

# השינוי בחיי

## אורן טישלר

הריקוד בשעת שמחה הוא מעין 'המרקד', שהוא אב־מלאכה בשבת. ה'המרקד' הוא הפרדת האוכל מתוך הפסולת או להפך. כך הריקוד מפריד את הגשמיות מהנשמה, עד שהאדם מגיע להתפשטות הגשמיות ( יצחק מאיר האדמור מגור). בשעה שאדם רוקד בכל גופו, הדבר דומה לניעור הבגד מחול ומאבק, שהחול והאבק נופלים והבגד מתנקה. כך גם בריקוד, החיצוניות שבאדם נופלת ונפשו מזדככת ועולה (קלונימוס קלמיש שפירא האדמור מפיאסצ'נה).

### בין יכולות הגוף והנפש

חיי כרקדן הובילו אותי להתנסות בחוויות תנועה עצומות, דרך מדיטציות עמוקות ועד ריקודים במאמצים גופניים גבוהים. התנסויות אלו חידשו ועיצבו את ההבנה לגבי יכולות הגוף והנפש וכיצד יכולות אלו ניתנים למתיחה ולדחיקה עד נראה קצה היכולת, ומנקודה זו של קצה היכולת ראיתי במוחש כיצד ניתן להמשיך ולנוע עוד. הרצון לרקוד ולהופיע, ההרגשה הטובה עם הגוף והנפש בזמן שכזה נותנת כוח להמשיך את החיים באמנות שדורשת כל כך מהאדם, מנפשו ומגופו.

הרצון והתענוג הם שני מרכיבים כל כך חשובים בהצלחת המטרה שאדם שם לעצמו, במיוחד כשמדובר בדרך חיים, מטרה שהיא מעבר לזמן מוגדר ומעבר לרצונות מתחלפים, מטרה שלא תלויה בשכר גשמי או בהערכה חיצונית. עצם הרצון עצמו (כאשר הוא מתגלה ומתבהר) הוא עיקר המניע להמשכיות ולקיומו כדרך חיים. עצם התענוג שמתקבל מכך (ושלרוב

### אזכורים המציינים חשיבות המחול והתנועה ביהדות:

"מעלתו של הריקוד - שהוא מגביה את האדם טפח אחד מעל פני הקרקע" (חסידות)

כמו שכל פרטי תנועת איברי הגוף הם על ידי נשמת החיים שבו, כפי תנועותיה, כן כל נטיית הכוחות והעולמות, תיקונם ובניינם והריסתם חס ושלום, היא רק לפי עניין ההתעוררות ממעשי האדם לחטה (נפש החיים - הגאון מווילנה שער א' פרק ז').

"עתיד הקדוש ברוך הוא לעשות מחול לצדיקים, והוא יושב ביניהם בגן עדן" (תלמוד בבלי, מסכת תענית דף לא עמוד א).

"כתוצאה מחסימות אנרגטיות הפועלות בגוף וחסר באנרגיה יכולות לצוף בעיות בריאותיות רגשיות. התבוננות קבלית על הגוף יכולה ללמד אותנו להקשיב למסרים המגיעים ממנו ואת אשר הוא מנסה לספר לנו בתקשורת ישירה. בטיפול ברפואה קבלית יש לנו היכולת לטפל בגוף ולהעשיר אותו באנרגיה החסרה לו דרך הילינג ומגע, טאיצ'י קבלי, עבודה גופנית, התבוננות ותנועה" (קבלה, פירוט ביבליוגרפי).

"אדם אינו נעשה גדול יותר בעקבות גודלו של המעשה, אלא רק בהתאם למספר הפעמים שביצע אותו... חזרה מתמדת על מעשה טוב משאירה רושם הרבה יותר חזק, מאשר הרושם, שמשאיר מעשה אחד עצום ומיוחד" (מתוך פירוש הרמב"ם על פרקי אבות, פרק ג', משנה ט"ו).

גם מתחיל את גילויי הרצון) הוא שנותן לנו כוח להמשיך, ומעבר לכך, להתפתח, לחפש ולמצוא מחדש את דרך החיים שבחרנו. המחול בשבילי הוא כזה, דרך חיים.

מילדות השתתפתי בחוגי ספורט כמו ג'ודו, כדור סל, סייף, כדור רגל, שחייה. שיעורי ספורט בבית הספר, לשחק עם הכלב באחר הצהריים, לטפס על העצים, נסיעה על אופניים ברחבי העיר, הליכה על גדרות, הליכה על הידלים, כל אלו פעילויות שהתעניינתי בהן ועסקתי בהן ללא מודעות שזה יהיה גם בהמשך חיי הבוגרים, אבל כן עברה בתוכי המחשבה להיות מורה לספורט.

