



[www.yogachicago.com/jul05/mitra.shtml](http://www.yogachicago.com/jul05/mitra.shtml)

## סדנא עם דארמה מיטרה: המסע לגילוי העצמי

נכתב על ידי: קארה ג'פסן

תורגם על ידי: עידו מימון

הייתי נרגשת כאשר נודע לי שדארמה מיטרה מעביר סדנא במוקשה יוגה, ריברוסט. כבר עשיתי שיעור עם המאסטר בן ה-66 לפני כשש שנים בסטודיו שלו בניו יורק. אני זוכרת היטב איך הוא הוביל אותנו דרך סדרה מאתגרת של תנוחות שהובילו לכמה תנוחות שלא ניסיתי בחיי ולא חשבתי שאני מסוגלת לבצע. התרגול כלל שירה מקודשת והסתיים בשבאסנה האינטנסיבית ביותר בחיי. כתלמידה של אשטנגה-ויניאסה יוגה שהוא בד"כ "99 אחוז תרגול, 1 אחוז תאוריה", השתוקקתי לשמוע את אחד המורים הבכירים בארה"ב מדבר על התאוריה, ולא התאכזבתי.

כאשר הוא לבוש בשרוול לבן רפוי עם שיערו האפור משוך לאחור בקוקו, דארמה היה בעמידת ראש כשהגעתי לסדנת הסופ"ש במוקשה יוגה. "אשמח לשתף אתכם בחלק מהסודות שמסבים לי שלוה", הוא אמר בענווה לקבוצתנו.

הייתה זו הזדמנות נדירה לתושבי המערב-התיכון (אזור שיקאגו) ללמוד ממורה לראג'ה יוגה קלאסית, אשר ידוע היטב בעיקר אודות פוסטר 908 תנוחות היוגה שהכין ב-1984 וספרו האחרון, אסאנות: 608 תנוחות יוגה.

דארמה גדל כקטולי בדרום-מזרח ברזיל וגילה את היוגה בשנות החמישים דרך ספריו של אחיו הצעיר בנושא. דארמה, מתעמל ושרירן לשעבר, פצע את ברכו בזמן שירותו בחיל האוויר הברזילאי ב-1961. בזמן תהליך ההחלמה הוא החל לתרגל מדיטציה עמוקה. שלוש שנים לאחר מכן הוא נסע בעקבות אחיו לניו יורק על מנת להצטרף לאשראם של סרי סוואמי קליישאננדה (הידוע גם כיוגי גופטה), אשר הביא את ההאטה יוגה לארה"ב בשנות החמישים וכתב את הספרים יוגה וכוחות יוגים ויוגה וחיים ארוכים). ב-1967 הגורו שלו אמר לו להתחיל ללמד יוגה. ב-1975 דארמה עזב את האשראם והקים את המרכז ליוגה אסאנה (שכעת נקרא מרכז דארמה ליוגה).

הוא החליט להכין את הפוסטר הידוע כמחווה לגורו שלו ובמהלך מספר שנים לאחר מכן אסף תנוחות (את חלקם הוא מצא בטקסטים בלתי מאוירים). הוא צילם את התמונות והכין את התרשים בעצמו.

**DHARMA YOGA "LIFE OF A YOGI" TEACHER TRAINING PROGRAMS**

61 W 23<sup>rd</sup> St., 6<sup>th</sup> Fl. | New York, NY 10010 | T. 212.889.8160  
www.dharmayogacenter.com | loay@dharmayogacenter.com | Since 1975



ארבעת החלקים של הסדנא התחילו בשירה מקודשת ופראנה-יאמה והסתיימו עם אסאנות ומדיטציה. הסגנון של דהארמה מאוד ישיר ומלא חמלה. במהלך הסדנא דארמה דיבר על הצ'אקרות (מרכזי האנרגיה בגוף), חוקי הקארמה וגלגול נשמות, שיטות ניקוי והיאמות וניאמות (חוקי ההתנהלות העצמית). בנוסף, הוא הראה לנו איך להעלות אנרגיה במעלה הצ'אקרות דרך מדיטציה, פראנה-יאמה, מנטרה, דמיון ופעולה נכונה.

