פסיכודהרמה
בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

שבור זה לא מקולקל

סדרת מפגשים שנתית

בהשתתפות: יובל אידו טל, ענבל הללי בלס, נעמה אושרי, איילת שמולביץ׳, אביגיל פן, יעל אלטרץ, מאיה לאוב, חגית הרמון וד״ר ארז יוסקוביץ׳

״שבע נופל שמונה קם״ (פתגם יפני)

Fail again, fail better (סמואל בקט)

״ובכל זאת, אני קמה״ (מאיה אנג׳לו, Still I Rise)

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.

על התמיכה בפסיכודהרמה

בית הספר פסיכודהרמה מנוהל על ידי עמותה, ללא מטרות 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 פסיכודהרמה, 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.

מלוות הסדרה: מור הרפז, לשאלות ובקשות: contact@pdharma.com

תכנית המפגשים

לב שלם, לב שבור

עם יובל אידו טל
19.11.26

לא לכל שבר המענה הוא תיקון. לא לכל שבר המענה הוא ריפוי, או חזרה למוטב. לא כל משבר הוא משהו לצאת ממנו ולא כל הפצעים הקיומיים שלנו יתאחו. לפעמים כאב גדול הוא משהו למצוא בעבורו מקום בתוך מרקם חיינו - מקום מכבד, שאינו מבקש למגר את הכאב, גם לא לפתור אותו כאילו בהכרח היה בעיה.
לפעמים כאב הוא שפה.
שפה להקשיב לה. ללמוד אותה. ללמוד ממנה. ללמוד איך לדבר בה ואיתה.
בשיחה זו בסדרה נבקש לעיין בשברים ובמכאובים של חיינו מזווית שאינה מבקשת חיים נטולי שבר ומכאוב, ושלצד כל זה הם גם חיים שמתקיימים בזקיפות קומה.

"יותר מכל דבר אחר בחיים, אני מוקיר אי ודאות.
כשמשהו לא שלם, זה מחיה אותו וזה נותן את התחושה שיש מקום לצמוח.
מה, נסתכל על תפרחות הדובדבן רק כשהן פתוחות לרווחה?
נביט בלבנה רק כשאין עננים בשמיים?
להשתוקק ללבנה, כשמביטים בגשם, להנמיך את התריסים ולא לראות את האביב חולף, יש בזה עמקות של רגש, עמקות לאין קץ.
ענף שעדיין לא הפציע לבלובים, גן זרוע פרחים דהויים - אין ראוי מזה להימלא פליאה."

[יושידה קנקו. יפן. מאה 14]

איך לקום? ביחד

עם ענבל הללי בלס
3.12.26

המשברים והאסונות שחווינו בשנים האחרונות אינם רק משברים אישיים, אלא גם משברים קולקטיביים שבאים לידי ביטוי אצל רבים מאיתנו כפרטים. עובר עלינו גל של אלימות וקיטוב, שנאה ובורות, ייאוש וחוסר אונים, חולי, אטימות, ניכור וקושי לחוות את החיבור העמוק שיש בינינו כפרטים וכמעגלים לרקמת החיים הכוללת. על האסונות האישיים והקולקטיביים אנו מתאבלים, לבד וביחד.

בימים שכאלה, שבהם מתוך מרדף אחר הישרדות אישית חלקנו מוותרים בהדרגה על טיפוח חיבורים בין אישיים, ערבות הדדית וקהילתיות, אחת התשובות לשאלה "איך קמים מתוך המשברים?" היא- ביחד. האבל על משברי החיים וגם ההתעוררות שהבודהה לימד אינם תהליכים שאנו אמורים לחוות כפרטים מבודדים, אלא בתוך קשרים וקהילה, סנגהה. הבודהה אמר שחברות ושותפות לדרך הן החיים הרוחניים בשלמותם, ושכאשר לאדם יש שותף לדרך הרוחנית יש סיכוי גבוה יותר שיגשים את הדרך כפולת השמונה. כשאנו משקיעים בטיפוח חברויות, קהילות וסנגהות אנו בונים חוסן קהילתי ואישי כאחד, שיהיה שם עבור כל אחד מאיתנו כשמשברי החיים יגיעו.

״כִּי נָפַלְתִּי קָמְתִּי״ (מיכה ז, ח)
מבט פואטי על שבר, נפילה, קימה וצמיחה

עם ד״ר נעמה אושרי
14.1.27

נשבר. נופל. קם. צומח.
ארבע מילים.

יש הנוטים לראות בהן ארבעה שלבים, מן השבר אל הצמיחה: ארבע תחנות של ריפוי, זו אחר זו.
ויש הרואים בהן פנים משלימות של תנועה אחת, זו בתוך זו.

הדרך אל המבט השני עוברת מבעד למילים עצמן, מבעד לעושרן:
כל מילה מגלה את מעמקיה, את מכמניה, את המטען שהיא נושאת.

