



איתן קדמי, יוצר רב תחומי המוכר בזכות שנים רבות של פרסום איורים בעיתונות, נחשף באופן ספונטני בתקופת משבר בחייו, לסודות הריפוי הטמונים במנדלה. מתוך המסע האישי שלו הוא יצר תהליך טיפולי לחשיפת תהליכי עומק רגשיים ורוחניים, חיבור לחוויית ההווה, שחרור מעגלי חיים שנסגרו ופתיחת מעגלי יצירה חדשים

מיכל גזית | צילומים: גיא רייביץ

הכניסה לביתו של איתן קדמי בשכונת פלורנטין בתל אביב היא היסחפות לתוך חגיגה יצירתית מרגשת. על הקירות משתעשעים איורים וקריקטורות בתנועה אוורירית ובקריצה מחויכת, כדוגמת אלה שמלווים במשך כמה עשורים רבים מהספרים והעיתונים בארץ. סביב החדר פזורים פסלי חימר כבדים, צבועים בצבעי ברזל, שמשדרים עוצמה, שורשיות וחיבור לאדמה ולבסיס. במרכז המעגל של החדר הזה עומד שולחן ענקי, ועליו צבעים מכל סוג ומכל גוון. הצבעים האלה משמשים כיום בעיקר לציורי מנדלות, מעגלי ענק מרהיבים שעוטפים את החדר ומאגדים לתוכם את הסגנונות השונים והכל כך מגוונים שלו. החוויה הראשונית במקדש של קדמי היא של רחם מגן ומזין שעוטף מכל עבר. בתוכו מתעוררת תשוקה עזה לקחת חלק פעיל בחוויה החושית הזאת, וליצור. לא חשוב מה, העיקר ליצור.

שפע הגירויים העזים והסותרים, היצירתיות המתפרצת וההרמוניה המופלאה שבה הכל משתלב משקפים במדויק את החוויה האישית של קדמי בשנים האחרונות. קודם לכן חיו בתוכו "המון איתנים", כהגדרתו, מה שיצר סתירות תמידיות, חלקן מכאיבות. "התפישה הפנימית שלי היתה של חבורה פנימית שמתווכחת כל הזמן", הוא אומר, "לכל אחד בחבורה היו יכולות, דרכי ביטוי וכיוונים משלו, ולא היתה אפשרות לשיתוף פעולה ביניהם. כל אחד פעל בדרכים שלו בלי היכרות ושפה משותפת עם האחרים". תהליך ההשלמה והריפוי שלו החל להתרחש לאחר גילוי מקרי של עולם המנדלות, שאפשר לו להתחבר למרכז הבטוח שבתוכו. סביב המרכז הזה החלו לנוע שאר המעגלים הרגשיים, היצירתיים, הרוחניים, החברתיים והשכליים, ונוצר גוף אחד שלם - איתן קדמי על כל הפנים והגוונים שבו.

בצמיחה מתמדת

מנדלה היא מילה בסנסקריט שפירושה מעגל מקודש. היא מהווה מבנה גיאומטרי שמלווה בגרסאות כאלה ואחרות את הדתות השונות ואף שבטים ותרבויות קדומות עוד מהתקופה הפרהיסטורית. טקסים שונים לחיבור עם הטבע והאלוהות נעשו במבנה של מנדלה, מבנים מקודשים נבנו לפי אותם עקרונות, ובהמשך החלו להתפתח גם סמלים מנדליים מקודשים, כמו צלב, מגן דוד, ספירלות ורבים אחרים שנבנו בתוך צורה מעגלית. הפסיכולוג וההוגה קארל יונג, שחקר את מהות המנדלה באמצעות חוויה אישית ובהמשך עם מטופליו, ראה בה ארכיטיפ חוצה תרבויות שמייצג את נפש האדם בהקבלה לממד הקוסמי. המנדלה היא מעגל שצומח מתוך מעגל פנימי, שגדל ומתפתח לעוד ועוד מעגלים סביבו, עד אין סוף. קדמי

משווה את תנועת המנדלה והחיים שנולדים מתוכה לאבן שנזרקה למים. האבן שוקעת ויוצרת מרכז, שסביבו נוצרות אדוות במעגלים גדלים והולכים. הם מתהווים זה מתוך זה ויוצרים מעגל גדול, שלא היה שם קודם לכן.

