
פסיכו-דהרמה

בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית

בקמפוס ברושים

ידיעון תשע"ט 2018-2019



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

קמפוס ברושים

רפואה משלימה

המועדון לספורט באוניברסיטת ת"א

אס"א ת"א ע.ר. ט



30-35	קורסים לממשיכים בוגרי שנה אחת לפחות
30	יהלום מלטש יהלום: קריאה ואימון בהנחיותיו של מורה הצ'אן ח'וי ננג' לסוּרְתֵי הַיְהוּדִים
31	חמישה מצרפים: חוק קרמה אחד
32	שנת חיי האחרונה - המוות כשעון מעורר לחיים
33	אימון לחיים בהשראה בודהיסטית - שנה ב'
34	המקום החשוף של השניים
35	מיינדפולנס: המשך והעמקה
36-39	קורסים לממשיכים בוגרי שנתיים לפחות
36	שותפים למסע - תכנית הכשרה לליווי חולים ברוח בודהיסטית
37	התודעה הערה - חלק ראשון, חלק שני וחלק שלישי
38	בגוף ראשון - מאמיתות נאצלות לנוכחות פועלת
39	הדרך אל החופש
40	קורסים לממשיכים בוגרי חמש שנים לפחות
40	מנחי מדיטציה - שנה ב'
41-48	תוכניות לאנשי מקצועות הטיפול
41	תוכנית המטפלים החדשה:
	תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי - שנה א'
43	תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי - שנה ב'
44	תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה ... - שנה ג' - הדרכה למטפלים
45	מראה מול מראה
46	איך פועלת התודעה
47	בודהיזם ופסיכותרפיה
48	מיינדפולנס למטפלים
49-52	מרחב הסיוע: קבוצתי ואישי
49	טיפול וסיוע פרטני וזוגי
50	ליווי אישי לחולים במחלות קשות, כרוניות ועל סף המוות
51	הקבוצה הטיפולית
52	קבוצת תרגול ותמיכה למתמודדים עם מצבי משבר
52	קבוצת תרגול ותמיכה לאחר אובדן ובתהליכי אבל
53-59	סמינרים וסדנאות, ריטריטים, שבתות לימוד ותרגול, ומפגשי דהרמה
60-61	קבוצות מדיטציה קבועות (סגגות)
62	תוכניות תפורות לארגונים ולחברות
63-69	על המורים ומנחי הסגגות
70	נהלי הרשמה ומידע כללי

4	מי אנחנו
4	מהי תורת הנפש הבודהיסטית
5-29	קורסים למתחילים ולממשיכים
5	מפגש עם הבודהיזם: מבוא קצרצר
6	אימון לחיים בהשראה בודהיסטית - שנה א
7	שבור זה לא מקולקל
8	בשבח הבטלה
9	מיינדפולנס
10	לצמוח מתוך ה'יש'
11	איך להלחם כמו בודהה: אמנות הצמיחה מתוך קונפליקט
12	מתקיעות לטרנספורמציה
13	התכוונות אוהבת ותשומת לב
14	דרך הלב: היכרות והעמקה בתרגול לפי מסורת הויפסנא
15	תנועה אותנטית
16	כתיבה בזמן כאן
17	העונג, הסכנה והמפלט שבעולם
18	היופי שבפגיעות
19	יש בי המונים רבים
20	מהתהוות מותנית להתהוות גומלין - על קרמה וחמלה
21	לידה ומוות במחשבת הזן
22	אינטימיות
23	ACT: תראפיה של קבלה ומחויבות מבוססת מיינדפולנס
24	בודהיצי'טה - להרבות טוב בעולם: טיפוח חמלה שיודעת ריקות
25	פליאה
26	פשוט מדיטציה: פניה המגוונות של המדיטציה הבודהיסטית
27	פני החמלה: פסיכולוגיה ואתיקה בתרגול בודהיסטוה
28	לשד החיים
29	מדיטציית זן - גוונים רבים קשת אחת

פסיכו-דהרמה היא קהילה ובית ספר ללימוד, לאימון וליישום תורת-הנפש הבודהיסטית בחיי היומיום, שמשתיך לעמותת קשב פתוח, ומשכנו בקמפוס ברושים.

תכליתנו להזמין את תלמידינו למסע גילוי ואימון שיאפשר חיי עומק ותמורה מיטיבה בחייהם, בחיי הסובבים אותם ובחיים בעולם, דרך העמקת האושר והפחתת הסבל, באמצעות רעיונות, ערכים ושיטות ששורשיהם בבודהיזם.

שאיפתנו להטביע חותם משמעותי בתרבות ובאורח ההתנהלות בישראל ומחוצה לה, דרך עבודה עם כל מי שיחפוץ: פרטים, ארגונים וקהילות.

דרכנו היא דרך התבונה, החמלה, החקירה האישית, ההתנסות והגילוי, ואנו מחוייבים ללכת בדרך אותה אנחנו מציעים. דרכנו חילונית - אין אנו מסגרת דתית המציעה אמת אחת, או אמונה כזו או אחרת, למעט האמונה שכל הנלמד ניתן לבדיקה ולהתנסות.

אנו מחוייבים לחקירת החיים מבפנים, תוך מחויבות לפעולות הנובעות מחקירה זו, איננו גוף אקדמי המתבונן בחיים מבחוץ.

שותפנו קמפוס ברושים הינו בית הספר המוביל למקצועות הרפואה המשלימה, מקצועות הטיפול ואורח החיים הבריא.

קמפוס ברושים שם לעצמו למטרה - מובילות אקדמית בתחום הרפואה המשלימה בארץ, לצד יישום תפיסה של "רפואה אינטגרטיבית" - רפואה משלימה הפועלת בשילוב עם הרפואה המערבית - הקונבנציונלית.

מהי תורת הנפש הבודהיסטית

הנחת היסוד: מכות החיים הן בלתי נמנעות אך רוב רובו של הסבל נגרם כתוצאה מיחסנו אליהן. לכן המפתח להעמקת האושר ולהפחתת הסבל נמצא בתודעה.

במוקד החקירה שלנו: התודעה שלנו, על כשליה ושיבושיה ועל הפוטנציאל האדיר שגלום בה.

מהות הדרך: לקבל את הכאב הבלתי נמנע, לצמצם את הסבל שהוא פרי התודעה, להרחיב את הלכי-הנפש המחוללים אושר, לפתח נדיבות וחמלה לכל הסובב אותנו, ולפעול באופן מיטיב בסביבה הקרובה לנו ובעולם.

תמורות אפשריות: תמורה נרחבת באופן היותנו, התבוננותנו והתנהלותנו בעולם. תמורה כזו עשויה לאפשר ריפוי, הקלה על מצוקות או מניעתן, ומתוך כך לאפשר את קיומו של אורח חיים מיטיב, צלול, עשיר ורענן יותר עבורנו, עבור הסובבים אותנו ועבור הסביבה בכלל.

מפגש עם הבודהיזם - מבוא קצרצר

סדרת הרצאות מבוא לבודהיזם - הבודהיזם הוא תורת חיים בת 2,500 שנה, שלמרות עתיקותה וריחוקה הגיאוגרפי רלבנטית ועכשווית להפתיע גם לנו בישראל ובמערב. נגלה שבעולמות הפסיכולוגיה, העסקים, הרפואה והמדינאות תופסים רעיונות ויישומים של החוכמה הבודהיסטית מקום מכובד הולך ומתרחב.

נכיר את יסודות המחשבה, התובנות והאימון הבודהיסטי. נתוודע לראיית העולם ולמפות הנפש של התורה הבודהיסטית, ולדרכי האימון במסורות הבודהיסטיות השונות.

ההבנה הבודהיסטית שאת רוב רובו של הסבל בחיינו מחוללת התודעה והדרכים לאימון התודעה לשם השתחררות מכבליה יעמדו במרכז סדרת המבוא.

הסדרה משלבת הרצאות פרונטאליות ומדיטציה מונחית.

בין הנושאים

- סיפור חיי הבודהה, אי-נחת, השתנות והתהוות גומלין
- סבל הכרחי וסבל שאינו הכרחי, היצמדות ושחרור
- ריקות, חמלה וחוכמת המעשה

מבנה הקורס

מחזור ראשון | **מנחים:** מורים שונים

8 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 9:00-11:00

תאריך פתיחה: 7.9.18 | תאריך סיום: 2.11.18

מחיר: 770 ₪

מחזור שני | **מנחים:** מורים שונים

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 18:00-20:00

תאריך פתיחה: 20.11.18 | תאריך סיום: 22.1.19

מחזור שלישי | **מנחים:** מורים שונים

10 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 9:00-11:00

תאריך פתיחה: 1.3.19 | תאריך סיום: 17.5.19

מחזור רביעי | **מנחים:** מורים שונים

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 18:00-20:00

תאריך פתיחה: 30.4.19 | תאריך סיום: 2.7.19

מחיר: 950 ₪

אימון לחיים בהשראה בודהיסטית

התוכנית מיועדת לאלה המבקשים להיטיב עם חייהם, להעשיר אותם, להעמיק אותם ולסייע לעצמם ולאחרים.

כל מפגש בתכנית, בכל שלביה ושנותיה, כולל אימון במדיטציה, חקירת המדיטציה, התנסויות מלמדות, למידה עיונית סדורה ורב שיח שעניינו יישום הלמידה והאימון בחיי היומיום.

הקבלה לתכנית מותנית בשיחה מקדימה עם אחד המנחים.

שנה א'

בשנה הראשונה נתוודע לתורת הנפש הבודהיסטית באופן מעשי ועיוני. נתוודע למדיטציה כדרך מרכזית להתבוננות ולחקירה, לקשב פתוח, ולקבלה של המתרחש בגוף ובלב. נתוודע לאופנים בהם נוצר הסבל האנושי מתוך כשלים בהבנת העולם, העצמי והאחר, ומתוך פעולות שגויות שנובעות מהבנה זו. נכיר גם את תורת ההשתחררות הבודהיסטית, שמלמדת כיצד באמצעות אימון נכון אנו יכולים לממש בצורה טובה יותר את הפוטנציאל האדיר הגלום בתודעת האדם, לשנות את תכנית התודעה, להשתחרר מסבל מיותר ולפתח איכויות מיטיבות שנמצאות בנו.

בין הנושאים

- התוודעות, התבוננות בלתי שופטת, קשב, ריכוז ומדיטציה
- השתנות, התהוות גומלין ותהליכי 'אני'
- בהירות ובלבול, היאחזות ושחרור, מלחמה ושלום
- מקורות שפע, מקורות מצוקה ושדות אימון מומלצים

מבנה התוכנית

20 מפגשים + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים

מחזור ראשון | מנחים: יובל אידו טל, מאיה לאוב

ימי שני, בין השעות: 16:30-19:30

תאריך פתיחה: 5.11.18 | תאריך סיום: 12.4.19

מחזור שני | מנחים: יובל אידו טל, עדה אבשלום

ימי שלישי, בין השעות: 9:00-12:00

תאריך פתיחה: 13.11.18 | תאריך סיום: 12.4.19

מחזור שלישי | מנחים: יובל אידו טל, טלי הלמן-מור

ימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30

תאריך פתיחה: 8.2.19 | תאריך סיום: 26.7.19

מחיר: 5,500 ₪ + 250 ₪ דמי רישום חד פעמיים

שבור זה לא מקולקל

מעבדה בהנחיית יובל אידו טל

'There's a crack in everything. That's how the light gets in' [לאונרד כהן] ביפן, כשכלי חרס נשבר, נוהגים להדביק אותו ולצבוע בזהב את הסדקים. כשאדם נשבר, אפשר וגם כדאי לעשות דברים דומים. חוכמתו של הבודהה מתחילה בהכרה בכך שכולנו קצת שבורים, ובנכונות להביט בסדקים ובשברים בעין מקבלת ואף אוהבת.

קורס זה הוא הזמנה לכל מי שמוכן להכיר בכך שמהו בו באופן כלשהו סדוק או שבור. בקורס נבקש להביא את הסדקים והרסיסים לחדר ולנסות למצוא ביחד את הדרכים להסכים להיות סדוקים ושבורים, וגם, אולי, מעת לעת, להתאחות מעט ולעזור קצת לאחות זה את זה.

לעזרתנו נגייס גם את ההשראה העמוקה שיש בחוכמתם של שבורי עבר ומוקירי שבירות כמו בודהה, דוגן קיגן, יושידה קנקו, הקואין אקקו, הנרי דיויד ת'ורו, מהאטמה גנדהי, לאונרד כהן ואחרים. הנה משהו שכתב אחד מהם:

'יותר מכל דבר אחר בחיים, אני מוקיר אי ודאות. כשמהו לא שלם, זה מחיה אותו וזה נותן את התחושה שיש מקום לצמות. מה, נסתכל על תפרחות הדובדבן רק כשהן פתוחות לרווחה? נביט בלבנה רק כשאין עננים בשמיים? להשתוקק ללבנה, כשמביטים בגשם, להגמיך את התריסים ולא לראות את האביב חולף, יש בזה עמקות של רגש, עמקות לאין קץ. ענף שעדיין לא הפציע לבלובים, גן זרוע פרחים דהויים - אין ראוי מזה להימלא פליאה.' [יושידה קנקו. יפן. מאה 14]

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 16:00-19:00 + יום לימוד ותרגול ארוך

תאריך פתיחה: 5.9.18 | תאריך סיום: 28.11.18

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

בשבח הבטלה

מעבדה בהנחיית יובל אידו טל

'המחיר של דבר נמדד בכמה ממה שנקרא 'חיים' צריך לשלם בתמורה לו. בטווח הקצר ובטווח הארוך.' [הנרי דיייד ת'ורו]

באיזו מידה הערכים החשובים לנו ושאתם אנחנו מעוניינים לטפח באים לידי ביטוי בעבודה שלנו. איך אנחנו מכריעים בסוגיות של פרנסה. איזה מין יחס יש בין חיי העבודה שלנו לבין חיי הפנאי שלנו, ומהי המחויבות שלנו למשפחה, לחברים, לקהילה שלנו, לעולם. מה מקומם של מטרות ויעדים בתוך מרקם העבודה שבחינו.

מה מקומה של המנוחה. כמה אשמה עולה ומופיעה כשבאה מנוחה. ויד על הלב - האם אנחנו יודעים בכלל לנוח. כי אם לא יודעים לנוח, אז זה משהו שאפשר ללמוד. בקורס נלמד לעבוד ולנוח.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 11:00-14:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 10.10.18 | תאריך סיום: 26.12.18

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

מיינדפולנס

מנחה: רחל קפלן

מיינדפולנס היא היכולת להיות בנוכחות קשובה, לשים לב למתרחש מרגע לרגע בתשומת לב מיטיבה. זהו תרגול המאפשר לנו להכיר את מערכות היחסים עם עצמנו, עם הזולת ועם הסביבה; לראות מה מפעיל אותנו, לזהות תקיעות ודפוסים לא-מיטיבים, ולאפשר בהם שינוי.

גישת המיינדפולנס מוכרת כיום במגוון תחומי חיים מטיפול נפשי, חינוך ורפואה, ועד ספורט, ניהול ועסקים.

מקורה של הגישה הוא בתרגול הבודהיסטי וכיום היא מבוססת מחקרית וקלינית, ונמצאה כמחזקת איכויות מטיבות.

בקורס זה נשלב המשגה והתנסות-חוויתית במדיטציה, תרגולים אישיים ובינאישיים, ושיחה.

המשתתפים יקבלו קטעי קריאה, קטעי וידיאו ואודיו. חלק אינטגרלי וחשוב בקורס הוא תרגול בבית בעזרת ההנחיות הכתובות והמוקלטות שיחולקו.

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 12.10.18 | תאריך סיום: 7.12.18

מחיר: 1,500 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

לצמוח מתוך ה'יש'

מנחה: טלי הלמן-מור

מהיכן מגיע הדחף שלנו לשנות? הרצון שלנו לשפר? לגרום לעצמנו להיות טובים יותר ולמערכות היחסים שלנו להיות מלאות ומספקות יותר? לעתים נדמה לנו שככל שנביט לחוסר בעיניים, ככל שנדייק יותר את מה שמרגיש כמו 'אין', כמו 'לא מדויק' או 'לא מספק', נוכל לנוע טוב יותר אל עבר השינוי. אך טיפוח תודעה שכזו מביא אותנו להתמקד עוד ועוד בחוויית החוסר, ומוליד מציאות שהולכת ונצבעת בגוונים אלו ואנו מרגישים תקועים ומתוסכלים. הבודהיזם מציע תפיסה כמעט הפוכה: ככל שנכיר בדבר כיקר ערך, ככל שנדע להוקיר אותו ולהכיר עליו תודה, ככל שנשכיל לחוות מדוע הוא משמעותי בעבורנו ונראה את היפה והמיטיב שבו, יגדל בנו הרצון לטפח אותו ולאפשר לדבר להשתנות ולצמוח. אין מדובר על חוויה מאולצת או אנוסה שמבקשת להסתכל תמיד אך ורק בחצי הכוס המלאה, אלא על הזמנה לפגישה אינטימית וכנה, מלאה בהוקרה שמבקשת לאפשר שינוי מיטיב, דווקא משום שיש כל כך הרבה מאיפה לצמוח, ולכן.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 17:00-19:00
תאריך פתיחה: 17.10.18 | תאריך סיום: 19.12.18

מחיר: 950 ₪

איך להילחם כמו בודהה: אמנות הצמיחה מתוך קונפליקט

מנחה: אלעד חונה

בקורס זה נשלב כלים מעולמות הבודהיזם והפסיכולוגיה לשם כינונה של גישה ישירה ואפקטיבית לניהול לא אלים של קונפליקטים. קונפליקטים הם דבר בלתי נמנע, גם בחיי הנפש והמחשבה וגם בקשרים הבינאישיים שבחינו. אי אפשר להימנע מהם או להכחיד אותם, אבל כן אפשר לראות ולהבין אותם טוב יותר, ולבוא אליהם חכמים ומיומנים יותר. התולדות המיטיבות של צורת קיום חכמה יותר הן בין השאר, האפשרות להפחית את כמות הסבל שיש בקונפליקט והאפשרות להעמיק את החמלה ואת החוכמה שלנו, גם ביחס לעצמנו וגם ביחס לאחרים ולעולם.

