

אהימסה וסאטיה בתרגול האסאנות ובהוראת היוגה

עבודה בקורס מורי יוגה

של

נירה יורב



מוגשת ע"י דובי וולפסון

"המורה הטוב ביותר שלי – הוא גופי אני" – דונה הולמן (Dancing the Body of Light)

תוכן העניינים

1.....	מבוא
3.....	אהימסה בתרגול אסנות
5.....	סאטיה בתרגול אסנות
6.....	דרכים לתרגול סאטיה
7.....	כיצד המורה משלב אהימסה בהוראה
8.....	כיצד המורה משלב אהימסה בהוראה
10.....	כיצד המורה משלב סאטיה בהוראה
11.....	התנסות אישית באהימסה וסאטיה
12.....	מדברי תלמידים בקורס המורים של נירה
12.....	אי אלימות בתרגול
13.....	אי אלימות בהוראה
13.....	אמירת אמת בתרגול
14.....	אמירת אמת בהוראה
15.....	סיכום
16.....	רשימת ספרות



מבוא

"יוגה צ'יטהווריטי נירודאה" "היוגה היא הפסקת תנועות התודעה" (כיבוי הפעילות המנטלית) זה הוא הפסוק השני בסוטרות היוגה של פטנג'לי (Patanjali), הפסקת כל פעילות חומרית, דקה ועדינה ככל שתהיה, וזאת בכדי להגיע אל המטרה המופיעה בפסוק הבא: "אז, שרוי הרואה בצורתו שלו" דהיינו, במצב ההפסק, הסובייקט הטהור נמצא במצבו המנותק, הטבעי והשלם. הגדרת היוגה כנקודת מוצא לדיון, עזיבה וניתוק מעולם החומר והמצאות יציבה בהווייתו-הוא, היא למעשה מקומו המקורי, הטבעי והאמיתי של האדם, והיא - המטרה. (גולדוסר 2006) בהמשך, מתאר פטנג'לי את השלבים בדרך למטרה, את המכשולים הניצבים בפני היוגי בכל שלב, ואת הדרכים להתגבר עליהם. על פי תוכנו של הסוטרות ניתן להגדיר את היוגה כמשנה סדורה, כמדע. מדע שעוסק בחיפוש וגילוי עצמי, מדע של תרגול רוחני, או כתורה המספקת את המפתח לכל התפתחות רוחנית, השגת ידע של טבענו האמיתי מעבר לזמן, למרחב, למוות ולסבל. האדם נמצא, אם כן, בחומר ושואף בעזרת היוגה להגיע אל טבעו האמיתי, הנמצא מחוץ להישג ידו בתחילת הדרך, על פי שפרוני (שפרוני 2007). במרכז משנתו של פטנג'לי עומדת דרך שמונת האיברים של היוגה (אשטנגה-יוגה), פט'נג'לי מתייחס ליוגה כאל גוף. על היוגי להתחיל את דרכו בשני האיברים הראשונים של היוגה, וכאשר הוא 'ספוג' ויציב בהם הוא מוסיף איבר ועוד איבר, מבלי להשאיר מאחור את האיברים הקודמים, אלא ממשיך לדבוק בהם ולגדול בהם, מאחר והאיברים שזורים זה בזה ויש ביניהם קשרי גומלין הדוקים. השלב הסופי, המטרה, היא **הסמאדהי**. שמונת האיברים הם: יאמה, ניאמה, אסאנה, פראנאיאמה, פראטיהרה, דהראנה, דהינה וסמאדהי. כל איברי היוגה שלובים זה בזה, ללא אימוץ עקרונות היאמה לא נוכל לתרגל אסאנות, משום שאסאנות אינן רק תרגול גופני, אסאנות נועדו לפיתוח האדם השלם על כל רבדיו: הפיזי, האנרגטי, הפסיכולוגי, המוסרי והרוחני. באופן דומה, ללא תרגול של איברי יוגה כמו אסאנות, פראנאימה, דהרנה (ריכוז) ודיהנה (מדיטציה) אי אפשר לקיים את עקרונות היאמה (שפרוני 2007).

היאמות- חוקי התנהלות חברתית: אי אלימות (אהימסה), אי אמירת שקר (סאטיה), אי-גניבה (אסטיה), פרישות מינית (ברהמצ'ריה) ואי-רכושנות (אפריגראה). מעניין לראות כי פטנג'לי לא מתייחס אל הימות כאל שלב בלבד בדרך, אלא מציין גמול על כל אחת מהן: "בנוכחותו של זה שהימנעות מפגיעה מושרשת בו – העוינות ננטשת" (סוטר 2.35) "כשאמירת אמת מושרשת בו – המעשים ופירותיהם נקבעים על פיר" (2.36) וכן הלאה.

בעבודה זה אדון בשני העקרונות הראשונים של היאמה: אהימסה – (ahimsa) אי-פגיעה או אי-אלימות, וסאטיה – (satya) אמיתות ובקשר בין עקרונות אלו לבין תרגול אסאנות, כיצד תרגול של תנוחות היוגה יכול לסייע לשמור את עקרונות היאמה. הדיון מתקיים מתוך גישה מעשית: כיצד אפשר ליישם עקרונות אלו בתרגול האסאנות וכיצד התרגול מעניק לנו הזדמנות לבחון את התנהגותנו ולנוע לכיוון ההתבססות בעקרונות. כיצד זה יבוא לביטוי בתרגול העצמי וכיצד בהוראת היוגה. לדבריו של אינגאר כל המושגים שבהם משתמש פטנג'לי- כמו אהימסה, סאטיה, אסטיה ואחרים (הימות והניאמות) מעוגנות בפרקטיקה של התנוחה היוגית. האסנה נראית כתנוחה פיזית בלבד, ואולם, אין זה כך. הבנה מעמיקה של התנוחה היוגית (הפיסית לכאורה) חושפת את הפרקטיקה היוגית במשמעותה הרחבה ביותר. מושגים מנטאליים או מופשטים לכאורה, מובנים מתוך העיסוק וההתבוננות בתנוחות הגוף היוגית. כלומר בתנוחה הפיסית, שלכאורה מתמקדת בגוף בלבד, מגולמים כל איברי היוגה האחרים. על מושגים כמו 'אי-רצון לפגיעה', 'אמת', או 'אי-גניבה' אומר אינגר: אם אדם יודע לבצע תנוחה יוגית כמו שצריך, אם הוא

שקוע בתנוחה ומבצע אותה בשלמות - אזי הוא נמצא ב'מצב דיאלוגי'. במהלך הביצוע של האסאנה עשויים להתגלות מתחים בין הצדדים הימני והשמאלי של הגוף. כאשר אדם מבצע תנוחה יוגית בצורה בלתי מושלמת, לעיתים קרובות קיים כיבוש מסוים של צד אחד על ידי הצד השני. צד אחד של הגוף כמו נכנע. זהו אכן מצב של אלימות. כאשר אדם מגיע לשלמות ולהרמוניה בביצוע האסאנה - מתקיים מצב של אהימסה... באופן מקביל מפרש איינגר מושגים אחרים כמו 'אי-גניבה' (סאטייה). מי שמבצע תנוחות יוגיות מרגיש איזו תשוקה לזיוף, מנסה לפעמים 'לגנוב', חש רצון להעמיד פנים כאילו הצליח, כאילו השלים את משימתו. כלומר, מתרגל היוגה מתמודד עם חוקי ההתנהגות החברתית בעת תרגול היוגה ממש כשם שהוא מתמודד אתם בחיי היומיום שלו.