כיום, בגיל הבוגר וההורות, ברור לחלוטין ששכר גשמי הוא הכרח קיומי והערכה חיצונית מהסביבה (שאני טוב בתחום המחול וההוראה) משפיעה מאוד על המשך עבודתי בתחום התנועה והמחול. אך בהסתכלות אחורה, לילדותי, במשחקים בחצר וטיפוס על עצים וכו', לא היה לכך משמעות. לכן התענוג והרצון שהתפתח מכך נבע ממקור אמיתי, מהנאה אמיתית של תנועה פשוטה ומאתגרת.

### החזרות בסטודיו

חיי הרקדן מאתגרים מאוד, דורשים מהאדם סבלנות עצומה ונחישות להצליח את הנדרש, ממש כמו ספורטאי שמנסה לנצח את היריבים ואת עצמו ולשפר את תוצאות יכולותיו, כך גם הרקדן מתקדם מיום ליום בסטודיו. חמישה ימים בשבוע, שמונה שעות ביום, הופעות בערב או בבוקר (לעתים לקום מוקדם מאוד) כל אלו מאתגרים את הרקדנים ומביאים אותנו להתקדמות באישיות שלנו כבני אדם לצד היכולות הגופניות.

ניתן להבין את המושג אמונה על דרך האימון, להתאמן, אימונים שמביאים לידי אמונה. כאשר אדם מאמן את עצמו במטרה להשיג דבר מה ולהשתפר בדרכיו, הוא משיג את האמונה בהצלחתו. ועוד ניתן לומר שאמונה מלשון אימות, הדבר בו אתה מאמין מתעמת לך עם המציאות.

כמו בקבוצות הספורט ומעט בהבדל, הריקוד משלב את הקבוצה, הלהקה כגוף אחד שפועל להגשת המופע והמסר לקהל, המופע כולל בתוכו רגשות, משחק, שירה, אקרובטיקה, עדינות, מדיטציה, נשימה משותפת, הקשבה. האנשים בלהקה ייחודים אבל מתבטלים ליוצר ובעיקר ליצירה, ממש כמו שליח שמתבטל למשלח אבל שומר על אישיותו המיוחדת, ובדרכו מעביר את המסר ואת החוויה של היצירה. נוצרת שפה מיוחדת לכל להקת מחול כזו, אווירה חברתית שמאפשרת יצירה אמנותית, חיבור של בני אדם בלב ובשכל, בקשיים ובשמחה, החיבור לגוף ולאמנות ולעיסוק במלאכה, ברצון ובתענוג המשותפים לכולם.

בתורה, המילה עבודה מתכוונת לתפילה והמילה מלאכה מתכוונת לפרנסה. נראה לי שבריקוד עבודה ומלאכה יכולים להשתלב (ואולי גם צריכים), כדי להגיש את היצירה האמנותית במלואה לקהל ולעצמנו כרקדנים. האמונה והכנות נותנים לנו שקט רגשי לעסוק במקצוע המיוחד והדורש הזה לאורך שנים וכדרך חיים.

לאחר 12 שנות ריקוד בלהקות וקבוצות מחול בארץ, בהן הייתי כלי ביד היוצר (שותף ליצירה ולחיפוש התנועתי אך עדיין כלי), רציתי והרגשתי חיפוש חדש והמשיכי לדרך חיים, להיות היוצר והמוביל בעצמי. להקים להקת מחול שתלך בדרך שלי, לצאת לדרכי כמוביל, כיוצר אמנותי. לצאת מהבית של היוצר שהוא כמו אבא ואמא, לצאת מעירי, ארצי, מולדתי. לאחר שנים של בניית הגוף והביטחון, גילויי היכולות והחסרונות לאחר למידה מיוצרים אחרים ודרכם, ללכת עם הפנימיות האישית ולהזמין רקדנים שרוצים להצטרף ולהיות כלי יוצר בידי. החלטה שכזו פתחה דרך שלא תכנתי.



