
פסיכו-דהרמה

בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית

בקמפוס ברושים

ידיעון תש"פ 2019-2020



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

קמפוס ברושים

רפואה משלימה

המועדון לספורט באוניברסיטת ת"א

אס"א ת"א ע.ר. ט'



30	קורסים לממשיכים בוגרי שנה אחת לפחות		
31	אימון לחיים בהשראה בודהיסטית - שנה ב'		
32	שנת חיי האחרונה - המוות כשעון מעורר לחיים	4	מי אנחנו
33	היה המרפא של עצמך	4	מהי תורת הנפש הבודהיסטית
34	מיינדפולנס: המשך והעמקה	5	קורסים למתחילים ולממשיכים
35	כמי אגם צלולים	5	מפגש עם הבודהיזם: מבוא קצרצר
	סבלנות - שם זמני	6	אימון לחיים בהשראה בודהיסטית - שנה א
36	קורסים לממשיכים בוגרי שנתיים לפחות	7	להתחיל מחדש
	שותפים למסע - תכנית הכשרה לליווי חולים ברוח בודהיסטית	8	בשבח הבטלה
37	קורסים לממשיכים בוגרי חמש שנים לפחות	9	מיינדפולנס בסיסי
38	מנחי מדיטציה - שנה א'	10	טבע הבודהה: תרגולים עם כוחו של הנהר
	הנגלה והנסתר	11	איך להלחם כמו בודהה: אמנות הצמיחה מתוך קונפליקט
39	תוכניות לאנשי מקצועות הטיפול והרפואה	12	כתיבה בזמן כאן
	תוכנית המטפלים החדשה: תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה	13	החולף והמשתנה: התמסרות לשינויים בחיי היומיום
	על המעשה הטיפולי - שנה א'	14	חוק הקרמה - גורל, אחריות ובחירה בראי הבודהיזם
41	תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי - שנה ב'	15	למה שמים לב כששמים לב?
	תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי - שנה ג' -	16	חכם הזן דוגן: כתבים מוקדמים
42	הדרכה למטפלים - הדרכה הדדית	17	חכם הזן דוגן: כתבים מאוחרים
43	להחזיר את הנש(י)מה לרפואה	18	יש בי המונים רבים
44	מיינדפולנס למטפלים	19	ACT: תראפיה של קבלה ומחויבות מבוססת מיינדפולנס
	שתיקה ושקט: עיונים במרחב שבין שתיקה, דומיה, נוכחות והיעדרות	20	האורחים - חמשת המכשולים
45	בשדה הטיפולי	21	להכיר בריקות: הפער בין הרצון ל"כאן ועכשיו"
46	תוכניות תפורות לארגונים ולחברות	22	גוף אנושי מדי: מודעות לגוף כאמצעי לתמורה
	סמינרים וסדנאות, ריטריטים, שבתות לימוד ותרגול, ומפגשי דהרמה	23	מה שלי, מי אני, איך ניתן לשנות
47	ללמוד את העצמי, להשתחרר מהעצמי	24	מאבקים בלתי אלימים
51-52	קבוצות מדיטציה קבועות (סגהות)	25	פשוט מדיטציה: פניה המגוונות של המדיטציה הבודהיסטית
	מרחב הסיוע: קבוצתי ואישי	26	טיפוח איכויות הלב
53	מטיפול וסיוע פרטני וזוגי	27	אינטימיות
54	פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס - בשילוב גישות מערביות ובודהיסטיות	28	המפלצת והנסיכה: איך לנהוג בחלקים החשוכים בנפשנו
55	ליווי אישי לחולים במחלות קשות, כרוניות ועל סף המוות	29	עובדת המוות ושאלת החיים
56	הקבוצה הטיפולית		
57	קבוצת תרגול ותמיכה למתמודדים עם מצבי משבר		
58	קבוצת תרגול ותמיכה לאחר אובדן ובתהליכי אבל		
59-65	על המורים ומנחי הסגהות		
66	נהלי הרשמה ומידע כללי		

פסיכו-דהרמה היא קהילה ובית ספר ללימוד, לאימון וליישום תורת-הנפש הבודהיסטית בחיי היומיום, שמשתייך 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

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

תאריך פתיחה: 13.9.19 | תאריך סיום: 22.11.19

מחזור שני | **מנחים:** מורים שונים

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

תאריך פתיחה: 12.11.19 | תאריך סיום: 14.1.20

מחזור שלישי | **מנחים:** מורים שונים

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

תאריך פתיחה: 20.12.19 | תאריך סיום: 21.2.20

מחזור רביעי | **מנחים:** מורים שונים

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

תאריך פתיחה: 6.3.20 | תאריך סיום: 15.5.20

מחזור חמישי | **מנחים:** מורים שונים

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 21:00-19:00

תאריך פתיחה: 5.5.20 | תאריך סיום: 7.7.20

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 תבניות התודעה, להשתחרר מסבל מיותר ולפתח איכויות מיטיבות שנמצאות בנו.

בין הנשאים

- 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: 16:00-19:00

תאריך פתיחה: 4.11.19 | תאריך סיום: 4.5.20

מחזור שני | מנחים: יובל אידו טל, מאיה לאוב

ימי שלישי, בין השעות: 9:00-12:00

תאריך פתיחה: 3.12.19 | תאריך סיום: 9.6.20

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

ימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30

תאריך פתיחה: 17.1.20 | תאריך סיום: 10.7.20

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

להתחיל מחדש

מנחה: בעז עמיחי

והפעם - שנה טובה באמת!

דרך המדיטציה והבודהיזם מזמינה אותנו לפתוח כל יום כאילו היה זה יומנו הראשון, לפגוש כל פרח, כאילו היתה זו הפעם הראשונה אי פעם שראינו פרח. מה נדרש על מנת שנוכל להתהלך בעולם בעיניים רעננות, להשיל את עול העבר וחרדת העתיד, ולפסוע ערים בשבילי החיים?

אין כמו תקופת ההתחדשות של ראשית הסתיו כדי לעצור, להרפות מהמטען העודף, ולהכין עצמנו לשנה חדשה.

בקורס זה נתאמן בעקרונות הבסיסיים של התבוננות רעננה, משוחררת מאחיזה ומציפייה. כמו בלוח השנה העברי, נעבור גם אנחנו מההזמנה להתחדש (בשנה טובה), להבנה כי כדי לעשות זאת עלינו להרפות ממכאובי העבר, לסלוח לעצמו ולעולם. לסיום נבנה לעצמו סוכה חדשה, משכן ארעי אך יציב מאי פעם למצוא בו מחסה. אם נרצה, נוכל להוסיף לכך את השאיפה לסוקה (בסנסקריט - רווחה ואושר).

במפגשים נשלב אימון מעמיק ביסודות התרגול המדיטיבי, עם דיון בעקרונות הדרך, עבודה בקבוצות קטנות וגדולות, קריאה ובעיקר שפע של הזמנה לתרגול בבית, בין השיעורים ותוך כדי החגים.

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 16:30-19:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 3.9.19 | תאריך סיום: 12.11.19

מחיר: 1,500 ₪ + 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 דייויד ת'ורו] באיזו מידה הערכים החשובים לנו ושאותם 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 שבחיינו. 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

8 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 5.9.19 | תאריך סיום: 7.11.19

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

מיינדפולנס בסיסי

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 מיטיות.

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

מחזור ראשון

8 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 6.9.19 | תאריך סיום: 22.11.19

מחזור שני

8 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 16:30-19:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 11.3.20 | תאריך סיום: 27.5.20

מחזור שלישי

8 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 8.5.20 | תאריך סיום: 10.7.20

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

טבע הבודהה: תרגולים עם כוחו של הנהר

מנחה: טלי הלמן-מור

אנחנו נולדים לתוך קיום שוטף וסוחף שבו תופעות נולדות מתוך אין ספור תופעות קודמות, מתקיימות ומקיימות את חייהן, כל עוד הן כאן, ואז כלות ונעלמות, מותרות אחריהן שובל המוליד מתוכו תופעות חדשות.

