

"העולם" גדול ורחב ואני חלק ממנו"

פרופ' אבריאל בר-לבב,
ראש המכון לחקר היחסים
בין יהודים, נוצרים
ומוסלמים באו"פ, מספר
על ההתכתבות הנדירה
והחושפנית בין רעייתו
המנוחה ליאורה לבין
המטפל שלה, שהפכה
לספר, ובוחר מתוכה כמה
מכתבים עבור אסכולה

Margarita L / Shutterstock Tridsanu Thopei / Shutterstock

והוא... אני משתתפת על... של חולי סרטן בפעם הראשונה... על ההתלבטויות שלה. התבקשנו לע... לא תחשוב שהחלטות שלה גורליות... אלה שתיתן לעצמה להינשא על ידי העולם, כה... לידה, לזרם אתו. אמרתי את זה והרגשתי כמה... לי וכמה מועיל לי לחשוב ככה.
... עם הדוקטורט עברתי תהליך. אני עוסקת בזה... שנים בערך, ורוב הזמן היה לי ממש כבד אבי... על כך... קיבלת... שקיבל...
... ללכת ללחמם... תיכרתי כל כך גמוזשבות על כל שא... ושכילים גאונים חוש ממני קיבלתי חלק... מן הרגשתי אשמה על כך שקיבלתי... שיה בתוך וקבוצה הכי טובה ועל הא... למה לומר, ואילו פאשלה זו היתה... ל מי הם בזבוז את כל הכסף שלהם ופ... עליי כחמש שנים לפני כגינה חל... פאטנה, אולי אלה התגובות הויזם... זה שלי ברגע שהיא איחי לו קצת... וראה לי שהשינוי היה פנימי... אם אני שווה או לא. פתאום זה כבר... לי להיות חכמה וטובה ויודעת אני פשוט... ואני עושה וטוב לי.
... היה לנו טוב. תידיה רבה כל כך' עלי... אתי את תובנוחיק. זה עזאי לי מ... דקטית, ואני זקיקה לליווי הזה, שכאשר אש...



אבריאל בר־לבב

פתוח. מעטים זוכים לכך... אני ממשיך לשאת אותה בזכרוני, ובעיקר את האופן שבו המירה את המאבק הנאחז בחיים במודעות עמוקה ועשירה לאמת".

כשנה לפני פטירתה יצאה ליאורה לריטריט ויפאסנה בקיבוץ ענבר בגליל - קורס של שמונה ימי תרגול מדיטציה בשתיקה כמעט מלאה, למעט שיחות אחדות עם מורים. כשחזרה אמרה שהיו אלה מהימים המאושרים בחייה. בין המורים בריטריט היה אילן לוטנברג. ליאורה כתבה לו ואילן השיב והם החלו להתכתב באימיילים עד פטירתה. ליאורה שיתפה בכנות רבה במצבה וברגשותיה, וגם אילן שיתף והגיב לדבריה מתוך תפיסת עולם בודהיסטית. אילן הציע להוציא לאור את התכתובת ביניהם משום שחשב שהקריאה של מכתביהם תוכל לסייע לאנשים נוספים.

בחודשים שחלפו מאז יצא הספר לאור קיבלתי מגוון תגובות. היו שסיפרו לי כי קראו אותו מיד ובבת אחת. היו כאלה שקראו מעט מדי יום. היו שאמרו שהתרגשו מאוד, מקצתם בכו. היו גם כאלה שהתקשו לקרוא, שהתוכן של הספר - ניסיון ההתמודדות של אישה צעירה, אם לילדה קטנה, עם מותה הקרב והולך - היה קשה מדי עבורם. זו דרכם של ספרים היוצאים לעולם - המפגש בינם وبين כל אחד מהקוראים הוא ייחודי ומופלא.

