



Antar Mouna

משמעות המילה Mouna בסנסקריט הינה שקט ומשמעות המילה Antar היא פנימי, כך שמשמעות הביטוי היא שקט פנימי, או, ליטראלית, התבודדות או נסיגה. Antar Mouna מהווה תרגול בסיסי בטכניקות היוגיות ומרכיב עיקרי בתרגול הבודהיסטי, בו הוא נודע בשם ויפאסאנה, כאשר שם משתמשים בטכניקה שעברה שינוי קל. כמה מהעקרונות של תרגול זה משמשים כיום באופן נרחב בשדה הפסיכולוגיה. זוהי אחת מהשיטות הישירות ביותר להתמודדות עם בעיותיה של ההכרה ולכן נעשה שימוש כה רחב בטכניקה זו בתחומי הדת, המיסטיקה והמערכת הפסיכיאטרית.

Antar Mouna מהווה שיטת מדיטציה חשובה לכל אחד שהכרתו מופרעת בנקל, שנמצא במצב שאינו יציב מבחינה רגשית ושנושא בקרבו סמסקרות, דפוסים הכרתיים מבולבלים. תרגול ה-Antar Mouna יספק בסיס לתהליך של ניקוי עצמי עבור כל אותם האנשים שאינם יכולים לרכז את הכרתם בנושא אחד. כאשר ההכרה מטוהרת, יכולת הריכוז עולה בצורה ספונטנית.

לכל אחד ישנן הדחקות מנטליות. מגיל צעיר מרגילים אותנו להדחיק מחשבות "נבזיות" ותשוקות ולנסות לשכוח ניסיונות רעים, אך הדחקה אינה פותרת את הבעיה, שכן המחשבות פשוט נשארות מתחת לפני השטח, במישור התת-הכרתי, בצורה של זרעים. אפילו אם איננו מודעים להן, מחשבות אלה פועלות במישור התת-מודע וגורמות לכאב, אומללות ותסכול במהלך החיים.

כאשר יש לנו מחשבה לא ראויה, אנו נלחמים בה, והדבר יוצר קונפליקט. חלק מהכרתנו נמצא בקונפליקט מלא עם חלק אחר, וכאשר קונפליקט זה מחרף ומביא את האדם למצב של חוסר תפקוד תקין, אז אנו מכנים זאת מחלת נפש. לשם בריאותה של אישיותנו, אנו חייבים לכבדה. בין אם מחשבותינו קדושות ובין אם הן מרושעות, עלינו לקבלן. במהלך תרגול Antar Mouna המתרגל חייב להקפיד שלא לרכז את ההכרה. עליו להיות צופה שקט, לא מעורב, בכל הפונקציות של ההכרה. עליו לצפות בחלק ההכרתי החושב ובחלק שדוחה את אותה מחשבה. זהו תרגול של צפייה בהכרה, צפייה בתפיסה וקבלה של הניסיונות. אפילו במידה שמישהו מגיע, או שמטוס העובר ממעל מפריע במהלך התרגול, יש לצפות בתופעה ולקבל כל תגובה של ההכרה. בתרגול זה אנו מודעים למחשבות, לחזיונות העולים מתוכנו, לקולות מסביבנו, לתחושות, לכסא בו אנו יושבים, לאנשים שסביבנו, לרכבת שחולפת. אנו מודעים, לא מנסים להתחמק מן העובדה שאנו מודעים. זהו השלב הראשון ב-Pratyahara.

במהלך היום מחשבתנו נשאבת בצורה כמעט רציפה אל החיצוני. אנו רואים ושומעים אך ורק את מה שקורה מחוץ לנו, ומודעותנו לאירועים המתחוללים בסביבתנו הפנימית היא מצומצמת ביותר. באמצעות תרגול ה-Antar Mouna אנו מפתחים מודעות עצמית ולומדים להכיר את התהליכים שלפיהם עובדת ההכרה. לאחר מכן, אנו לומדים להכיר גם את המתודות העוזרות לנו להביא את אותם תהליכים לידי שליטה.



ישנם מיליוני דפוסים רדומים הקבורים בעומק ההכרה, סמסקרות, העולים שוב ושוב ומשפיעים על אישיותנו וגורלנו.