בקורס נלמד צורה אחרת להיאבק על דברים שראוי להיאבק עליהם, מבלי שאלה שאיתם אנחנו בקונפליקט יהפכו לאויבים מרים. תחת זאת, ננסה למצוא דרכים להפוך אותם לשותפים לדרך.

לפעמים, למרות כל ניסיונותינו, הדיאלוג קורס ואינו מצליח לנו כמו שהיינו רוצים. בקורס נלמד גם דרכים מתוך החוכמה הנרכשת של ניהול מאבקים לא אלימים, כדי להתמודד - נפשית ומעשית - גם עם מצבים שבהם לא הצלחנו להפוך את יריבינו לשותפים לדרך.

הקורס נשען על שלוש רגליים:

- פסיכולוגיה [עם דגש על גישת EDT – Experiential Dynamic PsychoTherapy]
- בודהיזם [עם דגש על זן יפני, דזוג'ן טיבטי וטיאן בודהיזם ויאטנמי]
- NVR מאבקים בלתי אלימים ושימוש בצורות התארגנות מיטיבות לצורך ניהול מאבקים

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שני, בין השעות: 19:00-21:00
תאריך פתיחה: 22.10.18 | תאריך סיום: 24.12.18

מחיר: 950 ₪

מתקיעות לטרנספורמציה

מנחה: רחל קפלן

'ללמוד את דרך הבודהא פירושו ללמוד את (ה)עצמי. ללמוד את (ה)עצמי פירושו לשכוח את (ה)עצמי.' [דוגן]

האם קרה שמצאנו את עצמנו במצב של תקיעות ואובדן דרך בתרגול, ואולי בחיים? חווים פחד, בלבול, חוסר אונים, תשווקה או העדרה; רואים את ה'סיפורים', הפחדים וההיאחזויות, אך מתקשים להשתחרר מהם; מנסים את הכלים ה'נכונים', אך לא מוצאים מענה, ואולי, מתקשים, או מסרבים, לתפוס את החבל המוצע לנו על ידי הסובבים כדי להיחלץ מהבור.

תקיעות היא מצב של עצירת התנועה הטבעית המתרחשת מעצמה. מה עוצר את התנועה? מה בוער בתוכנו? מה מקשה עלינו להסכים לקבל את המציאות או את החוויה כפי שהן?

קורס זה מזמין לגלות את המרחב הנפתח בין מה שאבד למה שטרם התחדש, להתוודע מחדש ליחסי עם עצמי ועם האחר, ולאפשר, ביחד, מרחב לתובנה ולשינוי. הקורס ישלב רעיונות מהמסורת הפסיכולוגית והבודהיסטית עם תרגול מדיטציה והתנסויות בקבוצה.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 17:00-19:00

תאריך פתיחה: 31.10.18 | תאריך סיום: 2.1.19

מחיר: 950 ₪

התכוונות אוהבת ותשומת לב

מנחה: עדה אבשלום

'אגל טל על להב העשב

כה ארעי

רוח הסתיו

אל תמהרי לנשוב

על פני השדה'

[דוגן זנג', בתוך השלג הדק, מיפנית איתן בולוקן]

העין שרואה את המראה העדין הזה מתבוננת בתשומת לב רבה, והלב יוצא אל אגל הטל שתכף יעלם.

שתי האיכויות האלה - תשומת לב והתכוונות אוהבת כרוכות זו בזו. שתיהן הן גם מצבי תודעה וגם איכויות שאפשר לתרגל ולטפח.

תשומת לב היא היכולת להבחין, לראות את פרטי הפרטים, גווני הגוונים, כל העושר של כל רגע, בדיוק כמו שהוא, להכיר אותו במראותיו, בטעמיו, בריחותיו, במפגש אינטימי ולא שיפוטי.

התכוונות אוהבת היא היכולת לפגוש את כל אלה עם לב פתוח. לב אוהב.

תשומת הלב מכוונת. היא המקום בו "שמים" את הלב. מפגש שבעקבותיו הלב יכול להיפתח למה שהוא פוגש. להביא את האהבה שנמצאת בו. כשפוגשים את העולם עם לב פתוח, בהתכוונות אוהבת, אפשר להרחיב את תשומת הלב.

בקורס נפגוש את הרגעים בהם האיכויות של תשומת לב והתכוונות אוהבת נוכחות בנו, ואת הרגעים שהן לא. נתרגל טיפוח שלהן גם כשהן נמצאות וגם כשהן לא נמצאות.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך

תאריך פתיחה: 1.11.18 | תאריך סיום: 10.1.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד-פעמיים

דרך הלב: היכרות והעמקה בתרגול לפי מסורת הויפסנא

מנחה: אסף סטי אל-בר

הדרך הבודהיסטית מורכבת משלושה אימונים מרכזיים: האימון בחוכמה וְבְרָאיה צלולה של המציאות, האימון המוסרי-אתי והאימון בריכוז, תשומת לב (mindfulness) ואיסוף התודעה (סמאדהי). בין האימונים ישנם קשרים הדדיים של תמיכה. ככל שאנחנו מטפחים ומפתחים אימון אחד, מתחזקים גם האחרים.

מסורת הויפסנא מתייחסת לפיתוח של תשומת לב (mindfulness) כתרגול יסוד המכיל בתוכו את כל הדרך כולה. המודעות לגוף, לתודעה, לקשר ביניהם ולאופני הפעולה שלהם משחררת אותנו מכבלי הקיום המעורפל ומביאה עמה הטבה עצומה בשמחת החיים וברווחה הנפשית שלנו.

אולם תשומת לב נכונה איננה מתמצה בהתבוננות אובייקטיבית או נטולת שיפוט. למעשה, המסורת הבודהיסטית גורסת שתשומת לב מדויקת, כוללת בתוכה גם כוונה אוהבת ורצון טוב (מְטָא). הדגש הזה שופך אור על אופיו של התרגול הנכון ושל ההתכוונות המדויקת לתרגול ויפסנא.

במהלך הקורס נלמד ונעמיק את תרגול תשומת הלב, נעמיק את ההיכרות וההבנה של שלושת האימונים ונתרגל מדיטציות מסוגים שונים ובתוכן מדיטציות רפלקטיביות ומדיטציות חמלה. הקורס יכלול גם תרגולים בינאישיים שיאפשרו העמקה בהבנה של הרעיונות בהם נעסוק.

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 18:00-21:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 8.11.18 | תאריך סיום: 3.1.19

מחיר: 1,500 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

תנועה אותנטית

מנחה: תומר בשן

תנועה אותנטית היא הזמנה לחוש את הגוף הנע מבפנים, להתבונן בתודעה ולגלות את היחסים בין השניים. זהו תרגול מדיטטיבי בתנועה, שפותח בהשראת תהליכי "דמיון פעיל" של קארל יונג כדרך לחשוף ולעבד חומרים נפשיים לא מודעים.

בתרגול תנועה אותנטית יש הזמנה לוותר על "לעשות" ובמקום - "לאפשר לזה לקרות" - לאפשר לתנועה הנפשית הפנימית להתגלם בגוף באופן ספונטני. התרגול נעשה בעיניים עצומות בנוכחות עד ומאפשר מפגש אינטימי ועוצמתי עם עצמנו ועם האחר.

אימון כזה במדיטציה הוא אימון להכשרת התודעה להיות במגע עם המציאות המשתנה מרגע לרגע, להתבונן במהלכי הנפש והגוף וללמוד כיצד להיות באופן מיטיב, אמיתי ופתוח יותר.

התנועה מפגישה אותנו עם היכולת ועם המגבלה, עם החלקים הרצוניים והלא רצוניים שמניעים אותנו, עם הגוף המופלא הזה, המסתגל, המרפא עצמו, הכואב, הנרגש, הסובל, הדועך והמתכלה. הקשבה לגוף בתנועה, בדומה להקשבה לנשימה, לא רק מעמיקה את הקשב והנוכחות שלנו, אלא גם פותחת צוהר אל מעמקי הנפש.

מבנה הקורס

9 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 17:30-21:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 15.11.18 | תאריך סיום: 17.1.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

כתיבה בזמן כאן

מנחה: ליאת קפלן

עֹבְדִים יַחַד

גִּזְע הָעֶץ

וְהַנֶּקֶר'

[אלכס בן-ארי]

יוזמנו להתנסות בכתיבת המתרחש בעת התרחשותו, בעצם רגעי ההתבוננות, תשומת הלב והקשב, לשיטוט באזורי הספר שבין המגעים האינטימיים בעולם לבין אפשרויות תיעודם המילולי.

נתנסה, בין השאר, בכתיבה תוך שוטטות, בישיבה במדיטציה, בקריאת טקסטים פואטיים ואחרים, ברישום חלומות, בכתיבת זיכרונות תוך כדי התהוותם, בכתיבת רצף, בכתיבה של רשמי החושים, באימון בכתיבה כמדיטציה, בתשומת לב למעשה הכתיבה עצמו. יום ארוך יוקדש למפגשים עם כותבים ותיקים.

"כתיבה בזמן כאן" מיועד למתאמנים המבקשים להרחיב, לדייק ולהעמיק את גבולות האימון שלהם ולכתוב את המתרחש, בתשומת לב, כאן ועכשיו, כמו גם לכותבים המבקשים להתנסות בדרכי כתיבה, באפשרויות ובאיכויות כתיבה חדשות - ולכל אוהבי קריאה, כתיבה ובהייה.

מבנה הקורס

מחזור ראשון

10 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 17:00-20:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 13.12.18 | תאריך סיום: 22.2.19

מחזור שני

10 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 17:00-20:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 28.3.19 | תאריך סיום: 21.6.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

העונג, הסכנה והמפלט שבעולם

מנחה: אילן לוטנברג

הדרך הבודהיסטית נושאת בחובה הבטחה גדולה לצד אחריות כבדה - האפשרות להתעורר פתוחה בפני כולנו, אך לשם כך עלינו לאמון, לפתח ולטפח את התודעה. באופן שבו התודעה רואה, חווה, ותופסת את עולם התופעות טמון המפתח לשחרור ולחופש גדולים יותר.

לשם כך לימד אותנו הבודהה להתבונן בעונג, בסכנה ובמפלט שבעולם התופעות. אבל מהו העולם הזה בראיה הבודהיסטית? מה מענג בהנאות החושים שאנו כל כך משתוקקים אליהן ונלכדים בהן? מה הסכנה שבכך? ומהו המפלט שמציעה לנו הדרך הזו? על מה עלינו לוותר כדי לממש את שאיפתנו להתעורר?

מורה המדיטציה התאילנדי הנודע אג'אהן צ'ה אמר פעם: "עשה את הצעד לכאן, למקום הקריר הזה, שבו אין יותר מאבק. מדוע שלא תנסה? האם אתה מוכן לאתגר?" בקורס זה נחקור את הלימוד המאתגר הזה לעומקו, תוך עיון במקורות, בכנות ובלב פתוח. ננסה להבין כיצד תרגול מיומן של דרך התבוננות כזאת יכול להתמיר את התשוקות שלנו כך שהן ישרתו היענות אותנטית ומיטיבה לעולם שסביבנו.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 17:30-19:30
תאריך פתיחה: 13.12.18 | תאריך סיום: 14.2.19

מחיר: 950 ₪

היופי שבפגיעות

מנחה: טלי הלמן מור

לכולנו חיים מלאי קשרים ומערכות יחסים. יחד עם האהבה, האכפתיות והיקרבה, מקנן בנו הפחד לאבד. אנחנו מתמודדים עם החשש שלנו להינטש, להידחות, להיפגע.

כדי לשמור על עצמנו מהרגשות המכאיבים והמטלטלים האלו, אנחנו מוצאים דרכים יצירתיות להגן על עצמנו. שומרים שלא להתקרב יתר על המידה, או להתקרב, אבל לא להתמסר. מוכנים לעזוב, רק כדי לא להיעזב. לא מסכימים להיכנס, או נכנסים רק עם רגל אחת ומוודאים שרגל אחת עדיין בחוץ. פותחים את הלב, אבל שומרים גם על החומה שעוטפת אותנו.

והאמת היא, שחומות ההגנה האלו לא יכולות להבטיח לנו כלום. אי ודאות והאפשרות להיפגע הן חלק מלהיות בקשר. הן חלק מלהיות.

האימון הבודהיסטי מזמין אותנו לעשות את התנועה ההפוכה: להסכים להיות פגיעים. לבוא במגע דרך המקומות הרכים, הלא מעובדים, הרוטטים והחוששים שלנו. זוהי הזמנה לאינטימיות אמיתית. כזו שיש בה יכולת לחשוף ולהיחשף.

קורס זה הוא הזמנה לראות את השד המפחיד של הפגיעות ולהכניס את הראש שלנו לתוך הפה שלו.

מבנה הקורס**10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 17:00-19:00**

תאריך פתיחה: 2.1.19 | תאריך סיום: 6.3.19

מחיר: 950 ₪**יש בי המונים רבים**

מנחה: אלעד חונה

רובנו מזהים את עצמנו עם צורות מחשבה, רגש ופעולה מאד מסוימות. צורות מחשבה אחרות נתפסות כ"אולי אני" או כ"עצמי הסודי" או "ממש לא אני". ישנן עוד גרסאות רבות. וולט ויטמן אמר פעם 'אני עצום, יש בי המונים רבים'. זה נכון לכולנו. בקורס הזה נמצא דרכים להתחבר להמונים הרבים שיש בנו ושנחנו יכולים להיות.

בקורס ניפגש עם צדדים שמבקשים לחגוג, צדדים שמבקשים חמלה, צדדים שמבקשים אורך רוח ואומץ. נבקש להרחיב את מנעדי הקיום והפעולה שלנו מתוך הזדהות אמפטית עם הקשת הרחבה של הדמויות הפנימיות והחיצוניות שבחיינו. ואם כך נעשה, תוכל להתרחב גם היכולת לחבוק, בחדווה ובלא אלימות מיותרת, ריבוי מציאויות רב גוניות ומורכבות ברמה האישית וברמה הבינאישית. הקורס מתאים גם למתחילים וגם כהמשך ישיר לקורס 'איך להילחם כמו בודהה'.

מבנה הקורס**8 מפגשים בימי שני, בין השעות: 19:00-21:00**

תאריך פתיחה: 2.1.19 | תאריך סיום: 18.2.19

מחיר: 770 ₪

מהתהוות מותנית להתהוות גומלין - חוק הקרמה, חמלה אוהבת והתרגול הבינאישי

מנחה: אסף סטי אל-בר

תפיסת הקרמה עומדת בלב-לבה של הפסיכולוגיה הבודהיסטית. תפיסה זו, אשר מנוגדת באופן חד לאופן בו מוגדרת קרמה בתרבות הפופולרית, מבהירה כיצד התודעה מתהווה, משתנה ומתפתחת. הבנה של קרמה הנה לפיכך בסיס חיוני להבנת האופנים בהם ניתן לטפח את התודעה בחיי היום יום ועל הכרית.

תובנת יסוד בודהיסטית נוספת מתייחסת לקשר עם האחרים ולהדהוד בין אופני ההתייחסות שלנו החוצה ופנימה. תובנה זו המגולמת ברעיון ההתהוות המותנית (פטיצ'ה סמופאדה), מבהירה את החשיבות של תרגול ופיתוח חמלה אוהבת. תרגול זה יכול להיעשות במדיטציה, אולם לא פחות חשוב להביאו לידי הגשמה בחיי היום-יום במפגש עם האחרים.

בקורס נעמיק בלימוד, בחקירה ובתרגול של תכנים אלה, של הקשרים ההדדיים ביניהם ושל השלכותיהם לתרגול ולחיים. נתרגל מדיטציית תשומת לב, מדיטציית רפלקטיביות ומדיטציית של חמלה-אוהבת ונערוך תרגילים בינאישיים בהם נבחן ונגשים רעיונות אלה הלכה ולמעשה.

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי רביעי, בין השעות 10:00-13:00 + יום לימוד ותרגול ארוך

תאריך פתיחה: 16.1.19 | תאריך סיום: 6.3.19

מחיר: 1,500 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

לידה ומוות במחשבת הזן: עיון עומק בחיבוריו של החכם דוגן

מנחה: ד"ר איתן בולוקן

חכמי עבר מהמסורות הבודהיסטיות השונות לימדו כי, אם יש בנו היוהרה לנסות ולתאר במילים את כל אשר חומק מאתנו, אזי עלינו לדייק בדברינו ואף יותר מכך - לכבד את השתיקה. על כך נאמר בכתבי הצ'אן: "המילה האחת הקודמת לדיבור, שאלף אנשי המעלה טרם למדו". בין אם שתיקתו הרועמת של הבודהה ובין אם שתיקתו של החכם ווימלקירטי, המסורות הבודהיסטיות מלמדות אותנו שהמבע האנושי ההולם ביותר אל נוכח מופרכות הקיום הוא השתיקה.