אבריאל בר־לבב

ל א מזמן הופיע בהוצאת כרמל הספר **למצוא מתוכו את האור**, הכולל התכתבות בין רעייתי המנוחה, ליאורה אליאס בר־לבב, בשנה האחרונה לחייה, לבין המורה שלה למדיטציה, אילן לוטנברג. ליאורה נפטרה בשנת 2006, בגיל 40, לאחר שנים ארוכות של התמודדות עם מחלת הסרטן. בתנו הייתה אז בת 5. בשנות מחלתה לימדה ליאורה תלמוד באוניברסיטה העברית בירושלים, ושקדה על השלמת עבודת הדוקטורט שלה בנושא דיני נזיקין במכילתא ד'רבי שמעון בר יוחאי, עבודה שיצאה לאור לאחר פטירתה בהוצאת מאגנס, בעריכת המנחה שלה פרופ' מנחם כהנא.

בשלוש השנים האחרונות לחייה נפגשה ליאורה באופן קבוע עם סטיבן פולדר, מייסד עמותת תובנה ללימוד ותרגול מדיטציה ויפאסנה. הם שוחחו (באנגלית) על התמודדותה עם מחלת הסרטן.

כך כתב עליה סטיבן בפתח הספר (וגם בספרו **ערות בחיי היומיום**): "ליאורה ואני צעדנו יחד בדרך מופלאה. המאבק המתמשך עם המחלה והתחושה הברורה שהמוות איננו רחוק מעבר לאופק, יצרו תחושות של דחיפות, צמא למשמעות, בחינה עמוקה של הקיום ומחויבות לגילוי המשמעות הרוחנית. במקום להיות קורבן הפכה ליאורה לחוקרת אמיצה וחכמה. וכמובן, לא את המוות חקרה אלא את החיים. הבנה עמוקה של פגיעותה ושל האמת שבסבל הובילה לחיפוש רוחני בלב

מוצאי שבת, כא בניסן תשס"ה, 30 באפריל 2005

שלום אילן,

שמי ליאורה, האם אתה זוכר אותי מהריטריט בענבר?¹ אני בכל אופן זוכרת, וכמובן מודה לך על הכול. יש משהו קשה בדחיסות הרגשית של ריטריט. תמיד אני מרגישה שהכול הרבה יותר מוחש, יותר

1 ריטריט (retreat) הוא קורס מדיטציה. הריטריט שליאורה השתתפה בו התקיים במרץ 2005 בקיבוץ ענבר בגליל, ונמשך שמונה ימים, שבהם היא תרגלה מדיטציית ויפאסנה, בהנחייתם של המורים קיטיסארו וטניסארה. אילן לוטנברג שימש כמורה מסייע באותו ריטריט.

נוגע, יותר רגיש. כאילו העצבים חשופים לגמרי, וכל נגיעה כואבת. עזרת לי הרבה, הן בשיחות אתך והן בשיחות עם המורים, והמון תודה.

החלטתי בינתיים להתמסר לעצמי, לבעיות שלי. הפסקתי כימותרפיה על אף שמצבי מחמיר בכל היבט אפשרי. הבדיקות גרועות מפעם לפעם, והכאבים שלי מחמירים. לא הייתי עומדת בריטריט עכשיו. החלטתי לתת צ'אנס לאיזשהו טיפול סיני, אצל רופא סיני שחי בארץ. ---

מה שלומך?