כאשר אנו מתרגלים פראנאיאמה (Pranayama) לפני תרגול ה-Antar Mouna, ישנה "התפוצצות" קלה אשר מביאה את הסמסקרות אל פני השטח של הכרתנו והופכת אותנו לרגישים מספיק כדי לראותן. אנו מתעמתים ישירות עם תכולתה של תת ההכרה – זיכרונות שנשכחו מזמן, פחדים, שנאות וכדומה. מחשבות ורגשות שהיו קבורים במשך שנים צפים אל פני השטח ומוחלשים. בד"כ, אם עולה בהכרתנו מחשבה בזמן שאנו מנסים להתרכז, אנו מגיבים בהתנגדות ומניחים אותה בצד, אך טכניקה זו אינה משרתת את אישיותנו או את התפתחותנו הרוחנית. דומה הדבר לאדם הסובל משלשול או מקיבה רגישה ומנסה לשלוט בכך. אנו יכולים לקחת תרופה חזקה לעצירת השלשול, אך אז ייתכן כי ייווצרו פצעים בפנים או יתפתח זיהום פנימי. כשם שקיבה בעייתית מרעילה את הגוף, כך הכרה מודחקת מרעילה את הנפש. רעל נפשי זה עלול לגרום לאדם להתאבד או להפוך לפושע. הוא עלול לגרום לדאגה יום אחר יום, או לגרום לרצף של מחלות פיזיולוגיות ופסיכולוגיות. במהלך תרגול ה-Antar Mouna מומלץ שיהיו הרבה מחשבות ובעיות, בעיקר מחשבות רעות, אשר יחלפו בהכרה. באמצעות הצפייה בהן וקבלתן, מחשבות אלה מוחלשות, ואז יש ביכולתנו להוציאן החוצה. תהליך זה של ניקיון פנימי יעזור לך להתפלל, להתרכז באלוהים או להיות במצב מדיטטיבי בצורה אפקטיבית יותר.

הסמסקרות החבויות בתוכנו פועלות כמחסומים חזקים העוצרים את ההתפתחות הרוחנית, כמו גם את האושר היומיומי. דפוסים תת הכרתיים אלה חייבים לצאת החוצה; אם תמשיכו לדחוף אותן עמוק פנימה, הרי שהם יתפרצו בזמן זה או אחר בצורה של פיצוץ, שעמו ייתכן ולא תוכלו להתמודד. אין דרך לעוקפם, חייבים להעלותם לאט לאט, שלב אחר שלב, ולהוציאם מן המערכת. שלב זה נקרא ביוגה Atma Shuddhi, היינו, טיהור עצמי, או Chitta Shuddhi, כלומר טיהור מנטלי. כל אדם השואף להתפתחות רוחנית חייב להבין, שכל עוד לא עבר בשלב זה, אותה ישות קוסמית, אלוהים, או כל שם אחר שאתם מעוניינים לתת לה, לא יוכל להיות בהיר לו. התהליך של Antar Mouna עוסק כולו בפיתוח מצב של Pratyahara כאמצעי למדיטציה.

שלבי ה-Antar Mouna

ניתן לתרגל Antar Mouna בכל ישיבת מדיטציה יוגית, ואם אף ישיבה אינה אפשרית, ניתן לבצע אף בשכיבה או בישיבה על כסא בגב ישר.

ניתן לתרגל Antar Mouna, בעיקר בשלביה הראשונים, בכל מקום ובכל זמן. יתירה מזאת, ניתן להשתמש בה כדי להרגיע את ההכרה במרכז של הסביבה הלא נעימה ביותר. אם ברצונך לכלול תרגול זה בתוכניתך היומית, הרי שהזמן הטוב ביותר לתרגלו הנו או מאוחר בלילה, רגעים ספורים לפני השינה, או מוקדם בבוקר. בזמנים אלה הרעש יהיה מינימלי וכך גם ההפרעות. נסה לתרגל את אותו פרק זמן כל יום, בהתאם לזמן שיש ביכולתך.



שלב 1: מודעות לתפיסות החושיות

עצום את עיניך והבא את המודעות לכל איברי הגוף. ללא תנועה היה מודע לתחושה של מגע. היה מודע לאיברי הגוף הנמצאים במגע עם הרצפה, למגע בין בגדיך לבין העור. רכז את כל תשומת לבך לתחושה של מגע עד שתאבד עניין. אזי החל להתעניין הסביבה החיצונית. היה מודע לכל הצלילים החיצוניים; הקשב היטב עם מודעות צופה אך לא מעורבת. ללא שיפוט, ניתוח או מחשבה אודות הצלילים, רק הקשבה. רכז את תשומת לבך בצליל הדומיננטי למשך מספר שניות, עזוב אותו ועבור לצליל הבא.

