

המדיטציה הטרילותרפית ושירי דרך

מאת
יקיר סולומון

עריכה
ניסים אמון



בספר זה תמצאו כלים של טיפול בעצמי באמצעות מדיטציה ודמיון, בעזרתם יוכל האדם להבין ולתמוך בעצמו במטרה להכווין את עולמו הפנימי, וליצור סביבה נעימה יותר לחיות בה.

אנו נחקור את נפש האדם ונבצע הפרדה בין הראש והרגש אשר מרכיבים כל אחד ואחת מאיתנו. בעמודים הבאים תקרא על ההפרדות אשר ביצעתי בין הראש והרגש שלי. הבנת הדפוסים הקבועים של שני הגופים הפנימיים הללו, יכולים לספק הבנה ושיטות פשוטות לתעל נכון יותר את התנועה התמידית אשר בתוכנו.

העולם הפנימי שלנו נע במעגל בין מחשבות לרגשות ולא תמיד ברור מה מניע מה, אך כדי שנוכל להטות את תנועת הגלגל קדימה, בחרתי לתקוע את יתד ההתבוננות בנקודות מעשיות מסוימות.

במרבית שיטות הריפוי מקובל להגיע אל איש מקצוע ולעסוק בעבר הנפשי שלנו, לחפש טראומות ואירועים מהעבר אשר ממשיכים להעסיק את המנגנון הפנימי ומשפיעים על הדרך בה אנו מקבלים החלטות במהלך היומיום.

למרות שחשוב להציף ולעבד את העבר, הרגשתי צורך אישי לפתח כלים בהם אוכל להשתמש במהלך היומיום ובכך להשפיע ישירות על חיי ללא צורך באדם אחר. כמו רבים מאיתנו רציתי להרגיש מידה מסוימת של שליטה על מסלול חיי. צורך זה עלה כתוצאה מהעליות והירידות הרגשיות בחיי.

כמוודרך ומטופל בשיטה הנקראת טרילותרפיה. פעמים רבות לאחר מפגש עם המדריכה שלי הייתי מרגיש שונה, רגוע יותר, נעים יותר. נדמה היה שאני רואה את העולם אחרת, פתאום הייתי שם לב לצבע העלים של העצים ולקולות הרוח.

תחושה נעימה זו הייתה מחזיקה לפעמים מספר ימים, נעלמות, והייתי חוזר אל הדפוסים הישנים.

חיפשתי כלים בעזרתם אוכל למשוך את התחושה המרגיעה לתקופות ארוכות יותר, לחוות יציבות ובכך להקטין את העליות והירידות הרגשיות. מתוך חיפוש זה התחלתי לנסח את חוקי הנפש שלי, והתאמתי שיטות בעזרתן אוכל לשפר את המצב הפנימי שלי. כאשר מצאתי דרך אשר הועילה לי, ניסיתי לנסח אותה בפשטות וכך במקביל למחקר העצמי התפתח לו גם ספר זה, ובו תיאור המסע של מערכת היחסים הפנימית בין הראש והרגש שלי.

למחשבותיי יש את הנטייה לתאר את כל אשר מתחולל בפנים, ונדמה שיש עוד מישהו המקשיב בתוכי. אני מוצא עצמי מסביר לעצמי את השינויים הפנימיים שבי שוב ושוב בקולי הפנימי. נוצר מעין מעגל סגור שכזה. אני מסביר משהו לעצמי עד אשר אני מגיע לניסוח מובן ומספק, ואז אני עובר לנושא הבא. זה מרגיע את הראש שלי.

החוקים אשר גיליתי על עצמי והכלים אשר מתאימים להם, הינם כלים של התבוננות על מסלולי החשיבה הרגילים ומציאת פתרונות חדשים. הם כלים של תקשורת עם החלקים הרגשיים בתוכנו, הם כלים של שקט וצבירה של שקט.

אנו נוטים לחשוב שהבעיות בחיינו נובעות מסיבות חיצוניות ולכן יש לנו נטייה לחפש פתרונות חיצוניים. אולי נוח לנו לתלות בגורם חיצוני את הכאב שלנו ולקוות שהבעיות יפתרו, אך האמת היא שהאחריות היא שלנו, הכאב שלנו, האחריות שלנו. החיים של כל אחד מאיתנו מורכבים מאלפי פרטים, קטנים אשר הביאו אותנו אל המקום בו אנו נמצאים עכשיו, והכאב שאנחנו חווים גם הוא שלנו. כמטפל, לעולם לא אוכל

לדעת את כל הפרטים המרכיבים את מסלול חייך ולמצוא פתרון מושלם לבעיה העכשווית בחייך, ישנם יותר מדי פרטים ולבעיות בחיים יש את היכולת המדהימה להתפתח ביחד עם מסלול חיינו, והפתרונות משתנים כל הזמן. לכן עדיף לקבל כלים מאשר פתרונות. כלי טוב אשר נלמד ונבחן בסיטואציות חיים שונות יכול לספק תחושת עוצמה פנימית. הידיעה שאני בעצמי מסוגל לשפר את מצבי הפנימי, תעזור לי להסתכל קדימה אל העתיד ללא פחד, אלא בהתרגשות וצפייה. זו מסוגלות שעלינו לרכוש, הידיעה שאני מסוגל להשפיע על מצבי הפנימי, ושאני לא שבוי בידי הגורל או הקול שמדבר בתוכי.

בודהה אמר: **‘הפוך את עצמך למנורה, היה מחסה לעצמך.’** כוונתו הייתה שכל אחד יכול להאיר לעצמו את מסלול חייו ולמצוא מנוחה וטעינה בתוך עצמו. מדיטציה היא כלי אשר ניתן ללמוד מחוברת או ספר, אך כלי באשר הוא, עדיף פי כמה כאשר הוא ניתן באהבה. מצא לך חבר שישפק אוזן קשבת במסע, מצא לך קבוצה של צועדים עמם תוכל ללכת. ומצא לך מורים שישפקו אהבה, תמיכה ואמונה בך, אלו הם מרכיבי הצמיחה.

במסעות מסוג זה ישנן עליות וירידות, רגעים של התעלות ורגעים של שיכחון, אך לאורך כול הדרך ליוותה אותי המדיטציה. כמו גורם מאחד המספק בהירות, ובעזרתו אולי לא אצטרך לעבור את אותו השיעור שוב ושוב. בעזרתה אוכל לראות את הלוטוס המתחבא בבוץ.

מדיטציה מתחילה במחקר של העולם הפנימי ובמהלך המחקר לעיתים ישנם רגעי אהההה, עכשיו הבנתי. כשהגונג הפנימי

מכה ופתאום משהו מתבהר, חלק מהפאזל של הבנת העצמי נפל למקום הנכון.

פעמים רבות, הגונג הפנימי שלי הכה כאשר הבנתי דבר מסוים לגבי דרך פעולת העצמי, ולפתע נזכרתי שכבר קראתי או שמעתי תיאור מדויק של אותה המסקנה אליה הגעתי. המילים החיצוניות התחברו במדויק לתחושה הפנימית וגונג ההבנה מכה. "זו הייתה הכוונה, עכשיו הבנתי...!". נוצר דפוס של למידה בדיעבד, כאשר נזכרים במילים של מורה או אפילו של הבודהה עצמו, וברגע של בשלות פנימית, הידע הופך להיות שלך.

הידע הזה הוא כלי, ומטרת הייתה שכלי זה יוכל להיות שלך, הכוח לשנות את איך שאתה מרגיש היום, איך אתה חווה את היום הזה.

תקוותי היא שחוברת זו תספק לכם רגעי גונג בהם יוכלו הקוראים לזקוף את ההבנה לעצמם.

הבודהה אמר שכל תורתו נועדה לספק תרופה לסבל האדם.

בודהה שם דגש על מדיטציה והתבוננות ככלי העיקרי בתורתו לשחרור מהסבל; אף על פי כן, נראה שלבצע מדיטציה זו משימה לא קלה, רובנו ניסינו ונכשלנו, התמלאנו ייאוש וויתרנו. הותרנו את המדיטציה ברשימת הדברים שעלי לחזור אליהם יום אחד, איפשהו מתחת לחידוש המנוי לחדר כושר או קריאת ספר לפני השינה. אם ניסית בעבר והפסקת אל תהיה קשה עם עצמך, ישנן סיבות חזקות מדוע לא קל הדבר. הראשונה היא שמדיטציה אי אפשר ללמוד בעזרת חיקוי.

כבני אדם חיקוי היא שיטת הלימוד העיקרית שלנו, ובמדיטציה לא ניתן לזהות שום פעולה חיצונית אותה ניתן לחקות. מאותה הסיבה קשה לנו להבין שמדיטציה הינה יכולת העשויה להועיל לנו ולכן נרצה ללמוד. בניגוד לכל מיומנות נרכשת אחרת, מעולם לא ראינו מישהו עושה מדיטציה, רק אנשים יושבים עם עיניים עצומות.

סיבה נוספת המקשה את הלימוד נובעת מהדרך בה המחשבות שלנו נעות. המיינד שלנו נמצא בתנועה בלתי פוסקת, אך מרבית הזמן אנו לא מודעים לכך מכיוון שאנו עסוקים בגירויים חיצוניים כמו סרטים, טלפון אוכל ומוזיקה. התודעה פוגשת את העולם דרך הפתחים (הפה, האף, העיניים והאוזניים) ואנו מקפידים שזרם המידע מהעולם החיצון לעולם לא יפסק. נראה שלשבת בעיניים עצומות ולחוות את התנועה הבלתי פוסקת בתוכנו זו פשוט חוויה לא נעימה ובמהרה מובילה לתסכול.

כאשר החוויה עצמה לא נעימה ואין שום יכולת למדוד התקדמות במלאכה אנו הופכים להיות מתוסכלים ופשוט מפסיקים.

במדיטציה אין מי שייתן לך חגורה חדשה כאשר עלית רמה, אין את נקודת הארבעים ושתיים ק"מ שיספקו יעד אליו תשאף ותחתור. זה רק אתה עם עצמך בתוכך, מגשש. זה באמת לא קל, מותר לחוש חמלה כלפי עצמנו, ולכן אותם רגעי גונג וקבלת תמיכה ממורים וחברים הם כל כך חשובים, אנחנו זקוקים לעידוד שאנו בכיוון הנכון.

למרות הקשיים, אנשים נמשכים אל ההבטחה שבמדיטציה. כאשר אנחנו עוברים משבר או שהמצב הפנימי שלנו מתדרדר, אנו נזכרים בתקופות בהן היינו מאושרים יותר,

אופטימיים יותר והחיים היו נעימים יותר. נוצרת בתוכנו תחושה שנמשהו לא נמש בסדר ואנו מחפשים פתרונות. ישנם אנשים ומטפלים רבים עם פתרונות שונים אך מדיטציה היא לא בדיוק פתרון, היא דומה יותר למקלחת או לכוס קפה טוב בבוקר.

אם תתרגל למדוט כל יום, יכול להיות שתשים לב לכך שבדקות הראשונות אין לך מנוחה מהמחשבות של עצמך. הראש נע ונד מהר ולוקח לו זמן כדי להאט ולהירגע. בהתחלה התנועה הזו יכולה להיות בלתי נסבלת, אך בעזרת התרגול המצב משתפר.

הרבה מאוד השתנה מאז ההתחלה כאשר לא הייתי מסוגל לסבול לשבת עם עצמי בעיניים עצומות אפילו למספר דקות, אך אני עדיין מרגיש שכל בוקר מחדש אני צריך לשבת, לעצום עיניים ולהרגיע את הראש שלי.

מדיטציה איננה פתרון קסמים שבלקחה אחת תפתור את כל בעיות החיים. מדיטציה דורשת חזרה ותרגול. אין זה בכדי לייאש, אנחנו בנויים מהרגלים ויש צורך בחזרות מרובות בכדי לשנות אותם. למזלנו הדקות הראשונות של מדיטציה שונות מאוד מהדקות האחרונות, בהן המחשבה והנשימה הופכות איטיות יותר, ומשהו נעים קורה בתוכי וממשיך במהלך היום.

פעמים רבות מצאתי עצמי יושב למדיטציה ומיד הייתה עולה השאלה "טוב, אז מה עושים עכשיו?" על שאלה זו ניסיתי לענות כאן. בהדרגה נוצר בתוכי מסלול קבוע אשר עזר להרגיע את הכוחות השונים בתוכי, ואפשר לי להיכנס אל מדיטציה שלוה יותר.

ישנם מורים אשר יטענו כנגד עיצוב המיינד במסלול קבוע למדיטציה, ואכן ככל שעובר הזמן אני מוצא שאני לא מחויב למסלול קבוע כזה או אחר, אך עדיין אותן השיטות משמשות אותי כאשר אני נפגש עם אתגרי החיים.

התרגול מחולק לשלושה חלקים שונים וכולם יכולים להיקרא מדיטציה. החלק השלישי בתרגול, זמן האמצע, המנוחה מהמחשבה, הוא החלק המתגמל ביותר עבורי.

תורת הבודהה איננה דורשת אמונה בשום גורם חיצוני או מיסטי, האמונה היחידה הנדרשת היא בעצמך ובכך שהשיטה יכולה לעזור לך להשתחרר מהסבל שאתה מביא על עצמך.

