

'יש לך כנפי רוח' – תנועה ומחול כעבודה אמונית

דבורה נוב

'עלה למעלה עלה, כי כוח עז לך,
יש לך כנפי רוח, כנפי נשרים אבירים
אל תכחש בם, פן יכחשו לך
דרוש אותם וימצאו לך מיד'
(הראי"ה קוק, אורות הקודש א עמ' פד)

הקדמה: צו השעה

מפני שהציור של גדולת האור האלוקי גדול מאד בפנימיות הנשמות של דור אחרון של עקבתא דמשיחא, במידה כזו שאין להן עדיין הסתגלות איך מנהיגים את החיים המעשיים על פי גודל עליון כזה, באה הכפירה, והדלדול הרוחני שדומה לחורבן, שאנו רואים אותו בדורנו. אבל דרך הרפואה היא רק להרבות כלים, הסברות ותכניות, המועילים לסול דרכים

* דבורה נוב הינה מנהלת 'סיהרא', בתי מדרש יוצרים, ובהם בית המדרש לתנועה ולמחול. 'סיהרא' הוקם על מנת לנסות וליישם את החזון בדבר חיים יהודיים מלאים כוחות יצירה וחיוניות בהם יכול כל אחד למצוא את דרכו האישית. הלימוד נעשה על ידי היכרות משמעותית עם מקורות היהדות, בשילוב עם שפות יצירה מגוונות בתנועה ומחול, מקצב ומוסיקה, אומנות פלסטית, כתיבה יוצרת ודרמה. במסגרת סיהרא נערכו ספרי לימוד ובהם מאות מקורות יהודיים העוסקים בעבודה הפנימית היוצרת וביחסי גוף-נפש-רוח.

מאמר זה עוסק באחד מתחומי היצירה – הריקוד ומשמעותו הרוחנית-פנימית והינו עיבוד של מאמר בשם 'הגוף מצד תנועתו כעבודה רוחנית', שהופיע במצרף – כתב העת של המרכז ליהדות יוצרת, מכון מיל"ה, חוברת ב', תמוז תש"ס.

בשביל הסתגלות מעשית על פי ההארות היותר עליונות. ומטעם זה באה גם כן הדרישה הגדולה לחירות הרוח, ואימוץ הגוף, כי רק רוח חזק ואמיץ, וגוף בריא ואיתן, יוכלו להכיל בתוכם את ההארות היותר עליונות מבלי זעזוע, ולעמוד במעמד האיתניות הראוי לחיים פועלים מלאים עוז של יצירה, ולהמשיך מתוכם המשכות של ארחות חיים, מתוך צירוף פנימי, שכל אלו ההכנות דרושות הן לתשובה השלימה העומדת אחר כתלנו.¹

בספרו ערפלי טוהר קורא הרב קוק לחיות באופן ממשי את האור האלוקי העצום השורה בתקופה זו, דרך בנייה מועצמת של כלים שיכולים להכיל, לכוון ולבטא אור זה. 'רק רוח חזק ואמיץ, וגוף בריא ואיתן' יכולים לממש את האור האלוקי, ולתרגמו באופן מתאים והרמוני עם המציאות הקיומית. כל עוד אין בשלות זו אנו נוכחים בפער העצום בין תחושת האורות – עומק האמונה ומרחביה, החלומות ואפשרויותיהם – לבין יכולתנו לחיות בצורה מלאה לאורם, מתוך נאמנות להם ולמציאות הקיומית המורכבת. היהדות נקראת היום להרבות במגוון כלים ולסול דרכים לא זרועות, ביניהן מקומו ודרכו של הגוף בעבודה הרוחנית.

הרב קוק מתייחס לכך כצו השעה מפאת גודל האור האלוקי שמתגלה בתקופתנו המיוחדת, וחוסר האפשרות של הכלים הקיימים במציאות להכילו. אין זו עבודה של דיעבד וגם לא תגובה נדרשת להתפתחות התרבויות הסובבות אותנו (אם כי גם לכך חשיבות הולכת וגדלה, בפרט מתוך ההתודעות לתרבויות המזרח הרחוק) אלא בראש ובראשונה כדרך בתשובה השלמה.

הרב קוק מתייחס לעבודת 'תיקון הגופים' ולכרוך בה כאל פעולה משמעותית ביותר בעבודת ה', והוא מציין את התשובה הטבעית הגופנית בראש מערכות התשובה בספרו אורות התשובה.²

1 הרב אברהם יצחק הכהן קוק, ערפלי טוהר, ירושלים תשמ"ג, עמ' קלא-קלב.

2 ראי"ה קוק, אורות התשובה, ירושלים תשכ"ד, פרק א, עמ' יא.

בעקבות חוסר תשומת לב ל'תיקון הגופים, הם מתדלדלים, ונעשה פגם גדול בצורך התפילה ובאפשרותה בעולם, ונוצר כוח מתנגד לעצמות התפילה... 'יש, לדבריו, קשר ישיר בין היחס לגוף לבין כוח התפילה, שיכול לשוב ולבוא על תיקונו רק כשחוזרים ליחס לגוף מקום של ממש: 'עד שהמשקל ישוב, וערכי הגוף יוכרו בחשיבותם, והבריאות תשוב למכונה, בכללות האומה או העולם, ואז חוזר הצורך הרוחני והמעשי של התפילה להוולד...'³

עוד עולה מדבריו כי חלק מדרכי התיקון הוא ש'ערכי הגוף יוכרו בחשיבותם', מבחינת המודעות, וחלק אחר הוא 'שהבריאות תשוב למכונה', מבחינה מעשית. מקומו הממשי של הגוף וחשיבותו מבחינה רוחנית באים כאן לידי ביטוי ברור.

במאמר זה ננסה לעורר מודעות למקומו של הגוף כחלק חי ומשמעותי של עבודת ה' היותר מלאה. כדי להבין את המשמעות הרוחנית של עבודת הגוף ננסה תחילה לגעת באותו כוח 'המפליא לעשות' שלעולם אי אפשר לדעתו לגמרי – הדינמיקה המורכבת מאד שבין הגוף למה שמעבר לו, ועל התנועה ביניהם.

מתוך כך נעסוק באפיונו העיקרי של הגוף החי – בתנועתו, על פיתוחיה השונים דרך הריקוד והמחול. ננסה להבין קשרים שונים בין העבודה הגופנית של המחול לעבודה הרוחנית הכרוכה בה – מהיותה תשתית לעבודת התשובה ועד למחול הצדיקים העתידי בגן עדן, ודרך הדבקות המיוחדת שלו.

והלוואי שלימוד זה יביא לידי מעשיהם של רבים.

3 ראי'ה קוק, שמונה קבצים, ירושלים תשנ"ט, קובץ א, פסקה תשנג.

א. התהוות הקשר 'המפליא לעשות'

הקשר החי בין הגוף לנשמה – הממשי כל כך מחד, ומאידיך מופלא ובלתי נתפס – הוא הכוח המפליא לעשות. בניסיון להאיר מעט את הדינמיקה המורכבת הזאת, נשוב להתבונן בעצם תהליך התהוות הקשר מתחילתו – אל תהליך הירקמות העובר ברחם האם. הרב הוטנר בספרו פחד יצחק מתאר את תחילתו של החיבור בין הנשמה לגוף, בין הרוחני לגשמי, בתהליך התהוות העובר ברחם האם. לדבריו, תקופת העוברות יודעת רק התחדשות, כשהגוף והנשמה נפגשים ורוקמים את יחסיהם לראשונה.

...וביאור העניין... על 'ומפליא לעשות', שהפלא הגדול הוא של חבור גשמי ברוחני... ההתהוות של קשר בין הרוחני והגשמי. והתהוות הזו היא תקופת העוברות... בתקופת העוברות הולכת הנשמה ומתקשרת בגוף... אין בה שום תנועה של חזרה. היא כולה חידוש. וכל רגע ורגע הנשמה מתקשרת יותר הדוק עם הגוף...⁴

הרב הוטנר מבחין בין תקופת התהוות הקשר בין הנשמה לגוף, שכולה התחדשות ראשונית, לתקופת הווית הקשר, כשקשר זה כבר נרקם והעובר יוצא לאוויר העולם. מעבר זה מהתהוות להויה נעשה דרך רגע השכחה בלידה, בו הוולד שוכח את אשר חזה, ונותר לו לנסות לממש בחיים ולהשיג את אשר ראה. בין חזיונותיו בהיותו עובר הוא ראה את עצם החשיבות של הקשר החי בין הנשמה לגוף, כמובא בהמשך דבריו:

ובתקופת התהוות ההתקשרות של הנשמה בגוף, אז מראין לה להנשמה את כל מה שהיא תשיג ותעלה על ידי זה שתהיה קשורה בגוף. ועם הרגע

4 ר' יצחק הוטנר, פחד יצחק, ניו יורק 1987, פסח, קונטרס רשימות ד, עמ' שב-שג. דבריו נובעים מהנאמר בשולחן ערוך (או"ח ס' ו) אודות הברכה 'אשר יצר... ומפליא לעשות' ודברי הרמ"א שם.

