

שלח לי שקט

השקט נהפך לנדיר יותר ויותר בחיינו האינטנסיביים והרועשים, חיצונית ופנימית. בחלק השני והאחרון של הכתבה – לאחר שחווינו ריטריט ויפאסנה, מיינדפולנס, מדיטציה וריטריט עירוני – נמשיך במסע לחיפוש אחר השקט, נחוזה סדנת שתיקה, שכוללת הליכות בטבע והרבה שעות מדיטציה, ונלמד על המדיטציה הטנסצנדנטלית, שאותה הביא לעולם מהרישי מהש יוגי



לאחר ריטריט הוויפאסנה והריטריט העירוני בתל אביב, השלב הבא במסע שלי אל השקט היה פגישה עם **מוטי אליהו**, מורה רוחני ומייסד מרכז הוויה, המנחה סדנאות למציאת השקט הפנימי. הוא הזמין אותי לחוות ריטריט, מסע עמוק בן יומיים במקום קסום בטבע בשם "חוות טבע האדם" במושב ניר צבי במרכז הארץ. גם כאן מדובר בסוג של סדנת שתיקה עם הרבה שעות מדיטציה במטרה "להתעורר לשלווה הפנימית", כפי שהוא מכנה זאת.

שקט עדין ומבורך

"אנחנו כבר השקטי", אומר אליהו. "הגיע הזמן לחזור לעצמנו, לגלות את השקט מתחת לכל הרעש ולהפסיק לחפש אותו בחוץ". במהלך סוף השבוע הרגוע, שכלל גם הליכות

בטבע בשקט וכתובה עצמית, הוא הנחה אותנו, משתתפי הסדנה, לשים לב לקולות, לרעשים ולגוף בדרך שדומה למיינדפולנס. לשמחתי הוא לא נעצר שם, אלא המשיך להוביל אותנו אגב מדיטציה ושתיקה להתבוננות עמוקה יותר פנימה, לתוך עצמנו, באמצעות השאלה האלמותית "מי אנחנו באמת?" - כלומר "מי חושב את המחשבה הזאת?", "מי מרגיש את הרגש הזה?". כעבור זמן מה, כשחשתי בנוכחות של המתבוננת, העדה הפנימית, אליהו הזמין אותנו להיכנס עמוק עוד יותר אל "עצמנו", עם השאלה "מי או מה מתבונן בזה שצופה במחשבות וברגשות?". השאלה הזאת לקחה אותי למעין ציפה שקטה ולתחושה של חיבור למקום חסר גבולות, ללא צורה או שם, למרחב אינסופי שנמצא ברקע של כל מה שמתקיים בעולם התופעות. המרחב

מוטי אליהו: "אנחנו כבר השקט. הגיע הזמן לחזור לעצמנו, לגלות את השקט מתחת לכל הרעש ולהפסיק לחפשו בחוץ. זהו מצבנו הטבעי, אבל התרחקנו ממנו מאוד. השקט הזה הוא הדממה שצופה בכול; האינטליגנציה שצופה ומקיימת כל מה שיש. כשאתה מבין שאתה הדממה שבתוכה קורה כל הרעש, יש מקום לכל הרעש. זוהי חוויית 'I Am'"

הזה אפשר את קיומם של כל המחשבות, הרגשות והתחושות שעוברים דרכו, דרכי, בלי שארגיש צורך להיאחז או להיסחף עם אף אחד מהם. תחושה חמקמקה של "בליס", מין אושר פנימי, שבאה לזמן מה ונעלמה כלעומת שבאה, הביאה עמה גם שקט עדין ומבורך שלא יצא לי לחוות הרבה בתרגולים הרוחניים שעשיתי בחיי. זה היה נפלא. אליהו, תלמידו של המורה הרוחני מוג'י, אומר שזהו מצבנו הטבעי, אבל התרחקנו ממנו עד כדי כך שאנחנו מרגישים מוזר כשזה קורה. ממש הפוך על הפוך. הוא עצמו, כפי שהוא מספר, "התעורר לאמת" בגיל 25 לאחר מות אביו.

