

הפסד מוביל ליתרון

כתב דר' רם בן שלום

במאמר שהתפרסם בעיתון הארץ בעקבות הוצאת הספר התמצית של הטאי צ'י צ'ואן, הכתבים הקלאסיים.

טאי צ'י הוא קיצור עממי לטאי צ'י צ'ואן, אמנות לחימה על פי רעיונות הטאי צ'י - אותו סמל טאואיסטי של עיגול המכיל את היין ואת היאנג השלובים זה בזה. היין (החלק הכהה בסמל) מייצג את העיקרון המקבל והריק, היאנג (הבהיר) את העיקרון הפועל והמלא. שניהם ניגודים המשלימים זה את זה, והם ביטויים שונים של אותו כוח. לפי אחת המסורות, בשנת 500 לערך הגיע למקדש שאולין שבהרי סין המרכזית נזיר הודי בודהיסטי ושמו בודהידהארמה. כדי להבטיח את הישרדות הנזירים, שלא נשאו נשק, לימד אותם בודהידהארמה הגנה עצמית בעזרת הכוחות הרדומים של התודעה. שיטתו התבססה על טכניקות האגרוף הסיני ואמנויות לחימה הודיות. בעזרת מדיטציה ושיטות נשימה יצר את שיטת הלוחמה של מקדש שאולין. במשך הזמן נוצרו בשאולין חמישה סגנונות, שקיבלו את השראתם מהתבוננות בתנועת החיות וחיקוי תמרוני הלחימה שלהם: העגור, הנחש, הפנתר, הנמר והדרקון. מתוכם השתלשלו סגנונות מאוחרים יותר, כמו הגמל שלמה והנשר. שיטות המקדש בשאולין התפשטו בארצות המזרח הרחוק; בקוריאה הן נקראו טאי קוואן דו וביפן קאראטה. סגנונות אלה נקראו "נוקשים", כיוון שנעשה בהם שימוש בכוח נגד כוח ובכוחות הגוף החיצוניים, אולם בלא כל ספק הם מבטאים, ברמתם הגבוהה, גם את כוחות הגוף הפנימיים.

צ'אנג סאן-פנג (1279-1368) נחשב בדרך כלל למייסד האסכולה הרכה של הלחימה. מסופר כי באחד הימים ראה עגור ונחש נלחמים למוות זה בזה. הנחש התחמק מהתקפות העגור והשתמש בדרך הנסיגה כדי לצאת להתקפה. העגור השתמש בכנפיו כדי לכסות ברכות את תנועת הנחש. סאן-פנג למד מן העגור את התועלת שברכות וב"כניעה". במונח "רכות" הכוונה לעצם ההחלטה שלא להתנגד בכוח כלפי כוח אחר המופעל נגדו. שלושה סגנונות לחימה משתייכים לאסכולה הרכה: טאי צ'י צ'ואן, שינג-אי ופה-קואה. טאי צ'י צ'ואן הוא הסגנון העדין מכולם, והנפוץ ביותר. למתבונן מן הצד ייראה תרגול הטאי צ'י צ'ואן כמו סדרת תנועות ריקוד אטיות, ללא כל ביטוי של כוח פיסי. למעשה, כל אחת ואחת מהתנועות מייצגת מצב לחימה עם יריב דמיוני, והתנועות אוצרות בחובן עוצמה רבה המבוססת על השימוש בכוח הפנימי (ג'ינג), האנרגיה, והנשימה (צ'י). סוד המשיכה של הטאי צ'י צ'ואן קשור בעיקר בהשפעתו על חיי היום-יום. רוב האנשים לומדים לשפר באמצעות את בריאותם, יכולת הריכוז שלהם גדלה ומתגלים להם עקרונות פילוסופיים חדשים (המבוססים בעיקר על הטאו טה צ'ינג - שיטתו של לאו צה, בן המאה השישית לפנה"ס) שניתנים ליישום בסביבתם הקרובה. המתרגל לומד את גופו מחדש מתוך שימת דגש על "התרפות", "ריקות ומלאות", "איזון ואטיות", "שיווי משקל", "שורש ושקיעה", "תיאום תנועות הגוף" ו"נשימה" (צ'י).

בטאי צ'י צ'ואן יש שלושה סגנונות מרכזיים, צ'ן, יאנג, וו, הנקראים על שמות מייסדי הסגנונות. סגנון היאנג נוצר על ידי יאנג לו שאן (1799-1872). אמנות הטאי צ'י היתה במשך שנים רבות שיטה אזוטריה, שנשמרה בקרב מספר מצומצם של משפחות. בני המשפחה גילו את סודות הטאי צ'י רק לקרובים, ולעתים רחוקות פתחו את השערים לכמה "עקשנים" מבחוץ, שהיו מוכנים ללמוד בתנאים קשים. אחד מהם היה צ'נג מאן-צ'ינג (-1975 1900), שלמד את האמנות מייאנג צ'נג פו (1883-1936), נכדו של יאנג לו שאן. צ'נג היה מלומד ידוע בחמשת האמנויות הסיניות: קליגרפיה, ציור, שירה, לחימה ורפואה. בהיותו בן 15 לקה בשחפת ונאמר לו שימות בגיל צעיר. בגיל 25 החל ללמוד טאי צ'י צ'ואן. הוא סיפר כי לאחר חצי שנה הפסיק לירוק דם, ובתוך שנה פסק שיעולו לחלוטין. ההיבטים הבריאותיים והרפואיים של הטאי צ'י היו העקרונות המרכזיים שצ'נג העביר

