח ברגע נתון. ה"עצמי", לפי התורה הבודהיסטית, אינו נפרד מהדברים אלא הוא הדברים. אימון זן מאפשר הלך רוח שבו מתבטל הקיום הנפרד של התודעה, והיא מתאחדת באופן מוחלט עם האובייקט שלה. ה"אני" מתאחד אז עם החוויה באותו הרגע, בלי שהמחשבה תפריד בינו לבניה.

בתחילת אחד הטקסטים המכונים של מורה הזן דוגן: "נוכחות הדברים כפי שהם" (*Genjokoan*)

מתוך ה-*Shobogenzo*, הוא כותב:

ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את עצמי.

ללמוד את עצמי פירושו לשכוח את עצמי.

לשכוח את עצמי פירושו להיות מוגשם על ידי התופעות כולן [...] (רז 92).

התודעה החווה את ה"עצמי" כאובייקט קבוע סובלת, לפי בודהה, מבורות. ה"עצמי", לפי התורה הבודהיסטית, אינו אלא אוסף של אירועים משתנים המכונים **סקנדהות**. הסקנדהה (*skandha*) היא ערמה, מצבור, מצרף, *aggregate* (פלד, פסיכואנליזה ובודהיזם, 35). הסקנדהות הן אירועים פיזיים, רגשיים והכרתיים המרכיבים את ה"עצמי", לא כאובייקט אלא כאירוע המתהווה מרגע לרגע. אימון זן הוא תרגול של נוכחות ב"עצמי" משתנה כזה, ובמהלכו מתפוגגת בהדרגה ההיצמדות אל מה שחשבתה שהוא ה"עצמי". כך אפשרית מה שדוגן מכנה "שכחת העצמי". בפרק אבהיר פירושה של שיכחת העצמי, ואבחן את מימושה במחול עכשווי.

מבנה הפרק

לפרק ארבעה סעיפים; בסעיף הראשון אבחן את אשליית הקביעות, כלומר את התפיסה המתעתעת של ה"עצמי" כישות מוצקה, בעוד שכולו תנועה והשתנות. כאן אציג את תורת הסקנדהות הבודהיסטית ואת האופן שבו היא מתממשת, לטענתי, ביצירות מחול עכשווי.

בסעיף השני אטען שבאמנות המחול העכשווי מתממש ויתור על ה"עצמי". אתיחס למושג הריקות, שכבר נידון בפרקים הקודמים, אלא שהפעם אבחן לעומקה את ריקותו של ה"עצמי"; אחרי שחווים את ה"עצמי" כאוסף אירועים המשתנים תדיר, אפשר גם לפרקים לוותר עליו, לשכוח אותו, לשמוט אותו ולהיזכר בריקותו. לטענתי, במחול עכשווי, במקום ב"עצמי" יש נוכחות ב"אין", ומה שמוצג על הבמה הוא לעתים קרובות ריק יותר מְּלֵא. כדי לבחון את הנוכחות בהעדר, אשתמש בסוּטְרַת הַלֵב, טקסט חתרני, תשתיתי בזן, שהוא מקור משמעותי לדיון במושג הריקות הבודהיסטי.

חווית ה"עצמי" כריקות המתמלאת בתוכן משתנה מאפשרת לפעמים לשכוח את זה המכונה "עצמי". בסעיף השלישי אדון בשכחת ה"עצמי", שהיא שלב חשוב בדרך לשחרור שמציעה התורה הבודהיסטית; אציג את הרעיון המובא בכתבי זן: שדווקא שכחת ה"עצמי" מאפשרת קבלה רדיקלית שלו, ואבחן באיזה אופן אפשרית שכחה כזו במחול.

בסעיף הרביעי והאחרון אדון בקבלת ה"עצמי", שהיא אחד התוצרים של האימון הבודהיסטי. אתיחס לשני הרכיבים העיקריים של קבלה כזו – ערות וחמלה, ואבחן כיצד הם מתממשים, לטענתי, גם ביצירות מחול עכשווי.

א. אשליית הקביעות

לפי התורה הבודהיסטית, סבל נגרם בשל התפיסה המוטעית על הקיום הקבוע של העולם ושל ה"אני" כחלק ממנו. במהלך חייו, מתגבשת בתודעתו של אדם תחושה של זהות. המושג "אני" הוא ייצוג מילולי של זהות כזו. אלא שלפי התורה הבודהיסטית, אין באמת עצם ממשי הנקרא "אני" אלא רק "תחושת אני" (פלד 98). אומנם "תחושת האני" היא איכות הכרחית; היא מטופחת מאז שאנחנו עומדים על דעתנו, והיא חיונית לאופן ההתנהלות שלנו בעולם. "תחושת האני" חווה חוויות שונות, ובונה כך "אופי", אך קיומו של "אופי" אינו מהווה עדות לקיומו של "אני" כישות קבועה ובלתי תלויה; תפיסת ה"אני" היא תוצאה של חשיבה דואליסטית, המבודדת את הסובייקט כשלמות ביחס לעולם הסובב.

מתוך הצורך שלנו בוודאות אנו מייחסים לעקיבות ההתנהגותית שלנו משקל רב מן הראוי. אנחנו נוטים להיאחז באופיינו ולמצוא בו סימן לעצם קיומנו. אנו נאחזים בעקיבות זו ומתקשים להרפות, כי קשה לנו לוותר על מה שיש לנו, על מצבור ההתנהגויות המוכרות לנו ועל מצבור ההנחות שיש לנו על האופן שבו אנחנו מתנהלים בעולם (Brach 6-7). להניח לכל זה פירושו לוותר על מה שכבר ידוע לטובת הבלתי-ידוע, וזה ויתור שעשוי לעורר חרדה גדולה. למעשה, מה שמכונה "אופי" הוא גם אחד המכשולים הקשים ביותר בחייו של אדם, כי הוא מתקשה להיפטר ממנו, גם כשהוא מוכיח עצמו כבלתי יעיל בעליל. אנחנו מתקשים לוותר על ה"אופי" כי אנחנו מעדיפים את המוכר על פני הלא-מוכר.

אמנם, אנחנו ניחנים בתכונות עקיבות מסוימות, שמרכיבות את אופיינו. זוהי עקיבות התנהגותית שהיא תוצאה של למידה (פלד 94), כלומר דפוס קבוע של התנהגות שאכן סיגלנו לעצמנו. ההופעה החוזרת של ההתנהגות מייצגת המשכיות, אך בטעות, אנו מסיקים מן המשכיות שבהתנהגות את קיומה של קביעות. אכן יש ל"אני" תכונות; יש למשל המשכיות בין מראה גופי עתה למראהו לפני כמה שנים, כפי שיש המשכיות ביכולותיי ובדפוסי ההתנהגות שלי עם הסובבים אותי. האשליה היא בהנחה שיש סוכן לכל הדפוסים הללו, כלומר שיש "אני" שהוא הבעלים של התכונות הללו, והוא לכשעצמו לא משתנה. זוהי, לפי זן, הבורות; התכונות אמנם קיימות על רצף של המשכיות, אך ההשתנות היא חוק טבע, כפי שהיא חוק בהתנהלות של תכונות האופי שלנו. ההיקבעות ב"אני" שלו שייך האופי הזה, אינה מאפשרת את ההשתנות המצויה במציאות.

כמו שהובהר בהתייחסות למשל על רשת אינדורה בפרק הקודם, ה"אני" כמוהו כאבן חן שהיא חלק מרשת גדולה של אבני חן, שטווה את ההוויה כולה. אבן החן האחת ייחודית והכרחית ברשת, אך אינה אלא איבר מאיברי הקיום האחרים. "התהוות הגומלין" (*paticca samuppada*) פירושה, כמפורט בפרק הקודם, שכל דבר נגרם על ידי דברים שקדמו לו ודברים שמתקיימים בו בו-זמנית, וגם גורם לדברים אחרים שיקרו. אין דבר העומד לעצמו ללא תלות בדברים אחרים. ה"עצמי", לפי תפיסה זו, הוא גורם נזיל ומשתנה.

תחושת "אני" חיונית אמנם לקיום הגופני והמנטלי, אך יש לה גם היבט מתעתע. היא עלולה להוביל את האדם לפעול כאילו הוא בלתי תלוי באחרים, מה שאינו נכון משום בחינה. קשה לנו עד מאוד לקבל את היעדר הקיום הנפרד ואת התהוות הגומלין. ה"אני" אינו נהנה להרגיש שהוא תלוי באחרים, או שהוא זקוק לדברים או לרעיונות לשם ביטחוננו. כל "אני" מעדיף להניח שאינו תלוי, שהוא עומד וקיים לעצמו. ווטס מתייחס לכך בכותבו:

Why, then, do we not feel relationship? Why is the mutual interdependence between ourselves and the external world not the most obvious and dominant fact of consciousness [...] it is because we look at things separately instead of simultaneously. When we are busy trying to control or change our circumstances, we ignore and are unconscious of the dependence of our consciousness and energy upon the outer world [... Like] the sun is light because there are eyes to see it
(Watts, This is it, 55)

לפי ווטס, אין אף אדם קטן בתוכנו שההכרה היא שלו. "ההכרה שלי" זה רק מטבע לשון שנלקח ברצינות גדולה מדי. ההכרה שלנו שולטת בעצמה רק באופן חלקי, והיא תלויה בדברים אחרים: הורים, טבע, תהליכים ביולוגיים, רצון ואחרים. לפי ווטס, אין אדם קטן שהוא "אני" ששוכן בתוך ההכרה הזו, כך שההכרה אינה שלי ולמעשה אין שום "me" שהיא תהיה שלו (56).

שאלות ששואל את עצמו מי שפונה לדרך שחרור זו או אחרת מנוסחות בדרך כלל כך: "איך אברה ממעגל הסבל, איך אוכל לצאת מהדיכאון, איך אני יכול להפסיק לשתות כל כך הרבה, איך אפסיק לפחד מסרטן? וכו'" (Watts, *Psychotherapy East West*, 147). שאלות כאלה מציבות את ה"אני", במרכז, בעוד שבמציאות הפעולה וההתנהגות הן במרכז, והמילה "אני" לא תמיד הכרחית. במקום אחר מבהיר ווטס, שלא נוכל לחשוב, למשל, על "שליטה עצמית" בלי לערוך הפרדה בין שולט לנשלט, אך הפרדה כזו לא באמת נוכחת בבסיס הווייתנו. אני לא באמת יכולה או לא יכולה לשלוט ב"עצמי", כי ה"עצמי" אינו דבר קבוע שאפשר לחנך, או לאלף, או לשלוט בו. כך גם התפיסה של הפסיכואנליזה הפרוידיאנית ביחס למודע ולתת-מודע, "עצמי" גבוה ו"עצמי" נמוך והיגיון מול אינסטינקט (Watts, *This is It*, 63). לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, הסיווג של ה"עצמי" ל"עצמיים" שונים נגוע אף הוא בהפיכת ה"עצמי" למוקד המציאות, בעוד שבפועל הוא נתון להשתנות הכללית במציאות.

יש קונבנציה בשפה להפריד את ה"אני" מ"עצמי" כמו שמפרידים בין גוף לתודעה, בין רוח לחומר ובין היוֹדֵע לדָבָר שאותו הוא יודע. בעקבות ההפרדה בין "אני" ל"עצמי" נשזרים בשפה מטבעות לשון מוטעים כמו "אני שולטת/לא שולטת בעצמי". אבל בפועל אין באמת הפרדה בין "אני" לבין "עצמי" מופשט המצוי בפנים, וגם אין הפרדה ממשית בין "עצמי" לבין העולם, כדברי ווטס:

For if it becomes clear that our use of the lines and surfaces of nature to divide the world into units is only a matter of convenience, then all that I have called *myself*²¹ is actually inseparable from everything [...] it is not that the outlines and shapes which we call things and use to delineate things disappear into some sort of luminous void. It simply becomes obvious that though they may be used as divisions they do not really divide (Watts, *This is it*, 36).

21 ההדגשה במקור.

בספרו *שיחות מטורפות* (1995) מביא יעקב רז סיפור בהמשכים על אישה המכונה ש. המילה "שין" (*shin*) ביפנית מתורגמת כ"תודעה", אך אין הכוונה רק לתודעה האנליטית אלא לאיכויות של השכל וגם לאיכויות הלב. סיפורה של ש. עשוי לתאר תהליך שעובר על מתרגל בודהיסטי:

ש. אישה באמצע שנותיה, יושבה על המרפסת והתבוננה בסלעים שבגן. שבעה סלעים היו בו. היה קיץ, וצידם הצפוני היה מכוסה טחב. היא התגוררה בבית זה מאז ילדותה. היא גדלה עם הסלעים. בעודה מתבוננת בימים החולפים, לא הבחינה בשנים. שלא כמו הסלעים, היא חייתה בעתיד. בעודה מתבוננת בסלעים בגן הקיצי, ובעודה מאזינה לפעמון הרוח התלוי מעליה, הייתה רוחה של ש. שרויה כבר ביום שלמחרת. יכולה הייתה להיות ביום שלמחרת, כי ש. האמינה בעצמיותה. מישהי של ממש הייתה בתוכה, כך האמינה. מכאן שהיא, ש., היושבת עתה על המרפסת, מתבוננת ומאזינה, לא הייתה ממשית. זו הייתה חיצוניתה בלבד. ש. האמיתית שבתוכה ידעה זאת, אך לא יכולה הייתה לומר זאת לש. המזויפת שבחוץ [...] הסיבה הייתה, שתמיד חייתה למען העתיד, ולעולם, לעולם לא למען ההווה. פעם, פעם תצא האישה היפה, הממשית, לחופשי. אלא שעדיין לא. לא עכשיו. זו הייתה תחושת פלא. אותה תחושה של הממשות שבפנים, בלתי מושגת אך קיימת. שם. בפנים. איש מלבדה לא האמין באותה ש. ממשית שבתוכה. הכל ראו את ש. הרגילה, זו שהיא גדושת סתירות, שהיא פעם כזו ופעם כזו. פעם חשבו שמעשיה טובים, ופעם שאינם טובים. מכיוון שזו שבחוץ היא זו שראו, בזו בלבד האמינו. גם היא לא האמינה. היא לא האמינה שהאחרים שונים מהאופן בו פעלו. אלא שהיא עצמה, היה לה אותו עצמי אמיתי חבוי, והיא המשיכה לטפח אותו, כאילו היה תינוק שעדיין לא נולד (רז, *שיחות מטורפות*, 21).

תחושותיה של ש' מוכרות לרבים מאתנו. רובנו חשבנו בשלב כזה או אחר של חיינו שיש בנו "עצמי" נסתר שיגלה את עצמו כשתבוא העת המתאימה עבורו. במהלך חיינו טיפחנו את אשליית ה"עצמי", וכל מה שעשינו, עשינו למען אותו "עצמי". ככל שאותו "עצמי" יהפוך מוצק יותר, כך חשבנו, ניטיב להתמודד עם הקשיים בחיים, נתקדם ונצליח. כאמור, לפי התורה הבודהיסטית, אין כל "עצמי" השוכן

עמוק בפנים; אין איזו ישות קבועה שמבקשת להתגלות, אלא ה"עצמי" שלי²² נברא בכל רגע ממה שעובר בי ממש באותו רגע – מהאוויר שאני נושמת, מהפעולה שאני עושה, מהדיאלוג שלי עם האחר, מתחושת הגוף שלי ומהגירויים הנרשמים בחושיי. "אני" אמנם נוכחת עם תחושות פיזיות, רגשות ומחשבות ברגע זה, אך "אני" איני יחידה בדידה ביחס לעולם. "אני" קיימת, ויש לי נוכחות הכרחית, אבל אין "אני" בעל משמעות מוחלטת; יש רק "אני" כפי שאני ברגע זה.²³

לטענתי, יצירות מחול עכשווי מתבוננות לעומקן של "אני" כזה. הדמויות ביצירות שיידונו כאן אינן מממשות על הבמה אישיות מובחנת עם קווי מתאר פיזיים או מנטליים קבועים, אלא מציגות אירועים פיזיים ומנטליים, שמשתנים כל העת על הבמה.

ביצירתה **אני רעה אני** (גודר 2006) חוקרת הכוריאוגרפית יסמין גודר את ה"אני" וחושפת את רכיביו הבסיסיים. בתחילת המופע נכנסת אל הבמה דמות שעוטה תחפושת אריה על פלג גופה העליון, ונעמדת מול הקהל ללא תנועה. המסכה בנויה רעמת שיער ארוכה, עיניים מדומות, ופה ענק עם שיניים גדולות פעורות, ספק בשאגה, ספק בחיוך מרושע. האריה צועד קדימה ונעמד. הוא מישיר מבט בעיניים נטולות הבעה וסוקר את הקהל, כשם שהקהל סוקר אותו. אז הוא מתיישב על כיסא, מזדקף, קם וממשיך ללכת. שוב קופא במקום, ושוב סוקר את הקהל. אחר כך הוא פוסע אחורנית, נשען על בר בעומק הבמה, ומתבונן לאט קדימה ואז הצידה. בשלב זה מיטשטשת הגדרת התפקידים: לא לגמרי ברור מי צופה במי – האם הקהל באריה או האריה בצופים; לא ברור גם מי מסוקרן ממי, או מי מפוחד ממי. כתוצאה מההתבוננות הארוכה הזו אנחנו חשים ספק קורבנות שלו, ספק בבואותיו. הגבולות בין "אני" ל"אחר" הופכים עמומים. בהמשך תוריד הרקדנית (יסמין גודר) את המסכה לעיני הקהל, ותניח אותה על כיסא, ותחשוף כך את האמצעי שגרם לה להפוך ל"אחרת" בעינינו, למרות שבעצם היא דומה לנו כל כך.

ערכוב בין "אני" ל"אחר" יתבטא גם בחילופי התפקידים בין הגופים המתנועעים. המופע עוסק בהתעללות ובפחד ממנה, והדמויות מתחלפות ביניהן. למשל, האריה המפחיד בהתחלה יהיה הדמות המפוחדת ביותר בסוף המופע. רבדים של טוב ורע מתערבבים בנפשו של הדמויות, ובמהלך המופע מתחוויר לנו כצופים שכך קורה גם בנפשנו שלנו. בהמשך המופע יתעמעמו גם הגבולות המגדריים בין גבר

22 "העצמי שלי" הוא רק ביטוי שנועד להבהיר כאן את הרעיון. בפועל, כאמור, אין כל "אני" שה"עצמי" הוא שלה.
23 ברגע זה למשל "אני" זה יד מדפיסה על המחשב, משאית שעוברת, תיקון תנוחת הברכיים, ציפורים מציצות בחוץ, משקפיים על העיניים, נביחה מרחוב סמוך, כאב חד בגב, מחשבה מבליחה על הבנות, טעם מוזר בפה. "אני" וודאי ישתנה עוד מספר פעמים עד הקריאה הבאה של שורות אלו.

לאישה. שלוש נשים יפנו אל גבר ויזעקו: "Jonny, don't hurt her!", אף שהגבר ייראה רוב הזמן חלש מהן, ובעצמו קורבן להתעללות הנוכחת על הבמה. במהלך המופע הגבר נוגע לאישה בשדיה, אך נראה מאוד מפוחד בעצמו או מעצמו. בהמשך תיגע אותה אישה בשדיה של אישה אחרת בתנועות אגרסיביות יותר. הגופים המתנועעים על הבמה מחליפים תפקידים: סובלים ומתעללים, מפחידים ומפוחדים; הקורבן תהפוך בדקות להיות המתעללת, האריה המפחיד יהפוך ברגעים זקוק לעזרה, הבית המוגן יהפוך לחלל מדמם, והבגדים המגנים יהפכו לאזיקים. כשגודר עוטה את המסכה ואחר כך מסירה אותה לעיני הקהל, הבדיה שבמסכה והעמדת הפנים מפנות מקום לאמת חשופה. אין אריה באמת, יש מסכות שאנחנו נוטים לעטות על עצמנו או לראות אחרים כעטויים בהן, אך גם מתחת לאריה יש נפש פגיעה, שאינה שונה מהותית מהדמויות האחרות.

אחדות במושגי "אני" ו"אחר" תופיע גם בהמשך המופע. על הבמה חדר שקירותיו זכוכית. כשהתרחשות מחוץ לחדר הזכוכית הופכת אינטנסיבית, נוטלת אישה הכלואה בו צבע אדום וכותבת על הקיר בתוכו: "help her". הזעקה מכוונת בעיקר לדמות האריה שהסירה את המסכה ונותרה לוחמנית ופגיעה, אך למעשה, כפי שיתברר מיד, קריאת העזרה נוגעת גם לכל האחרים, שנראה כי הם זקוקים לעזרה. כל אחד מהגופים המתנועעים יהפוך לרגעים ארוכים קורבן להתעללות ובעיקר זו שכתבה את זעקת העזרה. "her" מקביל ל-"me" משום שאין הבדל אמיתי בדפוסים המנטליים שחווה כל אחת מהן על הבמה.

הפער בין "אני" ל"אחר" מיטשטש גם ביחסים החדשים הנרקמים במחול העכשווי בין קהל למבצעים. בסוגות אחרות במחול יש הפרדה ברורה בין במה לאולם, ובין הרקדנים לבין קהל אנונימי, שיושב בחושך ומגלה את עצמו כקולקטיב רק בשלב מחיאת הכפיים. זרם המחול הפוסט-מודרני האמריקני מאז שנות ה-60 ערער את מצב היסוד הזה, והציע מערכת יחסים חדשה בין הפרפורמר לצופה, ובדרך זו פיסל מחדש את החלל, את הזמן ואת הגוף המתנועע (Banes, *Terpsichore in Sneakers*, xvii).

קנינגהם היה ראשון שפיסל את חלל המופע אחרת; נקודת המרכז בקדמת הבמה, שבדרך כלל נשמרה לסולנים, נעדרה מיצירותיו. יצירותיו של קנינגהם גם לא התרחשו עם כיוון כללי לחזית אלא היה אפשר לראותן מכל זווית, והרקדנים לא היו מוגבהים או מופרדים מלאכותית מהקהל. רבים מהכוריאוגרפים העכשוויים בישראל אימצו את גישתו של קנינגהם.

באני רעה אני, עם תחילת המופע הבמה מוארת כולה באור ניאון שגולש גם אל מושבי הקהל; חלל הבמה נראה כסטודיו לתרגול, ובו גם אביזרים של מאחורי הקלעים מוארים לעיני הקהל: מטף כיבוי אש, חוטי תאורה, מערכת סטריאו ובר אימון צמוד לקיר. הדמות שפותחת את המופע תדליק בחדר הזכוכית אור לעיני הקהל, ולעיני הקהל גם תכניס דיסק למערכת סטריאו ותפעיל אותה. אחורי הקלעים חשופים, והצופים אינם צופים בבדיה אמנותית אלא בעולם אמיתי, שאינו ממש נפרד מעולמם שלהם.

לפי הזן-בודיהיזם, גבולות ה"אני" גמישים, והם משתנים כל הזמן (אידו-טל 87). מרכיבי העולם, ובכללם ה"אני", אינם נפרדים זה מזה, אלא שלובים זה בזה, מהווים זה את זה, מכוננים זה את זה. הגבולות בין המרכיבים מתמוססים ככל שאנו מתעמקים בהם, וככל שאנו נעשים מיומנים בהתבוננות. יסמין גודר, באולם (2001), מתבוננת לעומק בגבולות אלה. לאורך היצירה הופכות הדמויות בשאלת הזהות שלהן, ושאלות את עצמן מי הן וכיצד הן מוגדרות בעיני זולתן. הן בודדות, אך לשם הגדרת בדידותן הן זקוקות לזולת, אף שסבלן מהבדידות מתעצם במגע הלא-מספק עם ה"אחר". ה"אני" הבודד בדרך כלל מכפיל את עצמו ומייצר זולת על הבמה. בהיותן מן שכפולים אחת של השנייה, מייצרות הדמויות רפלקסיה זו על זו, וגם נמצאות בדיאלוג מתמיד עם עצמן בתודעתן הרפלקסיבית.

אחד הרקדנים, גבר בעל שיער ארוך, מחזיק מראה בידיו. שפתו התנועתית סובבת סביב המראה: הוא מסרק את שיערו, מתבונן במראה, משנה את הבעת פניו, מתבונן במראה, משנה חזית, ומתבונן במראה. מלבד המראה הקטנה שהוא שולף מכיסו בכל פעם, יש גם מראה מאורכת גדולה, על אחד משני הקירות של ה"אולם". הגבר משווה את דמותו במראה הקטנה לדמות המשתקפת במראה הגדולה. המראה תשמש לא רק לרפלקסיה על עצמו אלא גם לקשר רפלקטיבי עם האחרים: לקראת סוף המופע הוא יציג בפני אישה בירוק. זו הייתה שרויה עד לרגע זה בתנועה ובקול בעוצמה הולכת וגוברת. הוא מראה לה את המראה, מראה לה את עצמה, והיא עוזבת באחת את התנועה ואת הרעש שנלווה אליה, ומביטה בעצמה. לא רק האישה בירוק מהמופע מביטה במראה, גם הרקדנית (איריס ארז) עוצרת עכשיו להביט בעצמה, לראות איך היא בתוך הדמות שנבחרה לה. היא מוחה זיעה מהמצח, מגרדת בעין השמאלית, סוגרת את פיה שהיה פעור בזעקה עד אותו רגע, ורק מתבוננת בעצמה. רפלקסיה של "אני" ב"אחר" ושל "אני" בתוך "עצמי" היא נושא מרכזי ביצירה זו, אף שהצבת המראות האינסופית אינה נותנת מענה ממשי לשאלה מי אני.

"עצמי" בתיאוריה ובפרקטיקה הבודהיסטית אינו ישות אחת אלא שרשרת סקנדהות,²⁴ שפירושן שרשרת מצרפים של אירועים חושיים ועיבודיהם המנטליים (ראהולה 44). כאן אטען, שגם במחול עכשווי מוצג ה"עצמי" כאוסף אירועים וכהתרחשות פסיכו-פיזית המשתנה ללא הרף. בתהליכי אימון וביצירות המוצגות על הבמה נדרשים הרקדנים לבחון רבדים שונים של ה"עצמי" ולממשם בתנועה ובקול.

לפי תורת הסקנדהות, אין כל גורם קבוע באישיות שהוא ה"אני"; עם זאת, מצבור האירועים המרכיבים את ה"אני" אינו מקרי לחלוטין; אף שאין שום יסוד קבוע, מתקיימת המשכיות ביניהם באמצעות רצף של התניות. כל פעולה משפיעה על אירוע שיבוא אחריה, כך שהאירועים ניוונים אלה מאלה ומקיימים זיקת גומלין אינסופית.

לטענתי, היצירה **אולם** (גודר 2001) היא שרשרת כזו של אירועים פיזיים ומנטליים. ליבת היצירה היא בהשתנות היחסים בין הרקדנים ובהחלפת התפקידים ביניהם שמתבצעת תדיר. ההשתנות היא תוצאה של האירועים הנפשיים שהם חווים. במשך כל המופע הדמויות מגיבות בקיצוניות זו לזו כאילו הופכות מהיות אחת להיות שנייה. כך הן מציגות מין הוויה כללית, שאינה מובחנת באמצעות ייחודיות של כל אחת מהן. כך בדואט של אישה קירחת עם גבר בשיער ארוך לקראת סוף הריקוד:

אישה קירחת מתכסה בשערותיו של גבר בשיער ארוך. הגבר עומד מאחוריה, פניו מוסתרות על ידי שעריו ועל ידי ראשה של האישה שצמודה אליו. האישה מתנועת מרגל אל רגל, מחייכת חיוך מזמין

24 חמש הסקנדהות הן:

1. **חומר** (*rupa*) – היסוד הגופני, החומרי של קיומנו.
2. **תחושות** (*vedana*) – יכולת החישה. מה אנחנו חשים, וגם באיזה אופן אנחנו חשים – האם כתחושה נעימה, האם כתחושה בלתי נעימה או האם כתחושה ניטרלית.
3. **המשגות** (*samjna*) – הקונספטואליזציה שאנחנו עורכים למה שאנחנו חווים.
4. **רציות** (*samskara*) – תבניות מנטליות, נטיות קודמות, *mental contractions, volition*: כאן הכוונה לכל הנטיות הקודמות בתחום המשגה, החושים וההרגלים. רוב הנטיות הללו אינן מולדות אלא נרכשות במסגרות של חברה, תרבות ומשפחה. הטבעת הנטיות המנטליות מתרחשת ברובה באופן לא מודע. כל הטבעה מנטלית, מיתרגמת, בדרך כלל לתשוקה, ולתשוקה זו שני פנים – משיכה או דחייה. הנטייה המנטלית מוליכה אותנו לפעול בהתאם לתשוקה, ולפי התורה הבודהיסטית – זו התנהלות בעיוורון.
5. **הפרות** (*vijnana*): פירושן איכות של מודעות למשהו המתרחש ברגע מסוים. קיומנו בעולם בדרך כלל חולף על פנינו בלי שאנחנו מודעים אליו. כשאנחנו כן מודעים למה שמתרחש זו פעולתה של ה-*vijnana*. למרות ההרגל להשתמש במילה "הכרה", המינוח הנכון במקרה זה אינו "הכרה" אלא "הכרות". כשכותבים הכרה ביחיד, כמו אומרים – יש הכרה, ועכשיו מוטבע בה ציוץ ציפור, אבל זה לא כך, ויש כאן יסוד חשוב בהצבעה הבודהיסטית על קיומנו בעולם; מושא ההכרה הוא שמוליד את ההכרה ומעורר אותה. אין הכרה אחידה העוברת מאירוע אחד לאחר, אלא כל הכרה מתעוררת בגלל תנאים המאפשרים ומייצרים את התעוררותה. לפי התורה הבודהיסטית, ההכרה היא אלסטית, ואינה עומדת נפרדת וקבועה ומחכה לנתונים, אלא בעצמה נוצרת תוך כדי הנתונים, כך כשם שיכולותיו של תינוק נבנות כתוצאה מהגירויים שמציגים לו, או כפי ששהייה ארוכה בחושך מנוונת את הראייה.

לקהל, ונוטלת את שערותיו של הגבר שמאחוריה, מניחה אותן על ראשה ומסרקת. היא שולפת סיכה ונועצת בשערותיו, שהן עתה שערותיה. הם חייבים לזוז יחד ונראים גם עכשיו כמו יצור אחד. שערותיו של הגבר מוחזקות באמצעות סיכות על ראשה של האישה, והיא מעבירה מדי פעם את אצבעותיה בשיער החדש שלה, בסיפוק. אחר כך הגבר מניח את כפות ידיו על ברכיה ונושא אותה באוויר; היא צווחת בעונג והוא פותח וסוגר את הברכיים שלה. המחווה היא ארוטית, כמעט מינית, אך האישה נראית כמי שמענגת את עצמה, והגבר הוא חלק מגופה ואינו נפרד (יומן צפייה **אולם**).

אולם מציגה עולם רפלקטיבי, שה"אני" בו אינו ייחודי ומובחן מהאחר. הגוף מתבונן בעצמו וגם בגוף האחר באותה עת. גודר מתבוננת בגוף מקרוב, מחלקת אותו לחלקים קטנים, ובהתבוננות כזו איבר נטמע באיבר. הגופים מחליפים תפקידים ולרגעים ארוכים לא ברור מי הוא מי. דפוסי ההתנהגות של הדמויות משתנים והן מתחלפות ביניהן, והן חושפות כך "עצמי" שברירי, נזיל ומשתנה.

לפי התורה הבודהיסטית, כל מפגש שלנו עם המציאות יוצר את מי שאנחנו עכשיו; "אני" הוא שיח בין רכיבים של פנים וחוץ, ולמעשה עצם ההפרדה בין רכיבים של פנים וחוץ היא מוטעית, כי אין שניות ביניהם. ביצירתה של גודר, ההתהוות הבלתי-פוסקת של רקדנית אחת קשורה בהתהוות הבלתי-פוסקת של מי שסביבה, וה-*becoming* שלה כרוך ב-*becoming* של הגופים המתנועעים סביבה.

ב. ריקותו של ה"עצמי" ומימושה ביצירות מחול עכשווי

כשנתבונן במיקרוסקופ בטיפת מים או ברגב אדמה, נמצא שמה שנראה מלא הוא בעצם ריק ברובו; מה שנראה יציב הוא בעצם תנועה וזרימה, מה שנראה מוצק – יש בו גם אוויר ומים, ומה שנראה נפרד, בעצם מחובר לסביבתו ולכל הקיום באלפי נימים; האש נבראת מתוך מגעה עם האוויר ועם העצמים, וגם ה"אני" נברא ממגעו עם כל מה שאינו "אני". אמנם בתרבות המערבית הריק נטען, על פי רוב, במשמעות שלילית: אם הוא ריק, אז הוא ריק ממה שהיה בו וחסר, אך למעשה הריק הוא חלק בלתי נפרד ממהותם של הדברים. כאמור בפרקים הקודמים, ריקות (*sunyata*) היא מושג בסיסי בבודהיזם המאוחר, ופירושה כל הדברים בעולם ריקים ממהות עצמית קבועה ונפרדת, ונגזרים מהתהוות הגומלין שלהם עם כל הדברים האחרים (D. T. Suzuki 58).

ma הוא מושג באסתטיקה היפנית שפירושו חלל או מרחב. "מה" הוא הרווח שבין הדברים, ההשתהות שבין ההתרחשויות (רוז, זן בודהיזם, 160), הריק שבין שאיפה לנשיפה. בתרבות המערבית יש מעט מקום לריק שבין המושגים ולהשתהות שבין הדברים; כשמביטים בציור מסתכלים על תוכנו, על מה שמצויר בו, ולא על החללים שאינם מצוירים בתוכו; בשלט חוצות נתבונן באותיות ונתעלם מהחללים הצבעוניים שביניהן; בחדר נסתכל על הדברים שבו – רהיטים, תמונות, שטיח, ונימנע מהתבוננות בריק שבין העצמים. בתרבות המערבית כמעט אין מושגים לביטוי יופיו של הריק, כי הריק נטען, על פי רוב, במשמעות שלילית; אם הוא ריק אז הוא ריק ממה שהיה בו ואיננו. בספרו *Zen in the Martial Arts* (1979) מביא המחבר Joe Hyams מדבריהם של מאסטרים חשובים באמנויות הלחימה, ובוחר את הדומות בין רעיונותיהם לרעיונות זן. בהתייחסו לעקרונות ה"ריק" הזני, המכונה אצלו *nothing*, הוא מצטט את המורה ברוניםלב קרפר (Bronislaw Karper), שאומר:

Compare doing nothing to a pause in music. A pause is not a lack of music, it is an integral part of the composition. If a conductor does not hold a pause to its full value, it is like cutting into the flesh. As Claude Debussy has said: 'Music is the space between the notes'. The masters of good phrasing, like good martial artists, are men who pay as much attention to pause and silence (nonaction) as to action (Hyams 52).

בתפיסה האסתטית של הזן יש נוכחות משמעותית לריק; ריקות היא נוכחות, ודווקא נוכחות כזו מאפשרת חופש. הריק, לפי הזן, הוא שווה ערך למלא בערכו האמנותי, החווייתי והפסיכולוגי. *ma* אינו הפסקה או הרפיה שבין התרחשויות, אלא הוא חלק משמעותי מההתרחשות האמנותית, ואינו פחות בערכו. באמנויות הבמה, *מה* יהיה הרגע שבו לא נעשה שום דבר על הבמה, הבמה הריקה, או שיש חלל ריק ועובר בתוכו משהו; *מה* הוא הרגע שבו החלל מודגש ולא מה שעובר בתוכו. המלחין ג'ון קייג' ויתר על מלאות המוזיקה המערבית עד תקופתו, והתרכז בהעדר, ולפעמים בשתיקה. "יצירתו" המפורסמת ביותר נקראת "4,33 – פרפורמנס שקט", ובמהלכה עלה פסנתרן אל הבמה, פתח

את הפסנתר, וישב מולו בדממה במשך 4 דקות ו-33 שניות. השקט לא היה ריק אלא הזמנה להתרחשות בלתי צפויה שאינה בשליטת היוצר, כך שביצירה היו פתיחה והזמנה, שהן מעבר להתחכמות אוונגרדית. ריקות היא התמסרות לאי-הודאות, ואין פירושה חסר מוחלט של אירועים, אלא היעדר שליטה על המתרחש. המלחין כאן ויתר על השליטה ברגעים השקטים; אמנם הייתה לו שליטה על התיחום במסגרת הזמן, אך לא על מה שמתרחש במהלכה. ריקות מאפשרת לחלל להתמלא בהתרחשות אקראית; היא לא סילוק של דברים, אלא הזמנה של דברים חדשים שהם בלתי נשלטים. במחול עכשווי מתממשת ריקות באימפרוביזציה, שהיא כלי עבודה יסודי של כוריאוגרפים במחול עכשווי; לרקדנים ניתנת מסגרת זמן ברורה וכמה הנחיות, אך את שפת התנועה הם תופרים בעצמם, בלי הכתבה מאת הכוריאוגרף, וממלאים את החלל בתנועה האותנטית שהווה בגופם באותו רגע.

