

תרגול מדיטציה יומיומי-

קווים מנחים לעבודה עם טראומה ו- PTSD,

ד"ר טארה בראך.

תורגם על ידי שירה חסיד.

כולנו שונים; הפוך את תרגול המדיטציה שלך- לשלך!

כל גוף ותודעה הם ייחודיים. על כן, עלינו לחקור ולהתאים את תרגול המדיטציה היומי שלנו, באופן שיתמוך בנו לעבר חווית התעוררות וחופש.

זה בהכרח נכון עבור אלו המתמודדים עם הפרעת דחק פוסט טראומטית, כאשר הנחיות המדיטציה הקלאסיות עלולות להוביל לתחושה מסוימת של הצפה רגשית.

התאמת תרגול המדיטציה שלך באופן שיבסס תחושת ביטחון ויציבות, הוא המפתח להנגשת המדיטציה לעבר ריפוי.

התפיסה המקובלת של "איך למדוט" עשויה להיות מגבילה מעט. רבים מדמיינים שמדיטציה פירושה לשבת בשלווה על הרצפה, בתנוחת לוטוס מלא (או בישיבה מזרחית), בעיניים עצומות תוך מעקב אחרי הנשימה או לחילופין בזימור מנטרות.

למען האמת, ישנן דרכים רבות למדוט. גם בתוך סוגים וסגנונות שונים של מדיטציה, ניתן למצוא דרכים להתאמת התרגול, לצרכים שלך.

- **עיניים פקוחות או עצומות?** אתה מוזמן לחקור איך זה מרגיש כאשר העיניים פקוחות, עצומות, או פתוחות לסירוגין, כאשר העפעף רפוי והעיניים מביטות כלפי מטה. המבט יכול להיות רך / מפושט לצדדים / ממוקד או מעט כלפי מעלה.
- **איזו תנוחה תאפשר לך לחוש ערני ונינוח?** באותו אופן של חקירה, אתה מוזמן לחקור תרגול מדיטציה בישיבה, עמידה יציבה, שכיבה, הליכה איטית או בתנועה.
- **איזה עוגן לתשומת לב הכי נעים או לכל הפחות נייטרלי עבורך?** העוגן שלך יכול להיות הנשימה (בנחיריים, בחזה, בבטן או בגוף כולו), להקשיב לצלילים באיזורך, לחוש את הנקודות בהן הגוף נמצא במגע בישיבה על הקרקע, כפות הידיים, כפות הרגליים או בכל מקום אחר. תוכל גם לבחור להתמקד בהברה / מילה / משפט- משמעותיים עבורך (מנטרה). ייתכן ותעדיף לא להשתמש בכלל בעוגן כבסיס תשומת לב.

*בעוד נשימה מהווה אובייקט למדיטציה עבור רבים, לאנשים המתמודדים עם הפרעת דחק פוסט טראומטית, זה עלול להיות אובייקט מפעיל ומציף.

צור תמיכה חיצונית לתרגול שלך

כאשר עובדים עם טראומה, חשוב לכונן מערכת יחסים עם גורם מטפל, מורה, או חבר קרוב שניתן ליצור עימו קשר במקרה של הצפה רגשית.

חיוני ליצור תכנית פעולה מראש, לכדי מה ניתן לעשות במידה ותופעל באופן חזק.

עשה רשימה של דברים אשר מזינים אותך, ושמור זאת בקרבת מקום כך שזה יוכל לשרת אותך במקרה הצורך. הרשימה שלך יכולה לכלול דברים כמו: להקשיב למוזיקה, לקרוא דבר מרגיע, מקלחת, לצאת להליכה בחוץ, לנער את הגוף, לרקוד, לשחק עם חית המחמד שלך או להכין לעצמך כוס תה.