מניסיוני האישי יש אמת רבה מאחרי ההסברים הנ"ל. בתנוחות רבות קיים מתח רב בין שני צדי הגוף, ונדמה כאילו הקפדה על צד אחד תגרע מהקפדה על הצד השני. לעיתים נדמה כאילו התנוחה היא קונפליקט בין שני צדי הגוף. (גרינשפון 2002) גם ההסבר על ה'גניבה' מוכר לי מניסיוני האישי. למרות שהיוגה אינה ספורט הישגי קיים רצון "להצליח", למראית עין, לעיתים על חשבון הדיוק. כדי להתכופף עמוק יותר לעבר רגל ישרה, קיים פיתוי 'לוותר' ביישור הברך על מנת לקרב את הגוף אליה, כך שלמראית עין ביצוע התנוחה מרשים יותר. כמו כן פעמים רבות בעת תרגול קיים קונפליקט האם להמשיך להתאמץ או לוותר כי הכאב גובר (ראו בהמשך פרק התנסות אישית).

אהימסה וסאטיה פירושו שאל לנו לפגוע ביצור אחר ואל לנו לסטות מן האמת ללא קשר לנסיבות ולתוצאות המעשיות של התנהגות כזו. פירוש הדבר שאנחנו צריכים להיות מוכנים לוותר על הנאות, נוחות חומרית ואפילו חופש פיזי ובלבד שלא נסטה משני עקרונות אלו. הרי מובן שדבקות באמת ואי-פגיעה יכולים לעלות לנו נזק כזה או אחר. אולם, האדם הדבק באהימסה ובסאטיה מעמיד אותם מעל לכל שיקול חומרי. פטנג'אלי קובע שבכדי להיות יוגי יש לדבוק ללא פשרות בשני העקרונות הללו. מהטמה גנדהי, דבק בשתי הנחיות אלו של היאמה ובעזרתן חישל את אישיותו והפך לדמות נערצת על-ידי מיליוני הודים ולאחד המנהיגים החשובים ומשפיעים ביותר במאה ה-20 (גנדהי 2005). כדי לדבוק באהימסה ובסאטיה בכל מצב וללא תנאים צריך תעצומות נפש כבירות. צריך לפתח ולטפח אישיות חזקה, אמונה בלתי מעורערת, ואבחנה חדה. פיתוח תכונות כאלו אינו עניין של מה בכך. הנטייה להימסה (= לפגיעה) ולא-סאטיה (= חוסר אמיתות) היא חזקה ביותר ורק ע"י תרגול נכון, מתמיד ולאורך זמן אפשר לטפח תכונות אופי כאלו. הטפת מוסר או ישיבה על ספה והרהור בתכונות רצויות אלו, לא יגרמו לשינוי מהותי באישיות. רק משמעת של תרגול קבוע ומתמיד יכולה להוליך לטרנספורמציה של ה-Mind בכיוון החיובי. לאדם יש פוטנציאל להיות שטן או מלאך; בידי האדם יש חופש בחירה לעצב את התנהגותו. איינגאר מפרש זאת כך: המשיכה הטבעית שלנו היא בכיוון ההפוך מעקרונות היאמה (כלומר, לכיוון הימסה, א-סאטיה וכו'), כדי לפתח את האופי שלנו עלינו ל"הרוג" בתוכנו את הנטיות השליליות הללו ולטפח במקומן משיכה לכיוון החיובי. זאת אפשר לעשות רק באמצעות תרגול מתמיד ומתמשך. כאשר פטנג'אלי מגדיר בפרק 2 של היוגה סוטרות את חמשת המקורות של הסבל האנושי הוא מזכיר את האסמיטה (asmīta) או תחושת העצמיות שלנו. תחושה זו מכוונת את תפיסת העולם שלנו - אנחנו יצורים אגוצנטריים: אני יכול להכיר בסבל של אחרים רק על-סמך חווית הסבל שלי; אני יכול להעריך את הרצון של אחרים לחיות רק כאשר אני מהרהר באפשרות שמישהו יאיים על חיי שלי. הבסיס להתנהגות מוסרית הינה רגישות לאחרים והבנה שכולנו שייכים לאותו היקום. התנהגות פוגעת מפרה את ההרמוניה של היקום ובמוקדם או במאוחר תפגע גם בפוגע. ללא רגישות לעצמנו ולסביבה לא נוכל לקיים את עקרונות היאמה. לכן נושא הרגישות הוא מהותי. רגישות אפשר ללמוד במעבדה הפנימית של התרגול שלנו: על-ידי פיתוח רגישות לעצמנו נהפוך לרגישים יותר לסביבתנו.

אהימסה בתרגול אסנות

במאמרו כותב שפרוני (שפרוני 2007) כי תרגול אסאנות מאפשר לנו להתנסות בגבולות העדינים של פגיעה ואי-פגיעה. לא נוכל לקיים אי-פגיעה כלפי יצורים אחרים כאשר יש בנו אלימות פנימית. רק גישה חומלת, רכה ומתחשבת יכולה להצמיח אהימסה. גישה כזו כלפי עצמנו אנחנו צריכים לפתח בתרגול האסאנות. על כל מתרגל לשאול את עצמו כל הזמן שאלות כמו השאלות הבאות:

- האם אני מעמיד את המטרה של הגעה לתנוחה כלשהי לפני ההתחשבות בצרכים וביכולות שלי?
- האם אני באמת קשוב לגוף או שמא אני נותן לראש להוליך אותי ולהציב לי אתגרים חיצוניים שהושאלו אולי מתמונות בספרי יוגה או מהתבוננות בחברי לקבוצה ו/או במורה?
- האם הרגישות שלי פנימה מאפשרת לי לקלוט נכון את מידת המאמץ וההתארכות או שמא אני עושה עשיית-יתר?
- האם אני משימתי, חושק שיניים, מתיש את עצמי עד כדי אובדן הרגישות וההקשבה?
- האם אני יכול לשמור על איזון בין הצורך והרצון להתארך ולהתקדם לבין הגבולות הנכונים לי היום ועכשיו?
- האם אני פועל באופן הרמוני ומאוזן על חלקי הגוף השונים ועל שני צידי הגוף?

רגישות צריך לפתח. צריך לפתח יכולת להבין את קשרי הגומלין בין מערכות שונות שקיימות במרחב מסוים. המתרגל המתחיל רגיש פחות לגופו, לנשימתו ול-Mind שלו ולעיתים קרובות הוא שוגה בהערכת יכולתו ובאפקטים שיהיו לביצוע התנוחות. שיפור המיומנות בתרגול צריך להוליך בהדרגה למצב שבו נכיר את היכולות והמגבלות שלנו ונלמד לנצל ולכבד אותם. עלינו להקשיב כל הזמן למסרים ששולח הגוף ולהיות רגישים לתחושות המאמץ וההתארכות. תרגול נכון של אסאנות לא יכול להיות מכאני; המתרגל צריך לחדד את תשומת הלב שלו וללמוד כיצד הפעולות שהוא מבצע משפיעות על מצבו הפנימי. תרגול כזה מפתח את הרגישות שלנו לעצמנו ומלמד אותנו מהי הרמוניה בין המערכות השונות של הגוף, ה-Mind, הנשימה והחושים. כאשר אנחנו רגישים יותר לעצמנו ולקשרי הגומלין בינינו לסביבתנו, אנחנו מפתחים גישה מתחשבת וחומלת כלפי עצמנו. גישה כזו פותחת את הלב ואז הלב מדריך אותנו לאהבת הזולת. אנחנו מפתחים את הקול הפנימי, או המצפון שמדריך אותנו ומקטינים את ההישענות על הנחיות וקריטריונים חיצוניים.

מעניין לציין בהקשר זה שאיינגאר בספרו "עץ היוגה", מפרש אהימסה לא בצורה השלילית של אי-גרימת נזק לאחרים אלא כציווי חיובי של אהבה בלתי מותנית לכל הברואים, משום שרק גישה אוהבת כזו תוכל להוביל למילוי אמיתי של אהימסה.