כעת, הבא את המודעות לנשימתך, רכז את תשומת לבך לתנועת הנשימה, נתק את התפיסה של הצלילים החיצוניים, המשך להיות מודע לנשימתך למשך מספר דקות ואז, שנית, רכז את תשומת הלב לעולם החיצוני, לכל צליל שבו. היה ערני, אל תשקע פנימה ותאבד במחשבות. לאחר מספר דקות, היה מודע שוב לתהליך הנשימה. שכח את הצלילים החיצוניים; היה מודע לתנועת הנשימה בלבד. המשך בצורה זו, כאשר אתה מפנה את מודעותך אל החוץ ואל הפנים חליפות; מודעות לצליל ומודעות לנשימה. המשך ככל שהזמן מאפשר לך.

יש לתרגל שלב 1 של Antar Mouna בצורה רציפה עד אשר תתפתח היכולת להפריד עצמך בצורה מוחלטת מפעילויות חיצוניות, בעיקר מצלילים. באמצעות טכניקה זו ניתן להפנות את ההכרה פנימה בצורה כה משמעותית עד למצב שבו אפילו אם הטלפון יצלצל, צלצולו לא יעיר תגובה כלשהיא. כאשר הגעת לרמה זו הנך מוכן לעבור לשלב השני. סביר להניח כי שלב זה, השלב ה-1, ייקח לפחות חודש של תרגול יומיומי רציף.

שלב 2: החל משלב זה, תרגול זה הינו בגירסת ויפאסאנה ולא גירסת סאטיאנדה יוגה

תרגל את השלב הראשון של ה- antar mauna (מודעות לצלילים חיצוניים) במשך מספר דקות והמשך לשלב 2.

שכח מן העולם החיצון ורכז את כל תשומת ליבך לתהליך הנשימה. היה מודע לכל מחשבה שעולה: העבר, דמויות או פנים של חבריך, אנשים שאהבת או נשאת; תן לכל המחשבות לבוא, אך זכור: אתה לא שייך להן והן לא שייכות לך. אתה צופה והן אובייקטים החולפים לנגד עיניך. אם מישהו אהוב עליך מופיע לפתע בעיני רוחך ואתה נסחף ומפתח פנטזיה, המשמעות היא שאתה קשור למחשבה זו. היקשרות למחשבה יוצרת מחשבות נוספות, היוצרות בתורן רשמים נוספים שמודעותך שומרת בפנים. ללא התערבות, אפשר להכרתך כל דבר שהיא רוצה בו. השתדל להישאר עד בלבד. נסה לשמור עצמך מרוחק, לא מושפע, צופה של כל מחשבותיך. אפשר לכל הרגשות – שנאה, כעס, פחד, אשמה וכדומה- לעלות ולהשתחרר, אך שמור עצמך כצופה, נפרד מהרגשות ומהמחשבות.

פתח את הדלת להכרתך המודעת ל- chidakasha, המסך הכהה הנמצא לנגד עיניך הסגורות. זהו המסך של הכרתך, עליו ניתן לראות מראות תת הכרתיים. אם עולים חזיונות, צפה בהם. אם לאו, המשך להביט מספר דקות, ואז חזור למודעות לתהליך החשיבה. אם אתה חווה רגעים של חוסר מודעות, דמיון את עצמך צופה במורד הדרך. הדרך נקייה, אין איש בטווח הראייה (הדרך היא



התכוונות סאטיאנדה יוגה

הכרתך המודעת). לפתע מישהו מופיע, אתה רואה צללים נעים, אלה הם הצללים של מחשבותיך. המשך לנוע בין צפייה בתהליך חשיבתך ובין המסך של chidakasha. תרגל ככל שזמנך מאפשר.

הערות לתרגול:

יש לתרגל את השלב השני באופן יומיומי, עד שמתפתחת היכולת להישאר מעורב במחשבותיך. אם מתחילים לעלות חזיונות סייקיים, עליך לעבור לשלב הבא. במידה ולא, עבור לשלב הבא לאחר תרגול של חודש לפחות.