

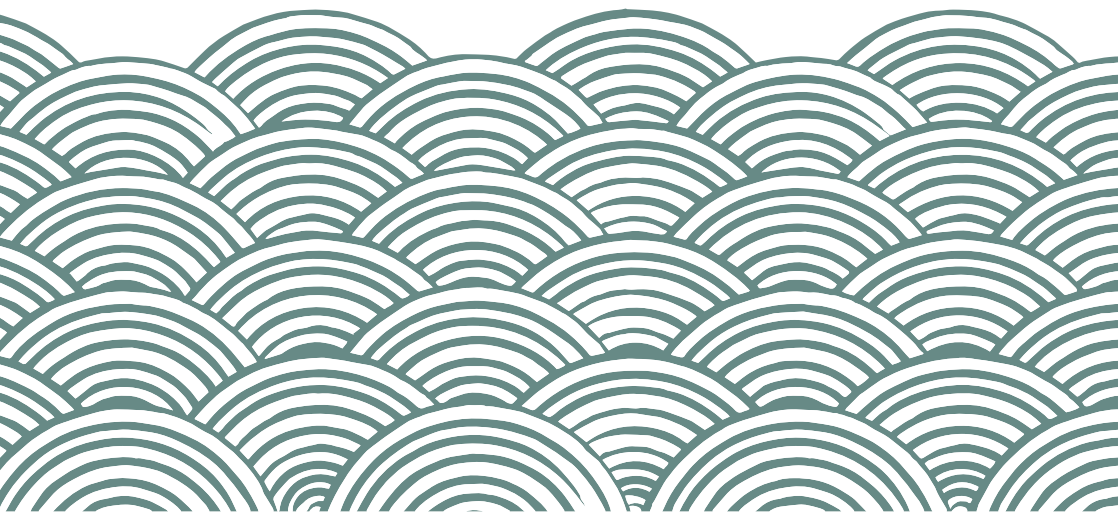
פסיכודרמה

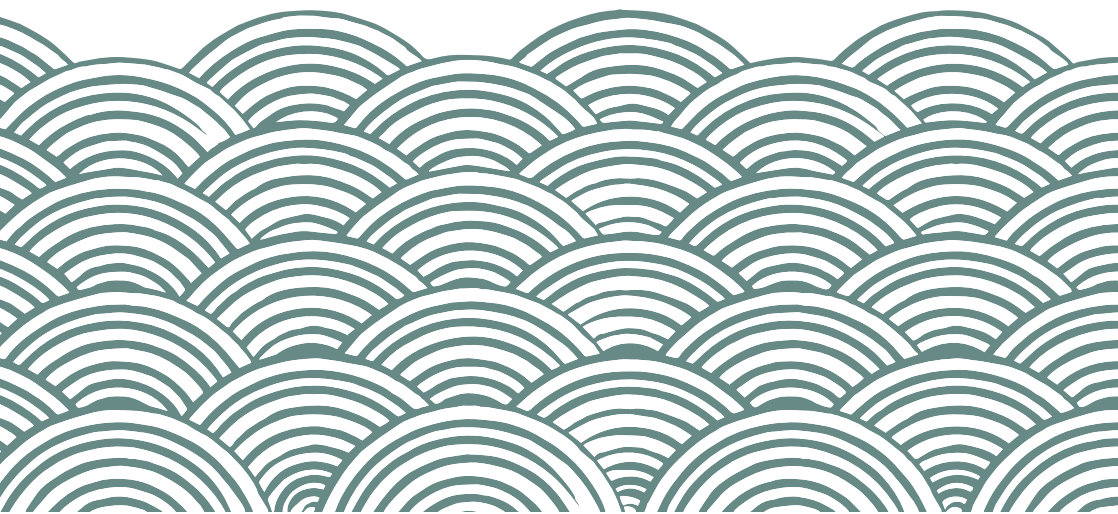
בית הספר לתורת הנפש הבודהיסטית

מבית עמותת קשב פתוח

ידיעון תשפ"ו

סתיו-חורף 2025-2026





ספטמבר 2025

תלמידות ותלמידים,

בתוך תקופת מלחמה, בתוך הכאב, ערפל הקרב ואי הודאות, אנחנו בפסיכודהרמה מבקשים להמשיך וליצור עבורכם מרחבי ריפוי ותמיכה, דרך האימון והלימוד הבודהיסטיים.

הדרך שלנו, על שמונת נתיביה ואינסוף ההתפצלויות בה, נלמדת תוך כדי הליכה, באימון מתמיד, לאורך הזמן. משום כך, אנו שמים דגש מיוחד על פיתוח התכונות השנתיות ותהליכי העומק:

השנה נפתח ארבעה מחזורים של שנת ההתחלה בתוכנית "אימון לחיים בהשראה בודהיסטית", שער הכניסה להעמקה בדרך. למסיימי השנה הראשונה, כתמיד, אפשרויות שונות להמשך: שלושה מסלולים בהתאם לצורך, לאפשרות, לסקרנות, ולחיבור למורה.

תכנית המטפלים תפתח לאחר החגים, על שלוש שנותיה. בוגרי התכנית ממשיכים ללמוד ולהתאמן יחד, בסגנה שבועית, אחת לחודש בריטריט-יום, וברטריט השנתי במצפה רמון. חלקם אף פעילים במסגרת **מרחב הסיוע** (ראו עמ' 5).

השנה אנו שבים למסורת מפגשי **"שבת-דהרמה"**; אחת לחודש ניפגש בזום לשיעור, בכל פעם עם מורה אחר, בנושא שיבחר בסמוך למועד המפגש. ניתן להצטרף כדי לטעום מעט מהלימוד, על מנת להתנסות בתרגול עם המורים השונים, וגם כדי לשבת קצת יחד.

העונה החמישית של **הסכת הכרית** תחל בקרוב, חמישים ותשעה (!) הפרקים שכבר הוקלטו, בנוסף להקלטות מדיטציה מונחית, זמינים עבורכם, ובאורח פלא, מתאימים לכל עת.

לב האימון הבודהיסטי מונחת השאלה "איך אפשר לעזור?", ואנו מקווים שהדרכים המוצעות בידיעון זה תהיינה לכם לעזר, בטיפוח הרוח ובהתמסרות להשתנות המתמדת.

