

הוראות למדיטציה בשיעורי בית

למדוט 15-20 דקות פעם או פעמיים ביום, בזמן קבוע, במקום שלא יהיו הפרעות או רעשים. בסעיף א, הכנה פיזיולוגית-נפשית, לצרף mindfulness, הכוונה המחשבות לתנועה, לנשימה ולמצב הגופני בהווה. אפשר לשלב את המדיטציה של השקטה בתוך תפילה קצרה כגון בתחילת קריאת שמע ובפוסק קצר מתהילים.

א. הכנה פיזיולוגית-נפשית

1. רצוי להקדים עם פעילות אירובית נמרצת (לב וריאות) להזרמת הדם ומתיחת השרירים.
2. אח"כ תרגילי התעמלות נינוחים למתיחת הגוף כגון תרגילי יוגה asanas.
3. הרפיית הגוף (כיווץ ושחרור) הרפיה פיזיולוגית בשיטת autogenic training כפי שלמדנו.
4. נשימות עמוקות pranayama בתחילת המדיטציה עם מודעות לנשימה, וכוונה להוצאת המתחים.
5. להיכנס למצב של "רגיעה" ושחרור בעזרת הנשימות, וההרפיה המכוונת.

ב. תרגול המדיטציה

1. חשיבה נינוחה וספונטאנית, מעקב פנימי אחר המתרחש. מטה-קוגניציה Metacognition, להסתכל על תנועות המחשבות כמו על סרט, חשיבה חופשית אסוציאטיבית כמו בחלימה אבל עם מודעות. הרגעת המחשבה הלוגית-מילולית-ביקורתית.
 2. הרפיית המחשבות, מעבר מגלי בטח לגלי אלפה-טטה, ושחרור דפוסי החשיבה הביקורתיים באונה השמאלית. Let go. השקטת כל המחשבות עד ל"מודעות טהורה" של האני.
 3. הכוונה המחשבות בצורה דקה בכיוון מוגדר באמצעות מנטרה¹ או מנדלה. הכוונה למושא המדיטציה כגון כוונה בתפילה או במעשה, עבודה ברגשי הפנימי (אהבה, שמחה ושלווה), שמיעה פנימית (קשב), ראייה פנימית (הדמיה, תמונות), הקרנה (כגון הקרנת אהבה לריפוי), פתיחת המודעות לקליטת השפע... כפי שאנו לומדים בשיעורים השונים...
 4. תיקון מוסרי פנימי, הודיה ולקחים.
 5. הודיה ושלום-הרמוניה: מוצע לסיים את המדיטציה בעזרת חשיבה עדינה והרהור בשני המוטיבים שתבעו חז"ל בשתי הברכות המסיימות את תפילת העמידה - "מודים" (הודיה – gratitude) ו"שים שלום, טובה וברכה, חן וחסד ורחמים עלינו...". הכרת הטוב של "מודים" ובקשות לשלום של שלמות והרמוניה, הטבה וחסד.
 6. יציאה מדורגת. חשוב לצאת בהדרגה מהמצב המדיטטיבי, ולא לפקוח עיניים מידית. לחוש את המעבר ולהתבונן בתבונת שניתן להמשיך ולהפעיל להמשך היום ולהכניס לחיים המעשיים.
- בהרצאת המבוא ובשיעור ראשון הכרנו את הבסיס לשיטת RR relaxation response (תגובת ההרפיה של ד"ר הרברט בנסון) ושיטת CSM clinically standardized meditation (של ד"ר פטריסיה קרינגטון) ואת שיטת ההשקטה של האדמו"ר מפיאסצנה. בכל שיעור נוסף נדבך נוסף ממאגר המקורי של מדיטציה יהודית.

בשבעת השיעורים נכיר שבעה היבטים של מדיטציה יהודית

1. "ההשקטה" לאדמו"ר מפיאסצנה ותיקון מוסרי ואמוני
2. הרמב"ם – קליטת השפע האלוהי באמצעות הכוח המדמה והכוח השכלי
3. שירת הנשמה וההקשבה במשנת הרא"ה קוק
4. הקרנת אהבה לריפוי
5. אכילה מודעת ו-Mindfulness בחסידות
6. צבעים והתבוננות בתכלת (מדיטציה תלמודית לפיתוח חוש הראייה הפנימית)
7. הדרך להשראה ורוח הקודש לפי מקובלי צפת

ניהול יומן חוויות יקל להבין ולהכיר את המתרחש במוח שלך, לדעת מה פועל טוב יותר להשקיט את המחשבות ומה מועיל "לשוטט בעולמות אחרים". במה כדאי להיעזר – מנטרה או מנדלה, שמיעה או ראייה פנימית, הכוונה דקה או שחרור מחשבותי ספונטני? הרישום ביומן מאפשר לבחון בהבדלים בין שיטות, ולראות מה מתאים יותר לך ומה מועיל לבריאות הגוף, הנפש, הרוח והנשמה.

¹ אפשר להשתמש בפסוקים כמו "הורני ה' דרכך" (בשיטת האדמו"ר מפיאסצנה) או במנטרות פשוטות של הברה אחת כגון "שמעי". המונח "מנטרה" נכנס לשפה האנגלית בשנת 1956 במשמעות של מחשבה המשחררת או צליל המשחרר את המחשבות במדיטציה על-פי השימוש בשפה הסנסקריטית - חשוב = man, לשחרר = tra. מנטרה פועלת לכוון את המחשבות לא מתוך כוח של אמירה רועשת-קולנית אלא מתוך השקט הפנימי. וראו במאמר של גונדה ובערך "מנטרה" באנציקלופדיה של הדת: Jan Gonda, "The Indian Mantra," in *Oriens, Journal of the International Society for Oriental Research*, vol. 16, 1963, pp. 244-297. Sanjukta Gupta, "Mantra," *The Encyclopedia of Religion*, vol. 9 (Ed.: Mircea Eliade), New York-London, pp. 176-177.

יומן חוויות ומעקב אישי - דיווח

קשה להפיק את התועלת המרבית מהסדנה בלי תרגול מסודר.
יומן החוויות אמור לסייע במעקב אישי, איתור קשיים ואתגרים, וברכישת כלים מעשיים במדיטציה.

שם:

שיתת המדיטציה, התגובות, החוויות והלקחים	זמן המדיטציה	תאריך	
			.1
			.2
			.3
			.4
			.5
			.6
			.7
			.8
			.9
			.10

שאלות והערות
