

- AllJobs
- WINWIN
- ברית
- HOT
- ביג דיל
- קניות
- mynet
- מעורבות
- הורים
- יוחסים
- בעלי חיים
- קריירה
- נדל"ן
- צרכנות
- אוכל
- חופש
- רכב
- יהדות
- דיגיטל
- בריאות
- רכילות
- תנובות
- ספורט
- כלכלה
- חדשות



דואר אדום · מגז אוויר · מפות · דעות · בלייזר · מדע · אסטרונומיה · פרוגי · מיוחדים · קריירה · בעלי מקצוע · ביטוח · חתונות · דרושים · אלבומים · רכב חדש · English

ynet הפכו את אתר הית Like 1M 21C תל אביב תחזית: ynet ברדיו חדשות ynet

תרבות ובידור · ספרים · מגזין ספרים

books ספרים

ביקורת ספרים · ראינות · **מגזין ספרים** · ספרי ילדים · עברית – ספרים דיגיטליים · פרק ראשון · סימניות

חשבון הנפש של בודהה: את יום כיפור הזה תעבירו עם המיינדפולנס

עם המלצות מאופרה ווינפרי וג'רי סינפלד, ספרי הדרכה שצצו גם השנה כמו פטריות על המדף ואפליקציות תרגול שמגלגלות מיליונים - דריסת הרגל של מדיטציות המיינדפולנס והויפאסנה בתרבות המערב, ובפרט בישראל, היא כבר מזמן לא סוד. רגע לפני הצום, לקחנו נשימה ובדקנו מה גישותיהן לנפש האדם יכולות להציע לנו ליום כיפור. חזרה בתשובה, הדרך המודעת

Recommnd 2 09:12, 29.09.17 פורסם: גיא שרמן

יום הכיפורים לא היה תמיד מזוהה עם חשבון נפש. בתקופת בית המקדש עיקרו של החג היה כמה מנהגים פולחניים שתפקידם לסלק טומאה בהליך לא פשוט, שכלל בין השאר שעיר שנשלח להר ושמו עזאזל (מקורה של המילה, אם אי פעם תהיתם). לא היה מדובר ביום נורא, אלא בחג די שמח. על פי המשנה, הבנות הרוקות היו יוצאות במחולות, שכן זה נחשב לזמן מצוין למציאת זיווג. הלקאה עצמית, "אשמנו בגדנו" ובחינת נפש מדוקדקת - לא היו כלל בתפריט.

גם כיום יש מי שממשיך במידה מסוימת את המבט של החג מימי בית המקדש. מדובר בציבור לא כל כך קטן של אנשים שמתרגלים באופן קבוע בחייהם את המיינדפולנס, עליו נמנים גם לא מעט ידוענים שמוכנים להישבע בשמה. אם איכשהו עוד לא יצא לכם להיתקל בשם הזה - כנראה שבדיוק חזרתם מחופשה ארוכה בעזאזל. המודעות הקשובה, בשמה העברי, מעמיקה מזה תקופה לא מבוטלת את שורשיה בתרבות המערב ומצמיחה ספרות ענפה בתחום. רק השנה, שטרם תמה, יצאו חמישה ספרים בנושא.



איך עושים תשליך? גרסת המזרח הרחוק צילום: Shutterstock

- שתף בפייסבוק
- הדפסה
- שלח כתבה
- הרשמה לדיוור
- תגובה לכתבה
- עיתון שישילי חודש מתנה!

