

לפני כמה חודשים, אחרי תקופה אינטנסיבית בכמה ממעגלי חיי, מצאתי את עצמי רוצה, משתוקקת ואף מתפללת לכמה ימים או לפחות רגעים של שקט. לפתע קלטתי שחיי, כמו חיי כל האנשים שמסביבי, מלאים ועמוסים בכל רגע נתון, ושיש בהם הרבה מאוד רעש הן מבחוץ והן מבפנים.

להפסיק את הרעש

בעידן הטכנולוגי הנוכחי, אין לנו ממש רגעי שקט במהלך היום ואף לא בלילה. בכל רגע נתון אנחנו מקבלים מסר: מייל, תזכורת או הודעה באחת ממיליון הקבוצות שאנו חברים בהן בוטסאפ או ברשתות החברתיות. המסרים הללו "קופצים"

“שלח לי שקט טוב מוגן
שלח לי שקט מענן
שלח לי שקט ממוכן
לשמוע שקט לא מכאן
תשלח לי שקט בקופסה,
מארץ רחוקה.

שקט, שקט, שקט, שקט, שקט מופתי
מיום הולדתי עד יום מותי
שקט עד יום מותי”
(מילים: יונה וולך)

שלח לי שקט

שקט. מתי באחרונה הרגשתם שיש לכם את “הדבר הזה”, שנהפך לנדיר יותר ויותר בחיינו? אנחנו רגילים כל כך ואולי אף “מאולפים” לחיות בתוך רעש, הן חיצוני והן פנימי, עד שהקונספט הזה של להיות בשקט נשמע לנו מוזר. אורלי בריקמה יצאה למסע משלה לחיפוש אחר השקט, שכלל בין היתר ויפאסנה, מיינדפולנס, מדיטציה וריטריט עירוני



"הדממה הפנימית היא שתושיע את העולם ותשנה אותו", אומר אקהרט טולה. הדממה חשובה למציאת השקט הפנימי ולשינוי שאנחנו וגם העולם חייבים לעבור כדי לשרו. עלינו ללמוד כיצד להרחיב את הדממה ואת השקט הפנימיים למעמקי הנשמה. הדממה הפנימית היא מהות הקיום האמיתית ביותר של האדם

בטלפון הנייד, במחשב או באייפד (על פי רוב אנחנו תמיד זמינים באחד מהם לפחות) וכולם דורשים מאיתנו התייחסות מיידית. האם כשאנו בוחרים במודע לכבות את כל המכשירים וההודעות ו"להתנתק", אנחנו זוכים בשקט? לא ממש, כי אז מתחיל המוח המפטט שלנו, המיינד, להרעיש מבפנים. כמו ההודעות שקופצות מתוך המכשירים הטכנולוגיים, כך מחשבות, דאגות, רעיונות, תחושות ורגשות מתחילים לנוע בראשו בקצב רצחני, קרונות של רכבות אינסופיות ש"גונבים" את תשומת לבנו. אפילו בשעות הלילה, כשאנחנו רוצים לשקוע בשינה ולזכות בכמה שעות חסד של שקט, "שומר הראש שלנו", המיינד, לא נרגע ומתחיל לעשות סיכומים של היום שחלף או להתעסק ברשימה האינסופית של המטלות שיש לבצע מחר.

קלטתי לפתע ש"אין לי רגע דלי", כדברי השיר; שמרוב רעש ופעילות יתר, אני עסוקה רוב הזמן בכיבו שרפות, בלהספיק, וחיה על אוטומט. איני מצליחה ליצור ולפתח דברים שחשובים לי ואפילו לא ליהנות מדברים עד הסוף, כי אני כבר עסוקה בראש בדבר הבא ולא באמת נוכחת בחוויה. הבנתי שאף שאני מתרגלת הרבה שנים מדיטציה בכל בוקר, ויוצרת לעצמי באמצעותה בועת שקט יומית, ביתר היום הרעש גובר עד כדי כך שאיני יכולה להקשיב לעצמי פנימה וקשה לי אפילו לדעת מה באמת אני רוצה.

