

מהי מדיטציה לפי הכתבים

[לינק למאמר המלא - https://michalyoga.co.il/meditation](https://michalyoga.co.il/meditation)

מדיטציה או בוננות בעברית, היא אחד משלבי או אברי היוגה.

מדיטציה היא יכולת התבוננות רחבה ונקייה על המתרחש

על פי הפילוסופיה היוגית קיימים בדרך היוגה שמונה אברים או שלבים. שמונת אברי היוגה. המדיטציה היא האיבר השביעי. כלומר אחד לפני אחרון. וככה הוא בעצם נחשב כהשלב או האיבר בעלת רמת הקושי הכמעט הכי גבוהה בסולם תרגול היוגה.

תרגול ההאתה יוגה על רבדיו השונים הוא בעצם סוג של הכנה לשלב המדיטציה.

הכנה של הגוף, של הנפש ושל התודעה. לא כולם יכולים לשבת בישיבה מזרחית או על הרצפה ובטח שלא כולנו יכולים לשבת בנינוחות האסאנות מכינות את הגוף, מכינות את הנפש, מכינות את התודעה לשלב ההתפתחות הגבוה ושומרות על חיות הגוף.

הנשימות מהוות את הבסיס ללמידת מהי התכנסות. אך אם אנחנו לא יכולים לשבת בנינוחות, לא נצליח להיות במקום של מדיטציה. במקום של התבוננות נינוחה. נהיה לגמרי עסוקים בחוסר הנוחות שלנו (ורק מציינת שזו גם סוג של התבוננות).

מהי בכלל מדיטציה?

בוננות מתוארת כמצב עליון של התרכזות. התרכזות הינה היכולת שלנו למקד את התודעה, את המבט בנקודה אחת. והשלב הגבוה של יכולת זו היא כאשר יש לנו יכולת להתרכז במספר רב של נקודות. כלומר להיות ביכולת התרכזות למשך זמן רב ועל מספר אזורים או נקודות במקביל. זוהי יכולת להיות בהתבוננות שקטה, נקייה ורחבה.

אי לכך; שינה היא אינה מדיטציה, וגם לא לשתות קפה בשקט מול הטבע עם תכנונים ומחשבות. עד כמה שזה ממלא אותנו.

רוב האנשים לא נולדו עם היכולת הזו. ולכן אנחנו לגמרי בדרך. בדרך שבה רגעי השקט הטהורים מתגלים בהבלחות.

בהתחלות קטנטנות ולאט לאט רגעי אלו נהיים יותר ויותר נוכחים.

השלבים הקודמים למדיטציה הם כינוס החושים והתרכזות. לאחר שהצלחנו לייצר כינוס של החושים יכולה להתרחש התרכזות.

כשאני מציירת, גולשת (בים או על גלי האינטרנט), הולכת בטבע או רובצת על כסא אני בסוג של כינוס החושים והתרכזות. כלומר בסוג של השקטת התנודות, בסוג של תרגול מדיטציה. אז נכון כל אלו אינם מדיטציה על פי ההגדרה הטהורה והנקייה, כי לא תמיד ולא בהכרח מתקיים מוטיב ההתכנסות פנימה.

אבל מתקיים בהם מוטיב ההתרכזות ובמצב כזה אכן אפשר להבין מדוע אנשים חשים שזו המדיטציה שלהם.

בעת הפעילויות הללו מתקיימת האטה של הפעילות הקוגניטיבית.

התנודות השונות על פי הפילוסופיה היוגית נקראים ורטיס - המחשבות, של הרגשות, של הזכרונות. בעת האטת התנודות לאור ההתרכזות בפעילות שאנו עושים מתקיים ניצוץ המזכיר את המדיטציה. אותה תחושת שלווה מעצם הפוגה ברצף התנודות האינסופי בתודעה שלנו.

למה לתרגל מדיטציה?

מספרים על בודהה שהוא התיישב תחת עץ והחליט שלא לקום עד שימצא את הדרך להשתחרר מהסבל. מקור הסבל על פי פילוסופיות מזרחיות שונות נובע בגלל המחשבות שלנו. ובפילוסופיה היוגית בפרט מדברים על מאיה- אשליה. אנו חיים באשליה. אנו לא רואים את המציאות כפי שהיא. אלא, אנו רואים את המציאות כפי שהיא משתקפת דרך המחשבות והתנודות בתודעה שלנו. הורטיס. במצב כזה על פי הפילוסופיה היוגית, נגרם לנו המתבוננים הרבה חוסר נוחות וחוסר שקט בגלל שאנו לא חווים את הדברים כפי שהם. על ידי תרגול מדיטציה אנו מצליחים להשקיט את התנודות המתרחשות בתודעה שלנו ולהיות ערים למציאות נקייה יותר.

יתרונות בריאותיים של המדיטציה:

- עלייה במלטונין- שיפור השינה, מפחית לחץ, אנטי סרנטי, אנטי אוקסידנט
- ירידה בכמות הקורטיזול, עליה ברמת החנקן וירידת לחץ הדם
- התפתחות המוח,
- שיפור הפעילות הקוגניטיבית לרבות זיכרון
- הפחתת החרדה וניהולה
- שיפור הבריאות הנפשית
- שיפור המודעות
- שיפור הקשב
- ניהול כאב

1. [מתוך מכון דוידסון](#)

2. [מחקרים נוספים](#)

אז איך לתרגל מדיטציה?

יש אינספור שיטות ודרכים לתרגל את שיפור ההתרכזות והתבוננות שלנו. קיימת שיטת ה just sitting -יש טכניקה של התרכזות בנקודה אחת. יש את תרגול [ההאתה יוגה](#) המלמד אותנו איך להסיט את המבט ולהתרכז. יש את המתרכזים במנטרה, תמונה או להבת אש. ועוד ועוד.

האלמנט החשוב במדיטציה- ההתמדה

בסיפורו של הבודהא שיש מתחת לעץ- יש האומרים שישב כמה ימים, וגירסאות אחרות אומרות שישב כמה שנים. החשוב כאן בעיני הוא ההתמדה. פחות משנה השיטה. כמובן. יש מגוון של שיטות וטוב שכך. כל אחד ואחת יכולים לבחור את השיטה לה הם מתחברים יותר. אבל האלמנט המשמעותי ביותר הוא ההתמדה. לשבת ולתרגל גם כשקשה.

מספרים על הבודהא, כי ישב תחת העץ, עד שכל השדים שלו הציפו אותו ורק אז השתחרר. עלינו לשבת. להתבונן. ולא לוותר.

ורק אז [בהתמדה ולאורך זמן האימון הכה שורש](#)

תרגול מדיטציה והתבוננות בשכיבה או ישיבה

תרגול 15 דקות:

שבו או תשכבו באופן שנוח לכן להפנות את המבט פנימה. הגוף צריך להיות נינוח. ללא מאמץ. תחילה אל מנח הגוף הפיזי. בעת הצורך לדייק את המנח הטבעי. למקם את הגוף, לקחת כרית. לפתח את הקשב הפנימי אל הגוף הפיזי. לאט לאט לאפשר למבט לחלחל עוד פנימה אל הנשימה. מודעות לנשימה הטבעית. בעת הצורך נדייק את הנשימה. נקח עוד שאיפה, נאריך את הנשימה. גם כאן נפתח את הקשב הפנימי. ובסוף נפנה את המבט אל התודעה אל מה שמתרחש בתודעה. האם יש בה תנועות? האם היא שקטה?