אותו טבע אורגני, טבע בודהה, שגורם לנבט לגדול לעץ, הוא טבעו של הנהר. גם אנחנו חלק מתוך הנהר הזורם. הגופנפש שלנו יודע להיוולד, יודע לגדול, יודע לאהוב, יודע להיפרד, להתעצב, להתמלא. הוא יודע ללדת ויודע גם להתאבל.

אך מה קורה כאשר במהלך הדרך אנחנו פוגשים כאב? כאשר, לפתע ננעץ בנו חץ? פעמים רבות, הפגישה עם הכאב, היא כל כך מייסרת או מפחידה, שחלקים מאיתנו, מתנתקים מהנהר. כדי לא לחוות את הכאב העז, אנחנו הודפים, נסגרים, מתכנסים, רצים במעגלים של עשייה, מדחיקים ועוד.

המרחק מהכאב, אכן מקל לעתים, אך אנחנו מתנתקים מן הנהר. הנהר שהוא אנחנו. הנהר שהוא התנועה החיה, הפעימה המפעמת - של החיים עצמם.

בקורס זה, נתאמן על החיבור. נפתח אל הנהר.

בתרגולים שונים, הכוללים מדיטציה בישיבה, בתנועה עדינה, בשיטוט והליכה, נחפש את זרימת החיים בתוכנו.

בהתבוננות רכה ומזמינה, נביט אל המקומות בתוכנו ששילחנו אל גלות הלב. בחמלה ובתבונה, ננסה לפנות מקום בתוכנו, כדי לחבר את המקומות האלו, את עצמינו, חזרה. חזרה הביתה. חזרה אל הנהר.

מבנה הקורס

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

תאריך פתיחה: 11.9.19 | תאריך סיום: 4.12.19

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 אליים 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.

התוכנית נשענת על שלוש רגליים:

- פסיכולוגיה [עם דגש על גישת EDTP – 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: 18:00-20:00

תאריך פתיחה: 18.11.19 | תאריך סיום: 27.1.20

מחיר: 950 ₪

כתיבה בזמן כאן

מנחה: ליאת קפלן

מְתַמְעֵט

אָל הַפְּתוּב הַזֶּה

הַעֲפֹרֹן

(יעקב רז)

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

נתאמן, 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.

הקורס 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 הוויה וכתיבה חדשות - ולכל אוהבי קריאה, כתיבה ובהייה.

ניסיון קודם בכתיבה ו/או באימון במדיטציה אינו הכרחי.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 17:00-20:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 10.12.19 | תאריך סיום: 18.2.20

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

החולף והמשתנה: התמסרות לשינויים בחיי היומיום

מנחה: טלי הלמן מור

ארעיות היא טבע הקיום. גם בודהה הצביע על עובדה פשוטה זו.

בהתבוננות כנה וישירה נוכל גם אנחנו לפגוש את טבע הדברים ממש כך. חולף, משתנה תדיר, נולד ומת, מת ונולד.

עוד הצביע הבודהה, על נטית התודעה האנושית, להסגר ולהדוף את אותה תנועה בדיוק.

מתוך ההסגרות הזו, כך טען, נולד הסבל.

אך ישנה אפשרות אחרת. אפשרות להיפתח אל הטבע הארעי של הקיום.

למצוא יופי, להרגיש אהבה, להתמסר אל הדברים - לא מפני שהם כאן להישאר, אלא דווקא משום שהם, בדיוק כמונו, בני חלוף.

בקורס נעסוק באפשרות של התודעה והלב שלנו, להתמסר אל השינוי. להסכים לתת לדברים להתחיל ולהסתיים מבלי להיאחז ומבלי להדוף דבר.

נתרגל את האפשרות להביא מבט רענן, לפגוש מחדש את הרגע, להתחבר אל מה שמשתנה, תוך כדי שאנחנו משאירים מקום של הוקרה ואהבה בתוכנו למה שהיה חלק מאיתנו ואיננו עוד.

נתרגל את האפשרות להיפתח אל מה שבא אלינו, נובט בתוכנו, משתנה בנו. נעניק לעצמינו רשות פנימית להשתנות. רשות פנימית להתאבל על מה שיקר לנו ואבד. רשות פנימית להכיר ולהוקיר את מה שנולד בנו ובמציאות חיינו, ממש עכשיו.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 17:00-19:00
תאריך פתיחה: 11.12.19 | תאריך סיום: 12.2.20

מחיר: 950 ₪

חוק הקרמה - גורל, אחריות ובחירה בראי הבודהיזם

מנחה: אבי פאר

"חוק הקרמה", או "חוק הסיבה והתוצאה", הינו אחד מעקרונות היסוד הפחות מובנים בדרך הבודהיסטית. רבים מבינים את חוק הקרמה באופן שגוי ומגדירים אותו כעקרון של "שכר ועונש" על התנהגותנו, ואפילו כסוג של "גזירת גורל" שנקבעה מראש ואין לשנותה.

מאפייני האחריות, הכוונה והבחירה נמצאים בבסיסו של חוק הקרמה. הבנה בהירה ומעמיקה של מאפיינים אלה מסייעת לנו להיעזר בחוק הקרמה כמצפן המכוון את קבלת ההחלטות בכול היבטי חיינו, ולראות את 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.

הקורס מיועד הן למי שמבקשים להבין מושגי יסוד חשובים בבודהיזם והן לבעלי ניסיון המבקשים להעמיק את התרגול והידע שלהם.

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

תאריך פתיחה: 15.12.19 | תאריך סיום: 16.2.20

מחיר: 950 ₪

למה שמים לב כששמים לב?

מנחה: עדה אבשלום

כשאנחנו מתאמנים במיינדפולנס, אנחנו מדברים על תשומת לב לחוויה הנוכחת ברגע זה. את תשומת הלב אנחנו מטפחים. זה האימון שלנו.

אך מה היא תשומת הלב הזאת?

למה בדיוק אנחנו שמים לב?

בקורס נלמד, בתרגול, בעיון ובשיח, על המרכיבים השונים של תשומת הלב. נלמד להפוך אותה מעודנת יותר ורחבה יותר.

נתאמן בפנים הרבות של התחושה הגופנית, בתנועה, בנשימה, בחום, בקור... נתאמן ונעדן את תשומת הלב לתחושות ולתודעה.

נראה את התמורות שמתרחשות בכול אחד מהרכיבים האלה, ואת מצבי התודעה שנולדים מפגישה אינטימית כזאת עם חוויית הרגע הזה.

הקורס מיועד למי שלמדו קורס מיינדפולנס או קורס קצר אחר שכלול בו תרגול**מבנה הקורס****8 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 17:00-20:00 + יום לימוד ותרגול ארוך**

תאריך פתיחה: 19.12.19 | תאריך סיום: 14.2.20

מחיר: 1,500 ₪

חכם הזן דוגן: כתבים מוקדמים

מנחה: ד"ר איתן בולוקן

חכם הזן איהי דוגן, בן המאה השלוש-עשרה, הוא מגדולי אנשי הרוח והמעש שידעה המסורת הבודהיסטית לדורותיה. הגותו העשירה, לשונו החמקמקה, מחשבתו רבת-הפנים ורוויית הפואטיקה - כל אלה תרמו לעיצוב הבודהיזם היפני ואף מחשבת אסיה בכללותה. חיבוריו הרבים ואוספי השירה שכתב הותירו חותם עמוק על שדות הפילוסופיה, ובתוך כך על האסתטיקה והאתיקה, ביפן ומחוצה לה. דוגן כתב בצורה משובבת נפש אודות מרכזיותה ועומקה של הישיבה השקטה, הפנויה מעול החיפוש, וכן אודות חינויותם של מידות טובות ומעשי חסד לחיי היום-יום. מילותיו קולעות הן לדרכו של הנזיר הפרוש, אשר מקדיש את יומו להלכות המנזר ושמירת המסורת, והן לליבו של האדם באשר הוא אדם - על מכאוביו, לבטיו ותהיותיו.