המנדלה מכילה את כל צורות הבריאה ומסמלת את הצמיחה המתמדת והאינסופית. נקודת המרכז והייחוס הראשונית יכולה להיות למשל הביצית העגולה שמופרית, וממנה נוצרים עוד מעגלים עד ליצירת עובר, ששוהה גם הוא בתוך צורה מעגלית, בתוך רחם, ויוצר בתורו ומתוכו מעגלים נוספים. המעגליות הזו נוכחת גם בכדור הארץ, שהוא חלק ממערכת מעגלית, שהיא בעצמה חלק מגלקסיות מעגליות. עבור קדמי המנדלה משמשת בעיקר כראי של הנפש, ככלי זיהוי וריפוי אשר מפגיש עם העולם הפנימי בדרך חווייתית וראשונית מאוד. "המנדלה מסמלת אותנו, את גופנו, מצבנו הנפשי ומקומנו בעולם", הוא אומר. "היא מייצגת את מהות הקיום, את העונות ואת מעגלי החיים. בכל רגע נתון אנחנו נוכחים בכמה מעגלי התפתחות חופפים ושונים, והמנדלה מלמדת להיות בדיקוq בהם, ורק בהם, תוך התמסרות לתנועה הטבעית שנוצרת".

כל האיתנים במעגל

ציורי המנדלה הופיעו בחייו של קדמי בדיוק בזמן, ובאופן מקרי, במסיבת יום ההולדת של בתו. המפעילה באירוע חילקה תקליטים ישנים, צבועים בלבן, והילדים הוזמנו לצייר עליהם. "לקחתי תקליט והתחלתי לצייר מהמרכז שלו, באופן אינטואיטיבי", הוא מספר, "והרגשתי איך אני נסחף למערבולת של אנרגיה. אנשים שהיו שם התאספו סביבי כדי לראות מה קורה. אני מצייר מגיל שלוש, ולא חשבתי שמשהו עוד יכול להפתיע אותי באמנות. הגילוי של המנדלה חשף אותי לעולם שלם שלא הכרתי ולהתחדשות מרגשת". קדמי, איש של חוויה וביצוע, השאיר את ההבנה לזמנים מאוחרים יותר. השלב הראשון היה לצייר, כמו מתוך התמכרות. "עברתי באותה תקופה משבר אישי גדול", הוא מספר, "הייתי לאחר תהליך של גירושים, הבית התפרק, הייתי מסוכסך בתוך עצמי, והכל נראה כמו סוף העולם. "למנדלה יש כוח צנטריפוגלי מאוד חזק, ובדיעבד הבנתי שהיא אפשרה לי להתחבר למרכז של עצמי, וסביב המרכז החלו להתאסף הדמויות שבי, שנראו תמיד לא קשורות אחת לשנייה. למרכז הזה התקבצו גם כל החלקים של העיסוק האמנותי. עלו מנדלות של איורים, של הומור, של חיבור לעולם הרוחני ושל אותיות. המנדלה כאילו שמה את כל האיתנים במעגל כדי שהם יוכלו להכיר אחד את השני ולפגוש את האחדות שלהם".

איך מאפשרת המנדלה תהליך כזה של מיזוג?

"את המנדלה אנחנו מציירים בתוך מעגל. זו צורה שמזכירה לנו רחם ומחזירה אותנו לתחושת האיזון הראשונית ביותר. כולנו יולדי רחם, והמנדלה מחברת אותנו לעצמנו במקום הכי מוגן שהיינו בו ומחברת גם לכלל האנושות ששותפה לאותה חוויה בסיסית".