בינתיים להתראות ושבוע טוב, ליאורה

יום רביעי, 4 במאי 2005

ליאורה יקרה שלום,

איזו שאלה, איך אוכל לשכוח... לא פעם מחשבותיי חוזרות אלייך, אל הזכות שהייתה לי לשבת במחיצתך, לשוחח אתך, ללמוד מגדלות הנפש שלך, מהדרך שבה את חיה את חייך ומתמודדת עם מכאובי הגוף והתודעה. אני בפתח שבוע עמוס אירועים, ענייני משפחה, ילדים, פרנסה ומה לא, כולי טרוד ומודאג, והנה אני מקבל את מכתבך, שמיד מחזיר אותי לפרופורציה ומעמיד באור כמעט מגוחך את ה'בעיות' שלי, ממחיש לי שוב עד כמה אני מרוכז כל-כולי סביב ה'אני' הקטן שלי, עד כמה מעטים הם רגעי החסד שבהם אני באמת מסוגל לראות את עצמי כחלק מהזרימה שנקראת 'חיים' ולקבל את מה שקורה, רגע אחר רגע, מתוך הבנה שאפילו הקושי הוא חלק מזה, והוא אינו שונה במהותו מהאושר או איך שלא נכנה את מה שגורם לנו להרגיש טוב, ולכן הכול מושלם כפי שהוא, ללא כל קשר להתייחסות או להעדפות שלנו. הבנה כזאת אין משמעותה שאנחנו לא צריכים לעשות את כל מה שביכולתנו כדי לטפל בעצמנו, ובכלל זה הפנייה שלך למטפל הסיני, אבל נדמה לי שהיא שונה מקבלת 'הגורל' או 'הקרמה'¹ כפי שיש נטייה לפרש את

1 קרמה (קְרָמָה בפאלי, קְרָמָה בסנסקריט; 'פעולה' או 'מעשה') - מושג שמקורו בדתות הודיות, ושפירושו הקשר בין הפעולות שעושה אדם באמצעות הגוף, הדיבור או המחשבה לבין תוצאותיהן. במסורת הבודהיסטית לחוק הקרמה, המכונה 'חוק הסיבה והתוצאה', יש משמעות מיוחדת, השמה את הדגש על הכוונה שבבסיס הפעולה, כוונה אשר תקבע את איכות התוצאות שהאדם יחווה.

המושג הזה בטעות, מתוך תחושת איך-אונים, שאליה תמיד נלווים הדכדוך והיאוש.

אני מבין מדברייך שאת עוברת ימים קשים, ובאמת שאני לא יודע עד כמה הדברים האלו יכולים להקל, ולו במעט, על מכאוביך. אני מסכים אתך שריטריט, במובן שאנחנו מדברים עליו, הוא לא המקום להיות בו כעת, כי ההתמודדות שלך, רגע אחר רגע, מזמנת לך תרגול של להיות כאן ועכשיו יותר מכל ריטריט אחר. אני גם חושב שההתמסרות לעצמך, כפי שאת אומרת, היא הדבר הנכון עכשיו, כאקט של חמלה כלפי עצמך. נסי, אם אפשר, גם ברגעים הקשים ביותר, לזכור כי 'ליאורה' היא יותר מהבעיות והכאבים והייסורים והחששות והפחדים והבדיקות הגרועות והמחלה שמחמירה, שאת חווה בימים אלה, שלא לדבר על כל השנים האחרונות. כל אלה הם לא 'שליך', את לא הזמנת אותם, את לא אחראית עליהם, בדיוק כפי שלא הזמנת ואת לא אחראית אף לא לרגע מרגעי האושר שלך (שאולי קשה לך אפילו להיזכר בהם כעת).

'ליאורה', כמו 'אילן' או כל שם אחר, הם משהו שמעבר לכל זה, אפילו מעבר לשאלה 'למה זה קורה לי?' או לרצון המובן והטבעי שמשותף לכולנו לחיות חיים בריאים, נוחים, קלים ומאושרים וכמה שיותר. כל אלה הם רק התכווצות סביב המושגים המוכרים והידועים לנו והביטחון שהם מקנים לנו בקיומנו. אין בכך כל פסול, אבל אני חושב שאם אנחנו מצליחים רק לראות ולהבין שזה בעצם התהליך הקיומי הבסיסי שלנו, או במילים אחרות, שזה מה שמניע ודוחף אותנו, אנחנו יכולים גם להתבונן בעצמנו עם קצת יותר חמלה ולהיפתח למרחב שהוא מעבר לקיום הפיזי