אחרי הרבה מאוד שנים של למידה ותרגול בעולמות ההתפתחות, המודעות והרוח, אני יודעת שאם אמשך לעשות אותם דברים, אקבל אותו דבר במציאות שלי, ושכדי ליצור שינוי אמיתי בחוויה הפנימית שלי, של הרעש - אני צריכה להפסיק לזמן מה את מרוץ החיים ו"לסגת" כדי ליצור איזשהו מרחב, ריק, חלל, שלתוכו אולי יגיע השקט המיוחל.

תובנה נוספת שהגיעה אליי היא שכמו האדמה, שמדי שבע שנים צריכה קצת מנוחה ולפיקך נוצרה שנת השמיטה, גם אנו, בני האדם, זקוקים לפסק זמן כדי לשמוט מחיינו את מה שאינו מתאים, נכון ומדויק עוד. זאת כדי להתרענן, להתחדש, לצבור כוחות ולהתמלא באנרגיה. אולי אפילו נוכל

לגלות מחדש את קולו של האלוהים בתוכנו, כפי שכתוב בתהילים מו, יא: "הִרְפּוּ וְדַעוּ כִּי אֲנִי אֱלֹהִים". בספרו "דממה מדברת" מסביר המורה הרוחני **אקהרט טולה** בשפה פשוטה וחודרת על חשיבותה של הדממה למציאת השקט הפנימי ולשינוי שאנחנו וגם העולם חייבים לעבור כדי לשרוד. המסר העיקרי בספר מדבר על כך שאם אדם יתחבר אל הדממה שבתוכו, הוא יוכל להרגיע ולהשקיט את מחשבותיו ואת רגשותיו ולגלות שלוה, סיפוק ואף בהירות רבה יותר בזכות המודעות. כלומר, עלינו ללמוד כיצד להרחיב את הדממה ואת השקט הפנימיים למרחבים ולמעמקים של הנשמה.

"המחשבות אינן אומרות 'הביטו ב' - הן אנוכיות הרבה פחות. הן אומרות 'הביטו מעבר לי'. המחשבות נובעות מהדממה והן ישובו אל הדממה. דממה זו היא גם השקט הפנימי, היא מהות הקיום האמיתית ביותר של האדם, ולכן כל אחד יוכל למצוא אותה. הדממה הפנימית היא שתושיע את העולם ותשנה אותו", אומר טולה.

קול דממה דקה

בהקשרים רוחניים נוספים ביהדות ובמסורות רוחניות אחרות מייחסים ליכולת שלנו להיות בדממה גם את היכולת להקשיב ולשמוע את קולו של אלוהים. יש לכך דוגמאות רבות, כגון המשפט לעיל מתהילים, אך הדוגמה המובהקת ביותר מופיעה בספר מלכים, כשאלוהים נגלה **לאליהו הנביא**. על פי הכתוב במלכים א, יט, יא-יג, התגלות זו התרחשה דממה דקה. רק כשאלהו שמע את השקט, את קול הדממה הדקה, הוא הבין שאלוהים נוכח ויצא מתוך המערה לפגוש אותו.

"וַיֹּאמֶר: יֵצֵא וְעִמְדָהּ בְּהָר לְפָנַי הִי וְהָנָה הִי עֶבֶר וְרוּחַ גְּדוֹלָה וְחֹזֶק מִפְּרֹק הָרִים וּמִשֹּׁבַר סִלְעִים לְפָנַי הִי, לֹא בָרוּחַ הִי, וְאַחֵר הָרוּחַ - רֵעַשׁ, לֹא בְרַעַשׁ הִי, וְאַחֵר הָרֵעַשׁ - אֵשׁ, לֹא בָאֵשׁ הִי, וְאַחֵר הָאֵשׁ - קוֹל דִּמְמָה דְּקָה. וַיְהִי כִשְׁמַע אֱלֹהִיו וַיִּקֵּט פָּנָיו בְּאֶדְרֵתוֹ וַיֵּצֵא וַיַּעֲמֵד פֶּתַח הַמַּעְרָה".