כאן עבורכם,

רן וגוני

תוכן העניינים

4	אודותינו
5	מרחב הסיוע
6	סגהות: קבוצות תרגול מדיטציה
8	מקום להתאבל
9	ח"י אימון: תכנית מפגשי תמיכה

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
18	מנחי מדיטציה: לימודי אופאיה למשרתי ציבור וקהילה

תכנית המטפלים

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

קורסים	
26	בודהיזם: מההתחלה עם יובל אידו טל
27	מדיטציה: מההתחלה עם ענבל הללי בלס
28	מאשמה להגשמה עם ענבל הללי בלס
29	קרמה: כיצד היא פועלת? עם יעל אלטרץ
30	לרקוד עם השדים עם אביגיל פן
31	המגרש הביתי: דהרמה במערכות יחסים עם ענבל הללי בלס
32	כתיבה בזמן כאן: סדנת הייקו עם ליאת קפלן
33	אנטא: למי אנחנו חושבים את עצמנו? עם אילן לוטנברג
34	מא: מדריך למטייל בתווך עם אורי קיטה
35	הבודהה והיוג: מעמקי גוף, נשימה ותודעה עם אביגיל פן
סדרות ימי תרגול ריטריטים מפגשים	
38	דרך הלוחם הבודהיסטי עם ד"ר ארז יוסקוביץ
40	מורת רוח: בין בודהיזם לחינוך בעידן דיגיטלי עם אביגיל פן ויעל דורון דרורי
42	ריטריטים
43	שבת דהרמה
44	מורות, מורים, צוות
50	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 מטרות 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>

סנגהות: קבוצות תרגול מדיטציה

נאמר כי 'הסנגהה היא שדה זכות שאין כדוגמתו'. מדוע?

במובנים רבים האימון בסנגהה הוא ראשיתו של האימון וגם אחריתו. סוג של בית. סוג של מחסה. סוג של משפחה טובה. הסנגהות, קבוצות תרגול המדיטציה הקבועות, מיועדות לאלו המבקשים להפוך את אימון הרוח לחלק בלתי נפרד מהחיים. בסנגהות 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, הסנגהה 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 סנגהה היא 'קהילה'. חבריי לסנגהה, עמיתיי לדרך, יכולים ללוות את דרכי ולהיות שותפיי למבוכה, לפלאים, לקשיים, לגילויים, לשאלות, לתהיות ולסוגיות החיים שעולות מן האימון במדיטציה בפרט ומלמידת דרכי החיים בכלל. לפיכך, ושוב בשונה מקורסים ומסדנאות, למפגשי הסנגהה אין נושא מוגדר. אימון הרוח במובנו הרחב ביותר עומד במרכזם של המפגשים.

בבודהיזם 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. בסנגהה 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 הסנגהה אליה חושבים להצטרף, ולהיוועץ לפני שמצטרפים, בין אם יש ניסיון קודם ובין אם לאו.

הסנקהה של איילת שמולביץ

שישי 9:30-8:00 ביער דברה

סנקהה מטפלים וסיוע

חמישי 9:00-8:00 בזום

הסנקהה של ד"ר ארז יוסקוביץ

ימי רביעי בין 19:30-20:45, בזום

הסנקהה של עודד ארבל

ראשון ב- 19:30
בפארק הירקון ובזום

הסנקהה של ד"ר אסף סטי אל בר

ראשון, בין 19:00-18:00 בזום

קבוצה עם מאיה לאוב

שלישי, בין 8:15-6:45 בזום

הסנקהה של יובל אידו טל

מפגשי אימון במדיטציה (זום)

שני 12:30-11:00

שלישי 8:00-6:30

רביעי 17:30-16:00

חמישי 12:30-11:00

שישי 8:00-6:30

שבת 11:30-10:00

מעבר למפגשי האימון
במדיטציה, ישנן עוד קבוצות
למידה קבועות

הסנקהה של ענבל הללי בלס

שני 21:30-20:00 בזום

שישי בין 10:30-8:30

בפארק דניה, ירושלים

הסנקהה של אביגיל פן

ימי רביעי בין 9:00-8:00 בזום

התשלום לסנקהה/דאנה ישירות למורה

לפרטים נוספים ולהצטרפות ראו עמוד הסנקהות באתר:

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

מקום להתאבל

מפגש פסיכודרמה חודשי

עם מאיה לאוב

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.

תאריכי המפגשים

4.9.2025

16.10.2025

13.11.2025

11.12.2025

8.1.2026

5.2.2026

5.3.2026

16.4.2026

14.5.2026

11.6.2026

9.7.2026

6.8.2026

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 ("הפרוטוגוניסטים") 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 שבתודעתך.

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.

חיי אימון

סדרת מפגשי דהרמה על תרגול, חיים ודרך

עם יעקב רז, ד"ר ארז יוסקוביץ, ד"ר עודד ארבל,
אביגיל פן, אורי קיטה, ענבל הללי בלס,
אילת שמולביץ, אילן לוטנברג ויובל אידו טל.
מפגש מיוחד עם ליאת קפלן

הדרך הבודהיסטית מחולקת, על פי המסורת, לשלושה נתיבים:
נתיב החכמה, נתיב האתיקה ונתיב המדיטציה. ביחד, הם מהווים מכלול
של אימוני רוח, גוף ותודעה. בתוך כך, הדרכים לאימון רבות מספור:
אימוני מדיטציה שונים הנולדים ממסורות שונות, ולא פחות מכך,
מהדרך השונה בה הולך כל אדם, מקורות ההשראה, המורים שפגש,
ונטיות הלב.

השנה נקדיש את סדרת מפגשי התמיכה בפסיכודהרמה לשאלה
האישית: במה את מתאמנת? כיצד נראים חיי האימון שלך? כיצד פוגש
אימון הרוח את חיי היום יום? וגם - מדוע בעצם לבחור בחיי אימון?

דרך סיפורי האימון של מורים ומורות נבקש לקבל השראה והעמקה
למסע החיים שלנו.

