

המדיטציה הטרנסצנדנטלית

לאומי בתחום המילחמה בסמים

באותה חברה שאנשיה נהגו לעשן חשיש ולהשתמש באל.ס.די. כחלק משיגרת חייהם היומית. המשכתי לבלות בחברתם וללכת למסיבות שלהם. לא היה לי שום פיתוי ושום רצון לחזור לקחת סמים.

מאז חלפו כשש שנים ולא בא לי יותר לסמים. במשך תקופה זו לא נגעתי יותר בסמים. אפילו אלכוהול אינני שותה. זאת תהיה לשון המעטה לומר שהמדיטציה שינתה את חיי. היא פשוט נתנה לי אותם במתנה. אני חייב את חיי למדיטציה. כשאני מסתכל על עצמי כיום במבט לאחור אני משוכנע שאילו לא המדיטציה הייתי היום בבית הקברות או במוסד סגור לחולי רוח. החברים שלי, אלה שעמם לקחתי סמים לפני שש שנים, נעלמו מה' נוף. הם הפסיקו כל עבודה. חלקם ירד מהארץ. חלקם הפכו לחיפים. הם חדלו לתפקד כחברים מועילים בחברה.

לנרקומן, כמו כמה מהחברים שלי שלקחו סמים באותה תקופה ולא יצאו מזה עד היום.

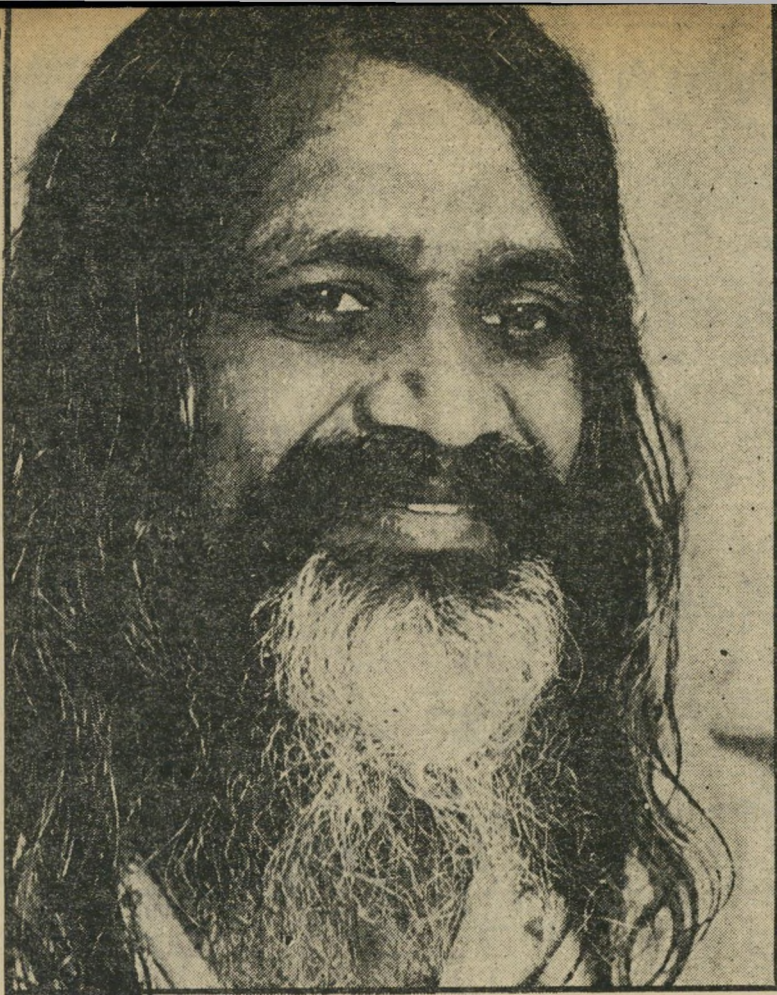
וזה אחר לקחו אותי במקרה לשימוע הרצאה על המדיטציה הטרנסצנדנטלית. הסבירו בהרצאה שזאת טכניקה קלה, פשוט טה וטבעית שמתרגלים אותה פעמיים ביום כדי לקבל תוצאות. התוצאות ניכרות בכל התחומים: החל מהפחתת מתח נפשי וגופני וכלה בשלימות של היים או הגשמה עצמית.

קשה היה לי להאמין שדברים כאלה מתגשמים בפועל. אני זוכר שאמרתי או לעצמי: „אם אחוז אחד מהדברים ש- מבטיחים בהרצאה אומנם מתגשם, אז זה שווה את זה.“ באותה הרצאה ששמעתי נאמר כי אלה המעוניינים להירשם לקורס המדיטציה מתבקשים להימנע משימוש ב- סמים לפחות 15 ימים לפני תחילת הקורס. זה נראה לי פרק זמן המצדיק את הניסוי הזה. נרשמתי לקורס ונמנעתי מסמים. זאת לא היתה בעיה בשלב זה.