יתר-על-כן, פיתוח הרגישות נותן למתרגל גם כלים משוכללים יותר למימוש של התחשבות וחמלה משום שהוא יכול לנתח באופן מדויק יותר את התוצאות של פעולותיו ולדעת ביתר דיוק מתי פעולה כלשהי תהיה פוגעת. החוויה היומיומית של ביצוע תרגול ללא פגיעה מלמדת את המתרגל לבחון היטב את פעולותיו ולצפות את התוצאות שלהם. מיומנות זו מאפשרת לו לפעול כך גם מחוץ לחדר התרגול בפעולות היומיומיות שלו. בספר "עץ היוגה" איינגאר מתאר כיצד איזון תחושות המאמץ והמתח בין שני צידי הגוף מלמד אותנו מהי אהימסה. תרגול לא מאוזן הוא פגיעה בשני הצדדים. נניח לדוגמה שאנו מבצעים אסאנה עם מתיחת יתר בצד ימין. במקרה כזה צד ימין עלול להינזק עקב פעולה אגרסיבית ולא שקולה, אבל, באותו הזמן אנו

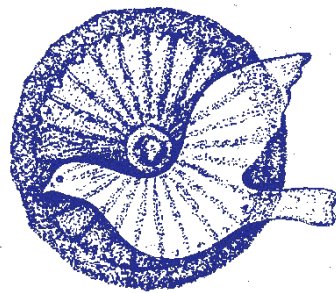
שוללים מצד שמאל את האפקטים המבורכים של המתיחה הנכונה ובכך פוגעים גם בו. כלפי צד ימין יש אלימות ישירה ובוטה וכלפי צד שמאל יש אלימות עקיפה כי אנחנו מונעים מצד שמאל לממש את הפוטנציאל החיובי שלו.

בתרגול כזה, המערב חשיבה, התבוננות ורפלקציה, ה-Mind נעשה ממוקד פנימה וזרם החשיבה נעשה שקט ומתון יותר. זה מאפשר למתרגל לחרוג מעצמו ולהיות קשוב יותר לסביבתו, לרבות לצרכים של הסובבים אותו. ללא חריגה כזו מהגישה האגוצנטרית אין סיכוי אפילו להתחיל לקיים אהימסה.

ומוסיפה Amy Mathews (2007a), כל אחד מאיתנו סבל, בדרך זו או אחרת מאלימות ופגיעה. אנו מכירים את הכאב שרגשות אלו גורמים והזמן שיכול לחלוף עד להחלמה. אין אנו רוצים להיות המקור לסבל לאחרים. ועוד יותר מזאת, לא יתכן לשאוב שמחה מגרימת סבל לישות אחרת. כאשר אנו מוצאים עצמנו חושבים או נוהגים באלימות ובפגיעה עלינו לזכור את כלל הברזל: "אל תעשה לחברך, את השנוא עליך".

כבר בהתחלת תרגול האסנות, מתחילות להתפתח בנו המיומנויות והרגישויות שאנו צריכים שיהיו לנו על מנת לתרגל אהימסה. האסנות מלמדות אותנו סבלנות, רגישות, התבוננות ומסירות. עם מיומנויות אלו אנו יכולים לשים לב לתגובות שלנו במצבים מאתגרים. כאשר אנו מוצאים עצמנו נוהגים או מדברים בדרך שפוגעת באחרים, אנו יכולים לשאול את עצמנו: למה הגבתי בדרך זו? מדוע חשבתי שלפגוע במישהו יגרום לי להרגיש יותר טוב? האם אני באמת מרגיש טוב יותר עתה? כיצד יכולתי לנהוג בסיטואציה זו בדרך שתפוגג את העוינות שלי ואולי אף הייתה עוזרת לפוגג את העוינות של האחרים שנכחו באירוע?

יש בעולם הסובב אותנו מידה רבה של אלימות ופגיעה. נראה שעולם תמיד היה כך וכנראה גם ימשיך להיות כך. כוחנו ואחריותנו בהסבת החיים שלנו ובהשפעה שיש לנו על הסובבים אותנו. ככול שנמעיט לפגוע באחרים, כך תמעט הפגיעה סביבנו.



סאטיה בתרגול אסנות

לעיתים קרובות אנחנו נתקלים בקשיים בתרגול. אנחנו מחליטים לקום כל יום מוקדם ולתרגל ולא עומדים בכך, או שאנחנו נזכרים במהלך התרגול במטלות היומיומיות שעלינו לבצע ומפסיקים את התרגול מוקדם מכפי שתכננו. או שאפילו במהלך ביצוע תנוחה אנחנו מאבדים את הריכוז והדריכות ומבצעים את התנוחה "על פני השטח" מבלי למצות אותה. לעיתים אנחנו מזהים נטייה להתרשל ולזייף ולוותר על מרכיבים מסוימים של התנוחה, או שאנחנו מפתחים דחייה וסלידה מתנוחות מסוימות ונמנעים מלתרגל אותם (שפרוני 2007).

סאטיה בתרגול פירושו שעלינו לרצות בכל מאודנו לבצע את התנוחה באופן מושלם ככל האפשר, להיות ממוקדים, ערים ודרוכים, להביא חיים מלאים לכל תא בגוף, ללא רישול ופיזור, להרגיש את האנרגיה זורמת באופן מלא והרמוני בכל רגע ורגע של ביצוע התנוחה. התרגול היומיומי מאפשר התבוננות על גבולות האמת שלנו; הוא מספק מעבדה שמאפשרת לבדוק עד כמה אנחנו נאמנים לעצמנו ועד כמה אנחנו כנים במאמצים שלנו. כאשר אנחנו מזהים נטייה להתרשל בתרגול ולוותר על דרישות התנוחה אנחנו צריכים להתבונן בנטייה זו: האם אני מזייף בגלל עצלות, פיזור-נפש, קוצר-רוח, רשלנות, חוסר נחישות או חוסר סבלנות, או שאני מחליט במודע להפחית את העבודה בגלל שהגעתי למידה המתאימה לי לרגע הנוכחי? זו שאלה מהותית ביותר משום שויתור עצמי שונה מרגישות מתחשבת. ויתור עצמי הוא התכחשות לאמת של התרגול. לעיתים אנחנו עשויים למצוא שאנו מבצעים את התרגול כדי למלא חובה, להשקיט את מצפוננו ולא על-מנת להפיק ממנו את המירב, או שכושר הריכוז שלנו דוהה והמחשבות שלנו נודדות למחוזות אחרים. זו איננה אמת בתרגול!

תרגול צריך לבצע מתוך התמסרות, וכל התמסרות מבוססת על אמיתות משום שהיא חייבת להתבסס על האמת הפנימית של המתרגל. כיצד נוכל לדבוק בעקרונות מוסריים נעלים כמו עקרונות היאמה אם אין לנו כוח נפשי ונחישות כדי לקיים אפילו את ההחלטה שלנו לתרגל? כיצד נוכל להקריב במידת הצורך את הנוחות וההנאה שלנו ללא התמסרות מוחלטת לעקרונות שלנו? והאם התמסרות כזו לא צריכה להתחיל בהתמסרות לדרך התרגול שבחרנו?

כאשר אנחנו מזהים בתוכנו נטייה להתרשל או לזיוף עלינו להתבונן בכך היטב ולדעת שבאותו רגע, אנחנו לא מצויים באמת של התרגול. כמובן שאל לנו לשכוח את הרגישות ואת עקרון אי-הפגיעה. עלינו ללמוד להכיר את היכולת שלנו להתקדם בתנוחה כנגד מגבלות פיזיות וכאב, ללא גרימת נזק. בנקודה זו קיים מפגש בין אהימסה וסאטיה: בתחילת התרגול עשויה להיות דואליות בין המטרות והמוטיבציה שלנו שמקורם במוח, לבין הצרכים האמיתיים, הגופניים והנפשיים והמגבלות שלנו באותו יום. כפייה של תרגול לא מתאים תהיה גישה פוגעת ולא מתחשבת, אבל ויתור עצמי יחטא לאמת הפנימית שלנו. במהלך התרגול מתרחשת התלכדות של המוח והלב והדואליות נעלמת, המטרות מתלכדות עם הצרכים והיכולות. אז אנחנו לא פועלים כדי להגשים מטרות שמקורן באגו אלא קשובים לעצמי הפנימי האמיתי שלנו. זו אחדות של המוח עם הלב, של הראש עם הגוף וזו היא היוגה.