"אבי נפטר בפתאומיות מבעיה בלב. המוות הפתאומי זעזע אותי תודעתי. ביקרתי אותו בבית החולים, והוא, שהיה אדם חרד ולחוץ רוב חייו, היה לפתע שקט מאוד ואמר לי בשלווה: 'ראיתי את חיי כסרט ואני יודע שאני הולך למות'.

"זה נגע בי מאוד והעניק לי תובנה עמוקה לגבי השקט. הבנתי שיש שם משהו מעבר. לא ידעתי מהו המעבר הזה שאותו אני מרגיש, ולא ידעתי לתת לו שם. היו לי גם רגעים קטנים בילדות. חיינו במושב דתי של קראים, שמאמינים בתורה שבכתב בלבד, וכבן למשפחה דתית הלכתי לבית הכנסת.



מוטי אליהו

"כבר בשבעה חווייתי מעין 'בליס', רגע מסוים שבו מצב התודעה פתוח, לאחר שמורה רוחני ומטפל שהכרתי מהמושב שלי הגיע לבקר אותי. כששאלתי אותו מתוך החוויה של המוות: 'תגיד לי, יש אלוהים?', הוא השיב: 'יש לך ספק?'. משהו נפתח אצלי, ובאותו רגע הרגשתי משהו 'מעבר'. "ואז קראתי את הספר 'שיחות עם אלוהים' של ניל דונלד וולש, והרגשתי מעין זרימה בגב. נפתח לי הקונדליני וחוויתי חוויית רוחניות של יציאה מהגוף וקבלת מסרים מעבר במשך חודש אינטנסיבי. זה עורר בי שאלות כגון 'מהו הקיום הזה?', 'מה זה מוות?' ו'מהם חיים?'".

חוויית הרגע הזה

עד גיל 25 עבד אליהו בתחום הטכנולוגיה והיה "עמוק בתוך מרוץ הקריירה וההצלחה", כדבריו. ואולם, לאחר מותו של אביו משהו השתנה, והוא החליט לעזוב את עולם ההייטק ולהתחיל בשלב החקירה הרוחנית שלו. הוא למד וחקר את התודעה שלו באמצעות ספרים, מורים וסדנאות תקשור, ריפוי מלאכים וריברסינג, ובאמצעות עבודה עם הרגש, עם המחשבות ועם המודעות.

"התחלתי לעבוד עם עצמי וללמוד, ובו בזמן התחלתי ללמוד ולעבוד עם אנשים. למדתי המון שיטות טיפול, רכשתי הרבה כלים והיו לי עוד כמה מורות ומורים רוחניים שחשפו אותי למושג 'הארה' ולחיבור ללב. הבנתי שיש אינסוף שיטות, אך שקיים משהו מהותי מעבר". בשלב הזה הגיע אל אליהו הספר "כוחו של הרגע הזה" של אקהרט טולה, והוא חווה סוג של "צלילות", כך הוא מתאר, למשך שבוע שלם, רק מעצם הקריאה. החוויה הזאת הזכירה לו את חוויית ה"בליס" בשבעה של אביו.

"מיד לאחר מכן נסעתי לתאילנד ושם חווייתי חופש ופתיחה אנרגטית נוספת. חזרתי עם התובנה שהאושר לא קשור למקום שבו אני נמצא ושלא חייבים לנסוע לחוץ לארץ

בשביל חופש, שאפשר לחיות בחוויה של חופש גם בארץ". בתקופה הזאת מורה רוחני ישראלי בשם קרטאר, שהיה תלמידו של אושו, הכיר לו את מוג'י. "ראיתי סרטון שלו ביוטיוב, ובזמן שצפיתי בו הפניתי את כל תשומת הלב פנימה, למקור. לפתע חווייתי שקט וחופש רבים כל כך, ותהיתי: 'זה פשוט כל כך, איך לא ראיתי את זה קודם?'.

