

יהלום המראות המתחלפות

הג'רסה המתורגמת לאנגלית מופיעה אחרי העברית



ריטריט חוקוק, סוכות 2018 עם מורת הדארמה צ'אן האו, מאת אפרת בן-יהודה לזין

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 זה הרים". 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 בפסוק 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 ההוד 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 וחצץ. 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. לרטרט 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, חשבתני 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 הפטפטי. 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 ומוכן. כבת וכאשה נדרשתי לתת 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 מרירה. 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 ייצר עצבנות. אנחנו נושמים עם המחשבות, מתחברים לנשימה בתוך הסערה. מחשבות באות והולכות. ואנחנו נצמדים למשוה 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 הרטריט 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

The Diamond of Interchanging Mirrors

by Efrat Ben-Yehuda Levin



Hukuk Retreat, Sukkot 2018 with the Dharma Teacher Chan Hao (translation from Hebrew by Gali Erlichman)

The first impression that was revealed to me – modesty, simplicity, not taking up place. Ego free. A presence enabling the surroundings to be expressed. Offering space for those around her.

“If we bring your mind to our senses, this means that we are in the present moment”, says Chan Hao in the first Dharma Talk. Sitting on a small raised platform. Her words are simple, easy to understand, straight and to the point, spoken from the heart and entering the heart, no going around and around, no twists and turns. As she says, in this life, in our complicated era, of never having enough time, of excessive discourse, I will hand you the wisdom of simplicity. As she says, contrary to what is familiar and accepted today, I come to you. This is the first time that I meet Chan Hao. I notice that my mind is busy with all kinds of things, not just listening to her. I’m looking at her clothes. Her movements. Trying to wonder – who is this teacher. I notice the people in the room. Who is sitting, where they are sitting. Slowly the mind calms down and I listen. The quietness and the concentration intensify, I am drinking it all in. Chan Hao says, “Being in one moment, one hundred percent, is being fully within that moment and then one shines”. Yes, it’s true – when I’m just listening to her words, without slipping into other thoughts, I am in joy. I’m in the here and now.

Early early in the morning. Night is ending. Practicing mindful movements together. Chan Hao transmits the practice. I’m standing in a big circle with the participants of the retreat. Practicing the movements. Chan Hao accompanies each movement with a verbal explanation. Hands behind our back, these are our blind spots; hands moving forward, insight, discovery, progress come; hands moving backward in a circle, new blind spots come up again; moving forward again, new insights come. And so on. How true. This is the journey of life. Continuous learning. Revelations that open our minds and our souls, more points that I was unaware of are revealed. Another exercise – giving and receiving, the palms of our hands spread out in front of our chest, the body tilted backwards – this is giving, giving without losing ourselves. Receiving, on the other hand, our weight is shifted forwards, hands forward, receiving while standing up straight, shamelessly, without apology, without dwarfing ourselves. The combination of movement and explanation is original and inspiring. Chan Hao has beautiful, clear and light movements. The beauty comes from her moving with full presence, in a complete and rounded present. The sun has risen, daylight washes over our circle. These morning exercises are also a lesson in wisdom. At the end of the lesson, Chan Hao stands with her legs slightly apart, eyes closed, her hands rising and falling slowly, in a circular form at the side of her body toward the sky. She repeats this simple movement three times. Breathing in and breathing out. While she is doing that she reminds us of the nature all around us, the trees, the bushes, the earth, the birds, the sky, the clouds. Slowly a smile covers her face. Every morning, every day, at the end of these exercises, her face shines with a huge smile of love for the world. A deep, genuine smile. Those who have not seen this smile have not seen what a connection to the universe is.

Sea of sky. All the retreat participants are gathered on the lawn. Chan Hao talks a little about the ancient nature and the majesty around us. Mountains of basalt and wild landscapes. We go on a walk. At the beginning of the walk, I see the stem of a cypress tree dribbling golden drops of resin, a mingling of weeping and beauty. On the road, there are many dry thorns, dust; the sound of our footsteps, feet locked within sandals or hiking boots rubbing against the small stones and the gravel. Within minutes we reach an open landscape, mountains, rocks and a sea of sky. I remember a sentence that Chan Hao said during her Dharma talk, “you can pull out weeds your entire life, but you also have to plant something”. I am happy with this sentence and I see myself in it, weeding and weeding but also planting and

growing. All of us, all the participants of the retreat are growing, within this circle of dried thorns, the flowers and the green trees we grow too.

A clear mind. One of the mindful movement exercises expresses balance. Between the right and the left, the east or the west, the good or the bad, different sides, opposing opinions. Our bodies are upright, legs close together, hands straight and close together above our heads, leaning to the right, rising to the center and leaning to the left. Chan Hao accompanies the movement and says, “we have to maintain balance, always, with a clear mind, in the middle way. To hear both sides but always remain firm and stable, connected to the heart”, and she continues “we listen, sometimes to the right, sometimes to the left, we understand and then our actions become clear. We must open ourselves to listening to extremists, the extremists cause suffering. Sometimes we act softly and sometimes we have to act sharply and harshly, but always from the heart and with a clear mind” at this point our palms are pressed together like a Namaste gesture, our hands moving at shoulder-height, diagonally downwards, from right to left as quickly as a knife, a sword or a sickle, harvesting the air and back, from left to right. Chan Hao accompanies the movement with a quick whistling sound, her facial expression shows concentration, sharpness. When she performs these movements, I see her strong, tough, sharp side. I am happy to see that people who live and practice Buddhism know how to be tough and unequivocal when necessary and not just open, tolerant, and peaceful. The access to these emotional places indicates a balance. At the same time, the toughness and sharpness always comes from the heart, that’s the challenge. What a challenge.