תרגול כזה מפתח ראייה מאוזנת ושיקול דעת נבון משום שעלינו להיות בו-זמנית רגישים ועדינים מצד אחד ונחושים וכנים מצד שני. על-ידי מודעות לקשרי הגומלין בין מערכות הגופנפש השונות אנו לומדים את ההנאה העילאית שנובעת מהרמוניה ואיזון. עלינו לשמור על איזון זה, רגע אחר רגע לנוכח השינויים

שעשויים להיות בהעדפות ובאפשרויות שלנו במהלך התרגול. עלינו למצוא את האחדות שמעל לכל המילים והמושגים הללו. אז אנחנו ביוגה וברגע שאנחנו ביוגה, בלתי אפשרי שנהיה בהימסה או בא-סאטיה. האהימסה והסאטיה ינבעו מתוכנו באופן טבעי וספונטני, ללא צורך בהטפות מוסר. זו תכלית התרגול וזו פסגת המסע הפנימי שאנו עורכים. איינגאר מסכם זאת כך: כאשר יש איזון בין צד ימין לבין צד שמאל יש אמיתות – העיקרון השני של היאמה. אינכם צריך להקפיד על אמיתות – אתם כבר מצויים בה, משום שאינכם מתעלמים מהצורך לעבוד על הצד החלש יותר.

Amy Mathews (Mathews 2007b) כותבת: כשמתרגלים סאטיה, יש תמיד לזכור את היאמה הראשונה – אהימסה, כי האמת יכולה לפעמים להתפרש כפוגעת או כגורמת מכאוב. יש טקסטים המציינים כי אם לאמת יש פוטנציאל לפגוע, עלינו לשתוק. התרבות המערבית בת זמננו מדגישה את הצרכים שלנו לבטא את עצמנו ואת זכותנו ל"הוריד את הדברים מהחזה שלנו", שווה לעצור ולבחון זאת. כדאי לפתח הרגל שבו נבחן את המוטיבציה שלנו ונשאל את עצמנו אם מה שיש לנו להגיד, עלול לפגוע באחרים. אנו משתמשים בתרגול היוגה לבנות חיבור, יציבות וצמיחה בגוף שלנו. כדי לדבר בהתאם לתרגול היוגה המילים שלנו צריכות גם הן לבנות חיבור, לפתח יציבות וליצור פוטנציאל להתפתחות. להיות כנים עם אחרים מחייב שקודם כל נהיה כנים עצמנו. לא תמיד קל לעשות זאת. במשך השנים אנו צוברים הרגלים, דפוסי קליטה של הסובב אותנו ואמונות שעובדים יחדיו כדי ל"צבוע" את הבנתנו של כל רגע נתון. המטרה שלנו בתרגול הסאטיה היא בהדרגה להשיל את התגובות הנובעות מהדפוסים השטחיים הללו ולהעצים תגובות הנובעות מן הליבה שלנו. כך אנו שואפים ללכת מעבר לפחדים וההנחות שרכשנו ולחילופין להתמקם באמיתות העמוקות ביותר שלנו. אנו שואפים לחשוב, לדבר ולפעול בהתאם למטרות והאמונות הנשגבות ביותר שלנו. עלינו לדמיין שגם אם כל רגע בחיים יוקלט, אנו לא נרגיש מִפְחַ נְפֶשׁ או חרטה לגבי מעשינו. אם נהיה ישרים עם עצמנו, נודה שלא תמיד קל להתייצב אל מול האמת. לפעמים האמיתות שאנו צריכים להכיר הן אותן אמיתות מפחידות ומכאיבות שאנו מנסים להדחיק לתת מודע שלנו. להכיר ולפעול בתוך האמת יכול להצריך מידה רבה של אומץ לב ואמונה, עם זאת ככל שהתמודדות עם אמת היא חוויה מפחידה, החוויה משחררת באופן מעמיק.

דרכים לתרגול סאטיה

- מדיטציה, פעולה המכוונת הקשבה פנימית המכוונת אותנו להבחין ב"מה יש" יותר מאשר "מה אנו מקווים שהיה" או "מה אנו חושבים שיכול להיות". פעולה שקטה זו שבה אנו רוכשים מודעות לאמת הפנימית שלנו, עוזרת מאד כדי להשכין שלום עם האמת של הגוף שלנו, בתרגול האסנה, כמו גם להשכין שלום עם "מה יש" בעולם הסובב אותנו. גם אם אין לך זמן או נטייה לשבת בשקט 5, 10, 30 דקות, שווה לנסות את הטכניקה המכונה "הפסקה מודעת" ("conscious pausing"). עושים זאת מספר פעמים ביום, ככל שמצליחים לזכור לשלב זאת במהלך היום, עוצרים, לוקחים הפוגה, מרפים את ה-Mind ומקשיבים פנימה לתוך גופנו. זוהי מדיטציה רגעית אך היא יכולה להיות עמוקה ויסודית.
- שאלו את עצמכם בעת הדיבור, Lasater (2000) מציעה שלוש שאלות שאנו יכולים לשאול את עצמנו לפני שאנו מדברים: האם זה נכון? האם זה הכרחי? האם אין זה פוגע?

- הבחינו בין אמיתות ואי אמיתות בסביבתכם הקרובה. ביחסים שיש לנו עם אנשים דרך המקצוע, המשפחה וביחסים אקראיים אנו נחשפים לרמות שונות של נוחות עם האמת. במקרים מסוימים נוח יותר לנהוג באמיתות עם אלו הקרובים ומוכרים לנו. ובמקרים אחרים יחסים אקראיים, כמו עם הקופאי בחנות למשל, נותנים לנו הזדמנות להתחיל לפתח דפוסי התנהגות שונים מבלי לחוש במודעות עצמית. הבחינו ברגעים בהם אתם נוטים להגזים, להצדיק או לחילופין לברוח מן האמיתות שלכם. מודעות לדפוסי התנהגות, אלו יכול לעזור לנו לשנות בהדרגה את אופן התנהגותנו.

- הציבו לעצמכם סטנדרטי פעולה גבוהים. אנו שואפים לחשוב, לדבר ולפעול בהתאם למטרות ולאמונות הגבוהות ביותר שלנו. על כן עלינו, בראש ובראשונה, להתחיל לשים לב כמה מתוך מה שנאמר הוא לא "בדיוק מה שהתכוונו" או נחשב באופן מקרי ל"לא אמיתות". כאשר אנו פוגשים ברחוב חברים ושואלים לשלומם, "מצוין" הם עונים במהירות. גם ברמה הפשוטה הזו אנו מפתחים יחסי אנוש המבוססים על הציפיות של החברה לחיים בריאים וליצרנות, ולא על רגישות לכיצד אכן מרגישים אנו וכיצד מרגישים האחרים.

סרקזם היא דוגמה נוספת. סרקזם היא אחת מהצורות הנפוצות של (מה שנחשב) הומור בחברה שלנו. בדיחות סרקסטיות מסופרות לעיתים קרובות לטובת צחוק "זול" על חשבון מישהו, למרות שמספר הבדיחה "לא באמת מתכוון" לכך.

כאשר אנו שואפים לחשוב, לדבר ולפעול ממקום של אמיתות, נגלה שאפילו הלא-אמיתות הקטנות יחסית, יוצרות דפוסי פעולה בלתי מספקים של לקבל פחות מעצמנו. בהדרגה אנו יכולים לפתח אומץ, יצירתיות וחמלה ליצור דפוסי ביטוי חדשים ואמיתיים.



כיצד המורה משלב אהימסה בהוראה

קלי מקגוניגל Kelly McGonigal (McGonigal 2003) ממליצה למורים כיצד לשלב את עקרונות היאמה בהוראת היוגה. הצעות הראשונות יכולות לעזור למורה לפתח כיתה שתתמקד באהימסה. ההצעות מתמקדות בהכוונת האהימסה כלפי העצמי - חמלה עצמית ודאגה לעצמי. היא מציעה לסיים את השיעור במדיטציה בה מפתחים בהדרגתיות חמלה כלפי מישהו אהוב (בע"ח, בן זוג, ילד), מישהו סובל, מישהו שמאתגר אותך, כל אנשי עירך, כל התושבים במדינתך, ולבסוף חמלה כלפי עצמך. מורה זו מבדילה בין כמה סוגי שיעורים והיא מתייחסת בנפרד לכל אחד מהם.