ניסים אמון אשר הביא ידע רב על מדיטציה מהמזרח אומר לפעמים שמדיטציה מתחילה בלא לזוז ולהתעלם מהגירוד. כאשר אנו יושבים ללא תנועה במהרה יבוא גירוי תודעתי כלשהו אשר ינסה לשכנע אותנו לזוז. בדרך כלל יהיה זה גירוד או כאב ברגליים, והמנהיגות הפנימית הדרושה בשביל להתעלם מהגירוד היא אותה מנהיגות בדיוק אשר מתנגדת אל קווי מחשבה שליליים, ומכריחה את הראש שלנו להאט ולשים לב ליופי בחיים.

מנהיגות, בדומה לכל תכונה אחרת דורשת תרגול,

בואו ננסה היום.

יקיר סולומון.

טרילותרפיה

חכמי המזרח בחנו את העולם וזיהו שישנה תנועה מתמדת בין YIN ו-YANG, תנועה זו היא המחוללת את כוח החיים והיא גם הקבוע התמידי. בכול מתקיים שינוי בין YIN ו-YANG. ואותה התנועה בין עודף וחוסר אשר מתרחשת בקוסמוס מתרחשת גם בתוכנו. נאמר על החכם שהזרימה בתוכו היא חלקה ותואמת את החיצון, הוא חי בהתאמה לתנועת ה-YANG YIN שבטבע.

ה-YANG הוא העיקרון הזכרי שלנו, המחשבות, המיינד. במזרח קוראים ל-MONKEY MIND כי הוא קופץ ממקום למקום ולא נח לרגע.

ה-YIN הוא העיקרון הנקבי שלנו, הלב, הרגשות, היא מתבטאת בתחושות הגוף.

מערכת היחסים בין שני כוחות אלה היא שתקבע את מסלול חיינו והאם נעים לנו בתוך עצמנו. ניסים אמון שלמד במזרח קרא לשיטתו טרילותרפיה, והוא מגדיר בבהירות שלושה גופים פנימיים, המדיטציה כאן מבוססת על אבחנה זו.

הטרילותרפיה מבוססת על בודהיזם, והייתי רוצה לספר מעט על בודהה עצמו. המשמעות של המילה בודהה היא זה שהתעורר, זה שהתעורר לטבע של עצמו. בודהה נולד לשם גואטמה סידהרתא והיה נסיך של ממלכה קטנה בצפון הודו. אימו של גואטמה מתה שבוע לאחר לידתו, ואביו המלך היה עסוק בענייני הממלכה ולא היה לו זמן בכדי לשכך את כאבו ובדידותו של בנו. ניסים מספר שבודהה כנראה האשים את עצמו על מות אימו והיה נער מהורהר ועצוב.

אביו של בודהה ניסה לשמור עליו מכל הסבל שבעולם והקיף אותו באנשים בריאים, אך כשבודהה התבגר הוא יצא לחקור את העולם שבחוץ ולפגוש את פשוטי העם. הוא גילה שבדומה לו עצמו, גם בשאר בני האנוש נמצא כאב פנימי, חוסר אושר ונטייה לתלונתיות.

מרבית האנשים אינם נולדים לחיי שפע בדומה לגאוטמה ונוטים לתלות את אושרם בעושרם, אך הוא שהיה נסיך וכל צרכיו הגשמיים היו מסופקים היה בעל נקודת מבט ייחודית, והבין שבעצם אין הבדל רב בינו לבינם. הנטייה לסבל וחוסר מנוחה אינה פוסחת על איש, ללא קשר למעמד או יכולת. מסקנה זו הביא אותו אל תגלית מרעישה והיא שהסבל רובו הוא פנימי ולא חיצוני. אפילו אדם כמוהו, בריא, נבון ועשיר לא היה חף ממנו. תגלית זו הובילה אותו לנטוש את הארמון ואת חיי הפאר במטרה להבין את מקור הסבל ולעקור אותו מתוך עצמו.

הנסיך שלעתיד יהיה בודהה פנה אל מורים שונים אשר היו קיימים בהודו בזמנו, במטרה ללמוד שיטה אשר תשחרר אותו מהסבל הפנימי. תחילה הוא פנה אל מורה ליוגה, ואחר כך למורה לויפאסנה, שם הוא למד למקד את כוח הרצון ולשלוט במחשבותיו. הוא הפך את הראש שלו ללהב חד אשר נמצא בשליטתו המלאה, אך לאחר שנים של מדיטציה ואימונים הוא נאלץ להודות שעדיין לא מצא את התשובה לשחרור מן הסבל.

לאחר מכן פנה הנסיך הקבצן ללמוד את סגפנות הגוף וכיצד יוכל לשלוט בכל רצונותיו הפיסיים. הוא מנע מעצמו מזון ומשקה ודחה את צרכי הגוף. הרגש מדבר אלינו דרך

התשוקות שלנו, ובודהה למד לשלוט בכולן. אך גם שליטה בתשוקות הגוף והלב לא הביאו אל סוף הסבל.

לאחר שש שנים של אימונים ושליטה, כאשר הוא על סף מוות מהרעבה עצמית, התיישב גואטמה למדיטציה מתחת לעץ הבודהי ונשבע שלא לקום עד אשר יצליח לעקור את מקור הסבל מתוכו או למות בניסיון.

במהלך אותה מדיטציה בודהה התעורר אל טבעו האמיתי, הוא הבין שהוא עצמו, החלק העמוק שבתוכו, איננו קול המחשבות שלו, ולא התשוקות והרגשות שבגופו.

שיטתו נקראת דרך האמצע, ללא רדיפה אחר תענוגות החיים והבשר אך גם ללא הימנעות וסגפנות קשה. זו דרך האמצע, וכך ניסים אמון מתייחס לחלק השלישי אשר נמצא בכל אדם, האמצע, ההורה שעד עתה לא היה מודע לכך שיש לו שני ילדים פנימיים, אשר נאבקים כל הזמן מי יוביל את החיים.

אופיו של הראש

הראש נועד להגן עלינו, הוא צריך לתכנן את העתיד. הוא מוודא שנגיע בזמן לעבודה, שנשלם מיסים, שנלמד מטעויות העבר, שנתכנן את המטלות לשבוע הבא ואת היעדים שלנו לטווח הרחוק. הראש מעוניין בכסף, בריאות וכבוד מאנשים אחרים.

בעברנו חיינו בשבטים ואדם אחד יתקשה מאוד לשרוד לבד בטבע, מסיבה זו על הראש שלנו להבטיח את המעמד השבטי שלנו. בטבע, מעמד חברתי הוא עניין של חיים ומוות, ומכיוון שהראש שלנו אחראי להישרדות חשוב לו לקבל איתותים של כבוד, הערכה וקבלה משאר חברי השבט, כך הוא ידע שמעמדו בטוח, שהוא פרט מועיל לשבט ושאינו סכנה שיגרשו אותו להתמודד לבד כנגד איתני הטבע.

לראש יש יכולת חשיבה מדהימה אשר הביאה את האנושות למקום בו היא נמצאת כיום. הראש היה אחראי שנבנה חומות הגנה לשדות, וגם שנשמור חלק מהזרעים של העונה הנוכחית לזריעה בעונה הבאה.

ג'ורדן פיטרסון מצביע על כך שלא קיימת עוד חיה נוספת המסוגלת לתפוס את העובדה שקיים עתיד רחוק, ולכן כדאי להקריב את הסיפוק המיידי של עכשיו. הקרבת זבח לאלים הוא בעצם ניסיון להתמקח עם העתיד על ידי הקרבה של משהו בהווה, והיא מסמלת הבנה עמוקה לגבי קיומו של מימד הזמן. אנו הולכים ללמוד ארבע שנים באוניברסיטה בכדי להגדיל את הסיכויים לעתיד כלכלי בטוח יותר לנו ולמשפחה שלרוב כלל עדיין לא קיימת, לכל אלה אנחנו משתמשים ביכולתו המדהימה של הראש.

החברה המערבית שלנו מקדשת את הראש, את מילוי המשימות ואת ההישגיות בצורה מוגזמת, ולכן בהרבה מקרים הראש יוצא משליטה ומתחיל למרר לעצמו ולנו את החיים. הראש לומד ועובד על בסיס דפוסי פעולה, ואחד הדפוסים החזקים בחברה שלנו הוא שהקרבת ההווה מגדילה את סיכויי ההישרדות בעתיד. במקרים רבים זה בהחלט נכון, לעבוד קשה בקיץ בהחלט מגדיל את סיכויי ההישרדות בחורף. הבעיה מתחילה כאשר דפוס פעולה זה הולך וגדל עד אשר בקושי נותר זמן לרגשות והנאות החיים. המחשבה על העתיד מונעת מאיתנו ליהנות מהווה, ואפילו כאשר אנו בחופשה, הראש שלנו לא מפסיק להזכיר לנו את כל המטלות אשר מחכות לנו כאשר נשוב הביתה.

בספר "חכמת המזרח" יש סיפור המתאר את מערכת היחסים הראשונה של האדם עם הראש שלו, כפי שמאמינים בו בהודו, והפרק נקרא 'המשרת שהפך לאדון':

הכול החל כאשר מאנו, האדם הראשון הלך לבקר את אביו, האל ברהאמה היוצר.

מאנו התלונן בפני אביו על חייו שהפכו לקשים ומלאי עבודה. הוא אמר: "משפחתי גדלה ועם כל הפיות שעלי להאכיל העבודה לעולם איננה נגמרת".

האל ברהאמה השיב: "יש לי משרת קסמים חרוץ מאוד, ואני מוכן לתת לך אותו אבל בתנאי אחד - מהרגע בו קיבלת את המשרת לא תוכל להחזיר אותו לעולם."

מאנו צחק ואמר "זו לא בעיה, היכן המשרת?"

ברגע בו הם הגיעו אל ביתו של מאנו, שאל המשרת מהי העבודה שעליו לעשות?

"לך תחרוש את השדות" אמר מאנו, מחייך.

תוך זמן קצר חזר המשרת, ורצה לדעת מה המשימה הבאה.

"תבנה גדר סביב הבית" השיב מאנו.

"ומה עכשיו?", הוא שאל.

"נקה את החצר"..... "חפור בור"

תוך זמן קצר לא נותר דבר לעשות, אבל המשרת המשיך לשאול ללא הפסקה.

כאשר מאנו נח על הערסל אחר הצהריים, המשרת בא ושאל אותו על המשימות הבאות. בלילה, כאשר מאנו רצה להיות עם אשתו, היה המשרת מופיע ומפריע. כאשר מאנו רצה לשקוע לשינה היה המשרת דורש לדעת מה הן חובותיו למחר.

מאנו הפך להיות חסר סבלנות, המשרת כל הזמן הטריד אותו בדברים שעליו לעשות, מאנו התגעגע לחופש והשלווה אשר היו לו לפני שהגיע המשרת.

לבסוף עייף מאנו ממשרתו והלך אל ברהאמה אביו בבקשה שייקח בחזרה את משרתו.

"מאז שהגיע אין לי רגע שקט ושלווה" אמר מאנו, "הוא ממלא את ראשי בדאגות והפסקתי ליהנות מהחיים".

ברהאמה הזכיר לבנו את תנאי העסקה, את המשרת לא ניתן להשיב. "אני הוא ברהאמה היוצר ואינני יכול להשמיד דבר, אבל לך תבקר את אחי שיווה, אולי הוא יוכל לעזור לך".

יצא מאנו אל דודו ועלה להימאליה כדי למצוא את האל שיווה המשמיד.

שיווה האזין ואמר "זו בהחלט בעיה גדולה מאוד. את המשרת הזה לא ניתן להשמיד, אך יש פתרון, בפעם הבאה שהוא שואל אותך מה לעשות, תגיד לו להעמיד עמוד במרכז החצר ולאחר מכן כל פעם שהוא יטריד אותך אמור לו לעלות ולרדת את העמוד עד אשר תצווה אחרת"

השם של המשרת בסיפור הבריאה ההודי הוא מאנאס, אשר עם השנים התפתחה למילה מיינד.

סיפור זה מביא אותנו לחוק הראשון של הראש - הראש תמיד מדבר, זה הטבע שלו, הוא תמיד ידבר ולכן אין טעם לשבת במדיטציה ולנסות להגיד לו להפסיק לדבר, זה לא יעבוד ורק יביא לתחושת כישלון ותסכול. התסכול הוא מה שגורם לרוב האנשים לא להתמיד במדיטציה.

מדיטציה ראשונה לראש – מנטרה

אין לנו את היכולת לגרום לראש להפסיק לחשוב, אך ניתן לבחור את המילים בהם ישתמש. מחשבות הן בשה"כ מילים אשר מתורגמות לתמונה בדמיון.

העמוד בסיפור על מאנו הוא מנטרה, ומה שעוזר לנו לשמור על העמוד זו המאלה (שרשרת תפילה). המאלה היא גם עמוד וגם עוגן. עוגן לעכשיו, להווה.

ניתן לבחור את אופי העמוד, וניסים מציע את המנטרה החיים יפים, מותר ליהנות, הכול בסדר.

נסו חמש דקות של מנטרה בעזרת מאלה של חרוזים. פשוט לחזור עם כל חרוז – החיים יפים, מותר ליהנות, הכול בסדר, שוב ושוב.

האם הצלחת לחזור את המנטרה ללא כול מחשבה אחרת למשך חמש דקות? קשה הדבר מאוד, ולכן אנו משתמשים במאלה בשביל התזכורת, היד ממשיכה להריץ חרוזים בזמן שהראש בורח לו, ואז המאלה מעגנת אותנו להווה ומזכירה לנו לחזור אל המנטרה.

בטרילותרפיה אומרים שבכדי לשנות את אופי הראש שלנו לראש חיובי יותר יש לחזור על המנטרה אלף פעם ביום למשך שלושה חודשים.

