

## מבחר תרגילים מתוך בלוג מצב האפס של עופר ישראלי

### אש



#### אש מקודשת מול סתם אש

- מצאו מקום פתוח היכול להכיל שתי מדורות.
- בנקודה אחת בנו סתם מדורה – נכונה טכנית אבל ללא שום מחשבה והתכוונות מיוחדת – מוכנה להצתה
- את המדורה השנייה תבנו בכוונה מלאה – ברכו והודו על כל זרד ומקל שאתם אוספים, הניחו אותם בצורה שמרגישה לכם טכסית, השאירו פתח להצתה בכיוון אותו אתם רוצים להזמין אל המדורה שלכם... הכי חשוב – קחו את הזמן לעשות זאת כראוי!
- הדליקו את שתי המדורות, שבו והסתכלו על שתיהן, גם עם לבכם, והרגישו האם יש הבדל... אל תכבו אותן במים! תנו לכל הגחלים להיאסף ולהיגמר ואם יש צורך – כסו באדמה.

### מים

#### ריקוד הגשם

- צאו החוצה אל הגשם הראשון
- מצאו מקום פרטי ואם אתם מספיק אמיצים התפשטו לגמרי / למינימום
- תנו לגשם לשטוף אתכם מאבקו וחומו של הקיץ. נועו ברוח ותנו לעצמכם לחוש תודה כמו שחשה האדמה לגשם ראשון זה
- בצעו את ריקוד הגשם הפרטי שלכם – לא משנה איך הוא נראה, ותנו לעצמכם לחוש את החיבור בין המים בפנים ובחוץ, עשו זאת עד שתרגישו מחוברים.
- בכל פעם נוספת שתעשו זאת תתקרבו יותר לאיחוד עם המים שיאפשר לכם בסופו של דבר לרקוד את ריקודכם לפני התחלת הגשם – כדי לעודדו!.



צילום: חדווה שפרעם

\*סוד מקצועי של מורידי גשם ושמאנים!! – הזמן הטוב ביותר לרקוד ריקוד הזמנת גשם הוא בדיוק 5 דקות לפני תחילתו.....

#### תרגיל 2

- חפשו את הסיפור האינדיאני על "ילד הגשם" ואם תרצו – לימדו את השיר הנלווה.

## אדמה

### תרגיל גששות זבל:

- לכו לטייל.
- מצאו אתר בו בילו אנשים בפעילות "סביבתית" כמו מנגל או מדורה. נסו להתבונן במבט רחב ולהעריך את הטווח בו הסתובבו מסביב למרכז האירוע
- התקרבו בזהירות והתבוננו בסימנים שהשאירו – סיגריות, אוכל, משקאות, בגדים, עקבות, נסו לבנות פרופיל לקבוצה – וכמה אנשים היו שם.
- התבוננו במדורה – נסו להבין מה הייתה רמת השדאות שלהם.
- איך הלכו לשירותים – מה רמת המודעות שלהם לסביבה ולעצמם
- שבו בשקט ועם כל הפרטים שאספתם בנו פרופיל כמה שיותר מפורט לקבוצה.
- אם תעשו זאת מספיק פעמים תראו שאין שתי קבוצות זהות, אולם יש טיפוסים קבוצות... וההבדל יכול להיות קיצוני!



## חושים

### תרגיל להבנת האופן בו חושים שונים יכולים להתערבב במוח:

- צאו החוצה ובחרו 10-20 אבנים בגודל 1/4 אגרוף שלכם. הכינו לידכם סל שמכיל את כל האבנים.
- שבו בניחותא, בחרו אבן אחת והתבוננו בה בשיא הריכוז – כאילו אתם חוקרי ירח שקיבלו סוף סוף לאחר עשרות שנות המתנה את אבן הירח שלכם... לימדו אותה, כל פינה וכל זווית, ממש מקרוב.
- הוסיפו את האצבעות לתרגיל – מששו את מה שאתם רואים ונסו לראות אם אכן יש קשר.
- עצמו את עיניכם והמשיכו ללמוד את האבן שלכם, מודעים לעובדה שבמששכם אתם ממשיכים ליצור תמונות. מששו אותה כל כך טוב שתוכלו לזהותה בין 1000 אבנים... או לפחות בין 20
- שימו את האבן בסל שלידכם, בעיניים עצומות ערבבו את האבנים, והחלו להוציא אותן אחת אחרי השנייה, מחפשים את שלכם רק במישוש... אם במקרה הייתה מהראשונות – החזירו והמשיכו
- אם מצאתם את האבן שלכם נוחו, וחישובו על התהליך של מישוש, ראייה, מישוש וההצלבה ביניהם.
- אם אתם אנשי אתגרים – צאו לשטח, עדיף סלעי, עימדו ליד סלע, מששו אותו, עשו כמה סיבובים ברדיוס 10 מטר, ונסו למצוא אותו ע"י מישוש...

### ראיה רחבה:

- צאו החוצה
- עימדו התבוננו קדימה ללא מיקוד בין ידיים מורמות לפנים
- התחילו להזיז את הידיים לצדדים ונסו להמשיך לראות גם לפנים וגם את הידיים. אתם יכולים להגיע ל[פריסה של 200 מעלות
- אל תשכחו להרפות את העיניים ואת הפנים וכמובן לנשום
- אתם בראיה רחבה – נסו להרגיש את ההבדל בחוויית הקיום במצב זה
- אם אתם מאומצים – נוחו ונסו שוב

### שמיעה – פינת ישיבה:

- מצאו פינת ישיבה קרובה מספיק שתוכלו ללכת אליה כל יום – עדיף פינה בשולי הדשא על זולה מגניבה במרחק 1/2 שעה נסיעה
- לכו אליה בהליכה איטית מאד בראיה רחבה
- שבו, הרגיעו את עצמכם בצורה כל שהיא של מדיטציה קצרה, נשמו והתחילו להקשיב ולהסתכל סביב – מקשרים בין המראות לבין הצלילים.
- עצמו עיניים ונסו למפות את השטח סביבכם רק בעזרת השמיעה
- הישארו בנקודה לפחות 1/2 שעה כדי לשמוע את צליל היסוד של השטח ללא הפרעתכם...
- חיזרו על כך שנתיים בכל עונות השנה ושעות היום.....