לתלמידיו. הוא פתח את האמנות לפני ציבור רחב יותר באמצעות פיתוח סדרה Form קצרה של תנועות, הנמשכת כ-12 דקות, לעומת הסדרה הארוכה, שנמשכת כ-30 דקות. לאחר המהפכה הקומוניסטית בסין הפיצו צ'נג ותלמידיו את הטאי צ'י במערב. ביניהם היה המסטר ט"ט ליאנג, שכתב כי באימונים ממושכים ישיגו התלמידים בריאות מושלמת ויכולת הגנה עצמית, יפתחו איזון, וילמדו לנטרל, לוותר ולהפסיד: "הפסד מוביל ליתרון; הפסד קטן מביא ליתרון קטן, הפסד גדול - ליתרון גדול".

העקרונות הבסיסיים של האמנות הועלו על הכתב בקבוצת כתבים קלאסיים המכונים "התמצית של טאי צ'י צ'ואן". האמרות הקלאסיות מיוחסות לצ'אנג סאן-פנג, יוצרו האגדי של הטאי צ'י צ'ואן. הן התגלו במקרה במאה ה-18 בחנות לממכר מלח, התגלגלו לידי המסטר וו יו-הסיאנג. וו הראה את כתב היד למורו ולחברו יאנג לו שאן. יאנג אישר את חוכמת האמרות ופירשן לו, וזה כתב להן "הבהרות ותובנות". שניהם הפכו את הכתבים הקלאסיים לבסיס ההוראה של האסכולות. כמו בכל חוכמה עתיקה, זכו האמרות לשורה ארוכה של פירושים ותוספות מצד מלומדים ומאסטרים, חלקם אלמונים וחלקם ידועים כמו וואנג טסונג יואה, לי אי-יו, יאנג צ'נג-פו וצ'נג מאן-צ'ינג. את הכתבים תירגמו מסינית לאנגלית ב-1979 המאסטר בנג'מין לו, תלמידו של צ'נג, ושלושה מלומדים אחרים. כעת תירגמו אותם לעברית מן האנגלית המאסטר לטאי צ'י צ'ואן אסי בן-פורת, ותלמידותיו רות שריג ומירנדה קניוק. הספר העברי החדש מלווה גם בציורים של אסי בן-פורת. האמרות הקלאסיות מתייחסות בחלקן אל התנועה ואל הטכניקה, והן משמשות קו מנחה למתרגלי הטאי צ'י. כשנשאל צ'נג מאן-צ'ינג כיצד יכול המתרגל לדעת אם תנועתו נכונה, ענה: "מרגע שהתחלת לנוע, עליך לעקוב אחר הכתבים הקלאסיים של טאי צ'י. אם התנועה עוקבת אחר הכתבים הקלאסיים, היא נכונה". וכך יכולים לקרוא למשל, כי "על התנועה להיות נטויה בכפות הרגליים, משוחררת דרך הרגליים, נשלטת על ידי המותניים ומתגלה דרך אצבעות הידיים". בתרגול משותף בשניים - "אם היריב מתרומם אני נראה יותר גבוה; אם הוא שוקע מטה, אני נראה נמוך יותר; בהתקדמותו, המרחק נראה לו (ליריב) ארוך יותר באופן מופלא; בניסגותו, המרחק נראה לו קצר להכעיס". לצד זה, חלק גדול מהאמרות עוסק בצדדים המנטליים של התנועה: "מעלה או מטה, לפנים או לאחור, שמאל או ימין, כולם דבר אחד... אם רוצה האי (מחשבה) לנוע מעלה, הוא מכיל בו בזמן את רעיון התנועה מטה". השימוש בכוח חיצוני של השרירים (לי פסול, לעומת זאת על המתרגל להתוודע בהדרגה לצ'ין (הכוח הפנימי)). "מהמשפט 'כוח של מאה גרם יכול להטות אלף קילוגרם' אנו מבינים ששכלול היכולת אינו מושג באמצעות כוח". לי אי יו (אמצע המאה ה-19) מסביר את משמעות השימוש במאה גרם להטיית אלף קילוגרם: "תחילה עליך להכיר את עצמך ואת האחרים. אם ברצונך להכיר את עצמך ואת האחרים, עליך לוותר על עצמך וללכת בעקבות האחרים. אם אתה מוותר על עצמך והולך בעקבות האחרים, תחילה עליך להיות בעל תזמון ויציבה נכונים. כדי להשיג תזמון ויציבה נכונים, עליך לעשות תחילה את גופך יחידה אחת...". הקורא בכתבים אינו יכול שלא להבחין ברעיון הטאוואיסטי של "ההפכים המשלימים" (יש ואין המולידים זה את זה), העובר כחוט השני לאורכו של החיבור: היין והיאנג, תנועה ודומייה, ממשי-מוחשי ולא-ממשי-לא-מוחשי. "לסגת פירושו לשחרר, לשחרר פירושו לסגת"; "בחוסר המשכיות טמונה המשכיות", ולכן "הייה דומם כמו הר, נוע כנהר גדול". יש לחפש את הדומייה שבתוך התנועה, ומשום כך בתרגול סדרת התנועות, האטי יותר הוא טוב יותר. עם זאת, "זכור, בתנועתך אין מקום שאיננו נע. בדומייה, אין מקום שאיננו דומם". בשיר סדרת התנועות אומר צ'נג מאן-צ'ינג: "לא לנטרל זה לנטרל באופן טבעי, לא לוותר-לא לקבל (yielding) זה לוותר ולקבל באופן טבעי". בספר מופיעים גם דימויי החיות, שמתוך חיקוי להן נוצרו רבות מן התנועות. מוצע למתרגל: "פסע כחתול"; וביחס למצב המנטלי הרצוי נאמר לו: "סדרת התנועות (form) היא כשל בז המתכוון ללכוד ארנב והשן (רוח) היא כשל חתול המתכוון לתפוס עכבר".