סוגיות ושאלות רבות שעולות מכתביו נותרו רלוונטיות גם לימנו, וטוב להכיר את הדיון הפילוסופי-היסטורי שכתביו מזמנים לפתחנו. הקורס יוקדש לקריאה ולימוד בכתביו המוקדמים של דוגן, תוך שיחה ודיון.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 18:00-20:00
תאריך פתיחה: 8.1.20 | תאריך סיום: 11.3.20

מחיר: 950 ₪

חכם הזן דוגן: כתבים מאוחרים

מנחה: ד"ר איתן בולוקן

חכם הזן איהי דוגן, בן המאה השלוש-עשרה, הוא מגדולי אנשי הרוח והמעש שידעה המסורת הבודהיסטית לדורותיה. הגותו העשירה, לשונו החמקמקה, מחשבתו רבת-הפנים ורוויית הפואטיקה - כל אלה תרמו לעיצוב הבודהיזם היפני ואף מחשבת אסיה בכללותה. חיבוריו הרבים ואוספי השירה שכתב, הותירו חותם עמוק על שדות הפילוסופיה, ובתוך כך על האסתטיקה והאתיקה, ביפן ומחוצה לה. דוגן כתב בצורה משובבת נפש אודות מרכזיותה ועומקה של הישיבה השקטה, הפנויה מעול החיפוש, וכן אודות חינויותם של מידות טובות ומעשי חסד לחיי היום-יום. מילותיו קולעות הן לדרכו של הנזיר הפרוש, אשר מקדיש את יומו להלכות המנזר ושמירת המסורת, והן לליבו של האדם באשר הוא אדם - על מכאוביו, לבטיו ותהיותיו.

קורס זה מהווה המשך לקורס "חכם הזן דוגן: קריאה בכתבים המוקדמים", ויתמקד בחיבוריו המאוחרים של דוגן וכן באוספי הדרשות וכתבי השירה.

שימו לב: הקורס פתוח לכולם, ואין כל חובה להשתתף בקורס המקדים. שני המפגשים הראשונים ישמשו כמבוא וחזרה, כך שכולם יוכלו להצטרף לקריאה וללימוד.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 18:00-20:00
תאריך פתיחה: 6.5.20 | תאריך סיום: 8.7.20

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.

מבנה הקורס

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

תאריך פתיחה: 10.2.20 | תאריך סיום: 27.4.20

מחיר: ₪ 950

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 מטרידות, רגשות שליליים או עוצמתיים ותחושות גוף לא נעימות (מיינדפולנס), ונועדה לסייע בפיתוח איזון נפשי וחוסן מנטלי. מחויבות משמעה תהליך של בחירת ערכים ופעולות שישמשו כמצפן לחיים בעלי משמעות. יחד, חיים המבוססים על קבלה ומחויבות יכולים לחולל שינוי באופן שבו אדם חווה את היומיומי והשגרתי, 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: 21.2.20 | תאריך סיום: 24.4.20

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

האורחים - חמשת המכשולים

מנחה: עדה אבשלום

תשוקה שמעוורת את עינינו לכל דבר חוץ מסיפוקה; דחיה שלא מאפשרת לנו מנוחה עד שנסלק את מה (או את מי...) שדוחה אותנו; שנהא מצמיתה, כעס בוער, קהות חושים, אי שקט, ספקנות, כולם אורחים שאנו פוגשים מדי יום, מדי שעה, מדי רגע.

כשהם נוכחים אנו מגלים שהיכולת שלנו לפגוש, בבהירות ובצלילות רוח, את מה שנוכח, פוחתת מאוד.

בקורס נתוודע להלכי הרוח האלה בסקרנות ובאומץ. נתבונן בהם בעיניים פקוחות, ונראה מה מתרחש ומה משתנה כשמוכנים פשוט לפגוש אותם, להכיר אותם במלואם, בלי לעשות דבר.

הקורס מיועד למי שלמדו קורס מיינדפולנס או קורס קצר אחר שכלול בו תרגול

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 17:00-20:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 5.3.20 | תאריך סיום: 8.5.20

מחיר: 1,500 ₪

להכיר בריקות: הפער בין הרצון ל"כאן ועכשיו"

מנחה: טלי הלמן מור

הכל ריק מקיום עצמי נפרד וקבוע. על כך מצביע הבודהה.

תפיסת הריקות, היא הסתכלות פילוסופית לא פשוטה להבנה, שבה פורשת בפנינו, הדהרמה, את האופן שבו הדברים כרוכים אלו באלו, אינם אוסף חלקים וגם אינם בעלי גבולות ברורים, כפי שהתודעה האנושית תופסת אותם.

אך הלימוד של הריקות, של האי-עצמיות, אינו נועד כדי לסקרן אותנו, גם לא כדי שננסה לפצח אותו כמו תשבץ מורכב.

הלימוד העמוק הזה, בלב ליבה של הדהרמה, משמעותי כדי להשתחרר מסבל. עם האפשרות להעמיק אל תוך ההבנה של אנטה (אי-עצמיות) ושל עקרון הריקות, נפתחת בפנינו אפשרות לפגוש את עצמינו ואת האחר באופן כן, אוטנטי, שמסכים להיות חשוף, ערום ואוהב.

ככל שנובטת בנו ההסכמה להשיל את הזהויות הקבועות, ההגדרות, המחיצות והגבולות, כך הולכת וגדלה האפשרות שלנו לאהוב.

בקורס נלמד ונתרגל את הרעיונות האלו. ונהלך יחד לאורך השביל המוביל מרעיונות תפיסתיים אלו, אל עומק האפשרות לאהוב באמת.

מבנה הקורס

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

תאריך פתיחה: 11.3.20 | תאריך סיום: 10.6.20

מחיר: 950 ₪

גוף אנושי מדי: מודעות לגוף כאמצעי לתמורה

מנחה: ד"ר עינב רוזנבליט

אנחנו רגילים לשאת עבר ועתיד על הכתפיים, וקשה לנו להיות עירומים מהם; קל להתעטף בגעגועים לזיכרון ישן, או להשתוקק לעתיד מבטיח, אבל ההסכמה להישאר בהווה יכולה לשחרר; גם אם ההווה הוא הכובל ביותר, ההסכמה להתבונן ברגע - יכולה להרגיע. הגוף האנושי נוכח בהווה, ומודעות קשובה לגוף יכולה להפוך את חיינו נוחים יותר.

בקורס נדבר על עראת לגוף, ועל "מודעות קשובה" (מיינדפולנס) כאמצעי לתמורה. מטרתנו לבחון כיצד, באמצעות התבוננות בגוף, אפשר למצוא חיוך טרי, בטחון עצמי ואמון.

הקורס מבוסס על הספר גוף אנושי מדי (רסלינג 2014) והמפגשים יורכבו מהרצאה, מדיטציה ושיחה.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 18:00-20:00
תאריך פתיחה: 11.3.20 | תאריך סיום: 13.5.20

מחיר: 950 ₪

מה שלי, מי אני, איך ניתן לשנות - החוויה האנושית בראי הבודהיזם

מנחה: אבי פאר

הבודהה מציג את החוויה האנושית, ואת תפיסת המציאות הנגזרת ממנה, בתור "חמשת המצרפים" (גוף, תחושות, תפיסות, תבניות מנטליות, הכרה), בעיניו הם הכרחיים להבנת הדרך הבודהיסטית.

בקורס זה ניכנס לעומקם של ההגדרות, המרכיבים, של "חמשת המצרפים" ולקשרים ביניהם. נחקור את משמעותם כבסיס להבנת "שלושת מאפייני המציאות", ונתמקד במשמעות המעשית שלהם, בחיינו ובמערכות היחסים שלנו. מפגשי הקורס משלבים תרגול מדיטציה מונחה, אפשרות לשיתוף, והרצאה על נושאי הקורס, בדגש על יישומם בחיי היומיום.

