

מיינדפולנס



פרדס הוצאה לאור
ספרות עברית מתקדמת

מיינדפולנס

שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי
(מדריך מעשי ומבוא תיאורטי)

Asaf Federman

Mindfulness

עורכת: ????
עריכה לשונית: ????
עימוד ועיצוב הכריכה: קריסטינה מורדוכוביץ'
איורים: קריסטינה מורדוכוביץ' ואסף פדרמן

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר — כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב: 978-1-61838-000-0 ISBN:

© כל הזכויות שמורות למחברת
פרדס הוצאה לאור, ת"ד 33709, חיפה 3133602
e-mail: contact@pardes.co.il

תשע"ח 2018
Printed in Israel

תוכן העניינים

7	הקדמה
17	פרק 1 — המוח שלך, נעים להכיר
53	פרק 2 — מנגנונים מוחיים ופסיכולוגיים במינדפולנס
91	פרק 3 — על הגישה והכוונה בתרגול מדיטציית מינדפולנס
111	תרגול — קורס במודעות קשובה
113	לקראת אימון במינדפולנס
117	שיעור ראשון — טיים אוטומטי
133	שיעור שני — מודעות לנשימה
151	שיעור שלישי — ה"אורחים" והגוף בתנועה
185	שיעור רביעי — לחץ ורגיעה
199	שיעור חמישי — להיות ולעשות
215	שיעור שישי — מחשבות הן לא עובדות
237	שיעור שביעי — כיצד אוכל לדאוג לעצמי היטב
263	שיעור שמיני — גלגל המודעות
279	אחרית דבר — מהפכת המינדפולנס במערב — מהמנזר אל בית החולים
301	רשימת ההקלטות המלוות את הספר
303	דברי תודה

הקדמה

ג'יין מטופלת בכדורים לוויסות הדיכאון והחרדה שהיא סובלת מהם כבר למעלה מחצי שנה. השבוע, בעת פגישת המעקב החודשית, רופאת המשפחה שלה החליטה שזה הזמן המתאים להפנות אותה לטיפול מיוחד במרפאה השכונתית: היא רושמת לה הפניה לקורס מדיטציה. במהלך השבועות הקרובים ג'יין תשתתף פעם בשבוע בשיעורי מיינדפולנס קבוצתיים שיימשכו כשעתיים וחצי. היא תלמד מדיטציה מסוגים שונים, ותתרגל אותם באופן יום-יומי בבית. כל זה אינו מתרחש במרפאה אירוודית בהודו, או בקהילה רוחנית מיוחדת. זה מצב רגיל במרפאות של קופת החולים הציבורית באנגליה. יש בהן טיפול קוגניטיבי באמצעות מיינדפולנס למטופלים שעונים על קריטריונים שקבע משרד הבריאות. המחקר הקליני מראה שיש סיכוי טוב שהמהלך הזה יוכל לסייע לג'יין במניעה של תקופות הדיכאון שסבלה מהן בחמש השנים האחרונות.

עד לפני עשור, מדיטציית מיינדפולנס הייתה מוכרת בעיקר למי שבחרו להתעניין ולהעמיק בשיטות כמו ויפסנה או זן בודהיזם. אך ב-3 בפברואר 2014 התנוססה על גבי עמוד השער של מגזין "טיים" הכותרת "מהפכת המיינדפולנס" ובישרה באופן כמו-רשמי את ההצטרפות של מיינדפולנס לתרבות המערבית הגלובלית. בשנים האחרונות כמחצית מחברי הפרלמנט הבריטי ובית הלורדים השתתפו בסדנאות מיינדפולנס, וכמוהם מנהלים בחברות כמו גוגל, נייק, טויוטה ואיביי. בשנת 2015, בפורום הכלכלה העולמי בדאבוס, הושיב פרופסור ג'ון קבט-זין כלכלנים וקובעי מדיניות על השטיח לתרגול מדיטציה כחלק מסדרה של סדנאות בנושא.