ידעתי שאני רוצה שקט כדי להשקיט את המיינד שלי ולהרגיע את חיי, וגם הבנתי שבאופן לא מודע, כאדם רוחני, יש בי

כמיהה עמוקה להתחבר לבוראי, לשמוע את קולו ואת מסריו, ושכנראה זוהי עוד סיבה חשובה עבורי לצאת למסע הזה למציאת השקט בתקופת מעבר משמעותית בחיי. כמו **משה רבנו**, המקום שבו אני מרגישה הכי בשקט והכי מחוברת לאלוהים הוא בדרך כלל המדבר, בעיקר חצי האי סיני, שאליו אנחנו נוסעים פעם או פעמיים בשנה, ועניין אותי לבדוק אם אוכל להגיע לשקט דווקא כאן, בחיים עצמם, בלי לנסוע למדבר. החלטתי לצאת למעין שנת שמיטה, מסע חקירה שאוכל לחוות בו ריטריטים מסוגים שונים וממסורות רוחניות מגוונות כדי למצוא את השקט.

התבוננות והתמקדות פנימה

כשרשמתי בד"ר גוגל את המילה "ריטריט" מצאתי שפירושה "נְסִיגָה; מְפָלֵט, מְקַלָּט, מקום מסתור; מְבַדָּד, מקום התבודדות". מתברר ש"ריטריט" נהפך בשנים האחרונות לשם נרדף ל"סדנה רוחנית קבוצתית". ואכן, הדבר הראשון שעלה בחיפוש הוא ריטריט הוויפאסנה, שמגיע מהמסורות הבודהיסטיות, ומוגדר "כתהליך רוחני של התמקדות פנימה אגב התבודדות והתנתקות מהסביבה החיצונית". התאים לי לשתוק קצת כדי לחוות שקט. הרעיון הבודהיסטי במקור הוא לצאת לכמה ימים, שבועות או שנים למקום שקט ומרוחק כדי לתרגל מדיטציה שנקראת



סטיבן פולדר



צילום: istock by Getty Images

מנהלים טבלת הימורים באשר למשך הזמן שבו אצליח להחזיק מעמד בשתיקה. אף אחד מהם לא חשב שאחזיק מעמד עד הסוף. להפתעתי, השתיקה ואף הפקדת הטלפון הנייד בכניסה היו דווקא החלקים הקלים יחסית בריטריט, ואף חשתי בזכות תחושת שחרור מסוימת. זה אפשר לי להיות בתוך עצמי עם החוויה, בלי צורך לדבר עליה, לנהל סמול טוק בפנית הקפה או לשתף במה שעובר עליי.

החלק המאתגר ביותר עבורי, בעיקר ביומיים הראשונים, היה הקטע הפיזי - תרגול בישיבה, שמתחיל בהשכמה מוקדמת בבוקר ונמשך שעות ארוכות. אין ספק שגם התנאים הבסיסיים - חדרים פשוטים, שינה במיטות קומתיים, עוד שלוש בנות צעירות בחדר ושירותים משותפים בסוף המסדרון,

"ויפאסנה" באופן אינטנסיבי במשך חלק ניכר מהיממה. זה אומר לפרוש במודע מכל פעילות חיצונית מסירת דעת, כדי להתמקד פנימה ולהתרכז במחשבות, בתחושות וברגשות שלנו. קיימות כמה מסורות המלמדות תרגול ויפאסנה, שמשמעותה "התבוננות". בדרך כלל סדנאות הוויפאסנה ה"קלאסיות" נמשכות עשרה ימים ונערכות בשתיקה מוחלטת, אך מכיוון שזוהי פעילות חדשה ומאתגרת לפה ולמיינד הפטפטניים שלי, בחרתי להצטרף לסדנת ויפאסנה של עמותת תובנה, משום שהיא מאפשרת "לבתולי ויפאסנה" כמוני להתנסות בהתחלה בסדנאות קצרות יותר של שלושה עד ארבעה ימים בסופי שבוע, ולא צריך להרחיק עד המדבר. לפני צאתי לסדנה, הבנתי שבני משפחתי

דרשו גמישות תודעתית מסוימת מצדי. מה שהקל עליי באופן מפתיע היה סדר יום המובנה והמאורגן; המקום הנעים, הירוק והמוגן בקיבוץ עין דור; והדוגמה האישית והתמיכה של צוות מורי הדהרמה, בהנהגתו של **סטיבן פולדר**, יו"ר העמותה, שהוביל את סוף השבוע.

