



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

ריטריט טיפוח איכויות של קרבה וחמלה

בהנחיית שימי לוי – ישובי

בקיבוץ ענבר | 7-9.3.24

הריטריט בן שלושה ימים יתקיים בשתיקה נאצלת, אשר תומכת ומעצימה את יכולתנו להפנות את תשומת הלב פנימה. מרבית הזמן יוקדש לתרגול מתמשך של המדיטציה לטיפוח ברהמה ויהארה (איכויות של קרבה חברית, חמלה, שמחה ואיזון).

סדר היום כולל פרקי זמן של תרגול מדיטציה בישיבה ובהליכה לסירוגין. מהות האימון היא הפניית תשומת לב מתמדת לגוף ולתודעה תוך היזכרות והזמנה לטפח מצבי תודעה מיטיבים במצב של ישיבה והליכה.

התרגול משלב מידה עמוקה של רכות, טוב ואכפתיות כלפי עצמנו. האימון מעמיק את המודעות וההבנה של תהליכי הגוף-תודעה מרגע לרגע ומוביל בהדרגה לשחרור מתפיסות מנטליות-רגשיות שאינן מועילות ואינן מיטיבות.

פרט לזמנים של תרגול המדיטציה, יהיו פרקי זמן של שיחות דהרמה ומפגשי הנחיה בקבוצות קטנות.

השתתפות פתוחה למתרגלות ומתרגלים עם ניסיון בתירגול שנתיים השתתפות בקבוצת ישיבה או השתתפות בסופ"ש בשתיקה.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

מתכונת הרטריט

יום חמישי

הרטריט יחל ביום חמישי 7.3.24 בשעה 14:00
(הרישום והשיבוץ לחדרים יסתיימו ב 13:30)

סיום ב- 21:00

יום ששי

היום יתחיל ב 06:00 ויסתיים ב 21:00

יום שבת

היום יתחיל ב 06:00 ויסתיים ב 16:30

התרגול בישיבה יתקיים באולם מדיטציה - על כריות מדיטציה
ניתן יהיה גם לשבת על כיסא.

תשלום לכיסוי הוצאות הלינה והאוכל

יחיד בחדר: 1650 ש"ח

יחיד בחדר זוגי: 1000 ש"ח

תשלום לתמיכה במורה

ברוח המסורת הבודהיסטית, התרגול שלימד הבודהה מועבר ממורה לכל תלמיד/ה שירצה
בכך ללא התניה ביכולת כלכלית. על כן ההוראה ברטריט ניתנת ברוח של נדיבות הלב.

בסוף הרטריט יוזמנו המשתתפים/ות לתמוך באורח חייה של המורה דרך נתינה ברוחב לב
(דאנה) על מנת שתוכל להמשיך ולחלוק את הידע בדרך זו.

אפשר להביא פנקסי צ'קים או כסף מזומן, ניתן גם להשתמש באפליקציות.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

כללים להתנהלות בזמן הרטריט – אנא קראו בעיון

במהלך כל ימי הרטריט אנו לוקחים על עצמנו כמה מחוייבויות שעוזרות לתרגול המדיטציה ותומכות בחיים המשותפים במרחב:

1. הימנעות מהרג ופגיעה בכל יצור חי.
2. הימנעות מלקיחת דברים שלא ניתנו לנו באופן חופשי.
3. התנזרות מכל פעילות מינית.
4. שתיקה נאצלת (אם יש צורך בעזרה ניתן יהיה לפנות לצוות הרטריט). השתיקה היא משענת בעלת חשיבות גדולה ליכולת להפנות את תשומת הלב פנימה.
5. הימנעות מכל שימוש בחומרים משכרים (סמים או אלכוהול). מומלץ מאוד להפסיק את השימוש בחומרים כאלה כמה ימים לפני הרטריט.
6. הימנעות מעיסוקים שאינם נוגעים לתרגול (לרבות האזנה למוזיקה, כתיבה וקריאה – גם של חומרים רוחניים), וזאת על מנת לפנות את כל האנרגיה להתבוננות מדיטטיבית.
7. שמירה על קוד לבוש מתחשב והימנעות מلبוש חושפני שעלול ליצור עומס חושי לאחרים/ות.
8. הימנעות משימוש בבשמים חזקים.
9. מומלץ להימנע מעישון בזמן הרטריט או לפחות להפחית ככל האפשר. עישון ייעשה בעוד תרגול של תשומת לב, ובמקום מרוחק ממתחם התרגול.
10. השתתפות מלאה – ההרשמה היא אך ורק להשתתפות מלאה בכל הרטריט – לא תהיה אפשרות להגיע באיחור אם לעזוב לפני המועד שנקבע לסיום.

טלפונים ניידים

השתתפות ברטריט היא ללא טלפונים ניידים
בתחילת הרטריט המשתתפים יפקידו את הטלפון אצל מנהלי הקורס.
ניתן להשאיר לקרובים את מספר הטלפון של מנהלי הרטריט למקרה הצורך. (ימסרו לנרשמים לקראת הרטריט עצמו)