



"כשהדברים מתפרקים"

כאוס וסדר בבiodnsa

מגישה : מורן הראל

עבודת המונוגרפיה מוגשת במסגרת הכשרת מאפשרים בבiodnsa

בית ספר לבiodnsa צפון רחלי טורץ, 2023

מסר מרולנדו טורו לקהילת ביודנסה (2009):

"אתם עלית אנושית הרוצה עולם טוב יותר, לא עולם זה שחולה מרוב מלחמות, אלימות והעדר אהבה. להגשמת משימתכם יש שני כלים מדהימים לשנות את העולם: ביודנסה לכולם, וחינוך ביוצנטרי

רק כאשר המבנה של היכולת שלנו להיקשר רגשית ישתנה ונאחד אינטליגנציה עם אהבה, רק אז כוכב הלכת שלנו ינצל!

כל חיבוק שאנחנו נותנים מונע רובה

כל מפגש ביודנסה שאנחנו מלמדים מונע רימון

ואם נפעל בדרך זו, פעולות של אחדות, של שיתוף פעולה, של לכידות רגשית, תימנע פצצת אטום!

זו התשובה שאנחנו משיבים לכל הציוויליזציה האבסורדית הזו, זו תשובתנו!!! אנחנו חייבים להילחם בעבור השלום, והאסטרטגיה למלחמה זו היא אהבה ואומץ!!

אני נואש, אין לי שלווה נפש, יש לי נדודי שינה כשאני חושב על אנשים. ואז כשאני רואה אותם מחבקים אחד את השני, אני חש שלחיים יש משמעות ושהאדמה משגשגת, ושעל כל זה להתרחב מכיון שזו התקווה שלנו!!

ברצוני לומר לכם שיש לי אמון בכם, אתם הכוח, אתם נפלאים כשאתם חוזרים הביתה ומביטים בעיניי ילדיכם, בעיני ההורים, בעיני בני הזוג שלכם. כאשר אנחנו משתלבים יחד אנחנו מבטאים את גדולתם של גברים ונשים!! אנחנו נצליח! אנחנו נצליח!! שלא יהיה לכם אפילו צל צילו של ספק, מכיון שיש לנו את הבטחת הלב !! "

רולנדו טורו ארנדה 2009

תוכן עניינים

1.	פרק א' - הקדמה	עמ' 4
2.	פרק ב' - ביודנסה תולדה של כאוס עולמי	עמ' 5-7
3.	פרק ג' – כאוס כנקודת ההתחלה לכל תהליך התפתחותי	עמ' 8-12
4.	פרק ד' – מכאוס לקוסמוס דרכה של ביודנסה לברוא מציאות חדשה.....	עמ' 13-15
5.	פרק ה' – המסר היוצר והיצירה – הסיפור האישי שלי.....	עמ' 16-19
6.	פרק ו' – סיכום ומסקנות.....	עמ' 20-21
7.	מקורות -	עמ' 22
8.	תודות-	עמ' 23

פרק א. הקדמה -

מונוגרפיה זו נכתבת בשעת מלחמה, שעת כאוס גדול, בתוכו אי וודאות, אי ידיעה, חוסר שליטה – פורעים את הסדרים הבסיסיים ביותר עליהם נשענים החיים.

לפני כחודש ושבע, בתאריך 7/10/23, שבת בבוקר, בדרכי לבית הספר לביודנסה – פרצה מלחמה. הידיעות הראשונות על טבח ותופת בלתי נתפסים שמתרחשים בדרום הארץ, החלו להגיע אלינו תוך כדי ישיבה במעגל שיתוף, כאשר ברקע ידוע כבר על תחילת מבצע צבאי שמתרחש. במעגל השיתוף הרגשות גואים ומציפים, דמעות של פחד, של כאב, חרדות קמאיות מתעוררות תוך שנייה. יוצאים החוצה מהיחידה וכבר מתחילים לקבל ידיעות ברורות יותר על האסון שמתרחש ממש ברגעים אלו בצד אחר של המדינה. הכל התהפך, המידע מחריד ובלתי נתפס, וכולם מתפזרים בחרדה איזמה הביתה.

מרגע זה והלאה, כידוע – נכנסנו למצב שונה, מצב כאוטי ומבהיל ונכון להיום גם מתמשך. אני עצמי חוויתי בימים הראשונים הלם, שיתוק מסוג לא מוכר – לא היו לי מילים, בכיתי הרבה, שקעתי בידיעות שהגיעו מהטלפון. בבית תיפקדתי כל הזמן, מחוץ לבית ניסיתי להרים פרויקטים של סיוע, רק בחלק קטן הצלחתי, ולא היו מילים, ולא היה כוח, ולא היתה שינה ולא היה תיאבון. תחושת סוף העולם.

לאט ועם חלוף זמן, אחרי שבועיים שהרגישו כמו שנה – חזרתי לרקוד ביודנסה בקבוצה השבועית, המפגש הראשון היה בתחושה של יציאה מהמצב המאובן של הגוף, של הנפש – להיזכר איך בכלל לנוע, איך להרגיש את הגוף, להיזכר איך ללכת מחדש, להיפגש בעיניים, לבכות יחד... לאחר שבוע נוסף פתחתי מחדש את הקבוצה שלי ושם איפשרתי וויוונסיה עדינה ורכה של ריפוי, של השבת כוחות חיים.

המונוגרפיה הזו נכתבת מתוך כאוס, ומתוך תקווה גדולה כי הכאוס יוליד דרכים חדשות ויצירתיות עבור האנושות שהגיעה אל הקצוות שלה, אל שיאי הכאב, השכול, האכזריות, הרוע, האימה – ומתוך הסדרים שנפרעו, המבנים שמתפרקים, הסיפורים והפרדיגמות שקרסו – יבטו זרעים חדשים, סיפורים חדשים, תפיסות עולם ודרכים חדשות שהכוח המניע אותם היא האהבה.



פרק ב. ביודנסה תולדה של כאוס עולמי

"הבסיס הרעיוני של ביודנסה מגיע מהתבוננות על החיים, תשוקה להיוולד מחדש מהמחונות השבורות שלנו והמבנה הריק והעקר של הביטוי שלנו"¹

ביודנסה נולדה אחרי מלחמות עולם, אחרי חורבן והרס שטלטלו את האנושות והולידו תפיסות עולם ופרקטיקות חדשות. רולנדו טורו מתאר את מצבה העגום והחולה של האנושות כתוצאה של בדידות וניכור אנושי כרוניים, של חיים מודרניים מערביים ומתועשים בהם אנו מפתחים בעיקר את האינדיבידואליזם ואת התחרות בתוך חברה היררכית. האנושות, מסתבר שוב ושוב, מסוגלת להידרדר לשיאים של אכזריות, של רוע, של שפל.

רולנדו טורו הביא לעולם את הביודנסה מתוך כמיהה להביא ריפוי לאנושות חולה.

"כבר גילינו את כל ההיבטים של הזוועה, עכשיו יהיו צורך למצוא את היובל של הלב הנאור. משימה חדשה עומדת להתחיל: לאפשר ביטוי של הפוטנציאל האנושי של החיוניות, ההנאה, היצירתיות, האהבה וההתעלות (פוטנציאל של גדולה אנושית)".²

דרך המפגש האנושי, דרך התנועה והריקוד, עשויים להתעורר בבני האדם מחדש רגשות חמלה וחיבתיות, אינסטינקטים טבעיים של שמירה על החיים, ושל אכפתיות, ואלו מסוגלים ליצור תנועה של חיבור ואינטגרציה - תנועה הפוכה לפירוק ולהרס.

טורו מצביע על פער אדיר שחש בתוכו בתקופתו אל מול שני מצבי קיצון אנושיים – האחד - מחוצה לו - חווית אלימות, ניתוק, דיסוציאציה ואכזריות שהגיעו לשיאים במלחמות העולם במאה ה-20 - התקופה בה חי. מנגד זה, בחייו האישיים, הוא מתאר רגעים מאושרים – חוויה אקסטטית של חיות, של הרמוניה, של חיים במלוא עומקם ועוצמתם ותשוקה פנימית "לכבוש יחד גן עדן משותף". טורו מספר כי חש בתוכו את עומקי הסתירה האנושית במתח בין שני הקצוות הללו (בדומה למה שחלקנו חשים ממש בימים אלו). מתוך התבוננות על החיים כפי שהם, על האהבה והחיבור שבהם, כמו גם על השנאה והניתוק שבהם עלתה ההבנה כי בתוכם שבר ובתוכם איחוי והרמוניה - ומשם נולד הבסיס של הביודנסה.

ביודנסה – שמשלבת בתוכה "שפות" אוניברסליות לא מילוליות – ריקוד, מוסיקה, מגע, רגש – היתה עבור רולנדו טורו גילוי של אפשרות השבת הרמוניה, שהיא סדר טבעי ומיטיב, אל האנושות החולה, מתוך חמלה ומתוך זיכרון כלל אנושי של אהבה, אשר מצוי בתוך ה-DNA של כל בני האנוש. ריפוי זה יש לו פוטנציאל מעבר לאינדיבידואל – כאפשרות לריפוי כלל אנושי.

רולנדו טורו מתאר את הרגשתו בעת ריקוד ביודנסה בתחילת הדרך -

"לעתים הרגשתי את כל הביטויים של אקסטזה, ארוטיות ואחוזה, אנרגיה יצירתית ודחף חיוני בגופי. חשתי את האפשרות של חיבור טהור עם מציאות חיה, דרך תנועה, זרימה והשקיפות המתגלה על ידי רגשות. מוזיקה הייתה השפה האוניברסלית, הדבר היחיד שכולם יכלו להבין במגדל בבל של העולם.

ריקוד היה הצורה האידיאלית המסוגלת לשלב גוף ונשמה. חווית הריקוד הציעה לכל המשתתפים אושר, רכות וכוח. אז, ביודנסה הפכה לאמצעי המאפשר לחלוק את מה שהיה מופלא, יחד עם אחרים.

אחדות חיבתית מתחוללת בהחלפה של אנרגיה אינטימית עם בני אדם אחרים. בתהליך זה של התקרבות, מגע הוא חיוני."³

היום בעודנו נתונים בעידן של שבר גדול, שכבר אינו מקומי בלבד אלא הוא כלל עולמי וניתן גם לראות בו המשך ואולי שיא של תהליכי פירוק מבנים שמתרחש בכל רחבי העולם במשך שנים (אולי זהו פרק נוסף במשבר של מלחמות העולם בעידן בו חי רולנדו טורו). פירוק של אמונות, סיפורים, פרדיגמות, מדינות, מוסדות, גבולות, דתות. פירוק מערער יסודות, שאף אחד לא באמת יודע לאן הוא מוביל. אנחנו נתונים בתוך

¹ יח' המודל התיאורטי עמ' 8

² יח' החיבתיות עמ' 16

³ יח' לימוד 1, ביודנסה, המודל התיאורטי

מצב שאין לנו בו שליטה, אין וודאות, אין ידיעה – מצב ממושך המבקש מאיתנו אופן חיים חדש שלא הכרנו ולא נפגשנו בו מעולם.