שבה התהוות ההתקשרות מתחלפת להוויית ההתקשרות אז היא שוכחת את כל החזיונות שהיו ממלאים אותה מקדם ומעכשיו היא צריכה לייגע את עצמה ולהשתדל ולהתאמץ שתשיג כל המדרגות שראתה בחזיונות – בעבודתה היא... (שם)

תהליך ההתקשרות של הנשמה והגוף בתקופת העוברות הוא תהליך שכולו **התהוות** והתחדשות אשר במהלכו הנשמה רואה את עילויה, את אשר תתעצם, מהתקשרותה בגוף. אך סופו של תהליך זה הוא **בהוויית** ההתקשרות, הכרוכה בשכחת ההשגה של תהליך ההתהוות, ובנייה מחדש של הקשר מתוך החיים עצמם, אך בצורה לא מודעת – וזהו כוחו. משל לדרך הררית ומיוערת שכל פסיעה בה חושפת התקשרות ופרספקטיבה חדשה של הנוף, אך רק מתוך הדרך מגיעים למקום שממנו רואים ומשיגים את יופייה של הדרך בכללה ומה שטמון בהתהלכות בה. והנה, כאשר האדם מגיע מתוך דרכו למקום של השגה כוללת זו של הנוף ושל הדרך, וכשהיא נהיית במידת מה שלו – יורד הלילה והיא נעלמת ממנו, ועליו להתאמץ ולעבור פסיעה אחרי פסיעה, לדעת, לפענח ולממש את אשר נשקף והוחש בדרכו – בצורה אחרת, ומתוך כך לחשוף עומקים שהיו טמונים בדרך אך לא זכו קודם לחיים של ממש.

כאן ההשגה הראשונית תוך כדי התהוות והבשלה מביאה לשכחה, המולידה תהליך לא מודע של בנייה בצורה אחרת, בה הוא חווה את הרשמים של השגתו הנעלמה, את מה שהיה ונשכח. אם כן, יש משהו בהירקמות הקשר בין הגוף לנשמה שמחייב עבודה משולבת בין המודע ללא מודע – כשתשתית ההתהוות מן הלידה היא בלא מודע ('המפליא לעשות' הוא מעבר להשגתנו).

גם המהר"ל מפראג מתייחס למעבר החד בין העוברות ללידה, ובחשיבותו לבניית האדם ולהתקשרות בין גופו לנפשו. תחילה שורה הוולד במעי אמו, כמובא בגמרא, 'נר דולק על ראשו וצופה ומביט מסוף העולם עד סופו... ומלמדים אותו כל התורה כולה...' (נדה ל ע"ב). הנר מסמל את הנשמה, שהיא 'על ראשו' כ'כוח נפרד', טרם היותו מוטבע בחומר. עם יציאתו לאוויר העולם חל החיבור בין הנפש לגוף – על

ידי המכה שמכה המלאך את התינוק בפיו, ובמחיר השכחה של כל אשר למד ועבר:

... 'וכיוון שבא לאוויר העולם בא מלאך וסוטר על פיו ומשכח ממנו כל התורה כולה' (נדה ל ע"א) ... כי כאשר האדם מכה על דבר הוא מחבר אותו אל אשר הוא מונח עליו, וזה שהוא מכה על פיו מחבר נפש המדברת אל הגוף עד שהוא מוטבע בחומר, וזה שהוא 'משכח ממנו כל התורה כולה'⁵...

באופן מפתיע – המהר"ל מסביר את הטבעת הנפש בגוף כנגרמת על ידי המכה שמכים את האדם על פיו, עם הכאב הכרוך בה, והיא מאחה תוך שהיא משכיחה. מעברים אלה בין הלא מודע למודע, בין ההשגה לשכחה, הם מפתח חשוב בתהליך הירקמות הנשמה והגוף.

ב. 'השתוות הגוף להנשמה נקרא שלום'

הקשר החי בין הגוף לנשמה הולך ונרקם, לובש צורה ופושט צורה מהעוברות ולאורך כל שנות חייו של האדם. חלק מהאיחוי ומהחיבור בין הגוף לנפש נעשה מעצם מציאות האדם וקיומו, בהיותו מורכב מ'עליונים ותחתונים' – חיבור חד פעמי של רוחניות וגשמיות. חלק מהחיבור נעשה מתוך עבודת האדם ומעשיו,⁶ וכרוך בעבודה מרובה הן מצד הגוף והן מצד הנפש. חלק מעבודת הנפש הוא הקשבה לגוף ויכולת לכוון את אורה בצורה המאפשרת לגלות מפניו המוסתרות של הגוף והחיות הטמונה בו. חלק מעבודת הגוף הוא לזכך את עצמו כדי להיות מרכבה לה', ובכך ליצור מעין השתוות בין הנשמה לגוף, בהיות שניהם מרכבה למקום, כל אחד בדרכו הייחודית.

5 המהר"ל מפראג, נתיבות עולם, בני ברק תש"מ, נתיב הצדקה פרק ג.
6 ספר הערכים חב"ד, ניו יורק תשל"ג, 'אדם', כרך א, עמ' קכט סעיף ד.

הגוף והנפש הם מרכבה מצד עצמם, ומרכבה מצד השתוקקותם – כמובא בשפת אמת על הפסוק 'ויחלום והנה סולם' (בראשית כח יב), המתבסס על ילקוט שמעוני: '...במדרש צמאה לך נפשי, כשם שנפשי צמאה כך רמ"ח איברים שבי צמאים לך, זה עיקר התכלית להיות גובר השתוקקות הנפש להפוך גם השתוקקות הגוף אל הבורא יתברך שמו...'⁷ כלומר, העבודה מתוך כל האדם – מתוך גווני ההשתוקקות השונים. יעקב שחלם על הסולם המוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, נהיה למרכבה לה' מתוך שהגיע לחיבור יחודי בין גופו לנשמתו, כדברי השפת אמת:

...אך יעקב אבינו עליו השלום תיקן גופו עד שזכה להיות מרכבה להשי"ת. נמצא גם גופו כמו נשמה... וזה שכתוב 'ויבוא יעקב שלם' שזה ההשתוות הגוף להנשמה נקרא שלום. כי בכל איש ישראל יש מחלוקת זה בין הגוף והנשמה. וכפי תיקון הגוף כך השלימות שבו.⁸

ניכרת בקטע זה חשיבותה העצומה של עבודת תיקון הגוף – כל שלמות האדם תלויה בה!

במשלים חסידיים המתייחסים לדימוי המרכבה,⁹ נאמר שהרוכב יכול לעלות ולהרחיק למקומות שלא היה יכול להגיע אליהם כלל מצד עצמו, בזכות הסוסים שמוליכים את המרכבה. משל זה מובא כדי להאיר את הקשר בין הרוכב – הרוח או התודעה הבוחרת והמכוונת – לבין הכוחות הפיסיים המובילים בשטח. אפשר

7 ר' יהודה אריה ליב מגור, שפת אמת, פרשת ויצא תרס"א.

8 שם, פרשת וישלח תרל"ו. לפעמים היפך השלום – יסורים גדולים – נגרמים מהפערים בין הנשמה לגוף, כמובא בספר אור התורה, ר' מנחם מנדל, הצמח צדק, פרשת עקב, תקמ"ה: בזמן המיתה, למשל, כשהנשמה עולה בעולמות עליונים אך אין הגוף רואה זאת, ולכן הוא מתייסר. מה שאין כן ביחס ליעקב אבינו, עליו נאמר שלא מת, 'דהיינו שלא טעם טעם מיתה כו', אם כן צריך להיות שהיתה התלבשות הנשמה בהגוף בעניין שלא היה הנשמה נעלמת כל כך מהגוף כמו עתה'.

9 צמח צדק, ספר הליקוטים, 'מרכבה', א'תקמג-א'תקמד. ועיין צמח צדק, ביאורי הזהר, ניו-יורק תשל"ח, כרך ב, תמט.

להבין משל זה מהתנסות דומה – רכיבה על סוסים. ברכיבה החיבורים הבלתי-אמצעיים בין הרוכב לסוס מוחשיים ביותר. כשהרוכב קשוב לכיוונים שהסוס בוחר בדרכו ומכוון אותו מתוך חירותו ודהירתו, וכשהכוח הפיסי של הרוכב וקולו מעוררים חיות אצל הסוס, והדהירה היא התפרצות של כוחות משותפים. במשל זה הסוס משמש מרכבה לא כשהוא מתדמה לרוכב ולגוון החיות שלו אלא כשהחיות הגופנית הראשונית פתוחה להכיל ולהעצים את החיות הרוחנית ולאפשר אותה באמת. לאפשר לא רק במובן של לא להפריע אלא להעצים ולהשליך תוספת אור מתוך ההתלבשות בשפה אחרת, בריבוי כלים על גווניהם השונים.

'...ואחר התישבות הצורה בחומר מאירה הנשמה בתוספת אור חדש'.¹⁰

על אף שהשפות שונות והכלים מגוונים, חלק מעבודת ההתקשרות בין הגוף לנשמה הוא ההשתוות ביניהם. השתוות זו אין פירושה שהגוף מבטל את ייחודו ומתדמה ככל האפשר לנשמה, אלא שהגוף מקשיב אל מעמקי השפה הנשמית, נוכח בעומק דרכיה – ופועל בניסיון לחשוף את דרכיו הייחודיות להיות גם הוא מרכבה למקום. תיקון הגוף, מתוך קשב עמוק לנשמה ודרכיה, ופענוחם האישי ביחס אליו – הוא המפתח לשלמות האדם.

