

## עשרת הגופים- על פי יוגי בהאג'ן תרגום ועריכה- רונית ורדי

"בהתחלה אתם לא יודעים שיש לכם 10 גופים, אחר כך אתם לא מאמינים כי זה הרבה עבודה לטפל בעשרה גופים. ואם לא תדעו אם הגופים שלכם עובדים טוב או מאחזים כראוי, יהיו לזה תוצאות מכריעות בחיכם. תשאלו את עצמכם למה הדברים קורים לכם ... הם קורים כי לא דאגתם לחזק או לאזן חלקים מסוימים בתוכם. אם תבינו שאתם מורכבים מעשרת הגופים הללו, תהיו מודעים להם, ותשמרו על איזון של כולם, היקום כולו יהיה באיזון יחד איתכם."

ובכן, רוב בני האדם מזהים עצמם עם גופם הפיזי בלבד. חושבים על עצמם במונחים פיזיים, לפעמים מוסיפים גם נפש. האמת היא שהאדם מורכב מעשרה גופים, הגוף הפיזי, שלושה גופים מנטליים, ושישה גופים אנרגטיים. עשרה גופים אלו הם מהווים את מי שאנחנו כבני אדם, והאיכות שלנו נמדדת על פי האיזון של כל עשרה גופים אלו. אם אין איזון אנחנו פותחים פתח למחלה. תירגול הקונדליני יוגה דואג לאיזון וחיזוק של כל גוף בנפרד, וכולם ביחד כאחד.

הגוף הראשון – הנשמה. "הלב מעל הראש", צניעות, יצירתיות. הנשמה מחברת אותנו לאינסופיות שלנו. זוהי הזרימה של הרוח בתוכנו. אם הגוף הראשון חזק אנחנו חיים מהלב ולא רק מהראש. היצירתיות שלנו נובעת בפשטות ובטוהר. כשאנו מחוברים לנשמה אנחנו פועלים בצניעות, משוחררים יותר ופתוחים ליופי בחיינו. אם **הגוף הראשון** חלש אנחנו ניגשים לדברים מהראש ולא מהלב, מרגישים תקועים, ולא מצליחים להגיע לייעוד שלנו. המפתח לאיזון הגוף הראשון- להעלות את הקונדליני (אנרגית הנשמה) לפתוח את הלב.

**הגוף השני** – תודעה שלילית (מגנה)- הכמיהה לשייכות, ציות, שמירת גבולות. נותן צורה, גבול, ליצירתיות של הנשמה. עושה הבחנה. תפקידו לחשב סכנות, ולהגן עלינו. הכמיהה לשייכות בצורתה הגבוהה מדברת על הרצון להתאחד עם האחד, עם האינסוף, החלק האמיתי, הטהור בתוכנו. אם הגוף הזה לא מאוזן, הרצון להשתייך יפיל אותנו למערכות יחסים שמסיתות אותנו מהאמת שלנו. אנחנו מידי מושפעים מהאחר, לא קשובים לאמת שלנו. אם הוא מאוזן- אנחנו יודעים בביטחון מתי להמשיך ומתי לעצור. יודעים להחזיק את המרחב שלנו. ללכת בדרך שלנו.

### הגוף השלישי – תודעה חיובית, קורנת.

אומרת לנו מה נכון, מודעת, רבת חסד, תעוזה ואומץ לב. רחבה ומאפשרת לנו להשתמש בכל המשאבים העומדים לרשותנו. נותנת לנו כוח רצון, ויכולת להשתמש בכוח זה בקלילות ובצניעות. מחזקת בנו את חוש ההומור וגורמת לתקשורת שלנו להיות בהירה. אם גוף זה לא מאוזן- יכול לחזק את התודעה השלילית (בזה שמרחיב כל דבר) להביא אותנו למצב של דיכאון ולשתק אותנו. המפתח לחיזוק התודעה החיובית הוא החיבור אל הבטן, אל נקודת ב הטבור. האמת שלנו. לחזק את ההערכה העצמית.