מורה הזן גורם לתלמידו ללמוד על ידי התנסות. הלמידה מתבצעת לא על ידי רכישת ידע חדש אלא על ידי התבוננות מחודשת בקיים. ריקות אינה חידוש ביחס לקיים, אלא התבוננות אחרת במוכר. ברוח זן, פיתח קייג' אופן חדש להאזנה לדבר שהוא כבר מוכר. משנת 1938 הוא יצר יצירות ל"פסנתר הממוכן", שהיה פסנתר שלתוכו הוכנסו מסמרים, ברגים וחתיכות מתכת, עץ, גומי ועור, שנוכחותם השפיעה כמובן על הצלילים. הפסנתר הממוכן הפיק צלילים של תזמורת כלי הקשה, הנשלטת על ידי אדם אחד. קייג' התנגד לפיתוח נושא מוזיקלי בהתאם למסורת המוזיקה במערב. הוא סבר שהמוזיקה צריכה להיות חלק מתהליך דינמי, ולא להיות נתונה במסגרות נוקשות. הוא כפר בהרמוניות קלאסיות נעימות לאוזן, ביקש להקשיב לצלילים שקיימים, גם אם הם פחות נעימים, ומצא הרמוניה גם בצרימה. לתלמידיו הוא העביר את התחושה שכל מוזיקה יכולה להיחשב אומנות, לפחות בפוֹטנציאל (Banes, *Democracy's Body*,) (1 בספרו *Silence* (1968) הוא כותב:

Wherever we are, what we hear is mostly noise. When we ignore it, it disturbs us. When we listen to it, we find it fascinating. The sound of a truck at fifty miles per hour, [or] rain. We want to capture and control these sounds [...] if the word "music" is sacred and reserved for eighteenth and nineteenth century instruments, we can substitute a more meaningful term: organization of **sound** (Cage 3).

קייג' העדיף לדבר על sound במקום על music, וסבר שמה שאנחנו מכנים "רעש", עשוי להיות המוזיקה הטובה ביותר. הוא השפיע בכך על קניינגהם, שעבר לדבר על movement במקום על dance. בדומה לשיטתם של קייג' וקניינגהם, יוצרי מחול עכשווי יבחרו להשתמש למשל, בסאונד של מילים, אך יערבלו אותו כך שיישמע אחר מהמילה כשהיא נאמרת בשפה היומיומית. כמו שהובהר בפרק הראשון, מילים, כשהן בשימוש על במת המחול העכשווי מתרוקנות מתוכנן, ונותרת ריקות, שעיקרה התנועה המשתנה מרגע לרגע.

סוגת המחול העכשווי משלבת את אי-התנועה כחלק לגיטימי משפת התנועה. בעמידה קפואה על הבמה, אף שהיא סטטית לכאורה, יש תנועה, והתוכן נוצר דווקא מהריק. לפעמים העצירה תקרה באמצע קטע ריקוד סוחף, ואז החלל הריק בולט יותר על רקע המלאות שהייתה לפניו. ביצירה "אני רעה אני" (גודר 2006), למשל, יש נוכחות ל"מה", הריק. בתחילת המופע צועדת הדמות הראשית אל הבמה ויש דקות ארוכות של עמידה סטטית שלה מול הקהל, בלי תנועה. החלל הריק מייצר מתח, והסיטואציה הופכת טעונה דווקא משום שלא קורה בה דבר שנוכל להגדירו.

מושג הריקות הבודהיסטי נידון בסוּטְרַת הַלֵב (פְּרָגְ'נֵאֶפְאָרְמִיטְאָהֶרְדִיֶה-סוּטְרָה), טקסט מרכזי בעולם הזן, שחלק מהחוקרים מייחסים לה את ליבת התורה. הסוּטְרָה הופיעה לראשונה במאה החמישית לספירה והתפרסמה בסנסקריט, בסינית וביפנית. הסוּטְרָה מתייחסת לעיקרים של התורה הבודהיסטית הקדומה, ומציגה עמדה חתרנית ביחס אליהם. בסוּטְרָה שני דוברים: השואל שריפוטרא – תלמיד ותיק, ומחכמי האיבִידֶהרְמָה (תורת הנפש הבודהיסטית), והבודהיסטווא – הנעלה – המשיב. הבודהיסטווא אינו מנסח תפיסות שכלתניות אלא מגיע לתובנות מתוך אימון והתבוננות. כשהוא מתבונן במציאות הוא מסיק שכל עיקריה, גם אלה שנוסחו על ידי בודהה – ריקים מקיום עצמי, כלומר קיימים כמושגים בלבד ולא כעובדות מוצקות במציאות. בסוּטְרָה כתוב:

כאשר בן למשפחה הטובה הולך בדרך האימון העמוק של החוכמה השלמה, עליו לראות כי טבעם של חמשת המצברים ריק מקיום עצמי. כאן, שריפוטרה, חומר הוא ריקות, ריקות היא חומר. חומר אינו שונה מריקות, ריקות אינה שונה מחומר. זה שהנו חומר הוא ריקות, וזה שהנו ריקות הוא חומר. וכך

גם לגבי התחושות, התפיסות, הנטיות הקודמות וההכרות. באותו האופן, תכונתן של כל התופעות היא ריקות; הן אינן נוצרות ואינן כלות; אינן עכורות ואינן צלולות; אינן מלאות ואינן חסרות (רז, זן בודהיזם, 34).

משמעותה של הריקות היא שכל התופעות תלויות בתופעות האחרות ואין להן קיום עצמי נפרד וקבוע. בעוד שתורת הנפש הבודהיסטית התייחסה ל"אני" כאוסף של חמישה מצרפים, כאן מביט המתרגל הבודהיסטי בהווייתו מחדש, ומסיק שחמשת המצבורים אף הם ריקים מקיום עצמי. סוטרת הלב ייחודית ביחס לסוטרות אחרות בכך שהיא נקראת מדי בוקר במנזרי זן כהוראות אימון, ופורשת להתבוננות את עיקרי התרגול;

שתי הדמויות בסוטרא הן בפסגת ההיררכיה של התרגול הבודהיסטי; הדובר, למרות בקיאותו ברזי התורה, מתעורר כאן מחדש, מתבונן מחדש בעולם, ומסיק שגם האמיתות על העולם – ריקות מקיום עצמי, כלומר מתהוות ומשתנות כל הזמן. קיומם לכאורה של חמשת המצבורים (סקנדהות) יוצר אצלנו את אשליית ה"אני" הנפרד והקבוע, ואילו החכם בסיפור רואה שגם סימני הזהות הללו ריקים מקיום עצמי.²⁵ בסוטרת הלב יש קריאה לנוכחות כנה, בלתי פוסקת, בהוויה הפיזית-מנטלית, בלי לתייג אותה.

כפי שצוין, אחד הביטויים הנשנים בון הוא "תודעת המתחיל": גם החכם מכולם רוכש איכות תודעתית של תינוק ושואל בכל אימון שאלות מחדש. השאלה "היכן אני עכשיו?", למשל, היא שאלה נצחית, לא גיאוגרפית, אלא כזו שנוכחת כל הזמן (יומן תיעוד סנגקה רז 2009). זו אינה שאלת מידע אלא קריאה להתבוננות. היות שהשאלה לא יכולה להיות מטופלת באמצעים של האינטלקט, נדרש אימון מעשי כדי להנכיח אותה. מדיטציה כמו מחול מאפשרים אימון כזה.

ביצירה הורה (2008) לאוהד נהרין מתממשת, לטענתי, נוכחות כזו בריקות. הבמה ביצירה מלאה בהתרחשות, אך דומה שרגעי השיא התנועתיים אפשריים רק הודות לעצירה, להשתהות ולנוכחות ב"אין", המלווה את ה"יש" כשותף הכרחי. היסוד החשוב ביותר ביצירה הוא הנוכחות. גם כשהרקדנים מוחשכים או ישובים בדממה ובלי תנועה, נוכחותם ברורה ומורגשת היטב. גם הקהל הצופה ביצירה נתבע להפוך חלק מאוסף של רגעי נוכחות.

²⁵ אף שלא ברור איזה "אני" רואה את הסקנדהות שלו והיכן בדיוק הוא ממוקם.

בתחילת היצירה קדמת הבמה מוחשכת, ובעומק הבמה עולה האור וחושף חלל שצבעו ירוק זרחני. ספסל עץ ארוך בנוי לאורך כל הבמה ועליו ישובים 11 רקדנים, פניהם אל הקהל. הרקדנים קמים לאט, ומתחילים לנוע אל קדמת הבמה בצעדים איטיים. המוזיקה דרמטית ומינימליסטית, ומורכבת מאקורד אחד המושמע בעוצמה כל כמה שניות. התאורה שותפה הכרחית לחיזיון המצטבר על הבמה; הרקדנים מוארים כשהם קמים מהספסל ומוחשכים בהדרגה כשהם צועדים קדימה, עד שרק צלליותיהם נראות, והספסל הריק מאיר את זכר קיומם. כך גם בשפת המופע כולו: לכל תנועה שחלפה נותר שריד ריק, אך נוכח מאוד.

בהמשך, הספסל מוחשך וחמישה רקדנים מתנועעים על הבמה. כל אחד מהם מתנועע בריקוד יחיד שנבנה עבורו, אך אף שכל אחד נע בשפתו, הם שותפים לאותה שפה של נוכחות. מפעם לפעם הם קופאים כולם באחת, ואי-התנועה היא התנועה העיקרית שהם מבצעים באוניסונו.

פס הקול של "הורה" מורכב מעיבודיו של המוזיקאי היפני איסאו טומיטה ליצירות מוזיקליות מוכרות של מלחינים כמו שטראוס, ראוול, ואגנר, מוסורגסקי ואחרים. באחד הקטעים ביצירה המוזיקה היא ציטוט לדבוסקי ב"אחה"צ של הפאון" (*L'après midi d'un Faune*)²⁶, יצירתו הראשונה של ואסלב ניז'ינסקי משנת 1912. הריקוד המקורי מתאר מפגש בין פאון, האל שטוף היצר, לבין קבוצת נימפות הבאות לרחוץ בנהר. לפי האגדה, כשהנימפות עוזבות, מנהיגתן שוכחת את הצעיף שלה. הפאון מוצא את הצעיף, ובסוף הריקוד נראה גוהר עליו בתנועה המזכירה אוננות. המיניות בריקוד עוררה, כצפוי, סערה גדולה בקרב הקהל השמרני בפריז אז, אך הריקוד שיקף את תעוזתו העצומה של ניז'ינסקי ואת שפת תנועתו הייחודית, שמומשה ביצירותיו הבאות.

נהרין משתמש במוזיקה, ויוצר מין מחווה ליצירה המקורית בסצנה שבה נראית רקדנית אחת שרועה על צידה, כאילו היא פאון, וחמישה רקדנים גברים רוקדים לפניה. נראה שיותר מהנאמנות לסיפור המקורי מתעניין נהרין דווקא בעצם הריקוד המקודש בפני אל, באסתטיקה והליטוש שבתנועתם של הגברים, וביופי המתחסד ולפרקים ארוטי של הרקדנית. גם בקטע הזה בולטים רגעי ההשתהות שבין התרחשות להתרחשות.

²⁶ במקור פואמה של סטפן מלרמה (Stéphane Mallarmé) מ-1865.

בהמשך שוב כל רקדן נע לעצמו אך המונולוגים התנועתיים מהדהדים זה את זה; כמו שונים הם, אך נתונים לאותו זרם ולאותו נהר. דימוי המים לא זר לעבודתו של נהרין. אחת ההנחיות הנשנות בשיעורי "גאגא"²⁷ היא "ציפה", המתרחשת בתחילת השיעור ובמהלכו. כל פעם אחרי קטע תנועתי אינטנסיבי שבים "לצוף". הציפה היא מין השקטה של התנועה והיענות לחלל ולתנועה הפנימית הממשיכה להתחולל באיברי הגוף, אחרי שהתנועה הצורנית – זו הנראית כלפי חוץ – פסקה. ציפה זו נוכחת באורח ניכר ב"הורה". רגעי חוסר התנועה הם רגעים של איסוף. הסטטיות לא נראית ניגוד לתנועה, אלא חלק בלתי נפרד ממנה.

נהרין מממש עיקרים כוריאוגרפיים אוניברסליים, כמו אלה של ויליאם פורסיית' (William Forsythe), כוריאוגרף ניאו-קלאסי עכשווי, המכהן עד היום כמנהל האמנותי של בלט פרנקפורט. פורסיית' גדל בניו יורק ולמד בלט אצל מורים יוצאי להקת הבלט של ג'ורג' בלנשיין (Balanchine), מייסד הבלט הניאו-קלאסי. במקביל למד גם את שיטת לבאן, שהוטמעה בתהליכי היצירה ובשפתו התנועית. שיטת לבאן מתייחסת אל הגוף כמרכז של החלל שמסביבו. פורסיית' פיתח את השיטה והתייחס לגוף כאל מרכז שיש בו ריבוי מרכזים, וריבוי מרכזים כזה מומש גם במבנים הכוריאוגרפיים על הבמה. ב"הורה" לנהרין ניכר יסוד כוריאוגרפי זה, המחייב את הצופים לנוע מרקדן לרקדן ולהתבונן גם בחללים שבין הרקדנים. הבמה הופכת כך מין רשת של מוקדים נפרדים, ויש בה נוכחות גם למרחבים הריקים שביניהם.

שפת התנועה של פורסיית' התבססה על הבלט קלאסי אך גם חתרה תחתיו, כי הוא פירק את הוורטיקליות של הבלט, את הסימטרייה ואת האיזון הבלתי-מתפשר, וחיפש דווקא את היציאה משיווי המשקל. תנועות שהאיזון בהן מופר (*off-balance*) שכיחות ביצירות הבלט שלו, ושפתו מפרקת את הקונפיגורציות הבלטיות הממוסדות של הגוף.

אף שרקדניו של נהרין כמעט אינם מתאמנים בבלט הקלאסי, בולטת אצלם יכולת הביצוע המרשימה והשכלול האינסופי של הגוף. שכלול כזה יכול להיות מושג רק באמצעות אימוני משמעת ומשטור קפדניים של הגוף, וכל המבצעים קיבלו חינוך של בלט קלאסי בטרם הצטרפו לאימון היומיומי של הלהקה. בדומה לפורסיית', גם נהרין מוותר על הסימטרייה ועל הזקיפות, ואת השלמות בקווים הקלאסיים

²⁷ שפת התנועה של נהרין, שנידונה בהרחבה בפרק הראשון.

מחליף פירוק של האיברים ליחידותיהן הבסיסיות ביותר. בכל זאת ניכר ממד ברור של קלאסיציזם בעבודתו של נהרין. הדיוק, הליטוש, והחיזיון האסתטי הקפדני הופכים את המפורק לשלם, ואת הפרת שיווי המשקל – למאוזנת.

נהרין, כמו פורסיית', שובר חוקים של שפת אמנויות הביצוע. הוא יוצר תאורה שיש בה החשכות של חלקים בבמה, וצללים, כך שלפרקים הרקדנים נראים בקושי רב. הרקדנים אצל פורסיית' (כמו אצל נהרין) רוקדים גם בצדי הבמה במקומות שרק חלק מן הקהל יכול לראות, ולעתים מוסתרים על ידי הפצים או מסכים (Bremser [ed.] 111). ההסתרה וההפרעה מאתגרות את יכולת הצופה להשלים את החללים הריקים בעיני רוחו. ב"הורה", גם בתוך הסדר המתהווה, יש אי-סדר, וכצופים אנחנו לא נהנים מההרמוניה שבאחידות אלא מוצאים שלמות דווקא בשילוב בין מהויות שאינן מאוחדות. הריקוד כולו הוא האחדה של הקבוצה ופירוק שלה לבודדים, ורוב הזמן ההאחדה והפירוק מתבצעים בו-זמנית. הספסל הוא כבית, כמקור שממנו הרקדנים יוצאים ואליו שבים, והוא מין ספסל המתנה; ההמתנה היא יסוד השזור ביצירה לכל אורכה: הרקדנים אינם נוטשים את הבמה, וכשאינם רוקדים רק יושבים על הספסל, כמו ממתנים לתורם. היצירה כולה היא כמו מעבר משיא לשיא, מרגע קיצוני אחד לרגע קיצוני שבא אחריו, אך בין הרגעים בולטת ההשתהות. אין על הבמה רגשות, רק נוכחות צלולה בכל רגע כאילו הוא הרגע היחיד. במסגרת נוכחות זו יש כל הזמן השתנות מתנועה לאי-תנועה.

האמירה העיקרית בסוטר הלב היא שחומר אינו שונה מריקות, וריקות אינה שונה מחומר; חומר הוא גוף או צורה, והוא נוכח בכל פעם שנוכחת הרוח. זו משוואה דינמית ששני הכיוונים שלה צריכים להיות נוכחים כל הזמן. אמנם יש צורה, אך אין היא קבועה ואין היא עומדת בפני עצמה, אלא מתפרקת ונבנית מחדש, והחומר הוא חלק אינהרנטי בה. לטענתי, מחול עכשווי, אולי יותר מאמנויות או פעילויות אחרות, ממש אחדות כזו בין צורה לריקות.

ביצירת מחול נוכח החומר, הגוף של הרקדנים, אך בה בעת נוכח הריק שמתממש במקטעים שבין תנועה לתנועה, בהחשכת הבמה ובעמידה הסטטית של הרקדנים. הגוף המתנועע על הבמה נושם כדי לנוע, אך בנשימתו נוכח גם רגע הריק שבין שאיפה לנשיפה.

חוקרת המחול ליאורה בינג-הידיקר, בהתייחסותה לאסופת תרגומים של כתבי האסתטיקן סטפן מלרמה ('Stephane Mallarme') ופול ולרי (Paul Valery) כותבת: "מלרמה וולרי זיהו במחול את

הריצוד הבלתי פוסק בין התהוות להתאיינות, שריתק אותם; הם בחנו תכונה זו באמצעות משקל, מצלול, מבנה, תחביר ומטפוריקה" (על הריקוד 108). בינג-היידיקר אומרת שלדידו של מלרמה:

הנרטיב האמיתי, העמוק, של הריקוד טמון אפוא בשינויי הצורות המתהוות ברטט בלתי פוסק על ידי הגוף, ובחללים המתהווים בין הגופים שאינם רק שארית זניחה ועודפת, אלא מה שמקנה לריקוד את תוקפו. המחול, עבור מלרמה, הוא "כתב גופני" השב להיכתב ולהימחק במרחב [...] ורשימותיו של מלרמה על ריקוד מעידות שוב ושוב על משיכתו להרף העין המסתורי שבין נוכחות להיעלמות (16).

בכל מחול יש מתח מובנה בין נוכחות להיעדר, ובשונה מאמנויות המבוססות על טקסט או על צורה קבועה, הגוף המתנועע במחול משתנה, והחלל סביבו מתהווה ומתכלה כל העת. המחול מאפשר, אם כן, אחדות בין ניגודים שלכאורה אינם יכולים להיות שלובים זה בזה כמו תנועה ואי-תנועה או התהוות והתאיינות. עם האחדות בין חומר לריקות, מממש המחול גם אחדות בין גוף להיעדר, ובין הנראה לבלתי נראה. בשפת התנועה של היצירה מתממשת גם אחדות בין חול לקודש: תנועות "חול", מן השגרה, משולבות בתנועות מחוליות, כאלה שאינן חלק מהמציאות היומיומית של הגוף, שנוכל לכנותן מקודשות. בתנועה בסוגת מחול זו – היומיומי, הגלוי והמוכר נטמע במופשט, הנשגב, ששומר סוד.

הבמאי והתיאורטיקן פיטר ברוק, בספרו *The Empty Space* (1972), מכנה "תיאטרון קדוש" תיאטרון שנוגע במהות של המציאות, זו שבדרך כלל בלתי נראית לעין:

הדתות – ובתוכן הזן – מניחות, שיחסי הנראה-בלתי נראה אינם נתפסים באופן אוטומטי אלא רק בתנאים מסוימים. התנאים יכולים להתייחס למצבים מסוימים או להבנה מסוימת. "התיאטרון הקדוש" מציג לא רק את הבלתי נראה, אלא גם מציע תנאים המאפשרים את תפיסתו (57).

אופרה ומופע רוק, למשל, הן לדידו של ברוק התכנסויות חברתיות היוצרות מצב שמאפשר לצופה להאזין לתוכן הבלתי-נראה של האירועים ולהפיה רוח חדשה גם במה שהוא יומיומי ורגיל. ברוק סוקר כמה יוצרים באמנויות הבמה הנענים לאתגר הזה, ביניהם קנינגהם:

מרס קנינגהם, בהיותו ממשיכה של מרתה גרהם, הקים להקת בלט, שתרגיילה היומיים הם הכנה מתמדת להלם החירות. רקדן קלאסי מסוגל להבחין בכל פרט בתנועה, שניתנה לו לביצוע ולעקוב אחריו. הוא מאמן את גופו לציית, והטכניקה משרתת אותו. ואז, במקום להיות עסוק בביצוע הטכני של התנועה הוא מסוגל ליצור קשר משוחרר יותר עם המוסיקה. רקדניו המיומנים מאד של מרס קנינגהם מנצלים את משמעת העבודה שלהם ליצירת מודעות גבוהה יותר לזרמים הדקים העוברים בתוך התנועה כשהיא מתגלה לראשונה. הטכניקה שלהם מאפשרת להם לעקוב אחר האותות הדקים ביותר, מכיוון שהם משוחררים מהסרבול התנועתי של האדם הלא מאומן. כשהם מאלתרים – כשהרעיונות נולדים וזורמים ביניהם – יש להפסקות צורה, כך שניתן לחוש שהקצבים וקני המידה הם נכונים. הכל ספונטני, אך בכל זאת עובד על פי סדר משלו. בדממה גלומים כוחות רבים, כאוס או אחידות, ערבוביה או תבנית, הכל מצוי בה בדממה, וממתין להתגלות בתורו. היסוד הבלתי נראה הופך לנראה, והוא בעל טבע מקודש (58).

ברוק סבור שכניסתו של שחקן לתפקיד כרוכה בהקרבה, כי היא מחייבת אותו להיחשף ולחדור אל תוככי עצמו. במשחקו חושף השחקן את מה שנמצא בכל אדם וחיי היומיום מכסים. לטענתו של ברוק חשיפת האמת על ה"עצמי" של השחקן מאפשרת חשיפה גם לצופים. אלה נחשפים לא רק לאמת על השחקן, אלא גם לאמת על עצמם. בהקשר הזה מתייחס ברוק גם לחלל הבמה ולהפרדה בין קהל למבצעים, שהשתנו בעשורים האחרונים וגם הם תורמים לחשיפה של אזורים בלתי נגלים – אצל המבצעים כמו אצל הצופים. כדבריו:

שנים רבות הייתה נטייה בתיאטרון להציב את השחקן במרחק רב מהקהל. הוא היה ניצב על במה מוגבהת – ממוסגר, מעוטר, מואר, מצויר או על עקבים, וכל זה כדי לנסות לשכנע את הבורים, כביכול, שהוא קדוש, ושאמנתו קדושה. האם היה זה ביטוי של יראת כבוד? או אולי היה זה חשש, שמא דבר-מה ייחשף, אם השחקן יהיה מואר מדי או קרוב מדי (64).

קנינגהם שינה בחלק מיצירותיו את חלל המופע מבמה פרונטלית לחלל שאפשר להביט בו בכל הכיוונים. בעקבותיו הלכו גם יוצרי המחול הפוסט-מודרני האמריקני, שיצרו את עבודותיהם בחללים לא קונבנציונליים, כמו ברחוב, על הקירות או על הגג. פתיחת חלל המופע לאפשרויות מגוונות מימשה, עבור קנינגהם, את ההבנה שעבור הרקדנים, כמו גם עבור הקהל, המופע משתנה בהתאם לקונטקסט ולחלל (Jowitt 30). כוריאוגרפים ישראליים אימצו את האסתטיקה החדשה, ומיקמו את הקהל ואת המבצעים במיקומים מגוונים. רקדני להקת ורטיגו, בלידת הפניקס (2004), רוקדים בתוך כיפה גיאודזית שמוקמה בכל פעם בחלל אחר: פעם על חוף הים, פעם בחצר סוזן דלל בתל אביב ופעם בחוצות ירושלים, והקהל עומד סביבה. אוהד נהרין, בממותות (2003) הושיב את הקהל על כיסאות לאורך ארבע צלעות של סטודיו מרובע, והרקדנים רקדו במרחק נגיעה מהקהל. המיקום של הקהל סמוך כל כך לרקדנים הופך אותם חשופים יותר וגם את הקהל חשוף יותר, ולמעשה מאחד את הקהל ואת המבצעים להווייה אחת. בהווייה זו ה"עצמי", שנחשף בחלל המתקרא "במה", הוא ה"עצמי" לא רק של המבצעים אלא גם של הקהל.

בממותות, למשל, בקטע שיא ביצירה פושט אחד הרקדנים את בגד הגוף, ונותר עירום. לו היה העירום מוצג על במה גבוהה, אפשר היה לנהוג בו ריחוק, כפי שנוהגים כלפי סצנות עירום בקולנוע, אלא שכאן אין לצופים לאן להימלט, אין הם יכולים להתחפר בכיסאותיהם, וגם התאורה המציפה לא מיטיבה איתם. הרקדן המעורטל גורם לצופים הקרובים אליו להרגיש חשופים לא פחות ממנו. המופע הופך כך מין הזמנה להתרחשות שאינה צפויה, ומקורה בדיאלוג האקראי בין המבצעים לקהל, שהופך שותף אינטימי להוויית המופע.

לפי ברוק:

שדה עבודתו של השחקן הוא השחקן עצמו. השדה הזה עשיר יותר מזה של הצייר, ויותר מזה של המוסיקאי, משום שלצורך החיפוש עליו להסתייע בכל ההיבטים השונים של עצמו. ידיו, עיניו, אוזניו ולבו הם מושאי הלמידה שלו, וכן גם אמצעי הלמידה. מנקודת מבט כזאת, משחקו של השחקן הוא מפעל חיים – השחקן מרחיב צעד אחר צעד את ידיעתו את עצמו דרך הנסיבות המכאיבות והמשתנות ללא הרף של החזרות, וגם דרך השיאים האדירים של ההופעות [...] בשלב הראשון, התמזגות זו אינה

קלה, אך בעזרת עבודה מתמדת הוא מצליח לרכוש שליטה טכנית באמצעים הפיזיים והנפשיים שלו, וכך נופלים המחסומים (60).

אני סבורה שאמירתו של ברוק נכונה גם ביחס לרקדנים. כפי שצינתי במבוא, במחול עכשווי גופו החד-פעמי של הרקדן הוא גם הכלי של ההתרחשות האמנותית וגם הנושא שלה.

חוקרת המחול קרול פרס (Carol Press) מצטטת בספרה *The Dancing Self* (2003) את מרתה

גרהם:

To understand dance for what it is, it is necessary we know from whence it comes and where it goes. It comes from the depths of man's inner nature, the unconscious, where memory dwells. As such it inhabits the dancer. It goes into the experience of man, the spectator, awakening similar memories (Press 75).

הצופים והמבצעים חווים שניהם, לפי גרהם, פתיחות, אינטימיות, חיוניות וגם פגיעות של ה"עצמי" הפנימי שלהם. פרס מנתחת בספרה את ה"עצמי" הרקדן לפי פסיכולוגיית ה"עצמי" של קוהוט (Kohut), סטרן (Stern) ואחרים. פסיכולוגיית ה"עצמי" רואה ב"עצמי" מבנה-על המגדיר ומכונן את האדם. ה"עצמי" בתורה זו, בדומה להתייחסות הבודהיסטית, הוא התנסות דינמית (52) ומשתנה. אלא שבשונה מהתורה הבודהיסטית, מטרתה של פסיכולוגיית ה"עצמי" היא להביא ל"תיקון" ולשיפור של ה"עצמי":

The intent is to bring about self-repair so that one's sense of self may be experienced as whole and cohesive, extending an experience of fulfillment and vitality through one's actions in life (Press 69).

במילים אחרות, מטרתה של פסיכולוגיית ה"עצמי" היא ליצור עצמי קוהרנטי, שלם, שחווה את העולם בשלמות, ואת חייו ואת פעולותיו כנגזרים מזהות ברורה בעלת מאפיינים ידועים.

האימון הבודהיסטי מלמד דווקא את ההפך: את פרימת החוטים של מה שחשבתי שהוא "עצמי". אכן מהלכי פסיכולוגיית ה"עצמי" הכרחיים למטופלים מסוימים, אולי גם למתאמנים בדרך הבודהיסטית. כן הכרחית תחושת "עצמי" כדי להתנהל בעולם, וכן נדרשת מודעות למרכיבים הנוכחים ב"עצמי" הזה, כדי לעשות בהם שימוש נכון. אלא שלפי התורה בודהיסטית, השאיפה לא צריכה להיות להגיע ל"עצמי" משופר, מתוקן ושלם, פשוט משום שהוא אינו יכול להפוך להיות כזה. ה"עצמי" מטבעו הוא אוסף חלקיקים ואירועים משתנים, וחיפוש לכידות קבועה מתעלם מחוקי הקיום הבסיסיים לפי התורה הבודהיסטית, שהם ארעיות והתהוות הגומלין. לפי התורה הבודהיסטית, ההתבוננות לעומקו של ה"עצמי" מאפשרת, גם אם לרגעים, לא את עיצובו כישות לכידה אלא דווקא את התפוגגותו הזמנית ואת שכחתו.

ג. שכחת ה"עצמי"

מורה הזן דוגן מתייחס לאימון הבודהיסטי כתהליך חקירת העצמי וסבור שללמוד את ה"עצמי" בדרך הזן פירושו לעשות מין unlearning של עצמי, לשכוח כל מה שאני יודעת על עצמי, לשכוח איך אני מציגה את עצמי, ובעיקר לשכוח את עצמי כיחידה בדידה, בעלת קיום נפרד וקבוע (רז, זן בודהיזם, 92). הכוונה אינה להעלים או לאיין את עצמי, אלא להבין שאני מוגשמת בכל התופעות, פיזית, מנטלית ורגשית. העצמי אינו אובייקט אלא פעולה המתרחשת בגוף ובתודעה בכל רגע. לפי דוגן, בכל התנסות בחוויה, איני חווה את החוויה, אלא אני החוויה. העצמי אינו אובייקט אלא פעולה המתרחשת בגוף ובתודעה בכל רגע. לטענתי, ה"עצמי" על הבמה של יסמין גודר אינו בעל מאפיינים מוגדרים אלא עסוק בשכחת עצמו כל הזמן. ביצירה **Under 2** (2005), שנותחה בפרק הקודם, מתממשת האחדות בין ה"עצמי" לחוויה, ואז לא נותר עוד "עצמי"; מ' ו-נ' נעלמים אל המחוות המשותפות שלהם, אל הקשירות האינסופיות של מלבושם, ואל שפת התנועה המורכבת ממחוות ומקשירות אלה. הם הופכים כך משני אנשים לאוסף חלקיקים, ומציגים הוויה שהיא כמו לפני היותם אנשים או רקדנים, משהו טרום-היות, לפני שהוגדר כגוף עם מאפיינים; הם התכונה, התנועה, לפני שנאספה לאשכול תכונות שמגדיר אישיות.



Under 2, taken by Sandra Rubies.jpg. k247 ©

בהמשך הסיפור על האישה ש' בשיחות מטורפות נכתב:

יום אחד, חודשים מאוחר יותר, לא היה עוד החור בתוכה. מכיוון שלא היה עצמי אמיתי, הוא גם לא הותיר חור. היא הייתה גוף בחלל, שלמה, מושלמת, נושמת כך וכך אוויר, שוקלת כך וכך, מוצקה. כך ישבה, מוחשית, היא עצמה, עצם כמו הסלעים. לאיטה פקחה את עיניה. הגן היה שם, בשלכת. היו הסלעים, לובשים עדיין את מעטה השלג האחרון, אך לא שונים מעצמם בקיץ. מאותו יום החלה לדעת שלוח. לא שמצאה תשובה לספקותיה. הספקות פשוט פסקו להיות בעלי חשיבות, או אף משמעות. לדאוג באשר לעצמי אמיתי או מזויף; לתהות באשר לשפיות או לטירוף – כל אלה נראו כאילו קרו לפני זמן רב, בילדותה. והיא, מי הייתה היא? אילו שאלה מיישהו שאלה מוגבלת כל כך, הייתה עונה שהיא אישה יושבת. ועכשיו, כשלא איכפת לה עוד, יכולה הייתה להביט אל תוך עצמה, למרות שלא מצאה עוד טעם בהצצה אל משהו חבוי או בעל סוד. לא כלום. בדיוק לא כלום. אלא שלא היה זה חור, או חלל ריק. היה זה הלא כלום הטבעי, שממנו עשויים ריבוא הדברים. היא הביטה בסלעים, המכוסים עתה בטחבים חדשים של ירוק עדין. האם יכולה הייתה לזכור מתי היה לא-כלום זה מקור האימה

שלה? כן, יכולה הייתה, אך על שאלה אווילית כזו לא הייתה תשובה. הזיכרון עצמו, אמיתי ככל שהיה, היה בלתי שייך (רז, שיחות מטורפות, 121).

כשמאמנים איכות תודעתית של ריקות מבינים שה"אמת" על "עצמי" אינה רק תחושות אינטנסיביות כמו כעס, התעלות רוח, אגרסיביות או לאות, אלא גם אירועים עדינים יותר, שקשה לפעמים לכנותם בשם. באמצעות תרגול אפשר להיחשף לקיום כזה, נקי מהגדרות.

החוקר והפסיכואנליטיקאי דיוויד וורן (David Warren) בחן במחקרו *Zen in the Art of Dissertation Writing* (1985) את תהליך כתיבת הדוקטורט כמסע לגילוי עצמי. בתחילת המחקר הוא מקדיש פרק למושג ה"עצמי" ומבקש להגדירו:

A sense of personal identity. A sense of continuity in time. My history and current life situation, my friends, possessions, family, roles. My characteristic of behavior... (Warren 12)

בסוף המחקר מתוודה וורן שהמונח *self-discovery* קיבל עיבורו משמעות אחרת מזו שהייתה לו בתחילתו; בתחילת המחקר הוא התייחס ל"גילוי העצמי" כתהליך שעובר על ה"אני" באמצעות ההתנסויות שלו, ואילו בסוף המחקר גילה שה"אני" הזה אינו סובייקט נפרד אלא הוא חלק מהעולם, וה"גילוי" שוכן איפשהו בין ה"אני" לעולם, כשהדגש הוא על הזיקה ההכרחית ביניהם (Warren 141). בהתייחסו להגדרות השונות למושג ה"עצמי" אומר וורן בסוף עבודתו:

[At the end] I found that it seemed unnecessary and even inappropriate to adopt a clear and precise definition of self [...] The study has highlighted the fact that... the self cannot be an object and cannot be defined. It is a subject about which stories may be told but which remains immediately unknown and inaccessible, to be

known only hermeneutically, through interpretation of its world, as given in a story. As that world changes, so does self (Warren 186).

אנחנו נוטים לפחד מהריק. נראה לנו שלא נשאר לנו כלום, אם אנחנו מתפנים ולרגעים לא נאחזים בדבר. אבל התרגול הבודהיסטי מאפשר להיחלץ מתולדות חיינו וממסלול חיינו הביוגרפי אל הוויה שהיא ליבת הקיום שלנו, והיא ההוויה הממשית היחידה בכל רגע. הוויה כזו אינה סגורה במסלול החיים אלא נפתחת למה שמכונה בזן "הפנים המקוריים" שהם מעבר למה שאנחנו חושבים שהוא ה"עצמי".

כאמור במבוא, בהנחיה בסיסית המתורגלת במנזרי זן נאמר:

Not thinking of good, not thinking of evil, just this moment, what is your original face before your mother and father were born? (Kasulis 52).