בשעורים משקמים (Restorative) אפשר לפתח אהימסה ע"י עידוד התלמידים לדאוג לגופם שלהם ואפשר לכלול את האלמנטים הבאים:

- דיון כיצד חיי היום יום שלנו, הקצב, המתח והפעילות הרבה יכולים להיות מעשה של אלימות כלפי גופנו אנו. הצעת שילוב של יוגה עדינה כדי לאתגר את אורח החיים הזה.
- שימוש בעזרי יוגה (props) והסבר שמשתמשים בעזרים כמעשה של חמלה על גופנו ולא על מנת "לתקן" את הגוף או התנוחה.
- שחרור עמוק
- מדיטציה מונחית המזמינה את התלמידים לבחון כיצד הם יכולים לדאוג לשמור על עצמם בחיי היום יום.

בשעורים פעילים מבוססי רצף (Active/Flow) אפשר לפתח פעולה מיומנת ע"י פיתוח יכולות התלמידים להניע את גופם תוך מודעות לגופם שלהם ותוך שימוש ברמזים פנימיים לגבי התיישרות, נוחות, ובטיחות בתנוחה. המורה יכול גם להציע אתגרים ספציפיים שיעזרו לתלמיד לפתח חמלה עצמית:

- התמקד על מודעות (mindfulness) כדרך למניעת נזק.
- עודד את התלמידים להתייחס לנשימה ולתחושה ולהישאר בתחום הנוחות. עבוד עם הרעיון להיות פתוח לקבלת משוב פנימי לגבי מה מרגיש טוב, מה בטוח ומה אגרסיבי / עשוי לגרם נזק.
- שלב בהדרגה תנוחות מאתגרות, והזמן את התלמידים להשתמש בעקרונות האימסה כדרך להכוונה עצמית שלהם. למשל בנייה הדרגתית של ישיבת חצי לוטוס, מחייבת את התלמיד להקשיב לתחושות שלהם ולהתארכות הגוף (alignment).
- כלול תנוחת שבאופן טיפוסי מזמינות חמלה ושיפוט עצמי (למשל כל תנוחה שהתלמיד חש שהיא אתגרית עבורו). עודד את התלמיד לשים לב למחשבות שליליות ולשחררן. תרגל חמלה עצמית ע"י כך שתיגש לתנוחות מאתגרות ללא שיפוטיות.

בשעורים פעילים מבוססי התארכות (Active/ Alignment-Based) אפשר למצוא דרך מצוינת לפתח אהימסה, באופנים הבאים:

- כאשר אתה מציג את עקרונות ההתארכות בתנוחה, התמקד בכך שפעולה מיומנת מפתחת יציבות ופתחה עצמית. חזור והדגש שאין חשיבות לביצוע "נכון של האסנה".
- השתמש בעזרים (props) ה"חומלים" על הגוף. הדגש שימוש בעזרים כמעשה של טוב לב עצמי ודאגה לעצמי.

- עודד את התלמידים להישאר בתנוחה כל עוד הם מרגישים יציבים ונוחים בה. תן לתלמיד הזדמנות לקבוע מתי "מספיק זה מספיק" ע"י השארות בתנוחה זמן ארוך מהרגיל. עודד את התלמידים לצאת מהתנוחה ולנוח כשהם זקוקים לזה.

בנוסף המורה יכול לעזור לתלמידים לפתח אהימסה ע"י שימש להם דוגמה. פתח חמלה כלפי כל התלמידים. הדגם אהימסה בתכנון השיעור כך שהרצף של השיעור יפחית את הסכנה לנזק ויציע הזדמנות לכל התלמידים.

הווה דוגמה לאהימסה באופן בו אתה עובד עם התלמידים, השתמש במגע מכוון ומודע. רוב תלמידי היוגה יכולים לזכור חוויות חיוביות ושליטות הקשורות למגע. תלמידים רבים ידווחו על התמוססות תחת מגע מושכל ונדיב של מורה טוב. תלמידים אלו, או אחרים, יכולים לזכור רגיעה ממגע תוקפני של מורה קנאי-יתר. ובכן המגע של המורה צריך להיות מכוון, מודע ומקבל. שלושת אלו משקפים אהימסה בפעולה. בכל פעם שאתה נוגע בתלמיד אתה צריך לדעת מדוע אתה עושה זאת, הנגיעה צריכה להיות מתוך תגובה למצב הרגעי ולא מתוך הרגל. אתה צריך להבין את ההשפעה הרצויה יחד עם ההשפעה האפשרית של המגע שלך. האם המגע יעזור לתלמיד להתאזן? האם הוא יאפשר לו להגיע עמוק יותר באסנה? יגדיל את המודעות שלו לחלקי גופו? יאפשר לתלמיד מתמודד לנשום? האם אתה מבין את ההשפעה של המגע עם חלק גוף מסוים לעומת חלק גוף אחר? האם יש לך ניסיון בהכוונה המסוימת הזו עם אנשים רבים? גישה של **מגע מכוון ומודע** תעודד להתאים את המגע שלך לכל תלמיד ותלמיד. לפני שאתה נוגע בתלמיד, עצור, התבונן באיכות התנוחה שלו, נשימתו, וריכוזו. האם התלמיד אכן זקוק להכוונה? חשוב לא לגרום נזק! אם התלמיד מחובר לחוויה הפנימית שלו, ולא נראה שהוא גורם נזק לעצמו בתנוחה, האם אתה בטוח שהמגע יהיה לתועלת התנוחה? אם אתה מחליט לגעת בתלמיד, בחר את האסטרטגיה האפקטיבית ביותר לעשות זאת. אל תתרוצץ בכתה ואל תעניק התאמה מסוג "מידה אחת מתאימה לכולם" לכמה שיותר תלמידים. יש סכנה שתגרום לנזק לחלק מהתלמידים, וללא ספק תחמיץ הזדמנויות למגע עמוק יותר עם תלמידך.

כשאתה נוגע בתלמיד, היה ערני לתגובתו. השתמש בחושים רבים לקבל היזון חוזר. **הקשב**: האם נשימת התלמיד השתנתה? האם הוא מנסה לומר לכם משהו? האם זה "תודה זה מרגיש נפלא" או אולי "הפסק בבקשה". **פתח רגישות בקצות אצבעותיך**: האם אתה מרגיש את התנגדות השרירים או אולי הרפיה של השרירים? **הבט**: האם תנוחתו של התלמיד משתנה, כפי שרצית? השתמש בכל החושים הללו ובאינטואיציה שלך לשפוט האם התלמיד מקבל בברכה את מגעך.

היה נכון לשנות את מה שאתה עושה על סמך תגובת התלמיד. "טפל" בהתנגדות ע"י ריכוך המגע שלך ולא ע"י הגברת הכוח. אם התלמיד נראה מבולבל מההכוונה הוסף הנחיות מילוליות למגעך. שאל את התלמיד האם ההכוונה התרפויטית טובה לו או אם הוספת משקל (כמו הנחת יד על גב התלמיד בכפיפה קדימה) היא רבה מידי, מתאימה או פחותה מידי.

לסיכום המגע עם התלמיד: המגע של המורה צריך להיות מכוון ע"י מטרתו כמורה, דהיינו לעורר מודעות, להעניק תמיכה ולעודד את תהליך ההחלמה.

כיצד המורה משלב סאטיה בהוראה

קלי מקגוניגל (McGonigal 2003) ממשיכה וכותבת: ההצעות הבאות יכולות לעזור למורה לכוון את תשומת הלב של התלמידים לתהליך של התבוננות עצמית מדויקת וליושרה (integrity) בפעולת היוגה. התהליך יטפח יושר ע"י כך שיעזור לך המורה לראות נכוחה ולפעול בהתאם לאמת של אותו הרגע.