ג. התנועה ככוח יוצר

שלמות אנושית זו אינה מצב נתון וסטטי – אדרבה, שלמותו של האדם היא דינמית, ומתהווה כל הזמן מחדש, ללא סוף:

...כי כל הנמצאים הם נבראים ויש להם שלימתם, אבל האדם לא נברא בהשלמה ולא נמצא האדם בהשלמה, וזהו שלימתו בעצמו שהוא מתנועע אל הפועל ומוציא שלימתו תמיד אל הפועל, ודבר זה הוא שלימתו... וכמו השמיים אשר הם מתנועעים ואינם באים אל ההנחה כלל, גם אי אפשר

10 שפת אמת, פרשת בשלח, תרל"ח.

להם שיהיו בלא תנועה והתנועה היא שלימתם, וכך הוא האדם...¹¹

המהר"ל מסביר כאן את סוד כוחה של התנועה כמאפשרת את היציאה מהכוח אל הפועל של הפוטנציאל הטמון בפנימיות ההוויה. התנועה היא לבישת צורה אפשרית של החיות הפנימית והתפתחותה; היא השיקוף של שותפות האדם בעולם, בהיותו שותף בתיקון העולם ויצירתו – 'אשר ברא אלוקים לעשות'. כשאדם בא ליצור עליו להיות מודע וקשוב ליצירה העצומה המתחוללת סביבו, ולהבין שהוא חלק מתהליך של התחדשות עצומה, עבודתו כיוצר היא להשתלב ביצירה הכללית ולרוממה. כדברי הרב קוק:

ההופעה שבאה לאדם, לחוש על ידה את היצירה לא כדבר שכבר נגמר ונעשה, אלא כדבר שהוא תמיד מתהווה, מתעלה, מתפתח ומתרומם, זו היא שמעלה אותו מתחת השמש למעלה מן השמש, ממקום שאין כל חדש, למקום שאין כל ישן, שהכל מתחדש, ששמחת שמיים וארץ הווה בו כיום שנבראו בו.¹²

החיים בתנועה הם חיים של שותפות ביצירה – העולם הוא מקום של יצירה והתחדשות, ובכך גם של שמחה. האדם בתנועה מוצא את מקומו הטבעי בעולם המתהווה והמשתנה. במקום להתנכר לשינויי הזמן החלים עליו, התנועה מאפשרת לו שותפות פעילה בהיווצרות המציאות ויצירתה. אך יתירה מזו – עצם התנועה מובאת כאן כאפשרות לבחירה יוצרת, כמקור של התחדשות ושמחה – מעין פריצה מעבר למחזוריות הזמן אל מקור ההתהוות, שהוא 'למעלה מן השמש'.

אך עבודה זו אינה רק דרך להיות בעולם, אלא בראש ובראשונה דרך בעבודת ה'. התורה והמצוות על דרכיהן המנותבות הן בבחינת הליכה, המביאה להשגת

11 המהר"ל מפראג, דרך החיים, ישראל 1972, פרק ב, עמ' פו.

12 ראי'ה קוק, אורות הקודש, ירושלים תש"ן, 'החידוש התמידי', ב, תקיז.

האלוקות. אך כאמור, ההשגה לא סטטית אלא משתנה ומתהווה מתוך תנועת ההליכה וההתהוות. ואכן פסוקים רבים מתארים דבקות דינמית במונח של הליכה: 'את האלוקים התהלך נח' (בראשית ו ט) 'התהלך לפני והיה תמים' (בראשית יז א), וכן לשון הציווי 'ללכת בהם' (ויקרא יח ד) המובא על ידי המאור ושמשי בפרשת אחרי מות:

וזהו פירוש הפסוקים הנ"ל 'את משפטי תעשו ואת חקתי תשמרו ללכת בהם אני ה' ... 'וידעו כי אני ה' אלהיכם' וזהו ללכת בהם שתבאו להשגת אלהות כי על ידי הליכה בא האדם למקום מבוקשו שרוצה ללכת שם לכך נקרא השגת אלהות בשם ההליכה כמו שמצינו 'והתהלכתי בתוכם...' ¹³

הפעולה של 'ללכת בהם' מאפשרת לכל אחד ואחד להגיע למקום מבוקשו, ממנו ניתן לומר שהוא יכול להשיג את האלוקות האישית והחד-פעמית שלו. השגת האלוקות אינה סטטית אלא דינמית בכל ממדיה: השכליים, הנפשיים, המעשיים. אך לא רק השגתנו משתנה אלא גם הגילוי האלוקי בחיינו הוא בתנועה מתמדת, בבחינת 'והתהלכתי בתוכם' (ויקרא כו יב).

ההתהלכות היא איפוא אחד התיאורים המשמעותיים של קשר חי עם ה', ההתהלכות מה' לאדם ומהאדם לה' לקראת ובתוך הליכה משותפת. תחילת ההתהלכות ואחריתה בגן עדן: 'וישמעו את קול ה' מתהלך בגן לרוח היום...' (בראשית ג ח). ¹⁴ ההתהלכות המשותפת בגן עדן היא הקשר והחיות המאפשרים את כל מה שעתיד להתהוות בחיים. היא תשתית התשוקה המעוררת את האדם לפרוץ מחיים סתמיים לחיי אהבה רבה, כדוגמת התיאורים הדינמיים של התקשרות המצויים בשיר

13 ר' קלונימוס קלמן הלוי עפשטיין מקראקא, מאור ושמשי, פרשת אחרי, ירושלים תשמ"ו. וראה פירוש הרמב"ן על הפסוק 'וישמעו את קול ה' מתהלך בגן לרוח היום' (בראשית ג ח), אודות תיאורי ההליכה הרבים בעניין היחס של ה' אלינו.

14 ראו פירוש הרד"ק שם, שמביא את דברי ר' יונה המדקדק הספרדי: '...בעוד שהיה אדם מתהלך בגן שמע את קול ה' אלוקים...'

השירים ובתפילה (משכני אחריך נרוצה) [שיר השירים א ד] 'לכה דודי לקראת כלה¹⁵ ועוד).

וכמובא במאור ושמש:

...וזהו פירוש הפסוקים הנ"ל 'את משפטי תעשו ואת חקותי תשמרו ללכת בהם', רצה לומר שתעשו המצות מאהבה ותענוג ושעשועים בהתורה ומצות כמו שפירשו והתהלכתי בתוכם רצה לומר אטייל עמכם בגן עדן' כי הטיול נקרא הליכה וזהו ללכת בהם רצה לומר שתעשו מאהבה ותענוג שיהיה בעיניכם כטיול...¹⁶

ההליכה עניינה עצם ההתקשרות ואיכותה הפנימית, וכדבריו: לעשות מאהבה.

ד. דרכי התמורה

הגוף בפרט הוא בעל יכולת התחדשות עצומה, בהיותו נתון לממד הזמן על תמורותיו. בחיבור העמוק בין הגוף לנשמה הגוף מעורר בנשמה את כוח ההתחדשות, ומאפשר עבודה רוחנית מועצמת. וכמובא בחסידות איז'ביצא:

...כי הנשמה צריכה תמיד לשאוף חדשות כדי שתתקיים בתוך הגוף... קיומה הוא שרואה תמיד חדשות שיש אור ה' יתברך גם בלבוש הבריאה וכשיכנסו לתוך הגוף יתעלה להתכלל בצורת אדם לעמוד בעבודה נוכח ה' יתברך פנים בפנים וזהו קיום הנשמה בראותה שבתוך הגוף תוכל להוציא יקר מזולל...¹⁷

15 מתוך תפילת קבלת שבת.

16 מאור ושמש, פרשת אחרי. על פי דברי רש"י ותורת כהנים, ויקרא כו יב (פרשת בחקותי).

17 ר' גרשון חנוך העניך מרדזין, סוד ישרים, ניו-יורק תשל"א, ערב יום כיפור.

מפגש הנשמה עם הגוף מעורר ממד של דינמיות והתחדשות מהגוונים הנסתרים של האור האלוקי דרך לבושי הבריאה. התהוות החיבור בין הנשמה לגוף, דרך ההתחדשות המאפשרת את המפגש החי והלבושים שנולדים ממנו, היא המאפשרת את קיום הנשמה ואת יכולתה להיות בקשר עם ה' פנים בפנים. אדם נקרא לפסל את עצמו ואת דרכו האישית והחד פעמית בצורה שתאפשר לו לעמוד, כיחיד, פנים אל פנים נוכח ה'.

המפגש החי והיוצר בין הנשמה לגוף הוא מורכב, בהיותו מפגש של טבעים שונים מתוך תשתית עמוקה של אפשרות לחיבור. הדיאלוג ביניהם נוצר מתוך החיבור של שפות שונות אודות הזמן ודרך ההתחדשות דרכו, החסרים השונים ותשוקת הגילוי והמימוש מתוכם, דרכי קשב והפנמה ותהליכי ההתהוות. אך חלק חשוב של ההתקשרות בין הנשמה לגוף הוא עצם ההכרה וההערכה של הכוחות והאוצרות היחודיים הטמונים בהם, ודרכי ההתקשרות שיעצימו את ביטויים.

