

פסיכודרמה

בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית

מבית עמותת קשב פתוח

ידעון תשפ"ז

סתיו-חורף 2027-2026





ספטמבר 2026

תלמידות ותלמידים,

בפתחה של שנה חדשה אנו מגישים לכם את ידיעון תשפ"ז, תכנית הלימודים השנתית שלנו, שהתעצבה והתגבשה במשך עשורים, ומתעדכנת מידי שנה בהתאם לצרכים ולתקופה.

השנה נקיים את הלימודים הפיזיים בכתתנו החדשה, במתחם בית הספר "אליאנס" ברמת אביב. שם גם אנו מציעים לכם ימי תרגול מדיטציה אחת לחודש בימי שישי, במסגרת "**ריטריט עירוני**" (עמ' 43).

גם השנה יפתחו ארבעה מחזורי התחלה בתוכנית "**אימון לחיים בהשראה בודהיסטית**", שער הכניסה להעמקה בדרך. שתי קבוצות תפגשנה בזום, והשתיים הנוספות ברמת אביב.

לבוגרי שנת ההתחלה ולצועדים בדרך מוצעות תכניות שנתיות כגון "דרך שמונת הנתיבים" או "תריסר החוליות של ההתהוות המותנית", קורסי העמקה סמסטריאליים, וקורסים קצרים במגוון נושאים וגישות.

תכנית המטפלים גדלה ומתרחבת, כשבוגרי שלוש שנות התכנית ממשיכים לקחת חלק בסנגהה השבועית, להיפגש אחת לחודש בריטריט-יום, ובריטריט השנתי במצפה רמון. חלקם אף פעילים במסגרת **מרחב הסיוע**.

אנו מקווים שהלימוד והתרגול יהיו לכם לעזר,
ומאחלים שנה טובה,

רן וגוני

תוכן העניינים

4	אודותינו
5	מרחב הסיוע
6	סגנונות: קבוצות תרגול מדיטציה
8	מקום להתאבל
9	שבור זה לא מקולקל: סדרת מפגשי דהרמה

תכניות שנתיות

תכנית אימון לחיים בהשראה בודהיסטית

12	אימון לחיים: שנת התחלה
14	אימון לחיים: שנות המשך
15	תריסר החוליות של ההתהוות המותנית
16	דרך שמונת הנתיבים
17	שנת ח"י האחרונה: המוות כשעון מעורר לחיים

תכנית המטפלים

21	תכנית המטפלים שנה א'
22	תכנית המטפלים שנה ב'
23	תכנית המטפלים שנה ג'
24	תכנית המטפלים: המשך הדרך

קורסים	
26	בודיהיזם: מההתחלה עם יובל אידו טל
27	מבוא לבודהיזם עם ענבל הללי בלס
28	מדיטציה מההתחלה עם יובל אידו טל
29	סוטרת וימלקירטי עם ד"ר ארז יוסקוביץ
30	מעבר לאשליית העצמי- חקירת הריקות עם יעל אלטרץ
31	אינטימיות עם יובל אידו טל
32	להרגיש עם אביגיל פן
33	גינת התודעה עם חגית הרמון
34	ערכת השרדות לתקופות שוחקות עם ענבל הללי בלס
35	כתיבה בזמן כאן: סדנת הייקו עם ליאת קפלן
36	האומץ לפחד עם יובל אידו טל
37	מורה הזן דוגן עם ד"ר ארז יוסקוביץ
38	אעשה לי את ביתי למנזר עם יובל אידו טל
39	הבודהה והיוג: מעמקי גוף, נשימה ותודעה עם אביגיל פן
40	כולנו מכורים
42	ריטריטים
43	ריטריט עירוני
44	מורות, מורים
49	הסכת הכרית
51	הרשמה ותשלום
52	מידע כללי

פסיכודרמה היא קהילה ובית-ספר ללימוד, לאימון וליישום תורת הנפש הבודהיסטית בחיי היומיום, הפועל במסגרת עמותת 'קשב פתוח', עמותה ללא מטרת רווח.

פעילותינו כוללת לימודים בתכניות שנתיות וקורסים קצרים, מפגשים חד-פעמיים, ריטריטים, ופרויקטים על בסיס התנדבותי ברוח הדרמה.

תכליתנו להציע מסע גילוי ואימון, שיאפשר חיי עומק ותמורה מיטיבה בעולם, בחיים האישיים ובחיים סביב, דרך העמקת האושר והפחתת הסבל באמצעות רעיונות, ערכים ושיטות ששורשיהם בבודהיזם.

שאיפתנו היא 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, לצד המחויבות ללכת בדרך אותה אנו מציעים. אין אנו מסגרת דתית המציעה אמת אחת, או אמונה כזו או אחרת, למעט האמונה שכל הנלמד ניתן לבדיקה ולהתנסות. דרכנו מעשית, חקירת החיים מבפנים, תוך מחויבות לפעולות הנובעות מחקירה זו, ולא כגוף אקדמי המתבונן בחיים מבחוץ.

שותפויות אנו מבקשים לחבור לגופים נוספים ברוחנו, לעמותות וארגונים מרבי טוב, לשיתוף פעולה והפריה הדדית.

מהי תורת הנפש הבודהיסטית?

הנחת היסוד: מכות החיים הן בלתי נמנעות, אך מרבית סבלנו נגרם כתוצאה מיחסנו אליהן. לכן המפתח להפחתת הסבל ולהעמקת האושר הוא בתודעה.

במוקד החקירה: 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 זו עשויה לאפשר ריפוי, הקלה על מצוקות או מניעתן, ומתוך כך לאפשר את קיומו של אורח חיים שפוי וצלול, עשיר ורענן.

מרחב הטיפול והסיוע

במסגרת מרחב הסיוע אנו מציעים טיפול ועזרה לכל אחת ואחד הזקוקים לכך, בתשלום כפי היכולת, ולא לפי תעריף קבוע נדרש.

מתנדבי ומתנדבות המרחב בעלי רקע ארוך שנים במקצועות סיוע שונים ומגוונים. חלקם בוגרי תכנית המטפלים של פסיכודהרמה, אשר משלבים את תורת הנפש הבודהיסטית בחייהם האישיים ובפרקטיקה הטיפולית, ומבקשים להעניק מעט מניסיונם בעבודה ברוח בודהיסטית, על מנת לאפשר סיוע חומל ומיטיב לאנשים שמבקשים ליווי למצוקות, לחדוות, ולשאלות והתהיות שעולות במסע החיים.

לקבלת סיוע ולהתאמת מטפל או מטפלת, כמו גם להתנדבות, ניתן לפנות לדבי מוניץ בן צור, מרכזת המרחב: debbie.m.bt@gmail.com

או למלא טופס פנייה באתר פסיכודהרמה :

<https://www.pdharma.com/help>

סגנונות: קבוצות תרגול מדיטציה

נאמר כי יהסגנה היא שדה זכות שאין כדוגמתו. מדוע?

במובנים רבים האימון בסגנה הוא ראשיתו של האימון וגם אחריתו. סוג של בית. סוג של מחסה. סוג של משפחה טובה. הסגנה, קבוצות תרגול המדיטציה הקבועות, מיועדות לאלו המבקשים להפוך את אימון הרוח לחלק בלתי נפרד מהחיים. בסגנה אנחנו נפגשים באופן קבוע, יושבים ביחד במדיטציה, לעתים משוטטים מעט ומשוחחים מעט על סוגיות שעולות מתוך האימון במדיטציה.

בשונה מקורסים ומסדנאות, שמתאפיינים במועדי התחלה וסיום, הסגנה מתקיימת במהלכה של השנה כולה, ללא הפסקה. היא מאפשרת יצירה של רצף בלתי מקוטע, אפשרות לסוג אחר של התעמקות, סוג אחר של מסירות לאימון הרוח, שאינו תלוי בקיומו, ברגע נתון, של קורס כזה או קורס אחר.

משמעותה המילולית של המילה סגנה היא 'קהילה'. חבריי לסגנה, 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 הסגנה אין נושא מוגדר. אימון הרוח במובנו הרחב ביותר עומד במרכזם של המפגשים.

בבדדים נולדה ההכרה לפיה אימון 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 שעדיין לא. 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. בסגנה מאוחדים שלושה ההיבטים האלה.

בפועל, המשמעות היא שישנן קבוצות ישיבה במדיטציה שמתכנסות על בסיס קבוע עם מורה בשעות ובימים שמפורטים בהמשך ומתעדכנים לעתים באתר.

ההשתתפות בקבוצות אלה מיועדת בדרך כלל למי שהתאמן כבר בדרך כזו או אחרת במדיטציה בודהיסטית, אבל לא תמיד. כדאי לדבר ישירות עם מנחה או עם מנחת הסגנה אליה חושבים להצטרף, ולהיוועץ לפני שמצטרפים, בין אם יש ניסיון קודם ובין אם לאו.

הסגנה של איילת שמולביץ

שישי 8:00-9:30 ביער דבריה

סגנה מטפלים וסיוע

חמישי 8:00-9:00 בזום

הסגנה של ד"ר ארז יוסקוביץ

שלישי בין 19:30-20:45, בזום

הסגנה של אביגיל פן

ימי רביעי בין 8:00-9:00 בזום

הסגנה של יובל אידו טל

מפגשי אימון במדיטציה (זום)

שני 11:00-12:30

שלישי 6:30-8:00

רביעי 16:00-17:30

חמישי 11:00-12:30

שישי 6:30-8:00

שבת 10:00-11:30

מעבר למפגשי האימון במדיטציה,
ישנן עוד קבוצות למידה קבועות

הסגנה של ענבל הללי בלס

שני 20:00-21:30 בזום

שישי בין 8:30-10:30

בפארק דניה, ירושלים

התשלום לסגנה/דאנה ישירות למורה

לפרטים נוספים ולהצטרפות ראו עמוד הסגנונות באתר:

<https://www.pdharma.com/sangha>

מקום להתאבל מפגש פסיכודרמה חודשי

עם מאיה לאוב

תאריכי המפגשים

8.10.26

12.11.26

3.12.26

7.1.27

4.2.27

4.3.27

15.4.27

13.5.27

17.6.27

8.7.27

5.8.27

אבל זו מיומנות: המיומנות להמשיך לאהוב את מי שמת גם כשהלב שבור. זו התנועה הנגדית להתקשחות הלב, התנתקות או הצפה. זו האפשרות להסתובב עם לב פתוח, למרות הכאב, ואולי בזכותו, להוקיר ולהודות על החיים עצמם, הכוללים את היצורים החיים והמתים.