שלנו, שהוא באמת אינסופי, לא מוגדר ותחום בזמן, ואולי אפשר לקרוא לו אהבה. מניסיוני האישי הדל, וכמובן אני לא מעז אפילו להעמיד את עצמי במצבך, אני יודע שההבנה הזאת (שהיא לא אינטלקטואלית אלא אינטואיטיבית יותר) מקלה מעט את הסבל שלנו. אלו אולי מילים נמלצות מדי עבורך עכשיו, שאינן מביאות מזור לייסוריך, ואני מתנצל על כך, אבל לפעמים, בעתות מצוקה, אני נאחז במקורות השראה ועידוד גדולים ממני. אחד מהם הוא אתי הילסום, בחורה יהודייה שנספתה בשואה, בגיל עשרים ותשע, בהולנד, ממש בימיה של אנה פרנק, וגם היא כתבה יומנים מופלאים (שפחות התפרסמו בזמנה אבל כיום הם כבר מוכרים בעולם ואפילו מתורגמים לעברית – השמיים שבתוכי: יומנה של אתי הילסום). אתי לא תרגלה ויפאסנה,² לא הלכה לריטריטים, היא גם לא הייתה דתית, למרות שהיא מדברת ישירות אל האלוהים האישי שלה, אבל התובנות העמוקות שאלהן הגיעה מלמדות שה'הארה' נמצאת אצל כל אחד מאתנו, אם רק נדע להיפתח כלפיה, ודווקא ברגעי הסבל הגדולים ביותר.

כשהמוות המוחשי נמצא ממש במרחק שבועות וימים ממנה (כשכבר ברור שכולם יילקחו למחנות ההשמדה), היא כותבת (אני עורך ומקצר):

אלוהים, אני אעזור לך להחזיק מעמד בתוכי... רק דבר אחד הולך ומתבהר לי: אתה לא יכול לעזור לנו, אנחנו צריכים לעזור לך ובכך נעזור גם לעצמנו. זה הדבר היחיד שעוד נוכל להציל, וזה גם הדבר היחיד שחשוב באמת: נוכחותך בתוכנו... כן, אלוהים שלי, לא נראה לי שאתה יכול לשנות משהו בנסיבות האלה, הן פשוט חלק מהחיים האלה... ועם כל פעימת לב הולכת ומתחזקת בי ההכרה: אינך יכול לעזור לנו, אנחנו

2 ויפאסנה (מילולית בשפת פאלי 'ראייה חודרת') – טכניקה של מדיטציה המתמקדת בקשב ובמודעות, והמביאה לתובנה משחררת באשר לטבע המציאות. במאה ה-20 הפיץ את הוויפאסנה המורה הבורמזי סאטיה נאראיין גואנקה (נולד 1924).

צריכים לעזור לך ולהגן עד טיפת דמנו האחרונה על מקום משכנך בתוכנו... (עמ' 110)

איני ממורמרת ולא מתמרדת, אני גם כבר לא מיואשת ובוודאי שאיני נכנעת. אני ממשיכה לצמוח מיום ליום... אפשרות המוות הפכה לחלק בלתי נפרד מחיי, והמוות נתן לחיי מימד נוסף משום שאני מכירה בו ומשלימה עמו, משום שאני רואה בהכחדה חלק מהחיים. כלומר, אני כבר לא מקריבה חלק מהחיים העכשוויים על מזבח המוות, בכך שאני פוחדת ממנו ולא משלימה עמו... זה נשמע פרדוקסלי כמעט: בזה שאדם מגרש את המוות מחייו הוא אינו מצליח לממש את החיים במלואם, ובכך שאדם נותן למוות מקום בחייו, הוא מעשיר אותם ומוסיף להם מימד... (עמ' 92)

נצלי כל רגע והפכי את היום הזה ליום פורה, לעוד נדבך ביסודות שעליהם ישענו ימי העוני והפחד העתידיים לבוא. שיח היסמין שמאחורי הבית הושחת לגמרי בגשמים ובסערות של הימים האחרונים... אבל בפינה כלשהי בתוכי היסמין ממשיך לפרוח, והוא עדין ושופע פרחים כמו תמיד. הוא מפיץ את ריחו בבית שאתה שוכן בו, אלוהים. אתה רואה, אני דואגת לך היטב. ולא רק את דמעותיי וחששותיי ופחדיי אני מביאה אליך; בבוקר גשום ואפור זה אני מביאה לך גם שיח יסמין ריחני. (עמ' 110)³

אני באמת מאמין שכל אחד מאתנו יכול למצוא את האלוהים הזה בתוכו, וכפי שאמרתי לך בריטריט, את נמצאת במחיצת האלוהים שלך כבר שנים רבות ובאמת יכולה לשאוב מכוחו, דווקא בגלל הנסיבות הקשות שלך, הרבה יותר מכולנו.

