

חדר כושר

כך מדיטציית חמלה יכולה לשקם את מערכת העצבים

איור: נדב גזית

שנתיים של מלחמה השאירו אותנו בדריכות מתמדת. מחקרים מראים כיצד תרגול פשוט משנה את מבנה המוח, מוריד קורטיזול ומחזיר את היכולת לחוש אמפתיה

זהר פישמן שוורץ

11:04 • 15 באוקטובר 2025

על הנייר שנתיים של מלחמה מאחורינו, אבל בגוף זה לא תמיד מרגיש כך. פחד וכעס, שהיו מנגנוני הישרדות חיוניים בשנים האחרונות, השאירו אותנו בהילוך גבוה של "הילחם או ברח". מערכת העצבים שהורגלה להישמר דרוכה שכחה איך להרפות. עכשיו, כשעשן הקרב מתחיל להתפזר, זה הזמן לטפח דרך תגובה חדשה באמצעות אימון מוחי מכוון.

יוגה ומדיטציה מציעות כלים מדעיים לכך. אחרי חשיפה ללחץ ממושך, המערכת העצבית שלנו נשארת דרוכה במשך שנים. כך, רמות הקורטיזול והאדרנלין נותרו גבוהות גם בימים שבהם לא נשמעו אזעקות. מחקרים שנעשו לאחר טראומות קולקטיביות מרא **להרשמה**

שחשיפה ממושכת למתח יוצרת בלאי מצטבר על הגוף ושינויים מתמשכים במערכת הדחק ההורמונלית. במילים פשוטות, העומס הרגשי קשור לירידה בבריאות, לעייפות כרונית, לשחיקה רגשית ולפגיעה ביכולת הוויסות הרגשי.

מחקרים על נזירים טיבטים הראו שכאשר אנחנו שולחים לעצמנו ולאחרים איחולי טוב וחמלה, האזורים במוח האחראים על אמפתיה ועל היכולת שלנו מתחזקים

אימון מוחי לוויסות רגשי

מדיטציה היא אימון מוחי – שעת כושר לתודעה. לכל סוג מדיטציה השלכות עצביות ייחודיות. מדיטציית חמלה או מדיטציית מטא (loving kindness meditation או mettā-bhāvanā בסנסקריט) היא תרגול שבו אנו שולחים באופן מכוון איחולים של טוב, בריאות ואושר לעצמנו ולאחרים.

התרגול הזה הוכח מדעית כמזה שמשנה את מבנה המוח. [מחקר אורך](#) מצא כי תרגול קבוע של מדיטציית מטא במשך שמונה שבועות הפחית משמעותית רמות דיכאון וחרדה, והגביר רווחה פסיכולוגית ותחושת קישוריות חברתית. כיצד הגייה שקטה של מילים כמו "מי ייתן שאהיה מאושר" או "מי ייתן שאהיה בריאה" יכולה ליצור שינוי ממשי?

[מחקרים על נזירים טיבטים](#) שנערכו בברכת הדלאי לאמה הראו שכאשר אנחנו שולחים לעצמנו ולאחרים איחולי טוב וחמלה, האזורים במוח האחראים על אמפתיה ועל היכולת שלנו להירגע ולשלוט ברגשות (האינסולה הקדמית והקליפה הקדם-מצחית) מתחזקים ומופעלים יותר.

במקביל, האמיגדלה – מרכז האזעקה של המוח האחראי על פחד וחרדה, שסובל מעוררות יתר במצב של פוסט-טראומה – לומדת לפעול אחרת. היא ממשיכה לזהות סכנה או סבל, אך החיבור שלה

להרשמה

לאזורי השליטה מתחזק. השינויים מאפשרים לנו להגיב באהבה ובחמלה במקום להיכנס מיידית ללחץ או למצוקה.

הטקסטים היוגיים מזכירים את היתרון בתרגול הגוף והנשימה לטובת איכות המדיטציה. ד"ר בסל ואן דר קולק מזכיר לכולנו בספרו "רשום בגוף" שהגוף נושא פיזית את הזיכרון של המלחמה. הלחץ, הדאגה, הכאב, הכעס והייאוש מוטבעים בשרירים שהתקצרו, ביציבה שנפגעה, במתח בבית החזה ובנשימה הרדודה שאינה מכניסה מספיק אוויר.

התרגול הגופני היוגי – האסאנה – הוא דרך יעילה ליישר כתפיים שחוחות, לאמן שרירים חלשים ולמתן מתח עודף. תרגילי הנשימה היוגיים – הפרנאיאמה – מגבירים שלוה, מפחיתים את פעילות מערכת העצבים הסימפתטית ומאטים את תדרי המוח. אלו מכינים את הגוף ואת המוח לשינוי המוחי שמאפשרת המדיטציה. מילות המדיטציה עלולות להישמע סתמיות בכל זמן אחר, אך כאשר הן נאמרות בזמן הנכון ובתדר הנכון הן נטמעות במוח כתפישת מציאות חדשה.