כך ״שבר״, במקרא, אינו רק שבירה. יש בו גל, ויש בו לידה ותבואה.
כך ״נפילה״ אינה רק מפלה או מפולת, אלא גם נפילה בתפילה.
כך ״לקום״ מבקש ״מקום״: קימה דורשת קרקע.
ו״צמיחה״ – ראשיתה בזרע שנופל, זרע הזקוק לזמן נסתר: רחש בתוך החשכה, בטרם נביטה.

נשהה ברגע הזה, בלא למהר להפוך שבר לצמיחה וכאב למשמעות.
מרחב סיפי, בו הנפילה לא תמה, והקימה כבר נרקמת בתוכה, סמויה מן העין.
מבעד למניפת ארבע המילים, ובעזרת טקסטים קצרים ממזרח וממערב, נתבונן כיצד ״קימה״ אינה ניצחון על ״נפילה״, אלא דרך לראות אותה.
וכיצד ״נפילה״ אינה צדה האחר של ״קימה״, אלא האדמה שממנה היא נולדת: השבר הפתוח, שדרכו מגיח האור מלב החשכה.

ניצוץ הזהב מהשבר

עם איילת שמולביץ
18.2.27

״לא ניתן לשכך שנאה בשנאה,
אלא רק באהבה״ (פאדה דמה)

בזמני שבר חוויות של פחד, שנאה וקורבנות קרובים יותר לפתחינו, ולו מתוך מנגנוני הישרדות.
כיצד ניתן להיחלץ מאלו, ויתרה מזו, להתרחב מתוך חוויית השבר, למקומות של חוכמה וחמלה?

זמן דמדומים: על רגעי סף, המרחב שבין לבין והשהייה בלא־נודע

עם אביגיל פן
11.3.27

יש תקופות בחיים בהן הקרקע המוכרת מתערערת ונשמטת. משהו מסתיים, ודבר חדש עדיין אינו לובש צורה. זהו זמן של שאלה, של הקשבה ושל שהייה במרחב שטרם התבהר. כמו בשעת הדמדומים, שבה קווי המתאר מיטשטשים והעין נדרשת להסתגל, גם רגעי מעבר מזמנים אותנו לפגוש את האפשרויות הטמונות באי־הוודאות.
מסורות שונות מציעות דימויים למרחבים הללו: היער אליו יוצא הבודהה, התווך של הבהגוד גיטא והבארדו-עולם הביניים הטיבטי.
במפגש ננוע בין הסיפורים והרעיונות הללו, ונפגוש דמויות הניצבות על סף, כאשר הזהות, הוודאות והמתוכנן עוברים טלטלה. נשאל כיצד אפשר לשהות במרחב שטרם התבהר, כיצד שאלות פתוחות פועלות בנו, ואיך דווקא ממעמקי המפגש עם הלא־נודע עשויה להפציע תנועה חדשה של קימה.

כשאבן נגף הופכת לאבן דרך

עם יעל אלטרץ
8.4.27

האם אפשר לראות בתנאים הקשים של החיים דווקא מנוף לרווחה ולשחרור?
רובנו נוטים לראות בכאב, בקושי ובאי-נחת מכשול והפרעה, הן לשגרת החיים והן לתרגול הרוחני שלנו. אנו ממתינים שהגל יעבור כדי שנוכל "לחזור לחיות". ואכן, המפגש עם הסבל מציב בפנינו אתגר כבד משקל: האם נוכל להיפתח אל החיים דווקא דרך המגע עם החלקים המורכבים דוגמאת אובדן, חוסר ודאות וכאב?
במפגש זה נעמיק במסורת אימון התודעה הטיבטי (Lojong). נחקור גישה שאינה מפרידה ומפצלת בין זמני קושי לשגרה, אלא רואה בחיים עצמם, על כל מנעד החוויות שבהם את חומרי הגלם של הדרך הרוחנית.
על בסיס הנחיותיהם של מורים גדולים (מלאמה צונגקאפה, דרך לאמה זופה ועד תיך נאת האן), נמפה כלים מעשיים שיכולים לסייע בידינו להתמיר נסיבות מורכבות לאבני בניין במסענו.

רגע. לפני שקמים – איפה נופלים?