אנחנו נמצאים בעיצומה של תופעה חסרת תקדים ומפתיעה מאוד. משהו שהיה נחשב עד לא מזמן כפעילות רוחנית, שולית למדי, שללא ספק תויגה כסהרורית על ידי רבים, הפך כמעט בן ליל לתנועה אופנתית.

מיינדפולנס מוגדרת כצורה מסוימת של הפניית תשומת הלב, שניתן לאמן אותה על ידי תרגול מדיטציה. זה לא מקרה שהפופולריות של תרגול כזה עולה בדיוק באותן שנים שבהן האבחון של הפרעות קשב וריכוז אצל ילדים צומח שנה אחרי שנה. נתוני המרכז לשליטה במחלות ומניעתן, השייך למשרד הבריאות האמריקאי,¹ מצביעים על עלייה של 3% בכל שנה באבחוני הפרעות קשב משנת 1997 עד 2003, ועלייה של 5% בשנה משנת 2003. אחוז הילדים האמריקאים המאובחנים בהפרעת קשב עמד בשנת 2011 על כ-11%. משיחות עם הורים ומורים לילדים בגיל בית ספר יסודי בישראל שמעתי על כיתות בהן לחצי מהתלמידים ניתנה אבחנה כזו. בלי להיכנס לשאלות המעניינות אודות הסיבה לריבוי המקרים, או אודות העלייה באבחון, יש כאן בלי ספק עניין עצום וחדש באותה תכונה מהותית לתפקוד תקין של ילדים ומבוגרים: שליטה על הקשב.

תוכניות ללימוד מיינדפולנס בבתי ספר הן הדבר החם הבא. בריטניה וארצות הברית מובילות בפיתוח של תוכניות כאלה: תלמידים ומורים משתתפים בסדנאות המשלבות פרקי זמן של שקט, התבוננות והקשבה במדיטציה, יוגה או תנועה עדינה. ישראל, למעשה, הייתה חלוצה בתחום כאשר לפני כחמש-עשרה שנה פיתחה שימי לוי, במסגרת פעילותה במרכז "גוף-נפש" ברמת השרון, תוכנית ראשונה וחדשנית בשם "שפת הקשב", לשילוב מדיטציה עם ילדים במסגרת חינוכית. בזכות מנהלת יוצאת דופן בשם עינת ברגר, ששילבה את התוכנית בבית הספר "תל חי" בדרום תל-אביב, התרחשו בו תמורות חסרות תקדים שהובילו לירידה דרסטית באלימות והצטיינות בית הספר במדדי משרד החינוך, אחרי שנים של כישלונות.

אנחנו חיים בעידן של הפרעת קשב. לא במובן הקליני דווקא, אלא במובן הפשוט שאומר שהיום יותר מאי-פעם בהיסטוריה האנושית הקשב שלנו הוא קורבן למאבקי כוח אדירים. הרברט סיימון (Simon), חוקר אמריקאי רב-השפעה בתחום הבינה המלאכותית והפסיכולוגיה הקוגניטיבית, שזכה גם בפרס נובל בכלכלה, זיהה כבר בשנות השבעים

שבעידן המידע המשאב שעליו מתחרים יותר מכול אינו קרקע או כוח אדם, אלא תשומת לב. ארבעים שנה מאוחר יותר, הטלפון החכם מגלם את התגשמות הנבואה של סיימון. בישראל, שכ-75% מאוכלוסייתה מחזיקים בטלפון חכם,² מדובר על זירת מאבק עצומה לכוחות המתחרים על תשומת לב צרכנית. כל אחד מאיתנו מחזיק בכיס מכשיר שמאפשר לחברות ענק מסחריות כמו גוגל, אפל, פייסבוק ואמזון להתחרות על תשומת הלב שלנו. הן לא מתחרות רק בינן לבין עצמן, אלא גם עם שאר הדברים שדורשים תשומת לב בחיים שלנו: ילדים, בני זוג, עבודה ותחביבי שעות הפנאי.