מובלעים הם בתוך הגוף וכוחותיו הגשמיים והמוגבלים, ניצוצי אורה עליונים ונשגבים, מעצם השמיים לטוהר. והם הם המתבלטים בכל אתערותא דלתתא, ונותנים אומץ עליון להאורה הרוחנית השמימית הרחבה.¹⁸

קיים גוון מאוד עמוק ובעל עוצמה של רוחניות המסותרת בגוף. רוחניות זו היא החיבור של 'כעצם השמיים לטוהר' עם הטבע הגשמי – ואפשר החייתי – של הגוף. אם נשוב לדימוי שהובא קודם, יש משהו בדהירה על סוס שהוא כמו סוג של מעוף – אך בעל גוון פראי ועוצמה מיוחדת. כך גם בריקוד.

וכטבעו של הגוף, שנברא מן האדמה, גוון זה מורכב יותר מ'ניצוצות' מאשר מרצף,

18 ראי'ה קוק, שמונה קבצים (לעיל הערה 4), קובץ א, פסקה תשפז. וכן ליתר תוקף – '...כי הגוף והכלים חזקים יותר מדעת אדם ושכלו' – ר' יעקב ליינר מרדזין, בית יעקב, פרשת חיי שרה, ס' ב.

והוא כמו מנצנץ לנשמה וקורא לה לצלול במעמקיו ולהתעצם דרכו. ניצוצי אורה אלה הם הקוראים לנשמה לשוב ולשכון בגוף, כשהיא במקצב של רצוא ושוב וחיפוש רוחני. כשהנשמה מתעוררת לחפש ולשוב למקורה, הגוף מזריח אליה ממחמדיו הכמוסים ומזכיר לה שמה שהיא מחפשת לא נמצא במקום אחר מאשר בגוף בו היא שוכנת זה מכבר. אך לפעמים הנשמה לא מזהה אותם בגלל הגוון המיוחד והלא צפוי לכאורה שניצוצי אורה אלה לובשים דרך הגוף:

ולכן הנשמה כל שעה היא רוצה לצאת מן הגוף אבל כשרואה שהקדוש ברוך הוא מלא כל הארץ כבודו היינו שמכרת שבתוך הגוף גם כן נמצא כבוד שמיים ואורו יתברך כי באמת בתוך ההסתר נמצא אור יקרות גדול ביותר...¹⁹

מתוך הקשר עם הגוף ואור היקרות הגנוז בו, הנשמה מגלה איך ש'מלא כל הארץ כבודו'. הגוף הוא הלבוש הגשמי הראשון שפוגשת הנשמה בדרכה בעולם. יחסה לגוף ודרכי ההתקשרות אתו משמשים תשתית להתייחסותה לעולם שבו היא חיה. מידת האמון שיש לה כלפיו, היכולת להקשיב, להיות מעורה, ליצור קשרי עומק, להעניק, לקבל, ליצור – כל אלה הם התשתית הראשונית של כל קשרי החיים.

חלק מהדינמיקה המיוחדת שבין הנשמה לגוף הוא השתקפות המפגש של יסוד הרוח ('נשמת החיים') ב'עפר מן האדמה'. בניגוד לרוח הנושבת, האדמה – שעל פניה נדמית כדוממת – טומנת במעמקי בטנה זרעים, ומצמיחה חיים שלמים בלא ערך לקטנות הזרעים הטמונים בה.

לפני שהרוח מבינה זאת, היא רק חולפת על פניה. אך כשהיא רואה את התעצמות צמיחתם של הזרעים שהיא פיזרה כלאחר יד, היא מוכנה כביכול להיטמן בעצמה

19 סוד ישרים, ערב יום כיפור (לעיל הערה 18). וכן ר' יעקב מרדזין, בית יעקב, פרשת שמות לו. על שורש הכלים הגבוה משורש האורות ראה צמח צדק, ספר הליקוטים, 'כלים', עמ' קנו-קנז, ועוד.

ולהיות זרועה באדמה, לקראת צמיחה לא נודעת. גם האדמה נפתחת יותר לרוח – מוכנה להיחרש ולהתהפך ולהתאוורר מתוך עצמה, לפנות מקום להטמעה בתוכה ולהתחלחלות המים במעמקה.

...וכך יובן עניין הזריעה הוא מה שנשמות ישראל ירדו להתלבש בגוף... על ידי זה נעשה הצמיחה בתוספת ורבויה שלא בערך נגד מה שהיה הנשמה קודם התלבשותה בגוף...²⁰

לפעמים הנשמה צריכה להיות מוכנה לנשב מתוכה פנימה, כדי לאפשר לעצמה להיטמן בנסתרות הגוף ולהיות פתוחה לצורות השונות והלא צפויות שצמיחתה מן המעמקים יכולה ללבוש. בתהליך זה של הטמעה קיים הפוטנציאל לתמורה של ממש.

בעומק המעורבות בין הגוף לנשמה, בצימאון ובהתלבשות, בהטמעה ובהתעצמות – הדינמיקה היא חלק מעצם הדבר. כשהמפגש הוא בעל משמעות הוא מביא למצב של תמורה וטרנספורמציה. דינמיקה של קשר משפיעה ומעבדת מחדש את הנפגשים, והם יכולים להיטמן, להירקם, להשתוות, להיאבד, להתממש ולהיעצם בצורות שונות – מתוך המפגש החי וההתהוות בין המרכיבים. גם הגוף והנשמה, בחיבורם יחד נהיים ל'נפש חיה'. כשקיים קשר עמוק בין הגוף לנשמה – הגוף אף יכול להיות לנשמה והנשמה לגוף, במידת מה. עבורי תמורה זו ממשית ביותר בזמן הריקוד – בו אין מציאות נפרדת של גוף ונשמה אלא שניהם יחד נהיים לריקוד החי, לאחדות דינמית מתהווה. אלה מן התמורות של הגוף והנשמה – של הנשמה הלובשת צורה ופושטת צורה דרך תנועת הגוף וגווני העומק הטמונים בו, ושל הגוף שנפער לכדי מרכבה ערה של חיות הנשמה הזרועה בו. אף שדינמיקה זו חריפה במיוחד בזמן הריקוד, אלה תהליכי החיים של כל אדם כל ימי חייו – בהיותו נשמה בגוף.

20 צמח צדק, אור התורה, פרשת פנחס א'ריג-א'רד.

...ומה שנשאר עוד גוף שלא היה בכוח האדם לעשות ממנה נשמה זה נכנס לקבר להטמן בעפר כעניין כל דבר הנזרע בארץ שיקרבו הימים שה' יתברך יברר גם זאת ויצמחו מהארץ...²¹

מובא כאן תיאור מורכב של עבודת הגוף ובירורו: תחילת העבודה כרוכה בזיכון הגוף והפיכתו לבחינת נשמה: אפשר מבחינת ההשתוות כפי שראינו קודם, אפשר מבחינת עצם האינטימיות של הקשר, ואפשר מבחינת הבקיעה בממד הזמן שהגוף בדרך כלל נתון לו. בחינות הגוף שלא היה בכוחנו לעשות מהם נשמה, מתבררות דרך הפרידה בין הנשמה לגוף והטמנתו באדמה בשעת המיתה, וצמיחתו מחדש לאחר הבירור והטרנספורמציה שהוא עתיד לעבור.

הרשות נתונה לאדם לעבד את גופו להיות לנשמה במידת יכולתו – לבקוע במידת מה את חבלי הזמן: דוגמת הזיכרונות המשמעותיים שנוצרים דרך החיים בגוף, ההמשכיות והתמורה דרך לידה, ההתלכדות הדינמית דרך ריקוד. אך יש תמורות שיכולות להתרחש רק מתוך איבוד הדברים כפי שאנו מכירים אותם, הקבורה והאיון של הגוף כפי שהוא, הטמנתו ושיבתו למקום הילקחו, ההתמסרות ליד ה' המבררת ומצמיחה מחדש, אחרת, בצורה לא נודעת.

ה. התנועה ככוח טרנספורמטיבי

ראינו שכוח התנועה הפנימית מביא לתמורות האדם הרוחשות בו, בין גופו לנשמתו, לכדי חיבורי עומק ביניהם. אך יש בכוח התנועה גם כדי להביא לטרנספורמציה של ממש, להפיכת מהות, להיות לדבר מה אחר. כוח טרנספורמטיבי זה מתעצם מאליו מתוך הריקוד, כשאפשר להיעזר בריקוד כעבודה המזרימה,

21 ר' יעקב מרדזין, בית יעקב, פרשת חיי שרה, ס' ב.

משחררת ומאפשרת שינויים, עיבוד מחדש וטרנספורמציה ברמה התוך אישית והבין אישית, ובין אדם למקום. רמזים לכוח עצום זה הטמון בעבודת הריקוד והמחול מצויים בפסוקים הבאים: 'עת לבכות ועת לשחוק, עת ספוד ועת רקוד' (קהלת ג ד); 'הפכת מספדי למחול לי פתחת שקי ותאזרני שמחה' (תהלים ל יב); 'אז תשמח בתולה במחול ובחורים וזקנים יחדיו והפכתי אבלם לששון ונחמתים ושמחתים מיגונם' (ירמיהו לא יב).