הקורס מיועד הן למי שמבקשים להבין מושגי יסוד חשובים בבודהיזם והן לבעלי נסיון המבקשים להעמיק את התרגול והידע שלהם.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי ראשון, בין השעות: 17:00-19:00
תאריך פתיחה: 15.3.20 | תאריך סיום: 24.5.20

מחיר: 950 ₪

מאבקים בלתי אלימים

מנחים: אלעד חונה, יובל אידו טל

מידע מעודכן ומפורט יפורסם באתר פסיכו-דהרמה

מבנה הקורס**10 מפגשים בימי שני, בין השעות: 16:00-19:00 + יום לימוד ותרגול ארוך**

תאריך פתיחה: 11.5.20 | תאריך סיום: 22.7.20

מחיר: 1,900 ₪ + 100 ₪ דמי רישום חד פעמיים**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 שלישי, בין השעות: 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך**

תאריך פתיחה: 12.5.20 | תאריך סיום: 21.7.20

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

טיפוח איכויות הלב

מנחה: עדה אבשלום

נמסות לאטן

המים הרותחים

שאני מוזגת מקומקום קטן

הם כמו מילים טובות

קוביות הסכר שבלבי

ובכוסי הקטנה

נמסות לאטן

שיבטה טויו, מתוך: **הבוקר בא תמיד**, בתרגום איתן בולוקן

אנחנו יכולים לפגוש את עצמנו והאנשים שאתנו, לידנו, סביבנו, ולא רק אנשים, כל דבר, עם לב פתוח, אוהב וחומל, המובן למפגש קרוב ואינטימי. או, כמו שקורה לנו לעתים, לפגוש את העולם, האנושי והלא אנושי, עם לב קפוף מתוך רגשות של כעס, קנאה, פחד. אלה מפגשים שאיכותם שונה מאוד, ואיכות זו משפיעה מאוד על האופן בו אנו חשים ומתנהלים בעולם.

בקורס נבדוק את האפשרות לפתוח את הלב לכל מה שפוגש אותנו. גם ללב הקפוף, לכעס, לפחד, לקנאה, וגם לכל דבר אחר שנמצא.

נבדוק גם את האפשרות להיפתח לאיכויות של אהבה וחמלה. איכויות שנמצאות בתוכנו ואנו רק צריכים להזכיר לעצמנו את קיומן, ולאפשר לעצמנו לפגוש אותן. לפתוח את הלב גם אליהן.

נזכיר לעצמנו את היכולת שלנו למבט רחב, לתודעה רחבה, ונבדוק את הקשר בין המבט הרחב הזה, בין התודעה הרחבה, ליכולת שלנו לפתוח את הלב.

הקורס מיועד למי שלמדו קורס מיינדפולנס או קורס קצר אחר שכלול בו תרגול

מבנה הקורס

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

תאריך פתיחה: 21.5.20 | תאריך סיום: 30.7.20

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 לידי? איזה מין זיקה ישנה ביני לבין עצמי? האם אני נפגש איתי? באמת נפגש איתי? ומה טיבן של הזיקות שנולדות במקום העבודה שלי? ביני לבין ביתי? ביני לבין מגוון שלם של פעולות יומיום שאני מבצע? בקורס זה נבקש לבוא אל חיינו ביאה שהיא מעשה אהבה.

מבנה הקורס

8 מפגשים בימי שני, בין השעות: 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך

תאריך פתיחה: 1.6.20 | תאריך סיום: 22.7.20

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

המפלצת והנסיכה: איך לנהוג בחלקים החשוכים בנפשנו?

מנחה: ד"ר עינב רוזנבליט

האם אנחנו חייבים לגרש את השדים שבתוכנו, או אולי אפשר לנהוג בהם בדרך אחרת? בקורס נבחן את המפלצת, המכשפה וסוס הפרא שבתוכנו, ונציע דרך להפוך אותם לשותפים במסע. נלמד איך חיים עם נגעי המשיכה והסלידה בלי לקרוא להם נגעים.

נתבסס על הספר Feeding Your Demons של Lama Tsultrim Allione, ועל כתביה שמציעים מחול מרפא עם השדים.

הקורס יכיל תרגול, הרצאה ושיחה, וישלב טקסטים לעיון.

מבנה הקורס

6 מפגשים בימי שני, בין השעות: 17:00-20:00

תאריך פתיחה: 22.6.20 | תאריך סיום: 27.7.20

מחיר: 840 ₪

עובדת המוות ושאלת החיים: סדנת לימוד השוואתי בכתבי הדרך הבודהיסטית והאסכולה הסטואית

מנחה: ד"ר איתן בולוקן

מה נותר לעשות כשהסוף וודאי? מה ניתן לומר או לכתוב כשידוע שכל אשר מולנו זולג אל סופו? האם יש טעם? כיצד ניתן לעכל זאת? האם יש כלל אפשרות לחיים ראויים אל נוכח הפרידה המתקרבת?

הקורס יוקדש לחקירה עיונית בשאלות אלה, תוך לימוד השוואתי בכתביהן של שתי מסורות חכמה שהציבו את עובדת החלופיות והמוות במרכז משנתן: המסורת הבודהיסטית והמסורת הסטואית.

בחלקו הראשון של הקורס נלמד את הנאמר בדרשותיו של הבודהה, דרך עיון בכתבי המהאיאנה המוקדמים ועד למשנתן של אסכולות הבודהיזם המזרח אסייתי. בחלקו השני, נפנה להכרת גישתם של חכמי האסכולה הסטואית. כאן נתמקד בעיקר בחיבוריהם של הפילוסוף לוקיוס אנאוס סנקה והקיסר מרקוס אורליוס. הקריאה בכתבי העבר תוך הדיון ההשוואתי, השיחה והשיתוף, יאירו את הנושא המורכב הזה באור שעודו רלוונטי גם לימנו.

מבנה הקורס

4 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 17:00-20:00

תאריך פתיחה: 5.8.20 | תאריך סיום: 26.8.20

מחיר: 720 ₪

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 התבוננות שלמדנו בשנה הראשונה נפרטות לכלל תהליכים רבי שלבים, עם הזדמנויות רבות לחולל שינוי בצורת ההסתכלות על החיים ובהתנהלות בהם. נראה כיצד תבוננות 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 היאחזות.

שמיטת היאחזות 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: 25.11.19 | תאריך סיום: 4.6.20

מחיר: 5,500 ₪

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, התבוננות וההחלטות שגיבשו 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 שישי בין השעות: 8:30-11:30 + 2 ימי לימוד ותרגול ארוכים

תאריך פתיחה: 8.11.19 | תאריך סיום: 19.6.20

מחיר: 4,900 ₪

היה המרפא של עצמן

מנחה: בעז עמיחי

דרך התרגול הבודהיסטית מזמינה אותנו לקחת אחריות על חיינו, ועל האתגרים שאנו פוגשים. אין דבר שלא ניתן לחולל בו שינוי לטובה, בעזרת תרגול מיומן, נכון, עם שפע של סבלנות וחמלה. התפיסה הפסיכולוגית הבודהיסטית אינה מציעה לנו "כלים" או "פוטנטים" לפתור סוגיות ועניינים בחיינו. במקום זאת היא מזמנת אותנו להרפות מכל אחיזה, בעצמנו, בדפוסינו, ובהגדרותינו (כולל אלו של בעיה ופתרון). בקורס זה ניגש ממוקדם ומעמיק לבחון את מקורות הסבל בחיינו, ולשאול את עצמנו בצורה ממוקדת ומחויבת איך ניתן להביא אליהם הקלה.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 19:30-16:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 19.11.19 | תאריך סיום: 25.2.20

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

מחזור ראשון

8 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 11:30-8:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 19.11.29 | תאריך סיום: 7.2.20

מחזור שני

8 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 19:30-16:30 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 17.6.20 | תאריך סיום: 12.8.20

מחיר: 1,500 ₪



כמי אגם צלולים

מנחה: בעז עמיחי

קורס עומק בתרגול מדיטטיבי, במסגרת של שישה ימי תרגול מרוכזים. אחד הדימויים השכיחים לתודעה הוא של אגם הרים. כאשר מי האגם סוערים, המביט בהם יראה מי בוץ עכורים. אך כאשר המים שקטים, הבוץ שוקע, והמים משקפים נכוחה את ההרים שסביבם, ומאפשרים לנו להביט עמוק לתוכם. בקורס זה נצלול לתוך תרגולי המדיטציה המטפחים הן את השקטת התודעה וצלילותה, והן את היכולת לחקור את עומקה.