אלה הם חיינו

לאחר חוויית הוויפאסנה, רציתי להבין איך היא עובדת. שאלתי את פולדר מהי החשיבות של ריטריט הוויפאסנה להשגת שקט בעולמנו המודרני. "ויפאסנה היא שיטת מדיטציה בודהיסטית שמטרתה הבנת האופי המוחלט של החיים, המציאות, וטיהור ההכרה מהסבל שהיא שרויה בו על ידי חוויה ישירה של המציאות

סטיבן פולדר: "המיינד שלנו מאומן להתבונן בתוך הקופסה, והוויפאסנה מאפשרת לפתוח את הקופסה ולראות דברים אחרת. הפירוש של המילה 'ויפאסנה' הוא להתבונן פנימה. איננו מסתפקים עוד במבט חטוף אוטומטי על הדברים, אלא רוצים לדעת לעומק. לעתים זה כואב ולא נעים, אבל הכאב והקושי יוצרים את עוצמת הראייה הפנימית, את התובנה"

כפי שהיא", מבהיר פולדר. "ויפאסנה וטכניקות דומות אינן קשורות בשקט חיצוני, אלא בשקט פנימי. איננו מדברים בריטריטים כדי לראות יותר ולהקשיב יותר פנימה. הקופוניה היא בראש שלנו, והיא יכולה להתרחש גם כשאתה במערה במדבר. הבסיס של שקט פנימי הוא לא לאפשר לדברים להפריע לנו. "מדיטציה היא גם טיפוח של איכויות שקיימות בתוכנו, אבל הרבה מהעבודה בה

היא ניקוי מחסומים, שמכסים את החופש הפנימי ואת הכוח הרוחני שקיים בתוכנו. במדיטציה אנחנו מורידים את המסכות וכך באופן טבעי, מעצמנו, אנחנו נהפכים לרוחניים ולחופשיים. "לא צריך לחפש רוחניות; זהו המצב הטבעי שלנו. צריך רק להסיר את המכשולים שקיימים בנו ומסתירים אותה". פולדר מוסיף כי "שקט" הוא איכות שמשמעותה בעיניו היא שוויון נפש, בהירות

מימוש החירות

הספר "ערות בחיי היומיום" מאת: סטיבן פולדר, הוצאת פרדס, 2017



הנושא המרכזי בספר הוא האפשרות לחופש פנימי בזמנו ובמקומותינו. פולדר כותב בהקדמה כי "זהו מסע להגשמה עצמית אמיתית בעולם המערבי העסוק שבו

אנו חיים". הספר הולך בדרך הדהרמה הבודהיסטית. עבור פולדר, הדהרמה היא מערכת של הנחיות מפורטות וענייניות לצלילה אל עומק התודעה; מדריך אתי ומעשי לחירות. בתורה המקורית של בודהה, כך מספר פולדר, באה לידי ביטוי חוכמת עולם ואדם אוניברסלית, שהיא מסע אל מרחב פתוח, "דרך ללא דרך". היא עוסקת בשאלת האפשרות של חירות ממבוכיו של העצמי "הנפרד, הטרוד בדאגה לעצמו", בחירות מאינדיבידואליזם קיצוני ומקשיים לוחצים ומרובים בחיי האדם, שהם במידה רבה עניין של תפיסה, גישה ופרשנות.

נימתו של הספר אישית ואמפתית, והיסוד האתי הגלום בו מבוסס מתוך תבונה והבחנה במה שנעשה בחייהם של בני אדם ובליוי דוגמאות אישיות וקונקרטיות. הספר אינו יוצא בקריאה לתרגל ויפאסנה באופן מתמשך ורציף, אך מציע לשלב את התרגול בשאון

החיים, ברקמת המציאות – לעצור, לחוש בתשומת לב באכילת פרי, ברצף של כמה נשימות. פולדר מסביר בסבלנות כיצד מימוש משאלות החירות, האהבה והשלווה של רבים כרוך בהבנת טבעו של ריכוז עצמי אופייני, המלווה לעתים קרובות בנטילתו של מטען אישי וכבד של חשיבה והתלבטות, של השתקקות חסרת פשרות, של אשמה, של ביקורת וביקורת עצמית ושל תחושת אחריות מופרזת לנעשה בעולם, שרב כוחה לשתק. כל אלה אינם קניינים האמיתי של בני אדם, והכרה בכך עשויה להקל את עומסיו של הלב האנושי.

