

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

עשרה ימים במנזר בודהיסטי

שמונה בבוקר, יוצאת למנזר בודהיסטי בצפון תאילנד באזור ציאנג מאי. אחרי חודשים בדרכים: נפאל, פיליפינים, קמבודיה, ויאטנם, חודשים של אינטנסיביות משפחתית גדולה, לוקחת זמן לעצמי. בגדי שעל גופי ותיק קטן בו שקית עם כלי רחצה ולבנים להחלפה. לא ספר, לא מחברת, בגדים אקבל שם. לעת עתה הטלפון עדיין איתי.

תחושה קלילה ומרגשת. משילה אחריות על הילדים, על המשפחה, על הזוגיות, על מסלול הטיול, היעד הבא, הארוחות, הצרכים הרגשיים. אני לעצמי. בלי רכוש, בלי אחריות, תחושה מוזרה של חופש.

עולה על ה red car סוג של מונית מקומית, שלוקחת אותי למנזר. דמעות התרגשות בעיני מתוך המרחב הזה שנפתח בפני. האוטו בדרכו ואני ברגעים האלו כותבת לשני ילדי המקסימים מכתבים קטנים מלאי געגוע ואהבה. בפעם הראשונה בחיי, לא אדבר איתם עשרה ימים ברציפות.

מגיעה למנזר, הגעתי לכאן כבר לפני כמה ימים להירשם לקורס, וקצת התאכזבתי. דמיינתי מקום מבודד ושקט בתוך טבע ירוק. פגשתי מקום די דומה למקדשים הרבים הפזורים בתאילנד בתוכו אנשים שמגיעים להתפלל, לבקר, להתרגש, להצטלם. סביב חונות מכוניות, לא מעט בנייני מגורים. נזירים שקועים במדיטציה וגם אנשים שהצטרפו לפרק זמן כזה או אחר, גם הם שקועים במדיטציה במשעולים מיוחדים שנבנו לכך או בישיבה סביב הסטופה העתיקה. ברקע, בונים עוד מתחם. פועלים, פטישים רתכות, המולת עשיה.

רחוק מאוד מהפנטזיה על סדנה במקום מרוחק ומבודד, סביבו טבע ושקט ותנאים המאפשרים צלילה פנימה. נרשמתי לקורס ברגשות מעורבים וכשיצאתי משערי המנזר החלטתי להתקשר למנזר אחר שביקרתי בו. מקום ירוק ומבודד עם מערה שאפשר לשבת בה. רציתי לבדוק אם נפתח שם קורס ואולי לשנות ברגע האחרון. בשיחת הטלפון גיליתי שהקורס הבא נפתח רק בעוד חודש והבנתי שההזדמנות שלי היא המנזר הנוכחי על יתרונותיו וחסרונותיו.

כמה ימים אחרי והנה אני כאן. סביב משרד המדיטציה (mediation office) רק כאן אפשר למצוא משרדים שכאלו (מתקבצת קבוצת אנשים שהגיעה לקורס. כשבעה סיניים, ועוד אנשים מארגנטינה, קנדה, ארה"ב, הולנד ואנז'י. מקבלת שני סטים של בגדים לבנים, מכנסיים וחולצה וצעיף לכיסוי החזה ליתר צניעות (כמובן שזה מעורר בי התנגדות, אבל אני מניחה אותה בצד). מקבלת שקית עם מצעים ושמיכה, שעון מעורר, סטופר לאימון ומפתח לחדר. מגיעה לחדר, חדר משלך.

אחרי חודשים של אינטימיות משפחתית ולינה בחדר אחד כולנו- חדר משלי. מיטה, מזרן נוקשה, קירות ורצפת עץ, מדף, מקלחת עם מים חמים. חדר במנזר, אבל לגמרי שלי. הקיר המפריד בין החדרים הוא קיר עץ. אני שומעת את שכנתי, את צעדיה, את הדלת הנפתחת והנסגרת אבל זה לא משנה מפני שאנחנו בשתיקה. הטלפון הופקד בכספת המשרד עד לתום הסדנה. נשכבת על המיטה וסופגת את השקט והלבדיות.

שיעור ראשון

ביומיים הראשונים אנחנו מתרגלים טכניקה ראשונה במדיטציה בהליכה וטכניקה ראשונה במדיטציה בישיבה. מתרגלים יחד במקצבים של 15 דקות וכך מצטברות להן 6 שעות של מדיטציה בהליכה ובישיבה.

