



נכתב על ידי הבלוגרית אתי חן-נדף

## "קיבלתי הזמנה לטעימה מעולם המדיטציה, בבית הספר מירב לרפואה משלימה בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה ומכבי. זו הייתה הזדמנות מצויינת לקחת מנוחה ממרוץ הזמן, ומחיי השגרה."

מדיטציה היא אחת הדרכים לבצע עצירה. למה חשוב לעצור? כיצד העצירה יכולה לשרת אותנו בחיי היום יום? אילו דרכים ובאיזה אופן פרודוקטיבי ניתן לבצע את העצירה? זה בדיוק מה שלומדים בבית הספר מירב.

הגעתי למתחם הכפר הירוק, לבניין האו"פ, שם ישנו בניין קטן ושקט. הפעולה הראשונה שנתבקשנו לעשות, לסגור את הפלאפון...?  
רובנו לא ממש ידענו איפה נמצא כפתור ההדלקה, והודגשה המילה "כיבוי" ולא סוג של שקט / רטט.  
נכנסנו לחדר גדול, בו הרצפה מכוסה במזרון לבן ענקי, כולם ישבו בחדר בשקט... גם אלו מאיתנו, שלא ממש יכולים "לסתום" את הפה.

אל החדר נכנס אייל נח (כל המטפלים מבי"ס מירב התרגשו לקראתו). אייל הוא 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. הוא 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. אייל היה מתלמידו של קרישנמורטי בברוקלין פארק - אנגליה, ומתלמידיו של הפסיכולוג אמנון בן-צבי ז"ל.

לפני המדיטציה קיבלנו הסבר קצר, ואז, דממה בחדר למשך 18 דקות. כל אחד נכנס לתוך עולם משלו. כאילו שכל אחד מאיתנו היה במקום שונה לגמרי...  
את המדיטציה ליוותה מוזיקה, כ"כ אדירה ועוצמתית, שכולם ציינו עד כמה המוזיקה עשתה להם משהו. כולנו ציפינו בכליון עיניים שאוטוטו אנחנו מקבלים מאייל את הדיסק, אבל לצערינו הוא לא יכל להעביר לנו אותו. רוב האנשים בחדר, עשו מדיטציה לראשונה בחייהם, ולחשוב שהם ישבו 18 דקות בשקט? כנראה שהמנחה היה ממש טוב. מסתבר שמדובר במקום מאוד מקצועי, מאחר וזכינו לפגוש עוד מורה מדהים מבי"הס, פטריק. מה שמדהים הוא, שהאנשים האלו הגיעו לתחום הזה ממש במקרה, ועכשיו, הם חיים ונושמים את העולם הזה.

לא עזבנו את המקום, לפני שקיבלנו טיפול שיאצו, שאכן היה מדהים! כמובן שלפני הטיפול קיבלנו הסבר מפורט מפטריק, שמסביר על השיאצו, שזו בעצם טכניקה שמבוססת על מגע. בעצם, מי שעובד במקצוע הזה למחיתו, רוצה בעצם לגעת באנשים, מתוך מקום של שיתוף ונתינה.

ביה"ס פותח דלתיו לשיעורי ניסיון חינוך, במגוון רחב של מקצועות, רק ע"מ שניתן יהיה להכיר, ולחוות שיעור אמיתי, בבי"ס לרפואה משלימה. " בסופו של יום, הצלחתי להגיע לשקט.