



נכתב על ידי הבלוגרית מרינה גולדשטיין

"לפני כמה ימים גיליתי את האתר 'הרשימה' של יובל אברמוביץ, שבו רושמים רשימה של דברים שרוצים שיקרו/לעשות ב400 ימים, סוג של whis list. באתר כבר כתבו המון אנשים את הרשימות שלהם, ואחת מהן, אני. ולמה כל זה מעניין? מישום שהשבוע, הוזמנתי לבית ספר לרפואה משלימה של האוניברסיטה הפתוחה "מירב" בכפר הירוק, ולפני שהיתחלנו לדבר, היתחלנו לישתוק... נישמע מוזר? פשוטו כמשמעו.

המפגש התחיל ב-18 דקות מדיטציה, 18 דקות, בהם שתקנו, ישבנו, לא זזנו (טוב...אני כן...קצת...לא יכולה לשבת בלי לזוז...) והינו עם עצמנו. אני ידעתי מה זה מדיטציה, פעם, גם עשיתי, 4 דקות, בדקה החמישית, עפתי מהחדר כי אם לא היתי עפה, אף אחד לא היה מצליח להמשיך...

אחת השאלות ששאל מנחה המדיטציה אייל נח היתה, "מתי פעם אחרונה ישבתם עם עצמכם חצי שעה ולא עשיתם כלום...?" ואני פתאום ניזכרתי ש"שמעתי את המשפט הזה כבר..." אבל לא זכרתי איפה...זהה הטריד אותי, ואחר כך, ניזכרתי, אני אמרתי את זה, אני רוצה, חצי שעה, בה אני לא עושה כלום, אבל כלום, עם ראש נקי, בלי מחשבות, ולהיתחבר רק רק לעצמי... לא רק אמרתי, אפילו רשמתי את זה בתוך רשימת הדברים שאני חולמת לעשות ב-400 הימים הקרובים... והינה הגיע היום הראשון הזה... שעשיתי את זה, בלי ביכלל לשים לב... והכי מוזר? שנהנתי, נירגעתי, באמת "ניפגשתי עם עצמי". המוסיקה, השקט, הידיעה שאף אחד בעולם לא יכול להפריע, לצלצל, להיכנס, להיתפרץ לחיי דרך סלוורי, מייל, צאט וכו'... גרמה לי פיתאום להרגיש כאילו ברחתי... גנבתי 18 דקות, שהיו רק שלי.

אני כותבת את זה, ומרגישה מגוחך. אך אחד לא מונע מימיני לעשות את זה יום יום, אבל איכשהו, אני לא "מרשה לעצמי" גם לעשות את זה. 18 דקות ביום, לכבות את הכל...כולל הכל, לשים מוסיקה, ולהיות לבד? לא פשוט...בכלל לא, לשבת עם עצמך...

על המורה - אייל נח... אם אתם מדמינים איזה גורו... כזה שאנטי באנטי...טעות! אדם רגיל, חמוד, רציני, נעים, אבל רחוק מלהיות "יוצא הודו"... 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.

אייל היה מתלמידו של קרישנמורטי בברוקווד פארק - אנגליה, ומתלמידיו של הפסיכולוג אמנון בן-צבי ז"ל.

"מירב" בית ספר לרפואה משלימה <http://www.openu.ac.il/merav/index.html> ממוקם באחד המקומות המקסימים בארץ, הכפר הירוק, איך שניכנסים לכפר, כבר נירגעים.

בבית הספר ניתן לילמוד מסלול של רפואה משלימה...אבל אם אתם לא הולכים לפתוח מחר קליניקה של מטלפי שיאצו או מסג'יסטים שוודים (כמוני למשל...) יש במקום אין ספור קורסים והרצאות מרתקות לקהל הרחב, שבהם אפשר לילמוד על ארומטרפיה, רייקי, מדיטציה, מגע לילדים עם הפראות קשב, רפלקסולוגיה למשפחות ועוד...

חשוב לי לציין, שאני פה לא עושה "פירסומת" לבית הספר. אני לא הגורם המוסמך לפרסם או להמליץ על בתי ספר לרפואה, אני יכולה לספר מה אני הרגשתי שם ביזמן הביקור שלי, ומימה אני היתרשמתי, והתחושות שלי היו שזה מקום מדהים, פורה, מחזק, שנותן את הכלים הדרושים להיות מטפל מהתחלה ועד הסוף. תפסתי סטודנטית, והיתחלתי לתחקר אותה (כהרגלי בקודש...) סטודנטית שנה שלישית, ושמעתי מימנה עד כמה הלימודים רציניים, מענינים ובילתי מיטפשים. לאחר הביקור, הוזמנו לטיפול על ידי מסיימי לימודי שיאצו, ובתור אחד שעשתה אין ספור טיפולים מהסוג הנ"ל, אני רוצה להגיד, שזה היה אחד הטובים...אם לא...והבחורה עוד לא קיבלה תעודת גמר...

כשחזרתי הביתה, שאלה אותי הבת שלי איפה היתי ומה עשיתי...וסיפרתי לה, שעשיתי מדיטציה... היא שאלה אם "זה הדבר הזה שעושים אממממממ" והצמידה 2 אצבעות... אמרתי לה שכן... "ושתקת???" שאלה ופתחה את העיניים לרווחה... "כן" ענית... "לא נכון" פרצה בצחוק...

הבנתי...שכדי להיתחיל לישם את הרצון שלי...של חצי שעה ביום, לעצמי, של שקט... מזמינה אתכם לנסות.