גילוי "הפנים המקוריים" הוא תביעה להנכחה בלתי פוסקת. התביעה היא לגלות את ה"עצמי" האמיתי, העמוק, המקורי, ולא זה שתלוי במשפחה או בחוויה (Watts, *This is it*, 69). הכוונה אינה למצוא אחת ולתמיד את "הפנים המקוריים", אלא לצאת לתהליך נחוש של גילוי שאמור להתרחש מדי רגע; גם כשגיליתי משהו, אני לא יכולה לצאת עם שלל, כי השלל הזה מתפוגג בן רגע. "הפנים המקוריים" אינם גילוי פנימי פסיכולוגי. זה לא שאני מגלה משהו אותנטי שהיה נסתר מפני, איזה תת-מודע או משהו במניעי הכמוסים. השיבה היא דווקא למקום שלפני הביוגרפיה, אף שאינטואיטיבית בכלל קשה לחשוב שקיים כזה. "הפנים המקוריים" הם נוכחות שנקייה מכל מה שחשבתי שהוא "אני". זו נוכחות הנרכשת בכל פעם מחדש, כי כל רגע מחדש "הפנים המקוריים" הם משהו אחר.

נוכחות ב"פנים המקוריים" מתממשת באמנויות הבמה; כשרקדנית עומדת בצד אחד של הבמה היא חושפת נוכחות. כשהיא עוברת לקצה האחר, יש שם נוכחות אחרת. כך במוזיקה, כל צליל הוא בעל נוכחות; פסנתרן מנכיח "פנים מקוריים" בכל רגע, בכל מגע חדש שלו בקלידים. זה לא אותם "פנים מקוריים" שעוברים מצליל לצליל אלא בכל פעם נוכחות חדשה.

במסה "שורבט בתיאטרון" (1887 במקור) מתייחס מלרמה למחול:

זוהי האמנות היחידה או הטהורה, בה להביע משמעו לייצר: היא צורחת את מְפֵעָה תוך כדי עשייה. ברגע שיבליח בה הפלא, אם תוסיף שהיה זה כך ולא אחרת, רק תגרע ממנה: כדי כך אין היא סובלת כל מובן-מאליו בהיר זולת עצם קיומה (מלרמה וולרי, בינג-היידיקר [מתרגמת] 36).

מחול, כמו מוזיקה, היא עשייה שנוכחת בעת ביצועה ומתחלפת בעשייה אחרת מיד ברגע שאחריו, או מתפוגגת כליל. לא נוכל לתאר תנועה אלא במונחי עצמה, ומרגע שאנחנו ממללים תנועה היא בוודאי כבר הפכה לתנועה אחרת. כזו היא האיכות התודעתית של "הפנים המקוריים". מהמתרגל הבודהיסטי נתבעת חדות וקפדנות בזיהוי הרגע הנוכחי כמו שהוא קיים באמת. אי-אפשר להגדיר רגע כזה, כי בעת שמחפשים לו הגדרה הוא כבר התחלף ברגע אחר או נמוג כליל.

במסה של פול ולרי "פילוסופיה של המחול" הוא כותב:

אכן המחול הוא אומנות הנגזרת מן החיים עצמם, שכן אינו אלא פעולתו של הגוף האנושי כמכלול. זו פעולה שמקומה הועתק אל עולם, אל מעין חלל-זמן, שאינו זהה עוד לזה של חיי היומיום [...] יש לנו יכולות מיותרות ביחס לצרכינו. תוכלו לראות בנקל שמרבית הרשמים שאנו קולטים בחושינו, רוב רובם אינם מועילים לנו כלל, אינם שימושיים, ואינם ממלאים תפקיד כשלהו בפעילות המערכות החיוניות להישרדותנו. אנו רואים דברים רבים מדי, שומעים דברים רבים מדי שאיננו עושים בהם שימוש [...] ואותה הערה תקפה גם ביחס ליכולות הפעולה שלנו. אנו מסוגלים לבצע אינספור פעולות שאין כל סיכוי למצוא להן שימוש בעיסוקים החיוניים או החשובים של החיים (93).

לאדם, לפי ולרי, יש יכולות שמעבר לצרכיו, וביניהן הסקרנות האנליטית שהוא מגדיר כ"רעבתנית מכפי הצורך". לפי ולרי, האמנות מאפשרת להשתמש בחלק מהיכולות העודפות, הכביכול מיותרות, אצל האדם, ו"לעשות דבר מה מועיל מן הבלתי מועיל, דבר-מה נחוץ מן השרירותי" (95). המחול, לפי ולרי, מממש שם את האיכויות הלא-הישרדותיות של הגוף:

נדמה שאותה דמות רוקדת מתכנסת, באופן כלשהו, במשך שהיא מייצרת, משך העשוי כולו אנרגיה פעילה, העשוי כולו מלא-כלום שמסוגל להימשך. היא הלא-יציב, חולפת דרך הלא-אפשרי, מתעללת בלא סביר, ומחוללת [...] מצב שאינו אלא פעולה, התמדה שעשויה להתהוות ולהתגשם באמצעות ייצור בלתי פוסק של עבודה. בדומה לעצירתם הרוטטת של דבור או פרפר לפני גביע פרח שהם בוחנים, תוך שהם נשארים במקומם כמעט ללא ניע, טעונים עוצמה מוטורית, נישאים מכוח הנפנוף המהיר לאין שיעור של כנפיהם (98).

הרקדנית, עבור ולרי, כולה רטט שעיקרו מעבר מתנועה לאי-תנועה וחוזר חלילה. תנועותיה אינן הכרחיות לשם הישרדות הגוף, אך מממשות את עושר יכולותיו;

נוסחה של המחול הטהור אינה צריכה להכיל שום דבר הרומז על כך שיש לו סוף. גבולות המשך שלו אינם פנימיים לו; אלה גבולות מוסכמותיו של מופע, או העייפות ואבדן העניין שמתערבים, אך הוא כשלעצמו אינו מכיל את הטעם לסופו. הוא נפסק כפי שנפסק חלום, אשר יכול היה להימשך עד בלי די (101).

בהמשך דבריו מציע ולרי לקהל בקונצרט לאטום את אוזניו, ולהתבונן רק במחול אצבעותיו של הפסנתרן על המקלדת. אם לא שומעים אז דבר, מקשה ולרי, יהיה קשה לדעת באיזה חלק של המנגינה מדובר, כמה רחוקה היא מן ההתחלה או כמה קרובה לסוף. מכאן שפעולותיו של הפסנתרן על המקלדת אינן נתונות לחוקיות ברורה ליניארית או קוהרנטית בזמן, ועם זאת כל תנועה של האצבעות נוכחת והכרחית.

פול ולרי רואה במחול מדיום המאפשר היחלצות מתולדות החיים אל רגע שאינו הולך לקראת מטרה מוגדרת. רגע התנועה אינו הולך לקראת תוצאה, אלא נוכח כמות שהוא, והוויית הגוף-רוח מממשת בו את יכולותיה כמות שהן באמת. ולרי מתייחס לאמנות המחול באשר היא, ואינו מתעכב על סיווג לז'אנר מחול כזה או אחר. בכל זאת קביעותיו משמשות כאן כדי לתמוך בטענותיי על חלופיות הגוף במחול העכשווי. הגוף בסוגה זו, כמו בסוגות אחרות במחול, מנכיח מציאות המשתנה ללא הרף, והיא אוסף של רגעי הווה, המוטבעים בתנועתו. הגוף הרוקד במחול בכלל ובפרט, לטענתי, במחול העכשווי, מביס את הזמן, כך

שאינן לו עבר ועתיד, והוא נטול ביוגרפיה זולת זו הנרשמת במחווותיו מרגע לרגע. הבנת החלופיות המתמדת נרכשת גם בתרגול זן.

ד. קבלה עצמית רדיקלית

אחד הסיפורים במסורת זן מתאר דיאלוג בין בודהידהרמה, מורה הזן הראשון, לתלמידו:

"רוחי אינה שקטה, אנא השקט אותה!" אמר הווי קה.

"הבא לי את רוחך ואשקט אותה", ענה בודהידהרמה.

"אני מחפש אותה ואיני מוצא", אמר הווי קה.

"הנה! השקטתי אותה בשבילך", סיים בודהידהרמה את השיחה (רז 57).

מסופר שלשמע דברים אלה זכה הנזיר הוי-קה בהתעוררות; הסיפור מצביע על ריקותו של ה"אני". המורה מסרב לבקשתו של הוי-קה כי אין באפשרותו לעזור לו. בתשובתו נרמז שרק כשהתלמיד ישתחרר ממושגים מדומים ומופשטים כמו "רוח", "תודעה" או "אני", ימצא שחרור אמיתי (רז 58). התפיסה שיש מצב רגשי, יש מישוה שחווה אותו, והוא בעל קיום בפני עצמו – היא שגויה לפי הזן. גם אותו מישוה שקורה לו הדבר, וגם המצבים הרגשיים שהוא חווה, הם לא יותר מאוסף אירועים, התלויים הדדית באינספור גורמים שאינם להם קיום עצמי נפרד וקבוע. מצוקה, למשל, אינה בבעלות של אחד בלבד, כי גם האחד הזה מעוצב בכל רגע מהרבה אחרים. קבלה רדיקלית של מה שבאמת מתחולל ב"עצמי" מחוללת שינוי. זו אינה תרפיה במובן המקובל, אך כן מתרחש באמצעותה תהליך של עידון החולשות והקשיים, כי היא מלמדת לא להתערב בטרנספורמציה הטבעית של הדברים, שממילא מתרחשת.

אימון זן הוא גם תהליך של קבלה עצמית, אך אין הכוונה לקבלה פשוטה של הכאב, הקנאה, העצלנות והאיבה. זה לא לקבל את הרע בסיפוק ובחוסר אחריות, וזה לא מצב שבו אדם מקבל את עצמו בהקלה כי אין שום דבר לעשות בנידון. קבלה עצמית היא ללמוד שהאדם הוא מותנה ומטבעו נולד, חווה, נתון לתנאים שאינם בשליטתו ותלוי בהם (Cook 61). הקבלה מביאה סוג של הקלה כי אין תחושה תמידית שצריך להשתנות.

הפסיכותרפיסטית ומורת הבודהיזם טרה בראץ' (Tara Brach), בספרה *Radical Acceptance*

(2003), מתארת זאת כך:

When we say: "I accept myself as I am", we are not accepting a story about a good or bad self. Rather, we are accepting the immediate mental and sensory experiences we interpret as self. We are seeing the familiar wants and fears. We see the judging and planning thoughts as part of the flow of life. Accepting them in this way actually enables us to recognize that experience is impersonal and frees us from the trap of identifying ourselves as a deficient and limited self (Brach 41).

לפי בראץ', רוב חיינו אנחנו חווים תחושה כללית שמהו בנו לא בסדר. לפי התורה הבודהיסטית, הדרך היחידה לתקן את מה שאנחנו חושבים שלא בסדר בנו היא באמצעות קבלה רדיקלית של כל מה שעובר בנו ממש עכשיו. בדרך כלל, אנחנו עושים כל מה שרק אפשר כדי להימנע מהכאב שבהרגשתנו כחסרי ערך (15). בכל פעם שחסרונותינו נחשפים, אנחנו מגיבים במהירות בניסיון לכסות על מערומינו, כמו אדם וחווה אחרי חטא המודעות. אנחנו משווים את עצמנו לאידיאל ומצויים במרדף אינסופי בניסיון להתאים את עצמנו אליו. אבל כל התחבולות הללו רק מעמיקות את חוסר הביטחון ואת תחושת חוסר הערך.

כשאנחנו מרגישים שמהו בנו לא מסתדר כמו שהיינו רוצים, אנחנו מניחים בטעות שלמציאות יש חוקיות שהיא מסתדרת על פיה, וכך מפרידים את עצמנו מהמציאות; אנחנו סבורים שהמציאות ודאית, בטוחה ומשופרת, ואנחנו, היות שיש בנו חסרים כאלה ואחרים, נפרדים ממנה, שונים ממנה, ומתלווה לכך תחושה של חוסר ערך. ווטס כותב ב *The Wisdom of Insecurity* (1951):

To want life to be "intelligible" is to want it to be something other than life [...] words and measures do not give life; they merely symbolize it. Thus all explanations of the universe couched in language are circular leave the most

essential things unexplained and undefined [...] where do I begin and end in space? I have relations to the sun and air which are just as vital parts of my existence as my heart (Watts 48–49).

אמנם תפיסת עצמנו כנפרדים מהטבע איננה תחבולה, אלא חלק חשוב מהחוויה האנושית; מה שמגדיר כל יצור חי, ובוודאי את האדם, הם הגבולות שלו ביחס ליצורים האחרים. אלא שהתודעה לוקחת את ההפרדה הזאת צעדים מיותרים קדימה. הרצון והפחד למשל הם אנרגיות טבעיות והכרחיות המאפשרות לנו להתגונן ולשרוד. אבל כשאנו מנכסים אותם אלינו כאילו הם שלנו, הם הופכים ליבת הזהות שלנו. בדרך כזו אנו מתקבעים, מאבדים את חיות הקיום והופכים מזוהים עם הפחד ועם התשוקה (Brach 20).

לפי בראץ', לקבלה רדיקלית של עצמנו יש שני חלקים – ערות וחמלה. ראשית, עלינו לראות נכוחה מהם בדיוק האירועים שמרכיבים את ה"עצמי" בכל רגע, ערות המושגת באמצעות אימון בתשומת לב. במקביל עלינו לפתח חמלה כלפי כל האירועים הללו; במקום לדחות את תחושות הפחד או הכאב, אנחנו נקראים לנהוג בהן ברכות כמו אם שחומלת על ילדה. במקום לשפוט את עצמנו על התשוקה, למשל, עלינו לנהוג בה בעדינות ובאכפתיות. חמלה מאפשרת לנו להיות אינטימיים עם הרגע הזה כמו שהוא באמת, והיא שהופכת את הקבלה שלמה. קבלה עצמית כזו אינה פסיביות או קיבעון על מצב מסוים, אלא להפך – היא דווקא הצעד הראשון לשינוי.

כמו שנכתב בפרק הקודם, ריקוד – כמו מדיטציה – מלמדים מציאה של חופש בתוך מסגרת, כובלת ככל שתהיה; רקדן מאומן היטב ימצא תנועה חופשית בכל מסגרת של פוזיציה או קומבינציה תנועתית. כך באימון הבודהיסטי, דווקא השהות הבלתי-מתפשרת במה שבאמת מתרחש – היא שמאפשרת חופש. כך גם ביחס ל"עצמי"; "עצמי" כן קיים, כמסגרת וקווי מתאר; אך דווקא בתוך מסגרת הזוהית אפשר למצוא חופש להשתנות. זו אינה חופשה מכל מה שהוא "אני": הרי לא אאבד את גופי, את דפוסי ההתנהגות שלי או את קולי, ואם אאבד את אלה בוודאי לא ארגיש חופשיה. האימון מתרחש דווקא בתוך גבולות העצמי – בתוך גבולותיי ובתוך מעגלי השייכות שלי; מציאת חופש בתוך אלה היא קבלה עצמית רדיקלית.

אימון זן מלמד איכות תודעתית שבה נחוה זה המכונה "עצמי" בלי תווית, אלא כמו שהוא מתהווה בכל רגע. במקום כזה נעלמת אשליית הקביעות של ה"עצמי" ועמה גם תחושת הנפרדות של ה"עצמי" מהעולם; כשנעלמת תחושת הנפרדות, מתפוגגת גם תחושת חוסר הערך.

קבלה (*acceptance*) אינה טריק או תעלול, אלא היא הטרנספורמציה עצמה. באמצעות אימון אני מתבוננת במה שמתחולל בלי לייחל לתמורה, וכך אני נענית לתמורה שמתרחשת כל הזמן. קבלה היא רק תחילת הדרך; היא הרגע שבו אנו עוצרים, שמים רגל על קרקע המציאות, וחשים את מה שבאמת קורה. הקבלה היא, על כן, פעולה אקטיבית בעולם. פעולה מתוך מחויבות, ערות וחמלה.

בסוף המופע **אני רעה אני** (גודר 2006) נוטלת אישה, שהייתה עד כה קורבן להתעללות של הדמויות האחרות, סכין גדולה וחדה. נראה שהיא מנסה לדקור את עצמה, אך תנועותיה מסורבלות מדי וניסיון ההתאבדות כושל. אז מגיח האריה מההתחלה. הפעם הרקדנית כמעט עירומה ורק המסכה עוטפת את גופה. מתנהל דואט בין השתיים שנראה כמו היאבקות, ולבסוף מניפה האישה את הסכין על עורפו של האריה והוא כושל ונופל. לאט מסירה הרקדנית מתחתיו את המסכה, ומותירה אותה על הבמה כשהסכין נעוץ בצווארה. היא נעמדת, מתבוננת סביב בפחד, ומסתירה בכפותיה את חזה החשוף. היא נראית כאילו אכלה זה עתה מעץ הדעת וגילתה כמה חשופה היא. כשהבעה מפוחדת על פניה היא צועדת אל מאחורי תא הזכוכית, והמופע נגמר.



I'm Mean I Am (Godder 2006). Lying lion. JPG. Marco Caselli 6910K ©

הריקוד הוא על אימה, על רשע, על התעללות ועל ההתבוננות בהם. האכזריות נולדת מפגיעות ומלווה בפחד. גודר מתבוננת באכזריות מקרוב, ואינה שופטת אותה כטעות, אלא כחולשה שקשה להימלט ממנה. התחושה העיקרית שמשתררת בסוף המופע אינה עוד של פחד אלא של חמלה. הזעקה על ההתעללות שליוותה את כל המופע פסקה, ופינתה מקומה לרחמים. הלב נכמר על האריה החשוף והמבוהל שנמלט. כצופים אנחנו לא כועסים עליו, אלא מוותרים. הסכין שפילח את עורפו בסוף הוא המשך לניתוח שנערך לאורך כל היצירה לדפוסי הנפש הבסיסיים ביותר: פחד, כאב ואכזריות שנולדת מהם. בסוף המופע מובא אל הבמה רגש אחר, של חמלה, של קבלה, של השלמה עם הכאב; האריה אמנם הובס, אך הרוע לא נעלם מנפשו של הדמויות, כמו גם מנפשנו שלנו הצופים. בכל זאת, אחרי המופע אנחנו מתבוננים בו מעט אחרת. גודר מתבוננת במראה ואנחנו מתבוננים בה עושה זאת ונאלצים להתבונן במראות שלנו. ההנכחה של הכאב ושל האומללות אינה מעלימה אותם, אך מסייעת להכילם.



אני רעה אני (גודר: 2006) צילום: גדי דגון.

חמלה היא רטט שמתעורר בלב למול כאב ולמול תחושות אחרות. מרתה גרהם התייחסה להיענות כזו לרטט הקיום בכותבה:

You have only one thing [...] you have yourself. You stand or fail on that, on the vulnerability of that self to life [...] you have to permit yourself to be vulnerable [...] you must be touched by it [...] and your body must be alive (Press 79).

הציטוט של גרהם מופיע בספרה של פרס *The Dancing Self* (2003), כדי להדגים את טענת המחברת שאנשים המעורבים בפעילות יצירתית ובעיקר במחול, פגיעים יותר ופתוחים לחוות את העומק של חייהם הפנימיים (83). בטענה זו מחזיקים, כדבריה, גם מייסדי זרם "פסיכולוגיית העצמי", כמו קוהוט וסטרן. אלא שכאמור, בשונה מפרס ומתפיסות פסיכואנליטיות מודרניות, טענתי כאן היא שהיענות לרטט כזה ולפגיעות האינהרנטית לקיומנו, מתאפשרת לא עם הנכחת ה"עצמי" אלא באמצעות ויתור עליו ושכחה של זה המכונה כך.

אימון במדיטציה הוא אמצעי לחקירת ה"עצמי" ולחשיפתו כמכלול של אירועים מנטליים ותחושתיים. בפרק זה טענתי שאימון במחול מאפשר חקירה דומה של ה"עצמי".

תחושת "אני" קבועה ויציבה היא ביטוי לצורך האנושי בקביעות. אומנם זו תחושה נחוצה להתנהלות האנושית, אך מתעורר קושי, כשאנחנו מייחסים ל"אני" הזה חשיבות יתרה. אז הוא הופך למרכז הקיום שלנו, ככה שכמעט לא נשאר מקום למישהו או למשהו אחר. יחד עם תחושת ה"אני" הקבוע, מופיעה גם תחושת הנפרדות של האני מהעולם, וזו מלווה בבדידות. לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, הבנת העצמי היא הבנה שהיחיד הוא ישות שמושפעת מאינספור גורמים ותופעות. ושחלק מהדברים מתרחשים בלי שליטתה וגורמים לה להרגיש, לסבול, וגם למות.

בספרו *The Sacred Path of the Warrior* (1984) כתב מורה הזן ואמן הלחימה צ'וגיאם טרונגפה (Chogyam Trungpa):

If you search for awakened heart, if you put your hand through your rib cage and feel for it, there is nothing there except tenderness [...] you feel tremendous sadness [...] that sadness is unconditioned [...], it occurs because the heart is completely exposed. This experience of sad and tender heart is what gives birth to fearlessness. Real fearlessness is a product of tenderness (Trungpa 46).

אף שאנחנו נוהגים להתייחס לרגישות כאל חולשה, לפי טרונגפה, רגישות ועדנה הן דווקא מקור לאומץ לב. דווקא הרטט של הלב, אם מסכימים לחוות אותו לעומקו, הופך מקור לעוצמה.

לפי התפיסה הבודהיסטית, ההתנהלות שלנו בעולם מייצרת רטט. היענות לרטט הזה מולידה חמלה. ה"אני", לפי תורת בודהה, אינו אינדיבידואל יחיד הגמוני, הפועל לבד, מתוך דאגותיו ושאיפותיו, אלא מצוי בתלות הדדית בהוויה בכל רגע. כל קיומי בא מתוך זיקה, שקודמת לזהות והיא שיוצרת אותי מרגע לרגע. האימון הבודהיסטי מאפשר התבוננות באותה רשת זיקות הגומלין בינינו לבין האחרים. הבנת התלות ההדדית מולידה אחריות כלפי כל איברי העולם, והאחריות מתבטאת בחמלה.

חמלה פירושה הבנה של קיומי בעולם כנגזר מקיומם של האחרים. חמלה איננה המצאה בודהיסטית, אך ייחודיות האימון הבודהיסטי מתבטאת בכך שהוא מאפשר לחוות פרקטית את האופן שבו העולם מתנהל. באמצעות אימון במדיטציה, אני רואה מעשית את הרציפות ביני לבין האחרים שסביבי ונאלצת להיענות לרציפות זו.

יצירות מחול עכשווי עשויות לחשוף רטט כזה, ולאפשר גם ללבם של הצופים להיפתח לחמלה. במקום חשוף כזה גם ה"עצמי" של הצופה נבלע בהתרחשות, והרטט מאחד את הבמה והקהל. הוויתור על ה"עצמי" וההיענות לרטט הקיומי עשויים לעורר כאב. האימון הבודהיסטי מאפשר לעבור דרך הכאב, לחצות אותו, ולא לעקוף אותו. בפרק הבא אתמקד בכאב ובאופן שבו התורה הבודהיסטית מלמדת לעבור דרכו ולהפיגו.

פרק רביעי: מקור הסבל

תורת הבודהה סובבת סביב המושג *dukkha*, שפירושו *suffering* או *dis-ease* ובעברית – סבל או אי-נחת. התורה הבודהיסטית מניחה שיש לאדם יכולת להתפתחות מנטלית ורוחנית, והתפתחות זו פירושה, בין השאר, הפחתת הסבל. אמנם בכל האומנויות יש ביטוי לסבל הנגזר מהקיום, אך טענתי בפרק זה היא שהמחול העכשווי מממש מעשית את התפיסה הבודהיסטית על הסבל. להלן אבחן כיצד מתבטא הכאב בשפת התנועה ובעיקרים האסתטיים של המחול העכשווי.

כאמור במבוא, ארבע האמיתות הנאצלות של הבודהה בנויות כדיאגנוזה רפואית לבעיית הסבל. האמת הראשונה מציגה את המחלה, האמת השנייה – את מקורה, האמת השלישית – את האפשרות להירפא, והרביעית – את הדרך לריפוי (בידרמן 56-57). ארבע האמיתות אינן בנויות באופן קווי אלא במסלול מעגלי, מהמחלה אל דרך הריפוי וחזרה. כך, כבר באופן הצגת המחלה, מצוי הזרע לפתרון; לפי הבודהא, הדרך להפגת הסבל מתחילה בידיעה על קיומו ובחקירה עמוקה שלו. בפרק אטען שמחול עכשווי מאפשר לדעת את הסבל באופן דומה ל"ידיעת" הסבל לפי התורה הבודהיסטית.

מבנה הפרק

בפרק זה שישה סעיפים. בסעיף הראשון אציג את ההתייחסות הבודהיסטית לסבל ולמקורו. בסעיף השני אדון באחד מגורמי הסבל על פי בודהה – הצמא (*tanha*), שפירושו השתוקקות, היצמדות או היאחזות. בסעיף השלישי אטען כי הצמא הוא מקור לסבל באימוני מחול. בסעיף הרביעי אבחן את ייחודו של המחול כערוץ המאפשר כאב ועונג קיצוניים, ואתיחס גם להתעלות הרוח שהאימון במחול מאפשר. בסעיף החמישי אטען כי ההשתוקקות, כמקור לסבל, מגולמת בתפיסה האסתטית של יצירות מחול עכשווי ובחותרם הנושאי שלהן. בסעיף השישי והאחרון אבחן כיצד מתבטא הסבל בתהליך העבודה של פינה באוש עם אנשים מבוגרים, ובהקשר זה אתיחס לאמת הנאצלת הראשונה של הבודהה.

לפי התורה הבודהיסטית, וגם לפי הפסיכואנליזה המערבית, חיי אדם מתנהלים בשוטטות בין עונג לכאב. במאמרו "ניסוחים בדבר שני עקרונות של ההתרחשות הנפשית" (1911) מבטא פרויד את הנחת הבסיס שלו, שהפעילות המנטלית האנושית כולה מווסתת לפי עקרון העונג והכאב.

בפסיכואנליזה האירועים הנפשיים הלא-מודעים משמשים נקודת מוצא. אירועים אלו הם קדומים, ראשוניים, מעין שרידים משלב התפתחות בו היו הסוג היחיד של אירועים נפשיים. אירועים אלו נשמעים למגמה עליונה שמכונה בשם עקרון העונג והצער (פרויד 31).

עקרון העונג והכאב הפרוידיאני מבוסס על חיפוש העונג והימנעות מכאב. לפי פרויד, יחסנו עם המציאות מוגדרים על בסיס עיקרון זה. כל פעולה של האורגניזם הפסיכו-פיזי האנושי מטרתה הפחתת הכאב ומקסום העונג, ואיננו מכירים את העולם אלא דרך התשוקה לעינוג. האינטרס שלנו כיצורים חיים הוא להפיק סיפוק, ויכולות כמו קשב, תשומת לב וזיכרון עוזרות לנו לממש אינטרס זה.

לפי התורה הבודהיסטית, הרדיפה האינסופית אחרי העונג היא עצמה מקור לכאב: כשאנו חווים כאב – אנו מבקשים לברוח ממנו אל העונג, אך כשאנו חווים עונג – אנו חרדים מהרגע שייגמר. כך הופכים שניהם – הכאב והעונג – למחוללי סבל.

לטענתי, ביצירותיה של פינה באוש, מייסדת תיאטרון המחול העכשווי, בולטת ההתנהלות הנפשית של הדמויות בהתאם לעקרון העונג. על הבמה מתנועעים גופים המבקשים להשיג משהו שאין להם, למלא העדר, ולהגיע למקום אחר. בפרק זה אבחן איך מאפשרות יצירותיה של באוש ידיעה על הסבל, וכיצד ידיעה זו היא ראשית הדרך לריפוי.

א. מושג הסבל לפי התורה הבודהיסטית

הבודהה מצא מוצא מהסבל כשהיה שרוי במדיטציה עמוקה, והסיק שבאמצעות התבוננות כנה בסבל אפשר להפחיתו. ההתבוננות הכנה בסבל מאפשרת לדעת אותו. ידיעה זו אינה ידיעה אינטלקטואלית אלא דומה ל"ידיעה" בסיפור בראשית. זו ידיעה שאינה נרכשת בחשיבה אלא דרך שהות כנה בחוויה, כלומר, אינה אנליטית אלא מעשית, דרך הגוף. טענתי כאן היא שהגוף ביצירותיה של באוש הוא אמצעי לידיעת הסבל הגלום בהווייתנו.

המושג *dukkha* אינו מתייחס דווקא למצב אקוטי של כאב מנטלי או גופני, אלא לתחושה תמידית של תסכול ואי-נחת, המוכרת גם למי שחיוו בדרך כלל תקינים ומספקים. הרדיפה הנצחית אחרי עונג והקושי בהשלמה עם כאב עומדים בבסיס המצוקה האנושית; במציאות חיינו איננו חווים את מה שאנחנו רוצים

לחיות, וגם החוויות המענגות כלות. אנו נכשלים בהשגת הרצוי לנו, ובמקומו אנו מקבלים את מה שאין לנו חפץ בו. בכל פגישה נעימה יש גרעין של היעלמות הפגישה, וכל הנאה סופה להתפוגג. כשחווים עונג משתוקקים שיישאר תמיד, וכשחווים צער מבקשים שיעלם.

ד.ט. סוזוקי מבהיר ב-*Essays in Zen Buddhism* (1927 במקור):

Life as most of us live it, is suffering. There is no denying the fact. As long as life is a form of struggle, it cannot be anything but pain [...] one may not be conscious of all this and may go on indulging in those momentary pleasures that are afforded by the senses. But this being unconscious does not at least alter the facts of life. However insistently the blind may deny the existence of the sun, they cannot annihilate it. The tropical heat will mercilessly scorch them, and if they do not take proper care they will all be wiped away from the surface of the earth (D. T. Suzuki 15).

סוזוקי ממשיך וטוען שאנו באים לעולם בבכי ובמחאה, ושהסבל הוא מקור הכול; גדילה והתבגרות מלוות תמיד בכאב, כפי שגדילה של פרט לתוך חברה מלווה בכאב, והחיים בכללם, הוא מקשה, הם מאבק רווי סבל. אולם בודהה אינו מציג תפיסה פסימית על העולם, כפי שאינו קורא לחשיבה חיובית, אלא מאמץ נקודת מבט מציאותית ביחס לקיום; הסבל, לפי בודהה, הוא כורח המציאות; מאחר שנולדנו אנו מועדים למות, מאחר שיש לנו גוף אנו נתונים למחלות, לכאבים שונים ולזקנה; מאחר שזה טבע תודעתנו אנו נתונים לעצב ולמועקה, ומאחר שיש בנו תשוקות ולא כל משאלותינו מתממשות, נחוה אכזבה ומפח נפש. הגוף והתודעה כשלעצמם מייצרים סבל בלי הרף בשל ההשתנות, חוסר היציבות והארעיות של כל התופעות החומריות והמנטליות. בעולם אין דבר מוחלט; הכול יחסי, מותנה וארעי, ואין שום מהות קבועה, מתמשכת ומוחלטת. כאב נגרם מהניסיון להפוך את הבלתי קבוע לקבוע ואת הארעי לוודאי. תובנות אלו של בודהה לא היו חד-פעמיות בהיסטוריה האנושית; ההבנה שהמציאות היא הוויה של שינוי בלתי פוסק הייתה גם נחלת הפילוסופיה הקלאסית המערבית, וגם ההבנה שמצוקות הקיום מקורן

בתודעתנו נרכשה בדתות ובתרבויות נוספות; חידושו של בודהה היה בכך שהוא מצא דרך מעשית להתמודדות עם ההשתנות ועם המצוקה שהיא גורמת. האימון הבודהיסטי נועד לפגג את הסבל שהתודעה האנושית מעוללת לעצמה.

אסתר פלד כותבת:

הבודהה מבקש להסיר טעות: שלמות אינה מצב נטול הפרעות; שלמות אינה אותו מצב שבו דבר אינו חסר לנו; אדרבה, תמיד יחסר משהו. השלמות מצויה באותו החוסר; זו השלמות שבחוסר השלמות ההופכת את האדם ליצור המתמודד עם מטרדים, קשיים וכאב [...] מכיוון שבלאו הכי לא יימצא מצב נעדר קשיים, הרי השלמות מצויה בקושי, בהתפתחות המנטלית הנובעת מן ההשלמה עם מה שאינו אפשרי לשינוי, ובצמיחה הכרוכה בהתמודדות איתו (פלד, להרכות טוב בעולם, 35).

תורות טיפול שונות, כמו הפסיכואנליזה המערבית, נוטות לראות בסבל בעיה שיש לפתור. התפיסה הבודהיסטית מציעה לשהות בסבל בלי לנסות לתקנו. זהו תרגול שאינו פותר את הבעיה, אלא מרחיב את המודעות, ובדרך זו עשוי לחולל תמורה עמוקה ברוחו של המתרגל. לפי התורה הבודהיסטית, מקור הסבל בתעות, בעיוורון ובראייה שגויה של המציאות. ראייה צלולה של הדברים כהווייתם מפחיתה את המצוקה ואת הצער. הבודהה מציע להתבונן בתודעה בפעולתה, שם טמון הזרע לאי-נחת, שם גם הזרע לנחת גדולה יותר. המתרגל זן בודהיזם אינו לומד על תודעתו אלא לומד את תודעתו, באמצעות אימון ושהות כנה בכל התהליכים המתרחשים ומשתנים בה. על כן הוא נוכח גם בסבל כשהוא קיים, וגם חווה את ההשתנות שלו בזמן שהיא מתרחשת.

ב. השתוקקות כמקור לסבל

אחד ממקורות הסבל לפי התורה הבודהיסטית הוא הצמא (*tanha*), שפירושו השתוקקות. הצמא מתאר רצון עז להשיג משהו או רצון עז להסתלק ממהו, ושתי הרציות זהות בבודהיזם, כי הן נובעות מאותו תהליך תודעתי שבו מתחולל צמא. ההשתוקקות והצמא נוכחים ופעילים בתודעה האנושית ללא הרף: כל הזמן יש איזה דבר שאנו משתוקקים/צמאים אליו, ובהשיגנו דבר אחד אנו צמאים לעוד. ה"צמא" כולל לא

רק השתוקקות לתענוגות החושים, לעושר או לכוה והיאחזות בהם, אלא גם השתוקקות לרעיונות ולאידיאלים, להשקפות, לדעות, לתיאוריות, למושגים ולאמונות. הסיבה לסבלות האדם נעוצה בתשוקותיו וב"היאחזות" (*attachment*) במושאי תשוקתו. "אי-היאחזות" פירושה הרפיה ממאמץ מוגזם המושקע בדברים, ומההיצמדות אליהם.

באמת הנאצלת השנייה בודהה מתייחס לתענוע שמוביל לצמא וגם נגרם ממנו; היחס בין התענוע לצמא, כמו היחס בין מושגים אחרים בתורה הבודהיסטית, אינו יחס של סיבה ותוצאה אלא מעגל הדדי של התהוות גומלין – זה משפיע על זה ובה עת מושפע ממנו, כך שקשה לדעת מה קדם למה. הסבל שבודהה מבקש להשתחרר ממנו הוא הסבל שבאשליה. ראייה צלולה של הדברים בכנותם, כפי שהם באמת, עשויה לפוגג את האשליה, לפזר את התענוע, וכתוצאה מכך להקטין את הצמא שהוא מקור לסבל. תענוע מתייחס לאשכול של מצבי תודעה: בורות, עיוורון, התעלמות, התכחשות ומחשבות שווא. התענוע מוליד איבה או היצמדות. גם היצמדות היא אשכול רגשות – משיכה, תשוקה, חמדנות וכל אותם רגשות שבגללם אנחנו מרגישים שאיננו יכולים להיות בלי מושא תשוקתנו (רז 20). התשוקה מלווה בפחד מתמיד לאבד את מושא התשוקה. תשוקה הופכת לעתים קרובות לאיבה. כל אלה מבלבלים את דעתו של אדם ומביאים אותו שוב לתענוע. כך נוצר מעגל אין-סופי של תענוע, איבה והיצמדות, המחוללים זה את זה ללא סוף.

המושג הקושר בין ההשתוקקות, הסלידה והתענוע – הוא ה"אני". אחד ממקורות הסבל הוא האמונה המתענתת בקיומו של "אני" קבוע, והצבתו במרכז של מושאי תשוקות ופחדים. ההיאחזות, כפי שהובהר בפרק הקודם, היא היאחזות בקיומו של ה"אני".