מלוות הסדרה: יעל אלישר
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

אוקטובר 25	ד"ר ארז יוסקוביץ'	לא רק לשבת: על זן, כושר ומה שביניהם
דצמבר 25	ד"ר עודד ארבל	אימון, השתדלות וכשלון בדרך הבודהיסטווא: שיחה על שלושה עשורים של ישיבה ללא הישג
ינואר 26	אורי קיטה	אכול את מזונך ולבש את בגדיך: תרגול זן בחיי היום יום
פבואר 26	ענבל הללי בלס	דרך הסילה: חקירה והגשמה באימוני ההתנהלות המוסרית
מרץ 26	איילת שמולביץ'	להעמיק שורשים ולטעום פירות
אפריל 26	אביגיל פן	על תנועה, עצירה ומה שביניהן: מסעות בין יוגה לדרך הבודהה
מאי 26	יעקב רז	האם ההרצאה הזאת היא אימון? ואיך אני מסתדר עם הסתירה?
יוני 26	אילן לוטנברג	בודהיזם על הכרית ומחוצה לה
יולי 26	יובל אידו טל	ללמוד את הדרמה מהעולם ואת העולם מהדרמה: החיים כריטריט
מפגש מיוחד	ליאת קפלן	קראא וכתוב: אימון זן

אימון לחיים בהשראה בודהיסטית



אימון לחיים בהשראה בודהיסטית היא תוכנית הדגל של פסיכודהרמה, 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"ו תפתחנה ארבע קבוצות למתחילים ומתחילות:

עם אביגיל פן ויובל אידו טל

תאריך
פתיחה

7.11.2025

מתי ואיפה?
ימי שישי
סמסטר א': 9:00-12:00 היברידי: בבית רייזל
סמסטר ב': 8:30-11:30 מקוון (זום)

עם ד"ר ארז יוסקוביץ ואביגיל פן

תאריך
פתיחה

1.12.2025

מתי ואיפה?
ימי שני, 17:00-20:00
היברידי: בבית רייזל, כפר סבא

עם יובל אידו טל וענבל הללי בלס

תאריך
פתיחה

23.12.2025

מתי ואיפה?
ימי שלישי, 8:30-11:30
מקוון (זום)

עם ענבל הללי בלס ויובל אידו טל

תאריך
פתיחה

9.3.2026

מתי ואיפה?
ימי שני, מקוון (זום)
סמסטר א' 8:30-11:30
סמסטר ב' 8:00-11:00

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"ו:

- 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 וד"ר ארז יוסקוביץ

"מעגל שתיים 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 האחוזות, כשיש האחוזות 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: 20.10.2025

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שני 8:00-11:00

דרך שמונת הנתיבים

עם ד"ר ארז יוסקוביץ' ויובל אידו טל

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

"דרך נוצרת במקום שפוסעים בו" (ג'ואנג 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 ברצונו 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: 1.12.2025

איפה? סמסטר א': היברידי, בבית רייזל
סמסטר ב': מקוון (זום)

מתי? ימי שני 12:30-15:30

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 מכבלים 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 ההגלים 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: 31.10.2025

איפה?

סמסטר א': מקוון (זום)
סמסטר ב': היברידי, בבית ריזל

מתי? ימי שישי

סמסטר א': 11:30-8:30
סמסטר ב': 12:00-9:00

מנחי מדיטציה לימודי אופאיה למשרתי ציבור וקהילה עם יובל אידו טל ומורים אורחים

"תן לאדם דג, הוא יאכל יום אחד; למד אותו לדוג והוא יאכל כל יום"

הקורס מיועד לאלה מאתנו המבקשים להרחיב את מעגלי לקיחת האחריות בעולם. בבוא העת, יוכל כל אחד מאתנו להבשיל בעתו ולהביא את הדהרמה לכל מרחב קהילתי בדרכים שונות ומגוונות. דרכי המנהיגות והמעורבות שבהן נתאמן ושאותן נלמד יתמקדו בין שאר דברים גם בהקנייה אחראית של מיומנויות ואומנויות המדיטציה. מבחינה זו, מטרתנו ללמד אנשים כיצד ללמד אחרים את אמנות המדיטציה.

אנחנו מבקשים להכשיר מנחי מדיטציה ומשרתי ציבור וקהילה מיומנים ואחראיים, שמעוניינים לסייע לאחרים בצורה שתאפשר לאדם לשנות את הווייתו; להעמיק חקר בעצמו ובזיקות עם אחרים ועם העולם, ובו בזמן לשנות את האופנים השונים שבהם הוא חושב, מדבר ופועל בעולם.

למי מיועד הקורס: הקורס מיועד לתלמידים ותיקים שלומדים בודהיזם ומתאמנים במדיטציה בודהיסטית לסוגיה במשך חמש שנים לכל הפחות. **כל משתתף יעבור גם ראיון אישי.**

צורות הלימוד: יכללו עבודה במליאה, עבודה בקבוצות קטנות ושיח פרטני. במהלך הקורס ידריכו המתלמדים זה את זה וילמדו זה מזה, בין אם בקבוצות הקטנות ובין אם במליאה, ויקבלו הדרכה ממורי הקורס. בנוסף יתלוו המשתתפים והמשתתפות לקורסים אחרים כדי ללמוד מהשיבה לצד המורים הוותיקים ומהעבודה עמם.

תאריך פתיחה: 19.5.2026

מתי? ימי שלישי 8:00-11:00

איפה? זום (מקוון)

קורס דו-שנתי
בכל שנה עשרים מפגשים
וארבעה ימי ריטריט

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 בפסיכודהרמה 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 סגהת המטפלים השבועית (ר' עמ' 6) והריטריט השנתי למטפלים במצפה רמון (ר' עמ' 42).

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

בהשתתפות: יובל אידו טל, ד"ר איריס דותן כץ,
ענבל הללי בלס, אביגיל פן 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 שלעתים 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: 4.11.2025

היברדי: בבית רייזל, כפר סבא

ימי שלישי 9:15-12:15

תכנית המטפלים שנה ב' מודלים של סבל

בהשתתפות: יובל אידו טל, ד"ר עודד ארבל, ד"ר איריס דותן כץ,
ענבל הללי בלס, ד"ר ארז יוסקוביץ, יעל אלטרץ 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, ונכיר זרמים וגוונים של גישות
בודהיסטיות, מהלאם רים, הדרך המדורגת הטיבטית, לאימון בקואן
ממסורת הזן.

