

אימון בתנועה- טרילוגיה. רשימה שלישית מאת יעל יצחק- עידן

ועכשיו הוראת היוגה

שלושה חודשים אחרי שחזרנו לארץ ממסע בדרום מזרח אסיה. חצי שנה של זמן משפחתי, הרפתקאות ותענוגות לצד אתגרים וקושי מתוך האינטנסיביות של היחד המשפחתי כמו גם אינטנסיביות של חיים ללא הסחות דעת. ובעיקר בעיקר זמן. המון זמן. פנאי להביט בדברים. בי, בנו, בילדים, בדינמיקה המשפחתית על החלקים היפים וגם הפחות חינוניים שלה. פנאי להתאמן, אימון עמוק מול נופים מעוררי השראה. ומבט רענן, סקרן, משתאה.

אם משהו מבטא יותר מכל את המסע שעשינו, הרי הוא קיומו של מבט. המסע שלנו הפנה זרקור לאפשרות המשמחת להיות בהתבוננות באזורים שונים של החיים וגם ליכולת לשהות בה בהתבוננות הזו, בין אם הנראה הוא שקיעה מרהיבה או מראה פנימי פחות משגע.

לקראת סוף המסע חיזקתי עוד מופעים של ההתבוננות בשהייה במנזר בודהיסטי בצפון תאילנד. שם התרגול כולו הינו תרגול במבט ותשומת לב. טכניקת המדיטציה בהליכה, נקודות ההתמקדות במדיטציה בישיבה, בתשומת הלב והמבט בתנועה הייחודית בכניסה למדיטציה, בהליכה ממקום למקום במנזר, תשומת הלב בארוחות ובתפילה לפניהן.

לפני ואחרי המנזר, המבט החוצה בתוך המסע רענן, משתאה וזה קל, מאוד קל. הכל חדש, נופים, אוכל, תרבויות שונות ובנוסף המפגש עם כל אלו דרך העיניים של הילדים מייצר מבט אפילו רענן יותר. ואז החזרה לארץ וההישאבות לחיים. עברנו לבית חדש במקום חדש. הילדים נקלטו חזרה בבתי הספר, ועל כל אלו נוספה גם טלטלה משפחתית. וגם בפשטות, חוגים, הסעות, סופר, ניקיונות, חתולים, כלב חדש...בישולים ולהספיק להספיק...

בחודש וחצי הראשון הייתי עדיין במסע. המבט היה עדיין רענן. האור השונה כאן. הנוף העירוני, הנוף המקסים שנשקף מסלון ביתי החדש. מפגשים מחודשים עם אנשים אהובים. ואז לאט שמת לב לרגעים שנעלמו. משהו שמתחיל להתקוות. לא נזכר. רגעים שנעלמים כי אין רואה. אין מביט. שוב הישאבות לאוטומט ולאזורי המובן מאליו. ממש כמו הלא כלום בסיפור שאינו נגמר, הבולע חלקים מממלכת פנטסיה.

השבוע בשיעורים שלי חזרתי לקרוא את היוגה סוטרה של פטנגלי. ובניגוד למנהגי בעבר עצרתי והתעכבתי על הסוטרה הראשונה: "ועכשיו הוראת היוגה."

מדוע בחר פטנגלי לפתוח כך את הטקסט שלו? המילה עכשיו ועוד יותר מכך המילה ועכשיו מספרת לנו על מעבר ממה שהיה קודם למה שיקרה עכשיו. ועכשיו הוראת היוגה. מה היה קודם? אולי אימון היוגה וכעת התפנות להוראת היוגה כמרחב פילוסופי רחב? ואולי פשוט החיים, או כמו שאישה אחת אמרה בשיחה בשיעור: התוהו ובוהו. קודם החיים על כל מה שבהם ועכשיו הוראת היוגה. אבל אולי פחות חשוב ממה ולאן, אלא תשומת הלב לעצם המעבר. יש כאן רגע של מעבר, ביניים בין מה שהיה לבין מה שעכשיו וימשיך ביתר שאת ממש בעוד רגע. פטנגלי יוצר בפתח הטקסט מציאות של שהייה ומבט. מרווח שנוצר במעבר בין לבין. אני מאוד אוהבת טקסטים ובמיוחד במיוחד מתרגשת מטקסטים שמצליחים לייצר משהו ממשי בשונה מדיבור על. פטנגלי בפתיחתו הגאונית ליוגה סוטרה מייצר מציאות שיש בה שהייה, מייצר מרווח של נוכחות ב'עכשיו' והתכוונות למה שיבוא עכשיו -- הוראת היוגה. איזו פתיחה מקסימה וחכמה.

ביוגה סוטרה יש שלוש הגדרות של יוגה. אבל בעצם יש ארבע או לחליפין, שלוש הגדרות ופתיחה לטקסט שהיא פשוט יוגה: שהייה, רווח בין לבין, מבט וכוונה.

התענגנו השבוע בשיעורים באימון שהיו בו רגעים רבים של שהייה, רגעים קטנים. תשומת לב, פינות חמד של שהייה ומבט בתוך הנשימות, בתוך האסאנות וכמובן בישיבה. זה היה שבוע מרגש בו פטנגלי הזכיר לי בתזכורת משמחת שהמבט יכול להיות, גם בשגרה, גם בקשיים ובסדקים בחיים, וגם כמובן בשקיעות מדהימות בתאילנד או בפיליפינים או בשדות האורז של ויאטנם או בכל מקום יפה בפלנטה הזו וגם, וגם בשגרת החיים שבין נווה שלום לירושלים.

ושוב תודה על האימון. ועל היוגה. ותודה לפטנגלי. איזו מתנה.