מפגשי "מקום להתאבל" מתקיימים אחת לחודש, במרכז גוף נפש ברמת השרון. אין מדובר בקבוצה קבועה אלא במפגשים חד פעמיים. ניתן להגיע למפגשים רבים, אך אין רצף קבוצתי או תהליכי.

במהלך הערב נעשה שימוש בטכניקות הפסיכודרמה על מנת לפגוש את מתינו - דרך משחקי תפקידים, ביניהם חילופי תפקידים בין החיים ובין המתים, טכניקת הכיסא הריק, כפילים ועוד. בכל חודש אדם אחד או שניים ("הפרוטגוניסטים") יעמדו במרכז הפגישה, בעוד שאר הנוכחים משתתפים כקהל העדים.

אדם יכול לבוא על מנת להביע את אהבתו וגעגועיו, אחרת יכולה לבוא על מנת לסגור חשבונות שנותרו פתוחים, לומר סליחה או לקבל סליחה שלא ניתנה בזמנה. יכול אדם לבוא לקונן את שלא בכה שנים רבות, או לבכות פרידה שהתרחשה רק לאחרונה, ועוד אי אפשר לתפוס את ההעדר. ניתן להגיע מוכנים עם תכנים שחשבתן עליהם מראש או בשטף ספונטני של מה שיצא.

הפסיכודרמה היא דרך לשמור על קשר, להרגיש אותו שוב, לחוות אותו מחוץ למחשבות שבתודעתי. זהו כלי קבוצתי, המייצר חוויה השונה משיח פנימי, שכן אפילו אם ממש מדמיינים ומרגישים את המתים בתוכנו, כאשר המפגש יוצא מחוץ לגבולות הפנימיים של אדם בינו לבין עצמו, בנוכחות אנשים אחרים ובאמצעות חילופי תפקידים, ממד חוויתי נוסף נוצר, ובו גם אפשרות חדשה לעיבוד, אולי גם לשחרור והתרה.

שבור זה לא מקולקל

סדרת מפגשי דהרמה שנתית

עם יובל אידו טל, ענבל הללי בלס, ד"ר נעמה אושרי
אילת שמולביץ, אביגיל פן, יעל אלטרץ, מאיה לאוב,
חגית הרמון וד"ר ארז יוסקוביץ

“שבע נופל שמונה קמ” (פתגם יפני)

Fail again, fail better (סמואל בקט)

“ובכל זאת, אני קמה” (מאיה אנגילו)

איך חיים בתוך עולם שבו לא באמת עוברים משבור לשלם, אלא שבו יש
למצוא את השלם בתוך השבור?
בשנים האחרונות אנחנו עוברים משבר לשבר ובתוך כל זה, ולמרות
הכל, רוח האדם צולחת.

בסדרת המפגשים השנתית נבקש לבחון מזוויות שונות את הדרכים בהן
ניתן לצלוח עולמות של שבר וחורבן, בין אם תוצאת התהליך היא ריפוי,
ובין אם תוצאת התהליך היא ללמוד לחיות עם השבר.

מלוות הסדרה: מור הרפז
להצעות, בקשות ושאלות ניתן לפנות
במייל: contact@pdharma.com

הסדרה מתקיימת בדאנה, כתמיכה בפסיכודהרמה
פרטים נוספים, תשלום והרשמה:
www.pdharma.com/dharma



בית הספר פסיכודרמה מנוהל על ידי עמותה, ללא מטרת רווח.

אנו מבקשים לאפשר לכל מי שרואה ערך בלימודים ללמוד איתנו, וליצור שינוי מיטיב בחייו, בחיי הסובבים אותו, ובעולם בכלל, ללא קשר למצב כלכלי.

שיטת התמחור והמלגות של פסיכודרמה, המשקפת זאת, נשענת על גיוס המשאבים הקהילתי. מי מאיתנו שיכול, מוזמן לשלם מחיר גבוה יותר, ובכך לסייע למי שבעת הזו משלם מחיר מופחת, או נדרש למלגה מלאה.

סדרת המפגשים השנתית, הניתנת על ידי המורות והמורים כתמיכה בעמותה, היא דרך נוספת להשתתף במרקם הנתינה.

דרך הרשמה לסדרה - באופן חד פעמי, או לאורך השנה, בתשלום המומלץ, או בתשלום פתוח, כפי הרצון והיכולת, נוכל להמשיך ולפעול יחד ברוחב לב.

סדר המפגשים

נובמבר 26	יובל אידו טל	לב שלם, לב שבור
דצמבר 26	ענבל הללי בלס	איך לקום? ביחד.
ינואר 27	ד"ר נעמה אושרי	"הדרך החוצה היא פנימה" או: ליפול ולקום, להישבר ולצמוח- מבט פואטי על שבר וקִימה
פברואר 27	איילת שמולביץ	ניצוץ הזהב מהשבר
מרץ 27	אביגיל פן	זמן דמדומים
אפריל 27	יעל אלטרץ	כשאבן נגף הופכת לאבן דרך
מאי 27	מאיה לאוב	רגע. לפני שקמים - איפה נופלים?
יוני 27	חגית הרמון	איך להזין את עצמנו?
יולי 27	ד"ר ארז יוסקוביץ	למצוא מקלט בדרך: אמון, משמעות ופעולה במסורת הבודהיסטית

אימון לחיים בהשראה בודהיסטית



אימון לחיים בהשראה בודהיסטית היא תוכנית הדגל של פסיכודרמה, המעניקה ללומדים בה את תשתיות הידע ואת תרגול המדיטציה באופן בסיסי, יסודי ומעמיק כאחד.

התכנית כוללת שנת התחלה ושנות המשך והרחבה לבחירה.



אימון לחיים בהשראה בודהיסטית: שנת התחלה

השנה הראשונה בתכנית היא קפיצת הראש המתאימה ביותר למי שמעוניינים להעמיק בבודהיזם, לא מתוך סקרנות בלבד, אלא מתוך רצון לחולל שינוי מיטיב בחיים.

בשנה זו נתוודע לתורת הנפש הבודהיסטית באופן מעשי ועיוני, ולמדיטציה כדרך מרכזית.

נכיר את האופנים 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
- מקורות שפע, מקורות מצוקה ושדות אימון מומלצים

כל מפגש בתכנית, בכל שלביה ושנותיה, כולל: אימון במדיטציה, חקירת המדיטציה, התנסויות מלמדות, למידה עיונית סדורה, רב שיח שעניינו יישום הלמידה והאימון בחיי היומיום.

מבנה התכנית

כל שנה בתכנית מונה עשרים מפגשים בני שלוש שעות וארבעה ימי-ריטריט בני שבע שעות

מחיר מומלץ: 5500 ש"ח

בתשפ"ז תפתחנה ארבע קבוצות למתחילים ומתחילות:

עם יובל אידו טל ואביגיל פן

תאריך
פתיחה
23.10.26

מתי
ואיפה?
ימי שישי בבוקר
מקוון (זום)

עם אביגיל פן ואילן לוטנברג

תאריך
פתיחה
14.10.26

מתי
ואיפה?
ימי רביעי, 20:00-17:00
ביה"ס אליאנס, רמת אביב

עם ענבל הללי בלס ואילן לוטנברג

תאריך
פתיחה
17.1.27

מתי
ואיפה?
ימי ראשון, 19:00-16:00
ביה"ס אליאנס, רמת אביב

עם יובל אידו טל וענבל הללי בלס

תאריך
פתיחה
15.3.27

מתי
ואיפה?
ימי שני בבוקר
מקוון (זום)

אימון לחיים בהשראה בודהיסטית: המשכים

לאחר שהתוודענו לתורת הנפש הבודהיסטית באופן מעשי ועיוני, ולמדיטציה כדרך מרכזית, כל שנותר הוא להמשיך...

במסגרת התכנית אנו מציעים קורסים שנתיים המוקדשים להעמקת האימון, הרחבת תחומי הלמידה ודיוק היישום בתחומי החיים השונים: במשפחה, בקשרים חברתיים, ביחסי עבודה, בסביבה האנושית ובסביבה בכלל.

בשנות ההמשך נלמד כיצד התובנות שלמדנו בשנה הראשונה נפרטות לכלל תהליכים רבי שלבים, כיצד תובנות אלה ניתנות ליישום בחיי היום יום, עם הזדמנויות רבות לחולל שינוי בצורת ההסתכלות על החיים ובהתנהלות בהם. בתוך כך נעמיק את ההתבוננות בחייהם של הלומדים, על השמחה ועל העצב שבהם.

מסלולי ההמשך המוצעים בתשפ"ז:

- תריסר החוליות של ההתהוות המותנית
- דרך שמונת הנתיבים
- שנת ח"י האחרונה: המוות כשעון מעורר לחיים

מחיר מומלץ: 5500 ש"ח

תריסר החוליות של ההתהוות המותנית

עם יובל אידו טל

"מעגל שנים עשרה החוליות של ההתהוות המותנית, הוא מעגל דרכו בוחן הבודהה שנים עשר שלבים בהם מתחולל ומתגבר סבלו של האדם, ומציע דרך להפסקת התהליך..."

המעגל מתחיל בעיוורון, א-ויג'א (בורות), שמונע מן האדם מלראות את העולם נכוחה. כשיש בורות יש השתוקקות, כשיש השתוקקות יש האחזות, כשיש האחזות מתחולל לו התעתוע של התהוותו ולידתו של העצמי הנפרד, וזה מוביל לסבל וצער. הצער הבלתי נסבל מחולל מצידו עיוורון חדש, וכך הלאה מעגל ועוד מעגל ועוד אחד. גורמים ועוד גורמים שעשויים גורמים ואין דבר שעומד כשלעצמו..."