קדמי: "המנדלה מסמלת אותנו, את גופנו, מצבנו הנפשי ומקומנו בעולם"

ציור המנדלה מתחיל מנקודת מרכז המעגל ומתקדם בצמיחה מעגלית מתמדת כלפי חוץ. מודעות לכיוון ההתפתחות הזה יכולה לספק חוויה מעצימה מאין כמוה של קבלת הרגע הנוכחי מתוך שמחה. בשונה מטרבות השפע, שמעודדת אותנו לראות את החסר ולרוץ הלאה במעגלי החיים מתוך תסכול וצורך להשיג

עוד, המנדלה מאפשרת צמיחה מתוך התמסרות והודיה לכאן ולעכשיו. נוכחות כזו יוצרת מאליה אדוות של צמיחה.

קדמי: "המנדלה מלמדת שלא חשוב איפה אנחנו נמצאים בתוך רצף החיים, העניין הוא להימצא באופן מוחלט במעגלים הקיימים, למצות אותם, לאפשר להם להיסגר ולהמשיך מתוכם הלאה. אנחנו כל הזמן במעגלים, של יום ולילה, עונות השנה, חיים ומוות, יחסים, קריירה, התפתחות, הכל בנוי ברצף מעגלי. אין צורך, וגם אי אפשר לתכנן את המעגל הבא, הוא ייווצר מאליו לאחר שיושלם הנוכחי".

ומה בנוגע למעגלים שלא סגרנו, קצוות שנשארו פתוחים?

"הם מקשים את המעבר למעגל הבא באופן שלם. הגדילה שלנו בחיים היא דרך שאלות, אמירות והבנות שקורות במעגל הזה, ומתוכן יבואו התשובות שימשו לבניית המעגל הבא. כל צמיחה בחיים מתייחסת למעגל הקודם, ויכולה להיווצר רק ממנו".

לשחרר את המנדלה

המבנים המעגליים איחדו לתוכם את התכנים האישיים והמקצועיים של קדמי, והפכו עבורו לדרך חיים. עוד קודם לגילוי המנדלה המצוירת הוא יצר סביבו מעגלי גברים, מנהג שהיה מקובל בתרבויות עתיקות רבות מתוך הבנה שניתן להעצים את האני כשהוא נמצא בתוך מעגל אנושי. "המטרה היתה לתת לגברים תמיכה בתוך העולם התחרותי שאנחנו חיים בו" אומר קדמי. "ליצור חיבור של שיתוף, שיחה ומגע עם הרגשות, כשהחיבור נעשה בתוך מבנה מעגלי, שהוא בעצם הגדרתו מקום של הגנה".

כיום עובד קדמי עם אנשים באופן פרטני על ציורי מנדלה וניתוח שלהם, וכן בקבוצות שהוא מפעיל בשם "דרך המנדלה". הקבוצות נפגשות לשמונה מפגשים של היכרות מעמיקה עם סוגים שונים של מנדלות, במהלכן מתבוננים על העצמי מזוויות מגוונות.

קדמי: "זה תהליך שיש בו דינמיקה כל כך חזקה, שאף אחד לא נשאר אדיש אליה. היא לוקחת כל אחד בדיוק למעגלי ההתפתחות שהוא צריך לעבור באותו זמן".

כדי ליצור מנדלות צריך ידע בציור?

"כשאני מצייר מנדלה אני מביא את המידע שנאסף בתוכי במשך השנים. את ההבנה בצבע, בצורות, ברישום. אבל המנדלות מאפשרות לכל אחד להביא את המידע הפנימי שלו גם ללא ניסיון אמנותי או טכני. יחד עם זאת, העבודה בתוך הרחם של המעגל המצויר מחברת למקום פנימי שיש בו אהבה ואין בו ביקורתיות. בתוכו עולה הציור באופן אינטואיטיבי וטבעי. אין שם מטרה, או מקום שצריך להגיע אליו, כך שאין במה להצליח. בתוך החופש הזה אנשים מתחברים לכוח של הצבע והצורות ולמקור הפנימי שממנו נובעת היצירתיות, שנמצא אצל כולנו. הרבה חסימות נפתחות בתהליך הזה, ויש כאלה שבעקבות המפגש עם המנדלות פונים לעיסוק בתחומים שונים של יצירה ואמנות".