אני נרגשת ומרותקת לטכניקת ההליכה. הנזיר שמלמד אותנו, שמו, bruk יתברר כנזיר לשנה. בתרבות התאילנדית מאוד מקובל שאדם לוקח עליו את הנזירות לפרקי זמן שונים בתוך החיים. זה יכול להיות 15 יום או חודש או חודשיים, או כמובן לכל החיים Bruck. מלמד אותנו צעד ראשון במדיטציה בהליכה קולו רך ומתנגן הוא ממש שר את ההנחיות בקטעים מסוימים. יש משהו גם במהלך עצמו וגם בצליל קולו בהיצמדות להוראות, שממרכז את התודעה. הצלילה פנימה יחדיו עם תחושת ההתעצמות התודעתית מתחילה.

Bruck גם מלמד אותנו השתחוות מודעת כפתח לכל "סשן" של מדיטציה. מאוד מעניין כיצד התנועה המלווה במילה המתארת אותה, בעלת השפעה גדולה כל כך על התודעה. למחרת מתחילים באימון קבוצתי. חמש בבוקר, הפעם יושבים 20 דקות בכל סשן של מדיטציה.

ארבע אחר הצהריים, ישבנו והלכנו כבר שש שעות והגיע הרגע לטקס פתיחה רשמי של הקורס. כולנו לבושי לבן מגיעים לביתו של המורה pra ajan supan נכנסים לאט ובשקט. שלוש קידות לבודהה, שלוש קידות למורה. ברכות פתיחה ותפילה. אנחנו חוזרים אחרי מילותיו של Bruck תפילה למדיטציה עמוקה, לראיה בהירה, התחייבות לא לדבר, לא לשנות, לא לצרוך סמים, לא להרוג דבר, לא יתוש ולא נמלה. אחרי הטקס, הנחיה ראשונה מהמורה לאימון אישי. מכאן האימון הופך לבדי. אני מקבלת מהמורה הנחיה להתאמן 7 שעות 25 דקות בכל פעם. מתחילים תמיד בהליכה ואז ישיבה וכן הלאה.

השיגרה שלי במנזר

לאט אני מבינה ומפענחת את שגרת היום שהכי נכונה לי: להתאמן בחדר עד ארבע אחה"צ. בשעות אחה"צ היותר קשות עבורי אתאמן בחוץ. יש המון אפשרויות בחוץ כמה מקדשים עם פסלי בודהה יפיפיים, שבילים ומשעולים ירוקים ויפים, ספריה המיועדת לאימון. מרגישה שהכי נכון לי בחדר הקטן, נטול הסחות הדעת לפחות בשעות שאני זקוקה לפחות משמעת עצמית. הגוף נינוח עדיין והתודעה שקטה. ארבע בבוקר פעמוני המנזר מצלצלים בחוזקה השכמה, כלבי הכפר שרים איתם דואט ביללות. קמה ומתחילה בישיבה, ההנחיה היא להתחיל בהליכה... (במהלך הסדנה אתבונן שוב ושוב במקומות בהם טבוע בי הרצון לעשות קצת נגד החוקים.. קצת למרוד). קודם ישיבה, הרגל- שטבוע בי. מתקשה בבוקר להתחיל בהליכה. המעבר משינה לערות, נכון לי יותר בישיבה. אחריה הליכה ושוב חוזר חלילה, עד ארוחת הבוקר. בימים הראשונים עוד אצליח להתאמן ביוגה אחרי הישיבה הראשונה. אחר כך אשמוט את אימון האסאנות ואתמסר למדיטציה בלבד.

אחרי ארוחת הבוקר (6 וחצי), חוזרת לחדר וממשיכה. כריעה מודעת, הליכה, ישיבה ושוב...עד פעמוני ארוחת הצהריים שמצלצלים ב10:30. זו הארוחה האחרונה עד למחרת. אחרי ארוחת הצהריים מפרגנת לעצמי מנוחה קצרה, שתלך גם היא ותתקצר ככל ששעות המדיטציה יתארכו. בארבע וחצי פגישת דיווח למורה. אחריה אני מתאמנת בחוץ. שעות אחר הצהריים והערב קשות לי. הגוף כואב, העורף, הברך מתחילה לדבר איתי, פתאום גם ברך שמאל שאף פעם לא כואבת לי.. האימון בחוץ עוזר לי. החוץ מסייע למשמעת העצמית. לא יכולה לותר לעצמי. אווירת אימון בנוכחות שאר המתאמנים נותנת כוח וגם שירת התפילה של אחר הצהריים.