(יעקב רז, עלייתה והיעלמותה של ההתהוות המותנית)

כיצד נוצרת וכיצד מתפוגגת מצוקה? כיצד נולדות שגיאות בקריאת המציאות וכיצד ניתן לתקנן? בבודהיזם מודלים רבים לבחינת האופנים בהם נוצר סבל.

בשנה זו בתכנית נחקור את חיינו דרך רעיון ההתהוות המותנית המתוארת כשרשרת של 12 חוליות: נבחן כל חוליה לאורך מספר שיעורים דרך האופן בו היא מתפקדת בחיינו, כאשר כל חוליה בשרשרת יכולה להיתפס כתחילתו של סבל, כמו גם כהזדמנות להעמקה של איכויות מיטיבות כגון סובלנות וחמלה, דיוק ופתיחות.

תאריך פתיחה: 12.10.2026

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שני 8:00-11:00

דרך שמונת הנתיבים

עם ד"ר ארז יוסקוביץ

"אל תחפש את עקבות החכמים - חפש מה שהם חיפשו" (מאצואו באשו)

"דרך נוצרת במקום שפוסעים בו" (גיואנג דזה)

במהלכה של שנה זו בתוכנית אימון לחיים, נתעמק בהבנת האמת הנאצלה הרביעית, המכונה 'דרך שמונת הנתיבים' או 'דרך שמונת האברים'; שמונה היבטי קיום בהם נדרש האדם, אם ברצונו לקיים חיים טובים ונכונים.

לשם כך, מלמד הבודהה, יש ללמוד כיצד לבוא אל החיים האלה עם השקפות מיטיבות, התכוונויות מועילות, דיבור מתאים, עשייה שוחרת טוב, אורח חיים מוסרי ופורה, מאמץ מכוון היטב, מודעות קשובה וריכוז מאפשר; שמונה היבטי הוויה אנושית, להם יש להקדיש תשומת לב, איתם ראוי להתנהל בתשומת לב רבה, אם ברצוננו לחיות חיים שאינם מתאפיינים בכמות כה גדולה של סבל מיותר.

בשמונת הנתיבים מתגלמת ההבנה הבסיסית ביותר שהבודהה נמצא כאן ועכשיו. בכוס הקפה של הבוקר, בפקק בדרך למשרד, בשיחה עם חבר, בהעמסת המדיח. אין זו דרך מדורגת המובילה אל מטרה נכספת, אלא דרך המבקשת לאפשר את התרחשותו של שינוי, מהותי ובו זמני, בכל שמונת היבטי הקיום המוצגים בה. נעזר במפת הנתיבים כדי להבין טוב יותר את היחס בין התודעה לעולם, ונבחן כיצד משתקפת הדרך כולה בכל נתיב על כל צעד ושעל. נגשש את דרכנו בעולם הזה בלב פתוח, בחמלה ובחוכמה.

תאריך פתיחה: 26.10.26

איפה? ביה"ס אליאנס, רמת אביב

מתי? ימי שני 17:00-20:00

שנת חיי האחרונה: המוות כשעון מעורר לחיים

עם יובל אידו טל ומאיה לאוב

תורת הנפש הבודהיסטית מעודדת אותנו 'להסתכל למוות בעיניים' בלא הכחשה, להתוודע למוותנו וכך להתוודע גם לחיינו. בקורס זה נשתמש במוות כשעון המעורר אותנו לנצל היטב את הזמן שנותר לנו. באופן מעשי מאד, נהפוך את המיתה ואת המוות מאיום למציאות בעלת ערך רב, מציאות שיש טעם להכיר וללמוד באומץ לב.

- בין הנושאים בהם נעסוק:
- פיתוח מודעות לפעולותינו בעולם, תוך מודעות למוות.
 - שחרור מכבלי עצמיים.
 - פיתוח סדרי עדיפויות מועילים.
 - צמצום הסבל וריבוי טוב בעולם.
 - ויתור, תיקון וסליחה.
 - הותרת חותם מיטיב.

הקורס הינו מעשי ויישומי באופיו. המשתתפים יחיו בפועל את חייהם בשנה הקרובה על פי האימון, התובנות וההחלטות שיגבשו במהלך הלימוד.

בסמסטר הראשון עם יובל אידו טל נתאמן במגוון מדיטציות מוות מהמסורת הבודהיסטית וביניהן "תשעת ההיגנים של אטישה".

בסמסטר השני תשלב מאיה לאוב התנסויות בפסיכודרמה - אחת משיטות הפסיכותרפיה בשילוב אומנויות המעוררת ספונטניות ויצירתיות באמצעות כלים דרמטיים.

דרכי הלימוד יהיו, בין היתר, בדיון, מדיטציה, לימוד עיוני, פסיכודרמה, קריאה, פרויקטים אישיים ומטלות שונות.

תאריך פתיחה: 29.1.2027

איפה?

סמסטר א': מקוון (זום)

סמסטר ב': רמת אביב

מתי? ימי שישי

סמסטר א': 11:30-8:30

סמסטר ב': 12:00-9:00



מקצועות הטיפול והסיוע: תכנית המטפלים



תכנית המטפלים

ראש התכנית: איילת שמולביץ

בבודהיזם מצויה משנה פסיכולוגית סדורה אודות התודעה ושיבושיה, הסבל, מקורותיו והדרכים להשתחרר ממנו, ולצדה שפע של פרקטיקות מעשיות להתבוננות ולתמורה בתודעה. הפסיכולוגיה הבודהיסטית מאפשרת אופני מחשבה ופעולה בדרכים חלופיות, מחוץ לקופסה הטיפולית. תוכניות המטפלים בפסיכודרמה הן יצור חי, צומח ומתפתח. אנו שוקדים על המלאכה המורכבת של הסיוע לזולתנו, ויצירת השיח המתבקש והמיטיב בין גישות סיוע עתיקות לבין גישות טיפול מודרניות.

שלוש שנות התוכנית מעניקות למטפלים ולמטפלות התנסות עשירה בהיבטים בודהיסטיים וקליניים, אשר נבנים בהדרגה עם רמת העמקה וטיפול מיומנויות הולכות וגדלות.

מבנה התכנית

תכנית תלת-שנתית, כל שנה בתכנית מונה עשרים מפגשים בני שלוש שעות וארבעה ימי ריטריט בני שבע שעות

מחיר מומלץ לשנת לימודים: 8500 ש"ח

לצד מסלולי התכניות השנתיות אנו מציעים לאורך השנה פעילויות נוספות עבור קהילת המטפלים, דוגמת סנהגת המטפלים השבועית והריטריט השנתי למטפלים במצפה רמון.

תכנית המטפלים שנה א' תורת הנפש הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי

בהשתתפות: יובל אידו טל, ד"ר איריס דותן כץ, ענבל הללי בלס ואיילת שמולביץ

בשנה הראשונה לתכנית נפגשים הלומדים הלכה למעשה עם הפסיכולוגיה הבודהיסטית ועם הראייה שהיא מציעה מעבר לגישות המקובלות. בשנה זו נלמד את יסודות הדרך הבודהיסטית, התערבויות טיפוליות מבוססות חוויה, ונטפח נוכחות טיפולית.

נבקש לראות את ה'אני' לא כנפרד ומוצק, ולא כיעד התפתחותי נכסף. נבקש לראות גם את התעתועים, המנתקים את האדם מרשת החיים הסובבת אותו, כאשר ה'אני' נתפס כמוצק ונפרד; נבקש לראות את הרגשות לא בהכרח כמפתח המרכזי לחקירת חיי הנפש, אלא כתנועות-תודעה חולפות שלעתיים ראוי להניח להן; את הסבל, ואפילו את המוות, נבקש לראות לא בהכרח כבעיה שיש לפתור, אלא כמציאות שאותה ניתן לקבל;

את המעשה הטיפולי לא רק כמעשה שעניינו הפחתת סבל אלא גם כמעשה של פיתוח מידות טובות ומיטיבות כמו חמלה, נדיבות וסובלנות; את השיחה הטיפולית נחקור, לא כדרך יחידה לחקירה פנימית ולתמורה, אלא כחלק ממרקם רחב ומקיף יותר, שכולל בתוכו גם מדיטציה וגם שינוי ממשי בהרגלי החיים ובהרגלי התודעה.

הלימוד יכלול תרגול מדיטציות, שיח ודיון, קריאת טקסטים, תרגולים בקבוצות קטנות, הדגמות וסימולציות טיפוליות.

את השנה הראשונה והתהליך הקבוצתי והאישי מובילה איילת שמולביץ, ראש התכנית, ולצידה מלווה התומכת את התהליך.

תאריך פתיחה: 6.10.2026

ביה"ס אליאנס, רמת אביב

ימי שלישי 12:45-15:45

תכנית המטפלים שנה ב' מודלים של סבל

בהשתתפות: יובל אידו טל, אביגיל פן, ד"ר איריס דותן כץ,
ד"ר ארז יוסקוביץ ואיילת שמולביץ

בשנת הלימודים השניה נרחיב בהכרת מודלים שונים של סבל, בעיקר דרך מודל
שתיים-עשרה החוליות אותו נלמד בסמסטר הראשון.

בהמשך נתרגל איכויות של חכמה וחמלה, נלמד את מודל הפאראמיטות
הבודהיסטי, נעסוק בטרואמה ונעבוד עם סטירות מרכזיות.

תאריך פתיחה: 20.10.2026

ביה"ס אליאנס, רמת אביב

ימי שלישי, 12:15-9:15

תכנית המטפלים שנה ג'

בהשתתפות: יובל אידו טל, ד"ר איריס דותן כץ, יעל אלטרץ, גבריאל שירז ואיילת שמולביץ

התרגול הבודיסטי והדהרמה מזמינים את ההולכים בדרך לנוכחות עמוקה עם המציאות; עם המופעים שאנו מגדירים כקלים, נעימים ורצויים, כמו גם עם המופעים שאנו תופסות כקשים, מפתיעים, מכאיבים ולעיתים לא רצויים. נוכחות זו מוכנה לפגוש בלב פתוח את המציאות, ללא היאחזות, וללא סלידה, בהתמסרות לאי ידיעה ולהתהוות הגומלין.