אתה יכול לקחת כמה רגעים להכין לעצמך רשימה כזו כעת:

תכנית תמיכה עצמית

בנאדם שאוכל ליצור עימו קשר אם אזדקק לעזרה-

מספר טלפון-

שלושה דברים שאני יכול לתרגל כדי למשאב את עצמי אם אני חש מוצף רגשית או מופעל -

.1

.2

.3

קרקע את עצמך בתחילת התרגול

במידה ואתה מתרגל מדיטציה בישיבה, אתה עשוי להיות מודע לתחושות בהן כפות הרגליים שלך פוגשות את הקרקע, משקל הגוף על המושב, או נקודות מגע בהן הזרועות והידיים נחות על הרגליים.

אם נשימה איננה מהווה טריגר עבורך, תאפשר לנשימה להיות איטית ומלאה, וחוש את תחושת הכובד והשייכות לאדמה. חוש כיצד אתה מחובק על ידי האדמה.

עם חושיך הערים, שים לב- **אני כאן ברגע הזה, אני כאן עכשיו.**

במידה ואתה אוהב לדמיין, אתה יכול לקרקע את עצמך על ידי יבוא דימוי לתודעתך כמו הר מלכותי, ולדמיין את גופך הופך להיות כמו ההר- מקורקע, יציב, מוצק. אתה יכול לחוש כיצד מזג האויר ועונות מתחלפות לצד ההר, אך ההר נותר יציב, שקט, ואיתן לנוכח הסופות. חוש את עצמך כמו הר, שייך לקרקע, חזק ואיתן.

תוכל לקרקע את עצמך גם על ידי מגע באובייקט מסוים שאתה חווה כנעים או נייטרלי עבורך בכל דרך. זה יכול להיות משהו שאתה נושא עימך כמו אבן, צדף, עט, תכשיט או קמע בעל משמעות עבורך. אתה יכול לחוש את הבד של הבגד שלך, או את המרקם של הכסא או הספה לצידך.

דרך נוספת לקרקע את עצמך היא לפקוח את העיניים ולקחת מספר רגעים להסתכל לכל הכיוונים: להביט לאחור, לפנים ולצדדים.

לבסוף, תוכל לפקוח את עיניך ולהתבונן על אובייקטים, צבעים והחלל שסביבך: תוכל לציין לעצמך עשרה דברים שאתה מבחין בהם בחדר בו אתה נמצא, או שמא תציין מה אתה רואה בחוץ.

חקירת התרגול

מה מרגיש הכי מקרקע עבורך?

כיצד ניתן לשלב זאת בתוך המדיטציה היומית שלך?

חקור נשימה והרפיה מכוונות

נשימה מודעת- נשימה איטית ועמוקה- שאיפות עמוקות לפחות ל-4 שניות, ונשיפות ארוכות יותר, לפחות ל-6-8 שניות.

לחילופין, אתה יכול להתאים את אורך השאיפה והנשיפה כך שהן ימשכו 4-6 שניות לפחות. אם זה מועיל, ספור בלב על מנת לשמור עליהן באורך זהה. אפשר לנשימה להמשיך ללא עצירה בין שאיפה לנשיפה.

הרפיה מודעת- הבא תשומת לב עדינה לחלקים של גופך שחשים מתח עם כוונה להרפות ולרכך. שים לב באופן נפרד לכתפיים, ידיים, ובטן. כמו כן, הרפה את הפנים, כולל את הלשון- מקצה הלשון עד לשורש. אנשים מסוימים מוצאים זאת עוזר לקשר את ההרפיה עם הוצאת האויר.

השקט את התודעה עם עוגנים חושיים

בחר עוגן חושי כמו הנשימה, צלילים, או תחושות גוף- מצא לעצמך נקודת מבט על מנת להעמיק את תשומת הלב שלך. כאשר התודעה נהיית מוסחת, ציין לעצמך "חשיבה", וחזור לעוגן החושי שלך.

בבחירת העוגן, קח זמן להתנסות ולחקור מה עובד עבורך באופן המטיב ביותר, כך שתוכל להיות נוכח לחלוטין. אם עוגן אחד מרגיש לא נח, נסה אחר. זה תומך לבחור עוגן היכן שתחושות הגוף נייטרליות או אפילו נעימות, היות והתודעה נוטה לנוח במקומות אלו.