מתאמנת במשעול שנבנה לצד המקדש הראשי. בשש אחה"צ מתחילים להתכנס הנזירים וכל מי שנכנס למנזר לתקופת זמן כזו או אחרת, לשירת התפילה- צ'נטינג. השירה המדיטטיבית עוזרת לי להתכנס ולהתרכז. אני ממשיכה באימון, הליכה, ישיבה, הליכה,

ישיבה. בין לבין ניסיון לשחרר את בגוף, לתת מנוחה לכתפיים, לברכיים. סובבת סביב הסטופה שלוש פעמים, פשוט להרפות את הגוף. ושוב הליכה מדיטיטיבית ואחריה ישיבה.

סביב שקט, כמעט לא נשמע דיבור, אין צליל טלפונים. כולם עסוקים בתרגול או בשירה. הדיבור הפנימי מצד שני, נוכח כל הזמן וללא הפסקה.

בימים הראשונים מתחילה את הבוקר בישיבה ואז באימון פראנאיאמה ואסנה. אבל בכל יום בו נוספת שעה למדיטציה, מתקצר האימון כמו גם מנוחת הצהריים שנעלמת. מחליטה להתמסר לאימון המדיטציה ולעמוד במכסת השעות היומית. 6 שעות, ולמחרת עוד 6 שעות, 7 שעות, 8 שעות, תשע שעות, 10 שעות, שוב עשר שעות, 11 שעות ואז 12 שעות בימים האחרונים. 20 דקות ואז 25 דקות לכל סשן ואז 30, 35, 40 ו45.

אין זמן למנוחת צהריים, אין זמן להתמהמה בארוחות, אין זמן לאימון יוגה. מידי פעם לוקחת כמה דקות לחיזוק ברכיים, עמידת ראש, נר, הפוגות קצרות בין סשן מדיטציה אחד למשנהו. הגוף שלי מתגעגע לאימון היוגה, אבל אני שומטת אותו לרגע ומתמסרת לאימון דומה אבל שונה. לטכניקה שונה אבל גם דומה.

ארוחת בוקר

פעמוני המנזר מצלצלים לארוחת בוקר בשעה 6, וחצי לאט כל המתרגלים והנזירים מסיימים את האימון ופוסעים לארוחת הבוקר. כ200 אנשים בשתיקה. בלבן. תור לאוכל תאילנדי -- בשרי...מאוד מוזר המחויבות לא להרוג יתוש, לצד ההיתר לאכול בשר במנזר בודהיסטי. ההסבר לכך הוא עומק התרבות התאילנדית המורגלת בבשר ולצד האוכל התאילנדי תור לאוכל צמחוני.

הנזירים עומדים בכתום בקבוצה. אחד מהם מתחיל בשירת תפילה. כולם בכפות ידיים נשואות בתפילה, זו אל זו על החזה. עיניים עצומות. אחרי שהנזיר מסיים את התפילה, כולם שרים ומתפללים יחד. מביטה בהתנגדות שעולה בי, נוכח הקבוצה, נוכח הטקס, נוכח תחושה של עדר. נעה בין הרצון לחקות את היושבות לצדי, המתפללות בעיניהן עצומות וידיהן בנמסטה ולכבד את המעמד לבין להניח את ידי על בירכי ולהתבונן. בארוחה הבאה, לוקחת את הברכה והתפילה המתורגמת לאנגלית וגם כתובה בתעתיק באותיות אנגליות כדי לאפשר למי שרוצה להצטרף. קוראת, ומשתאה.

משתאה נוכח תרבות בה אנשים מתפללים לבריאות הגוף והנפש, להיעדר סבל לטיפול החמלה. משתאה על תרבות בה אנשים מתפללים באופן הבא :

עלינו להתבונן ולהתרכז באוכל שלפנינו

כדי שלא יאכל למטרת הנאה

כדי שלא יאכל למטרת אנרגיה גופנית

כדי שלא יאכל למטרת יופי

כדי שלא יאכל למטרת משיכה

רק כדי להזין ולקיים את הגוף

לאפשרות של פשטות ושלווה.

לשחרור הסבל הגופני והרעב

לתמוך בסדר הגופני

כדי לשחרר את תחושת הרעב לרגע

וכדי לא ליצר תחושה חדשה של אכילת יתר

וכך אהיה משוחררת מחוסר נוחות גופנית

ואוכל לחיות בנוחות ובנעימות.

