



הנוכחות הראשונה שהתגלתה לי, צנועה, פשוטה, לא תופסת מקום. נטולת אגו. מאפשרת לסביבה לבוא לידי ביטוי. נותנת הרבה מקום לסובבים אותה.

"אם מביאים את המיינד לחושים, זה אומר שאנחנו בהווה" אומרת צ'אן האו בשיחת הדארמה הראשונה. ישובה על במה קטנה מוגבהת. דבריה פשוטים, קלים להבנה, ישר ולעניין, נאמרים מן הלב ונכנסים אל הלב, אינם הולכים סחור סחור, אינם מפותלים. כמו אומרת היא, בחיים האלה, בעידן המורכב שלנו, של חוסר זמן, של עודף שיח, אני אתן לכם את חוכמת הפשטות. כמו אומרת היא, בהפוכה ממה שמוכר ומקובל היום אני באה אליכם. זוהי הפעם הראשונה שאני פוגשת את צ'אן האו. אני שמה לב שהמיינד שלי עסוק בכל מיני דברים, לא רק בלהקשיב לה. אני מתבוננת בבגדים שלה. בתנועה שלה. מנסה לתהות מי זו המורה הזו. שמה לב לאנשים בחדר. מי יושב, איפה יושבת. לאט לאט המיינד נרגע ואני מקשיבה. השקט והריכוז מתגברים, אני שותה את הדברים. צ'אן האו אומרת "להיות בדקה אחת במאה אחוז, זה להיות במלאות באותה דקה ואז זוהרים". כן נכון – כשאני רק מקשיבה לדבריה ולא גולשת למחשבות אחרות אני בעונג. אני בכאן ועכשיו.

מוקדם מוקדם בבוקר. סוף הלילה. תרגול צ'י קונג משותף. צ'אן האו מעבירה את התרגול. אני עומדת במעגל הגדול עם משתתפות הרטריט. מתרגלת את התנועות. צ'אן האו מלווה כל תנועה בהסבר מילולי. ידיים מאחורי הגב, אלו נקודות העיוורון שלנו, ידיים נעות קדימה, מגיעה תובנה, גילוי, התקדמות, הידיים נסוגות במעגל לאחור, נקודות עיוורון חדשות עולות ושוב באות קדימה, תובנות חדשות עולות. וכך הלאה. כמה נכון. זהו המסע של החיים. למידה מתמשכת. גילויים פוקחי דעת ונפש, עוד נקודות שלא הייתי מודעת אליהן מתגלות. תרגיל נוסף – נתינה וקבלה, כפות הידיים פרושות לפני החזה הגוף מוטה לאחור – זו הנתינה, לתת מבלי לאבד את עצמנו. קבלה לעומת זאת, המשקל עובר קדימה, הידיים קדימה, לקבל בזקיפות, בלי בושה, בלי התנצלות, בלי להתגמד. השילוב של התנועה וההסבר מקורי ומעורר השראה. לצ'אן האו תנועה יפיפה, נקיה וקלה. היופי נובע מכך שהיא נעה בנוכחות מלאה, בהווה שלם ועגול. השמש עלתה, אור היום שוטף את המעגל. התעמלות הבוקר היא גם שעור בחוכמה. בתום השיעור צ'אן האו עומדת בפיוסוק קל, עיניים עצומות, הידיים עולות ויורדות לאט לאט בצורה מעגלית מצידי הגוף לעבר השמים. שלוש פעמים היא חוזרת על התנועה הפשוטה. שאיפה נשיפה. תוך כדי היא מזכירה את הטבע שסביבנו, העצים, השיחים, האדמה, הציפורים, השמים, העננים. לאט לאט עולה חיוך על פניה. יום יום, בוקר בוקר, בתום התרגיל זורח חיוך ענקי של אהבת עולם על פניה. חיוך אמת עמוק. מי שלא ראה את החיוך הזה לא ראה חיבור ליקום מהו.

יום שמים. כל משתתפות הרטריט מתרכזות על הדשא. צ'אן האו מדברת מעט על הטבע הקדמוני ורב הווד שמסביב לנו. הרי בזלת ונוף פראי. אנחנו יוצאות להליכה. בתחילת ההליכה אני רואה גזע עץ ברוש מגיר טיפות זהובות של שרף, בכי ויופי מתערבבים. בדרך הרבה קוצים יבשים, אבק, צליל הצעדים שלנו, כפות רגלים נעולות בסנדלים או נעלי הליכה מתחככות באבנים קטנות וחצף. תוך דקות אנחנו מגיעות לנוף פתוח, הרים, סלעים וים שמים. אני נזכרת במשפט שצ'אן האו אמרה בשיחת הדארמה "כל החיים אפשר לנקש עשבים אבל צריך גם לצמח משהו". אני שמחה במשפט הזה ופוגשת בו את עצמי שמנקשת ומנקשת אבל גם צומחת. כולנו, כל המשתתפות ברטריט צומחות, בתוך המעגל הזה של הקוצים היבשים, הפרחים והעצים הירוקים גם אנחנו צומחות.

