



הנחיות לתרגול מדיטציית שהייה בשלווה (שמטהה)

מאת

גלן סוונסון

מוגש במסגרת תכנית הלימוד
בודהיזם מאלף עד תו (מחזור II)

כמחווה של אהבה כלפי עצמך, שחרר/י את כל ההסחות החיצוניות... ואפשר/י לתודעה שלך לשקוע לתוך הגוף... אל הנקודה בה הגוף שלנו נוגע בכרית ...

כעת נאפשר לתודעה לעלות, ולמלא את כל חלל הגוף... ואם אנחנו מבחינים באזורים של מתח או לחץ בכל מקום בגוף, אנחנו יכולים להשתמש בנשיפה כדי להירגע ולהרפות את המתח או הלחץ הזה... אנחנו יכולים להתחיל מכפות הרגליים ולעשות את דרכנו מעלה לכיוון הראש...

כעת הביאו את התודעה לאזור הפנים... עכשיו נרכך ונרפה את כל השרירים באזור הפנים... במיוחד את השרירים מסביב לעיניים.. השרירים מסביב לפה ובאזור הלסת... ונאפשר גם קצת מרווח בין הגבות...

כעת, ניקח יחד 3 נשימות ארוכות ועמוקות, תוך כדי שמירה על מודעות של תחושות בכל חלל הגוף, בזמן שאנחנו נושמים.

עתה נאפשר לנשימה לזרום באופן טבעי, ללא מאמץ, מבלי לנסות לכפות או לשלוט בנשימה. פשוט לאפשר לנשימה להתרחש באופן טבעי, מבלי לנסות להפוך אותה לעמוקה, איטית, סדירה או מהירה יותר... פשוט אפשרו לגוף לנשום בעצמו.

ונכין את התודעה... נאפשר לעצמנו את החופש והמותרות לשהות בשלווה כאן ועכשיו... על ידי שחרור כל התקוות והפחדים, הדאגות או החששות בנוגע לעבר או לעתיד... נשחרר את כל הדברים האלה, לפרק הזמן הקצר של המדיטציה הזו... ופשוט נאפשר לתודעה לבוא ולנוח בתוך הדממה של רגע ההווה, באמצעות התמקדות בתחושות הפיזיות של הנשימה באזור הבטן או ב"דלתות של האף..."

• ופשוט נתמקד בתחושות הפיזיות של העלייה והירידה של הבטן בזמן שאתם נושמים

או

• ופשוט נתמקד בתחושות הפיזיות של הנשימה בדלתות של האף

אם הבחנו שאנחנו מתחילים להיות מוסחים – שוקעים במחשבות על העבר, או מתכננים את העתיד – תחילה עלינו לשמוח ששמנו לב להסחת הדעת. ואז נזכור את ההנחיות. ראשית, להירגע עם הנשיפה, לשחרר את הסחת הדעת בשמחה, ואז בעדינות רבה לחזור ולהתמקד בנשימה. להירגע, לשחרר, לחזור... בהתמדה ובשמחה.

אם הבחנו שאנחנו מתחילים "לרחף" או להירדם... אנחנו יכולים להשתמש בשאיפה כהזדמנות לרענן, להחזיר ולחדד את המיקוד שלנו אל הנשימה. לקחת עניין חדש בתרגול... אז בשאיפה, זכרו לרענן ולהחזיר את תשומת הלב לנשימה.

אם נבחין שאנחנו כל הזמן מוסחים, נוכל להשתמש בספירה ככלי עזר, בכדי לייצב את הריכוז שלנו על הנשימה. אז בסוף השאיפה הבאה, נספור 1... נתבונן בכל מהלך הנשיפה, ובסוף השאיפה הבאה נספור 2... ונמשיך לספור כך עד 7, 10, או 21... אם באיזשהו שלב איבדנו איפה אנחנו בספירה, פשוט נחזור ל-1. ובכל הזמן הזה, נזכור שהאובייקט שלנו הוא התחושות הפיזיות של הנשימה. התנסו עם ספירה, ובדקו בעצמכם אם זה עוזר לכם "להישאר" על הנשימה...

אנחנו פשוט מודעים כאן ועכשיו, לתחושות הפיזיות של הנשימה לאורך כל מעגל של שאיפה ונשיפה.

לפני שנביא את המדיטציה הזו לסיום, אנחנו יכולים להקדיש את האנרגיה החיובית שיצרנו מהמדיטציה הזו, למטרה של פיתוח תודעה רגועה, ברורה וממוקדת... כדי שנוכל להיות יותר אפקטיביים בכל דבר שאנחנו עושים... עבור עצמנו, ועבור אחרים.

אוקטובר 2017

לאתר של גלן <http://www.glensvensson.org/contact.html>

עברית: ארז עובדיה

Copyright © Glen Svensson