בספרו "קיצור תולדות האנושות", נוח הררי מראה כיצד כל הפרדיגמות עליהן נשענה האנושות במאות ובאלפי השנים האחרונות – מתפרקות וקורסות בזו אחר זו – ראשית – הדתות, אחריהן – הפרדיגמה המדעית – הרעיון לפיו האנושות והעולם נשענים באופן בלעדי על המדע וחוקיו, לאחר מכן – רעיון ההומניזם ואיתו מתפרק רעיון הדמוקרטיה הליברלית כתפיסה וכפרקטיקה. כל אלו תפיסות עולם מהן נגזרות פרקטיקות פוליטיות, כלכליות, חברתיות, מדעיות – ויחד עם קריסתן – חל גם שינוי עמוק במבנים ובמוסדות – נוח הררי כותב זאת ב-2011, היום – שנת 2023 – הקריסה הזו מורגשת היטב כמעט בכל מקום בעולם וכאן בישראל בפרט. מבנים חלופיים טרם נוצרו.⁴

בספרו המאוחר יותר, "ההיסטוריה של המחר" – מדבר על סדר היום של האנושות במאה ה-21, "אף אחד לא מבין מה קורה היום על כדור הארץ. יש מומחים שמבינים היטב תחום מסוים, כגון בינה מלאכותית, ננו טכנולוגיה או גנטיקה, אבל אף אחד לא מבין בהכל, ואין מי שמסוגל לחבר את כל הדברים יחד ולקבל תמונה מלאה על מה שקורה בעולם. ההשפעות ההדדיות של תחומי מחקר שונים אלו על אלו הן כה מורכבות, שאפילו בכירי החוקרים מתקשים לשער מה עשויות להיות השפעות של פריצות דרך מדעיות. בעולם שבו גוגל, ויקיפדיה ופייסבוק, הפכו תוך פחות מעשור משעשוע של כמה חנונים למעצמות על, גם לנשיא ארה"ב, לראש CIA, או אפילו למנכ"ל גוגל אין באמת מושג מה קורה כאן. אף אחד לא מסוגל לעקוב אחר הקידמה המדעית, איש אינו יכול לחזות בבטחה איך תראה הכלכלה העולמית בעוד עשור או שניים, ומאחר ואף אחד לא מבין איך המערכת פועלת, אף אחד לא מסוגל לעצור אותה"⁵

אל מול ההתפרקות המתרחשת ומורגשת כרעידת אדמה ממש כרגע – מה האפשרויות שלנו בני האדם?

בספרה "כשהדברים מתפרקים" מביאה פמה צ'ודרון את תפיסת ה**בודהיזם הטיבטי** לפיה הרגעים הקשים בחיים הם הזדמנות מיוחדת במינה לחוות בצורה עמוקה עוצמתית וראשונית איכויות של החיים שחשבנו שהכרנו קודם, הפירוק עברה הוא פתח למסע רוחני.

המסע הרוחני הוא החיים עצמם, כפי שהם קורים לנו ברגע הזה. אם נתייחס אל מצבי החיים השונים שלנו כאל שדה למידה, נגלה שתמיד בשלב מסוים – נפגוש בתוך עצמנו בפחד. הפחד הוא תגובה אוניברסלית שקיימת בכל יצור. נוכל לסגת, נוכל אולי לברוח למקום אחר, אבל.. נוכל גם לבחור להישאר, לחוות את החוויה בצורה מוחשית אפילו יותר.

כשאין לאן לברוח. כשאנחנו מסכימים להיות נוכחים באופן מלא בהווה, ה"סיפורים" שלנו נושרים מאיתנו. אנחנו פוגשים בשאלות שאין עליהן תשובות – ולא ממהרים לטאטא אותן מאיתנו הלאה. ללא נקודת התייחסות, ללא השוואות – ההווה הוא פשוט מקום פגיע ביותר, ואם אנחנו מסכימים להסתכל ישירות בעיניים אל תוך הפחד. נוכל לגלות בתוכו חוויה של ענווה, אין כאן יותר מקום להיאחזות באידיאלים, מה שהכרנו מת – יש כאן אומץ למות, האומץ למות שוב ושוב...

כשהכל מתפרק, נגמרות לנו האפשרויות לברוח, אי אפשר להתחבא בשום מקום, במקרים כאלו כשהכאוס מפגיש אותנו עם הפחד במלוא עוצמתו – הוא מלמד אותנו באופן אינטימי ביותר, ששום דבר הוא לא כמו שחשבנו. יש כאן אומץ לפגוש שוב ושוב בשאלה פתוחה שאין עליה שום תשובה, לפגוש בריקנות שבפנים. כשאנחנו מסכימים להרגיש אותה, מתוך עדינות וחמלה עצמית גדולה – ולא קופצים מייד לפעולה, לא מדחיקים, לא מאשימים, לא מסתגרים, או כועסים, לא מנסים להמתיק או לסלק את התחושות הקשות, אנחנו מסכימים לפגוש את הלב שלנו.

אינטימיות עם הפחד שלנו עשויה למוטט את הדרמות כך שמתאפשר מפגש בינו לבין העולם באמת ברגע ההווה, ואנחנו מקבלים הזדמנות לגעת באיכות פועמת מסוג חדש שטרם הכרנו. יש משהו פועם בהיעדר של קרקע יציבה... כמו מעין ריפוי. הדברים מתאחים ומתפרקים ומתאחים כל הזמן למעשה, זה פשוט כך. הריפוי מגיע מלאפשר לזה לקרות – לצער, להקלה, לאומללות, לשמחה – להכל.

⁴ נוח הררי יובל, קיצור תולדות האנושות, עמ' 170-366

⁵ נוח הררי יובל, ההיסטוריה של המחר, עמ' 48

"המסר הוא להרפות, להרפות מהכל" – אומרת פמה צ'ודרון.

גם כשאנחנו לא יודעים מה יעזור, מה יקל, להשאיר מקום לחוסר הידיעה – לעולם לא נדע אם זה סוף הסיפור...ההבנה היא שכל מה שקורה הוא לא התחלה ולא סוף. זו אותה חוויה אנושית, שקורית לאנשים יום יום משחר הזמן. אנחנו לא מתאמצים לסלק את הכאב אלא מוותרים על השליטה ומניחים לתפיסות ואידאלים להתפרק.

"כשהדברים מתפרקים ואנחנו על סף משהו שאיננו יודעים מהו, המבחן לכל אחד מאיתנו הוא היכולת להישאר על הגדה הזו ולא להיאחז במוכר."⁶

להישאר עם הרעיונות הזו – עם לב שבור, עם בטן מקרקשת, עם תחושת חוסר האונים – זה נתיב לחקירה מעוררת. ללמוד להירגע בעיצומו של כאוס לעמוד איתן בפני החרדה, בחמלה ובעדינות כלפי עצמנו – זהו נתיב רוחני.

"הרגע הזה הוא המורה המושלם" לפי הבודהיזם הטיבטי, הוא נמצא איתנו בכל מקום. בכל יום ניתנת לנו הזדמנות להיפתח ולהיסגר, לעבור מעבר לקו שחשבנו שאנחנו לא מסוגלים יותר להתמודד – ולהגיע למקום חדש. רולנדו טורו קורא לזה "הרחבת הזהות" או הרחבת התודעה. ההסכמה להיות בנוכחות מלאה וערה בתוך החיים עצמם במלואם – במלוא עושר החוויות שהם מציעים לנו – ולגדול בתוכם אל מעבר לידוע לנו.

ביודנסה חולקת על נקודה מהותית בתפיסה הבודהיסטית – שרואה את הסבל עצמו כמנוע צמיחה, רולנדו טורו מבקש אמנם שלא להתכחש לכאב ולסבל, אבל מציע להצמיח חוסן פנימי וליצור הרמוניה מול כוחות חיוביים שנמצאים בתוכנו וסביבנו – האקופקטורים והקו-פקטורים.

ביודנסה מזמנת לנו אפשרויות להתבונן בתגובות שלנו כשאנחנו מגיעים אל סף, אל הגבולות של עצמנו מתוך הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו על החיים ועל הזהות המאוד מצומצמת שאנחנו מאמינים שהיא אנחנו. אלא שבניגוד לפרקטיקה הבודהיסטית העיקרית – המדיטציה וההתבוננות מתוך מרחק וניתוק רגשי – הוויונסיה היא פרקטיקה המציעה פעולה, תנועה, תגובה, חיבור רגשי במקום ניתוק רגשי. גם כשאנו חשים בווייונסיה שהתקרבו לגבולות של עצמנו – אנחנו מוזמנים לנוע מתוך בחירה – מול הגבולות שלנו – האם נבחר לשמור על הגבולות המוכרים או להיפתח לגבול חדש? מה קורה לנו, האם אנחנו בורחים, מתחבאים – נמנעים ממגע עם הלב, או שלפעמים אנחנו מסוגלים להירגע ולהיפתח למגע עם החיים במלוא עוצמותיהם, ללא שיפוט וללא בריחה.

"הארכיטקטורה הרגשית של המוח מארגנת את כל ההתנהגות ובה נמצא הפוטנציאל של האהבה האינסופית. עבור אנשים רבים, התהליך של "צמיחה פנימית" הוא להתגבר על הפחדים של המיניות, להיות בעל יותר ביטחון עצמי, לתקשר היטב עם אנשים, להביע רגשות, וכו'. למרות שמטרות אלה הן לגיטימיות, האבולוציה האמיתית היא השגת המודעות האתית, כלומר, הקדושה של יחסי אנוש, חמלה ורוך. אבל איך לשלוט על האלימות שמגיעה מבחוץ? האם צריך גם "להבין" את הרוע?"

היחסים עם רוע הם תהליך מורכב מאוד, שדורש אומץ לקבוע גבולות, כמה שניתן, מבלי לאבד את החמלה. מודעות אתית מאפשרת לאדם לראות עימות מגבוח ולהחליט מהי ההתנהגות הנאותה."⁷

⁶ צ'ודרון מה, כשהדברים מתפרקים, עמ' 20

⁷ יח' ח'בתיות עמ, 23

פרק ג' – כאוס כנקודת ההתחלה לכל תהליך התפתחותי

המונח "כאוס", מונח מן המיתולוגיה היוונית, מתייחס לתוהו ובוהו - אותו "תהום" או "ריק" הבראשית שעל פי דתות ומיתולוגיות רבות, קדם ליצירת העולם. מדעית, ראשית היווצרות היקום בכאוס של המפץ הגדול, המילה כאוס פירושה חלל פעור, ריקות, או תהום פעורה. במתמטיקה, פיזיקה, כלכלה ופילוסופיה המילה כאוס מתארת מערכות רבות, שגם כאשר ידועים כל החוקים השולטים בהן, לא ניתן לחזות את התפתחותן לטווח ארוך (כמו מזג האוויר למשל).

