



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגנפש הבודהיסטית

קבלה רדיקלית

עם ד"ר אסף סטי אל-בר
בהשתתפות: ד"ר סטיבן פולדר

ימי שני 15:00 – 17:30

סטודיו שאלה ביפו ובזום (היברידי)

מס שיעור	תאריך	מורים ומקום	נושא
יום תרגול	21.11	סטי נווה שלום	פתיחה, ארבע האמיתות של הקבלה הרדיקלית; התרגול של הכרה בטוב (מודיטה) ושל חמלה כלב הקבלה הרדיקלית
1	28.11	סטי + סטיבן זום בלבד	קבלה רדיקלית וחמשת הכוחות: סאדהה (אמון, ביטחון)
2	5.12	סטי	קבלה רדיקלית של דוקהה (אי-נחת) וסוקהה (הטוב בחיינו); תרגול הכרה בטוב וחמלה
3	12.12	סטי + סטיבן	קבלה רדיקלית וחמשת הכוחות
4	19.12	סטי	קבלה רדיקלית ומקורות הדוקהה – שלושת הרעלים. תרגול חמלה.
5	26.12	סטיבן זום בלבד	חמשת הכוחות והשחרור
6	2.1	סטי	התעוררות ושחרור
7	9.1	סטי	הדרך (מאגה) כדרך של קבלה רדיקלית; מדיטציה אנליטית על הדרך
8	16.1	סטי	היעדר עצמי נפרד וקבוע (אנטה) כבסיס הקבלה הרדיקלית
9	23.1	סטי	חוק הקרמה ומשמעויותיו לקבלה רדיקלית. מדיטציה רפלקטיבית על קרמה
10	30.1	סטי	סיכום הקורס – קבלה רדיקלית בחיי היום יום.

* סילבוס מתוכנן כבסיס לשינויים כתלות בקבוצה ולהתפתחות התכנים המשותפים והעניין.