Oren Tishler, photo: Inbal Levitan Kraus

אורן טישלר, צילום: ענבל ליתן קראוס

עולם, אך האמנתי ברוחניות, בנשמות, ברוחות. כאמור, בורא עולם לא היה קיים מבחינתי. סיימנו את המפגשים המקצועיים אך המשכנו ללמוד תורה. פרשת השבוע, הלכות, חסידות, בכלליות נהייתי מהלימוד ומהחברה, נהייתי ללמוד על יהדות, אבל לא הרגשתי שייכות אליה. שיעור שבועי כלימוד זה נחמד.

### דברים מופלאים שקרו לי

סיפרו לי שיש בורא לעולם ונהוג להתפלל אליו, להודות לו ולבקש ממנו דברים, שכן הוא יוצר הכול והכול ממנו אז הוא הכתובת לכל הצרכים. אני זוכר שהגעתי, בפעם השנייה בחיי, לבית הכנסת (אחרי בר מצווה) רק אחרי שסיפרו לי שבורא עולם אומר בתורה "טעמו וראו כי טוב ה'" (תהילים). נו, אמרתי, אז נבדוק... מה הכי קשה להשיג בתל-אביב? חנייה!

אז בדקתי, כמעט חצי שנה בדקתי כל יום בבוקר, בורא עולם, אם אתה קיים אז תמצא לי חנייה (מי שנוהג בתל-אביב יודע שלמצוא חנייה בעיקר בבוקר זה כמו לזכות בלוטו). וכך היה, כל בוקר בחודש הראשון, במקום לחפש חנייה חצי שעה הייתי מגיע למקום והייתה חנייה מחכה לי. בחודש השני הייתי צריך לחכות (לא לחפש) בערך דקה והייתה מתפנה חנייה ממש לידי. התחלתי לקרוא תהילים בזמן ההמתנה, ובסוף כל פרק הייתה מתפנה חנייה, שני פרקים ושלושה... הבנתי שיש משהו או מישהו שמסדר את העולם (לפחות את החניות בתל-אביב). התחלתי ללכת לתפילות, הנחת

### תורה מלשון הוראה

בתחילת השנה הזמנתי חברים לביתי לסעודה וסיפרתי על הרצון שלי ללכת כעצמאי, להמשיך את דרך החיים בכיוון חדש, די צפוי בקרב הרקדנים, להיות יוצר וכוריאוגרף. בדרך זו עלי למצוא מקורות פרנסה, בעיקר להופיע מול קהל ולמכור את האמנות שלי. פניתי למספר רקדנים חברים בהצעה להופיע ביחד ולהשתלב בדרך שלי. אחד מהם חבר מכרמיאל שרקד באנסמבל בת-שבע, חזר בתשובה, והמשיך לרקוד וללמד. פניתי אליו והוא הסכים לדרכי אך ביקש שכאשר ניפגש לשיחה מקצועית היא תהיה קצרה ככל האפשר והציע בעצמו שבשאר הזמן נשב ללמוד תורה.

החיבור שלי לתורה גבל באפס, החיבור שלי לרוחניות תמיד היה גבוה מאוד. בעבר למדתי בודהיזם ונצרות, כשנה כל אחד מהם, כולל תפילות ומדיטציות בדרכם. לא פסלתי את הרעיון של ללמוד ביחד. היה לי אינטרס אישי בגלל ההסכמה שלו להשתתף בקבוצה שלי וחשבתי לעצמי שהנה יש אפשרות לגשת לפלח שוק שאיני מכיר, דתיים, למכור להם מופעים וסדנאות מחול. ההחלטה על עצמאות אמנותית, לצד החזרה בתשובה, הובילה אותי לחזור לכרמיאל.

הריקוד הוא חיבור רוחני וגופני (גשמי) יחדיו, נשמה בגוף דווקא. לימוד התורה התחיל מתוך ספרו של הרב משה חיים לוצאטו מסילת ישרים, ספר שעוסק במוסר האדם. האדם מול עצמו, מול סביבתו ומול בורא עולם. מבחינתי, זה ספר מעולה פרט לחלק של בורא עולם. לא האמנתי בבורא

תפילין (מאז הבר מצווה), תפילת 18 לראשונה, קריאת תהילים קבועה, ארוחות שבת בבית של משפחה מדהימה שמארכת חוזרים בתשובה.

התורה שלנו הפתיעה אותי מאוד, היא מעורבת בכל רגע בחיי היהודי. מרגע פתיחת העיניים באמירת מודה אני, ועד להרדמות באמירת שמע ישראל. לכל רגע ומהלך בחיינו יש התכונות רוחנית, ואותה עושים על ידי הגוף דווקא. לימוד ותפילה בהזת שפתיים, תפילין על היד והראש, צדקה עם כל הגוף (המלאכה נעשית על ידי כל הגוף ומשם מגיע הכסף לצדקה), הליכה למצוות, כמו עזרה לאדם אחר, וכך כל המצוות. מדהים שהחיבור הרוחני והגשמי כל כך קיים ומדויק ועם הזמן גם מורגש בגוף ובנפש בשמחה ובעוצמת הגוף.

