

עם אסנת



תנוחת קרן-אור - מאריצ'יאסנה

מאת: אסנת ישראלי אייר: רועי שנער צילמה: דפנה טליתמן מדגימה: איילת

האיש שהחזיר רעה תחת טובה

לפני שנים רבות חי בארץ הודו ברהמין טוב לב, שקט וצנוע מאוד. אָבֵל הֶרְבֵּה מזל לא היה לו, והוא לא הצליח לפרנס את משפחתו. לפעמים הוא, ילדיו ואשתו הלכו לישון רעבים. יום אחד החליט הברהמין ללכת לכפר אחר לחפש את מזלו. "משנה מקום משנה מזל", אמר לעצמו ויצא לדרך עם עלות השחר. לאן ללכת? לא ידע... הוא היה עצוב, מיזאש ומבולבל, ובעיקר רעב וצמא. "הנה באר, אשתה מים, אנוח ואמשיך בדרכי" אמר לעצמו. כשהתקרב הברהמין לבאר ראה שבקרקעיתה יושבים נמר, נחש, קוף ובן אדם.

מאריצ'י - קרן אור

התנוחה נקראת על שמו של מאריצ'י שֶהיה רישי, חכם קדמון. לפי המיתולוגיה ההודית הפך מריצ'י לכוכב נוצץ בשמים, אחד משבעת כוכבי הדובה הגדולה.

מה לעשות?

לשבת על המזרון ברגליים ישרות. לכופף את ברך ימין ולהניח את כף רגל ימין קרוב לגוף ולצד ירך ימין. להתכופף קדימה ולהאריך את הגב, לנסות לתפוס את כף יד ימין בכף יד שמאל מאחורי הגב. לשהות בתנוחה כחצי דקה, לשחרר ולעשות את הצד השני.

מה לא לעשות?

לא לכופף את הרגל הישרה. לשמור עליה ישרה. לא להתייאש אם לא מצליחים לתפוס את כפות הידיים. אפשר להשתמש במטפחת או בחגורה עד שתצליחו.

תרומת התנוחה

משחררת את שרירי הגב, ואת מפרק שורש כף היד. מרגיעה ומעוררת תיאבון.



קרן אור

לא שמע הברהמין לעצת הנחש והציל את האיש. "אני תכשיטן עני, גר בְּעִיר הקרובה. אם אתה צריך עֲזָרָה, בבקשה בוא אליי".

המשיך הברהמין במסעו אבל לא הצליח למצוא עבודה. עייף, רעב ומיזאש החליט לפנות אל חבריו החדשים ולבקש מהם עֲזָרָה. הקוף נתן לו פירות טריים ועסיסיים ככל שיכול היה לְשָׂאת: מנגו ואננס, ענבים, רימונים ובננות. הנמר נתן לו



שרשרת זהב ותכשיטים. הפירות היו טעימים ומשביעים אֲבָל מִיד מְזָלו הרע חזר אליו, והוא לא הצליח למכור את התכשיטים. כועס ומאוכזב נזכר בתכשיטן. "הוא בוודאי יעזור לי", חשב.

כשָׁרָאָה התכשיטן את האוֹצָר שֶׁהֵבִיא הברהמין לקח אותו מִיָּדוֹ וּאָמַר. רק רגע אֶחָד, אני רוֹצֵה להיות הוֹגֵן, אֲלֶיךָ אל אחד מחבריי התכשיטנים ואבקש ממנו העֲרָכָה נוספת. בִּינְתִיִּים אֲשֵׁתִי תֹאֲרֶךְ אותך. אתה יכול להניח את הראש ולישון קצת עד שֶׁאֲשׁוּב.

רץ התכשיטן עם התכשיטים אֶל הַמֶּלֶךְ ואמר לו: "הנה התכשיטים של בנך הנסיך שְׁנַעְלָם. האוֹרֶךְ שבביתי הוא זה שְׁשֵׁדָד אותו".

הַמֶּלֶךְ הָיָה נֶסְעֵר וְנִרְגָשׁ: "שומרים, מהרו ואסרו את האיש הרע שבבית התכשיטן!" הוא קרא.