קדמי עצמו ממשיך ליצור בתחומים שונים, אבל לדבריו, בדרך שונה לגמרי מזו שהורגל בה. "האמנות שיצרתי קודם באה ממקום של ידיעה ותכנון" הוא מסביר. "הפסל היה מונח לי בראש, ידעתי מה צריך להיות, ויצרתי אותו בהתאם. המנדלה לימדה אותי להיות במקום שלא יודע לאן היצירה מתפתחת, ונמצא בהרפתקה תמידית של גילוי. אני מתחיל במעגל הראשון, ואין לי מושג מה יקרה הפעם. זה קורה מאליו, בלי תכנון ובלי מאמץ".

המעגל היצירתי האחרון (לעת עתה) שנולד מתוכו הוא מנדלות ענק מחומרים מתכלים, כמו חול הים וחומרים אחרים מהטבע. קדמי: "אלה מנדלות שאפשר לעבוד עליהן זמן רב, ואחר כך הרוח או הגלים פשוט מפרקים אותן. בעיני, זה מחזיר את האמנות למשמעות הראשונית שלה בשבטים הקדומים: חיבור לכוחות הטבע תוך שימוש בהם שלא למטרת שימור. כל מה שקורה הוא בזמן היצירה עצמה, שם נמצא תהליך הריפוי. ברגע שהמנדלה הושלמה, התהליך הסתיים, וניתן לשחרר אותה. זו בעיני ההבנה האמיתית של אי ההיצמדות".

קפיצה לתוך הצבע

הגיע זמני לפגוש את המעגלים המקודשים שבתוכי. קדמי משרטט במחוגה שני מעגלים על שני דפים, בשבילי ובשבילו. מנדלות הענק המרגיעות שתלויות על הקירות מחברות לשקט פנימי, פסלי הענק יוצרים תחושת קרקוע, המזיקה מתנגנת ושפע של צבעים קוראים לי אל הדף. התחושה הראשונית שעולה היא מחנק מול העיגול המצויר. הוא נראה קטן מדי, מגביל את האנרגיה ששואפת לפרוץ.



הצבע הכחול קורא לי. אני יוצרת בעזרתו ספירלה משוחררת שחגה במעגלים ונסגרת לצורת אליפסה. הצבע הבא הוא ורוד, ומייד אחריו מזנק הירוק, וכך הלאה. כל צבע מזמין רק את זה שאחריו, בידיעה ברורה. הציור הופך לסחרור שחוצה את קווי המעגל החיצוני, ומתחילות להיווצר אליפסות גדולות והולכות.

המנדלה המתהווה, כאילו מעצמה, מביאה אל הדף תמונות מעולמי הפנימי. אני מתבוננת בה ברגע ראשון של הפוגה לאחר יותר משעה של ציור אקסטטי. יש כמעט תחושה של השלמה, ואז היד מושטת אל הצבע האדום שחורט על המנדלה משולשים אדומים, זוויות, קווים שחוצים את האליפסות בחדות.

קדמי מצייר במשך כל הזמן הזה מנדלה משלו, ציור רגוע בצבעי פסטל ובקווים מעגליים ורכים שנראה כמו ההפך המוחלט מהציור שלי. לאחר מכן יתברר שזו בדיוק המטרה. הוא יוצר בתוך התהליך המשותף את המנדלה המשלימה לזו של האדם שאיתו, כדי להביא את האיזון והתיקון.