פולדר מקונן על אובדן חוויית הקסם והאהבה הבלתי מותנית שבני אדם נולדים עמה ועל הנטייה שלהם היום להבין את עצמם כנפרדים וכמובדלים ממרחב עולם, הנחוזה כזר וכאחר. האינטימיות האמפתית והעמוקה שטמונה באדם ושקושרת אותו לעולם אינה נעלמת בבגרותו, אלא מתכסה באופן חלקי בשכבות של חשיבה הגיונית יתרה, של עיסוקים, של דאגות, של תכנונים, של מידע "ושל כל האלחוש הרגשי שאנחנו נעזרים בו כדי להתמודד עם הדרישות והאיומים של עולם המבוגרים".

רפאל תמנה

ויכולת להיות עם הכרה גדולה יותר מהחווייה של "טוב לי או רע לי", להרחיב את התודעה לכל מה שקורה. לרקוד עם הנסיבות ולא להיות נשלט על ידם; להיות חופשי וגדול בלב ובתודעה.

"המיינד שלנו מאומן להתבונן בתוך הקופסה, והוויפאסנה מאפשרת לפתוח את הקופסה ולראות דברים אחרת. הפירוש של המילה 'ויפאסנה' הוא להתבונן פנימה, לראות. זה אומר שאין לאן לברוח יותר, שמה שזה הוא זה.

"כלומר, אלה הם חיינו כעת, ואיננו בורחים למקום אחר, לכאורה טוב יותר. איננו מסתפקים יותר במבט חטוף אוטומטי על הדברים, אלא רוצים לדעת לעומק. לעתים זה כואב ולא נעים, אבל איננו מייפים את המציאות, אלא לוקחים אחריות לחוויה. הכאב והקושי יוצרים את עוצמת הראייה הפנימית, את התובנה".

לדברי פולדר, זוהי הדרך שהבודהיזם מציע כדי להשתחרר מה"דוקא", "Duka" - מצבים ששולטים בנו, תגובות אוטומטיות, חוסר שביעות רצון, כאבים רגשיים, רצון שדברים יהיו אחרת ממה שהם. כל אלה גורמים ללחץ ולסבל; לחוסר שקט פנימי וחיצוני.

"יש עוד היבט שעוזר לנו להשתחרר - 'אניציה', 'ארעיות', הידיעה שהכול עובר ומשתנה, שלכל הדברים יש חיי מדף קצרים. כעס בא והולך תוך חמש דקות וגם כאב פיזי כל הזמן זו. בכל רגע, בכל מחשבה ובכל רגש יש ריקוד. ההבנה הזאת משחררת את לב החוויה.

"גם הבעיות הכי קשות שלנו באות והולכות. הכול משתנה - הגוף שלנו, הכסף שלנו, שהוא רק אפסים בבנק שמועברים ממקום למקום. האם זה באמת אנחנו?".

איך אפשר לזהות שאנו חופשיים יותר בתוך החוויה?

"אנחנו נהפכים לקלילים יותר. הדברים 'נדבקים' אלינו פחות. אנחנו לוקחים את עצמנו בקלות יותר, כי זה לא אישי. כך אנחנו יכולים לרקוד עם החיים ועם מה שהם מביאים לנו".

להשתחרר לתוך משהו

פולדר הגיע לבודהיזם מעולם המדע, ויש לו דוקטורט בביוגיה מולקולרית מאוניברסיטת אוקספורד שבלונדון. לתורות הרוחניות הוא נפתח והתחבר במהלך שליחות שבה שהה בהודו.