מספר עוגנים מועילים-

- הנשימה כאשר נכנסת ויוצאת מן הנחיריים.
- העלייה והירידה של החזה או התרחבות והתכנסות בבטן. תוכל להניח ידיים על הבטן ולחוש את הנשימה בכרית כף היד.
- החוויה של כל הגוף כשאתה נושם.
- תחושות גוף כאשר הן מופיעות, כמו תחושות של כפות הידיים או תחושות שעולות דרך הגוף.
- שילוב הנשימה עם תחושות בידים.
- צלילים כפי שהם נשמעים בסביבתך או בתוךך.
- להקשיב ולחוש את כל כל החוויה החושית- צלילים ותחושות נמצאים תחת מודעות.

זיהוי משאבים לתחושת ביטחון וחיבור

בנוסף לעוגן המדיטציה הקבוע שלך, יכול להיות מטיב למצוא דרכים לעורר את המשאבים הפנימיים המייצרים לך תחושת ביטחון, רווחה, חוזק, ואהבה. דרכים שונות לטיפול והזנה עצמית אקטיבית, יכולות לנכוח בנפרד או בשילוב עם פרקטיקות אחרות, וכן יכולות להגיע ברגעי מצוקה על מנת לסייע לך לחזור לחלון העוררות.

להלן דוגמאות לדרכים שונות ליצירת משאבים:

- התמקד באיזורים שונים בגוף היכן שקיימות תחושות המעניקות לך חוויה של כח, יציבות ואיזון. לדוגמא: עמוד השדרה, גב, עצמות הישיבה, ונקודות מגע של המושב.
 - העלה בתודעתך משהו או מישהו שמייצרים לך תחושה של ביטחון ו/או אהבה- מישהו שאתה סומך עליו, מקום בטבע שהרגשת בו בבית, חית מחמד, דמות רוחנית, אלוהים. אתה יכול לדמיין את הישות האוהבת מחבקת אותך או ממלאה אותך באור מרפא.
 - חזור בתודעתך על תפילה או משפט מסוים שמייצר בך תחושת ביטחון, נחמה ואהבה: *זה בסדר, אני מצטער, אני אוהב אותך. אני כאן איתך. בטח בטוב שלך, אתה טוב כפי שאתה.* אתה יכול לחזור גם על מספר משפטים כמו במטא, מדיטציה של גישת חביבות: *שאהיה מאושר, שאהיה משוחרר.*
 - הנח את ידך או שתי ידיך בעדינות על הלב/ בטן/ לחיים/ איזשהו שילוב של כל אלו; חוש את התחושות החמימות ואת המגע. אתה יכול להוסיף חיבוק לעצמך.
- כדאי לתרגל טיפוח והזנה עצמית עם המשאבים השונים ברגעים בהם אינך במתח. אתה יכול להתחיל או לסיים את תרגול המדיטציה היומי שלך עם הזנה עצמית, ולשוב למשאבים כאשר זה עשוי להטיב עימך.

אילו ביטויים מנחמים או מרגיעים הכי תומכים בך?

כתוב לך אותם. הוסף לכתוב כל משאב או תמיכה שעוזר לך לחוש תחושת ביטחון וחיבור.

עיבוד רגשות קשים על ידי טיטרציה ופנדולציה

כאשר עולה כאב חד, פחד או כל תחושה לא נעימה- יכול להיות מועיל להיות במגע עם התחושה האינטנסיבית רק לרגע קל. זה נקרא טיטרציה, וזה מאפשר לך להכיל ולשלב את התחושה הלא נוחה באופן יציב, ומודע.

כדי ליצר טיטרציה, ראשית השתמש באחד מהמשאבים שלך- מקום בגוף שמרגיש נעים, או תחושות של כח ויציבות, או לדמיין אדם שמעורר בך חוויה של ביטחון. לאחר מכן, החזר את תשומת הלב שלך הלוך ושוב, כמו נדנדנה, בין הפחד והתחושה הלא נעימה לבין המשאב או התחושה הנעימה. מהלך זה נקרא פנדולציה.