בסדרת מפגשים זו נכיר את אחד ממורי הזן החריפים, כמו גם האמיצים (אם לא היהירים), שבכל זאת התעקש לדבר ולכתוב אודות הפלא הגדול של לידה ומוות, הוא חכם הזן היפני דוגן (מאה 13). דוגן כתב שורה של חיבורים אשר נלמדים עד היום בקרב נזירי אסכולת הסוטו של הזן, וזוכים לעיון גובר והולך בקרב חוקרי דתות, מטפלים ומתרגלי דהרמה כאחד.

בכל מפגש נקרא בחיבוריו של דוגן, נכיר את הגותו ואופני ניסוחו הייחודיים, ונקדיש זמן לדיון בהשלכות מחשבתו על סוגיית הלידה והמוות בעת הזו. החיבורים שנקראו: "הגשמת הקואן" (現成公案), "לידה ומוות" (生死), "פעילות שלמה" (全機).

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שני, בין השעות: 18:00-20:00

תאריך פתיחה: 11.2.19 | תאריך סיום: 15.4.19

מחיר: 950 ₪

אינטימיות

מנחה: יובל אידו טל

'העולם הזה, המוזר, שבו אנחנו גרים, יותר מופלא מנוח ויותר יפה משימושי. אז אולי עדיף להתפעל ממנו יותר ולהשתמש בו פחות' [הגרי דייויד ת'ורו]

האם אני חי את חיי, או שמא מרחבים שלמים של חיים חולפים על פניי בלא משים? מה טיבן של הזיקות שיש ביני לבין האחרים שבחיי? האנשים שבחיי. החיות שבחיי. הצמחים. האם יש בהן ממעשה האהבה, או שרבות מהן הצטמצמו לכלל שימוש מרוחק? איזו מין זיקה נוצרת כשאני נפגש עם רוח ערב? האם אני בכלל נפגש עם רוח ערב או שהיא משהו שפשוט עובר שם ליד? איזה מין זיקה ישנה ביני לבין עצמי? האם אני נפגש איתי? באמת נפגש איתי? ומה טיבן של הזיקות שנוולדות במקום העבודה שלי? ביני לבין ביתי? ביני לבין מגוון של פעולות יומיום שאני מבצע? בקורס זה נבקש לבוא אל חיינו ביאה שהיא מעשה אהבה.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 26.2.19 | תאריך סיום: 27.3.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

ACT: תרפיה של קבלה ומחוייבות מבוססת מיינדפולנס (Acceptance & Commitment Therapy)

מנחה: רחל קפלן

ACT היא גישה בפסיכותרפיה שנועדה ליצירת חיים בעלי תחושת ערך, חיבור ומשמעות. הגישה משלבת מימד של קבלה (acceptance) ומימד של מחויבות. קבלה משמעה היכולת לשאת מחשבות מטרדות, רגשות שליליים או עוצמתיים ותחושות גוף לא נעימות (מיינדפולנס), ונועדה לסייע בפיתוח איזון נפשי וחוסן מנטלי. מחויבות משמעה תהליך של בחירת ערכים ופעולות שימשו כמצפן לחיים בעלי משמעות. יחד, חיים המבוססים על קבלה ומחויבות יכולים לחולל שינוי באופן שבו אדם חווה את היומיומי והשגרתו, להפוך את הרוטיני לחד-פעמי ויקר ערך, ולאפשר מפגש עם יותר רגעי חסד.

הקורס יכלול למידה תיאורטית, תרגול חווייתי והתנסויות, דיון בקבוצה, חומרי קריאה וקבצי שמע, כמו גם הזמנה לתרגול בין המפגשים.

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 15.3.19 | תאריך סיום: 31.5.19

מחיר: 1,500 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

בודהיציטה - להרבות טוב בעולם: טיפוח חמלה שיודעת ריקות

מנחה: אסף סטי אל-בר

קורס זה מיועד למי שהגיעו מרקע קודם במדיטציה ובתכנים בהם עוסק הקורס בקורס נעמיק בהבנת תפיסת החמלה, בקשר בינה לבין חוק הקרמה ובקשר בין שתיהן לבין הריקות. נעמיק בתפיסה של 'חמלה נטולת מושא' - חמלה אשר אינה מצמצמת את עצמה לאובייקט או לצורת-פעולה מסוימת לאור תובנת הריקות. כל אלה ישמשו תשתית להבנת בודהיציטה - הרצון להתעורר ולהשתחרר למען רווחת כולם. בודהיציטה מגלמת בתוכה תובנה עמוקה של החיבור ההדדי העמוק בין כל היצורים החשים, תובנה שמשמעה שהתרגול איננו, ולא יכול להיות 'עסק פרטי': ככל שאנו נעשים ערים, מודעים ואוהבים יותר, כך משתנה גם העולם. תובנה שמשמעה מחויבות להקל על סבל ואי שביעות רצון (דוקהה) בכל דרך אפשרית.

את התכנים הללו נפגוש בלימוד ובתרגול המדיטטיבי והמעשי: נתרגל מדיטציות שונות, נערוך תרגילים בין-אישיים ונעמיק בסוגיית היישום בחיי היום-יום של תכנים אלה.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות 10:00-13:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 20.3.19 | תאריך סיום: 5.6.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

פליאה

מנחה: אלעד חונה

רובנו מכירים את הרגעים שבהם החיים והתודעה יכולים להיחוות כדבר פלאי. אבל האם זה אפשרי להכיר ביותר רגעים כרגעים של פלא?

בקורס זה נשלב דרכים מעולם הפסיכולוגיה, הבודהיזם, המשחק והאלתור, בצורה שתאפשר חיבור עמוק יותר עם פליאה. נבדוק כיצד תשומת הלב יכולה לעזור לנו לראות את הפלאים שיש במגעים הזעירויים שיש לנו עם המציאות. נבדוק כיצד המודעות להיותם של דברים בני חלוף עוזרת לנו לקבל את החיים שלנו כמו שהם, ואיך אלתור וכוונון יכולים לעזור לנו לראות את הפלא שבקיומנו ושבקשרים שבתוכם אנחנו רקומים. ננסה להיפתח בפני פלאי הקיום ולהרחיב את מנעדי החוויה שלנו.

קורס זה גם עומד בזכות עצמו וגם מהווה המשך ישיר לקורסים 'איך להילחם כמו בודהה' ו-'יש בי המונים רבים'. וככזה, הוא מלמד אותנו איך מתוך הבוץ צומחים פרחי הלוטוס.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שני, בין השעות: 19:00-21:00
תאריך פתיחה: 15.4.19 | תאריך סיום: 24.6.19

מחיר: 950 ₪

פשוט מדיטציה: פניה המגוונות של המדיטציה הבודהיסטית

מנחה: יובל אידו טל

יותר ויותר אנשים בישראל מתאמנים במדיטציה מסיבות וממניעים שונים: להירגע, להפחית כאב, להתמודד עם בעיות שונות. ואולם בבודהיזם המדיטציה היא כשלעצמה מפגש עם אופן קיום מעודן יותר.

המדיטציה הבודהיסטית המוכרת ביותר היא זו של תשומת הלב (mindfulness), אך בפועל היא מגוונת בהרבה.

בקורס נלמד כמה מהסוגים העיקריים של המדיטציה הבודהיסטית, נתאמן בהם ונלמד את הרציונל העומד מאחוריהם. בין השאר נתרגל קשב פתוח, תשומת-לב, ריכוז, סוגים שונים של מדיטציה אנליטית, מדיטציה באמצעות הדמיון, מדיטציית חמלה ומדיטציית קואן זן בודהיסטית.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שני, בין השעות: 11:00-14:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 29.4.19 | תאריך סיום: 8.7.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

פני החמלה - פסיכולוגיה ואתיקה בתרגול הבודהיסטוה

מנחה: ד"ר איתן בולוקן

בסדרת מפגשים זו נכיר דמויות מפתח מספרות הבודהיזם המהאיאני וכן מספרות מסורת הזן, כפי שהופיעה במרוצת הדורות בארצות מזרח-אסיה. דמויות אלה מוכרות בשם בודהיסטוה ("אלה אשר הווייתם היא ערות") והן משקפות באישיותן, התנהלותן ומעשיהן, אידיאלים מרכזיים להגות ולתרגול הבודהיסטי. ישנם בודהיסטוה אשר מזוהים עם החוכמה החדה והמערערת. ישנם אלה המזוהים עם החמלה והנתינה, וישנם אלה אשר כל מלאכתם היא הוקרת היצורים באשר הם, תוך הבעת נדר עמוק וכן להיטיב עמם.

הקורס יוקדש להיכרות עיונית עמוקה עם דמויות מגוונות אלה, תוך בירור היבטים הפסיכולוגיים והאתיים המשתקפים בקורותיהם. חלקו האחרון של הקורס יוקדש לבירור האופנים בהם משתקף אידיאל הבודהיסטוה בתרגול הישיבה השקטה, כפי שנוסחה במסורות הצ'אן והזן.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שני, בין השעות 18:00-20:00
תאריך פתיחה: 13.5.19 | תאריך סיום: 15.7.19

מחיר: 950 ₪

לשד החיים

מעבדה בהנחיית יובל אידו טל

במעבדה 'לשד החיים' אנו בוחנים כיצד מה שעושים יוצא נשכר ממה שלא עושים. כיצד מה שרוצים יוצא נשכר ממה שעליו מוותרים. כיצד מה שאליו שואפים יוצא נשכר ממה שממנו מרפים. כיצד טיפוס אל ראש ההר יוצא נשכר מהשתהות בוהה לצד שלולית בדרך. כיצד השפע יוצא נשכר מהדלות.

החקירה הזאת שנעשה ביחד תהיה מעשית. חיי היומיום שלנו יהיו שדות הניסוי. אומץ הלב והנכונות לשנות את חיינו יהיו לנו מצפן. החברים לדרך יהיו לנו משענת וחוכמת הדורות תהיה לנו השראה. נלמד מחוכמתם העתיקה של לאו דזה וג'ואנג דזה ומחוכמתם של אחרים בני כל הדורות. נעיין בכתביהם ונתנסה בדרכים בהן הלכו. אך יותר מכל אלה נלמד מהטקסטים של לשד החיים, שנכתוב ביחד, שבהם המילים הן לא יותר מהערות השוליים.

'עושה הגלגלים אמר: אני רואה זאת בעבודתי שלי. כשאני חורת גלגל, אם אני מכה באיטיות, האיזמל מחליק ואינו עומד במקומו. אם אני מכה במהירות, האיזמל נתקע ואינו חודר פנימה. אותו 'לא איטי ולא מהיר' -היד יודעת אותו והלב חש אותו.' [ג'ואנג דזה. מתוך 'קולות האדמה'. תרגום: יואל הופמן]

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 14.5.19 | תאריך סיום: 23.7.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

מדיטציית זן - גוונים רבים קשת אחת

מנחה: יובל אידו טל

המילה היפנית זן [במקורה הסיני: צ'אן], משמעותה מדיטציה. זרם הבודהיזם היפני המכונה זן, וקודמו הסיני המכונה צ'אן, העמידו במרכז הבודהיזם את האימון ואת ההגשמה של הלכי הנפש המדיטטיביים כראשיתה של הדרך וכאחריתה, בין אם המדיטציה מתממשת על כרית ובין אם היא מתממשת במשרד הדואר, בבית השימוש, בזירת קרב כלשהי או בחדר המיטות.

גוניה של המדיטציה באימון הזן רבים. ישנה המדיטציה שבאפס המעשה [שיקאנטָה]. ישנו האימון בתשומת הלב [זָאָן]. ישנו האימון בהוויה השואלת, שאינה מבקשת תשובה [קוֹאָן], ישנו האימון בהתקרבות אל המילים ובהתרחקות מהן [נָן], ישנו האימון בריכוז ובחקירת דקויותיה של התודעה [שוג'וֹ], ישנו האימון בהרחבת התודעה מתוך ריקות ותוך כדי טיפוחה של חמלה [דָאיג'וֹ].

בקורס זה נתאמן ונתעמק בכל אלה.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות 15:00-18:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 14.5.19 | תאריך סיום: 24.7.19

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד-פעמיים

יהלום מלטש יהלום: קריאה ואימון בהנחיותי של מורה הצ'אן ח'וי ננג לסוטר היהלום

מנחה: יובל אידו טל

לפני כ- 1,400 שנה, אמר מורה הצ'אן ח'וי ננג: "מקורה של סוטר היהלום - אין לו צורה. הנצחתם של דברים - אינה עניינה. היא פועלת להגשמתו של הדק מן הדק. מראשית ימי הצ'אן, היו כאלה שמימשו את מהותה המעודנת ושראו את טבעם האמיתי... יותר מ- 800 אנשים כתבו לה ביאורים ופירושים, כל אחד מהם כפי ראות עיניו... אך תמציתה אחת ומלכתחילה היא נוכחת בהווייתם של כל היצורים החיים."

בקורס זה נתאמן במימושו של הדק מן הדק.

'פנה סובהוטי אל הבודהה ואמר: המכובד על הבריות, האם נכון הדבר שכשהשיג הבודהה את הערות השלמה שאין כדוגמתה, למעשה לא הושג דבר? ענה הבודהה: אכן, סובהוטי. אכן, בהגשמת הערות השלמה שאין כדוגמתה לא השגתי ולו את הקטן שבהשיגים. לזה קוראים ערות שלמה שאין כדוגמתה.' [סוטר היהלום, מאה 2 לספירה]

בקורס זה לא נשיג דבר.

הקורס יתקיים בסביבה מעט שונה מהרגיל: בסלון ביתו של יובל אידו טל, בכפר סבא

הקורס מתאים גם לאלה שמעולם לא קראו סוטר וגם למי שבקי בקריאת סוטרות בכלל ושמיכיר לעומקה את סוטר היהלום בפרט.

מבנה הקורס

27 מפגשים בימי ראשון, בין השעות: 8:00-10:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 21.10.18 | תאריך סיום: 16.6.19

מחיר: 4,900 ₪

התלמידים בקורס זה מוזמנים להשתתף בכל הפעילויות החד-פעמיות של פסיכו-דהרמה בקמפוס ברושים, ללא עלות

חמישה מצרפים: חוק קרמה אחד

מנחה: אבי פאר

הקורס יעסוק בשני נושאי מפתח עמוקים בלימודי הבודהיזם:

חמשת המצרפים - צורה, תחושות, תפיסות, תבניות מנטליות והפרות - הינם האופן בו הבודהה מציג את מכלול החוויה האנושית. בחלק זה נכנס לעומקם של ההגדרות, המרכיבים, והקשרים המרכיבים את הנוסחה של חמשת המצרפים. נחקור את משמעותם כבסיס להבנת שלושת מאפייני המציאות ונתמקד במשמעות המעשית שלהם עבורנו, בחיי היומיום שלנו ובמערכות היחסים שלנו.

חוק הקרמה, או חוק הסיבה והתוצאה, הינו אחד מעקרונות היסוד של הדרך הבודהיסטית. הבנה בהירה ומעמיקה של מאפייני האחריות, הכוונה והבחירה הנמצאים בבסיסו של חוק הקרמה מסייעת להיעזר בו כמצפן המכוון את קבלת ההחלטות בכול היבטי חיינו, ואת ההשפעה שיש לכך על איכות חיינו ואיכות חיי הסובבים אותנו.

מפגשי הקורס משלבים תרגול מדיטציה מונחה, אפשרות לשיתוף, והרצאה על נושאי הקורס, בדגש על יישומם בחיי היומיום.

מבנה הקורס

20 מפגשים בימי ראשון, בין השעות 17:00-20:00

תאריך פתיחה: 4.11.18 | תאריך סיום: 17.3.19

מחיר: 3,500 ₪

שנת חיי האחרונה: המוות כשעון מעורר לחיים

מנחים: יובל אידו טל, מאיה לאוב

הקבלה לקורס מותנית בשיחה מקדימה עם אחד המנחים

תורת הנפש הבודהיסטית מעודדת אותנו 'להסתכל למוות בעיניים' בלא הכחשה ובלא אימה, להתוודע למותנו וכך להתוודע גם לחיינו. בקורס זה נשתמש במוות כשעון המעורר אותנו לנצל היטב את הזמן שנותר לנו. באופן מעשי מאד, נהפוך את המיתה ואת המוות מאיום לכאורה, למציאות בעלת ערך רב, מציאות שיש טעם להכיר וללמוד באומץ לב.

הקורס הינו מעשי ויישומי באופיו. המשתתפים יחיו בפועל את חייהם בשנה הקרובה על פי האימון, התובנות וההחלטות שיגבשו לעצמם במהלך הלימוד. דרכי הלימוד יהיו, בין היתר, בדיון, מדיטציה, לימוד עיוני, קריאה, פרויקטים אישיים ומטלות שונות.

