

לפעמים הנפש היא מסע סוער, קשה ומורכב שיש ריפוי בקצהו.
לפעמים אנשים טובים מסייעים לחזור אל נתיב שיש בו שקט ונוכחות

לב מרגיש, לב בריא

• צופית גרנט-רנד

צופית גרנט-רנד היא
שחקנית ויוצרת



צילום: שי פרנקו

ז

מספיק, אני אומרת לה. לילדה שבי.
מספיק לדרוש ממני דיוק. אין דבר כזה.
זהו זה, אלה החיים. אני מתעקשת מולה -
הגעתי לגיל שכבר אין ברירה. יש מחלות

ולוקחים כדורים.

אבל את סובלת, היא מתעקשת. ואת יודעת שאת לא
חייבת לסבול. את, להבדיל מהרבה אנשים, היית שם,
בצד השני. במקום הזה שמאמין בעצמו. את יודעת
שהגוף יודע לרפא את המחלות שהוא מייצר. את יודעת
שיש משמעות לתזונה. לתודעה. לתנועה. את יודעת
במה את צריכה להזין את עצמך כדי להצליח, וממה
כדאי שתימנע. את אדם מאמין, אבל יותר מזה - את
מנוסה. אז למה?

כי זה קשה, עניתי. קשה להתמיד. יש לי מחויבויות
שמאלצות אותי לצאת מהתלם כל פעם. ואני נופלת.
מתפתה לאכול מה שמזיק לי, מתעצלת לעשות ספורט,
מכניסה למוח שלי רעלים. זהו.

היא לא מגיבה יותר, צופי הקטנה, הבריאה, השובבה
שחיה בתוכי, שהיא מקור החיות שלי. שיש בה חוכמה
טבעית ומולדת, זו שבצעם הגנה עליי כל חיי הבוגרים.
שישבה כמו שומרת סף והרחיקה ממני דיכאונות
ורחמים עצמיים, ודאגה שאשאר זקופה בימים הכי
מכופפים שיש. שראתה בשבילי את היש יותר מהאין.
אני שואלת אותה - מה? למה את שותקת?

ככה, היא עונה. כי אני נעצבת. כי אני, כל חיינו
המשותפים, מצליחה לגונן עלייך מכל כך הרבה כאב,
מפעילה במוח הקורח שלך כל מה שמחזיק את הראש
גבוה, מסלקת קונספירציות, ספקולציות שליליות,
ורוקדת בשבילך ברוח.

אבל בשנתיים האחרונות זה קשה. כי כשכואב לך
פיזית בעצמות, בשרירים, כשאת מרגישה לא טוב - אני
חסומה. כואב גם לי. אנחנו יחד. ואני כל כך גאה בך על
כל מה שהבאת לחיים שלנו: ידע ודרך ואמונה ואהבה.

וכואב לי כשאת מוותרת.
ועכשיו אני שותקת. שומעת אותה. את הנשמה הדואבת
שלי מתחננת בפניי: אל תוותר עליי. אל תייאשי. תני
לי יד. אנחנו יחד.

הלב שלי דופק. הקול של צופי מהדהד בי מבפנים.
ואני נזכרת שמה שאני יודעת לעשות הכי טוב בחיים,
זה להציל.

אז החלטתי לצאת למסע חיי.

כדי להציל את צופי שלי, ואותי.
הבנתי שאני חייבת לחפש את הבית החדש שלי.
ולא ייאמן, כשהתלמידה מחפשת, המורה מופיע.
נכנסתי לאינטרנט ומצאתי את "בית הבריאות" של
אלירן דה מאיו. כבר בשיחה הראשונה עם אליס הבנתי
שיש פה משהו אחר. נסעתי. בכניסה קיבלה אותי
ענבלי, כזו מתוקה ואדיבה, שמחה לחבק אותי ובעיניים
בוהקות הרגיעה אותי: בואי, יש אוכל מדהים. אבל אני
בצום, היססתי. לא לא, עוד לא, חכי, הצום לא בורח.
תאכלי, תכירי, תתכווני ואז תתחילי.
ביומיים הראשונים אכלתי. אבל לא "אכלתי" כמו פעם.
אכלתי כמו טקס. כמו תפילה. בחרתי כל ביום מתוך
הקשבה. אכלתי פשוט: אגוזי ברזיל, ירקות חיים, פירות.
אכלתי לא כדי לשכוח, אלא כדי לזכור. לא כדי למלא,
אלא כדי להזין.