המילים של הראש מתארות לנו את סיפור חיינו, וצריך זמן להטמיע עדשה חדשה דרכה הוא יראה את החיים.

בחן את עצמך, מתי הראש שלך גורם לך את מירב הסבל? מתי הוא נודד חופשי ומספר באריכות על המגרעות והכישלונות שלך. האם אלו הרגעים הראשונים של היום או

אולי אלה שבסופו? האם בנהיגה או בזמן העבודה? הער עלין בפנס המודעות וברגעים בהם הוא שלילי. מצא לעצמך מאלה ובחר לשנן אחרת.

בודהה אמר שאין לזלזל במחשבות שליליות, גם דלי שלם יכול להתמלא מהתאספות של טיפות.

הפוך את השימוש במאלה להרגל, תן לראש שלך מלמול חיובי קבוע, וכך כאשר תעלה מחשבה שלילית היא תהיה ברורה על רקע המנטרה, ותשמש כתזכורת להמשיך ולהגיד החיים יפים, מותר ליהנות, הכול בסדר, לחייך ולנשום.

בוודאי יהיו רגעים בהם תחשוב שהחיים לא יפים, הכול לא בסדר ואי אפשר ליהנות. זה עלול להיות נכון, ועם זאת הבחירה שלך היא במילים, לא באירועי החיים. האם לתאר את המצב הנוכחי במילים שליליות יעזור במשהו? כנראה שלא. הבחירה היא שלך, אירוע זהה יכול להיות מתואר בצורה חיובית או שלילית על פי אופי הראש של המתאר. לדעתי לרבים מאיתנו יש נטייה לספר דווקא את הסיפור השלילי, ולהזכיר לעצמנו שוב ושוב את החלקים הכואבים של חיינו.

כולנו מבצעים ניתוח פנימי של אירועי היומיום והדרך בה התנהגנו. אולי גם אתה היית היום בשיחת עסקים או בטלפון עם חברים. שים לב לשיח הפנימי שלך לאחר מפגש שכזה. אם הראש שלך מתחיל להתקע על החלקים השליליים הוא צריך שתעצור אותו, אירוע מורכב אחד עם ראש שיש לו נטייה לביקורתיות, יכול ליצור מספיק רגשות שליליים אשר ישפיעו לרעה על שאר היום. לכן, מיד לאחר כול אירוע מטריד, פנה לעצמך חמש דקות, עצום עיניים, נשום עמוק, תגיד לעצמך את המנטרה שוב ושוב, או תרגל מעקב אחרי נשימות. הראש לפעמים נתקע על הנתים השלילי, והוא צריך

קצת עזרה כדי להחליף ערוץ. לאחר מספר דקות של אמירת המנטרה או ספירת נשימות, הוא יעבור מעצמו לדבר על דברים אחרים, ואז תוכל לשנות את הפוקוס על הדברים החיובים מאותו האירוע, ובכך תיצור מרחק רגשי מהחלקים הלא טובים בכדי שתוכל ללמוד מהם.

תרגול המנטרה חשוב משתי סיבות: הראשונה היא שבעזרת מילים חיוביות ונעימות ניצור סביבה פנימית נעימה יותר לחיות בה. דמיון לעצמך דלי אחד ושתי ערמות אבנים קטנות, ערמה אחת שחורה ואחת לבנה. בכל פעם שתעשה מנטרה אתה זורק אבן לבנה קטנה אל תוך הדלי. בסוף היום יש ספירה פנימית. האם היה יום טוב או רע, תלוי בצבע שבתוך הדלי.

כאשר תתרגל להשפיע על הראש שלך תוכל להשפיע גם על הספירה של סוף היום. תוכל להסב את תשומת לבו לדברים הטובים שהתרחשו היום, ולסכם אותו ב- היום היה יום טוב, אני מרוצה.

סכם מספיק ימים בצורה כזו והם יהפכו לשנה שלמה. סכם שנה שלמה בצורה כזו, ותהיה בד צפייה והתרגשות לקראת השנה הבאה.

לא כולם מרגישים תחושה חיובית מיד לאחר תרגול המנטרה, אין זה אומר שהספירה הפנימית לא מתקיימת. תוכל לנסות ולהגיד לעצמך מנטרה שלילית, מיד תרגיש משהו בפנים מתכווץ, הגב קצת שוקע והכתפיים שפופות. אולי המפלס של האבנים השחורות גם ככה גבוה, או שאולי אנחנו פשוט יותר רגישים למחשבות שליליות. כך או כך, בטוח שלמילים יש השפעה פנימית.

הסיבה השנייה לכך שחשוב לתרגל אמירת מנטרה היא שבעזרת המנטרה אנחנו מתרגלים ומתרגלים לבחור את המחשבות שלנו. אך דבר זה דורש מודעות ותרגול. הראש אוהב לדעת מה המשימה היום, זה מרגיע אותנו, ממלא אותו תכלית, הראש הוא כולו תכלית. לאחר שתתרגל להרגיע את הראש, תוכל להתחיל לבחור בשבילו תפקידים. תוכל לפתח הרגל לשאול מהי התכלית שלנו להיום? אולי היום אטפל ברפואה סינית, אני מומחה בבעיות כאב וטווח תנועה, אולי התכלית שלי להיום היא להעביר שיעור מדיטציה? שזה משהו שארצה לעשות, ואולי התכלית שלי להיום היא להיות יום אחד אבא אוהב שמבלה את השבוע עם משפחתו. תן לראש שלך משימה, בחר את הכיוון ואת היעד, והזכר אותם לעצמך במהלך היום.

במציאות, המילים הרעות או הטובות בהן הראש שלך משתמש הן בעלות אותו משקל, הן פשוט מילים שרק אתה שומע. לכן, בחר אחרת.

מדיטציה 2 לראש – נשימות

מרבית הזמן הראש מדבר על העתיד או העבר ומונע מאתנו ליהנות מההווה. המאלה עוזרת להחזיר אותנו להווה, אך ישנה דרך נוספת לחזור להווה והיא בעזרת התמקדות בנשימה. הנשימה מתרחשת עכשיו, תמיד עכשיו. כאשר הראש עוקב אחר הנשימה הוא מתרגל נוכחות בהווה, ואנו מקבלים מנוחה קצרה מהתנועה הבלתי פוסקת בין העתיד והעבר.

בקש מהראש שלך לספור עשר נשימות, שלושה מחזורים ברצף. שיתרכזו רק בתנועה של הנשימה בסרעפת ויעקוב אחר תנועה זו. עשר פעמים כפול שלוש. בכדי להעסיק את כל נפח המחשבה בספירה אני ממליץ לעקוב אחריה לכל אורך השאיפה והנשיפה. לספור 1 בשאיפה ואז שוב 1 בנשיפה. בשאיפה הבאה לספור 2 ובנשיפה הצמודה לה לספור 2 שוב וכן הלאה. המטרה היא שכל היכולת המילולית שלו תהיה מרוכזת בספירה. אם איבדת ספירה החל מההתחלה, אם המשכת לחשוב ולספור בו זמנית, המשך הלאה עם ריכוז רב יותר בנשימה.

האם הצלחת להתרכז לחלוטין ולספור שלוש פעמים עד עשר? האם לא הופיעו מחשבות שונות תוך כדי ספירה?

במזרח ישנם תיאורים רבים לאופי הראש, וניסים מתייחס אליו כאל ילד פנימי. כאשר התחלתי לדרוש מהראש שלי לספור נשימות היה בתוכי גונג. הבנתי שאם הראש שלי לא מצליח להתרכז במשהו פשוט כמו לספור עשר נשימות, איך אני מצפה ממנו לתכנן את החיים שלי עם כל המורכבות שבהם? זה פשוט גדול עליו, ואז הבנתי שהוא באמת ילד. ילד הראש שלי, צריך להתנהג אליו בחמלה, הוא משתדל, אבל הוא משתמש בדרכים אותן למד בילדות, בכדי לפתור סיטואציות

מורכבות של החיים הבוגרים. אין טעם לכעוס עליו, ובכל מקרה כעס רק יסבך את הקשר שבינינו.

הראש אוהב להתעסק במשימות, אך הוא צריך עידוד גם אם הוא נכשל. לכן כדאי לעודד אותו גם כאשר הוא לא מצליח להתרכז אפילו בספירה של עשר נשימות.

תמיד אפשר לנסות שוב, והתרגול הוא רק תרגול ולא המטרה.

נסה לספור בצורה זו מאה נשימות, או מאתיים. בהתחלה זה לא יהיה קל, ככל הנראה תאבד מהר את מיקומך בספירה הפנימית, אך בשלב מסוים הראש מתחיל להתאפס על הספירה, הקול הפנימי אשר סופר את הנשימות יהיה מרוכז יותר, ברור יותר וינדוד פחות על פני נושאים שונים.

כאשר המילים של הראש יהיו ברורות יותר, יהיה קל לשים לב על מה הוא מדבר, ועל בסיס זה, לבחור מילים.

אני שם לב שכאשר אני מתעורר בבוקר הראש שלי מדבר בצורה קצת לא ברורה, הוא מנומנם ומרוח לכל כיוון. לספור מאה נשימות עוד במיטה, עוזר לי למרכז את המחשבות.

למדנו שתי מדיטציות לראש עד עכשיו. ניתן לעשות אותן בנפרד וביחד עם סוגים שונים של מדיטציה, בעיקר בדקות הראשונות של מדיטציה, או כאשר מרגישים מוטרדים מנושאים של הראש כמו עבודה או מחשבות חוזרות על ציר עבר/עתיד.

סיכום החוקים והכלים של הראש

1. הראש תמיד מדבר, משתמש במילים. לכן נבחר מילים חיוביות בעזרת מנטרה ומאלה. נרצה שהמנטרה תהפוך לרקע עליו מחשבות שליליות יבלטו. כך נוכל להכיר את אופי המחשבות שלנו וגם ניצור סביבה נעימה לרגש.

2. הראש רוב הזמן נע על ציר העבר/עתיד לכן נלמד להתרכז בנשימות אשר מתרחשות עכשיו. זהו אימון ספציפי לראש, זמן מוגדר בתחילת מדיטציה, ובו סופרים נשימות במטרה להתרגל להיות בהווה, "להיות על משהו".

נשקיע זמן באימון הראש שלנו וכך כאשר תהיה לנו משימה, הוא יהיה מספיק בהווה בכדי לבצע אותה, ולא יספר לנו שוב ושוב על העבר או העתיד. בשאר הזמן, כשאין לו משימה, עדיף שימלמל משהו חיובי.

המחשבות שלנו הן רק מילים בראש שלנו, זה הכול. אך אי אפשר לזלזל במחשבות כי הן קובעות את מסלול חיינו. הן יקבעו כיצד נגיב, איך נחיה ואיך נסכם את החיים כשנגיע אל סופם. זהו הגורל שלנו, הקארמה שלנו.

המילים של הראש שלנו עוטפות את כל חיינו, מנהיגות אותנו, ובמקביל לא קיימות במציאות כלל.

המציאות והחיים גמישים ומשתנים תמיד, בתרבויות המזרח מאמינים שעל האדם להיות גמיש גם הוא. כמו בטבע גם בתוכנו מתחוללים שינויים, אנחנו מזדקנים, לומדים דברים חדשים, מכירים אנשים שונים וחווים חוויות חדשות. העולם משתנה סביבנו ואנו משתנים בתוכנו.

בכדי שנוכל להיות מודעים לשינויים אשר עוברים על הראש והרגש שלנו בתקופה זו, עלינו לפתח את יכולת ההקשבה

הפנימית. אם נקשיב לצרכים של שני הילדים הפנימיים שלנו, הם לא יצטרכו לצעוק אותם ונוכל לחסוך סבל מיותר. להקשיב לצרכים של הראש זה בדרך כלל קל, הוא משתמש במילים ותמיד אומר את דעתו...."אין לי ביטחון בהכנסה, אני צריך לאכול בריא יותר, והשנה אני רוצה לקרוא יותר ספרים". בשביל להבין על מה הראש שלנו מדבר אנחנו פשוט צריכים לשבת עם עיניים עצומות למספר דקות ולהקשיב למחשבות אשר עוברות לנו בראש.

היכולת להבין את צרכי הרגש שלנו לפעמים מתגלה כמורכבת, אך לפני שנדבר על השיטות אשר יעזרו לנו לעשות זאת, נדבר על הרגש עצמה.

האופי של הרגש

טבע הרגש הוא לחוות, לעשות, ולהביע רגשות.

עבור הרגש אין רגשות "טובים" או "רעים", כל זמן שהם באים וחולפים ברצף כמו אצל ילדים. תהיה שמחה כמו שיהיה עצב, התרגשות, כעס או אושר. הרגש רוצה להרגיש, היא רוצה קרבה, מגע, אהבה, היא רוצה חופש ואת החופש לרקוד אותו. והיא מאוד רוצה את ההקשבה, התמיכה והאהבה של הראש.

הרגש לא משתמשת במילים ברורות כמו אלו של הראש, ולכן יותר קשה להבין אותה כאשר היא מעלה צרכים. יש בחיינו תקופות שלמות בהן אנו מרגישים שמשהו לא בדיוק בסדר, אבל לא ממש יודעים מה הוא הדבר. עד שברגע צלול החתיכות נופלות למקומן והרגשות הופכים ברורים. זהו הבזק של גילוי עצמי אשר יכול להותיר אותנו תוהים כיצד עד לרגע זה לא הבנו והקשבנו לעצמנו? זה די מוזר, נכון? שדברים קורים בתוכי, רגשות משתנים, מתחזקים ונחלשים ויכול להיות שבמשך זמן רב אני כלל לא מודע לכך.