תאריך פתיחה: 28.10.2025

היברדי: בבית ריזל, כפר סבא

ימי שלישי 9:30-15:30

תכנית המטפלים שנה ג'

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

התרגול הבודהיסטי 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 המסייע). 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 הבודהיסטית מרבה לעסוק, בגישה שונה מזו המקובלת בתרבות המערבית. במהלך הסמסטר נתייחס לליווי אדם למותו, 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: 28.10.2025

היבריד: בבית רייזל, כפר סבא

ימי שלישי 15:30-12:30

תכנית המטפלים: המשך הדרך

סנגגה 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.

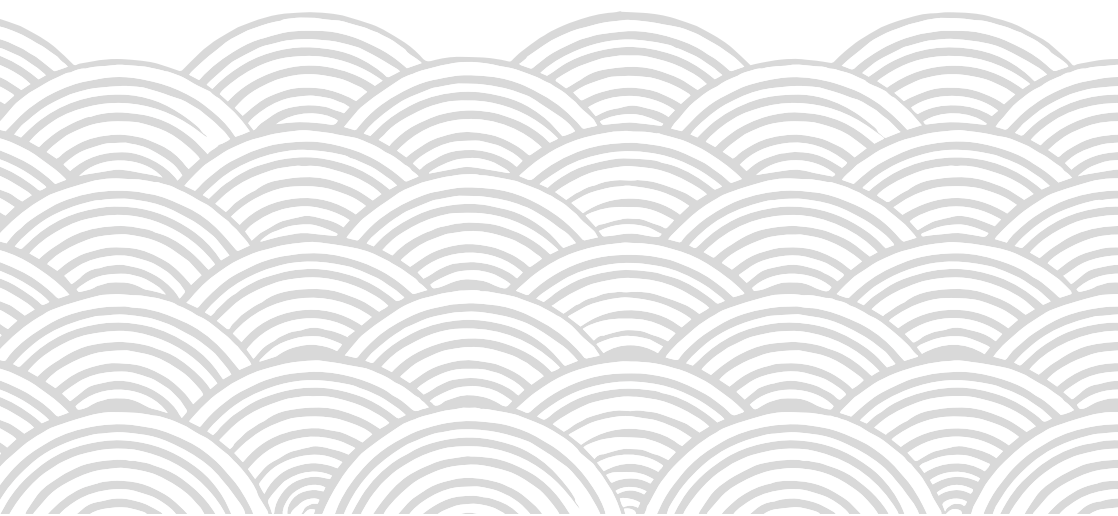
הלימודים והמפגש החוזר יאפשרו העמקה, תרגול והפנמה של הדרך, כך שתהפוך יותר ויותר לדרך חשיבה והרגשה, גישה לחיים, ושפה קרובה.

מבנה: שמונה ימי תרגול לאורך השנה בימי שישי

מחיר מומלץ: 3200 ש"ח

איילת שמולביץ: סמינר התקשרות	7.11.25
איילת שמולביץ: סמינר התקשרות	5.12.25
איילת שמולביץ: סמינר התקשרות	9.1.26
לילה קמחי: השתוות הנפש	6.2.26
גבריאל שירז: מיניות בטיפול	13.3.26
ד"ר ארז יוסקוביץ: דרך הלוחם הבודהיסטי	17.4.26
אביגיל פן: קרמה	15.5.26
איילת שמולביץ: יום קליני מסכם	12.6.26

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? מקוון (זום)

מתי? ימי ראשון 12:00-14:00

מחיר מומלץ: 400 ש"ח

תאריך פתיחה: 23.11.25

מדיטציה: מההתחלה

עם ענבל הללי בלס

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, ולא להמבקשות 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 שעתיים

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי חמישי 11:00-9:00

מחיר מומלץ: 400 ש"ח

תאריך פתיחה: 29.1.26

מאשמה להגשמה

עם ענבל הללי בלס

רגשות אשם יכולים להיות כמו עננים כבדים שמעיבים על שמי חיינו. לכאורה מטרתם לכוון אותנו לחיים מוסריים ומיטיבים יותר, חיים של הגשמה ומימוש. למעשה הם מגננון שעל פי רוב מרוקן אותנו מאנרגיה ומרחיק אותנו ממימוש מטרותינו. אשמה היא כמו דלק לא איכותי או לא מתאים לרכב, שלא רק שאינו תומך באופן מיטבי במימוש שאיפותינו אלא אף פוגם במימוש השאיפות בטווח הקרוב והרחוק. כיצד משתחררים מרגשות אשמה אך לא שופכים את התינוק עם העריסה, כלומר לא מוותרים על חיים המבוססים על ערכים, שאיפה להתפתח והגשמה?

בקורס נבחן את מגננון האשמה ממספר כיוונים, נציע ונתרגל חלופות מעשיות להתנהלות ערכית הצועדת להגשמה אך אינה ספוגה באשמה ואינה מונעת מתוכה.

חלק מנושאי הקורס:

- זיהוי ההשפעה הלא מקדמת של אשמה.
- היכרות עם צורות עבודה המחלישות את ההזדהות עם מחשבות לא מועילות, כגון מחשבות של אשמה.
- ראיית העיוות המחשבתי שהאשמה מתבססת עליו (אני נפרד ותפיסה לא מדויקת של יכולותינו) והצעת ראייה מורכבת ומדויקת יותר.
- היכרות עם תרגולי האתיקה ודרכי פעולה מעשיות ויומיומיות לבחינה וקידום של נושאים שבדרך כלל מעוררים בנו אשמה.
- לימוד מדיטציות שעוזרות לנו לפגוש באופן מיומן ומיטיב מצבים שבהם אנו חשים בלבול וחוסר אונים.

מבנה הקורס: ששה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שלישי 9:00-12:00

מחיר מומלץ: 900 ש"ח

תאריך פתיחה: 28.10.25

קרמה: כיצד היא פועלת, וכיצד ניתן לראות בה כלי להתפתחות אישית?

