

טכניקות ותרגולים מנטליים – תשומת לב

תרגולים של תשומת לב, אפשר לחלק לפי התרגול המנטלי. כל תרגול מנטלי יכול להשתלב עם טכניקות שונות. כל התרגולים מביאים בסופו של דבר לאותה תוצאה, אולם לתרגולים מסוימים יש ערך מוסף.

תרגולים מנטליים בזמן תרגול המדיטציה:

הערך המוסף	תרגול מנטלי
הבסיס לכל התרגולים	1. תשומת לב לנשימה
ארעיות ועבודה עם כאב	2. תשומת לב לתחושות
כאשר אנחנו מוטרדים ממחשבות בלתי פוסקות	3. מנטרה
שחרור שיפוטיות וקבלת ה'לא יודע'	4. חקירה. שאלה גדולה כמו – 'מה אני?'
נוכחות נטו	5. כל התרגולים וללא כל תרגול
עבודה על רגש	6. שירת מדיטציה

טכניקות שונות של תרגול יכולות להיות:

תרגול בישיבה, תרגול בעמידה, תרגול בהליכה, הליכת מדיטציה, מדיטציה בתנועה (סוניו), טכניקת של ספירת מחזורי הנשימה, שיקוף מחזורי הנשימה ותרגול של קידות.

דוגמאות לתרגולי מדיטציה שונים:

1. תשומת לב לנשימה. (תשומת לב לכניסת האוויר אל הגוף, לזרימת האוויר בתוך הגוף, לתנועת הגוף ותשומת לב ליציאת האוויר מן הגוף)
2. תשומת לב לנשימה – ספירת מחזורי הנשימה עד 10
3. תשומת לב לנשימה – שיקוף מחזורי הנשימה (שאיפה, עצירה, נשיפה, עצירה)
4. תשומת לב לנשימה – ספירה בלב בזמן השאיפה עד 4 ובזמן הנשיפה עד 8
5. מנטרה – קוּאָן סָם בּוּסָל
6. סונוי – עמידת מוצא כאשר הידיים על הירכיים. בשאיפה הידיים עולות למעלה ובנשיפה הידיים יורדות לאט וחוזרות אל הירך, נחות לרגע ושוב בשאיפה הידיים עולות וחוזר חלילה.
7. סונוי – עמידת מוצא עם הידיים בתנוחת קידה (נמסטה). בשאיפה הידיים עולות למעלה ובנשיפה עושים מעגל גדול עד למטה, כאשר הכתפיים משוכות לאחור והחזה קדימה, חוזרים לעמידת המוצא, נחים לרגע ושוב בשאיפה הידיים עולות וחוזר חלילה.
8. סונוי – עמידת מוצא כאשר הידיים לצדי הגוף, בגובה המותניים. בשאיפה אנחנו כמו מקיפים גלגל בגובה המותניים ובנשיפה מקרבים את שתי הידיים אל הבטן (כאילו דוחפים מקל דמיוני אל הבטן) ושוב בשאיפה מקיפים גלגל וחוזר חלילה.
9. קידות
10. הליכה חופשית, יחפים, בכיוונים שונים ובקצב משתנה, תוך תשומת לב לנשימה ולמגע של כפות הרגליים עם הקרקע.
11. התבוננות בחפץ. ישיבה מול עציץ פרחים או תמונה ותשומת לב לכמה שיותר פרטים.
12. שיקוף עובדות – בזמן הליכה רגילה בחוץ, להביא את תשומת הלב לנשימות ולכל מה שרואים ולשקף בלב את מה שרואים (עמוד, עץ, איש, אוטו, תמרור וכולי...)
13. שירת מדיטציה <https://www.youtube.com/watch?v=VYOyDntRjDY>