אפיק התקשורת של הראש הוא המילים, בעוד אפיקי התקשורת של הרגש הינם תחושות הגוף והדמיון. בצורה לא מודעת כולנו מקשיבים לצרכים הרגשיים שלנו בשני המקומות הללו. כאשר אני מרגיש עצוב או שמח, אני חש תחושות בגופי ומפרש אותן למילה אשר מתארת את המצב בו אני נמצא, למשל אם אני חש כבדות ומועקה בחזה אז אני מרגיש עצוב. אני מתרגם לעצמי את התחושה ומביע אותה. כאשר אנחנו חווים רגש חזק אנחנו מרגישים אותו פיזית: פעימות לב, ידיים מזיעות, סומק בלחיים, עלייה בלחץ הדם.

הרגש מדברת בתחושות והראש במילים. כאשר אנו חווים רגש חזק, המילים לעיתים נעלמות.

אפיק התקשורת השני של הרגש הוא הדמיון, וניתן לראות את החיבור הזה בהקשר של התמכרויות. בתור מעשן לשעבר, שמתי לב שכאשר מופיעה בדמיון שלי תמונה של עצמי מעשן סיגריה, מיד יתלווה אליה רצון עז לעשן. בניגוד למחשבה חולפת על סיגריה, כאשר הצורך נובע מהדמיון יהיה לי קשה להתעלם, מכיוון שתמונה בדמיון יוצרת תגובה פיזית פנימית אשר מיד מתורגמת כרגשית. גיליתי שאם אני מדמיון את עצמי מעשן ומרגיש את תחושת ההנאה הנובעת מכך, אזי אחפש להגשים את התמונה הזו גם במציאות. בניגוד למחשבות אשר באות והולכות במהלך היום, לתמונות רגשיות כאלה יש השפעה רבה יותר על דרך ההתנהגות שלי.

צורך רגשי נבנה בהדרגה בתוכנו, בדומה להר געש, התשוקה הפנימית גדלה עד לרגע בו היא מתפרצת החוצה, ואז נוצרת תמונה בדמיון ותחושה פיזית. כאשר התחושה והדמיון מופיעים נתרגם אותם לצורך מייד שאתו נרצה לקיים עכשיו או בהקדם האפשרי, לכן נראה לנו שאת הדברים שהרגש רוצה היא רוצה דחוף, "בא לי עכשיו", בא לי סיגריה, בא לי קפה, בא לי סקס. צורך פנימי מתורגם לתמונה ותחושה בהווה. בניגוד לראש אשר מדבר בעיקר על העבר והעתיד, הרגש מדברת בעיקר על מה שהיא רוצה עכשיו.

החוק הראשון של הרגש הוא שהיא ראקטיבית לראש. כלומר, היא מגיבה למילים שלו כמו היו זרעים. הרגש יודעת להתמיד מילים לרגשות.

אני מדמיון רגשות כמו תוצר התאספות של מחשבות רבות, בהן הרגשות גדלים בהדרגה. אם אגיד לעצמי פעמים רבות

שחיי הם אינם כיצד שרציתי שיהיו, התוצר של מחשבות כאלה יהיה עצב, כעס או דיכאון. אנחנו בקושי שמים לב לכל מחשבה שכזו אשר חולפת בראשנו. אולי אם היינו מציינים לעצמנו כל מחשבה שלילית שמופיעה, היינו מבינים יותר את הקשר בין מחשבות לרגשות, זו גם הסיבה מדוע מאוד חשוב לחזור על מנטרה חיובית.

אצל אנשים רבים מתקבעת מערכת היחסים הפנימית כך שהראש מדבר כל הזמן והרגש מקשיבה. הוא זה אשר מדבר אליה כל חייה ולכן היא מאמינה לו, כמו היה אח גדול אשר מכיר את העולם. כדי להצליח להקשיב לרגש ולשפר את מערכת היחסים בין הראש והרגש, עלינו לפתח את תשומת הלב הפנימית שלנו. המודעות הפנימית היא ערוץ החיבור בין הראש והרגש, היכולת להתרכז ולשים לב אל המתרחש בתוכנו, איזה רגש אני חווה, בעקבות איזה צורך שעלה בתוכי? מנטרה חיובית היא כמו להגיד הכול בסדר אני אוהב אותך. אך אין זה מספיק לומר מילים טובות, הראש צריך ללמוד להקשיב. אם תצא לדייט וכל הפגישה תגיד אני אוהב אותך שוב ושוב, בהתחלה אולי זה יהיה נעים למי שמולך, אבל מהר מאוד זה יעצבן, כי אינך באמת מקשיב לצד השני.

בטרילותרפיה ישנם תיאורים רבים לאופי של הראש והרגש אצל אנשים שונים. ישנו ראש ביקורתי, ראש מאשים, ראש שמתנהג כמו מורה או כמו דמות הורית ועוד סוגים רבים. גם את הרגש מתארים, ישנה רגש צייתנית, רגש צעירה ורגש מרדנית. במידה והראש לא יקשיב לצרכים של הרגש, לאורך זמן היא עלולה למרוד בו. כאשר הרגש מורדת בראש ומובילה את האדם להתנהגות מנוגדת ביחס לראש שלו, היא עדיין מאמינה למילים של הראש. רגש שכזו מאמצת גישה מרדנית אך זו עדיין תגובה למילים של הראש.

נשאלת השאלה מה מניע את מה, המחשבות או הרגשות? אולי תרגיש שהרגשות שלך הן המניע של המחשבות שלך ולא להפך, זה אולי כך. ה-YIN וה-YANG דוחפים זה את זה ומתגלגלים בתנועה אינסופית, אך לטעמי האישי, קל יותר לבחור מחשבות מאשר רגשות, ולכן בכדי לשפר את מערכת היחסים בין הראש והרגש אני מציע להתמקד על יצירה של מחשבות חיובית אשר בתורם יובילו אל רגשות חיוביים.

החוק השני של הרגש הוא שאם היא לא פורקת, היא אוגרת.

הרגש מאושרת כאשר היא קלילה וחופשית, הרגשות שלנו אמורים לבוא ולחלוף. כל הקשת הרגשית מקובלת כל עוד ישנה תנועה, ואנחנו מסוגלים לחזור אל מצב של רגיעה. גם לתחושת כעס יש שימוש בטבע, אך במידה ונבלה יום שלם כועסים, עלול המתח הרגשי להפוך לבעייתי ולהתפרץ ללא שליטה.

הדרך הטובה ביותר למנוע אגירה של רגשות היא להביע אותם בעולם הגשמי. הרגש צריכה לתת ביטוי חיצוני למה שקורה לה ולכן אנחנו צריכים לצחוק, לבכות ולחלוק את סודותינו ודאגותינו עם אדם קרוב. חשוב להיות קשוב לרגש ולדעת מתי צריך לעצור לרגע ולתת לה להביע את הרגשות שהיא אגרה. להביע רגש יכול להיות במעשה פשוט כמו לשבת לבד ולבכות לכמה רגעים, לשחרר קיטור. ילדים יודעים לעשות את זה אך התניות חברתיות לימדו את הראש שלנו שילד בוגר לא בוכה.

לא תמיד נוכל להביע את הרגשות שלנו בעולם החיצוני. לפעמים אנו מפחדים להגיד את שעל ליבנו, או שאולי אנחנו כועסים מאוד, אך לא רוצים להביע את הכעס בצורה שלא מקובלת חברתית, ואולי אנחנו פשוט לא לגמרי מבינים את

הרגשות שלנו. מאחר ולתמונות דמיוניות נוצר מיד חיבור רגשי נוכל להשתמש בדמיון בכדי להביע ולהבין את הרגשות שלנו. מבחינת הרגש אין הרבה הבדל בין הדמיון לבין המציאות, הדמיון הוא הממלכה שלה והיא תגיב לתמונה דמיונית כמעט כמו אל אירוע אמיתי. ביכולתנו לעצום עיניים ולדמיין אדם אשר גורם ללב שלנו להתרגש, בדמיון נוכל לשמוע את קולו, להריח את הריח שלו, ולהרגיש את התחושות אשר נוצרות בתוכנו מהקרבה אליו. התגובה הרגשית אשר נוצרה לתמונה הדמיונית יכולה להיות זהה לתגובה הרגשית אשר הייתה מתרחשת במידה והיינו פוגשים בו בעולם האמיתי.

הדמיון הוא מקום בו הרגש יכולה להביע את עצמה, אנו מסוגלים להשתמש בדמיון בכדי לתרגם ולהבין את הרגשות אשר מתרחשים בתוכנו, ולהעלותם אל המודעות. בעזרת שיטה שכזו נוכל ברגעים של סערת רגשות להבין מהו הרגש אותו אנו חווים, ולקבל החלטה אשר תתאים גם לראש וגם לרגש.

הרגשות שלנו מופיעים בגוף, והמודעות לתחושות הגוף היא הזרוע המחברת בין הראש לרגש, אני מתייחס אל המודעות הזו כאל עוד אוזן, אוזן פנימית. כדאי לאמון אותה במודע בכדי שבמהלך היום נוכל עדיין לשים לב אל מה שקורה בפנים.

וזה מאוד פשוט, כל שנעשה הוא להתרכז באזור הלב

למשך שתי דקות.

הראש יתקשה לשמור על ריכוז, אך לשמחתנו יש לנו עוגן נוסף (בדומה למאלה) והוא הגוף שלנו. נסו לשים לב לאזור הבטן. כל פעם שהראש נודד למחשבות על העתיד או העבר, הבטן קצת מתכווצת וצריך להגיד לה הכל בסדר תירגעי. כל פעם שאנחנו מבינים שהראש ברח, אנחנו מחזירים אותו להווה ואל אזור הלב.

מדיטציית האוזן הפנימית

בעזרת מדיטציה שכזו אנו מפתחים את היכולת לשים לב אל התחושות אשר מתרחשות לנו בגוף, וכך גם כאשר אנחנו עסוקים בחיי היומיום, נוכל עדיין להיות מודעים אל הרגשות שלנו כאשר הם עוד "קטנים".

פשוט להיות במודעות לגוף הפיזי במהלך היום, כדי שנשים לב במידה ונמצא את עצמנו עם תחושות הדורשות ביטוי כמו עצב, פחד או כעס.

יש להיות עם אוזן פנימית חדה ולהגיד פנימה: שמעתי.

לעיתים יש בנו מעצורים אשר מונעים מאיתנו להביע את רגשותינו, זו תחושת המחנק בגרון והכאב בחזה, כאשר הבכי רוצה לצאת אבל מרגיש תקוע, לא מצליח להשתחרר. במצבים אלה נזכיר לעצמנו שמה שלא נפרוק, נאגור, ולכן כדאי לעצום עיניים להתרכז באזור החזה ולדבר אל הלב, כדאי להגיד לו לבכות מבפנים, שזה בסדר ושנרגיש יותר טוב אחר כך.

אם לא ניתן לרגש שלנו להביע רגשות בסביבה בטוחה היא תביע אותם ללא שליטה. כולנו מתישהו אמרנו דברים מתוך סערה רגשית גדולה, ולאחר מכן נותרנו עם התחושה שהיה זה מישהו אחר שדיבר, מישהו שאמר משהו נכון ועמוק, אבל הביטוי היה כל כך עוצמתי, עד שזה לא הועיל בכלל לסיטואציה בה היינו. זו כמובן הרגש שברגע אחד לקחה פיקוד והתפרצה. הרגש היא כמו סיר, וכנראה שהראש חימם שוב ושוב בלי מתן אפשרות לקיטור להשתחרר, עד שהגיע לכדי פיצוץ.

אחרי שלמדנו לפתח אוזן פנימית יש צורך במילת אזהרה. לפעמים כאשר אנשים מתחילים להקשיב לרגש ומבינים את האופי של מערכת היחסים הישנה בין הראש לרגש, הם עלולים לפתח כעס כלפי הראש על כל השנים שבהם הוא לא הקשיב וסגר את הלב בתוך גבולות קטנים מדי. אם נזכור שהראש הוא רק ילד אשר לקח על עצמו את האחריות על החיים בגיל צעיר מדי, כנראה בעקבות אירוע קשה או טראומה. בנוסף לכך העולם כיום בנוי על תפקוד גבוה של ראש. זו אינה אשמתו, הוא רק ילד והוא לא מצליח להתרכז אפילו בעשר נשימות.

כעס כלפיו רק ירחיק אותנו מייצוב מערכת יחסים פנימית אוהבת.

לכן גם במידה ועולות תמונות חזקות של רגש הרוצה שינוי בחיים האמיתיים, צריך להתאזר בסבלנות ולמצוא נתיב חיים אשר יתאים גם לראש וגם לרגש. הרגש לא יכולה להוביל את החיים שלנו לבדה, זה לא יעבוד לאורך זמן ויביא לעוד סבל. הראש נותן לרגש את הגבולות בהן היא יכולה להתבטא, וחשוב שיהיו לה כאלו, אחרת היא אובדת. לילדים למשל אין הרבה שליטה של הראש על הרגש ולכן במידה והם כועסים הם עשויים להגיע לאלימות פיזית בקלות יחסית.

בכדי לקיים חברה בטוחה, הראשים שלנו הסכימו להוציא את האלימות הפיזית אל מחוץ למקובל כביטוי הולם למצב רגשי סוער, אך עם זאת הרגשות לא נעלמו ואנו עדיין זקוקים ליכולת להבין את הרגשות שלנו ולפרוק אותם, לכן נשתמש בדמיון ונעודד אותה להביע את עצמה.

