



**פסיכו-דהרמה**  
בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## דרך ואבדן דרך

כנס מטפלים תשפ"ה

20.9.2024

בהשתתפות:

**ד"ר עודד ארבל, יובל אידו טל, מאיה לאוב, ד"ר יהודית לובל,  
אביגיל פן, אורי קיטה, גבריאל שירז, ואיילת שמולביץ'**

"לרבים מאיתנו חוויית החיים בתקופה זו היא של אובדן דרך: מסכת של בלבול, צער, יגון.. נראה שכל שהיה בטוח נופץ, נגוז. כך במישור האישי. כך בלאומי. כשחושבים על המאמצים לסלילתה של דרך, הלב מתכווץ: תכנון התוואי, המכשולים שבדרך, עוגמת הנפש, הקורבנות. והנה משנסללה, נדמה שהיעד נעלם, או שלא התקיים מעולם, או שעבר למקום אחר..."

האם אובדן הדרך יכול לשמש מקור השראה, תחילתה של יצירה, אמצעי יצירת כיוון שלא ידענו, שלא חשבנו? איפה נמצא את מקורות החיות והיצירה והכוח והרעיונות לדרך מחודשת? האם יש מקום לאמיתות הבודהיסטיות בחיינו פה? איך יכולו חומרי האבדון להיות לחומרי בניין?"

(יעקב רז)

כנס המטפלים של פסיכו-דהרמה הוא הזדמנות עבורנו להתאסף יחד ולהיפגש, לשוטטות משותפת בשבילי החכמה הבודהיסטית, ובנתיבי הריפוי שמאפשרים הסיוע והטיפול. נתרגל מדיטציה. ננשום יחד. ייתכן שנלך לאיבוד. ייתכן שנגלה משעול חדש. נמשיך ללכת.

הכנס יתקיים באופן היברידי, בבית רייזל, כפר סבא ובזום.



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הגנפש הבודהיסטית

## סדר היום

		התכנסות	9:30-9:00
מליאת רייזל		חכמת הדרך <b>איילת שמולביץ'</b>	10:30-9:30
		הפסקה ומעברי חדרים	11:00 - 10:30
		סדנאות ומפגשים לבחירה:	12:00-11:00
בית רייזל	הצל שלי ואני יצאנו לדרך: מפגש עם הצללים, השדים והמקומות שמפחידים אותנו	<b>אביגיל פן</b>	
בית רייזל	"כאשר אבדנו אבדנו" מייאוש לתקווה: התבוננות ומסע גוף-נשימה-נפש בתהליך העצמה	<b>גבריאל שירז</b>	
בית רייזל	מטראומה לאבל	<b>מאיה לאוב</b>	
בית רייזל	תפלת דרך	<b>אורי קיטה</b>	
מקוון (זום)	לשהות עם מה שנוכח	<b>יובל אידו טל וד"ר יהודית לובל</b>	
		הפסקה וחזרה למליאה	12:00-12:20
שיחת זום במליאה	דברים שרואים משם לא רואים מכאן	<b>יובל אידו טל וד"ר יהודית לובל</b>	13:00-12:20
שיחת זום במליאה	הדהרמה כמשענת	<b>ד"ר עודד ארבל</b>	14:00-13:10
מליאת רייזל	סיכום היום	<b>איילת שמולביץ'</b>	14:30-14:00



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## **איילת שמולביץ': חכמת הדרך**

סיפור הבודהה יכול להקרא כארכיטיפ של "מסע הגיבור", וכדוגמא למי שנקרא לעבור תהליך, וזומן למסעו על ידי המציאות.

הגיבור אינו רוצה לצאת לדרך, לא מבקש להגיע ליעד, אך הדרך נקרית לו, קוראת לו, והוא נאלץ לנוע - כמו אברהם אבינו, כמו אודיסיאוס, כמו דורותי שיוצאת לארץ עוץ, כשסופת טורנדו עוקרת את ביתה.

גם אנו, כגיבורים וכגיבורות של חיינו, יוצאים לא פעם לדרך לא מתוכננת. בשנה האחרונה הוסטנו כולנו מכל מסלול, לכיוונים שונים, מטלטלים, לא פעם למסעות חוצי מכשולים אינספור, כאב וסבל.

בתוך כך, מתגלות שוב ומחדש האיכויות המרפאות של העצירה, ההקשבה, ההתפנות, האפשרות להתפעל מפרח, הנכונות לטעת עץ.

ההסכמה להיפגש עם הדרך הנפרשת, גם אם היא תהום, נשענת על חכמת הדרך עצמה - בבחירה המתמדת בראיית טבע הבודהה של הדברים, בתשומת לב, בכל פעם מחדש, למנגנונים הפועלים ברקע קיומנו, שאין בידנו לשלוט בהם - ודווקא מתוך כך לא נותר אלא להניח להם להוביל.