דארמה הזכיר לנו שמטרת היוגה היא גילוי העצמי או גילוי האלוהים – "להעלות את המודעות" ולראות את אלוהים בכל מקום. הוא אמר שיוגה גם משמשת בשביל להפעיל את החוש השישי, זו של קליטה אלוהית – "להיות מסוגל לראות מי אתה".

הצעד הראשון, הוא אמר, הוא אהימסה, או אי-פגיעה. "תכבדו הכל ואהבה אלוהית תזרום בכם במהרה".

הוא אף המליץ לנו למדוט כל יום, אפילו אם זה רק לחמש דקות. הוא אמר שעלינו למדוט לא על מנת להרגיש טוב אלא על מנת להפריד בין השכל (המיינד) לעצמי – "למצוא את האני"

אחר כך הוא סיפר לנו סיפור על איש שבה אליו להתייעצות. הוא עשה מדיטציה במשך 30 שנה אך לא הצליח למצוא שקט רוחני. "הסתבר שהוא אכל יותר מידי בשר", דארמה קבע. "הוא היה קצב. יעצתי לו להחליף מקצוע בדחיפות".

"בלי הצעד הראשון – אהימסה (אי-פגיעה) – אי אפשר להשיג דבר במדיטציה", הוא הדגיש. אתה נתקע בצ'אקרות שלך "כאשר עמוק בלבך אתה יודע שבתור יוגי אמיתי אתה אמור לדעת לשים את עצמך במקומו של מישהו אחר. אתה אמור לדעת לשים את עצמך במקום פרה. היית רוצה שאנשים יביאו אותך לבית המטבחים כדי להכין ממך בשר?"

הוא אמר שלאכול בשר הופך את הבטן שלך לבית קברות. "אם יש חדר יפה עם גופה בפנים זה הופך לחדר-מתים. אם ראמה וישו היו באים לראות את החדר הזה, הם לא היו נכנסים אליו. הם היו מחכים בחוץ".

"אז אם אתם עוד לא צמחונים, תפחיתו את כמות הבשר שאתם צורכים", דארמה עודד אותנו.

בהקשר של התייחסות לאנשים לא נעימים, הוא אמר, "אתם צריכים להשתדל לאהוב אפילו בן אדם רע, אבל לשמרו על מרחק. אם תשלחו החוצה מחשבות שליליות, הם יזרמו חזרה אליכם".

הוא תיאר את הצ'אקרות מלמטה למעלה, כאשר השווה את הנמוכות לרדיו AM, ואז כשמתקדמים למעלה לרדיו FM, אחר כך טלוויזיה שחור-לבן, טלוויזיה צבעונית ולבסוף טלוויזיה HD וקליטה אלוהית.

"ברגע שהיא מגיעה לצ'אקרה העליונה, הפראנה (אנרגיית החיים) לא יורדת למטה. אז אפשר לראות מפה את המציאות. לא צריך לשים את הרגליים מאחורי הראש.

**DHARMA YOGA "LIFE OF A YOGI" TEACHER TRAINING PROGRAMS**

61 W 23<sup>rd</sup> St., 6<sup>th</sup> Fl. | New York, NY 10010 | T. 212.889.8160  
www.dharmayogacenter.com | loay@dharmayogacenter.com | Since 1975



הוא אמר שכשהוא התחיל לעשות מדיטציה היו לו בעיות בברכיים והוא ביצע את רוב המדיטציה ב"תנוחה המצרית – ישיבה על כסא כאשר ידי על ברכי".

עשינו גם מספר תרגילי נשימה. "ביוגה אנו מאמינים שכל אחד נולד עם מספר מוגבל של נשימות. נשימה מהירה גורמת לחושים לנוע מהר יותר. אם הנשימה איטית תשוקות ורצונות נפסקים. מדיטציה, תזונה נכונה, פראנה-יאמה ונשימה איטית מאריכים חיים. אם אתה מרוצה ואין לך ספקות, אתה משתמש בפחות אנרגיה ומאריך את משרעת החיים".

עשינו תרגול מרום מצב רוח, תרגיל נשימה חיובית, אשר כלל שאיפה בספירה עד שמונה ונשיפה בספירה עד שמונה דרך הנחיר הימני. זה טוב לעשות אם הגוף קר, אם אוכל לא מתעכל בצורה טובה, אם השכל מפחד או "אם אתה לא חיובי" (מה שגרם לי לחשוב שאני צריכה לעשות את התרגיל הזה כל יום). דארמה אמר שצריך לבצע את התרגיל הזה במשך 5 דקות לפחות, אבל באופן אידיאלי 10 עד 15 דקות על מנת לגרום לשכל לחוש חיובי. "אז אתה שלו. אתה יכול להתמודד עם כל סיטואציה אם אתה שלו. אם אתה עושה את זה במשך שלוש שעות אתה יכול להתמודד עם כיתת יורים".