הרבה לפני שהפעוט הוגה את שמו או מודע ל"אני" שלו, הוא מורה באצבעו ומבקש "את זה". הרצייה הכרחית להתפתחותו של הפעוט כמו גם של האדם הבוגר. התורה הבודהיסטית מתעכבת על המקום שבו הרצייה הופכת לחמדנות ולהשתוקקות לדברים שאינם הצרכים האמיתיים שלנו. ההשתוקקות הופכת הרגל שאין ביכולתנו להפסיקו, וכמו המתמכר, שגופו מתרגל במשך הזמן לסם החביב עליו, וצורך אותו בכמויות גדלות והולכות, כך גם השתוקקותנו גוברת ככל שננסה לספק אותה. תשוקה מציפה את התודעה במה שנעדר. עיסוקה של התשוקה הוא תמיד במה שאין. הדבקות במחשבה על מה שאין וחסר מנוגדת

לראיית המציאות כפי שהיא. כשהתודעה מרוכזת כל כולה בחוויית ההעדר, בכעס על העולם שגרע ממנה את מה שנחויץ לה וברחמים על עצמה, היא אומללה.

ג. ההשתוקקות כמקור לסבל באימון מחול

תחושת ההשתוקקות נוכחת בקרב רקדנים ותלמידי מחול. התחושה מתעצמת ככל שהם מתקדמים באימון וגורמת לסבל. סוג הסבל הראשון המצוין באמת הנאצלה הראשונה הוא זה שעניינו בגוף, שמטבעו חווה מחלה וכאב. המחול עניינו בגוף, וגוף זה, כשם שהוא ערוץ להבעה וליצירה, הוא מקור לסבל. הסבל, כמו תחושות ההתעלות והעונג, נחוה ראשית בגוף, שמטבעו משתנה, נפצע או מחלים מדי אימון או מדי הופעה על הבמה. רקדנים הם בעלי נגישות רבה יותר לחוויית של עונג וכאב, הנחוות בגופם באינטנסיביות.

מקור הסבל בשיעור מחול הוא הפער בין הגוף הקיים לגוף המושלם, שאינו קיים. כדי להצליח למלא את דרישות המורה או הכוריאוגרף, נדרש הרקדן לאימונים מפרכים שבדרך כלל מלווים במפח נפש עמוק. במהלך השיעור הרקדן רוצה שיהיה לו גוף אחר מזה שיש לו, והפער בין הרצוי למצוי גדל והולך. חוקרת המחול סוזן ליי פוסטר (Susan Leigh Foster) מתייחסת במאמרה "Dancing Bodies" (1997) לפער המתהווה אצל הרקדן בין גופו כפי שהוא לבין הגוף האידיאלי, שהוא מאחל לעצמו מחדש מדי שיעור:

רקדן ממוצע ישקיע בין שעתיים לשיש שעות ליום, שישה עד שבעה ימים בשבוע, כשמונה עד עשר שנים כדי לייצר גוף מתאים למקצוע. בתקופה זו ייראה הגוף כמנסה להתחמק בעקביות מהמאמצים המושקעים בו. למרות השיפור שבא בעקבות אימון ממושך, חווייתו העיקרית של הרקדן היא תסכול, בשל אי-היכולת לגרום לגוף להגיע לביצועים הנדרשים ממנו. גם אצל רקדנים מקצועיים ממשיך המאבק לפתח את הגוף ולהפכו כשיר לעמידה במשימות כוריאוגרפיות מסובכות. אימון מסוג זה מייצר שני גופים: האחד – הקיים, הממשי, והשני – האידיאלי (Desmond [ed.] 234).

כשהרקדן מתנועע הוא רואה חלקים גדולים של גופו זזים, הוא שומע את הקול שנגרם כתוצאה מהמעבר ממקום למקום, הוא חש את הקשר של הגוף עם הרצפה, עם חפצים או עם רקדנים אחרים וגם עם חלקים ממנו עצמו, והוא מרגיש את חום הגוף והזיעה. מידע כזה על הגוף הקיים מתאחד עם תפיסת הרקדן על הגוף האידיאלי, כלומר עם הדימוי הפנטסטי של הגוף שהרקדן היה רוצה לעצמו. לפי פוסטר, שני הגופים – הקיים והאידיאלי – עשויים שלד, שרירים ומערכות עצבים, ויש להם השפעה זה על זה. בשונה משיעור מוזיקה למשל, שהוא בדרך כלל שיעור פרטי, בשיעור מחול משתתפים בין 15 ל-50 תלמידים. הקריטריונים לשיפוט הגוף הקיים ביחס לגוף האידיאלי תלויים לא רק בתלמיד עצמו אלא גם בקבוצה. השימוש במראָה במהלך השיעור מסייע לגיבוש מודעות למרחב ולרקדנים האחרים, ותורם לשיפור היכולות הטכניות של הגוף, אך גם מעמיק את התהום בין הגוף הקיים לגוף האידיאלי.

על אף השוני בין טכניקות מחול כמו טכניקות בלט לטכניקות בשיעור של מחול עכשווי, בכולן נוכח הפער בין הגוף הקיים לגוף המושלם. טכניקות המחול השונות רואות בגוף מערך נקודות, אזורים וקווים מופשטים, ובכל אחד מהקווים והנקודות קיים הגוף המוחשי, וגם הגוף האידיאלי שבתפיסה, זה שהיה יכול ליצור קווים מדויקים עוד יותר בחלל.

אמנם בבלט הגוף האידיאלי קשה יותר להשגה; לרקדנית האידיאלית יש turn out של 180 מעלות במפרק הירך, הקשתה מרבית בכף הרגל (point), יכולות קיצוניות של כוח וגמישות, ולרוב היא גם צעירה, רזה וגבוהה. במחול עכשווי יש גם רקדנים עם נתוני גוף פחות מרשימים, שאינם צעירים, גבוהים ורזים, ואינם נדרשים לדעת לעשות שבעה פירוואטים בזה אחר זה. בכל זאת, גם במחול עכשווי נוכח הפער בין הגוף הקיים לגוף האידיאלי, פער, המייצר צמא שמחולל סבל. הצמא והסבל שנגרם בעטיו עשויים להתפוגג רק בשיעורים עם הנחיה נכונה ואימון נכון. בכך אעסוק בפרק האחרון של המחקר.

המחול עניינו בגוף השברירי, העדין, והוא מוצג באימון ועל הבמה באופן לא שגרתי; בשיעור מחול מכל סוג יופעלו בדרך כלל שרירים אחרים מאלה הפעילים בהתנהלות היומיומית, ונוצר כך מצב פרדוקסלי שבו הגוף, המוכר לרקדנים משגרת יומם, הופך זר להם, וזמן השיעור הוא זמן להתוודעות מחדש לאותו גוף. הרקדן משתמש בגופו שלו, אך תוך כדי תנועתו מפתח תפיסה על הגוף, וההפרדה בין התפיסה על המציאות לבין המציאות כמות שהיא באמת גורמת לבלבול. בפרק האחרון אטען שבאימון נכון במחול התפיסה, בזמן שרוקדים, אינה קיימת; ישנו רק גוף, מתנועע מרגע לרגע.

כנאמר בפרק הראשון, באימון זן נלמדת איכות של תודעה "בלא-מחשבה" (*no-mind*), המאפשרת לוותר על תפיסת המציאות, ובמקומה לחוות את המציאות כפי שהיא. רקדנים המצליחים לעשות זאת מפוגגים את ההתייגעות להשיג גוף אחר מזה שלהם, והמצוקה מפנה מקום לביצועים תנועתיים מרשימים. אלא שבדרך כלל הצמא ישוב ויופיע, ובכל פעם מחדש יידרש מאמץ נכון כדי להפיגו. כתלמידת מחול, חוויתי לא פעם התנסות כזו בצמא כמקור לסבל;

בהיותי בת שלוש עשרה, ביקשתי להצטרף למגמת המחול בבית הספר ולשם כך נתפר עבורי מסלול מיוחד שאפשר לי ללמוד במגמת המוזיקה ובמגמת המחול בו-זמנית. באמצע השנה, בזמן שיעורי ההדגמה למורים ולהורים, היה לי קונצרט ביום של שיעור ההדגמה במחול. לבשתי בגד בלט שחור, גרביונים בצבע קרם ונעלי בלט. סיימתי את שיעור המחול בסטודיו ועליתי לאודיטוריום בקומה השנייה כדי לנגן פרלוד של גריג בפסנתר. מורתי לפסנתר הייתה מאוכזבת, ואמרה שלא ניגנתי כפי שידעתי לנגן. יום זה של קונצרט ושיעור הדגמה במחול הסתיים במפח נפש. בשיעור המחול חששתי מפני הקונצרט ובזמן הקונצרט התקשיתי להתרכז בנגינה. ביום זה, כמו בימים אחרים לא פשוטים שידעתי בבית הספר, הייתי קורבן לאשליה ולתשוקה. התשוקה העיקרית שחוויתי באותו יום, כמו בשנות האימון שבאו אחריו, הייתה להצליח, להופיע ו"להיות טובה". משמעות הביטוי "להיות טובה" עבור תלמידת מחול היא עמוקה יותר וכאובה יותר מהמשמעות הרגילה של המילים. כשמורה בשיעור ריקוד מחלקת את הכיתה לטובים וללא-טובים, זה לא כמו טובים ולא-טובים במתמטיקה. טובה במחול פירושו שמהותי טובה ומוצלחת, משום שמחול עניינו בגוף. גופי טוב משמע גופי מוצלח, משמע אני מוצלחת, וההצלחה במשימות השיעור היא הצלחה כאדם, כי גופי הוא כל מה ש"שלי". כל תרגיל שבוצע כהלכה בשיעור מחול היה עבורי מין מימוש של האנושיות שלי, מין אישור לקיומי, יותר מאטיודים שבוצעו בזריזות ובמקצועיות על הפסנתר. ואולם כל תרגיל שבוצע כהלכה גם טמן בהווייתו את זרע התסכול והאכזבה מהתרגיל הבא, בו לא אצליח לממש את יכולות גופי ואהיה משום כך לא שווה ו"לא טובה", במשמעות העמוקה ביותר של הביטוי. בבחינות הקבלה לבית הספר ניגנתי היטב את "הפנטזיה" של מוצרט והתקבלתי לכיתה המוזיקה. בכל זאת נאבקתי להיכנס למגמת המחול אף שחסר לי ניסיון בריקוד. עצם השאיפה להיות במגמת מחול נבעה מתשוקה ומהרצון להיות עוד

יותר טובה. לא רק לשכלל את מגע אצבעותיי בקלידים אלא להפוך את גופי כולו לכלי משוכלל (מעובד מתוך יומן תיכון אישי).

בשיעור מחול חווה הגוף תהליך מורכב; הגוף הפיזי מממש את עצמו בתנועה, ואין שם גוף אחר, רק אותו גוף עם כאביו, יכולותיו, גמישותו והשחרור או הנוקשות באיבריו. הגוף מתנועע, והשיעור מייחד מקום לפיזיות, ומניח הצידה את האיכויות האחרות של הגוף-רוח, כמו היכולת האנליטית של החשיבה. עם זאת, גוף זה מצוי מהתרגיל הראשון במצב עדין של תעמוע. הוא חווה את המציאות כפי שהיא, אך בה בעת מבקש להגיע למציאות אחרת, שבה יהיה גמיש יותר וקואורדינטיבי יותר. גם אם הוא מבצע היטב את התרגיל הנוכחי, הוא כבר חושש מפני התרגיל הבא. אם ביצעתי היטב את התרגיל בקבוצה, אני חוששת מהרגע שנצטרך לבצע אותו ביחידים, ואם הצלחתי לבצע לצד ימין, אני מודאגת מה יהיה כשנעבור לשמאל. בשיעור מחול כזה פעילה התודעה האנליטית השיפוטית, ושגורים בה מושגים כמו "הצלחה", "כישלון", "טוב" ו"לא-טוב". לא מפתיע שתרגול מסוג כזה מוליד סבל.

למיכל חרסונסקי, רקדנית וכוריאוגרפית של מחול עכשווי, יש זיכרונות דומים:

גיל שש, אחר הצהריים בבית הספר של הבלט הישראלי. אימא באה לאסוף אותי. הייתי אחרי שבוע של הופעות ברחבי הארץ עם הלהקה שביצעה את "היפהפייה הנרדמת". תפקידי עם עוד שתי בנות היה לעשות *פֶּלְנֶקָה פֶּלְנֶקָה*²⁸, מאחורי הרקדנים הראשיים, עם פרחים בידיים. ברטה ימפולסקי²⁹, שהייתה אמונה על בחירתנו, ניגשה אליי בתום סדרת ההופעות ואמרה: "מיכלי, את מאוד מאוד חמודה, אבל רקדנית את לא באמת תהיי". אני חושבת שזו הייתה אחת הפגישות הראשונות שלי עם סבל נפשי שכרוך בכאב פיזי מפלח איברים [...]

גיל שלוש-עשרה, אחר הצהריים, "בת דור", תל אביב. שיעור מודרני עם תמיר גינץ. משפט אחד נשלח בצעקה, באנגלית משום מה, אל חלל הסטודיו בעת ביצוע קומבינציה כלשהי: "Michal! You look like a disaster!". לא יודעת למה, אבל המשפט הזה נשאר איתי שנים רבות אחר כך [...]

הישגיי תמיד קיבלו גוון מהסס, מטיל ספק. אולי הצלחתי איכשהו לעבוד על המערכת, הרי בעצם אני

²⁸ צעד בבלט.

²⁹ מנהלת הבלט הישראלי.

אסון, לא?! היו עשרות מקרים דומים, והתנחמתי בזה שיבוא יום שבו אהיה מספיק מוכשרת, מספיק חזקה, מספיק מקצועית, מספיק יציבה ומספיק גמישה. התשוקה לרקוד לא עזבה אף פעם באמת, עבורי הייתה זו שפתי הראשונה והקדומה. אבל כל השנים האמנתי שבעיותי המקצועיות קשורות לבחירה שלקחתי על עצמי – מקצוע שאינו מתאים לי כי איני מוכשרת מספיק ואין לי את נתוני הגוף הראויים. סגנון החיים המפרך, ההיאחזות בחלום וההתמודדות עם הציפיות שלי מעצמי והדימוי העצמי, הכול ביחד יצר עומס [...]. כשאני מביטה לאחור אני מבחינה ביכולת מרשימה לשאת סבל לטווח הארוך [...]. הכניסה היום לסטודיו יושבת בדרך כלל על קו התפר שבין "כמה טוב שבאתי הביתה" לבין "מה מכינים היום לארוחה" לבין "אוי ואבוי, אין לי מושג מה אני אמורה לעשות, שמישהו יציל אותי" (מיכל חרסונסקי, ריאיון, יוני 2009).

תודעת הרקדן נעה בין היצמדות לבין סלידה, ומושא ההיצמדות או הסלידה אינו אחר מאשר גופו השברירי החז-פעמי. גוף זה מנסה להיות מה שאינו, או לשמר את מה שהוא – שתי תשוקות שבלתי אפשרי לממש אותן. בפרק החמישי של המחקר אטען שבאימון נכון במחול עכשווי הגוף המתנועע עשוי לרקוד אל מעבר לגבולות העונג והכאב, ואז אינו מצוי לא בהצלחה ולא בכישלון אלא רוקד את יכולותיו בלי לרצות אחרת.

ד. התעלות הרוח שבכאב.

אימון הזן הוא תובעני ועשוי להיות מתסכל. לפי סוזוקי, קל יותר לחיות בממד השטחי של החיים, בלי לחוות מה שהוא מכנה "deep mental experience" (28). אלא שרק התנסויות מנטליות כאלה מאפשרות למתרגל להיחשף אל טבעו העמוק ביותר. רעיון דומה מבטא דוגן המצוטט ב-*How to Raise an Ox*:

Instead of vainly seeking to escape the conditions which constitute our lives... one finds a real and meaningful freedom from this conditionedness through a radical, profound affirmation of ones very conditionedness. Thus, as Dogen tells us in various places, when you are alive, be completely alive, and when you are dying, die thoroughly [...] by means of an absolute oneness with the

circumstances themselves, no matter what they are, one paradoxically becomes free from them [...]The object of Zen is to free us to scream loudly and fully when it is time to scream [...] When one thing is totally manifested or totally exerted, nothing else exists but that thing (Cook 57).

כך גם אצל מתאמנים במחול עכשווי; בסמוך להשתוקקות ולצער שהיא גורמת, האימון במחול גורם גם התעלות רוח, שהיא ייחודית ביחס לחוויות אחרות, וגם זאת משום שמדובר בגוף החד-פעמי, שהוא המחולל אותן תחושות. ככל שהקרקע סוערת וקיצונית יותר, כן תימצא בה מידה רבה יותר של אושר. ככל שהקושי גדול יותר, כך גוברת העליצות בהתגברות עליו, ויש בכך כדי להסביר לא רק חייהם של רקדנים אלא את חייהם של אמנים באשר הם. הקושי ביצירה, בו ממש טמונה חדות היצירה. ובכל זאת, לטענתי, הקושי, כשהוא מגולם בגוף, משמעותי יותר; כשרקדן חש כאב בקרסולו ובכל זאת מבצע קפיצה מסובכת באוויר, הכאב נמהל בעונג שאין להסבירו במילים, על ההתגברות על הקושי ועל גיוס הכוחות המנטליים כדי להתגבר על שבריריות הגוף.

אמנם במהלך כזה נוכחת האשליה. השוטטות בין העונג לכאב, השימוש בכאב כדי להפיק עונג, והפחד שהעונג ייגמר והכאב יופיע תחתיו – זוהי, בשפה הבודהיסטית, שהות במעגלי הסמסארה *samsara* (D.T. Suzuki 92), מעגלי הלידה והמוות שמוצפים עונג וכאב ונגועים בבורות ובאי-בהירות. ההיחלצות ממעגלים אלה תתאפשר רק עם ראיית המציאות נכוחה, בראייה צלולה, החווה את הדברים בכנותם, כפי שהם, וגם את הגוף כפי שהוא. אלא שכדי להיחלץ ממעגלי הסמסארה יש לוותר על התשוקה ולמצוא את עסיסיות הקיום בשהות נטולת פניות, מה שמחייב תמורה של התודעה. לפי דוגן, ה"התעוררות" (enlightment) מחייבת תהליך של טרנספורמציה בעצמי, וה"הגשמה" מתרחשת רק בעקבות שינוי רדיקלי פנימי (Cook, *Sounds Valley Streams of Enlightenment in Dogen's Zen*, 18).

רקדנים מטפחים את גופם כי הוא כלי העבודה המרכזי שלהם, אך בו-בזמן שהם בונים את גופם, מטפחים אותו, שומרים עליו ומקדישים לו תשומת לב מיוחדת, הם גם גורמים לו פגיעה והרס שיטתיים.

כך למשל בשימוש בנעלי אצבע³⁰, המאפשר לרקדנית לעמוד על קצות האצבעות; נדרש אימון מפרך ומכאיב, כדי ללמד את הגוף להכביר את כל כובד משקלו על קצות הבהונות. רקדנים עושים בחירה מושכלת באמנות המחול, אף שקיומה דורש בנייה והרס בו-זמניים ומתמידים של הגוף. טל כוכבי מקשה ואומרת שלמרות היחסים הדיאלקטיים בין בנייה להרס, ההרס בשלב מסוים מתחיל לתת אותותיו באופן שאינו דיאלקטי עוד. לדבריה: "שנים של בנייה-הרס מסתיימות לפעמים בקריסה גופנית [...] הגוף הייצוגי נסוג אז לאחור, וזונח את הגוף האישי הפרטי המתבגר, שסובל מדלדול פיזי ודעיכה גופנית" (כוכבי 221).

אמנם בכל גוף, גם זה היומיומי, מתרחש מהלך דיאלקטי של בנייה והרס; בכל גוף מתרחש תהליך של התהוות וכיליון: תאים בוני עצם פועלים במקביל לתאים מפרקי עצם, כדוריות דם נולדות ומתות, ותאי העור מתחלפים באחרים. אלא שבמחול תהליך זה מוקצן, ובגופו של רקדן מתרחשים התהליכים מהר יותר ובאופן קיצוני יותר. אולי המחול מאפשר כך פשוט התבוננות בזוכית מגדלת, כמו במעבדה, בתהליכים המתרחשים כל העת בגוף האנושי. ההתהוות והכיליון הנוכחים בגופו של רקדן, כמו גם תנועתו הבלתי-פוסקת בין עונג לכאב, הם למעשה מימוש לתהליכים המתרחשים בכל גוף. תלמיד המחול, לטענתי, יודע מציאות זו של התהוות וכיליון בגופו, אותה "ידיעה" מקראית, לא בשכל אלא בחוויה, באומץ, וללא פשרות.

עדיין מתבקשת השאלה מדוע לסבול כך, ומדוע לרקוד ולנוע באינטנסיביות כזאת בין נגעי המשיכה והסלידה. בפרק הבא אציע כיצד, באמצעות אימון נכון, אפשר להפחית את המשיכה ואת הדחייה, ולראות את הגוף כפי שהוא, וכך הוא גם ייטיב לרקוד. לעת עתה אבחן כיצד הסגפנות בכל זאת משתלמת, ואיך להגיע באמצעותה אל מעבר לעונג ולכאב.

בתורה הבודהיסטית יש יסודות קשים ותובעניים. בראשית דרכו פנה בודהה לאורח חיים סגפני, מאומץ וממושמע. אביתר שולמן, בספרו *שירת השורש של דרך האמצע* (2010), מבהיר, שאף שבמערב נוטים לרוב לפרש את הבודהיזם כתורת הכרה בעלת אמיתות פסיכולוגיות הנכונות לכל אדם ואפשריות לתרגול בכל אורח חיים, ראוי לזכור שבודהה עצמו חי חלק גדול מחייו חיי פרישות רדיקליים שבלטו

³⁰ Point Shoes – נעליים שנתפרו לרקדניות מתקופת הבלט הרומנטי, המאפשרות לעלות על קצות האצבעות. פעולה זו תובעת מיומנות וירטואוזית הנרכשת בתרגול והתגברות על כאב המתחייב מהאימון בהן.

בהם הפולחניות והדתיות. הבודהיזם המודרני במערב נוטה, לפי שולמן, להצניע היבטים אלה, אך בודהה תר אחר דרך רדיקלית שתאפשר לו עוצמה רוחנית מספקת:

[...] הבודהה חבר אל תנועת הפרושים ההודית, תנועה שאנשיה הקדישו עצמם באופן מלא לחיפוש אחר האמת. חברי תנועה זו נטו לגנות את כל ששייך ל"עולם הזה". מה שהנחה את דרכם היה החיפוש הבלתי מתפשר אחר האמת העירומה של הקיום. היו אלה יושבי יערות ומערות, לבושי סחבות, שמנעו מעצמם מזון ומשקה ותרגלו סוגים שונים של יוגה. ביניהם היו שתרגלו את עצירת הנשימה. אחרים שקעו במדיטציה והגיעו למצבי תודעה שאנו יכולים רק לנחש את טיבם. פרושים אחרים שיננו מנטרות, למדו את כתבי הקודש [הַנְּוֹדוֹת – ע"ר], או חקרו בשיטתיות את טבע התודעה (שולמן 16).

שולמן מצר על כך שהתורה הבודהיסטית מוצגת במערב כמעט כמדעית וכאנטי-מטפיזית, אף שיש בה התייחסות גם לעולמות שמעבר לעולם הנתפס בחושינו. בפועל, לפי שולמן, יש בתורה זו יסוד מטפיזי חזק, ובחוויותיו של בודהה אפשר למצוא ניסיונות להתעלות אל מעבר לעולם הנגלה כדי למצוא את יסודות אמת הקיום.

בדומה, אולי, גופם של רקדנים מתעלה מעבר למציאות הפיזית האמפירית, וחייהם הם במידה רבה חיי פרישות. גופו של הרקדן אינו מסתפק בעצם היותו ואינו מבקש רק לאכול, לישון, ללכת לעבודה, ללכת לשירותים או לעשות אהבה; הוא מבקש יותר מזה. ללמוד לרקוד פירושו לשכלל את יכולות האיברים כך שיאפשרו הישגים שהם מעל הגוף היומיומי. דווקא האימון המפרך והמשמעת הקפדנית שגוף הרקדן נדרש לה – הם המאפשרים חופש. וילבר כותב:

The movement of decent and discovery begins at the moment you consciously become dissatisfied with life. Contrary to most professional opinion, this gnawing dissatisfaction with life is not a sign of mental illness, nor a character disorder [...] A person who is beginning to sense the suffering of life is, at the same time, beginning to awaken to deeper realities, truer realities. For suffering

smashes to pieces the complacency of our normal fictions about reality, and forces us to become alive in a special sense – to see carefully, to feel deeply, to touch ourselves and our worlds in ways we have heretofore avoided [...] In a special sense, suffering is almost a time of rejoicing, for it marks the birth of creative insight (Wilber, *No-Boundary*, 85).

מסע הגילוי וההתעוררות למציאויות עמוקות ולרובדי קיום חדשים מתחיל, לפי וילבר, בסבל ובאי-שביעות רצון. דווקא המצוקה עשויה להוביל לתובנות יצירתיות על הקיום. ד"ט סוזוקי מעלה רעיון דומה:

חינו הרגילים רק נוגעים בשוליים של האישיות, ואינם נוגעים בחלקים העמוקים של הנפש. גם כאשר ההכרה הרוחנית ערה, רובנו עוברים בעדינות מעליה [...] אנחנו חיים בפן השטחי של הדברים. נוכל להיות חכמים, מבריקים וכל זה, אבל מה שאנחנו מפיקים נטול עומק, ואינו מבטא את הרגשות האינטימיים, העמוקים ביותר. חלק לחלוטין לא מסוגלים ליצור דבר חוץ מהשטחה של ההתנסויות הרוחניות שלהם. התנסות רוחנית עמוקה חייבת להשפיע על שינוי במבנה המוסרי של האישיות של המתנסה. אם אנחנו רוצים שהאמת של זן תחלחל בנו עלינו לצאת למאבק ער, לעתים ארוך ותובעני. ללכת בדרך הזן זו אינה משימה קלה, ונפשו של תלמיד זן מלאה בהתנסויות מנטליות עמוקות. [...] תהליך הבנייה מחדש מלווה בדמעות ובדם, והאמת של הזן לא יכולה להיות מושגת, אלא אם היא מותקפת על ידי כל כוחה של האישיות (D.T. Suzuki 28-29).

אמירות אלו זהות כמעט לציטוטים השגורים בפיהם של מורי המחול הגדולים. הרקדן נדרש להתמסר לאימון המפרך, כדי לגרום לגופו לוותר על הרגליו היומיומיים ולרכוש הרגלים חדשים. ההתמסרות מלווה בזיעה, בדמעות ובדם, אך עצם השהייה במחוזות אלה מאפשרת לגוף להעמיק לחקור את הווייתו ולממש את יכולותיו הגופניות והמנטליות.

ה. השתוקקות כמקור לסבל ביצירות מחול

כאן אעבור מדיון באימון מחול לדיון ביצירות מחול עכשווי, ואטען כי העיקרים האסתטיים והתמות של יצירות המחול מבטאים השתוקקות, והיא מוצגת כמקור לסבל. עוד אטען שצפייה ביצירות מחול מסוימות מאפשרת היחלצות, גם אם זמנית, ממעגל הסבל.

אף שהתייחסות לכאב הגלום בקיום נוכחת בכל האומנויות, המחול העכשווי מטיב לממש על הבמה את מושג הסבל הבודהיסטי. זאת משום שהמחול העכשווי עניינו בגוף האותנטי ובהשתנות המתמדת של גוף זה. הכאב, ההנאה, הכיסופים והלאות נחווים בגוף, בלי הכרח בתיווך של המחשבה. הכאב בגוף המתנועע במחול העכשווי אינו מוגדר בשם, וברוב הפעמים גם לא ברורה הסיבה למצוקה של הדמויות המתנועעות. דווקא העדר המושגים והמילים המתארות את הכאב מאפשר חוויה ישירה שלו, ושהות כנה במה שבאמת מתרחש. בדומה, גם האימון הבודהיסטי מציע לעזוב את התיוג האנליטי של הכאב לכה או אחר ולהתמקד בתחושות הגוף. כאן אראה כיצד השימוש בגוף כאמצעי לחקירת הסבל משותף לתורה הבודהיסטית ולסוגת המחול העכשווי.

הצמא כמקור הסבל נוכח בנושאים ובאמצעים הרטוריים של יצירות מחול אומנותי עוד קודם למחול העכשווי. ההשתוקקות אל הבלתי-מושג היא תמה מרכזית ביצירות הבלט הרומנטי מאז המאה ה-19, ותמה זו נכחה גם במחול המודרני בתחילת המאה ה-20, ובמחול ההבעה שנוסד באותה עת בגרמניה. אלא שלמחול העכשווי התייחסות ייחודית למצוקה האנושית והוא מציג את ההשתוקקות כמקור לסבל אחרת מבעבר. אציג עתה בקצרה את ההתייחסות לכאב ולהשתוקקות בבלט הקלאסי, ואחר כך את האופן הייחודי שבו מממשות אותה יצירות מחול העכשווי.

יוצרי הבלט הקלאסי האקדמי תרו אחר הגוף ה"יפה" שפירושו היה ההרמוני, הסימטרי והמושלם, ובמקביל הכחישו לגמרי את הגוף הטבעי, הפרטי, הפרברטי, או הדחוי והשולי. משום כך נוצרה בזרם הבלט הקלאסי הפרדה ברורה בין הגוף לבין מה שהוא אמור לייצג; ההתייחסות לגוף בבלט הקלאסי הייתה כאל כלי שלתוכו אפשר למזוג תכנים שאינם בהכרח מזוהים עם אופיו כגוף אנושי. כשגוף זה נתבע להציג מצוקה, גם אם זו נבעה מגזירה קשה או ממוות, הוא נותר יפה, הרמוני ומוקפד, ונוצרה הפרדה בין התנועה, שנותרה וירטואוזית לבין נרטיב המצוקה בעלילה. בגוף הרקדנית הראשית לא נחתמות צלקות

הזמן ולא מיוצגים בו התהליכים הנפשיים הקיצוניים שעוברים עליה בסיפור. גופה הוא אותו גוף יפה גם כשהיא שבורת לב או נמצאת על ערש דווי.

ב-ג'יזל (פרו 1841) שואפת ג'יזל להינשא לאלברכט, שאיפה שלא תמומש בחברה המעמדית המוצגת בסיפור, כי היא בת כפר והוא בן אצילים. במערכה השנייה של היצירה שואף אלברכט להתאחד עם ג'יזל וכאן הוא הקורבן להשתוקקות בלתי מושגת: הוא חפץ בה אף שהיא כבר מתה ושייכת ליצורי העולם הבא. ב-לה-סילפיז (טאליוני 1832) מבקש הגיבור לנטוש את ארוסתו ביום כלולותיהם, כמתבקש בדרמטיות האופיינית לתקופה, ולברוח עם אישה שנראית ספק אנושית, ספק רוח. מובן ששאיפתו אינה מתממשת, והוא נותר בלי ארוסתו ובלי הסילפיז. בקופליה (סן לאון 1871) משתוקק פרנץ לבובה, אף שגם הוא כבר מאורס, למרבה הצער. הבובה הנחשקת מתנהגת כאישה ומתעמרת ביריבתה האנושית. הבלט הרומנטי מתמיד לעסוק, אם כן, בהשתוקקות כמקור לסבל, אלא שתמה זו אינה ממומשת בגופם של הרקדנים. לטענתי, במחול העכשווי הכאב פלסטי יותר, והוא ניכר בתנועות הגוף של הרקדנים, בהבעות פניהם ובמבנים הכוריאוגרפיים המשתנים. המצוקה אינה נותרת בעלילה, גם משום שבדרך כלל אין למופע סיפור קוהרנטי; הנרטיב נוצר מאוסף המצבים הפסיכו-פיזיים שנוצרים על הבמה, שאין בהם דמויות אלא אוסף פרגמנטים אנושיים המבטאים כאב.

בחלק ניכר מהמופעים במחול עכשווי הגופים המתנועעים מנסים לכאוב פחות אך אינם מצליחים. שוב ושוב הם מגיעים לנקודת שבר, לאכזבה מקשר לא מספק, לניכור ולבדידות. עולה אפוא השאלה, אם הדמויות רק עורגות, כמהות ומתאוות ומאוייהן אינם ממומשים, מה הטעם בשרד אמנותי כזה? תשובה אפשרית היא שעצם הצגת האירועים המנטליים על הבמה ובעצם גילומם בגוף המתנועע מזמנים מודעות המאפשרת להפיג את הסבל הכרוך בהם. לטענתי, מופע מחול עכשווי עשוי להפוך אמצעי להתבוננות השקולה להתבוננות המדיטיטיבית בסבל.

פינה באוש, מייסדת תיאטרון המחול העכשווי, מביאה אל הבמה הוויה מורכבת שלעולם אינה נטולת פגמים והפרעות. כשהחלה באוש ליצור בשנות ה-70 בגרמניה עוררה תגובות מעורבות של משיכה ודחייה, בשל מקוריותה ועוצמתה. באוש עוסקת בסוגיית הסבל האנושי לגווניו ומציגה פנים שונים למצוקה האנושית. שני הפנים של ההשתוקקות – המשיכה והדחייה – הם יסודות מרכזיים ביצירותיה. על הבמה של באוש תשוקה הופכת לאובססיה, והדחייה הופכת לסלידה ומלווה בפחד. הגופים המתנועעים

מבקשים חירות וחווים שעבוד, רוצים להגיע ונשארים במקום, מחפשים קשר ונותרים לבד, מתאווים לקרבה ולנגיעה וחווים רק מגע מנוכר או אלים.

ההשתוקקות הלא-ממומשת נוכחת, לטענתי, ביצירה **קפה מילר (Café Müller)**, (באוש 1978). לאורך היצירה הדמויות חוות בדידות מתעצמת, ומשוועות לקשר, שאינו מתממש. יצירה זו נחשבת יצירה פורצת דרך ומכוננת במחול העכשווי. העיקרים האסתטיים והשפה התנועתית בה הועתקו ויושמו ביצירות מחול עכשווי רבות אחרות. **קפה מילר** מעלה יסודות ביוגרפיים מחייה של באוש. מקום ההתרחשות – בית הקפה, מקביל לבית המרזח שהיה להוריה של באוש, ובו בילתה הרבה בילדותה. לפי עדותה, הייתה מסתרת מתחת לשולחנות ובודקת את התקשורת שבין הסועדים, ובעיקר את קשיי ההתקשרות ביניהם.

המושג *סמסקארה (samskāra)* בהגות הבודהיסטית פירושו התניה או נטייה נפשית, והוא מתאר דינמיקה של היווצרות "הרגלים מנטליים" (פלד 25). הרגל מנטלי הוא האופן המקובע, לפעמים מוטעה, שבו התרגלנו להתייחס למציאות. השתוקקות או פחד הם דוגמאות להרגלים מנטליים כאלה, כלומר לדפוסי התנהגות קבועים של הנפש האנושית, שאינם הכרחיים במפגש התודעה עם הממשות. באוש חוקרת דפוסי התנהגות מנטליים כאלה. תנועות הגוף ביצירותיה חושפות חלקים מהמנגנון המורכב של הנפש/תודעה האנושית ואת הקיבעונות שמכתיבים את התנהגותה. אחת הסמסקארות השכיחות על הבמה של באוש היא ההשתוקקות. הגופים המתנועעים משתוקקים לקשר, כמהים למגע ומחפשים סביבם ובתוך עצמם שלוה ונחת. במקום שלוה הם חווים מצוקה גוברת. מבע פניהם קפוא רוב הזמן, כמי שאינם מביטים באמת החוצה, אלא שקועים בעצמם. כשמבליחה הבעה לפניהם, היא בדרך כלל הבעת כאב ובקשה לעזרה. מקור סבלם של הגופים המתנועעים הוא בהשתוקקות להפיג את הבדידות, הגורמת להם מפח נפש פעם אחר פעם.

מחווה תנועתית אופיינית ביצירה היא הליכה בזרועות פשוטות קדימה, כשכפות הידיים פונות לתקרה. ראשונה לרקוד כך הייתה באוש עצמה, לבושה כתונת לבנה. צעדיה התועים עם הידיים פשוטות לפני גורמים לה להיראות סהרורית. אחריה תחקה את התנועה גם הרקדנית השנייה בשמלה הלבנה, וגם אצל גבר בחולצה בהירה ומכנסיים כהים תופיע תנועה דומה – ידיים פשוטות לפני, מבט בלי הבעה, וקפיאה במקום בתנוחה זו. הזרועות המושטות קדימה מבקשות ומחפשות, ואינן מוצאות דבר. תנוחת הזרועות מקשה על ההליכה במקום להקל עליה, והופכת אותה לצעידה מהוססת ולא נחושה קדימה. בגלל הזרועות

קשה לדמות המתנועעת לראות את דרכה. היא מהלכת סומאת על הבמה, תרה אחר מזור לבדידותה ולמצוקתה, אינה מוצאת דבר חוץ מכיסאות שרגליה נתקלות בהם, וידיה אינן יכולות להושיע.



