



ברכת השמש - surya namaskara

סמליות ומשמעות רוחנית

מאז התקופה הפרה - היסטורית אנשים העריצו את השמש. הם נהגו לעבוד אותה ביראת כבוד, מתוך ידיעה שהיא מייצרת חום ואור ההכרחיים לשם קיום החיים. הם ידעו שבלעדיה לא יהיו חיים ולא תהיה תנועה; אם השמש תחדל מהיות, החיים ייפסקו באותה מהירות וקלות שבה נכבית להבת נר.

מרבית התרבויות הקדומות פיתחו דתות שהתבססו על עבודת השמש. הן האנישו את השמש וייחסו לה מספר אלים: הפרסים כינו את האל מיתראס, המצרים – אוזיריס, היוונים – אפולו, ההודים בתקופה הוודית כינו את האל בשם סוריה, שמשמעותו האל של גן העדן ועוד. כל האלים הללו מייצגים את ההתחדשות של קיום העולם. מקדשים ומקומות שונים הוקדשו לעבודת השמש: הפירמידות במצריים, היוקאטאנים במקסיקו ועוד. הרקע, הטקסים והסמלים שמהם צמחו הדתות המודרניות הגיעו במרביתם מתרבויות עתיקות אלה, אולם הם הוסתרו מבעד להסוואות ופרשנויות שונות.

נתייחס, לדוגמה, לשילוש הקדוש ההינדי: ברהאמה היוצר, וישנו המקיים ושיווה המחרב. הם מסמלים שלושה היבטים של החיים וקשורים באופן ישיר לתנועה היומית של השמש. ניתן לחלק את תנועת השמש לשלושה שלבים: זריחה, יום ושקיעה. במהלך הזמן שלושת השלבים הפכו למייצגים את שלבי החיים: גדילה או יצירה, קיום או בגרות ומוות, הרס והתנוונות. אלה התפתחו לברהאמה, וישנו ושיווה. ברהאמה, היוצר, מיוצג ע"י הזריחה, הזמן שבו דברים קמים לתחייה, שבו מעגל היום מתחיל לנוע מחדש. וישנו, המקיים, מיוצג ע"י שמש היום שהאנרגיה המוקרנת ממנה לעולם מאפשרת לדברים לגדול ולחיות. שיווה, המחרב, מיוצג ע"י השקיעה הלוקחת עמה את האנרגיה של השמש. אך ההיעלמות של השמש היא רק הפסקה לפני התחייה המחודשת בבוקר הבא. השקיעה הכרחית כדי שהשמש תזרח מחדש. התנוונות הינה הכרח לשם גדילה, מילוי המצברים והחזרת הנעורים, כפי שהרס הרעיונות הנוכחיים הנו הכרחי לשם התפתחות הרוחנית.

אנשים עבדו את השמש לא רק בשל טיבה הגשמי וכוחה, למרות שייתכן שאנשים מודעים פחות חשבו כך. השמש עצמה הינה סמל; היא מסמלת הארה רוחנית וידע, האור בחשכת הבורות. היא מייצגת את המהות, את הרוחניות הקיימת בכל חומר, ואנשים נאורים יותר בתרבויות העתיקות ובדתות עבדו אותה, את המהות. השמש הגשמית היא ההתגלמות של רקע עמוק, חבוי ובסיסי. דבר שהוסבר בבהירות ע"י פריקלס, האלכימאי של ימי הביניים, באומרו "ישנה שמש ארצית וחומרית, שהיא סיבתו של החום; וכל מי שיכול לראותה, אפילו אלה שהם עיוורים, יכול לחוש את חומה. כן מתקיימת השמש הנצחית, שהיא מקור החוכמה; ואלה שהתעוררו רוחנית יראו שמש זו ויהיו מודעים לקיומה." השמש הגשמית, הארצית, היא ההתגשמות של השמש הנצחית, הרוחנית, הבלתי נראית. השמש הרוחנית מייצגת את ההיבט הרוחני של הקיום, וממנה נובעת השמש החומרית היוצרת את ההיבטים החומריים של הקיום. לכן, השמש הרוחנית נתפסת כמקור הכוח והאור הפנימי, אולם כיון שהכול רואים את השמש החומרית, נדמה כי זהו ההיבט אותו עובדים הכל.