בין הנושאים

- פיתוח מודעות לפעולותינו בעולם תוך מודעות למוות
- שחרור מכבלים עצמיים
- פיתוח סדרי עדיפויות מועילים
- צמצום הסבל וריבוי טוב בעולם
- ויתור, תיקון וסליחה
- הותרת חותם מיטיב

מבנה הקורס

20 מפגשים בימי ראשון

בסמסטר א' בין השעות: 16:30-19:30

בסמסטר ב' בין השעות: 16:00-19:00

+ 2 ימי לימוד ותרגול ארוכים

תאריך פתיחה: 18.11.18 | תאריך סיום: 4.7.19

מחיר: 4,900 ₪

התלמידים בקורס זה מוזמנים להשתתף בכל הפעילויות החד-פעמיות של פסיכו-דהרמה בקמפוס ברושים, ללא עלות

אימון לחיים בהשראה בודהיסטית - שנה ב':
12 החוליות של ההתהוות המותנית

מנחים: יובל אידו טל, מאיה לאוב

השנה השנייה מוקדשת להעמקת האימון, הרחבת תחומי הלמידה ודיוק היישום בתחומי החיים השונים: במשפחה, בקשרים חברתיים, ביחסי עבודה, בסביבה האנושית ובסביבה בכלל. נלמד כיצד התובנות שלמדנו בשנה הראשונה נפרטות לכלל תהליכים רבי שלבים, עם הזדמנויות רבות לחולל שינוי בצורת ההסתכלות על החיים ובהתנהלות בהם. נראה כיצד תובנות אלה ניתנות ליישום בחיי היום יום בדרכים שיטתיות הפותחות הזדמנויות לחולל שינוי בצורת ההסתכלות והפעולה. בשנה זו נעמיק את ההתבוננות בחייהם של הלומדים, ואת ההתבוננות בתודעה עצמה.

'מההתפוגגות ומהשמיטה בלא סייגים של התעתוע הזה בדיוק באה שמיטת הדפוסים הבדיוניים.

שמיטת הדפוסים הבדיוניים מובילה לשמיטת ההבחנות.

שמיטת ההבחנות מובילה לשמיטת השם והצורה.

שמיטת השם והצורה מובילה לשמיטת ששת שדות החישה.

שמיטת ששת שדות החישה מובילה לשמיטת המגע.

שמיטת המגע מובילה לשמיטת התחושות.

שמיטת התחושות מובילה לשמיטת הצמא.

שמיטת הצמא מובילה לשמיטת ההיאחזות.

שמיטת ההיאחזות מובילה לשמיטת ההתהוות.

שמיטת ההתהוות מובילה לשמיטת הלידה.

שמיטת הלידה מובילה לשמיטת ההזדקנות והמוות, הצער, היגון, הכאב, המצוקה והייאוש.

כך נשמט כל הסבל הזה.

[מתוך האסוטבה סוטה. סמיוטה ניקאיה 12.61]

בין הנושאים

- כיצד נולדות שגיאות בקריאת המציאות וכיצד ניתן לתקן
- כיצד נוצרת וכיצד מתפוגגת מצוקה
- כיצד ניתן להעמיק איכויות כגון סובלנות וחמלה, דיוק, יעילות ופתיחות

מבנה הקורס

20 מפגשים בימי שני, בין השעות: 16:00-19:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים

תאריך פתיחה: 19.11.18 | תאריך סיום: 16.5.19

מחיר: 5,500 ₪

המקום החשוף של השניים

מנחה: טלי הלמן מור

דווקא בתוך מערכות היחסים הקרובות שלנו, החשובות לנו ביותר, אנחנו מוצאים את עצמנו מבוצרים, כועסים, מרוחקים, מתגוננים או תוקפים. ההגנות שלנו נפגשות עם ההגנות של האחר והתוצאה היא מרחק הולך וגדל.

האם אפשר להיפגש ממקום אחר?

לעתים יוצרים עץ חדש משני עצים שונים. כל אחד מהם תורם את תכונותיו היחודיות. לאחד גזע חזק ושורשים המתאימים לקרקע. לאחר - פירות יפים וטעימים. לפעולה הזאת קוראים הרכבה. מקלפים מעט מקליפתו של העץ האחד ומעט מקליפתו של העץ האחר ומפגישים את השתילים בדיוק בנקודה הרכה, זו שקולפה מקליפתה, המקום החשוף של השניים. המפגש הזה יוצר איחוי של שני העצים לעץ חדש, כזה שלא היה שם קודם.

האם גם לנו יש אפשרות להיפגש במקומות הרכים? את האומץ להתקלף מקליפתנו? האם יש אפשרות להתקרב? להביא ריפוי שיאפשר צמיחה של דבר חדש? את השאלות האלו נפגוש דרך מבט בודהיסטי. נתעמק בטקסטים, בלימוד ובתרגול, ובעיקר בחיים עצמם.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 16:15-19:15 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 27.3.19 | תאריך סיום: 19.6.19

מחיר: 1,900 ₪

מיינדפולנס: המשך והעמקה

מנחה: רחל קפלן

קורס המשך לבוגרי קורס מיינדפולנס, אשר התוודעו לתרגול מדיטציית מיינדפולנס ולעקרונות המרכזיים בגישה זו. קורס זה מיועד למעוניינים לבסס את תרגול המיינדפולנס בחייהם, ולהעמיק את הבנת הרעיונות התיאורטיים-פילוסופיים המונחים בבסיס גישה זו. כמו כן, יוצגו בקורס מקורות המיינדפולנס מהמסורת הבודהיסטית.

הקורס ישים דגש על חיבור המיינדפולנס לחיי היומיום ועל בניית תרגול קבוע, באופן שיכול לקדם יצירת איזון בחיים, הפחתת שחיקה ומתח נפשי. התייחסות מיוחדת תינתן למכשולים המקשים על שימור התרגול בחיי היומיום ועל הקשיים המתגלים ביישום גישה זו בסיטואציות מורכבות וטעונות.

הקורס יכלול למידה תיאורטית, תרגול חוויתי והתנסויות, דיון בקבוצה, חומרי קריאה וקבצי שמע, כמו גם הזמנה לתרגול בין המפגשים.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 16:00-19:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 3.4.19 | תאריך סיום: 26.6.19

מחיר: 1,900 ₪

"שותפים למסע" - תוכנית הכשרה לליוי חולים ברוח בודהיסטית

מנחה: בעז עמיחי ומנחים אורחים

מטרת התוכנית היא להכשיר תלמידים לתמיכה בחולים במחלות קשות. אנו רואים במפגש בין מתרגל ותיק לבין אדם במשבר מתנה אנושית נדירה ויקרת ערך לשני הצדדים.

המתמודדים מקבלים שותפים שאינם נרתעים מהפחד ומנפתולי המסע, והמלווים זוכה לפגוש מקרוב את החיים במלאם, דרך עיניו של אחר/ת, להעמיק ולהרחיב את מודעותם מנקודת מבט ייחודית ומאתגרת במיוחד.

התוכנית אינה מכשירה מלווים רוחניים מקצועיים, אלא מתנדבים המציעים תמיכה לחולים בבתיים ובקהילה.

פרטים נוספים באתר פסיכו-דהרמה www.pdharma.co.il

התודעה הערה

מנחה: בעז עמיחי

הקורס ייבנה במתכונת של שלושה קורסים קצרים. הצטרפות לקורסים המאוחרים תיבחן על בסיס התאמה אישית.

המונח בודהיציטה, שניתן לתרגמו כ"תודעה הערה", מתאר את איכויותיה של התודעה הערה הן מנקודת המבט המוחלטת, של הבנת הריקות והתהוות הגומלין, והן מנקודת המבט היחסית, של ראיית הסבל, הדרך להשתחרר ממנו, ופיתוח החמלה הגדולה. בקורס זה נחקור את התודעה הערה ככל הניתן מנקודת מבט של התנסות אישית, ולא דווקא כרעיון פילוסופי. נעזר לשם כך בטקסט התמרת התודעה המכונה "שבע הנקודות להתמרת התודעה".

חלק ראשון - "התייחסו אל כל התופעות כאל חלום"

בחלק הראשון של הקורס נתוודע לתפיסת הריקות, של התודעה עצמה, ושל כל התופעות כולן, ונגסה להבין, להרגיש ולחוות מה המשמעות של שחרור האחיזה שלנו במוצקות הקיום של הדברים, ושל עצמנו.

חלק שני - "התחילו את אימון הנתינה והקבלה עם עצמכם"

בחלק זה נכיר את מדיטציית הטונגלן, ונתאמן בפיתוח הצד המוסכם של התודעה הערה - החמלה הגדולה. האימון בחמלה כלפי עצמנו, אהובינו, ושאר בני האדם מתחיל ונשען על הבנת הריקות וחוסר המוצקות שלנו, ושל סיפורינו.

חלק שלישי - "כאשר העולם מלא בקושי, התמירו את כל הצרות לנתיב ההתעוררות"
איך הופכים את אתגרי היומיום להזדמנויות להתעורר? טקסט הלוג'ונג אותו נלמד מזמין אותנו להיפטר מהמונח "הפרעה" או "בעיה" ובמקומה לראות את החיים כמורכבים מהזדמנויות רבות לקרוע מעל עינינו את מסך האשליה, ולהתעורר אל עצמתו, מורכבותו ויפיו של הרגע הזה.

מבנה התוכנית

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 17:00-19:00 + יום לימוד ותרגול ארוך

חלק ראשון | תאריך פתיחה: 16.10.18 | תאריך סיום: 25.12.18

חלק שני | תאריך פתיחה: 1.1.19 | תאריך סיום: 19.3.19

חלק שלישי | תאריך פתיחה: 1.4.19 | תאריך סיום: 25.6.19

מחיר: 1,250 ₪ לכל חלק בנפרד

בגוף ראשון - מאמיתות נאצלות לנוכחות פועלת

מנחה: יעקב רז

כשנוכחים כך תעתוע, איבה והצמדות, האם אתה יודע שהם נוכחים, וכשאינם, האם אתה יודע שאינם?

לעתים קרובות מאוד בא בדרכנו טקסט מן הדהרמה [או מחוכמה אחרת]. ואז אנחנו מנסים לפרש אותו, להביא אותו מן הבלתי מובן אל המובן. ומשהובן, נחה דעתנו; הרי אנחנו 'יודעים' שהדהרמה טוענת לחלופיות, להתהוות גומלין, וכו'. אלא, שלעתים כה קרובות, דעתנו שנחה הורגת את פעולתו של הטקסט במקום לחיותו. 'הבנו' את הטקסט ולא הפכנו אותו ל'גוף ראשון פועל', כלומר הוויה נוכחת בעולם. מה באמת אומר לנו המשפט 'לידה היא דוקהה' כפעולה, לא כאינפורמציה על הדהרמה? האם אפשר לראות את דברי חכמי עולם כהוראות הפעלה, במקום 'אמיתות נאצלות'?

בקורס ניקח טקסטים דהרמיים ואחרים [מן המזרח ומן המערב] - כולל כאלה שהם 'למתחילים', ונחקור יחד איך אנחנו הופכים אותם מטקסט ש'מובן' לטקסט ש'נעשה'. הטקסטים יהיו מן הדהרמה, וגם מתרבויות רוחניות אחרות - מזרח ומערב. חלקו השני של הקורס יתרכז בקואנים [כולל כאלה שניצור בעצמנו] כמתודה של הנכחת טקסטים בגוף ראשון.

מבנה התוכנית

6 פגישות בימי רביעי, בין השעות: 8:00-15:00

תאריך פתיחה: 17.10.18 | תאריך סיום: 10.4.19

מחיר: 2,800 ₪

הדרך אל החופש

מנחה: ד"ר קרן ארבל

הקורס מתאים למי שתרגלו לפחות שנתיים ושהשתתפו לפחות בסופ"ש שלם או ב- 5 שבתות של תרגול בשתיקה

איך ניתן להתעורר לחיים? ללמוד להרפות ממה שאינו מיטיב? לשחרר את תחושת העצמי הנפרדת והמצומצמת? לפגוש את תכני התודעה באופן משחרר ולהתמיר את התודעה העייפה, הנוקשה, חסרת השקט והכועסת לתודעה פתוחה, נינוחה ושמחה יותר?

בקורס זה נלמד איך מאמנים את התודעה, איך אפשר לפגוש את החוויה הפנימית והחיצונית בנינוחות, עניין ויציבות, ואילו אופני התבוננות מאפשרים חופש. הקורס יתבסס על קריאה ולימוד של אחת מדרשות הבודהה: "הדרשה על כל המזהמים". דרשה זו פורשת בפנינו מפה נרחבת לשיחרור ואופני תרגול מגוונים.

בכל מפגש נתרגל ישיבה במדיטציה - לעיתים שקטה ולעיתים מונחית, נקרא ביחד מתוך הדרשה כבסיס לדיון ולחקירה מדיטיבית. מטרת הקריאה והלימוד בחברותא תהיה לאפשר בהירות והעמקה של תרגול הדרך בחיי היומיום, והאתגרים שהוא מביא בפנינו, כמו גם על כרית המדיטציה.

זהו קורס מעשי שמטרתו אינה צבירת ידע. הרעיונות שנלמד נועדו לתמוך ולתת השראה לתרגול ולהתפתחות בדרך.

ההשתתפות בקורס מחייבת תרגול משמעותי בין המפגשים על פי ההנחיות שינתנו בכל מפגש. כך התרגול בבית יהיה בסיס ללימוד ולהעמקה.

נושאי הקורס

- עצירה וסקירת התרגול שלנו: מה נוכח ומה חסר? אילו כלים יש בארגז הכלים המדיטיבי שלי ואיך אני עובד/ת עם כלים אלו?
- מיינדפולנס: תשומת לב למה ואיך? האם תשומת הלב שלי כוללת את כל האספקטים של החוויה האנושית?
- ריסון הגוף והתודעה: איך הם תומכים בחופש מתגובתיות?
- עבודה עם מחשבות - מה עושים עם הלא-מיטיבות ומה עושים עם המיטיבות?
- עצמי ולא עצמי - איך מביאים רעיונות אלו לתוך התרגול
- זיהוי סימנים של חופש - שמחה, חיוניות, רוגע ויציבות

מבנה התוכנית

5 מפגשים בימי שני, בין השעות: 18:00-21:00 + 2 ימי לימוד ותרגול ארוכים

תאריך פתיחה: 4.3.18 | תאריך סיום: 1.4.19

מחיר: 1,500 ₪

מנחי מדיטציה - שנה ב'

קורס דו שנתי המיועד לתלמידים בעלי ניסיון של כחמש שנים מיועד לבוגרי שנה א' של הקורס

מנחה: יובל אידו טל, מפגשי אורח עם: נחי אלון, תומר בשן, ד"ר סטיבן פולדר, יעקב רז

מטרת הקורס היא ללמד אנשים כיצד ללמד אחרים את אמנות המדיטציה. אנחנו מבקשים להכשיר מנחי מדיטציה מיומנים ואחראיים, שמעוניינים לסייע לאחרים באמצעות הקניית מיומנויות המדיטציה, בצורה שתאפשר לאדם לשנות את הווייתו; בקורס נלמד שלושה היבטים של מדיטציה:

- כלי להתבוננות במציאות ולחקירתה - נלמד דרכים שונות להתבוננות מעמיקה במציאות הגופנית והמנטלית, הפנימית והחיצונית
 - כלי לטרנספורמציה - באמצעות האימון במדיטציה מתאפשר לאדם לעודד שינוי בעצמו, בהרגלי החשיבה, הדיבור והפעולה שלו, בזיקות שבינו לבין אחרים ובזיקות שבינו לבין העולם
 - הלוך נפש או צורת ביאה לעולם - משאלת הלב שלנו היא שהמדיטציה תהפוך להלוך הנפש של אדם כשהוא מתהלך ומוצא את דרכו בעולם
- צורות הלימוד: במהלך הקורס ידריכו המתלמידים זה את זה, בין אם בקבוצות הקטנות ובין אם במליאה, ויקבלו הדרכה ומשוב חי ממנחי הקורס.

מבנה הקורס

20 מפגשים בימי ראשון, בין השעות: 15:00-18:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 14.10.18 | תאריך סיום: 11.4.19

מחיר: 5,500 ₪

תוכנית המטפלים החדשה:**תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי**

שנה א'

מנחים: ד"ר עודד ארבל, יובל אידו טל
מנחים אורחים: נחי אלון, ד"ר אסתר אליצור, יעקב רז

תוכניות המטפלים בפסיכו-דהרמה הן יצור חי, צומח ומתפתח. אנחנו - צוות תוכנית המטפלים של פסיכו-דהרמה - משוקעים במשך כל שנות עבודתנו המשותפת בחקירת המלאכה המורכבת של הסיוע לזולתנו וביצירת השיח המתבקש והמיטיב בין גישות סיוע עתיקות לבין גישות טיפול מודרניות. לפיכך, אחת לזמן מה אנחנו חושבים מחדש את התוכנית כולה ומתאימים אותה לגילויים שעלו בתוך התהליך המבורך הזה.

השנה אנחנו שמחים להציג בפניכם את תוכנית המטפלים החדשה שלנו.

בתוכנית החדשה אנחנו מציעים דגש חזק ומעמיק יותר על קורלציות קליניות, תוך רתימת החוכמה הבודהיסטית לעבודת השדה הקלינית. דגש עיקרי יושם על נוכחות המטפל מתוך אמונתנו כי הטרנספורמציה האישית שעובר המטפל הופכת אותו לכלי המרכזי בתהליך הטיפולי. במהלך הלימוד ננסה לעמוד על שאלת התמיד שעומדת בפני כל מטפל - כיצד להפוך את ההבנות שלנו למעשה טיפולי מיטיב המבוסס על החוויה.