סיכום

נעבור שוב על החוקים של הראש רגש כהכנה למדיטציה:
הראש תמיד מדבר - נבחר את המילים בשבילו, מנטרה
חיובית.

הראש נע על ציר העבר והעתיד - נתרגל ספירת נשימות בכדי
לעקוב אחר ההווה.

הרגש מאמינה לראש - רגשות שליליים יכולים לשמש כפעמון
אזהרה לכך שהראש שלנו שלילי ותלונתי, ועלינו לעשות
מדיטציה ולהקפיד על מנטרה.

הרגש אוגרת - נשתמש בדמיון בכדי להביע ולהבין את
הרגשות, ובכך למנוע גלישה של סיר הרגש.

תרגול מדיטציה לרגש

עצום את עינייך, התרכז בתנועת האוויר באפך.

קח שאיפה דרך האף, ונשוף נשיפה מהאף.

שאיפה מהפה, נשיפה מהפה.

שאיפה מהאף, נשיפה מהפה.

שאיפה מהפה, נשיפה מהאף.

חזרה שלוש פעמים.

סקירת הגוף

מכפות הרגליים ועד קודקוד הראש וחזרה. סיום באזור הלב. שרירי הפנים משתחררים, הכתפיים שוקעות, הרגליים כבדות שוקעות לתוך המושב. מסיימים ב-הראש קליל ונמשך כלפי מעלה, הגוף כבד ושוקע למטה.

נתמקד שתי דקות בתחושות הלב. בלי לשפוט, רק לאפשר למה שיש להיות.

דמיון

דמיון שלשמאלך יושבת ילדה ורודה קטנה, לימינך יושב ילד קטן כחול. אתם מחזיקים ידיים ויושבים במעגל. תן לדמיון שלך למלא את הפרטים, כמו שעושים בספר ילדים. אלו הם ילדת הלב, וילד הראש שלך.

תגיד שלום, שאל מה שלומם, חייך אליהם.

הסתכל סביבך, אתם יושבים על גבעה קטנה, הצופה אל הים. אתם יושבים על מקום רך ונעים, השמיים כחולים ויש עננים יפים הנעים בשמיים. הרוח נעימה וריחנית. קרני השמש חמימות והיום נעים.

חזור להסתכל על הילדים, כולכם עדיין מחזיקים ידיים. אם יש להם משהו דחוף להגיד אז אפשר להקשיב, אם לא אז תסתכל ימינה על ילד הראש שלך ותגיד לו שאתם הולכים לשחק משחק. זה נקרא משחק הנשימות.

בקש ממנו להעביר את תשומת הלב אל אזור הבטן העליונה מתחת לצלעות. לספור עשר נשימות. כניסה של אוויר זה אחד והוצאה של אוויר אחד. כניסה שתיים הוצאה שתיים. לכמה רגעים להתרכז רק בתנועת הנשימות, אני נושם, יש בתוכי נשימה.

דמיון שאתה מניח עליו יד ומעודד אותו.

זה קשה לו, הוא רגיל לרוץ ממקום למקום, אך זה כמו להיכנס לכושר, שכיבות סמיכה לראש. אפשר להשתפר, וזה מועיל מאוד לדעת כדי להמשיך להתרכז.

נחזור על ספירה של עשר שלוש פעמים, נסה להיות מודע מתי עולה תסכול ונמאס לו.

כשנמאס לו אז נפסיק, אנחנו רוצים שיתוף פעולה, הוא אוהב משימות מאתגרות אבל אפשריות.

אחרי שלושה ארבעה סבבים תגיד לו כל הכבוד ושנעשה את זה שוב מחר.

הסתכל שמאלה, הילדה שם. חייך אליה. שאל אותה מה שלומה.

נתרכז בתחושות העולות באזור הלב, יכול להיות שיעלו תמונות.

יש קשר בין התחושות לדמיון. התחושה/רגש תופיע באזור הלב ואז תקבל מילים או תמונה בדמיון. אולי הרגש תוכל להגיד או להביע דרך הדמיון.

הדמיון הוא עולם בו הראש והרגש יכולים לנסות תרחישים שונים לעתיד, על מנת לבדוק מה מתאים לשניהם לפני שהם מתחייבים בעולם האמיתי. מקום בו אפשר למצוא את הפשרה שמתאימה לשניהם. לאחר מכן צריך את האומץ להוציא את הפשרה הזו לפועל בעולם שבחוץ. האומץ לפעול יבוא גם הוא בעזרת הקפדה על ראש חיובי.

אם עולה רגש זה טוב, ננסה לעודד את הרגש בחזה לצאת אל העולם החיצון. זה כדאי. אם עולה עצב או פחד או כעס אז אפשר לשאול אותה מה היא רוצה לעשות עם הרגש הזה. ואם היא לא יודעת, תמיד אפשר להציע חיבוק.

בדמיונכם רדו לחוף, יושב שם אדם זקן, הוא נראה נבון ומחייך חיוך עדין. הילדה קופצת לזרועותיו כמו אל סבא שהיא מכירה שנים רבות. קוד לו קידה קטנה ותחייך גם.

מכאן היכנס לסרט ותמציא בעצמך את ההמשך...

היו פעמים בהם נשארתי לדבר עם הזקן. פעם הילדה רצה לתוך המים ואני והילד הכחול אחריה, שחינו וצפנו אחד ליד השני. המים היו חמימים ורגועים, והשמיים כחולים.

פעם שכבנו על החוף להסתכל על העננים ועל הציפורים שחולפות באיטיות, ובשמיים התקרבו שתי דמויות ארוכות, היו אלו שני דרקונים המשחקים כמו שני גורי חתלתולים, אחד אדום והשני כחול. הדרקון האדום צלל אלינו, הילדה קפצה לו על הגב והם עלו בטיסה מהירה לשמיים. יכולת לשמוע את הצחוק שלה כשהיא עפה ועוברת דרך ענן.

הם חזרו והיא הציעה לילד ראש לעלות על הדרקון השני, אמרה שמוותר לו לעוף עמה אם הוא רוצה. היא הציעה לו להיות אמיצים ביחד ומשכה אותו.

פעם חזרנו לחוף כשהלילה ירד, האוויר היה חמים והיו גחליליות וצרצרים. ראינו לפידים דולקים לאורך החוף אשר הובילו אל מדורה. ליד המדורה ישבו שני אינדיאנים ונגנו על תופים מעץ. אחד מהם היה גבר חזק ושחום, והשני בהיר יותר וזקן.

התופים התחזקו והגבר הצעיר קם לרקוד, הוא פשוט נתן ביטוי לחופש להביע את עצמו. הוא רוקד כשעצוב, הוא רוקד כששמח, מוציא רגשות פנימיים לעולם החיצון, מפיח בהם עוד חיים. הרגש שלי קמה גם לרקוד, הריקוד התחזק והתחיל לרדת גשם. גשם שמנוני וחם. הלילה העמוק והמוזיקה הייתה כל כך יפה.

שמעתי את נשיפת האוויר שבקצב, את הרוח נושבת ואת היער מסביב נושם, הכול נע וחי. האדמה, היער והריקוד נעים בקצב אחד, העצים רועדים בנשיפה, האדמה זזה. ראיתי

אותם צוחקים בהנאה. הריקוד נמשך עד תשישות וקצת אחרי, כשהקצב האט, המדורה דעכה והרוח פסקה.

כל טיול קרה משהו אחר ובמקופ אחר, הייתה הגבעה שממנה הגענו, היה השביל מואר, היה עמק עם מקדש קטן.

אחרי הטיוול אפשר לנוח, לנשום עמוק. הילדים מרוצים. כל אחד מילא את החלק שלו ואנחנו יכולים להרפות. לשאוף ולנשוף אוויר נעים.

בזמן הנותר לנו רק נקשיב.

נפנה את עצמנו להקשבה לעכשיו. נקשיב לנשימות שבתוכנו ולרעשים שבחוץ.

ושוב לחזור להקשבה, שם נמצאת המנוחה הגדולה ביותר.

נקשיב לעולם שבחוץ ונעקוב אחרי צליל אחד לזמן מה. אולי מכונית עוברת, אולי הגשם, הציפורים או הצרצרים. נחזור לעקוב אחרי הנשימה, בלי לספור, רק לעקוב, שוב ושוב לעקוב. בוא ננסה למצוא מקום באמצע, מקום בין הצלילים שבחוץ לנשימה שנעה עמוק בתוך הבטן, העור שלנו כמו הופך להיות דק יותר, הצלילים מבחוץ מורגשים בתוכנו, ורעש הנשימה הופך לעוד צליל שניתן לעקוב אחריו. בעצם אין הרבה הבדל בין הצלילים שבחוץ לרחש הנשימה שבתוכי.

זהו זמן לאמצע, רגעים כאלו הם כמו תפילה, אנו עוזבים את טרדות החיים שלנו והזמן נפתח. הטוב והרע, אל דאגה הכול יחכה לנו כאשר נשוב, לרגע אחד אפשר להרפות ולהשיט את עצמנו במרחב. נקשיב לשירת הצרצרים ולרוח בעצים, כאשר מצליחים להקשיב, פתאום נוצר שקט, שקט מעצמנו.

זה הזמן לחדד את הריכוז, שוב ושוב להתעקש להקשיב. השיח הפנימי לא יאט מעצמו. צריך להתעקש, לגלות מנהיגות פנימית.

המנטרה, הדמיון והריכוז הם כלים של הראש והרגש ואנו משתמשים בהם, אך כשאנו בהקשבה עמוקה מתרחש משהו שהוא לא בשליטתנו. משהו בתהליכי החשיבה והתחושה משתנה. עוד רגע נפקח עיניים והעולם יהיה קצת שונה, רך יותר, השקיעה צבעונית יותר, צליל הרוח ברור יותר, והדברים אשר לפני מספר רגעים נראו מאיימים פתאום הופכים לאפשריים.

לאט תרגיש את קצוות האצבעות, תקפל ותפתח אותם.

אפשר לפתוח מעט את העיניים ולחזור אל העולם הזה.

סיום,

אושר.

זהו מקום נעים מאוד והוא שלך, תוכל לחזור אליו מתי שתרצה.

סיכום

התחלנו בנשימות אף פה, פעמיים או שלוש.

לאחר מכן עשינו סריקת גוף איטית.

שני התרגילים הללו יכולים לקחת לנו כחמש דקות, והם טובים בשביל לחזק את הקשר שבין המודעות של הראש, לבין תחושות הגוף של הרגש, והם גם יוצרים מסלול קבוע שיכניס אותנו למדיטציה.

עברנו לתרגול ראש וחזרנו על מנטרה או ספרנו נשימות, בחרנו את המילים שלו והחזרנו אותו להווה. ספירת נשימות הינו תרגול מרגיע מאוד, וניתן לבצע אותו במהלך היום בהזדמנויות שונות, כמו כן ניתן לשבת למדיטציה שלמה שלכל אורכה נתמקד רק בספירת נשימות. עם הזמן נהיה יותר מודעים למחשבות שלנו. הן יהפכו ברורות יותר, מרוכזות יותר, ואז נוכל להתחיל לבחור אותן. בהתחלה זה יקרה מאוחר מדי, אולי נשים לב שהרגש כואבת, או שכבר מספר דקות אני מלקה את עצמי בתוך עצמי. עם הזמן נהפוך יותר מודעים ונוכל לחתוך את נתיב המחשבה השלילי לפני שהוא צובר תאוצה.

כאשר הראש הפך איטי יותר וממוקד, עברנו אל הרגש. שאלנו מה היא מרגישה ועודדנו אותה להביע את זה. לאחר מכן אפשרנו לה חופש, איבוד שליטה בדמיון ובית לחזור אליו.

היו ימים בהם היא תהיה בסערת רגשות ותדרוש תשומת לב מיידי, ניתן אז לגלוש ישר אל הדמיון, אך בשביל שיהיה לנו ברור מה היא מנסה להגיד כאשר היא מוטרדת, כדאי להתחיל להתאמן על הקשבה ביומיום.

בדמיון שלנו אנחנו יכולים לבחון אפשרויות פעולה שונות, לבדוק אם התרחיש מרצה גם את הראש וגם את הרגש שניהם, ורק אז להחליט אם אנחנו מוציאים אותם לפעול בעולם האמיתי. זו אומנות של פשרה, לחפש פתרונות שמתאימים לשניהם. בכדי להצליח לעשות זאת צריך פרספקטיבה, להסתכל על שניהם קצת מרחוק ולא מתוך להט הסיטואציה.

זה אחד הדברים שמתרחשים במדיטציה, אור המודעות מופנה לראש ולרגש שלנו, ואנחנו לומדים להביט עליהם, להכיר אותם.

פעם הבאה שהמחשבות בראש שלך מתחילות לרוץ בנתיב שלילי של האשמות והצקות, נסה לקחת לעצמך דקה לספירה של נשימות או אמירת מנטרה. הראש נתקע לפעמים על מסלול מסוים וצריך לעזור לו לעבור לאחור. ריכוז בנשימה או חזרה על מנטרה מוציאה אותו מהמסלול, וכאשר נשחרר אותו הוא יחשוב על משהו אחר.

תרגול קבוע של מדיטציה יעזור לנו להיות מודעים לרצף המחשבות שלנו, ולשים לב כאשר השיח הפנימי הופך להיות שלילי.

