



מסע למקום אחר, לכאן
אפרת בן-יהודה לויין

פגישה עם עצמי- אינטרזיין, בית קטן בערבה. אסתטיקה מוקפדת, בכל פינה סדורי פרחים עדינים, מורים מעוררי השראה, שיחות דהרמה מרתקות, עצים עבותים וירוק עד מסביב, מדיטציות, יוגה, הליכות שקטות, ארוחות טעימות, אנשים נעימים- והראש שלי לא נח. מחשבות תוקפות מכל עבר, אני מקבלת את הסביבה הכי עוטפת, מכילה ורוחנית שנתקלתי בה ובכל זאת יש רגעים שאני והמועקה הולכות יד ביד. אף אחד לא רואה. אבל אני יודעת. אני מודעת לה.

ביחד- לפני שנים נסעתי לבד לריטריט יוגה. היה לי מעניין, מצמח וקשה. לא היה לי עם מי לעבד תכנים, חששות, קשיים וגם שמחות שעלו. הפעם הבן זוג שלי הצטרף. הוא עושה את הדרך שלו עם הבודהיזם. אני שמחה על השותפות החדשה והעדינה שנקמת ביננו ובתוך כל אחד מאיתנו. בהפסקות, בין הפעילויות השונות אנחנו חוזרים לחדר שלנו. כל אחד מאיתנו מתנהג אחרת. אני מדברת מעט. לפעמים חולקת מחשבות, רגעים מעניינים, מטרידים שעלו בתוכי. פה ושם אני קוראת ספר נהדר שהבאתי על הבודהיזם. הוא מעדיף בכל הפסקה לקפוץ לעבודה שלו בישראל. דרך המחשב והנייד. אני שמחה להבחין שאני לא כועסת, לא מבקרת זאת, אף לא בליבי או במחשבותיי. כל אחד עושה את הדרך שלו בדרך שלו.

גרמניה- אף פעם לא פשוט לי לבקר בגרמניה. הפעם נסעתי "לתפוס שלוה" בגרמניה. זה כבר ממש פרדוקס, לנוח בגרמניה? איך אני הולכת לעבור את זה? בהתחלה היו צרימות. מחשבות שנשאתי בתוכי- "מהאדמה הזו נשלחו יהודים במשלוחים". "בקר כזה ואף יותר שרדו הפרטיזנים". "ליערות כאלה נמלטו יהודים, הסתתרו והתפללו שלא יתפסו ואילו אני מהלכת כאן, מתפעמת מהיופי העז של הטבע". ככל שחלפו הימים המחשבות האלה נעלמו. זו לא היתה גרמניה זה היה מגדלור של אור.

בוקר- בכל בוקר אחרי מדיטציה, יוגה וארוחת הבוקר יש מפגש בוקר, מעגל. הלגה מנחה. שמעתי הרבה על הלגה. אני פוגשת אותה לראשונה. יש לה שיער חלק חתוך בקו ישר עד הסנטר, סיכה קטנה תופשת אותו שלא יצנח על עיניה. פניה חרושות קמטים. הלגה מדברת בחיוך, היא מקשיבה לאנשים ברוב קשב, עיניה מביטות בהם באהדה ועמקות. כשהיא מדברת היא מתלהבת ועולה על קצות האצבעות. כמו ילדה. בהתרגשות היא מספרת מה סדר היום שלפנינו. היא עובדת בגן. הגן של אינטרזיין הוא גן רחב מימדים ופורח, בכל בוקר היא מגיעה בצעדים קלים דרך גבעה ירוקה לחדר האוכל ופרחים טריים בידיה. כמה אנשים בני גילה של הלגה אני מכירה שהחיוך שלהם אמיתי ומלא באור? כמה אנשים אני מכירה, בכל גיל, שהחיוך שלהם אמיתי ומלא באור?

אשמה- שש וחצי בבוקר, אני יורדת במדרגות לחדר המדיטציה, החדר מואר באור חלוש של זריחה שמתבוסשת להגיע. שקט. איך זכיתי להיות כאן? מדוע אני כן ואחרים לא? מה לעשות עם השפע של החסד והטוב הזה? אני מתבוננת במחשבות שלי. מבקשת מעצמי לקבל בשמחה ובהכרת תודה את הטוב הזה.

