



מאת אפרת בן-יהודה לוין רטריט חורף, נווה שלום 2019

כמו נמלה קטנה וחרוצה שסוחבת את גרגר החיטה למרחקים כך הרגשתי. ברטריט הזה ראיתי את ערמת הגרגרים שצברתי. התרגול שהתמדתי בו לאורך שנים וחודשים יום אחר יום. לאט לאט במעשה עדין ושקוף העוצמה שלו חלחלה וחדרה לקיום שלי. ברטריט הזה ראיתי שצמחתי והתחזקתי. ברטריט הזה היתה לי היכולת לקבל את השפע שהמורים והסאנגה נותנים. הפעם הרגשתי שאני מקבלת. זה לא היה כך תמיד. גם כדי לקבל צריך להבשיל. להיות נוכחת בידים פתוחות ולב חפץ. בעבר הרבה דברים גררו את התודעה שלי מהשפע שהיה מונח לפתחי. התודעה נתפסה לרעשי רקע, אנשים, תחושות, רגשות, מחשבות. שוב ושוב הייתי מחזירה את התודעה לכאן ולעכשיו – לשיחת הדארמה, להליכה המודעת, לאכילה המודעת, למדיטציה השקטה אבל התודעה קופצנית, מבוהלת, חיפשה, מצאה ונתנה פרשנות לכל דבר שנקרא בדרכה. הפרשנות שנתנתי לכל מראה שהעין קלטה הוביל אותי לאי שקט, לשיפוטיות כלפי עצמי והסביבה, לבזבוז אנרגיה. זה היה מהלך קבוע שחזר על עצמו. התודעה ברחוואזלקחתי והושבתי את עצמי בשקט. "עכשיו להתרכז" בקשתי. והתודעה, ילדה טובה, ישבה מספר רגעים, מצייתת, אך שוב ושוב קפצה ממקומה ונטפלה למראה עיניים, נתנה לו פרשנות. התהליך הזה השאיר אותי במקום עם הרבה תנועה ושקט שבא והולך, בא והולך. את כל הסחרחורת הזו קבלתי בהבנה, ידעתי שזה חלק מהדרך, מהתהליך. ברטריט האחרון פגשתי את עצמי שלובת זרוע, אני והתודעה שלי. מהלכות ביחד בטנגו נעים, נינוח. התודעה היתה רגועה, פחות עסוקה במסביב, במראה עיניים, ויותר בהקשבה. התודעה ירדה בחיק עצמי, ועצמי הייתי בחיק הכאן ועכשיו והשפע שהסאנגה הביאה לפתחי התקבל בלב חפץ לתודעה ולעצמי. לשתינו.

מהרגע הראשון הרטריט הזה מצא חן בעיניי. הרטריט הזה היה נראה לי כמו מתנה קטנה ושווה במיוחד. רטריט שנשען כולו על הסאנגה שלנו. על מיטב הפירות שיש כאן ביננו בישראל. רטריט שהיתה בו צניעות, קבלה, ושמחת היש. ויש לנו בתוכנו שפע של כוחות, אנשים וניסיון להישען עליהם לצאת לעשייה. שלושת המורים שלנו שאילה, רחל וברוך חברו יחדיו והחיבור הזה שמח אותי מאוד. הרגשתי שההחלטה שהם יהיו המורים של הרטריט מצמחת ומגדלת את הסאנגה שלנו. המורים שלנו עשו קפיצה וכולנו ביחד גדלנו מהקפיצה הזו. שמחתי לראות את החיבור בין המורים, את שיתוף הפעולה, את הערכה ההדדית, התרגשתי מגילויי הלב בשיחות הדארמה של המורים. הכנות שובה את ליבי. הם התייחסו לכך שהרגע הזה שהם נותנים שיחת דאהרמהלסאנגה הוא רגע מכונן עבורם, שהגיעו אליו אחרי דרך ארוכה של כל אחד בפני עצמו ושלושתם ביחד. הם שיתפו על היחסים שהיו להם ועל הדרך שעברו. זה לא יכול היה לקרות לפני כן. זה הגיע בנקודת הזמן הנכונה אחרי מהלך שלם של צמיחה והבשלה שלהם ושל הסאנגה כולה. אני חושבת שזה קצת כמו לראות את אמא ואבא, במקרה שלנו שתי האמהות והאבא עושים משהו שלא עשו עד היום והילדים שמחים. שמחים בשמחת הנורים. שמחים בשמחת הבית והמשפחה.