לראש שלנו יש את היכולת המדהימה לחשוב על משהו ולהמשיך ולתאר אותו לעתיד הרחוק. למשל, עולה בי המחשבה לפתוח עסק. הראש שלי מסוגל לספר לי איך העסק יראה עוד חמש ועשר שנים אל העתיד. הוא עלה על כיוון מסוים והתחיל לרוץ קדימה. אך הדרך עלולה להיות רצופת אתגרים ונתיבי המחשבה הקבועים שלו עלולים להיות לא מספיקים. כאשר עושים מדיטציה ומצליחים להיות בהקשבה, רעיונות חדשים עשויים לצוף ולעלות. כמו בועות

מתוך השקט, משהו יצוף. לראש יש נטייה להריץ את אותן האפשרויות העומדות בפנינו שוב ושוב, ואם אלה מחשבות רעות, נתחיל להרגיש תקועים וחסרי אונים ללא תקווה לגבי העתיד. לאחר שהצלחנו להרגיע את הראש עם ספירת נשימות או מנטרה, נעבור להתעקשות על הקשבה. בהקשבה יש פחות חשיבה ולכן נוצר מקום לפתרונות חדשים לעלות.

יצרנו מסלול קבוע שיכניס אותנו אל המדיטציה, מסלול קבוע יכול לעזור ברגעים בהם נתיישב למדיטציה ולרגע לא נדע מה לעשות, והראש ישאל, אוקי מה עכשיו?

עושים מדיטציה לכל אחד משלושת החלקים שבתוכנו.

אפשר לעשות את שלושתם בישיבה אחת או כל אחד מהם על פי הצורך שעולה באותו הרגע:

ראש - נשימות

רגש - דמיון

אמצע - הקשבה

החלק האחרון הוא זמן לאמצע, בטרילו קוראים לזה לצבור זמן אמצע.

המנטרה, לספור נשימות, ואפילו הדמיון אלה כלים של הראש ורגש. חשוב להשתמש בהם אך הם עדיין יוצרים רעש ושיח פנימי בתוכנו, מילים ודמיונות. קשה להיות בהקשבה כאשר יש בתוכנו מלחמה פנימית וכולם צועקים אחד על השני. המנטרה והדמיון הם כלים להכנה למדיטציה, להרגיע את ההווה במהלך היום ולאפשר מנוחה.

כשאנו באמצע, יש רגעים קטנים של שקט בהם אנו מודעים לנשימה שמתרחשת עכשיו, ושומעים את הצלילים שבחוץ. ברגעים הקטנים שבין המחשבות נמצאת המנוחה.

הימנע מלבחון האם אתה מצליח להקשיב או לא, המילים הפנימיות בעזרתם אתה נותן לעצמך ציונים הן של בדיוק המחשבות אותן נרצה להפסיק.

יכול להיות שכאשר תצליח להקשיב בדרך זו פתאום תצעק בתוך עצמך – עשיתי זאת!!! לא חשבת, אך באותו הרגע שוב חזרת לתיאור החוויה בעזרת המילים והרגע נעלם. זה טבעי אך ככל שתתרגל לתחושה תוכל להתעלם מהבחינה שלה ופשוט תקשיב. והזמן יתחיל לחלוף לו בצורה שונה.

כאשר מקשיבים לעולם החיצון, ולא לסיפורים שהראש מספר לנו על העבר או העתיד, מגלים שבעצם רוב הזמן הכול בסדר. עם הזמן התחושה הזו מהדהדת אל כל היום.

ניתן לחלק את כל סוגי המדיטציה לשניים:

מדיטציה מבוססת תשומת לב.

ומדיטציה הופכית לתשומת לב.

רוב סוגי המדיטציה הם מהסוג הראשון. ספירת נשימות, מנטרה, דמיון מודרך או עצמי. כולם דורשים התמקדות בדבר.

התמקדות באובייקט היא כישרון יעיל מאוד, גם בתור אימון למיינד וגם בכדי להרגיע אותו מהתנועה המהירה והאינסופית שלו. אך התמקדות דורשת אנרגיה ויכולה להיות מעייפת ומתסכלת.

במדיטציה ההופכית, תשומת הלב היא האויב, כי אי אפשר לשים לב להקשבה, או לתחושה הנוצרת בתוכי כאשר המחשבות נחלשות.

אם 'שמת לי לב' אז קיבעתי את עצמי כנגד החוויה, יצרתי גבולות של 'אני' אשר חווה 'דבר'. המילים של הראש מתארות לי את המצב, לרוב על ידי תמונה של עצמי מספר למישהו על הדבר אותו אני חווה.

אם המיינד שלי מדבר אזי כבר אין הקשבה. הוא מתאר לי את העולם וכך מפריד אותי ממנו.

אישו אמר שמדיטציה היא מצב בו המחשבות דועכות אך המודעות נשארת. כך שלבהות למשל, זהו מצב בו גם המחשבות וגם המודעות דועכים.

אנשים מרגישים שהמדיטציה ההופכית ממלאת אותם באנרגיה מהיקום. אני חושב שהטעינה מתרחשת כאשר לרגע אחד או שניים אנחנו לא מבזבזים אנרגיה על המלל הבלתי פוסק שבתוכנו.

תהליך זה אפשרי לכולם, ולחלוטין שווה את ההשקעה.

מילים אחרונות לפני סיום, בהתחלה דיברנו על זרימה חלקה בין YIN ו-YANG, בין הזכרי והנקבי שבתוכנו. הביטוי הפנימי של זרימה חלקה נקרא אהבה, מצב בו יש נתינה ובמקביל את האפשרות לקבל ולהשתנות.

מתוך המקום הזה יכולה לבוא יצירה, לכל אחד מאיתנו ראש ורגש ייחודיים, וכאשר הם יזרמו בהרמוניה אחד עם השני, נוכל לחיות בסקרנות וציפייה לקראת העתיד בידיעה שהכל בסדר, בזכות משהו פנימי בתוכי, ולא משהו חיצוני אשר קיבלתי ועלול ללכת לאיבוד.

בדומה להבאת תינוק לעולם, כל אחד מבני הזוג נתן את חלקו ותרם ליצירה של משהו מורכב יותר מחלקו עצמו. כך גם בתוכנו. זו גדילה רוחנית, העשרת המורכבות הפנימית על ידי זרימה חופשית בין רגשות למחשבות, כאשר כל צד תורם את חלקו, ופתוח לשינוי שייווצר, לדעתי זו היא אהבה.

ברגעים הקשיים בחיי בהם המילים והרגשות בתוכי היו מלאי כאב ותחושת אין מוצא, הייתי מזכיר לעצמי את המילים אותן אמר הבודהה בעבר:

"כל אחד יכול להשתחרר מהסבל שלו עצמו,

אם רק יתמיד"

Spots in the Light

These are the words of Saraha.

A Tantric master, India, 8th century:

The truth is already within you."

Live in your own happiness,

And cease all torments at once.

Whatever you see

Is truth itself,

In front,

Behind,

And in all directions around.

This very day, seek yourself a teacher

That will put an end to the delusion."

(The Book of Dharma, Nissim Amon)

מנטרה

הכול בסדר – אומר לבטן התחתונה והגב, אומר לכליות שהן שורש הגוף הפיסי.

החיים יפים – זה אל הלב, החלק שבי שמוזהה את היופי שבחיים.

מוותר ליהנות – אל הראש, כי הוא נוטה להילחץ וכדאי להזכיר לו.

וכדאי להגיד גם את המילה נעים,

סתם כך, פשוט כדי להיזכר.

הסבר על טכניקת ישיבה

ניתן לתרגל מדיטציה ללא תנועה בישיבה, או בהליכה. טכניקות שנעשות בשכיבה לרוב יותר קשורות לרגיעה והרפיה, כי הן מובילות בקלות אל שינה.

טיפים לישיבה על כרית: כאשר יושבים עם רגליים משוכלות למושך זמן הן נרדמות, המצב משתפר ככל שמתרגלים אך ממשיך לקרות. כדי להגדיל את זרימת הדם אל הרגליים בזמן הישיבה, כדאי שעצמות הישבן יהיו על מפלס גבוה יותר מהרגליים עצמן, אך שגם מתחת לרגליים יהיה משטח יחסית רך ומרופד. להניח מזרן דק מתחת לרגליים וכרית גבוהה לשבת עליה, יעזור עם אובדן התחושה או הכאב שלפעמים מגיע.

נאמר על סוגים שונים של אומניות הריפוי והתנועה במזרח, שמטרתם המקורית הייתה לאפשר לנזירים את היכולת לתרגל מדיטציה לפרקי זמן ארוכים ללא מכאובים. כדאי מאוד להשקיע מספר דקות ביום לחיזוק שרירי הליבה, שרירי

האמצע. עמוד שדרה חזק ויציב יאפשר לנו לשבת בצורה נוחה למשך זמן, וימנע כאבי גב גם בחיי היומיום ללא קשר למדיטציה.

בשיטוט קצר באינטרנט תמצאו שלל תרגילים לחיזוק שרירי הליבה. אני אוהב תרגילי בטן סטטי, ושכיבה על הבטן בקצה המיטה כאשר הרגליים באוויר.

שירי דרך

הראש אוהב משימות ולהרגיש חכם, הרגש אוהבת יצירתיות ולהביע את עצמה. ספר זה נכתב בעזרת שניהם.

לעצמי אני אומר

הוא לא שותק, הראש שלי, כל הזמן מדבר.

הוא עושה לי טריק, אומר לי לשתוק.

זה לא עובד, הוא לא שותק,

אבל אפשר להגיד לו להקשיב.

להקשיב לנשימה,

להליכה,

לציפורים.

כשהוא מקשיב הוא לא מדבר,

או לפחות עובר ללחישה.

אם תקשיב למילים של הראש שלך,
תוכל לבחור מה אתה אומר לעצמך.

אם תקשיב לרגשות שבלב שלך,
תוכל לגלות מה עושה אותך מאושר.

אם תקשיב למילים של חברך,
תוכל לשמוע כיצד הוא מדבר לעצמו,
ואם תקשיב לטבע,
תוכל לחוות אותו שוב כמו ילד.



בבוקר, הציפורים מקשקות את תחילת היום.
בצהריים, הציקדות מחרישות אוזניים,
לא מותירות מקום למחשבה.
בערב, הצרצרים שרים עומק ושלווה.
בלילה, הינשוף צוחק עלי.
כמו גונג, מעיר אותי למציאות.

ומעל הכול הרוח, לוחשת.
אם רק אקשיב.

מאז למדתי על שני ילדי הפנימיים,
אני מחכה לפתוח את הרדיו ולשמוע,
מישהו שר שיר על אהבה בין ילדיו.
בינתיים שיר כזה עוד לא פגשתי.
בינתיים אני מקשיב וחושב,
האישה הזו, אשר לה אתה נשבע,
את גופך ונשמתך,
היקום נתן לך אותה.
ומה שהיקום נתן הוא גם יכול לקחת בחזרה.
לא מסוכן לתלות את האושר בדבר כה שברירי כמו אישה?
מתי מישהו יכתוב שיר על אהבה קבועה?
אני כשלעצמי מקפיד להגיד לעצמי:
אני אוהב אותך.
אני מקשיב לך.
החיים יפים והכול יהיה בסדר.

והיא, היא שומעת,
עדיין לא כל כך מאמינה.
היא אומרת לי, אתה אומר אהבה, אבל תתחיל בהקשבה.
אז אני משתדל לפתח אוזן נוספת.
אוזן ששומעת מתי ההיא הקטנה לוחשת לי בחזה.
ואז אני עוצר הכול, יושב ושואל מה קרה אהובה?

הראש שלי נאחז באוצרותיהם של אחרים כמו היו שלו.
אחיזה זו ממלאת אותו גאווה ודמיונות על הוכחת חכמים.

מטרתו האמתית היא השגת כבוד והערכה לעצמו.

הרדיפה אחר כבוד היא טבעו של המיינד החולם, אך
המציאות לעולם אינה תואמת לדמיון, והפער בין השניים
סופו להוליד רק סבל.

לכן הגאווה היא מיותרת ותוליד סבל.
מטרת הלימוד היא מיותרת ותוליד סבל.

הוויכוח, בדמיון או במציאות,
הוא מיותר ויוליד עוד סבל.



כל מטופל הוא גן בו האקלים בו יצא מאיזון.
כל מטפל הוא גן אשר מנסה להחזיר את האיזון.

רוחניות פשוטה

לא מעניין אותי לשמוע על עולמות עליונים, לא על מלאכים
ולא על גלגולים.
אני רוצה רוחניות פשוטה.

רוחניות עמה אפשר להריח פרחים,
ולאהוב ילדים,
ולשחק עם חתולים.
אני רוצה רוחניות שתגיד לי להקשיב כשהרוח עוברת רק
בענפים העליונים.

כיצד לחייך למוכר העצבני בקיוסק.
ואיך לכעוס נכון,
ולאהוב בקלות, וגם ולבכות כשצריך.

אני רוצה רוחניות פשוטה וקלילה,
כמו שאני רוצה את החיים.

להיות באמצע.
לרדוף אחרי הצלילים שבחוק.
כמו לתפוס בועות סבון.



אבן,
איש טאן,
ניצב כנגד גלי החיים,
בלתי ניתן לערעור.

לעיתים גם עץ,
גמיש.

בעבר, הסתכלתי על כל הסבל שבתוכי והאשמתי את הורי על
כל אשר עשו לי והוביל אותי אל הנקודה הכואבת בה הייתי.

היום אני מסתכל על כל הטוב שבי, ואומר תודה אימא על מה
שקיבלתי ממך,

ותודה אבא על כל מה שקיבלתי ממך.