לתות בלי מנעולים- דבר קטן- אין מנעולים לחדרים, כלומר אין מפתחות. המסר שמקבלים הוא של מקום עם חוקים אחרים. כוכב אחר. כאן יש אמון, אהבה, בטחון, כבוד בין בני האדם. זה עובד. שיחת דהרמה- כמה שבודהה צדק! בסוטרא על האושר הבודהה אמר- על האדם הרוצה להיות מאושר לחיות בסביבתם של אנשים חכמים ואצילים. בשיחות עם קרל אני מגיעה להתעלות. כמו הוסר מסך מעל העולם. אני מאושרת.

עיניים- שמתי לב לעניים שלי. כבימאית תיאטרון אני מודעת מאוד למבטים של השחקנים בדמות אותה הם מגלמים- לאן הם מביטים? האם הם יוצרים קשר עין? מתי הם מסירים את מבטם מהדמות שמדברת אליהם? בשיחות עם אנשים אני רגישה מאוד לקשר העין, האם מסירים את המבט ממני, האם מתקשים ליצור קשר עין לאורך זמן? האם מנסים להתחמק? זה הפך אצלי למדד לננות. עד לאינטרזיין. ברטריט גיליתי שאני מעדיפה לעשות פעולות בעיניים עצומות, או מושפלות למטה. אכילה בעיניים מכוונות למטה, או לחלון שמולי, בהליכה בחדר המדיטציה העיניים מכוונות לארץ או לכתפיים של האדם שהולך לפני, בהליכה ביער אני ממקדת את המבט באלכסון למטה, אל האדמה והשיחים. גיליתי שהמבט שלי כשהוא נתקל במבט נוסף מחולל מהומה. האם רואים אותי? מה רואים? איך אני נראת? וכמובן מה אני רואה באחרים. שיפוטיות, ביקורתיות ואי שקט. כשאני מקבעת את העיניים מטה אני מדוממת הרבה מהרעש שאני מייצרת. לפני שעזבנו את אינטרזיין גיליתי שהרעש שייצרתי בקשר עין עם אנשים בהליכה במדיטציה או בארוחה, הרעש הזה נרגע. במקומו אני מחייכת בקלילות או לא מגיבה. הדאגה מה רואים בי, והשיפוטיות שלי על אחרים נמסה. התפתח בתוכי שקט סמך והוא ממלא את התודעה שלי בביטחון וריכוז. אני נוכחת בשקט. כל השאלות שהטרידו אותי לא מעניינות יותר. לא קיימות. פתאום נדמה לי שכולם פחות עסוקים באחרים ויותר שוהים בתוך עצמם. בשקט.

רעב- לפני שנסעתי לאינטרזיין עלה בתוכי רעב. עלה קול שבקש השראה. המקום הזה מפליא. על כל פרט כאן נתנו את הדעת. הכל עשוי בתשומת לב ואהבה. הרבה צניעות ופשטות ויחד עם זאת שלובה בדברים עמקות. לא ראיתי מקום כזה מימי. כמה טוב שנסעתי.

ישיבה- באחת המדיטציות נכנסתי לשקט ושקעתי בהתבוננות בנשימה שלי. עברה בי מחשבה- זה מרגיש כמו לעמוד על גלשן בין גלי הים. שאיפה אני על ראש הגל. עצירה אני אוקיינוס. נשיפה הגל יורד ואני איתו. עצירה אני אוקיינוס. מעולם לא רכבתי על גלשן בים.

דרך- אחרי שיתוף אנשים מחבקים אותי. חברה חדשה מחמיאה על הדברים שאמרתי. אני מסתכלת מה זה עושה לי כשמחמיאים לי. רגע אחרי אני מבוהלת - מה אני שווה? מה יש לי לתת לעולם... רעש שעולה מהראש, זבל שצץ ואני מקשיבה לו, אני רואה שאני שיפוטית על עצמי. מאוחר יותר במדיטציה, עולים רעשים, כסא חורק, משהו מושך באף, אחת מקנחת את האף, משהו כל הזמן זז על הכסא שלו, משהו משתעל ולא רגוע. אנחה בוקעת מקצה האולם. אני מתאכזבת. חשבתי שכל מי שמגיע לכאן יהיה אצילי, כמעט על אנושי, קרוב למואר... אני מתבוננת במחשבות שלי, אני ביקורתית ושיפוטית. רגע אחרי אני עונה לעצמי- כולם כאן מבקשים לצמוח, כל אחד מתרגל בדרך שלו, מהעולם שממנו הוא מגיע, מההיסטוריה שלו, בקצב שלו. יש רגעים שאני מבקרת את הסביבה שלי והופכת לנוקשה ומחמירה. יש לי דרך לעבור.