Café Miller (Bausch 1978)

לאורך כל היצירה משתררת תחושה שדברים אינם כפי שציפינו. בית קפה אמור להיות מקום הומה סועדים המסבים לשולחנות גדושי מטעמים, ואילו בית הקפה ב-**קפה מילר** ריק. חמש הדמויות המתרוצצות אינן יושבות בו, אלא מבקשות לאורך כל המופע להגיע למקום אחר. אין אוכל או משקאות

על השולחנות, ואין מלצרים. בית קפה אמור להיות מקום למפגש חברתי, אך למרות השהות של חמש הדמויות זו במחיצת זו לא נוצרת ביניהן אינטראקציה ממש והן בעיקר חולפות זו על פני זו. פעם אחת בלבד מסבות שלוש דמויות לשולחן אחד, אבל גם אז אין הן מביטות זו בפני זו אלא תולות מבט קשה ברקדנית המוטלת על הרצפה.

סבלם של הרקדנים איננו תוצאה של מאורע או דינמיקה ברורה ביניהם, אלא גלום בעצם הווייתם. בשונה מיצירות בסוגות מוקדמות במחול, שם היה סיפור עם קשר קוהרנטי בין האירועים, ב-**קפה מילר** לא נוכל למצוא את הסיבה לאי-הנחת בטרגדיה שהתרחשה לאחת הדמויות. הגופים המתנועעים מבטאים כאב שאין לו מקור חיצוני אלא הוא ביטוי לדרך ההתנהלות של תודעתם. הם מוצאים מזור חלקי לכאבם בתנועה, אך ארשת פניהם נותרת קודרת לאורך כל המופע, משמע שהדפוסים המנטליים שמחוללים סבל לא נעלמו.

כך, למשל, בקטע מהיצירה בביצועו של הרקדן דומיניק מרסיי:

הרקדן רץ מצד אל צד ומנסה לפלס דרכו בין הכיסאות והשולחנות אל קיר הממוקם בירכתי הבמה. הוא נעמד, מניף את זרועו מעבר לראש, ושב לריצה מצד אחד של הבמה אל צידה השני. אחר כך הוא נופל לרצפה, מנסה לקום ולא מצליח. הוא קם. רץ אל הקיר, חוזר חזרה, מניף את זרועו אל מעבר לראש, מזנק אל הרצפה, מתגלגל במהירות, מתרומם, שוב מניף את היד מעבר לראש, שוב מתגלגל על הרצפה, מתקדם בריצה לקיר, שב על עקביו, מניף זרועו מעבר לראש, יורד אל הרצפה ומתגלגל. סביבו טורחות שתיים מהדמויות האחרות, ספק מפנות לו דרך, מפלסות לו גישה בין הכיסאות המפוזרים בחלל, וספק מייצרות כאוס חדש באמצעותם. אישה ואיש מלווים את הרקדן במבט משתאה, אך אינם מנסים להפיג את מצוקתו שהולכת וגוברת. כשהוא מתקרב אל הקיר, פוסקת המוזיקה, ואז נשמעות רק נשימותיו הכבדות ונפילותיו המסיביות אל הרצפה. הבעת פניו מיוסרת וגופו מותש. כשהגיע לקצה הבמה הוא נשכב על הצד ומטיח את גופו בקיר פעם אחר פעם (יומן צפייה **קפה מילר**).

בקטע זה, כמו בכל היצירה, בולטת שפת התנועה הייחודית של באוש, שהפכה דגם לחיקוי בקרב כוריאוגרפים של מחול עכשווי באירופה ובישראל. התנועות הן תנועות יומיומיות המבוססות על הליכה

וריצה במקצבים שונים, והדמויות מאופיינות בעיקר באמצעות צעדיהן. קטע זה מבוסס על ריצה מצד לצד, נפילה לרצפה וקימה. באוש מציגה כך פיסת מציאות שאמנם מוקצנת על הבמה, אך מוכרת מהמציאות האמיתית. תנועותיו של דומיניק מבטאות הלך רוח שאינו זר גם ליושבים בקהל שלא עברו הכשרה במחול. בקטע בולטים החזרתיות והמינימליזם שבתנועה. העניין נבנה דווקא ממינוט המחוות התנועתיות ומהחזרה עליהן שוב ושוב: שוב ריצה, שוב נפילה וגלגול, ושוב קימה כדי לקרוס שוב אל הרצפה.

בדומה להשתוקקות נוכחות אצל באוש גם הסלידה והדחייה. הדמויות אמנם משוועות לקשר, אבל כשהוא קורה, משהו לא מסתדר שם; החיבוק המיוחל הופך מציק, לא נוח, מייגע ומרגיז. ביצירה **Kontaktthof**, שבוצעה לראשונה ב-1978, יש כמה קטעים שבהם נוכחים סלידה, דחייה וקשר שגורם למועקה. "**Kontaktthof**" ("חצר מגעים" בגרמנית) פירושו מקום מפגש. שמה של יצירה זו, בדומה לקפה מילר, יוצר ציפייה למקום הומה אדם, למגוון קולות, לחיוכים ומפגשים מרגשים. בפועל, בשתי היצירות הבמה עגומה רוב הזמן, ואין שום הנאה או חיוך שנולד ממפגש אנושי מרגש. החיבוק אמנם מגיע לבסוף אבל אז הוא הופך מוגזם, מציק ומיותר.

לקראת סוף היצירה מוקפת אישה לבושה שמלה לבנה עדת גברים בחליפות ערב שחורות. הם נוגעים בה בכל איבריה, מתחככים, צובטים, מנשקים ומגרדים. במשך כארבע דקות מתרחשת סצנה, שהופכת סיוט כי אינה נגמרת. הם משכיבים אותה על הרצפה וממשיכים לגעת בבגדה, בעורה החשוף, בפניה, מרימים אותה בזרועותיהם וממשיכים לגעת, והסיטואציה הופכת כפייתית. באוש מרבה להשתמש בחזרה על תנועות ומצבים עד שהחזיון הופך בהדרגה לזוועתי. אף שהגברים אינם מפשיטים את האישה ואינם אונסים אותה, עולה מהקטע צחנה של התעללות מינית. אחרי כמה דקות ארוכות נוטש אחד הגברים את זירת ההתעללות, ואחריו כולם, בזה אחר זה, והם מתחילים להלך במעגל, ומבצעים תנועות מעודנות בידיהם. הגברים לבושים חליפות ערב, ומצטרפות אליהם נשים בשמלות מהודרות. האישה בשמלה הלבנה נותרת לבד ואז קמה, יוצאת, מחליפה לשמלת ערב, ומצטרפת לתהלכה. הכאב בהתעללות התחלף בנהנתנות מעושה, אך זכר הסלידה נותר בגופה של הרקדנית, כמו גם בתודעתם של הצופים.

בקטע אחר מתוך **Kontaktthof** עומדים גבר ואישה ונראים במבט ראשון חבוקים חיבוק תמים. בהדרגה לאורך כל הסצנה, שאורכה כדקה, מתברר שהחיבוק אינו תמים ואינו נעים.

הגבר נוגע בנעלה. היא מלטפת את ראשו. היא נוגעת בקרסולו. הוא מגרד בעורפה ומלטף את שערה. היא מתרפקת על חזהו ונוגעת בישבנו, הוא מחבק את מותניה. קצב הנגיעות הופך מהיר יותר. היא נוגעת שוב בקרסולו, הוא מגרד בכתפה. היא מניחה כף יד על צלעותיו. הוא אווז בזרועותיה. היא מגרדת את שיערו. הוא רוכן אל כפות רגליה. היא מעבירה אצבעות על פניו, הוא אווז בצווארה ומישיר מבט בעיניה. היא מניחה יד על ברכו, הוא מרים אותה משם ומנסה לחבקה. היא משתחררת מאחיזתו ושוב מנסה לגעת ברגלו. הוא אווז בחוזקה בעורפה. תנועתם הופכת מהירה יותר. הם מתנשפים בקול, ונשמע גם קול מגע כפות רגליהם ברצפה, ורחש דומה לבגד שנקרע, אולי שמלתה נכנעה לתנועות הכיפוף והיישור התכופות. הוא מחבק את ראשה, היא מנסה להשתחרר מאחיזתו, ומחבכת את זרועו. הוא נע באי-נוחות, שולח ידיו לצווארה, והיא הודפת את מגעו בכוח. (יומן צפייה

(Kontaktthof)

נראה כאילו שני בני הזוג מעוניינים במגע, אך אינם מצליחים להפוך אותו לנעים. דומה שלו רק אחד מהם היה נעצר רגע, וקשוב רגע לרצונו של האחר, היה יכול ריקוד החיבוק המזור להפוך למגע הרמוני ונעים לשניהם, אך הם ממשיכים להתנועע בלי תיאום; הוא מתכופף בדיוק כשהיא מתיישרת. הוא מחבק כשהיא מתנערת, הוא מתקרב בדיוק כשהיא מתרחקת. במהלך הסצנה הם נהיים קרובים יותר פיזית זה לזה, אך נראה שהמגע לא מענג, לא לו ולא לה.

שפת התנועה גם בקטע זה אינה ריקודית, אלא נבנית מתנועות השאלות מעולם היומיום כחיבוק, גירוד, ליטוף, מישוש והתגפפות. התנועות מביאות מציאות מוכרת לבמה; גם הצופים מכירים אותו מגע נחשק, שהופך אובססיבי ובלתי נעים, ואותה משיכה שהופכת לסלידה; זה הליטוף שאינו במקומו, זו האחיזה שהופכת לפיתה מרגיזה, וזה הדואט, שהיה עדיף לו לא היה מתקיים בכלל. המצבים הללו מוכרים במציאות האמיתית של המבצעים וגם של הצופים. רקדניה של באוש מנכיחים בתנועה מציאות אותנטית מהחיים היומיומיים, של היצמדות שהופכת דחיה.

המציאות, אם כן, היא מעגל של רצייה וסיפוקה, ובשל כך היא רוויית כאב. לפי הדוקטרינה הבודהיסטית, ככל שאדם שוכן בעולם הסמסארה, הוא מתגלגל שוב ושוב במעגל נצחי של תשוקה, סיפוק,

דעיכת הסיפוק והולדתו מחדש של הצמא, כלומר תשוקה נוספת שיש לספק (פלד 47). לכן מכונה עולם התופעות בשם גלגל הסמסארה, המתאר חיים של לידה מחדש שוב ושוב. הביטוי לידה מחדש אינו מסמן התחדשות במובן החיובי, אלא את התחדשותה המתמדת של התשוקה, ועמה את זו של הסבל. יסוד בסיסי בשפת התנועה של המחול העכשווי הוא הרפטיביות. חזרתיות היא אחד מאמצעי מדיום המחול לבטא את הדינמיקה המעגלית של ההרגלים המנטליים. יוצרים מהמחול העכשווי אינם רק מתמקדים בהתנהלות היומיומית, אלא בפרגמנטים קטנים שלה, אפילו בתנועה אחת, וחוקרים אותה כטקס. משפט תנועה אינו מבוצע פעם אחת אלא עשוי לחזור על עצמו שוב ושוב. תבניות התנועה החוזרות על עצמן מבטאות גם את מבנה התודעה הסמסארי, המתנהל במעגלים. רפטיביות היא יסוד חוזר ויסודי בעבודתיה של באוש, ובהשראתה נוכחת רפטיביות כמעט אצל כל היוצרים בזרם המחול העכשווי. לטענתי, באמצעות החזרתיות מבטאת באוש בשפת התנועה מעגל אינסופי של השתוקקות, סיפוק, והתערורות מחודשת של השתוקקות.

התנועות הן בדרך כלל תנועות יומיומיות, אך על ידי חזרה אובססיבית עליהן, הן מתפרקות ליחידות התנועה הקטנות ביותר ונבנות מחדש. לכל אחד מהרקדנים ב-קפה מילר מוטיב תנועתי מרכזי המורכב ממספר מצומצם של תנועות החוזרות על עצמן. החזרתיות מתבטאת גם במבנים הכוריאוגרפיים: סצנות כוריאוגרפיות חוזרות על עצמן, בשינויים קלים בלבד. התמה הדומיננטית בסצנות אלו היא השתוקקות בלתי ממומשת.

אירוע בימתי החוזר על עצמו פעמים מספר ביצירה הוא סצנת המפגש בין גבר לאישה. המפגש הראשון ביניהם מתרחש כשאחת הנשים פוסעת מצד אחד של הבמה לצד שני, שם עומד גבר בהבעה קפואה. נראה כאילו היא יכולה ליפול בכל רגע בכאוס הכיסאות שנוצר שם, ואחד הרקדנים בחליפה כהה מפלס לה דרך ובינתיים מייצר כאוס חדש. היא נראית אחוזה בטַרְנֶס, עיניה נטולות הבעה, ידיה מושטות קדימה עד שהיא מגיעה לגבר העומד בלי תנועה ומחבבת אותו. בני הזוג נאחזים זה בזה, ואז מגיע גבר אחר בחליפה כהה, שמפריד אותם זה מזה ואחר כך מחבר ביניהם חזרה. הוא מרים את האישה ומניח אותה בזרועותיו המושטות של הגבר, אך זה כנראה חלש מכדי להחזיק בה, והיא מחליקה לרצפה. כך שוב ושוב, הגבר בחליפה השחורה מנחה את בני הזוג כיצד להתחבק ואיזה איבר להניח איפה, עד שהוא מניח את האישה בזרועותיו של הגבר והיא מחליקה לרצפה. שוב ושוב מנסה המתווך לאחד בין בני הזוג, ופעם

אחר פעם אין הדבר עולה בידו: בני הזוג חוזרים לדפוס ההתנהגות המוכרת שלהם ואינם מצליחים להישאר חבוקים. בשלב מסוים הם מפנימים את הוראותיו של האיש בחליפה הכהה ומבצעים את תנועות ההתחברות בלי עזרתו, אך אף שמדובר בחיבוק התנועות נעשות מכניות ולא מעורבים רגשות כמו חיבה, רוך או אינטימיות. הם נפרדים, האישה צועדת לעומק הבמה, פושטת את שמלתה ומתיישבת ליד השולחן בגבה לקהל וראשה מורכן מטה, בעוד הגבר פונה לכיוון אחר. המוטיבים התנועתיים המאפיינים מפגש זה, יאפיינו את האינטראקציות הבאות בין בני הזוג ביצירה. למרות הקרבה הפיזית ביניהם, הם לא באמת קרובים; הוא נושא אותה על כפיו בתנועה שנראית יותר כמו סחיבת פצוע מאשר חיבוק של אהובה. היא נופלת/מתרסקת למרגלותיו, והוא אדיש.

סצנה זו מבטאת את ההשתוקקות כהרגל מנטלי. החזרתיות המוגזמת משקפת את המעגליות המאפיינת את ההרגלים המנטליים. הם מבקשים זה את זה, ונמסים בחיבוק משותף, אך החיבוק מתפוגג מיד. האישה נופלת, הגבר נותר במבע של חוסר אונים. הם מרימים זה את זה באוויר, אך ההרמה אינה מערסלת ואינה נעימה. החזרתיות מעצימה את חוסר האונים; הם חוזרים על אותה התנהלות, אף שכבר ידוע להם (ולנו) שהיא גורמת סבל.

ו. הזדקנות בכאב

למרות המחלוקות שהתגלעו לפעמים בפירוש תורתו של בודהה, כל הפלגים הבודהיסטיים הסתמכו על ארבע האמיתות הנאצלות. בתחילת האמת הנאצלת הראשונה כתוב "לידה היא סבל, הזדקנות היא סבל, חולי הוא סבל, מוות הוא סבל" (Gethin 59). כלומר, סופיות החיים והשבריריות של הגוף האנושי הן המקור הראשון לסבל. בסוף האמת הראשונה מופיעה, כאמור, הנחיית בודהה: "דע אותה עד סופה". באוש מציגה, לטענתי, את דרישתו זו של בודהה לדעת. היצירה **Kontaktthof** הופקה מחדש בשנת 2001, כשבאוש בחרה, מתוך 120 מועמדים, 26 גברים ונשים מעל גיל 65, שעברו אימונים מפרכים כדי לעלות על הבמה לראשונה בחייהם. בעבודתה עם המבוגרים חקרה באוש את הגוף המתבגר, את המודעות הבשלה ואת החיבור שבין המודעות לגוף.

במחקר המחול נכתב לא פעם על באוש שאין היא מחפשת טכניקה וירטואוזית אצל רקדניה, אלא אישיות וסיפור חיים המגלים את עצמם על הבמה (2 Climenhaga). כך בתהליך העבודה שלה עם

המבוגרים; באוש חיפשה גם נוכחות בימתית, אך העבודה הייתה בעיקר על הנכחת האישיות הספוגה בגופו של כל אחד מהמשתתפים. בכל גוף ניכרו ההרגלים המנטליים שעיצבו אותו במשך חייו, וגם אלה שהתרחשו בו מדי רגע בתהליך החזרות.

המבוגרים של באוש אינם מסתתרים מאחורי דבר. הם מביאים את הגוף-רוח שלהם כפי שהוא, עם חותמי הזקנה והזמן. גופם אינו מושלם, אך כשהוא רוקד, הוא שלם לגמרי בפגמים שלו. אחרי חזרות אינטנסיביות על אחד הקטעים, נראים כל הרקדנים מותשים: קשה לרקוד מחול עכשווי, וקשה פי כמה כששנותיך יותר משבעים.

תהליך העבודה תועד בסרט בהפקת לילו מנגלצדורף (**Ladies and Gentlemen Over 65** (2002)). חלק מהמשתתפים תיארו קושי אמיתי להפוך תלמידים מתחילים ולוותר על כל תואריהם מהחיים שמחוץ לסטודיו. בפרקים הקודמים התייחסתי למושג הבודהיסטי "תודעת המתחיל". הכוונה לאיכות תודעתית ילדית, וסקרנות אמיתית הנדרשת מכל מתאמן בעת האימון, גם אם הוא המאסטר הבכיר ביותר (S. Susuki, *Zen Mind Beginners Mind*, 21). משתתפי הפרויקט של באוש נאלצו להיות בעת תהליך העבודה ילדיים, סקרנים ופתוחים לגלות מחדש את יכולותיהם המנטליות והגופניות.

לפעמים האימון במחול מתסכל מאוד, כי כדי לבצע היטב את המשימה הכוריאוגרפית צריך לשוב שוב ושוב להתחלה. החופש מצוי רק במסגרת התנועה המובנית, גם אם זו נרכשה באלתור או בהתמסרות להשראת הרגע. במידה רבה גם האימון בזן מתסכל בשל המשמעת התובענית שהוא דורש והשיבה ל"תודעת המתחיל" בכל אימון. המבוגרים של באוש נאלצו להתמסר לתודעת המתחיל, ולנהוג בגופם בהתמסרות ובהשתאות. הפליאה לוותה לפעמים כעס על אי-היכולת, ולפעמים בהתעלות רוח על כך שהצליחו בכל זאת. ואולם לרגעים, כשרואים אותם רוקדים, אין שם לא עונג ולא כאב אלא רק נוכחות כנה בגוף.

אחד הרקדנים ביצירה, בן 71, מתוודה על קושי במהלך החזרות, כי גופו אינו נשמע לו, ואחרי חזרה אינטנסיבית הוא תשוש אף יותר מהרקדנים האחרים. למרות גילו והווידי על מגבלותיו, יש כמה קטעים ביצירה שבהם הוא מפגין וירטואוזיות יוצאת דופן במשימות שהוטלו עליו. הוא מפזז על הבמה בדיוק וברגישות מעוררי התפעלות, ודומה שלו ביצע זאת רקדן צעיר ממנו, הקסם לא היה עובר מלואו. במשך

כל היצירה הוא לבוש, כמו הגברים האחרים, חליפת ערב מכובדת, שמציירת את דמותו כפי שהוא במציאות – איש מהוגן מצמרת החברה הגרמנית; ובכל זאת באוש אינה מהססת לפשוט את הדימוי ואת העטיפה המכובדת, ולגלות גם את הפגיעות השוכנת מתחתיה.

הרקדן נוטל כיסא כהה מירכתי הבמה, מציבו בקדמת הבמה ומתיישב עליו בפרופיל. מולו, בצד השני של הבמה, מתיישבת בפרופיל רקדנית מעט צעירה ממנו. היא לבושה שמלת ערב סקסית מנומרת, ונעולה נעלי עקב גבוהות. הגבר מביט בה, ומזדקף בכיסאו כשהוא מניח את כפות ידיו על ברכיו בדריכות, ואז פושט את ז'קט החליפה שלו. האישה שמולו מביטה בו, פושטת עליונית המכסה את כתפיה, ונותרת בשמלת כתפיות. עד כאן נדמה שהשניים רק היטיבו את ישיבתם ונפרדו מביגוד עודף כדי להרגיש נוח יותר, אך הסצנה נמשכת. עכשיו הגבר מסיר את עניבתו, תוך שהוא מביט אל עיני זוגתו, ומשיב את כפות ידיו אל ירכיו. ישיבתו אומרת זקיפות ודריכות, כאילו הוא מבצע משימה חשובה ביותר כעת, וכל גופו נדרך לכיוונה של האישה שמולו, אף שהמרחק הפיזי ביניהם רב מאוד. כשהסיר את העניבה, האישה שומטת את העליונית על הרצפה, ומניחה את ידיה על ירכיה. שניהם מבצעים תנועה דומה של החלקת כפות הידיים מהירכיים אל הברכיים וחזרה. המחווה היא של חיזור, מין הזמנה חושנית לקשר, אף שלבד מהמבט אין ביניהם שום חיבור במגע. הגבר חולץ את נעליו, והאישה חולצת את נעליה. הם מקפידים להביט זה בזו במהלך כל תנועה, כמו מבקשים אישור להתקדם בפשיטת הבגדים. האישה פורמת את שמלתה בהיסוס, ומקבלת אישור מהגבר, שפורם את כפתורי חולצתו. הוא ממשיך ופותח את חגורת מכנסיו, היא עדיין מחזיקה בשמלה, שכבר אינה רכוסה, על כתפיה, ומכסה את חזה, מהוססת, מביטה בגבר, כמו מבקשת אישור להמתין עוד רגע, ולא באמת להתערטל מולו. הוא מסיר את חולצתו ונותר ב"גופיית סבא" לבנה, כתפיו נחשפות כשמוטות עתה, עורו מדולדל, הוא ממשיך להביט בה במהלך כל תנועה. היא עדיין מהוססת, מביטה בו, ספק מבקשת אישור, ספק מבקשת שימתין, ואז אוזרת אומץ ומסירה כתפייה אחת משמלתה. הגבר מסיר גם את הגופייה, מזדקף מול מבטה של האישה, מניח את ידיו על ברכיו, כמו מכתוב את ההתקדמות בקשר ביניהם. הוא מעז יותר ממנה, וממשיך ופושט את מכנסיו, ונותר בתחתונים לבנים ובגרביים שחורים. היא עדיין מתלבטת, ומחזיקה את שמלתה על כתפיה, אולי מבקשת לא להתערטל כמותו. הוא

שב ומניח את כפות ידיו על ברכיו, מזדקף בכיסא, ומביט בה בחיוך גאוה, כמו עבר עוד שלב משמעותי. למעשה הוא אכן עבר שלב משמעותי, כי עתה הוא חשוף ומעורטל כמעט כולו. היא נעתרת ומסירה את שמלתה, ונותרת בכתונת בהירה עדינה. הגבר מסיר את הגרביים. האישה מחליקה את ידיה על כותנתה, שוב מהססת, האם להסיר גם אותה. המוזיקה משתנה, הופכת קולנית יותר. נראה שהקטע הגיע לשיא, והצופים, כמו המבצעים, שואלים את עצמם – לאן עכשיו. אז נכנסת אישה בשמלת ערב חגיגית מפאתי הבמה, ומאחוריה בזה אחר זה עדת גברים בחליפות ערב. הם צועדים במעגל על הבמה, במין תהלוכה, שמפזרת את המתח שהיה נוכח כאן עד לפני רגע. ההולכים מביטים בביטול בבני הזוג החשופים, ואז מתקדמים במרץ במעגל כשהם עוקבים אחרי תנועות האישה שבראשם. כל הקבוצה מבצעת תנועות מינימליסטיות עם כפות הידיים והזרועות, תנועות שנראות יותר כהתנהגות, כשפת גוף טריוויאלית מאשר כתנועות מחוליות. אזור קדמת הבמה, שם יושבים הגבר והאישה, מוחשך עכשיו, ואז נכנסות גם נשים בשמלות ערב ומתפזרות בין הגברים. הן מביטות בהתרסה אל הקהל, כמו מכוונות זרקורים של תשומת לב אליהן, להליכתן האצילית ולתנועותיהן המוקפדות. האישה ממערכת היחסים שנקטעה באיבה לובשת מחדש את שמלתה, הגבר לובש את חולצתו ואת מכנסיו וחוגר את החגורה. כששניהם לבושים כהלכה הם מצטרפים בטבעיות לתהלוכה.

המוזיקה תסתיים, והסצנה תתחלף באחרת (יומן צפייה **Kontaktthof**).

התנועה בקטע מינימליסטית ותמציתית. לא באמת קורה בין השניים משהו; יש רק רמיזה לדברים שאולי קרו, או יכלו לקרות ביניהם. המתח נבנה רק מההתמקדות בפרטים הקטנים; ההיסוס אם להתפשט, המבט השובב זה בזו, ופריט הלבוש המוסר בתשומת לב מרבית. המחוות הזעירות מכוונות מערכת יחסים לבבית בין השניים, למרות שהם אינם נוגעים זה בזה. כשהגבר מתערטל הוא נראה פגיע, חשוף במערומיו. בגופו יותר אי-שלמות משלמות, ואין שם קווים אידיאליים אלא מציאותיים: כך נראה גוף גבר מבוגר, כשהוא פושט את חליפת הערב המפוארת שלו. אף שהקטע מציג התפשטות, אין בו כל ממד פורנוגרפי. האישה לבושה יותר מהגבר, וגם כשהיא מסירה בגדיה, אין היא נותרת עירומה ממש. העירום בסצנה הוא רק אמצעי למקד עוד את המבט בגוף האותנטי של המבצעים.

כשהגבר מסיר את גרביו, ונותר בתחתונים בלבד, יש רגע חרדה בקהל; האם הוא באמת עומד להתפשט כולו, האם ניאלץ לראות את זה קורה, ומה תעשה האישה, האם תוסיף להתבונן בו במבטי חיבה? אולי כדי לפזר את המתח שמורגש אז בקהל, כשהוא מסיר את הגרב הוא מרחרח אותה רגע לפני שהוא משליך אותה לצדו, והמחווה גוררת צחוק מהקהל, שהוא יותר צחוק של הקלה, כי הסיטואציה על הבמה הפכה לא כל כך נוחה לצפייה.

מוטיב התהלוכה חוזר על עצמו ביצירה זו כמה וכמה פעמים. בכל פעם שהסצנה מגיעה לנקודת קיצון, נכנסים כל הרקדנים, בתהלוכה המבטאת אדישות לרגע השיא הדרמטי, שאירע ממש לפני רגע. האדישות עשויה להיות מקוממת, אך לפי תורת הבודהה היא מציאותית. גם טבע המציאות שמחוץ לבמה הוא כזה שכשמתרחשים אירועים קיצוניים, של עונג, צער או חרדה, החלופיות נותרת חוק הטבע הבסיסי, ואירועים אלה נמחים במהרה ומתחלפים באירועים אחרים.

השדר האומנותי בהפקה המבוצעת על ידי מבוגרים שונה מזו של המופע המקורי. אמנם שניהם עוסקים, לטענתי, בטבעה המשתוקק של התודעה, אך אני סבורה שבמופע המאוחר – יותר. כאן, לתשוקה שבקרב הדמויות על הבמה מצטרפת תשוקת הצופים ליופי. הצופים במחול עכשווי אומנם התרגלו לצפות ברקדנים החושפים על הבמה את הקונפליקטים המוכרים מהמציאות, אך עדיין, ציפיית הקהל היא שהריקוד יהיה יפה ונעים לעין. כשצופים ברקדן המבוגר מתערטל כך, הצופים לא באמת מקבלים את מה שהם רוצים, ונעים בכורסאות הקהל באי נוחות. בדרך זו פונה באוש אלינו, הצופים, ואומרת: התבוננו בעצמכם וראו עד כמה **אתם** אינכם מקבלים את הכאב הנגזר מהשינוי בגוף, כלומר, אינכם מקבלים את המציאות כפי שהיא.

כשהמופע נגמר, הצופה מרגיש שהוא צריך משהו שיחבק אותו, ויערסל אותו, בדיוק כמו שחשים הרקדנים על הבמה. כך באוש ממשת את השאיפה העיקרית של הדמויות לקשר; היא יוצרת חיבור ממשי בין הצופים למבצעים. שלמות והרמוניה הושגו במופע זה לא בגלל וירטואוזיות של גוף מושלם, אלא משום שהגופים המתנועעים על הבמה רקדו את אי-השלמות שלהם במדויק.

לטענתי, ההזדככות ביצירה כזו מתרחשת לא בגלל התעלות הרוח שהיצירה מאפשרת, אלא בגלל הנוכחות נטולת הפניות והשהות בכאב מתוך קבלה. לרגעים מסוימים בצפייה מושגת שלוה, לא בגלל התגברות על הכאב, אלא מתוך התבוננות כנה בגוף הזה ממש, באובססיות שלו, בפחדים, בתשוקות,

בסלידות ובקונפליקטים האמיתיים שהוא חווה. הנכחת הסבל במחול מסוג זה משלבת פיוט ובחירות אסתטיות מדויקות, אך אינה מעלימה את הסבל. התכלית אינה להפיג את הסבל, אלא לנתח אותו ולפרקו לרכיביו העדינים. בהתבוננות כנה כזו עשוי הכאב להתפוגג בהדרגה. כך מממשות יצירותיה של באוש את דרישתו של הבודהה.

סיום

הפרק התמקד במושג הסבל הבודהיסטי ובחן את ההשתוקקות כמקור לסבל. יצירותיה של פינה באוש נבחנו כמושאי מחקר. לפי התורה הבודהיסטית, מודעות לסבל היא שלב ראשון בדרך לרפאו. כאן טענתי שגם יצירות מחול עכשווי מאפשרות לדעת את הכאב, גופנית ומנטלית. במהלך שהות אינטימית בכאב הוא עשוי להשתנות ולהתפוגג.

ובכל זאת מתבקש לשאול מה בדיוק הנחמה במופע החושף רק היבטים שונים למצוקה האנושית, ומה הטעם באימון שמגלה שוב ושוב את אותם הרגלים מנטליים המחוללים סבל? תשובת הדוקטרינה הבודהיסטית היא שהירפאות מהסבל אפשרית רק באמצעות מודעות לקיומו, ובאמצעות הבנת המהלך המעגלי של ההרגלים המנטליים.

תפיסתנו על המציאות לינארית, אך למעשה נפשנו נוהגת במעגלים. רוממות רוח מתחלפת במורת רוח, ונרגעת, וכך שוב ושוב. כך ביצירות מחול דוגמת **קפה מילר**, ולטענתי, גם בשיעור מחול; כשהגוף מצליח לבצע את המשימות הנדרשות ממנו, הוא שרוי בהתעלות רוח, ואחר כך הוא כושל, וחווה מפח-נפש. רק לעיתים רחוקות מתרחשים רגעים של שוויון נפש, שאין בהם לא קורת רוח ולא מורת רוח, אלא נוכחות כנה בגוף הממשי החד-פעמי – באיברים, במפרקים, בחוליות ובשרירים.

למרות מעגליות הכאב, טענתי היא שבנפש מודעת, כזו הרוכשת מודעות באימון זן או באימון אחר, המעגלים לובשים צורת ספירלה. השיבה היא בכל פעם אל אותה נקודה אבל מעט גבוה יותר או עמוק יותר. כלומר, בנפש מודעת, למרות המעגליות, כן מתרחשת התפתחות, שמקלה על הכאב.

בספירלה כזו עוברים קנאה, קורת רוח, אכזבה, התעלות, יוהרה, זחיחות דעת, כעס, חמלה, כבדות, אושר, עייפות ואורך רוח. הדרך הספירלית כוללת חזרה אל מקומות מוכרים, אך למרות הדומות

באירועים והשיבה למקומות שנחווים כדומים למקומות אחרים, הנפש מתפתחת, וחווה תחושה מעט אחרת בכל פעם.

בשיטת ה"גאגא" של אוהד נהרין, למשל, משולבת הרבה עבודה קווית ומעגלית. הרקדנים מתבקשים לבצע תנועה קווית, כמו לצעוד קדימה, ובמקביל לבצע תנועה מעגלית עם האגן או עם איבר אחר. לטענתי, תרגיל כזה מדמה את המציאות כפי שהיא באמת – הלינאריות אמנם נוכחת במציאות, אך בתוך מסגרת מעגלית, ספירלית. משהו כזה:



במבט דו-ממדי זהו ציר קווי, אך במבט עמוק יותר המעגליות נוכחת תוך כדי התקדמות. קווי הספירלה הם קווים של נוכחות, קווים המורכבים מנקודות רבות של תנועה בחלל, ולמעשה שרשרת ארוכה של שינוי. אני סבורה שבאמצעות מודעות, אפשר להבין את המעגליות וגם לראות איך לא באמת שבים בכל פעם אל אותה נקודה, אלא מעט גבוה יותר או עמוק יותר כמו בספירלה. נפש מודעת אינה שבה לאותם המקומות בדיוק אלא מתפתחת. ההתפתחות מושגת באמצעות התבוננות כנה בכל התהליכים המתרחשים בה, ביניהם הכאב. כאן טענתי שחשיפת המהלך המעגלי של ההרגלים המנטליים ביצירותיה באוש מאפשרת התפתחות כזו.

בספר *Warrior of Zen* (1994) מובא סיפור שכותרתו "Dancing Zazen":

One day Elder Tetsu asked: "When I am quietly sitting in zazen and my thoughts are not scattered, my energy sinks and I become sleepy. What can I do about this? The Master said: "Urge yourself to get up and do dancing zazen" (Braverman 64).

ברוח זו, יתכן שהמחול מגלם את ההתבוננות המדיטטיבית בסבל, ואפשר שהוא אף מרחיב אותה ומחולל בה אקסטנציה: משיבה דמומה לתנועה.

התבוננות בכאב ונוכחות כנה בו נלמדת באימון. בפרק הבא אבחן את מאפייניו של אימון כזה בזן ובמחול.

פרק המישי: אימון כהגשמה

ראיית המציאות כפי שהיא באמת מאפשרת ריפוי מהסבל שנגרם כתוצאה מתעתועי התודעה. אלא שהריפוי, לפי זן-בודהיזם, יתכן רק באמצעות אימון. האימון, לפי מורי זן, הוא הדרך היחידה להכרות עם טבענו העמוק ביותר. מורה הזן סוזוקי שונריו אומר:

Whatever we do is the expression of our true nature, but without this practice it is difficult to realize [...] While you are continuing this practice, week after week, year after year, your experience will become deeper and deeper [...] Then eventually you will resume your own true nature. (S. Suzuki, *Zen Mind Beginners Mind*, 47-49).

עיקרי התורה הבודהיסטית עשויים לחולל שינוי בתודעה רק אם הם מתממשים הלכה למעשה. התרגול בזן מאפשר ערות להוויית הגוף-רוח כפי שהיא נוכחת ומשתנה מרגע לרגע. כזה הוא אימון במדיטציה, ולטענתי – גם אימון במחול עכשווי.