מבנה הקורס

6 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 10:30-18:30 (ימי לימוד ותרגול ארוך)
תאריך פתיחה: 3.12.19 | תאריך סיום: 2.6.20

מחיר: 2,700 ₪

סבלנות

מנחה: בעז עמיחי

"אינך יכול להניח שטיח של עור על כל הקוצים שבעולם, אבל אתה יכול לנעול סוליית עור על רגלייך, ולפסוע בכל מקום" (שנטידווה) הסבלנות נחשבת לאחת התכונות החשובות ביותר לאיכות החיים שלנו. ככל שאנחנו מפתחים אותה אנחנו יכולים להימנע מלהיסחף אחר פרובוקציות ומלהחריף משברים. אנחנו לומדים לשאת מצבים של אי נוחות, ובעיקר מפסיקים לבזבז אנרגיה בחשש שמא משהו ישתבש. לא פחות חשוב, הסבלנות נדרשת כדי שנוכל להתמיד בתרגול לאורך זמן, מבלי להתייאש ולהרים ידיים. בקורס נשים את תרגול הסבלנות במרכז, ננסה להבין אותו, ובעיקר לממש אותו בכל המובנים השונים שלו. הקורס ישלב לימוד תיאורטי עם דיונים בקבוצה, תרגולי מדיטציה ותרגולים נוספים, וידרוש גם עבודה בבית בין השיעורים.

מבנה הקורס

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 16:00-19:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 10.3.20 | תאריך סיום: 30.6.20

מחיר: 1,900 ₪

"שותפים למסע" - תוכנית הכשרה לליוי חולים 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 במלואם, 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 בבתייהם ובקהילה.

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

מנחי מדיטציה

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

קורס דו שנתי המיועד לתלמידים בעלי ניסיון של כחמש שנים הקבלה לקורס מותנית בראיון אישי עם מנחה הקורס

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:

1. כלי להתבוננות במציאות ולחקירתה - נלמד דרכים שונות להתבוננות מעמיקה במציאות הגופנית והמנטלית, הפנימית והחיצונית.

2. כלי לטרנספורמציה - באמצעות האימון במדיטציה מתאפשר לאדם לעודד שינוי בעצמו, בהרגלי החשיבה, הדיבור והפעולה שלו, בזיקות שבינו לבין אחרים ובזיקות שבינו לבין העולם.

3. 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 המתלמדים זה את זה, בין אם בקבוצות הקטנות ובין אם במליאה, ויקבלו הדרכה ומשוב חי ממנחי הקורס.

מבנה התוכנית

שנה א'

20 מפגשים בימי ראשון בין השעות: 15:00-18:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים סה"כ: 94 שעות

בשנה ב' יידרש אותו נפח לימודים.

תאריך פתיחה: 27.10.19 | תאריך סיום: 23.4.20

מחיר: ₪ 5,500 לשנה

הנגלה והנסתר

מנחה: יעקב רז

מנחים אורחים: ד"ר איתן בולוקן, יובל אידו טל

הדהרמה מוכרת במערב בעיקר בפניה הקוגניטיבים, הפסיכולוגיים והאתיים. מטבע הדברים אלה התכונות שהתאימו לצרכיהם של אנשי המערב המודרני. לעומת זאת, ההיבט המיסטי של הדהרמה מוזר מ"ארון הספרים" הדהרמי במערב, ויותר מזה, מן האימון המעשי של הדרך. הוא נראה זר, אקזוטי, מתאים ל"אנשי המזרח", לעתים נתפס כפרימיטיבי, פולקלורי, או יותר מדי אזוטרי. לעתים מתפעלים ממנו כאקט סימבולי מדליק [לבנות ולהרוס את מנדלות], או כ"חוויה" [ללכת לחניכה של הקאלהצ'אקרה עם הדלאי לאמה].

לדהרמה פנים מיסטיים עמוקים, והם בלתי נפרדים מפניה האחרים. בעיני הם מצויים בתשתית החוויה הדהרמית, וברבדים העמוקים שמעבר לחיי היחיד, הנפש, ושיפור עצמי.

מהי ההתעוררות, בעצם? מהו הסאטורי, מלבד "הבנה" שמשפרת את חיי? איך רואה הדהרמה את טיבו של העולם בפניו הנסתרים מעיני היומיום הקארמטיות שלנו?

מהי מהותה האמיתית של התהוות הגומלין מלבד שורת הבנות על הקשר שבין הדברים?

האם הדברים האלה הם עניין רק לתובנה, או גם - אולי בעיקר - לחויית עולם? אילו טקסטים עוסקים בפנים המיסטיים של קיומנו, או איך אפשר לקרוא בטקסטים המוכרים את הפנים הנסתרים של המציאות, אלה שהם מעבר לאישי-פסיכולוגי?

בקורס נרחיב את ארון הספרים הבודהיסטי ואת עולם המושגים המוכר לנו בדהרמה המערבית המקובלת. נקרא בטקסטים שעוסקים בהיבטים מיסטיים, ונבחן את הדהרמה כאימון וכאורח חיים בעל עומק מיסטי. בין הטקסטים יהיו, למשל Lankavatara - ה"ירידה ללאנקה"; וה- Avatamsaka Sutra [Huayan בסינית] "סוטרת זר הפרחים", שהם שני טקסטים מכוונים שהביאו ליצירתו של הזן הסיני, ואחר כך היפני.

מבנה התוכנית

16 מפגשים בימי שני, בין השעות: 9:00-12:00 + 2 ימי לימוד ותרגול ארוכים

תאריך פתיחה: 3.2.20 | תאריך סיום: 29.6.20

מחיר: 4,300 ₪

תוכנית המטפלים החדשה:

תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי

שנה א'

מנחים: ד"ר עודד ארבל, יובל אידו טל

מנחים אורחים: נחי אלון, רחל קפלן, 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.

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. בקורס 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, 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 מדיטיבית, 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: 9:00-12:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 22.10.19 | תאריך סיום: 22.4.20

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

תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי

שנה ב'

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

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 מדיטיביות 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 - "שתים 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 הפסיכופתולוגית, 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 שלישי, בין השעות: 12:30-15:30 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 22.10.19 | תאריך סיום: 23.4.20

מחיר: 5,500 ₪

תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי

שנה ג' - הדרכה למטפלים - הדרכה הדדית

מנחים: איריס דותן-כ"ץ, יעקב רז

הסמסטר הראשון יתקיים בהנחייתו של רז והשני בהנחיית דותן-כץ, שישתתפו לרוב גם במפגשי הסמסטר שאינו שלהם

לבוגרי לפחות שנתיים של לימוד בתוכנית למטפלים או בתוכניות מקבילות

אנחנו מקווים ליצור מעבדה שבה נלמד את האינטראקציה של הסיוע כמערכת רחבה של יחסי גומלין.

השיעורים הראשונים בתחילת השנה יהיו שיעורי מבוא לעקרונות המעבדה והיכרות עם. בהמשך יביאו המשתתפים נושאים אישיים ומקצועיים שמעסיקים אותם בעולם הסיוע, ודרכם נתנסה בדרכי סיוע שונות, לפי המתרחש בשיעור.

לאורך כל המפגשים ניתן קדימות להקשר המתבקש מן הסיפור ומן האדם, על פני מוסכמות פסיכולוגיות או בודהיסטיות.

תורת הדהרמה תהיה נוכחת, שכן אנחנו תלמידי הדהרמה, אבל לא נהיה מחויבים ל'כלים' דהרמיים. כמו כל גישה אחרת, גם הדהרמה תעמוד לביקורת של מוסכמותיה, לפי העניין.

במהלך הלמידה נבדוק נושאים קיומיים אוניברסליים - חולי, זקנה, מוות - כחלק בלתי נפרד מעולם הסיוע, ונתאמן באופנים שונים שבוחנים את עולמו של הפרט הזקוק לסיוע בתוך מארג הקהילה והעולם בו אנו חיים.

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי שני, בין השעות 11:00-14:00 + 2 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 28.10.19 | תאריך סיום: 6.4.20

מחיר: 4,900 ₪

להחזיר את הנש(י)מה לרפואה

מנחים: יובל אידו טל, רחל קפלן

"ואלה חובות הרופא: קודם... לרפא את תודעתו ולתת עזרה לעצמו לפני שייתן אותה לכל אחד אחר" (כתובת זיכרון לרופא, יוון, המאה ה-2 לספירה).

