

גשם של מפתחות

הגירסה המתורגמת לאנגלית מופיעה אחרי העברית



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 בידיים 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 שנתתי לכל מראה שהעין קלטה הוביל אותי לאי שקט, לשיפוטיות כלפי עצמי והסביבה, לבזבז אנרגיה. זה היה מהלך קבוע שחזר על עצמו. התודעה ברחוואזלקחתי והושבתי את עצמי בשקט. "עכשיו להתרכז" בקשתי. והתודעה, ילדה טובה, ישבה מספר רגעים, מציינת, 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 ישבה 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 דאהרמה לסאנגה 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 ההורים. 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, מבהבהים, 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. חייכתי 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, מפטפוטות 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. הלואי 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 ושיח. 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. והעתידי? נראה לאן הן יקחו את הדרך. והסאנגה? כפי שחשבת 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 מלאה 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. שמתי לב שמשוהו 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 גיהנום. 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? כשההורים שלנו נפגשו?

כשהסבים והסבתות שלנו התחתנו? ומתי נמות? אנחנו ממשיכים בילדים שלנו בכנדים ובבריאה כולה. חוסר המטרה זה לא להיות אפתיים ואדישים, חסרי תשוקה ושאיפות 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 שבסוף. בתום שיחתהדרמה 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.

Rain of Keys

by Efrat Ben-Yehuda Levin



by Efrat Ben-Yehuda Levin

Winter Retreat, Wahat al-Salam~Neve Shalom 2019

Like a busy little ant that has been carrying her grain of wheat a long way — that was how I felt. During that retreat I saw the heap of grains I had accumulated. The diligent practice of years, months, days, day after day... slowly, imperceptibly, delicately, seeped through and penetrated my existence. In that retreat I could see that I had grown and strengthened. In that retreat I had the ability to receive the abundance provided by the teachers and the sangha. This time I felt I was actually receiving. It hadn't always been like this: to be receptive, also, one has to mature; to be present with open arms and a willing heart. In the past, many things would pull my mind away from the abundance that was lying at my doorstep. The mind would be caught up by background noises, people, sensations, emotions, thoughts. Again and again I would bring back my awareness to the here and now — to the dharma talk, to the mindful walking, to the mindful eating, to the silent meditation — but the bouncy, frightened consciousness would keep searching, finding, and interpreting anything that came its way. My habit of interpreting everything that caught my eye would

made me restless and lead me to judge myself and others around me, to waste energy. It was a sort of recurring habit: the consciousness would run away and I would take myself by the hand and seat myself down quietly. “Now concentrate” I would request, and the consciousness, like a good girl, would obey and sit still for a few minutes. But then, time and again, it would jump up from its seat at the sight of some new object to be interpreted. This process would leave me in a place of much movement, and also a quiet that came and went. I would accept all that dizziness with understanding, knowing that it was part of the way, a part of the process. At that retreat, however, I found myself arm in arm with my consciousness. Myself and my consciousness strolling together in a pleasant, easeful tango... The consciousness was calm, less busy with its surroundings, with what presented itself to the eye, and more attentive. The consciousness sat in the lap of myself, and myself was in the lap of the here and the now, and the abundance that the sangha was bringing to my doorstep was willingly accepted by both the consciousness and myself. To both of us.

I liked that retreat from the first moment. Throughout, it seemed to me like a small and especially precious gift because it depended completely on our sangha — on the best of the fruits that is available among us here in Israel. There was humility, and acceptance, and the joy in what is. We have amongst us such an abundance of resources, people, and experiences upon which we can draw to get going. Our three teachers, Shelagh, Rachel and Baruch connected with each other and that connection made me very happy. I felt that the decision that they will be the teachers for the retreat was making our sangha grow. Our teachers stepped forward and we all grew together thanks to that step. I was glad to see our interconnectedness in the sangha. The connection between the teachers, their cooperation, the mutual appreciation; I was moved by the teachers’ heart revealing openness in the dharma talks. Their honesty captured my heart. It was also as if the particular moment at which they were delivering the dharma talk to the sangha was also a founding moment for them, the culmination of a long way they had walked, each one separately and all of them together. They shared the experience of their past relationship and the journey they had travelled. This could never have happened before the retreat. It happened just at the right, ripe moment following a full process of growth both of themselves as teachers and of the sangha as a whole. I think it was a bit like seeing your mother and father — your two mothers and father, in this case — doing something they had never done before, which makes the children happy. The children are happy both for themselves and for the parents, partaking in their joy of the home and the family.

Whenever we stepped out of our rooms or the meditation hall we found ourselves accompanied by fallen autumn leaves. These were sown by Nature on the concrete and stone paths — orange, red, yellow, pink, speckled, flickering, or striped with the shades of the sunset. In the morning hours the leaves were covered with dew; at noon, touched by the good sun, they shone and were luminous; dark towards evening, they vanished into the dusk. The leafy path had been designed by an incomparably generous and gifted artist. Each leaf was placed just in the right angle, positioned exactly in the right place, and each was unique, breathtakingly beautiful. I collected a few leaves to take home with me, some to bring to work, and some to scatter on the coffee table in the meditation hall. We passed by them there again and again, on our way to and from the hall, to the dining room, to our

walks in nature. They were laid there as only leaves can be laid, by our shoes, beautiful, simple and at peace with themselves.