תעשיות שלמות מאפשרות לנו לצרוך תוכן בחינם תמורת תשומת הלב שלנו, שניתנת לפרסומות. דו"ח של מחלקת הפרסום של מיקרוסופט קנדה מציין ש-77% מהצעירים בני 18-24 מעידים שהדבר הראשון שהם עושים כששום דבר לא מעסיק אותם הוא לבדוק את הטלפון הנייד. 52% בודקים את הטלפון לפחות כל חצי שעה, ונדמה לי שזה מספר שמרני למדי בהשוואה לישראל. בדו"ח מופיע גם צילום (מתוך אינסטגרם) של בחור צעיר היושב על יאכטה ומתבונן בטלפון שלו בזמן שלצד היאכטה שוחה באצילות לווייתן מרהיב. החמצה של יופיים הנדיר של החיים היא אחד המחירים של המלחמה על הקשב שלנו.

בתור מרצה, אני רואה בכיתה סטודנטים שמתמשים במחשב ובטלפון כדי לגלוש באינטרנט בצורה שאין לי ספק שאינה קשורה למה שמתרחש בכיתה. אני אומר את זה בביטחון כיוון שגם אני עושה את זה לפעמים כשאני יושב בכיסא הסטודנט. הפיתוי פשוט גדול מדי — העולם כולו זמין לנו בכל רגע וכל מה שצריך לעשות הוא לתת לתשומת הלב ללכת אחרי הדבר המעניין ביותר, המגרה ביותר, המדליק ביותר, שזמין דרך האינטרנט. האפליקציות ואתרי האינטרנט מושכים אותנו כל כך, לא בגלל שהם באופן טבעי מעניינים ומועילים, אלא בגלל שמהנדסים ומעצבים בחברות כמו גוגל, אפל, פייסבוק ואמזון משקיעים מאמצים עצומים כדי לעצב סביבה אלקטרונית שתלכוד את תשומת הלב

2 על פי הערכות אתר האינטרנט [statista.com](https://www.statista.com/), ישנם בישראל כ-5.99 מיליון משתמשי טלפונים חכמים, שהם 75% מהישראלים מעל גיל ארבע. <https://www.statista.com/statistics/621684/smartphone-users-in-ireland>

שלנו. כשהיא לכודה, אפשר למכור מוצרים ופרסומות שמכניסים לבעלי התאגידים הון עתק. כל מי ששרף ערב שלם מול פייסבוק במקום לבלות עם משפחתו או עם חברים, או במקום לסיים מטלה חשובה, יודע שיש פער גדול בין מה שהיינו רוצים לעשות לבין הכיוון שאליו הקשב נסחף. אני אומנם מתקשה לדמיין עולם שבו עסקים ותאגידים התקיימו בלי אימייל ואפילו בלי פקס, אבל עולם כזה היה קיים גם בתקופת החיים שלי. רק אנשים חשובים ביותר היו יכולים להפנות את הקשב שלהם לשיחת טלפון בזמן ישיבת עסקים, כשהמזכירה האישית שלהם הייתה קוראת להם לגשת לטלפון לשיחה בהולה. שאר האנשים נאלצו פשוט לעשות את הדבר שלשמו הם התכנסו. במסעדה, הם סעדו ושוחחו. בפגישה, הם שוחחו ורשמו, או במקרה הגרוע ביותר חלמו בהקיץ. היום, לכל אחד מאיתנו יש מזכירה אישית אוטומטית בדמות הטלפון הנייד שמטרידה אותו עשרות פעמים במהלך ישיבה ומאפשרת לנו לבצע שלל משימות בו־זמנית. המחיר של זה הוא ירידה ביכולת להתמיד ולהתמקד במשהו אחד, אפילו אם הוא חשוב, ובמיוחד אם הוא לא מהנה באופן מיידי. הקשב הוא אחד המשאבים החשובים ביותר שיש לנו. כשאנחנו משתמשים בו בתבונה, אנחנו יכולים להקשיב לאנשים היקרים לנו ולשים לב לדברים שדורשים טיפול וטיפול בבית, בעבודה, בחצר ובחיים הפנימיים שלנו. כשהוא מנוהל על ידי גורמים חיצוניים כמו פרסומות או חדשות, אנחנו הופכים לכלי בידי הרצונות של מישהו אחר. בהיעדר תשומת לב, המחשבות והרגשות שלנו פועלים על אוטומט, ועלולים לסחוב אותנו למחוזות שלא רצינו להגיע אליהם. אין ספק שזו התקופה המתאימה לעליית התנועה החדשה של אימון הקשב וטיפול תשומת לב מכוונת. אנחנו זקוקים לזה יותר מאי־פעם.