מרחבי הרשת
שאלנו 5 אנשים מה הם היו עושים עם 100 אלף ש"ח.
תשובה 5 בהחלט מפתיעה
לחסוך ולחיות טוב

Sponsored Links by Taboola

- f הכי מטוקבקות**
- "אקס פקטור": הלואי שכל העונה תיראה כמו פרק
 - מים ביאליק התנצלה על דברים שכתבה בנושא לבוש צנוע
 - "לא הייתי חברה בלהקת בנות, הייתי ברשת זנות"
 - אחיו של ויינשטיין: "מתבייש שהוא אחי, לא ידעתי על
 - צילום או ציור? האומן שיתעתע בכך
 - רישורו של שומי הרורו העלל לשוהתיח



הנפש בתיווך הגוף. חזירים מתרגלים מדיטציה לציון יום הולדתו של בודהה באינדונזיה (צילום: Gettyimages)

לוח בידור ופנאי
לילות
בלקין
ידיעות אחרונות

מרחבי הרשת
לא חייבים לשלם הרבה על קפסולות קפה איכותיות קפה ג'ו
עיצבתי את הסלון במחיר שפוי מבלי להתפשר על איכות דיבאני סנטר
אזרח ותיק? הנה 6 הטבות שאתה לא מנצל תכל"ס - מגזין ישראלכרט

החלה מכירת קרקעות במתחם שדה התעופה בהרצליה ב-429,000 ש"ח...
Real Invest השקעות
וונדר וומן המקורית יוצאת להגנתה של גל גדות

Promoted Links by Taboola



מרחבי הרשת
המפכה: הדבר הזה שם סוף לזריקות היופי

במהותה, מדובר בטכניקה פסיכותרפויטית שמקורותיה בבודהיזם, והיא שואפת לכוון את תשומת הלב במלאוה לחוויה בהווה, תוך ניסיון להתרחק מכל סוג של שיפוטיות או ביקורת עצמית. "מיינדפולנס הוא גם סוג של חשבון נפש", מסביר אסף פדרמן, מטפל התנהגותי-קוגניטיבי, שעושה שימוש במיינדפולנס תוך דגש על חקר המוח. "הגישה של השיטה אומרת שיש בתוכנו כל מיני כוחות ביקורתיים, עוינים, דפוסים שאנחנו לא לגמרי מודעים אליהם, שיכולים להיות פוגעניים כלפינו וכלפי הסביבה שלנו. השלב הראשון בעבודה הוא זיהוי - הפניית הקשב על מנת לראות איך הדברים פועלים".

פדרמן משווה זיהוי זה למנהג התשליך מיום כיפור. "אתה יכול לשים לב למשהו בך ולכתוב אותו על פתק. השאלה מה קורה עם גילוי המודעות. הרבה פעמים התנועה היא של התנגדות, מאבק והחבאה. עם מיינדפולנס אנחנו מאפשרים לדברים להיות, מקבלים את העובדה שהם שם ואז אפשר לשחרר אותם. מחקרים מראים ש-50% מהזמן אנחנו חושבים

זירת הקניות

יום פינוק בספא כפר הים עיסוי
לבחירה החל מ- 189 ₪



Sponsored Links by Taboola

Xnet

על מה שהיה או מה שיהיה, ואז מחמיצים את מה שקורה עכשיו מול העיניים שלנו. תוך התרכזות בחושים, בגוף ובנשימה, מיינדפולנס מאמנת את היכולת להיות במקום של קשב. אי אפשר לשלוט בקשב שלנו כל הזמן באופן מושלם, אבל אפשר לאמן את היכולת הזאת ולבחור בה, במקום להיות עבדים שלה".



Promoted Links by Taboola

עם משוררין אמריקני ממוכד: הטליבאן תקף בסיס, 60 חיילים נהרגו

היסטוריה בכנסת: הנחה של 1,500 ₪ באגרות הרישוי לרכב

INsite רכב

שני מדענים ישראלים עומדים מאחורי הסופר פוד שמשגע את העולם

Vinia

קדחת מיינדפולנס

מחקרים על מיינדפולנס מבססים קשר ישיר בין תרגול השיטה ובין שינויים באופן פעולתו של המוח, מדווחים על יעילותה בהתמודדות עם מתח וטיפול בדיכאון וחרדה, טוענים שהיא מאפשרת רמה גבוהה יותר של ריכוז, יצירתיות והנאה, מעלה את היכולת להתגבר על התמכרויות, ואפילו יכולה להשפיע על מחלות אורגניות ופציעות. לאלה מצטרפות לאחרונה המלצות ממתרגלים אדוקים ודי מפורסמים בתרבות הפופולרית, בהם ג'רי סינפולד ואופרה ווינפרי.