עם יעל אלטרך

האם יצא לכם לשמוע את המשפט $Karma\ is\ a\ b^{****}$? האם קרמה היא גזרת גורל? האם היא בד"כ פועלת נגדנו?

מושג הקרמה מרכזי בתורה הבודהיסטית, וככזה מעורר עניין רב. בקורס נלמד מושג זה לעומק דרך התפיסה של קרמה במסורת הטיבטית, ונפריך הרבה מההנחות השגויות ביחס אליה. למשל – נגלה שקרמה תומכת בפיתוח אחריות אישית, בניגוד לדעה הרווחת של גורל קבוע מראש, שאנו נתונים בידיו. נלמד לעומק את מאפייני הקרמה, הגורמים המשפיעים על עוצמתה של פעולה, מה ההבשלה הצפויה לפעולות שעשינו בעבר, כיצד ניתן לטהר קרמה שלילית, ועוד ועוד.

העיסוק בסוגיות אלה לא ישאר אינטלקטואלי בלבד, אלא נבקש להופכו לכלי לעיצוב התנהגות, בחירות, אתיקה יומיומית ועוד. הבנה עמוקה של חוק הקרמה עשויה לעזור בפיתוח אופטימיות ביכולת ההתמרה שלנו, ביכולת לעצב את המציאות בה אנו חיים.

היות שהקרמה נוגעת בעולמות נוספים, יתכן וניגע גם בנושא הארעיות ומוות, ובנושא הריקות, תלוי בדינמיקה עם המשתתפים, ברקע איתו הם מגיעים ובאופן הזרימה של הקבוצה.

מבנה הקורס: ששה מפגשים ויום תרגול

איפה? בית רייזל, כפר סבא

מתי? ימי שלישי 17:00-20:00

מחיר מומלץ: 1250 ש"ח

תאריך פתיחה: 2.12.25

לרקוד עם השדים

עם אביגיל פן

מארה, אדון התשוקות
מלך הדעיכה והמוות,
אלף השדים שלך גם הם עדים לי,
ואני קד להם ולך קידה עמוקה
ואני עד לכל אלה.
אם זה אז ההוא.
אם זה אז הכל לא פחות.
יד על האדמה, והרי לך כל העולם
ואז ידי יכולה לדעת אדמה.

מתוך 'כך שמעתי', יעקב רז

בקורס זה נעמיק בסיפורים מן המסורת הבודהיסטית וממסורות סמוכות, המתארים את המפגש הדרמטי בין הבודהה לבין מארה השד הבא לעורר בו פחדים, תאוה ובלבול. דמות הצל, השד או המפלצת מופיעה באינספור סיפורים כסימבול רב עוצמה לצללים שבתודעה: הפחדים, ההשתוקקויות והכוחות האפלים המלווים אותנו.

בקורס זה נבקש להתוודע לסוגי המכשולים וההזדמנויות שמציבים בפנינו השדים הפנימיים שלנו. נלמד להישיר אליהם מבט, להכיר את פניהם המשתנים, ולבחון כיצד עצם המפגש עימם עשוי להפוך למרחב של השראה, חמלה וטרנספורמציה.

באמצעות תרגול מדיטציה, קריאה בטקסטים וחקירה ערה של חיינו, נתבונן באופנים שבהם מופיעים בנו האור והצל. מה אנו מעדיפים לא לראות? מאילו איזורים ואיכויות אנו נרתעים? וכיצד נוכל ללמוד ללכת יחד עם הצללים, להאיר אותם באור עדין, לגעת בהם, לנשום לתוכם, ולגלות שהם אינם רק מכשול אלא גם פתח?

נתאמן בשהיה באי-ודאות, נסכים להאזין לכאב, לפחד, לעצב ולכעס — ולתת להם מקום בגופנו, בלבנו ובתודעתנו. מתוך ההסכמה לפגוש את הצללים, נגלה אולי את האפשרות למנוחה וליציבות גם בעין הסערה.

מבנה הקורס: שישה מפגשים בני שעתיים וחצי

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שני 18:00-20:30

מחיר מומלץ: 750 ש"ח

תאריך פתיחה: 5.1.26

המגרש הביתי: דהרמה במערכות יחסים

עם ענבל הללי בלס

מערכות היחסים הקרובות בחיינו הן שדה אימון עשיר ומאתגר. לא פעם במערכות היחסים הקרובות ביותר אנו מוצאים את ההיאחזויות והדפוסים העיקשים והפוגעניים ביותר, ודווקא שם, בקשרים שבהם כל כך חשוב לנו שיהיו מיטיבים ומאושרים, אנו מתקשים להרפות מהנטיות הלא מיטיבות שלנו, ומתגובותינו שלנו לנטיות הלא מיטיבות של האחרים.

כיצד אפשר להביא רכות, סבלנות, חוכמה וענווה למערכות יחסים ולתסכולים שהן מזמנות לנו? כיצד אפשר להתאמן במערכות היחסים הטעונות ביותר, מבלי להתייאש? מהו המסע שעלינו לעבור במערכות היחסים הקרובות, וכיצד נגייס אורך נשימה ונכונות להתרחק, להתקרב ולפתוח את הלב מחדש?

בקורס נבחן מערכות יחסים קונקרטיות, אשר ישמשו לנו כדוגמא, ונטעם מהדרכים והתרגול של איכויות הלב, בעזרתן ניתן לצעוד אל עבר החופש והקרבה:

הורים וילדים: מאשמה לחמלה- קארונה
אחים: מקנאה ותחרות לשמחה מפרגנת- מודיטה
בני זוג: מתלות ועוינות לאהבה ורצון טוב, מטה
מורים ותלמידים: מביקורת ואכזבה לאיזון ויציבות, אופקה
נקדיש גם מפגש למסע מטינה לסליחה.

כל אחד מהמסלולים הללו הוא מסע לכל החיים, ויכול להשתקף כמובן בכל מערכות היחסים שלנו, הקרובות והרחוקות.

