

# דווקא המהפכה הגדולה היא בחוסר תזוזה

דפנה שפון

רשמים מסדנת מדיטציית ויפאסנה - שבוע של שקט

במאמר זה מוצג מצב בו בכוחם של חוסר תזוזה, מדיטציית ויפאסנה, ושבוע של שקט, להביא למהפכה משמעותית בחיים.

שבוע ימים של שקט, אסור לדבר. הכול נעשה בדממה. ואיכשהו כל החוקים מתבררים. מין סדר כל כך הגיוני של הכול, כך שלא צריך לדבר. פרסום של לוח זמנים כל יום, ארוחות קבועות, שעות מדיטציה קבועות, אפילו בחדר האוכל ליד כל מנה היה שלט שמפרט מה היא מכילה. אין צורך לשאול שאלות. אפשר להתרכז בשקט. שמתי לב שכשאנשים לא צריכים לדבר זה עם זה, משהו נפתח ומתגלים טוב לב ונימוס אינסופיים.

ביומיים הראשונים רציתי בעיקר לישון, מעין בריחה מהשקט. בראשי התרוצצו מחשבות רבות, כמו פקק שהורם ואפשר לכל מה שהיה בפנים להישאב החוצה. פתאום מתחילים לחשוב על כל דבר קטן, ולחשוב על המחשבות על כל דבר קטן, ונזכרים בשיר ילדות כלשהו שלא שמענו לפחות חמש עשרה שנים שהיה תקוע עמוק עמוק...

עד אז לא הבנתי מה התכלית של הישיבה, למה אני עושה את זה...

אבל במהלך הימים התחלתי להתעייף מלשאול את השאלה הזו ולחפש... ופשוט אפשרתי לעצמי לשבת.

וביום השלישי קרה משהו.

ישבתי בתנוחה למדיטציה (רגליים משולבות וגב זקוף). ישבתי בשקט. מצאתי מקום ריק ללא מחשבות להיות בו. משהו מרוקן מתוכן. בעודי נחה במקום הזה פתאום הגיע זבוב והתיישב על הלחי שלי. הרמתי יד אחת והעפתי אותו. אבל דקה אחרי כן, חזר הזבוב והתיישב שם שוב. הרגשתי דגדוג ושוב הנפתי את ידי והעפתי אותו. בפעם השלישית שהוא חזר לאותו מקום - עצרתי לרגע. בהנחיות שקיבלנו בערב הקודם ביקשו המורים לא לזוז, לנסות להישאר בתנוחה אחת זמן רב ככל האפשר. נזכרתי בזה והחלטתי לא לזוז. נתתי לזבוב לטייל קצת על הלחי שלי, וכך הוא עשה. לאחר רגע קל הוא עף בעצמו. ברגע שלא ניסיתי להעיף אותו ורק אפשרתי לו להיות, בלי לזוז מהתנוחה שלי, הוא עזב. נכון שבתחילה זה דגדג קצת, אך לאחר זמן מועט הוא עף ולא חזר.

אני זוכרת רגע זה כאחד הרגעים החשובים בחיי.

ישבתי בתנוחה למדיטציה (רגליים משולבות וגב זקוף). ישבתי בשקט. מצאתי מקום ריק ללא מחשבות להיות בו. משהו מרוקן מתוכן. בעודי נחה במקום הזה פתאום הגיע זבוב והתיישב על הלחי שלי. אני זוכרת רגע זה כאחד הרגעים החשובים בחיי.

אני זוכרת תקופה של עומס רב בעבודה, סיום עבודת התזה שלי, תקופה של הרבה מחשבות וציפיות רבות. באותה תקופה שמעתי על עמותה ששמה "תובנה" שמארגנת קורסי מדיטציות ויפאסנה והחלטתי שזה משהו שמסקרן אותי.

ויפאסנה היא שיטת מדיטציה בודהיסטית הנלמדת במזרח אסיה מזה 2,500 שנה, והגיעה למערב במאה שעברה. "ויפאסנה" פירושה ראייה נכונה או ראייה לתוך... (טבע הדברים). תמצית משנתו של הבודהא ("הדרמה") מצביעה על חוסר הסיפוק העמוק שבקיום, ועל הדרך לחירות. דרך זו, הכוללת את תרגול מדיטציית הוויפאסנה, מאפשרת לשחרר דפוסי חשיבה והתנהגות, שכולאים אותנו במעגל קסמים של תגובות ותוצאותיהן הכואבות. באמצעות התבוננות רגועה וערנית בתהליכים של הגוף וההכרה ברגע ההווה, המתרגל מפתח מודעות לטבעם המשתנה, וחווה בצורה בלתי אמצעית את "שלושת מאפייני הקיום": ארעיות, חוסר סיפוק והיעדר מהות עצמית של הדברים. ההתבוננות במציאות כפי שהיא, הנלמדת במדיטציית הוויפאסנה, מאפשרת מפגש עמוק עם הטבע האמיתי של הקיום ומתוך כך מתפתחות ההבנה, הקבלה, השלווה והחמלה בחיינו. מדיטציית הוויפאסנה מעודדת פיתוח איכויות אלו, ומכוונת לחיים של שחרור והתעוררות. (מתוך אתר "תובנה").

אנשים סביבי היו חלוקים בדעתם, חלקם חשבו שאני מטורפת שאני עושה את זה, חלקם עודדו. אני בעיקר היסטורי, אבל משהו בי משך אותי לשם. ארזתי את חפצי, בלי לדעת לאן בדיוק אני הולכת.