במהלך הקורס עצמו אוזכר כי כדי שהמדיטציה תיפעל, על המודט להימנע מעישון או לקחת סמים וזאת מהסיבה הפשוטה שההשפעות של מדיטציה וסמים מתנגשות מבחינה פיזיולוגית ופסיכולוגית. המדיטציה עשתה לי טוב. כבר אחרי השיעור הראשון ראיתי את העולם באור חדש וזה אחרי שעברתי כבר את התה-נסויות המרשימות בסמים. תחום החוויה היה שונה לגמרי. היא היתה הרבה יותר שקטה ורגועה ומסוג שונה לגמרי.

החשוב הוא בזה שהחוויות של המדי-טציה אינן מתרחשות רק בזמן התירגול, אלא מיתגלות לאחר מכן בחיי היומיום. החיים פשוט חזרו לקבל טעם, משמעות ויופי, גם ללא סמים.

מה שהפליא אותי כשהתחלתי לעסוק במדיטציה היתה העובדה שלא הייתי צריך כמעט להיאבק בעצמי כדי להפסיק להש-תמש בסמים. בתקופה הראשונה הייתי



המהארישי

מהאש יוגי, הנזיר ההודי שהביא למערב טכניקה פשוטה ושימושית להרפייה, אשר סחפה תוך זמן קצר מאות אלפי אנשים ברחבי העולם המערבי. המוטו העיקרי לתורתו של המהארישי הוא: „מנוחה היא הבסיס לפעילות“. מחקרים מדעיים, שנערכו בעיקר בארצות הברית, הוכיחו כי המדיטציה שמורה המהארישי עשויה לשמש כדרך ושיטה לגמילה מסמים משכרים.

אבל מתוך מחקרים וניסויים שנעשו במדינות אחרות, ובעיקר בארצות הברית, מסתבר שהמדיטציה הצליחה לגמול גם נרקומנים קשים במקום שכל שיטות הגמילה האחרות נכשלו. לשם כך יש צורך בקורס מיוחד. יש תוכנית מיוחדת לשיקום נרקומנים באמצעות מדיטציה ו- התוצאות שהושגו עד כה בתחום זה הן מהפכניות.

בישראל, בה פועלים כיום 27 מורים למדיטציה למדו את התורה כ-13 אלף איש. כל חודש לומדים אלף נוספים. קצב הגידול של המודטים בישראל הוא הגבוה ביותר בעולם. אבל כדי להגיע לכל שכבות האוכלוסיה וליצור פעולת-מנע אפקטיבית לשימוש בסמים, נהיה זקוקים לאלפי מורים.

יש לי טענות קשות נגד משרד החינוך ונגד משרד הבריאות. אני יודע שהמושג מדיטציה טרנסצנדנטלית מצלצל באוזניהם כמשוה זר, מוזר ומפחיד. אני לא מבקש שהם יקבלו אוטומטית את המחקרים וה- עדויות המצויים בידינו. אבל הם יכולים לפחות ליווים מחקר מצידם ולעשות מעקב כדי להיווכח באמצעים שלהם באיזו מידה ניתן להשתמש במדיטציה כדי לגמול אנשים מסמים. משרדי החינוך והסעד צריכים להיות מעוניינים לשלוח אנשים שלהם שיעקבו אחרי מה שקורה בתחום זה.

רק אם וכאשר הם ישיגו תוצאות, יצטרכו משרדי החינוך, הבריאות והסעד לשלוח אנשים משלהם לקורסי-מורים ל- מדיטציה בחו"ל. אותם אנשים, לכשיוכשרו כמדריכים, יוכלו להכניס את המדיטציה כל אחד בתחום שלו. זה יכול להפוך למיבצע לאומי של חיסון הנוער מפני השפעות הסמים.

גם צה"ל מנהל בנושא זה מדיניות של בתייענה. באופן פרטי יש התעניינות עצומה בקרב חיילי צה"ל בנושא המדי-טציה. כמה ממפקדי הבסיסים ביקשו בי- יומתם מדריכי מדיטציה. אבל זאת היתה יוזמה אישית לא חיילית או צה"לית.