אני שב ומתנצל אם הדברים האלו לא מתאימים לך בעת הזאת, ומייחס זאת רק לחוסר הרגישות שלי. אם תרצי, אשמח תמיד להתכתב, לשוחח, להקשיב ובעיקר להיות לצדך (אפילו להגיע לירושלים), כי זה בעצם המעט שאני יכול להציע.

באהבה גדולה, אילן

3 השמיים שבתוכי: יומנה של אתי הילסום 1941–1943, תרגמה מהולנדית שולמית במברגר, ירושלים: כתר, 2002.

יום רביעי, כב בסיון תשס"ה, 29 ביוני 2005

שלום אילן,

אני כותבת לך כשראשי ממש מתפוצץ מכאב. בכיתת היום אחרי הצהריים קצת, וזוהי התוצאה. שתיתי תה,

אכלתי קצת שוקולד, אפילו שתיתי קצת יין גרוזיני (מומלץ!), אבל הכאב מתעקש להזכיר לי שבכיתי. יש גם ימים כאלה, של תסכול, של פחדים ופסימיות, של חשש... אני מבינה שאצטרך לבקש עכשיו עזרה... אתמול לא רק הבנתי את זה, גם הרגשתי את זה, עמוק

עמוק בבטן, ובאופן מפתיע זה עורר בי בכי. כל חיי ניסיתי להתנהג כאילו אני לא באמת זקוקה למישהו, אני יכולה להסתדר לבד, והנה עכשיו האמת מכה בי בפרצוף בעוצמה ובטרגיות קשה.

והנה מולי המכתב השלך.

בתקופה שחלפה מאז מכתבך הקודם עשיתי כדבריך. הפסקתי לחשוב איך צריך להיראות התרגול. חזרתי למסגרת הקבועה שלי. לפעמים זה היה יותר ערני ולפעמים פחות, אבל נדמה לי שהפעם הבנתי טוב יותר איך לתרגל בלי ציפיות, אלא לקבל את מה שקורה. חוץ מזה ניסיתי לשאול את עצמי מי אני. זה היה קשה. אינני בטוחה שאני מבינה למה אתה מתכוון, אבל ניסיתי. ניסיתי גם את עניין הצופה, להסתכל על עצמי כאילו מבחוץ או מהצד או מלמעלה. אינני משוכנעת שאני מבינה את זה.

דברך על היכולת לעזוב את מחוזות הרציונליות נכונים. חוויתי זאת לא מעט בחיי. ראשית, אני מאמינה בכל מיני דברים לא כל כך רציונליים. שנית, כבר היו לי כמה חוויות של דמיון מודרך עמוק, לפחות באופן שבו זה השפיע עליי. עם זאת אני אגוז קשה קצת עדיין.

מעניינים דברך על ההסברים שאנו נותנים לאירועים בחיינו. בזמן האחרון אני מוצאת את עצמי מואסת בכל הגישות שרווחו כל כך בשנות השמונים, ברני סיגל (**אהבה רפואה ונסים**), אוסקר סיימונטון (**לשוב להיות בריא**), ואפילו לורנס לה-שאן (**סרטן כנקודת מפנה**). עברתי אתם דרך ארוכה. בהתחלה התלהבתי, אחר כך כעסתי נורא, איך מאשימים אותי נוסף לכול, אחר כך חשבתי שאני מבינה ושאפשר לנצל את זה לטובה. כך אני חושבת גם עכשיו, אבל כבר אינני מסכימה לטון המבין-כול שלהם. התחושה שלהם שהם תמיד יכולים לדעת למה מישהו חלה, או לפחות שכל אחד יכול לדעת, שיש הסבר לכל דבר, ושלפיכך גם אפשר לרפא אם מבינים. יש לי הרגשה של כאוס גדול. ההסברים שלהם טובים לפעמים, אבל אני מרגישה שזה כמו אסטרולוגיה, שאנו נוטים להאמין שמה שאומרים עלינו מתאים בדיוק לנו. כמו שלא ייתכן שהעתיד של 1/12 מהאוכלוסייה יהיה זהה השבוע, כך לא ייתכן שלחולי הסרטן יש סיבות לכך, בעיקר כשהאחוזים עולים מדי יום וכבר מדובר בכרוב מן האוכלוסייה.