"השקט הזה הוא הדממה שצופה בכול; האינטליגנציה שצופה ומקיימת כל מה שיש. זה מי שאנחנו, זה פשוט 'זה'. כשאתה מבין שאתה הדממה שבתוכה קורה כל

הרעש, יש מקום לכל הרעש. אין מאבק איתו כי השקט כל הזמן כאן, ברקע. זוהי חוויית 'I Am', הוא מתאר. בהמשך הוא יצא לסדנה של קרטאר, ושם חווה לראשונה את החוויה האוניברסלית של "אין אני"; של קיום וזהו, של "זה". אליהו החליט לצאת לתקופה של התבודדות. "בחרתי להתנתק מהעולם. התחושה הייתה כמו גולם שהכול מתפרק בתוכו. מדי פעם עלו בי גם גלים של רגש ומיינד. התחלתי לעשות התבודדות בבית. זה היה שלושה חודשים אחרי שבתי השנייה נולדה. ביטלתי את כל הקבוצות שלימדתי, חוץ מאחת, ומדי יום ישבתי כמה שעות עם עצמי ואפשרתי

לכל מה שעולה לעלות". בהמשך אליהו התנתק לחלוטין מ"המטריקס", ויצא להתבודדות בת חצי שנה בטבע. הוא גר באוהל במקורות הירקון כדי להישאר קרוב לבית ולילדיו, שהיו מגיעים לבקרו מדי פעם. "יצאתי מהמטריקס. בלי שכירות, בלי



צילום: אימג'בנק/Gettyimages

הפחד ההישרדותי של מה אוכל, איך אישן וממה אחיה. הרגשתי בבית, אך בטבע. התבוננתי במשך שעות במיינד לראות מה הוא מספר. נתתי לפחדים לעלות ועברתי דרך תחושה של חוסר משמעות. ברגע שהסכמתי לחוות אותה, הנחתי לה להתמוסס והתחברתי לחוויה של הרגע

מוטי אליהו: "במשך שנה וחצי הסכמתי לחוות כל מה שעלה - בדידות, ריקנות, דיכאון, פחד להשתגע ושעמום - ונתתי אמון מלא בלי להילחם, כדי לדעת שמתחת לכל התחושות, המחשבות והרגשות יש השקט הזה. השקט שאנו מחפשים כבר קיים, ומה שמפריע לנו לחוות אותו הוא הסחות הדעת של המיינד, הרעשים. למדתי להחזיר כל הזמן את תשומת הלב לרגע הזה"



צילום: Istock by Getty Images

ממסורות וודיות עמוקות. הוא אמר שהשיטה הזאת מאפשרת לנו גם התפתחות אישית ורוחנית באמצעות פיתוח מצבי תודעה גבוהים יותר. שפי, שהספיק להכיר את מהרישי וללמוד ממנו ישירות, מסביר: "בדרך כלל מכירים בחיים שלושה מצבים - ערות, המצב המודע הרגיל; שינה, שיש בה שקט אך אין בה מודעות; וחלימה, שבה אנו מודעים אך אין זה קשור בהכרח במציאות. באמצעות המדיטציה אנחנו מגיעים למצב הרביעי, המכונה 'טוריה'. זהו מצב של תודעה טרנסצנדנטלית, של ערנות נינוחה. "מצב זה שונה משלושת המצבים הראשונים. זהו מצב עמוק של שקט ומנוחה, אך בניגוד לשינה, אנו ערים לחלוטין לכל מה שקורה מסביב, לרעשים ולצלילים. "במצב הזה אנחנו חווים את המהות הרוחנית שלנו, את העצמי הגבוה, הבלתי מוגבל. בדרך כלל המתחים והלחצים שיש

לדברי שפי, על פי הספרות הוודית בכל אדם קיים מקום מוחלט ונצחי, שאינו משתנה ואינו יחסי. זהו העצמי שלנו, שהוא בלתי פגיע, וזה השורש. "אם איננו מחוברים למקום הזה, אנחנו כמו עלה נידף ברוח, והחוויות ומצבי החיים השונים מעיפים אותנו לכל עבר. ואולם, כשיש לנו מרכז פנימי נצחי, מרכז אלוהי שנמצא בתוכנו, כשאנו בחוויה של תודעה טהורה - יש לנו שקט פנימי שמאפשר לנו לחוות שיפור בספקטרום רחב מאוד של כל מצבי החיים והיבטיהם החיצוניים". מהרישי החיה את הידע הזה, המגיע