צילום: אימג'בנק/Gettyimages

"הממשלה שלחה אותי להודו במטרה להרצות באוניברסיטה של וראנאסי, אבל רוב הזמן לא הייתי באוניברסיטה, אלא ליד הגנגס. למדתי שם הרבה כל כך. למשל, איך לבשל את האוכל. זוהי תורה שלמה, שמתאימה את האוכל לאדם לפי מבנה הגוף שלו והמחלות שלו, לפי העונה ותערובות התבלינים, לפי מה שטרי בשוק ולפי הטעם והריח. הכול הוא חלק מהתרבות". בהמשך שינה פולדר כיוון, והתחיל להשתמש במדע בצמחי מרפא וברפואה משלימה לריפוי ולפיתוח תרופות טבעיות. הוא כתב על כך 14 ספרים ונהפך ליועץ לחברות

ולארגונים גדולים. עד היום, לדבריו, הוא אינו נוטל תרופות כלל, אלא מגדל עשבים שונים בגינה ומכין לו ולבני משפחתו תערובות כשצריך. בהודו החל פולדר גם את התרגול הרוחני הרציני שלו. בהתחלה התמקד בטנטרה ובהינדואיזם, אך עם הזמן התחבר יותר לזרם הבודהיזם טהרואדה, שמקורו במנזרים בתאילנד. זרם זה עוסק פחות בטקסים ובפולחן לבודהה וללאמה, למורה הרוחני, ומתמקד יותר בעבודה פנימית ואישית. "זה התאים לי יותר כי רציתי תרגול

שיעזור לי להשתחרר, לצאת מבית הסוהר של הצורות, כולל של האישיות שלך. אני רוצה להיות במוחלט, להיות חלק מכל מה שקיים. לא להשתחרר ממשהו, אלא להשתחרר לתוך משהו". פולדר עלה לארץ בשנת 1980 בשל רצון אשתו, והם ממקימי היישוב כליל בגליל, ביתם עד היום. הוא מקיים סדנאות ויפאסנה ותרגול מיינדפולנס, ונהנה גם להרצות בפני צעירים בברים ופאבים. "אני מקבל הרבה הזמנות מצעירים ועונה להם על שאלות. הם סקרנים מאוד וזקוקים לידע הזה. אני נהנה לפתוח בפניהם את

סטיבן פולדר: "יש עוד היבט שעוזר לנו להשתחרר - 'ארעיות', הידיעה שלכל הדברים יש חיי מדף קצרים. כעס בא והולך תוך חמש דקות וגם כאב פיזי כל הזמן זו. ההבנה הזאת משחררת את לב החוויה. גם הבעיות הכי קשות שלנו באות והולכות. הכול משתנה - הגוף שלנו, הכסף שלנו, שהוא רק אפסים בבנק"

אפילו דקה

הספר "OMM – דקה אחת של מדיטציה" מאת: פטריציו פאולטי, הוצאת חדקן, 2018



פטריציו פאולטי הוא איש רוח וחזון, מאמן, אסטרטג, פילנתרופ וחוקר נלהב של המחשבה האנושית ושל הפוטנציאל הגלום

בה, המקיים סמינרים בנושא התפתחות אישית ברחבי העולם זה 30 שנה. הוא הגיע למסקנה שבעידן המודרני הרועש שבו אנו חיים, כשאין לנו אפשרות להקדיש חצי שעה או שעה למדיטציה, אפשר להסתפק גם בדקה אחת בלבד של מדיטציה כדי להגיע לרגעים קטנים של שקט בחיים, וכך לשפר את הבריאות, את היצירתיות ואת תחושת הרווחה שלנו.

בספרו החדש, פאולטי מזמין את הקוראים ללמוד טכניקה פשוטה, מעשית ופרקטית בעזרת חמשת המפתחות של OMM. את הטכניקה אפשר לתרגל בכל זמן ובכל מקום שרק נרצה. לדבריו, השיטה יכולה להיות תוספת חשובה למי שכבר מתרגל מדיטציה ומתאימה גם לכל מי שמעולם לא תרגל מדיטציה. באמצעות שינוי קטן בהתנהלות היומיומית שלנו, אפשר להפחית את הבלבול, את הקושי ואת התגובות של אלהם, וליצור איכות חיים הנובעת משקט, מנוכחות, ממיקוד ומהקשבה. הספר דק, נגיש וקריא, ואת חמשת המפתחות אפשר לזכור באמצעות יישום על כל אחת מחמש האצבעות שלנו – הברקה פשוטה וקלה לביצוע. מומלץ מאוד.

hadkeren.co.il/product/omm

השער למודעות, לאפשרות של חופש ולשקט הפנימי שבתוכם".

