
פסיכו-דהרמה

בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית

בקמפוס ברושים

ידיעון תש"פ 2020

סמסטר ב'



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

קמפוס ברושים

רפואה משלימה

המועדון לספורט באוניברסיטת ת"א

אס"א ת"א ע.ר. ט'



3	מהי תורת הנפש הבודהיסטית
3	קורסים למתחילים ולממשיכים
4	מפגש עם הבודהיזם: מבוא קצרצר
5	אימון לחיים בהשראה בודהיסטית - שנה א
6	מיינדפולנס בסיסי
7	חכם הזן דוגן: כתבים מוקדמים
8	חכם הזן דוגן: כתבים מאוחרים
9	יש בי המונים רבים
10	ACT: תראפיה של קבלה ומחויבות מבוססת מיינדפולנס
11	האורחים - חמשת המכשולים
12	להכיר בריקות: הפער בין הרצון ל"כאן ועכשיו"
13	גוף אנושי מדי: מודעות לגוף כאמצעי לתמורה
14	מה שלי, מי אני, איך ניתן לשנות
15	מאבקים בלתי אלימים
16	פשוט מדיטציה: פניה המגוונות של המדיטציה הבודהיסטית
17	טיפול איכויות הלב
18	אינטימיות
19	המפלצת והנסיכה: איך לנהוג בחלקים החשוכים בנפשנו
20	עובדת המוות ושאלת החיים
21	קורסים לממשיכים בוגרי שנה אחת לפחות
21	סבלנות - שם זמני
22	קורסים לממשיכים בוגרי חמש שנים לפחות
22	הנגלה והנסתר
23	תוכניות לאנשי מקצועות הטיפול
24	שתיקה ושקט: עיונים במרחב שבין שתיקה, דומיה, נוכחות והיעדרות
25	בשדה הטיפולי
25	תוכניות תפורות לארגונים ולחברות
30	סמינרים וסדנאות, ריטריטים, שבתות לימוד ותרגול, ומפגשי דהרמה
31	ללמוד את העצמי, להשתחרר מהעצמי
	קבוצות מדיטציה קבועות (סגהות)
	נהלי הרשמה ומידע כללי

פסיכו-דהרמה היא קהילה ובית ספר ללימוד, לאימון וליישום תורת-הנפש הבודהיסטית בחיי היומיום, שממשיך 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: 9:00-11:00

תאריך פתיחה: 6.3.20 | תאריך סיום: 15.5.20

מחזור שני | מנחים: מורים שונים

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

תאריך פתיחה: 5.5.20 | תאריך סיום: 7.7.20

מחיר: 950 ₪

אימון לחיים בהשראה בודהיסטית

מנחים: יובל אידו טל, טלי הלמן-מור

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 הנושאים

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

מבנה התוכנית

20 מפגשים בימי שישי, בין השעות: 8:30-11:30 + 4 ימי לימוד ותרגול ארוכים

תאריך פתיחה: 17.1.20 | תאריך סיום: 10.7.20

מחיר: 5,500 ₪ + 250 ₪ 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 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: 8.5.20 | תאריך סיום: 10.7.20

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

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 חיוניותם 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 חיוניותם 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 וחדרה, 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 שבחינו. ואם כך נעשה, תוכל להתרחב גם היכולת לחבוק, בחווה 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 ומחויבות 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 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 חוויתי 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; שנאה 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 ניסיון 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 וְ 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 קפוץ 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 הקפוץ, 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 שנוולדות 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 בכתביו 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 ₪

סבלנות

מנחה: בעז עמיחי

"אינך יכול להניח שטיח של עור על כל הקוצים שבעולם,

אבל אתה יכול לנעול סולייט 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 ₪

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 מודר 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 ההתערורות, 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 - לחוויית 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 [בסינית] Huayan [בסינית] "סוטר זר הפרחים", שהם שני טקסטים מכוננים 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 ₪

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 נינוחה, שתיקה של ייאוש ושל עונג. 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 - מדיטטיבי 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 כמוקד 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), דפוסים מנטליים (סַנְקֵהָאָרָה) 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".

הקורס 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, 26-28.3.20

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 שמתו 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

על החיים ועל המוות	מאיה לאוב	4.1.20
פשוט להיות, לשמוט, לגלות - שערים למדיטציה לא-דואלית*	מאיר זוהר	18.1.20
יש בי המונים רבים	אלעד חונה	1.2.20
מכשולים לצלילות הרוח	עדה אבשלום	22.2.20
המדיטציה הבודהיסטית לגוניה / שבח הבטלה	יובל אידו טל	14.3.20
התמסרות	טלי הלמן מור ורחל קפלן	28.3.20
מתמעטים אל הכתוב - הייקו - קרוא וכתוב**	ליאת קפלן וירח חסר	25.4.20
על החיים ועל המוות	מאיה לאוב	11.7.20
עבודה מיומנת עם מחשבות	מולי גלזר	8.8.20

השבתות יתקיימו בין השעות 17:00-9:00

* שבתות דהרמה אלו יתחילו בשעה 10:00

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

מחיר: 150 ₪

מפגשי דהרמה

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

המפגשים פתוחים לקהל הרחב

8.1.20	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 ויינבך 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)

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

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

בסגרות 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, הסגרה 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 סגרה היא 'קהילה'. חבריי לסגרה, עמיתיי 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 הסגרה 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 יועילו שלושה סוגים של עזרים, שלושה סוגים של מחסה - מורה, למידה מתמדת, וקהילה, או חבירה עם עמיתים לדרך. בסגרה מאוחדים שלושה היבטים 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 הסגרה 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	עדה אבשלום רמת רזיאל 8:00-9:15	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	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	ד"ר עודד ארבל טל שחר 20:30-22:00	
יום חמישי	מאיה לאוב קמפוס ברושים 6:30-8:30	גיתית שריקי קמפוס ברושים 8:45-10:10	
	בעז עמיחי כפר ורבורג 11:00-12:45	ד"ר עודד ארבל טל שחר 20:30-22:00	
יום שישי	יובל אידו טל קמפוס ברושים 6:30-7:45	ד"ר עינב רוזנבליט בנימינה 6:30-8:00	

לפרטי המנחים נא לפנות במייל: pdharma@tausc.co.il
ההתקשרות הינה ישירות עם מנחה הסגורה

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 (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: 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