מוטי שפי: "השימוש במנטרה גורם לנו באופן טבעי להימשך פנימה, כי איפה קיים האושר אם לא בתוכנו? לכן, במדיטציה הטרנסצנדנטלית אין צורך בריכוז. להפך, אם נתרכז זה לא יעבוד ונקבל כאב ראש. ברגע שמתרכזים במשהו, המוח נהפך לפעיל יותר כדי להתמקד בנקודה מסוימת. כך אי אפשר לחוות את השקט. זה מה שמבדיל את השיטה משיטות מדיטציה אחרות"

צריכים לעבור אל מעבר לגלים, לסערות ולרעשים של הפעילות המנטלית", מסביר שפי. לדבריו, ברגע שחווים את השינוי, את ה"מעבר", זה משפיע ומשנה לטובה את כל מצבי החיים החיצוניים שלנו. "הרעיון פה פשוט. כמו שגנן מסתכל על עץ, רואה שהפירות והעלים נובלים ומיד יודע שלא יספיק לטפל בעלים ובפירות ושחייבים להגיע לשורש כדי להבריא את עצמי", אומר שפי, "כך גם אנחנו צריכים להשקות את השורש שלנו, שנמצא בתוכנו. עלינו לקחת את תשומת הלב שלנו פנימה, וזה ישפיע על כל מה שקורה לנו בחוץ".

מוטי שפי: "פירוש המילה 'מדיטציה' הוא 'מחשבה', ופירוש המילה 'טרנסצנדנטלית' הוא 'מעבר למחשבה'. זוהי המטרה של השיטה - להגיע למצב שהוא מעבר למחשבות, מעבר לרעשים, לסערות הרגשיות, ללחץ ולמתח שיש לנו ברובד החיצוני של החיים. זהו מצב תודעה של ערנות נינוחה, של מנוחה ורגיעה. אני ער לגמרי בתוכי, שומע ומודע, ובו בזמן אני במנוחה לכל דבר"

המשפט הזה, בדיוק בזמן הזה בחיי, סקרן אותי ודרבן אותי לקרוא וללמוד עוד על מהרישי, תלמידו של המאסטר ג'יי גורו דב, שאמנם הלך לעולמו בשנת 2008 בגיל 90, אך השאיר אחריו מורשת מפוארת ומיליוני אנשים, כיום שישה מיליון ב-150 מדינות, שמודטים מדי יום 20 דקות בבוקר ובערב. החלטתי באיחור אופנתי של כמה שנים, אבל כנראה ברגע שהיה נכון ומדויק לי ולתהליך שאני עוברת, ללמוד על תורתו ואת השיטה שאותה ייסד, ולהירשם ללימוד הטכניקה של המדיטציה הטרנסצנדנטלית. "מדיטציית TM", כפי שהיא מכונה בקצרה על ידי מתרגליה, עובדת בדרך קצת שונה מכל מה שחוויתי עד כה. היא מבוססת על מנטרה אישית, שהמתרגל מקבל מהמורה המוסמך הישיר שלו, ואינה דורשת להתמקד ולהיות בתשומת לב לנשימה, לגוף ולמחשבות, אלא להפך. היא מבקשת מהמודט לא להתרכז בכלום, אפילו לא במנטרה, ולא לדמיין שום דבר, אלא לעצום עיניים, לחשוב על המנטרה ומדי פעם כשעוברת מחשבה אחרת, לחזור כל הזמן למנטרה. בכונה אין למנטרה שום משמעות, אלא מתייחסים אליה כאל עוד מחשבה. זה די פשוט מבחינה טכנית, אך מתברר שזה הרבה מאוד.



