



20.84x26.81	1/5	עמוד 34	אסכולה	31/10/2019	70643199-9
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

"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, ובחר מתוכה כמה מכתבים עבור אסכולה

Margarita L/ Shutterstock Tridsanu Thope/ Shutterstock





17.1x23.66	2/5	עמוד 35	אסכולה	31/10/2019	70643204-6
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					



אבריאל ברילב



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.

בחדשים 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, שהתווכחו של הספר - ניסיון ההתמודדות של אישה צעירה, אם לילדה קטנה, עם מותה הקרוב והולך - היה קשה מדי עבורם. זו דרכם של ספרים היוצאים לעולם - המפגש בינם ובין כל אחד מהקוראים הוא ייחודי ומופלא.

אבריאל ברילב

ל א מזמן הופיע בהוצאת כרמל הספר **למצוא מתוכו את האור**, הכולל התכתבות בין רעייתי המנוחה, ליאורה אליאס ברילב, 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 מאגנט, בעריכת המנחה שלה פרופ' מנחם כהנא.

בשלוש השנים האחרונות לחייה נפגשה ליאורה באופן קבוע עם סטיבן פולדר, מייסד עמותת תובנה ללימוד ותרגול מדיטציית 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



16.41x22.24	3/5	עמוד 36	אסכולה	31/10/2019	70643203-5
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

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

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.

המושג הזה בטעות, מתוך תחושת אין-אונים, שאלה תמיד נלווים הדכדוך והייאוש.

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 (שאוילי 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

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 חיך 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 ההודיות, 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.



16.34x22.07	4/5	עמוד 37	אסכולה	31/10/2019	70643215-8
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

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

אני 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 יישענו 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 מפיק 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.

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 ויפאסנה² לא הלכה לריטריטים, היא גם לא הייתה דתית, למרות שהיא מדברת ישירות אל האלוהים האישי שלה, אבל התובנות העמוקות שאליהן 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 הפיק את הוויפאסנה המורה הבורמזי סאטיה נאראיין גואנקה (נולד 1924).

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

שלום אילן,

אני כותבת לך כשראשי ממש מתפוצץ מכאב. בכיתי 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



16.2x21.7	5/5	עמוד 38	אסכולה	31/10/2019	70643207-9
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

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 ידי, 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 בזוזו 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 אוטודידקטית, ואני זקוקה לליווי הזה, שכאמור אשמח לו תמיד כשתוכל.

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 שלך.

בתקופה שחלפה מאז מכתבך הקודם עשיתי כדברך. 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 מחזות 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 משהו 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 בכרבע 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