

MINDFULNESS

לצאת מהדעת

בסתיו 2013 חזרתי מסין, שלושה חודשיים במנזר טאוואיסטי בהרי WUDANG בית ספר ל Tai Ji Tai Chi Qi Gong 12 שעות אימון ביום, 3 חודשים, על אוויר מים אורז וירקות... Tai Ji (יש) מתחיל מ Wu Ji (אין) הקצוות הנשגבים של האינסוף טאו יקום קוסמוס אלוהות - אין להתעלות מעל ולא ניתן מעבר. Qi Gong Tai Ji של נזירי הגונג פו במזרח. אלפי שנות ניסיון של מורים ותלמידים, ההורים הם הבודהיזם והטאוואיזם מהם נולדה אומנות לחימה הרכה על ידי תנועת מדיטטיבית איטית ונינוחה המיועדת לפיתוח עצמי הוליסטי, לגוף זה תרגול, לתודעה שיעור בריכוז כוח רצון והמחשה לנפש זו שיטה של מדיטציה רוחנית – ענף מונע ברפואה הסינית המסורתית, אומנות לחימה רכה המשתמשת ברעיונות הטאוואיסטיים - Yin Yang חמשת היסודות, נינוחות, ריקות ומאלות, השתרשות, איטיות ואחידות, תיאום, נשימה, התרכזות, מיקוד, גמישות, אוריינטציה, יציבות ריסון נטרול הרפיייה שחרור ויותר Let go Let be אומנות איזון. בריאות, הגנה עצמית, הישגים נפשיים רוחניים והדרך לחיי נצח. על תרגול עתיק זה נאמר בכתבים הקלאסיים: "כאשר החוליות התחתונות זקופות, רוח החיוניות ה Qi מגיעה למרומי הראש. כאשר ישנה תחושה שהחלק העליון של הראש תלוי ומוחזק מלמעלה, כך הגוף יהיה קליל וזריז". זאת הדרך לחזק את עמוד השדרה, ועם חיזוקו של עמוד השדרה לא רק שמחזקים באופן אוטומטי את האברים הפנימיים, אלא גם את המוח עצמו. יש לעורר ולהמריץ את ה Qi. עם התעוררות ה Qi הוא מתחמם עד כדי כך שהוא חודר לעצמות והופך למח. נוכל על ידי אימון באופן זה במשך זמן רב שנים... ליהנות מבריאות מושלמת ואריכות ימים.

מוסד גמילה

סדר היום במנזר הטאוואיסטי קשוח. היום מתחיל ב06:00, קבוצות של תלמידים מתרכזים ברחבת בית הספר לאימון בוקר. ויסות אנרגטי צ'י גונג לאיזון גוף (JING) נפש (Qi) רוח (SHEN) כדרך הבמבוק – הרגליים (הגוף) כשורש עמוק באדמה במים. עמוד השדרה (הנפש) כקנה חזק וגמיש. הידיים הראש (הרוח) כצמרת ענפים בשמים. כוונה נשימה תנועה - כאגל טל הנושק לעלוות הבמבוק. כוונה ללא עשייה ללא עשייה לחימה ללא לחימה Tai ji be like water - Let it be אחרי מספר ימים כבר הפנמתי שאני במוסד גמילה. גמילה ממה? למה הייתי מכור? "מתוכנת". למשימות, ביצועים, תוצאות, דריכות, מתח, אדרנלין, ריצה טיפוס מרדף בלתי פוסק אחר יעדים. והמחיר כבד! עייפות, עצבנות, תסמונות הרס עצמי.. הגוף זעק "אני עייף נגמר נשרף" אבל המיינד לא הקשיב. דיסוננס קוגניטיבי בין ההרגלים האוטומטיים למציאות הפיסיולוגית של הגוף. במי אני נאבק? הייתי צריך ל"התנגש בקיר" כדי להפנים האויב הוא מבפנים – "אני". הפנמתי כנשוק נחש - Tai ji הוא להגנה עצמית, ממי? מעצמי..