עם מאיה לאוב
13.5.27

אנחנו רגילים לחשוב שהאדם צריך להיות חזק מספיק כדי לשאת את כאבו.
לכן אנחנו מהללים חוסן, תקומה וצמיחה מתוך משבר.
אבל יש כאבים שאדם אחד פשוט לא יכול לשאת. לא את מותו של אדם אהוב, לא את אובדן ביתו, ובוודאי לא עולמות שלמים שנחרבו בשדות הקטל.
השאלה איננה כמה כאב האדם יכול לשאת.
השאלה היא כמה כאב הקהילה מסוגלת לשאת.
בתרבות בריאה, השבט – כייצוג של העולם – הוא שנושא את האדם, עד שהוא מסוגל לשוב ולשאת את כאבו בעצמו.
ובתרבות שמותירה את האדם לשאת את כאבו לבדו – האירועים הקשים עצמם אינם מותירים בנו את הצלקת העמוקה ביותר, אלא הניסיון הנואש לא להרגיש אותם. ילדים אינם נשרטים מן הכאב של הוריהם, אלא מן ההגנות שהוריהם בנו סביב הכאב הזה.
גם הבודהה לא ביקש מאיתנו להימלט מן הסבל. הוא לימד אותנו להכיר בו ולשאת אותו באצילות. האמת הראשונה מזמינה אינטימיות עם הסבל הבלתי נמנע, והסנגהה מזכירה שלא נועדנו לעשות זאת לבד.
אולי אחת המשימות הדחופות שלנו היום, לפני שאנחנו מקימים עוד מרכז חוסן, היא לכונן מרחבים מוגנים וחזקים מספיק שאפשר יהיה להתפרק בהם. .
כי לפני שקמים, צריך שיהיה איפה ליפול.

איך להזין את עצמנו?

עם חגית הרמון
17.6.27

מה נרצה לשחרר ומה לטפח או להזין? במידה רבה אפשר לתאר את התרגול כשילוב של שני יסודות חשובים אלו. מחד אנו מבקשים שלא להמשיך להיאחז באותם הרגלים שכבר אינם מועילים, או בנסיונות לברוח מהמציאות, מאידך לטפח הרגלים מיטיבים, ולהזין את עצמנו במה שיוצר מרחב פנימי, בו יש מקום לדברים כמו שהם.
בשיר העתים שבקהלת נאמר " בשיר העתים שבקהלת נאמר "״לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים״.
המשפט הזה, אף על פי שהוא נטוע במסורת שונה, עוזר לי להשלים עם מה שאפשרי ועם מה שאינו אפשרי בכל רגע נתון, מבלי לאבד כיוון.
המסורת הבודהיסטית מציעה תרגול שעוזר לנו להבין איך ומה נרצה לטפח בתוכנו ולהביא לכך מודעות, הוא התרגול של ארבע המזונות – מזון אכיל, מזון חושי, תודעה ורצון (או כוונה ככח מניע). במפגש נלמד אודות תרגול זה ונתנסה בו.

למצוא מקלט בדרך: אמון, משמעות ופעולה במסורת הבודהיסטית

עם ד״ר ארז יוסקוביץ'
1.7.27

לקיחת מפלט בבודהה, בדהרמה ובסנגהה היא מן התנועות הבסיסיות והעמוקות בדרך הבודהיסטית. ואף על פי כן, בבודהיזם המערבי, בייחוד כאשר הוא מצטמצם לטכניקות שונות של שיפור עצמי, לקיחת מפלט נתפסת לעיתים כשריד דתי או ריטואלי בלתי הכרחי. בשיחה זו נתבונן בלקיחת המפלט כפעולה של גופנפש - אקט של אמון, מחויבות, ופתיחות לדרך. נבחן אותה כביטוי להכרה במגבלות העצמי ולקבלה של יחסי תלות הדדית כבסיס לריפוי. דווקא בתוך מציאות שבה החיפוש אחר מרחב מוגן נעשה לחלק ממשי כל כך מחיינו, נשאל איזה מקלט יכולה הדרך להציע לנו, לא רק מפני הסבל, אלא בתוכו. נבין כיצד הפנייה לתמיכה יכולה להיות צעד ראשון וחשוב אל החופש, כיצד היא מעמיקה את המחויבות לתרגול דווקא בתקופות של קושי גדול. מתוך ההישענות על מורה, דרך, וקהילת מתרגלים צומחת היכולת לשבת, למצוא שקט ומרחב, לקום ולבנות מחדש.
נראה כיצד התנועה של לקיחת המפלט, כאשר היא מובנת נכונה, היא תנועה דו כיוונית שבה התמיכה שאנו מקבלים והחופש שאנו מבקשים לעצמנו נעשים בסיס למחויבות עמוקה לרווחתם ולשחרורם של כל היצורים. המפלט אינו מרחיק אותנו מן העולם, אלא מאפשר לנו לשוב אליו בדרך הבודהיסטווה ולהוות בעצמנו מקלט לאחרים. בדרך זו, ההתמודדות עם השבר הפרטי אינה נשארת עניין אישי בלבד, אלא עשויה להעמיק את יכולתנו לפגוש את סבל בחמלה, באחריות ובנכונות לפעול. כך נעשה המפלט מקור של משמעות וכוח, תנועה מן השבר אל השחרור, ומן השחרור האישי אל דרך של חמלה ותיקון עולם.