התוכנית תלת שנתית ובנויה לתת למטפלים התנסות עשירה ומעמיקה בהיבטים בודהיסטיים וקליניים, אשר נבנים בהדרגה עם רמת העמקה וטיפוח מיומנויות הולכות וגדלות.

בבודהיזם מצויה משנה פסיכולוגית סדורה אודות התודעה ושיבושיה, הסבל, מקורותיו והדרכים להשתחרר ממנו, ולצדה שפע של פרקטיקות מעשיות להתבוננות ולתמורה בתודעה. הפסיכולוגיה הבודהיסטית פותחת דרכי מחשבה ופעולה בדרכים חלופיות, מחוץ לקופסה הטיפולית.

בתוכנית למטפלים ייפגשו הלומדים הלכה למעשה עם הפסיכולוגיה הבודהיסטית ועם הראייה שהיא מציעה מעבר לגישות המקובלות. בתוכנית נבקש לראות את ה'אני' לא כנפרד ומוצק ולא כיעד התפתחותי נכסף. נבקש לראות גם את התעותעים המזיקים המנתקים את האדם מרשת החיים הסובבת אותו כאשר ה'אני' נתפס כמוצק ונפרד; נבקש לראות את הרגשות לא בהכרח כמפתח המרכזי לחקירת חיי הנפש, אלא כתנועות-תודעה חולפות שלעתים ראוי להניח להן; את הסבל, ואפילו את המוות, נבקש לראות לא בהכרח כבעיה שיש לפתור, אלא כמציאות שאותה ניתן לקבל; נבקש לראות את המעשה הטיפולי לא רק כמעשה שעניינו הפחתת סבל אלא גם כמעשה של פיתוח מידות טובות ומיטיבות כמו חמלה, נדיבות וסובלנות; את השיחה הטיפולית נחקור,

תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי

שנה ב'

מנחים: נחי אלון, יובל אידו טל, מאיה לאוב

תורת הנפש הבודהיסטית פותחת בפני עולם הטיפול דרכי מחשבה ופעולה נוספות, "מחוץ לקופסה הטיפולית", ואיננה מנסה להתחרות בחוכמה הטיפולית הקיימת. עדות ראשונה להשראתה זו היא יישומן של פרקטיקות מדיטטיביות בטיפול ("קשיבות" או mindfulness).

שנת הלימודים השנייה עוסקת ביישום תורת הנפש הבודהיסטית בעולם הטיפול, תוך הדגשת הייחוד שבה ביחס לראייה הטיפולית הרווחת. כך, ה'אני' הנפרד והמוצק אינו בהכרח יעד התפתחותי נכסף ("אינדיבידואציה") כי אם תעתוע מזיק המנתק את האדם מרשת החיים הסובבת אותו; השיחה הטיפולית איננה הדרך היחידה לחקירה פנימית ולתמורה - המדיטציה, מונחית או עצמאית, היא דרך חזקה לא פחות; והסיוע ברוח בודהיסטית אינו חייב להסתפק בהפחתת הסבל, אלא יכול להציע אופקים רחבים יותר: טיפוח שיטתי של איכויות תודעה מיטיבות כגון חמלה וחוכמה, ושחרור רדיקלי מכבלי חיינו.

השנה מחולקת לשלוש חטיבות

- א. מקורות הסבל והשחרור ממנו, הלכה למעשה - "שתיים עשרה חוליות ההתהוות המותנית" - (בדומה ללימוד הפסיכופתולוגיה בטיפול המקובל).
 - ב. יסודות הסיוע הבודהיסטי הלכה למעשה (בדומה ללימוד יסודות הפסיכותרפיה בהכשרה המקובלת). פוטנציאל השחרור מכבלי התפיסה ה'פסיכופתולוגית', והתוודעות לתהליכים המנטליים הנדרשים.
 - ג. כלים יישומיים בסיוע ברוח בודהיסטית (בדומה לאימון מעשי בטיפול המקובל).
- כל נושאי הלימוד יעסקו הן בצד העיוני והן בצד היישומי. הלומדים יתבקשו להתאמן בעצמם בכלי האימון, בכיתה ובבית, לתרגל את הנלמד בעבודתם הטיפולית, לחלוק את הנלמד עם משתתפי הקורס ולחשוב על דרכי יישום. לפרקים נדון בכיתה ב'מקרים' מחיי הלומדים ואף נתנסה בסיוע מעשי.

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי שני, בין השעות: 11:00-14:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 29.10.18 | תאריך סיום: 1.5.19

מחיר 5,500 ₪

לא כדרך יחידה לחקירה פנימית ולתמורה, אלא כחלק ממרקם רחב ומקיף יותר, שכולל בתוכו גם את המדיטציה וגם שינוי ממשי בהרגלי החיים ובהרגלי התודעה. הלימוד יכול לפרקי הוראה עיוניים, הדגמות וסימולציות טיפוליות, מפגשי הדרכה, למידה ואימון שיטתיים בחקירה מדיטטיבית, התנסויות, קריאת טקסטים ודיון סדור על ההשלכות של הנלמד על המעשה הטיפולי.

בתוכנית ילמדו מבכירי מורי הבודהיזם והקלינאים בתחום הטיפול מבוסס מיינדפולנס. התוכנית מיועדת לאנשים בעלי הכשרה מוכרת שהסיוע לזולת הוא מקצועם, כגון: פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים, מטפלים ביצירה ובהבעה, קרימינולוגים קליניים ויועצים חינוכיים בעלי תואר שני.

הקבלה לתוכנית מותנית בשיחה מקדימה עם אחד המורים

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 12:30-15:30 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 16.10.18 | תאריך סיום: 16.4.19

מחיר: 5,500 ₪ + 250 ₪ דמי רישום חד פעמיים

תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי

שנה ג' - הדרכה למטפלים

מנחים: נחי אלון, ד"ר אסתר אליצור

לבוגרי לפחות שנתיים של לימוד בתוכנית למטפלים או בתוכניות מקבילות

חטיבה ראשונה: שיעורים בכיתה עם נחי אלון

תכנית ההדרכה למטפלים מבוססת על התנסות אישית בכיתה. לאחר שיעורי מבוא, יביאו משתתפי התכנית בתורנות לכיתה, נושאים מקצועיים ואישיים שמעסיקים אותם, לשם התנסות בצורות סיוע שונות. הכיתה תדון בסיוע שניתן ותנסה לזקק ממנו את הדרך בה הובנה הפנייה, הרציונל של החשיבה המסייעת וזיהוי כלי הסיוע שניתנו. במיוחד נתחקה אחר ההיגיון הבודהיסטי שמאחורי הסיוע.

המבוא יציג ראייה ביקורתית של הנחות שגורות בטיפול הפסיכולוגי, ובהן: הנחת האדם הסגור בתוך עורו; ראיית התמורה כהליך נפשי פנימי; הנחת קדימותם של תהליכים רגשיים ובלתי-מודעים על פני העשייה והחשיבה; ראיית התמורה כניזונה בעיקר מתובנה ומן היחסים בין מטפל ומטופל; הנחת הטיפול כבועה הסגורה בחדר הטיפולים, ועוד ועוד.

השנה נשים דגש מיוחד על מושג האני בטיפול ועל ריקותו, ונבחן את המשמעויות הטיפוליות.

חטיבה שנייה: ימי לימוד ותרגול מרוכזים עם ד"ר אסתר אליצור

חטיבה זו תתמקד בהלך הנפש המסייע וכיצד אפשר לטפח אותו, ותהיה מבוססת על התנסות אישית. היא תכלול ארבעה ימי לימוד ותרגול מרוכזים, שיפרשו על פני כל שנת הלימודים.

החטיבה תתמקד ביישומם של שמונת הנתיבים למעשה המסייע הנכון: התכוונות נכונה בסיוע, נוכחות נכונה בסיוע, דיבור נכון בסיוע, מעשה נכון בסיוע, מאמץ נכון בסיוע, ריכוז נכון בסיוע, תשומת לב נכונה בסיוע.

נעיין בטקסטים שונים ובהם עיון, שירה וספרות.

מבנה התוכנית

17 מפגשים בימי שני, בין השעות 11:00-14:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 31.12.18 | תאריך סיום: 10.6.19

מחיר: 4,900 ₪

התלמידים בקורס זה מוזמנים להשתתף בכל הפעילויות החד-פעמיות של פסיכו-דהרמה בקמפוס ברושים, ללא עלות

מראה מול מראה - סדרת הרצאות על פסיכואנליזה ובודהיזם

מנחה: רחל קפלן

מרצים: ד"ר עודד ארבל, יובל אידו טל, ד"ר רועי צהר, ד"ר מירב רוט, ד"ר אביתר שולמן, ד"ר בעז שלגי

'מחוץ למחיצת הלשון, מאחורי הפרגוד שלה, רוחו של האדם המעורטלת מקליפתה הדיבורית, אינה אלא תוהה, ותוהה תמיד' [ביאליק]

הפוטנציאל לצמיחה ולהתפתחות מנטלית טמון בלב המסורת הבודהיסטית והפסיכואנליטית.

מסע זה לצמיחה אישית נוגע, בשתי המסורות, בחקר התודעה, בחיפוש אחר האמת, ובלמידה מן הניסיון.

כך, שתי המסורות מזמינות את ההולך בדרך לגילוי אינטימי ומחודש של העצמי בזיקתו אל האחר, למציאת תחושת ביטחון גם במצבי אי-ידיעה, ולמרחבים של תנועה ויצירתיות, חמלה ואהבה. בסדרה זו יוצגו רעיונות מעמיקים מן הפילוסופיה הבודהיסטית ומן הפסיכותרפיה האנליטית, כמראה מול מראה.

מבנה התוכנית

17.10* אני, אין-אני ושחרור | ד"ר רועי צהר

30.10 אינטימיות ביחסי מורה תלמיד וביחסי מטפל מטופל | יובל אידו טל

13.11 בין מיתוס ללוגוס - התמסרות וטרנספורמציה | ד"ר בעז שלגי

27.11 על מחשבה, תודעה ויצירת עולם | ד"ר אביתר שולמן

11.12 אהבת אמת כאהבת האמת | ד"ר מירב רוט

25.12 זמן-הוויה - סיומים ופרידות | ד"ר עודד ארבל

6 מפגשים בימי שלישי, אחת לשבועיים, בין השעות: 19:00-21:00
*ההרצאה הראשונה תתקיים ביום רביעי

מחיר: 490 ₪ לסדרה המלאה, 90 ₪ להרצאה בודדת

ההרשמה ישירות באתר פסיכו-דהרמה: www.pdharma.co.il

איך פועלת התודעה

מנחה: נחי אלון

הקורס מיועד למטפלים שרכשו הכרות ראשונית עם תורת הנפש הבודהיסטית

האימון הבודהיסטי מבוסס על חקר התודעה, שהיא המקור לסבל וגם לשחרור. חקר זה מצא ביטוי בכתבים עיוניים מקיפים הקרויים 'אבהידהרמה'. הבודהיזם הטיבטי הציג תמצית תיאורטית שיטתית של המודעות והידיעה בכתבים הקרויים לו-ריג. בין היתר עוסקת המסכת ברמות הידיעה בהם צועד הלומד, החל מידיעה שגויה, דרך ספק באשר למציאות, אל השערות וסברות, עבור להיקש הגיוני, ועד לידיעה ישירה של המציאות ללא התערבות התודעה המופשטת (ידיעת הבודהה). פרקים אחרים עוסקים במצבי תודעה שונים, החל מהנעלים ביותר כגון אמונה, מודעות וחוכמה, וכלה בבעייתיים ביותר כגון כעס, גאווה ובערות. המסכת היא עיונית בטבעה, ובמבט ראשון אין בינה לבין האימון המעשי ולא כלום.

מטרת הקורס היא להתוודע למסכת התיאורטית והמופשטת הזו, ובעיקר לתרגם אותה לשפת הניסיון הממשי ולאימון הרוח. תרגום זה יהיה משימה משותפת של המשתתפים והמנחה.

הספר שיעמוד במרכז הלמידה הוא ספרו של לאטי רימפוצ'ה
Mind in Tibetan Buddhism (snow lion, 1980)

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי שני, בין השעות: 15:00-17:00
תאריך פתיחה: 29.10.18 | תאריך סיום: 1.4.19

מחיר: 2,900 ₪

בודהיזם ופסיכותרפיה

מנחה: רחל קפלן

בין המסורת הפסיכואנליטית לזו הבודהיסטית מתקיים דיאלוג עשיר ופורה. קורס זה מבקש להציג רעיונות יסוד בשתי הגישות, ולעמוד על נקודות הדמיון והשוני ביניהן.

לא נדרש רקע מוקדם. בכל מפגש תשולב התנסות במדיטציה.

נושאי הקורס

- מבוא לבודהיזם
- מיינדפולנס - שילוב הבודהיזם בפסיכולוגיה העכשווית
- מבוא לפסיכולוגיה דינמית
- תפיסת הסבל על פי שתי הגישות
- שפה, פרשנות ושתיקה
- תלות, אי-האחזות והתקשרות בטוחה
- אני ואין-אני
- מרחב של אי-ידיעה והתפתחות
- יחסי מטפל - מטופל ויחסי מורה - תלמיד
- אמפטיה וחמלה

מבנה התוכנית

10 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 9:00-11:00
תאריך פתיחה: 14.12.18 | תאריך סיום: 22.2.19

מחיר 950 ₪

מיינדפולנס למטפלים

מנחה: רחל קפלן

חטיבה ראשונה - לימוד גישת המיינדפולנס, תיאוריה ופרקטיקה

חטיבה שנייה - יישומי מיינדפולנס במרחב הטיפולי

קורס זה משלב בין למידה של העקרונות התיאורטיים של גישת המיינדפולנס לבין תרגול חווייתי והתנסותי, שהוא לב גישה זו.

מיינדפולנס היא היכולת להתנהל בתשומת לב וקבלה, באופן פחות שיפוטי ותגובתי. מיינדפולנס משמעו להיות נוכח ברגע, בפשטות, בכאן ובעכשיו. במחקר ובקליניקה נמצא, כי לתרגול מיינדפולנס השפעה מיטיבה על מצב הרוח, כולל חרדה ודיכאון, התמודדות עם סטרס ושחיקה, קשיי ויסות רגשי, קשיי קשב ועוד.

הקורס יכלול שתי חטיבות:

החטיבה הראשונה תוקדש ללמידה של גישה זו, ובה יוגדר מהו מיינדפולנס, יילמדו דרכים שונות לתרגול מדיטציית מיינדפולנס, ויוצגו אופנים מגוונים בהם ניתן לאמץ גישה זו בחיי היומיום, כגון בקשרים בין אישיים, בסיטואציות מורכבות ובמצבי קונפליקט. עוד יוצגו בקורס מקורות המיינדפולנס מהמסורת הבודהיסטית.

החטיבה השנייה תוקדש ליישומי מיינדפולנס בשדה הטיפולי, ובה יוצג שילוב של גישה זו בפסיכותרפיה, יילמדו עקרונות מגישות טיפוליות מבוססות מיינדפולנס (כגון MBSR - מיינדפולנס להפחתת מתח וכאב, MBCT - מיינדפולנס לטיפול בדיכאון ו-ACT - תרפיה של קבלה ומחויבות מבוססת מיינדפולנס).

במהלך הקורס נתוודע לקשר בין טיפוח מיינדפולנס בפן האישי להטמעתו במרחב הבינאישי - מקצועי.

הקורס יכלול למידה תיאורטית, תרגול חווייתי והתנסויות, דיון בקבוצה, חומרי קריאה וקבצי שמע, כמו גם הזמנה לתרגול בין המפגשים.

מבנה התוכנית

8 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 16:30-19:30 + יום לימוד ותרגול ארוך

תאריך פתיחה: 16.1.19 | תאריך סיום: 13.3.19

מחיר: 1,500 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים

מרחב הסיוע: קבוצתי ואישי

מרחב הסיוע הוא מרחב שבו יכול אדם למצוא בני שיח שילוו אותו בדרכי החיים - בין אם ליווי זה הוא טיפול פרטני או זוגי, ובין אם הוא קבוצות תמיכה שונות - ברוח בודהיסטית.

תורת הנפש הבודהיסטית מבחינה בין הסבל הבלתי נמנע לבין הסבל הנובע מהתגובות שלנו לסבל. בהתאם, הגישה הטיפולית במרחב הסיוע אינה מתיימרת להציע פתרון למכות החיים הבלתי נמנעות, אך בה בעת היא מאפשרת לנו להתוודע לסבל שהוא פרי תודעתנו. זהו מרחב המאפשר שהייה מיטיבה בתשומת לב עדינה וסקרנית עם חיינו ועם חיי הסובבים אותנו.

טיפול וסיוע פרטני וזוגי

החיים מזמנים לנו אינספור מצבים של סבל וכאב, כמו גם הזדמנויות ופלאים לאין קץ. לפעמים נרצה להיות לבד במפגש עם כל אלה ולפעמים נרצה שותף וכן שיח למפגש עם נפתולי החיים.

במסגרת מרחב הסיוע של פסיכו-דהרמה ועמותת קשב פתוח, נרצה להציע טיפול וסיוע ברוח המסורת הבודהיסטית של נתינה כפי הרצון והיכולת, מה שקוראים לו הבודהיסטים "דאנה". בפועל משמעות העניין היא שאדם יוכל לשלם כפי רצונו ויכולתו בעבור הסיוע, ולא לפי תעריף קבוע שנדרש ממנו.

