



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגנפש הבודהיסטית

מפגשים מהסוג האישי : שבילים לנוכחות

בהשתתפות: ד"ר אסף (סטי) אל בר, נחי אלון, ד"ר אסתר אליצור, ד"ר עודד ארבל, אלעד חונה,

יובל אידו טל, מנואל כץ, סימונה נירנשטיין כץ, ד"ר אסף פדרמן ואיילת שמולביץ'

"כשאתה יודע שליבך שלך עצמך הוא לב בודהא, אז אין מה לחפש בודהא מחוץ לתודעה"
(בודהיזם, בתרגום יובל אידו טל).

"מי ייתן ואהיה למגן לחסרי המגן, מדריך להולכים בדרך,
לאלה החפצים לחצות את המיים, אהיה סירה, דוברת, גשר"
(מתוך שבועת הבודהיסטויה, גרסת שנטידווה).

התרגול ודרך הדהרמה מזמינים אותנו לנוכחות מלאה, היכולת לשהות באופן ריק מקונספציות והמשגות, עם כל התופעות באשר הן, בהתמסרות עמוקה לאי הידיעה, מתוך אמון בטבע הבודהה. כפי שמתארת שבועת הבודהיסטויה, נוכחות שכזו מאפשרת למלווה דרך, מטפל בשפתנו, להיות באיכות שצריך ממנו המטופל.

גם בזרמים הפסיכולוגים השונים, ישנה התייחסות רבה לנוכחות, כשהיכולת להיות בחיבור אותנטי עם עצמי, ובו זמנית בקשב לסביבה, נחשבים לבריאות נפשית.

מחקרים מדגימים כי לנוכחות המטפל השפעה רבה על הצלחת הסיוע והליווי של אדם אחר. ה'נוכחות הטיפולית', עם אדם אחר, שזורה בנוכחות האדם עם עצמו ועולמו.

בסדרת מפגשים זו, בדרך של הרצאה, שיח ותרגול, נפגוש איכויות שונות ועמוקות של נוכחות, מהמבט הדהרמי, מהמבט הפסיכולוגי ומהמפגש בין אלו. נתייחס לנוכחות בכלל, ולנוכחותו הטיפולית של המטפל בפרט.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגפש הבודהיסטית

12 מפגשי זום ויום תרגול היברידי בימי שלישי, 19:00-21:00 בזום

החל מינואר 2023

פירוט השיעורים:

1	10.1.23	איילת שמולביץ'	הקשבה נוכחת פתיחה
2	17.1	מנואל כץ וסימונה נירנשטיין כץ	דוקהה אנאטה ואניצ'ה כמצע להקשבה אמפטית כיצד שלושת המושגים הבודהיסטיים יכולים לעצב את התודעה ואת תפיסת המציאות של האדם המטפל וכיצד נוכחותם יכולה לאפשר העמקה של היכולת האמפטית להקשיב
3	24.1	מנואל כץ וסימונה נירנשטיין כץ	דוקהה, אנאטה ואניצ'ה - וניטה קלינית של אחד המשתתפים.
4	31.1	ד"ר אסף פדרמן	מיינדפולנס בתוך המילים: התשתית התיאורתית והמעשית של Insight Dialogue
5	7.2	נחי אלון	אמצעים מעשיים (אופאיות) לטיפוח חווית הנוכחות במפגש המסייע
6	14.2	נחי אלון וד"ר אסתר אליצור	אופאיות - המשך
7	21.2	יובל אידו טל	מה בין תיקון לקבלה: על קבלת השבור והפגום כבריא ושלם במשנתו של מורה הזן בודהידהרמה
8	28.2	יובל אידו טל	מה בין תיקון לקבלה - המשך
	7.3	פורים	(פסיחה)
	10.3	איילת שמולביץ' וד"ר אסף (סטי) אל-בר	בודהיציטה: נשיאת הסבל ונוכחות
9	14.3	ד"ר עודד ארבל	ריקות כנוכחות טיפולית
10	21.3	ד"ר עודד ארבל	ריקות כנוכחות - המשך
11	28.3	אלעד חונה	מטרה וחוסר מטרה: נוכחות טיפולית בין דהרמה ו-ISTDP.
12	4.4	איילת שמולביץ'	להיות במלאות סיכום