

רשמים מהריטריט באינטרסין, גרמניה, סתיו 2017

הגירסה המתורגמת לאנגלית מופיעה אחרי העברית



מסע למקום אחר, לכאן
אפרת בן-יהודה לזין

פגישה עם עצמי-אינטרזין, 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.

דלתות 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 לעיניים שלי. כבימית 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 לכנות. 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 נראית? 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 סמיך 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 ומוכן- 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. באופק 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 שבאופק נחתו עננים. אורות צהובים ורכים מאירים

מתוך העננים- אור הבוקע מן החלונות שבבתי. מתחיל להחשיך, אנשים מתכנסים בבתיהם, 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 נשאיר 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 הרבה. כשמדברים 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, תפזורת 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 המחר, 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 והחוויה 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 חשבת "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."

Impressions of the retreat for the Israeli sangha in Intersein, Germany, in Autumn 2017

by Efrat Ben-Yehuda Levin



A Journey to Another Place, to Here, by Efrat Ben-Yehuda Levin

A Meeting with Myself – Intersein, a little house in the prairie. Meticulous aesthetics, in every corner delicate flower arrangements, inspirational teachers, fascinating Dharma conversations, broad trees and greenery all around

, meditations, yoga, quiet walks, delicious meals, pleasant people – and my head doesn't rest. Thoughts attack from all sides. I receive the most enveloping, contained and spiritual environment I have ever encountered, and yet there are moments when distress and I go hand in hand. No one sees. But I know. I am aware of it.

Together – Years ago, I went alone to a yoga retreat. It was interesting for me, nurturing and difficult. I had no one with whom I could process the content, the concerns, the difficulties and the happy occasions. This time, my partner joined. He makes his own way with Buddhism. I am happy about the new and delicate partnership that is developing between

us and within each of us. During breaks between the various activities, we return to our room. Each of us behaves differently. I speak but little. Sometimes I share thoughts, interesting or disturbing moments that arise within me. now and then I read a fine book about Buddhism. My partner prefers to connect to his work in Israel during every break, via the computer and mobile phone. I am glad to see that I'm not angry, not critical, not even in my heart nor in my thoughts. Each one makes his way in his own way.

Germany – It is never easy for me to visit Germany. This time I went to get some tranquility in Germany. This has got to be a paradox: tranquility in Germany. How am I going to get through this? At first, it caused me disquiet. These thoughts flooded through me – “From this land, Jews were sent in transports.” “In this and even greater cold, the partisans survived.” “To these forests Jews escaped, hid and prayed that they would not be caught, yet I am walking here, amazed by the beauty of nature.” As the days passed, these thoughts disappeared. It was not Germany. It was a beacon of light.

Morning – Every morning after meditation, yoga and breakfast there is a morning meeting, a circle. Helga facilitates. I heard a lot about Helga. I meet her for the first time. She has straight hair cut in a straight line to her chin, a small pin catches the hair so it does not fall in her eyes. Her face is furrowed. She speaks with a smile, listening intently to people, her eyes looking at them sympathetically and deeply. When Helga speaks, she gets excited and stands on tiptoe. Like a child. With excitement, she tells us what the daily program is. She works in the garden. The Intersein Garden is large and blooming. Every morning, Helga comes to the dining room, stepping lightly through a green hillside with fresh flowers in her hands. How many people of Helga's age do I know whose smile is real and full of light? How many people do I know, of any age, whose smile is real and full of light?

Guilt – Six-thirty in the morning, I walk down the stairs to the meditation room, the room dimly lit by a late sunrise. Quiet. How did I earn the right to be here? Why me and not others? What shall I do with this abundance of grace and goodness? I look at my thoughts. Ask myself to accept this goodness with joy and gratitude.

Doors Without Locks – A small thing – there are no locks to the rooms, meaning no keys. The message you get is of a place with other rules. Another planet. Here there is trust, love, security, respect among people. It works.

Dharma Talk – How right was Buddha! In the Sutra on Happiness the Buddha said – the person who wants to be happy should live near wise and noble people. In conversations with Karl, I feel elevated. As though a screen covering the world has been removed, I am happy.