I came to the retreat with Amir, my partner. We offered the children, Noa and Talia who are in the army, and our fifteen year old Yoav, to join us. Bringing the children to the retreat was bringing together my worlds: the world of the family which is the heart and center of my life, and the world of the practice and the path which have become a part of my DNA, as basic as bread. Before the retreat, these two worlds were separate from one another. They had converged, here and there; at home when I spoke about the practice I avoided preaching and sharing. I waited for them to ask; for it to come from them. The desire to transmit the love of the practice to everyone can be risky, like tightrope walking. I am careful not to burden anyone, not to impose detailed accounts on uninterested ears. When we invited the children to join us, Yoav said “enjoy your sangha-bangha,” and Noa and Talia accepted. From that moment on, I had a mixture of feelings – of happiness, excitement, and apprehension. I felt a little like a teenage girl who is about to introduce her boyfriend to her parents for the first time... What would the girls say about the sangha? Would they connect? Would they like it? Or perhaps they would feel alienated and remain critical adolescents... I wasn't worried about the sangha; I knew the sangha received guests with kindness. The girls arrived a day late. The sangha kept noble silence. I came into our room to meet them and found them laughing, chatting away, and busy with their own affairs. I told them we were keeping noble [neezelet] silence and Talia made a pun and said enforced [neezezet] silence and we all laughed. I left them for the next activity, seeing the mixture of anger, hope, excitement, and expectations within me. How I wished them to catch the germ and to fly with the practice, how I wished them to benefit, wishing this ... and that... At that moment I said to myself “that's enough now let go”. They came here because they wanted to come. Each one of them will take her own way and make her own choices whether or not to take part, where to participate and where to be the cynical or bemused spectator. I'm not responsible for this and I have no control, just be happy that they've arrived here, that they are open to the experience, that they participate in their own way. I decided to give up the noble silence (the enforced silence, pardon me). Throughout their stay, a spirit of laughter and conversation prevailed. I went along with the girls' need to experience the retreat and the familial togetherness in the way that suited them. I remembered my first retreat, how strange it had been, how different, intriguing, stimulating thoughts as well as criticism. Let them take their time, I said to myself. They had a good experience. They enjoyed themselves and took many experiences for the road ahead. As a family we had a unique and new experience. And what about the future? We will see where they take the path. And the sangha? As I had expected, the encouragement and love I received for the girls' making it to the retreat were moving. People I had never spoken to before came up to me and said how wonderful it was to have the girls, and the whole group of young men and women, in the retreat. I felt all the hearts of the sangha beating together, with honesty and acceptance. It was elevating. The generosity filled me with gratitude.

The dharma talks addressed the elusive themes of emptiness, signlessness, and aimlessness, the three keys to freedom. It was not the first time I came across these topics; I had studied them in the past. I noticed that something in the mind absorbs then releases, absorbs and releases. The contents stay and then slowly dissipate, come back then fade away again. The

learning process is tricky. But I don't judge myself. Thay says that the dharma is like rain, let it penetrate deeply into our consciousness, watering the seeds of wisdom and compassion that are already there....like the earth receiving a refreshing spring rain. It is a process. The process is not one of learning by heart as if for an exam; it is learning with the heart. Identifying with yourself completely and permanently is hell. Emptiness is the interdependence that pertains between us, all the created beings that exist in this world. Everything is empty of itself, consisting of an infinite number of elements and parts of the whole universe. The nature of the Buddha is the nature of happiness, a faculty which we have lost in the face of the prohibitions, the norms, the demands and the duties of life. The Buddha nature draws us to the spring of happiness that dwells within us; on the path of the practice, our Buddha nature awakens. Emptiness leads to the absence of signs, the nature of the cloud is the nature of no-birth and no-death. We imagine that there is birth and death. When were we born? When the egg and the sperm came together? When our parents met each other? When our grandfathers and grandmothers married? And when will we die? We continue in our children, in our grandchildren, in all of creation.

Aimlessness does not mean apathy or indifference, or the absence of desire and aspirations. To be aimless means to be ourselves, who we really are and not what we should be, what is expected of us, what is "right." It means to find our true nature and to be in it, to be ourselves, who we are at the moment, right now in the present moment, myself, ourself, flexible, alive, and luminous if we just let it flow and be, instead of imposing upon it the "should" and the "right". To be one's self and to act from there is to be in a precise place of complete attentiveness and connection to the present moment. How thirsty the world is for the authenticity of things when perceived mindfully! Living with aimlessness is an invitation to break life into little present moments, into the steps along the way, each in itself and not as a means to an end. At the end of Shelagh's last dharma talk I felt how the three keys to freedom were interrelated — connected, complementary, and becoming one key; and that to reach out for that key is a way to go: one step, then another step, then another... sometimes along the way we touch the key, sometimes we go back, then touch it again... like rain penetrating our consciousness, allowing the seeds of wisdom to flower from within, some will stay and some will go away and some will manifest later ... not to wish it all now at this moment to be mine. This is the way.

With gratitude to Dr. Eynel Wardi for the English translation.