דארמה אמר שהוא חשד שרבים מאיתנו חצי מאמינים בדברים כמו גלגול נשמות וקארמה. "כמה מכם מאמינים שהגעתם לעולם הזה עם כרטיס לכיוון אחד?" הוא שאל. "מה אם לא הספקתם להגשים את כל מה שרצייתם בחיים אלו, ויש לכם רק גלגול אחד?"

הוא אמר שקארמה רעה אכן ממשיכה איתנו לחיים הבאים, ושהקצב שהוזכר לעיל יתמודד עם אלימות בגלגול הבא שלו. הגורו שלו אמר שכשאנשים עוזרים לך, הם מהעבר שלך. "אם אתה מת כשיש לך כסף בבנק, הוא יהיה שם בחיים הבאים – עם ריבית. לכל דבר יש סיבות מהעבר".

אחרי תרגול בוקר אחד, כמה מהתלמידים דיברו על הגישה המחמירה של דארמה כלפי צמחונות. "אני מבין מה הוא אומר, אבל אני פשוט לא יכול לוותר על דגים", אמר אחד. "אני כבר צמחוני כעשר שנים בגלל היוגה, אבל אני פשוט אוהב דגים". באותו אחר הצהריים, אחרי מזמור הגובינדה מאנטרה, דארמה החל את ההרצאה שלו בהסבר על כך שבעלי חיים הם כמו ילדים, בלי שנאה. אחרי זה, הוא דיבר על כמה דגים סובלים כדי שבני אדם יוכלו לאכול אותם. "לוקח כמה דקות לדגם למות בלי מים. אמורים לאהול בעלי חיים, לא לאכול אותם".

"אם אתה חייב לאכול בשר, חכה עד שאחד מהקדושים הגדולים ימות ואז תאכל את בשרו. אז הויברציות יהיו חיוביות".

לפני כל תרגול אסאנות הוא נתן לנו דגשים. "עלינו לנוע ביחד, אם זה יותר מידי בשבילכם תעמידו פנים ותמשיכו לנוע ביחד". אז הוא הראה לנו איך מותחים את הכתפיים כראוי בכלב מביט מטה ואיך להחזיק את העקבים באוטנאסנה (כפיפה לפנים בעמידה): להניח את החזה על הירכיים לפני שמנסים ליישר את הרגליים. הוא הראה לנו ואריאציה לתנוחת הקוף (לאנג' עמוק), שבה אפשר לכופף את הברך ולאחוז בכף הרגל. הוא אף הראה לנו את ההקבלות בין תנוחות שונות וגילה גמישות מופלאה.

**DHARMA YOGA "LIFE OF A YOGI" TEACHER TRAINING PROGRAMS**

61 W 23<sup>rd</sup> St., 6<sup>th</sup> Fl. | New York, NY 10010 | T. 212.889.8160  
www.dharmayogacenter.com | loay@dharmayogacenter.com | Since 1975

בכל פעם שעלינו על המזרנים לתרגול אסאנות הוא הזכיר לנו, בעדינות טיפוסית, למה אנחנו שם. "כשאתם מתרגלים אסאנות אתם מוותרים על פירות התרגול. כל תנוחה מוקדשת לישות העליונה".

הציפייה לפירות המעשים שלכם גורם לשכל להיות באי שקט, הוא אמר. "כשאתם מקדישים אותם לישות העליונה, אתם משיגים את כל ההטבות".

עוד הוא הוסיף ואמר, " אם אתם רואים מישהו (בתנוחת יוגה) עם רגל מאחורי ראשו, אל תחשבו שזה מישהו אחר. תחשבו 'זה אני'".



התחלנו עם רצף השיבה נמסקרה (ברכה לאל שיבה) המתגר שלו, אשר כלל חזרות רבות של כלב מביט למטה עם רגל אחת, הלוחם I, פארברטיה פארשבקונאסנה, ואשישטאסנה, והסתיים עם ירידה לגשר מעמידה אופציונלי, אשר דארמה הדגים בנינוחות. היו מספר אנשים שעקבו אחריו.