בימים הבאים אצטרף לתפילה ואתרגש מאוד מהתוכן מהכוונה ומעוצמת היחד בכוונה הזו. בעצם, התפילה הזו רלוונטית גם לאימון ויכולה ואף צריכה להקדים אותו:

עלינו להתרכז ולהתבונן באימון שלנו, בגוף ובתודעה,

כדי שלא נתאמן למטרת הנאה

כדי שלא נתאמן להשגת אנרגיה גופנית

כדי שהאימון לא יהיה למטרת יופי או למטרת משיכה.

אלא כדי להיטיב עם הגוף, להזין אותו ולקיימו

כדי להעצים את התודעה ולהגביל את תנודותיה

לאפשרות של פשטות ושלווה

לשחרור הסבל התודעתי והגופני

כדי לשחרר את תחושת הסבל לרגע.

כך נהיה משוחררים ממצוקות הגוף והתודעה

ונוכל לחיות בנוחות ונעימות.

ישיבה, הליכה, ישיבה, הליכה.

התהליך שהתודעה עוברת בתוך המסע הזה מאוד מאוד משמעותי ומרתק.

בימים הראשונים עולים בי רגשות. בעיקר עצב, הרבה עצב. באופן מעניין, העצב לא קשור לאירוע, אדם או מקום. פשוט רגש מזוקק שעולה ומתנקה החוצה. עצב ואתו דמעות. שואלת את המורה אם לתת לתחושות להיות או לחזור לטכניקה. תני לעצב להיות, אומר המורה,

אחרי העצב עולים זיכרונות. תמונות, סיטואציות, אנשים, מקומות שחשבתי ששכחתי, שלא דווקא ייחסתי להם חשיבות, וגם כאלו שכן. נותנת להם להיות, יחד עם התחושות שהם מעוררים ומידי פעם מזכירה לעצמי Thinking Thinking. Thinking. או feeling feeling . feeling . ההנחיה של המורה. לתת לדברים להיות ובו בעת להיות בהתבוננות שזה מה שקורה. מחשבה, רגש, תחושה.

הפילים של תאילנד.

בדיווח היומי, המורה מלמד אותי צעד שני בטכניקת ההליכה. "לנו יש פילים בתאילנד" וככל שהם כה כבדים, כך ביחס הפוך, צעדיהם רכים כל כך. המחשבה על הרכות מלווה אותי באימון. מדמינת את עצמי פילה, פוסעת על עלי לוטוס מונחים על מים. ברכות, ברכות. נספגת לגמרי בריכוז בהליכה רכה התודעה כולה בזה. הגוף אחד עם התודעה, ברכות. תובנה כולית של רכות וכמה, כמה שהיא חשובה. חוויה מרגשת במיוחד.

בהמשך היום החוויה ממשיכה לחלחל, פניה משתנים לתובנות שקשורות לרכות או היעדרה ביחסי עם אנשים ובסיטואציות בחיי. וגם רכות שמופנית אלי.

הרכות הזו תהיה תמה מרכזית באימון שלי. בישיבה ובעיקר בהליכה.

יום אחרי הפילים...

יום אחרי המיקוד הגדול ותחושת התודעה המתעצמת, יום קשה... מאוד. תודעה מנומנמת, רצון לישון. אי שקט גופני ותודעתי. משלימה את האימון היומי. 12 שעות. 12 שעות של אימון מתסכל, קשה. ללא תובנות, ללא מיקוד, ללא עומק. מגיעה למורה לדיווח היומי. מספרת לו על חווית התסכול. "הנהר לא זורם בנתיב ישר. יש לו הרבה עיקולים. לעיתים לכאן ולעיתים לכאן. אנו לומדים להכיר את חוסר היציבות של התודעה. המים לעיתים נקיים ולעיתים עכורים. לסירה, שעל המים, זה לא משנה. המים נושאים אותה, בלי קשר לטבעם ואיכותם". למחרת ממשיכה להתאמן. 12 שעות וחוויה של התעצמות התודעה. 10:30, פעמונים מצלצלים לארוחת צהריים. מגיעה למתחם האוכל. היום מצטרפת קבוצת נשים שנכנסת למנזר. חלקן לשבוע, חלקן לשלושה ימים, חלקן מגלחות ראש- נכנסות לפרק זמן ארוך יותר. שוב מוצאת את עצמי משתאה נוכח התרבות הזו בה ברור כל כך שאם אדם נמצא ברגע של קושי, או מעבר, או פשוט בצורך בעצירה, היא נכנסת או נכנס למנזר לפרק הזמן הנחוץ לה או לו. זוהי התרבות וזה כל כך מושרש ומקובל בה. המשפחות מרוגשות, מלוות את יקיריהן לזמן התבוננות.