בפסוק הראשון המובא לעיל, הריקוד וההספד מוצבים כשני כוחות מנוגדים, כאנטיתזה: כשהבכי מקביל להספד, והשחוק לריקוד. בשני הפסוקים הבאים מוארים המעברים ביניהם: המעבר מההסתגרות של תקופת האבל לפריצה למרחב דרך המחול, כביטוי להתמודדות עם המעבר מהמוות לחיים. בלשון הפסוקים יש כאן עבודה של היפוך ממש, מן הקצה אל הקצה – מהספד למחול, מאבל לששון – שמתאפשר דווקא דרך המחול. בעבודת הריקוד והמחול יש עיבוד תנועתי של התכנים והתחושות העוברים על האדם ורשמייהם הטמונים בגופו. המעבר מההתכנסות של האבל וההזדהות עם ההיטמנות באדמה לובש פנים שונות דרך העיבוד התנועתי על אפשרויותיו. האדם בתנועת גופו חושף דרכי מעבר והתמודדות עם שאירע לו: הוא נע עם הרשמים החיים בתוכו, נותן להם ללוש ולפשוט צורה דרך התנועה, להתקשר ביניהם וליצור מהלכים, להשתחרר ממקומות מקובעים, קשים או מבודדים לכדי זרימת נרטיב בעל משמעות.

לא פלא שהנושא המובא כאן להמחשת כוחו הטרנספורמטיבי של המחול הוא ההתמודדות עם המוות. התנועה היא מסימני החיים המובהקים ביותר – ואילו חוסר התנועה, במישור הראשוני והגופני ביותר (הפסקת הנשימה ופעילות הלב) – מעיד על מוות. בנוסף לתנועה ראשונית זו, ולכל התנועה האישית של האדם, יש במהלך החיים תנועה כללית מן האדמה כלפי מעלה, משכיבה לישיבה, זחילה, עמידה, הליכה וריקוד – ואילו במוות יש שיבה למצב השכיבה, והפעם ההיטמנות במעמקי האדמה, החמה אך הדוממת. הריקוד הוא הכוח היוצר, הכוריאוגרפיה של המעברים על פני החיים ותמורותיהם, החירות לבחור ולתת צורה, יכולת העיבוד וההפנמה, דרכים בהתמודדות.

מתוך דברינו הקודמים אפשר להתחיל ולהבין את כוחו של המחול ככוח טרנספורמטיבי בכל המישורים – מתוך הקשר ההדוק בין הגוף לרוח. הנפש לומדת דרך עבודת הריקוד איך לזרום ולעבור, להיאבק ולהתעצם, ללבוש צורה ולפשוט צורה עם מה שעובר עליה. בעבודת הריקוד אנו מתמודדים בצורה הראשונית ביותר עם מגבלויות ונטיות, קשרים ופרידות, אפשרויות והכרוך בהן, איזון והפרתו, מעברים בין העולם הפנימי וצורת ביטויו, בין דומם לדינמיות, מעוף וגבולות, לבדיות ושיתוף. אך מעצם היות הריקוד שפה שבתנועה, עצם ההתמודדות היא דינמית ופוריה, מתחדשת ומשתנה, מאירה ומשנה פרספקטיבה, נוגעת ומניעה.

מצד זה עבודת הריקוד היא יצירה חיובית מעצם הגדרתה, מעצם הווייתה. חלק מהמוות שבחיים הוא מקום הקיבעון וחוסר ההתחדשות. בתנועה עוברים ממוקם הנוכחות הראשונית להתמודדות דינמית על אפשרויותיה. הריכוך והיציאה מהמקום המקובע לאפשרויות השונות, ועצם הזרימה אל תוכם.

במובן הזה אפשר להבין את הכוח הטרנספורמטיבי של המחול מהקשרו לשורשו המשותף עם המילה מחילה. הכוח הטרנספורמטיבי מאפשר את המעברים והשינויים האמיתיים – הוא עצם עבודת התשובה. זהו בסיס עבודת התשובה מאהבה – הפיכת חובות לזכויות.²² וכדברי השל"ה הקדוש: 'הפכת מספדי למחול לי... גם רומז לתשובה שאנחנו עושים בעת צרותינו...'.²³

תודעת התשובה שהכל יכול להיות אחרת, שאפשר לשנות, להפוך ולהתהפך, הגמישות והדינמיות – נלמדות ומאומנות בגוף דרך המחול, ומשם הן מופנמות לרוח.²⁴

22 יומא פו ע"ב.

23 שני לוחות הברית (לעיל הערה 1), תורה אור, בראשית טו.

24 מעניין לשים לב שלפעמים התשובה מוזכרת עם תיאורי תנועה גופנית, כמו אצל חזקיהו המלך שהסב את פניו אל הקיר בתפילה (מלכים ב' כ ב), ר' אלעזר בן דורדיא שהניח ראשו בין ברכיו (עבודה זרה יז ע"א), ור' נחמן מברסלב בחלומו שזרק את ראשו לאחור (ר' נתן מנמירוב, חיי מוהר"ן, צ"א, ירושלים תשמ"א).

המחול מקורו בחירות בזמן אמת, האפשרות לנוע בכל רגע, מקום ומצב נתונים – לפי הריקוד המתקדם. תנועה זו היא מקור המחילה – היכולת העמוקה בתוכנו להמשיך הלאה, ליצור מחדש מכל מקום. עבודת הריקוד היא עבודת החשיפה והגילוי של הצלילים הפנימיים לכדי הניגון הטמון עמוק בתוכנו, אותו ניגון ששמענו לפני ירידתנו לעולם אך הוא נשכח מאיתנו – ועיבודו דרך 'כל משבר' וגליך עלי עברו'.²⁵

במובן הזה הריקוד והמחול משמשים שער חשוב ביותר במעבר בין הלא מודע למודע. במובן הזה יש לריקוד מעין כוח מעגלי, והוא כעין דלת מסתובבת הן כלפי פנים והן כלפי חוץ. מחד גיסא הריקוד הוא שפה ראשונית ובלתי אמצעית, המאפשר מגע עם תכנים פנימיים שלא ניתן לגעת בהם ישירות במודע; מאידך גיסא, הוא נתינת צורה – במקום ובזמן – למעמקים גלומים אלה, עיבודם והעלאתם לכדי שפה ופיתוחם לביטוי, המורגש והמודע.

ואכן – כנגד עבודת הריקוד והמחול כמעבר בין הלא מודע למודע אנו מוצאים בתפילה שני הקשרים מעניינים, המקשרים את עבודת הריקוד והמחול לתחום הלילה והנסתר: קידוש הלבנה והטבת חלום.

קידוש הלבנה:

יסוד ההתחדשות והדינמיות של עבודת הריקוד בא לידי ביטוי בקידוש הלבנה. במהלכו אנו מתפללים להתחדש כמותה, כשתפילתנו זו כרוכה הן בביטוי המילולי של הלבנה כמתחדשת, והן בריקודים כחולייה המקשרת (במעשה ובשפה) בין הלבנה המתחדשת לבין היכולת שלנו להתחדש ולהתהוות גם כן. כמובא בשולחן ערוך:

25 תהילים מב.ח. ובדומה יונה ב.ד.

ורוקד ג' פעמים כנגדה ואומר כשם שאני רוקד וכו'... ונוהגים לומר דוד מלך ישראל חי וקיים, שמלכותו נמשלת ללבנה ועתיד להתחדש כמותה וכנסת ישראל תחזור להתדבק בבעלה שהוא הקב"ה דוגמת הלבנה המתחדשת עם החמה... ולכן עושין שמחות ורקודין בקידוש החדש דוגמת שמחת נשואין.²⁶

הטבת חלום:

אנו מוצאים מקורות המעידים על עבודת המחול כתשתית בעלת משמעות להטבת החלום. בחלק מהסידורים מובא נוסח של תפילה, המבוסס על הכתוב במסכת ברכות, המתאר את התפילה המיוחדת הנאמרת לפני שלושה כדרך להטבת חלום רע. בתפילה זו נזכרים שניים מהפסוקים שהבאנו לעיל על הכוח הטורנספורמטיבי של המחול כתשתית לאפשרות לחולל תמורה בכוח החלום ובדרך פיענוחו:

אמר רב הונא בר אמי אמר רב פדת אמר רבי יוחנן: הרואה חלום ונפשו עגומה ילך ויפתרנו לפני שלשה. יפתרנו? והרי אמר רב חסדא: חלום שלא נפתר כאיגרת שלא נקראת. [ואם חושש מפני החלום מדוע יקרב את התגשמותו?] אלא יש לומר יביא שלשה ויאמר להם: חלום טוב ראיתי, ויאמרו לו הם: טוב הוא וטוב יהיה, הקב"ה יעשה אותו טוב [ואחרי זה] יאמרו שלושה פסוקים של הפוכות [שמוזכרות הפיכה מרע לטוב] 'הפכת מספדי למחול לי' (תהלים ל יב) [וכן] 'אז תשמח בתולה במחול...' [תרגום מארמית ותוספת ביאור].²⁷

26 אורח חיים ס' תכ"ו, סעיף ב, עם דברי הרמ"א.

27 ברכות נה ע"ב, על בסיס תרגומו ופירושו של הר' עדין שטיינזלץ. במקור: 'אמר רב הונא בר אמי אמר רבי פדת אמר רבי יוחנן: הרואה חלום ונפשו עגומה ילך ויפתרנו בפני שלשה. יפתרנו? והאמר רב חסדא: חלמא דלא מפשר כאגרתא דלא מקריא אלא אימא: יטיבנו בפני שלשה. ליתי תלתא ולימא להו: חלמא טבא חזאי. ולימרו ליה הנך: טבא הוא, וטבא ליהוי, רחמנא לשוייה לטב ולימרו שלש הפוכות (תהלים ל) הפכת מספדי למחול לי פתחת שקי ותאזרני שמחה, (ירמיהו לא) אז תשמח בתולה במחול ובחרים וזקנים יחדו והפכתי אבלם לששון וגו'.'