כאוס במודל התיאורטי של הביודנסה = נקודת בראשית אנושית וקוסמולוגית.

המודל התיאורטי של הביודנסה הוא מודל התפתחותי, אבולוציוני. רובו עוסק באדם כחלק מהמין האנושי וחלקו עוסק בהרחבת הפוטנציאל האנושי של האדם. **המודל מתחיל בכאוס (CHAOS) - בפיזור (ANABASIS) ומסתיים בקוסמוס ובאינטגרציה, באיסוף או ריכוז (CATABASIS).**

הכאוס, אם כן, בהיבט אבולוציוני - הוא ראשית היקום, ראשית החיים. ממנו הכל התחיל. כאוס אבולוציוני זה, הוא לא ואקום, ריק, אלא הוא כל הפוטנציאלים כולם, כל החומרים כולם, כל האפשרויות כולן - אך ללא תבנית, צורה, חוק, סדר או ארגון אשר מחבר חומרים ופוטנציאלים לכלל צורה ותפקיד. זהו מצב של מפץ, פיזור חלקיקים אטומיים, לכוכבים בשמיים, מתוך נטיה להתרחק, להתפזר, להתרחב. כוח ההתרחבות, ההתפרקות, הוא כוח בסיסי אחד שהיקום מתאפיין בו. מרגע שהתחילה ההתרחשות היקומית ישנה התרחבות מתמדת. מתוך כאוס זה באורח פלאי החל להתגשם ולהתארגן היקום, כדור הארץ, וכל מה שחי על פניו - כולל אנחנו בני האדם.

כבני אנוש - ראשית חיינו כאינדיבידואלים גם היא סוג של כאוס. כולנו נוצרנו בתוך רחם, ונולדנו לעולם בתחושה ראשונית של אחדות עם הכל. החוויה הרחמית פריד מתאר אותה כ"אוקיאנית" - התכה - התמזגות - חוסר נפרדות בין התינוק לבין האם ובינו לבין כל מה שסביבו. כאילו אין לנו עור, כאילו אנחנו חלק מתוך היקום שכל כולו מין רחם.

מתוך הכאוס של ראשית היווצרות היקום החלו להתפתח באורח פלאי מעין "איים" של חיים - תנאים פיזיקליים כימיים איפשרו שם היווצרות של צורות חיים ראשוניות. התנאים הללו איפשרו סדר, תבניות, חיבורים, בתוכם פעלו כוחות של משיכה וחיבור, כוחות של השפעה הדדית (היזון), כוחות שיש בהם יכולת לווסת, להתארגן בהתאמה - מעין אינטליגנציה קוסמית - אלו הכוחות שלאט לאט יצרו חיים. "העקרון הביוצנטרי" עליו מבסס טורו את המודל התיאורטי של הביודנסה - עקרון לפיו החיים נמצאים במרכז - כלומר כל מה שישנו וכל מה שקורה ביקום - נוצר וקיים ומתארגן על מנת לקיים את החיים, ליצור ולשמור עליהם. החיים לפי תפיסה זו הם הסיבה להיווצרות היקום. זהו עיקרון המשותף לבני האדם, לכל מה שחי וצומח על פני כדור הארץ, ליקום כולו, לכל היצורים החיים בו ולכל תא ותא של כל אורגניזם - מהמקור אל המיקרו - כולם חלק ממערכת שיש בה סנכרון וויסות המכוונים לשמירה על החיים וליצירת חיים. לאותה אינטליגנציה קוסמית המאפשרת חיים ומשותפת לכל מה שחי על פני כדור הארץ - טורו קורא "הלא מודע החיוני" - ויש לה מטרה אחת - חיים - ליצור חיים ולשמור על החיים. אותה אינטליגנציה, ידע-קוסמי - חי וקיים בכל מה שחי, ואנחנו נושאים אותו בכל תא מתאי גופנו - יחד עם ה-DNA בגופנו שהתגלגל מדור לדור - וקיים בהמשכיות בשינוי צורה מאז ראשית היקום.

המודל התיאורטי מתחיל בכאוס ומסתיים בהרמוניה קוסמית - באינטגרציה. מטרת הביודנסה איננה כאוס אלא אינטגרציה הרמונית. כפי שהיקום התארגן באורח פלאי מהכאוס אל הסדר, כך בתוכנו הידע והמנגנונים הללו חיים כל העת - מנגנונים ביולוגיים ופיזיולוגיים של ויסות, קישור, השפעה והשראה הדדית - אשר מתוזמנים בתוך הקוסמוס האינסופי שבתוך הגוף שלנו - במעין הרמוניה מופלאה שיש בה חוכמה. הלא מודע החיוני חי בתוך הגוף שלנו, חי ביקום סביבנו, חי בכל תא ותא בתוכנו.

אנחנו נושאים בתוכנו ידע וזיכרון - הן של מצב הכאוס הראשוני והן של היכולת להתארגן ולהתווסת ולהתחבר למען החיים - זכרון/ידע זה קיים בנו, חי בתוכנו, חי באינסטינקטים שלנו ושל כל מה שחי על פני האדמה - ויש ביכולתנו לעורר ידע זה בביודנסה. הפעולה העיקרית בביודנסה היא פתיחת שער כניסה ללא מודע החיוני, באמצעות היונסיה על כל מרכיביה. הוויזוניה עוזרת לתאים שלנו "להיזכר במקור" ולחזור לפעול לפי התוכנית המקורית, כלומר - להדהד עם שאר החיים שנמצאים סביבנו. כשאנחנו נמצאים במצב הזה - אנו

חשים הרמוניה, המתח יורד, מערכת החיסון מתחזקת ישה תחושת מסוגלות, חיוניות וקבלה אוהבת יותר של בני אדם ושל החיים סביב.

תנועה בין כאוס לסדר היא תנועת החיים -

מכיוון שבזיכרון התאי שלנו יש את הכאוס ויש גם את הסדר ההרמוני, יש פיזור ויש איסוף, יש התרחקות ויש התקרבות - כל אלו יחד חיים בתוכנו וחיים סביבנו כל הזמן וקיים ביניהן מתח.

בתוכנו ישנם אינסטינקטים וחלקים השואפים לסדר, לאיגון לשקט, לידיעה, לשליטה, לוודאות, ויש בנו גם דחפים פנימיים לפרוע את הסדר, ללכת על הקצה, לצאת ממסגרות וגבולות, להזיז את הקרקע מתחת לרגליים או את הרגליים מעל הקרקע - ולחפש דרכים חדשות לנוע, דרכים שלא היינו מגיעים אליהן לולי זזנו מהאזור הבטוח והמוכר אל עבר הלא נודע.

סביבנו החיים עצמם חיים בתנועה מתמדת מסדר לאי סדר, מהרמוניה לכאוס, מבנייה לפירוק - וחוזר חלילה, במעין ספירלות. מתח (פנימי וחיצוני) בין כאוס לסדר מייצר תנועה שהיא תנועת החיים הטבעית. הכאוס - הוא הפוטנציאלים כולם - הסדר ההרמוני - הוא המימוש המקסימלי שלהם - בשירות החיים. זהו הרעיון הביצנטרי. הסדר הקוסמי קיים בכל מה שחי, ואנחנו שואפים להיזכר בו דרך חיבור מחודש לאינסטינקטים שלנו.

תנועת חיים ואף מעבר לכך - זוהי **התנועה המחוללת** את החיים עצמם, ובתוכם את ההתפתחות האנושית כולה וההתפתחות האישית של כל אחד מאיתנו. התנועה בתוך המתח התמידי הזה היא המאפשרת לנו לחיות את החיים כשדה של מחקר מתוך למידה וגדילה ולא לשקוע ולהתאבן באזור של סטטיות שאין בו התפתחות או לחילופין להיטלטל בכאוס תמידי. תנועה בין כאוס לסדר, בין התפרקות ליצירה - מאפשרת חיים, זוהי תנועת האבולוציה עצמה, זהו ריקוד החיים.

רולנדו טורו מתייחס אל הריקוד והתנועה כאל מהות אנושית בסיסית וטבעית המאפשרת לנו לחזור שוב ושוב לנקודת הבריאה שלנו, כאינדיבידואלים וכבני אנוש, ובכל פעם - להיברא מחדש, באופן נקי מטרומות ומהשפעות הציוויליזציה, מתוך נקודת הבריאה ליצור טרנספורמציות משמעותיות עבור חיינו. תנועה היא בסיסית לגוף והיא חלק מאיתנו עוד בטרם נולדנו, התנועה קדמה למילה. הנענו את גופנו בטרם למדנו לדבר. בדומה לכך, בעבור האנושות כולה - בני אדם זזו ו"רקדו" עוד בטרם הומצאו השפות. התנועה נמצאת בבסיסם של החיים.

הריקוד והתנועה בביודנסה, הם דרך שלנו לעבור מתוך מצבים כאוטיים למצבים של סדר וחוזר חלילה. כאשר האופנים והדרכים בהן ניתן לעשות זאת זאת הן אינסופיות - והן מהוות פוטנציאלים יצירתיים אינסופיים לחיות את החיים שלנו. כלומר - הפוטנציאל היצירתי האינסופי שקיים בחיים עצמם - מתגלה דרך התנועה שמתוך הכאוס אל ההרמוניה ומה הכאוס שוב אל הכאוס ושוב להרמוניה ולסדר וחוזר חלילה.