מבנה הפרק

בפרק ארבעה סעיפים. בסעיף הראשון אבחן את שאלתו של דוגן: "מדוע להתאמן". האימון בזן אינו משנה בהכרח את הרגליו של המתרגל ואינו מגלה תובנות חדשות; עם זאת, הוא תובע משמעת קפדנית, ולעתים מתסכל. מורי זן מקפידים להבהיר לתלמידים חדשים, שבאמצעות האימון לא יגלו שום דבר חדש על עצמם, ולכל היותר "ישוּבו" אל המקום שבו הם נמצאים באמת. מורה הזן דוגן תהה: אם האימון אינו מגלה דבר חדש, מדוע להמשיך ולהתאמן? (Kasulis, *Zen Action Zen Person*, 66). השאלה מתבקשת גם בהתייחס לאימון במחול. כאמור בפרק הקודם, כדי להפוך את הגוף כשיר לעמידה במשימות כוריאוגרפיות נדרש הרקדן לאימון מפרך, ולמרות תחושת שיפור הבאה בעקבות אימון ממושך, חווייתו העיקרית היא תסכול בשל מוגבלותו של הגוף. בהמשך סעיף זה אבחן את תשובת זן לשאלת תכלית האימון, ואתמקד באחדות שעורך דוגן בין אימון להגשמה. דוגן אינו מתייחס ל"הגשמה" כמטרה שאליה

מכוון האימון, אלא מתייחס לאימון וההגשמה כשני היבטים של מצב אחד. התלמיד, לפי זון, אינו מתאמן כדי להגיע להארה, אלא בעצם האימון הוא מגשים את טבעו המואר. אומנם האימון מניב פירות מנטליים כאלה ואחרים, אך התמורה לאימון מתרחשת תוך כדי אימון, ואין אף הגשמה אחרת שתבוא בסוף הדרך. לפי מורי זון, בצד ניסוח מטרות לעתיד יש חשיבות עיקרית לרגעי ההווה כפי שהם נחווים מדי רגע, ובאלו טמונה ההגשמה. כאן אטען שהזיקה בין אימון להגשמה בזן דומה לזיקה בין אימון להגשמה במחול.

בסעיף השני אתיחס למושג זון סאטורי (*satori*), שפירושו "הגשמה" או "התעוררות". אבחן את תכונותיה של ההתעוררות באימון זון ואת התנאים המאפשרים אותה. לאור מושג זה אבחן את היחס בין אימון להגשמה במחול עכשווי; בצורות שונות של אמנות האוונגרד מאז שנות ה-60 בארצות הברית טושטשו הגבולות בין תהליך העבודה לבין התוצר, וטושטשו גבולות כזה נוכח גם במחול מאז אותה תקופה. כאן אטען שיצירות מחול הן חוליה בתהליך שבו גם התרגול בסטודיו, גם החזרות וגם השיבה לאחורי הקלעים בסוף המופע הם חלק ממנו. אאמץ את גישתו של שכנר, הסבור שיש קשר הדוק בין אימון ליצירה. אבחן את הזיקה בין תהליך העבודה לבין המופע על הבמה, ואטען שזיקה זו במחול עכשווי היא בעלת מאפיינים דומים לזיקה בין אימון להגשמה בזן. לאור רעיון זה תיבחן גם השונות בין הופעת מחול על הבמה לבין האימון בסטודיו. המופע על הבמה הוא אמנם פיסת ממשות, אך זו בדיונית ונענית לחוקים אחרים מהמציאות היומיומית. אציע שהנוצץ על הבמה והתרגול היומיומי אינם בהכרח דיכטומיים, וברוח זון, הפשוט שבאימון בסטודיו, והמופע, שהוא רגע נשגב בחייו של כל רקדן, הם חלק מתהליך אחד.

לפי האמת הרביעית של הבודהה, אימון "נכון" הוא המאפשר הבנה של הרגלי התודעה, וריפוי מהסבל שהיא מעוללת לעצמה. אימון כזה מורכב מ"קשב נכון", "מאמץ נכון" ו"ריכוז נכון" (ראהולה 71). בסעיף השלישי אבחן רכיבים אלה, ואסתמך בעיקר על דרשות של מורי זון לתלמידיהם, בכתבים ובשיחותיהם עם קבוצת התרגול במדיטציה (*sangha*). בהמשך אבחן מאפיינים דומים בין אימון במחול עכשווי לאימון בזן. ההגשמה, שאני סבורה שאפשרית גם בזמן תרגול מחול, ולא רק בזמן ההופעה על הבמה, מחייבת תרגול מסוג מסוים, שבסעיף זה אפרט את מאפייניו. כאן איעזר בראיונות שערכתי עם יוצרים ועם מתרגלים, ובהתייחסותם לאימון.

הסעיף הרביעי והאחרון יוקדש למושג אי-עשייה, שהוא איכות הנלמדת באימון זן, ונוכחת, לטענתי, גם לרקדנים בזמן האימון ובזמן המופע על הבמה.

א. מדוע להתאמן?

בתשתית תורתו של בודהה מצויה ההנחה שכל היצורים החיים הם בעלי "טבע בודהה", כלומר ערים ומגשימים את מהותם, מטבעם. אם כן, שואל מורה הזן דוגן, אם מלכתחילה מצויה בהם ההארה, מדוע עליהם להתאמן? (Lafleur [ed.] 99). השאלה הטרידה ממש את מנוחתו של דוגן הצעיר, וכשמצא לה תשובה היא היוותה תשתית למשנתו כולה. דוגן ביקש לדעת: אם טבע הבודהה הוא בסיסי כל כך ויסודי בהווייתנו, מדוע האימון הוא הכרחי ואי-אפשר לוותר עליו? (101). התשובה שמצא היא שבעצם האימון מגולמת הגשמה; היגיעה אינה אמצעי למציאת דבר-מה אלא היא המציאה עצמה, ובאימון עצמו כרוך מימוש. שהות ונוכחות כנה בתהליכים המתרחשים בגוף ובתודעה אינן אמצעי להשגת מטרה אחרת, אלא התכלית עצמה, כדבריו:

To think practice and realization are not one is a heretical view. In the Buddha Dharma, practice and realization are identical [...] Practice points directly to original realization. As it is already realization in practice, realization is endless. As it is practice in realization, practice is beginningless (Lafleur [ed.] 102–103).

המילה אימון מכילה זרע של השתוקקות למשהו שמעבר לאימון, אך לפי דוגן, האימון עצמו הוא גילום להגשמה. לטענתי, אחדות בין אימון להגשמה, נוכחת גם באימון במחול.

נעה ורטהיים היא כוריאוגרפית ומנהלת אמנותית של להקת "ורטיגו". להקת ורטיגו שוכנת בשנים האחרונות בקיבוץ נתיב הל"ה, שם הקימו ורטהיים ובן זוגה, עדי שעל, כפר אקולוגי שבו הם עובדים, רוקדים, מלמדים ומגדלים את ילדיהם. שפת התנועה של ורטהיים נולדת מתוך מחקר מעמיק על איכויות הגוף וליכולותיו. באימון הלהקה משולבים גם עיקרים מאמנויות לחימה מזרחיות, המבקשות נוכחות בגוף כמות שהוא וחיבור מיידי לכוח הכובד, לחלל סביב ולמרכז (center). ורטהיים פותחת מדי יום את

העבודה עם הרקדנים בחימום ארוך. בשאלתי על תכלית החימום התוודתה שלפעמים היא מרגישה החמצה, כי בשל ההקפדה על אימון של שעה וחצי מדי יום לרקדני הלהקה, לא נותר לה די זמן לעבוד על המשימות הכוריאוגרפיות. בכל זאת, הדגישה ורטהיים, שהיא לא מוותרת אף פעם על האימון, ולשאלה מדוע השיבה:

יש משהו באימון הסיזיפי שהוא הכרחי. זה כמו לקום בבוקר. לא כל יום רוצים לקום בבוקר. לא רוצים לקום ולא להתחיל את כל מלאכות הבוקר הריטואליות. בכל זאת, אנשים בריאים בנפשם – קמים. האימון הוא כמו זה. עושים אותו כי אין ברירה [...] כמו שהתודעה צריכה להתעורר, הגוף צריך להתעורר, להימתח ולהתחמם אל הרגע הנוכחי, שהוא שונה ממה שהיה אתמול. האימון במחול זה כמו החיים ביומיום, חייבים לעשות אותו, כדי לאפשר אחר כך את הפעילות במשך היום כולו. לא תמיד אני רוצה לקום בבוקר. כל בוקר יש לי בחירה, ואני בוחרת לקום כל בוקר, כמו שאני בוחרת להגיע לסטודיו ולהתאמן (ריאיון ורטהיים, מאי 2011).

האימון בסטודיו מקביל לאימון באולם המדיטציה בכך שתכליתו אינה תמיד ברורה לחלוטין. רקדנים ישאלו את עצמם למה הם חוזרים ומתרגלים את מערכות השלד והשרירים, כשם שמתרגלי הזן יתהו לפעמים על תכליתה של הישיבה המפרכת שנראית חסרת טעם. המרואיין א', חוקר זן-בודהיזם ומתרגל אינטנסיבי זה שנים ארוכות, השיב בריאיון עמו על השאלה מדוע הוא מקפיד להתאמן מדי יום:

זו שאלה קשה. אחד הדברים שאני שם לב שקורה עם התרגול, זה שהתשובה לשאלה הזו הולכת ומתמסמסת. אם בתחילה ידעתי את התשובה, אחרי תרגול של שנים אני כבר פחות יודע. ראשית זה סטינג (setting), כמו כל סטינג אחר, איזו שגרה. יום שאתה מתחיל במדיטציה מתחיל אחרת. יש בזה משהו מאזן, אבל זו לא תשובה למה אני עושה את זה, זה פשוט נהיה ככה. זה גם לא תמיד ככה, לפעמים דווקא בגלל שקמתי מוקדם לעשות מדיטציה, אני אפוף אחר כך כל היום. אני חושב אם יש משהו שאפשר להגדיר אותו כמטרה בישיבה. אולי יש בזה גם אלמנט דתי – זה מקביל לזה שאדם מניח תפילין בבוקר, גם אני מאמין שזו הדרך הנכונה, ושיש בה איכויות מסוימות ותועלת מסוימת, אז

גם זה משהו שגורם לי לעשות את זה, וגם לי, כמו לאדם דתי, יש נקיפות מצפון אם אני לא עושה מדיטציה כל בוקר. אבל קשה לזקק ולהגיד מה המטרה. זה קשה להגדרה. היום הרבה פחות קשה לי לעשות מדיטציה ממה שהיה לי פעם, ולכן 40 דקות מדיטציה זה לא כזה נורא בשבילי, גם אם קצת כואב לי, גם אם אני עצבני. זה לא קשה כמו פעם. בעבר ממש כאב לי. אם הייתי הולך עכשיו לריטריט³¹ של עשרה ימים, בטח הקושי היה מתעצם. אני יכול להשוות את זה לספורט. ספורט – להגיד עליו שזה כיף זה מאוד בעייתי. ריצה למשל – יש רגעים נחמדים, אבל זה לא כיף, הגוף שלך לא נהנה מזה שאתה מכאיב לו. ועדיין, כשאתה עוסק בספורט לאורך תקופה, אתה מרגיש מנטלית טוב יותר. אם מישהו יגיד לי: אתה אדם רציונלי, תסביר לי מה התועלת, למה אני צריך לבזבז כל בוקר חצי שעה ולעשות אימון כזה, יהיה לי קשה להשיב לו (ריאיון א', יוני 2011).

האימון והדבקות באימון, אצל מתרגלי זן כמו אצל פרפורמרים במחול, הופכים הכרחיים ככל שהם מתרגלים יותר. שאלת תכלית האימון הופכת שולית, ודומה שבמשך הזמן לא רלוונטית; הם מתאמנים פשוט כי לכך הם נתבעים. האימון בסטודיו, כמו האימון במדיטציה, אינם רק הכנה למופע, אלא בעצמם פיסת מופע, ועל כן קשה ליצור הפרדה של ממש בין התרגול לבין המימוש שלו. בשפה העברית "אימון" בדרך כלל מכוון לשם הגשמה שתושג בסוף הדרך, אך דוגן מדגיש: אתה יושב במדיטציה לא כדי להיות בודהה, אלא כי כך אתה מגשים את טבע הבודהה שקיים בך מלכתחילה. האימון הוא, משום כך, אינסופי, והוא כהגשמה אינסופית. דוגן מציג כך תביעה להגשמה מדי רגע ורגע; כשם שהאדם האוכל מגשים את "טבעו האוכל" בזמן שהוא אוכל, כך הגוף האנושי אינו מחכה להגשמה אלא מתאמן ומגשים את עצמו בכל רגע שבו מערכות הגוף פועלות.

כדי להבין שטבע הבודהה גלום בעצם מהותנו, עלינו לוותר על תבניות החשיבה השגורות. מורה הזן שונריו סוזוקי (Shunryu Suzuki), השייך לזרם הסוטו (Soto) בזן כותב:

Our everyday life is in the realm of good and bad, the realm of duality, while
Buddha nature is found in the realm of the absolute where there is no good no bad

³¹ סדנת תרגול אינטנסיבית.

[...] Our practice is to go beyond the realm of good and bad and to realize the absolute. It may be rather difficult to understand (S.Suzuki, *Not Always So*, 127).

לפי סוזוקי, את "טבע הבודהה" הגלום בנו לא נוכל לסווג; כשאנחנו קשובים לטבע הבודהה באמצעות האימון, נתקשה להחליט אם אנחנו מצליחים או נכשלים, ונוותר גם על סיווג תחושותינו כטובות או רעות, ראויות או דחויים. האימון, לפי הזן-בודהיזם, מאפשר שהות בחוויה וויתור על התיוג הדואלי שלה. היות שחוק הטבע הבסיסי לפי התורה הבודהיסטית הוא ההשתנות והארעיות, כך גם באשר להגשמה; אין במקום כזה צבירה של נכסים חומריים או מנטליים, אלא התחדשות המתרחשת מדי רגע. בכל רגע אני גם נוכחת בטבע הבודהה שלי וגם מאבדת אותו, וגם ההגשמה אינה אלא הגשמה של ה- "Impermanence Buddha Nature" (Lafleur [ed.] 107), כלומר של טבע הבודהה הארעי, המשתנה, שאי-אפשר להגדירו.

לפי דוגן, אין סוף לאימון ואין התחלה להגשמה. תורתו של דוגן מערערת כך, למשל, על תורת התכלית של הנצרות האריסטוטלית; לפי תורת התכלית של אריסטו, לכל דבר יש פוטנציאל המגיע למימוש כשהוא מגשים את עצמו, כמו שעץ הוא הגשמה של זרע. לפי דוגן, בכל רגע אדם מוגשם בדיוק כפי שהנו באותו רגע. כך גם הזרע מוגשם ב"זרעיותו", כשם שהגוזל מוגשם ב"גוזליותו" בלי שיצטרך להפוך לציפור כדי להשלים את הגשמתו. כשהוא פטור מנרטיב האמצעי והמטרה, ה"בכוח" ו"בפועל", שאנחנו נוהגים להחיל על הטבע, דוגן רואה בזרע דבר המגשים באופן מושלם את היותו זרע; אין שום דבר חסר בנבט, ואין מלאות גדולה יותר בפרח או בפרי. כל אחד מהם מוגשם כפי שהוא באותו הרגע. כך באשר ליחס בין אימון להגשמה. האימון אמנם מניב פירות. אנחנו עשויים להפוך בעקבותיו שלמים יותר או משלימים יותר, אך אין זו תוצאה שתבוא בסוף הדרך, אלא דבר המתרחש תוך כדי אימון. הסבל, לפי דוגן, נולד דווקא מההפרדה בין אמצעי למטרה ובין הדרך לתוצאותיה; עצם התשוקה שהאימון יוביל להגשמה בסוף הדרך, היא המחוללת סבל. במהלך האימון נדרש המתרגל לוותר על ניסוח המטרה ועל הכמיהה לתוצאה או להישג (Suzuki S., *Not Always So*, 112–113).

מורת הזן שרלוט בק (Charlotte J. Beck) כותבת בספרה *Nothing Special* (1993) שהבעיה אינה בהצבת מטרות, אלא באופן ההתייחסות למטרה. לפי בק, כשאנחנו מנסחים מטרה אנחנו בדרך כלל

עושים fast forward אל הרגע בעתיד שבו היא תוגשם ושוכחים לשהות ברגע הנוכחי. במקום הכללות שאנחנו נוהגים לערוך ביחס למציאות, האימון מאפשר התבוננות פרטנית יותר במציאות, שהיא תמיד ספציפית, ואינה נתונה להכללות שמקורן בתפיסה (Beck 173). אחדות האמצעים והמטרה, שדוגן היה הראשון שניסח אותה, אינה מבטלת תכניות ומטרות לעתיד, אלא מאפשרת, בצד המחשבות על העתיד, לחוות את ההווה הקונקרטי.

ב. התעוררות (Satori)

מתרגלי זן עשויים לחוות רגעים קצרים או ארוכים של תובנה או התעוררות, המכונים בזן סאטורי (satori). רגעים כאלה הם אנלוגיים לנוכחות הרקדן על הבמה כשהוא אחד עם גופו ועם הקהל הצופה בו. ואולם, בדומה למתרגלי זן, גם בקרב רקדנים הרגעים הללו קצרים מאוד ביחס לתהליך האימון, ובמחול, בהיותה אמנות בת-חלוף, הם מתפוגגים כהרף עין.

לפי דוגן, המתרגל בדרך הזן-הבודהיסטית לומד את "עצמו", ולמעשה (כפי שהובהר כאן בפרק השלישי) לומד את שכחת עצמו. דוגן משתמש במושג *shou*, שפירושו "אישור" אך הוא מתורגם כ"הגשמה" או כ"התעוררות".

בחוויה הפרה-רפלקטיבית שהאימון מאפשר, לא קיימת הפרדה בין גוף לנפש, וגם לא הפרדה בין אני לאחר. הפרדות כאלה הן פרי היכולת הרפלקטיבית של ההיגיון, ובמצב של "התעוררות" הן מאבדות חשיבות (רז 91). לפי דוגן, המתרגל חווה "השרת גופנפש" (92), כלומר מוותר על סימני הזהות המוכרים לו, ונענה לשינוי המתרחש מדי רגע.

להיות מוגשם על ידי התופעות כולן פירושו שהגבולות בינינו לבין כל התופעות מתבררים כמדומים. כשהגבולות מתבררים כמדומים באה חירות גדולה. החירות באה מתוך תובנת היותנו איבר מן האיברים [...] ואותו עצמי שלנו מתרחש, נשכח, והוא אותו עצמי שאותו בהתרחשותו המתמדת אנו לומדים, ומעשה זה עצמו הוא לימוד דרך הבודהה (רז 93).

הסאטורי, ההגשמה עצמה, היא אישור של חוק הטבע הבסיסי, שהוא חלופיות והתחדשות בלתי פוסקות. רגע הגילוי אינו מותיר עקבות, אך הוא שב ומתחדש ללא הרף. היות שבכל רגע התודעה משקפת משהו אחר, גם ההגשמה משתנה מיד עם התרחשותה (Kasulis 92). ההגשמה של הרגע שלפני נמסה אל ההגשמה של הרגע הנוכחי, ומפנה מקום לרגע שאחריו. חוויית ההתעוררות מתמצה בחוויית שינוי בלתי פוסק זה.

הסאטורי מחוללת שינוי משמעותי בחייו של המתרגל. ברגעים כאלה הוא נוכח בעוצמת ההכרה בטבעו הפנימי העמוק ביותר. במהלך השהות בטבעו זה, מתפוגגת החשיבה הדואליסטית (D.T. Suzuki 230) המפרידה בין כאב לעונג, בין גוף לנפש ובין אני לאחר, ונותרת הווייה שנחלצה מתולדות חייה ואך נוכחת כמות שהיא, ב"ככותה". בזמן ההתעוררות חש המתרגל בתמצית של "הפנים המקוריים", כלומר, של הווייתו כפי שהיא באמת.

לפי זן, ההגשמה צריכה להימצא בתוך החיים עצמם, בביטויים המלאים והחופשיים ביותר שלהם, ולא בהפסקה מהחיים (D.T. Suzuki 85). ההתעוררות עשויה, על-כן, להתרחש גם בעת מופע מחול. ביצירות שעובדות אולם המופע הופך שדה לנוכחות כנה ועשוי להיות רגע של הגשמה לרקדנים, כמו גם לצופים בהם. אלא שבדומה להתעוררות הבודהיסטית, מופע המחול, בשונה ממופע המבוסס על טקסט או על פרטיטורה, מתפוגג ממש תוך כדי קיומו. בדומה למתרגלי זן, גם אצל רקדנים, רק המשכו של אימון יביא לעוד רגעים כמותו. גם אצל רקדנים, כמו אצל מתרגלים זן-בודהיסטיים, האימון בסטודיו הוא חלק מתהליך שהמופע הוא רק עוד חוליה בו, ול"התעוררות" בזמן המופע קדמו רגעים הכרחיים של ערות בזמן האימון בסטודיו.

ריצ'רד שכנר, במאי, אנתרופולוג וחוקר תיאטרון, התבונן ארוכות באמני ביצוע במוקדים שונים בעולם וניסח כמה תובנות על אמנות המופע (Performance), שהפכו לאבני יסוד בחקר המופע בעידן הנוכחי. שכנר טוען כי תהליך החזרות והמופע מצויים על אותו רצף, שבמהלכו המבצעים וגם הצופים משתנים תמידית.

שכנר סבור כי בעוד שמחקרים אקדמיים מתייחסים בדרך כלל למופע ולא לכל השלבים המרכיבים את היווצרותו, בפועל הללו הם שבעה במספר: אימון, סדנה, חזרות, חימום, מופע, השיבה אל מאחורי הקלעים אחריו ופירותיו של המופע, אצל המבצעים ואצל הקהל. בתרבויות שונות משתנה הדגש המושם

על שלבים אלה (Schechner, *Between Theater and Performance*, 16). לפי שכנר, חזרה (rehearsal) אינה רק חזרה (repeating) על טקסט מוכר של פרפורמנס, אלא תכליתה ליצור טקסט חדש, שמתהווה תוך כדי התרגול. במהלך החזרה מתגלים רגעים שהבמאי מבקש לנצור, והם ישולבו אחר כך בטקסט שיוצג בפני קהל (Schechner, *Over, Under and around*, 161). החזרה באמנויות הביצוע אינה רק מאורע שתכליתו הכנה למופע, אלא אירוע לעצמו, המקבל את תכונותיו תוך כדי ביצוע. אחד המונחים שטבע שכנר הוא "התנהגות משוחזרת" (restored behavior), שעבורו היא המאפיין העיקרי של אמנות הפרפורמנס. התנהגות משוחזרת כזו נלמדת בפעילות חברתית, פולחנית או אחרת, אך כשהיא נוכחת בחזר החזרות, היא הופכת עצמאית מהמערכת ומהמוטיבציה שייצרה אותה ונושאת "אמת" משל עצמה (101). במהלך החזרות תמומש התנהגות כזו שוב ושוב, ובכל פעם תהיה לה "אמת" שונה במקצת. בציור, בפיסול או בכתיבה אין משתמשים בהתנהגות משוחזרת כזו בזרימתה המוחשית, כי היא מתממשת בעיקר בתנועת הגוף, ואופייה פרפורמטיבי. לדבריו:

The last part of rehearsal is practice. Longer and more complicated units of restored behavior are organized into the actual performance. Music, costumes, lighting, make-up accumulate. Each of these is blended in with the intention of making an integrated whole [...] the last phase of rehearsal is comparable to the phase reintegration in the rite of passage. Strangers to the theatre often think only of this last phase when they hear the word "rehearsal" but reintegration is only the final part of a long process (166).

לפי שכנר, ההתנהגויות המרכיבות את שפת המופע מקורן בעיקר בריטואלים של יחיד ושל תרבות, אלא שבעוד שבחיים הרגילים אי-אפשר לעצור ולחוות שוב את מה שכבר עבר מהתחלה, בחזרות למופע מתהוות אין-ספור אפשרויות הוויה פוטנציאליות. בזמן ה"התנהגות המשוחזרת", ה"עצמי" של הפרפורמר עשוי להתבטא במצבים שונים של הרגשה והוויה, כאילו יש כמה "עצמיים" אצל אותו אדם. הפרפורמר יתקשו להגיד מי הם באמת בזמן שהם מופיעים כי הם נושאים ומבטאים זהויות מגוונות ואמביוולנטיות

בו-זמנית (Schechner, *Between Theater and Anthropology*, 37). במהלך החזרות, חלופות שונות נשמרות, וממומשות אחר כך בשפת המופע. היות שהמופע, לפי שכנר, מבוסס על תקשורת בין מבצעים לקהל, החזרה היא המקום שבו מתפתחת הטכניקה שתייעל את התקשורת הפרפורמטיבית (291).

באמנויות הביצוע, "חזרה" אינה כפשוטה, שיבה על תבניות מוכרות, אלא מסגרת המאפשרת השתנות והתפתחות של שפת המופע ושל הפרפורמר באמצעותה, ולמידת התנהגות שתשמש אחר כך בדיאלוג מול הקהל. כל "חזרה" שונה מזו שקדמה לה, כי ההוויה הפיזית והמנטלית של המתרגל משתנה תמידית. כשנשאלה על מהות החזרה השיבה ורטהיים:

אני חושבת שאין דבר כזה חזרה. גם כשעושים את אותו מוטיב תנועתי שוב ושוב זו אינה חזרה, אלא בכל פעם הגוף הוא מעט אחרת. הרקדן צריך לתרגל נגישות להיכן שגופו נמצא בכל רגע. הגוף הוא מצד אחד הדבר המוכר ביותר, ומצד שני לפעמים מתפתחת זרות בין החוויה הפנימית לבין המעטפת הצורנית או החומרית שלה. יש אנשים שעובדים מאוד קשה על גופם, והישגיהם נרשמים בחומר: בשרירים חזקים, במוצקות, בכוח. בחזרה אנחנו מנסים לחבר בין החומר שבגוף לרוח או לנשמה שמצויה בתוכו.

הרעיונות הכי טובים והמוטיבים התנועתיים לא באים לי בסטודיו. אני יכולה לחכות בתור איפשהו, ואז מגיע אליי מוטיב תנועתי. אחר כך אעבד אותו בסטודיו, ונשקיע עבודה קשה עם הרקדנים כדי להפוך אותו לשלהם, אבל אני לא נכנסת לסטודיו בבוקר במאבק שיבואו המוטיבים אלא מפנה להם מקום להגיע. החזרה אינה משמשת אותי למציאת מוטיבים אלא דווקא לפינוי מקום, כדי לאפשר למה שכבר נוכח בי לעלות, ובכל פעם עולה תנועה חדשה (ריאיון ורטהיים).

לפי ורטהיים, החזרה אינה שעתוק של מוטיבים תנועתיים וגם אינה מוגדרת כמקום למציאת חדשים, אלא היא שהות בסטודיו, ובכל פעם אופייה משתנה, כפי שגופם של הרקדנים אינו אותו גוף בכל יום, וכפי שמצבם המנטלי משתנה.

תמר בורר היא יוצרת בימתית, אמנית בוטו ורקדנית מחול עכשווי. משנת 1988 היא יוצרת, ומופיעה בעבודות יחיד, בדואטים ובעבודות לאנסמבל על במות בארץ ובעולם. בראיון עימה, בורר התייחסה לשאלה מהי חזרה:

בואי נתחיל דווקא במהי יצירה, כנקודת מוצא עבורי. מאז שאני זוכרת את עצמי, הטבע הבסיסי שלי חייב להימצא בתהליך התפתחותי של יצירה. יצירה היא הוויה קיימת שברגע מסוים, ומתוך צרכים פרטיים של הנקודה שבה האינדיבידואל שלי נמצא, אני חוברת אליה. כלומר, היצירה כבר קיימת, ואני רק מתחברת אליה, ברגע סודי שאחר כך גם כל העולם יידע עליו. ברגע הסודי הזה נכרתת ברית שבה אני חייבת להתמסר לתהליך של גילוי היצירה בחומר ולהמחשתה. יצירה היא תהליך של חשיפת הקיים, ולא של המצאה של משהו. נקודת המוצא היא בתהליך של מפגש וגילוי. אצלי זה תהליך שאורך בדרך כלל כתשעה חודשים, כמו היריון. המפגש שלי עם הקיים מגלה את עצמו לאט-לאט. התהליך מפתיע אבל גם נאמן להיסטוריה של ההתפתחות שלו. בכל חזרה נוצר דבר חדש שהוא גם עוד רובד בתהליך ההתפתחותי של ההתקרבות ליצירה. היצירה כבר קיימת, אני רק מתקרבת אליה ככל שאני מתקדמת בתהליך (ריאיון בורר, 22.5.2011).

בורר רואה ביצירה סוד קיים הנגלה ליוצר בהדרגה במהלך האימון. עבורה היצירה אינה המצאה של היוצר ואינה פרי השראתו או הידיעות שהגיע איתן לסטודיו, אלא היא נוכחת בחלל סביבו, ותהליך החזרות הוא תהליך של היענות והתמסרות למה שנכח ממילא. בדומה לורטהיים, שמדברת על האימון בסטודיו כ"פינוי מקום" למה שבאמת קיים לעלות, כך בורר מתייחסת ל"סוד" שיתגלה רק עם קשב נכון. החזרה בסטודיו היא נוכחות במחיצתו של הסוד הזה, והיא שתאפשר התקרבות אליו וחיבור בינו לבין גוף הפרפורמר, שיממש אותו בתנועה.

בשונה מאחדות האימון וההתעוררות (סאטורי) בתורת הזן, בורר מדגישה את השונות בין האימון בסטודיו למופע בפני הקהל. אמנם, כמו שכנר, גם בורר ממקמת את החזרה כחלק מתהליך שגם המופע הוא חלק ממנו, אך היא מדגישה את ההבדל בין חזרה למופע על הבמה:

אמנות, Art מילולית, היא דבר מלאכותי. במופע על הבמה נוספים עוד הרבה פרמטרים. אנחנו כפרפורמרים מקבלים מתנה שזו תשומת הלב, האנרגיה וכוונת הקהל לקבל מאיתנו, וזה מוליד פתחים חדשים שאי-אפשר היה לחוות אותם לולא התנאים של הטקס העוצמתי הזה. על הבמה אני נדרשת להפוך להיות צינור של אינפורמציה. איני רק מממשת את היצירה בתנועה אלא תפקידי להעביר את ידיעותיי גם לקהל. כך שבשונה מאיכות הקשב לקיים, הנדרשת בעת החזרה בסטודיו, בעת המופע עליי פחות להאזין ויותר לדעת, ולמסור את ידיעותיי גם לצופים. זה סוג של אינטראקציה שכדי לקיים אותה עליי ליטול את האינפורמציה שנזרקה עליי מהקהל, לעבד אותה בזמן אמת, ולהחזיר אותה לקהל. סיטואציה של פרפורמנס היא סוג של פירמידה שהחוד שלה נמצא בנקודת המפגש בין הפרפורמר לקהל, ובתוך המרחב הזה יש התחוללות שמעצימה את עצמה מעצם הסיטואציה [...] אני חושבת שבמהלך מופע גופו של הפרפורמר הופך "צינור של אינפורמציה" ויש לו תפקיד מרכזי בהעברת אנרגיה לקהל [...] (ריאיון בורר).

יש כאן הצבעה על הבדל בין האימון בזן לאימון במחול. מופע המחול הוא אמנם רק עוד חוליה בשרשרת התרגול, אך הוא ייחודי בחילופי האנרגיה שמתרחשים בו בין הפרפורמרים לבין הקהל. במובן זה, האימון במחול מבטא הגשמה לזמן האימון, אך המופע מממש הגשמה מסוג אחר, הגשמה של דיאלוג בין קהל למבצעים, שמהותו אחרת. למרות השוני, טענת המחקר על הדומות בין דוקטרינת הזן למחול העכשווי מתמקדת בתכלית האימון, שהיא ערות ומודעות לגוף – באימון זן כמו במחול העכשווי. מורת הזן Charlotte J. Beck אומרת:

Practice is simply maintaining awareness – of our activities and also of the thoughts that separate us from our activities... awareness is our true self. It is what we are. [...] When we become open awareness, our ability to do necessary thinking gets sharper, and our whole sensory input becomes brighter, clearer. (Beck, *Nothing Special*, 87).

טענתי במחקר הייתה שהאימון, בזן כמו במחול עכשווי, מלמד מודעות. מודעות זו נלמדת בתרגול בסטודיו ובאולם המדיטציה, והיא הכרחית גם להופעה על הבמה, כשם שהיא הכרחית גם להתנהלות בעולם שמחוץ לאולם האימון במדיטציה. הסוציולוג אירווינג גופמן בספרו *הצגת האני בחיי היומיום* (1989) מתייחס לשני סוגים של פעילות אנושית. האחד הוא מה שהוא מכנה פעילות חזיתית, שהיא פעילותו של אדם במעמד אחרים, והשני הוא ה"איזור העורפי" או הפעילות של "מאחורי הקלעים" (גופמן 100), שהוא האזור של ההתנהגות האנושית הפרטית, כזו שבמקורה לא נועדה להיראות לעיניהם של אחרים. גופמן מנתח התנהגות אנושית במקומות עבודה במונחים דרמטורגיים ואומר:

במקום זה של "מאחורי הקלעים" נשמרים אביזרי בימה בערבוביה, בניגוד גמור להופעתם המסודרת, הערוכה לתכלית על ה"במה", שעליה מבוצע הביצוע לפני קהל. אלה כוללים בגדים ומשקאות מסוגים שונים, המוסתרים מעיני הקהל... בין חפצים אלה תוכל למצוא את הטלפון, שבו מתכוונים להשתמש בפרטיות. כאן [מאחורי הקלעים] יכול המבצע לנוח: ביכולתו להשיר מעליו את "חזיתו", לשכוח לזמן מה את השורות שעליו לדקלם, וכאילו להיחלץ מתוך אופיו [...] (גופמן 101).

ברוח גופמן, אפשר להתייחס לאימון זן כשהות באזור ש"מאחורי הקלעים" ולפעולה בעולם שמחוץ לאולם המדיטציה - כהתנהלות על הבמה, שהיא גלויה לעין כל, ונשפטת על-פי נורמות תרבותיות וחברתיות. הפעולה בעולם, כמו מופע המחול כשהוא מבוצע על הבמה, מחייבות מודעות וערות למצב הגוף-רוח, ואלה נרכשו באימון.

ג. מהו אימון נכון?

אימון זן נסמך על עיקרי האימון הבודהיסטי כפי שהם מנוסחים באמת הנאצלת הרביעית של הבודהה. בסעיף זה אטען שיש דמיון בין אופי האימון הנדרש בזן, לאימון במחול עכשווי. האימון הבודהיסטי עיקרו ביישום "דרך האמצע". דרך זו נמנעת משני קצוות: מקצה החיפוש אחר אושר באמצעות תענוגות החושים ומקצה החיפוש אחר אושר דרך עינוי עצמי בצורות שונות של סיגוף (שולמן 21). דרך חווייתו

האישית באימון גילה הבודה ששני הקצוות הללו חסרי תועלת, ובאמת הרביעית ניסה את הדרך לחיות נכון, ביניהם:

וזוהי האמת הנאצלה של הדרך המובילה להפסקת הסבל: אין היא אלא הדרך הנאצלה בעלת שמונת הנתיבים כלומר: השקפה נכונה, נחישות נכונה, דיבור נכון, עשייה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, מודעות נכונה וריכוז נכון (אצל אידו-טל 54).

דרך שמונת הנתיבים המפורטת באמת הרביעית היא קריאה לשינוי אורח חיים, באמצעות משמעת עצמית של הגוף, השפה והתודעה. אורח חיים כזה מוביל להתפתחות ולהתעוררות. לדרך שלושה עיקרים: "סילה" (*Sila*) – התנהגות מוסרית, "פאניה" (*Pania*) – חוכמה ו"סמאדהי" (*Samadhi*) – משמעת מנטלית³². ההנחיה הבודהיסטית לפעול "נכון" מחייבת מידתיות ומציאת דרך אמצע שאינה מושתתת על אידאליים אלא על חיבור קונקרטי למציאות.

בדרשה בה שטח הבודה את ארבע האמיתות הנאצלות כעיקרי תורתו, הופיעה האמת הרביעית פעמיים: פעם לפני שפירט את ארבע האמיתות ופעם אחרי תיאור המקור לסבל, שם היא מוצעת כתרופה למצוקה הקיומית. מכאן שהאמת הרביעית, עוד לפני שהיא דרך לפתרון הסבל (המפורט בשלוש האמיתות הנאצלות האחרות), היא המלצה לאורח חיים. בודהה קורא לסוג של היות בעולם, המכונה "נכון". ש. סוזוקי מבחיר ב- *Zen Mind Beginner's Mind* (1970):

הדבר החשוב ביותר בתרגול *zazen* הוא לשמור את עמוד השדרה ישר. אוזניך וכתפייך צריכות להיות באותו קו [...] משוך את העורף לכיוון התקרה (או השמים), ואת הסנטר משוך פנימה [...] דחוף את

³² ב"סילה" כלולים **דיבור נכון**, שפירושו הימנעות מדיבור טפל וממילים ריקות, מהשמצה, משפה גסה או מרכילות, **עשייה נכונה**, שפירושה התנהגות מוסרית, **ואורח חיים נכון**, שפירושו בחירת פעילות או מקצוע שיקלו את הסבל על היצורים החיים. ב"פאניה" כלולות **מחשבה נכונה**, שפירושה מחשבות של אי-היאחזות, אי-אנוכיות, אהבה ואי-אלימות, **והשקפה נכונה**, שפירושה הבנת הדברים כהוייתם וראיית טבעם האמיתי. ב"סמאדהי" כלולים **מאמץ נכון**, שפירושו הימנעות ממצבי תודעה רעים וזדוניים וגרימת מצבי תודעה טובים ומועילים, וכן **קשב נכון ותשומת לב נכונה**, שפירושה להיות ער, מודע וקשוב לפעילויות הגוף, לתחושות או לרגשות ולפעולות התודעה, לרעיונות ולמחשבות. הרכיב והאחרון הוא **ריכוז נכון**, מהלך מדיטטיבי שמטרתו להגיע להשתוות הנפש ולמודעות מלאה. מצב של משמעת מנטלית מושג, כשהתודעה צלולה, ותנועתה אינה חסומה על ידי מחשבות שוא, והיא אינה נאחזת בתשוקה לעצמים חיצוניים. משמעת מנטלית כזו מתורגלת במדיטציה.