ואלירן היה שם. לא רק נתן הנחיות, אלא התבונן בי.
הקשיב למה שבין המילים שלי. שכנע אותי בעדינות,
מתוך ידע עמוק, שצום הוא לא ברירה, הוא פגישה.
אבל אי אפשר להיכנס לצום ממקום של ריק. צריך
קודם להזין. לא רק את הגוף, גם את הביטחון.
ביום השלישי נכנסתי לצום מים. עם גוף מוזן, עם לב
מוכן. זה היה קל ביומיים הראשונים, אבל ביום השלישי
כבר לא היה פשוט. הגוף רעד קלות, בחילה ישבה לי
בגרון כמו שאלה שלא העזתי לשאול.

לא היה לי קל ללכת, אבל דווקא אז קמתי כמו בכל
יום להליכת זריחה עם הקבוצה. משהו בי ביקש להיות
לבד, עזבתי את השביל המשותף והלכתי לפינה שקטה.
שכבתי על האדמה, על הסלע. הבטן שלי ריקה, אבל
אני מרגישה מלאה. לא מאוכל, מחיות.

כי אני נזכרת, בגוף, בתאים, שאפשר לקבל חיות לא רק
מצלחת, אלא מהשמש. מהרוח. מהציפורים שעוברות
מעליי בשתיקה מדויקת. מהאדמה, שמחזיקה אותי בלי
תנאים.

ואז בא צבי, בחור עם נוכחות שקטה ויודעת. הוא בא
להעביר אותנו טבילה באמבטיית קרח. בכל הפעמים
האחרות בחיי סירבתי לשתף פעולה, לא סמכתי על
הגוף שלי ולא הרגשתי שהמלווה רואה אותי.

צבי לא שאל שאלות. הוא אמר לי משפט שנחקק בי:
"המים הם לא העניין. הנשימה שלך ברגע הקיצוני, היא
זו שחשובה".

פתאום הבנתי מה המטרה וכמה רגעים קיצוניים נקרים





איור: שאטרסטוק

**"כל יום אני
מסירה עוד
קליפה של פחד
וכאב, כל יום
אני מתחברת
מחדש ליצירה
המופלאה של
אלוהים"**

אחר הצהריים מוקדש לעבודה רגשית עם לירן וסמדר ונלי, שלוש נשים מיוחדות שמדברות ללב בלי לעקוף אותו. והצוות כאן... השפית כאמלה ואחותה המתוקה סעידה. שתי ערביות חייכניות, מלאות תקווה, שוחרות שלום ונפלאות. הן מבשלות באהבה לאנשים שאוכלים, ומתעניינות גם באלה שלא. שואלות אותי כל יום "איך את מרגישה?". הן מחזיקות חמלה בידיים עם ירקות. בשעה חמש וחצי, ארוחת ערב. אני לא שם. אני עדיין צמה, כל יום בוחרת מחדש. אני יוצאת לשקט שלי. לשבת על הדשא, או לשכב. לתת לשמש להיכנס לעצמות. לא דרך הפה, דרך העור והעיניים. ואז, בשש ורבע הקבוצה המיוחדת מגיעה ואנחנו יוצאים להליכת שקיעה. הליכה קצת יותר נמרצת. רואים את השמש שוקעת ונפרדים ממנה בתחושת תודה. בערב כל אחד מתפזר. יש מי שיושב, מי שמדבר, אבל משהו באוויר נשאר. שקט. עומק. נוכחות. הקבוצה מתחלפת כל שבוע, אבל הרוח פה יציבה. ואני נשארת. בוחרת להישאר.