הוויונסיה בביודנסה כשער אל הלא מודע החיוני, כאפשרות לחזור ולהיברא מחדש (מטאפורית) מתוך נקודת הבראשית של הכאוס -

בביודנסה אנחנו יכולים לחוות חזרה לתנועה אבולוציונית זו שהזיכרון והידע מתוכנו היא נובעת מוטבע בתאי גופנו, ב-DNA שלנו. הוויונסיה מאפשרת שער אל הלא מודע החיוני - אותה אינטליגנציה קוסמית - הידע המשותף לכל מה שחי על פני הכדור, אשר לרוב אנחנו חיים בנתק ממנה כתוצאה מהחינוך ומהתרבות בה גדלנו. דרך כל חלקי הוויונסיה שלה מופעל אצלנו ההומאוסטזיס, האוטופויסיס והזיכרון התאי של ההלימה עם הקוסמוס

ברגרסיה אנחנו שבים אל הפרוטו ויונסיה - שהן חוויות חיים מראשית היווצרותנו וכוללות חוויות של תחושה ללא זיכרון מודע. חוויות החיים הבראשיות שזכרונה נמצא תמיד בתאי גופנו, ובהתעלות (טראנס) אנו נוטשים את תפישת האני כמרכז העולם - את הזהות האישית, ואת האישיות ונכנסים לתפישה שאני חלק מהחיים ומהעולם ושאינן הפרדה ביני לבינם. חשים שוב מחוברים אחד לשני ולשלם הגדול שהוא גדול מאיתנו. חיבור לאינטליגנציה קוסמית זו, עירור שלה, הוא תנועה שהיא תמיד ובהכרח מחוללת חיים ולטובת החיים.

האהבה היא היסוד המארגן של התפתחות החיים מתוך הכאוס - רולנדו טורו רואה את ההתפתחות המתמדת של האדם דרך היסוד המארגן של האהבה. אהבה במובן של רטט פיזיקלי מחולל, לא רגש בלבד. החיים ביקום משתמשים ברטט הזה של האהבה בשביל לחפש בכאוס – באנרגיה השחורה שאי אפשר לראות אותה – את הרטט הזה- הרטט של האהבה – דומה הולך לדומה – הוא מתחיל לארגן את כל האלמנטים שלאט לאט יוצרים את המערכת שנהיית מורכבת. האהבה היא רטט שפועם בכולנו, הרטט הזה הוא הרטט שמוסיף חיים לחיים. כשאנחנו מבינים שאנרגיית ההיתוך בתוכנו היא רטט של אהבה, היא זו שמחזיקה אותנו, אנחנו לומדים להתייחס לעולם בצורה אחרת, אנחנו חווים בתוך תוכנו את קדושת החיים ועומדים נפעמים אל מולה.

"אין ספק כי אנרגיית החיים היא אחת, משותפת לצמחים, בעלי חיים והאנושות. אנחנו מוכילים במרק קוסמי של חיים. אנרגיית החיים זורמת כשטף בנו ובטבע. אנחנו בני האדם חוסמים שטף זה. אנחנו מנסים להישאר מבודדים. אולם במציאות אנו מקושרים באמצעות אינטליגנציה טלפתית מעודנת שטבעה אהבה, שאנחנו יכולים להיפתח אליה או להסגר בפניה."⁸

כאוס ויצירתיות בביודנסה – החיים עצמם כתנועה טבעית של יצירה העוברת דרך כאוס.

אנחנו היוצר, אנחנו היצירה, אנחנו המסר.

יצירתיות עפ"י רולנדו טורו, היא: **"פעילות המהווה חלק מהטרנספורמציה הקוסמית. הדרך מכאוס לסדר. בקרב בני אדם, זה בא לידי ביטוי כדחף של חדשנות מול המציאות. הפעילות היצירתיות יוצרת שפה ייחודית מתוך החוויה. היצירה היא תמיד התוצאה המבטאה את החיים עצמם."**⁹

בספרה "איש לומד לעוף" משרטטת רונה שפריר את המעגל היצירתי השלם: היא מתארת כיצד כאוס הוא נקודת ההולדה של רעיונות חדשים, של יצירה חדשה בתוך התפתחות החיים שלנו. היא מציעה לא להיבהל מכאוס ולראות בו חלק אינהרנטי ואפילו בלתי נמנע בתהליך יצירתי אנושי. במילה "כאוס" כוללת רונה רענן שפריר - אי ידיעה, חוסר וודאות, חוסר כיוון, חוסר ביטחון, וחוסר סדר.

"בתרבויות עתיקות, היו טקסים שתפקידם לקחת את האדם ממצאות חייו היומיומית אל אזור מעבר, מתוכו יאבד את הקשר עם הידוע לו וכך ילמד על עצמו. הפחד קיים כי אנחנו לא מכירים שם את עצמנו, איננו יכולים להיאחז בסיפורים הישנים על עצמנו ורק מסיבה זו נוכל למצוא שם סיפור חדש. יונג מציין שמקום כאוטי זה, מחובר ללא מודע הקולקטיבי, לביצת התווה ובוהו ממנה באנו ואליה נשוב, וכשם שאלוהים ברא את העולם מתווה ובוהו ומחושך על פני תהום (בכל התרבויות והמיתוסים, כך גם הבריאה שלנו, גדולה או קטנה ככל שתהיה, אם היא אמיתית, היא תתחיל בתווה ובוהו. יהיה שם חושך, תהיה תהום, יהיה מעבר שנצטרך לחצות לפני שנוכל לאמר "והיה אור" "¹⁰

רולנדו טורו הציע לנו לראות בעצמנו - בכל אחד מאיתנו - אמן גדול של חייו. האמנים הגדולים הם לא רק אלו שיצירותיהם מוצגות במוזיאונים - כל אחד מאיתנו יוצר בכל רגע את יצירת חייו וכל רגע מחיינו יכול להתפס כיצירה. מכיוון שראשית החיים האישיים והקוסמים של כולנו בתנועה יצירתית ספירלית מכאוס לסדר, הרי שעל החיים עצמם אפשר להתבונן כעל יצירה. עפ"י רולנדו, החיים הם ביטוי נשגב של תנועה בעלת עוצמה, הם בהכרח נתונים במצב קבוע של יצירה, של תנועה יצירתית ומפתיעה מכאוס לסדר לכאוס לסדר. אם תבחר להתבונן ביקום עצמו כעל התארגנות של כוחות קוסמיים בתנועה ספיראלית של כאוס וסדר, אז נוכל לראות שהיצירתיות האנושית היא מעין ביטוי של כוחות קוסמיים אלו – שבצורתם הבריאה - מטרתם תמיד להוסיף חיים לחיים. אנחנו היוצרים "גאונים של יצירת חייו, אנחנו היצירה עצמה, ואנחנו גם המסר, המשמעות המוענקת ליצירת החיים שלנו. בוויונסיה ישנם תרגילים רבים אשר מטרתם לעורר ולחולל בנו מחדש את הזיכרון התאי של עצמנו כישות יוצרת, ושלנו עצמנו כיצירה מתהווה אינסופית בתוך אינסוף אפשרויות של התארגנויות, פירוק והתארגנות מחדש.

⁸ יח' הלא מודע החיוני והעקרון הביוצנטרי, עמ' 1

⁹ יח' היצירתיות בביודנסה, עמ' 1

¹⁰ שפריר רונה, איש לומד לעוף עמ' 31-32

כדי להתחיל כל פעם את יצירת חיינו מחדש אנחנו פורעים את הסדר, אנחנו עוברים דרך הכאוס, דרך אי הידיעה, דרך מעט אובדן שליטה - דרך תחושות מעט כאוטיות אבל אל הכאוס בביודנסה נכנס בעדינות רבה כשאנחנו נתונים בתוך תנאים חיבתיים של קבוצה תומכת.

"אם נגדיר את מעשה החיים עצמם כביטוי נשגב של תנועה בעלת עוצמה של יקום מאורגן ביולוגית, ובמצב קבוע של "יצירה עכשווית", אז ניתן להגדיר את היצירות האנושיות כהארכה של הכוחות הביו-קוסמיות האלה הבאות לידי ביטוי דרך כל בן אדם.

אנחנו המסר, אנחנו היצירה ואנחנו היוצר - בו זמנית. ¹¹

כאוס וחיבתיות בביודנסה :

"חיבתיות היא אהבה לא מובחנת ליצורים חיים ולחיים באופן כללי. היא 'רחם חיבתי' שלכל אחד מאתנו יש כדי להכיל אחרים" ¹²

החיבתיות לפי טורו היא מצב של זיקה עמוקה כלפי ישויות אחרות, המסוגלת לגרום לתחושות של אהבה, ידידות, אלטרואיזם, אימהות, אבהות ואחוה. היא מתקיימת לצד רגשות אנושיים נוספים חלקם "שליליים" – מכיוון שהנפש מורכבת ומרובדת. דרך מפגש עם קשת הרגשות המלא שלנו, ועירור שלהם בוויזיונריות, אנחנו מעמיקים את יכולת האמפתיה שלנו לאחרים ומסוגלים להבין אותם, לאהוב אותם ולהגן עליהם. אהבה וחיבה – יכולים לעלות בנו כלפי אדם מובחן או כלפי האנושות באופן בלתי מובחן.

רולנדו טורו מציע תפיסה לפיה לא היו יכולים להתארגן חיים מתוך כאוס ללא היסוד המארגן של האהבה, או בצורה הבסיסית יותר שלה – החיבתיות. היכולת לפעול בסולידריות, לשתף פעולה, לחיות בפידבק – נמצא אותה פועלת בתוכנו בין איברי ותאי גופנו – הפועלים בסנכרון וויסות זה עם זה - ונמצא אותה באורגניזם העצום של הקוסמוס – במקומות בהם נוצרים ומתהווים וחיים חיים. יותר מכל נמצא אותה בתוך המארג האנושי שאנחנו – כאשר היכולת להתבונן באופן מיטיב זה בזה, היכולת לחיות אמפתיה, לגדל אחד את השני, לחוש רטט של אהבה – הם תנאי הכרחי ליצירת חיים ולקיום חיים בחברות אנושיות. חולי ופתולוגיה בהיבטים של חיבתיות – יכולים להיות בידוד חברתי שמוביל במצבי קיצון לדיכאון, לחרדה ואף לפתולוגיות של פגיעה.

האהבה היא יסוד מארגן מן הכאוס אל האינטגרציה ההרמונית, מן המצב בו כל הפוטנציאלים קיימים ולא ממומשים למצב בו מתחילים חיבורים הרמוניים, איזונים וויסותים המאפשרים חיים, המאפשרים יצירה. כשאנו מתבוננים בעיניים חיבתיות וכשמתבוננים בחיבתיות בנו, החיבתיות מאירה בתוכנו וסביבנו אור חדש. זו אסתטיקה הזו שואפת לגלות את היופי הפנימי של החיים ושל בני אדם – כולם נראים לנו יפים יותר בביודנסה, המשימה של האנושות היא לאפשר ביטוי של הפוטנציאל האנושי של החיוניות, ההנאה, היצירתיות, האהבה וההתעלות, הביטוי של כל אלו הוא הרמוניה, הוא יופי טהור.