הליכה ביער- אנחנו הולכים בתור ארוך. הלגה מובילה. אני די קרובה אליה. אני מביטה בה. משהו בהליכה שלה מעורר את סקרנותי. אני אוספת פרטים- היא הולכת באותו הקצב כל הזמן, הידים שלה כמעט לא זזות אך משוחררות, המבט שלה, נדמה לי שממוקד באותו כיוון. היא מהלכת כמו נסיכה שדורכת על אדמה עשויה מזהב. ואז אני מבינה דבר כל כך פשוט ומובן- הלגה הולכת בתשומת לב. בתשומת לב מלאה. ככה זה נראה כשהולכים כך. זה כל כך פשוט אך זו תוצאה של תרגול ארוך שנים, של התמדה רבה. הנסיכה שמטיילת ביער שלה. העולם כולו הוא היער שלה.

נסיעה פתאומית- קרי חברה מהסאנגה הירושלמית נאלצה לעזוב באמצע הריטריט. אחותה בארצות הברית חולה מאוד. קרי נוסעת לסעוד את אחותה ולשהות עם הילדים של אחותה בשעות הקשות האלה. כל הסאנגה, כארבעים איש ישראלים וגרמנים עמדנו במעגל וקרי נפרדה מאיתנו. אחכ שרנו לה שיר פרידה. "no coming, no going... I hold you in my arms, I release you, you are free, because I am in you and you are in me". דמעות עלו בעיני.

שמחה- בשיחת הדהרמה היומית קרל אמר שעלינו לטפל בעצמנו בחמלה ואהבה, כמו אמא אוהבת המטפלת בילדיה. האם אני מסוגלת לעשות זאת? זהו שריר חלש שלי, אני צריכה לחזק אותו. בילדותי שמעתי מסרים שמי שמטפל בעצמו הוא אגואיסט. כעת עלי להמיר את התפיסה הזו ובמקום להרגיש אשמה, להרגיש שמחה שנתתי לעצמי מתנה נהדרת- אינטרזיין. כן... משהו מתרחב בי. אני מקבלת את הטוב והשפע שיש למקום הזה לתת לי.

שעה- הציעו לנו לבחור בין מדיטציה מודרכת, להרפיה, לפעילות שקטה. הוחלט על שעה שקטה. כל אחד מאיתנו יעשה איזו שהיא פעילות בשקט. כולם מתפזרים מחדר המדיטציה. אני נשארת. יושבת מול חלון ענק צופה אל הנוף. באופן גבעות ועליהן כמה בתים לבנים. קרוב לחלון עצים גבוהים בעלי צמרת וענפים גמישים, מרקדים ברוח. טיפות גשם נופלות לבריכה הקטנה ומסמנות עיגולים זעירים שנמוגים במהירות, עיגולים אחרים מופיעים וגם הם נעלמים. פסל בודהה יושב מעל לבריכה הקטנה. הוא יושב ממש מולי. הבעתו באופן לא מפתיע נשארת מחויכת ושלווה. הרוח הסוערת שככה. העצים עומדים דוממים ורבי אצילות. על הבתים הלבנים שבאופן נחתו עננים. אורות צהובים ורכים מאירים מתוך העננים- אור הבוקע מן החלונות שבבתים. מתחיל להחשיך, אנשים מתכנסים בבתיים, מתכוננים לארוחת הערב. אורות של מכוניות מהבהבים בין העננים וגולשים עם הכביש במורד. הבודהה עוד יושב בשקט. גם אני. נשמע צלצול הפעמון. חלפה שעה.