יש אולי סיבות, וייתכן שיש משהו פורה ומפתח במחשבות ובשאלות על הסיבות למה שקרה, ובוודאי יש טעם לחשוב מה יכול להועיל לי. עם זאת הנימה

הבטוחה הזאת שבה הם מדברים נראית לי היום מיותרת ותמימה. קשרי גוף ונפש קיימים לדעתי, אבל רובם חבויים מעינינו.

אינני יודעת להגדיר מדוע נכבשתי על ידי הוויפאסנה. נכבשתי זה לא מדויק. אני לא נוטה לתת לדברים לכבוש אותי, לצערי. אני תמיד קצת מסויגת, שומרת על שליטה. בכל אופן, פניתי לתחום הזה כדי להיות טובה יותר בדמיון מודרך, ואחר כך כי חשבתי שזה יעזור לי להבריא. מהר הבנתי שלא זה ולא זה יקרו, אבל אני מרגישה שזה דבר נכון עבורי, וכאמור לא ברור למה בדיוק. אחת הסיבות לכך, אני חושבת, היא שהמדיטציה נתנה לי תחושה שהעולם גדול ורחב ואני חלק ממנו, ויש בזה הרבה אושר וביטחון ושלווה. אני משתתפת עכשיו בקבוצת תמיכה של חולי סרטן בפעם הראשונה בחיי, ומישהי דיברה על ההתלבטויות שלה. התבקשנו לעזור, והצעתי לה שלא תחשוב שההחלטות שלה גורליות כל כך, אלא שתיתן לעצמה להינשא על ידי העולם, להיתמך על ידיו, לזרום אתו. אמרתי את זה והרגשתי כמה זה נכון לי וכמה מועיל לי לחשוב ככה.

גם עם הדוקטורט עברתי תהליך. אני עוסקת בזה כבר שש שנים בערך, ורוב הזמן היה לי ממש כיף, אבל מצד שני התייסרתי כל כך במחשבות על כך שאינני מספיק טובה, ושכולם גאונים חוץ ממני. קיבלתי מלגה יוקרתית, וכל הזמן הרגשתי אשמה על כך שקיבלתי אותה, ומה אני עושה בתוך הקבוצה הכי טובה של האוניברסיטה, ואין לי מה לומר, ואיזו פאשלה זו תהיה בסוף כשהם יבינו על מי הם בזבזו את כל הכסף שלהם וכו' וכו'. ככה עברו עליי כחמש שנים. לפני כשנה חל המהפך. אולי זו הוויפאסנה, אולי אלה התגובות החיוביות שקיבלתי מהמנחה שלי ברגע שהראיתי לו קצת מעבודתי, אבל בעיקר נראה לי שהשינוי היה פנימי. שפתאום הפסקתי לחשוב אם אני שווה או לא. פתאום זה כבר לא כל כך חשוב לי להיות חכמה וטובה ויודעת. אני פשוט שמחה במה שאני עושה וטוב לי.

שיהיה לנו טוב. תודה רבה כל כך על כך שאתה חולק אתי את תובנותיך. זה עוזר לי מאוד. אני לא אוטוידקטית, ואני זקוקה לליווי הזה, שכאמור אשמח לו תמיד כשתוכל.

תודה ולהתראות, ליאורה