המחזור השנתי של השמש נחשב ע"י תרבויות עתיקות רבות וע"י הדתות כסמל למעגל החיים של האדם, ולמעשה, של כל היצורים החיים. תאריך הולדתה של השמש נקבע כשלושה ימים לאחר היפוך החורף, זאת משום שהשמש נתפסה כמתה בשיא החורף, דהיינו ב- 22 לדצמבר. בזמן זה כוחה- עוצמת קרניה- הוא הקטן ביותר (בהמיספירה הצפונית). שלושה ימים לאחר מכן, ב- 25 לדצמבר, ניתן לראות בצורה קלה ומובחנת, שהיא מתחילה להתחזק והימים מתחילים להתארך. תהליך זה סימל את הלידה המחודשת של החיים, אולם חשוב מכך, הוא סימל לידה מחודשת לתוך מודעות רוחנית. תאריך זה נתפס כחשוב מאד ע"י תרבויות עתיקות רבות, ונתפס כך עדיין ע"י דתות רבות כיום.

השמש היא סמל לאלמוות, כיוון שלמרות שהיא מתה מדי ערב, היא חוזרת לחיים בכל בוקר. זריחת החמה היא זמן לאושר ולפליאה, מאחר והיא מעלה את הכל מן המתים, היא מתחילה מחדש את החיים. לכן התפתחה ברכת השמש בהודו. היא מוזכרת בכתבי הוודות ה- rig veda, וה- yajur veda, הכתבים העתיקים של הודו, שבהם מתוארים תרגילים שונים לעבודת הבוקר של השמש. אולם, בזמן ההוא לא היה לה את הצורה שיש לה כיום. היא הורכבה ממספר תנוחות סטטיות המשולבות במנטרות. היא לא היתה התרגיל הדינמי המוכר לנו כיום. המעבר מתנוחות סטטיות בודדות לתרגיל רציף נעשה רק לאחרונה, הוא אינו asana או חלק מהיוגה המסורתית. אולם, כיוון שהוא תרגול נפלא כל כך, שילבנו אותו בתוך הטכניקות היוגיות שאנו מלמדים.

אנשים רבים עדיין עובדים את השמש בצורה זו או אחרת. אתה יכול להתייחס לברכת השמש כאל ביטוי להערכתך את השמש, בין אם היא תתייחס אל ההיבט הגשמי ובין אם תופנה אל ההיבט הרוחני הנסתר. אם, לעומת זאת, אינך נמשך לסגידה, ניתן לתרגל רצף זה כדי לפתח בריאות טובה וכדי לשמור עליה, כיוון שבריאות טובה היא אבן הפינה למודעות רוחנית ושלווה.

תכונות בסיסיות

ברכת השמש כוללת חמישה היבטים חיוניים. יש לבצע את כולם כדי להשיג את התוצאה האופטימלית:

1. תנוחות פיזיות

ישנן שתיים עשרה תנוחות פיזיות המקבילות לשנים עשר המזלות. במהלך מסעה של השמש ברקיע, היא חולפת דרך כל אחד מהגרמים השמימיים לפי סדרם. היא נשארת בכל גרם כשלושים יום ונאמר כי היא מנצחת שלתחומו היא נכנסת. כל תנוחה בברכת השמש מתאימה לאחד מהסימנים בגלגל המזלות.

2. נשימה

כל התנועה בברכת השמש, מההתחלה ועד לסיום, מתואמת עם הנשימה. כל תנוחה מקושרת לשאיפה, נשיפה או עצירה של הנשימה. אין כאן אילוץ או פעולה לא טבעית, מאחר ודפוס הנשימה מותאם לדפוס שהמתרגל היה עושה באופן נורמלי במהלך תרגול התנוחות. יש לצפות שהנשימה האוטומטית תהיה נכונה ללא הנחיות מוקדמות, אולם, כדי להבטיח ביצוע מושלם, ניתנות הנחיות לגבי היחס הנכון בין תנועה לנשימה, מאחר והנשימה הנכונה מהווה מרכיב



חשוב של התרגול. ללא תיאום בין הנשימה והתנועה השפעות מיטיבות רבות של ברכת השמש יאבדו.