העוסקים בשירות זה באים מרקע ארוך שנים במקצועות סיוע שונים ומגוונים, ומבקשים להעניק מעט מניסיונם הצנוע בעבודה ברוח בודהיסטית ובכך לאפשר סיוע חומל ומיטיב לאנשים שמבקשים בן שיח טוב ומלווה למצוקות החיים, לחדוות החיים ולשאלות והתהיות שעולות במסע הפתלתל שנקרא 'החיים'.

לפניות נא להתקשר למירי כנען מור - 050-6223581

ליווי אישי לחולים במחלות קשות, כרוניות ועל סף המוות

במסגרת תכנית ההכשרה של 'שותפים למסע' אנחנו מכשירים תלמידי מדיטציה ובודהיזם ותיקים לליווי של מתמודדים עם מחלות קשות. אנו מזמינים את מי שרוצה וזקוק לליווי אישי לפנות אלינו. המתרגל הוותיק ילווה את החולה במסע ויהיה שותף משמעותי לדרך. עם השותף למסע ניתן לדבר על הכאב, על המוות, על היחסים ועל פרידה ללא חשש וללא טיוח המצב האמיתי. ביחד ניתן לחשוב על דרכים להקל על שכבות הסבל המיותרות, וניתן לפתח חברות וידידות שתלווה אתכם גם ברגעים הקשים. הליווי מוצע ללא תשלום נקוב מראש, אלא בתשלום כפי הרצון והיכולת.

אם אתם מעוניינים בשותף למסע שלכם, או רוצים ללמוד עוד על משמעות השותפות, אנא צרו קשר עם צאלה, בטלפון: 052-6446925, או במייל: tzeelat@gmail.com

אם אתם מכירים מישהו המתמודד עם מחלה קשה או משבר ויכול להיעזר נשמח מאד שתפנו אותו/אותה אלינו. אין צורך בהכרות מוקדמת עם הבודהיזם או ברקע כלשהו.

ההשתתפות בתרומה (דאנה) נתינה כפי הרצון והיכולת, בתום כל מפגש

הקבוצה הטיפולית

מנחה: צבי להב

הקבוצה מיועדת לרוצים להבין את המצוקה בחייהם ולבדוק אפשרויות של שחרור הסבל ואי הנחת בחיינו מגיעים ממקורות שונים; בדידות וביקורת עצמית, חרדות ודאגות, תחושות של תסכול וכעס, קונפליקטים פנימיים ובין אישיים, משברי חיים, פחד מהזדקנות או ממוות, ועוד.

הנחת היסוד בבודהיזם היא שמעבר לגורמים האובייקטיביים, בכל אי-נחת יש גם מרכיב תודעתי, שהוא האופן שבו מגיבים למצב האובייקטיבי, והוא זה אשר יוצר סבל שאינו הכרחי.

מטרת הטיפול בקבוצה היא להפחית את הסבל הזה שאינו הכרחי, ולפתח משאבים של קבלה ושמחה.

הטיפול בקבוצה יכול לעזור במגוון דרכים

- הבנה שאני לא לבד ושיש עוד אנשים שסובלים מבעיות דומות לשלי
- אפשרות לקבל פרספקטיבות אחרות על הסיפור שיש לי בנוגע לבעיה שלי
- המראה המשתקפת מהקבוצה עוזרת להעמיק את הידיעה על עצמנו
- אפשרות להתנסות בדרכים אחרות שבהן ניתן לפעול
- אפשרות להתנסות בחוויות שמעבר להרגלים היומיומיים, חוויות שיכולות לשחרר מחסומים והגנות ולאפשר לחלקים אחרים בנפש לבוא לידי ביטוי
- בקבוצה לא ניתן למשתתפים עצות, רק נקשיב. ננסה באמת להבין, ונשתף מתוך עולמנו את המקומות שבהם הסיפור נגע בנו. ננסה ליצור אורה של קבלה, שהיא התנאי הראשון לאפשרות שיוצר שינוי.

בקבוצה נתרגל מדיטציה, דמיון מודרך, תנועה ומגע, ונשוחח.

ניתן להצטרף לקבוצה לאחר שיחה מקדימה עם המנחה

לפרטים ותאום: צבי להב - 050-2607572

מפגשי הקבוצה

אחת לשבוע, בימי שלישי, בין השעות: 18:00-20:00

תאריך פתיחה: 30.10.18 | תאריך סיום: 30.7.19

הקבוצה נפגשת בגבעתיים

ההשתתפות בתרומה (דאנה) נתינה כפי הרצון והיכולת, בתום כל מפגש

קבוצת תרגול ותמיכה למתמודדים עם מצבי משבר

מנחה: עדה אבשלום

הקבוצה לומדת יחד את עקרונות תרגול המדיטציה הבודהיסטית ותפיסת העולם. בין המשתתפים נוצרת שותפות עמוקה ונכונות לגעת בכל כאב ובכל סוגיה המעסיקה אותנו.

ניתן להצטרף לקבוצה לאחר שיחה מקדימה עם המנחה

לבירורים, התייעצות ושאלות ניתן לפנות לעדה ada.avshalom@gmail.com

מפגשי הקבוצה

אחת לשבוע, בימי רביעי, בין השעות: 19:30-21:00

ההשתתפות בתרומה (דאנה) נתינה כפי הרצון והיכולת, בתום כל מפגש

קבוצת תרגול ותמיכה לאחר אובדן ובתהליכי אבל

מנחה: טלי הלמן-מור

קבוצת תרגול המבוססת על תפיסת העולם הבודהיסטית ופרקטיקות תרגול המדיטציה השזורות בה.

הקבוצה הוקמה מתוך הבנה שתהליכי פרידה ואבל הגם תהליכים ארוכים, המציבים בפנינו התמודדות עם תחושות מורכבות ועוצמתיות שמשנות את חיינו ואת המציאות הפנימית והחיצונית בה אנו חיים. החיים החדשים מלווים בתחושות געגוע וחוסר, מחשבות של החמצה ופספוס ולעתים אף אשמה ובושה.

הקבוצה מהווה מרחב של מפגש לבבי ורך, המשותף לאנשים שמתמודדים עם אובדן (ללא קשר לזמן שעבר מאז). יחד נבדוק איך והאם החוכמה והתרגול הבודהיסטי יכולים לעמוד לרשותנו בהתמודדות המורכבת והרגישה הזו - התמודדות עם פרידה.

ובעיקר, מתאפשר מרחב שבו מותר להיפגש עם כל מה שיש ולאפשר לו מקום.

ניתן להצטרף לקבוצה לאחר שיחה מקדימה עם המנחה

לפנייה למנחה נא לשלוח הודעה למייל: tal.h.mor@gmail.com

מפגשי הקבוצה

אחת לשבוע, בימי רביעי, בין השעות: 19:30-21:00

ההשתתפות בתרומה (דאנה) נתינה כפי הרצון והיכולת, בתום כל מפגש

"שלומי קשור בחוט אל שלומך" - הקשר הבינאישי כהזדמנות לאימון הרוח

מנחה: ד"ר אסתר אליצור

המפגש עם הזולת הוא מקור הסיפוק העמוק ביותר בחיינו. יחסים קרובים - אי אפשר בלעדיהם ואי אפשר איתם... למה הם כל כך מתסכלים ומאכזבים? ולמה קשה כל כך לשמר את אימון תשומת הלב גם במעבר מהישיבה על הכרית - אל בלגן הבית?

על-פי הפרספקטיבה הבודהיסטית, איננו זקוקים לטכניקות או לפתרונות חדשים, אלא להתבוננות "בעיניים חדשות" בקשיים שטמונים בקשרים שלנו עם בן הזוג, הילד, ההורה החבר וה"אויב" שלנו. אנו זקוקים להתייחסות אחרת לאינטימיות - גישה שתבונן בקשרי הגומלין המשתנים שלנו, כבסיס להבנה מעמיקה של הסיפורים שלנו לגבי מי אני באמת ומי הוא האחר. גישה שתאפשר לנו ללמוד ולהתפתח מ"הברוכים" ומהמכשולים שבחיי האהבה.

וכיצד נוכל לשמור על איזון ושקט גם בעין הסערה? כשנסחפנו בתוך מערבולות רגשיות עזות כגון כעס, פחד, קנאה? כיצד נשתחרר מדעתנות ותלונתיות כרונית ביחסינו עם האחר? מהם האוטומטים, "הכפתורים", המפעילים אותנו? מהי "עמדת המתחיל" ביחסים קרובים וכיצד ניתן לממש אותה ביומיום? מהו "דיבור נכון" והקשבה עמוקה? כיצד נפתח את הלב ליתר סבלנות, נדיבות וחמלה גם במפגש עם "האויב - אוהב" הקרוב לנו ביותר?

הסדנה מיועדת לתלמידי הדהרמה, לכל מי שלא חי על אי בודד ורוצה לשפר את איכות מערכת היחסים שבחיו. הלמידה בסדנה תשלב מההבנה והתרגול הבודהיסטי והן מהתבוננות הפסיכותראפויטית המודרנית. יעשה שימוש חווייתי בדוגמאות ו"חומרי החיים" שביאו המשתתפים. כל זאת, באוירה בטוחה ומאפשרת תוך עבודה בקבוצות קטנות.

מבנה הסדנה

שני ימי לימוד (ללא לינה), חמישי ושישי, ה- 10-11.1.19, בין השעות: 10:00-16:00

מחיר: 840 ₪

מעברים

מנחה: ד"ר אסתר אליצור

הדהרמה מזכירה לנו את ארעיות שלבי החיים שלנו. אנו פוגשים בשינויים בלתי נמנעים בגופנו, בתודעתנו, ביחסים עם יקירינו, בתחושת זהותנו עצמה. אנו עוברים מחלות, שינויי מקצוע וקריירה, מעבר לזוגיות, גירושין, הורות לשלביה מלידת הילד הראשון ועד הגיוס לצבא, גיל המעבר, היציאה לפנסיה, ההזדקנות, המיתה והמוות. אלו קוראים לנו לשמוט, לעדכן ולהתחדש; אם נתוודע באומץ להיאחזויות, לפחד משינוי ולהכחשת נחיצותו, יהפכו מעברים ואובדנים אלו להזדמנות חשובה באימון הרוח.

חברות מסורתיות ידעו מאז ומתמיד ללוות את האדם במעברי החיים באמצעות טקסים קהילתיים אשר הקלו על חבלי הלידה הקשים הכרוכים בפרידה וביציאה מהמוכר והבטוח אל עבר החדש, המסתורי והבלתי ידוע. בחברה המודרנית התדלדל כוחה של הקהילה ושל המשפחה ונותרנו בודדים מול אימת השינוי ואתגריו.

הסדנה מיועדת לסייע למשתתפים להתוודע למעברים שבחיים ולגלות דרכים לצלוח אותם בכלי האימון המדיטיבי ובאמצעות טקסי המעבר. הקבוצה תהווה מעין קהילה משתתפת ותומכת בתהליך.

הסדנה מיועדת לתלמידי בודהיזם חדשים וותיקים. לכל מי שמהסס על סף הבית, למי שנמצא כבר בעיצומו של המסע, ולמי שרוצה לחגוג ולסכם את המסע שעבר.

מבנה הסדנה

שני ימי לימוד (ללא לינה), חמישי ושישי, ה- 14-15.3.19, בין השעות: 10:00-16:00

מחיר: 840 ₪

ללמוד את העצמי, להשתחרר מהעצמי סמינר העמקה בפסיכולוגיה בודהיסטית מעשית ומשחררת

מנחה: ד"ר קרן ארבל

לבה של תורת הבודהה טבוע בהבנה עמוקה של העצמי - האופן בו תחושת העצמי נוצרת, הקשר ההדוק בין תחושת העצמי לחוויה של נפרדות וסבל, והידיעה בדבר האפשרות להשתחרר מכבלי העצמי הנפרד. הבודהה לא רק פרש בפנינו מודל של העצמי - של החוויה האנושית על מרכיביה הגופניים, הרגשיים והקוגניטיביים - אלא הציע דרכי התבוננות שיכולים לשחרר אותנו מרבים מכבלי של העצמי המצומצם והנפרד. הוא בעצם לימד פסיכולוגיה של אי-עצמיות, פסיכולוגיה של חופש.

בסמינר זה נצלול לעומק התפיסה הבודהיסטית של העצמי ולספקטרום של תחושה זו בחויה האנושית. נלמד את מפת הנפש שהציע הבודהה כמוקד להתבוננות משחררת כאן ועכשיו.

במהלך שלושת ימי הסמינר, נלמד לעומק את המודל הבודהיסטי שנקרא "חמשת המצרפים" - חמישה אספקטים של החוויה, שההיזדהות איתם מבנה את תחושת העצמי: גוף (רופה), תחושות (וֹדְנָא), תפיסות (סִנְיָא), דפוסים מנטליים (סִנְקְהָאָרָה) והכרה-חושית (וִינְיָאָנָה).

בדרך הבודהיסטית, מודל זה אינו מודל תאורתי, אלא דרך להתבוננות משחררת. התבוננות ישירה בחמישה אספקטים אלו היא דרך רבת עוצמה לראות באופן ישיר וחוויתי כיצד תהליך ה- selfing מתרחש כפעולה דינאמית של היאחזות בתכני התודעה ובחוויה התחושתית, וכיצד ההתבוננות בתהליכים אלו כ"לא-אני" (anatta) היא התבוננות משחררת.

בסמינר זה נפגוש את המודל הבודהיסטי מתוך פרספקטיבה תרגולית - מעשית. כל יום יכלול זמני לימוד פרונטלי, תרגול מדיטיבי לאור הלימוד וזמן לשאלות. ימי הסמינר יחולקו בין פרקי לימוד ותרגול בשתיקה ופרקי שיחה משותפת.

הסמינר מיועד למתרגלות/ים עם ניסיון בתרגול.

הסמינר במיוחד מתאים למטפלות/ים שמעוניינות/ים להעשיר את ההבנה בפסיכולוגיה ובפרקטיקה של "אי עצמיות".

הסמינר אינו מתאים למי שאין לו/לה ניסיון בתרגול תשומת לב והיכרות בסיסית עם המחשבה הבודהיסטית.

בטופס הרישום תתבקשו לציין את הנסיון התרגולי שלכן/ם לפני קבלה לסמינר.

מבנה הסמינר

סופשבוע ארוך בימים חמישי - שבת, 16-18.5.19

מחיר: 1,200 ₪

ריטריטים

במסורת הבודהיסטית, מהווה הריטריט נדבך מרכזי מאד ובלתי נפרד מאימון הרוח. אחת לזמן מה, אנחנו מקצים פרק זמן מעט ארוך מן הרגיל בחיי היומיום של רובנו - יומיים או שלושה במקרה של הריטריטים שיוצעו כאן, ויותר מזה למי שביקש - כדי להקדיש את עצמנו להעמקה ולעידון הקשב לעצמנו, לאחרים ולעולם. להטמיע את הלימוד והאימון השיטתי בעיקרי הדרך והמדיטציה. לנוח לרגע מהמיית היומיום. לשקוט לרגע.

קשה להאמין שזמן כה רב, כה רבים בארץ כבר יוצאים מעת לעת לריטריטים, ושעדיין לא מצאנו שם מוצלח לזה בעברית. ביפנית קוראים לזה סֶשֶׁין. איסוף הרוח או לגעת בלב. להתחבר עם הלב. הלב גם במובן של לבי, תודעתך, וגם במובן של להתחבר ולגעת בלב העניין. במקומותינו נוהגים לקרוא לזה ריטריט, מהמילה באנגלית Retreat, שמשמעותה מקום ליטול בו מחסה לרגע, מקום לסגת אליו לרגע כדי להתארגן שוב, מחדש. או Re-treat, לטפל לרגע מחדש במשהו. לבוא אל משהו מחדש. יוצאים לרגע מהסביבה ההרגלית שבה מתנהלים חיינו. מתרחקים מעט וחיים מספר ימים בצורה מעט שונה מהרגיל.

קשובה מהרגיל.
פנויה מהרגיל.
נושמים לרגע.
נושמים עמוק לרגע.
מתאמנים יותר מהרגיל במדיטציה.
מדברים פחות מהרגיל.
מקשיבים יותר.
עושים פחות.
מתבוננים יותר.
מאטים לרגע.
אולי אפילו,
רחמנא ליצלן,
עוצרים.

אין, לא אפשרות ולא טעם, להכביר מילים בניסיון להעביר עד כמה היציאה לריטריטים משמעותית. מי שמעולם לא היה בריטריט לא יוכל לדמיין איך זה מרגיש. למי שכן יצא לריטריט בדרך כלל אין צורך להסביר. אבל שמתי לב שכששואלים אנשים איך היה בריטריט יש בדרך כלל כמה שניות של שקט לפני שבאות אם באות המילים.