Eyes – I paid attention to my eyes. As a theater director, I am very aware of the ways that actors gaze in portraying different characters: Where do they look? Do they make eye

contact? When do they take their eyes off the character that speaks to them? In conversations with people, I am very sensitive to eye contact: do they take their eyes off me, do they have trouble making eye contact for a long time? Are they trying to avoid? It became, for me, a measure of honesty. Until Intersein. At the retreat I discovered that I preferred to do things with my eyes closed or lowered. Eating with eyes directed downwards, or at the window in front of me, walking in the meditation room – eyes directed at the ground or at the shoulders of the person walking before me – walking in the forest, I focus my look diagonally down to the earth and shrubs. I found that when my glance met that of another person, this gave rise to uneasiness. Am I seen? What do you see? What do I look like? And of course what do I see in others. Judgmental, critical and restless. When I fix my eyes downwards, I silence a lot of the noise that I create. Before we left Intersein, I discovered that the noise I had created, during eye contact with people walking in meditation or at dinner, had calmed down. Instead, I smile lightly or do not respond. The worry of what they see in me, and my judgment of others has melted. A thick silence has developed within me and it has filled my consciousness with confidence and concentration. I am present quietly. All the questions that had bothered me are no longer of interest. Do not exist. Suddenly it seems to me that everyone is less preoccupied with others and more immersed in themselves. Quietly .

Hunger – Before I went to Intersein, a hunger rose up in me, a voice calling for inspiration. This place is amazing. Every detail here was given attention. Everything is made with mindfulness and love. With much modesty and simplicity, yet interwoven with profundity. I had never seen such a place before. So good that I came.

Sitting – In one of the meditations, I entered the silence and immersed myself in contemplation of my breathing. A thought went through me – this feels like standing on a surfboard among the waves. Inhalation, I'm on top of the wave. Stopping, I'm an ocean. Exhalation, the wave subsides and I am with it. Stopping, I'm an ocean. I have never ridden a surfboard at sea.

Way – After sharing, people embrace me. A new friend flattered me for what I had said. I look at what compliments do to me. A moment later, I am worried – what am I worth? What do I have to give to the world ... noise coming from my head, garbage that pops up and I listen to it, I see that I am judging myself. Later on, in meditation, there are noises, a creaky chair, someone sniffing, someone blowing her nose, someone constantly moving on his chair, someone coughing and unquiet. A sigh comes from the end of the hall. I'm disappointed. I thought that whoever came here would be noble, almost superhuman, close to enlightenment ... I look at my thoughts, I am critical and judgmental. A moment later I reply to myself – everyone here wants to grow, everyone is practicing in his own way, from the world he comes from, with his history, at his pace. There are moments when I criticize my surroundings and become rigid and exacting. I have a way to go.

Walking in the Woods – We walk in a long column. Helga leads. I am quite close to her. I look at her. Something about her walking raises my curiosity. I gather details – she walks at the same pace all the time, her hands almost still but free, her look seems to be focused in the same direction. She walks like a princess stepping on golden soil. And then I understand something so simple and obvious – Helga walks with mindfulness. With full mindfulness. That’s how it looks when you walk in this way. It is so simple but it is the result of long years of practice, of great perseverance. The princess walking in her forest. The whole world is her forest.

A Sudden Journey – Cary, A friend from the Jerusalem Sangha had to leave in the middle of the retreat. Her sister in the United States is very ill. Cary goes to support her sister and stay with her sister’s children during these difficult times. All the Sangha, about forty Israelis and Germans, stood in a circle and Cary took her leave of us. We sang her a farewell song. “no coming, no going ... I hold you close to me, I release you to be so free, because I am in you and you are in me ...”. Tears filled my eyes.

Joy – In the daily Dharma Talk, Karl said we should take care of ourselves with compassion and love, like a loving mother caring for her children. Can I do that? This is a weak muscle of mine, I need to strengthen it. As a child, I received messages that the one who cares for himself is an egoist. Now I have to transform this perception and instead of feeling guilty, feel happy that I have given myself a wonderful gift – Intersein. Yes ... Something is expanding in me. I accept the goodness and abundance this place has to give me.