אוכל - בשיחת הדהרמה קארל הציע שנתבונן בעצמנו, במחשבות שלנו סביב האוכל. וואו. האוכל זו זירת מחשבות סוערת. הרבה רגשות, התרגשות, ציפיות, תקוות, אכזבות. דחפים חזקים - רעב ותשוקה מתגודדים סביבו. האם אני אוכלת בשקט או בלהיטות? האם אני לועסת במהירות או בתשומת לב? האם אני בולעת בבהילות או בשלווה? על מה אני חושבת כשאני אוכלת? האם אני חשה את טעם המזון שבפי או שאני שקועה בדאגות, תוכניות לעתיד, או ברחמים עצמיים? בעבודה במטבח של אניטרזיין ראיתי את היחס המכבד לחומרי הגלם של הבישול. עד גרגר האורז האחרון. עד קליפת הירק הקטנה. מבקשים שניקה אוכל בכמות שאנחנו נאכל. לא יותר. שלא נשאר על הצלחת ונזרוק. אפשר תמיד לקחת תוספת. אני נזכרת בסבתא שלי היקרה שהיתה מבשלת ומנקה את הסירים עד הפרור האחרון. גם היא כיבדה את הצומח והחי שהיקום נתן לה. אני שומעת קולות מעברי שהיו קוראים לכך קמצנות. היום אני משתאה וקוראת לכך אהבה. אהבה וכבוד לכל חומר וחומר. גם המילים שהן החומר האוהב עלי, מדוד ומכובד כאן. לא מדברים בשמדברים המילים מקבלות משקל סגולי חדש.

מסירות - זה קרל והלגה. גבר ואשה. זוג. עשרות שנים שהם צועדים במסעם הרוחני. יחד הם הקימו את הבית - מרכז אניטרזיין. בבית הזה מתארחים בכל שנה אנשים מכל העולם. בעדינות הם מצמחים שיחים, פרחים ואנשים.

הליכה - שוב אני הולכת ביער. מסביב עצים ענקיים לבושים בשמלת טחב ירוקה בתחתיתם. האדמה רכה, סופגת את צעדי. אצטרובלים תפוזרת של קליפות עצים, עלי שלכת. בצדי הדרך פטריות. טיפות גשם מתחילות לרדת ונתלות על עלים, מקישות בקלילות על צמרות העצים. ענפים ערומים, שיחים, עצים צעירים בתחילת דרכם, צמחים מטפסים על עצים, מכסים אבנים. היער לא חושב על המחור, לא על ארוחת הערב ולא על הקרירות בכפות הרגליים. היער חי מרגע לרגע את חייו.

שלושה הרהורים לפני פרידה

שכולם ידעו - עוד מעט עוזבים. עצוב. אני רוצה שכולם ידעו על מקום הזה. שכולם יבואו ויתנו לעצמם מתנה. אני יודעת שלא כדאי להיות מסיונרית. שזה מרחיק אנשים. אני מחליטה שאספר על המקום והחווייה לכל מי שישאל אותי. לאחרים אני אציע לספר, אם זה לא ידבר אליהם אפסיק מיד.

חישובים - מדיטציה אחת לפני האחרונה. שוב אני יושבת על כרית, שוב מתבוננת בנשימה שלי. באוויר הנכנס ויוצא דרך הנחיריים. מה אני אקח מכאן? מה יישאר איתי? שלא אשכח דבר, אני מבקשת מעצמי, שאקרא כל יום את שיחות הדהרמה. שאשמור על השקט הזה, שאצליח לאכול בתשומת לב. וגם ללכת בתשומת לב. אני קולטת שברחתי מהישיבה עצמה למחשבות. עכשיו אני כאן, על הכרית, כפות הידיים שלי חמות ומלאות אנרגיה. אני ברגע הזה. מחר זה מחר.

שלום - באחד הימים האחרונים בעודי יושבת בגינה היפה אחרי ארוחת צהרים חשבתי "עוד מעט זה יגמר. אצטרך ללכת מכאן. המקום הזה יהיה מאחורי". דמעות של צער עלו בעיני. "אני תמיד יכולה לחזור לכאן." השבתי לעצמי והוספתי - "אני תמיד יכולה להיות כאן. זה בתוכי ואיתי. לכל מקום שאלך אני לוקחת את הלמידה שקבלתי כאן. את הרוח הטובה הזו. זה חלק ממני."

תמונות