### אורח חיים בריא

משפט ידוע המיוחס לרמב"ם הוא "בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו" - חיבור של האות הראשונה של כל מילה יוצר את המילה בריאות. ידוע כי שמירה על אורח חיים בריא ומניעת מחלות תלויה בעיקר בשלושה גורמים: שמחה וקבלת הטוב, תזונה נכונה ופעילות גופנית. גם ביהדות מכירים בחשיבות של שמירה על הכלי שקיבלנו, הלוא הוא הגוף והפיכתו לבריא, פעיל וחיוני כדרך לזכות ולו במעט מן האור האלוהי או במילים אחרות - בשמחה. ואיזו דרך טובה יותר לפעילות גופנית מאשר ריקוד, התגלמות השמחה במלוא הדרה.

בשנה הראשונה לתשובה גיליתי אך בורא עולם רוצה שנחיה בגוף, בעולם העשייה, שנאכל נכון, שנחיה נכון, שנזוז ונרקוד, שנתקשר איתו ונראה אותו בכל דרכנו, שנחיה כאילו אין עוד מלבדו כפשוטו. האור של החזרה בתשובה גרם לי לעזוב את הריקוד לכמעט חצי שנה מחיי (ירידה לצורך עלייה וביורור הרצון האמיתי, מסתבר לי בהמשך) בזכות הרב של הישיבה ומשפחתי וחבריי הקרובים, חזרתי למחול, להופיע, ללמד, ללמוד את

התואר הראשון, להבין שזאת השליחות הפרטית שלי בעולם. לזה שלח אותי בורא עולם, לרקוד ולקרב אנשים לגוף שלהם. ראיתי בספר מסוים, שאיני זוכר מהו, הבחנה בין דרגות הנשמה שלנו ולביטוי שלהן:

- נפש - דיבור
- רוח - תפילה
- נשמה - שירה
- חיה - ניגון
- יחידה - ריקוד

תמיד ניסיתי לקרב אנשים לרקוד ולקבוע לעצמם אורח חיים תנועתי בריא, היום אני יודע שזה נכון, התורה מורה לנו על כך. שילוב של אמנות (ביטוי עצמי) עם התמדה (רצון), שמחה (תענוג) ודרך חיים, בשבילי זה אמת. ממליץ לחפש עד שיימצא כמשפט הידוע - יגעת ומצאת תאמין. שוב תודה לרות אשל על ההזדמנות היקרה וכמובן לבורא עולם על הכול.

**אורן שרון טישלר** התחיל לרקוד בגיל 13 בלהקת פולקלור בכרמיאל, שירות צבאי מלא, לימודי מחול בסדנת המחול געתן (בניהולה של יהודית ארנון)/ רקד בלהקות: קיבוצית, עידו תדמור, ורטיגו, נעה דר, ענת דניאלי, ניב שיינפלד, רונית זיו, עמית גודלברג ויערה דולב, שלומית פונדמנסקי, ועוד... ייסד את סדנת המחול ורטיגו, מסלול להכשרת רקדנים בלהקת תל-אביב של גודלברגר ודולב, קבוצת מחול בעין השופט (בשיתוף עם תמר לרנר). יצר בארץ ובחו"ל, הופיע עם מוזיקאים שונים במופעי אלתור, הנחה סדנאות תנועה ושיעורים לאנשים שאינם רקדנים. לאחרונה מופיע עם שלוש תכניות בהרכב לשניים "בבות" בשיתוף דניאל הירש, "הדרך עושה אותך" בשיתוף צחי כהן, "כף זכות" בשיתוף נחשון שטיין. בעל תואר ראשון לחינוך והוראה דרך מחול (סמינר הקיבוצים). מלמד קבוצת גברים בכרמיאל, גני ילדים ובתי ספר דתיים. בעתיד: תואר שני בניהול בתי ספר, הקמת בית ספר חב"ד ואמנויות, הקמת להקת מחול מקצועית לגברים ולהמשיך ליצור ולהופיע...



אורן טישלר, צילום: שחר טישלר  
Oren Tishler, photo: Shahar Tishler