"אם רק תשב ותתבונן, תראה כמה חסרת מנוחה התודעה שלך. אם תנסה להרגיע אותה, זה רק יהפוך הכול לגרוע יותר. אבל אם תמשיך להתבונן בה, תגלה שבמשך הזמן היא כן יכולה להירגע, ואז יש מקום לשמוע דברים עדינים יותר - אז האינטואיציה שלך מתחילה לפרוח. אתה מתחיל לראות דברים יותר בבהירות ולהיות יותר נוכח בהווה. המוח שלך מאט ואתה רואה מרחב עצום ברגע אחד. אתה רואה הרבה יותר ממה שיכולת לראות בעבר". זה לא קטע מכתבי הבודהה, אלא דברים שאמר סטיב ג'ובס, כפי שהוא מצוטט בביוגרפיה שלו.

ג'ובס תרגל מיינדפולנס וגם הכניס את הטכניקה לשגרת העבודה במשרדי "אפל". אליה הצטרפו בשנים האחרונות לא מעט חברות אחרות, בהן "גוגל", "נייק" ו-HBO. עם שלל מדריכים באינטרנט דוגמת "איך לשמור על מודעות קשובה בזמן שאתה חולה?" או "כיצד תטפח את הגינה שלך על פי מיינדפולנס?", כמו גם אפליקציות שמגלגלות עשרות מילוני דולרים ומציעות תרגולים בשידור חי, נראה כי השיטה הצליחה למקם את המזרח עמוק עמוק בתוך הנבכים הטכנולוגיים של תרבות המערב.



לרכישה <<



עד 30% הנחה בביטוח המקיף לרכב ו-12 תשלומים שווים!

להצעת מחיר <<



עושים מינוי לידיעות אחרונות ומקבלים חופשה זוגית במתנה!

היכנסו עכשיו <<



הקץ לספונג'ה! שוטף/שואב רצפות ופרקטים 5 פעולות ב-1

לרכישה <<



משווים ומרוויחים! השוואת מלונות בקליק אחד!

לפרטים נוספים <<



חדש! מגפי עור לגברים ב-299 ש"ח בלבד!

לרכישה <<



אלבום מחברת כריכה קשה 24 עמודים רק ב-29.90 ₪

היכנסו עכשיו <<



גם הוא מתרגל מיינדפולנס. ג'רי סינפולד (צילום: gettyimages)

אך ההתעניינות של העולם המערבי בשיטות הטיפול והמבט על הנפש שמציע המזרח היא לא חדשה בכלל. עוד ב-1979, הרופא האמריקני הצעיר ג'ון קבט-ז'ין הציג בבית הספר לרפואה במסצ'וסטס תוכנית מבוססת מיינדפולנס לטיפול במתח (MBSR). זה היה אחד הצעדים הראשונים ששילבו את הגישה הבודהיסטית בשפת המחקר של רפואת הנפש המערבית. היום, אותו רופא הוא המנהל של אחד ממוקדי המיינדפולנס הגדולים בארה"ב, וה-MBSR היא שיטת טיפול ששייכת לדיסציפלינת מחקר חדשה יחסית, שנמצאת בצמיחה משמעותית בשנים האחרונות - הרפואה התנהגותית, הגורסת כי פעילות נפשית ומנטלית משפיעה על בריאותנו ויכולתנו להחלים ממחלות.

"למרות האיחור בכמה שנים, ההתעניינות בשיטה בארץ מורגשת לאחרונה יותר", מספר פדרמן, המשמש גם כמורה במכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה. "התחום יצא מגבולות השיח המקצועי וחדר לתוך התרבות הפופולרית. יותר אנשים רוצים ללמוד ולתרגל וכמעט בכל שנה אנחנו מכפילים את מספר הקורסים. כשהזמנו את ג'ון קבט-ז'ין למכון, האולם התמלא בתוך רגע".