מבנה הקורס: חמישה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? מקוון (זום)

מתי? ימי שלישי 9:00-12:00

מחיר מומלץ: 750 ש"ח

תאריך פתיחה: 13.1.26

כתיבה בזמן כאן: סדנת הייקו והייבון

עם ליאת קפלן

קורא שיר של באשו
בצד הדרך
מקמט וזרק

(אלכס בן-ארי)

הסדנה מזמינה כותבים, כמו גם מתאמנים, להתנסות בכתיבת המרחש (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: שישה מפגשים בני שלוש שעות

איפה? ביתה של ליאת, ת"א

מתי ? שלישי 17:00-20:00

מחיר מומלץ: 900 ש"ח

תאריך פתיחה: 13.1.26

אנטא, או: למי אנחנו חושבים את עצמנו?

עם אילן לוטנברג

אחד הפרדוקסים הראשונים בהם אנו נתקלים בדרך הבודהיסטית, הוא השאלה שבכותרת, עליה סירב הבודהה לענות. לדבריו, להחזיק בדעה שיש אני או שאין אני, משמע להיכשל בסוגים הקיצוניים ביותר של השקפות שגויות, אשר הופכות את תרגול הדרך הבודהיסטית לבלתי אפשרי.

אולם התשובה על השאלה הזאת – כאשר היא נחקרת עד תומה כהוויית חיים ערה – מקפלת בתוכה את הדרך כולה – מסבל לקץ הסבל.

ייחודו של הבודהיזם בתולדות המחשבה האנושית הוא בהכחשת קיומה של ישות בעלת מהות קבועה, עצמאית ונפרדת שנקראת "אני". על פי תורתו של הבודהה, מקורם של כל מצוקה וסבל נעוץ בהיאחזות ברעיון זה שהוא אשליה ותעתוע, ותפישת מציאות שגויה זו אינה מאפשרת לנו "לראות את הדברים כפי שהם באמת", כלומר להתעורר או להשתחרר.

- מה נדרש מאיתנו כדי להשתחרר מההיצמדות לתפיסות, למושגים, לרעיונות שלנו?
- מה מונע מאיתנו להרפות מההיאחזות בדעות, בהשקפות, באמונות שלנו?
- מה מפריע לנו להניח לעצמנו להיות מה שאנחנו על פי טבענו – בלתי נפרדים מהחיים, חופשיים, אוהבים?

בקורס זה נתבונן בשאלות הללו ובמקומן בחיינו ונחקור בהן ביחד, בכנות ובלב פתוח.

מבנה הקורס: שישה מפגשים בני שעותיים

איפה? בית רייזל, כפר סבא

מתי? ימי ראשון 18:00-20:00

מחיר מומלץ: 600 ש"ח

תאריך פתיחה: 1.2.26

מא: מדריך למטייל

עם אורי קיטה

ככל שהעולם סביבנו נעשה סוער יותר, חיינו נראים מקוטעים יותר, חסרי יציבות ולא בטוחים. תקופות של אי-ודאות הולכות ונעשות תכופות, ואנחנו חסרי שקט, לפעמים אחוזי בהלה, מתקשים למצוא אחיזה בוטחת במציאות המשתנה. לא חייבים לחיות באזור מלחמה כדי לחוות זאת, מספיק לעבור במצבי חיים שכיחים, בהם משהו נגמר ומשהו חדש טרם התחיל, כמו פיטורים או פרידה.

מא הוא מונח מרכזי בתרבות היפנית המתאר את הרווח שבין הדברים, כמו המתח בין משיכות מכחול, בין ציור הדיו לדף, צליל ודממה, תנועה ועצירה, בין נשיפה ושאיפה. מא אינו ריק בלבד, הוא חלל מיוחד המזמן נוכחות, הזדמנות לשינוי, להתעוררות ובריאה.

במפגשים ננסה לזהות מצבי תווך בחיינו, נשב בשקט, נקרא קצת על המא היפני והבארדו הטיבטי, ננסה לכתוב מדריך אישי למטייל בתווך.

מבנה הקורס: ארבעה מפגשים בני שלוש שעות
ויום תרגול בטבע, ביער עופר

איפה? היברידי, בבית רייזל

מתי ? חמישי, 12:00-9:00

מחיר מומלץ: 950 ש"ח

תאריך פתיחה: 5.2.25

הבודהה והיוגים: 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 מכוננת ומהפכנית. אך המרחב היוגי 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 והתנסות 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 בינן לבין דרשות הבודהיזם המוקדם.

במחזור זה של הקורס 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.

בעיקר- נעניין בחיינו שלנו, ובדרך בה הרעיונות היוגיים והבודהיסטיים נוגעים בהם. בין היתר: כיוון וכאב, עצמי ולא-עצמי, קרמה, מודעות, קשב, יציבות ותנודה, התבודדות ולבדות, ובעיקר- האפשרות להבזקים של חופש והרפיה בתוך סערות אוקיינוס החיים.

מבנה הקורס: שישה מפגשים בני שלוש שעות יום תרגול

איפה? בבית רייזל, כפר סבא

מתי? ימי שישי 9:00-12:00

מחיר מומלץ: 1250 ש"ח

תאריך פתיחה: 13.3.26



סדרות ימי תרגול / ריטריטים



דרך הלוחם הרוחני: דמות הלוחם במסורת הבודהיסטית

סדרת ימי תרגול עם ד"ר ארז יוסקוביץ

בסדרה זו נעמיק בדרך הבודהיסטית דרך דימוי רבי־עוצמה - הלוחם. לא לוחם במובן האלים או הירואי, אלא הלוחם כמשל, כמטאפורה להליכה בדרך של מחויבות, נוכחות, משמעת ופעולה שאינה נובעת מפחד.