תודעה צלולה. אחד מתרגילי הצ'י קונג מבטא איזון. בין הימין לשמאל, מזרח או מערב, טוב או רע, צדדים שונים, דעות מנוגדות. הגוף עומד ברגליים צמודות, ידיים ישרות וצמודות מעל לראש נוטות ימינה, עולות למרכז ונוטות לשמאל. צ'אן האו מלווה את התנועה ואומרת "צריך לשמור על איזון תמיד, במיינד צלול, בדרך האמצע. לשמוע את הצדדים אך תמיד להשאר איתן ויציב, מחוברים אל הלב", והיא ממשיכה "אנחנו מקשיבים פעם לימין פעם לשמאל, מבינים ואז הפעולות שלנו נעשות בהירות, ברורות. עלינו להיפתח להקשבה לקיצוניים, הקיצוניים גורמים לסבל. לפעמים אנחנו פועלים ברכות ולפעמים עלינו לפעול בחדות וקשיחות, אך תמיד מהלב ומתודעה צלולה" בשלב הזה כפות הידיים צמודות זו לזו כמו בנמסטה, הידיים נעות בגובה הכתפיים, באלכסון למטה, מימין לשמאל במהירות כמו סכין, חרב או מגל קוצרים את האוויר ובחזרה, משמאל לימין. צ'אן האו מלווה את התנועה בצליל שריקה מהיר, הבעת הפנים שלה מרוכזת, חדה. כשהיא מבצעת תנועות אלה אני רואה את הצד החזק, הקשוח והחריף שלה. אני שמחה לראות שאנשים החיים ומתרגלים בודהיזם יודעים להיות קשוחים וחד משמעיים כשצריך ולא רק מכילים, סובלניים ושלווים. הנגישות למקומות רגשיים אלה מעידה על איזון. יחד עם זאת הקשיחות והישרות נובעת תמיד מן הלב, זה האתגר. איזה אתגר.

מפליא. לרטריט הגיעו הרבה מתרגלות שלהן זה המפגש הראשון עם המדיטציה. תוך כדי כל הפעילויות, ההנחיות של צ'אן האו, העשייה של המורים מישראל, שיחות השיתוף ב"משפחות" הקטנות, ההליכות בטבע, האכילה השקטה, חשבתי לעצמי לאורך חיי תמיד נתקלתי בחלוקה של בני האדם לכל מיני קבוצות. מנוסים ולא מנוסים, מתקדמים ובינוניים, גברים, נשים, ירושלמים, צפונים, צעירים, מבוגרים. איך זה עובד שבאותו מקום ובאותו זמן מתרגלות וותיקות כל כך וחדשות כל כך מוצאות עניין וחיידוש...? כולן מתערבבות, מקבלות וצומחות, נכנסות יותר ויותר לאזור השקט והשמחה, לנתינה ואיזון. איך זה עובד? אני לא מצליחה להסביר את זה לעצמי. זה מפליא.

לשם מה אנחנו מתרגלים מדיטציה? שואלת צ'אן האו בשיחת דארמה. עולות בדעתי תשובות רבות להגיע לאיזון, ליציבות, לשלווה, לשליטה על המוח הפטפטני. צ'אן האו עונה "תרגול המדיטציה הוא בכדי שנהיה טובים יותר. עם עצמנו". התשובה שלה ממלאת אותי התרגשות. דברים פשוטים ועמוקים ביותר. להיות טובה עם עצמי, לא לכל אחד ואחת זה ברור ומובן. כבת וכאשה נדרשתי לתן לאחרים, לדאוג ולהיות רגישה לסובבים אותי. והנה כאן מגיעה הצעה, קודם כל להטיב עם עצמי. זה מיד מתכתב לי עם דבריו של תיך נאט האן המורה שלנו, "השלום מתחיל בעצמך". אי אפשר להטיב עם אחרים מבלי שטיפלת והיטבת עם עצמך. כן... זכורות לי תקופות בחיי שנתנתי לסביבה שלי, נתנתי ונתנתי, לא הייתי מודעת לעצמי והייתי מרוקנת ואפילו מריה. כעת, בעקבות התרגול זה אחרת. אני מאוזנת יותר. למדתי להקשיב לעצמי. כשאני פועלת למען אחרים העשייה נובעת ממקום מחוזק, לא מתוך ביטול עצמי, לא על חשבון עצמי. אני מקווה שגם בני ובנות הבית שלי מבחינים בזאת ולומדים איך נכון להושיט יד לעצמם ולזולת.