השתמש בקבש שלנו במקום להיות עבדים שלו. אסף פדרמן (הצילום באדיבות מכון "מודע" למיינדפולנס, מדע וחברה, המרכז הבינתחומי הרצליה)

מלבד התרבות של מרכזים, סדנאות ובתי-ספר, עדות משמעותית לעניין אפשר למצוא כאמור בספרים הרבים שמתפרסמים בנושא בעולם וזוכים לפופולריות רבה. כתבה שפורסמה לאחרונה באתר "הגרדיאן" מספרת על צמיחה של 13 אחוזים במכירת ספרי תודעה, גוף ונפש בבריטניה מאז תחילת 2017, בעוד סוגות הספרות האחרות נמצאות בירידה לעומת השנים הקודמות.

בישראל יצאו השנה כמו כן לא מעט ספרי הדרכה ותיאוריה שפונים אל הקורא שרוצה לגשת אל הנפש מכיוון קצת שונה. רשימה חלקית של הספרים שיצאו בחודשים האחרונים נוגעת בנושא מכיוונים מגוונים: "לשבת כמו צפרדע", מאת אלן סל, נועד להורים שרוצים לתרגל מיינדפולנס עם ילדיהם; "ערות בחיי היומיום", שכתב סטיבן פולדר מייסד עמותת "תובנה" המארגנת קורסים של מדיטציה ויפאסנה, מכיל תיאוריות שונות הנוגעות בבודהיזם תוך עיסוק מרכזי במיינדפולנס; ו"דברי הבודהה", בתרגומה של קרן ארבל, מציע מבחר מתוך דרשותיו של הבודהה, כפי שאלה השתמרו במסורת של דרום מזרח אסיה.

פדרמן עצמו כתב ספר שמציע את תרגול השיטה לקהל הרחב, ויראה בקרוב אור בהוצאת "פרדס". על מנת להוציא אותו, הוא השתמש בגיוס המונים, שהגיע ליעדו מוקדם מהתאריך שהוצב לו. "הקמפיין בהדסטארט הסתיים באמצע אוגוסט וזה היה מאוד משמח לאור מצב שוק הספרים היום. אבל זה גם לא הפתיע אותי. לא הייתי כותב אותו אם לא הייתי יודע שיש צמא לה. אני מכיר את מידת העניין שיש לאנשים במיינדפולנס ודרך הקמפיין קיבלתי גם לא מעט תגובות שאישרו את התחושה הזו".