מקצוע הרפואה הינו אתגר עצום עבור העוסקים בו. בעולמנו משתנים התנאים והנסיבות שבהם מתקיים המרחב הטיפולי. המורכבויות שבתוכן מוצא עצמו הרופא רבות: שחיקה, מצוקות של משאבי חומר וזמן, מדידה במונחים כמותיים וכלכליים, ציפיות קהל המטופלים לזמינות ולפתרונות מיידים והתמודדות עם אלימות. הטכנולוגיה משפרת את הטיפול אך מייצרת מרחק וניכור בין המטפל למטופל.

בקורס זה, המיועד לרופאים ולמנהלים רפואיים, נבקש לבחון ביחד סוגיות שטורדות את הרופא במלאכתו. נבקש להרחיב את המבט המאבחן, ללמוד להתייחס להיבטים רגשיים ולטפח את היכולות האמפטיות בצורה שתאפשר להעמיק את ההיכרות עם המטופל ותייצר מרחב אינטימי יותר במפגש איתו. נחקור שינויים בגישה לעבודה, נתאמן בפרקטיקות מנטליות תומכות ריפוי, שבהן נוכל להיעזר גם לעצמנו, ונחזק את החוסן שלנו במגע עם חולי קשה. נבקש ללמד את המטופל להיות מרכיב פעיל יותר בריפוי של עצמו.

תכנית הקורס:

- סבל: מקומו המרכזי בבודהיזם וברפואה
- גורמי שחיקה בעבודת הרופא: מפגש עם חולי וסבל, מחסור בזמן, ציפיות, דרכי חשיבה, מדידה, טעויות וניהול סיכונים: היבטים רגשיים של אשמה ובושה
- פרקטיקות מנטליות תומכות חוסן למטפל וריפוי למטופל
- סקרנות, תודעת המתחיל בזן-בודהיזם, נוכחות (Presence) במעשה הרפואי ובמערכת בריאות: מיינדפולנס
- מרחב רופא-מטופל: קשר, תקשורת, אמון, אינטימיות בין ריחוק לקרבה
- אמפטיה וחמלה: האם ניתן לטפח?
- מרחב לעצמי: אישיות של רופא, דפוסי עבר, הגנות, להיות עם סטרס, ריווח זמני עבודה ומנוחה
- האם אני מכוונת למחלה או לחולה? טכנולוגיות חדשניות ברפואה: האם יחליפו אותי או יעזרו לי לעשות מה שאני יודעת הכי טוב
- הרופא כסוכן של שינוי בצוות, בקבוצה ובמערכת

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי שני, בין השעות 12:30-15:00 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 4.11.19 | תאריך סיום: 20.4.20

מחיר: 4,900 ₪ + 250 ₪ דמי רישום חד פעמיים

מיינדפולנס למטפלים*

מנחה: רחל קפלן

הקורס מיועד למטפלים בעלי הכשרה מתאימה, המעוניינים בשינוי בחייהם האישיים והמקצועיים, במפגש קרוב יותר עם עצמם ועם אחרים, בלמידת אסטרטגיות להתמודדות עם רגשות ומחשבות מעיקים, ובפיתוח מענה מווסת ומועיל יותר לסיטואציות מורכבות.

מיינדפולנס היא היכולת להתנהל בתשומת לב ובקבלה, באופן פחות שיפוטי ופחות תגובתי. מיינדפולנס משמעו להיות נוכח בפשטות, ברגע הזה. במחקר ובקליניקה נמצא, כי לתרגול מיינדפולנס השפעה מיטיבה על מצבי רוח, כמו למשל חרדה ודיכאון, התמודדות עם סטרס ושחיקה, קשוי ויסות רגשי, קשוי קשב ועוד. קורס זה יושלך

בין למידה של הרעיונות והעקרונות המרכזיים בגישת המיינדפולנס לבין תרגול מדיטציה והתנסות חווייתית.

הקורס יכלול שתי חטיבות

חטיבה ראשונה: בסיס

חטיבה זאת תוקדש ללימוד הגישה ויצגו בה רעיונות מרכזיים מגישת המיינדפולנס. יילמדו דרכים שונות לתרגול מדיטציית מיינדפולנס, ויתורגלו אופנים מגוונים בהם ניתן לאמץ גישה זו בחיי היומיום, כגון בקשרים בין אישיים, בסיטואציות מורכבות ובמצבי קונפליקט. הקורס יתייחס גם למקורות המיינדפולנס מהמסורת הבודהיסטית. במהלך הקורס נתוודע לקשר בין טיפוח מיינדפולנס בפן האישי להטמעתו במרחב הבינאישי-מקצועי.

חטיבה שנייה: המשך והעמקה

חטיבה זאת תוקדש ליישומי מיינדפולנס בשדה הטיפולי, ותכלול העמקה של הבנת המקורות הבודהיסטיים והפסיכולוגיים של הגישה. נתייחס גם לרעיונות ולכלים טיפוליים מורכבים יותר. חטיבת המשך תאפשר מקום לדיונים טיפוליים בקבוצה, וככלל תתנהל באופן הדומה יותר לסדנה או למעבדה ניסויית.

המפגשים יושלכו בין למידת רעיונות מרכזיים בגישה זו, תרגולי מדיטציית מיינדפולנס, התנסויות-חווייתיות אישיות ובין-אישיות ושיחה. הקורס ילווה בחומרי קריאה וקבצי שמע. חלק חשוב ואינטגרלי הוא תרגול בין המפגשים.

*קורס זה אינו מהווה הכשרה לטיפול במיינדפולנס

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 16:30-19:30 + 2 ימי לימוד ותרגול ארוכים
תאריך פתיחה: 11.9.19 | תאריך סיום: 26.2.20

מחיר: 4,900 ₪ + 250 ₪ דמי רישום חד פעמיים

שתיקה ושקט: עיונים במרחב שבין שתיקה, דומיה, נוכחות והיעדרות בשדה הטיפולי

מנחה: ד"ר עודד ארבל

הקורס מיועד למטפלים בעלי רקע בחשיבה פסיכודינאמית ובבסיסי החשיבה הבודהיסטית. בוגרי תכניות המטפלים ותכניות מקבילות.

לקראת סוף ימיו של הבודהה התאספו תלמידיו סביב בריכה, פיזרו פרחים לרגלי המורה, כנהוג וחיכו בצפייה גדולה לשמוע אותו מלמד את הדהרמה. הבודהה שתק. שתיקתו המתארכת של הבודהה עוררה חוסר שקט בקרב התלמידים, בלבול, תהייה, ציפייה וודאי תחושות רבות אחרות. לבסוף הרים הבודהה פרח והתבונן בו בתשומת לב ואז הביט בתלמידיו ללא מילה. רק אחד מתלמידיו, מהאקשיאפה, הבין וחיך.

אנו מרבים להשתמש במילים. לעיתים כלאחר יד, לעיתים מתוך כוונה. בשימוש זה אנו מנסים להצביע לכיוון משמעות כלשהי שאינה מילולית. לפי בודהידהרמה, מי שלפי המסורת הביא את הזן לסין, הזן הוא הצבעה ישירה לתודעה, מעבר למילים ולכתבי הקודש. עם זאת, המסורת הבודהיסטית עמוסה בכתבים ובפרשנויות לכתבים, שיחות בין מורים לתלמידים ועוד הררי מילים. לצד אלה, המתאמן מטפח היבטים של ישיבה שקטה, התבוננות לא פרשנית במציאות ושקטה.

מהן המילים אם לא שתיקה?

המעשה הטיפולי מעניק חשיבות רבה למילים ולצד זה לשתיקותיו של המטופל ולאלו של המטפל. לשתי השתיקות מגוון עצום של איכויות: שתיקה מתוחה, שתיקה תוקפנית, שתיקה גינוחה, שתיקה של ייאוש ושל עוגג. שתיקה כנועה ושתיקה של התמסרות. שתיקה של ביחד ושתיקה של לבד. שתיקה של הימנעות ושתיקה של נגיעה. שתיקתו של המטופל ושתיקתו של המטפל.