בת אדם. צ'אן האו משלבת בדברי הדארמה שלה ספורים אישיים מחייה מעברה. מילדותה בויטנאם. סיפור על קשר רומנטי שהיה לה. על קונפליקט רגשי וערכי שהיה לה עם אמא שלה. כן, גם היא עשתה טעויות, גם היא התמודדה עם דילמות גדולות, גם היא עברה סבל, גם היא נשטפה בנהר המחשבות, הבלבול והכאב. "התרגול אינו לעצור את המחשבות, אלה להתחבר לנשימה, נהר המחשבות זורם תמיד. זה הטבע שלנו. לא כדאי ללכת נגד הטבע, זה ייצור עצבנות. אנחנו נושמים עם המחשבות, מתחברים לנשימה בתוך הסערה. מחשבות באות והולכות. ואנחנו נצמדים למשהו שאנחנו אוהבים - לנשימה שלנו. זה מאט את נהר המחשבות". גילויי הלב שלה מרגש אותי. היא אינה מנסה להציג את עצמה כמורמת, כעל אנושית, כמורה כל יכולה. מאוחר יותר גילוי הלב התחבר להרצאה שנתנה בירושלים לנשים פעילות בעשייה לשינוי חברתי, אקטיביסטיות. שם אמרה שכל חלוקה מביאה סבל. יפה, מכוער, גבוה, נמוך, טוב, רע, ימין, שמאל. השיפוטיות מביאה לקטגוריות ומחנות. כשאני מתבוננת בנוכחות של צ'אן האו אני רואה עד כמה איננה מעוניינת ביחס מיוחד, מבדיל, מבחין. היא לא מעוניינת בכבוד ומעמד. ככל הניתן היא מבטלת פוקוס ותשומת לב עודפים. גילויי הלב שלה על עצמה הגשים את הביטוי "נאה דורש ונאה מקיים", כשספרה על המשברים שלה, על התלבטויות לאורך חייה היא שברה את הקטגוריה של מורה ותלמידים, של מעמדות.

נץ. בזמן שיחת הדארמה צ'אן האו יושבת ישיבה מזרחית, גופה זקוף, נינוח, פניה שקטות, מבטה עובר על כל היושבים בחדר, אנרגיה קלילה מרחפת על פני כל המשתתפים היושבים מולה על הכריות והכסאות. דבריה מכוונים אל כולנו, לכל אחת ואחד. בסוף שיחת הדארמה ניתן זמן לשאלות, לשיתופים. מתרגל אחד שואל שאלה. הוא משתף בחוויות שלו מהתרגול. אני מביטה בה כשהיא מאזינה לו. אל מול עיני המשתאות אני רואה כיצד כל הנוכחות הפיסית שלה, כל ההבעה של פניה משתנה. כמו בסרט מטריקס כל ההוויה שלה משתנה. היא דרוכה, פניה מרוכזות, עיניה ממוקדות כמו חץ, כמו נץ במתרגל המדבר אליה. היא שוהה בתוך דבריו, כל כולה איתו. לאורך ימי הריטריט ראיתי את השינוי הזה מתרחש שוב ושוב לנגד עיניי. זו היא הקשבה עמוקה.

סוכה. הגיע יום שישי. בערב, עם קבלת השבת מתערבבים זה בזה החג והתרגול, יהדות ובודהיזם. כל המשתתפות בריטריט מגיעות לסוכה. שני משתתפים, אחים, מנגנים ושרים שירי שבת וחג. הקצב מתגבר. השמחה מפעפעת חרש. לפתע קמה מתרגלת עם חברה הן מתחילות לרקוד. דקה אחריהן מצטרפות צ'אן האו ומתרגלת נוספת לריקוד. צ'אן האו רוקדת ללא מאמץ, בשמחה וקלות. מגיבה לצלילים, חיוך גדול זורח על פניה. מורה? חמורת סבר? לא היא. שמחה פשוטה ונטולת בקרה בוקעת ממנה. גם במקרה הזה כשאינה מכירה את המוסיקה, את המסורת היהודית בעצם הריקוד שלה היא מבטלת את ההפרדה בין תפקידים, ציפיות, מנהגים או דתות. מתרגלות נוספות מצטרפות לריקוד. ראיתי בכך הזמנה להיות ספונטנית, אותנטית. להקשיב לעצמי ולצאת מאזור הנוחות או הבושה. הרגעים האלה עלו בי שאלות על מקומה של השמחה בתרגול. כמה חשוב וכמה כדאי למצוא ולאפשר למקומות האלה לחיות.

זכות. כמה ימים אחרי הריטריט נסעתי לנחם חברה יקרה שישבה שבעה על אביה. בדרך הקשבת להרצאה. המרצה אמר "אינני יודע אם יצא לכם פעם לפגוש אישיות גדולה. להיות במחצית נוכחות מיוחדת וחד פעמית..." ואני אמרתי בליבי "כן. היתה לי הזכות". איזה שיעור מאלף. איזו שמחה. צ'אן האו, אשה בגוף אחד קבוע ולה פנים רבות. יהלום המראות המתחלפות.

אפרת בן-יהודה לוי

נובמבר 2018.

הערות

1. מאמר זה נכתב בלשון נקבה, רבות, ברטריט השתתפו נשים וגברים ביחד. אך היה רוב נשי