המורים רומזים על הרגע בו הם ראו את העולם לראשונה.
רגע מיוחד בו האדם רואה לראשונה,
את מה שהיה לנגד עיניו כל חייו.

כשהייתי שלושה ימים לבד בים, לא יכולתי שלא לתהות
"האם אני מבזבז את זמני?"

שעה וחצי הליכת מדיטציה על החוף?

המיינד פשוט לא מבין את הטעם בזה.

הוא רצה לעבוד,

לראות טלוויזיה,

לעשות דברים עם משפחה וחברים,

תחביבים,

מין,

לרקוד...

ופתאום אחרי שההליכה הסתיימה והמאבק נגמר, הכול נדמה
איטי יותר והגלים החוזרים נראו כמו יהלומים בשקיעה.

האם אני אסיר של מחשבותיי?

האם נגזר עלי לשמוע את אותן המחשבות המשפילות יום
אחר יום, שעה בשעה, ללא הפוגה?

האם לנצח אהיה בכלא בתוך עצמי?

בודהה מבטיח,

"כל אחד יכול להשתחרר, אם רק יתמיד."

עלול להגיע רגע בו תסתכל אל רצף חייך ותאמר
ההווה הזה נורא, העבר היה די נוראי גם הוא,
ניתר רק לחשוד שהעתיד לבוא גם הוא נורא.
אתה שואל את עצמך:
כיצד הגעתי לכאן?
היו לי את כל ההזדמנויות, כל האפשרויות, כל המעלות
הדרושות.
כיצד הגעתי לכאן?
אתה עלול להגיע למסקנה שהכול באשמתך.
שיצרת זאת בעצמך, שההחלטות שלך הביאו להווה שלך.
ההווה רע, ואין את מי להאשים מלבד עצמך, ואתה נותר עם
המסקנה שההחלטות שלך הן שגרמו לעבר שלך להתעצב
לקראת ההווה שלך.
המסקנה ההגיונית הבאה היא שאינך יכול לסמוך על הדרך
בה אתה מקבל החלטות.
ללא אמון בדרך קבלת ההחלטות של עצמך אתה נותר ללא
תנועה.
קיפאון, כמו ארנבת מול זאב.
זו מסקנה נוראית ונהדרת בו בזמן.
אם אתה יצרת,
אתה החלטת,
ואתה גרמת להווה להתהווה.
אז אתה גם יכול לשנות את העתיד.
"כיצד משנים את העתיד?"

על ידי שינוי מנגנון קבלת ההחלטות כמובן.
החלטות שונות = עתיד שונה.

אוקי, אז כיצד משנים את מנגנון קבלת החלטות?

בכדי לשנות דבר צריך להבין אותו,
בכדי להבין דבר דרושה היכולת להביט בו, ממרחק.
כמו במכונה מרובת חלקים נעים, צריך לראות את התמונה
הגדולה.

ואני נותר עם עצמי לתהות "כיצד אני מקבל החלטות? האם
בעזרת המחשבות שלי? האם בעזרת הרגשות שלי? האם
בסוג של שילוב בין שניהם?

וכיצד אני יכול להביט על משהו שקורה בתוכי?
העתיד התקרב בצעדי ענק, והעבר כמו צל, עדיין נושק לי.
נצמד להווה, חיפשתי דבר אשר מתרחש עכשיו, תמיד
עכשיו. כמעט מתוך ייאוש התחלתי לספור נשימות. אני נושם
עכשיו, תמיד עכשיו.

כדי להצליח לא לחשוב על העבר או העתיד בזמן הנשימה,
אני צריך להעסיק את קול המחשבה שלי בספירה של כל
שאיפה ונשיפה, אויר נכנס- אחד, אויר יוצא- אחד, אויר
נכנס- שתיים, אויר יוצא- שתיים, אויר נכנס-שלוש, אויר
יוצא-שלוש.

מתברר שלהצליח לספור עשר נשימות רצופות ללא סטייה זו
משימה לא קלה.

המחשבות קופצות אל העבר, אל העתיד, ללא מקוריות, חוזרות על עצמן שוב ושוב. כמו כשהיינו ילדים, יש רק שלושה ערוצים.

הימים חולפים ולאט אני מתחיל לשים לב, "המחשבה הזו עברה לי בראש לפחות עשר פעמים היום".

בין הנשימות מתחיל להיווצר דפוס. אותן המחשבות חוזרות וצצות על רקע התרגול. מתוך הניסיון לשלוט על המודעות שלי התחלתי להבין לאן הראש שלי נודד כאשר הוא חופשי. התמונה הופכת לברורה.

מהר מאוד זה הפך להרגל, אני יודע על מה אני חושב.

אחדים מתרכזים בקצה אפם,
אחדים בבטנם,
אחדים ממלמלים לעצמם,
ואחדים עוקבים אחרי נשימתם.
אני, אני מקשיב לעולם.

קוראים לזה להיות ברגע, ברווח שבין המחשבות, ראייה
ראשונה נטולת פרשנות.
ללא מילים, נחלשת ההפרדה בין המתאר עצמו לעצם אותו
הוא מתאר.

כאשר התודעה נותרת ללא יכולת לתאר חוויה, אני שרוי
בשלוה.

כל חיי למדתי על ידי חיקוי אחרים, קוף רואה קוף עושה.
אך כיצד אוכל ללמוד מדיטציה? כיצד לומדים דבר אשר
מתרחש בתוך אדם אחר?
כמו עיוור עם כיסוי עיניים בחדר חשוך, אני מגשש את דרכי
בתוך עצמי, מחליק, נתקע בקירות בלתי נראים, לא יודע אם
אני מתקדם, או האם בכלל יש כיוון להתקדם בו.
ספרי המדיטציה אינם מציעים עזרה רבה, רק רמזים, סימני
דרך אל מקום שהוא מעבר למילים.



כיצד אני יודע איך הראש שלך מדבר אל הרגש שלך?
זה קל,
יש לי ראש משלי.

בודהה אמר: "אתה לא המחשבות שלך. אם היית המחשבות שלך לא היית נותן להם לנטות למחלות. אנשים לא מסוגלים להגיד למחשבות שלהם לא לנטות למחלה, לכן הם אינם המחשבות שלהם".

בוא נתאר מצב בו אתה שם לב שיש לך הרגל להגיד לעצמך שאתה כישלון, אולי אתה שומע את קול הוריד בתוכך.

אתה יודע טוב מאוד שמחשבות מסוג זה רק מוזיקות לך, וכחלק מהתוכניות לשנה החדשה אתה מחליט להפסיק אותן.

אתה מסביר לעצמך בהיגיון: "מחשבות שליליות רק מוזיקות לי, עושות אותי עצוב, ומבטיחות שבאמת אהיה כישלון. מעכשיו אין יותר מחשבות שליליות, מעכשיו אני אומר לעצמי רק דברים טובים."

עם לב קליל אתה מתחיל את השנה החדשה וחולם על כל הדברים הנפלאים שהגישה הבריאה יותר לחיים תעזור לך להשיג.

זמן קצר חולף ואתה מגלה שהמחשבות לא משתנות בקלות. הלב הקליל שוב מתמלא בעצב, והפעם מתלווה אליו גם כעס עצמי על אי ביצוע ההחלטה.

"האם לא הסכמנו בלי מילים רעות יותר?" אתה שואל את הראש שלך. "האם לא הסברתי את עצמי בבירור? מה הבעיה כאן?"

אם אתה והמחשבות שלך אחד הם פשוט תגיד להם לפנות לכאן או לכאן בצורה הגיונית וברורה.

אם תבוא ותאמר לי שצורת החשיבה השלילית הזו היא פשוט הרגל שרכשת בילדותך, וייקח זמן ונחישות לשנות אותן, אסכים איתך מאוד. צורת החשיבה הזו היא אכן רק הרגל ישן. אך לצערנו כל הדימוי העצמי שלך, הדרך בה אתה רואה את העולם, ומערכת היחסים שלך איתו מושפעת מצורת המחשבה הזו.

ואם אנחנו כבר בנושא, נכון שתוכל למצוא דרך מחשבה שהיא לא כזו?

מבולבל אני נותר לתהות, מדוע אני לא מצליח לשנות את עצמי בצורה הגיונית? האם כל הדרכים בהן אני מגיב הן פשוט שורה של אפשרויות תוכנה אשר רכשתי בעבר? אם כן, בהינתן המצב הנתון הנוכחי אלו הן אפשרויות הפעולה האוטומטיות העומדות בפני: A, B ו-C.

האם כך נוצר האופי שלי? אסופה של הרגלים מקובצים כמו אלומת שיבולים? האם מתוך האסופה הזו עולה התחושה של 'אני'?

האם זו הסיבה שאני לא מקשיב לקול ההיגיון של עצמי? האם ההיגיון לא מקשיב לי? או שפשוט אין עם מי לדבר? על כן אמר הבודהה: "אתה הוא לא המחשבות שלך:."

והשאלה הבאה היא.....?

בטירונות הקרבית, החלק הקשה ביותר היה ערפל המסלול.
לא לדעת מה יביא איתו הלילה, היה קשה יותר מאשר מה
שבאמת הביא הלילה.

כמובן היו כאלה אשר התמודדו עם הערפל טוב מאחרים.

כאשר השתחררתי גיליתי שהערפל לא מתפזר בתום שלוש
שנים. להיפך, ישנם רגעים בהם העתיד כולו לוט בערפל.
ועדיין, יש כאלה אשר מתמודדים עם ערפל החיים טוב
מאחרים.

האם אוכל לחזק את החלק בתוכי אשר מתמודד עם חוסר
ידיעה?

מסתבר שאפשר לא לחשוב על פיל לבן.
להחליף ערוץ מחשבה,
בהתחלה זה מרגיש כמו לשחות נגד הזרם,
ויש להשקיע מאמץ בשינוי,
אך אחרי כמה דקות זה עובד,
והמיינד כמו מסתובב בידיים ריקות
ושואל: על מה לחשוב עכשיו?

סבלנות כלפי לעצמי

בשלב מסוים הבנתי שלדבר אל עצמי באכזריות הוא בדיוק הדבר אותו עלי לשנות יותר מכל. ללא קשר אל מה שקורה בעולם החיצון, צורת חשיבה שלילית איננה מועילה לי, ורק מוסיפה לקושי אשר כבר קיים.

אני מגלה שכל נושא בחיי יכול להיות מתואר בתוך עצמי בצורה שלילית או חיובית – משפחה, חברים, זוגיות, כסף. אין רובד חיים אשר חף מבחינה וניקוד.

לעיתים, ברגעים של צלילות, אני רואה בבירור כיצד מעתה כדאי לי לתאר נושא מסוים בחיי. תחושת התעלות אופפת אז, הבנתי, אני אומר לעצמי, מעתה והלאה זו הדרך קדימה.

אך יש גם חזרה אחורה, לא אל אותה הנקודה בה התחלתי, אך בהחלט אחורה. תסכול עולה במאבק המוזר הזה בתוך עצמי. לפעמים, לאחר שחזרתי על אותה הטעות שוב ושוב אני נותר לתהות. האם עלי למצות את הסבל בכל תחום? להגיע אל הקיר הבלתי נראה ולהיוולד דרכו בכאב?

נראה שאני נאלץ ליפול באותו הבור פעמים רבות עד שאצליח לשנות את מנגנון החשיבה אשר גורם לי למעוד לתוכו. נותר לי רק להתנחם בעובדה שלפחות עכשיו אני יודע כיצד נראה בור.

לקבל בהבנה את העובדה שאני אמשך למעוד לי בדרכי זוהי סבלנות כלפי עצמי.

היכן מתרחש העולם?

פעם ישבתי ועיניי עצומות, לפתע שמעתי ציוץ בחלון.
בחלל השחור שבתוך ראשי הופיעה ציפור קטנה.

האם הן זהות? זו שבחוק וזו שבחלל ראשי?

פעם ישבתי ועיניי עצומות, שוב רשרוש נשמע ובחלל השחור
שבראשי הופיעה מפלצת פרווה ורודה, גדולה ומצחיקה,
שערותיה מרשרשות סביבה.

עץ או מפלצת, זאת לא אדע. שתיהן אפשרות סבירה.
עולם שלם נברא ונהרס יום יום בחלל השחור שבתוך ראשי.

במזרח נמצא תיאורים שונים לאופי של המיינד.
לעתים הוא סוס פראי,
לעתים פיל משוטט ביער,
או קוף שיכור, אשר נעקץ על ידי עקרב.
בראש יש לשלוט, לנהוג ביד רמה בכבדהו וחשדהו.
כדאי לשלוט במיינד, ללא ספק,
אך לפעמים מותר פשוט להתרכז בחזה ולשאול שוב ושוב.

מה קורה לי עכשיו בלב?

בספרות הקומיקס מופיעות בועות מלל מעל הדמויות.

בכל בועה כתוב מה הדמות אומרת או חושבת.

לא מזמן ראיתי סרט מצויר על ספיידרמן צעיר.

אחרי שהעכביש הרדיואקטיבי עקץ אותו, הוא מסתובב בבית הספר שלו, ופתאום בועות מחשבה מתחילות לצוץ לו מעל הראש. הוא הופך לקומיקס, הוא אפילו מודע לזה ואומר: "למה המחשבות שלי כל כך רועשות?"

כשהקשבת לי למחשבות שלי עצמי, בדיוק כך זה הרגיש, "למה המחשבות שלי כל כך רועשות?, האם תמיד חשבתי בקול רם, או שפשוט עד עכשיו לא שמתי לב? ואיך בכלל הקשבת לי למישהו אחר דרך כל הצעקות האלה?"