- בתחילת השיעור, במהלך, או מיד לאחר מדיטציית הפתיחה, בקש מהתלמידים לחשוב על המוטיבציה והכוונה שלהם בתרגול. הזמן את התלמידים לשאול את עצמם את השאלה הפשוטה: מדוע אני כאן? זה יעזור לתלמידים להתחבר לאמת האישית שלהם, יכול לעורר תשובות פרוזאיות כגון: "אני כאן בכיתה, כדי לשחרר מתח" או תשובות מיסטיות כגון: "אני כאן בעולם כדי למלא את יעודי"

- שלב בשעורים שלך "בדיקת אמיתות" בתרגול התייצבות הגוף. ניתן לבצע זאת בכמה דרכים. לאחר שאתה מתאר נקודות מסוימות של התיישרות כמו למשל ברך מעל עקב, בקש מהתלמידים לבדוק את גופם באופן מודע. או לחילופין להפעיל את התלמידים בזוגות, כשבן הזוג יספק משוב למי שמבצע את התנוחה.

- שלב תרגול פיסי ומנטאלי של "בדיקת אמיתות". הזמן את התלמידים להיות ישירים עם עצמם לגבי נוחותם ויציבותם בתנוחת היוגה. צור רצף של תנוחות עם קושי עולה, כל תנוחה מעט יותר מאתגרת מהתנוחה שקדמה לה. בכל תנוחה בקש מהתלמידים לשים לב לנשימתם, להרגשתם, להתייצבות הפיסית בתנוחה ולנוחותם הפיזית. עודד את התלמידים לעבור לתנוחה הבאה רק עם נשימתם יציבה, Mind רגוע. ויציבות ונוחות פסיים. חלק מהתלמידים יבחרו אולי להתעלם מהמציאות, אך בדרך כלל יגלו שכאשר הם עושים זאת התוצאה היא הפוכה למה שהתכוונו (חוסר נוחות רבה, פגיעה, מבוכה ועוד).

- כלול מדיטציה של אמירת-אמת בתום השיעור. הבא את התלמידים לתנוחה נוחה, ותן להם לתרגל מודעות לנשימתם במשך לפחות דקה. לאחר מכן בקש מהם לשאול את עצמם לפחות אחת מהשאלות הבאות: האם יש משהו שאני צריך לדעת? (המתן דקה, חזור על השאלה והמתן עוד דקה). בהקשר למה בחיי אני אינני ישר עם עצמי? (המתן דקה, חזור על השאלה והמתן עוד דקה). מה אני רוצה לומר למישהו? (המתן דקה, חזור על השאלה והמתן עוד דקה). מה אני צריך לעשות? (המתן דקה, חזור על השאלה והמתן עוד דקה).

בנוסף אתה יכול לעזור לתלמידים לפתח סאטיה ע"י שתשמש להם מודל לחיקוי. הייה כן עם תלמידיך. תרגל אמיתות במה שאתה אומר לתלמידים במהלך השיעור. למד מה שאתה יודע שהוא נכון. למד מה שאתה מתרגל. למד מה שאתה שילבת בתוך חייך. עמוד בהבטחות ובהתחייבויות שלך.

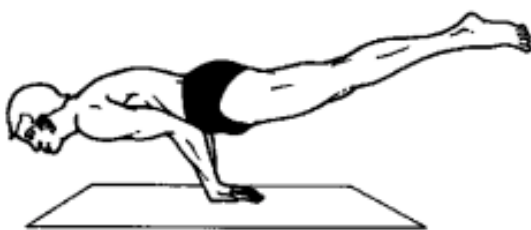
התנסות אישית באהימסה וסאטיה



בחרתי לכתוב על אי אלימות ועל אמיתות בתרגול אסנה אתגרית. האסנה האתגרית: עמידת אמות (Pincha Mayurasana) ללא קיר. אני עולה לעמידת אמות בהשענת על קיר או על בן זוג, לאחרונה החלטתי שאני רוצה לבצע תנוחה זו ללא קיר. העניין אינו בביצוע התנוחה אלא בהתייבשות, בשיווי משקל ובטחון עצמי. תרגול התנוחה ללא אלימות אומר לי, שעלי לתרגל הרבה את התייבשות הגוף בתנוחה, עם אמצעי הגנה (קיר, בן זוג), לאחר שהגוף שלי ירגיש שהוא באמת יציב בתנוחה, אוכל להתרחק בהדרגה מהקיר. אני מנסה זאת במשך החודשים האחרונים ויש התקדמות, אני יכול לעזוב את הקיר בהדרגה אבל בתום התייבשות אני נופל. (זה מזכיר סיטואציה החוזרת בסרטים מצוירים, כשהדמות הולכת וממשיכה ללכת באוויר עד שלפתע היא מגלה זאת ואז מיד נופלת). אני מנסה לנתח מה באמת גורם לנפילה שלי. התייבשות בעמידה זו דומה להתייבשות של עמידת הראש, שאינה בעייתית עבורי. בעמידת אמות יש אלמנט של חוסר בטחון, ביציבה, ממה הוא נובע:

- הפחד ליפול, אין ספק פחד זה קיים בי. אני חושב שאני עלול להיפגע בתנוחה זו אם בעת העלייה לא אצליח להתייבב ואפול לאחר ההתגברות עליו רק דרך תרגול, תרגול ועוד תרגול.
 - הפחד להיפגע, גם הוא קיים, כי נפילה, עלולה להביא לפגיעה, אבל בעצם, אני כבר יודע ליפול מבלי להיפגע, את זה אני צריך להפנים שאני מתרגל פינצ'המיווראסנה.
- אמירת האמת בתרגול זה, היא למצוא את נקודות האיזון בין איפה אני באמת חושש ואיפה זו מעין "עצלות" להתאמץ. להגיד לעצמי שאני יכול, להאמין בזאת, ולבצע. התרגול צריך להמשך, אני משלב עמידת אמות, כמעט כל פעם שאני מתרגל תרגול עצמי, ואז.....

קלנרב (קלנדרב 2008) כותב: "מעבר לתרגול התנוחות הגופניות ותרגילי הנשימה, קיימות בדרך היוגה גם הצעות, אם תרצו, הוראות, לאיך צריך לחיות. אדם המתרגל יוגה חייב לשמור בתודעה שלו את ההוראות הללו, אחרת במקרה הטוב הוא לא מתקדם לשום מקום, ובמקרה היותר גרוע הוא פוגע בעצמו פגיעה משמעותית שממנה יצטרך להשתקם עם הזמן. אורח החיים היוגי הוא בבחינת הוראות זהירות למתרגל הרציני." לצערי עברתי בתקופה האחרונה אירוע בו פגעתי בעצמי. זה קרה תוך כדי שיעור. בשיעור זה



המטרה הייתה להגיע למיורסנה, תוך כדי הכנה, בבית, תרגלתי את המיורסנה מספר פעמים בזהירות ובהצלחה. אבל בשיעור, תוך כדי ההוראה, כנראה שבצעתי את האסנה בלי מספיק תשומת לב, ואז הופעל לחץ חזק מידי על אזור הצלעות שגרם לטראומה באזור זה ובבטן התחתונה. אירוע זה קרה לפני מספר שבועות,

כיום אני עדיין מחלים ממנו וטרם התאוששתי כליל. בשלב הראשון הפסקתי כלל להתאמן באימון אישי, וכרגע אני חוזר אליו בהדרגה ובהירות. האם זה צחוק הגורל, אני שעוסק בעבודה זו באיך לא לפגוע באחרים ולא לפגוע בעצמי, פוגע בעצמי תוך כדי שיעור? כנראה שיש משהו בעניין, הטראומה הזו, באה להדגיש את הצורך בזהירות ובמשנה זהירות בתרגול ובהוראת היוגה.

