

עם אסנת



תנוחת המקל - דאנדה-אסנה

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



מה לעשות?

שבו על המזרן, ישרו את הרגליים, הצמידו את הירכיים, העקבים והבהונות. הניחו את כפות הידיים לצד הירכיים. הרחיבו את בית החזה ומשכו את הכתפיים לאחור. שמרו על גב ישר ורגליים ישרות כמו מקל. מי שקשה לו לשבת ברגליים ישרות יכול לכופף מעט ברכיים ולהמשיך לתרגל יוגה, עד ששרירי הרגליים יתרככו וגם מפרקי הירך. מומלץ לתרגל את התנוחה כלב עם ראש למטה.

מה לא לעשות?

לא להרים כתפיים לעבר האוזניים, לא להפסיק לנשום.

תרומת התנוחה

מלמדת אותנו לשבת נכון, כלומר בגב זקוף.

דאנדה - מקל
אסנה - תנוחה

צבעוניות, צמחי תבלין שמחוללים נסים ונפלאות, ואבני חן נוצצות. ההר הוא ביתם של אלים ושאר יצורים שמימיים.

מנו-דנדה הוא בסנסקריט עמוד השדרה, הציר של הגוף. מנו הוא שמו של הר קסום שהיה הציר של העולם. כתבים הודיים עתיקים מספרים שעל ההר הזה היה מכל טוב: שפע של בעלי חיים וציפורים

נצ'יקטה הילד ויאמא אל המוות

כל מי שמתרגל יוגה הוא תלמיד, ולא רק מפני שיש לו מורה אלא גם מפני שדרך תרגול היוגה אנחנו לומדים להפיר את עצמנו, את גופנו ואת טבענו המיוחד.

סיפור הודי עתיק מספר על ילד ששמו נצ'יקטה, ילד נבון ואמיץ במיוחד, שהיה דוגמה טובה לרצון עז ואמיתי להבין את העולם וללמוד עליו ובעיקר על עצמו.

ואג'אשאווסה, אבא של נצ'יקטה, היה איש דת וקדוש, שתפקידו היה לנצח על טקסים וחגיגות. מפיוון שהוא האמין שכך יגיע לגן עדן, הוא נהג גם לתת פרות (הפרה היא חיה קדושה להינדים) כצדקה, אבל הפרות שהוא נתן היו תמיד זקנות ורזות. נצ'יקטה היה עצוב על כך, כי הבין שאביו אינו נוהג בנדיבות וברוחב לב.

ניגש נצ'יקטה אל אביו ושאל אותו: "ואותי, אבא, למי תיתן?" אבל האב לא ענה. נצ'יקטה, שהיה ילד נבון ואמיץ, לא ויתר, וחזר שוב ושוב על השאלה הקשה, עד שאביו התרגז מאוד וסינן מבין שיניו: "לאל המוות אתן אותך".

נצ'יקטה נבהל, אבל משום שהוא היה ילד ממושמע ואמיץ הוא מילא מיד אחר דברי אביו, הלך והתיישב על מדרגות ביתו של יאמא, אל המוות. הוא לא אכל ולא שתה, ורק התפלל וחיכה בסבלנות.

אחרי שלושה ימים הגיע יאמא אל המוות. יאמא התרגש מאוד לפגוש את הילד הצעיר והאמיץ ששלושה ימים ישב ובנחישות ובסבלנות רבה חיכה לו, ואמר: "כל הכבוד ילד. אני מאוד מעריך את ההתנהגות שלך, ולכן החלטתי להעניק לך שלוש משאלות".

חייך נצ'יקטה ואמר: "בבקשה עשה שאבא שלי יהיה תמיד שֶׁמח".

"קיבלת", ענה ניאמא.

"איך מגיעים לגן עדן?" שאל נצ'יקטה, ואל המוות סיפר לו על עולם שבו אין צער וכאב, הנקרא גן עדן.

"בקשתי השלישית היא לדעת מה קורה לאדם אחרי מותו", אמר נצ'יקטה.

"או הו", ענה האל יאמא, "זו באמת בקשה קשה מאוד..."

הוא זז כמה צעדים מנצ'יקטה ואמר: "יקירי, בקש כל דבר אחר, עדרי צאן, פילים, זהב, ארמונות מפוארים, חיים ארוכים, הצטיינות בלימודים, מה שתִרצה... רק לא זה".

"לא ולא!" ענה הילד "אני לא רוצה שום דבר אחר. ספר לי בבקשה האם אדם מתקיים אחרי המוות?"

יאמא אל המוות ראה שהילד נחוש בדעתו להבין את החיים והמוות ולבסוף התרצה וענה: "אנחנו, ההינדים, מאמינים שהנשמה ממשיכה להתקיים, ואילו הגוף הפיזי מת ומתפלה. הנשמה שלנו היא כמו רוכב והגוף הוא המרכבה. השכל שלנו הוא הנהג, והמחשבות והרגשות הן המושכות שרתומות לחמישה סוסים. חמשת הסוסים של המרכבה הם החושים: הראייה, השמיעה, הריח, הטעם והמישוש, והעולם שסביבנו הוא השדות והשבילים שבהם הסוסים רועים ודוהרים".

ואז הוסיף ואמר יאמא את הדבר החשוב הבא: "תרגול היוגה עוזר לנו לשלוט בחושים, ברגשות ובמחשבות. ככל שהרוכב לומד על סוסיו ומפיר אותם טוב יותר הוא שולט במרכבה ויכול לנהוג בצורה נבונה ובטוחה, וכך גם האדם. ככל שייכיר ויבין טוב יותר את מחשבותיו, את רגשותיו ואת חושיו, יהיה לו קל יותר

נצ'יקטה שינן היטב את דברי יאמא, ועשה מאמץ גדול
ללמוד על עצמו ואת טבעו, וכך גדל והפך לאיש חכם
ומושלם.

האם גם אתם שואלים את עצמכם לפעמים שאלות
על החיים כמו ששאל נצ'יקטה? האם גם אתם סקרנים
ללמוד על הטבע שלכם, כשם שאתם סקרנים בנוגע
לעולם הסובב אתכם?

לשלוט בהם ולנהוג בחייו בצורה שקולה וחכמה. ולא,
יהיו חייו פרועים ומבולבלים ממש כמו רוכב שאינו
שולט בסוסיו.

"הרוכב", אמר יאמא לסיום, "הוא הנשמה והנפש של
האדם, שמחוברת לגוף, לחושים, לרגשות ולמחשבות.
פדאי שגם הסוסים יהיו ממושמעים ומרוסנים,
ושישמעו לרצון הרוכב".