### הגוף הרביעי – תודעה נייטרלית. שרות, חמלה, חיבור.

כדי לחיות מהלב אנחנו צריכים תודעה נייטרלית, אחרת לא נוכל להיות עקביים ולדעת מי אנחנו. זוהי תודעה של ניצחון. מכאן אפשר להסתכל על כל משחק החיים בחמלה. הוא לוקח את כל המסרים שקיבלנו מכל הגופים, ותוך 9 שניות יודע בדיוק מה נכון. הוא אינטואיטיבי,

מחובר לנשמה. אם הניטרל מיינד לא מאחז- קשה לנו להגיע להחלטות. יש לנו תחושת קורבן... הדברים קורים לנו. לא מצליחים לקבל את כל המידע ולעבד אותו. קשה לראות מעבר לפולריות של החיים הארציים ולהגיע לתמונה הרחבה. המפתח לאיזון התודעה הנייטרלית הוא- למדוט! למדוט! למדוט!

### **הגוף החמישי – הפיזי. המורה, איזון, הקרבה.**

זהו הגוף שדרכו כל הגופים באים לידי ביטוי. אם הוא מאחז הוא מסמל את המורה, שיכול לקחת דברים אבסטרקטיים, לא מוחשיים, ולהפוך אותם לדברים פשוטים וברורים לכל אחד. להביא דברים גבוהים להבנה פשוטה, מחוברת לקרקע. דרך הגוף הפיזי אנחנו עושים את הבחירות שלנו. מאפשר לנו להיות מי שאנחנו. ללכת בדרך שלנו.. לחוות את החיים. דרך הגוף הפיזי אנחנו גם עוברים את כל השיעורים שלנו. הגוף הזה ניתן לנו כדי שנלך בדרך הנכונה שלנו. החוויה שלנו בחיים היא לא רק פיזית, אלה גם מעבר לפיזי... מתנה נוספת של הגוף הפיזי היא ריפוי עצמי. יכולת ריפוי עצמי היא איננה קסם אלה תוצאה של יחסים מורכבים בין הגוף הפיזי והאינסופיות של הנשמה. המפתח לאיזון- להיות מורה. להסכים שאני והאינסוף הוא אחד.

### **הגוף השישי**

קו הקשת. צדק, הקרנה, יושרה. קו הקשת נמצא בין שתי האחזניים, ואצל נשים קו נוסף- בין הפטמות, בחזה. זהו גרעין ההילה. נותן לנו את היכולת להתרכז, למדוט, להתמקד. קו זה מתקשר לבלוטת יותרת המוח שאחראית על איזון תפקוד הבלוטות, המערכת ההורמונלית שלנו, ומערכת העצבים. קו זה מהווה נקודת איזון בין העולם הפיזי, והעולם הקוסמי. I am I am, סופי ואינסופי, מלמד אותנו להשתמש באינטואיציה שלנו כדי להתמודד עם מה שהחיים מביאים לנו, להיות מוכנים, לתפקד בלב פתוח וללא פחד. המפתח לחיזוק קו הקשת הוא לחזק את האינטואיציה שלנו, להעיר את בלוטת יותרת המוח, העין השלישית.

### **הגוף השביעי**

מצע להתעלות, סליחה, בטחון, אהבה. ההילה היא השדה האלקטרו מגנטי שסביב הגוף. ( כמו האטמוספירה שסביב כדור הארץ). כשההילה חזקה היא משמשת ככלי מכיל לאנרגיה החיים שלנו, לפרנה. מאפשרת לפרנה להגיע לרמה כזאת שנרגיש בטוחים וסומכים. ממקום זה של בטחון אנחנו יכולים לסלוח לאחרים. הנוכחות שלנו בלבד מרימה אחרים. ההילה היא ההגנה שלנו, מקרבת חיוביות ומסלקת נגטיביות. אם ההילה חלשה אנחנו מפחדים, חסרי בטחון. אם חזקה המחלות לא יכולות לחדור לגוף הפיזי. מפתח לאיזון- ללבוש לבן, למדוט, ללבוש בגדים מסיבים טיבעיים.

