

# המדריטציה הסוערת



כן. הנשימות הפכו שקטות יותר. המקום הוא דירת ארבעה חדרים ברחוב הפלמ"ח בירושלים, ששייכת לטובה הופמן. היום הוא החדר מישו בשבוע, שבו מתאספים, בידיקו בשעה שמונה ושלושים בערב, כל הסאניסים הירושלמים, מאמיניו של המטיף ההודי בהגואן, ועובדי רים ביחד את חוויית המדיטציה

מדיטציה דינמית בלשונם שהתחילה בהרעדת הגוף כולו, נמשכת בריקודים בסיגנון הודי, ונסתיימה בישיבה שקטה, שהפכה לשכיבת אפרקדן דוממת על הריצפה הקרה. לאט לאט גוועו צלילי המוסיקה ההודית, שבקעו מן הרשמקול שבפינה. השקט שהשתרר בחדר היווה ניגוד לרעש ששרר בו רגע לפני

האוויר בחדר החשוך היה ריח של זיעה נישא בהלל, ונאקות וגניחות עצורות הפריעו את הלילה השקט. עשרת האנשים שהיו עטופים בפיסות בד אדומות ושענדו שרשרות-חרוזים חומות לצווארם, לא חשו באוויר הדחוס או בריח הלא-ניעים. הם היו שקועים בטרנס עמוק —

**שלב א'** נמשך כעשרים דקות. הוא מבוצע עליידי הנענו הברכיים והרעדת כל הגוף. הרעדת הגוף משמשת כהתפרקות מאלימות. בתצלום: מירי ספירו, מרעידה את גופה



התעניינותי בתורתו של בהגואן תיכננתי גם לנסוע להודו, אבל ה תוכנית לא יצאה לפועל. יום אחד פגשתי את עמיר, ראיתי אותו נוסע באופניים וזיהיתי מיד את הבגדים האדומים ואת השרשרת ש בהגואן מעניק לכל תלמיד שלו מאז אני כאן, וטוב לי. המדיטציה שיחררה אותי מכל-כך הרבה תיס כולים שהיו לי, והיום אני אור

המדיטציות של בהגואן אינן מנטרות לאלץ את המודט להיות רגוע. אדרבא, הן מנסות להוציא החוצה את האלימות ההתיסכולים. הן דינמיות ואינן קלות מבחינה פיזית. רובן נמשכות כשעה, ומתחלקות לכמה שלבים: שיטות נשימה, פריקת רגשות חופשית, ריקוד ותנועת-גוף אחרות. השלבים השונים כולם מאפשרים

## קבוצה ירושלמית, מאמיניו של בהגואן, מפעילה בדירת פרטית שיטה חדשה להתפרקות

הרבה יותר משוחרר, פתוח ומאושר. עמיר מחבק את מירי ברוך, מי טף את שיערה. הסאניסים מרבי להמחיש באמצעות מגע את האהבה שהם רוחשים איש לרעהו. הם מנשקים ומלטפים בכל הזדמנות. ע כדי כך, שהדבר מביך לפעמים את הצופים.

עמיר פרס (25) תור מהודו לפ כחצי שנה, ומאו הוא מנסה לגב סביבו חוג סאניסים שלחבריו הו משמש כמנהיג. עמיר היפה, ו במיקדשו של בהגואן שבפונה נ שנתיים וחצי. הוא מעריץ נלה של בהגואן ומטיף קנאי לתורתו "לאנשים אין זמן לעצמם". הו מסביר, "הם בורחים כל הזמן. ל נהנים. משום מה הם נוטים לפי את עצמם, ולא יודעים ליהנו מהרגע ולחיות אתו כמו שצרי בפונה למדתי הרבה על עצמי וע נפש האדם. עבדתי שם שנתיים וחצי בעבודות שונות. האנשים ש חיים בצורה שיגרתית, הם רק לונ דים להיות טוב יותר. דרך החיי שלהם אינה משתנה במאומה, מ בד העובדה שהם לובשים בגדי בצבעי אדום וכחום ועונדים לצווא (חמשך בעמוד 8

פריקת רגשות חופשית, חשיפה ונטישת מסכות ושריונים נפשיים, יציאה ושכירת גבולות. הם מביאים את המודט למצב שבו הוא לומד ליהנות. להיות פה ועכשיו. להיות מודע לחוויות הרגעית ה עוברות עליו ולהימנע מלפזר עצמו על פני תחומים רבים מדי. גילם של הסאניסים הירושלמים — השם שבו מכנה בהגואן את תלמידיו — נע בין 20 ל-42. רובם נתקלו בהגואן בעת שהו בהודו. רובם גם הצטרפו למיקדשו שב עיר פונה, בהודו, וחיו שם תקיפת מה כסאניסים לכל דבר. הדירה ברחוב הפלמ"ח מהווה אבן-שוואבת למאמינים, חברים ו סתם סקרנים. העניין כולו נמצא עדיין בחיתוליו. אי-השקט מורגש היטב באוויר.

### נשיקות בכל הזדמנות

**מירי ספירו** (28), בעלת שיער חום גולש, היא מורה לחינוך גופני בבית-ספר יסודי בירושלים, אם לשני ילדים, בני שניים וארבע. בהגואן שינה את כל חייה, היא מספרת בהתלהבות. "תמיד

המדיטציה; המוסיקה משתנה והם נעים על-פי הקצב. כל אחד כפי רצונו. הריקוד אינו אחד — לפעמים הוא עדין ומשתפך, לפעמים פראי ומכוטר.

**שלב ב'** לאחר שהרעידו את כל הגוף והשחררו מהאנרגיה השלילית, שהייתה אצורה בו, עוברים הסאניסים לשלב השני של



על נשימה נכונה. הם מרוכזים בעצמם, בחוויה שעברו זה עתה. המוסיקה ההודית ממשיכה להנעים. בתצלום: מירי ספירו וניסיתוב (בתמונה מימין).

**שלב ג'** אחרי שהרעידו את כל גופם, ונעו לצלילי המוסיקה, מתקבצים הסאניסים בישיבה מיזרחית, עוזמים עיניהם ומקפידים