אולי אפשר לומר שיש כאן גם רמז לקשר הסמוי הקיים בין המילה 'חלום' למילה 'מחול' – גם על ידי עבודת ההיפוך (של האותיות). אם כן, לא במקרה כוחו של המחול מובא ביחס לחלום, לאפשרות לפענחו ולהשליך עליו אור יוצר. יש ממד מאוד נוכח של חלום בזמן המחול – מעין הימצאות בעולם אחר. בעבודה הדינמית של המחול לומדים להפוך בממדים השונים: להתמודד וליחס לזולת ולעצמנו, למקום ולזמן משמעותיים שונות, בהתאם לריקוד הנוצר, ובו בזמן ליצור את הריקוד בהתאם לתנועה בשטח והבנתה. בעבודת הריקוד קיים יחס מאוד מיוחד לקשר בין פנימיות וחיצוניות, ומתוך התכנים הפנימיים העולים דרך עבודת התנועה, רשמי הזיכרון הכרוכים בהם ומהלך ריקודם יוצרים נרטיב שמקשר ומספר מחדש את העולם הפנימי על ביטויו ותמורותיו.

יכולת זו של עבודת התנועה מאירה את המעבר המאוד פשוט וטבעי, הנרמז בגמרא בסוגיה של פתרון החלום והפיכתו מרע לטוב בפסוק 'הפכת מספדי למחול לי'. במחול קיימים מעברים דומים: בין הלא מודע לפענוחו, בין פנימיות לחיצוניות, היכולת להפוך את המציאות על פניה ולגלות בה פנים נסתרות, האפשרות לעבדה לממד אחר. ההספד הוא כאן כנגד החלום הרע, שמקורו בלא מודע, והוא דורש הטבה. המחול הוא כנגד עבודת הטבה, המעבר והעיבוד מחדש דרך כוח ההיפוך של המחול. זאת התשתית של התרפיה בתנועה: המגע, העיבוד והפענוח דרך השפה התנועתית המתהווה בזמן והרוקמת את דרכה בגוף ובנפש.

בטקסט מקביל בתלמוד הירושלמי, מובאים אותם שני הפסוקים המתייחסים למחול בהקשר של הפיכה:

ר' יונה בשם ר' תנחום בי ר' חייא זה שהוא רואה חלום קשה צריך לומר יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי שיהו כל חלומותי שחלמתי בין בלילה הזה בין בשאר הלילות בין שחלמתי אני ובין שחלמו לי אחרים אם טובים הם יתקיימו עלי לששון ולשמחה לברכה ולחיים ואם לדבר אחר... תהפוך את כל חלומות הקשין ומה שחלמו לי אחרים לטובה לברכה ולרפואה ולחיים ולשמחה ולששון ולשלום 'הפכת מספדי למחול לי פיתחת

שקי ותאזרני שמחה למען יזמרך כבוד ולא ידום ה' אלהי לעולם אודך'...
'אז תשמח בתולה במחול ובחורים וזקנים יחדיו והפכתי אבלם לששון
וניחמתים ושימחתים מיגונם'.
ירושלמי ברכות פ"ה ה"א, לז ע"א

לא מובא כאן במפורש טבעו של כוח ההיפוך: אם מדובר על הפיכת מצב שאדם
זוכה לו 'מן השמים' אז המחול מובא כאן כמצב חיובי שזוכים בו. אפשר שמדובר
כאן על מחול כביטוי לכוח חיוני יוצר של האדם, שביכולתו לפענח וליצור מציאות
חיובית, גם ממציאות קשה. לפי הגישה השנייה, היכולת והאומץ לפתוח מציאות
שלילית נתונה בכוח טרנספורמטיבי יוצר היא המרומזת פה ככוח ההיפוך, ושניים
משלושת הפסוקים המבטאים יכולת זו מתייחסים לכוח הטמון במחול.

חשיבותו של הכוח היוצר שבעבודת הפענוח מובאת בחסידות לא רק כעניין מזדמן
אלא כדרך חיים, המשפיעה על עצם המציאות:

תשמע חלום לפתור אותו. היינו כי כל ענייני עולם הזה הם כחלום הצריך
פתרון וכמו שיפתור לו האדם כן יקום אצלו...²⁸

בטכסט של התלמוד הירושלמי לעיל אנו מוצאים תוספת מעניינת: הכוח
הטרנספורמטיבי של המחול מתואר כאן כפורץ גדר במישור הבין-אישי וביחס
לזמן. התפילה המובאת היא בקשה להיפוך והטבת החלומות כולם: הן אלה
שהמתפלל חלם בעצמו, והן אלה שאחרים חלמו עליו, הן החלומות של אותו
הלילה, והן אלה שנחלמו אי פעם. כל זה קשור למחול, שכפי שנראה בהמשך,
בכוחו לאחות ולחבר ממדים שונים (פנימיים ובין-אישיים, מעברים בזמן ובמקום).

28 ר' מרדכי יוסף מאיז'ביצא, מי השילוח, בני ברק 1990, ח"א, מקץ.

ו. התנועה כדרך באינטגרציה

הקשר נוסף בין עבודת הריקוד לעבודת ה' בא לידי ביטוי בשמחת בית השואבה – שיא השמחה הקולקטיבית, עליה נאמר 'מי שלא ראה שמחת בית השואבה לא ראה שמחה מימיו' (משנה סוכה ה א). אנו מוצאים בחז"ל תיאורים מאלפים של ריקודי שמחה:

חסידים ואנשי מעשה היו מרקדים לפניהם באבוקות של אור שבידיהן, ואומרים לפניהן דברי שירות ותשבחות.

משנה סוכה ה ד

בן יהוצדק היה משתבח בקפיצותיו. אמרו עליו על רבי שמעון בן גמליאל שהיה מרקד בשמונה אבוקות של זהב ולא היה אחד מהן נוגע בחברו וכשהיה כורע היה נועץ גודלו בארץ וכורע ומיד היה נזקף. ירושלמי, סוכה פ"ה ה"ד, כד ע"א²⁹

בבבלי מובא פירוט (או דוגמא) לדברי השירות והתשבחות שנאמרו לפני המרקדים (ואפשר אולי על ידי המרקדים עצמם):

תנו רבנן: יש מהן אומרים אשרי ילדותנו שלא ביישה את זקנותנו אלו חסידים ואנשי מעשה, ויש מהן אומרים אשרי זקנותנו שכפרה את ילדותנו אלו בעלי תשובה. אלו ואלו אומרים אשרי מי שלא חטא, ומי שחטא ישוב וימחול לו.

סוכה נג ע"א

29 וראו קרבן העדה ד"ה היה משתבח בקפיצותיו: 'כשהיה מרקד בשמחת בית השואבה היו משבחים אותו שאין מי שיודע לרקד ולקפוץ כמותו'.

מעניין לציין שאף על פי ששמחת בית השואבה היא שמחה העוסקת בתכנים שונים, תוכן הדברים המובאים בנוגע לריקודים קשור דווקא באינטגרציה בזמן. השלכת אור מן העבר אל העתיד ('אשרי ילדותנו') אצל חסידים ואנשי מעשה, והשלכת אור מן העתיד אל העבר ('אשרי זקנותנו') אצל בעלי תשובה. ולבסוף, ומתוך הכיוונים השונים – גם איחוי מילולי של דברי השירה על תכניהם 'אשרי מי שלא חטא', אך מיד 'ומי שחטא ישוב וימחול לו'. כלומר, נוצרת הבנה של ממש מתוך המפגש החי וההשפעה ההדדית בין המלל והריקודים, וכן מעצם המלל מצד תכניו המובאים, ומעצם הריקוד מצד זרימתו. ההבנה היא שתמיד קיימת אפשרות לתנועה ולהתהוות בזמן, אפשרות שדברים יהיו אחרת, אפשרות של ממש לתשובה.

כאן אנו רואים באופן מובהק את הקשר האימננטי בין הריקוד והזמן. הזמן הוא אחד הממדים בהם מתפתח הריקוד – הן מבחינת הרוקד והן מבחינת הצופה. הריקוד הוא במידה רבה יצירה והתמודדות בזמן (ובחלל, כפי שנראה בהמשך). תוכן עבודת הריקוד מתואר כאן כהתמודדות אישית בזמן, כדרך באינטגרציה, בחיבור ובהשלכת אור בין העבר והעתיד דרך הרגע החולף ותנועתו. הריקוד מובא כאן ככוח שיכול לאחות בין זמנים שונים, וליצור אחד מתוכם – בזמן אמת, בהווה החולף.

אפשר להביא דוגמא לעבודת האינטגרציה בזמן, שנעשית בריקוד דרך אלתור בתנועה. באלתור בתנועה הבחירות התנועתיות בשטח יוצרות מוטיבים תנועתיים, המובאים בהקשרים מסוימים, לפי מהלך הריקוד. חלק מעבודת אלתור טובה היא היכולת ליצור ריקוד חי מתוך קישורם מחדש של קטעי ריקוד שונים דרך התייחסות למוטיבים שהובאו, מתוך התנועה המתהווה. עבודה זו אינה פשוטה כלל – היא דורשת קודם כל קשב רב תוך כדי תנועה למוטיבים העולים, יכולת בחירה בזמן אמת לאילו מוטיבים להתייחס, ואיך לשוב ולקשרם לכדי מהלך תנועתי אותנטי, חד פעמי ועם זאת חלק אינטגרלי של הריקוד כולו.