An Hour – It was suggested to us that we choose between guided meditation, relaxation, and quiet activity. A quiet hour was chosen. Each of us will do an activity quietly. Everyone is leaving the meditation room. I stay. Sitting in front of a huge window overlooking the landscape. On the horizon are hills with a few white houses. Close to a window are tall trees with foliage and supple branches, dancing in the wind. Raindrops fall into a small pool, leaving tiny circles that quickly disappear, other circles appear and they, too, disappear. The Buddha statue sits above the small pool. He is sitting right in front of me. Not surprisingly, his expression smiling and peaceful. The stormy winds subside. The trees stand still and noble. Clouds settle down on the white houses on the horizon. Soft yellow lights shine from within the clouds – lights coming from the windows of the houses. It’s getting dark, people gather in their homes, getting ready for dinner. Car lights flicker between the clouds and slide down the road. The Buddha is still sitting quietly. Me too. The bell rings. An hour has passed.

Food – In his Dharma Talk, Karl suggested that we observe ourselves, our thoughts around food. Wow. Food is a scene of stormy thoughts. Many emotions, excitement, expectations, hopes, disappointments. Strong urges – hunger and desire crowd around it. Am I eating quietly or eagerly? Am I chewing quickly or mindfully? Am I swallowing in haste or calmly? What do I think about when I eat? Do I feel the taste of the food in my mouth or am I preoccupied with worries, future plans, or self-pity? Working In the kitchen at Intersein, I

saw the respect for the raw materials of cooking. To the very last grain of rice. Including a little vegetable peel. They ask us to take only as much food as we can eat. No more. So we don't leave it on the plate and throw it away. You can always get more. I remember my dear grandmother who cooked and cleaned the pots down to the last crumb. She, too, respected the flora and fauna that the universe had given her. I hear voices from my past that would call it miserliness. Today I wonder at that and call it love. Love and respect for each and every element. Also, words – the material that I love – are measured and respected here. We do not talk much. When words are spoken, they assume an atomic weight.

Dedication – Is Karl and Helga. A man and a woman. A couple. For decades, they have been walking mindfully on a spiritual journey. Together they have built up their home – Intersein Center. In this home, people from all over the world are hosted every year. Gently, they cultivate shrubs, flowers and people.

Walking – I walk in the woods again. All around are huge trees wearing dresses of green moss at their base. The ground is soft, absorbing my steps. Pine cones, a scattering of tree bark, autumn leaves. On the roadside, mushrooms. Raindrops begin to fall and hang on leaves, lightly tapping the treetops. Bare branches, bushes, young trees still in their early days, plants climbing trees, covering stones. The forest does not think of tomorrow, nor of dinner, nor of feet feeling cold. The forest lives its life from moment to moment.

Three Thoughts before Parting

That Everyone Will Know – Soon we leave. Sadness. I want everyone to know about this place. Let everyone come and give themselves a present. I know it's not worthwhile being a missionary. That drives people away. I will tell about the place and the experience to anyone who asks me. To others, I suggest that I tell them but stop immediately if they show disinterest.

Calculations – One meditation before the last. Again I sit on a cushion, again watch my breathing. The air is going in and out of the nostrils. What shall I be taking with me from here? What will remain with me? Let me not forget anything, I ask myself to read the Dharma talks every day. May I keep this tranquility. May I succeed to eat mindfully. And also walk mindfully. I realize that now I have run away from the sitting itself and gone to thinking. Now I am here, on the cushion, my palms warm and full of energy. I am in this moment. Tomorrow is tomorrow.

Farewell – One day, sitting in the beautiful garden after lunch, I thought, "Soon it will be over. I will have to leave. This place will be part of my past." Tears of sorrow came to my eyes. "I can always come back here." I replied to myself and added, "I can always be here, it

is inside me and with me. Wherever I go, I will take the learning I have received here. This good spirit, It is part of me”.

(Translated from the Hebrew by members of the Jerusalem Sangha, Yacov Granot with Shelagh Shalev)