



נכתב בבילוג הקדירה של ששת

"כשקיבלתי את ההזמנה למפגש בבית הספר לרפואה משלימה "מירב" בכפר הירוק שמתי לב למפה המציינת שזה בבני האוניברסיטה הפתוחה. כבר ברגעים אלו של חיבור לאוניברסיטה הפתוחה הייתי זקוק למעט זמן עם עצמי. האו"פ זה המקום שבו נתתי את כל הזמן הפנוי שלי במשך שמונה שנים בהם למדתי תוך כדי עבודתי לתואר במדעי החברה והרוח, אותם סיימתי בהצלחה כבוגר. זו תחושה מוזרה לעלות חזרה על הרכבת הזו שבה אתה יכול לראות את החיים שלך במשך שמונה שנים עוברים בסרט ולרדת בתחנה הנכונה: מדיטציה המילה מדיטציה גם היא מחברת אותי יותר מ-34 שנה לאחר עת בעזרת שלוש מפגשים נפלאים של מדיטציה טרנסנדנטלית הצלחתי להפסיק לעשן אחרי המון ניקוטין ובעיות בריאות.

והנה אני מוצא את עצמי יושב או שרוע בכיתה לימוד מדיטציה מול המאמן אייל נח אייל שהיה תלמידו של קרישנמורטי בברוקלין פארק -אנגליה, ומתלמידיו של הפסיכולוג אמנון בן-צבי ז"ל. אייל תרפיסט בעל ניסיון של 20 שנה, מנחה סדנאות מדיטציה בישראל ובהודו, מנחה קבוצות מדיטציה ועבודה פנימית ייחודיות לו. התמחה מעל 15 שנים בעבודה עם חולי סרטן פרטנית וקבוצתית. אייל נח מפתח דוקטרינת כוח השקט ושיטת 4 השלבים. עיקר עבודתו של אייל מושתת על סינתזה בין דרכם של הוגי דעות מודרניסטיים: ג'ידו קרישנמורטי, גורדייף, קרלוס קסטנדה וז'אן קליין ומקשיב למילים שלו שנאמרות בביטחון עצמי ובשקט שחודר לעומק על תקשורת עם עצמי, קשר אל הגוף שלי שאני מדחיק את כל התשדורות שלו. אני לא יכול להרשות לעצמי באורח החיים שלי לתת לו די תשומת לב, והנה זה מדבר על תקשורת לאברים הפנימיים שלי! ההתנגדות הפנימית שלי להקשיב נפתחת בסקרנות לקראת הלא נודע.

" מדיטציה זה כלי מרכזי ומזור והחייאה לחלקים עלומים ומוזנחים בתוכו של האדם" אני שומע אבל זה עניין תהליכי ולא מיידי. זה לא זבנג וגמרנו זה מחייב למוד ואימון.

אולי מנטרה יכולה להסביר את הדרך בה אתה חוזר על הדברים שהמאמן שם בך ואתה חוזר וחוזר עד שזה נטמע כמו המנטרה שגרמה לי להפסיק לעשן" אם יזריקו את כמות הניקוטין שאתה סופג ביום לסוס, הוא ימות מיד" כאן במדיטציה מדובר על רוטינה שתגרום לך להרגע. אני דפקא די רגוע עד שמעצבנים אותי, אבל לתקשר עם המקומות שכואבים לי זה כבר עניין אחר. הלימודים למדיטציה מכילים טכניקות שונות ואימון למדיטציה על ידי טרפיסט או מאמן בעל הכשרה מתאימה והשקעה של 15 דקות ליום יכולה לתת לך ערך מוסף בתקשורת שלך עם הנפש והגוף. בבית הספר מירב יש קורסים להכשרה במדיטציה שימושית הפונקציונלית. המדיטציה הפונקציונלית מתאימה במיוחד לאנשים שסדר היום שלהם מאוד לחוץ ומתוח, היא יכולה לשמש מענה להרגעה ולמיקוד. תרגול מדיטציה יטיב עם כלל המתרגלים ובייחוד עם אנשים שעובדים בלחץ ובמתח תמידי כדוגמת מורים, רופאים ואחיות, אנשי היי-טק ומנהלים. ולכן היא מתאימה לי וגם לך.

בסיום תרגלנו 18 דקות נפלאות מלוות בשתיקה בלי תזוזה תוך עצימת עיניים והאזנה למוסיקה שנקראת תנועות הלוטוס שבעקבותי כל אחד נדד במחשבותיו למקומות שהרוח והנפש חפצה, ואני לא מתכוון לשתף אתכם לאן הפלגתי אני עם עצמי. יש כאן במירב הכשרת מטפלים וקורסי העשרה לקהל הרחב, ואל תדחיק את ההזדמנות הזו בהינף יד. "מירב" קיימים כבר 15 שנה והם מוכרים ועובדים בשיתוף עם קופ"ח מכבי ויש כבר באוגוסט ימי סדנאות פתוחות להכרה שלא כדאי להחמיץ.

בסיום חוויון טיפול שיאצו וזאת לאחר הסבר מפיו של המאמן פטריק סיטרוק שהסביר על מהות השיאצו וחשיבות הטיפול במגע עם הגוף. הטיפול עצמו שחוויתי במשך כ-10 דקות שנראו כמו נצח היה משהו שאפשר לנפש שלי לצאת מהגוף ולצפות ולחוש כיצד הגוף שלי מקבל טיפול לא רק מפנק אלא משהו שלא הייתי יכול לעשות לבד והוא מאוד חשוב. כשחזרתי הביתה רק ביקשתי מרעייתי דבר אחד: תרשמי אותנו לטיפול אלטרנטיבי של שיאצו שמציעים לנו כל הזמן מקופת חולים."