ליצור שקט בחיים

לאחר סדנת הוויפאסנה, שעשתה לי טוב והרחיבה את הנגישות שלי למקום השקט שבתוכי, החלטתי להתעורר בכל בוקר בשש וחצי ולתרגל במשך 45 דקות את המדיטציה שלמדנו בריטריט לאימון התודעה. במקום לתת לתודעה לברוח למחשבות ולרגשות, אני מתרגלת את החזרה שלה להווה, לכאן ולעכשיו. אני עושה זאת דרך חיבור לגוף באמצעות סריקה בדמיון של איברי הגוף השונים והענקת תשומת לב לכל איבר ואיבר, כולל לנשימה ולחוששים שלנו, שמאפשרים לנו לשמוע, להריח ולהרגיש. ההסבר לכך הוא שהגוף שלנו כל הזמן נוכח בהווה, ולכן העיסוק בו מחזיר אותנו כל הזמן לכאן ולעכשיו, לנוכחות.

אף שהתרגול עזר לי להיכנס בכל בוקר לתדר שקט יותר ולרגיעה, הרגשתי בתוכי שזה עדיין "לא זה". אמנם אימנתי את התודעה לחזור כל הזמן לרגע הזה, לגוף, לחוויה, לרעשים, לריחות ולתחושות - אבל בתוכי הרגשתי שיש שם עוד עומק, שאיני מצליחה להגיע אליו באמצעות תרגול ויפאסנה ומיינדפולנס. חשתי שאמנם הגעתי לשלב משמעותי בדרך אל הדממה והשקט, אבל שזהו רק שלב אחד בדרך פנימה, לממד עמוק יותר שקיים בי. לכן, המשכתי במסע שלי אל השקט.

ככל שהתקרבותי אל השקט יותר, כך גם הוא התקרב אליי. יום אחד גיליתי שגם בעירי הרועשת תל אביב, "עיר ללא הפסקה", יש כמה בועות של שקט וש אפשר לחוות בה ריטריט. כך הגעתי באחת השבתות לסדנת "ריטריט בעיר הגדולה" בהנחיית גיטה - יהודית גליק, תרפיסטית ומורה למודעות שהקימה את מרכז דהרמה לסופי שבוע של התפתחות אישית ורוחנית ברמת הגולן. "ריטריט הוא סדנה, פסק זמן, עצירה לזמן מה, שבהם אפשר לעבור תהליך עם עצמנו. אפשר לעשות זאת באמצעות ויפאסנה, שהיא סוג של מדיטציה, או בדרכי חקירה פנימית אחרות. הרעיון בריטריט העירוני הוא לקחת פסק זמן מהמרוץ וללמוד דברים חדשים על עצמנו, ולעשות זאת בתוך העיר, בסביבת המגורים שלנו ובאווירה שלה, אגב תנועה", מסבירה גליק, שחייתה במשך תקופה כנזירה במנזרים שונים

בעולם וכן הוסמכה על ידי זון מסטר נייסים אמון כמטפלת בגישת הטרילותרפיה. "עצם קיום הריטריט בעיר הוא הכלי הראשון ליצירת שקט בחיים. ההבנה שאפשר לעצור בתוך הסביבה הטבעית שלנו, בתוך החיים, כדי שלא נהיה בסערה כשהבוס בעבודה צועק, למשל, אלא נוכל לראות את הסיטואציה ולהגיב לה מתוך שקט. "המבנה של האדם כולל את הגוף הפיזי, שבתוכו המיינד - הראש והרגש גם יחד, ויש כמובן גם את ה'אמצעי', שהוא הנשמה או הרוח. המיינד בנוי משני אגפים מרכזיים - החלק ההגיוני, בעל העקרונות, 'טבלאות האקסל', התפיסה שדרכה אנחנו מבינים את החיים; והחלק הרגשי, האמוציונלי, שכולל את מגוון הרגשות שלנו, כולל תחושות הגוף".