הסמסטר הראשון יוקדש ל**ינוכחות טיפולית**. מחקרים רבים מדגימים כי נוכחותו של האדם המסייע הינה הגורם השני המשפיע על הצלחת הסיוע (לאחר המוטיבציה של המסתייע). ננסה להתחקות אחר איכות חשובה וחמקמקה זו, ולטפח אותה. בתוך כך נפגוש גישות טיפול שונות, השייכות למטריית הטיפול מבוסס החוויה.

הסמסטר השני בשנה האחרונה לתכנית יוקדש לנושא **המוות** – תחום בו הדרך הבודיסטית מרבה לעסוק, בגישה שונה מזו המקובלת בתרבות המערבית. במהלך הסמסטר נתייחס לליווי אדם למוות, לעבודת האבל, לתפיסת המוות באופן כללי, וליחס אליו, וכיצד אלו נמצאים בקשר הדוק עם האופן בו אנו חיים את חיינו.

הלימוד יכלול תרגול מדיטציות, שיח ודיון, קריאת טקסטים, תרגולים בקבוצות קטנות, הדגמות וסימולציות טיפוליות, הדרכה קלינית בהשראה בודהיסטית.

תאריך פתיחה: 6.10.2026

ביה"ס אליאנס, רמת אביב

ימי שלישי, 9:30-12:30

תכנית המטפלים: המשך הדרך

סנגהת למידה לבוגרי תכנית המטפלים ותכניות דומות, במטרה לאפשר המשך העשרה דהרמית וקלינית. במהלך שנת הלימודים הקרובה ניפגש לשמונה ימי ריטריט משותפים, בכל יום נתרכז בנושא אחר במרחב שבין טיפול ודהרמה.

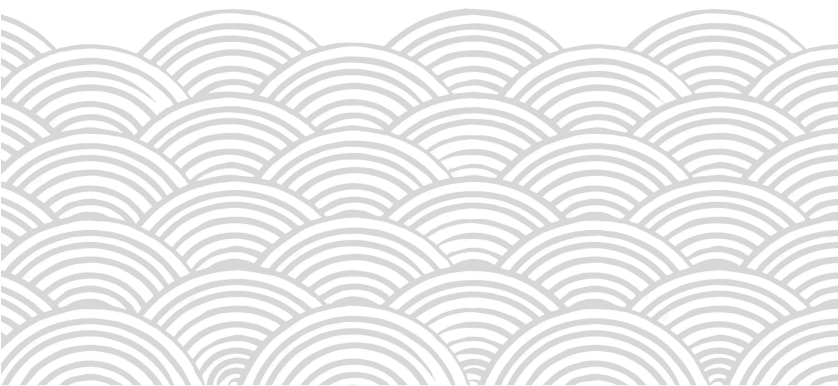
הלימודים והמפגש החוזר יאפשרו העמקה, תרגול והפנמה של הדרך, כך שתהפוך יותר ויותר לדרך חשיבה והרגשה, גישה לחיים, ושפה קרובה.

מבנה: שמונה ימי תרגול לאורך השנה בימי שישי

מחיר מומלץ: 3200 ש"ח

איילת שמולביץ: סמינר קליני	30.10.26
איילת שמולביץ: סמינר קליני	20.11.26
איילת שמולביץ: סמינר קליני	4.12.26
אלהיה אייל מור: אינסטיט דיאלוג ככלי טיפולי	8.1.27
יובל אידו טל: על קליגרפיה ואין-אני	22.1.27
גבריאל שיר: מיניות	12.3.27
יעל אלטרץ: חכמה	7.5.27
איילת שמולביץ: יום קליני וסיכום	4.6.27

קורסים וסדנאות



בודהיזם: מההתחלה

עם יובל אידו טל

מהי התודעה וכיצד היא פועלת? מהו סבל והאם הוא הכרחי? כיצד ניתן לחיות באופן מיטיב עם עצמנו, ומיטיב עם הסביבה?

בקורס קצרצר זה נכיר את יסודות המחשבה, התובנות והאימון הבודהיסטי. נקודת המוצא היא ההבנה שאת מרבית הסבל בחיינו מחוללת התודעה, וכי ניתן ללמוד דרכים להפחית את האחיזה בה.

במהלך הקורס נלמד אודות הבודהה כדמות היסטורית, נכיר את יסודות המחשבה, התובנות והאימון הבודהיסטי, נתוודע לדרכי האימון במסורות השונות, ונתרגל מדיטציה.

מבנה הקורס: ארבעה מפגשים בני שעתיים

איפה?

ימי שישי, 10:00-8:00

מחיר מומלץ:

תאריך פתיחה: 18.9.26

מבוא לבודהיזם

עם ענבל הללי בלס

הבודהיזם היא תורת חיים בת 2,500 שנה, שלמרות עתיקותה וריחוקה הגיאוגרפי רלוונטית ועכשווית להפתיע גם לנו בישראל ובמערב. לאורך אלפי שנים ניסו בני האדם להשיג ביטחון, רווחה, שייכות ומשמעות. השאיפה לחיות חיים מאושרים עיצבה דרכים מגוונות להתמודד עם אתגרי החיים ולהתגבר עליהם. דרכים אלה הפכו להרגלים תודעתיים מושרשים היטב, שלא תמיד משרתים אותנו נאמנה. השתוקקות, שנאה ובורות מפעילים אותנו במגוון דרכים ויוצרים סבל לנו ולאחרים סביבנו. אכפתיות וחוכמה תומכים ברווחה שלנו ושל אחרים.

בסדרת המפגשים נכיר את יסודות המחשבה, התובנות והתרגול הבודהיסטי, ונלמד דרכים מעשיות ושיטתיות לזהות את כבלי התודעה ולשחרר אותם בהדרגה. הקורס משלב הרצאות פרונטליות, שיתופים, שאלות ומדיטציה מונחית.

בין הנושאים:

- סיפור חיי הבודהה, הלימוד על הסבל, הגורמים לסבל והדרך לשחרור מסבל.
- אי-נחת, השתנות והתהוות גומלין.
- סבל הכרחי וסבל שאינו הכרחי, למה אנחנו נצמדים ומה משחרר אותנו?
- ריקות, חמלה והתרגום שלהן לפעולה מיטיבה
- כיצד לטפח אהבה וקבלה עמוקה לעצמנו ולאחרים

ההבנה הבודהיסטית הבסיסית היא שאת רוב רובו של הסבל בחיינו מחוללת התודעה, והדרכים לאימון התודעה לשם השתחררות מכבליה יעמדו במרכז המבוא.

מבנה הקורס: ששה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? רמת אביב

מתי? ימי ראשון, 16:00-19:00

מחיר מומלץ: 1000 ש"ח

תאריך פתיחה: 29.11.26

מדיטציה: מההתחלה

עם יובל אידו טל

ישנם שערים רבים דרכם אפשר להיכנס למחוזות החכמה הבודהיסטית. אחד המענינים והאפקטיביים שבהם הוא שער האימון והמדיטציה.

מתחילים מהסוף.

עוצרים לרגע.

נושמים עמוק.

מתקינים את הגוף ואת הנפש, לא מתוח מידי לא רפוי מידי, מתאמנים בתשומת לב שאינה מן ההרגל.

קורס קצר זה נועד למי שמבקשים להתחיל לצעוד בנתיבי האימון המדיטטיבי, ולאלה המבקשות להיזכר מחדש ביסודות התרגול, ובקשר שבין האימון במדיטציה כפרוצדורה נפרדת, לבין מדיטציה כהלך נפש יומיומי, שיכול ללוות את כל פעולותינו.

מבנה הקורס: ארבעה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? מקוון (זום)

ימי ראשון, 15:00-13:00

מחיר מומלץ: 400 ש"ח

1.11.27

7.2.27

תאריכי פתיחה:

סוטר וימלקירטי

עם ד"ר ארז יוסקוביץ

סוטר וימלקירטי היא אחת הסוטרות המקוריות, החתרניות והאהובות במסורת המהאיאנה.

במרכז הסוטר עומדת דמותו יוצאת הדופן של וימלקירטי, בעל בית וסוחר עשיר החי בלב עיר, בתוך עולם היחסים, המשפחה, החברה, והעסקים ובכל זאת מגלם חוכמה עמוקה שאינה נפרדת מן החיים עצמם. בהתאם, מציעה הסוטר הבנה רדיקלית של הדרך הבודהיסטית, לא כפרישה מן העולם, אלא כאפשרות לפעול בתוכו מתוך חוכמה, חמלה ואי־היאחזות.

דרך דיאלוגים דרמטיים, הומור, פרדוקסים, שתיקה ורעיונות פילוסופיים עמוקים, הסוטר מערערת על הבחנות יסוד כגון קודש וחול, טהור ומזוהם, אני ואחר, חוכמה וחמלה, דיבור ושתיקה, תרגול וחיי היומיום.

במהלך הקורס נקרא קטעי מפתח מן הסוטר ונבחן דרכם את דמותו של וימלקירטי כביטוי לדרך הבודהיסטוזה: דרך שאינה מסתפקת בשחרור אישי, אלא מתמסרת לעולם ולסבלם של כל היצורים. נעסוק בשאלות כגון: מה פירוש לתרגל בתוך חיי היומיום, כיצד יכולה חמלה לנבוע דווקא מהבנת הריקות, מהי אי־שניות, ומדוע אי אפשר פשוט להסביר אותה.

הקורס ישלב מדיטציה ולימוד טקסטואלי.

מבנה הקורס: עשרה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? רמת אביב

מתי? ימי שני, 14:00-11:00

מחיר מומלץ: 1800 ש"ח

תאריך פתיחה: 26.10.26

מעבר לאשליית העצמי: חקירת הריקות

עם יעל אלטרץ

כמה מהאנרגיה שלנו ביום-יום מושקעת בניהול, הגנה ותחזוקה של ה"עצמי" שלנו? אנחנו נאחזים בסיפורים קשיחים על מי שאנחנו ("אני אדם חרד", "אני חייב תמיד להצליח"), נפגעים בקלות כשמישהו מערער על הדימוי שלנו, ומרגישים לעיתים קרובות מנותקים או נפרדים מהעולם שמסביבנו.

הבודהיזם מציע לנו ראייה מהפכנית, לפיה המקור העמוק ביותר לסבל ולמתח בחיינו הוא התפיסה המוטעית שיש לנו "אני" מוצק, נפרד ובלתי תלוי.