מדיטציה בהליכה ותנועה מודעת

מדיטציה בהליכה- אם אתה יכול ללכת בנינוחות, בחר מסלול ללכת בו שכולל 15 צעדים לבערך. הנח את תשומת הלב שלך באופן מלא בתחושות של כפות הרגליים על הקרקע, והרגליים ההולכות, ואז צעד באופן מודע בקצה אחד של שביל ההליכה לקצה השני. כאשר הגעת לקצה השביל עצור בתשומת לב, הסתובב וחזור לנקודת ההתחלה. המשך בדרך זו, הלוך ושוב, במקצב שיאפשר לך להיות נוכח עם כל חושיך בהליכה. אתה עשוי לגלות שהאטה של מקצב הליכה באופן טבעי תשקיט את התודעה.

כאשר אתה מבחין שהתודעה נודדת, אתה יכול לחזור למגע החושי על ידי צלילים הנשמעים בסביבתך או מראות הנראים באיזורך, ואז חזור לתחושות בכפות הרגליים והרגליים. אם יטיב עימך, אתה יכול לנסות לסנכרן את תנועת הנשימה עם מקצב ההליכה שלך, או להציע לעצמך אחד מן המשפטים המנחמים עבורך.

תנועה מודעת- ישנו מגוון רב של אופני תנועה שכוללים תשומת לב, שחרור מתח, ומציאת איזון. ניתן לתרגל תנוחות יוגה, צ'יקונג, ריקוד חופשי או פשוט להניע את הגוף.

ניתן גם לשבת באופן יציב, להרים את הזרועות ולהורידן בנסכרון עם הנשימה. כל תנועה, אם היא נעשית בתשומת לב ומודעות יכולה להיות חלק מהתרגול היומיומי שלך.

חקירת התרגול-

אילו אופנים של תנועה מאפשרים לגוף שלך לחוש נוכח וחיוני?
כיצד תרצה לשלב מדיטציה הליכה או תרגול בתנועה מודעת בתוך התרגול היומיומי שלך?

מילות שימת לב- כאשר מדיטציה מעוררת רגשות חזקים:

מטיב לזהות את ה"סוכנות העצמית" שלך, בכל מדיטציה מונחית שמבקשת לשים לב לתחושות גוף או רגשות כמו- פחד, בושה, אבל, צער, כעס או כל רגש קשה אחר שקיים. זה תלוי אך ורק בך, אילו הוראות מטיבות עבורך לעקוב אחריהן. אם הינך חושש שהנחיות המדיטציה יובילו אותך לחוויה של הצפה רגשית, בטח בעצמך ובאינסטינקטים שלך והחזר את תשומת הלב שלך לכל מקום אחר שתומך בך.

סריקת גוף עלולה להיות מאתגרת עבור מתמודדים עם הפרעת דחק פוסט טראומטית. בושה, או מתח עלול לעלות אם אנו מצויים בחוויה של דיסוציאציה וניתוק. על כן, לא תהיה אפשרות לחוש את התחושות או הרגשות הקשים. אם רגשות ותחושות אלו קשורות לטראומת עבר, הן מהוות טריגר כאשר אנו מכוונים לחלקים מסוימים בגוף. במקרה זה ניתן להזמין את הגוף למשפטי מטא (LOVING KINDNESS), לאותם מקומות רגישים ופגיעים כחלק מסריקת הגוף המסורתית. ניתן לבחור לא לבצע סריקת גוף, וכן לשחרר את תשומת הלב מאיזורים ספציפיים בגוף.

במידה והינך חש תחושת בושה כתגובה לסריקת הגוף, הזכר לעצמך שתחושות כמו ניתוק או הצפה רגשית הינם חלק מהפרעת דחק פוסט טראומטית, וזו אינה אשמתך או בעיה אישית הקשורה אליך. כל אלו טבעיים ושכיחים כתגובה לטראומה. אינך לבד, ובחוכמה לאט לאט, אתה מוצא את דרכך לעבר הריפוי שלך.

