

## ברכה של הלאמה לפסטיבל דהרמה - קיץ 2015

שלום לכולכם.

התבקשתי על ידי דליה להקדים כמה מילים לפסטיבל דהרמה.

אפתח בזה שאחת הדרכים הנפלאות ביותר ליצור קארמה טובה, היא לחגוג את דהרמה ולעודד אחרים, להזמין אחרים לחגוג את דהרמה. את זה אנחנו למדנו מסיפורי חייהם של ג'ה צונגקה הגדול, ושל הפנצ'ן לאמה הראשון, שני מורים אדירים במסורת שלנו. ככה שמאמצים שמוקדשים לארגון הפסטיבל של דהרמה, הם ברכה עצומה לכל העוסקים בהם ולכל המשתתפים בהם.

אז קודם כל אני רוצה כמובן להודות לדליה היקרה על העבודה המדהימה והמסורה ללא לאות שהיא משקיעה כבר חודשים ושנים למען דהרמה והסנגהה. ובפרט בארגון הפסטיבל הזה. אני מודה לך דליה מקרב לב, ואני רוצה גם להודות לכל הצוות שעזר לדליה לארגן את האירוע הזה. אני יודעת שזו עבודה לא קטנה.

הנושא העיקרי בפסטיבל הוא **זוגיות רוחנית**, ובפרט בסדרה הזאת, זה הלימוד על 'הקלשות' - על הנגעים הרוחניים, ועל ההשקפות השגויות ועל האופן שבו הן פוגעות בחיינו בכלל, ובזוגיות בפרט.

אנשים שהם בודדים והם מחפשים בן או בת זוג, רוצים לדעת כיצד אנשים מוצאים אהבה? כיצד הם גורמים לה להתמיד?

אם כבר יש לנו בן או בת זוג, ויש קושי ביחסים, שוב אנחנו מסתכלים על זוגות אחרים שנראים מאושרים. אנחנו תוהים בליבנו: 'מה זה שיש להם ואין לנו?'

הרבה פעמים עולה המחשבה: "אילו רק...." מחשבה שבה אנחנו מחפשים את הגורם לקושי מחוץ לנו. אנחנו מנסים לשנות את ההתנהגות של אחרים כדי שאנחנו נרגיש יותר טוב.

אנחנו מאמינים שהזוגיות שלנו, העבודה שלנו, הבריאות שלנו... כל אלו היו יכולים להשתפר,

- אילו רק... האדם המסוים הזה היה מתנהג אחרת.

- או אילו רק... לא היו כל כך הרבה מכשולים בדרכי.

אני מניחה גם שלכל אחד מכם יש דוגמאות משלכם של "אילו רק...".

אנחנו מרגישים שאנחנו צריכים לתקן משהו או לתקן משהו כדי למצוא אושר בחיינו.

אלא שזה מאד נדיר שאסטרטגיה זאת של הניסיון לשנות את האחר תעבוד. ולמעשה אנחנו סבורים שזה אפילו לא אפשרי.

ואנשים מבליים שנים רבות ואפילו חיים שלמים במערכות יחסים אומללות שבהם הם חוזרים שוב ושוב על דפוסים דומים: בגידות, התמכרויות, חוסר אמון, שעמום, ריחוק, עויינות.

וכמובן שכל זה, זה בגלל שהם לא מחפשים את הבעיה במקום הנכון. מה שהם חושבים שזה הבעיה, זה לא באמת הבעיה.

**כי מה שמריץ את חיינו הוא לא משהו שהוא מחוץ לנו, כי אם משהו שהוא בתוכנו.**

**הסיבה לכל קושי שעולה במערכות היחסים שלנו, נמצאת אצלנו.**

ככל שאנחנו יותר משוכנעים שהסיבה לקושי שלנו נמצאת מחוץ לנו, כך יותר חשוב בשבילנו שנמשיך לחפש ולבחון סיבות פנימיות בתוכנו שטרם בחנו ושטרם פיתחנו מודעות להן.

**הנה כמה דוגמאות לסיבות חבויות שכאלו:**

כשאנחנו רואים בעיות אצל אחרים, תכונות לא רצויות, בפרט אצל בן או בת הזוג, הרבה פעמים אלו בדיוק החלקים שאיננו אוהבים אצל עצמנו, אבל אנחנו לא מודעים להם. גם אנחנו לפעמים עצלנים, גם אנחנו נוטים למצבי רוח; גם אנחנו עושים מניפולציות כדי לזכות בתגובות מסוימות מצד אחרים; גם אנחנו מבטיחים דברים שאיננו מסוגלים לקיים.

וכאשר אנחנו סולדים מתכונות שבן הזוג מפגין בפנינו, אנחנו בעצם מכחישים שגם לנו יש נטיות כאלה ומסרבים לקבל את העובדה הזאת ולקחת עליה אחריות.