3. מנטרות

לכל אחת משתיים עשרה התנוחות בברכת השמש קיימת מנטרה ספציפית. מנטרה היא שילוב של צלילים, הברות או ביטויים שהיו ידועים בהודו במשך אלפי שנים והובנו ע"י החכמים בעת העתיקה. אלה הם צלילים שמעלים ומזכירים דברים, ובאמצעות הכוח הטמון ברטט שלהם הם משפיעים באופן חודר, עדין וחזק על התודעה והגוף. בזמן תרגול ברכת השמש יש לחזור על מנטרה ספציפית בשקט או בקול רם עם כל תנוחה. כאשר ברכת השמש משולבת בנשימה נכונה ובמנטרות הבסיס (ה- bija mantras - צלילים בצורתם הבסיסית), התודעה והאינטלקט מוטענים. אותן bija mantras יוצרות רטט והוא היוצר את האנרגיה. ייתכן ותהיה למנטרה משמעות מסוימת או שלא, כך או כך הרטט שהיא יוצרת יגיע לכל רקמה ורקמה בגוף. המנטרות של ברכת השמש הם צלילים המטענים באנרגיה. כאשר חוזרים עליהם בקול רם, בבהירות ובהתמסרות, המנטרות מעניקות את התועלת הרבה ביותר לאלה ההוגים אותן, אם ע"י זירוז הריפוי ממחלה, אם ע"י השגת יציבות ושליטה עצמית של התודעה ואם ע"י התפוגגות של המתח הנגרם כתוצאה מאורח החיים המודרני.

מנטרות הבסיס הן:

Om hraam (1)

Om hreem (2)

Om hroom (3)

Om hraim (4)

Om hraum (5)

Om hrah (6)

המנטרות המלאות, שהן למעשה, שמותיה השונים של השמש, הן:

1) om hram mitraya namah – ברכות לחברה של הכל.

2) om hrim ravaye namaha. - ברכות לזו שזורחת.

3) om hrum suryaya bamah - ברכות לזו המשרה פעילות.

4) om hraim bhabvve namah - ברכות לזו המאירה.

5) om hraum khagaya namah. - ברכות לזו הנעה במהירות במרחב השמיים.

6) om hramh pushne namah. - ברכות לזו המזינה ומעניקה כוח.

7) om hram hiranyagarbhaya namah. - ברכות ל"עצמי" הקוסמי המוזהב.

8) om hrim narichaye namah. - ברכות לאל השחר.

9) om hrum adityaya namah - ברכות לבנה של אדיטי, האם הקוסמית.

10) om hraim savitre namah - ברכות לכוח המעורר של השמש.



11) om hraum arkaya namah-ברכות לזו המתאימה להיות מבורכת (מקור החיים והאנרגיה).

12) om hramh bhaskaraya namah – ברכות לזו המובילה להארה.

אולם, לפני שתשלב מנטרות אלה בכל תנוחה אנו מומלץ שתביא את התנועה הפיזית המשולבת בנשימה לשלמות.

4. מודעות

זהו אלמנט הכרחי בברכת השמש. ללא מודעות השפעות מיטביות רבות יצומצמו.

5. הרפיה

שלב זה אינו בהכרח חלק מברכת השמש, אולם הוא מהווה תרגול משלים הכרחי, שיש לעשותו תמיד לאחר השלמת הסבבים. ניתן לאמץ כל טכניקת הרפיה, אם כי הטכניקה הטובה ביותר היא shavasana.

הרצף שבו יש ללמוד את ברכת השמש

ראשית, עליך להכיר את כל שתים עשרה התנוחות. בתחילה עסוק בשליטה ברצף של התנועות הפיזיות, כמעט ללא תשומת לב לנשימה או למנטרות. בסופו של דבר תגלה שהתנועות מבוצעות בצורה אוטומטית. כמעט ואין צורך במחשבה מודעת או בהכוונה. בשלב זה התנועה תוכנתה בהכרה. המודעות לתנועה הפיזית חשובה מאד.

לאחר שהשתלטת על שלב זה, ודא שהנשימה מתואמת עם התנועה. על המודעות לכלול את התנועה והנשימה. לאחר שלב זה ניתן ללמוד את המנטרות ולשלבן עם כל תנוחה. בשלב הסופי על המודעות להיות מוכוונת לתנועה, לנשימה ולחזרה על המנטרות. ברכת השמש בצורתה הסופית מתבססת על היבטים שונים אלה המולחמים יחדיו ליצירת שלם אינטגרטיבי. לכן, כדי לוודא שהתרגול הסופי נכון, מן ההכרח להשתלט על טכניקה זו בצורה מתפתחת כפי שתואר לעיל.