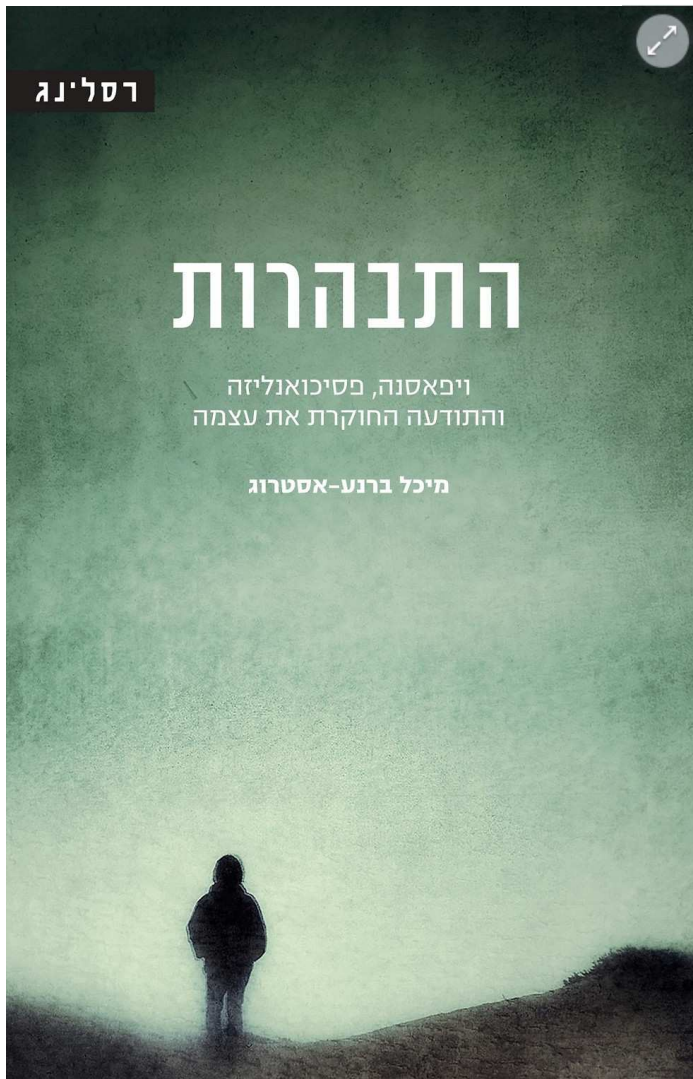
לא התחשבות - התבוננות

ספרו של פדרמן, "מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוח", בנוי משני חלקים - הראשון תיאורטי ומביא הסבר על מבנה המוח, על מנגנוני למידה ועל האפשרות של מיינדפולנס לשנות ולהשפיע עליהם. במילותיו של פדרמן, הוא מספק "מעין יישור קו של המחקרים המקצועיים בתחום בשפה שנגישה לכל אחד". החלק השני בנוי כמעין קורס, המספק הנחיה לתרגול אישי, תוך הסברים על אספקטים שונים של עולם הנפש.

"התבהרות", הוא ספר נוסף בתחום, שיצא בחודש שעבר ונכתב על ידי מיכל ברנע-אסטרוג, חוקרת בתחום הדיאלוג שבין פסיכואנליזה ובודהיזם ומרצה באוניברסיטת תל אביב בחוג ללימודי מזרח אסיה. ברנע-אסטרוג מתרגלת ב-17 השנים האחרונות ויפאסנה כפי שמלמד ב.ו. גואנקה - שיטה שכמו המיינדפולנס, מבוססת על הדרך שלימד הבודהה לפני כ-2,500



שנה. "הויפאסנה מציעה לנו סוג אחר של חשבון נפש", מסבירה ברנע-אסטרוג. "מבחינת הבודהה, דרושה התבוננות עצמית יסודית בתופעה הגופנית-נפשית. זה שונה ממה שמבקשת מאתנו הדת, כשהיא דורשת שניתן דין וחשבון בפני כוח חיצוני - כלומר שנתבסס על נטייה שבכל מקרה יש לנו, לזרוק החוצה את מה שלא נעים לנו, כמו גם את האחריות על המצב. הויפאסנה מכוונת את המבט בעיקר פנימה, בדרך להשבת האחריות לעצמנו".



חשבון נפש אחר מזה שמציעה היהדות

שלוש ארבע לעבודה

אז כיצד זה קורה? "הויפאסנה מובילה אותנו לקבל יותר ויותר ידע חווייתי עשיר, שהוא לא ידע אינטלקטואלי", ממשיכה ברנע-אסטרוג. "התרגול גורם לנו לפתח מודעות למתרחש בנו, מצד אחד, ואיזון כלפי ההתרחשות, מצד אחר. הבודהה גילה שהנפש אינה מגיבה לאובייקטים בעולם, אלא לתחושות הגופניות שאותם אובייקטים מעוררים בנו כשאנו פוגשים בהם. לכן אי אפשר להבין את הנפש מבלי להיות מודע למישור התחושותי. תרגול הויפאסנה מחדד את היכולת שלנו להרגיש בגוף את החוויה, לראות איך הנפש מגיבה לה ואיך הפרשנויות המוטעות והתגובות שמגיעות בעקבותיהן מסתירות מאתנו את המציאות וגורמות לנו לשקוע יותר עמוק בדפוסים שלנו. ככל שההתבוננות הזו מעמיקה, חוזרת אלינו האחריות".

