

## למה נמרוד דביר מרגיש היי טבעי?

נמרוד דביר שתק במשך 10 ימים, עשה מדיטציה, אכל אוכל צמחוני וחשב מחשבות טובות. אנחנו רוצים להרביץ לו, אבל הוא בניו יורק

## נמרוד דביר



לעמוד של נמרוד | 12.02.2012 | 10:52 | 2 תגובות



מדיטציה עמוקה. מה שטוב לביבי טוב לנמרוד דביר (צילום: gettyimages)

Pay only: **\$1** and Get Unlimited calls to Israel, Cellular included No commitment!

תגיות « פנ»

שתפו עם חברים
 טוויטר
 Pin it

יש בניו יורק כמה חוויות שאי אפשר לחוות בשום מקום אחר. למשל, קורס מדיטציית ויפאסנה שערכתי לאחרונה. לכאורה, משהו שאפשר לעשות בכל מקום על פני הגלובוס, ועדיין, העובדה שעברתי אותו פה גרמה לו להיות, עבורי, חוויה משנת חיים.

<< בואו להיות חברים של Xnet בפייסבוק

אחרי התלבטויות (לאכול רק צמחוני? לא לדבר?) החלטתי ללכת על זה ונרשמתי לקורס שנערך במרכז דאהמה דארה בעיירה שלבורן, מסצ'וסטס, בהדרכת מחייה השיטה והאיש מאחורי התורה, ס. נ. גואנקה.



נסענו לשם ברוד טריפ מאולתר, חבורה די משונה: דן, מעצב גרפי  
אסיאתי שהכרתי בקורס; מליסה, מדריכת יוגה נאה ופטפטנית;  
טריסטן, משורר חולמני מברוקלין וגרטשן, פרופסורית למדעי  
המחשב בת 60 ומשהו.

החבורה התמוהה הזו נסעה לה באוטו דרך הכבישים המושלגים של  
ניו יורק, קונטיקט ולבסוף מסצ'וסטס, במה שהזכיר לי לעיתים סצנות  
מסרט האימה "כלבת".

כשסוף סוף הגענו למרכז, הבנתי שהימרתי נכון. למרות שמדובר  
בחווייה מינימליסטית, הנחתי שמקום שמשרת את התושבים היאפיים  
של המדינות העשירות במזרח ארה"ב, לא ירשה לעצמו ללכת על  
רמת סקביאס.

ואכן, מדובר היה במבנה יפהפה דמוי מנזר, מוקף ביער מושלג ובו  
נחלים, אגמים ומסלולי הליכה. יש מבנה משותף שבו חדר האוכל,  
וכל מודט מקבל חדר גדול למדי עם שותף (כמוני), או חדר לבד אם  
הוא מבוגר יחסית (כמו המיני-סוויטה שגרטשן זכתה לה). מיד  
קראתי למקום "יערות הכרמל".

אחרי היכרות קלה צללנו לתוך העבודה: עשרה ימים של שתיקה  
מוחלטת, עם איסור אפילו על יצירת קשר עין אחד עם השני. מדי יום  
התעוררנו בארבע בבוקר, ועד תשע וחצי בערב תרגלנו בשתיקה  
מדיטציית ויפאסנה.

בין המדיטציות אכלנו בשקט  
בחדר האוכל ארוחות צמחוניות  
(לא רעות), או טיילנו עם עצמנו  
ביער הצמוד למקום (ושם יצאה  
לי המילה היחידה שלי בכל  
עשרת הימים, "שיט", שפרחה  
מפי כשנפלתי בעוצמה לתוך בור  
עמוק מלא בשלג).

#### עוד טורים של נמרוד דביר:

במטבח של מרתה סטיוארט  
דוגי סטייל: הכן כלבך לחורף  
דרמה בפסטיבל הקולנוע היהודי

חיי הרווקות: הגרסה  
הניו-יורקית

#### פנאי פלוס

השקט המוחלט גרם לכך  
שיכולתי לשמוע אפילו את צליל  
השלג הנוחת ברכות על העצים.  
השיטוט ביער, בין אגמונים  
קפואים ושבילים מושלגים, גרם  
לי להבין עד כמה אני רחוק מהבית. והמחשבות, הן עליו וצו  
בחופשיות מוחלטת במהלך עשרת הימים - רק אני, עצמי ותובנות  
והרהורים שזרמו ללא הפרעה כמו הנחלים שבחוץ.

מאז אני מרגיש שמהו משמעותי השתנה בחיי. חוויה דומה עברו  
גם האחרים, ובדרך חזרה במכונית הרגשתי שבעצם כולנו בסוג של  
היי, תחושה שמושגת אחרי שימוש בסמים, רק שפה זה היה טבעי  
ונמשך עשרה ימים.