פרקטיקות כמו מחילה וחמלה ומדיטציית RAIN, יכולות להטיב במצב של טראומה. כאשר מתרגלים מדיטציות אלו, יש לקרקע את הגוף מידי פעם, ולהתחבר למשאבים הפנימיים שלך. כאשר יש לבחור במה להתמקד במדיטציה, חשוב מאוד לבחור מקום או דבר שלא מפעיל את הטרומה, אלא אם אתה חש ממושגב וחש באיזון, ומיומן עם היכולת לשלב את הטרומה בתרגול המדיטציה שלך.

זכור שיש ברשותך מבוחר של אפשרויות כיצד להניח את גופך במהלך המדיטציה- ישיבה, שכיבה, עמידה, לבחור אם להשאיר את העיניים עצומות או פקוחות, ואיפה להניח את תשומת הלב שלך. התנסה במה שמרגיש הכי נכון עבורך, וזכור שאתה תמיד יכול לעצור מתי שאתה בוחר בכך.

אנא גש למדיטציות המעוררות עם יתר זהירות ואכפתיות. ודא שיש לך משאבים חיצוניים זמינים אם תצטרך עזרה- חבר שאתה נותן בו אמון, מטפל, או כל גורם טיפולי שהוא. תוכל תמיד לבחור לא לתרגל את המדיטציות האלו לבדך, אלא עם בנוכחות גורם טיפולי לצידך.

בכל אחד מן התרגולים שהוצעו, אם תעלה חרדה, החלף את המיקוד שלך לטיפוח והזנה עצמית, עם המשאבים שיצרת, למדיטצית מטא ו/ו הישאר עם העוגן שתומך בך במדיטציה. תוכל לשנות את סוג המדיטציה בכל שלב למדיטציה בהליכה או בתנועה מודעת.

זכור שבכל שלב תוכל לעצור את התרגול, על כל אופניו ופשוט לפנות למשאב חיצוני עבורך על מנת להזין את עצמך. צור קשר עם חבר קרוב, האזן למוזיקה, צא להליכה בחוץ וכו'.

מחשבות לסיכום:

מדיטציה יכולה להיות דרך עמוקה לריפוי שלנו מטראומה. משימתנו היא לגלות לאילו מדיטציות אנו מתחברים, ואילו מדיטציות משרתות אותנו כך שנוכל להשתמש בהן באופן המטיב ביותר עבורנו. המפתח להתקדמות בתרגול הוא למצוא את האיזון הנכון בין האומץ לחקור ולהרחיב קצת את המיכל שלנו, לבין החכמה לדעת מתי להפסיק, היכן הגבול.

אנו מצויים בעולם מלא בטראומה, כאשר רבים מאיתנו נאבקים עם הפרעת דחק פוסט טראומטית. בין אם הטראומה קשורה להתעללות בגיל מוקדם, טראומה דורית, אלימות או גזענות, מלחמה, תאונות ואינספור אירועים ונסיבות אחרות. ייתכן, שהסבל הגדול סביב התמודדות עם PTSD הוא תחושת בושה ואשמה שבחווית הטראומה. מי יתן והתרגול הזה של התאמת תרגול המדיטציה למידותיך, יאפשר לך לחוש עוצמה בכך שאתה מייצר עבורך תרגול מטיב תוך כבוד לתהליך הריפוי של נפשך.

היה סקרן כלפי מה שעולה. נסה לטפח עדינות, אדיבות וסבלנות בתרגול וכלפי עצמך. למען בריאותך הנפשית, ובריאותם של אלו הקרובים אליך- הקדש את עצמך לאהוב ולקבל את עצמך לעבר ריפוי.

על מנת לשמוע או לצפות בשיחות, ומדיטציות מונחות (באנגלית) ניתן לבקר באתר של

Tara Brach www.tarabrach.com

המדריך הנ"ל נוצר על ידי טארה בראך, על מנת לתמוך בתרגול מדיטציה. הוא אינו מיועד לאבחן או לטפל בכל בעיה פיזית או מנטלית. אם הינך במצוקה וזקוק לתמיכה מיידית, צור קשר עם מרכזים או מטפלים שיכולים לעזור.