## ניקה את הדוגמה של כעס חבוי.

הרבה פעמים יש לנו כעס שאנחנו לא מודים בו ולא מודעים לו, ושעוכר את ליבנו, מרעיל את ליבנו ויוצר מחסום ביננו לבין בני הזוג.

כעס שלא זכה לעלות למודעותנו באופן הולם, לרוב הופך לטינה האוכלת את ליבנו ואת יחסינו. וכמה שלא ננסה להתעלם מהטינה ולהדחיק אותה, היא לא תסתלק מעצמה. היא תמצא את ביטויה בדרכים מדרכים שונות.

הטינה יכולה להופיע;

- כהתרסה בבן או בת הזוג שהוא או היא מנסים לפנות אלינו.
- הצקה לשני כשמנסים לעשות משהו,
- או שאנחנו מונעים מהם אהבה כשהם מנסים להתקרב.

כאשר הכעס מרעיל את ליבנו, איננו פנויים רגשית לבני הזוג שלנו. הם לא מצליחים להתקרב אלינו והם אפילו לא יודעים למה. זה יוצר מעגל מכושף שמכרסם באינטימיות שלנו, ממשיך לייצר כאב, ממשיך לייצר מרירות, ריחוק, ואפילו יכול להרוג את מערכת היחסים לגמרי.

**האמת היא שכל אחד מאתנו הוא יוצר רב עוצמה, וכל מה שאנחנו רואים בחיינו, הוא ציירה שלנו. הבשלה של קארמה שזרענו. והאמת היא שיש לכולנו היכולת לייצר אושר, או אומללות בחיינו.**

**ואם זה נכון, הרי שהמפתח לצאת מהסבך, נעוץ בהבנה.**

ולזה יש שני חלקים עיקריים:

1. אחד זה **השגת הידע על ריקות ועל המנגנון של קארמה**, ועל אופן הפעולה של מעשים ותוצאות והחוקיות שמלווה את כל זה.
2. הרבה יותר קשה זה השלב של **יישום אישי של הידע הכללי התיאורטי**. זיהוי נכון של הרגשות והגורמים השונים החבויים עמוק בתודעתנו, ושממשיכים להפעיל אותנו שלא במודע לזרוע את הקארמה שמייצרת את סבלנו.

ללא שני סוגים אלו של ידע, לא נוכל להתיר את הסבך ונמשיך לייצר שוב שוב את אותם הקשיים בחיינו.

הסדנה שאתם עומדים לשמוע, מקנה כלים חשובים להצלחה בתהליך הזה. היא שופכת אור על המהות של הרגשות השליליים שמקננים שלא במודע בליבנו, ובכך היא עוזרת לנו להתחיל לזהות אותם; להתחיל לפתח מודעות לאופן שבו הרעלים האלו עוברים את מערכות היחסים שלנו. למרות כל רצוננו להיות באושר ואהבה.

מעבר לכך, הסדנה מפגישה אותנו עם מערכת שלמה של השקפות שגויות, לרוב בלתי מודעות לנו. השקפות שבהן אנחנו אחוזים אודות חיינו ומהות המציאות הסובבת אותנו. בורות שהיא בעצם המקור לרגשות העוברים למיניהם.

**ניתן לומר בוודאות שלכל אחד ואחת מאיתנו יש כל מה שדרוש למצוא בני זוג מתאימים, להתחבר אליהם, לאהוב אותם וליצור מערכת יחסים יציבה וטובה איתם;**

- יש לנו הכוח ליצור מערכות יחסים מושלמות עבור עצמנו.
- יש בנו את כל הדרוש לחדול ממאבקים.
- ולהחזיר את הלהט ליחסים שלנו.

אין צורך לשנות את האחרים או את הנסיבות.

אם אנחנו באים אל המערכת הזוגית עם הידע הנ"ל, ומתחילים לזהות את הגורמים החבויים הללו בתודעתנו- אנחנו יכולים להתמיר אותה לחלוטין. אנחנו יכולים למצוא בני זוג נפלאים, וליצור מערכות יחסים מספקות איתם.

יש לנו היכולת להפוך את הזוגיות שלנו לדבר מדהים, שיכול לייצר בשבילנו דבר מדהים ביותר, ואף להוביל אותנו אל ההארה עצמה, אל האושר המושלם והנצחי של הבודהה.

אז אני מקווה שתקשיבו לסדנה בעניין רב ותיעזרו בכלים שהיא נותנת לכם.

וכעת, לא נותר לי אלא לאחל להם הקשבה נעימה ומפגש פורה - ולא פחות חשוב, מהנה!!!

אני אוהבת אתכם, מתגעגעת אליכם ומקווה לפגוש כל אחד ואחת מכם בקרוב.

להתראות

לאמה דבורה