בשלב הבא מגיעות המילים, שטף של אסוציאציות שעולות מתוך המנדלה שציירתי. מילים שמחברות לזיכרונות, חלקם מודעים ואחרים מטושטשים, פחדים, רצונות, תשוקות. מילים שיוצרות רצף, ומתוכו הבנות גדולות. קדמי מצטרף באבחנות מבריקות משלו. המנדלה מגלה לו פרטים נסתרים מנבכי נשמתו, את מקורות העוצמה שלי, את המקומות החסרים ואת הדרכים לעבוד עליהם. בשלוש שעות של ציור המנדלה והבנתה נחשכות שעות רבות של מלל מקדים, כשתת ההכרה עוקף את המחסומים וחושף את המעמקים בסמלים ויזואליים.

שתי המנדלות, זו שלי וזו המשלימה שצייר קדמי, תלויות מול עיני מאז. מדברות ללא מילים. מאפשרות שקט של הבנה ובו זמנית מייצרות אנרגיית פעולה. מתוכן ובעזרתן החלו להיווצר ולהיסגר מאז מעגלים נוספים, בתוך החיים ואל הדף. המפגש הזה הבעיר בתוכי את הצורך להמשיך ולצייר מנדלות, וליישם את המסרים החזקים שעולים מתוכן בחיים. לסגור מעגלים שנותרו פתוחים ולאפשר לחדשים להיפתח בבוא זמנם.

עשה זאת בעצמך: שלוש מנדלות ביתיות

לצורך יצירת מנדלות אישיות, כל מה שדרוש הוא דף נייר (רצוי להתחיל ב, A4-מחוגה וצבעים). קדמי ממליץ לעבוד בתחילה בעזרת "צבעים פשוטים" כמו עפרונות, טושים רגילים או זרחניים או צבעי פנדה. את צבעי הגואש והאקריליק כדאי להשאיר לשלבים מתקדמים יותר. איתן מציע שלוש מנדלות לתהליכים שונים:

מנדלה בסיסית: מציירים על הדף מעגל גדול בעזרת מחוגה. מתחילים לצייר ממרכז המעגל, וממשיכים משם לכל מקום שרוצים. המנדלה הזו מאפשרת שחרור וזרימה, ומעלה תכנים פנימיים אל הדף.

מנדלה עם מעגלים מתרחבים: מציירים במרכז הדף עיגול קטנטן בעזרת המחוגה. סביבו, במרחק של כסנטימטר, משרטטים מעגל נוסף. מתרחקים בעוד סנטימטר ומשרטטים עוד מעגל, וכך עד שמגיעים למעגל גדול שמתפרש על רוב העמוד. תהליך הצביעה של המנדלות האלה נעשה בתוך המעגלים, כך שמתחילים מהפנימי, סוגרים אותו, ואז עוברים לבא אחריו, עד החיצוני ביותר. המנדלות האלה מפתחות את ההבנה של סגירת מעגלים ופתיחת חדשים מתוכם, ונותנות תחושה של כניסה למקצבי החיים מתוך הבנה וקבלה.

מנדלת מגן דוד: מציירים על הדף מעגל גדול, ובעזרת המחוגה מסמנים שש נקודות שמחלקות את ההיקף לשישה חלקים שווים. מחברים בין הנקודות כך שיווצרו שני משולשים שווים בגודלם, אחד שפונה כלפי מעלה והשני כלפי מטה, היוצרים מגן דוד. צובעים את המנדלה בצבעים שבחרים. המנדלה הזו יוצרת איזון בין כוחות משלימים וקוטביים בנו. המשולש התחתון שהבסיס שלו מקביל לאדמה מייצג את האנרגיה הנקבית, והעליון שבסיסו כלפי מעלה, לעבר השמים, מייצג את הזכרית (ובהקבלה, יאן ויאנג, יום ולילה ואלמנטים ניגודיים נוספים)

מיכל גזית היא מנחת סדנאות "דרך האמן" לפיתוח וביטוי היצירתיות, יועצת פסיכו-אסטרולוגית, עיתונאית וכותבת.

gazit_michal@nana.co.il

הכתבה התפרסמה ב"חיים אחרים", הירחון הישראלי לרפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית, גיליון 117 יוני 2006