

צופן האלה

לימוד עתיק על בני-זוג רוחניים



לאמה דבורה צביאלי

רמת גן, דצמבר 2008

על פי לימוד של

גשה מייקל רואץ' ולאמה קריסטי מקנאלי

האפקט של ההד

על פי ספר עתיק בשם *מלך המדיטציה*, שנאמר על ידי הבודהה לפני 2500 שנה –

אדם עומד בלב יער ומתחיל לשיר,
והוא צוחק, מאושר.
הדיהם של השיר והצחוק כאחד
חוזרים להדהד באזניו,
אך אין בהם כל ממש.
הבן שכל מה שיש בנמצא
הוא בדיוק אותו הדבר.

הרעיון הוא שדברים לא באים מן המקום שנראה לנו שממנו הם באים. מה שקורה בפועל הוא ששתלנו זרע בתודעתנו על ידי האופן שבו התייחסנו לאחרים בעבר – זרע זה הבשיל בדמות הדברים שסביבנו.

הדברים שאנו סבורים שאנו רואים אצל בני זוגנו אינם אלא בבואה, אך ורק השתקפות של מעשינו אנו.

*אם האפקט של ההד הוא נכון, פירושו של דבר
שכל הדברים האחרים שאנו עושים
על מנת לשמור על מערכות יחסים
הם שגויים לחלוטין.
בתוכנו אנו עוורים.*

אשכול

1

סימנים הפוכים

חפשו איכות

2

חפשו איכות

שימרו על התפיסה

3

שימרו על התפיסה

וְעוֹלָם לֹא לְעוֹתָר

4

לעולם לא לוותר



5

התמונות מתלכדות

עבודת

6

מבפנים ומבחוץ

אנחנו

7

טוהר



8

יופי בכל

מדיטציה לשעת השכמה

עם השכימכם, מדי יום, רגע לפני שאתם פוקחים את עיניכם, הקדישו דקה אחת לעבור דרך שלושת השלבים הפשוטים הבאים:

1. חישבו על כל התכונות הנפלאות שיש לבן/בת זוגכם.
2. התחברו לרגש חזק בלבכם שמבין עד כמה אתם ברי מזל שהם נמצאים אתכם.
3. בקשו בלבכם שיישארו תמיד לצידכם.

מדיטציה פשוטה זו תזרע זרעים בלבכם לשמור על בני זוגכם, ולראותם הולכים ויפים עם כל יום שעובר.