וכך מצא את עצמו הברהמין בכלא החשוכך בלי להבין על מה ולמה. "מה עשיתי?" שאל את הסוהר. "אתה זה שְׁהַרְגָה את הנסיך ושדד את תכשיטיו". "אני בְּצָרוֹת" בכה הברהמין בלילה במיטתו, "ממש כמו

"הו ברהמין יקר, הֲצִל אותי בְּבִקְשָׁה", אמר הנמר. "אֲבָל אֶתָּה נִמְר, ואתה ודאי גם רֵעֵב. אם אציל אותך, אתה מיד תאכל אותי", ענה הברהמין. "מיילה של נָמֵר. רחם עליי ואני לא אגע בך לרעה", אמר הנמר. שלשל הברהמין חבל לבָּאָר וּשְׁחָרַר את הנמר לחופשי. "תודה רבה" אמר הנמר, "אני גר שם בהרים הגבוהים, אִם אתה צָרִיךְ משהו, קרא לי, ואעזור לך".

"הו ברהמין יקר, הֲצִל גם אותי בְּבִקְשָׁה", אמר הקוף. שְׁחָרַר הברהמין גם את הקוף. "אני גר שם בְּיַעַר שְׁבָהָר הגבוהה. אוכל לתת לך פירות ככל שתבקש. אם אתה זקוז לְמִזוֹן, פְּשוֹט בוא אליי".

"הו ברהמין יקר, הֲצִל גם אותי בְּבִקְשָׁה", אמר הנחש. "להציל אותך? נו בָּאִמָּת... אתה מיד תכיש אותי ואני אתעלף ואמות". "הֲצִל אותי וְלַעוֹלָם לא אנשוך אותך. בשעת צרה, בְּקֶשׁ עֲזָרָה ומיד אעמוד לְרִשׁוֹתֶךָ". הציל הברהמין גם את הנחש.

עזבו הנמר, הנחש והקוף והתרחקו מן המקום. לפתע שמע האיש קול נוסף שְׁקוֹרָא לְעֲזָרָה.

"פסססס" לחש הנחש "שמע לעצה של נחש ואל תציל אותו, כי תסתבך בצרות צרורות" אמר ונעלם.

וכך היה. הברהמין שם את ידו ומיד התעוררה המלכה וחזרה לעצמה. שמחה גדולה פשטה בארמון ובעיר כולה, ומשֶׁהִסְתִּימָה קרא המֶלֶךְ לברהמין.

"הוד מלכותו, ביליתי בכלא ימים ולילות על פשע שמישהו אחר עשה, לא אני השוֹדֵד", אמר ברהמין וסיפר לִמֶלֶךְ את כל הסיפור. כעס מאוד המֶלֶךְ וציווה לאסור את התכשיטן הרשע.

והברהמין? המֶלֶךְ העניק לו בית גדול ומרוֹנָח ואלֶפֶי מטבעות זהב, ומאז הוא ובני משפחתו חיים באושר ושמחה.

שֶׁאֵמַר הַנַּחֵשׁ, וְאֵינְךָ כֹּהֵן אִישׁ שְׂעִיזוֹר לִי... אוֹלֵי אֶקְרָא לּוֹ וְהוּא יַעֲזוֹר לִי".

"פֶּסֶסֶס... אֲנִי כֹהֵן, הַגַּעְתִּי", לַחֵשׁ הַנַּחֵשׁ. "הַבְּטַחְתָּ לַעֲזוֹר" אָמַר הַבְּרַהְמִין כְּשֶׁהוּא מִנְגִּב אֶת דְּמַעוֹתָיו. "שִׁים לִב", אָמַר הַנַּחֵשׁ, "אֲנִי אֶכִּישׁ אֶת הַמַּלְכָּה, הִיא תִּתְעַלֶּף וְאֶף אֶחָד חוּץ מִמֶּךָ לֹא יִצְלִיחַ לְרַפֵּא אוֹתָהּ. כְּשֶׁתִּשִּׂים אֶת כַּף יָדְךָ עַל מִצְחָהּ שֶׁל הַמַּלְכָּה הִיא תִּבְרִיא מִיד".

מֵהוּמָה גְדוּלָה הָיְיָתָה בְּבֹקֶר כְּשֶׁגִּילָה הַמֶּלֶךְ אֶת הַמַּלְכָּה מַעוּלָפֶת בְּמִיטָתָהּ. הַשְּׂמוּעָה הִתְפַּשְׁטָה בְּמַהֲרָה לְכָל עֵבֶר וְרוֹפְאִים וְיוֹעֲצִים, קוֹסְמִים וְלוֹחֲשֵׁי לַחֲשִׁים הִגִּיעוּ מִכָּל קְצוֹת אֶרֶץ הַיְּהוּדִים, אֲבָל אִישׁ מֵהֶם לֹא הִצְלִיחַ לַעֲזוֹר. "אֲנִי יֹכֵל לַעֲזוֹר", אָמַר הַבְּרַהְמִין לְשׁוֹמֵר שַׁבָּת הַסוֹהָר.