בכדי להדגים את המשמעויות של תרגול הויפאסנה ואת השפעותיו של זה על מבנים נפשיים שונים, "התבהרות" רצוף לכל אורכו בסיפורי מקרה של אנשים שהתנסו בשיטה ודרכה, חוו בתיווך הגוף תחושות מהותיות שקשורות לעניינים ששבו והטרידו אותם בחייהם, או לחילופין, כאלה שלא היה להם שמץ של מודעות לגביהם. "רציתי שזה יהיה יותר אישי ויומיומי. שיהיו דוגמאות שאנשים יוכלו להזדהות איתם - דברים שהם גם אוניברסאליים, אבל גם קורים אצל כל אדם אחרת".

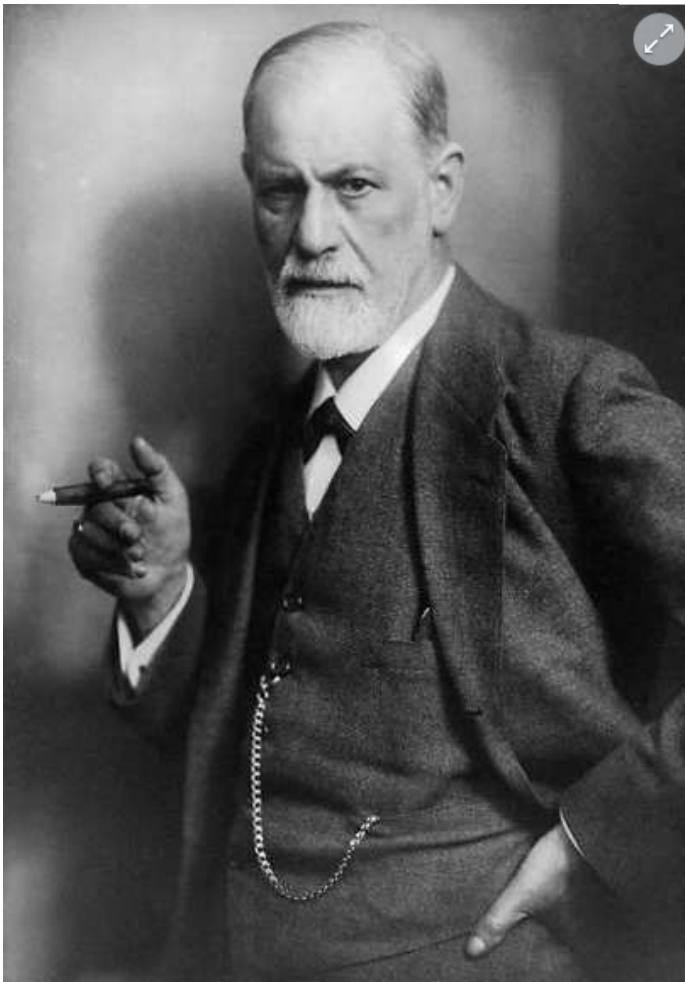
אף על פי שקיים הבדל בין הדרכים שהויפאסנה והמיינדפולנס מציעות, הן מכוונות למ תודעתי דומה. "הרבה פעמים אנחנו מכחישים חלקים בתוכנו ונאבקים איתם", מסביר פדרמן, "למשל כשנועסים, הבעיה לרוב נוצרת מכך שחושבים שלא אמורים להתרגז, כי יש פער בין הדימוי שלנו ובין מה שקורה בפועל. אז עלולת כל מיני רגשות כמו אשמה, תסכול, בושה וסבל, שהם מעין קנס כפול. מיינדפולנס נכנסת בטווח הזה ומציעה להסתכל על מה שיש. אתה בן אדם - אם התרגזת, תיפגש עם זה ומשם אפשר לעבוד. במקום לבקר את זה אתה יכול לקבל שזה מה שהיה, ובשלב הבא אפשר לחשוב האם יש משהו שאוכל לעשות כדי לפעול אחרת".