מיינדפולנס וטיפול במצוקה נפשית

אנחנו חיים בעידן שבאופן מפתיע מאופיין במספר גדול מאוד של אנשים שסובלים מבעיות נפשיות כמו חרדה ודיכאון. יכול להיות שהגעתם לקרוא את הספר הזה בגלל שאתם סובלים מדאגה מוגזמת, או מיואשים

ומתוסכלים בתקופה האחרונה. החדשות הטובות הן שאתם לא לבד. על פי נתוני ארגון הבריאות העולמי, אחד מכל ארבעה אנשים יחווה דיכאון במהלך החיים.³ ועל פי נתונים מארצות הברית, 28.8% מהאמריקאים יחוו חרדה במהלך חייהם.⁴ אך אלו חדשות טובות בעירבון מוגבל: הסבל שמלווה חרדה או דיכאון עלול להיות גדול מאוד, וצרת רבים אינה נחמה כלל וכלל. הסיבות לחרדה ודיכאון מגוונות וזה יהיה מגוחך לטעון שמיינדפולנס היא תרופת קסם המתאימה לכל הבעיות של כל בני האדם. אבל המחקרים מראים שוב ושוב שיש בה תועלת, במיוחד להתמודדות עם קשיים מהסוג של כאב מתמשך, דיכאון מזוירי, ובמידה מסוימת חרדה והפרעות שינה.

המיינדפולנס החל את דרכו בתרבות החילונית במערב בתור קורס להפחתת לחצים שהתקיים בבית חולים ונועד לעזור לחולים במחלות מתמשכות שונות. לחץ הוא מושג כללי, ומוקדש לו פרק שלם בהמשך הספר. הוא כולל שורה של תסמינים גופניים ונפשיים שגורמים לנו סבל רב, ונובעים הן מלחצים חיצוניים, למשל במקום העבודה, והן מלחצים פנימיים, למשל דאגות, מחלה או כאב מתמשכים. השימוש במיינדפולנס להפחתת לחץ מועיל כיוון שהוא עוזר להפחית את הרבדים הנלווים לגורם הלחץ המקורי. עיקר הסבל שקשור ללחץ נוצר עקב פחדים, מחשבות טורדניות, וצורות התמודדות לא יעילות. גם אם אי-אפשר להסיר את הגורמים הראשוניים ללחץ, כמו כאב, מחלה, גירושים, או פרויקט גדול בעבודה, אפשר לשפר מאוד את צורת ההתמודדות הנפשית עם הגורמים האלה ולהפחית את הפחדים והמחשבות הטורדניות והמייאשות.

אימון במיינדפולנס עשוי לעזור כיוון שבבסיס הלחץ, החרדה והדיכאון יש כמה תהליכים נפשיים שהאימון והלמידה נותנים להם מענה. שליטה טובה יותר במוקד הקשב מאפשרת לתת פחות תשומת לב לגורמים שמעוררים ייאוש או פחד, ולתת יותר תשומת לב לגורמים מעוררי סיפוק ושמחה. שיפור היכולת להתבונן בתחושות לא נעימות ולהכיל אותן מפחית את ההימנעות מהתחושות האלה; הרצון להימנע

3 לפרטים ראו www.euro.who.int/mental-health.

4 נתונים של המכון הלאומי לבריאות בארצות הברית: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-adults.shtml>

מתחושות לא נעימות נחשב אחד המנועים הגדולים של מצוקה נפשית מתמשכת. הבנה שמחשבות הן רק מחשבות עוזרת ליצור מרחק בריא מתפיסות מזיקות של ביקורת עצמית וייאוש. טיפוח גמישות פסיכולוגית מאפשר לראות דברים באור אחר, ולגלות יצירתיות בהתמודדות עם קשיים. חמלה וקבלה עצמית עוזרות להתיידיד עם החלקים השונים שמרכיבים אותנו ואת החיים שלנו, ואין לנו אפשרות לשנותם. אלה דוגמאות לשיטות עבודה המוצגות בספר הזה והמחקר הקליני מראה שיש בהן תועלת. אין פלא, אם כן, שמיינדפולנס נחשב היום לחלק אינטגרלי משיטות טיפול נפשי, ובמיוחד מטיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT).