הריטריטים יתקיימו בסופי שבוע

התמרת התודעה*	בעז עמיחי	2-3.11.18
טיפוח איכויות הלב	עדה אבשלום	17-19.1.19
אימון במדיטצית זן	יובל אידו טל	28.2-2.3.19
גבולות החמלה	ד"ר עינב רוזנבליט	28-30.3.19
התעוררות ושחרור	ד"ר עודד ארבל	5-6.4.19
הכרית, החיים והמסע שביניהם	טלי הלמן-מור	31.5-1.6.19
ריטריט תרגול ולימוד	ד"ר קרן ארבל ובעז עמיחי	7-12.6.19
אינטימיות	יובל אידו טל	11-13.7.19
לגעת בחופש לעורר את הלב	ד"ר קרן ארבל	12-14.9.19

הריטריטים יכללו לינה, למעט *התמרת התודעה
התשלום למורים יהיה כפי הרצון והיכולת (דאנה)

שבתות לימוד ותרגול

מדי חודש לפחות ייערך יום לימוד ותרגול עם אחד ממורי פסיכו-דהרמה המפגשים פתוחים לקהל הרחב

מיינדפולנס	15.9.18	רחל קפלן
בין חמלה לתובנה	19.10.18**	אסף סטי אל-בר
תנועה אותנטית	27.10.18	תומר בשן
על החיים ועל המוות	10.11.18	מאיה לאוב
דלתות מסתובבות	1.12.18	רחל קפלן וטלי הלמן-מור
הלב הער	22.12.18	ד"ר עינב רוזנבליט
טבע בודהה, טבע האדם	12.1.19*	מאיר זוהר
במה אנו נאחזים	26.1.19	אילן לוטנברג
האם לכלב יש טבע הבודהה?	16.2.19	מירית לוטן
מה קורה באהבה?	2.3.19	רני עובדיה
להיות אדם - אתיקה עתיקה לכאן ועכשיו	23.3.19*	ד"ר כרמל שלו
על החיים ועל המוות	6.4.19	מאיה לאוב
ללמוד עם התודעה, ללמוד עם הגוף	11.5.19	עדה אבשלום
שבור זה לא מקולקל	8.6.19	יובל אידו טל
גם זה ישתנה	29.6.19	מולי גלזר
מיינדפולנס בין תרגול לנוכחות	6.7.19*	אסף פדרמן
תרגול הדרך	20.7.19*	ד"ר קרן ארבל
איך להילחם	3.8.19	אלעד חונה

השבתות יתקיימו בין השעות 9:00-17:00
 * שבתות דהרמה אלו יתחילו בשעה 10:00
 ** יום לימוד ותרגול זה יתקיים ביום שישי

מחיר: 150 ₪

מפגשי דהרמה

אחת לחודש לפחות, ייערך מפגש דהרמה בין שעתיים - שלוש שעות עם אחד ממורי פסיכו-דהרמה המפגשים פתוחים לקהל הרחב

2.9.18	יובל אידו טל	שבור זה לא מקולקל
17.9.18	ד"ר עינב רוזנבליט	פתיחת שנה אחרת
8.10.18	אלעד חונה	איך להילחם
23.10.18	עדה אבשלום	התכוונות אוהבת ותשומת לב
6.11.18	ירח חסר	מתמעט אל הכתוב
15.11.18	ד"ר סטיבן פולדר	למוסס את החרדות שלנו, לפתח את החמלה שלנו
20.12.18	אסף סטי אל-בר	התעוררות התרגול במערכות יחסים
8.1.19	ד"ר כרמל שלו	להיות אדם - אתיקה עתיקה לכאן ועכשיו
22.1.19	מאיה לאוב	חמלה
5.2.19	ד"ר אורה סתר	הבודהה כמנהיג
19.2.19	רחל קפלן	תרפיה של קבלה ומחויבות מבוססת מיינדפולנס
5.3.19	אילן לוטנברג	האם יש בודהיסטים שמחים?
27.3.19	ד"ר קרן ארבל	תרגול הדרך
9.4.19	מירית לוטן	להסתכל לדוקה בלבן של העיניים
21.5.19	ירח חסר	מתמעט אל הכתוב
17.6.19	טלי הלמן-מור	העולם כולו בגוף ראשון

שעות המפגשים יפורסמו בהמשך

מחיר: 50 ₪

קבוצות מדיטציה קבועות (סגורות)

'הסגנה היא שדה זכות שאין כדוגמתו' - אמר אחד שמכנים האנשים 'הבודהה'. למה בעצם? במובנים רבים האימון בסגנה הוא ראשיתו של האימון וגם אחריתו. סוג של בית. סוג של מחסה. סוג של משפחה טובה.

הסגנות, קבוצות תרגול המדיטציה הקבועות, מיועדות למי מאתנו שמבקשים להפוך את אימון הרוח לחלק בלתי נפרד מחיינו.

בסגנות אנחנו נפגשים, פעם, פעמיים או שלוש פעמים בשבוע, יושבים ביחד במדיטציה, אולי משוטטים מעט ומשוחחים מעט על סוגיות שעולות מתוך האימון במדיטציה.

בשונה מקורסים ומסדנאות, שמתאפיינים במועדי התחלה וסיום, הסגנה מתקיימת במהלכה של השנה כולה, ללא הפסקה. היא מאפשרת יצירה של רצף בלתי מקוטע, שמאפשר סוג אחר של התעמקות, סוג אחר של מסירות לאימון הרוח, שאינו תלוי בקיומו, ברגע נתון, של קורס כזה או קורס אחר.

משמעותה המילולית של המילה סגנה היא 'קהילה'. חבריי לסגנה, עמיתי לדרך, יכולים ללוות את דרכי ולהיות שותפי למבוכה, לפלאים, לקשיים, לגילויים, לשאלות, לתהיות ולסוגיות החיים שעולות מן האימון במדיטציה בפרט ומלמידת דרכי החיים בכלל. לפיכך, ושוב בשונה מקורסים ומסדנאות, למפגשי הסגנה אין נושא מוגדר. אימון הרוח במובנו הרחב ביותר עומד במרכזם של המפגשים. בהתוודעות לטבעו של האימון בדרכי החיים הפתלתלות, נולדה בבודהיזם ההכרה בכך שאימון הרוח אינו עניין של מה בכך. לא תמיד קל להתאמן, לא תמיד קל להבין, לא תמיד קל ליישם בחיי היומיום אפילו את מה שכבר אולי הובן, את מה שכבר אולי הופנם, לא כל שכן את מה שלא. לכן נולדה ההבנה שבעבור מי שמבקש לחיות חיים שבהם לאימון הרוח יש מקום ראוי וטוב, על פי רוב יעילו שלושה סוגים של עזרים, שלושה סוגים של מחסה - מורה, למידה מתמדת, וקהילה, או חברה עם עמיתים לדרך. בסגנה מאוחדים שלושה ההיבטים האלה.

בפועל, המשמעות היא שישנן קבוצות ישיבה במדיטציה שמתכנסות על בסיס קבוע עם מורה ממורי פסיכו-דהרמה, בשעות ובימים שמפורטים בהמשך.

ההשתתפות בקבוצות אלה מיועדת בדרך כלל למי שהתאמן כבר בדרך כזו או אחרת במדיטציה בודהיסטית, אבל לא תמיד.

כדאי לדבר עם מנחה או עם מנחת הסגנה שאליה חושבים להצטרף, ולהיוועץ לפני שמצטרפים, בין אם יש ניסיון קודם ובין אם לאו.

יום ראשון	בעז עמיחי מבשרת ציון 8:15-10:00 10:30-12:30		עודד ארבל קמפוס ברושים 19:40-21:10
	עדה אבשלום מבשרת ציון 20:00-21:30		
יום שלישי	יובל אידו טל קמפוס ברושים 6:30-8:00	בעז עמיחי מטע 8:00-10:00	בעז עמיחי קמפוס ברושים 19:15-21:15
	עדה אבשלום רמת רזיאל 8:15-9:30	אבי פאר שד' יהודית ת"א 20:30-22:30	
יום חמישי	מירית לוטן קמפוס ברושים 8:00-9:30	בעז עמיחי קבוצת עומק לתרגול מדיטציה כפר אורנים 11:00-16:00	
	מאיה לאוב קמפוס ברושים 19:45-21:15	אבי פאר הוד השרון 20:00-22:00	
יום ששי	בעז עמיחי קיבוץ נען 8:00-10:00	גיתית שריקי קמפוס ברושים 9:00-10:30	בעז עמיחי כפר ורבורג 10:45-12:30
	יובל אידו טל קמפוס ברושים 6:30-8:00	עינב רוזנבליט בנימינה 6:30-8:00	

תוכניות תפורות לארגונים ולחברות

קורסים, סדנאות וסדרות של הרצאות לארגונים ולחברות עסקיות. כל אלה נועדו להעשרה וללימוד גישות אפקטיביות להתמודדות עם האתגרים שמציבה המציאות המקצועית, הארגונית והניהולית, תוך שילוב תיאוריות ארגוניות וניהוליות בנות זמננו עם החוכמה המעמיקה של הבודהיזם. התוכניות נבנות במשותף עם הארגון המזמין כדי להבטיח מענה שלם והולם לאתגרים הייחודיים לו.

התוכניות עוסקות בין היתר בנושאים הבאים

- מבט עומק על חזון, ערכים ואסטרטגיה עסקית של הארגון
- שינוי, חדשנות ויצירתיות
- תקשורת בינאישית וארגונית במיטבה
- קבלת החלטות אישיות וארגוניות
- תחרות וניהול קונפליקטים
- ניהול משברים
- מוטיבציה, לחצים ושחיקה
- שיפור הריכוז והאפקטיביות

על המורים ומנחי הסגהות

מורי פסיכו-דהרמה רואים את הבודהיזם כדרך חיים, עוסקים בסיוע לזולת וכל אחד מהם עבר מסלול הכשרה אישי וייחודי. בין המורים ישנם כאלה שהכשרתם המעשית והאקדמית היא בלימודי הבודהיזם על מסורותיו השונות, ואחרים שהכשרתם המקצועית והאקדמית היא בטיפול או ייעוץ. אנו שואפים שההוראה בפסיכו-דהרמה תהיה רב-מקצועית, כדי להרבות זוויות ראייה וכדי ללמוד מריבוי מסורות.

עדה אבשלום

דקאנית הסטודנטים של פסיכו-דהרמה, ומורה בבית הספר, רעיה ואם. חיה בנחת אי שם בהרי ירושלים עם הבעל והילדים. בעלת תואר ראשון במתמטיקה (אף אחד אינו מושלם...). פסיכולוגית קלינית בהכשרת. מתרגלת מדיטציה כשלושים שנה. תלמידתם של יעקב רז ושל יובל אידו טל. השתתפת, כתלמידה מן המניין וכמלווה בקורסים רבים של פסיכו-דהרמה. במשך ארבע שנים לימדתי מדיטציה במעון שיקומי לנשים הנגמלות מסמים ומזנות, כעת מנחה סגהות, את קבוצת המתמודדים עם משברי חיים, מסייעת לאנשים בליווי אישי, ומלמדת בקורסים בפסיכו-דהרמה.

אסף סטי אל-בר

מתרגל למעלה מעשרים שנה במסורת הויפסנא והבודהיזם הטיבטי. הלימוד שלי מושפע ממורים פורצי דרך שהציעו שילוב של תרגול עמוק של התכנסות פנימה עם דגש גדול על פתיחת הלב על הכרית ובחיי היום-יום. מתחילת הדרך מצאתי בעבודה החינוכית ובאקטיביזם החברתי כר פורה לתרגול והגשמה של הדרך ואני ממשיך בכך גם עכשיו ומקווה לסיים בקרוב דוקטורט שעוסק במפגש הזה. בשנים האחרונות התוודעתי לפסיכולוגיה ההתנסותית בגישת האקומי שמהווה עבורי השראה רבה ודרך נוספת לתרגם את התרגול הבודהיסטי לחיי היום-יום האנושיים במאה העשרים ואחת.

נחי אלון

אני עוסק בפסיכולוגיה כמקצוע מזה 40 שנים, רובן כמטפל פרטי. מזה כ- 30 שנה אני מנסה כמיטב יכולתי לחיות על פי הבודהיזם ולחלוק את מה שלמדתי עם זולתי. עם יעקב רז אני שותף להקמת פסיכו-דהרמה, מתוך רצון שנינו לחלוק את השפע והחוכמה שבבודהיזם. עם חיים עומר, אני שותף לכתיבת שני ספרים העוסקים בפסיכותרפיה ומושפעים מהראייה הבודהיסטית. אני מנסה לעשות בתחום הציבורי מעשים השואבים מתורת אי-האלימות של גנדי והדאלאי לאמה, וכן לסייע לטיבטים הגולים, שהודות להם פגשתי בבודהיזם. מכיון שאחרי 74 שנים עתידי מאחורי, אני מנסה להספיק להוסיף מעט טוב לעולם.

ד"ר אסתר אליצור

מי אני? תלמידה של החיים על כל הפתעותיהם, ברכותיהם וקללותיהם. אישה, אם וסבתא המנסה למצוא איזון נכון בין קשב ופתיחות לב לאחרים ובין קשב לעצמי. פסיכולוגית ומדריכה קלינית מעל 30 שנה שאוהבת את עבודתה ומחפשת דרכים נוספות להעמיק את הבנתיה לגבי המסתורין שמצב האנושי. מזה כ- 20 שנה מתרגלת מדיטציה במסורת הבודהיסטית ומשלבת אותה בחיי ובעבודתי. מלמדת מטפלים במסגרות שונות את אפשרויות ההעשרה של המסורת הבודהיסטית לחייהם האישיים והמקצועיים. עם האימון, אני מגלה, כל פעם מחדש, את ערכה של העצירה וההתבוננות הצלולה כמו גם את הקושי בלהיות נוכחת ולקבל את המציאות כפי שהיא. ומי אני לא? זו השולטת בחייה, זו היכולה הכול לבד, זו היודעת דבר מה מוחלט וברור.

ד"ר עודד ארבל

פסיכיאטר מומחה, בוגר ביה"ס לרפואה באונ' ת"א והתוכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית באוניברסיטת ת"א. עומד בראש מרפאת המיינדפולנס שבמרכז לבריאות הנפש בבאר שבע ועוסק בפסיכותרפיה ויעוץ במסגרת פרטית. בוגר תוכנית המטפלים של פסיכו-דהרמה וחבר בסגל ההוראה של בית הספר. במסגרת בית החולים מנחה קבוצות מדיטציה למטופלים ולצוות, עוסק בטיפול פרטני במגוון הפרעות ועוסק בהוראה והכשרה של מטפלים בתורת הנפש הבודהיסטית וגישות מבוססות מיינדפולנס. בעל חגורה שחורה בקראטה ומנסה לנגן בחליל במבוק. באחד מזיכרונות הילדות המוקדמים ביותר שלי אני מנמנם בשולי אולם המדיטציה בו אימי תרגלה. לפני כ- 20 שנה לקחתי על עצמי תרגול קבוע במדיטציה ולמידה תיאורטית. ענייני העיקרי בדהרמה הוא במציאת דרכים להקלת מצוקה נפשית, תוך שילוב עקרונות בודהיסטיים, תפיסה אינטגרטיבית של גוף-רוח, שימוש מיומן באמצעים ומעל לכל - קשב. מודה בכל יום על ההזדמנות להיות תלמיד.

ד"ר קרן ארבל

את המסע שלי בדרך הבודהיסטית התחלתי לפני כ- 20 שנים, דרך שעברה, ועוברת, בין לימוד החוכמה הבודהיסטית ותרגול מדיטציה על הכרית ובחיי היומיום. נסעתי למקומות שונים בעולם כדי לתרגל באופן אינטנסיבי במהלך תקופות ארוכות של התבודדות. בין לבין, כתבתי דוקטורט על התיאוריה של המדיטציה בבודהיזם המוקדם, בהנחייתו של פרופ' יעקב רז. בשנים האחרונות אני מלמדת באוניברסיטת תל אביב ובן גוריון וחולקת את אהבתי לתרגול המדיטציה ולדהרמה בהנחיית מפגשי תרגול ולימוד בעמותת תובנה, בית בהאוונה ומסגרות נוספות. האימון המדיטטיבי האישי, לצד השיח המתמשך עם הטקסטים הבודהיסטיים הקלאסיים והאופן שבו החוכמה הבודהיסטית רלוונטית לחיינו כאן ועכשיו, מנחים את דרכי ואת אופן הוראתי.

ד"ר איתן בולוקן

למד ותרגל זן בייפן, שם גם עבר חניכה בזרם הסוטו. למד במשך שנתיים בפקולטה לבודהיזם של אוניברסיטת קומאזאווה בטוקיו. את עבודת דוקטורט שלו (אוניברסיטת ת"א) הקדיש לפילוסופיה של מורה הזן דוגן, בן המאה ה-13. כיום מלמד בחוג ללימודי אסיה באוניברסיטת ת"א. מבין ספריו: "בתוך השלג הדק: שירת הזן של דוגן וריוקאן" (קשב לשירה, 2011), "ליל טל: שירת ההייקו של מיטסו סוזוקי (קשב לשירה, 2014), "בידיים ריקות שבת הביתה: פסוקי זן" (עם דרור בורשטיין, הליקון-אפיק, 2015).