כדי לתרגם את הכתבים הקלאסיים לכל שפה שהיא לא די במתרגם טוב, שבקי ברזי השפה. על המתרגם להיות בעל ניסיון מעשי רב בטאי צ'י צ'ואן, שאלמלא כן בחירת המלים לא תשקף את המשמעות. לא ניתן להבין את הכתבים הקלאסיים כל עוד ההבנה היא עיונית ואינה מתבססת על התרגול. זאת הבינו בנג'מין לו וחבריו

כשדחו את התרגומים הישנים לאנגלית והחלו ב- 1976 לעבוד על הכתבים. התרגום המצוין לעברית שלפנינו אף הוא מבוסס על אמנותו של אסי בן-פורת, מראשוני המורים לטאי צ'י צ'ואן בישראל. בן-פורת שייך לאסכולה של משפחת יאנג, המחזיקה בשיטתו של צ'נג מאן-צ'ינג.

את התרגום מלווים תריסר איורים פרי מכחולו, העוסקים ברובם בתנועות מן הסדרה (form). בחלקו התחתון של עמוד השער מצוירת ציפור העגור במעופה. הדמיון בין מוטת הכנפיים של הציפור לתנועת הידיים בתנועת מתרגל הטאי צ'י ניכר מיד. אסי בן-פורת מצייר על פי עקרונות הציור הסיני הקלאסי, המקבילים לעקרונות הטאי צ'י צ'ואן- האופן שבו מחזיק האמן את המכחול (כמו שיטת החזקת החרב בידי המתרגל), המדיטציה, ושאלת הרגע הנכון של הנחת הכתם על הבד. הציור איננו "מתאר את" אלא הוא הדבר עצמו. זה איננו "ציור על" אלא "ציור מתוך". באמצעות אופן הנחת הצבע ניתן להבחין היכן המשקל, איפה המלאות ואיזהו החלק הריק של הגוף.

הציור הוא יין ויאנג; מלא וריק; עבה ודק; כהה ובהיר. כל אותם "ניגודים משלימים" שמצויים בכתבים הקלאסיים מובעים גם באיורים. מבחינה זו, יחד יש בהם משום שלמות. ניתן אף לראות בציורים סוג של פירוש של המורה לאמרות הקלאסיות. על הדף האחורי בספר, למשל, מופיע איור של מתרגל עומד בוו צ'י (עמדת הפתיחה של סדרת התנועות – המצב שממנו נולד היין והיאנג), והוא ממחיש מיד את אותה דומיה שעליה מדובר בכתבים. מנגד בולטת הזרימה האין סופית של תנועות הטאי צ'י באיור של שני מתרגלים "צירוף ידיים" (push-hands). שני המתרגלים מצטרפים זה לזה ועוקבים זה אחר זה ללא הפסק. דומה כי הם אינם מנסים לדחוף או להפיל זה את זה כפי שניתן היה לחשוב משמו של התרגול, אלא מנסים לממש את ההצעה ליותר על עצמם וללכת בעקבות האחר. אמנם, כבכל אמנות לחימה יש לעמוד היטב על נקודות התורפה של היריב, אולם כפי שמציעים הכתבים. "חשוב היטב מהי המטרה הסופית" להאריך את החיים ולשמר את הנעורים".