כדאי לזכור שדברים רבים עלולים לגרום להתפרצות או להתפתחות הדרגתית של חרדה ודיכאון. הספר הזה אינו תחליף לאבחון ולטיפול, ובכל מקרה של מצוקה מיידית מומלץ מאוד לפנות לרופא המשפחה או איש מקצוע מתחום הטיפול הנפשי. כיוון שלימוד מיינדפולנס דורש מאמץ ואנרגיה, מצב או תקופה של משבר הם בדרך כלל זמן פחות יעיל ללמוד לתרגל מיינדפולנס, פשוט בגלל שקשה להתפנות ללמידה. במקרה של דיכאון מזוירי, אימון במיינדפולנס מהסוג שמוצג כאן נחשב לרוב יעיל יותר בתקופה שאחרי אפיזודה, ועשוי למנוע את האפיזודה הבאה, לקצר אותה או להחליש אותה. במקרה של לחץ או חרדה, עדיף ללמוד את השיטה בתקופה רגועה יחסית, שאין בה משבר חריף. הכלים שבספר זה יוכלו לשרת אותך מאוחר יותר בתקופות סוערות יותר. אך כמובן שגם בעין הסערה ותהומות הייאוש יש לעיתים קרובות ערך בקריאה ולמידה, ולא הייתי רוצה לפסול זאת על הסף. בפרפרזה על שירו של לאונרד כהן, לפעמים כל מה שדרוש הוא סדק צר דרכו יוכל האור להיכנס. הספר הזה מכיל סדקים רבים כאלה, והגישה שעומדת בבסיסו שינתה את החיים של אנשים רבים לטובה.

הספר נועד להיות מדריך מעשי לטיפול מיינדפולנס. הוא משלב בין פרקים מעשיים, הכוללים הנחיות לתרגול והסבר על היבטים שונים של גישת המיינדפולנס, ובין פרקים תיאורטיים, המסבירים את ההקשר הרחב של אימון במיינדפולנס — החל ברקע הבודהיסטי שממנו צמחה

הגישה, וכלה ברקע המדעי שמסביר כיצד הגישה קשורה לגילויים בתחום חקר המוח והפסיכולוגיה.

על מיינדפולנס

כשספר שלם מוקדש לנושא אחד, אין טעם לנסות להגדיר אותו בקיצור. כל הגדרה תהיה מצומצמת מדי ותחטיא את המטרה. אחרי הקריאה, ובמיוחד אחרי היישום של התרגילים והגישה, הדברים יהיו ברורים כשמש, לפחות כך אני מקווה. בכל מקרה חשוב לזכור שמיינדפולנס הוא מונח מורכב ואנשים שונים מתכוונים לדברים קצת שונים כשהם מדברים עליו. בעבודה שלי אני מתייחס למיינדפולנס כגישה רחבה ולא כטכניקה ספציפית של מדיטציה.

באופן כללי, מיינדפולנס אינו מדיטציה, אך אפשר לטפח מיינדפולנס באמצעות מדיטציה. הוא אינו טיפול, אך אפשר לשלבו בטיפול. הוא גם אינו תפקוד פסיכולוגי פשוט כמו קשב, שכן קשב קיים אצל כולנו והוא תפקוד מוחי יסודי, שמופעל גם כשאנחנו עושים דברים שאין בהם ולו גרם אחד של מיינדפולנס — כמו צפייה בטלוויזיה, מריבה עם בן זוג, או ניסוח של תגובה מרושעת לכתבה באינטרנט. מיינדפולנס בהחלט קשור למודעות גדולה יותר ולתשומת לב מסוג מסוים, שהופכת את החיים שלנו לנוכחיים יותר, עשירים יותר, פחות תגובתיים ואוטומטיים, יותר יצירתיים וגמישים, ובקיצור — טובים יותר לעצמנו ולאחרים.