מוטי שפי

הזה, בלי חיפוש אחר משמעות כי עצם החיפוש הוא תנועה של המיינד. "עלו גם גלים של דכדוך ובדידות ותחושה של מסכה על הפנים, וגם הם התמוססו. לאטלאט קלטתי שאיני המסכה, שאני המתבונן בדבר הזה, שאנחנו לא שום 'תופעה', שאנחנו אלה שמתבוננים בתופעה. אני לא הגוף שלי, לא השם ולא התפקידים. ינטי נטי - כמו שזה מכונה במסורת האדוויטה, שמוג'י, תלמידם של רמאנה מהרישי ופאפאג'י, מלמד. ברגע שאנחנו משתחררים מהכול, אנו מגלים שאנו הכול, שהכול באחדות". את תהליך מציאת השקט האמיתי או ההארה אליהו מסביר בכך שהסכים להתמסר ולתת אמון. "במשך שנה וחצי הסכמתי לחוות כל מה שעלה - בדידות, ריקנות, דיכאון, פחד להשתגע ושעמום - ונתתי אמון מלא בלי להילחם, כדי לדעת שמתחת לכל התחושות, המחשבות והרגשות יש השקט הזה. צריך להכיר בכך שהשקט שאנו מחפשים כבר קיים ושמה שמפריע לנו לחוות אותו הוא הסחות הדעת של המיינד, הרעשים. למדתי להחזיר כל הזמן את תשומת הלב לרגע הזה".

מעבר לכל המצבים

אחרי חודשיים וחצי של ריטריטים וחוויות שקט מסוגים שונים והחוויה המיוחדת בסדנה של אליהו, רגע לפני שעמדתי להודיע לעצמי ולעולם על סיום מסע החיפוש, צדה את עיניי תמונה קטנה של איש הודי, ולצדה הציטוט: "שום דבר חיצוני לא יכול לעצור בעד אדם מליהנות משקט, משלווה ומג'וי נצחיים, שכן זהו המצב הבסיסי הטבעי של רוחנו". את המשפט הזה אמר מהרישי מהש יוגי, שהביא בשנות ה-50 של המאה הקודמת את תנועת המדיטציה הטרנסצנדנטלית לעולם. שמעתי על התנועה רבות, אך מעולם לא חשתי רצון להתנסות בה. אין לי דרך הגיונית להסביר זאת, אבל



Istock by Getty Images: 0171x

הרמה הבסיסית

מוטי אליהו מפרט כמה טכניקות שיכולות לעזור להגיע אל השקט

הרמה הבסיסית של מיינדפולנס
הדבר הכי פשוט שיש לנו כל הזמן בגוף הוא הנשימה והחושים. "בכל פעם שמחשבה, רעש, תחושה ורגש מגיעים, מניחים להם להיות, חוזרים להרגיש את תנועת הנשימה בגוף או להקשיב לצלילים הנמצאים ברקע – ציפור, סירנה של אמבולנס, קולות אנשים, רעש מזגן – ומתמקדים בהם".

תרגיל נוסף

מאפשר לחקור את הרעש באופן עמוק. "יושבים כמה דקות, גם עשר או 15 דקות מספיקות, בלי לזוז כלל, ולא משנה מה קורה – טלפון, רעב, זבוב. רק כך אפשר לקלוט את מכוונת המחשבות שאנו שבוים שלה".

תרגיל למתקדמים

למי שרוצים לקפוץ עמוק יותר פנימה, אליהו מציע לאחר שני התרגילים הראשונים לעצור לרגע ולשאול: "מה ער לצלילים, לתחושות, לנשימה ולגוף?". זה מאפשר קפיצה קוונטית בגילוי השקט הפנימי.



מהרישי מהשי

לנו מונעים מאיתנו לחוות את המצב הזה, ולכן בתחילת התרגול מרגישים את מצב התודעה הזה לרגעים מועטים. ואולם, ככל שמתרגלים זמן רב יותר ובאופן קבוע, כך מפרקים יותר מתחים ממערכת העצבים, מצליחים לחוות את המצב התודעתי הזה יותר ויותר ומגיעים ל"סמאדה", לאחדות. על פי מהרישי יש עוד שלושה מצבי תודעה גבוהים יותר, שאפשר להגיע ולהתפתח אליהם באמצעות תרגול מתמיד ורבישנים של המדיטציה. שלושת המצבים האלה הם תודעה קוסמית, תודעה אלוהית ותודעת אחדות.

