

"כבר שנים מציעים לי להפסיק לחשוב קצת, לעשות מידי פעם הפסקה עם הדברת הבלתי נגמרת שמסתובבת שם בתוך מוחי. אפילו המניקוריסטית שלי מבקשת ממני "שחררי" ואני נאלצת לחזור על השאלה המתבקשת: "איך ????"

ובאו הגורמים "יודעי השקט והשנטי" והציעו את המדיטציה. נו..? אז איך מייצרים את המדיטציה הזו? אמרו לי לספור, אמרו לי להקשיב לנשימות שלי, אמרו לי פשוט להפסיק את השיח הפנימי הזה. לא יודעת מה אתכם, כשאומרים לי להפסיק לחשוב, זה לא באמת עוזר לדברת הפנימית הזו לשתוק. ממש לא.

לפני מס' ימים הציעו לי להגיע למפגש בלוגרים במירב, בי"ס לרופאה משלימה של קופ"ח מכבי והאוניברסיטה הפתוחה. מראש עדכנו שנעבור מפגש של מדיטציה וטיפול שיאצו. אמרתי לעצמי: "את לא יודעת לעשות מדיטציה, אבל שיאצו, הכי אוהבת בעולם את הטיפולים האלה... אז תיהני רק מחצי." בקטנה.

תמיד היה בי עניין ברפואה המשלימה. מאמינה שזה כלי שחשוב להיפתח אליו ולהיעזר בו לפני ועם הרפואה הקונבנציונאלית. הקושי הקיים בתחום הוא פריצות התחום וחוסר הבטחון לגבי איכותו ומקצועיותו של הטוען למומנות הטיפול.

הסניף של בי"ס מירב באזור ת"א נמצא בכפר הירוק (הוא אחד מתוך 4 שלוחות שקיימות גם בבאר שבע, חיפה וירושלים) הקמפוס התל אביבי נבחר להיות במרכז פנינת שקט פסטוראלית בתוך אחד מהמרכזים הסואנים. הפסקה באמצע החיים הלחוצים, כשמסביב בסוג של טבעיות לא שגרתית לנו, מסתובבים להם טווסים ומייצרים חיוך של הפתעה. המפגש בבי"ס מירב התחיל במדיטציה שאותה העביר אייל נח, 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 ועוד.

האיש מדבר ברוע, מדבר על הקושי בהקשבה לעצמנו, בלהיות עם עצמנו (צודק לימדו אותנו להזדקק לצורך באחר, לחשיבות הזו שהטלפון יצלצל כאמצעי להרגשת ה"מישהו צריך אותי") וחולק את ניסיונו הרב בארץ ובעולם.

אני נפעמת מהשקט והכנות שלו, בתוכי מתפלחת לה הבדיקה הצינית של. זה אמיתי או הצגה. ובכלל כל המדיטציה הזו שמצליחה לו כנראה, מה היא עושה לו?

הוא מודיע על תרגיל של 18 דק' שבהם אשב ולא אזוז. גם לא אגרד באוזן ובטח לא אשנה את תנוחת הרגליים. להירגע? אותי זה הלחיץ. מה לא לזוז? באמת באמת? אי אפשר לשנות את מנח הגוף? לא לגרד באף כשמגיע העקצוץ? איך???

הוא הוסיף גם משפט שהיה לי מוזר "תישארו עם המחשבות שלכם, אל תלחמו בהם". נשמע הפוך, אבל אמר אמר. זה קל לי, הרי המוח שלי לא מפסיק לטחון מילים. בזה אני מתורגלת! :

ואז זה התחיל, מוסיקה עוצמתית (ולא אל תדמינו מוסיקה אוריינטאלית) המוסיקה הזו, שנשמעה חזקה מאוד סחפה אותי ליערות עב אגדתיים משהו. בהתחלה עוד ניסיתי, בחיי שניסיתי, להישאר עם המחשבות על ההוא ועל הזה ויש גם את המשימה ההיא שעוד לא בדיוק ושהגיע הזמן לקנות גם את ה.. המוסיקה וויזזזז' העיפה אותי עם עוד אידה גל אל עבר מקום אחר ובלי משים לב ועם החיבוק הזה של המוסיקה שקעתי פנימה לסוג של שקט, סוג של הירדמות לא הירדמות. המנגינות משתנות ואני ממשיכה להתכנס לי פנימה. והינה מגיע עקצוץ בלחי והניסיון לא לגעת. לא ברור מה ואיך.. הוא עבר ללא מגע. תמה לה המוסיקה ואיתה 18 דקות שלמות. מה כבר?

נגמרו 18 דקות ואני מתקשה להאמין, לא הזזתי את הגוף? לא ביקשתי להחליף מנח רגליים? כלום? והשלווה הזו, טוב הכתפיים עוד תפוסות, אבל בפנים נוצר שקט. עוברים בסבב בין כולנו, כל אחד מספר על שעבר עליו ב 18 הדקות האחרונות. השלווה הזו שצפה בחדר.. השקט שסורר אחרי.. מסתבר שהמוסיקה היא כלי מדיטטיבי לאלה שלא מבינים ובעצם לכמוני שלא מתרגלים, או עדיין לא. הפסקה קלה ואז הגיע השלב של השיאצו.

הלימודים במירב מתחלקים ללימודי מקצוע המוכרים לתעודה ותואר המוכרים באגודות השונות הישראליות והבינלאומיות, בהתאם לדיסציפלינה, וכן ללימודי קורסים חווייתיים. ומה שלא פחות חשוב בחיינו, נעשת התאמה מודולארית לצרכי הסטודנט בבניית שעות הלימוד שהינן גם בבוקר וגם בערב.

המטפלת שעשתה לי שיאצו, שירי סלטקין, הינה בשנה השלישית ללימודיה. מודה, גם פה הגעתי סקפטית. אומנם שנה שלישית ועדיין סטודנטית. והגוף שלי, כל כולו תפוס משגרת החיים והלחץ שמתמקד לי תמיד בחגורת הכתפיים. מכירים את זה שאנחנו באים ב "נו, נראה אותה?"

אז ראיתי אותה והרגשתי גם. בעדינות ובהקשבה היא תשאלה אותי והחלה בטיפול השיטתי והקשוב לי ולגופי. אני אדם שבבסיסי לא מרפה בקלות. לוקח לי זמן לתת אמון ובאותה המידה אוהבת מאוד טיפול במגע. לצערי, נתקלתי בחיי גם בטיפולים לא טובים, בלשון המעטה, שממש לא שיחררו והקלו, כך שלמדתי לזהות ידיים קשובות ומקצועיות. שירי הייתה טובה. מאוד! :

מישהו שם במירב עשה יופי של עבודה עם המטפלת הזו לעתיד. השיאצו הזה הוא מתנה. יש משהו בלחיצות האלה שמייצרות ראקציה מחייכת. לא היה לי פשוט להיפרד מידיה המטפלות של שירי, ששחררו את שריריי. המפגש הסתיים, כבר חושך בחוץ ואני נכנסת לרכב עם שקט פנימי וכתפיים משוחררות ועוד משהו, משהו שמנסה לשאול אותי אם אני רוצה להמשיך את החוויה הזו, את המפגש הזה עם ביה"ס מירב לרפואה משלימה.

עבר עליי ערב מרגש, עוצמתי, משחרר ומאוד מקצועי. בדרך הביתה, כאילו משום מקום התחילו להן דמעות, לא עצובות ולא מחייכות, הן הרגישו כמו עוד שלב של שחרור, המשך של ראקציה מחייכת ומנקה של הערב הקסום הזה.