סדנת מיינדפולנס במכון "מודע" (הצילום באדיבות מכון "מודע" למיינדפולנס, מדע וחברה, המרכז הבינתחומי הרצליה)

ההתמודדות עם ההרגל שהזכירו פדרמן וברנע-אסטרוג, שגורם לנו להשליך ולדחות דברים שלא נתפסים על ידנו כנעימים, עולה פעמים רבות לאורך הספר "התבהרות", והוא אחד ממנגוני הנפש המשמעותיים בהם דנה הפסיכואנליזה - שמאז פרויד, מהווה את אחת התורות המשמעותיות לתפיסת הנפש במערב. בספרה, ברנע-אסטרוג משלבת עם הויפאסנה הסברים תיאורטיים שמקורם בכמה גישות בפסיכואנליזה. "אני לא חושבת שמשוה היה חסר לבודהה, אבל פרויד עוזר מאוד להבין שכבות קדומות של הנפש בצורה מעמיקה. למשל, מושגים כמו השלכה והעברה, כסטורחים להביט בהם ברצינות, נוגעים בלב-ליבה של ההתנהגות האנושית, ומדגימים כיצד אנחנו גורמים לעצמנו לסבל וכיצד אנחנו מגלגלים אותו הלאה אל האחרים. בן אדם זורק את הזבל מהבית לחצר, אבל הוא מתעלם מכך שאחר כך, כשהוא יצא החוצה, הוא ינשום את האוויר שהוא עצמו זיהם, ויכניס אותו בחזרה לתוך המערכת שלו".



ההשלכה על פי הפסיכואנליזה עוזרת להבין את הויפאסנה. פרויד

מכאן גם הויפאסנה מאפשרת את הבחירה בתגובה ממקום שקט ומודע יותר. "עניין מהותי הוא ההכרה בשחזור למול האפשרות לקטוע את השחזור", מבארת ברנע-אסטרוג. "ההרגלים הנפשיים והגופניים שלנו הם מאוד מושרשים. הרגל מייצר התנהגות וכך אנחנו משחזרים מתוך עיוורון את הסבל שלנו. על ידי זה אנחנו גורמים סבל לאחרים. לא מבינים איך בכל פעם אנחנו מוצאים את עצמנו בוריאציות אחרות על אותו נושא. בשביל להתבונן באמת ולהתנתק נוצר דפוס, חייבים מודעות לתחושות בגוף ולמה שהתודעה עושה איתן. עד שזה לא ק

אנשים יכולים למצוא את עצמם בכל יום כיפור מגיעים לאותן המסקנות".

אז איך נראה חשבון הנפש של מי שמתרגל ויפאסנה?

"כשאני מסתכלת פנימה אני משתדלת לבחון את הפעולות שלי, לא רק את ההתנהגות החיצונית, אלא גם את ההתנהגות הפנימית. אמרתי כך וכך, אבל מה בעצם הרגשתי בגוף באותו רגע, מה הייתה התגובה הנפשית שלי? יכול להיות שהייתה מלווה בקנאה? בכעס? או דווקא בצרונ אמיתי וכנה לעזור? חשבון הנפש הוא לפני הפעולה, בזמן שהיא מתרחשת ואחריה. לא מחיטוט, לא הלקאה עצמית, ולא עם ציפיה שכוח חיצוני או פנימי ימחק את המעשים - כי אלה בעצמן פעולות נפשיות שליליות. מי שיתבונן פנימה דרך ויפאסנה, יתרכז בתחושות הגופניות ויתאמן בלהוריד את התגובות, יצליח להגיע לרמות עמוקות שמשנות הרגלים. אם הנפש מייצרת קנאה, אהבה או הכרה זה סיפור אחד ואם לא, זה סיפור אחר - אין מקום לזיוף".

[מצאתם טעות בכתבה? כתבו לנו](#)