בחיי. המטרה היא לנשום, נשימות עמוקות, שקטות, סדירות. ובפעם הראשונה בחיי, נכנסתי. לא רק למים. למקום בתוכי שתמיד ברח. והם היו קרים. אבל אני - נשארת. ונשמת. והמים הפכו למשהו אחר, בחווייה המהממת הזו הם הרגישו אפילו חמימים. הרגשתי מקווה, חיבור עמוק לאלוהים, וכשיצאתי, ידעתי. אני במסע אחר. לא דיאטה, לא מנוחה. מסע החלמה, לימוד, שינוי עמוק. מסע אל תוך עצמי. בבית הבריאות יש סדר, אבל לא סדר שמכווץ. לא לוח זמנים נוקשה, לא מסגרת שמוחקת אותך ומעליבה אם את בוחרת לעשות חלקים בדרכך, אלא סדר שמרחיב. שמחזיר את הקצב של החיים למה שהוא אמור להיות: מחובר לאור. לאדמה. לגוף. לעצמך. הבוקר מתחיל בורחה, מלווה בגילי בהליכה מתוקה מדבש. לא רק קמים, מתייצבים. פניי אל השמש, אל האופק, העיניים פקוחות לרווחה והאוזניים מקשיבות להתעוררות הטבע, לרוח. אני מתבוננת עמוק לתוך האור כשהוא נולד. ממשיכים עם גילי לצי'קונג. תנועה רכה, נשימה שקטה. הגוף מתחיל לזוז, אבל לא כמו בסטודיו. כמו עץ ברוח. מייד אחר כך מגיעה שירי עם נוכחות מרגיעה וקול מלטף ליוגה-תרפיה. אבל זה לא רק תרגול יוגה, זו פגישה עם מה שהגוף מסתיר מתחת לשרירים. בשעה 11 כולם הולכים לאכול. בינינו, אני קצת מקנאה, אבל אין מה לעשות. אני, בצום, יוצאת לצרוך את התזונה שלי בטבע. שוכבת על הדשא, מתבוננת בפריחה, מתפללת קצת ומפנטזת על תפוח, בננה, אבטיח, מלפפון, עגבניה, בצל, שום, טורטיות מכוסמת מונבטת, מרק ערשם ירוקות מונבטות, חצילים, והמוח מצליח להשביע אותי. וכך כל יום מחדש אני מאפשרת לגוף שלי לעבוד במלוא המרץ, לנקות לי את העורקים, והכבד, והכליות, והמעיים. כל יום אני מסירה עוד קליפה של פחד וכאב, כל יום אני מתחברת מחדש ליצירה המופלאה של אלוהים ומאפשרת לעצמי להאמין שהוא ברא אותנו מושלמים, רק אנחנו מפריעים לעצמנו ובוחרים בנוחות מזויפת במקום בנוכחות אותנטית. כמה רעל העולם מספק, ואם נעצור ונשאל - אבל למה? אז התשובה הפשוטה היא: ככה! כי יש מי שקונה. ובשעה 12 בדיוק מגיע אלירן. הוא לא "מנחה סדנה". הוא מחזיק בית. הוא מחזיק ידע. והוא מעביר אותו בלי פאתוס, אבל עם דיוק נדיר. הוא מדבר על שומנים, על חומצות שומן, על מבנה התאים. הוא מנפץ מיתוסים כמו טחינה, למשל, שאני כל כך אוהבת, או גרנולה מהבית, עשויה שקדים ואגוזים. מתברר שהחימום הורס אותם והופך אותם למאוד לא בריאים. והטבע, יש בו דרך אחרת. ללא עיבוד. ללא חימום. הוא מזכיר לנו איך ניזונים באמת.