בספרות הזן מסופר על חרב היהלום.

זהו כלי מיוחד המסוגל לחתוך מחשבות, דעות קדומות
והטבעות.

אצלי זה דווקא מרגיש כמו מספריים, אני מוצא עצמי גוזר
נתיבי מחשבה, יורד מהרכבת ומחכה לאחרת.

תמיד מגיעה אחרת, כשהיא באה אני בוחן אותה לרגע
ומחליט

לעלות, או להמשיך לחכות.

אני מודה שיש בי גאווה על היכולת לשבת עם עצמי בשקט
ושלווה.

זו יכולת מדהימה, להגיע כל יום מחדש אל מצב נעים, בו
הזמן חולף אחרת, ותחושת העולם מעמיקה ומרגיעה.

אני נוכח כיצד השקט בתוכי גדל, ועיניי הופכות צלולות
ומאוזנות יותר. האנשים אותם אני פוגש מזהים את השינוי
ומחזקים בי את הידיעה שאני בדרך הנכונה.

יצאתי לדרך זו בגלל הצורך להשתיק ראש שלי, הצורך נתן
לי שוב ושוב את הדחיפה הדרושה בכדי למצוא שלווה.

אני לא יודע מה יכול לדחוף אותך, אך קח את המילה שלי.
זה שווה את ההשקעה.

תרבות מנותקת

תרגול רוחני הוא שיטה, פעולה חוזרת אשר מטרתה היא להזכיר לעצמנו שאנו מחוברים אל משהו יותר גדול מעצמנו. לדבר אליו אנו מחוברים יש הקוראים אלוהים, הטבע, הטאו, אקזיסטנס או כל שם אחר, אשר מסוגל להיות רחב מספיק כדי לכלול את כל שאנו רואים ולא רואים.

נראה שבני האדם זקוקים לחיבור הזה כדי לשגשג. זו כנראה הסיבה לכך שמאז שחר ההיסטוריה אנשים בכל העולם מתפללים וחוגגים חגים. בכל התרבויות ישנן דרכים שונות להזכיר לאדם שהוא לא מנותק מכל אשר קיים, וכל הדברים הם למעשה רקמה אחת גדולה.

לנו הילדים של תרבות המערב החילונית אין שיטה שכזו, לנו יש מחסור ברוחניות. בשמו של המדע המתקדם והנאור הקשר נותק ואנו נותרנו לבדנו, מתחבאים מהמסקנה שמושך חיינו קצר כל כך, עד שלמעשה כל מעשינו הם חסרי משמעות ואנו נעולים בתוך מכונות בשר ודם.

רעיונות מסוג זה יוצרים מחסור פנימי ומובילים לדיכאון.

למי מאיתנו שגילה את המחסור והחליט לצאת למסע חיפוש, קיימות כרגע שתי אפשרויות למציאת רוחניות כתרופה לריקנות.

הראשונה היא דתית והשנייה היא דרך סמי הזיה. לשתי הדרכים הללו ישנן יתרונות וחסרונות משלהן, אך ישנה גם דרך נוספת והיא הטרילותרפיה.

רוחניות כשלעצמה איננה היעד, וטרילותרפיה היא רק שיטה בעזרתה נוכל לחיות חיים נעימים, טובים ושלווים יותר. אך אין לקדש את השיטה. בודהה אמר שהתורה שלו היא כמו

רפסודה ובעזרתה ניתן לחצות את הנהר, אך כאשר חצית
בבטחה תוכל להשאיר את הרפסודה על הגדה.

תפילה, חוויות פסיכודליות וההקשבה שבמדיטציה, הן דרכים
להתחבר אל הדבר החובק כל, אשר מתנהל סביבנו, ולספוג
קצת מהמסר שלו בחזרה אל חיי היומיום.

ומהו המסר שאנו מקבלים דרך החיבור?

המסר הוא למעשה די פשוט: הסתכל סביבך, תראה כמה
שהעולם יפה, שהכול מתנהל בדרך הנכונה, ושברגע הזה הכול
ממש בסדר.

במזרח נהוג להתייחס אל המיינד כאל סוס פרא.

בטבע, סוסים הן חיות נטרפות ולכן עם כל סימן של סכנה הן עלולות לברוח בפחד.

כל רוכב סוסים מכיר לפחות סוס אחד שמפחד בשקיות פלסטיק המתנופפות ברוח. למרות שזאת בהחלט לא השקית הראשונה שהסוס רואה הוא עדיין מגיב בפחד כאילו זה טורף חדש ולא מוכר.

סוסים מאוד מודעים לתחושת הרוכב שעליהם, במידה והרוכב חסר ניסיון ויושב ללא יציבות ושיווי משקל הם ירגישו זאת. סוס מפוחד עלול לקחת את השליטה לידין להעיף רוכב לא מנוסה ולצאת במנוסת בהלה.

בכדי להרגיע סוס על הרוכב לחוש רגיעה בעצמו, עליו לשקוע עמוק באוכף, לנשוף אוויר ולהסתכל על היופי של הטבע מסביבו. גם במידה והוא בעצמו חש פחד, עליו להחליש אותו ולהירגע.

לאחיינית שלי יש בעיה עם מתמטיקה, היא רואה תרגיל חדש ומיד מגיבה במצוקה, אני לא יודעת, אני לא מסוגלת, אני לא עושה. זה בערך קו המחשבה. כאשר היא כותבת מספרים על הדף, היא כותבת אותם כל כך חזק עד שהדף כמעט נקרע.

אני משתדל להזכיר לה לכתוב בעדינות. כרגע זה לא חשוב אם את יודעת את הפתרון או לא. תרגיעי את הסוס שלך, תכתבי בעדינות, בשמחה, תתרכזי, אל תתני לסוס שלך להעיף אותך ולקחת שליטה.

כאשר מאלפים סייח חדש ורוצים להרגיל אותו לתחושת הרוכב והאוכף, מומלץ להריץ אותו במעגלים למספר דקות. הוא צריך לפרוק אנרגיה כדי להירגע.

אני סופר נשימות בהתחלה של מדיטציה בדיוק לאותה מטרה.



הברחשים עפים במעגלים,
רוקדים את הריקוד הקטן של החיים,
גם כשאין מי שיקשיב,

למיינד שלי יש סקאלה של ארבעה מצבים:
בקצה אחד המודעות של המדיטציה.
בקצה השני – העולם הדמיוני של החלומות.
ליד המודעות נמצאות המחשבות,
בין המחשבות לחלומות נמצא הדמיון.

רוב המדיטציות עוסקות במודעות, ההנחיות הן לעקוב אחר תנועת הנשימה, או הצלילים שבחוף. ככל שאנו מתרגלים למצב הזה ונכנסים למדיטציה עמוקה, המחשבות מתרחקות והמודעות גדלה.

בדומה למדיטציה, גם ספורטאים מגיעים למצב הזה לפעמים, הם קוראים לו להיות ב-flow, כאשר הכול קורה בצורה מושלמת והם לא מפריעים לעצמם עם מחשבות. ככל שאנו שוקעים יותר אל מחוזות הדמיון, כך המודעות לעצמי ולסביבה נעלמות.

אנו שוקעים בצורה מוחלטת אל תוך עולם הדמיון, כמו באופן המתרחש בזמן חלימה. אנחנו לא מודעים כלל, ונסחפים אל מסע בעולם אחר.

מנטרות ותפילות משמשות בכדי לבחור מחשבות, מדיטציית הזן (ZEN) מפתחת את יכולת המודעות.

נראה לי שלפתח מודעות היא היכולת החשובה ביותר בכדי להשפיע על השאר.

מדיטציה היא הדרך לשחרור מן הקארמה. האם זה באמת כך?
לפי הטרילותרפיה קארמה היא התוצר של מערכת היחסים
הפנימית בין הראש לרגש שלך.

הדרך בה נדבר לעצמנו, והרגשות אותן נחוה יעצבו את
עתידנו, והחיים יהיו למעשה המראה שלנו.

קארמה היא גם הסיבה למערכת היחסים הספציפית אשר
נוצרה בין הראש לרגש שלנו. כולנו נולדנו לבית מסוים,
במדינה מסוימת ביום מסוים. הקארמה המולדת הזו היא
שתתחיל את תנועת המעגל הפנימי שבתוכנו.

קארמה מולדת אשר קיבלנו עוד לפני שנולדנו, תשפיע על
מערכת היחסים הפנימית שלנו.

תנועת ה-yang/yin אשר בפנים יוצרת את האנרגיה שתדחוף
את מסלול חיינו ובמקביל היא האנרגיה הדוחפת את
ה-yang/yin איתם נולדנו.

כאשר אנו מתחילים להקשיב למחשבות והרגשות שבפנים,
אנחנו מגלים שהנושא המרכזי עליו אנו מדברים עם עצמנו
הוא עצמנו. כל השיח הפנימי שלנו מתרכז סביב נושא אחד
והוא "אני".

נראה לנו שהכול טוב סביבנו, וזה רוב מה שאנחנו חושבים
עליו. אני בזוגיות, אני בעבודה, אני עם חברים, אני עם
המשפחה. אני, אני, אני, עד אין קץ.

לשבת מדיטציה זה פשוט לכמה רגעים בודדים לא להתעסק בי.

היכן נוצר העולם?

עצום עיניים, הקשב החוצה, מה אתה שומע? אולי את ציון הציפורים? נוצרה לך תמונה בראש של ציפור? האם אתה יודע איזה סוג של ציפור עושה את הרעש שאתה שומע? גם אם כן, אני יכול להבטיח לך שאין התאמה בין התמונה בדמיון שלך אל הציפור שבחוק. העולם מורכב מפרטים אין סופיים והמיינד שלך מפשט אותו לתמונה כללית של ציפור. אפילו המילה ציון היא פשוט קופסא לתוכה קיבעו את כל הצלילים שציפורים משמיעות. במציאות יש רק את הדבר עצמו.

נוח לתקשר כך. אם אתה אומר לי ציפור, אז נוצרת תמונה יחסית דומה בתוך שנינו, וזה חוסך לנו זמן בהסברים, אך יש לכך מחיר. אנחנו חיים בסיפור שהראש שלנו טווה, בתוך עולם פנימי שכלל לא קיים.

ניסים אומר שקל מאוד להתמכר לקול המחשבות שלנו, מעולם לא שמענו קול אחר מדבר בתוכנו, והקול הזה מפרש לנו את העולם ושם אותנו במרכזו, מרכז ההצגה, הסיפור הוא עלינו.

להשתחרר מאשליה זו משמעותה לראות את העולם בעזרת בודהה מיינד,
פשוט כפי שהוא.

תודות

תודה לבודהה, הודי אחד אשר הגיע אל התגלית שהוא לא קול המחשבות שלו. מדהים. איזו מסקנה מיוחדת, אני לא שבוי בידי קול המחשבות שלי, יש לי השפעה על הדרך בה אני חושב ומרגיש, ונאזו יצאתי למסע זה מתחזקת בי ההבנה ש"הגורל" שלי מושפע מהדרך בה אני מדבר אל עצמי.

מבודהה דרך שרשרת ארוכה של מורים וחכמים, ועד לניסים אמון. לפני שנים רבות מצאתי את ספר הדהרמה (באנגלית) שלו בחנות ספרים יד שנייה, ושם, בעמוד האחרון, קראתי מספר משפטים אשר לא לגמרי הבנתי, אך נחקקו עמוק בליבי.

The number of worlds is the same as the number of people.

Inside each individual There is a voice that explains reality.

People get addicted to this voice, Because it puts them in the center of the universe.

The Book of Dharma, Nissim Amon

שנים לאחר מכן כאשר חיפשתי עזרה מצאתי עוד ספרים שלו – "חוכמת המזרח" ו"סוד האושר הפנימי". דרכם הגעתי אל רוני גודר, המדריכה שלי בטרילותרפיה. תודה לך לרוני. המדריכים הטובים ביותר הם כמו גננים, יודעים לספק תמיכה ואהבה מבלי לנסות להשפיע יותר מדי על כיוון הגדילה. את אהבת אותי כשאני לא הייתי מסוגל. הקשר שלי עם רוני ליווה ותמך בי לאורך תקופת לימודי הטריילותרפיה הקבוצתיים. קבוצת טרילו היא דבר מופלא, חבורה של אנשים אשר לא ויתרו על האמונה שהחיים יכולים להיות יותר יפים. תודה לקבוצה,

לצוות. תודה ענקית למורות הילה וגליה שנתנו לי את מה שהייתי מוכן לקבל.
לחברים שלי, דולי שעזר לי שוב ושוב לאסוף את השברים, ושחר שחוק מלהיות החבר הכי טוב שיכולתי לבקש, עזר לי גם לכתוב ספר זה. את האהבה והתודה שלי אליכם אני לא יודע לבטא במילים.
להורי ומשפחתי, הלוואי והיה לי אומץ רב יותר לשתף אתכם במסע.
ותודה לכם הקוראים. בדרך כזו או אחרת, לאורך הכתיבה תמכתם בי גם אתם.

מוזמנים ליצור איתי קשר.

Yakirsolomon22@gmail.com

<https://www.yakirsolomonmedicine.com/>

ערוץ יוטיוב - יקיר סולומון

אודות

י. סולומון נולד ב 1987 בכפר ברוד, מושב בעמק יזרעאל, שם הוא חי היום, מטפל ברפואה סינית, מדריך טרילותרפיה ושותל יער עצי פרי.