## **ד"ר יהודית לובל ויובל אידו טל: דברים שרואים משם לא רואים מכאן (זום)**

ד"ר יהודית לובל מנתיב העשרה ויובל אידו טל מקיוטו יפגשו לשיחה אודות חוסן הלכה למעשה. על דרכי ההתמודדות מאז אסון השבעה באוקטובר, על המוכנות להיפגש עם הכאב ולחצות אותו, על דרכים שאינן עוקפות, אלא מישירות מבט, על השתתפות בקיום כחלק ממרקם הרגע ועל עזרה לאחר כדרך לעזרה עצמית.



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## **מפגשים וסדנאות לבחירה:**

### **גבריאל שירז:**

**”כאשר אבדנו אבדנו”.. מייאוש לתקווה: התבוננות ומסע גוף- נשימה-נפש בתהליך העצמה**

במפגש זה נתמקד בחוויית האובדן וחוסר הוודאות שחווינו ואנו חווים, מתוך תרגול בתנועה - סומטי - גופני ונשימתי. נרגיש את האפקט בכל בכל אחד משבעת הסגמנטים, אשר עפ"י וילהלם רייך הינם: עיניים, פה, גרון, חזה, סרעפת, בטן, אגן.

לאחר התנסות בחוויית האובדן נחוש באפקט הנוצר בדרך מייאוש לתקווה, דרך חזרה לעוצמת המהות הפנימית שלנו ( האישיות הראשונית עפ"י הפסיכותרפיה גופנית הביודינמית). זאת על ידי חיבור לכוחות הגוף - בכל סגמנט שבנו, כמו גם לעוצמת הנשימה, התנועה האוטנטית, לרבדי הרגש והנפש, לזרימת האנרגיה הטבעית וכמובן לחיבור הנשמתי שלנו. בתוך כך נטפח את יכולת החיבור עם עוצמה ומהות הפנימית, בכוונה להניע תהליך של מעבר לתקווה וצמיחה.

### **מאיה לאוב :**

#### **מטראומה לאבל**

אנו נוטים לדבר על טראומה ואבל בכפיפה אחת. בסדנה זו נציג את ההבחנה ביניהם כהתחלה של האפשרות להשתחרר מטראומה, ולהתמסרות ליופי שבחיים.

אבל הוא מופע של אהבה בצורת הכאב, הגעגועים והערגה שאנחנו בוחרים להרגיש מול אובדן של אדם אהוב שחלה, הזדקן או מת ושל כל דבר יקר שהסתיים. חוסר הנכונות שלנו להתאבל, לקבל את המציאות כפי שהיא, מפריע לנו גם להשתקם מטראומה.

בסדנה זו נתוודע לתפיסות אבל בודהיסטיות, ותפיסות מודרניות ילידיות.



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## אביגיל פן:

### הצל שלי ואני יצאנו לדרך: מפגש עם הצללים, השדים והמקומות שמפחידים אותנו

בכל נתיב בחיינו נקרים בדרכנו המקומות החשוכים יותר, המוכרים פחות. אלה יכולים להוות מקור לאי נחת, פחד ומשבר. פעמים רבות נבקש לברוח מהם, להותיר אותם מאחור, בצל. במיתולוגיה הבודהיסטית, הצל מקבל פנים וצורה בדמותו של מארה – שד מתעתע, החושש מתהליך ההתעוררות של הבודהה לעתיד. השד מבקש להניא את הבודהה בדרכים של הפחדות, פיתויים מסוגים שונים וערעור הנחישות והאמון העצמי הן באמצעות מילים ומחשבות והן באמצעות צבאות של שדים המייצגים מצבי תודעה שונים. המפגש עם מארה הוא גם 'הלילה האפל של הרוח', הרגע בו ממש לפני שהדרך מולידה התחלה חדשה והתעוררות, מתרחש מפגש בלתי אמצעי עם צללי חיינו, רגע שנחווה פעמים רבות כמשבר, אי וודאות והתפרקות.

בסדנה זו נחקור מהם מקומם של אותם צללים או שדים בדרכנו באשר היא – כמתרגלים וכמתפללים. האם אנחנו תופסים אותם כמקור להפרעה והסחה בדרך, או שמא נוכל להתבונן בהם, ומתוך היכרות אמיתית ואינטימית עמם למצוא בהם גם שותפים ללמידה, התפתחות וחקירה? באמצעות למידה משותפת ועיון בסיפור הבודהה, ודרך מדיטציות של קשב פתוח ומדיטציה של חקירת הצללים דרך תחושות הגוף, נבחן כיצד, בדומה לבודהה, נוכל להישיר מבט וקשב אל המקומות החשוכים שלנו ולהאיר עליהם, כך שיהפכו משדים למורים ומלווים רבי חסד.