מדברי תלמידים בקורס המורים של נירה

במהלך הכנת העבודה, ביקשתי מחברי, הלומדים יחד איתי בקורס, לכתוב את התייחסותם לנושאים אי אלימות ואמירת אמת בתרגול ובהוראת היוגה. קיבלתי תשובות מעשרה תלמידים. מאחר ובחלק מהתשובות היו אלמנטים מאד אישיים, החלטתי לפרסם את הדברים ללא ציון מי אמר מה. אני מוצא בכתיבת הדברים אחד מתחת לשני בלי עריכה מסוימת, פחות או יותר לפי הסדר שהדברים הגיעו אלי מסמך מעניין ביותר. כל אחד מהכותבים כתב התייחסות שונה וכמעט שאין חזרות. כלומר שלכל אחד ואחד יש ההיבט שלו בהתייחסות לשאלות הנדונות במסמך זה. והרי הדברים:

אי אלימות בתרגול

- האלימות היחידה שיכולה להתבצע היא רק האלימות הנפשית והמנטאלית שהתלמיד יכול לגרום לעצמו עקב אי הצלחה בתרגול.
- אי אלימות בתרגול מתבטאת אצלי בעיקר בעיקרון של ללכת עם הגוף ולא לקח ממנו בכוח. כלומר, להיות כל הזמן בהקשבה אל הגוף ומה הוא מוכן לתת. לא להכאיב לו ולא להכריח אותו לעשות תנוחות שאני לא מרגישה בהן טוב.
- להגיע לתנוחה במינימום מאמץ פיסי. המאמץ הפיסי גורם לתחושת אלימות.
- תרגול עדין ושקט, רגיש לגוף וקשוב לגבולות שלו, על מנת שלא לפגוע בגוף ולא לגרום נזק. זה נכון גם לגבי אסאנוות וגם לגבי פראניאמה: לא להגיע למקומות של לחץ, אי נוחות. לנסות למצוא בתוך התרגול הפיזי והמנטאלי מקום של נוחות, מקום שבו הגוף וההכרה שקטים.
- אני מאמינה שבליבה של אי-האלימות ניצבים האמפטיה כלפי אחרים וכלפי עצמנו, וההקשבה לאחרים ולעצמנו תוך כדי אמפטיה. תוך תרגול אסנוות של יוגה, אתה מקשיב, בעיקרו של דבר, אל גופך שלך, נשימתך, מגבלות התנועה שלך ואל לך להכריח את גופך לבצע מעבר למגבלותיו. כאשר אתה אמפטי לגופך, אתה לא אלים.
- אי אלימות או אי הפגיעה בתרגול ובהוראת היוגה נושקים וחופפים לאמירת וחשיבת האמת בתרגול ובהוראה. אנחנו כולנו בתחילת הדרך מבחינת ההכרות של גופנו, טרם חווינו מספיק את היוגה, כדי שנהיה זהירים ומספיק אחראים לגבי עצמנו גופנו. ומידי פעם עם "כל" הניסיון שיש לנו אנו נוקטים, תוך כדי תרגול, אלימות שלרוב אינה מכוונת.
- ללכת עם הגוף, ולא נגדו. "לשוחח" עם האיברים: להקשיב מה הם מחזירים כתגובה לתנועה מסוימת, ו"להציע" להם להתקדם לכיוון של התנוחה. לא להנחית על הגוף, על עצמנו, מצבי מאמץ, אלא להביאם מתוך עדינות. כפי שמתאפשר, ואז לבדוק אם אפשר קצת יותר; ואולי עוד לכיוון...
- לבוא לתרגול מתוך מקום שקט ומתבונן, לא מתוך אתגר ולא מתוך רצון "לכבוש". להקשיב לכל אחד מהגופים ולראות שאני לא כופה עליו בכוח נוכחות שאינה נעימה לו באופן פיזי או מנטאלי.
- מתוך תחושה פנימית עמוקה והכרה בבחירה מרצון אינני מוצא כל נקודת חיכוך בין תירגול היוגה ואלימות. גם אם לעיתים ביטוי אמירה או מצג התנהגותי מתפרש בעיני המתרגל באופן קיצוני

- כאלים, אני מרשה לעצמי לומר שלא כך הוא אם אתה בא לתרגול מתואם ולא מתוך אונס או אופנה או כל סיבה אחרת אלא מתוכך ברי שלא תמצא קשר לאלימות במהלך תרגול.
- אם נאמר כי אלימות היא תוקפנות כלפי הגוף, נוכל לומר כי תרגול האסנות מאפשר התרחקות מהתוקפנות על ידי חוויית היכולת להרפות, כאמור בסוטר 47 פרק 2: "התנוחה בהרפיית המאמץ ובהתלכדות עם האינסוף"

אי אלימות בהוראה

- מבחינתי, עד כמה שאני יודע, לא קיימת אלימות בהוראת היוגה.
- אי אלימות בהוראה היא אותו עיקרון של אי אלימות בתרגול רק שבמקום לעבוד עם הגוף שלי אני צריכה להבין את הגוף של התלמיד. אם המורה מבין את הגוף של התלמיד הוא ילך איתו אבל לא יכאיב לו או יפגע בו. פה צריך מידה גדולה יותר של הבנה כי מדובר בגוף אחר.
- בלי כפיה. תלמיד שאינו מוכן לעשות תנוחה מסוימת לאפשר לו, תוך שיח איתו על הלמה.
- כמו אי האלימות בתרגול, על אחת כמה וכמה בהוראה לא להביא את התלמידים למקומות שעלולים לגרום נזק. לדעת לתת הוראות מדויקות ולכוון את התלמידים לשאוף למקום שקט, נוח, שניתן לשהות בו ללא מאמץ.
- בהוראה, נגרמות אלימות ופגיעות פיזיות בגלל חוסר ניסיון בעיקר וחוסר ידיעת הגוף והמגבלות של האחר. לכן עלינו לנקוט תמיד משנה זהירות ולהבין שלא כל אסנאה שאותה נתרגל, התלמיד יוכל לתרגל באותה מידה של מיומנות. ובאסנות "קיצוניות" במיוחד נבקש הכנה מאד יסודית וארוכה שתבוא מתוך התבוננות, חיבור השתרשות ושליטה.
- להימנע מהתנשאות. להשתמש בקול מרגיע. לאתגר - לא להלחיק.
- אין לי התנסות בהוראת יוגה כמשמעה במופשט.
- לאפשר לתלמיד להיות הוא ולהתקדם בקצב שלו.

אמירת אמת בתרגול

- לא מעט פעמים אנחנו קצת משקרים את עצמנו בתרגול. אני חושב שזהו חלק מתהליך הלמידה.
- לתרגל בכנות זה לעשות זאת בכוונה מלאה, מה שנקרא לא לחפף. אני משקיעה בתרגול את כל המשאבים הגופניים והנפשיים, רק כך התרגול ייתן לי את התמורה.
- האמת בתרגול קשורה לתחושת הצורך לתרגל. ברגע שאני מתרגל כי.... אין אמת בתרגול.
- לא לוותר. לדעת שתמיד אפשר קצת יותר. ליישם את כל העקרונות היוגה בתרגול. התכוונות יוצרת אמת בתרגול.
- מאחר ואתה הוא היחיד שבאמת יודע את המגבלות ואת היכולות של גופך אתה, אתה הוא המחליט באיזו מידה לאמץ את גופך, והיכן עליך לעצור. משום כך תפיק תועלת רבה יותר מן היוגה עם תהיה כן עם עצמך ועם גופך.