צילום: Olga Tashlikovich / Shutterstock.com

אימון מסוג זה מאפשר לנו "לכבות" את מעגל השנאה במוח, שכן רגש השנאה מפעיל בעוצמה את האמיגדלה, מגביר את הסטרס ולכן פוגע קודם כול בנו

כיצד מתרגלים מדיטציית מטא?

בתרגול הוויפאסאנה בשיטת ס.נ. גואנקה, הנפוצה בכל העולם, מדיטציית מטא (mettā-bhāvanā) נלמדת בסופו של קורס בן עשרה ימים, הכולל שתיקה ושעות רבות של מדיטציה בכל יום. לאחר ההכנה הארוכה, המדיטציה נערכת בישיבה שקטה והמתרגלים חוזרים בשקט בלב על משפטים כמו "מי ייתן שאהיה בטוחה", "מי ייתן שאהיה בריאה" או "מי ייתן שאהיה שלוה".

להרשמה

לאחר האיחולים לעצמנו, עוברים המתרגלים לחשוב על אנשים אהובים, ומאחלים גם להם ביטחון, בריאות ושלווה. מעגל האיחולים גדל עד שהוא כולל את כל בני האדם ושאר היצורים החיים: "מי יתן וכל היצורים יהיו חופשיים מסבל".

מה עושים לגבי רגשות שליליים כלפי אנשים שאנחנו לא אוהבים? קשה לחשוב מחשבות טובות ואיחולים לאנשים שאיננו אוהבים, שלא לדבר על אלה שאנחנו ממש שונאים. כיצד נוכל להשתמש בתרגול חמלה כדרך לריפוי עצמי כאשר יש בנו שנאה כלפי אויבינו?

בהקשר זה, מעניין לשמוע את הסבריו של מתיו ריקארד, נזיר בודהיסטי, סופר ומתרגם של הדלאי לאמה, ובעברו חוקר מדעי המוח. ריקארד מקדם יוזמות של מחקר משותף לבודהיסטים ולחוקרי מוח, והוא תומך נלהב של מדיטציית החמלה.

ריקארד מסביר שמטרתו של כל יצור חי היא להימנע מסבל. גם אנשים הגורמים סבל ופגיעה לאחרים בטוחים בצדקת מעשיהם בשל תפישת עולמם השגויה: חוסר הבנה של מהות הסבל והשפעתו השלילית על אחרים ועליהם עצמם. ריקארד מציע לאחל לאנשים כאלה איחולים דוגמת "מי ייתן שיבינו את מקור הסבל".

גם אם איננו מתחברים לרעיון של בורות כמקור לפגיעה ולסבל, נוכל להמשיך ולהסתכל על מדיטציית חמלה כאימון מוחי עבור עצמנו – דרך בריאה לוותר מן היסוד על רגשות קשים כמו כעס ושנאה. אימון מסוג זה מאפשר לנו "לכבות" את מעגל השנאה במוח, שכן רגש השנאה מפעיל בעוצמה את האמיגדלה, מגביר את הסטרס ולכן פוגע קודם כול בנו. מחקרים מראים שתרגול קבוע משנה את מבנה המוח ותפקודו, כך שגם אחרי המדיטציה נשארת תחושה פנימית של חיבור ואכפתיות.

במילים אחרות, כל נשימה של חמלה היא תרגול המלמד את הגוף ואת הנפש להירגע, את הלב להיפתח, ואת התודעה לנוע מהישרדות לריפוי. התרגול אינו נשאר על כרית המדיטציה – הוא יאפשר לנו להגיב ברוך לבני זוגנו או לילדינו ולהיות פחות ביקורתיים גם כלפי עצמנו. תרגול פשוט של שליחת איחולים של טוב לעצמנו ו **להרשמה**

פועל, למעשה, כמו מפתח עצבי שמווסת מחדש את מערכת העצבים האוטונומית ואת המוח.

מחקרים ראשוניים מצביעים על עובדה עצובה: רמות קורטיזול גבוהות קשורות בירידה באמון ובירידה ביכולת לחוות חמלה. כדי שנתחיל להירפא כעם, כל אדם צריך להתחיל עם עצמו. מדיטציית חמלה היא ניצול חכם של הכוח האדיר הטמון בגמישות המוח האנושי ובבחירה חופשית. אפשרות אמיתית ליצירת תגובה חדשה ובריאה.

אחרי תקופת מלחמה כה ארוכה, תרגול חמלה עקבי מאפשר לאני העתידי לא להיות קורבן של נסיבות העבר. סיום המלחמה וחזרת החטופים הוא זמן מעולה להתחיל תהליך של ריפוי, בניית חוסן רגשי בעזרת אהבה עצמית ומשם לאהבת הזולת.

ד"ר זהר פישמן שוורץ היא מורה ליוגה תרפיה ומרצה בקורס "נשימה ככלי טיפולי" במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר |
רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר
האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