בטבעיות וללא מאמץ

"בטכניקת המדיטציה הטרנסצנדנטלית אנחנו משתמשים במנטרה, בצליל שהשפעה שלו ידועה מראש ותומכת במערכת העצבים שלנו. אנשים מגיבים באופן שונה לצלילים, ולכן חשוב שהצליל שבו אנו משתמשים יהיה צליל שמתאים לנו. לכן, המנטרה מותאמת לכל אחד באופן אישי, ובקורס גם לומדים איך לעדן את הצליל הזה בתוכנו", ממשיך שפי.

איך בוחרים את המנטרה המתאימה לכל אדם?

"לפני תחילת הקורס כל תלמיד עובר ריאיון אישי, ובהתאם לתשובות שלו, המורה, שעובר הסמכה ארוכה ועמוקה, יודע להתאים לו את המנטרה. זהו ידע שעבר במשך אלפי שנים בחניכה אישית ממורה לתלמיד. כל המורים המוסמכים למדיטציה טרנסצנדנטלית בעולם מלמדים אותו ידע בדיוק כפי שמהרישי לימד".

במה שונה המדיטציה הזאת משיטות אחרות כגון ויפאסנה, מיינדפולנס ודמיון מודרך?

"ברוב שיטות המדיטציה קיים אלמנט של ריכוז, שמגיע בעיקר ממסורות בודהיסטיות אך קיים גם בשיטות הודיות. זה מבוסס על התפיסה שההכרה שלנו היא כמו קוף ושהטבע שלו הוא לקפוץ ממקום למקום. לכן, נתרכז במשהו אחד – בנשימה, בנר, בגוף, בציקרה, במנדלה, או בצורה גיאומטרית

מסוימת – וזה ישקט את התודעה. "מהרישי חושב שהדרך הזאת היא טעות. אמנם זה נכון שההכרה זהה בחוסר שקט, כמו דבורה שעפה מפרח לפרח, אבל לדבריו זה קורה מכיוון שהיא מחפשת משהו – צוף, אושר, משהו שיש בו יותר קסם ועונג עבורה. ברגע שהיא מוצאת אותו, היא לא ממשיכה לעוף הלאה, אלא נשארת במקום אחד. כך גם תשומת הלב שלנו הולכת באופן טבעי למשהו שגורם לנו יותר אושר. "השימוש במנטרה גורם לנו באופן טבעי להימשך פנימה, כי איפה קיים האושר, 'אנדה' בסנסקריט, אם לא בתוכנו? לכן במדיטציה הטרנסצנדנטלית אין צורך בריכוז. להפך, אם נתרכז זה לא יעבוד ונקבל כאב ראש. ההסבר לכך הוא שברגע שאנחנו מתרכזים במשהו, המוח שלנו פעיל יותר כדי להתמקד בקודה מסוימת. כך אי אפשר לחוות את הסמאדה, את השקט. זה מה שמבדיל את השיטה משיטות מדיטציה אחרות".

שפי מציין כי יש שיטות מדיטציה של הגות, של התבוננות או של דמיון מודרך. "ואולם, עיסוק בתכנים שיש בהם 'משמעות' אינו מאפשר לנו לעדן את הפעילות המנטלית שלנו. למשל, אם ניקח את המילה 'פרח' כמנטרה, המיינד שלנו יתעסק כל הזמן במשמעות של המילה, בריח ובמראה, ואז נישאר מעל פני השטח, במקום לצלול עמוק פנימה אל מעבר למחשבות, כפי שקורה במצב הטרנסצנדנטלי. לכן, למנטרות שנותנים בקורס אין משמעות. הן רק כלי טכני שעוזר לנו לעשות את המעבר למצב של אי מוגבלות פנימית, של יוגה, של סמאדה. "בניגוד לשיטות אחרות, שהן אולי יותר פסיכולוגיסטיות, פה לא מתעסקים בתחושות או בחוויות. אם יש 'חושד' לא מתעסקים בו או מנתחים אותו, אלא לוקחים את תשומת הלב למקום. בעזרת המנטרה אפשר ללכת למקום אחר בתוכנו שבו נמצא האור, למצב הטרנסצנדנטלי".