במהלך הקורס נבחן את השתיקה מהזווית של האימון הדהרמי - מדיטיבי לצד עיון בחשיבה פסיכואנליטית קלאסית ועכשווית על נושא השתיקה. נבחן את השימוש בשתיקה כאמצעי המביא ריפוי ומאפשר מרחב, לצד שימושים העלולים להזיק למהלך הטיפולי. נתאמן בהיבטים שונים של שתיקה ושקטה, נדון בקונספטים של שקט, דומיה ודממה. נשתוק מעט ביחד.

מבנה התוכנית

10 מפגשים בימי שלישי, בין השעות: 9:00-12:00 + יום לימוד ותרגול ארוך
תאריך פתיחה: 4.2.20 | תאריך סיום: 21.4.20

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

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

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 בחוויה האנושית. נלמד את מפת הנפש שהציע הבודהה כמקד להתבוננות משחררת כאן ועכשיו.

במהלך שלושת ימי הסמינר, נלמד לעומק את המודל הבודהיסטי שנקרא "חמשת המצרפים" - חמישה אספקטים של החוויה, שההיזדהות איתם מְבַנֵּה את תחושת העצמי: גוף (רוּפָה), תחושות (וִדְנָא), תפיסות (סַנְיָא), דפוסיים מנטליים (סַנְיָקָהאָרָה) והכרה-חושית (וינְיָאנָה).

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 מדיטטיבי 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".

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

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

מבנה הסמינר

סופשבוע ארוך בימים חמישי - שבת, 12-14.3.20

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 שיבקש - 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 סֵשֵׁין. איסוף הרוח או לגעת בלב. להתחבר עם הלב. הלב גם במובן של לבי, תודעתי, 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, נושאי הריטריטים, תאריכים, מיקומים ועלויות יפורסמו בהמשך.

הריטריטים יכללו לינה.

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

תרגול הדרך*	21.9.19	ד"ר קרן ארבל
מעבר לרשת האמונות והדעות	26.10.19	רני עובדיה
חיים כמבע של אהבה	16.11.19	אילן לוטנברג
כמה נדיבים אנחנו יכולים להיות?	7.12.19	ד"ר עינב רוזנבלט
על החיים ועל המוות	4.1.20	מאיה לאוב
פשוט להיות, לשמוט, לגלות - שערים למדיטציה לא-דואלית*	18.1.20	מאיר זוהר
יש בי המונים רבים	1.2.20	אלעד חונה
בין חמלה לתובנה***	14.2.20	אסף סטי אל-בר
מכשולים לצלילות הרוח	22.2.20	עדה אבשלום
המדיטציה הבודהיסטית לגוניה / שבח הבטלה	14.3.20	יובל אידו טל
התמסרות	28.3.20	טלי הלמן מור ורחל קפלן
וירח חסר מתמעטים אל הכתוב - הייקו - קרוא וכתוב**	25.4.20	ליאת קפלן
על החיים ועל המוות	11.7.20	מאיה לאוב
עבודה מיומנת עם מחשבות	8.8.20	מולי גלזר

השבתות יתקיימו בין השעות 9:00-17:00

* שבתות דהרמה אלו יתחילו בשעה 10:00

** שבת דהרמה זו תתקיים בין 10:00-16:00

*** יום לימוד ותרגול זה יתקיים ביום שישי

מחיר: 150 ₪

מפגשי דהרמה

אחת לחודש לפחות ייערך מפגש דהרמה בן שעתיים - שלוש שעות עם אחד ממורי פסיכו-דהרמה

המפגשים פתוחים לקהל הרחב

4.10.19	ד"ר עינב רוזנבליט	פתיחת שנה אחרת
25.10.19	יובל אידו טל	המוות הגדול והמוות הקטן
4.11.19	אלעד חונה	איך להילחם כמו בודהה
1.12.19	אבי פאר	למה קשה לנו בחיים - מאפייני 'המציאות' מול תפיסת ה'עצמי'
12.12.19	עדה אבשלום	שימו לב! למה בעצם?
2.1.20	אסף סטי אל-בר	התעוררות התרגול במערכות יחסים
21.1.20	ד"ר סטיבן פולדר	הבנה בודהיסטית לזמנים קשים
11.2.20	ד"ר ליאורה ויינברג וד"ר אורה סתר	דיבור נכון
27.2.20	אלכס בן ארי וחברי ירח חסר	הייקו בחיי היום יום
31.3.20	מאיה לאוב	חמלה
26.4.20	ד"ר מירית לוטן	ספק כתרגול
5.5.20	יובל אידו טל	המדיטציה הבודהיסטית לסוגיה / בשבח הבטלה
9.6.20	טלי הלמן מור	העולם כולו בגוף ראשון
7.7.20	ד"ר מירית לוטן	טבע הדברים: מה בין החתול של שרדינגר והחתול של ג'או ג'או
7.8.20	יעקב רז וירח חסר	מבט הייקו - עשיית הייקו: רישומי מלים עם יעקב רז

שעות המפגשים יפורסמו בהמשך

מחיר: 50 ₪

קבוצות מדיטציה קבועות (סגורות)

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

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

בסנגה 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, הסנגה 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 סְנְגָה היא 'קהילה'. חבריי לסנגה, עמיתיי לדרך, יכולים ללוות את דרכי ולהיות שותפיי למבוכה, לפלאים, לקשיים, לגילויים, לשאלות, לתהיות ולסוגיות החיים שעולות מן האימון במדיטציה בפרט ומלמידת דרכי החיים בכלל. לפיכך, ושוב בשונה מקורסים ומסדנאות, למפגשי הסנגה 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 חבירה עם עמיתים לדרך. בסנגה 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 הסנגה שאליה חושבים להצטרף, ולהיוועץ לפני שמצטרפים, בין אם יש ניסיון קודם ובין אם לאו.

יום ראשון	בעז עמיחי הקסטל 8:30-10:15	בעז עמיחי הקסטל 10:30-12:30	ד"ר עודד ארבל קמפוס ברושים 19:40-21:10
יום שני	עדה אבשלום מבשרת ציון 20:00-21:30	אבי פאר תל אביב 20:30-22:30	
יום שלישי	יובל אידו טל קמפוס ברושים 6:30-8:00	בעז עמיחי מושב מטע 8:15-10:00	
	בעז עמיחי קמפוס ברושים 19:30-21:30	אבי פאר תל אביב 20:30-22:30	
יום רביעי	עדה אבשלום רמת רזיאל 8:00-9:15	ד"ר מירית לוטן קמפוס ברושים 8:00-9:30	
	רחל קפלן קמפוס ברושים 19:45-21:15	אבי פאר הוד השרון 20:00-22:00	
יום חמישי	מאיה לאוב קמפוס ברושים 6:30-8:30	ד"ר עינב רוזנבליט קיבוץ הזורע 7:00-8:20	בעז עמיחי כפר ורבורג 11:00-12:45
	בעז עמיחי קיבוץ נען 8:00-10:00	גיתית שריקי קמפוס ברושים 8:45-10:10	
יום שישי	יובל אידו טל קמפוס ברושים 6:30-7:45	ד"ר עינב רוזנבליט בנימינה 6:30-8:00	

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 מתימרת 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 ובן 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

פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס - בשילוב גישות מערביות ובודהיסטיות

תורת הנפש הבודהיסטית מבחינה בין הסבל הבלתי נמנע לבין הסבל הנובע מהאופן בו אנו מתמודדים עם כאב וסבל.

הגישה הטיפולית בהשראה בודהיסטית מאפשרת שהייה בתשומת לב עדינה וסקרנית עם הגוף נפש שלנו ועם כל מה שעולה מרגע לרגע. גישה זו מעודדת את הפוטנציאל לזיהוי התנאים המובילים לסבל ותקיעות, כמו גם למקורות הנחת, השמחה וחומרי הריפוי בחיים. זהו מרחב שיש בו קבלה וחמלה להיותנו בני אנוש.

הסיוע ניתן על ידי נשות מקצוע וותיקות - פסיכותרפיסטיות ומדריכות בתחום הפסיכותרפיה - אשר מיישמות את תורת הנפש הבודהיסטית בחייהן האישיים ובפרקטיקה הטיפולית. מזה שנים אנו חוקרות יחד את מגוון האפשרויות לתרגום עקרונות הבודהיזם לשפת מעשה הסיוע.

