

ברוך בואך לסנגה של יובל

מפגשי המדיטציה מתקיימים שש פעמים בשבוע.

משך כל מפגש כשעה וחצי וכל מפגש כולל מדיטציה בישיבה, זמן שוטטות וזמן שיח.

אנחנו נפגשים בימים ובשעות שלהלן:

- יום ב' 11:00-12:30 בזום
- יום ג' 06:30-08:00 בזום
- יום ד' 16:00-17:30 בזום
- יום ה' 11:00-12:30 בזום
- יום ו' 06:30-08:00 בזום
- יום שבת 10:00-11:30 בזום

הכניסה לכל המפגשים בלינק הזה:

<https://zoom.us/j/94719636063?pwd=RGZ2U1ljakg3SFp5cjIRWUNxUGphdz09>

דמי ההשתתפות בשש קבוצות המדיטציה הם 250 ₪ לחודש ומרגע שמצטרפים ניתן להגיע בלא כל הגבלה לכל הימים והשעות. את התשלום יש להעביר ליובל אידו טל, בבנק דיסקונט, סניף כפר סבא (54) חשבון מספר 166987982. **הדרך הטובה, המסודרת והמועדפת לתשלום היא בהוראת קבע בבנק**, ורק מי שממש לא מסתדר עם העברה בנקאית יכול לשלם גם באפליקציות פייבוקס וביט, ובכל מקרה, אם מתישהו, מסיבה כלשהי, יתעורר קושי לשלם את הסכום במלואו, אנא שלמו כפי הרצון והיכולת.

הודעות על פעילויות הסנגה כגון ריטריטים יישלחו באמצעות האימייל ובקבוצת הוואטסאפ של הסנגה

כתובת האימייל של הסנגה היא: Sanga.yuval@gmail.com

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ ניתן ללחוץ על הלינק הזה:

<https://chat.whatsapp.com/BWZjpKTW137AT16rIJthb4>

לפעילויות כלליות יותר עם יובל שכוללות גם קורסים, הרצאות וימי תרגול נוספים במסגרות נוספות כגון פסיכו-דהרמה, שותפים למסע, בודהיזם בישראל וכדומה, ניתן להצטרף בלחיצה על הלינק הזה:

<https://www.whatsapp.com/chat?x97rPKXyCLBM9HK7tkB3q/com.whatsapp.chat/>

פעילויות נוספות של הסנגה:

מעבר למפגשי האימון במדיטציה, ישנן עוד ארבע קבוצות למידה קבועות.

להלן הנושאים, הזמנים ודמי ההשתתפות הנוספים בקבוצות אלה:

סנגהת קריאת טקסטים בודהיסטיים – בעיקר עתיקים

[בימים אלה אנחנו קוראים בכתביו של מורה הצי'אן הראשון בודהידהרמה - 'הדרשה על קשרי הדם' ו'דרכי האימון בקווים כלליים']

ימי א' 9:00-10:00 בזום

200 ₪ לחודש

סנגהת אורח חיים נכון – עיונים בזיקות שבין פרנסה, עבודה, מנוחה וחיים

ימי א' 11:00-12:00 בזום

200 ₪ לחודש

סנגהת אופאיה – קבוצת הדרכה למטפלים, מנחי מדיטציה, אנשי חינוך, מנחי קבוצות ומשרתי ציבור.

ימי ה' 9:00-10:00 בזום

250 ₪ לחודש

סנגהת מוות – עיונים במוות, זיקנה, חולי, אבלות וחיים.

ימי ד' 15:00-16:00 בזום

200 ₪ לחודש

ריטריטים

אחת לחודש, אנחנו מקצים פרק זמן מעט ארוך מן הרגיל - יומיים או שלושה, כדי להקדיש את עצמנו לאימון במדיטציה וללמידה.

התשלום ליובל בריטריטים הוא כפי הרצון והיכולת. ברובם של הריטריטים כרגע בזום, אך מעת לעת בזמן ביקורים של יובל בארץ ייתכנו ריטריטים בעולם הפיזי. במקרים אלה התשלום על הלינה והאוכל יתבצע ישירות מול המוסד המארח ולכן ישתנה מריטריט לריטריט.

להלן רשימת המועדים והנושאים של הריטריטים המתוכננים

19-20 בדצמבר 2025 ריטריט למידה בזום - ריטריט מיוחד לחג החנוכה על אור וחושך, טוב ורע, וצמדי ניגודים בחיינו

17 בינואר 2026 ריטריט לימודי בנושא קירבה למציאות - נן ראשון, נן שני ונן שלישי ואימוני הזן באינטימיות

19-20-21 בפברואר 2026 ריטריט סגהה פיזי באכזיב [יובל מגיע לביקור בארץ]

3-4 באפריל 2026 ריטריט חול המועד פסח בנושא עבדות וחירות, תבניות מנטליות וככות

9 במאי 2026 ריטריט איסוף הרוח - מדיטציה, שוטטות ושיח

19-20 ביוני 2026 ריטריט מיוחד לרגל חג השוטטות הבינלאומי

18 ביולי 2026 ריטריט למידה בנושא מלחמה, שלום, טבע הבודהה וטבע האדם

14-15 באוגוסט 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - חמשת המכשולים - המכשול הראשון
גחמנות: תשוקה חושית והמשיכה והסלידה שמתלווים למושאי חושים [kāmacchanda]

11-12 בספטמבר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - חמשת המכשולים - המכשול השני
זדון: איבה, סלידה, כעס, זעם או הכמיהה שמושאי הכעס שלי יסבלו [vyāpāda]

9-10 באוקטובר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - חמשת המכשולים - המכשול השלישי
קהות: אטימות, ערפול לאה, תחושת תקיעות, רפיסות, עצלות רוח [thīna-middha]

6-7 בנובמבר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - חמשת המכשולים - המכשול הרביעי
אי שקט: דאגות, חרדות, תזזית ו-FOMO [uddhacca-kukkucca]

4-5 בדצמבר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - חמשת המכשולים - המכשול החמישי
ספקנתנות: סקפטיות, סיפורי תודעה שוללי מציאות [vicikicchā]

8-9 בינואר 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

4-5-6 בפברואר 2027 ריטריט סגהה פיזי במיקום שטרם נקבע [יובל מגיע לביקור בארץ]

5-6 במרץ 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

2-3 באפריל 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

7-8 במאי 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

4-5 ביוני 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

2-3 ביולי 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

6-7 באוגוסט 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

3-4 בספטמבר 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

8-9 באוקטובר 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

5-6 בנובמבר 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

3-4 בדצמבר 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

7-8 בינואר 2028 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

לנוחותכם, לקראת כל ריטריט יישלח מכתב ובו טופס הרשמה מקוון ופרטים ספציפיים לריטריט.

שוב, ברוך בואך, ואם דבר מה אינו ברור בנושא כלשהו, לרשותך

אביגיל בנושא ריטריטים לימודיים - ניתן לפנות בוטסאפ במספר 054-4727640

ויויאנה בנושא שאלות כלליות - בוטסאפ במספר 052-4464589

ובכל עניין ניתן תמיד לפנות גם ליובל בוטסאפ או בטלפון 054-2771600