

מדיטציית שלוש דקות - מרחב נשימה

זהו תרגול שאתם יכולים לבצע בכל זמן ומקום, הוא קצר ופשוט. הוא יעיל בעיקר כשאנחנו מוצאים את עצמנו בסיטואציה מלחיצה, מכעיסה. כשנלחצים אצלנו הכפתורים, אנחנו נוטים להגיב מהאוטומט והתוצאות לא תמיד מרהיבות. התרגול הזה הוא טכניקה שנועדה להוציא אותנו מהאוטומט ולהפוך להיות יותר מודעים לתגובות שלנו, כולל הרצון לפעול על דחף או על התנהגות שכבר הבנו שאינם תורמים לנו.

הצעד הראשון הוא הפניית תשומת הלב למתרחש ברגע הזה בתוכנו.

פשוט להתבונן על מה שקורה בגוף שלנו – התחושות, להתבונן ברגשות, במחשבות.

ואז לאסוף את תשומת הלב ולהתמקד בנשימה.

לאחר מספר נשימות, כשאתם מרגישים שהאיזון מתחיל לחזור, אתם יכולים לחזור אל הגוף כולו. להרגיש את הגוף כולו. בשלב הזה, אתם יכולים גם להעביר את המודעות אל מה שנמצא סביבכם. תמיד מועיל להביט מסביב ולראות שעכשיו אני בסדר. אם אני במצב סכנה, ההתבוננות בנשימה תחזיר לי את המיקוד ואת היכולת לפעול מהר ובתבונה ביחס לנדרש. ברוב המקרים, אנחנו נגלה שאנחנו בסביבה בטוחה, נתמכים על ידי כל מה שיש סביבנו. המיטה נעימה, הכסא שאנחנו יושבים עליו, הרצפה, המזגן שמקרר, האור שמאיר מהמנורות, אור השמש מהחלון.

ועכשיו שימו לב שאתם יכולים להגיב ממקום יותר מודע, מאוזן, לא לפעול על הדחף, באימפולסיביות.

* * *

שלב ראשון - התבוננות פנימה: תחושות, מחשבות, רגשות.

"מה קורה איתי עכשיו? לשים לב, להיות במודעות ובקשב לתחושות בגוף, למחשבות ולרגשות. לקבל את כל מה שעולה כפי שהוא.

שלב שני איסוף - התבוננות בנשימה.

כעת נפנה את תשומת הלב אל הנשימה. נלווה בעדינות, ובלי שיפוטיות, את שאיפת האוויר, ואת הנשיפה. הנשימה יכולה לשמש כעוגן המחזיר אותנו לרגע הזה. נשים לב לתחושה של האוויר שנכנס, והאוויר שיוצא. נשים לב לבטן המתמלאת בשאיפה, ומתרוקנת בנשיפה. ואם שמנו לב שתשומת הלב נדדה – נחזיר אותה בעדינות ובלי שיפוטיות אל הנשימה. להתמקד בנשימה עד שאנחנו מרגישים שמהו בנו נרגע, מתאזן, מתייצב.

שלב שלישי - הרחבה: קשב פתוח.

נפתח את תשומת הלב לכל טווח החוויה הפנימית והחיצונית. אין צורך לכוון את תשומת הלב לגירוי מסוים, אלא רק לעקוב אחר התנועה הספונטנית של הקשב מגירוי אחד לאחר. כאילו אנחנו עוקבים צעד אחד אחרי תשומת הלב ורק ערים למקום בו היא נמצאת בכל רגע נתון. זוהי תשומת לב לתשומת הלב.