דרך מפגש אנושי מיטיב בביודנסה, מפגש אנושי שהוא טקס - במעגל, בנתינת ידיים, במגע, בחיבוק, במבט העיניים הנפגשות בפתיחות הלב - האנרגיה הרגשית שכל אחד מביא מכפילה את עצמה באופן אקספוננציאלי, כותב רולנדו טורו, ומשנה את האיות והעוצמה של האנרגיה הראשונית. למפגש הרגשי העמוק בוויזיונריות יש השפעות מחוללות ומרפאות, ביכולתו לגייס את המנגנונים הביולוגיים העצביים המווסתים את האיברים הפנימיים שלנו ומחזקים ומחזנים אותנו. המפגש האנושי החיבתי מאפשר לנו השבת הרמוניה ואינטגרציה פנימית - הוא משיב אותנו מן הכאוס אל הסדר ההרמוני הטבעי שהגוף מכיר מראשיתו, יודע לשוב אליו מתוך הלא מודע החיוני.

המפגש האנושי המיטיב בביודנסה מלמד אותנו מחדש קשר ומשוב, הוא טקס מקודש של התרחבות תודעה. האפשרות להרחיב תודעה ולהרחיב את איכות, כמות ועומק הקשרים האנושיים בינינו, היא בשורה של סדר מיטיב בתוך מציאויות כאוטיות שהאנושות נסחפת לתוכן. אקוסיסטם אנושי הוא כזה שמאפשר הפריה הדדית של פוטנציאלים, של רעיונות – בני אדם הם האקו פרטורים החזקים ביותר זה לזה. הם יכולים להרעיל והם יכולים גם להזין לגדל ולתמוך. התעלות אינה מתייחסת רק לחיבור עם אלוהים שמחוץ לנו או עם הטבע, היא

¹¹ יחי' היצירתיות עמ' 3

¹² יח' המודל התיאורטי עמ' 34

גם קשר עם האלוהים שבפנים – תחושה של חמלה ורוך – שנמצא בתוכם מימד של קדושה. בניגוד לאינדיבידואליזם החולני של התרבות שלנו, היוצר ניתוק ובידוד, תרגילים המעוררים חיבתיות בוויזיונריות, מעוררים בנו את האינסטינקט הטבעי של השמירה על החיים.¹³

יתר על כן, טורו מגדיר מחדש את המושג "אתיקה" דרך החיבתיות – אתיקה עפי התפיסה הביוצנטרית היא **"הרמה הגבוהה ביותר של האבולוציה האנושית... ההבנה כי להיות עם אדם אחר הוא להיות עם עצמך. האמפתיה, היכולת לשים את עצמך במצבו של האחר, היא התנאי הכרחי למודעות האתית"**

גם אסתטיקה – שהיא ביטוי ויזואלי לסדר הרמוני – יסודה בתנועה.

"האסתטיקה היא דרך של הבנה בתוך הגוף של התהליכים האינטגרטיביים של הנאה או אי שביעות רצון, הסדר שמשתמע מהתחושות הפנימיות, החוויות והתת מודע החיוני. לכן, האסתטיקה צריכה להכיל רגישות תנועתית. כדי להשיג את התפיסה האסתטית יש לאחד את הרגישות והחיבתיות." ¹⁴

הרגישות והחיבתיות הן אלו שמתחילות ליצור סדר והרמוניה בתוך כאוס, אסתטיקה במובן של תנועה מאי סדר, מפוטנציאל בלבד – אל עבר סדר טבעי ואינטגרטיבי.

"הדרך מכאוס לסדר היא תהליך של גאולה, היכולת לקשר עם העולם היא בטבעה רגשית. האסתטיקה לכן, היא התוצאה של רגישות סינסטטית ושל חיבתיות. היצירתיות האנושית קשורה לאסתטיקה וכוללת מקור ביולוגי. האתיקה והאסתטיקה, לכן, קשורות באופן עמוק מאוד, האחת יוצרת את האחרת. החיבתיות, היווונסיה של אהבה, היא הגורם המשותף בין אסתטיקה לאתיקה. ביודנסה מחזקת את שילוב האסתטיקה לאתיקה דרך מוסיקה, ריקוד (כסנסטסיה) והחיבתיות. כאשר החיים מקבלים פן אסתטי, ההתנהגות והפעולות שלנו מקבלות מחדש משמעות, כלומר כמערכת מוסרית, אתית. צורות התפיסה אסתטיות ואתיות שתיהן מזרזות את האבולוציה של החיים לכיוון השלמות והשפע."¹⁴

פרק ד' – מכאוס לקוסמוס – דרכה של ביודנסה לברוא מציאות חדשה

"במהלך הרגרסיה, הכלולה בוויזיונריות בביודנסה, התלמיד – כמו בטקסי הילידים בעמי קדם - חוזר למיזוג הגדול התת קרקעי, למצב הבראשיתי, טרום פורמלי, כאוטי, לא מובחן- למיזוג עם כל החיידקים באותו רחם קרקעי. בביודנסה טקס טראנס של השעיה (Trance of suspension) הוא לא רק ייצוג סמלי, אלא הגיוס של מצב ביולוגי של התחדשות ושילוב מחדש ביחידה הביוקוסמית. זה האדם - זרע שמתפרק באדמה ומאבד את צורתו, בכדי להיוולד מחדש בגוף חדש, חופשי מקשיחויות ודעות קדומות, לחזור עם אנרגיה חסרת היגיון האינסטינקטים והאפלה של המחודשים. בטקס הרגרסיה, המוזיקה ממלאת תפקיד חשוב מאוד בפירוק של האגו, בהנחיית התמסרות ל'רחם' שהוקם על ידי הקבוצה.

¹³ טורו רולנדו, היחידה על החיבתיות

¹⁴ מתוך יחידת החיבתיות, עמ'

המוזיקה חודרת לאט את הקשיחות היבשה וחסרת הרגישות והחללים בגוף מתרחבים מלאים רטט, בהתמסרות מתוקה ומלאה אמון.¹⁵

להפוך את הכאוס לקוסמוס¹⁶

כפי שנאמר, מטרת הבידנסה היא לא הכאוס אלא הרמוניה ואינטגרציה, הבידנסה היא שיטה אינטגרטיבית והמהות שלה היא יצירת הרמוניה ואיזון. עם זאת, בלי כאוס אין יצירה. כי כאוס הוא איננו בלאגן אלא אינסוף אפשרויות (עבור המוח האנושי אינסוף אפשרויות זה הוא בלתי ניתן לתפיסה, על כן אנחנו מכנים זאת "בלגן"). למעשה בבידנסה המושג כאוס מתייחס לאינסוף אפשרויות ופוטנציאלים ואינסוף נק מבט ב־זמנית.

הרגרסיה בבידנסה היא אחד הכלים המרכזיים בעזרתם ניתן לחוות חוויה של התמוססות גבולות ושל חזרה פסיכו-פיזיולוגית לשלב המקור שלנו – שלב עוברי שלנו בו היינו בחוויה של אחדות עם כל מה שישנו – עם האם, עם הרחם, עם העולם – חוויית אי-נפרדות או אחדות אותה פריד מכנה "אוקיינית" – והיא למעשה מצב כאוטי ראשוני שזכרון שלו נמצא בלא מודע שלנו. באמצעות הרגרסיה ניתן אף לחזור לעומק עתיק יותר של קיום – אל הכאוס של ראשית היקום.

"רגרסיה פירושה שאנו מתמזגים לתוך הקרקע של המין שלנו, לספוג את המסר שוב. ישנו קשר ישיר בין הזרע והפרי, בין התוכנה הגנטית וההתפתחות. הסוד של התחדשות החיים הוא בבהירות הזו עם המקור. רגרסיה היא פונקציה טבעית של בני אנוש, האפשרות שלנו לחזור אחורה לעבר ולהתחבר עם המקור."¹⁷

שיא החוויה הרגרסיבית בוויזוניה היא מצב "כאוטי" של טראנס - חוויה של היעדר גבולות, התמזגות, חוסר מובחנות. הכוונה לטראנס אורגני ולא לטראנס כאוטי. טראנס אורגני, כלומר, מתוך ניקיון טוטאלי ובלי גבולות - להתחבר לאפשרויות ולפוטנציאלים שיש בכאוס מתוך חיבור טבעי ועדין, לא מתוך קתרזיס של הלא מודע האישי, כלומר, לא במטרה להיכנס פנימה אל טראומות אישיות ולהגיע למצב של אובדן ורעידות אלא כניסה עדינה ואיטית לטראנס, לאט לאט למוסס גבולות, עד שבחוויה אנו הופכים להיות אחד עם הכל. מקום שהולך ונהיה עם הזמן נקי מפחדים וטראומות. מהמקום הזה אפשר להתחבר מתוך פתיחות והרחבת התודעה ולחוות את כל האפשרויות שיש. החוויה איננה דרך החושים אלא דרך התודעה עצמה מתוך הרגשה מדהימה של חיבור, שקט, הרמוניה (לא מתוך ניתוק ודיסוציאציה). במקום להימצא בבלגן, בכאוס, הרגרסיה והטראנס בבידנסה מאפשרים לנו לעבור לאפשרות של בחירה (מדובר ברמה התודעתית).

מהי אותה אינטגרציה והרמוניה אליה שואפת הבידנסה -

"אינטגרציה היא התהליך של גדילה, בו פוטנציאליים גנטיים מובחנים מאוד, מאורגנים במערכות גדילה גוברת, ברמות האורגניות והרגשיות. תהליך התפתחות זה אינו בהכרח קוהרנטי עם הדפוסים והערכים התרבותיים. הוא דווקא צורה של סינ' טונ' יות, כלומר, האדם הופך למגיב והרמוני יותר עם המצב, עם החיים סביבו, ויותר ויותר בשלמות עם האחדות הקוסמו-ביולוגית."¹⁸

גדילה זו היא בעצם קרקע מחוללת - באמצעות תרגילים וריקודים, שמטרתה לעורר פוטנציאלים גנטיים - ע"י "הפצצה" של אקו-פקטורים חיוביים על המערכת העצבית שלנו, תוך הגברת היכולת ליצור קשרים ואינטראקציה, על מנת לחזק ולהרחיב את הזהות שלנו - את היכולת שלנו לבטא את מלוא הפוטנציאל שלנו - בתוך החיים הקיימים. רולנדו קורא לזה "אינטגרציה הנוטה להסתגלות".