## מסע חזון – Vision quest

אם אינכם רוצים להתחיל מ"פטיש החמש" של הטכניקות הרוחניות, אתם יכולים להתחיל בתרגולת קצרה יותר, המסוגלת לספק תשובות לשאלות החוסמות את התקדמותכם בחיים.

### התרגולת מכונה – "הליכת שאלה". שימו לב – זה תרגיל למתקדמים!

שלב 1 –

מצאו שאלה טובה. מה היא שאלה טובה? זו שאלה טובה, שהתשובה עליה יכולה להפוך לפרק שלם. לצורך קיצור אתן כמה נקודות איתן אתם יכולים לעבוד לפי הבנתכם:

א. שאלה טובה היא לא אנוכית – התשובה לא עוסקת בטוב האישי שלכם אלא באיך אתם יכולים להביא טוב לעולם... לא "איך אצליח לעשות את מה שאני רוצה לעשות" אלא "איך אדע מה רוצה העולם שאעשה"... אני יודע שזה קונספט קשה בעידן הניו אייג' האומר – "חייה את חלומך".

ב. שאלה טובה עוסקת במה שאני צריך לדעת ולא – רוצה לדעת – הבורא עובד על בסיס "need to know" ולמרות שכל אחד מאתנו היה רוצה את כל התמונה, נאלץ להבין שזה לא עובד כך.

ג. שאלה טובה בנויה בצורה הפשוטה ביותר – ככל שהיא יותר מורכבת לא תדעו למה קיבלתם תשובה "השאלה הנצחית על החיים+ הקיום+ וכל השאר..." = 42 !!!???

ד. אם תשאלו שאלה עליה קבלתם תשובה ובחרתם להתעלם ממנה, סביר שלא תקבלו תשובה נוספת.

שלב 2 –

צאו לטבע, שבו, הירגעו, עשו מדיטציה או כל דבר שינטרל את המוח התרבותי. התחברו לשאלה, התחברו לצורך המביא אתכם לשאול אותה ולבו אותו בתוכם לאש. נסו לשלוח את השאלה החוצה בדימוי ולא במילים – עולמות האנרגיה והרוח לא בהכרח מבינים את שפתכם

שלב 3 –

צאו להליכה איטית, אל תשכחו לנשום, והיו מוכנים לכך שהעולם ידבר עמם בסמלים – כל מה שעיניכם ימשכו אליו הינו חלק מהתשובה. נסו להבין את הסמליות שבענפים מתפצלים או צב שפגשתם.

שלב 4 –

אם כל מה שנאמר כאן עובר לכם מעל הראש, אל תתייאשו – התרגולת הינה עוצמתית ביותר! – נסו שוב לאחר שתקראו את הפרקים הבאים העוסקים בחושים וחיבור, יש סיכוי שהכול יהיה יותר קל....



## מצב האפס

### תרגיל 1:

- צאו לטבע.
- בהגיעכם לאזור בו מצויה צמחיה מגוונת נסו להסתכל ולהבין איך משתלבים הצמחים ביחד לחבורת צומח. איך משפיעים הגבהים; האם מצויים צמחים הממלאים נישות דומות לחלוטין? אם נראה שכן, נסו לחשוב – איך משפיעים מחזורי החיים של כל צמח? באילו תאריכים הוא פורח, מי מאביק אותו, מי מפיץ את פירותיו... האם באמת יש כפילות?

### תרגיל 2:

- בתרגיל זה יכלו כל אחד לברוא לעצמו את המציאות הרצויה לו בדיוק. אם יצטרפו מספיק אנשים ויבראו מציאות מספיק דומה יוכלו לחבור לקבוצה שתוכל לממש מציאות זו בעולם... התחילו אתם – ולאחר מכן מצאו שותפים....  
שבו נוח ועצמו את עיניהם. נשמו מספר נשימות הרפיה  
אתם עומדים לדמות לעצמכם את סביבת החיים האידאלית בה הייתם רוצים לחיות.  
איך נראה הנוף; איך נראה הישוב; איך הוא משתלב בסביבה; מה גודלו; ממה הוא בנוי; מה האינטראקציה בין האנשים;  
במה עוסקים האנשים; איך הם מתקשרים אחד עם השני; איך הם פותרים קונפליקטים;  
מה יחסם של האנשים לשאר העולם סביבם – יצורים צמחים ואנשים אחרים.  
איך היחס בין מבוגרים לילדים – תקשורת, חינוך  
מה עושים האנשים בשעות הפנאי, איך חוגגים, איזו תרבות מתפתחת  
איזו רוחניות חולקים האנשים.
- חיזרו לעולם הפיזי ורשמו את התמונה שראיתם. אם תרצו תוכלו לחזור לכל אחד מהשלבים ולהישאר בו זמן נוסף כדי לעבות את המציאות הרצויה. קחו את הזמן. רק לאחר שהדימויים יהיו מוצקים מספיק תוכלו לחלום אותם למציאות.