מטאפורת הלוחם מופיעה לכל אורכה של המסורת הבודהיסטית. בקאנון הפאלי מתוארת דרכו של הנזיר כעימות פנימי מול צבאות מארה - כוחות הפחד, הפיתוי והמוות - באמצעות ריכוז, משמעת וחוכמה מעשית. במסורת המהאיאנה, הבודהיסטיווה מנג'ושרי מחזיק בחרב החותכת את אשליות התודעה. במסורות הטנטריות - בעיקר בטיבט - הלוחם מגלם את היכולת להתמיר רגשות עזים לכוח משחרר, פועל וחומל. ובזן היפני, ניכרת השפעה הדדית בין אתוס הסמוראי לבין האידיאל של דיוק, תגובה ספונטנית, והיעדר פחד. העובדה שהבודהיזם - מסורת המדגישה אי־אלימות, אי־אחיזה וויתור - עושה שימוש בדימויים של קרב, חרב ונחישות לוחמת, עשויה לעורר תמיהה. אך הדימויים הללו אינם מכוונים כלפי חוץ, אלא להפניית המבט פנימה - להפניית החרב כלפי הדחף, הפחד, ההשתוקקות והבורות. הקרב האמיתי אינו מתקיים בין לוחמים, אלא בתוך התודעה. כלי הנשק אינם אלימות או שליטה, אלא תשומת לב, חוכמה, והיכולת להישאר יציב ונוכח גם מול מה שמכאיב. האומץ הנדרש איננו אומץ של תוקפנות - אלא של פגישה ישירה עם מה שלרוב אנו נרתעים ממנו. מתוך כך, דמות הלוחם אינה סותרת את עקרונות הדרך - אלא מאירה אותם באור אחר: חד, פשוט, וחסר פניות.

כל מפגש בסדרה מוקדש לאיכות אחרת בדרכו של הלוחם - **מוטיבציה, ריכוז, משמעת, סיבולת, תודעת המוות וחמלה** - ובוחן אותה הן מתוך מקורות המסורת והן מתוך התנסות ישירה: בגוף, בנשימה, ביחסים, בשתיקה ובשיחה.

בשנים האחרונות, כשמלחמה, אובדן וחרדה הפכו למצב מתמשך במרחב הישראלי הקריאה להתבונן בלוחם הבודהיסטי מקבלת ממד נוסף. היא מזמינה אותנו לשאול כיצד ניתן להחזיק עמידה פנימית גם כשכולנו פצועים, כיצד לפעול מבלי להיסגר, וכיצד לא להיאחז בכאב מבלי לברוח ממנו.

דרך הלוחם הרוחני

לב הפעולה: מחויבות ואחוזה	28.11.2025	1
תודעת הלוחם: נוכחות שקטה ודרוכה	9.1.2026	2
משמעת: יציבות, התמדה ומחויבות	27.2.2026	3
סיבולת: להישאר פתוחים בתוך הקושי	29.5.2026	4
תודעת המוות: לפגוש את הארעיות בלי להסיט מבט	26.6.2026	5
חמלה ופעולה	3.7.2026	6

הסדרה מיועדת למתרגלות ולמתרגלים בעלי ניסיון בסיסי במדיטציה (המסוגלים לשבת כ־40 דקות).

מבנה
ששה ימי תרגול לאורך השנה בימי שישי.
בחלוקה לשני סמסטרים:
ניתן להרשם לחלק אי (3-1) ולחלק בי (6-4) בנפרד

איפה? מרבית המפגשים יתקיימו בנווה שלום

מחיר מומלץ ל- 3 ימי תרגול: 1050 ש"ח

מחיר מומלץ לכל הסדרה, שישה ימי תרגול: 1900 ש"ח

מורת רוח: בין בודהיזם לחינוך בעידן דיגיטלי

עם אביגיל פן ויעל דורון דרורי

סדרת ימי תרגול העוסקים במפגש בין חינוך עדכני ודרך הדהרמה.

נעמיק, נפרק, נרחיב ונרכיב מחדש מושגים מוכרים מעולם החינוך כמו הוראה, למידה והערכה.

בכל מפגש נתבונן בהיבט אחר של המעשה החינוכי, דרך דרשות, מדיטציות, וחקירה משותפת של טקסטים, שאלות ותודעה. יחד נבחן: מה קורה ללמידה כשנכנסת לתוכה רוח? מה מקומה של אי-הידיעה במרחב שממוקם כולו סביב מדידה? מהי הוראה כצורה וריקות אנושית? כיצד נוכל להרחיב את הנוכחות האנושית והרוחנית בכיתה? נצא למסע מרתק לאור תובנות בודהיסטיות ובהתמודדות עם אתגרי המציאות הדיגיטלית.

הסדרה מיועדת למורות ומורים, לאנשי חינוך ולכל מי שמעוניין להעמיק את הבנתו בחיבור שבין תודעה, אימון הרוח ופרקטיקה חינוכית בעידן ה-AI.

סדרת המפגשים מותאמת במיוחד לאנשים בעלי הכרות קודמת עם לימוד בודהיסטי אך סקרנים כרוניים יתקבלו בברכה.

מורת רוח: בין בודהיזם לחינוך בעידן דיגיטלי

למידה מופרעת: חינוך, רוח ומשמעות במציאות ה-AI	יום שני, 22.12.25 חופשת חנוכה
האצבע שמצביעה על הירח: הוראה כצורה וריקות אנושית	יום ראשון, 29.3.26 חופשת פסח
למידה: "ללמוד את עצמך זה לשכוח את עצמך" (דוגן)	שישי, 29.5.26
בין סוטרת היהלום לתהליכי מדידה והערכה	שישי, 6.7.26 החופש הגדול

מבנה: ארבעה ימי תרגול ולימוד במשך השנה, בין 9:00-15:00

איפה? גן הפעמונים, בנימינה

מחיר מומלץ ליום תרגול בודד: 450 ש"ח

מחיר מומלץ לכל הסדרה, ארבעה ימי תרגול: 1600 ש"ח

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.

קשה להאמין שזמן כה רב, כה רבים בארץ כבר יוצאים מעת לעת לריטריטים, ושעדיין לא מצאנו שם מוצלח לזה בעברית. 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 להתארגן שוב, מחדש. או Re-treat, לטפל לרגע מחדש במשהו. לבוא אל משהו מחדש.