נוסחה פשוטה שעובדת

גליק מסבירה כי "השקט מגיע כשקול הנשמה, הרוח, דומיננטי ומתפקד כהורה בוגר, שהוא בחמלה לשני 'ילדיו', הראש והרגש. הוא נותן מענה למחשבות, לפחדים, לחוסרים בתשומת לב ובאהבה, לכאבים, לעצבות ולכעסים.

"כשהרוח נותנת מענה לכל הצרכים של הראש ושל הרגש, זה יוצר סוג של שקט, שבא מתוך ביטחון שהכול בסדר ויש מי שידאג לנו. כשיש כזה ביטחון, לא משנה מה קורה בבית או בחוץ - אנחנו שקטים וסומכים על 'המבוגר האחראי'. בריטריטים, אני עושה את ההפרדה הזאת ונותנת כלים לאמצעי להתנהלות מול הקולות השונים שיש בתוכנו משני האגפים".



יהודית גליק

אחת החוויות העמוקות והמרגשות שחוויתי בריטריט העירוני הייתה ריברסינג, שבאמצעותו הצלחתי לשחרר עצב עמוק מהעבר שלא היה במודעות שלי. גליק מסבירה את התהליך.

"כשנכנסים באמצעות נשימה מעגלית למצב של קתרזיס, מצליחים לשחרר רגשות מודחקים מהעבר, ולעתים גם טראומה, גם כשלא מבינים מאיפה היא מגיעה ומה היא אומרת. זהו סוג של סערה רגשית שאנחנו יוזמים, אך בתנאים מבוקרים עם מישהו שסומכים עליו, ששומר עלינו. כך המיינד מאפשר לשחרר באמת דברים עמוקים. "בריטריטים הארוכים יותר שאני עורכת בגולן, אנחנו עוברים תהליך שלם, שמחזיר אותנו 'הביתה' למרכז שלנו בדרך חווייתית.

אנחנו חווים איך הראש עובד, איך הרגש מרגיש ואיך להעיר את 'עצמנו' כדי להיהפך למנהיגים של הדמויות הפנימיות שלנו, במקום להיות מובלים על ידן. זה מביא שקט פנימי וזוהי מתנה אמיתית. מי שיש לו השקט הזה, הוא אסרטיבי, ממוקד, נחוש, מתמיד, חי בשלום עם חייו ועושה בשקט את מה שהוא רוצה לעשות".

גליק מדגישה כי בנוסף לריטריטים, המאפשרים פסק זמן והתנתקות, חשוב לעבור גם תהליכים אישיים או קבוצתיים מתמשכים, שעוזרים לזהות דפוסים מעכבים ולשנות אותם.

"העצירות החווייתיות האלה מאפשרות סוג של 'קפיצה' בתהליך הצמיחה וההתפתחות האישית. זו התחלה של דרך, כיוון חדש.



צילום: Getty Images

יהודית גליק: "כשהרוח נותנת מענה לכל הצרכים של הראש ושל הרגש, זה יוצר סוג של שקט, שבא מתוך ביטחון שהכול בסדר ושיש מי שידאג לנו. כשיש כזה ביטחון, לא משנה מה קורה בבית או בחוץ - אנחנו שקטים וסומכים על 'המבוגר האחראי'. מי שיש לו השקט הזה, הוא אסרטיבי, ממוקד, נחוש, מתמיד וחי בשלום עם חייו"

"כשאנחנו במרוץ אחרי היומיום, הכסף, הרכוש, הזוגיות, הילדים והקריירה, אין לנו פנאי להקדיש לעצמנו. מומלץ להקדיש לעצמנו מדי פעם שעה למדיטציה או לתרגול יוגה, ואחת לכמה חודשים לצאת לריטריט, לעבודה פנימית עמוקה. כך, כשחוזרים לחיים, קל יותר ביומיום. זוהי נוסחה פשוטה שעובדת".

זהו החלק הראשון של הכתבה. על המשך המסע אל השקט תוכלו לקרוא בגיליון הבא.

אתרים

ריטריט ויפאסנה, עמותת תובנה.

www.tovana.org.il

ריטריט בעיר הגדולה. www.dharma.co.il