

ברוך בואך לסנגהה של יובל

מפגשי המדיטציה מתקיימים חמש פעמים בשבוע.

משך כל מפגש כשעה וחצי וכל מפגש כולל מדיטציה בישיבה ופרק זמן כלשהו של 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 [ב-16 בפברואר, ב-23 בפברואר ב-1 במרץ וב-8 במרץ ניפגש גם בסטודיו ניה פלוס, ברחוב פנחס בן יאיר 3, השוק היווני, שוק הפשפשים, תל-אביב-יפו.]

הכניסה לכל המפגשים בלינק הזה:

<https://zoom.us/j/94719636063?pwd=RGZ2U1ljakg3SFp5cjlRWUNxUGphdz09>

דמי ההשתתפות בחמש 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 ביט או פייבוקס, ובכל מקרה, אם מתישהו, מסיבה כלשהי, יתעורר קושי לשלם את הסכום במלואו, אנא שלמו כפי הרצון והיכולת.

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

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

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ ניתן ללחוץ על הלינק הזה:

<https://chat.whatsapp.com/BWZjpKTW137AT16rJthb4>

פעילויות נוספות של הסגהה:

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

להלן הנושאים, הזמנים ודמי ההשתתפות הנוספים בקבוצות אלה:

סגהה קריאת טקסטים בודהיסטיים – בעיקר עתיקים [בימים אלה אנחנו קוראים בדרשה על קשרי הדם שכתב מורה הצ'אן הראשון בודהידהרמה]

ימי א' 9:00-10:00 בזום

200 ₪ לחודש

סגהה פרנסה נכונה – עיונים בזיקות שבין פרנסה, עבודה, מנוחה וחיים

ימי א' 11:00-12:00 בזום

200 ₪ לחודש

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

ימי ה' 9:00-10:15 בזום

250 ₪ לחודש

סגהה 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.

פעם בחודשיים הריטריט בן שלושה ימים, מתקיים פיזית ובמקביל בזום, ומוקדש בעיקר לאימון במדיטציה, שוטטות ושיח פתוח;

ופעם בחודשיים הריטריט בן יומיים, מתקיים בזום בלבד ומוקדש ללמידה של נושא ספציפי, לצד אימון במדיטציה.

התשלום ליובל בריטריטים הוא כפי הרצון והיכולת. בריטריטים שמתקיימים בעולם הפיזי התשלום על הלינה והאוכל מתבצע ישירות מול המוסד המארח ולכן משתנה מריטריט לריטריט ובהתאם למספר הלנים בחדר.

להלן רשימת המועדים והנושאים של הריטריטים המתוכננים

8-10 בפברואר 2024 – ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - בית ספר שדה הר הנגב

1-2 במרץ 2024 - ריטריט למידה בזום בנושא חמש התזכורות

29-30 במרץ 2024 – ריטריט למידה בזום בנושא פחד

3-4 במאי 2024 – ריטריט למידה בזום בנושא מעגל החיים 1: שלושת שורשי המרורים

13-15 ביוני 2024 – ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בהמשך

28-29 ביוני 2024 - ריטריט למידה בזום בנושא מעגל החיים 2: בודהיסטות ושדים; צמדי הניגודים

25-27 ביולי 2024 – ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום ימסר בהמשך

23-24 באוגוסט 2024 - ריטריט למידה בזום בנושא מעגל החיים 3: ששת המחוזות הסובלים או שש דרכים להשתגע

12-14 בספטמבר 2024 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום ימסר בהמשך

11 באוקטובר 2024 - ששי דהרמה מיוחד ליום הכיפורים

25-26 באוקטובר 2024 - ריטריט למידה בזום בנושא מעגל החיים 4: אם אז – 12 החוליות של ההתהוות המותנית

22-23 בנובמבר 2024 - ריטריט למידה בנושא מעגל החיים 5 - 12 החוליות של ההתהוות המותנית המשך

19-21 בדצמבר 2024 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בהמשך

10-11 בינואר 2025 - ריטריט למידה בזום בנושא מעגל החיים 6: הזמן מבשל

30 בינואר עד ה-1 בפברואר 2025 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מנזר האחיות ציון, עין כרם

28 בפברואר עד 1 במרץ 2025 - ריטריט למידה בזום בנושא 'אם אין אני לי מי לי': חמשת המצרפים וששת החושים

28-29 במרץ 2025 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

9-10 במאי 2025 - ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

12-14 ביוני 2025 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

31 ביולי עד ה-2 באוגוסט 2025 - ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

29-30 באוגוסט 2025 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

25-27 בספטמבר 2025 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

24-25 באוקטובר 2025 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

20-22 בנובמבר 2025 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

26-27 בדצמבר 2025 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

22-24 בינואר 2026 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

27-28 בפברואר 2026 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

26-28 במרץ 2026 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר 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 בווטסאפ במספר 054-4727640

ויויאנה בנושא שאלות כלליות - בווטסאפ במספר 052-4464589

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