תומר בשן

תלמיד בלתי נלאה וחובב מושבע של מנוחה ותנועה. מתאמן כ- 20 שנים במדיטציה, תנועה ומגע. תרגלתי מדיטציה במסורות בודהיסטיות שונות במקומות רבים. למדתי את הגוף לעומק דרך שיאצו, פיזיותרפיה, מחול ואמנויות תנועה רכות. המשכתי ללמוד טיפול רגשי בתנועה ומחול, והאקומי - גישה לפסיכותרפיה התנסותית ממוקדת חוויה המשלבת פסיכותרפיה מערבית עם חוכמה בודהיסטית ודאואיסטית. בשנים האחרונות מתמקד בלימודים סומאטיים שצוללים לעומק רובדי החוויה הגופנית/ נפשית דרך מחקר היחסים והקשרים בין חלקי הגוף, ודרך הפניית הקשב לרבידים השונים של החוויה. מאמין שלכל אחד יש דרך ייחודית להיות, לחוות, ולהתבטא בעולם, ושיש יופי עמוק בכל המגוון. חוקר כיצד ניתן להזין ולתמוך באופן עמוק בחוויית החיים המלאה. מתרגל ומנחה מדיטציה ותנועה, מורה לצ' קונג ומתרגל אמנויות תנועה רכות נוספות (פלדנקרייז, BMC, לאבאן-ברטניף). משלב איכויות של נוכחות, עדינות, הקשבה וחוסר מאמץ בתרגול בתנועה ובדממה.

אלעד חונה

פסיכולוג קליני ותלמיד דהרמה מזה כ- 20 שנים, עובד ונלהב מהפריה צולבת במפגש בין פסיכולוגיה, דהרמה ואמנות האימפרוביזציה. לצד הוראה בפסיכו-דהרמה עוסק גם בפרקטיקה פרטית, ומנהל את ארגון Scandinavian NVR העוסק בהוראת התנגדות לא אלימה. לומד משחק ואלתור ומשלב את רוח המשחק והאלתור בעבודתו.

טלי הלמן-מור

אל הדרך שבה אני צועדת, הגעתי אחרי חיפוש ארוך, חיפוש שנבע מתחושת העומס והריקנות שמלווה הרבה מאיתנו, חווית החיפוש ארכה זמן רב - והיתה לא פשוטה עבורי. כשמצאתי, זה הרגיש נכון באופן מידי. לא, לא מצאתי תשובה, אבל מצאתי דרך. דרך לצעוד בה. דרך שמאפשרת התקרבות לעצמי ופתיחות גדולה אל האחר, שמשלבת חוכמה וחמלה, כלי תרגול מעשיים, יחד עם הריפוי הגלום בלראות את התמונה הגדולה. דרך שהחזירה לחיים שלי מרחב נשימה וחופש בחירה. ועכשיו כל שנותר לי זה להמשיך לצעוד, להמשיך לתרגל ולהעביר את זה הלאה... אני משקיעה את זמני בפסיכותרפיה משלבת (מבוססת מיינדפולנס) ומלמדת בודהיזם ומדיטציה במסגרות שונות.

יובל אידו טל

שלום. קוראים לי יובל. לכתוב רזומה מביך אותי, אבל ביקשו כל כך יפה, אז אני אנסה. אני מתאמן במדיטציה מזה כ- 25 שנה, מתוכן כ- 23 שנים בדרך הזן ומתוכן כ- 20 שנים אני מנחה ומלמד תלמידי בודהיזם בכלל ובפסיכו-דהרמה בפרט. לתואר הראשון למדתי לימודי מזרח אסיה. לתואר השני למדתי לימודי דתות. יענקל'ה רז לימד אותי זן-בודהיזם, תרצה פייטן-סלע לימדה אותי קליגרפיה זן-בודהיסטית ובודהיזם טיבטי למדתי מנזירים מתבודדים בהימלאיה ומנחי אלון. ספר אחד שכתבתי על בודהיזם יצא לאור. ספר שירה אחר יצא לפני כארבע שנים. השנה יצא ספר נוסף של שירה סינית עתיקה שתרגמתי. עשרה ספרים אחרים אני לא מצליח לגמור. קשה לי להעביר שנה בלי לחיות קצת בהרים - הימלאיה אם אפשר - ואם לא אנגן, אשיר, אעשה אהבה, אצייר, אכתוב, אתרגם סטורות ושירים, אשחק סנוקר, אנהג במכוניות מהירות ואשוט בים - אני בטח אמות. או שלא.

מאיה לאוב

כ- 15 שנה שהבודהיזם הוא ביתי ואורח חיי. כשסיימתי ללמוד משחק משהו הרגיש לי חסר. אז עשיתי תואר ראשון בפילוסופיה, ונפלתי שבי בקסמי התיאוריה הבודהיסטית, אבל משהו היה חסר. הגעתי לדהרמסאלה, גמעת שיעורי פילוסופיה בספריה הטיבטית ובביה"ס הדיאלקטי. אבל בלי האימון במדיטציה משהו היה חסר. לקחתי קורסים רבים בזרמים השונים של הבודהיזם בארץ ובחו"ל. משהו הרגיש לא מדויק. חזרתי לארץ, התאמנתי במדיטציה עם יובל אידו טל, וליוויתי קורסים רבים בפסיכו-דהרמה. התחלתי ללמד. עדיין משתאה עד כמה ממלאה אותי חווית ההוראה, ובכל זאת משהו היה חסר. למדתי פסיכודרמה בסמינר הקיבוצים. בקבוצה התהליכית אני משלבת בין פסיכודרמה ובודהיזם. כנראה תמיד משהו ירגיש חסר. בוגרת תוכנית "האקומי", שיטת טיפול התנסותית המשלבת פסיכותרפיה מערבית עם חוכמת הבודהיזם והדאואיזם. מטפלת בפסיכודרמה במסגרות שונות בבריאות הנפש.

צבי להב

פסיכולוג קליני. יליד 1956, אב לארבעה ילדים. מומחה להיפנוזה, בעל קליניקה פרטית בגבעתיים, עם נסיון של שנים רבות הן בטיפול פרטני והן בטיפול קבוצתי, ומרכז הוראה באוניברסיטה הפתוחה. לומד בודהיזם ומתרגל מדיטציה כ- 20 שנה. הנחיתי במשך שבע שנים יחד עם נילי קורן ז"ל את הקבוצה הטיפולית בהשראה בודהיסטית. אני מאמין שהדרך היחידה לחיות את החיים הללו מתוך שמחה כרוכה בקבלה מלאה של העצמי, וביכולת להתמקד בכאן ועכשיו. אני מאמין שהתפקיד שלי הוא לשכלל את היכולות הללו אצלי, ובמידת האפשר, לעזור לאחרים לשכלל את היכולות הללו אצלם.

במסגרת זו אני רואה את העבודה שלי בפסיכו-דהרמה. בנוסף, הייתי רוצה לתרום לכינונה של חברה שבה כל אחד מבין, באמת, את חוסר התוחלת של השימוש בכוח. וחץ מזה - אני מאד אוהב לרקוד.

מירית לוטן

מירית, שם זמני. אישה, אם, בת ועוד כל מיני. בוגרת מכון וייצמן למדע, ביולוגיה. מתרגלת מדיטציה ומתאמנת בדרך הבודהיסטית כ- 10 שנים. בעיקר זן [מה שחשף את הצבעים המרהיבים של הדבר הזה שקוראים לו "חיים", אבל קצת מקשה על כתיבת רזומה..]. מנחה סגרות. מנסה להביא משהו מהשפע הבלתי נתפס שבטבע, החוכמה והיופי העמוק של ההתחדשות והכליה [כן, גם זה שבגינה הקטנה בשכונה שלי בתל אביב] לתוך האימון, בניסיון להגשים קיום מיטיב יותר.

אילן לוטנברג

מורה ומחנך, ממתרגמי הספרים "קץ הזמן" מאת קרישנמורטי, "מה שלימד הבודהה" מאת ואלפולה ראהולה, ו"סמא סטי" מאת פאיוטו. ממקימי ועורכי אתר "בודהיזם בישראל", ומיוזמי תכנית "שבילים רבים דהרמה אחת". לומד ומתרגל מעל ל- 20 שנים את הדרך הבודהיסטית. גישתו משלבת לימוד מעמיק של המקורות בשילוב התרגול המדיטטיבי ויישומיו המעשיים כאימון יום-יומי ודרך חיים המובילה לערות ולחופש.

ד"ר אורה סתר

מרצה בנושאים של התנהגות ארגונית וייעוץ ארגוני בפקולטה לניהול באוניברסיטת ת"א, ובמוסדות אקדמיים נוספים, בארץ ובחו"ל. כיהנתי כמנכ"ל ומנהלת אקדמית של להב, המרכז להכשרת מנהלים באוניברסיטת ת"א. בנוסף לתואר שני ושלישי בניהול, סיימתי את הלימודים לתואר שני בבודהיזם ותרבויות מזרח אסיה. הרבה שנים עסקתי בייעוץ ובפיתוח ארגוני למנהלים בכירים וארגונים במשק הישראלי. כיום אני מתאמנת, מלמדת וחוקרת את נושא הרוחניות והניהול, תוך דגש על הבודהיזם, מכהנת כדירקטורית בחברות ציבוריות ובעמותות, ועוסקת כיועצת ומנחה של יועצים ארגוניים, ובניהול פרויקטים בתחום ההדרכה הניהולית בארץ ובחו"ל. בשארית הזמן שאין לי, אני מציירת, מצלמת, כותבת ומשתאה מארבעת ילדי ומנכדי.

בעז עמיחי

אני בעז. לפני עשרים וקצת שנים יצאתי לטיול ארוך לסין דרך הודו. אני עדיין בדרך, ולסין עוד לא הגעתי. בהודו פגשתי את הבודהיזם הטיבטי, ונשארתי לחיות וללמוד בדהרמסלה במשך כשבע שנים. כשחזרתי לארץ ניסיתי להמשיך את לימודי. הלכתי לאוניברסיטה ללמוד את השפות בהן נכתבו הטקסטים המופלאים, בעיקר סנסקריט וטיבטית, ועם חברים הקמנו את עמותת "ידידי הדהרמה" שמביאה לארץ מורים מהמסורת הטיבטית. אחרי הרבה שנים של לימוד ועיסוק בארגון התחלתי בשנים האחרונות לחלוק את האוצר שקיבלתי עם מורי במסגרות שונות, קבוצתיות ואישיות. מבלי להיות מלך אני חולק את חיי עם מלכה, שלוש נסיכות ונסיך, ומקפיד מדי שנה לחזור להימלאיה ההודית להתמלא מחדש בהשראת ההרים והמורים.

אבי פאר

מתרגל בודהיזם מעל 20 שנים ומשלב אותו בעבודתו וחייו, כגישה מעשית ופתוחה לחיים. מלמד ומנחה במדיטציה ובדרך החיים הבודהיסטית, בקבוצות דהרמה שבועיות, סדנאות וריטריטים, יחד עם גילי אשתו וחברתו לחיים ולדרך. כותב ומתרגם בנושאים בודהיסטיים. ממתרגמי הספרים "ההתהוות המותנית", "מה שלימד הבודהא" ו"סמא סטי". ממיסדי אתר "בודהיזם בישראל", "כתב העת הבודהיסטי המקוון" ו"פעם בשבוע - המאמר הבודהיסטי השבועי". הוציא ספר שירי דהרמה אישיים "שירים בשם להולכים בדרך".

ד"ר סטיבן פולדר

סטיבן נולד בלונדון ב-1946, למד באוניברסיטת אוקספורד ובעל דוקטורט בביזימייה. מתרגל וויפאסנה ושיטות בודהיסטיות שונות משנת 1975. ממובילי התרגול הבודהיסטי בישראל, המייסד והמורה הישראלי הבכיר של עמותת תובנה. לימד אין ספור קורסים וריטריטים בישראל ומחוצה לה בעשרים השנים האחרונות. סטיבן עסק גם בהכשרת מורים בישראל, פרסם 14 ספרים אקדמיים ופופולאריים בנושא של ריפוי פנימי וחיצוני. הוא מייסד 'שביל הזהב', עמותת לקידום אי אלימות ושלום, ועוסק ביישום הדהרמה בתחומים שונים כמו: ליווי רוחני לחולים סופניים, אקטיביזם חברתי, דהרמה בחיבור עם מחשבה יהודית ועוד. סטיבן הוא אחד המייסדים של הכפר האקולוגי 'כליל' בו הוא גם מתגורר.

ליאת קפלן

משוררת, מנחה, עורכת. ספרי שירה: "בדיוק כך, במטבח", "זה זה" (הייקו), "משולשים", "צל הציפור", "על שפת נהר כבר", "בין מים למים". "כאן בתוך כאן" (הייקו) ראה אור השנה. עובדת בשיתוף עם אמנים, צלמים, מלחינים. עורכת סדרת שירה "כבר", סדרת המסות "טנדו", אנתולוגיות שירה, כתבי יד וקולות משוררים הקוראים משיריהם. ניהלה את פסטיבל המשוררים הישראלי במטולה. מרצה ומנחה סדנאות למשוררים, למורים, לאמנים. מתאמנת בפסיכו-דהרמה.

רחל קפלן

רחל קפלן, פסיכולוגית קלינית מומחית לילדים, נוער ומבוגרים. מתרגלת, מרצה ומנחה למיינדפולנס, בודהיזם ופסיכותרפיה בפסיכו-דהרמה ומסגרות נוספות לקהל הרחב ולצוותים מקצועיים. בוגרת הכשרת MBSR. מנהלת מרפאה לטיפול מבוסס מיינדפולנס (DBT) בהפרעות אישיות בבית חולים תל השומר. פסיכולוגית במרפאת בריאות הנפש בקופ"ח מכבי. בוגרת לימודי פסיכותרפיה פסיכואנליטית ה.ל.פ.ב.א. קליניקה פרטית בתל אביב.

ד"ר עינב רוזנבליט

מתרגלת ויפסנה וזאזן ב-18 השנים האחרונות, ומלמדת מדיטציה בודהיסטית. עינב היא חוקרת פילוסופיה ואמנות ומרצה באוניברסיטת תל-אביב. עבודת הדוקטורט שלה "הפנים המקוריים של הגוף" (2013) נכתבה בפקולטה לאמנויות באוניברסיטת תל-אביב. ספרה "גוף אנושי מדי" (2014) יצא לאור בהוצאת רסלינג.

פרופ' יעקב רוז

נולדתי וגדלתי בדרום תל אביב וחלקתי את חיי הבוגרים בין טוקיו ותל אביב. ניסיתי כוחי בקריירות שונות - פסנתרן, חקלאי, במאי תיאטרון, נזיר במנזר זן וטייל מתמיד ברחבי אסיה (הודו, ויאטנם, אינדונזיה, בורמה ובעיקר יפן), מרצה בחוג ללימודי מזרח אסיה באוניברסיטה - ובעיקר אבא של יוני. כתבתי מאמרים, ספרים, שירים. יו"ר עמותת 'מארג', שפעילה בעשייה יהודית-ערבית ובחינוך לחברה רב-תרבותית; פעיל במיזמים חברתיים-אקולוגיים ובינלאומיים. הדהרמה היא חלק ממני ואני מנסה להביא מטובה לעולם הממשי - לאזורי חיים שיש בהם סיכוי לאי-נחת קטנה, גדולה, או הרסנית כמו עבודה, בית, משפחה, הורות, עסקים, סביבה והדיאלוג היהודי-ערבי. כחלק משאיפה זו, הקמתי יחד עם נחי אלון את פסיכו-דהרמה. יוני, ילד נצחי ומיוחד, שינה ומשנה את חיי, מורה לי את הדהרמה האמיתית ואת הממדים הנדיבים של הקיום. בעזרתו אני מבין את הדהרמה. בעזרתה אני מבין אותו.

גיתית שריקי

תלמידה של הדהרמה. אמא. מנחת סדנאות מיינדפולנס ודהרמה במסגרות שונות (המרכז למיינדפולנס, בית חולים שיבא, תוכנית מיינדפולנס לבתי ספר של מכון מודע, ועוד). באופן פורמאלי יותר: בוגרת תארים במשפטים ובפסיכולוגיה (אונ' ת"א, אונ' מישיגן). הלכתי בדרכים רבות וארוכות ובעיקר - 'slip slidin away' - 'Watching the wheels go round and round'.

נהלי הרשמה ומידע כללי*

רישום וקבלה

- הרשמה מראש לכל הפעילויות, לרבות פעילויות ללא תשלום או על בסיס דאגה
- דמי רישום חד פעמיים לתוכניות שנתיים: 250 ₪ ולתוכניות קצרות: 100 ₪
- קמפוס ברזשים הינו חלק מהמועדון לספורט באוניברסיטת תל אביב
- אס"א ת"א (עמותת רשומה), על כן החיוב יעשה בשמו
- אין גביית מע"מ עבור הקורסים
- בחלק מהתוכניות והקורסים הקבלה מותנית בראיון אישי

מידע שוטף

אנו מזמינים אותך להצטרף אלינו:
לקבלת מידע שוטף על התוכניות, מאמרים ושיחות דהרמה,
האתר של פסיכו-דהרמה: www.pdharma.co.il
פסיכו-דהרמה בפייסבוק: חפשו את פסיכודהרמה

ייעוץ, רישום ומענה לתלמידים וחברי קהילת פסיכו-דהרמה
טל': 03-6411961, שלוחה 3. דוא"ל: broshim@tausc.co.il

דיקאנית הסטודנטים של פסיכו-דהרמה

התייעצות, שאלות, תהיות, תלונות וברכות - עדה אבשלום,
דוא"ל: ada.avshalom@gmail.com

* התנאים המחייבים הם אלו המפורטים באתר, אשר מתעדכנים מעת לעת.
ט.ל.ח.

תוכנית הלימודים נתונה לשינויים ע"פ שיקול דעת של הסגל האקדמי בפסיכו-דהרמה.



broshim@tausc.co.il לפרטים נוספים והרשמה
www.pdharma.co.il **03-6411961**



חפשו אותנו גם בפייסבוק