אמנות האלתור היא אמנות עמוקה ומורכבת מאוד שאנו נצרכים לה רבות בחיי היום-יום המורכבים גם הם מאלמנטים שחלקם חוזרים על עצמם בהקשרים

שונים. ניסיון עשיר בריקוד יכול להשליך אור רב על עבודת האינטגרציה בזמן במהלך החיים בכלל, ובעבודת ה' בפרט – איך לקשר זמנים שונים לאחד, איך לחבר תקופות שונות של אותה מערכת יחסים, איך להשליך אור חי וחד פעמי על מצבים חוזרים.

התמודדות זו של איחוי בזמן היא גם, לפי ר' נחמן, מיסודות העבודה שבלב – היא התפילה, כדבריו:

... כל דיבור ודיבור הוא עולם מלא, וכשאדם עומד להתפלל, ומדבר דיבורי התפילה, אזי הוא מלקט ציצים ופרחים ושושנים נאים. כאדם ההולך בשדה, ומלקט שושנים ופרחים נאים אחת לאחת, עד שעושה אגודה אחת... וכמו כן הוא הולך בתפילה מאות לאות, עד שמתחברים כמה אותיות, ונעשה מהם דיבור...

... הכלל שצריך לעשות אחד מכל התפילה כולה. ובכל דיבור שמדבר, יהיה נמצא שם כל הדיבורים של התפילה ומהתחלת התפילה עד הסוף יהיה הכל אחד. וכשעומד בהדיבור האחרון של התפילה, יהיה עדיין עומד בתביה ראשונה של התפילה, כדי שעי"ז יוכל להתפלל כל התפילה כולה, ואעפ"כ לא יתפרד אפי' מאות ראשונה של התפילה.

ודע שבחי' זו, היינו בחי' אחד, זה הוא בחי' התכלית...³⁰

עבודה זו של איחוי בזמן דורשת שילוב של ניסיון חיים ובשלות עם רעננות ופתיחות לכך שהכל אפשרי. יכולת מורכבת זו, העומדת בתשתית האלתור, מצויה ברקמה החיה של סיפורי ר' נחמן לרוב, ומיוחסת בייחוד לדמות הקבצן העיוור בסיפורו המופלא שבעת הקבצנים:

'ואני זקן מאד ועדיין אני יניק לגמרי, ולא התחלתי לחיות כלל ואעפ"כ אני זקן

30 ר' נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן, ירושלים תשל"ז, ס"ה, ב-ג.

מאד...³¹

היכולת לבוא עם הבשלות וניסיון החיים של זקן, יחד עם הראשוניות וההתחדשות של תינוק, היא המאפשרת לקבצן העיוור לזכות לאריכות ימים, לחיות חיים שיש בהם ממש.

בעל הבינה לעתים מתבסס על אחד הפסוקים שהבאנו בתחילת הפרק כדי לגלות פנים במחול, כדרך לאיחוי בזמן של בחרות וזקנה:

'...אז תשמח בתולה במחול ובחורים וזקנים יחדיו והפכתי אבלם לששון ונחמתים ושמחתים מיגונם' (ירמיה לא יב). אמר כי אז בזמן הגאולה מהרה תגלה, תשמח הבתולה במחול... ותרבה כ"כ השמחה עד כי ימצאו אנשים יהיו הם יחדיו בחורים וזקנים, שנשתתפו בכל אחד מהם שני הדברים בחרות וזקנה, שהזקנים עצמם הם יהיו בחורים בזמן א', כי באמת ימלאו זקנה מרוב ימים, אבל יהיו יחדו גם בחורים, מחמת המחול ושחוק של מצוה אשר יעשו ברחובות ירושלים ואז יהפוך אבלם לששון...³²

אפשר כמובן למצוא פשט אחר בפסוק זה, והוא שהמחול לא יוצר רק אינטגרציה תוך-אישית בזמן, כפי דברינו עד כה, אלא גם אינטרגציה בין-אישית בזמן, בו

31 ר' נחמן מברסלב, סיפורי מעשיות, 'שבעת הקבצנים' (יום הראשון), ירושלים תשל"ה. דימוי מובהק לתחושה זו מופיע בתיאור אנשים בעולם כספינות בים, ואת המוות כסערה בים המביאה לשבירת הספינות (הגופים) וקיבוץ האנשים (הנשמות) מתוכם. בהמשך הסיפור מסופר שהנשר הגדול דפק על המגדל שבו התאספו הנשמות לאחר מיתתם כבני אדם (אחרי שרוח סערה שיברה את הספינות בים). 'בתוך כך בא נשר גדול ודפק על המגדל. ואמר להם חדלו עוד מלהיות עניים. שובו אל האוצרות שלכם והיו משתמשים באוצרות שלכם... 'שבהמשך הסיפור עצמו מוסבר כך: 'ואמר להם: חזרו אל הספינות שלכם, שהם הגופים שלכם שנשברו, שיחזרו ויבנו. עתה חזרו אליהם, וברך אותם...'. מעניין לראות איך ר' נחמן מתיחס פה למציאות של הנשמות ללא הגופים כעניים, וקורא להם, דרך הנשר הגדול, לשוב אל הגופים שלהם, שהם האוצרות שלהם, בתחיית המתים.

32 ר' עזריה פיגו, בינה לעתים, חלק ב – דרוש ב לשבת נחמו.

בחורים וזקנים רוקדים יחדיו בשפה משותפת, בלתי אמצעית ורחבה ביותר – שפת האם התנועתית. ההבדלים בין הזקן לבין הבחור מתבטלים על ידי המחול, כאילו המחול מעמיד את האדם בממד על זמני.

דוגמה מובהקת של הריקוד כחלק מיכולת האיחוי הבין-אישית היא המצווה לשמח חתן וכלה. כמובא בשולחן ערוך: 'מצוה לשמח חתן וכלה ולרקד לפניהם...'³³

מתוך החיבור בין שניים שונים, חיבור הנדמה לעתים קשה כקריעת ים סוף,³⁴ נוצרת מציאות שלישית חדשה, של איחוי, בבחינת 'בשר אחד'.³⁵

הריקוד הוא חלק חשוב של אינטגרציה זו בזמן – הן במישור התוך-אישי והן במישור הבין-אישי. התנועה היא השפה המשותפת של כל הברואים, היא המקצב הפנימי של ההוויה כולה.

ז. המחול כהשתוות וכשיבה לאחד

המחול מאפשר אינטגרציה לא רק מבחינת הזמן אלא גם מבחינת המקום. אחת המשמעויות של מחול היא מעגל, שהוא דרך בריקוד, בו כולם נמצאים במרחק שווה מהמרכז. הריקוד במעגל משמש לעתים קרובות כנקודת מוצא וסיום בעבודת התרפיה בתנועה, בניסיון ליצור אחדות ושותפות בתוך הקבוצה, חלל מוגן ומוקף, ותחושת תמיכה ושייכות עבור המשתתפים. המעגל המכיל את המתנועעים בו ותומך בהם הוא הד של האדם וגופו עוד במצבו הראשוני של הגוף בתנועה – עוד בהיותו עובר במעי אמו. המחול המעגלי מעורר את התודעה העיגולית שבנפש – שהכל אחד, שהכל במרחק שווה מהמרכז, שהמשתתף רב על המפריד. המחול המעגלי יוצר מציאות שיכולה להביא להבנה אחרת של דברים, וקבלה שביכולתה לאחות נפרדים.

33 אבן העזר סימן ס"ה, מצוה לשמח חתן וכלה.

34 לשון הגמרא 'וקשין לזווגן כקריעת ים סוף', סוטה ב ע"א.

35 בראשית ג כה. וראו פירוש הרמב"ן שם.

מבחינת העבודה הפנימית מדובר במידת ההשתוות, שבה אדם יוצא ממחשבתו הליניארית על סדרי עדיפות וחשיבות ומבין שהכל וכולנו כמעגל לפני ה' השוכן בקרבנו, בנים לה' ושווים באפשרותנו לעבדו להתקרב אליו.

אביא כאן דוגמה אישית מתוך עבודה בתנועה על נושא זה של מידת ההשתוות: אף על פי שלימדתי אותה פעמים רבות מתוך כתבי הרב קוק וכתבי חסידות שונים – זכיתי להבינה מבשרי ממש רק אחרי התנסות בעבודה בתנועה. פעם בסדנה של אמנויות לחימה יפניות, התחלקנו לזוגות, כשהתרגיל התחיל בקידה קלה מול בת הזוג, המשיך לעבודה חדה אך מאופקת של השלכת בת הזוג ארצה וגלגולה לאורך הדשא, עד מחיאת הכף שהעידה על סיום התרגיל, בו שני בני הזוג קמים ופונים זה כלפי זה בקידה קלה, ומחליפים זוגות. העבודה הזאת של הקידה, שנתנה תחושה של קבלה והודיה על כל מה שעתידי לקרות בינינו וכל ההשתלחויות שעברו בינינו, הייתה עבורי ההתגלמות בתנועה של קבלה והשתוות. אני מקבלת את הכל, אני מודה על הכל, הכל בסך הכל חלק מתרגיל (או במחשבה החסידית – מ'תיקון') שאנו עוברים יחד בפרק זמן שהוקצב לנו. היכולת לקבל ולהודות באמת לאדם שבמשך כל התרגיל משליך אותך לכל עבר, לא מתוך מזוכיזם אלא מתוך ראייה של השתוות, שזה התרגיל וזה מה שמוטל עלינו, שזה חלק מאימון לקראת יכולת מוגברת. עבודה זו בתנועה האירה באור גדול את הנושא, ורק אז הבנתי כמה מוגבלת ודלה הייתה הבנתי המחשבתית הקודמת אודותיו.