הסרעפת למטה לכיוון הבטן התחתונה. זה יעזור לך לשמר איזון פיזי ומנטלי. בתחילה ייתכן שתיתקל בקושי לנשום בתנוחה הזו, אך כשתרגל היא תאפשר לך נשימה טבעית ועמוקה [...] להיכנס לתנוחה הזו זו המטרה של האימון [...] כשאתה נכנס לתנוחה הזו אתה בעמדה הנכונה של המוח [...] כשאינך מבקש להשיג משהו אז גופך ותודעתך נמצאים כאן [...] הדבר החשוב ביותר הוא הגוף הפיזי שלך. אם אתה צונח למטה עם הגוף, אתה מאבד את עצמך, התודעה שלך תתחיל לטהות על מקומות אחרים ולא תהיה יותר בתוך גופך. זו אינה הדרך, עליך להיות נוכח כאן ועכשיו, זהו המפתח [...] בדרך כלל, בלי להיות מודעים לכך, אנחנו מנסים לשנות משהו אחר מאשר אנחנו עצמנו, אנחנו מנסים לסדר דברים שמחוצה לנו, אבל זה בלתי אפשרי לסדר דברים אחרים אם אתה עצמך לא "מסודר", כשתעשה דברים בזמן הנכון בדרך הנכונה, כל השאר גם יהיה מסודר (S. Susuki 26–27).

לפי סוזוקי, ודוגן לפניו, התנוחה הפיזית היא המפתח לערות המנטלית המבוקשת באימון. ככל שתוקדש יותר תשומת לב לאופן שבו מוחזק הגוף, כך יהיה האימון נכון יותר. הישיבה אינה מכוונת להשיג דבר-מה, ואין כוונתה לחשוף יכולות של גוף משוכלל במיוחד, או להציג תנוחה יפה צורנית, אלא היא מבקשת את "דרך האמצע" שבין מתח לשחרור ובין דריכות יתר לרופסות. בחנתי בראיונות עם יוצרות מחול עכשווי מהו אימון נכון עבורן; תמר בורר מדגישה את ה"פונון" נכון שהאימון במחול מאפשר:

מה שאת מגדירה כאימון, אני קוראת לזה כונון. כמו בפסנתר, לכונון צליל זה שונה מלכוון: זה להיענות לשדה הטונים של הצליל. מתוך מרחב המחיה שהצליל יוצר, אתה מבין היכן הגרעין שלו. זה סוג של הרשאה שמבוססת על הקשבה. מוזיקאים שעוסקים בתדרים, שזו המוזיקה שאיתה אני עובדת, רואים את המהות של הצליל נוכחת קודם כול ב-over tone שלו, שמתוכו נוצר התו ולא להפך. באופן כזה אני עובדת בריקוד. הריקוד מתחיל במח העצם, במקום שבו נוצר הדנ"א, בחלל שבתוך העצמות. הכונון מתחיל בנשימה אל אותו חלל ובהנכחה של המלאות של אותו חלל. יש מקום שיש בו חלל גדול יותר, שיש בו אינפורמציה גדולה יותר. התדרים ממקמים במסלולים אנרגטיים במערכת העצבים, והם התשתית לכל הגוף החומרי שנוצר סביבם. יש ביטוי בבוטו: "הסוד עושה את הפרח", ופירושו שהנוכחות של הפרח מתאפשרת בזכות תמצית הסוד שחבויה בו. כך אני מבינה את ההווה

הרוקדת שלנו. יש חשיבות גדולה מאוד למה שנמצא מאחור, בלי שאנחנו מבקשים לכבוש אותו או לשלוט בו, אלא רק מאפשרים לו להתקיים. זו סוג של הרשאה להנכיח הוויה (ריאיון בורר).

גם ורטהיים מדגישה בריאיון עמה את הכרחיות הפונון. ורטהיים סבורה שבעת האימון הרקדן אינו רק מחזק את מערכת השלד והשרירים אלא גם "מכוונן" אותם נכון, כך שיאפשרו אחדות של כל הרכיבים בתוכו. גם ורטהיים, כמו בורר, מדברת על קשב לקיים, ומבהירה שמשלב מסוים היא אינה היוצרת, אלא רק נענית למה שהיצירה עצמה מבקשת. במקום כזה, היא סבורה שיש להניח לאגו, ולאפשר למהלכים האורגניים של היצירה להתנהל מאליהם (ריאיון ורטהיים).

המחול, עבור תמר בורר חושף סוד, נענה למסתורין הגלום בקיום, ומאפשר לו לעבור דרך הגוף. לדבריה, כשמאפשרים לסוד להתקיים, נוצר איזון בין ההיגיון המארגן והמבנה לבין החופש שבתוכו טמון הסוד. עבורה זהו איזון חומרים מתמיד שמבחינת התדר שלו קרוב באנטומיה הפיזית שלנו למערכת העצבים. כדבריה:

לרקדן מתרחש נס, כי באמצעות התנועה הוא יכול להגשים בגוף הספציפי הקטן והמוגבל עוצמות ואינפורמציה, שלא אמורה להיות נשלטת על ידי השכל. קזואו אונו³³ אמר, שרקדן בוטו צריך איכויות של "שלושת ה-h": hungry, honest ו-humble. "hungry" פירושו רעב בלתי נלאה וצמא אינסופי שיש לנו כבני אדם להתפתח ולהישאר סקרנים כלפי הכול: כלפי עלי הכותרת של הפרח, או כלפי תנועת הזרוע או ביחס לנשימה. "honest" פירושו להישאר חשופים, כדי להעביר דרכנו דברים שנבצרים מבינתנו, ולהישאר כנים גם ביחס למוגבלות שלנו. "humble" פירושו הכרת תודה על החלקיות, שבה מתקיימת גם הסליחה על מה שאנחנו טועים, ולא יודעים, וגם החמלה, להכיל את עצמנו למרות הטעויות. אלה הקווים שמנחים את הבוטו שלי. זה לימוד אינסופי והדרך מאוד ארוכה. כל עוד אנחנו יכולים להמשיך לצעוד, אז בכל צעד אני אומרת תודה וסליחה [...] (ריאיון בורר).

³³ בורר הייתה תלמידתו של אומן הבוטו קזואו אונו. התפיסה והפרקטיקה של מחול הבוטו מלוות את עבודתה כיוצרת מחול עכשווי.

גם אימון נכון בזן הוא כזה הנענה לאי-הידיעה, לסוד שבקיום, ואינו מבקש לדעת, אלא מאפשר למה שמתהווה לעבור דרכו, גם בלי להתאמץ להגדירו. בדומה למצב ההתעוררות בזן, גם רקדן יכול לחוות הגשמה כזו רק נענה למה שמתחולל בגופו ובמרחבים סביבו. חוקרת המחול סונדרה פרלי (Sondra Fralieg) כותבת:

כשרוקדים, אפשר להיות במצב תודעה הממוקד בהווה, וזהו בדיוק מצב התודעה של זן. כשאנו רוקדים אנחנו הופכים יותר מעצמנו. עורנו נמס יחד עם האגו, ואיננו נפרדים מכל הטבע אלא מאבדים את עצמנו בתוך הזרם (Fralieg 181).

אמנם האימון במחול הכרחי. הכרחי לפתח את מערכות השלד והשרירים ולשכלל את מיומנויות הגוף, אך לרגעים מסוימים בתרגול ובוודאי במופע על הבמה, נתבע הרקדן להניח לטכניקה ולהיענות למה שעובר בגוף, ולהיענות לתנועה המתרחשת בו מאליה, ולשינוי המתחולל בה בכל רגע. כאן, לטענתי, הדומות בין אמן מחול למתאמן בזן.

ד. עשייה באי-עשייה

אי-עשייה היא איכות הנתבעת באימון זן. כאן אבהיר מאפייניה של איכות תודעתית זו, ואטען שהיא נוכחת גם בעת אימון נכון במחול.

כאמור במבוא, תורת הזן נולדה מהמיזוג של זרם ה"מהיאנה" בבודהיזם ותורת ה"דאו" (*dao*) הסינית. המילה דאו מציינת דרך, והכוונה היא לדרך מחשבה או דרך חיים. יש המזהים את מושג ה"דאו" עם מושג האלוהות, אך בשונה מהאלוהים המונותאיסטי, הבורא את העולם במעשה, בפעולה ולפי תכנית, הדאו יוצר ב-*wu-wei*, שפירושו אי-עשייה. אי-עשייה היא מצב תודעתי שבו הפועל מתאחד עם החוויה. חווייתנו השכיחה של פעולה היא דואלית: יש תחושה של "אני" שמבצע פעולה, וזאת על מנת להשיג תוצאה מסוימת, מוגבלת. בפעולה באי-עשייה אין הפרדה בין סוכן הפעולה לבין הפעולה. פעולה כזו מתרחשת בלי חשיבה על ה"אני" שמבצע אותה, ולמעשה ה"אני" מתפוגג אז זמנית (Loy 72), ומפנה מקום לפעולה כפשוטה.

אלא שבעת אימון זן או אימון מסוג אחר אי-אפשר להשתדל להיות אחד עם החוויה כי השתדלות כזו כבר מפרידה בין החווה לבין החוויה. כדי לפעול באי-עשייה נדרשת רק מודעות לרגע הנוכחי. אימון מאפשר הבנה של טבעה של התודעה, ושל הקושי שלה בשהות בהווה לא-דואלית של אי-עשייה. המתרגל מדיטציה הופך מודע לכך שמחשבה, פנטזיה, עמדות ושיפוט מפרידות אותו מהדבר שאותו הוא עושה (Beck 87). באמצעות מודעות הנרכשת באימון, אפשר להפחית את ההפרדה בין התודעה לבין המציאות ובין ה"אני" למה שהמכונה "אני" חווה. כשבטלה ההפרדה בין הפועל לפעולה, הפעולה עשויה להתבצע בפשטות, בספונטניות ובלא מאמץ.

בפרק 48 ב-ספר *הדאו* (דאור ואריאל 2007) כתוב:

העוסק בלימודים מוסיף מדי יום,

העוסק בדרך גורע מדי יום;

גורע וגורע –

על מנת להגיע לאין-עשייה;

ובאין-עשייה אין דבר שאינו נעשה.

בעולם זוכים תמיד באין-מעשה,

ואילו בעלי המעשה, אין בהם די לזכות בעולם (80).

בשונה מלימוד אחר שצובר ידיעות ומיומנויות, במהלך אימון בדרך הבודהיסטית התלמיד גורע ולא מוסיף, שומט ולא צובר, מוותר במקום לאסוף, ומרפה במקום להתאמץ.

לטענתי, איכות של "אי-עשייה" שהכרחית באימון זן, נוכחת גם באימון נכון במחול.

בספר *זן באומנות הקשת* (הריגל 1990) מתאר המחבר דיאלוג בין מורה סיף לתלמידו:

מורה אמר לתלמידו: הירייה בקשת לא נועדה לחיזוק השרירים. אסור לך להשתמש לדריכה בכל כוחך הגופני. עליך ללמוד להניח את העבודה לשתי ידיך בלבד [...] בעוד שרירי הזרועות והכתף

רפויים, וכאילו מתבוננים מבלי להשתתף. הירייה היא נכונה רק כאשר היא מפתיעה גם את היורה [...]. התלמיד צריך לא לחשוב על הדבר שעליו לעשותו ולא לשקול בדעתו איך לבצעו, פשוט לבצעו. [...]. האמנות האמיתית חסרת תכלית היא, נטולת כוונות. ככל שתתעקש יותר ללמוד את הירייה כדי לפגוע יפה במטרה, כן תצליח פחות בפגיעה וכן תתרחק מהירייה הנכונה. המכשול הוא הרצון שלך הרצוני מדי. סבור אתה, כי מה שלא עשית, אינו מתרחש (הריגל 33).

הירייה הנכונה תבצע, לפי המורה, כשהתלמיד לא יתכוון אליה. השתדלותו של התלמיד עשויה דווקא לעכב את התקדמותו. מאמץ מוגזם להצליח יוביל דווקא לכישלון ולהחטאת המטרה. כך גם במדיטציה ובאימון אחר.

כשהתלמיד שואל את מורו כיצד יידע מתי הרגע המתאים לירות, המורה משיב:

"עליך ללמוד את ההמתנה הנכונה".

"וכיצד לומדים אותה?"

"על ידי כך שאתה משתחרר מעצמך, משליך בנחישות מאחורי גורך את עצמך ואת כל אשר לך, עד שתיוותר ממך רק הדריכות ללא כוונות" (34).

"אי-עשייה" שונה מהותית מחוסר מעש. הלוך הרוח של "אי-עשייה" הוא פשוט ובלתי מתכוון לדבר: כשם שאנחנו הולכים, ואיננו חושבים מדי צעד על האופן בו נרים את הרגל ונניח אותה בצד השני, וכשם שאיננו מתאמצים לפתוח את הפה כדי להכניס מזון בזמן הארוחה. הלוך-רוח של "אי-עשייה" מאפשר למציאות להתהוות ואינו מתערב במהלך הטבעי של הדברים. זו עשייה שאינה ניזונה מהשכל החושב או מהאגו המשתוקק, אלא עיקרה היענות, מתוך תואם מלא עם המציאות. אי-עשייה אין לה כלום עם פסיביות ובטלה, אלא היא תובעת משמעת והתמדה באימון. לפי אלן ווטס, פירוש הביטוי *wu-wei* הוא לפעול בתיאום ולא בקונפליקט עם ה-לאו, עם הדרך הטבעית של הדברים. בחיים המוחשיים הכוונה לשהות במציאות כמות שהיא (Watts, *Psychotherapy East, West*, 88). שהות כזו מאפשרת חופש; לפי ווטס, גם אם הרגע הנוכחי הוא הכובל ביותר, אם נסתפק בלהיות בו, הוא יהפוך כובל פחות. תחת

זאת אנחנו מורגלים בטיפוח מחשבות פרודוקטיביות או ביקורתיות על הרגע, ואז אנחנו מאבדים קשר ממשי איתו, או משוכנעים שהמצב הוא עדיין נוכח, אף שההווה השתנה זה מכבר. אחד המושגים בתורת ה"דאו" הוא המושג כך מעצמו, שפירושו: מקורם של כל הדברים לפני היותם לצורה ולשם. אחד הדימויים המשרתים את חכמי הדאו כדי לבאר את מושג ה כך מעצמו הוא דימוי בול העץ, כפי שנכתב בפרק 37 ב"ספר הדאו":

...בול העץ של חסר השם

איננו אלא אין-רציה;

ובלא רציה, באמצעות הדומם,

יבוא העולם על תיקונו (65).

בול העץ הבלתי-מעובד הוא דימוי למצב התודעתי המבוקש על פי תורת הדאו. זוהי תשתית של תודעה, שנתרת גולמית ופנויה להתעצב. הצורות שנולדות בה נחוות וחולפות בלי להישאר, כמו רישום בחול או במים. במצב כזה התודעה יכולה לקבל כל צורה, אך אינה מתקבעת על שום צורה. התנהלות באי-עשייה מחייבת את ה"אני" לפעול כך-מעצמו, כלומר לוותר על המידע שאסף על אודות עצמו, ולהתמסר להתנסויותיו המתחדשות מדי רגע.

אומנם נוכחות בתוך מסלול חיינו, תארינו ותפקידינו היא הכרחית; קיומו של ה"עצמי", שמתרגלי זן מתבקשים לשכוח במהלך האימון, הכרחי בסיטואציות מסוימות. אלא שהמתרגל הזן-בודיהיסטי, נתבע לגמישות, ולויתור על הגדרת ה"עצמי". לטענתי, גם הרקדן במחול עכשווי נתבע לפעול כך-מעצמו, ולהתמסר לנוכחות גופנית הפנויה ממידע שאסף על עצמו בתודעה האנליטית. תמר בורר אומרת:

למרות שאני משתדלת לא לפאר את השכל ואת האגו, לפעמים הם כן צריכים בייביסיטר כדי לא להפריע. השכל והאגו הם בכל זאת חלקים מאוד משמעותיים, גם באופן שאנחנו יכולים להיות חופשיים מהם. להיות חופשיים מהאגו זה גם לקבל לפעמים את קיומו, לאפשר את קיומו, וכך למנוע ממנו לתפוס מקום גדול יותר ממה שיש לו. [...] ה"עצמי" הוא פנטסטי ומדהים ברב-גוניות שלו.

לוותר על ה"עצמי" זה רק לוותר על הדעה המקובעת שיש לנו על אודותיו. על הבמה הרקדן הורג את ה"עצמי", כדי להתחיות מחדש אל "עצמי" דינמי, שמתחולל עכשיו (ריאיון בורר).

דייוויד לוי (David Loy), ב *Non Duality* (1988), מתייחס לפעולה של אי-עשייה כפעולה באי-שניות (non-dual action) ואומר שפעולה כזו היא ספונטנית, משום שהיא חופשיה מכוונה מודעת, וגם חופשיה מה"אני" וריקה ממנו, כך שהפועל הופך מזוהה עם הפעולה: "A nondual action requires that there be no differentiation between agent and act; in other words, no awareness of an agent as distinct from its actions" (Loy 96).

לוי סבור שפעולה ב-*wu-wei* היא פעולה שאינה מבוצעת בכוח אלא בהיענות וויתור, וכדוגמה הוא מצטט את המורה הדאואיסטי ג'ואנג דזה, שמתאר אדם שנפל ממרכבתו ולא נחבל משום שלא התנגד לנפילה. ויתור והיענות נתפסים לעתים כחולשה, אך בתפיסה הדאואיסטית רכות כזו היא כמו הרכות של מים, שהם הדבר הנענה ביותר, ורק משום כך יכולים לגבור גם על הנוקשה מהם. תמר בורר מתייחסת למצב של "עשייה באי-עשייה", ועבורה פירושו:

להיות בפעולה עם מה שנמצא בדיוק מתחת לאפך; כל מה שנמצא ברגע זה מזמין אותך, מבקש ממך, מציע לך [...] ההיענות למרחב שביני לבין המתבקש היא האימון. שם נמזג האיך אל תוך המתבקש. יש סביבנו משיכת אטומים וזה שייך לאותו סוד, לאותם דברים סמויים שלא חייבים להדגיש. כשה"איך" שלנו מכוונן טוב, הוא גם מזמין אטומים מדויקים לנו. הכוונה היא לשרת את מה שקיים בלי לחפש את התוצאה, רק לשרת (ריאיון בורר).

ש. סוזוקי, בספרו *Branching Streams Flow in the Darkness* (1999), מבהיר כי כדי שהאימון יהיה אימון נכון המתרגל צריך לדבוק בו בלי לצפות להישגים ובלי למדוד את הרווח והתועלת שצומחים ממנו בכל שלב של התהליך (S. Suzuki 165). בדומה, כפי שנאמר בפרק העוסק בשכחת ה"עצמי", מחול הוא צורת פעילות שאין בה מטרה מוגדרת, ורקדן שנבלע אל תרגול מחול לא עושה זאת כדי להפיק תועלת. באימון נכון במחול עכשווי, ההתמסרות לתרגול תנבע לא מהצורך להשיג גוף יפה יותר או צורות

מרשימות יותר, אלא יהיה זה אימון מרגע לרגע, שמממש את יכולותיו של הגוף ומסייע לחיבור בין האיכויות הפיזיות והמנטליות של המתרגל.

אי-עשייה, היא, אם כן, שהות בפעולה בלי להגדירה, ובלי להחליט על תוצאותיה. איכות כזו מאפשרת חוויה ישירה של המציאות. ש. סוזוקי ב *Not Always So* (2003) כותב:

Direct experience will come when you are completely one with your activity; when you have no idea of self. This could be when you are sitting [in meditation], but it could also be whenever your way seeking mind is strong enough to forget your selfish desires... when your practice is good enough, whatever you see, whatever you do, is the direct experience of reality (S. Suzuki 100).

חוויה ישירה כזו של המציאות כפשוטה נרכשת באימון, ומחייבת משמעת. המונח לתיאור משמעת מנטלית כזו הוא *סמאדהי*. בכתבי זן, המושג *סמאדהי* מתייחס הן למצב עליון של מודעות, והן לאמצעים להגיע למצב כזה.

בספר *Samadhi* (1986) מצוטט מורה הזן שיבאימה זנקאי (Shibayama Zenkei), שמגדיר מושג זה כנקודה שבה התודעה מרוכזת ושקטה. "סמאדהי" הוא מצב של ריכוז טהור, אך ככל שהמצב הזה מעמיק, בטלה האבחנה בין טהור ללא-טהור, וה"סמאדהי" הופך להיות מצב שהתודעה חווה לא רק בעת שהיא "טהורה" ממחשבה (Sayama 51), אלא במהלך כל חוויה של עולם התופעות הפיזיות, הרגשיות והמנטליות. חוקר הזן סאיאמה מתאר זאת:

Reasoning cannot answer the existential needs of human being [...] The vital energy must be cultivated until human being vibrates at a higher level and experiences the oneness of the universe [...] Samadhi can be conceptualized as the free flow of vital energy, both within the body and between the body and the universe (Sayama 79–80).

כשהתודעה במצב של "סמאדהי" אין בה הפרדה בין סיבה לתוצאה, בין אמצעים למטרה, או בין "אני" לאירועים שה"אני" הוא חלק מהם. זו המשמעות של פעולה באי-שניות *non-dual action*. עשייה באי-עשייה, היא התנסות ישירה של ההתרחשות, בלי לחפש מי או מה מחוללים אותה. התודעה הבהירה, המכונה "סמאדהי", שקולה לתודעת הריקות שתוארה בפרקים הקודמים. "ריקות" אין פירושה העדר, אלא היענות להשתנות אינסופית. התודעה, במהלך אימון במדיטציה, נותרת פנויה לכל המופעים לעבור בה, ולהתפוגג כדי להתחלף באחרים. מצב של "סמאדהי" הוא מצב שמקבל וחווה את חוק הארעיות, ואינו נאחז בדברים אלא מאפשר לזרימת האירועים להתרחש. טבע הבודהה, שאליו נחשפים באימון, אינו איזו תמצית רוחנית פנימית וגם לא פוטנציאל פנימי להארה, אלא הארעיות בעצמה (Magid 104). לפי ש. סוזוקי, כדי שהאימון יהיה נכון יש לוותר על התשוקה לתמורה שתצמח כתוצאה ממנו, ולהסתפק בחוויית התמורה כפי שהיא מתרחשת מדי רגע. כך, לטענתי, מתרחשת היענות ל"פנים המקוריים" שנידונו בפרק השלישי, ומתאפשרת היחלצות, גם אם רגעית, ממסלול חיינו, וחוויה של נוכחות, שאינה תלויה בביוגרפיה, בחלל או בזמן. במקום לחוות שם, מקצוע או הגדרות אחרות, המתרגל בזן או במחול נתבע לשכון במקום שהוא המצע לכל אלה.

סיום

הזן עיקרו בתרגול ולא בעיקרים פילוסופיים. לפי מורי זן, אימון זן אינו מבוצע רק במדיטציה אלא עשוי להתרחש גם בפעילות אחרת, המאפשרת התנסות מוחשית ובלתי אמצעית. כאן שימש מחול עכשווי מודל לפעילות כזו. הפרק בחן כמה מעיקריו של אימון נכון בזן, והראה היבטים אנלוגיים ביניהם לבין עיקרי תרגול במחול עכשווי. דגש הושם על האחדות שעורך דוגן בין אימון להגשמה. האימון בזן אינו אמצעי להשגת התעוררות בסוף הדרך, אלא הוא ההתעוררות בעצמה. כאן בחנתי באיזה אופן אימון במחול עכשווי מאפשר התעוררות דומה לזו הנחווית באמצעות אימון מתמיד בזן. אימון נכון בזן הוא כזה שמבוצע באי-עשייה, כלומר, נקי ממחשבות, ושיפוט ותפיסה של ה"אני" המבצע אותו. כאן טענתי שהרקדן המבצע נדרש גם הוא לפעילות בתואם מלא עם חווייתו. האינטלקט השיפוטי עשוי רק להפריע לתרגול, אצל המתרגל זן כמו אצל הרקדן.

ההתעוררות האפשרית באימון זן אינה מצב נפרד מהחיים היומיומיים, ועל פי רוב אינה שופעת רגשות חיוביים ותחושת שחרור מכל מה שמסב אי-נחת. ההתעוררות היא רק ערות לכל המתרחש. ערות כזו ומודעות למציאות מאפשרת לחוות את ההווה. חוויית ההווה כמות שהוא מאפשרת חופש.

חוקר הזן רג'ינלד הוראס בליית' (Reginald Horace Blyth) כותב בספרו *Zen and Zen*

:(1962) *Classics*

Zen means doing anything perfectly, making mistakes perfectly, being defeated perfectly, hesitating perfectly, having stomach-ache perfectly, doing anything, perfectly or imperfectly – perfectly. Perfectly is in the activity – not in the will. Perfectly means that the activity is harmonious in all its part, and fully achieves its proposed end. Perfectly means that at each moment of the activity our ego works together with the egoism of the nature within and without us. Our pain is not only our own pain, it is the pain of the universe. The joy of the universe is also our joy. Our failure or misjudgment is that of nature, which never hopes or despairs (Blyth 7).

לפי בליית', שלמות מושגת מאחדות של ה"עצמי" עם ההתנסות ועם מה שקיים בכל רגע. בפרק זה טענתי שאימון זן וגם אימון במחול מאפשרים חווייה ישירה של ה"עצמי" מבלי ליצור פער בין ה"עצמי" הקיים לבין "עצמי" אידיאלי כלשהו.

סיכום

במחקר זה נבחן מימושם של עיקרי זן ביצירות מחול עכשווי ובתהליכי אימון בסוגה זו באמנות. באמצעות מספר אנלוגיות בין עיקרי הזן לבין שפת התנועה והאמצעים הרטוריים של המחול העכשווי הצעתי שיטת מחקר לניתוח מחול. המחקר אפשר כך גם דיון והעמקה ברעיונות הזן, באמצעות יישומם המעשי. אף שהצעתי מתודולוגיה לניתוח מחול, כלי המחקר עשויים לשרת מחקרים דומים גם באמנויות המופע האחרות.

בפרק הראשון בחנתי את האיכות התודעתית של אי-שניות, המקבילה לטענתי לאיכות התודעתית הנדרשת באימון במחול עכשווי. איכות כזו מאחדת דיכוטומיות מושגיות, והולכת אל מעבר למגבלותיו של האינטלקט למציאות שאינה במחשבה. בפרק השני התייחסתי לזיקה בין הגוף לרוח ולאופן שבו הם שלובים זה בזה. בחנתי גם כיצד הגוף הפיזי חכם יותר, לטענתי, מהתודעה החושבת, ובאיזו דרך ראוי לתודעה האנליטית ללמוד את דרכיו של הגוף. לשם דיון באחדות בין הגוף לרוח בחנתי תהליכי אימון במחול עכשווי, ואת העיקרים האסתטיים של יצירת מחול מסוגה זו. בפרק השלישי בחנתי את תפיסת ה"עצמי" כפי שהיא מנוסחת אצל מורי זן, והתמקדתי בשכחת העצמי המתבקשת כחלק מהאימון. מחול עכשווי נותח כאן כפעילות המאפשרת את שכחת העצמי. בפרק הרביעי בחנתי את מושג ה"סבל" הבודהיסטי ואת האופן שבו הוא מתמשש באימון מחול וגם ביצירות המחול שנותחו. בפרק החמישי והאחרון הבאתי כמה עיקרים המאפיינים אימון נכון, כזה המאפשר הגשמה לא בסוף הדרך, אלא תוך כדי ההליכה בה. אימון במחול עכשווי הובא כדוגמה לפעילות כזו.

הפרק הראשון סיפק פרספקטיבה מושגית לדיון במחקר כולו. חשיבת אי-השניות שהוצגה בו נכחה גם ביתר הפרקים; בפרק השני ביקשתי ליצור האחדה בין המושגים "גוף" ו"רוח", ובפרק השלישי – בין "אני" ל"אין-אני" ובין "אני" ל"אחר". בפרק הרביעי בחנתי באיזה אופן כאב ועונג הם חלק משלמות אחת, ובפרק האחרון דנתי בהאחדה האפשרית בין אימון להגשמה. העבודה בחנה כך פנים שונים של התפיסה האחדותית הזן-בודהיסטית.

בספרו *An Analysis of Thinking and Research about Qualitative Methods* (1996) מייחד החוקר ג'יימס פוטר (James Potter) פרק לבחינת אמות המידה המשמשות לתיקוף המחקר האיכותני ולאומות תוצאותיו. במסגרת זו הוא מונה חוקרים הסבורים שאין דרך לנסח סטנדרטים אחידים

לבחינת תוצאותיו של המחקר האיכותני, ולעומתם את אלה הסבורים שקריטריונים כאלה הכרחיים. חוקרים משני צדי המתרס עומדים בפני מלכודת הנובעת מאופיו של המחקר האיכותני: מחקר כזה יוצא מנקודת הנחה שאין אמת "אובייקטיבית" ושכל תופעה נתונה לפרשנות, ועל כן קשה לבחון עובדות כתוצאותיו של מחקר כזה, ולקבוע אותן כאמות מידה מוגדרות (Potter 193).

פוטר מצטט כמה חוקרים שניסחו בכל זאת אמות מידה לתיקוף מחקר איכותני. ביניהם הוא מציין את לינקולן וגובה (Lincoln & Guba), הטוענים שהקריטריון העיקרי לשיפוט איכותו של המחקר הוא אמינותו (trustworthiness). לדידם, המחקר הופך אמין אם הוא נענה לתכונות של מהימנות הנתונים (credibility) (194). כדי לחזק את מהימנותו של המחקר האיכותני מציעים לינקולן וגובה לחוקר שהות אותנטית וארוכת טווח עם התופעה, התבוננות ממושכת ותחקיר המשתף גם חוקרים אחרים. מחקר זה נכתב, כפי שנאמר במהלכו לא פעם³⁴, מאוריינטציה תיאורטית משולבת באוריינטציה מעשית. עיקרי התפיסה הזן-בודדהיסטית נחוו גם כעיקרי תרגול באימון מעשי. באופן דומה, הכתיבה על מחול נולדה לא רק ממושאי המחקר הספציפי, אלא מהתנסות ארוכה בתרגול מחול במסגרת מקצועית; אל קורס הויפאסנה הראשון הגעתי אחרי פציעה בברך שאירעה במהלך אימון אינטנסיבי במחול. בגלל הפציעה הפסקתי לרקוד באורח יומיומי, ומאז פניתי למחקר המחול. הפרק הרביעי במחקר נכתב ראשון; שאלת הפרק, על מקור הסבל, נוסחה אז בעקבות הפציעה באימון מחול והמפגש הסמוך לה עם אימון המדיטציה והתפיסה הבודדהיסטית.

המחקר התמקד בתכליתו של התרגול, בזן-בודדהיזם כמו במחול. במידה מסוימת שימשה כתיבת המחקר שדה תרגול כזה עבורי. העבודה אמנם נכתבה לשם קבלת תואר שלישי, אך הייתה לה תכלית נוספת עבורי: באמצעות הזן והמחול העכשווי ביקשתי לערוך גם מסע התבוננות פרטי בכמה מהרגלי התודעה. בדומה לדיוויד וורן (David Warren), שעבודתו עסקה בגילוי ה"עצמי" שכתבת דוקטורט מאפשרת, גם אני ביקשתי כאן להתבונן בתופעות ובו-בזמן להתבונן בזו הקרויה "אני", ולבחון את אופני התנהלות התודעה לא רק דרך האינטלקט אלא גם באמצעות התבוננות מעשית כנה. בשונה מוורן ומחוקרים דומים מזרם "פסיכולוגיית העצמי", מטרתי לא הייתה גילוי ה"עצמי" אלא, כפי שמתברר בסוף

³⁴ למשל בעמ' 30 (מבוא מתודולוגי) או בעמ' 167 (פרק רביעי).

המחקר, דווקא מציאת הכלים לוותר עליו. כך שבסוף המחקר, במקום סדרת מסקנות, אני נותרת עם בהירות ביחס לשאלות המחקר, אך עם תשובות מעטות.

לינקולן וגובה מציעים דרך לשיפוט תוצאותיו של המחקר האיכותני. אמות המידה הן תהודה (resonance), רטוריקה (rhetoric), סימוכין (empowerment) ואפשרויות היישום (applicability) (Potter 195). התהודה נוגעת למידה שבה אפשר להחיל את תוצאות המחקר גם על מושאי מחקר שלא נבחנו. הרטוריקה נוגעת לצורה, למבנה ולמאפיינים הייצוגיים של המחקר. הסימוכין מתייחסים ליכולתו של המחקר לקדם פעולה גם אצל הקוראים, והיישום מתייחס לאופן שבו תוצאות המחקר יכולות לשרת את הקוראים, בהקשר ובסיטואציה הייחודית להם, השונה מזו של החוקר. אני מקווה שהמחקר עומד באמות מידה אלו, ושעיקרי המחקר נוגעים לא רק לאימון הזן או לאמנות המחול העכשווי, אלא גם לפעילות אנושית אחרת, שמאפייניה דומים לאלה.

פוטר מצטט גם את דנזין (Denzin), המתמקד בתוצר הכתוב של המחקר, בהיותו הנשא היחיד של ממצאי החוקר. לפי דנזין, המחבר צריך לספק תיאור עשיר של ההקשר של ההתנסות המתוארת, החושף את הכוונות ואת המשמעות הגלומה בהתנסות, וחושף את ההתנסות כהליך. ברוח גישתו של ואן מאנן, שתוארה במבוא של עבודה זו, ניסיתי לאפשר, באמצעות המילים, את מבטו החטוף של אורפיאוס בתוככי עולם המסתורין של התופעות המתוארות.

המחקר האיכותני נמנע מציאת מתודה עקיבה בכל מחיר, והוא מאופיין בפתיחות, בהימנעות משיפוט ובהקשבה אמיתית; הוא מחייב לא לעשות אובייקטיביזציה של חומרי המחקר אלא להישאר טרי, ולנבוע ממתן כבוד למושאי המחקר. השאלות במחקר איכותני לא נועדו רק לסמן שדה מחקר אלא גם להעניק פרספקטיבה. היות שלפי התפיסה ההרמנויטית גם הטקסט וגם הפרשן מצויים בתהליך מתמיד של שינוי בזמן מלאכת הפרשנות, במחקר כזה השאלות חשובות מהתשובות, בהנחה שהבנה מלאה אינה בהכרח אפשרית. מחקר זה איפשר להעמיק בכל אחת משאלות המחקר, ולבסוף להניח לה להיות כשאלה. כך באשר לדיכטומיות של התודעה שהוצגו בפרק הראשון: במקום לשאול מה קדם למה – האם ה"אני" ל"אחר" או ה"תנועה" ל"מנוחה", אפשר לוותר על התשובה לשאלה, ולחוות את המושגים כשותפים לאחדות אחת. באופן דומה, במקום מענה לבעיית הגוף והנפש בפרק השני, אפשר לחפש תשובה בהיענות למציאות הפסיכו-פיזית כפי שהיא מתרחשת עתה, ולאחדות הנגזרת מהיות שניהם היבטים בהווה

משותפת. בפרק השלישי - במקום גילוי עצמי (*self-discovery* (Warren 131), שמבקשים וורן ואחרים מזרם פסיכולוגיית ה"עצמי", אפשר לוותר עליו, על ה"עצמי", כשאינן הוא הכרחי. עוד ברוח זו, בפרק הרביעי נבחנה איכות של אי-שניות באשר לדיכוטומיה השגורה בין עונג לכאב. בפרק נטען שרק באמצעות שהות כנה בכאב הוא יכול להתפוגג, כך שהכאב והעונג הם חלק מאחדות אחת. הפרק החמישי, שעסק בעיקריו של אימון נכון יישם את תפיסת של אי-השניות, ברעיון האחדות בין אימון להגשמה, ובין עשייה לאי-עשייה.