Amazing. Many of the participants that came to the retreat were having their first encounter with meditation. In the course of every activity, Chan Hao’s instructions, the work of the teachers from Israel, the sharing sessions in small “families”, the walks in nature, eating in silence, I think to myself that throughout my life I always thought that people fall into different groups. Experienced and inexperienced, advanced and beginners, men, women, Jerusalemites, northern, younger, older. How can it be that in the same place and at the same time, such experienced practitioners and such new ones find interest and novelty...? They all mix together, receive and grow, entering further and further into a space of silence and joy, giving and balance. How does it work? I can’t explain it to myself. It’s amazing.

What do we practice meditation for? Chan Hao asks during a Dharma talk. I can think of many answers – to achieve balance, stability, serenity, control our chatty mind. Chan Hao replies, “we practice meditation so we can become better. To ourselves”. Her answer fills me with emotion. The simplest and most profound words. To be good to myself, not everyone understands what that means. As a daughter and as a wife I’ve had to give to others, to take care and be sensitive to those around me. And here there is a suggestion, first be good to myself. It immediately corresponds to the words of our teacher, Thich Nhat Hanh, “Peace Begins in Yourself”. You can’t be good to others without taking care of yourself. Yes ... I remember periods in my life when I gave to others, I gave and gave, I wasn’t aware of myself and I was drained and even bitter. Now, through the practice, things are different. I’m more balanced. I learned to listen to myself. When I’m doing things for other people, I do them from a place of strength, I don’t disregard my own self, I don’t do it at my

own expense. I hope that my family has noticed this and that they are learning the right way to take care of themselves and of others.

A human being. In her Dharma talks, Chan Hao incorporates stories from her personal life and her past. From her childhood in Vietnam. A story about a romantic relationship that she was in. About the emotional and moral conflict that she had with her mother. Yes, she had made mistakes too, she faced great dilemmas too, she suffered too, she had been washed away in the river of thoughts, confusion and pain too. “The practice is not to stop the thoughts from coming, but to connect to the breath, the river of thoughts is constantly flowing. It is our nature. We shouldn’t go against our nature, it creates agitation. We breathe with our thoughts, we connect to the breath within the storm. Thoughts come and go. And we cling to something we love – to the breath. It slows down the river of thoughts”. Her openness is moving to me. She doesn’t try to present herself as elevated, as super-human, as an omnipotent teacher. Later, the candor connected to a lecture that she gave in Jerusalem to women who are active in social change, activists. There she said that every division brings about suffering. Beautiful, ugly, high, low, good, bad, right, left. Judgment leads to categories and separate camps. When I look at Chan Hao’s presence, I see how she is completely disinterested in getting special treatment, being distinguished, being set apart. She is not interested in honor or status. As much as possible, she eliminates any excess focus and attention. Her revelations about herself fulfilled the phrase “practice what you preach”, when she spoke of her crises, her dilemmas throughout her life, she broke the categories of teacher and students, of separate classes.

A hawk. During the Dharma talk, Chan Hao in the lotus position, her body upright, relaxed, her face quiet, her gaze touches everyone in the room, a light energy hovering over all of the participants sitting opposite her on their cushions and chairs. Her words are directed at all of us, each and every one of us. At the end of the Dharma talk, we had time for questions, for sharing. One practitioner asks a question. He shares his experiences with the practice. I look at her as she is listening to him. In front of my astonished eyes, I see how her whole physical presence, the expressions of her face, are changing. Like in the Matrix movies, her whole being is transformed. She’s alert, her face is concentrated, her eyes are focused like an arrow, like a hawk on the practitioner that is speaking to her. She is dwelling within his words, entirely with him. Throughout the retreat I saw this change happening again and again before my eyes. This is a deep listening.

Sukkah. It’s Friday. In the evening, during kabbalat shabbat, the holiday and the practice melt into each other, Judaism and Buddhism. All the participants of the retreat come to the sukkah. Two participants, brothers, play and sing Shabbat and holiday songs. The rhythm is rising. The joy diffuses softly. Suddenly a practitioner gets up with a friend and they start to dance. A minute later, Chen Hao and another participant joins in the dancing. Chan Hao dances effortlessly, happily and with ease. Responding to the sounds, a big smile shines on her face. A teacher? Severe? Not her. A simple, uncontrolled joy springs from her. Even in this situation, where she doesn’t know the music, the Jewish tradition, with her dancing she eliminates the separation between the different roles, expectations, customs or religions.

More participants get up to join the dancing. I saw this as an invitation to be spontaneous, authentic. To listen to myself, and get out of my comfort zone or embarrassment. Those moments brought up questions about the place of joy within the practice. How important it is and how worthwhile it is to find and allow these places to live.

Privilege. A few days after the retreat, I travelled to comfort a dear friend who was sitting Shiva for her father. On the way, I listened to a lecture. The speaker said, "I do not know if you ever got to meet a great person. To be in the presence of a special, unique person..." And I said to myself "Yes. I have had that privilege". What an important lesson. What joy. Chan Hao, a woman in one single body with many facets. The Diamond of Interchanging Mirrors.