בקורס זה נצא למסע לחקירת הונאת העצמי הגדולה, שורש סבלנו. נחקור אל תוך אשליית ה'עצמי', או כפי שמנסח זאת הדלאי לאמה: נבחן "כיצד אנו קיימים באמת?" ככל שנצליח לשחרר אחיזה בתפיסות מוצקות על עצמנו, נוכל לחוות דרגות חופש הולכות וגדלות, פחות סבל ודרמה אישית, ויותר רוחה.

במהלך הקורס, הנשען על מסורת הגלוק הטיבטית נלמד להכיר רמות שונות של אשליות קיום עצמי, מהנס אל המעודן (כיצד נדמה לנו שאנו קיימים); נערוך חקירה אנליטית בעזרת כלי פילוסופיה קלאסיים כדי לשלול את התעתוע; נתחבר לחוויות אישיות: נבין כיצד הסיפור העצמי כולא אותנו, ונלמד כיצד למוסס כעס ואחיזה. נתנסה במדיטציות המחפשות את "בעל הבית" שנדמה לנו שמנהל את הצגת חיינו.

הקורס מתאים למתרגלים וללומדים בעלי רקע בסיסי בבודהיזם.

מבנה הקורס: חמישה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? רמת אביב

מתי? ימי חמישי, 18:00-21:00

מחיר מומלץ: 900 ש"ח

תאריך פתיחה: 5.11.26

אינטימיות

עם יובל אידו טל

העולם הזה, המזור, שבו אנחנו גרים, יותר מופלא מנוח,
ויותר יפה משימושי.
אז אולי עדיף להתפעל ממנו יותר ולהשתמש בו פחות

(הנרי דיויד תיורו)

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? איזה מין זיקה נוצרת כשאני נפגש עם רוח ערב? האם אני בכלל נפגש עם רוח ערב, או שהיא משהו שפשוט עובר שם לידי? איזו מין זיקה ישנה ביני לבין עצמי? האם אני נפגש איתי? באמת נפגש איתי? ומה טיבן של הזיקות שנולדות במקום העבודה שלי? ביני לבין ביתי? ביני לבין מגוון של פעולות יומיום שאני מבצע? בקורס זה נבקש לבוא אל חיינו ביאה שהיא מעשה אהבה.

מבנה הקורס: ששה מפגשים בני שלוש שעות ויום תרגול

איפה? מקוון (זום)

ימי ראשון, 16:00-13:00

מחיר מומלץ: 1500 ש"ח

תאריך פתיחה: 6.12.26

להרגיש

עם אביגיל פן

"משהכיר את התחושות עד תום,
הוא ניצב איתן בדהרמה...
ואין עוד דרך לחשבו"

(סמיטה ניקאיה 36.12, מתוך 'הדרשה על מרחבי השמיים')

בקורס זה נקרא יחד טקסטים בודהיסטיים העוסקים בַּדְנָא, עולם התחושות, מן הסטורות המוקדמות ועד לטקסטים מאוחרים יותר. תשומת הלב הבודהיסטית חקרה לאורך דורות את מרחבי התחושה, את אותם גוונים, מרקמים ומקצבים גופניים ותחושתיים המהדהדים את חוויות חיינו במדיטציה וביום יום.

הקריאה לא תשמש עבורנו רק כדרך להבין את המדיטציה מבחוץ, אלא תהיה חלק בלתי נפרד מן האימון עצמו. נבקש לקיים מפגש ישיר עם הטקסט, מתוך הקשבה ומתוך האפשרות לגעת בו ולהינגע ממנו, מלב אל לב.

מתוך הקריאה והתרגול נשאל כיצד אפשר להתקרב אל התחושות שלנו ולפתח עמן היכרות אינטימית וקרובה. מה בין תחושה לרגש? מה מתרחש בתנועה שבין נעים ללא נעים? האם קיימת באמת תחושה ניטרלית? ומהי מניפת הגוונים התחושתיים העולה בנו ברגעים של כעס, פחד, אהבה, משיכה או ייאוש?

במיוחד נבקש לבחון מה מתאפשר כאשר התחושה נעשית מוכרת לנו מקרוב. הקורס מבקש ליצור מרחב שבו הטקסט והתרגול נפגשים, והקריאה עצמה נעשית דרך של הקשבה, חקירה והיכרות קרובה עם התנועה החיה של התחושה בנוף ובתודעה.

מבנה הקורס: ששה מפגשים בני שעתיים וחצי

איפה? מקוון (זום)

ימי שני, 18:30-20:00

מחיר מומלץ: 900 ש"ח

תאריך פתיחה: 14.12.26

גינת התודעה

עם חגית הרמון

"התודעה היא שדה
בו טמונים כל סוגי הזרעים.
שדה התודעה הזה יכול להיקרא
'כל הזרעים'."

זהו הבית הראשון מתוך טקסט בן חמישים בתים שכתב מורה הזן האהוב תיך נאת האן. באמצעות טקסט זה ניסה לתמצת ולהנגיש את החקר הנפלא, המרתק והיקר מפז של התודעה על פי הבודהיזם.

הטקסט מתבסס על מסורת רבת שנים שהחלה במורים כסובנדו (מייסד אסכולת ויג'נפטי-מְטְרָה), ומתוך הבנה שהעמקה כזו בטבע התודעה יכולה לעזור רבות למתרגלים ומתרגלות להבין את תודעתם ולהקל על סבל.

כמו שאמר מורה הזן טונג צ'יו: "כשאנחנו מבינים כיצד פועלת תודעתנו, התרגול נעשה קל." תיך נאת האן אומר שהבנה היא החומר שממנו עשויים אהבה ורוחב לב. הבנה של מה? של סבלנו, של אושרנו, של תודעתנו.

חקר התודעה הבודהיסטי מתווה דרך לריפוי ולשחרור מסבל. תרגול תשומת לב והבנה עמוקה של התודעה מאפשרים לטפל בתודעה ובגוף שלנו, לשמור עליהם ולהיטיב איתם.

ממש כשם שגנן מטפח את גינתו, כך אנו מטפחים, בעזרת התרגול, את שדה תודעתנו ומרפאים את חלקי התודעה שלנו הזקוקים לריפוי, וממש כמו גנן הנענה לטיבה המשתנה תמידית של גינתו – זוהי משימה לכל חיינו.

מבנה הקורס: שישה מפגשים בני שעתיים וחצי

איפה? רמת אביב

מתי? ימי חמישי, 21:30-19:00

מחיר מומלץ: 900 ש"ח

תאריך פתיחה: 24.12.26

ערכת הישרדות לתקופות שוחקות

עם ענבל הללי בלס

השנים האחרונות מפגישות אותנו עם גורמי סטרס ממושכים ואינטנסיביים. אנחנו חווים אותם במרחב הציבורי וגם במעגלים המצומצמים יותר. מערכת העצבים שלנו, הגוף, הנפש, מערכות היחסים עם אחרים נדרשים לעמוד בעומסים בדרגות שאולי לא הכרנו קודם לכן, וההצטברות הזו עשויה לייצר שחיקה משמעותית. הסטרס נוכח מאוד במרחב כרגשות קשים, כחולי מוגבר, כשינויים חדים במצב הכלכלי או המשפחתי ועוד.

במפגש עם הסטרס והשחיקה, אולי גילינו גם שהכלים שתמכו בנו בעבר אינם תומכים בנו באותו אופן; מי שהיה רגיל לשבת למדיטציות שקטות וארוכות מגלה שחוסר השקט והמתחים הגבוהים אינם מאפשרים לו לשבת, מי שהייתה רגילה להיתמך בתוך חברויות אולי מגלה שכאשר החברים עצמם במצוקה הוויסות המשותף שהתאפשר בעבר אינו זמין בקלות. אנשים שהחזיקו בהשקפות מתונות התערערו לאור האלימות הקיצונית, הניכור והספקות שהתעוררו. השינויים האלה מזמינים אותנו להתמודדות גמישה ויצירתית, אבל דווקא בתקופות שוחקות לעתים משאבים אלו אינם זמינים לנו ואנחנו קופאים בנסיוות ההרגלות שלנו.

בקורס נבדוק מהם הכלים שתמכו בנו בעבר בתקופות של שגרה ובעתות משבר. נשאל את עצמנו בכנות באיזו מידה הם עדיין תומכים בנו גם בתוך תקופה של שחיקה אינטנסיבית. ניחשף למגוון כלים מותאמים ושימושיים של עבודה עם תנועה, גוף, מגע עם הטבע, מדיטציה, מודעות, כתיבה ושיח. נבחן מה מתוך הכלים הללו יכול לספק למערכת שלנו את התמיכה הנחוצה בתקופות של תפקוד תחת סטרס מתמשך. נרכיב לנו את ערכת ההישרדות הפרטית שלנו, את ההרכב שתומך בנו כרגע באופן מיטבי ומאפשר לנו הישרדות ומעבר לה בתנאים שוחקים.

הקורס מתאים למתחילים ולוותיקים בדרך כאחד.

מבנה הקורס: שישה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? מקוון (זום)

מתי? שני, 9:00-12:00

מחיר מומלץ: 1000 ש"ח

תאריך פתיחה: 18.1.27

כתיבה בזמן כאן: סדנת הייקו והייבון

עם ליאת קפלן

קורא שיר של באשו
בצד הדף
מקמט וזוכק

(אלכס בן-ארי)

הסדנה מזמינה כותבים, כמו גם מתאמנים, להתנסות בכתיבת המתרחש (כמעט) בעת התרחשותו, בעצם רגעי ההתבוננות, תשומת הלב והקשב.

מפגשי הסדנה יכללו, בין השאר, ישיבה במדיטציה, תרגילי כתיבה, שוטטות, קריאת שירי הייקו והייבון מתורגמים ומקוריים ואימון בכתיבתם.

מבנה הסדנה: שבעה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? ביתה של ליאת, ת"א

מתי ? שלישי 17:00-20:00

מחיר מומלץ: 1200 ש"ח

תאריך פתיחה: 5.1.27

האומץ לפחד

עם יובל אידו טל

אנחנו חיים בימים מוזרים. איומים פנימיים וחיצוניים, רחוקים וקרובים, בידיוניים ואמיתיים נוכחים בחיינו נוכחות יומיומית. הפחד הפך לחלק בלתי נפרד מחיי רובנו.