ישנם כאלה שמתייחסים למיינדפולנס כאל תכונה נפשית. חוקרת הפסיכולוגיה אלן לנגר (Langer) מאוניברסיטת הרווארד מגדירה מיינדפולנס כתשומת לב מוגברת לדברים חדשים, באופן שמאפשר גמישות פסיכולוגית ויצירתיות. אומנם אין סתירה בין זה לבין ההבנה של מיינדפולנס המתוארת בספר הזה, אך לנגר מעולם לא חשבה שיש צורך לאמן את המוח באמצעות תרגילי מדיטציה שיטתיים כדי שתכונה זו תשתפר ותתחזק. הממצאים האחרונים מתחום חקר המוח מצביעים על כך שאימון במיינדפולנס בהחלט יוצר שינויים רצויים בתפקוד

ובמבנה המוח, והשינויים הנפשיים עמוקים, ואינם כוללים רק הבחנה טובה יותר בחדשנות.

גרסת המיינדפולנס שמוצגת בפרקים הבאים כוללת אלמנטים רבים נוספים. האימון משפר את ערוצי המודעות לגוף באופן שחשוב באופן קריטי לקבלת החלטות וניהול חיי רגש גמישים ובריאים. הגישה שמוצגת כאן לאימון במיינדפולנס כוללת גם טיפוח שיטתי של איכויות נפשיות מייטבות כמו סקרנות, פתיחות ויכולת ויסות, שיש להן תפקיד חשוב בהפחתה של לחץ ושחיקה, ובמניעה של קשיים נפשיים שונים.

כיצד להשתמש בספר?

הספר בנוי משני שערים ראשיים. הראשון הוא מבוא שעוסק במוח ובפסיכולוגיה של מיינדפולנס, עם דגש קוגניטיבי ומחקרי. מניסיוני, אף על פי שפרקים אלה אינם כוללים הנחיות ותרגילים מעשיים, הם מוסיפים רקע חשוב ומועיל שמזין את היישום של מיינדפולנס בהמשך ותורמים להבנה של ההיגיון שמאחורי התרגול. הפרקים האלה מכילים מידע רלוונטי לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול, הבריאות והחינוך והם יעשירו את עבודתם ואת היכולת להסביר את הנושא לאחרים.

השער השני מכיל סדרה של שיעורים המבוססים על כמה תוכניות שפותחו בעולם, במיוחד התוכנית להפחתת מתחים באמצעות מיינדפולנס (MBSR—Mindfulness Based Stress Reduction), והתוכנית לטיפול קוגניטיבי באמצעות מיינדפולנס (MBCT—Mindfulness Based Cognitive Therapy), בשילוב רעיונות, תרגילים וחומרים שאני ושותפיי פיתחנו במכון מודע בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה, והותאמו כאן לעבודה עצמית. ביחד, אני מקווה שפרקים אלו יהיו שימושיים ומועילים עבורך.

בסוף הספר, אחרי החלק המעשי, הוספתי פרק העוסק בהיסטוריה של נדידת המיינדפולנס מהמזרח למערב. הוא נועד לתת הקשר רחב לתופעה שהספר הזה הוא חלק ממנה, ולהעשיר את מי שהנושא קרוב לליבו.