בכל פעם שיצאנו מהחדר לפעילות ליוו אותנו עלי שלכת. זרועים ביד הטבע על שבילי הבטון והאבן. כתומים, אדומים, צהובים, ורודים, מנוקדים, מבהבים, רצועים פסים של גווני שקיעה. בשעות הבוקר העלים היו מכוסים בטל, בצהרים כשהשמש הטובה נחה עליהם זוהרים ומאירים ובערב כהים, נעלמים בחשכה. שביל העלים היה מסודר ביד אמן נדיב ומוכשר מאין כמוהו, כל עלה היה מונח בזווית הנכונה, במקום הנכון, כל עלה היה עוצר נשימה, חד פעמי ויפיפה. אספתי חלק לבית, לעבודה, וחלק פזרתי על שולחן הקפה באולם המדיטציה. הלוך ושוב, שוב ושוב חלפנו על פניהם, מהחדר לאולם המדיטציה, לחדר האוכל, להליכה בטבע. הם היו מונחים שם כמו שרק עלים יכולים להיות מונחים על האדמה לצד הנעלים שלנו, יפים, פשוטים ושלמים עם עצמם.

לרטריט הזה יצאתי עם אמיר, בן הזוג שלי. הצענו לילדים, נעה וטליה החיילות, יואב בן בחמש עשרה להצטרף. להביא את הילדים לרטריט זה מפגש עולמות. עולם אחד הוא המשפחה שהיא הלב של החיים שלי ועולם שני הוא התרגול והדרך שהפכו לחלק מהדנ"א שלי, בסיסי כמו לחם. עד הרטריט שני העולמות היו נפרדים זה מזה. אומנם היו נקודות השקה, פה ושם ספרתי בבית על הדרך שלי, אבל לרוב נמנעתי במודע מלנאום ולשתף. חיכיתי שישאלו, שזה יבוא מהם. הרצון להדביק את כל העולם באהבה לתרגול הוא הליכה על חבל דק. אני נזהרת לא להכביד, לא להרחיב בפרטים לאוזניים שאינן מעוניינות. לרטריט הזה הצענו לילדים להצטרף יואב סרב "תהני בסאנגהבאנגה שלך" ונעה וטליה.... הסכימו. מאותו רגע התערבבו בתוכי רגשות שלשמחה, התרגשות וחשש. הרגשתי קצת כמו נערה שמביאה את החבר שלה בפעם הראשונה להורים... מה יגידו הבנות על הסאנגה? האם יתחברו? האם יאהבו? ואולי ישארו זרות ומנוכרות, מתבגרות ביקורתיות... דווקא לגבי הסאנגה לא היו לי חששות. ידעתי שהסאנגה מקבלת אורחים. הבנות הגיעו באחור של יום. הסאנגה היתה בשתיקה נאצלת. נכנסתי לחדר לפגוש את הבנות והן צוחקות, מפטפטות ועסוקות בענייניהן. אמרתי להן שאנחנו שומרים על שתיקה נאצלת וטליה אמרה שתיקה נאצלת וצחקנו. יצאתי מהחדר לפעילות והשארתי אותן בחדר. ראיתי איך מתערבבים בתוכי כעס, תקווה, התרגשות וציפיות. הלוואי שהן ידבקו בחיידק, שהן יעופו מהתרגול, שירוויחו ו... וש... וש... באותו רגע אמרתי לעצמי. זהו תשחררי. הן הגיעו לכאן מפני שהן רצו. כל אחת תעשה את הדרך שלה, הבחירות שלה, איפה להשתתף, איפה לקחת חלק ואיפה להביט מהצד ולהיות צינית או מבודחת. אני לא אחראית על זה ואין לי שליטה, תשמחי שהן הגיעו, שהן פתוחות לחוויה הזו, שהן שותפות בדרכן שלהן. החלטתי לותר על השתיקה הנאלצת (סליחה נאצלת). בחדר כל הזמן שררה רוח של צחוק ושית. זרמתי עם הצורך של הבנות לחוות את הרטריט עם היחד המשפחתי בדרך שנוחה להן. נזכרתי ברטריט הראשון שלי. כמה הכל היה מוזר, אחר, מסקרן, מעורר מחשבות ובקורת. תני להן את הזמן שלהן, אמרתי לעצמי. היתה להן חוויה טובה. הן נהנו, לקחו הרבה חוויות איתן להמשך הדרך. לנו כמשפחה היתה חוויה מיוחדת וחדשה. והעתיד? נראה לאן הן יקחו את הדרך. והסאנגה? כפי שחשבתי הפירגון והאהבה שקבלתי על כך שהבנות הגיעו היו מרגשים. גם אנשים שלא דברתי איתם לפני כן פנו אלי ואמרו כמו משמח שהגיעו הבנות וכל קבוצת הצעירות והצעירים לרטריט. הרגשתי את הלבבות של הסאנגה פועמים ביחד, בכנות וקבלה. זה היה מפעים. הייתי מלאת הכרת תודה על נדיבות הלב.

