

הקרונות הבסיסיים לתרגול מדיטציה:

החלטתי להוסיף לכן כאן את הקובץ הזה כדי לדבר אל המיינד המודע שלכן ולהרגיע אותו מעט ☺

אנחנו כאימהות מרגישות הרבה פעמים שאנחנו לא יכולות להקצות לעצמנו זמן לתרגול של מדיטציה, לעשר דק' של שקט ועוד בבוקר...

למעשה זה עניין של הרגל והחלטה (לקום קצת קודם / לוותר על טלוויזיה או סתם רביצה בעייפות) אבל כדי לא לייצר עבורכן התנגדות או ויכוח פנימי, התוכנית זורמת איתכן ואנחנו נתרגל בהדרגה ונשלב מדיטציות דינמיות שאנחנו יכולות לעשות ביומיום תוך כדי כלים, כביסות וזמן עם הילדים.

יחד עם זאת, חשוב שתלמדו גם לתרגל מדיטציה "שקטה" / פורמלית כי דרך זה נוכל לתרגל גם את המדיטציות הדינמיות שיעזרו ביומיום ולהשקיט יותר את המיינד. למעשה, המטרה במדיטציה היא לא הישיבה והתרגול אלא לקיחת התובנות וההתנסות לחיים עצמם לכן, המדיטציה הפורמלית תומכת עבורנו בתרגול היומיומי עם הנסיבות.

הנה כמה דברים שיעזרו לכן:

1. **היומיום הוא חלק מהתרגול שלנו** – שהרי גם בחיים לא הכל הוא בדיוק כמו שרצינו. לכן, **גם אם ילד זקוק לנו תוך כדי תרגול- נתייחס אליו, נלך אליו או "נכניס" את הפרעה לתוך המדיטציה.** בחלק מהמדיטציות ההנחיה היא לשים לב לדברים האלה ממש! עוד תבינו בהמשך. בינתיים הרגיעו את המוח מכל מיני כללים ו"איך צריך".

2. **ככל שתתכוננו מראש- יהיה לכן יותר קל!** מצאו מקום ישיבה קבוע, נוח ושקט. הכינו מראש אוזניות או את הנייד מוטען / טאבלט או כל דבר שיהיה עבורכן קל להקשיב ממנו.

3. **חשוב שיהיה לכן נוח אבל לא יותר מדיי** ☺ - אנחנו רוצות לתרגל בנוחות אך לא להירדם. כשהגב ישר – הגוף עירני וזקוף וגם פחות כואב לנו. תוכלו לבחור אם לשבת על כרית גבוה בקצה של הישבן וכך להזקיף את הגב או פשוט לשבת על כסא/ספה זקוף.

4. מי שכבר עשתה מדיטציות יודעת שלפעמים יש הוראה להישאר דוממים ולא להזיז את הידיים או הגוף. אצלנו דווקא נלמד **שאינ חוקים** (איזה כיף) ושחלק מהתרגול הוא תשומת הלב למה שמפריע לנו, רק נכניס עצירה ואז בחירה כדי לתרגל את עצמנו לזה.

5. אני ממליצה שכשמהו מפריע לנו במדיטציה לא נשנה זאת מיד אלא ניתן לעצמנו **עוד רגע להיות בחוסר הנעימות** ורק אז נחליט. המדיטציות מנחות אתכן לכך רק מדגישה את זה כאן.

6. **הישארו רגועים ונינוחים** – עליכן לקבל החלטה כי הכל בסדר ומה שיתרחש במהלך התרגול הוא טוב. בהתחלה כשעוד לא מתורגלים – מדיעות מחשבות רבות: "זה בזבוז זמן..", "יש לי דברים לעשות", "אויש מזכרתי במשהו".. אלה קפיצות תודעה טבעיות שיש לנו כל היום וייקח זמן להרגיל את המיינד שלנו לא לחשוב. לכן, גם אם מגיעות מחשבות ברגע שאתם עוצמים עיניים אין מקום לתסכול.

גם אם פתאום הילד קורא לך, השכן החליט להוריד את המים או להשמיע מוסיקה רועשת הישארו רגועים.

זו החלטה שאתן חייבות לקחת – **כל מה שהולך לקרות במהלך המדיטציה הוא בסדר.**

זה מוריד את אותו מתח קיומי שכולנו מסתובבים איתו ביומיום במודע או לא במודע על "איך צריכים להעשות" הדברים.

במקרים שאת חשה שאת צריכה לגשת אל הילדים למשל – עשי זאת.
גם זה נועד להיות והוא חלק מהמדיטציה שלך.

7. התמקדות בנשימה – זהו השלב הראשון בתרגול.

כיוון שהראש סוער ממחשבות. אנחנו נעזרות בנשימה כדי להרגיע אותו ולהתמקד בה במקום בו. במהלך המדיטציות נעזר גם בספירה כי אז המוח עסוק בלספור במקום לחשוב וגם זה עוזר להרפיה. ולמה זה חשוב?? כי עלינו דבר ראשון להגיע להרפיה ורוגע ולפתח יכולת מסוימת של ריכוז. הריכוז בנשימה נועד כדי להביא אותנו לרוגע מסוים ולעזור לנו עם זרם המחשבות הבלתי פוסק.

8. התבוננות במחשבות וברגשות ללא הזדהות איתם – זה העיקרון החשוב ביותר.

לאחר שהשגנו רוגע יחסי, הגוף רפוי והנשימה שקטה ויציבה יש באפשרותנו להתחיל להתבונן ולהעמיק פנימה.

ברגע שאנו מסיימים את תשומת ליבנו מהנשימה אנו מתוודעים לזרם מחשבות הבלתי פוסק. החל מ"מגרד לי" ועד "אני לא מספיק טובה"...

הרעיון הוא להתבונן בכל זה כאילו אנו מתבוננים בסרט המוקרן לפנינו.

גם אם הסרט הוא סרט אימה או סרט מתח אין לנו שום יחס וביקורת כלפיו. אנו רק מתבוננים.

עם הזמן והתרגול נגלה כי כל מחשבה שעולה נגד עינינו תתפוגג מעצמה.

בשלב מסוים זרם המחשבות ילך ויפחת.

זה לוקח זמן ומזכירה לכן שהכל בסדר וגם אם זה עדיין לא קרה לכן,

לא להתנגד או לבקר את עצמך – כל מה שעולה – תורם לנו. גם ביקורת ☺

9. התרחבות התודעה. שלב זה הוא שלב יותר מאוחר בתרגול ומגיע עם הזמן.

כאשר זרם המחשבות מתחיל להיעצר אתם תגלו את אותו שקט מדיטטיבי.

זה הרגע להעמיק עוד ולתת לתודעה שלכם להתפשט בחלל שנוצר עוד ועוד עד "אינסוף".

בשלב זה החוויה הופכת אישית ביותר ואתם תתקשו לתאר אותה במילים.

שם עולות תובנות מהתת-מודע, ידע ותחושות נפלאות.