האינטגרציה, שהיא מטרת הבידנסה, היא היכולת שלנו לחוות ולתפוס ולבסס בעומק התודעה שלנו, את עצמנו כאדם הולוגרמי בתוך חיים הולוגרמיים - בכל פרט יש את השלם ובכל שלם ישנם כל הפרטים -

¹⁵ יח' החיבתיות, עמ' 6

¹⁶ מתוך יח' ההתעלות

¹⁷ יח' הלא מודע החיוני והעקרון הביוצנטרי

¹⁸ מתוך יח' הגדרת המודל התאורטי

"בהיותם הולוגרמה, בה החלקים מוכלים בשלם והשלם נמצא בכל פרט, בני אנוש הינם התגשמות מוחלטת של אחדות במורכבות. אחדות זו נובעת מההפריה החזקה של אחדות קוסמית ביצורים חיים. ללא מודע החיוני יש ערוץ פתוח למידע של האינטליגנציה הקוסמית."¹⁹

"כל מה שקיים ביקום – יהיה זה היסודות, הכוכבים, הצמחים או החיות, כולל בני האדם – הוא מרכיב של מערכת חיה גדולה יותר. היקום קיים מכיוון שהחיים קיימים – ולא ההפך. יחסי גומלין של מעברי חומר-אנרגיה, הם דרגות אינטגרציה של החיים."

אנחנו נושאים בתוכנו הן את החומרים, הן את המבנים, הן את הידע והזיכרון – של ראשית החיים, של ראשית היקום (ראשית החיים היא ראשית היקום) והן את הידע, המבנה, החומר והזיכרון של ראשית חיינו הפרטיים – אנו נושאים בתאינו הן את זכרון ה"כאוס" הראשוני והן את זכרון ההרמוניה והסדר של החיים – ויש לנו גישה אל ידע קוסמי זה, אל הלא מודע החיוני – דרך הוויונסיה.

ללא מילים – אנו מדברים בשפה החיה של הגוף – התנועה שלנו, הריקוד שלנו, מאורגן כביטוי של חיים, בתוך החיים. "אנו חיים על מנת לייצר חיים נוספים בתוך האינטימיות של החיים."²⁰

"הגרעין היצירתי של תרבות האלף השלישי היא להיוולד עם ההכרה בקדושת החיים."

כאוס וטרנסצנדנטיות (התעלות) בביודנסה

ההתעלות בביודנסה היא תחושת קשר עמוק עם כל מה שקיים: בני אדם, בעלי חיים, צמחים, מינרלים, בקיצור, עם כל הקוסמי. התעלות היא "לעבור מעבר לגבול של הגוף, של התודעה, של המציאות. ולחוש חלק מאחדותו של הטבע והמהות האנושי. זוהי "חוויית הטוטאליות" אשר מתרחשת דרך העמקה תחושת הקשר האינטימי אל הטבע ואל כל מה שחי בו, בכללם בני האדם. תחושת קשר זו, אנחנו נהנים ממנה כמבוגרים רק לעיתים נדירות. היא עשויה להיות עמוקה ומשמעותית במובן בו היא משפיעה על הקשר שלנו עם אחרים ועם העולם כולו. זו חוויה בתוכה אנחנו לא מרגישים יותר כישות נפרדת אלא כחלק מתוך התנועה הגדולה של הקוסמוס. ביכולתה של חוויה כזו לשנות את עולם הערכים שלנו. ידע זה הופך לחלק מהתודעה שלנו כאשר לא בדרך אינטלקטואלית בלבד אלא הוא מתעורר מתוך חוויה רגשית וגופנית. תיאור דומה לתחושת אחדות קוסמית זו מוזכר ב"ספר המתים" המצרי – "אני חלקיק של חלקיק של הנשמה הגדולה הזוהרת"

הציוויליזציה ניתקה אותנו מהקשר הטבעי שלנו ל"מודעות עליונה" ובאורח מזיק סיווגה את עולם הקדושה כנתון לבעלותם ולשליטתם המוחלטת של אנשי דת. למעשה, לכל אחד מאיתנו יש גישה מולדת וטבעית אל הקדושה, אל הכוליות, אל הידע הקוסמי (הלא מודע החיוני) היכולת לחוות התעלות ולהתחבר מחדש אל האינטליגנציה הקוסמית הינה בעלת משמעות לא רק בעבור הפרט אלא היא עשויה לשאת משמעות מרחיקת לכת עבור החברה כולה.

"מצב טרנס בביודנסה יכול לבוא לידי ביטוי כתהליך של הזדהות עם כל החי אשר ביקום ועם האחדות הקוסמית, וגם, למעשה עם חזרה עמוקה לעצמי. תהליך זה פועם ואינו סטטי: מהאינטימי אל העולם ומהעולם אל האינטימי. העמקה במצב כזה עשויה להוביל לאקסטזה מהורהרות, עם בכי מול היופי שאי אפשר לתארו במילים מול המציאות, יחד עם תחושת אובדן גבולות הגוף ועונג עז."

¹⁹ מתוך יח, על הלא מודע החיוני והעקרון הביוצנטרי

²⁰ יח' הלא מודע החיוני והעקרון הביוצנטרי

טרנס הנחוה בוויונסיה תוך כדי גרסיה יכול להחוה ממש כריפוי או כ"קידוד מחדש" של הזיכרון התאי. בטרנס הנחוה בתוך הרחם החיבתי של הקבוצה המכילה, אנו יכולים להתמוסס למצב גרסיבי ולעבור ממצב תודעה אחד למצב תודעה אחר. כמו לידה מחדש - חזרה אל הכאוס האוקיאני העוברי חסר הגבולות - אותו מצב טבעי בסיסי שגופנו נושא את הזכרון שלו - לפני למידה כלשהי ולפני דיכוי, בזהות מומסת אל תוך הרחם של הקבוצה בחוויה שיש בה התמזגות ללא תחושת נפרדות. תוצאה מחוויית גרסיה וטרנס כזו מעוררת חיבור עצמי עמוק ביותר, עם האחרים ועם הקוסמוס - ובעקבותיו תחושה של פאר והגשמה, של אושר גדול ורווחה פיזית. לעיתים נחוה בביודנסה טרנס בעת מפגש עם אדם אחר - שפועמת בו הזדהות רגשית עמוקה שמציפה אותנו באהבה ואחוה טוטאלית. יכולה להחוה אקסטזה קינסטטית או סינסטטית כאשר נרקוד בעינים עצומות בריקוד בעל אופי של רגישות עמוקה, באופן איטי והרמוני, אז אדם עשוי להשתחרר מתחושת ה"אני" ולחוש כאילו הופך להיות "מדיום" של המוזיקה, כאילו הפך להיות המוזיקה בעצמה.

מצב נוסף של התמוססות גבולות והתעלות יכול להחוה כאינטזה (קשר עם האני הפנימי) - כלומר ההרחבה פתאומית של המודעות, זוהי תחושה רגשית עמוקה של "להיות חי" בליווי רגש של יופי ושלמות מדהימים. **"הרגשה עמוקה של היותנו חלק חי ופועם של טוטאליות אורגנית, בשילוב רגש של נצחיות (על-זמניות). כאשר חוויית האינטזה מחוברת לרגש של טוב לב, נדיבות ואהבה כלפי כל מה שקיים. מצב זה מאופיין ברגשות של תחושת חוסר משקל, התעלות, הרחבת הגבולות של הפיזיים ושקיפות. הגוף מורגש כמעין כמרכז, מעין מקור של אור. זהו מצב של אושר מוחלט, שגם יש לו אופי פועם עדין. הוא מלווה בתחושה אורירית קלה, ובאנגריה של אור שמש נחוית מבפנים. מצב זה מביא לבהירות פנימית."**²¹

²¹ מתוך יח' ההתעלות

פרק ה' המסר, היצירה והיוצר בסיפור האישי שלי

המפגש ההתחלתי שלי עם ביודנסה היה קשה, והקושי נמשך לאורך זמן. מדי שבוע ישבתי ושמעתי (בחוסר סבלנות) שיתופים של חברי הקבוצה שנהנים ומתענגים ו"עפים" על הביודנסה... ואני - אני סבלתי רוב הזמן.

הגעתי אל הביודנסה במקרה לגמרי, בשלב בחיי בו הכל היה "מסודר" - בית, עבודה, משפחה - הכל היה במקום הנכון, "לפי הספר" ועדיין - מטבעי - הייתי במעין חיפוש מתמשך או בלמידה מתמשכת, אחרי שנים של לימודים אקדמיים, של לימודים לא אקדמיים, השתתפות בסדנאות וקורסים ומעגלי נשים ומסעות נשים, לימוד והתנסות בשיטות התפתחות וטיפול. וחשבת - נו... מה עוד יפתיע אותי....

ביקשתי לעצמי "להתאהב" בשיטה חדשה, הוליסטית, כזו שלא מתחילה ונגמרת ומשאירה חלל ריק, אלא מתמשכת ושאפשר להעמיק בה בלי סוף, כל החיים, עם קהילת אנשים שותפים - זו היתה הכוונה שהנחתי. מתישהו שמעתי סביבי את המילה "ביודנסה" - ובלי לדעת שום דבר עליה - נשמעה לי כמו משהו מעניין לבדוק. החלטתי עם עצמי לתת צ'אנס - של יותר מפעם אחת - במידה והפעם הראשונה מעוררת בי משהו.

הגעתי לרקוד בקבוצה השבועית של רחלי, שהיתה כבר קבוצה עם רוקדים ותיקים ומנוסים - קבוצה שמכירה את השפה. משבוע לשבוע היה לי קשה, קשה מאוד. לא נהייתי בכלל. למעשה, בהתחלה, הייתי ממש מכריחה את עצמי לעלות לאוטו ולנסוע ליגור פעם בשבוע. מה היה לי כל כך קשה בתחילת הדרך? בעיקר המפגש האנושי, האינטימי - פנים מול פנים, עיניים בתוך עיניים, מקרוב. זה היה בלתי נסבל. לעומת זאת - הריקוד, התנועה, הקצב, המוזיקה - כל אלו היות לי קלים מאוד, הגוף ידע ואהב לזוז והרגשתי שאני ממלאת שם בור של הרבה שנים של געגוע לריקוד. תרגילים בעיניים עצומות גם היו לי קלים מאוד, ידעתי טוב לעבוד עם עצמי לבד, אל תוך עצמי, להתמסר, להקשיב למוזיקה ולהיכנס לעומקים ולהרגיש חיבור פנימה. כשהיניימים היו עצומות הקשב שלי היה באופן ברור פנימה.

אבל, כשפקחתי את העיניים בכל ריקוד שהזמין מבט - אפילו במעגלי הפתיחה - לראות ולהיראות, דרך "סינכרון בזוג", מעגלי מבטים, מפגשים - כל אלו היו עבורי אז קשים ממש, הם הוציאו אותי מעצמי, העלו בי אי נוחות גופנית, בחילה, אי שקט - רצון לעצום את העיניים ולהיעלם משם. התקשיתי מאוד גם עם כל תרגילי המגע - בתרגילי מגע מרפרף ובכל תרגילי המגע המלטף, בהחזקות ידיים, בחיבוקים - הרגיש לי קרוב מידי, אינטימי מידי - לא קשור לחיים שלי - שם אני מחבקת את הקרובים לי ביותר בלבד, זה היה עבורי מאיים, דוחה, מפחיד.