שפי מוסיף כי לכל שיטה יש האיכות שלה והתועלות שלה, ואין שום מניעה לתרגל במקביל למדיטציה הטרנסצנדנטלית גם

לא צריך לנסוע או לצאת למקום כלשהו כדי למצוא שקט. חשוב לעצור ולקחת את פסק הזמן שאנו צריכים כדי להשקיט את המיינד הסוער והרועש שלנו גם ביומיום. יש שיטות ודרכים רבות להגיע אל השקט, וכל אחד צריך למצוא ולחוות את הדרך הנכונה לו. השקט נמצא בתוכנו, והוא משפיע על כל בחירה, מחשבה ותחושה שלנו ועל כל תוצאה שנרצה להשיג

שיטות אחרות.

"לא צריך להאמין לשום דבר שאני אומר מכיוון שהשיטה הזאת אינה קשורה בשום אמונה. זוהי טכניקה, כמו צחצוח שיניים, ולא צריך להאמין בכך כדי שזה יעבוד. צריך לעשות את זה, לתת לזה צ'אנס אמיתי, פעמיים ביום 20 דקות לפחות במשך שנה. אין מצב שלא יהיו תוצאות כבר הרבה קודם לכן. אחרי 40 שנה ותלמידים רבים אני יודע שזה עובד. אנשים חווים את השקט הזה, כי הוא טבעי ונטול מאמץ. כך בדיוק פועל הטבע – עץ גדל בלי מאמץ, השמש זורחת ושוקעת בלי מאמץ, כך גם במדיטציה הטרנסצנדנטלית".

מסקנות ותובנות מהמסע

עברתי דרך ארוכה, מרגשת ומרתקת וסוגי ריטריטים שונים בחיפוש אחר השקט, ובדרך למדתי כמה דברים חשובים שאני שמחה לשתף אתכם בהם.

* לא צריך לנסוע לחוץ לארץ או למדבר או לצאת למקום כלשהו כדי למצוא שקט.
* אפשר ואפילו חשוב לעצור ולקחת את פסק הזמן שאנו צריכים כדי להשקיט את המיינד הסוער והרועש שלנו גם ביומיום הרגיל שלנו. אפשר לעשות זאת גם ב"שלוקים קטנים" של 45 דקות או 20 דקות או אפילו דקה אחת (ראו מסגרת בחלק הראשון של הכתבה) של כמה נשימות מודעות עמוקות.
* יש שיטות ודרכים רבות להגיע אל השקט. כל אחד צריך למצוא ולחוות את הדרך הנכונה לו והמדויקת לו. מבין כל השיטות שאני בודקתי וחוויתי, החלטתי לקחת על עצמי מחויבות לתרגל את ה-TM, המדיטציה הטרנסצנדנטלית, פעמיים ביום בשנה הקרובה, לצד עוד תרגולים רוחניים שאני עושה.

* השקט, כפי שאמרנו רוב המרוויינים של הכתבה וכך גם גיליתי בעצמי, נמצא במקום אחד, ממש קלייב – בתוכנו, והוא

משפיע על כל בחירה, החלטה, מחשבה ותחושה שנעשה ונחוה בחיינו הפיזיים ועל כל תוצאה שנרצה להשיג או חלום שאנו רוצים להגשים. לכן, לפני כל פעולה בעולם החיצוני, חשוב לעשות ריטריט, נסיגה פנימה, ולצלול לשקט שבתוכנו אפילו לרגע אחד קטן. זה כמו שמותחים לאחור חץ על קשת ורק אז שולחים אותו קדימה למטרה, וכך השיגור מדויק יותר, ממוקד ומקדם.
* תודה שחלקתם איתי את המסע אל השקט. כעת עצרו. כן, ממש עכשיו ברגע הזה, לא משנה באמצע מה אתם. אני מזמינה אתכם לעצום את העיניים בעדינות, לקחת נשימה עמוקה ולתת לעצמכם דקה או יותר של שקט, במתנה ובאהבה ממני.

סדנת השלווה הפנימית, מוטי אליהו,

מרכז הוויה. www.hahavaya.com/index.html
קורס מדיטציה טרנסצנדנטלית, מוטי שפי.
meditation.org.il