לדברי בעל מאור ושמשי, התודעה המעגלית על מעלותיה באה לידי ביטוי מובהק בריקוד הנשים בקריעת ים סוף.

עוד על פסוק הנ"ל 'ותקח מרים הנביאה אחות אהרן את התוף בידה ותצאן כל הנשים אחריה בתופים ובמחולות'... יש לדקדק מה בא להשמיענו בזה שהוציאה כל הנשים ולהיכן הוציאתן. גם קשה על מלת ובמחולות שנראה כמיותר, ובתורתנו הקדושה אינו מיותר אפילו אות אחת...

...אבל לעתיד יתקן כל אחד חלק נשמתו עד שרשו ויעלו הניצוצין הקדושים

והחיצוניות יתבטלו מכל וכל, ויופיע אז אור בהירות אלהותו בכל העולמות ויהיה העיגול והקו שוה ולא יהיה אז בחינת דכר ונוקבא כי כולם בשוה ישיגו אור אלהותו יתברך שמו כמו בדבר עגול שאין ראש וסוף, ולא יצטרך עוד שום אדם ללמוד מחבירו כמו במחול הכרם שהוא מקו האמצעי קרוב לכל העיגול בשוה, כן אז ישיגו כולם מאור הבהירות אלהותו בשוה כדכתיב 'ולא ילמדו עוד איש את רעהו כי כולם ידעו אותו מקטנם ועד גדלם...'

זוה כוונת ההקפות שאנו מקיפין בהושענא רבה ובשמיני עצרת, אנו עושים הקפות בסוד נקבה תסובב גבר להמשיך על ידי הקפות את אור העליון אשר אין שם בחינת דכר ונוקבא.

...זוהו פירוש הפסוק 'ותקח מרים וגו' ותצאן כל הנשים אחריה בתופים ובמחולות', פירוש שעשתה עמהם הקפה כמחול הכרם בסוד נקבה תסובב גבר ובזה המשיכה אור עליון...³⁶

בעל מאור ושמש מתאר כאן מצב של דבקות ישירה ובלתי אמצעית של כל אחד ואחד, באשר הוא. המעגליות של התוף והמחולות הביאו את הנשים לצאת מתפיסתן הרגילה אל מקום ששם הכל אחד, ולהמשיך משם אור עליון, מקיף של השתוות. מודגש כאן סוג נוסף של איחוי – לא רק איחוי בזמן כפי שראינו קודם אלא איחוי מבחינת החלוקה בין זכר לנקבה ויכולת השגתם – וזאת מתוך ההשתוות בחלל, המביאה להמשכת אור עליון שמעבר לכל החילוקים.

מצב זה של אחדות גמורה הוא שיא העבודה הרוחנית המיוחסת לצדיקים בגן עדן, כמובא במסכת תענית:

אמר עולא ביראה אמר רבי אלעזר: עתיד הקדוש ברוך הוא לעשות מחול לצדיקים והוא יושב ביניהם בגן עדן, וכל אחד ואחד מראה באצבעו שנאמר

36 מאור ושמש, פרשת בשלח.

'ואמר ביום ההוא הנה אלהינו זה קוינו לו ויושיענו זה ה' קוינו לו נגילה ונשמחה בישועתו'.³⁷

אמנם הכתוב מתייחס בראש ובראשונה לצדיקים, אך נראה שהם יכולים להעיד על כיוון גם עבורנו. נשאלת השאלה העקרונית: מהו עניינו המיוחד של המחול שבגללו הוא מובא כתיאור הוויתם של הצדיקים בגן עדן, וכפסגת דבקותם הרוחנית?

בעל מאור ושמש והמהר"ל משליכים אור על טיב ההשגה והחיבור המיוחדים שמתאפשרים דווקא מתוך התנועה המעגלית:

...ידוע שכל צדיק וצדיק אוחז דרכו בעבודת ה' כפי שכלו, ומעשי הצדיקים אינם שוים זה לזה, זה עובד להשם יתברך בדרך זה וזה בדרך אחר. ובכדי שלא יצער עצמו הצדיק באומרו אולי דרכי בעבודתי אינם ישרים כי יש צדיק אחר שעובד להשם יתברך בדרך אחרת, לזה לעתיד הקב"ה יהיה מראה לכל אחד ואחד שהיה עבודתו בדרך טוב וישר. וכל צדיק וצדיק יהיה רואה שטובים היו דרכיו אשר הלך בדרכי השם כפי שכלו. לזה אמר כל אחד ואחד יהיה מראה באצבעו וכו' זה ה' קוינו לו, רצה לומר זאת היא דרך הישר אשר עבדתי לו להשם יתברך והוא הדרך הנכון לעבודתו יתברך שמו כי כך יהיה מראה לו הקב"ה כי נכון היו דרכיו וקל להבין...³⁸

בקטע נפלא זה בעל מאור ושמש מתייחס לספקותיו ולשאלותיו של האדם ביחס לדרכו האישית. הוא מדגיש כאן שהתודעה העיגולית לא מביאה לידי טשטוש כללי אלא להיפך – מאירה ומאפשרת לכל אחד ואחד להבין את יקרת הדרך שלו, ואיך שדרכו האישית נכונה עבורו ומכוונת לאמת. בהירות זו מוכרת למי שעוסק ביצירה: יש שלב במהלך היצירה שבו קיימות אפשרויות שונות להמשך היצירה,

37 תענית לא ע"א.

38 מאור ושמש, ליקוטים, ד"ה אמר.

והדרך העדיפה לא ברורה. אך לפעמים כשהולכים בדרך מסוימת עם כל הכרוך בה, מגיעים אחר כך לבהירות שדרך זו שנבחרה לא זו בלבד שהייתה אפשרית אלא חיונית ואף הכרחית.

הרב קוק מתייחס למידת ההשתוות בדרך דומה – על אף האחדות שבהשגה זו, אין היא מטשטשת את יחידותו של הפרט:

...אמנם גדלה של ההשתוות יוצא אל הפועל על ידי הכרת ההבדלה שבין כל ערך וערך, והחטיבה המבדלת היא מבררת את העומק של השיווי...³⁹

המהר"ל משליך אור נוסף על המחול כתנועה מעגלית, ועל המרחבים שהוא פותח מבחינת ההתקשרות עם ה':

...והבן מה שאמר שיהיה להם מחול, אשר כל מחול הוא סבוב, שלא יאמר כי יש לכל צדיק מעלה מיוחדת ואין אחד כולל כל הדבקות, ולפיכך אמר שיהיה להם מחול שהולך בסבוב. ואילו לא היה זה מחול, היה כל צדיק מיוחד בדביקות מיוחד ולא שהיה לו דביקות מכל, אבל כאשר יש לו מחול שהולך בסיבוב הוא נגד השם יתברך בכל החלקים אשר הם נוכח הנקודה האמצעית. ומזה יש ללמוד כי יש לצדיק חבור אל ה' יתברך, לא מצד מה רק מצד הכל, כאשר המחול שהולך בסבוב הוא כולל כל העיגול. והבן הדברים האלו וזה הוא המחול שיש לצדיקים, ואלו דברים גדולים ונוראים כאשר תבין אותם...⁴⁰

בדרך כלל לכל אחד יש את הפרספקטיבה המיוחדת לו, צורה מסוימת של התקשרות הייחודית לו. אך בעבודת המחול הדבקות היא 'לא מצד מה רק מצד הכל' – האדם

39 הראי"ה קוק, אורות הקודש, ירושלים תש"ן, א, עמ' רמג, השתוות הערכים, ל.

40 המהר"ל מפראג, באר הגולה, ישראל 1972, הבאר הרביעי, עמ' עו.

בוקע את גדריו, הרגליו וטבעו הרגילים ומגיע להתהוות אינסופית. האדם בריקודו מסתובב כשכל חלקי גופו השונים פונים לכל הכיוונים וכן למרכז עצמו, מה שמאפשר הכרה בלתי מוגבלת של 'זה אלוקיני', דרכים אין סופיות להצביע לעברו, להכיר ולהידבק בו. גן עדן הוא מקום המחול – התנועה האינסופית, האפשרויות הבלתי מוגבלות לדעת ולחוות ולהתקשר, הדינמיות וההתהוות הראשוניים, הברורים והבלתי אמצעיים בבחינת 'זה'.

המחול מובא כאן כשיא ההתקשרות הרוחנית המיוחלת לצדיקים, הדבקות הדינמית של כל האדם; 'ועמך כולם צדיקים' (ישעיהו ס כא). כל אלה הן מדרכיו הדינמיות של הגוף ותמורותיו, כדרכים בעבודתו הרוחנית.

'...ותמצא כי הגוף מצד תנועתו ראוי הוא להיות משכן לנשמה'.⁴¹

41 ר' ישעיה אברהם הלוי הורוביץ, שני לוחות הברית, ירושלים תשנ"ג, תולדות אדם, בית ישראל, כ.