הקשבה

בקיץ 2011 בן 54, בשנה השנייה ללימודי רפואה סינית, איבדתי את השמיעה באוזן ימין לחלוטין תוך פחות מחצי שנה ושמאל שרדה איך שהוא.. הבנתי שהגוף שולח מסרים ואיתותים ואם אמשך להתעלל בו זה יגמר רע מאוד! הגוף לא מתקשר למיינד להתריע להזהיר, הוא לא שולח מייל ולא נקבל ווצאפ – כשאנו לא מקשיבים פנימה לא רגישים למסרים לאיתותים הגוף-נפש מתקשר בכאבים תסמונות מחלות וסבל. לקח מספר שנים של אבל על חוש השמיעה שמת, ייאוש תסכול.. כמי שרגיל לשמוע אנשים מלידה - בום! חירשות.. סבל! התחלתי ללמוד להקשיב לגוף כמו תינוק שלומד ללכת, להודות להפנים

ולשנות בלי הדחקות הכחשות ובריחות. להתוודות כמו בקבוצת תמיכה: כן! אני מכור לעבודה לקריירה למשימות זה ה"סם" שלי, אני Workaholic Taskaholic

Monkey mind

וכך כתבתי ביומני ב 5 בספטמבר 2013 : הדרך להפנים את התנועה היא לחזור עליה שוב ושוב כמו תנועת הנשימה.. לא לחשוב – להרגיש לחוש.. להרגיע את ה "Monkey mind" זה הרגע שגלי המוח נרגעים זו מדיטציה בתנועה.. או תנועה מדיטטיבית סגולה להרפיה שחרור המתח ויסות ואיזון ה Tai Ji - מכאן, משורש המשבר התחלתי את המסע הרוחני. המשבר התמיר לתהליך לשינוי רדיקלי. אימון ב Tai ji תכליתו תאום הרמוני בין התודעה לתת-מודע למגע עם המציאות הקיימת. אימון יומי למניעה מזור וצמיחה.

משבר - הזדמנות

משבר הוא הזדמנות לעבור את השער - זו הגמילה - התחלה של דרך חדשה. בצד השני מתחילים חיים חדשים. שקט באין שב"עין הסערה". שינוי מנטאלי פרגמאטי בתודעה. רק לא לברוח, משמעת עצמית והתמדה, להתרגל לתרגל ולהתאמן כל יום... לזמן אין משמעות רק לכוונה ולמעשה - מה מתרגלים: יציבה (מים כליות), גמישות (עץ כבד), תאום (אש לב), אוריינטציה (מתכת/אוויר ריאות), מיקוד (אדמה טחול). אנשים מודעים מחויבים יכולים לעבור את השער בכל מקום וזמן.

Apanema Mindfulness

באביב 2022 עברתי את הגשר הצף לאי המואר לפקדה, ברכב יחד איתי נכחה אנרגיה קוסמית נשית, כביש ההררי פתלתל הוביל אותי לחלקת אלוהים קטנה בכפר יוני מסורתי שבו כ 100 בתים. פסעתי באיטיות לתוך מתחם ווילות על צלע הר ירוק עד. עמוק ב Tyne Dan חשתי התרגשות. המעגל נסגר המקום משך אותי אליו - מסע רוחני שנמשך כ 10 שנים מהרי WUDANG ועד לאי קסום לב הים התיכון. אך אני לא לבד האנרגיה הקוסמית שנכחה בשדה שלי במסע הפכה לשותפתי. במאי 23 פתחנו את המקום לאירוח MINDFULNESS. אנו משקיעים את מיטב המשאבים לפיתוח ושדרוג המקום לרווחת העולם. אירוח 365 ימים בשנה באווירת MINDFULNESS במגוון RETREAT .

נזירת זן Anat Sternberg באמצע החיים יוצאת למסע רוחני פוסעת בדרך הנשגבת למקום בו הזמן עומד מלכת הרוח הנצחית בוערת בעצמותיי.



נזיר טאוואיסטי Zvika Bar Dror באמצע החיים יוצא שוב מהדעת יד נעלמה מושכת אותי במעלה כביש פתלתל לחלקת אלוהים למקום בו הזמן עומד מלכת