אני סבור כי אני חייב להדגיש שהמדי-טציה יפה לא רק עבור המשתמשים ב- סמים. אבל היא התגלתה כמכשיר יעיל להפליא למילחמה באחד הנגעים הנוראים ביותר של החברה המודרנית. אז מדוע לא להשתמש ב-? מה יותר פשוט וזול מזה? צריך רק קצת רצון טוב וראש פתוח כדי להתחיל לנסות? מה אפשר כבר להפסיד? עד כאן הדברים והשאלות של יוש גרינברג. הוא עדיין ממתין לתשובות.

אני לא יחיד

כמוני בארץ מאות צעירים אחרים שגם הם חייבים את חייהם למדיטציה, ש- הצילה אותם מזרועות הסמים. יש מאות ואולי אלפים אחרים שיתכן והיו מתפתים לשימוש בסמים אילו לא החלו קודם לע- סוק במדיטציה.

אני עצמי הפכתי למורה למדיטציה. הייתי תחילה נשיא אגודת הסטודנטים ל- מדיטציה בישראל. כיום אני מרכז ויושב- ראש המרכז בבאר-שבע ואני רואה את עצמי כמיסיונר למדיטציה.

במהלך השנים בהן שימשתי כמדריך וכ- מורה למדיטציה נתקלתי ולימדתי הרבה אנשים שהשתמשו קודם לכן בסמים. רובם ממשיכים כיום לתרגל מדיטציה וליחזות מפירותיה מבלי לחזור לסמים. לי עצמי לא ידוע על מקרה בו הצליחה המדיטציה לגמול נרקומנים. שהיו מכורים כבר לסמים קשים.

הענין עם הנרקומנים הוא שהם מנות- קים כל כך מהמציאות שהם אינם מגיעים כלל להרצאות הפתיחה בהם פותחים בפ-

TABLE 3.—USE OF MARIHUANA AND HASHISH BEFORE AND AFTER STARTING THE PRACTICE OF TRANSCENDENTAL MEDITATION

Usage ¹	Before (months)		After (months)		4 to 9		10 to 21		22 to 33	
	Number	Percent	Number	Percent	Number	Percent	Number	Percent	Number	Percent
Heavy	417	22.4	47	2.5	39	2.1	18	1.3	1	0.1
Medium	618	33.2	190	10.2	137	7.5	65	4.6	18	2.1
Light	422	22.7	613	32.9	500	27.3	264	18.6	85	10.0
Nonuser	405	21.7	1,012	54.4	1,154	63.1	1,070	75.5	748	87.8
Total	1,862	100.0	1,862	100.0	1,830	100.0	1,417	100.0	852	100.0

¹ See text for definitions.

TABLE 4.—USE OF LSD BEFORE AND AFTER STARTING THE PRACTICE OF TRANSCENDENTAL MEDITATION

Usage ¹	Before (months)		After (months)		4 to 9		10 to 21		22 to 33	
	Number	Percent	Number	Percent	Number	Percent	Number	Percent	Number	Percent
Heavy	132	7.1	14	0.7	13	0.7	6	0.4	0	0
Medium	301	16.1	60	3.3	36	1.9	23	1.7	3	.3
Light	467	25.1	159	8.5	151	8.3	72	5.1	23	2.7
Nonuser	962	51.7	1,629	87.5	1,630	89.1	1,316	92.8	826	97.0
Total	1,862	100.0	1,862	100.0	1,830	100.0	1,417	100.0	852	100.0

¹ See text for definitions.

ביעה על השינויים שחלו בקרב המשתמשים במריחואנה ובחשיש, אחרי שהחלו לתרגל במדיטציה. מתוך 417 צרכני חשיש מכורים נותרו, אחרי תקופה של שלושה חודשי מדיטציה, רק 47 מעשנים בכמות ניכרת. כעבור שלושים ושלושה חודשים המשיך רק אחד לעשן חשיש בכמות גדולה. מיספר המעשנים קל עלה מ-422 ל-613 אחרי שלושה חודשי מדיטציה. אולם ירד ל-85 אחרי שנתיים עד שלוש שנות מדיטציה. הטבלה התחתונה מצביעה על השינויים שחלו אצל צרכני אלי-אס-די שחלו לתרגל עצמם במדיטציה.

תוצאות המחקר אלה הן שתי טבלות מתוך מחקר מדעי שהוגש לפני חמש שנים לוועדת הקונגרס האמריקאי לענייני-פשיעה, שחקרה שיטות לטיפול בנרקומנים ובצרכני סמים משכרים ובדרכים לגמ-לתם. המחקר נערך בראשותו של הד"ר הרברט בנסון, מבית-הספר לרפואה של אוניברסיטת ארווארד, והוא עסק כולו במעקב אחר 1862 נרקומנים וצרכני סמים משכרים, שהחלו לומדים את שיטות המדיטציה הטרנסצנדנטלית ולתרגל אותה. הטבלה העליונה מצ-