בזמן שעבר מאז הבנתי כי החיים בניו יורק עצמה, עבורי, יכולים גם  
הם להיות סוג של ויפאסנה. אפשר להעביר פה ימים שלמים בשקט,  
לבד, בלי לתת להפרעות חיצוניות לקטוע את המחשבות, שמקפצות  
להן בין הבניינים ומסתדרות בראש כמו קוביות של טטריס.

האפשרות הזו, לעשות מדיטציה גם תוך כדי החיים השוטפים, היא  
בעיניי אחת מנקודות היופי האמיתיות של העיר.

#### עוד בפנאי פלוס:

- הרווקים הנחשקים: מורן אטיאס ועוז זהבי ישנים באלכסון
- יום האהבה: המנות שעדיפות על נשיקות רומנטיות
- הראל סקעת יוצא מהארון ועכשיו גם יוצא לשוק



## אולי יעניין אותך גם

אדריכלי החלומות: אלי ארמון



השוואת ברוקרים למסחר בניירות ערך  
זרים  
Best Trader



מונדיאל ברזיל 2014: חליפות כדורגל  
לילדים של הנבחרות המובילות



לחזור ללימודים בזול: עכשיו הזמן  
להזמין מחו"ל, כולל משלוח לארץ



כל מה שרציתם לדעת על סייבר  
סקיוריטי  
Oracle



מחוץ לקופסה: מתכונים חורפיים עם  
חמאת בוטנים ביתית



Recommended by

### 0 Comments

Login to Facebook to Post a Comment



2 תגובות ב 2 דיונים

בשליחת תגובה זו אני מסכים/ה לתנאי השימוש באתר

שלחו

כל התגובות (2) פוסטבקים (0) טיפים (0)

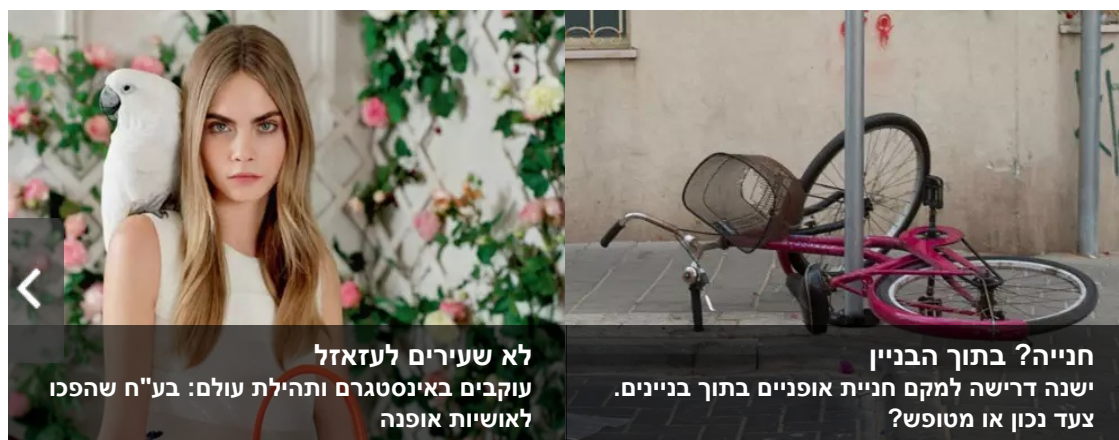
1. **באשרם של אושו בפונה יש סדנאות מדהימות**  
חן מרום (12/02/12)

2. **איזה יופי**  
יוגיסט (22/02/12)

## הקטלוג תיקים



## הכתבות הכי נקראות השבוע



המגיזנים

**רינת נאבקה ברוצח**  
תעלומת רצח רינת רואס פוענחה בזכות שוטרת עיקשת. ראיון עם אמה




אור

**האובססיה האופנתית שלי**  
אוריאל רוזו חולם להקים את המוזיאון



פנה

הראשון בישראל למכונות תפירה



דיאטה

**טבעי שזה טעים**

מעוגת תפוזים ועד מוס שוקולד  
קטיפתי: קינוחים טבעוניים נפלאים




לאשה


**מאה בכישרון משחק**

נלי תגר לא חלמה שדווקא "אפס  
ביחסי אנוש" יהפוך אותה לכוכבת



הקטלוג





הירשמו כאן לניוזלטר של הקטלוג וקבלו  
עדכונים אופנתיים והנחות בלעדיות »

תצוגה: אתר מותאם | אתר רגיל



Powered by Zuznow