צוות המטפלות: אפרת בורנשטיין, רחל קוביצקי, חנה עינב.

לפרטים ותאום: אפרת בורנשטיין: 052-5625562,

כתובת המייל: efratborenstein@gmail.com

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 סטלה, בטלפון: 054-7506655, או במייל: shutafimlamasa2018@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.

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: 12.11.19

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: 19:30-21:30

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 הנם תהליכים ארוכים, המציבים בפנינו התמודדות עם תחושות מורכבות ועוצמתיות שמשנות את חיינו ואת המציאות הפנימית והחיצונית בה אנו חיים. החיים החדשים מלווים בתחושת 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

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 בהכשרתי. מתרגלת מדיטציה כשלושים שנה. תלמידתם של יעקב רז ושל יובל אידו טל. השתתפתי, 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. מכיוון 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 הבנותיה 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 המינדפולנס שבמרכז לבריאות הנפש בבאר שבע ועוסק בפסיכותרפיה וייעוץ 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 מינדפולנס. 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

מתרגלת לומדת וחיה את הדרך הבודהיסטית משנת 1997, אז פגשה לראשונה את מדיטציית הויפסנא בהודו. מאז למדה ותרגלה עם מורים רבים במסורת הבודהיסטית בארץ ובעולם, במסגרת ריטריטים ותקופות ארוכות של התבודדות. קרן מלמדת דהרמה, מינדפולנס וויפסנא במסגרות שונות. היא בעלת תואר דוקטור בלימודי בודהיזם, ומלמדת גם פסיכולוגיה ופילוסופיה בודהיסטית בחוג ללימודי מזרח אסיה של אוניברסיטת תל אביב.

האימון המדיטטיבי האישי, לצד השיח המתמשך עם החכמה הבודהיסטית והרלוונטיות שלה לחיינו כאן ועכשיו, מנחים את דרכה ואת אופן הוראתה. קרן שמה דגש על גישה מלאה סקרנות, גמישות ושמחה בתרגול המדיטציה ועל הרלוונטיות של תרגול זה לחיי היומיום.

ספרה "דברי הבודהה" יצא לאור בהוצאת אוניברסיטת תל אביב וספרה השני: Early Buddhist Meditation: The Four Jhanas as the Actualization of Insight יצא לאור בהוצאת Routledge. לאתר של קרן ארבל: <http://kerenarbel.com>

ד"ר איתן בולקין

למד ותרגל זן ביפן, 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 שבתי הביתה: פסוקי זן" (עם דרור בורשטיין, הליקון-אפיק, 2015).

תומר בשן

לומד, מתרגל ומשלב דהרמה, תנועה וטיפול למעלה מעשרים שנה. פגשתי את הדהרמה בשנת 1997 ומאז הקדשתי זמן רב לתרגול אישי במנזרים, מרכזי תרגול ובחיי היומיום. באותו זמן התחלתי ללמוד את הגוף ולהתאמן באמנויות תנועה שונות ממזרח וממערב, מיוגה וטאי צ'י ועד מחול, פלדנקרייז וגישות שונות של הנכחה גופנית (אמבוימנט) כמו BMC, לאבאן וקונטיניום. באותו זמן התחלתי ללמוד גם את עולם הטיפול. הקדשתי עשור ללימודי גוף - שיאצו ופזיזותרפיה, ואחרי זה למעלה מעשור ללימודי פסיכותרפיה - טיפול בתנועה, האקומי, AEDP, והתמקדות.

התרגול הבודהיסטי היה ונשאר קרקע יציבה על גביה יכולתי להמשיך ולהתפתח. מבחינתי העשייה הטיפולית והגופנית הן התפתחויות טבעיות והתרחבות של הדהרמה. כיום מטפל בפסיכותרפיה בקליניקה פרטית, ומלמד אינטגרציה בין מדיטציה, תנועה וטיפול.

איריס דותן-כ"ץ

פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה בפסיכותרפיה ופסיכודיאגנוסטיקה. מטפלת בהשראת הדהרמה והמפגש שלה עם הגישות ההתייחסותיות בפסיכולוגיה. עבודת הדוקטורט שלה עסקה בעקרונות ופרקטיקות של השכנת שלום בעולם הבודהיזם המעורב חברתית והשלכותיהם על פתרון סכסוכים במערב. מתרגלת, חוקרת ומלמדת את הקשר בין פסיכותרפיה, בודהיזם, שלום, פתרון סכסוכים ומעורבות חברתית.

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 שנות לי זה להמשיך לצעוד, להמשיך לתרגל ולהעביר את זה הלאה.. אני משקיעה את זמני בפסיכותרפיה משלבת (מבוססת מינדפולנס) ומלמדת בודהיזם ומדיטציה במסגרות שונות.

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.

יובל אידו טל

שלוש 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. וחופץ 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 מצוירת, מצלמת, כותבת ומשתאה מארבעת ילדי ומנכדי.

בעז עמיחי

אני בעז. לפני כשלושים שנה 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 וטיבטי, 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. היום אני מוביל את התכנית "שותפים למסע", לתמיכה ברוח הבודהיזם במתמודדים עם מחלות קשות.

אבי פאר

מתרגל ולומד בודהיזם כ-25 שנים ומשלב את הדרך הבודהיסטית בעבודתו וחיו. ממיסדי אתר "בודהיזם בישראל". מלמד ומנחה מדיטציה ובודהיזם, כגישה רכה, מעשית ופתוחה לחיים, בקבוצות דהרמה שבועיות, קורסים, סדנאות וריטריטים. כותב ומתרגם בנושאים בודהיסטיים. ממתרגמי הספרים: "מה שלימד הבודהא", "ההתהוות המותנית", "טוב ורע ומעבר להם- הקרמה בלימוד הבודהיסטי", "סמא סטי", "חשיבה בהירה". מחבר הספר "שמעתי את הבודהא שר - פרשנות לטקסט הבודהיסטי שירת הארה", וספרי שירת דהרמה אישיים: "שירים בשם ההולכים בדרך" ו"מעמקים לא אישיים".

ד"ר סטיבן פולדר

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', עמותה 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. סטיבן נולד בלונדון ב-1946, למד באוניברסיטת אוקספורד ובעל דוקטורט בביוכימיה. מתרגל וויפאסנה ושיטות בודהיסטיות שונות משנת 1975.

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). עובדת בשיתוף עם אמנים, צלמים, מלחינים. עורכת סדרת השירה "כבר", סדרת המסות "טנדו", אנתולוגיות שירה, כתבי יד וקולות משוררים הקוראים משיריהם. ניהלה את פסטיבל המשוררים הישראלי במטולה. מרצה ומנחה סדנאות למשוררים, למורים, לאמנים, לסטודנטים. חברה בקבוצת "ירח חסר". מתאמנת בפסיכודהרמה.

רחל קפלן

פסיכולוגית קלינית לנוער ומבוגרים. מנחה בתחומי מיינדפולנס, פסיכותרפיה ובודהיזם. מדריכה צוותים מקצועיים. פסיכולוגית במערך הפסיכיאטרי בבית חולים תל השומר.

ד"ר עינב רוזנבליט

מתרגלת בפרקטיקה הבודהיסטית כ-20 שנה, מדריכת מיינדפולנס ומדיטציה ומרצה לבודהיזם ולפילוסופיה של האמנות. עבודת הדוקטורט שלה הפנים המקוריים של הגוף הושלמה באוניברסיטת תל-אביב ב-2013, וספרה גוף אנושי מדי יצא לאור בהוצאת רסלינג ב-2014. ספרה רוח רעבה יצא לאור בהוצאת רסלינג ב-2018.

פרופ' יעקב רז

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 ישראלים 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 שנתיות: 250 ₪ ולתוכניות קצרות: 100 ₪
- קמפוס ברושים הינו חלק מהמועדון לספורט באוניברסיטת תל אביב
- אס"א ת"א (עמותה 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: pdharma@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.



pdharma@tausc.co.il
www.pdharma.co.il

לפרטים נוספים והרשמה
03-6411961



חפשו אותנו גם בפייסבוק