הסדרות שעקבו היו מאתגרות וכיפיות. חלק מהתנוחות לא היו רק למתרגלים הכי גמישים. "תנסו את זה אם אתם מתחת לגיל 60", הוא היה אומר, וחלק מהאנשים היו מנסים. היה משעשע במיוחד לראות אותו מדגים ואריאציות שונות של נטר'ג'אסנה (תנוחת הלוחם הרוקד) אשר הסתיים בכך שהוא עשה שפאגטיים בעמידה (ראו תמונה). שוב, מצאתי את עצמי מבצעת תנוחות שלא ראיתי בימי, שלא לדבר על כאלו שלא ניסיתי בעבר.

הייתה נקודה בה הוא הסביר בטון רציני את האסנה הבאה שאנחנו הולכים לבצע. לאחר רגע מצאנו את עצמנו עושים קפיצות עם רגליים לצדדים (ג'אמפיג ג'אקס) תוך כדי נשימת קאפאלבאטי. כשביצעתי את זה הייתה לי תחושה כאילו חזרתי לגיל חמש, והתחלתי לצחוק בקול רם (מאוד לא שגרתי במהלך תרגול יוגה).

בתרגול מיוזע נוסף, עברנו מבאקאסנה (תנוחת העורב) לשירסאסנה (עמידת ראש) לצ'אטורנגה דנדאסנה. כמו כן ניסינו באדהא האסטא שירסאסנה, ואריאציה של עמידת ראש, שהידיים נמצאות מאחורי הגב, תנוחה שהרבה יותר קשה לביצוע מכפי שהיא נראית.

עשינו גם רצף של קורמאסנה (תנוחת הצב) שכלל ואריאציות של פאסאסנה, באקאסנה ונאקאסנה. הוא גם גרם לנו לקפוץ למטה ולמעלה בתנוחת הטיטיבהאסנה (תנוחת הגחלילית). בנוסף, עשינו את היוגהנידראסנה (תנוחת היוגי הישן) בנקודה מסוימת.

הרצף האחרון כלל כפיפה לאחור אימתנית שלא ראיתי בחיי אשר נקראת תנוחת הספה (ואני מעדיפה גם לא לראות אותה עוד הרבה זמן). אחרי זה באה הרגעה מודרכת עמוקה בת 27 דקות שהייתה לא מהעולם הזה.



התרגולים האחרים הסתיימו עם שבאסנה מודרכת בת 20 דקות. לאחר מכן, בהרגשה מאוד רגועה, או שזימרנו (שירה מקודשת) או שעשינו מדיטציה או ששמענו הרצאה מפי דארמה (או את שלושתם). לאחר התרגול האחרון עשינו מדיטציה בהליכה, שהייתה ממש מרגיעה.

לכל אורך הסדנא, הוא חזר והדגיש כמה חשובות המחשבות והמעשים של כל אחד, הוא גם אמר שעלינו לקרוא את סותרות היוגה ואת הבהגוואד גיטה (הוא גם הודה שאלו הספרים היחידים שהוא קרא מההתחלה ועד הסוף). "לכל יוגי חייב להיות את סותרות היוגה. בלעדיהם, הולכים לשום מקום. זה כמו ספאגטי בלי הרוטב".

דארמה מיטרה עושה הכשרות מורים פעם בשנה ומעביר ריטריטים באופן קבוע בצפון מדינת ניו יורק. אפשר למצוא את הפוסטר שלו במרכז דארמה ליוגה, השדרה השלישית 297 (בפינת רחוב 23) בעיר ניו יורק, או להתקשר ל - 1 212 889 8160 או באתר שלו [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com).

---

קארא ג'פסן היא קרטונאית וסופרת, מלמדת יוגה במרכז שיקאגו ליוגה (לשעבר N.U.), ומקומות נוספים בשיקאגו.

**DHARMA YOGA "LIFE OF A YOGI" TEACHER TRAINING PROGRAMS**

61 W 23<sup>rd</sup> St., 6<sup>th</sup> Fl. | New York, NY 10010 | T. 212.889.8160  
[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com) | [loay@dharmayogacenter.com](mailto:loay@dharmayogacenter.com) | Since 1975