דבר נוסף שהתקשיתי בו היה נוכחותם של גברים בביודנסה. רקדתי לפני כן במעגלי נשים, נסעתי למסעות נשיים, למדתי לימודי נשים, ובחברת נשים היה לי קל ובטוח. אמנם אני רגילה לחיות עם גברים סביבי, אבל בעיקר מאז שנהייתי אמה - היה לי קל וטבעי ואינטימי יותר בחברת נשים - שם כולנו "מדברות את אותה השפה". הרגשתי שנוכחות של גבר - אפילו גבר אחד בחדר - משנה את כל האנרגיה והפוקוס. נוכחות של כמה גברים בריקוד היתה בשבילי ממש איום. נזהרתי מלמצוא את עצמי רוקדת או הולכת בזוג עם גבר, נותנת יד, מאפשרת לגבר להתקרב אלי. להסתכל בעיניים היתה משימה כמעט בלתי אפשרית. כשהיתה הזמנה לתת יד למישהו - מייד הייתי מוצאת אישה קרובה כדי שחלילה לא יתקרב אלי גבר, ואני יכולה להגיד היום שהרגשתי מכווצת ומאויימת רוב הזמן. התחושה הגופנית היתה לפעמים ממש כאילו האדמה נשמטת תחת הרגליים.

למה לא ברחתי? בדיוק בגלל שכל אלו היו עבורי ממש תגלית - ובגללה המשכתי לבוא כל שבוע - למרות הקושי. ראיתי כמה רגשות קשים עולים בי - דחייה, פחד, שיפוטיות, כיווץ, איום, תחושות פיזיות לא נוחות, ראיתי איך אני "נכנסת לסרטים" פנימיים שהם לגמרי שלי. וראיתי גם בבהירות מול העיניים - איך כל מה שקורה בביודנסה קורה לי בעצם גם בחיים. ביני לביני החלטתי - שככה לא כדאי לי להמשיך לחיות - ואם כל כך קשה לי עם כל אלו - אולי זוהי ה"מעבדה" בה אפשר לחקור את מה שקורה לי, וללמוד מחדש להתקרב, ללמוד אינטימיות מסוג חדש, לנקות פחדים, לבוא נקי, לפתוח את הלב. יקח כמה שיקח.

אני רוקדת בביודנסה 7 או 8 שנים, כל שבוע, בכל מצב. בכל פעם אני מרגישה שנמסה בי עוד שכבה, בשנה הראשונה, פשוט איפשרתי לעצמי להרגיש את מה שיש, ולתת לעצמי כל פעם להיפתח עוד קצת, לתת אמן בעוד אדם ובעוד אחד. אני ממש זוכרת רגעים כאלו בתוך הריקוד, והם מאוד מרגשים. זיק של שנייה שבה

פתאום יש קרבה כל כך מרגשת, שהעור סומר, יורדת דמעה, רגעים שלמדתי גם לשחרר אותם ולהמשיך הלאה כי אי אפשר לאחוז בהם, הכל בתנועה.

ללמוד להתקרב, בעדינות ומתוך כבוד גדול לקצב שלי, ללמוד מחדש את האינסטינקטים של הגבולות שלי, ללמוד מחדש להגיד "לא" ברכות אבל בבירור, ללמוד מחדש להגיד "כן" – ולהיות באמת באמת בתוך ה"כן" – להתמסר, להסכים למגע... זו היתה הדרך שלי בשנתיים הראשונות. דרך משנת חיים עבורי.



לפני כשנה, אחרי שנים של ריקוד ובעודי תלמידה בביה"ס לביודנסה, עברתי תאונה בה שברתי את שתי הרגליים. בין לילה הפכתי מאישה צעירה שנעה בחופשיות, אמה, פעילה, רוקדת, אנרגטית – לאדם על כסא גלגלים. בפועל לא יכולתי לצאת מהבית שלי ללא סיוע (הגישה אל הבית עוברת דרך מדרגות), לא יכולתי לנהוג, וכמה מתפקודי החיים הבסיסיים הביתיים לא היו אפשריים באופן זמני.

אני חושבת שאחרי השוק הראשוני, אחרי ה"אבל" הקצר על האפשרויות שנסגרו לתקופה הקרובה, ובידיעה שהפציעה וההחלמה ממנה ה מוגבלות בזמן, החלטתי "להתנער" מתחושת המסכנות והרחמים העצמיים ולצאת להרפתקת כיסא הגלגלים שלי – כשאני בתוכה היוצר, אני היצירה ואני המסר. הפכתי את חודשי ההחלמה לתקופה של מחקר שלי על עצמי – כשאני חיה תוך התבוננות על איך אני חיה, כשאני ממשיכה לרקוד באדיקות ביודנסה, תוך כדי התבוננות "מבחוץ" על החוויה המוזרה והמופלאה הזו- מה זה עושה לי, מה זה עושה לקבוצה.

איך לנוע בפלג גוף עליון בלבד, איך לרקוד בזוג, כשמולי אדם על 2 רגליים, איך לנוע במעגל, אילו תגובות אני מעוררת עם הנוכחות הגלגלית המוזרה – בקבוצה ובפרטים בה – ומה זה מספר לי על התגובות שלי – כשאני אדם בריא ורוקד – אל מול אנשים מוגבלים ושונים שחיים סביבי ואיתי, איך זה מרגיש להזדקק לעזרה כדי ללכת לשירותים...

בדיעבד וממרחק זמן אני מרגישה שההתנסות הזו והמוכנות להתמסר אליה כל כולי בלי להסתגר בבית – להתמסר אליה מתוך חיבור למרקם האנושי שמסביב והמוכנות לאפשר עבורם עזרה ועבור עצמי את החוויה הזו – פתחה בתוך הלב שלי מקום חדש שלא הכרתי. מתוך הבחירה שלא לשקוע אלא לנוע, הבחירה בביודנסה כנתיב שיקומי, באקופקטורים חיוביים כסביבה מיטיבה של חיזוק וריפוי, בתנועה במקום בסטגנציה, הגעתי לחוות את מסע הפציעה שלי כחוויה מרגשת, עטופה באהבה, מיטיבה ובונה.



היום - בתוך תקופת שבר עמוק, כואב, מייסר ומתמשך, אני חשה ביתר שאת, ויותר מאי פעם - שביודנסה מהווה עבורי ועבור רוקדים אחרים עוגן בתוך מים סוערים - מקום מרפא ואוהב לחזור ולהיטען בו מידי שבוע - להשיב כוחות חיים אל החיים - כאשר ההבנה שלי היא שהכאוס - גם הקשה והמטלטל הזה - הוא חלק מריתמוס החיים הטבעי. המלחמה משנה את הדרך בה אני חווה וויוונסיות וגם את הווייוונסיות שאני מאפשרת - מתוך בהירות גדולה יותר לגבי מהות ותפקיד הביודנסה בימים כאוטיים כמו אלו.

אבל ביודנסה היא הרבה מעבר להפוגה והטענה, היא פרקטיקה ופרדיגמה המציעה חלופה אמיתית וממשית למחלה האקוטית שהתפרצה סביבנו בימים האלו, מחלת הניכור והבדידות שהולידה אכזריות ורוע זוועתיים ואיתם כאב וסבל - הביודנסה מציעה אומץ ואהבה, מציעה התפתחות אישית ואנושית, מציעה להיוולד מחדש שוב ושוב מתוך כאוס.

במכתב של רולנדו מ-2009 אותו ציטטתי בתחילת המונוגרפיה, הוא מתייחס לביודנסה ולחינוך ביוצנטרי כאל כלים מדהימים שיש בידינו כקהילת ביודנסה - אשר ביכולתם לשנות את העולם.

חוזרת אל המילים האלו - לסיום המונוגרפיה -

"רק כאשר המבנה של היכולת שלנו להיקשר רגשית ישתנה ונאחד אינטליגנציה עם אהבה, רק אז כוכב הלכת שלנו ינצל!"

כל חיבוק שאנחנו נותנים מונע רובה, כל מפגש ביודנסה שאנחנו מאפשרים מונע רימון

ואם נפעל בדרך זו, פעולות של אחדות, של שיתוף פעולה, של לכידות רגשית, תימנע פצצת אטום!

זו התשובה שאנו משיבים לכל הציוויליזציה האבסורדית הזו, זו תשובתנו!!!

אנחנו חייבים להילחם בעבור השלום, והאסטרטגיה למלחמה זו היא אהבה ואומץ!!"

אמן !

פרק ו' - סיכום ומסקנות

המונוגרפיה איפשרה לי להעמיק בנושא שבוער בי כרגע - מתוך מציאות החיים שהכתיב הזמן הזה.

עיניין אותי בעיקר לבדוק איזה תפקיד יש לפירוק בחיים ואיזה תפקיד ההתפרקות ממלאת בתוך הבידנסה - מתוך כך, איך החוויות הוויונסאיות משפיעות על החיים בתוך תקופות כאוטיות. עוד חיפשתי לחבר את הידע התיאורטי את החוויה האישית שלי בתוכה הבידנסה שימשה עבורי בשנים האחרונות עוגן, ריפוי, אפשרות גדילה וצמיחה בתוך חוויות חיצוניות של כאוס.

אז מה למדתי ומה גיליתי במחקר:

פירוק, כאוס, התפזרות, אי סדר - הם חלק אינטגרלי מתוך מהלך החיים הטבעי, הן של בני האדם והן של היקום כולו. אנחנו תמיד ננסה להימנע מהם ולברוח מהם - והם תמיד יגיעו. ישנן התפרקות "קטנות" וישנן התפרקות עצומות, עוצמת התגובה, הטלטלה, הכאוס הפנימי, לא נקבעת בהכרח רק על פי "מידת" הכאוס החיצוני אלא היא תגובה אינדיווידואלית וסובייקטיבית.

כאוס וגם ההיפך ממנו - סדר אינטגרציה הרמונית - שניהם חלק מהאבולוציה שלנו - כבני אנוש וכיצורים חיים על פני היקום הזה - שראשיתו בכאוס המפץ הגדול, והמשכו בהתארגנות פלאית ומופלאה של חיים שאנחנו חלק מהם. ראשית חיינו כבני אדם - בחוויה אוקיאנית רחמית טוטאלית שאין בה סדר, צורה, ונפרדות, יש בה אחדות וכוליות. זכרונות אלו של ראשית החיים הפרטיים שלנו, וגם של ראשית היקום - מוטבעים בתאי גופנו וב-DNA שלנו וביכולתנו לעורר אותם באופן חווייתי כשאנחנו בווייונסיה.