- לא הייתי אומרת שזה מתחבר לי. אני מרגישה שפה אמירת אמת היא כפשוטו: הימנעות מדבר שקר בדיבור ובמחשבה. לא מרגישה איך זה יכול לבוא מתוך הגוף. אם מתעקשים לכפוף את העיקרון על האימון הפיזי דווקא, אפשר לכלול פה את העניין של לבצע נכון, עם הטעם הנכון - ולא לעשות קיצורי דרך או מנח לא נכון רק כדי להגיע לנראות חיצונית שדומה יותר לתנוחה הסופית. אולי בדומה להבדל שבין שימוש בכוח שרירי הידיים בתנוחות שיווי משקל על הידיים ללא חיבור, בנוקשות וכו'.
- להתבונן ולראות באיזה רובד נעשה התרגול – פיזי, "אנרגטי" או "רוחני". רק להתבונן, מבלי לנסות לשנות. לקבל כל רובד שהוא, ולא להפסיק את התרגול גם אם הוא אינו מתרומם מעבר לרובד מסוים. להיות ערה לניואנסים הדקים ולמעברים שקורים תוך כדי התרגול בין הרבדים השונים.
- תרגול מבטא לדידי את האמת הפנימית של המתרגל, אשר על כן התשובה מגולמת במתרגל. בהיותו איש אמת אמירתו בתרגול אמת, בהיותו איש אי אמת גם אמירתו בתרגול תהא כזו.
- לחוות בכל פעם כל אסנה מחדש.

אמירת אמת בהוראה

- חד משמעית, אמירת האמת היא הכרחית והיא הבסיס להוראה.
- כל מה שאני אומרת לעשות אני צריכה להרגיש בעצמי. אני לא יכולה לדרוש מהתלמידים להרגיש משהו שאני לא מרגישה.
- אמת בהוראה באה לביטוי בהעברת התחושות שלי בזמן ביצוע התנוחה ובשהייה בה. לא תחושות "נקנות" !!!! לא תחושות שאמורות ?! להיות. אם אין תחושות אל "תמציא" אותם.
- כמו בתרגול גם בהוראה - התכוונות. הוראה אמיתית יכולה לבוא רק מתוך תרגול אמיתי. לא ניתן ללמד ללא תרגול אישי אמיתי. תרגול והוראה הם שניים שמזינים זה את זה, נובעים זה מזה כל הזמן.
- אם ניסיוננו אומר לנו שתלמיד מסוים יסתכן בפגיעה, בתרגול אסאנה, מתפקידנו ומחובתנו לגייס לטובתו את האמת ולרכך עבורו את הדרך לאסנה או אפילו למנוע אותו מלבצע אותה.
- לתת משוב, ללא תשבחות יתר או חסר. ועוד עניין אישי שלי: יש לי עניין אישי סביב תנוחות מסוימות, שקשורות לגמישות, שבהן שמתי לב שאנשים מגיבים כאילו זה איזה "וואו" (יש תנוחות בהן הגמישות שלי גבוהה מהממוצע) - מה שלעתים מביך כשאני במרכז, כמו שקורה במצבי הוראה. תלמידים מסוימים גם מגיבים כאילו זה מרפה את ידם - "לזה אני בחיים לא אגיע". הנטייה הספונטאנית שלי היא לרוב להפגין יכולת-חסר, לצמצם את עצמי. אך אין בכך אמת. שלא יחשבו חס וחלילה שאני "מנסה לעשות רושם". ואז יש בי מאבק פנימי בין הצורך לצאת מסיטואציה לא נוחה מבחינתי (שהיא: בולטות יתר + דאגה לכך שתלמידים ירגישו שהם "נשארים מאחור") - לבין לבצע כמו שזה באמת.
- אין לי התנסות בהוראת יוגה כמשמעה במופשט
- המורה מציג בפני התלמיד את הדרך בכנות, על ידי דוגמא אישית. כאמור בסוטר 36, פרק 2: "כשאמרת אמת מושרשת בו - המעשים ופירותיהם נקבעים על פי".

סיכום

עבודה זו התחילה בשיטוט באינטרנט ובהיתקלות במאמר של אייל שפרוני: אהימסה וסאטיה בתרגול האסאנות (שפרוני 2007). מאמר זה עורר את סקרנותי מאחר ומצאתי בו חיבור בין התיאוריה שמקורה בכתבי פטנג'אלי לבין תרגול היוגה כאן והיום. שני העקרונות, אהימסה וסאטיה, כבר היו מוכרים לי מעבודה קודמת בקורס זה שעסקה במהטמה גנדהי ובתורתו. החלטתי אף להעמיק בנושא ולהרחיבו, מעבר לתרגול, גם להוראת היוגה. המשכתי לחפש מידע ומצאתי מספר מאמרים העוסקים בנושא (רובם באנגלית – שזכו לתרגום שלי). בנוסף לכך ערכתי סקר בין חברי, הלומדים יחד איתי בקורס, שכתבו את התייחסותם לנושאים אלו. מצאתי שלכל אחד ואחד יש ההיבט שלו בהתייחסות לשאלות הנדונות

את ארבעת הנושאים אפשר אולי לתמצת במשפטים הבאים:

אהימסה – אי אלימות, בתרגול היוגה משמעותה תרגול ובצוע האסנות בזהירות, תוך הקשבה לגוף וכוונון עצמי, כדי לא לפגוע במתרגל עצמו.

סאטיה – אמירת אמת, בתרגול אסנות משמעותה שהמתרגל צריך למצוא את האיזון בין השאיפה לתרגול ה"מושלם" לבין יכולות הביצוע כאן ועכשיו. מציאת האיזון בין רצונו לתרגל לבין כל הסיבות לא לתרגל, או לא לתרגל מבי לפגוע בעצמו.

אהימסה – אי אלימות, בהוראת היוגה משמעותה בכך שהמורה חייב, כל העת, לשמור על תלמידיו ולהימנע מפגיעה בהם. הפגיעה יכולה אפילו להיגרם בעת מגע מכוון של המורה בתלמיד.

סאטיה – אמירת אמת, בהוראת היוגה משמעותה בכך שהמורה חייב להוות דוגמה אישית לתלמידיו.

התנסות אישית שלי בעבודה זו:

ההתנסות מתחילה בתיאור בניה של אסנה אתגרית תוך שימוש בשני העקרונות ומסתיימת בתיאור אירוע טראומתי שעברתי תוך הוראת היוגה וממנו אני עדיין מתאושש. ההרגשה שלי היא שהפגיעה בי חלה לא באופן מקרי, בעת שאני מכין עבודה על אי פגיעה ואמירת אמת. אני מקווה שכתוצאה משילוב הניסיון האישי שלי והעמקה בשני עקרונות אלו, לא אגיע שוב למצב של פגיעה בעצמי תוך תרגול או תוך כדי הוראה. אהיה ער וקשוב לתמידי כדי למנוע מהם פגיעה תוך אמירת האמת.



רשימת ספרות

1. גולדוסר אילן, חומר ורוח ביוגה (פרסום באינטרנט), 2006. <http://www.iyengar-yoga-tlv.co.il/sitefiles/articles.aspx>
2. גנדהי מ.ק אוטוביוגרפיה או סיפור ניסויי עם האמת, הוצאת אסיה, 2005
3. גרינשפון יוחנן, דממה וחירות ביוגה הקלאסית, ספריית "האוניברסיטה המשודרת", משרד הביטחון - ההוצאה לאור, 2002.
4. קלנדרב, ולדי, אורח-חיים יוגי או: איך לתרגל יוגה ולא לפגוע בעצמך (פרסום באינטרנט), 2008. http://www.tivei.co.il/site/Site_ArticlesView.asp?ID=59
5. שפרוני איל, אהימסה וסאטיה בתרגול האסאנות (פרסום באינטרנט), 2007. <http://www.yogaonline.co.il/articles/yoga-ahimsa-and-sathya.php>
6. Lasater Judith Hanson, Living Your Yoga: Finding the Spiritual in Everyday Life. Rodmell Press, Berkeley, CA, 2000
7. McGonigal Kelly, Exploring Ahimsa, Strategies for helping students cultivate non-violence and compassion in their yoga practice.(Internet publication) <http://www.openmindbody.com /ahimsalessonplan.htm>
8. Mathews, Amy, About yoga/ The Eight Limbs of Yoga/ Ahimsa (Internet publication), 2007 <http://www.yogawithamey.com/ahimsa.html>
9. Mathews, Amy, About yoga/ The Eight Limbs of Yoga/ Satya (Internet publication), 2007 <http://www.yogawithamey.com/satya.html>