Buddha day

ביום הזה אין מפגש אישי עם המורה. מתכנסים אחה"צ כדי לקבל הסבר וללמוד את רזי הטקס. יום בודהה. בכל ירח מלא ובכל חצי ירח. בכל המקדשים ברחבי תאילנד חוגגים יום זה כשלוש פעמים בשנה. המנזר הזה מיוחד בכך שיום בודהה נחגג לפחות פעמיים בחודש. כל אחד מאתנו מקבל נר וקטורת בתוך זר פרחים יפה, מסודר בקערת נחושת.

מגיעים כשירודת חשיכה למקדש המרכזי. המורה מדבר ארוכות. חלק מדבריו מתורגם לאנגלית. תפילה משותפת ואז יוצאים להקפת הסטופה העתיקה שלוש פעמים. לילה. הסטופה עטופה בד סאטן כתום. מוארת ברכות. אחד הנזירים מכה בגונג העצום. המורה פוסע בראש. אחריו הנזירים בכתום, הנזירות בלבן, הנשים המצטרפות לפרקי זמן שונים, גם הן בלבן. אנחנו קבוצת הנשים שבקורס, בלבן. והגברים המערביים בסוף השיירה, לבושים גם הם בלבן. כולנו מחזיקים קערות נחושת ובהן פרחים ונר דולק. שלוש הקפות סביב הסטופה. הליכה שקטה. דממה. בפעם האחרונה מדליקים את הקטורת, מבקשים משאלה, עבור עצמינו, עבור אחרים. מניחים את הקטורת במקומה ואת הנר הדולק על הסטופה עצמה. טקס יפיפה. יום הבודהה הוא יום בו נשות הסביבה מוזמנות להגיע אל המנזר, לשבת, להצטרף לשירת המזמורים (צ'אנטינג), לאכול ולישון במנזר ולמחרת לחזור לביתן מלאות אנרגיה להובלת המשפחה.

ערב במנזר

תאורה רכה, נשים וגברים מתאמנים. בהליכה שקטה, בישיבה. פוסעים סביב הסטופה. מאוחר יותר, קבוצות קטנות יושבות סביב מורים, בחדרים שונים במקומות שונים במנזר. לומדים, שואלים שאלות. אנחנו במסגרת הקורס, לא שותפים ללימוד הזה. מצד אחד יש בי צער על כך. מצד שני מבינה שאין תחליף לשעות האימון הארוכות ולהתנסות העמוקה טרם הלימוד.

21:30-22:00 שעת שינה.

מרגישה ברת מזל להיות במקום הזה, האנשים שמבקרים במנזר, המשפחות המקבלות את ברכת הנזירים, פועלי הבניין הבונים מתחם חדש. לצד אלו האימון הרציף והשקט. חוויה של אימון מאוד אינטנסיבי, שלוב בחיים, מובחן מהם בו זמנית אבל לא רחוק ומנוכר להם. יש במכלול הזה משהו כל כך מלמד.

סיום

טקס סיום הקורס עם המורה הסתיים. קיבלתי ממנו עוד שתי נקודות לריכוז בטכניקת הישיבה, להמשך האימון. תמונות משותפות עם משתתפי הקורס. למרות היעדר השיחה, נרקמה תחושה של אינטימיות גדולה.

לוקחת את הטלפון מהמשרד, מגלה שזוגי והילדים נשארו לעוד לילה בפאי ויגיעו לפגוש אותי רק למחרת. יחד נאריך ויזה לחודש האחרון שלנו במסע. קיבלתי במתנה עוד לילה במנזר וזמן מעבר עד לצהרי היום שלמחרת. יושבת שוב, הולכת שוב. בבוקר למחרת קמה שוב לישיבה והליכה והפעם בתום המדיטציה, אימון נשימות ואסאנות מלא. מרגישה את שעות המדיטציה באימון שלי. סקרנית מאוד לראות כיצד תחלחל החוויה הזו לתוך האימון שלי. על כך ברשימה השלישית בטרילוגיית

רישומי אימון בתנועה