



נכתב על ידי הבלוגרית ספי ארליך

איך עשיתי מדיטציה לראשונה בחיי

"הכל קרה כשהזמינו אותי לאירוע בלוגרים בבית ספר לרפואה משלימה **מירב**. אני אמנם לא מרבה ללכת לאירועים בזמן האחרון, אבל יש דברים שממש שווה להיות בלוגר בשבילם ולא רק בגלל המתנות, כי זה כבר מזמן לא משהו שמעניין אותי, אלא בגלל שחוויות חדשות ומרגשות באמת מחכות לי לעיתים נדירות בתיבת הדואר הנכנס שלי.

הפעם הראשונה שבה יצא לי לשמוע בהרחבה על הרפואה האלטרנטיבית היתה כשחברה שלי לירון, שלומדת רפואה סינית בניו-יורק סיפרה לי בהתלהבות על הלימודים שלה והבנתי כמה העולם המערבי מקבל את הדרכים האלטרנטיביות לאבחון ולטיפול במגוון רב של מחלות ותחושות רעות שיש לנו וזאת לגמרי בניגוד למה שחשבתי קודם. רוב חיי ידעתי שלכל תחושה רעה יש כדור שעמלו עלו מיטב המדענים של חברות התרופות וזה יפתור הכל, ככה זה כשאבא לי רופא ולכל כאב מרושע (כמעט) הוא תמיד מוכן לשלוף כדור מתאים. אבל מסתבר שהרפואה המערבית אינה כל יכולה ויש דרכים נוספות לטפל ולעיתים זה אפילו ממש נעים.

במירב, נפגשתי לראשונה עם ההזדמנות לגלות מהי מדיטציה ולהתנסות בה. אני חייבת לציין שהיה בזה משהו מרגיע, מפחיד, מטריד אך גם מרגש בזכות המוזיקה וההזדמנות לעשות את זה עם מנחה ולגמרי ברצינות. מעולם לא דמיינתי לעצמי שאני אוכל לשבת בלי לזוז במשך 18 דקות, לעצום עיניים ולהיות לגמרי עם עצמי. אני מתקשה להאמין שיש בי את הכוחות לתרגל מדיטציה באופן עצמאי כי אני יצור נויירוטי שלא יכול להרגע באמת, אבל אין ספק שהפעם הזאת הציגה לי עולם שלא היה מוכר לי וזו אכן הייתה מתנה.

לאחר המדיטציה זכיתי לקבל טיפול שיאצו שהיה מושלם, אני חושבת שמעולם לא נהנתי כל כך משום טיפול במגע כמו הפעם. לא נותר לי אלא להודות למטפל ולהודות בפני עצמי כמה למגע יש אפקט טיפולי, מרגיע ומעודד עבורי.

בית הספר מירב שאירח אותי כל כך יפה הינו מוסד לימוד של האוניברסיטה הפתוחה בשיתוף עם קופ"ח מכבי. אני ביקרתי בקמפוס בכפר הירוק, בו טווסים מסתובבים חופשי ומתלהבים מהזנב שלהם גם כשאין נקבות טווסיות בשטח, אבל יש לו סניפים גם בבאר שבע וירושלים, ובמהלך חודש אוגוסט הם עורכים סדנאות חינוכיות כדי לאפשר לקהל הרחב לקחת חלק בחוויות הקסומות שאני זכיתי לעבור. אני מניחה שתמצאו את כל הפרטים בבאנר באתר של מירב. כבר זמן-מה אני מרגישה שאין לי נחמה יותר בבגד חדש, או מסע שופינג, או סייל מרגש בזארה ורק חוויות מיוחדות הופכות את החיים לשווים באמת ולכן מלבד לגלות מקומות חדשים בעולם, אני גם נהנת לגלות תחושות חדשות. ממליצה לכם מאוד לנסות את זה גם."