

פתח דבר

יידע כל אשר יבחר בחיים הרוחניים, שאין שביל מסומן ואין נתיב מוסכם.

את הדרך יטווה הוא בלכתו בה.

למה ספר יוגה זה? ובאיזה אופן הוא שונה מהכתובים הקודמים?

עד שפגשתי ביוגה הייתי בחיפוש אחר השונה, האחר, ולא מצאתי הסבר לאי - השקט, לסערה הנפשית המתמדת, לספקנות, לביפולריות בה שריתי (משמחת אינסוף לאכזבות, דרך הכאב והדכדוך).

ניסיתי דרכים שונות, אם בקורסים תיאורטיים, אם בהתנסויות אישיות וקבוצתיות - ופתרונים אין.

לכשהתחלתי לתרגל יוגה, החיפוש תם, אך הבנתי שמאותו רגע המסע התחיל והוא ללא דרך חזרה ובכלל אינסופי!

כשמלאו כשש שנים כתלמידה הרגשתי שהחומר שנצבר בי חייב להינתב הלאה ולהיות מופץ ברבים. למדתי והוסמכתי כמורה ליוגה הלכה למעשה. כעת, לאחר שנים רבות של התנסות כמורה, על מגוון אוכלוסיות, שונות בתכלית במספר המשתתפים, בגילם, בנסיונם הקודם, על פציעותיהם הרבות, אותה תחושה מציפה אותי: עליי להעביר הלאה את הידע שנצבר, את שנשתייר בהווייה לאחר כל תקופת ההוראה.

על כן, ההחלטה לשתף את רשמיי בספר זה.

יכולתי לבחור בכתיבה ממוקדת תיאוריה עם המלצות לתרגולים שונים בסופה. אך רבים וחכמים המחברים שעשו כך לפניי וקטונתי מלהוות אופציה מחליפה לתבונתם.

ספר זה מציע רעיונות מגוונים שהם תוצר של יישום עקרונות של היוגה והנגיעות בפילוסופיה שבטבורה. הוא השתקפות של חוויות מתחומים שונים דרך משקפי היוגה.

היוגה היא בין הפילוסופיות הבודדות שהן התנסויות. על כן לא ניתן להעביר תחושות, חוויות ואפילו ידע לגביה. כולי תקווה שהמידע והשיתוף המועברים בספר זה ישמשו את קוראיו בעת חיפושיו אחרי דרכיה רחניות.

בטוחני שהיוגה גדולה מכל מלמדיה אך תואמת את מידות מתרגליה הכנים.

סדר הפרקים להלן הוא אקראי, ללא היררכיה, ללא כרונולוגיה. ניתן להתייחס לפרקים בו כעצמאיים ולהתחיל בכל נקודה בה הקורא יחפוץ.

ספר זה נולד מהנסיון, מועבר באהבה.

נמסטה!

יהודית שכטר