### **הגוף השמיני**

הגוף הפראני, טוהר, אנרגיה, חוסר פחד, הכרה בערך עצמי. דרך הנשימה הגוף הפראני מביא חיים לכל המערכות שלנו. יש קשר חזק בין הגוף הפראני והגוף הפיזי. היוגים משתמשים בקשר זה לריפוי מחלות, בעזרת תרגילי נשימה. בלי הפראנה הגוף לא יכול להחזיק את הנשמה. כשגוף זה חזק, מאחז, נותן לנו תחושה טובה של חוסר פחד וחיוניות. מחבר אותנו עם כל הבריאה. אנחנו לא מוטרדים, בעלי מוטיבציה לעשות ולהגיע. עם הגוף הפראני חלש יכולה להתפתח עייפות כרונית, חרדות, התמכרויות (מנסים לקבל אנרגיה ממקור אחר) אנחנו יותר מתגוננים, מפחדים.

המפתח לחיזוק הגוף הפראני- כל סוגי הנשימות (פרנהיאמה).

## הגוף התשיעי

המעודן. "מאסטר, או מיסתורין". הגוף התשיעי עוזר לנו להבין מעבר למציאות המיידית. מה מסתתר מאחורי הדברים. אם עובד טוב יש לנו עדינות מיוחדת ושקט עמוק. דברים בחיים אינם מיסתוריים. אנחנו לומדים מהר, ומבינים לעומק. חשים אינטואיטיבית מה קורה בכל מצב. הגוף התשיעי מחובר לנשמה (כמו כלי הרכב של הנשמה) ודרכו הנשמה עוזבת את הגוף, כשמתים. הוא שומר על הנשמה, יכול לעזור בהפיכת רצון הנשמה למשהו שניתן להגשים. אם הגוף התשיעי חלש אנחנו נאיביים, חסרי מנוחה. יכולים להיות גסים ופוגעים בדיבור או במעשים, גם ללא כוונה. ניתן לחזק את הגוף התשיעי בכל דבר שנעשה בתשומת לב רבה, בעדינות, אסטטיקה ויופי. כל מה שמקרב אותנו אל עצמנו, אל הנשמה שלנו. מדעות. מפתח לאיזון- מדיטציה או קריה למשך 1000 יום.

## הגוף העשירי

הקורן. "הכל או לא כלום". אומץ מלכותי, הקרנה ואצילות. יש לנו נוכחות ממגנטת, כולם מכבדים אותנו. ניגשים לדברים בגישה של הכל או לא כלום, תמיד נותנים את הכל. הגוף העשירי מסמל – אחד- הנשמה, פלוס ההקרנה שלנו. יש לנו מזל, הדברים באים אלינו בקלות, רק בזכות ההקרנה שלנו. תרגול הקונדליני נותן לנו חזק שמאפשר לנו להיות מי שאנחנו, בלי הפחדים והקוטביות. ההקרנה שלנו מתחזקת בעקבות הנשימה והפרנה שלנו. אם שאר הגופים נותנים לנו אינפורמציה מהעולם החיצון, הגוף העשירי הוא החלק הפנימי שלנו שקורן החוצה, מתקשר עם העולם. אם חלש אנחנו מפחדים מעימותים, בישניים, לפעמים מרגישים לא משפיעים, לא מסוגלים. אם חזק אנחנו חיים בשלמות עם עצמנו, וכולם רוצים להיות בסביבתנו. המפתח לחיזוק- מחויבות!

ההתגלמות האחת עשרה- כשהאלוהים שבך והאנושי שבך פועלים ביחד בהרמוניה. אין דואליות. אתה אחד עם האינסוף. המפתח לאיזון- חיבור אל הרטט האינסופי. חזרה מדיטטיבית על מילות הסירי גורו גרנט סהיב.

קונדליני יוגה והקריות המדויקות שבה, מביאה לאיזון והפעלה של כל עשרת הגופים. על ידי תירגול קבוע ואמיתי אנחנו יכולים לשמור על איזון, למנוע התפתחות של מחלות ולהפוך עצמנו לבריאים ומאושרים יותר.