מייקוט ומורהאוס מציינים שני סוגים של מידע באופן שבו אנחנו מבינים את העולם – נגלה ונסתר. ההבדל העיקרי בין השניים היא שהמידע המפורש יכול להירשם, להיות נצפה, בעוד המידע המרומז הוא בלתי נראה. אחד המושגים השגורים בפיהם של חוקרים אלה לתיאור עמדתו של החוקר הוא, כאמור, *to indwell*, שפירושו להימצא, לשכון. בהקשר למידע הגלוי והנסתר הם מבהירים:

Tacit knowledge is gained by indwelling. When one lives within a situation one learns to pay attention to the subsidiary, that is, one learns to attend away from the object and toward the meaning of the object (Maykut & Morehouse 31).

כאן הדגישה שיטת המחקר את השכינה (*indwelling*), כלומר את הנגיעה בחוויה בצורתה הגולמית, ואת התנועה הדיאלקטית בין החוויה כפי שהיא נחווית באמת לבין רפלקסיה מושגית הקרובה לחוויה. הלך הרוח של *indwelling* היה הכרחי כאן בשימוש בכלי המחקר; במהות התורה הבודהיסטית קיימת התייחסות לחוויה הגולמית ולמגע הישיר עם המציאות כפי שהיא מתהווה, והרפלקסיה המושגית רק תומכת במגע ישיר זה.

כמו שהובהר בפרק האחרון שעסק במיזוג האימון וההגשמה, גם בכתיבת המחקר, ההגשמה שבסוף הדרך אינה ניתנת לצבירה, וגם אינה נשארת. אף שהעבודה נכתבה לשם תואר אקדמי, מסע ההתבוננות שהיא איפשרה לא תם, והתבוננות שנרכשו אינן נותרות כאמיתות ודאיות, אלא ראויות לבחינה מחודשת, בעיון או באימון.

לפי דוגן, במקום הניסיון האינסופי להימלט מחיינו כפי שהם נחווים עתה, חופש אמיתי יושג רק על ידי אישור של מצבנו כפי שהוא מתהווה ממש ברגע זה. זיכרון ופנטזיה לעצמם אינם מזיקים, אך נזק נגרם כשאננו מצליחים לחיות את המציאות של חיינו כפי שהם הווים עכשיו. ה"עכשיו" הזה אינו בדיוק ה"עכשיו" של הזמן, שהוא הצומת בין העבר לעתיד, אלא הוא מיידיות טהורה של החוויה הנחוות בכל רגע, ואחרי כל "עכשיו" עוקב "עכשיו" אחר. דוגן סבור ששהות באימון מתמיד פירושה להיות ערים לכל ה"עכשווים" כפי שהם (Cook 82). המחקר ביקש לבחון את מושג ה"עכשוויות" של דוגן ושל ממשיכיו, והדרך לבדיקתה הייתה באמצעות מחול עכשווי. עבורי המושג "עכשווי" בסוגה זו במחול אינו מתאר רק מהלך היסטורי של סוג המחול שנולד אחרי המחול הפוסט-מודרני ועל כן מכונה "עכשווי" (contemporary). המחול העכשווי הוא "עכשווי" במהותו, כלומר, מבטא את הרגע, ובכל פעם רגע אחר; ביקשתי להראות שסוג המחול ששימש שדה מחקר בעבודתי נאמן לנוכחות ב"עכשיו" ולהשתנות המתרחשת בגוף-רוח מדי רגע.

התובנה שנתרת בסוף המחקר היא הכרח ההיענות, שהיא אותה אי-עשייה שבוארה בפרק האחרון. זהו "פינוי המקום" שנעה ורטהיים דיברה עליו, או "תמצית הסוד" שתמר בורר מחפשת: לפנות מקום למה שמתהווה מאליו במציאות – לקרות, ולא להפריד את עצמנו מן הדברים. עוד מסקנה העשויה לנבוע מהמחקר היא שהדבר הוודאי היחיד שאפשר לומר על המציאות הוא העובדה שהיא משתנה בלי הרף. כך התודעה האנליטית והמושגים, שהם פְּלִיָּה העיקריים, כך מערכות הגוף בחיבור שלהן עם המנגנונים המנטליים, כך ה"עצמי" או זה הקרוי כך, שמשתנה כל הזמן, וכך התשוקות והסלידות, שהן המקור העיקרי שלנו לסבל. ההשתנות האינסופית מגדירה "עכשיו" אחר בכל פעם, וההבנה של קיומה עשויה להפתיע, ואולי להפחיד, אבל אחר כך לנסוך רגיעה.



וידיאוגרפיה

אולם (2001) / יסמין גודר. ייעוץ אמנותי: איציק ג'ולי, שירה: דיקלה, מוזיקה ועיצוב פסקול: קרני פוסטל, עיצוב במה: ענת שטרנשהאוס, תלבושות: וונדי ווינטר, דליה לידר ויסמין גודר, תאורה: ג'קי שמש.

אני רעה אני (2006) / יסמין גודר. דרמטורגיה: איציק ג'ולי, הלחנה וביצוע מוזיקלי: קייגי היינו, עיצוב במה: אורן שגיב, תלבושות: מעיין גולדמן, תאורה: אבי יונה בואנו (במבי), עיצוב מסיכה: אלונה רודה.

הורה (2008) / אוהד נהרין. מוזיקה: איסאו טומיטה, עיצוב תלבושות: אנה מירקין, תאורה: במבי.

מאנא (2009) / נועה ורטהיים. מנכ"ל ושותף אמנותי: עדי שעל, מוזיקה: רן בנגו, שירה: עמנואל חנון, תאורה: דני פישוף, עיצוב במה ותלבושות: רקפת לוי.

מוזר (2000) / נעה דר. ביצוע: קבוצת מחול נעה דר, שחקן: גל זייד, פס-קול: אודי קומראן, תלבושות: עינת ניר, תפאורה: אלכסנדרה נרדי, טקסט: יוסף אל-דרור.

ממותות (2003) / אוהד נהרין. עיצוב תלבושות: רקפת לוי, עיצוב תאורה: במבי, עיצוב אולם ורדה: גיורא פורטר, שותפים ליצירה: רקדני בת-שבע ושרון אייל.

Under 2 (2005) / יסמין גודר. רקדנים יוצרים: מתן זמיר וניקולה מאשה, עיצוב תפאורה: הייקהואן בנטון, תלבושות: באטה בורמן, מוזיקה: טל חדד, הלחנה לפסנתר: מתן זמיר, עיצוב תאורה: טורסטן שניידר. בכורה בישראל: יולי 2009.

Café Müller (1978)/ Director and choreographer: Pina Bausch, Music: Henry Purcell, Set and Costume Design: Rolf Borzik, Collaboration: Marion Cito, Wuppertal dance company. Premiere: May 1978.

Koerper (2000) /Sasha Waltz, Performed by Sasha Waltz and Guests, Geuthe institute.

Kontaktthof (1978; 2000)/ Director and choreographer: Pina Bausch, Music: Juan Llossas, Charlie Chaplin and others. Set and Costume Design: Rolf Borzik, Hans Por. Collaboration: Marion Cito, Rolf Borzik. Premiere: Dec. 1978. Premier with elderly performers: Feb. 2000.

Ladies and Gentlemen over 65 (2002) /Choreographer: Pina Bausch. Director & Producer: Lilo Mangelsdorff. Cinematographer: Sophie Maintigneux, Editor: Eva Voosen & Lilo Mangelsdorf, 2002.

The Sleeping Beauty (1890)/ Marius Petipa. Music: Pyotr Tchaikovsky. Production by: Y. Grigorovich, performed by Bolshoy Theater, 1989.

שירים:

בוקר-טוב, מילים ולחן: משה לוי ודקלה, מתוך *אהבה מוסיקה*, בוצע ע"י דקלה, 2000.

My Favorite Things, Richard Rodgers and Oscar Hammerstein, *The Sound of Music*, Performed by: Julie Andrews, 1965.

ביבליוגרפיה

- אידו, ט' יובל. *בודדזים: מבוא קצר*. תל-אביב: אוניברסיטת תל-אביב, 2006.
- אנקורי, מיכה. *וזה היער אין לו סוף: מיסטיקה יהודית ופסיכולוגיה אנליטית*. אוניברסיטת תל-אביב: רמות, 1991.
- בובר, מרטין. *בסוד שיח: על האדם ועמידתו נוכח ההווה*. ירושלים: מוסד ביאליק, 1959.
- ביאליק, חיים נחמן. "גילוי וכיסוי בלשון". *דברי ספרות*. כתבי ביאליק: תרל"ג, ריא-רטז.
- בידרמן, שלמה. *ראשית הבודדזים*. תל-אביב: דביר, 1995.
- גולומב, יעקב, עורך. *אנושי אנושי מדי: ספר לחופשיים ברוח, מאת פרידריך ניטשה*. מתרגמים: יעקב גוטשלק ואדם טננבאום. ירושלים: מאגנס, האוניברסיטה העברית, תשס"ח.
- גופמן, אירווינג. *הצגת האני בחיי היומיום*, עברית: שלמה גונן, תל-אביב: רשפים, 1989.
- גלוק, רינה. *להקת המחול בת שבע: 1964–1980*. ירושלים: כרמל, 2006.
- דאור, דן ויואב אריאל, מתרגמים. *ספר הדאו: הלאו דזה*. תל-אביב: חרגול, 2007.
- דנקן, איזדורה. *זכרונותיה של רקדנית*. מתרגמים: י' ויניצקי וי' רביקוב. ישראל: זיו, 1962.
- דקארט, רנה. *הגיונות: על הפילוסופיה הראשונית*. מתרגם: דורי מנור. תל-אביב: ידיעות אחרונות, 2001.
- הנפורד, קרלה. *חכמה בתנועה*. מתרגם: נעם אלרון. טבעון: נורד, 2002.
- הריגל, אויגן. *זן באמנות הקשת*. מתרגם: צבי ארד. תל-אביב: דביר, 1990.
- כהן-שבוט, שרה. *הגוף הגרוטסקי: עיון פילוסופי בבחטין, מרלו-פונטי ואחרים*. תל-אביב: רסלינג, 2008.
- כוכבי, טל. *בין ריקוד לאנתרופולוגיה*, (עבודת דוקטורט). ירושלים: האוניברסיטה העברית, 2007.
- מלרמה, סטפן, ופול ולרי. *על הריקוד*. מתרגמת: ליאורה בינג היידיקר. תל-אביב: הקיבוץ המאוחד, 2011.
- מרלו-פונטי, מוריס. *העין והרוח*. מתרגם: ערן דורפמן. תל-אביב: רסלינג, 2004.

- משעול, אגי. מבחר וחדשים. ירושלים: מוסד ביאליק, תשס"ג 2003.
- נהרין, יוסי: "גאגא – שפת התנועה של אוהד נהרין והאפקט התרפויטי שלה (M.A.). נתניה: אוניברסיטת לסלי, 2006.
- נווה, דני. חוטים פילוסופיים ביוגה של פטנג'לי. תל-אביב: הקיבוץ המאוחד, 2010.
- סאראמאגו, ז'וזה. המערה. מתרגמת: מרים טבעון. תל-אביב: הקיבוץ המאוחד, 2003.
- עפרת, גדעון. לגעת: אמנות ישראל בשלהי שנות ה-80. ירושלים: אומנות ישראל, 1988.
- פלד, אסתר. להרבות טוב בעולם: בודהיזם, פסיכותרפיה, מדיטציה. תל-אביב: רסלינג, 2007.
- . פסיכואנליזה ובודהיזם: על היכולת האנושית לדעת. תל-אביב: רסלינג, 2005.
- פלדנקרייז, משה. העוצמה האישית. תל-אביב: הוצאת משפחת פלדנקרייז, 1985.
- פירסיג, רוברט מ'. זן ואמנות אחזקת האופנוע. מתרגם: יהודה רגבים. תל-אביב: זמורה-ביתן, 1978.
- פרויד, זיגמונד. "ניסוחים בדבר שני עקרונות של ההתרחשות הנפשית". כל כתבי זיגמונד פרויד, 4, מתרגם: חיים איזק. תל אביב: דביר, תשנ"ו-תשנ"ט: 31–34.
- צבר בן יהושע, נעמה, עורכת. מסורות וזרמים במחקר האיכותי. אור יהודה: דביר, 2002.
- קורנפילד, ג'ק. הלב הנבון. מתרגם: ברוך גפן. מושב בן שמן: מודן, 2009.
- קלרק, טימותי. מרטין היידיגר. תל-אביב: רסלינג, 2007.
- קסן, לאה ומיכל קרומר-נבו, עורכות. ניתוח נתונים במחקר איכותני. באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון, 2010.
- ראהולה, ואלפולה. מה שלימד הבודהא. ירושלים: כתר, 2004.
- רז, יעקב. זן בודהיזם – פילוסופיה ואסתטיקה. תל-אביב: משרד הביטחון, סדרת האוניברסיטה המשודרת, 2006.
- . שיחות מטורפות: מעשי זן. תל-אביב: מודן, 1995.

- שוורץ, שי. *מה עוד אמר הבודהא: קובץ סותרות מתוך הכתבים הבודהיסטיים*. בת-ים: שי שוורץ, 2006.
- שולמן, אביתר. *נגארג'ונה: שירת השורש של דרך האמצע*. ירושלים: כרמל, 2010.
- שקדי, אשר. *מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תיאוריה ויישום*. אוניברסיטת תל-אביב: רמות, 2003.
- Abe, Masao. *A Study of Dogen: His Philosophy and Religion*. New York: State U of New York P, 1992.
- Adshead, Janet. Ed. *Dance Analysis: Theory and Practice*. London: Dance Books, 1988.
- . *Dancing Text: Intersexuality in Interpretation*. London: Dance Books, 1999.
- Albright, Ann Cooper. *Choreographing Differences: The Body and Identity in Contemporary Dance*. Hanover: U of Wesleyan P, 1997.
- Au, Susan. *Ballet & Modern Dance*. London: Thames and Hudson Ltd., 1988.
- Banes, Sally. *Democracy's Body: Judson Dance Theater*. Durham: Duke U P, 1993.
- . *Judson Dance Theater*. Durham: U of Duke P, 1993.
- . *Terpsichore in Sneakers: Postmodern Dance*. Hanover: Wesleyan U P, 1987.
- Banes Sally & Andre' Lepecki. Eds. *The Senses in Performance*. New York: Routledge, 2007.
- Beck, Charlotte Joko. *Nothing Special: Living Zen*. New York: HarperCollis Publishers, 1993.
- Benoit, Hubert. *The Supreme Doctrine: Psychological Studies in Zen Thought*. New York: Pantheon Books, 1955.

- Bernard, Philips. Ed. *The Essentials of Zen Buddhism: Selected from the Writings of Suzuki ,Daisetz T.* New York: Greenwood P, 1973.
- Blyth, Reginald Horace. *Zen and Zen Classics*, 5. Tokyo: The Hokuseido P, 1962.
- Brach, Tara. *Radical Acceptance*. New York: Bantam Books, 2003.
- Braverman, Arthur. *Warrior of Zen: The Diamond-Hard Wisdom Mind of Suzuki Shosan*. New-York: Kodansha America Inc. 1994.
- Bremser, Martha. Ed. *Fifty Contemporary Choreographers*. London: Routledge, 1999.
- Brook, Peter. *The Empty Space*. Middlesex: Penguin Books, 1972.
- Broughton, Jeffrey L. *The Bodhidharma Anthology: The Earliest Records of Zen*. U of California P, 1999.
- Brown, Carolyn. *Chance and Circumstance: Twenty Years with Cage and Cunningham*. Illinois: Northwestern U P, 2007.
- Burt, Ramsay. *Judson Dance Theater: Performative Traces*. Oxon: Routledge, 2006.
- Cage, John. *Silence*. London: Calder and Boyars, 1968.
- . *Empty Words*. Middletown, Conn.: Wesleyan U. P., 1981.
- Cleary, Thomas. Trans. *Shobogenzo: Zen Essays by Dogen*. Honolulu: U of Hawaii P, 1986.
- . *Rational Zen: The Mind of Dogen Zenji*. Boston: Shambhala, 1993.
- Climenhaga, Royd. *What Moves Them: Pina Bausch and the Aesthetics of Tanztheater* (Ph.D.). Northwestern U, 1995.
- . *Pina Bausch*. London: Routledge, 2009.

- Cook, Francis H. *How to Raise an Ox: Zen Practice as Taught in Zen Master Dogen's Shobogenzo*. Los Angeles: Zen Center, 1978.
- . *Hua-yen Buddhism*. Pennsylvania: The Pennsylvania State U, 1977.
- Copeland, Roger. *Merce Cunningham: The Modernizing of Modern Dance*. New York: Routledge, 2004.
- Denzin, Norman K. & Yvonna Lincoln. Eds. *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publication, 2000.
- Desmond, C. Jane. Ed. *Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance*. Durham: Duke U P, 1997.
- Duncan, Doree, Carol Pratl and Cynthia Splatt. Eds. *Life into Art: Isadora Duncan and her World*. New York: W.W. Norton & Company, 1993.
- Fernandes, Ciane. *Pina Bausch and the Wuppertal Dance Theater: The Aesthetics of Repetition and Transformation*. New York: Peter Lang, 2001.
- Fields, Rick. *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America*. Boston: Shambhala, 1992.
- Foster, L. Susan, "Dancing Bodies". *Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance*. Desmond, C. Jane. Ed. Durham: Duke U P, 1997, 235–257.
- . *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. London: Routledge, 2011.
- Fraleigh, Sondra, H. *Dance and the Lived Body*. Pennsylvania: U of Pittsburgh P, 1987.

- . *Dancing Into Darkness: Butoh, Zen and Japan*. Pittsburgh: U of Pittsburgh P, 1999.
- Fraleigh, Sondra H. & Penelope Hanstein. Eds. *Researching Dance*. Pittsburgh: U of Pittsburgh P, 1999.
- Gadamer, Hans-Georg. *Philosophical Hermeneutics*. Ed. David Linge. Berkely: U of California P, 2004.
- Garfield, Jay L. Trans. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika*. New York: Oxford U P, 1995.
- Gethin, Rupert. *The Foundation of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
- Hanna, Lynne Judith. *To Dance is Human*. Austin: University of Texas Press, 1979.
- Heidegger, Martin. *Being and Time*. Trans. Stambaugh, J. Albany: State U of New York P, 1996.
- Horosko, Marian. *Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training*. U P of Florida, 2002.
- Huang, C. Al. *Embrace Tiger, Return to Mountain: The Essence of Tai Ji*. Berkely California: Celestial Arts, 1973.
- Hui-Neng, *The Sutra of Wei Lang*. Trans. Wong Mou-Lam. Connecticut: Hyperion P Inc., 1973.
- Hyams, Joe. *Zen in the Martial Arts*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1979.
- Jowitt, Deborah. *The Dance in Mind*. Boston: David, R. Godine Pub. 1985.
- Kasulis, Philip T. *Zen Action Zen Person*. Honolulu: U of Hawaii P, 1981.

- Kasulis, Philip T. Ed. *Self as Body in Asian Theory and Practice*. Albany: State U of New York P, 1993.
- Kiyota, Minoru. Ed. *Mahayana Buddhist Meditation: Theory and Practice*. Honolulu: The U P of Hawaii, 1978.
- Kopala, Mary & Suzuki A. Lisa. Eds. *Using Qualitative Methods in Psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999.
- LaFleur, William R. Ed. *Dogen Studies*. Honolulu: U of Hawaii P, 1985.
- Lai, Stanley Sheng-Chuan. *Oriental Crosscurrents in Modern Western Theater* (Ph.D.). Berkeley: U of California, 1983.
- Langer, K. Susan. *Problems of Art*. New-York: Charles Scribner's Sons, 1957.
- Leavy, Patricia. *Method Meets Arts: Arts-Based Research Practice*. New York: The Guilford P, 2009.
- Leeland, John. *No-thing is More Real than Nothing: Zen/Caos Theory in The Dramatic Art of Samuel Beckett* (Ph.D.). The Ohio State U, 1995.
- Lieblich, Amia, Rivka Tuval-Mashiach & Tamar Zilber, *Narrative Research: Reading, Analysis and Interpretation*. Thousand Oaks, California: Sage Publication, 1998.
- Lincoln Yvonna S. & Egon G. Guba. *Naturalistic Inquiry*. California: Sags Publication, 1985.
- Low, Sor. Ching. *Religion and the Invention(s) of John Cage* (Ph.D.). Syracuse U, 2007.

- Loy, David. *Nonduality: A Study in Comparative Philosophy*. New Haven: Yale U P, 1988.
- Magid, Barry. *Ordinary Mind: Exploring the Common Ground of Zen and Psychotherapy*. Boston: Wisdom Publication, 2002.
- Manen, Max Van. *Writing in the Dark: Phenomenological Studies in Interpretive Inquiry*. Canada: The Althouse P, 2002.
- Martin, Randy. *Critical Moves: Dance Studies in Theory and Politics*. Durham: Duke U, 1998.
- Maykut, Pamela & Richard Morehouse. *Beginning Qualitative Research: A Philosophic and Practical Guide*. London: The Falmer P, 1994.
- Mearlo-Ponti. Maurice. *The Phenomenology of Perception*. Trans. Smith Colin. London: Routledge, 1962.
- Miller, A. Kamae. Ed. *Wisdom Comes Dancing: Selected Writings of Ruth St. Denis on Dance, Spirituality, and the Body*. Seattle: PeaceWorks, 1997.
- Miranda, N. Shu-Lan. *The Development of a Genre: Pina Bausch and the Late Twentieth Century Dance Theater* (Ph.D.). Texas: Tech U, 2002.
- Nishijima, W. Gudo & Chodo Cross. Trans. *Master Dogen's Shobogenzo*. 1–4. London: Windbell, 1994.
- Olson, Carl. *Zen and the Art of Postmodern Philosophy: Two Paths of Liberation from the Representational Mode of Thinking*. Albany: State U of New York P, 2000.
- Palmer, Richard E. *Hermeneutics: Interpretation Theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger and Gadamer*. U.S.A: Northwestern U P, 1969.

- Parry, Joseph D. Ed. *Art and Phenomenology*. New York: Routledge, 2011.
- Potter, W. James. *An Analysis of Thinking and Research about Qualitative Methods*.
New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996.
- Press, Carol. *The Dancing Self: Creativity, Modern Dance, Self Psychology and Transformative Education*. Broadway: Hampton P, 2002.
- Rahula, Walpola. *What the Buddha Taught*. New-York: Grove Press, 1974.
- Rainer, Yvonne. *Works: 1961-73*. Halifax, New York U P, 1974.
- Ramanan, Venkata K. *Nagarguna Philosophy as Presented in the Maha-Prajnaparamita-Sutra*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1975.
- Ricoeur, Paul. *From Text to Action*. Trans. Bblamy, K. & Thompson, J. Great Britain:
the Athlone P London, 1991.
- Royce, Peterson, Anya. *The Anthropology of Dance*. Bloomington: Indiana U. P.
1977.
- Sayama, Mike K. *Samadhi: Self-Development in Zen, Swordsmanship and Psychotherapy*. Delhi: Sri Satguru Publications, 1986.
- Schechner, Richard. *Performance Studies*. London: Routledge, 2002.
- . *Over, Under and around: Essays in Performance and Culture*. New Delhi:
Seagull Books, 2004.
- Schechner, Richard & Victor Turner. *Between Theater and Anthropology*.
Philadelphia: U of Pennsylvania P, 1985.
- Schechner, Richard & Willa Appel. Eds. *By Means of Performance: Intercultural Studies of Theater and Ritual*. Cambridge: Cambridge U P, 1990.

- Sheet-Johnson, Maxine. *The Primacy of Movement*. Philadelphia: John Benjamin's Pub. Co., 1999.
- Shusterman, Richard. "Body Consciousness and Performance: Somaesthetics East and West". *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 67.2 (Spring 2009): 133–145.
- Sparshot, F. Edward. *Off the Ground: First Steps to a Philosophical Consideration of the Dance*. Princeton: Princeton U P, 1988.
- . "On the Question: 'Why Do Philosophers Neglect the Aesthetics of the Dance?'" *Dance Research Journal* 15.1 (Autumn 1982): 5–30.
- Suzuki, Daisetz Teitaro. *Essays in Zen Buddhism* (First Series). London: Rider & Company, 1949.
- . *The Essentials of Zen Buddhism*. Connecticut: Greenwood Press, 1962.
- Suzuki, Shunryu. *Branching Streams Flow in the Darkness*. Eds. M. Weitsman & M. Wenger, California: U of California P, 1999.
- . *Not Always So: Practicing the True Spirit of Zen*. New York: Harper Collins, 2002.
- . *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Wetherill, 1970.
- Tanahashi, Kazuaki. Ed. *Moon in a Dewdrop: Writing of Zen Master Dogen*. New York: North Point P, 1985.
- Trungpa, Chogyam. *The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambala, 1984.
- Viala Jean & Masson-Sekine Nourit. *Butoh: Shades of Darkness*. Tokyo: Shufunotomo Co. Ltd., 1988.

- Vissers, Rosa. *Modern Dance Choreography and Zen: The Meeting of Two Disciplines*, Thesis (M.F.A). Department of Modern Dance, U of Utah, 2007.
- Warren, David J. *Zen in the Art of Dissertation Writing: A Phenomenological Study of Self Discovery through the Dissertation Process* (Ph.D.). Pacific Graduate School of Psychology, 1985.
- Watts, Alan. *Become What You Are*. Boston: Shambala, 2003.
- . *Psychotherapy, East West*. New York: Ballantine Books, 1969.
- . *The Way of Zen*. New York: Vintage Books, 1957.
- . *The Wisdom of Insecurity*. New York: Vintage Books, 1951.
- . *This is it*. New York: Vintage Books, 1958.
- Wheeler, Mark Frederick. *Surface to Essence: Appropriation of the Orient by Modern Dance* (Ph.D.). The Ohio State U, 1984.
- Williams, Drid. *Anthropology and Human Movement*. Lanham: The Scarecrow Press, 2000.
- Wilber, Ken. *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boston: Shambala, 1985.
- Wortz, Melinda Farris. *Radical Emptiness: The Spiritual Experience in Contemporary Art* (Ph.D.). U.S.A.: UMI Dissertation Services, 1990.
- Yuasa, Yasuo. *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*. Ed. T. P. Kasulis. U of New York P, 1987.
- Yokoi, Yuho. *Zen Master Dogen*. New York: Weatherhill, 1976.

Abstract

This study offers a method by which to analyze contemporary dance works and contemporary dance training processes. The methodology is based on the principles of Zen Buddhism practice and philosophy.

Zen (Japanese) comes from *jhana*, the Pali (a Middle Indo-Aryan language) term that means “to meditate”. Buddhist meditation is a practice of examining the consciousness and the psycho-physical processes that comprise it. Here, I examine whether contemporary dance enables a similar examination of consciousness.

Zen practice teaches an accessibility to an intimate quality of mind by which the mind meets reality as it is, in its pure essence, without any buffer of ideas and concepts. In this research I argue that contemporary dance enables accessibility to a similar quality of mind, and that both Zen practice and contemporary dance make possible an inmost initial experience of being.

The Buddhist doctrine relates to fundamental emotional experiences, such as suffering, delight, astonishment, satisfaction, exhaustion, vitality, confusion and desire. Some of these experiences may result in misery, because of the way our mind relates to them. The Buddhist training enables to reach an understanding of the behavioral patterns of consciousness and, by doing so, to gain relief from the pain generated by these patterns. My research examines the ways in which dance works offer a similar training, and asks whether this training has therapeutic value for the performers and/or for the audience.

During Buddhist meditation, the consciousness does not acquire new information but, rather, focuses on its own nature. Here I argue that, in contemporary dance practice, the dancers enter a state in which they do not acquire knowledge in an

intellectual sense but, rather, an experience of dwelling within the body as a psycho-physical entity, which changes from one moment to the next.

This quality of mind is termed in Zen Buddhism: “*tathatā*” (*suchness* or *thusness*). *Suchness* is the imminent nature of things, the core of the matter, existing without the interference of definitions, expectations, fears, or emotions. Here, I enquire as to whether contemporary dance leads to a similar primal and imminent existence of things; and whether there is a similarity between existing in the dancing body’s primeval reality, and the *Suchness* experience of practicing Zen Buddhism.

Just as philosophy tends to emphasize abstract ideas and logical inferences, but sometimes forgets to keep itself constantly in touch with the actual world of experience, Zen Buddhism refuses to subscribe to theorization at the expense of practical discipline. This research employs ideas from Zen doctrine in order to analyze contemporary dance, but focuses on practical actualization, in Zen as in dance.

Unlike other arts, the art of dance investigates being as a bodily being, and this art does not exist outside the dancer's body. Zen doctrine and practice also relate to the actual body, and observe the authentic posture and habits of that body. The encounter between dance and Zen doctrine is based on this corporeality of both dance training and Zen praxis.

The term "contemporary dance" in this study refers to a current genre in dance that has been influenced mainly by post-modern dance in the United States, following Merce Cunningham (1919-2009), and by the *Tanztheater* of Pina Bausch (1940-2009) in Germany. Contemporary dance uses, more than other dance genres, basic elements derived from daily human behavior. These elements are embodied physically in the concrete moving body.

The thesis is constructed of five chapters relating to five of the Buddhist principles. Those principles are ascribed mainly to the *Mahayana* Buddhism from which Zen evolved. Each principle represents a conceptual tier in Buddhist thought, and is also an element in the practical training.

The first concept deals with the analytical consciousness, which may be illusive compared to the ‘*without-thinking*’ consciousness that, according to Buddhist perceptions, is clear and enables an authentic encounter of mind with reality. Meditation is a practice of alert observation of one's physical and mental constituents, without classifying them into analytical categories. This chapter examines a quality of mind that does not think but dwells within the reality as it is.

The analogy between Zen and contemporary dance in this chapter is based on the Buddhist principle of *non-duality*. That is a quality of mind that abandons the analytical dichotomies by which we are used to experiencing reality, like *good* versus *bad*, or *body* versus *mind*. The non-dual perception experiences reality as a unity, and not as a collection of dichotomies. In that non-dual quality of mind, good and bad are both organs of the same being; the *good* and the *bad* are bonded to one another and the separation between them is perceived as not reflecting their true nature.

In my engagement with *non-duality*, I consider the doctrine of the Indian Buddhist philosopher Nagarjuna, one of the founders of this perception. According to Nagarjuna, there is no term or concept that exists on its own. The words we use have a temporary meaning, and any philosophical idea that is used to separate one thing from another is totally dependent on the other thing for its being. In other words, the two sides of any dichotomy are completely interdependent. It is my contention that this *non-dual* perception is realized in contemporary dance works. As a case study, I analyze the work *Mana* by the Vertigo Dance Company.

The second concept is that of the unity between body and mind, which is a basic assumption in Buddhist theory. The second chapter examines this unity and the way it is actualized in contemporary dance. I first relate to the unity between body and mind and then focus on the body and investigate the kind of wisdom that it embodies. I suggest that the bodily consciousness is much wiser than the analytical consciousness. Further on, I use the term *paticcasamuppada* (Pali), meaning the mutual interdependence that exists among all things in the world. According to the Buddhist doctrine, all the elements of reality fulfill each other and define each other, as a part of one infinite net of interrelationships. This interdependence means that every singular "me" causes the others to be as they are, and is also caused by them. At the end of the second chapter I employ the concept of interdependence in an analysis of **Under 2** (2005), a contemporary dance work by the Israeli choreographer Yasmine Godder.

The third concept is that of the experience of the "self" as an aggregate of varying events. According to the Buddhist teaching, all reality is transient and temporary, including the "self". Our need for security makes us cling to certain things and ignore their transient nature. This delusion of permanency also exists in respect to our "self", which we perceive as a "thing" that we assume to possess a permanent substance.

Meditation constitutes a sincere observation into oneself, during which the "self" is no longer emotional or rational, successful or unsuccessful, good-hearted or evil. When the conscious analytical distinctions vanish, what remains is pure presence, which is constantly changing.

According to Buddhist doctrine, studying the "self" means to forget the "self" as a constant entity and to understand its impermanence. This chapter demonstrates how forgetfulness of "self" actually constitutes a way for mental growth. Here I examine the presence of "self" in contemporary dance works and training processes. It is my

contention that contemporary dance enables the forgetting of the self and indulging in its changing.

The fourth concept deals with the term: *dukkha*, meaning *suffering*, which is one of the laws of existence according to Buddhist teaching. *Dukkha* is not only attributed to an acute condition of mental or physical pain, but also to that daily sense of inadequacy that arises when we don't get what we want. In his meditation, the Buddha found a way out of suffering, and concluded that suffering may be reduced through sincere observation of it. The fourth chapter examines the ways by which contemporary dance enables a similar observation of pain. I relate to the aesthetic perception of Pina Bausch, founder of the contemporary dance theater.

Using her unique vocabulary of movement and other rhetorical means at her disposal, Pina Bausch accurately weaves an impressive artistic text that has more segmentation than completeness, more confrontation than reconciliation, and more questions than solutions. I suggest that the works of Pina Bausch: **Café Müller** (1978) and **Kontakthof** (1978; 2001) enable a direct observation of human suffering, which is similar to the awareness that is acquired in the Buddhist practice.

The fifth and final concept refers to the interaction between practice and fulfillment, in Zen and in contemporary dance. This chapter examines the Zen concept *Satori*, meaning realization. Realization in the Zen doctrine is a mental state which enables accessibility to the inmost being of reality, and constitutes a process of authenticating one's own nature as it is performed at every moment.

Realization, according to Zen teaching, is an integral part of practice. For Zen master Dogen Zenji (1200-1253), practice and realization are oneness. Here I examine this oneness in contemporary dance practice.

Dogen also perceives realization as an ongoing process, in which the enlightenment acquired but a moment ago dissolves into the one occurring right now. This chapter examines that nature of realization in the moving body of the dancer.

My hypotheses are examined through the analysis of contemporary dance works, and through observing the training processes of this genre. The choreographers who were chosen for the research are those who have established significant principles in the aesthetics of contemporary **dance**. Thus I relate to the works of Pina Bausch, the founder of contemporary dance theater in Germany. Bausch's aesthetics and practice methods have been adopted by most of the contemporary dance choreographers in the west.

I also relate to the training discipline of the Israeli choreographer Ohad Naharin, art director of the Bat-Sheva Dance Company; Naharin's discipline is used today by contemporary dance practitioners throughout the world.

It is my contention that Israeli contemporary dance is of a ground-breaking nature, reflecting how Israeli choreographers have acquired the main elements of contemporary dance, cultivated, and refined them. I have therefore also analyzed works by the Israeli choreographers Yasmeeen Godder, Noa Verthaim and Noa Dar, in addition to using material from interviews with several Israeli choreographers.

The methodology of this research is bi-directional; the first aim was to establish a new methodology for studying contemporary dance. Zen principles are used here as a prism for analyzing contemporary dance work and training processes. The second aim was to engage with the Zen principle from a practical aspect. Zen masters would emphasize that Zen theory could not remain as a perception, but must be actualized into concrete activity. Here I deal with contemporary dance as a potential model of such activity. If so, it is a reciprocal methodology, in which the principles of Zen are

used to illuminate contemporary dance; and contemporary dance aesthetics and training methods are used to enable comprehension of Zen fundamentals. Therefore the study is addressed to both researchers of the performing arts and to those studying the Zen principles and practice. As the Zen fundamentals deal with mental development, such research might also be fruitful for those who study the human capacity for mental growth.

A substantial practice instruction by a Zen master to his disciples is: "Without thinking of good, without thinking of bad, show me your *original face* before your parents were born". This ambiguous statement extracts the essence of Zen practice. "Showing the *Original Face*" means to dwell within the very core of being, unconfined by one's biographic course of life but, rather, opening up to what really happens and changes every moment. In Zen practice, one should dwell within the present moment in its pure essence, forgetting one's name, mental history, memory, emotions and fears, and abandon one's familiar patterns of behavior.

That research examines several aspects of this mind quality of *original face*, and employs contemporary dance in order to investigate the *original face* of the moving body.

Tel-Aviv University
The Yolanda and David Katz Faculty of the Arts
Interdisciplinary Program in the Arts

The Original Face of the Body:
A Zen Reading of Contemporary Dance

Thesis Submitted for the Degree of "Doctor of Philosophy" (Ph.D.)

By: **Einav Rosenblit**

Supervised by: Prof. Shimon Levy & Prof. Jacob Raz

Submitted to the Senate of Tel-Aviv University

January 2013