בקורס 'האומץ לפחד' נבקש לבוא במגע עם הפחדים שלנו - לא כאויבים מרים אלא כבני לוויה שצועדים לצדנו ושאותם נבקש להכיר טוב יותר ומקרוב יותר.

האם פחד הוא רגש שלי? חיובי? מנגנון הגנה הכרחי? חולשה אנושית? האם הוא חוזק? האם יש בו חוכמה? האם יכול להיות שהוא בכלל תיבת אוצר?

בראייה הבודהיסטית הפחד הוא חץ מורה, שמצביע על גבולות הידוע. מעבר לגבולו של הפחד שוכן הלא נודע. ושם אנחנו לעיתים קרובות גם מתחילים לספר לעצמנו סיפורים. סיפורים שמטרתם היא להשלים בעבורנו את הלא ידוע. וכמו המפלצות במפות העולם העתיקות, לעיתים קרובות הסיפורים המשלימים אימתניים עוד יותר מהמציאות כהווייתה. אז איך נבדיל בין מפלצות אמיתיות לבין אלה שהמצאנו?

בקורס נעין בהיבטים שונים של הפחד, ננסה להבין מהו ונלמד להתאמן בדרכי מדיטציה שמכוונות לעבודה איתו.

מבנה הקורס: שישה מפגשים בני שלוש שעות ויום תרגול

איפה? מקוון (זום)

מתי? שני, 12:30-15:30

מחיר מומלץ: 1500 ש"ח

תאריך פתיחה: 15.2.27

מורה הזן דוגן

עם ד"ר ארז יוסקוביץ'

מורה הזן היפני דוגן קיין (1200–1253), ממייסדי מסורת הסוטו זן ביפן, הוא מן ההוגים החשובים, המקוריים והמאתגרים בתולדות הבודהיזם היפני, וכתביו מציעים הבנה עמוקה ובלתי שגרתית של היחס בין אימון, התעוררות, גוף, זמן, שפה וחיי היומיום.

במרכז הקורס תעמוד השאלה כיצד יש להבין את התרגול הבודהיסטי כאשר ההתעוררות אינה נתפסת כיעד עתידי בלבד, אלא כאפשרות מימוש בעצם פעולת האימון. אצל דוגן, הישיבה במדיטציה, פעולות הגוף, המפגש עם הדברים, השפה, הזמן והיחסים עם העולם אינם רק אמצעים בדרך אל חירות עתידית, אלא ביטויים חיים של הדרך עצמה. במובן זה, התרגול אינו נפרד מן החיים, וההתעוררות אינה מצויה מחוץ לרגע הזה, אלא נבחנת באופן שבו אנו יושבים, פועלים, רואים, מדברים ונענים לתופעות.

במהלך הקורס נקרא פרקי מפתח מתוך ה"שובונגזו", חיבורו המרכזי של דוגן, וננסה להתקרב אל אופני החשיבה והתרגול הייחודיים שהוא מציע. נעסוק בשאלות יסוד כגון: כיצד מתפרשים אצל דוגן רעיונות מרכזיים כמו טבע הבודהה, זאן, זמן ודרך הבודהיסטווה. וכיצד יכול העולם כולו, על מורכבותו וקשייו, להיעשות למרחב של אימון והגשמה.

הקורס ישלב קריאה ותרגול מדיטציה באמצעותם נבקש לא רק להבין את דוגן כהוגה מרכזי במסורת הזן, אלא גם לבחון כיצד מחשבתו יכולה להאיר את שאלת האימון הבודהיסטי בחיינו.

מבנה הקורס: עשרה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? רמת אביב

מתי? ימי שני, 14:00-11:00

מחיר מומלץ: 1800 ש"ח

תאריך פתיחה: 8.3.27

אעשה לי את ביתי למנזר

משנתו של מורה הציאן באי ג'אנג

עם יובל אידו טל

בשביל לחיות חיי רוח ולהתאמן אימון משמעותי ומשנה חיים לא חייבים להרחיק לכת אל משעולי ארצות נכר או אל מנזר בראש הר. אפשר, אם רוצים; אבל לא חייבים. בקורס נברר את הסוגיה הזאת בדיוק; איך להפוך את חיינו האמיתיים במחוזותינו האמיתיים לחיי אימון והגשמה כאן, בעולם הזה, לפי אותם הערכים שלאורם חיים חיי מנזר מזה כ-1200 שנה במנזרי הציאן והזן.

לשם כך, ישמש לנו כמקור להשראה מורה הציאן באי ג'אנג, שחי במאה ה-8, תור הזהב של הבודהיזם הסיני, תקופת שושלת טאנג. באי ג'אנג ניסח מחדש את קווי המתאר ואת תנאי הליכה להתנהלות המנזרים היומיומית;

כך, לדוגמא, לימד באי ג'אנג את **אהבת העבודה היומיומית**. הוא ביקש לרחוק מהנהוג ההודי של קיבוץ נדבות ועודד את השימוש בעבודה כמלאכת ריפוי יומיומית. למלאכות הכפיים כמו בישול, ניקיונות, עבודות תחזוקה וגידול המזון תפקיד חשוב ברפואת התודעה. אמר באי ג'אנג: "יום בלי עבודה, יום בלי אוכל", ולפיכך, כל הנזירים, בכל דרגה ובכל ותק, עוסקים עד היום בכל מלאכות היומיום שנחוצות לקיומם. בזה בדיוק נבקש להתאמן.

את **פולחן הבודהה המיר באי ג'אנג בלימוד ובמדיטציה**. הוא ביקש לרחוק מקידוש היתר של דמויות סמכות בכלל וביניהן, בפרט, הבודהה. לפיכך שונתה אדריכלות המנזרים ובוטל היכל הבודהה – בו שוכנו פסלי בודהה גדולים והיה מרכז הפולחן היומיומי. תחתיו, הוקמו שני חדרים; חדר למידה בו התדיינו הנזירים בסוגיות הדרך, שמעו הרצאות וקיימו מפגשי מורה-תלמיד. וחדר הנזירים שבו אוכלו, ישנו, והתאמנו במדיטציה.

את **כללי הוינאיה הקדומים** [הלכות הנזירים] **המיר באי ג'אנג בדרך הבודהיסטוואה**; וכך, כחלק מרכזי מאימון היומיום של הנזירים, הם עוסקים בדאגה לכל מה שנחוץ לכלכלת יומם ולכלכלת קהילתם. דרך זו מבקשת לערב את הנזיר בעולמו ולא לנתק אותו ממנו. לפיכך תמיד טופחו במנזרי הציאן והזן אנשי אשכולות שעסקו במקצועות ועיסוקים מגוונים לאיניקז. גם בכל זה נבקש להתאמן גם אנו עצמנו.

עוד ביקש באי ג'אנג **שנחלוק כולנו עם כולנו את הנשיאה בנטל הקיום היומיומי**; וכך, כשהזדקן ותלמידיו ניסו לשכנע אותו להניח להם לעבוד במלאכות היומיום במקומו. באי ג'אנג סירב. כשתלמידיו ניסו להתחכם לו והחביאו את כלי הגינון שלו. באי ג'אנג הגיב בשביתת רעב וסירב לאכול עד שיחזירו לו את כליו ויתירו לו לעבוד כמו כל נזיר אחר. כך הצהיר לא רק במילותיו אלא גם במעשיו כי איש, גם לא ראש המנזר, אינו פטור ממלאכות היומיום. גם כך נבקש להיות.

בקורס נקרא מעט בכתביו של באי ג'אנג אבל יותר מכך ובעיקר, ובראש ובראשונה, נתנסה כדי להתאמן.

מבנה הקורס: ששה מפגשים ויום תרגול

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שישי, 8:00-11:00

מחיר מומלץ: 1500 ש"ח

תאריך פתיחה: 30.4.27

הבודהה והיוגיו: מסע למעמקי גוף, נשימה ותודעה

עם אביגיל פן

כאשר יצא הבודהה אל היער אל מסע החיפוש הנאצל שלו, המורה הראשון שפגש השתייך למרחבי היוגים העתיקים, הפורשים אל היער ומתאמנים באימוני גוף, תודעה ורוח.

לימים, המשיך הבודהה במסעו והוליד את הבודהיזם כתופעה מכוונת ומהפכנית. אך המרחב היוגיו היווה חלק בלתי נפרד מעיצוב הבודהיזם, מהעולם אליו נולד הבודהה והמרחב בו צמח הבודהיזם בכלל.

בקורס זה נבקש לפגוש את מרחבי היציאה ליער, ערש היוגה הקדומה, ואת הדרך בה צמח הבודהיזם מתוך המרחבים האלה. בשיעורים נשלב בין אימונים והתנסויות בתנועות ותנוחות (אסאנות) בהשראה יוגית, אימוני נשימה (פראנאיאמה), ותרגולי מדיטציה, ריכוז והרפייה המהדהדים בין עולמות הרוח היוגיים לבודהיסטיים. נחקור את המגע בין המסורות, הדרך בה הן מעצבות זו את זו ושונות זו מזו. נפגוש טקסטים מעולמות קדומים כגון האופנישדות, את היוגה סוטרה של פטנג'לי ואת היחסים ביניהן לדין דרשות הבודהיזם המוקדם. נתמקד במיוחד בדרך בה האלמנטים הטבעיים השונים כפי שתוארו ותורגלו במסורות הודו-אדמה, אש, מים, אוויר וחלל, מתבטאים בתרגול דרך הגוף, הנשימה והתודעה, וכיצד המגע עמם וההסכמה להתמסר אליהם מאפשרת מרחבי התמרה וצמיחה.

ובעיקר - נעיין בחיינו שלנו, ובדרך בה הרעיונות היוגיים והבודהיסטיים נוגעים בהם. בין היתר: כיווץ וכאב, עצמי ולא-עצמי, קרמה, מודעות, קשב, יציבות ותנועה, התבודדות ולבדות, ובעיקר - האפשרות להבזיקים של חופש והרפייה בתוך סערות אוקיינוס החיים.