ספרי הדרכה לעיתים חוטאים בגישת "כזה ראה וקדש", כאילו כל מה שנכתב בהם הוא המלצה המתאימה לכל אדם בכל שעה. אין לי כוונה להתיימר להציע שיטה מושלמת או מוחלטת, ומיינדפולנס אינו שיטה כזו. הספר מציע מניפה רחבה של רעיונות וגישות, ובסופו של דבר כל אחד יבחר מתוכם את מה שתומך בו ועוזר לו. מעולם לא הייתי תלמיד רגיל, ושיעורי בית היו תמיד שנואים עליי במיוחד. בכל זאת צלחתי את מערכת החינוך בהצלחה יחסית, כנראה תודות לאינטואיציה טובה ויכולת קליטה טובה של רעיונות. מעולם גם לא הייתי מתרגל מדיטציה דגול שיושב חודשים במערה בלי להניד עפעף. כשלמדתי לתרגל מיינדפולנס, תחילה במסגרות בודהיסטיות נוקשות למדי, מהר מאוד התחלתי לחפש את הדרך שתתאים לי, בלי לוותר, אבל גם בלי להתמסר באופן עיוור להוראות של אחרים, לא משנה כמה נערצים או מנוסים הם נראו לי. מאוחר יותר גיליתי שחקירה, התנסות, כנות, אותנטיות, ביטחון והקשבה הם מאבני הבניין של טיפוח מיינדפולנס, ושזו דרך טובה להתבונן במציאות של חיי וללמוד לחיות טוב יותר. עם הזמן מצאתי דרכים לתרגל באופן מעמיק יותר וממושך יותר, וחשוב מזה – באופן שקשוב למצב ולצרכים שלי. בגלל זה אני מבקש להזכיר שלכל אחד ואחת סגנון למידה אחר, צרכים אחרים ורצונות אחרים, ושהספר הזה אינו תורה שיש לאמץ בה כל תג ותג או לזנוח לגמרי.

כדי לבחור מביין ההצעות שבספר הזה יש לפחות להתנסות בחלקן ולקרוא עליהן מעט. חלקו השני של הספר בנוי כשיעורים שכדאי לעקוב אחריהם לפי הסדר, ולפעול לפי ההנחיות שבהם. כל שיעור מכיל הנחיות לתרגול, וההנחיות עצמן מוקלטות ומומלץ להשתמש בהן במהלך הלמידה.

קבצי הקול של ההנחיות מצורפים בתקליטור. הקבצים בתקליטור הם בפורמט mp3. רשימת ההקלטות המלאה מופיעה בסוף הספר.

ניתן גם להוריד אותם מאתר האינטרנט, בכתובת:

www.mindfulness.co.il/audio

הסיסמה היא: be-well

כיוון שטיפוח מיינדפולנס דורש תרגול, כדאי להקדיש זמן לתרגילים המוצגים בכל שיעור. כיוון שהשיעורים מבוססים על קורסים המתקיימים במפגשים שבועיים, הקדישו לכל שיעור תקופה מינימלית של שבוע לתרגול יום-יומי לפני שניגשים לקריאת השיעור הבא. למעשה, עיקר ההתקדמות והעבודה נמצא בתרגול ולא בקריאה עצמה. הקריאה נועדה לתת רקע הכרחי, הסברים ומענה על שאלות שצפויות להתעורר.

למרות כל זאת, אני סבור שיש אנשים שמטבעם ירצו לקרוא את הספר כולו לפני הצלילה אל התרגול. יש כאלה שיקדישו יותר משבוע לתרגול כל שיעור ושיעור. ואני סמוך ובטוח שיהיו כאלה שיאהבו שיעור מסוים שייראה להם רלוונטי וחשוב ויקדישו לו ימים רבים של תרגול ועיון, בעוד ששיעורים אחרים יהיו פחות רלוונטיים להם בתקופה זו של החיים. כך או כך, ללא תרגול, עצירה ועיון – התועלת בספר תהיה מוגבלת. אך במסגרת החופש שניתן לנו כבני אדם, כל אחד ואחד מכם ימצא את הדרך המתאימה להשתמש בו.

יכול להיות שבעקבות הקריאה יתעוררו שאלות, קשיים, אתגרים או רצון להעמיק ולהרחיב בדרך שהספר הזה מציע. במקרים כאלה אין תחליף למורה טוב. פתגם בודהיסטי עתיק אומר "כשהתלמיד מוכן, המורה מגיע". נסו להכין את עצמכם, וזכרו שברוב המקרים המורה לא יגיע ממש בעצמו אליכם הביתה וידפוק בדלת. זו לא כוונת הפתגם. יכול להיות שהמורה דווקא מחכה לכם, וכדאי לצאת לחפשו.