שעורי הדארמה עסקו בנושאים המתעתעים ריקות, היעדר הסימנים וחוסר מטרה. שלושת המפתחות לחירות. זו לא הפעם הראשונה שנתקלתי בנושאים אלה. קראתי עליהם. למדתי אותם בעבר. שמת לי לב שמהו במוח קולט ומרפה, קולט ומרפה, התוכן נשאר ולאט נמוג, חוזר, ונעלם. תהליך הלמידה מתעתע. אבל אני לא שופטת את עצמי. תאי אומר – הדארמה היא כמו גשם, כפישהאדמה מקבלת את הגשם הרענן, כך עלינו לקבל את הדארמה, לתת לה לחלחל להכרה שלנו, להשקות את זרעי התבונה והחמלה שנמצאים בתוכנו... זה תהליך. זה לא לימוד של שינון ומבחנים, זה לימוד של הלב. כשאת מזדהה עם עצמך באופן מוחלט וקבוע זה גיהינום. ריקות זו התלות ההדדית שיש ביננו, כל הברואים והנמצאים בעולם הזה. כל דבר הוא ריק מעצמו, ומורכב מאין סוף רכיבים וחלקים של היקום כולו. טבע הבודהא הוא טבע האושר, יכולת שאיבדנו בתוך האיסורים והנורמות האילוצים והחובות של החיים. טבע הבודהא מושך אותנו אל מעיין האושר השוכן בתוכנו, בדרך התרגול מתעורר טבע הבודהא שלנו. הריקות מובילה להיעדר הסימנים, הטבע של הענן הוא טבע של לא לידה ואל מוות. נדמה לנו שיש לידה ומוות, מתי נולדנו כשהביצית והזרע התחברו? כשהורים שלנו נפגשו? כשהסבים והסבתות שלנו התחתנו? ומתי נמות? אנחנו ממשיכים בילדים שלנו בנכדים ובבריאיה כולה. חוסר המטרה זה לא להיות אפתיים ואדישים, חסרי תשוקה ושאיופות בעולם, אלה להיות עצמנו. מי שאנחנו באמת ולא מה שרצוי מצופה או נכון. למצוא ולהיות בטבע האמיתי שלנו. להיות עצמנו, מישאנחנו כרגע, עכשיו ברגע ההווה הזה, העצמי שלי, של כולנו, גמיש חי וזוהר אם נאפשר לו לזרום ולהיות הוא ולא נכפה עליו את הצריך והנכון. להיות עצמנו ומשם לפעול, זה מקום מדויק, מלא הקשבה וחיבור לרגע ההווה. כמה העולם שלנו לדעתי זקוק לאותנטיות שעולה מהדברים. חיים ללא מטרה זו הזמנה לפרק את החיים לרגעי הווה קטנים. לצעדים בדרך, ולא למטרה שבסופי. בתום שיחתהדהרמה האחרונה של שאילה הרגשתי איך שלושת המפתחות לחירות קשורים זה לזה, מחוברים משלימים והופכים למפתח אחד. והמפתח הזה, להגיע אליו, זו דרך. צעד ועוד צעד ועוד אחד, לפעמים אנחנו נוגעים בו, לפעמים חוזרים אחורה, ושוב נוגעים, כמו הגשם המחלחל להכרה שלנו, עלינו לאפשר לזרעי החוכמה לפרוח בתוכנו, חלק ישארו, חלק יחלפו, חלקיפרחו מאוחר יותר... לא לרצות שעכשיו ברגע הזה כל התורה תהיה שלי. זו הדרך.