מבנה הקורס: ששה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שלישי, 18:00-20:30

מחיר מומלץ: 900 ש"ח

תאריך פתיחה: 18.5.27

כולנו מכורים

עם יובל אידו טל

אם קראת את כותרת קורס הזה ואמרת "אני לא" –
אז הקורס הזה לא בשבילך...

אנחנו מתהלכים כאן בעולם הזה לעיתים קרובות עם חור ענק בלב, שמרגיש כאילו חייבים למלא אותו במשהו. באוכל. בסקס. בעבודה. בכסף. חוויות קצה. אלכוהול. סמים. סיגריות. ריגושים. רומאנים. מסכים מרצדים עם צבעים בוהקים. חדשות. דרמות. שוקולד. סוכר. בשר. פחמימות. קפה. מותגים. קניות באינטרנט. קניות בכלל. לייקים. מחמאות. קטילות. שבח. גנאי. מחיאות כפיים. רחמים. רחמים עצמיים. ועוד ארוכה הרשימה כאורך הגלות.

כולנו מכורים לכל מיני דברים. מנקודת המבט הבודהיסטית, השאלה היא לא האם אנחנו מכורים אלא איך ולמה. אם נשאל את עצמנו מהם הדברים שאליהם אנחנו מכורים, התשובות שנקבל יהיו שונות ומגוונות וינעו על טווח שמתחיל בדברים קטנים, יומיומיים ואפילו דברים שהם לכאורה חיוביים, ועד לדברים הרי גורל ומחרבי חיים. אבל ביסודו של דבר, מזווית אחת, כלל ההתמכרויות נטועות עמוק עמוק בכמיהה שלנו לשליטה.

מבנה הקורס: שמונה מפגשים ושני ימי תרגול

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שישי, 11:00-8:00

מחיר מומלץ: 2000 ש"ח

תאריך פתיחה: 2.7.27

ריטריטים



במסורת הבודהיסטית, מהווה הריטריט נדבך מרכזי ובלתי נפרד מאימון הרוח. אחת לזמן מה, אנחנו מקצים פרק זמן מעט ארוך מן הרגיל בחיי היומיום של רובנו, כדי להקדיש להעמקה ולעידון הקשב לעצמנו, לאחרים ולעולם. להטמיע את הלימוד והאימון השיטתי בעיקרי הדרך והמדיטציה. לנוח לרגע מהמיית היומיום. לשקוט לרגע.

ביפנית קוראים לזה סֶשֶׁין, 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 להתארנן שוב, מחדש. או Re-treat, לטפל לרגע מחדש במשהו. לבוא אל משהו מחדש.

ריטריטים קרובים:

ריטריט למידה בזום עם יובל אידו טל [vyāpāda] זדון: איבה, סלידה, כעס, זעם או הכמיהה שמושאי הכעס שלי יסבלו	11-12.9.26
ריטריט למידה בזום עם יובל אידו טל [thīna-middha] קהות: אטימות, ערפול לאה, תחושת תקיעות, רפיסות, עצלות רוח	9-10.10.26
ריטריט למידה בזום עם יובל אידו טל [uddhacca-kukkucca] FOMO - אי שקט: דאגות, חרדות, תזזית	6-7.11.26
ריטריט למידה בזום עם יובל אידו טל [vicikicchā] ספקנותנות: סקפטיזם, סיפורי תודעה שוללי מציאות	4-5.12.26
ריטריט מדיטציה בזום עם יובל אידו טל	8-9.1.27
ריטריט מטפלים עם איילת שמולביץ' במצפה רמון	4-6.2.27

ריטריט עירוני

במהלך שנת הלימודים הקרובה נציע אחת לחודש יום ריטריט ברמת אביב. היום יוקדש לתרגול מדיטציה, ייתכן שנשוטט בסביבה, נשוחח מעט, נלמד. לצד האפשרות להעמיק את האימון, זו אף הזדמנות להכרות עם מורות שונות, ועם זרמי בודהיזם שונים.

עם ענבל הללי בלס	23.10.26
עם ענבל הללי בלס	13.11.26
עם אביגיל פן	25.12.26
עם חגית הרמון	29.1.27
עם אביגיל פן	26.2.27
עם יעל אלטרץ	5.3.27

איפה? אליאנס, רמת אביב

מתי? ימי שישי, 9:00-16:00

מחיר מומלץ: 400 ש"ח

עקבו אחרינו ברשתות החברתיות, הרשמו לניוזלטר ולקבוצת העדכונים
השקטה בווסטאפ לעדכונים אודות ריטירטים נוספים במהלך השנה



מורות ומורי פסיכודהרמה רואים את הבודהיזם כדרך חיים, עוסקים בסיוע לזולת ועברו מסלול הכשרה אישי וייחודי. בין המורים והמורות כאלה שהכשרתם.ן המעשית והאקדמית היא בלימודי הבודהיזם על מסורותיו השונות, ואלו שהכשרתם.ן המקצועית והאקדמית היא בטיפול או ייעוץ. שאיפתנו שההוראה בפסיכודהרמה תהיה רב-מקצועית, כדי להרבות זוויות ראייה וכדי ללמוד מריבוי מסורות.

מייסדי בית הספר

נחי אלון

אני עוסק בפסיכולוגיה כמקצוע מזה 40 שנים, רובן כמטפל פרטי. מזה כ- 30 שנה אני מנסה כמיטב יכולתי לחיות על פי הבודהיזם ולחלוק את מה שלמדתי עם זולתי. עם יעקב רז אני שותף להקמת פסיכו-דהרמה, מתוך רצון שנינו לחלוק את השפע והחוכמה שבבודהיזם. עם חיים עומר, אני שותף לכתיבת שני ספרים העוסקים בפסיכותרפיה ומושפעים מהראייה הבודהיסטית. אני מנסה לעשות בתחום הציבורי מעשים השואבים מתורת אי-האלימות של גנדי והדאלאי לאמה, וכן לסייע לטיבטים הגולים, שהודות להם פגשתי בבודהיזם. מכיוון שאחרי 80 שנים עתידי מאחורי, אני מנסה להספיק להוסיף מעט טוב לעולם.

יעקב רז

מרצה בחוג ללימודי מזרח אסיה באוניברסיטה, ובעיקר אבא של יוני. נולדתי וגדלתי בדרום תל-אביב וחלקתי את חיי הבוגרים בין טוקיו ותל-אביב. ניסיתי כוחי בקריירות שונות: פסנתרן, חקלאי, במאי תיאטרון, נזיר במנזר זן וטייל מתמיד ברחבי אסיה (הודו, ויאטנם, אינדונזיה, בורמה ובעיקר יפן), כתבתי מאמרים, ספרים, שירים. יו"ר עמותת 'מארג', שפעילה בעשייה יהודית-ערבית ובחינוך לחברה רב-תרבותית; פעיל במיזמים חברתיים-אקולוגיים ישראלים ובינלאומיים. הדהרמה היא חלק ממני ואני מנסה להביא מטובה לעולם הממשי – לאזורי חיים שיש בהם סיכוי לאי-נחת קטנה, גדולה, או הרסנית כמו עבודה, בית, משפחה, הורות, עסקים, סביבה והדיאלוג היהודי-ערבי. כחלק משאיפה זו, הקמתי יחד עם נחי אלון את 'פסיכו-דהרמה'. יוני, ילד נצחי ומיוחד, שינה ומשנה את חיי, מורה לי את הדהרמה האמיתית ואת הממדים הנדיבים של הקיום. בעזרתו אני מבין את הדהרמה. בעזרתה אני מבין אותו.

יובל אידו טל | יעוץ, פיתוח הוראה וחניכת מורים מנהל אקדמי ומקצועי 2010-2020

מתאמן במדיטציה כשלושה עשורים, מלמד בודהיזם וזן למעלה מ-25 שנה; שימש כמנהלה האקדמי של פסיכודרמה, מפתח ומלמד בתוכניות השונות של בית הספר בכל שנותיו.

סופר, משורר, חוקר ומשוטט.

מחבר הספרים 'בודהיזם: מבוא קצר', 'לבי נבהל מהירח', 'משירי אוגאווה יוקימיצו' ומתרגם כתבים מסורתיים וספרים בנושאים: תודעה, פילוסופיה, מדיטציה ואמנויות הבודהיזם והזן.

חי בקייטו ובכפר סבא, לצד ההוראה עוסק באמנות הקליגרפיה.

איילת שמולביץ' | ראש תכנית המטפלים

כפסיכולוגית קלינית, בשירות המפגש האנושי והטיפול הרגשי, הרגשתי שההכשרה הטובה שקיבלתי חסרה עבורי. חיפשתי לעבוד גם מעומקי הלב ומחוכמת הבטן.

כשהגעתי לבודהיזם, מצאתי בית - בית שנתן ביטוי להיבטי החיים השונים: 'גוף-נפש-רוח'. בית, שהחוכמה ואיכויות הלב שמצאתי בו, השפיעו עמוקות על אורח חיי, הרבה מעבר לטיפול.

אני בהודייה עמוקה על הדרמה, ורוצה להמשיך וללמדה למי שליבו מחפש ונמשך. החיבור שבין הדרמה וטיפול מרתק אותי במיוחד.

אני אמא ורעיה, מטפלת בקליניקה פרטית, מנחה מיינדפולנס ודרמה במסגרות שונות - הן לקהל הרחב והן לאנשי טיפול. מתרגלת מדיטציה יותר מעשור, ותלמידה נצחית.

מורי ומורות התכניות השנתיות

ענבל הללי בלס

כשפגשתי את הדהרמה הרגשתי מיד בבית, ומאז אני לומדת ממגוון מורים, מתרגלת, מנחה וצועדת בדרך. הדהרמה עבורי היא דרך מעשית להזמין את הלב והתודעה לפגוש את החיים במלואם, באהבה ובאומץ, ולאפשר לחיים על השמחות והאתגרים שבהם להיות מוריי המסורים. זוהי דרך לפגוש אנשים, להתחבר וללמוד זה מזה מתוך כנות ורכות. ילידת 1974, נשואה לאברהם ואמא גאה לשהם ולמשה זהר. מנחה בעמותת "תובנה", מטפלת בן-שיאצו ומורה לעברית באוניברסיטה.