### ד"ר יהודית לובל ויובל אידו טל (סדנת זום)

#### שהיה עם מה שנוכח

עצירה

נשימה

ויתור על גלימת השופט

פיתוח וטיפוח סבלנות

תודעת המתחיל

מהן האיכויות המאפשרות שהיה עם מה שמתרחש? בסדנת הזום עם יובל אידו טל וד"ר יהודית לובל נתרגל מדיטציה בהשראת עולמות המיינדפולנס, הפדגוגיה המתבוננת ועולמות הזן והבודהיזם. נשוחח אודות האפשרות לעצירה, שהיה עם החוויה הנוכחית וחקירה של מה שקורה, ברגע זה ממש.



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## אורי קיטה: תפלת דרך

הלואי ונהיה אטיים  
ממה שנתן למדד  
מהירים מכוח הכבידה  
המצמית של מלים

הלואי והדרך הזו  
תבקר בנו ביסודיות  
במחוזות פרא  
ובצורה כה מטלטלת  
עד שלא נותר

עד שנהיה מוכנים  
להפך לקומפוסט  
מוכנים  
לבלתי אפשרי.

ישנה דרך שאינה מובילה  
לנצחון או תבוסה  
מקום שנקדות הציון שלו  
אינו ברשותנו עדין  
שאלה שאיננו יודעים  
ביצד לשאל

ישנה דרך חדשה  
של נתיבים משנים  
דרך שלישית  
של בינריות שבורה  
ומעברים חסומים  
הדרך הנכונה לזמנה

(באיו אקומלאפה / תרגום חופשי)

מדוע ביקשו חכמי הזן לשמוט מונחים כמו 'דרך' ו'-הולך בדרך'?  
למה התכוונו כשאמרו 'להגיע בכל צעד'?

דרך מפגשים משונים בין מורה ותלמיד ממסורת הזן, נלמד מעט על כוח המרפא של הרגע,  
נאמר תפילת דרך, נצעד, נבקש את חסותם של בודהיסטוות ואלים המגנים על היוצאים למסעות.



**פסיכו-דהרמה**

בית הספר  
לתורת הנפש הבודהיסטית

## מלות השראה: יעקב רז: דרך ואובדן דרך

לרבים מאיתנו חוויית חיינו בתקופה הזאת היא של אובדן דרך: מסכת חיים של בלבול, צער, יגון, היעדרם של יעדים, תוכניות, חלומות, חזון שאפשר ללכת איתו, מנהיג שיגיד מה ולאן. נראה שכל שהיה בטוח נופץ, נגוז. כך במישור האישי. כך בלאומי.

כשחושבים על המאמצים לסלילתה של דרך, הלב מתכווץ: תכנון התוואי, הסלילה, המכשולים שבדרך, עוגמת הנפש, הקורבנות.

והנה משנסללה, נדמה שהיעד נעלם, נחרב, או שלא התקיים מעולם, או שעבר למקום אחר.

מנקודת מבט של הדהרמה 'דרך' היא חרב פיפיות. טוב אולי שהיא ישנה, אבל לא טוב כשאוחזים בה. היא המצפן וגם שיבושו של המצפן. טקסטים שלמים הוקדשו לריסוק שיטתי של הדרך - 'מעולם לא היתה דרך', 'הבודהה לא לימד דבר', 'הדרך ריקה', 'הדרך שאינה דרך'. זה קרה כאשר הדרך הפכה למושא תשוקהו מקור לשיתוק, וכאשר שכחה את חיותה הראשונית.

בודהיזם אף הרחיק לכת ותבע לדעת מתלמידיו מה הם מוצאים כאשר לא מחפשים דבר. כלומר, איך מתנהלים בחיים שבהם הדרך לא אבדה, אלא לא היתה מעולם; שהחיים הם אולי צורת התנהלות אחרת מאשר בדרכים סלולות - בחדוות המציאה ולא ביגיעת החיפוש, והדרך סוללת את עצמה תוך כדי סלילתה; כך לאמיתו של דבר, נוצרו רוב השבילים הטבעיים שבעולם.

דברים אלה יפים לסיפור וקשים מאוד לעשייה. האם אובדן הדרך יכול לשמש מקור השראה, תחילתה של יצירה, אמצעי יצירת כיוון שלא ידענו, שלא חשבנו? מאיפה נמצא את מקורות החיות והיצירה והכוח והרעיונות לדרך מחודשת? האם יש מקום לאמיתות הבודהיסטיות והדאואיסטיות בחיינו פה? איך יכולים חומרי האבדון להיות לחומרי בניין?

איני יודע, אבל במקום עדין כלשהו, בין אחיזה בדרכים שאבדו לבין ייאוש גמור, אי שם במעמקי טבע האנוש הצלול בכאבו, צריכה השאלה לבעור, ולמצוא