התנסויות ווויונסאיות בכניסה מווסתת למצבים בראשיתיים של כאוס, של חוויה אוקיאנית עוברית וכדומה, בתרגילי גרסיה בעיקר, יש בה פוטנציאל להשפיע השפעה משמעותית, מתוך היכולת "להיוולד" מחדש באופן מטאפורי שוב ושוב מתוך נקודת ההתחלה - באופן שונה ומיטיב יותר ממה חוויות החיים איפשרו לנו. במובן זה הכאוס בבידנסה הוא מקום המאפשר ריפוי ותיקון.

בנוסף, התנסויות ווויונסאיות חוזרת ונשנית בריקודים שיש בהם מימד כאוטי - של חוסר שליטה, חוסר וודאות, חוסר ידיעה, דיסאוריינטציה - עשויות להיות חוויות משקמות אמון, משקמות אינסטינקטים טבעיים, מחזקות פיזיולוגית את מערכת החיסון ואף בונות חוסן נפשי, כיוון שהן מאפשרות מגע חי וחוויתי עם פחד, בתוך תנאים של חיבה ומוגנות, ומתוך בחירה וגבולות, ויציאה משם אל תוך סביבה תומכת של רחם קבוצתי חיבתי.

אבל בידנסה איננה רק שיטה להתפתחות אישית אלא היא שיטה להתפתחות אנושית. בבידנסה ובחיים כשאנחנו מאפשרים לעצמנו להיות בכאוס, להיות בו באמת, קטן או גדול ככל שיהיה - להתמסר אל מה שהוא מביא אל החיים שלנו, אל החיים של היקום שלנו. כשאנחנו מסכימים להיות שם מתוך נוכחות ערה, מתוך חיבתיות וחמלה אחד לשני, ומתוך האמונה שכאוס חייב להיות נקודת מוצא לאינסוף אפשרויות יצירתיות לבנייה מחדש, ומתוך הידיעה שישנה אינטליגנציה קוסמית שמנחה את כל מה שישנו, את כל מה שחי - ליצור ולשמור חיים - אז נוצרים מתוך הכאוס איים של חיים, אפשרויות צמיחה אנושיות חדשות שיש בהן אינטגרציה והרמוניה.

בפן האישי -

בכל השנים בהן אני רוקדת בידנסה, אני חווה בגופי ובנפשי את ההשתנות הזו עליה התיאוריה מדברת, מסכימה כל פעם מחדש להיכנס ולחוות חוויות נעימות מענגות ומרוממות נפש וגם חוויות כאוטיות שמעלות בי פחד. האפשרות להציב גבולות ולהיכנס לחוויה מתוך שליטה וויסות שלי במינון שלה, מאפשר לי ביטחון להתנסות ולהרחיב גבולות של עצמי, לשמוט סיפורים ותפיסות עולם, לגדול. הקבוצה היא אקופקטור חיובי - יש בה שפע חיבתיות, שמירה והכלה והיא מאפשרת לפתוח את הלב, להרגיש, להתרגש, להיפגש באינטימיות - בכל פעם עוד קצת, בתוך אמון שהולך וגדל ומאפשר לי להרחיב את טווח הניסיון שלי. מתוך זה אני יודעת שנבנה בתוכי חוסן ושאיני מגדילה את טווח המסוגלות שלי.

כמאפשרת, התחלתי את דרכי בתוך מציאות שהולכת ומתפרקת, וזו עבורי סוג של תמה, כמו מין סיפור רקע לקבוצה שרוקדת אצלי. המציאות הכאוטית סביב היא אחת הסיבות העיקריות בגללן המשתתפים באים לרקוד, הבידנסה היא שמעניקה להם עוגן, חוסן, שחרור, רכות, אהבה, חיים - בתוך התקופה המאתגרת הזו.

בתוך זה אני חשה שאני הולכת ומדייקת את עצמי כמאפשרת - את ההזמנות שלי, את השמיעה המוזיקלית, את השפה התנועתית, את ההקשבה ההכלה, הפידבק, את כושר הביטוי.

אני חשה שבביודנסה בעצם מצאתי את מה שחיפשתי אז לפני כמה שנים - שיטה התפתחותית שאפשר להתמיד ולתרגל אותה במשך שנים רבות כדרך חיים, כזו שאפשר להעמיק בה עד אינסוף.

ביבליוגרפיה

טורו רולנדו - יחידות הלימוד של בית הספר לביודנסה, קטלוגים 2014, 2018

צ'ודורון פמה, כשהדברים מתפרקים, הוצ' פראג 2001, תרגום - דורית גינת

נוח הררי יובל - ההיסטוריה של המחר

נוח הררי יובל, קיצור תולדות האנושות, הוצאת דביר 2011

שפריר רוני, איש לומד לעוף, הוצאה עצמאית

תודות :

ראשית למאמא הגדולה של בית הספר לביודנסה בצפון, המאפשרת שלי מזה כ-8 שנים, רחלי טורץ. מי שעבורי היא ההגדרה למילה מאפשרת, בכל רמ"ח אבריה. רחלי, מהיום הראשון שלי בביודנסה, ברגישות ובחוכמה רבה ועמוקה נתת לי את המרחב והזמן להגיע אל הדברים בקצב שלי. ראית אותי נפתחת, מתרככת, מחייכת, והיית שם תמיד בחיבוק אוהב. בבית הספר - הענקת לי חוויה משנת חיים של למידה והעמקה - בתוך תנאים של חיבה אינסופית, ולבסוף ראית אותי כמאפשרת במלוא עוצמת וגדולת הפוטנציאלים שגלומים בי.

לחגית ציוני, ה-דידקטית שלי. קיבלת אותי נחושה אבל מעט מפוחדת, לא הרבה יודעים כמה הייתי צריכה לעבוד על עצמי לפני הוויונסיה הראשונה שהעברתי. חגיתוש את שם מהתחלה - בשביל להקליל את הכבד, בשביל להעמיק את הדורש העמקה, בשביל לתת בהירות, הדגמה מדויקת, תיקון כיוון והמון המון יצירתיות. יש בך ידע עצום, מקצוענות נדירה, חוכמה ורגישות כיצד להביא את זה אלי. מעבר לכל זה אני אוהבת אותך והרגשתי מהתחלה חיבור חזק בינינו, פשוט נהייתי מהמפגשים ומהשיחות שהתארכו. בכתיבת המונוגרפיה היית עבורי כל מה שהייתי צריכה - פרקטית, עניינית, יוצרת סדר בבלגן, מכוונת, בקיצור - מאפשרת, ובאירון - דידיקטית. ואם הייתי צריכה שוב לבחור הייתי שוב בוחרת בך. אוהבת אותך מאוד ועוד נלך דרך יחד.

ללטיסיה - השמאנית הגדולה מהאנדים - מרגע שנפגשנו נמשכתי אליך כמו מגנט, חוויונו בווייונסיות כמה מפגשים עוצמתיים מאוד שרטטו בשתינו אלוהים יודע מאיפה וממתי... ידעתי מהתחלה שארצה שתלווי אותי כשאפתח קבוצה, אבל חיקיתי בסבלנות לחופש הגדול. באת לרקוד איתי כרוקדת, פשוט התמסרת לווייונסיות שלי ואחריהן אמרת לי מילים מרגשות שמילאו אותי עד גדותי ונתנו לי אומץ וביטחון שאני בדרך הנכונה. כשאת מתחילה לדבר אני מחכה לעקצוצים בכתר הראש שלי ואז אני יודעת שאת מחוברת ושרני מחוברת אליך.

ולאורית שלו - שהגעת עד ירושלים לעשות לי סופרוויז'ן במפגש הזוי ולא מוצלח, ומתוך החוויה הזו אני זוכרת המון למידה, ואת הניואנסים ששמת לב אליהם ואת החברות הטובה והנעימה ובעיקר את העיניים הטובות שלך - שיש בהן כל כך הרבה אהבה ויש בהן גם אש. החזרת אותי בסבלנות רבה אל המקור, תחזרי לקטלוג 2014 אמרת לי כל הזמן, ותתחילי שוב מש - אל תרוצי רחוק מידי מהר מידי. וצדקת.

לגיאגיא - שאמנם הוא, "חלק" מרחלי וגיא אבל הוא גם "גיא". לקח לי חצי שנה בערך להעיז לדבר איתך, להתחיל לסמוך עליך. לאט לאט ועם השנים התחברתי אליך באהבה כל כך גדולה. אני מרגישה שהנוכחות שלך במסע הזה של בית הספר והקבוצה השבועית, היא מאוד משמעותית עבורי - גם בעשייה שלך שתמיד יש בה כוונה וכישרון, וגם בשיחות בינינו - כששנינו מבינים בדיוק על מה אנחנו מדברים.

למשפחת הביודנסה שלי - הקבוצה השבועית שחלקה רוקדת איתי כבר שנים ועברה איתי את כככככלללל הדרך הארוכה מאז להיום, ולמשפחת מחזור 2 האהובה שלי - אתם רואים אותי בהשתנות שלי, משנה צורה, משנה פנים, רואים את הלב שלי הולך ונפתח, רואים אותי מתגמשת, מתחזקת, מתברגרת - ואתם מספרים לי על זה אחרת איך הייתי יודעת... אני רוקדת איתכם בוכה איתכם ונקרעת מצחוק איתכם, מתערסלת ומתחבקת איתכם ואפילו גילגתם אותי על כסא גלגלים, ורקדנו בזום ועם מסיכות על הפנים - הדרך שלנו עוד ארוכה. תודה עליכם, תודה על המיכל המתוק והמיכל שאתם, בתוכו אפשר לגדול.

ולמשפחה שלי - ילדי האהובים - אדוה יהלי אורי ואלה - שיודעים כבר שנים שכשאמא בביודנסה זה קודש הקודשים, לא במיוחד מתעניינים במה אני עושה שם - אבל נותנים לי את המקום והזמן בנפרד מכם לעשות את זה.

לאיש שלי - נטע - האהוב מאוד מאוד - שאי אפשר לדמיין משהו מכל זה בלעדיו - על המאפשר שאתה - שתמיד אומר לי - כל מה שתרצי לעשות - אני מאחוריך - אומר ועושה. מאפשר לי לצאת להרפתקאות שלי, מאמין בי שאבחר תמיד בטוב, מאמין בי הרבה יותר ממה שמאמינה בעצמי, נותן לי כנפיים ורוח גבית לעוף אל החלומות שלי, לעוף על החיים שלי, מאפשר לי לצאת לסופשים של ביית הספר, לריטריטים, לפסטיבלים, סדנאות - ולכל ג'וק אחר. ותמיד מחכה לי בחיבוק בבית.

ולאמא שלי - שרקדה בקבוצה שלי בהתמסרות מלאה ומרגשת ושהביאה אותי לעולם ובזכותה אני מי שאני.