ד"ר ארז יוסקוביץ

אני מלמד תרבות יפנית ופילוסופיה בודהיסטית באוניברסיטת תל-אביב ובאוניברסיטת בן-גוריון בנגב. תחום ההתמחות שלי הוא ההיסטוריה האינטלקטואלית והדתית של הזן היפני מהמאה ה-18 ועד ימינו. בעשור האחרון חקרתי ולימדתי בכמה מהאוניברסיטאות המובילות בעולם, כולל אוניברסיטת טוקיו (מחקר הדוקטורט) ואוניברסיטת ברקלי בקליפורניה (פוסט-דוק). בנוסף לעבודתי האקדמית, אני מתרגל זן כעשרים שנה. במהלך השנים הללו תרגלתי תקופות ארוכות במנזרי זן ביפן ובאירופה. כיום אני מתגורר עם משפחתי במדרשת בן-גוריון בנגב ונהנה לרוץ, לרכוב, ולטייל במדבר.

מאיה לאוב

מטפלת מוסמכת (M.A) בפסיכודרמה וב- "האקומי". מלמדת בודהיזם בבית הספר פסיכודרמה משנת 2008. בשנים האחרונות אני מתמקדת בליווי אנשים בתהליכי אבל ואובדן, תוך שילוב של כלים טיפוליים מעולם הפסיכודרמה עם תובנות מהפילוסופיה הבודהיסטית, ומתרבויות ילידיות. אני עובדת בקליניקה פרטית, מנחה קבוצות וסדנאות חד פעמיות, ומלווה רוחנית א/נשים הנוטים למות ואת בני משפחותיהם המלווים אותם.

אילן לוטנברג

לומד ומתרגל שנים רבות את הדרך הבודהיסטית במסורות השונות. ממתרגמי הספרים "קץ הזמן" מאת קרישנמורטי, "מה שלימד הבודהה" מאת ואלפולה ראהולה, ו"סמא סטי" מאת פאיוטו. ממקימי אתר "בודהיזם בישראל", מעורכי כתב העת המקוון של "בודהיזם בישראל", ומיוזמי תכנית "שבילים רבים דהרמה אחת". אילן מלמד בודהיזם ומדיטציה במסגרות שונות. גישתו משלבת לימוד מעמיק של המקורות בשילוב התרגול המדיטטיבי ויישומיו המעשיים כאימון יום-יומי ודרך חיים המובילה לערות ולחופש. מלמד ומלווה מנחים בפרויקט "מדיטציה אחד על אחד", המציע הנחיה אישית וליווי בתרגול מדיטציה למתמודדים עם סרטן ומחלות.

אביגיל פן

מנחת הסכת "הכרית". מתרגלת וחוקרת את עולמות המדיטציה והיונה כבר כמעט עשרים שנה. בעולם האקדמי, כתבתי עבודת תזה העוסקת ביחסי מורים ותלמידים בהודו העתיקה ובבודהיזם המהאיאני, וכעת חוקרת את הדרך בה החוויה הגופנית והרגשית נתפסת דרך טקסטים של זרמים שונים בהודו במסגרת לימודי הדוקטורט באוניברסיטה העברית. מוצאת השראה ושמחה מיוחדת בהתעמקות בלמידת שפות ותרגום. תלמידת סנסקריט מזה שנים ארוכות וכן פאלי וטיבטית, וחולמת ללמוד סינית עתיקה. מתרגלת בעיקר בהשראת מסורות המהאיאנה עם מורי יובל אידו טל. לצד זה, עסקתי שנים ארוכות בשילוב יוגה ומדיטציה בעולמות החינוך ועם נוער בסיכון, מורה בכירה ליוגה ומלמדת ולומדת את הפסיכולוגיה והפילוסופיה של היוגה.

מורים ומורות בשנת הלימודים תשפ"ז

יעל אלטרץ

לומדת ומתרגלת את לימודי מסורת הגלוק בבודהיזם הטיבטי. למדתי במשך כעשר שנים פילוסופיה בודהיסטית בהודו, נפאל ובעיקר במנזר נלנדה בדרום צרפת, שם השלמתי תוכנית לימוד של FPMT. [רשומה כמורה מוסמכת מטעם הארגון]. מאז תום שהותי בנלנדה (2022) אני מחלקת את זמני בין לימוד בארץ לבין תקופות של תרגול במרכזים בעולם.

ד"ר איריס דותן-כץ

פסיכולוגית קלינית מומחית ומדריכה בפסיכותרפיה ופסיכודיאגנוסטיקה. מטפלת בהשראת הדהרמה והמפגש שלה עם הגישות ההתייחסותיות בפסיכולוגיה. עבודת הדוקטורט שלה עסקה בעקרונות ופרקטיקות של השכנת שלום בעולם הבודהיזם המעורב חברתית, הקשר שלהם לפסיכולוגיה ולמרחב הסיוע והשלכותיהם על פתרון סכסוכים במערב. מתרגלת, חוקרת ומלמדת את הקשר בין הדהרמה, פסיכותרפיה, שלום, ומעורבות חברתית. למדה ותרגלה עם ברני גלסמן ועם דייוויד ברייאר ומיישמת את תפישתם בטיפול ובחי' היוםיום. כיום שותפה לצוותי הובלה במסגרת ה Zen Peacemakers.

חגית הרמון

הייתה נזירה במשך 12 שנים בפלאם ווילאג' – מרכז התרגול של מורה הזן תיך נאת האן, והוסמכה שם כמורת דהרמה. חגית היא בוגרת קורס מורים עם אורית סן גופטה ומוסמכת כמורה בכירה לויג'נאנה יוגה. מטפלת בשיטת IFS. מתרגמת הספרים 'אמנות החיים', 'זן ואמנות הצלת הפלנטה' (ביחד עם אסנת הפמן), 'עלי דקל ריחניים'. מורה ותלמידה.

ליאת קפלן

משוררת, מנחה, עורכת. פרסמה שמונה ספרי שירה, כמה מהם בשיתוף עם אמנים, צלמים ומלחין. ספרה האחרון "על לא דבר" ראה אור בהוצאת ירח חסר. עורכת סדרת השירה "כבר", אנתולוגיות שירה, כתבי יד וקולות משוררים הקוראים משיריהם. מרצה ומנחה סדנאות למשוררים, למורים, לאמנים, לסטודנטים. חברה בקבוצת "ירח חסר, הייקו בעברית". מתאמנת בפסיכודהרמה.

גבריאל שיר

מטפל פרטני וזוגי, מדריך ומורה בתחום הפסיכותרפיה הגופנית הביודינמית. מומחה בתחום טיפול בחרדות, מלמד מדיטציה ודמיון מודרך ומינדפולנס. מטפל בקליניקה הפרטית בתל אביב ובטיפול אונליין - סקייפ, זום ועוד. מלמד פסיכותרפיה, טיפול זוגי, הנחית הורים ועוד במוסדות שונים בארץ ובאירופה, ביניהם: מכללת רידמן, מרכז שילוב, אוניברסיטת חיפה, LSBP בית הספר לפסיכותרפיה גופנית בלונדון ועוד. חבר בארגון האירופאי לפסיכותרפיה גופנית ה EABP ונציג מכללת רידמן בארגון זה.

הסכת הכרית



על בודהיזם ומדיטציה

הסכת הכרית

עם אביגיל פן

בפודקאסט "הכרית" מתארחים מורות, מורים ואורחים נוספים לשיחות בענייני היומיום ברוח הבודהיזם.

בהסכת תוכלו לקבל הצצה לעולמם המחשבתי וצורת ההתייחסות של מי שהרוו את עצמם בלימוד, אימון ועשייה בודהיסטית.

לחלק מהפרקים מצורפות מדיטציות ברוח השיחה, איתן ניתן להמשיך ולתרגל.

ניתן להאזין בפלטפורמות המקובלות - ספוטיפיי, אפל ואף לצפות ביוטיוב.

קישורים לכל הפרקים כמו גם למדיטציות מוקלטות באתר:



www.pdharma.com/hakarit-podcast



מידע נוסף והרשמה

מידע נוסף, פרישות תאריכים מפורטות, והרשמה באתר פסיכודהרמה הקורסים נפתחים לרישום באתר כחודשיים לפני מועד התחלתם. המשך תכנית אביב וקיץ תשפ"ז תפורסם במהלך השנה.

תשלום

כל הפעילות בפסיכודהרמה מוצעות בשלוש רמות מחיר:

המחיר המומלץ: אשר מכסה את הוצאותינו
מחיר מופחת: עבור המתקשים כעת בתשלום המחיר המומלץ
מחיר תמיכה בקהילה: אפשרות לאלו מכם אשר יש ביכולתם לתמוך גם באחרים.

במידה שאין באפשרותכם לשלם את הסכום המופחת ניתן לשלם כפי הרצון והיכולת.

(בידיעון נקובים המחירים המומלצים, אפשרויות נוספות ראו באתר).

תקנון הלימודים מפורסם באתר פסיכודהרמה ומחייב את הנרשמים. תכנית הלימודים נתונה לשינויים לפי שיקול דעת סגל ההוראה והניהול.

צוות פסיכודהרמה

ניהול

רן דנה | randana1@gmail.com

גוני חרל"פ | harlapg@gmail.com

משרד ותפעול

לילך גרנות | office@pdharma.com

משרד פסיכודהרמה: 054-3038442

לפניות אישיות:

הלימוד והתרגול נוגעים בליבת חיינו ובתכנים מורכבים ולא פעם אישיים וכואבים. במידה שבמהלך הלמידה עלו נושאים הדורשים בירור נוסף, או אם חלילה נפגעת מהתנהלות של מורה או של תלמיד. במהלך השיעור או מחוצה לו, ניתן לפנות לסיוע דיסקרטי לאחראית הפניות -

איילת שמולביץ | ayelet.shmulevich@gmail.com

הצטרפו לרשימת הדיוור,
לקבוצת הווטסאפ השקטה
עקבו אחרינו ברשתות החברתיות
והתעדכנו באתר:

www.pdharma.com





פסיכודהרמה יש לנו דרך



www.pdharma.com