ריטריטים קרובים:

ריטריט למידה בזום בנושא קרמה עם יובל אידו טל	10-11.10.25
ריטריט יום עם ענבל הללי בלס	14.11.25
ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח בזום עם יובל אידו טל	21-22.11.25
ריטריט יום עם ענבל הללי בלס	12.12.25
ריטריט למידה בזום עם יובל אידו טל	19-20.12
ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח בזום עם יובל אידו טל	23-24.1.26
ריטריט מטפלים עם איילת שמולביץ' במצפה רמון	12-14.2.26
ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח באכזיב עם יובל אידו טל	19-21.2.26
ריטריט יום עם ענבל הללי בלס	6.3.26

שבת דהרמה

אחת לחודש ניפגש בזום לשיעור דהרמה בבוקר שבת.
 בדומה לשיעורים בקורסים ובתכניות, המפגשים יכללו מדיטציה,
 שיעור, שיחה ושיתוף, ומהווים הזדמנות להכרות עם מורות ומורים,
 וללימוד נוסף.
 נושאי המפגשים יתפרסמו באתר וברשתות כשבועיים לפני המועד.

המפגשים הקרובים:

יובל אידו טל	18.10.25
יעל אלטרץ	22.11.25
אורי קיטה	27.12.25
אילן לוטנברג	17.1.26
אביגיל פן	28.2.26

מחיר מומלץ לשבת דהרמה: 150 ש"ח

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



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 פסיכודהרמה, 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 הדהרמה, ורוצה להמשיך וללמדה למי שליבו מחפש ונמשך. החיבור שבין הדהרמה וטיפול מרתק אותי במיוחד. אני אמא ורעיה, מטפלת בקליניקה פרטית, מנחה מיינדפולנס ודהרמה במסגרות שונות - הן לקהל הרחב והן לאנשי טיפול. מתרגלת מדיטציה יותר מעשור, ותלמידה נצחית.

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 לששה ולמשה זהר. מנחה בעמותת "תובנה", מטפלת בזן-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.

אביגיל פן

מנחת הסכת "הכרית". מתרגלת וחוקרת את עולמות המדיטציה והיוגה 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.

ד"ר אסתר אליצור

מי אני? תלמידה של החיים על כל הפתעותיהם, ברכותיהם וקללותיהם. אישה, אם וסבתא המנסה למצוא איזון נכון בין קשב ופתיחות לב לאחרים ובין קשב לעצמי. פסיכולוגית ומדריכה קלינית מעל 30 שנה שאוהבת את עבודתה ומחפשת דרכים נוספות להעמיק את הבנותיה לגבי המסתורין שמצב האנושי. מזה כ- 20 שנה מתרגלת מדיטציה במסורת הבודהיסטית ומשלבת אותה בחיי ובעבודתי. מלמדת מטפלים במסגרות שונות את אפשרויות ההעשרה של המסורת הבודהיסטית לחייהם האישיים והמקצועיים. עם האימון, אני מגלה, כל פעם מחדש, את ערכה של העצירה וההתבוננות הצלולה כמו גם את הקושי בלהיות נוכחת ולקבל את המציאות כפי שהיא. ומי אני לא? זו השולטת בחייה, זו היכולה הכול לבד, זו היודעת דבר מה מוחלט

ד"ר עודד ארבל

פסיכיאטר מומחה, בוגר ביה"ס לרפואה והתוכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית באוניברסיטת ת"א. מייסד ועומד בראש מרפאת המינדפולנס שבמרכז לבריאות הנפש בבאר שבע. בוגר תוכנית המטפלים של פסיכו-דהרמה, ועמד בראש תכנית המטפלים של פסיכודהרמה. במסגרת בית החולים מנחה קבוצות מדיטציה למטופלים ולצוות, עוסק בטיפול פרטני בהוראה והכשרה של מטפלים בתורת הנפש הבודהיסטית וגישות מבוססות מיינדפולנס. בעל חגורה שחורה בקראטה ומנסה לנגן בחליל במבוק. לומד, מתאמן ומלמד בדרך הזן בודהיסטית מזה כ- 20 שנה. ענייני העיקרי בדהרמה הוא במציאת דרכים להקלת מצוקה נפשית, תוך שילוב עקרונות בודהיסטיים, תפיסה אינטגרטיבית של גוף-רוח, שימוש מיומן באמצעים ומעל לכל - קשב. מתעניין בחקר התודעה ובשימוש מרפא, חוקי ואחראי בחומרים מרחיבי תודעה. מודה בכל יום על ההזדמנות להיות תלמיד.

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 המערבי 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 ברזיאר ומיישמת את תפישתם בטיפול ובחיי היומיום. כיום שותפה לצוותי הובלה במסגרת ה Zen Peacemakers.

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 תוכניות 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.

יעל דורון דרורי

מרצה ויועצת לחדשנות ולמידה, מובילת מיזם "מפצחים עתיד" לקידום אוריינות דיגיטלית לנוער בסיכון גבוה ויועצת אסטרטגית לתוכנית אודם. יעל לימדה באוניברסיטת בר אילן, ניהלה את Google for Education בישראל ועבדה כמנהלת פדגוגית בארגון 'ערי חינוך'. מתמחה בחיבור שבין חדשנות, למידה וטכנולוגיה. תלמידה בדרך הדהרמה בשני העשורים האחרונים.

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.

אורי קיטה

בן זוג לקרין, אבא לשחר וכרמל, אח לטל ונעמה, בן לפני ומשה. מתגורר בחיפה מול ואדי עמיק, בצל אלונים, עם חזירי-בר ותנים, דורבנים וברואים אחרים. מתרגל כעשור בבית הספר לזן קוריאני 'קואן אום' וב'פסיכודרמה' עם יובל אידו טל. מרותק לקשרים בין תודעה לחברה וסביבה. מוצא הקבלות בין תורת הנפש הבודהיסטית למסורות קדומות של אנשים ילידים. אוהב להזיז את הגוף, מנסה לחזור ולהקשיב לו, לשבת בשקט, לנשום, במיוחד בחוץ. לפעמים כותב הייקו. לומד פסיכותרפיה גופנית - נפשית מבוססת מיידפולנס בבית הספר 'שילוב'. תמיד תלמיד.

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 בפסיכודרמה.

דבי מוניץ בן צור: מרכזת מרחב הסיוע

מטפלת בין אישית. מתמחה בתקשורת משפחתית, זוגית, וקשרי מבוגר-ילד.

מטפלת בקליניקה פרטית, מרצה, יועצת, מנחה, ומדריכת קבוצות מזה כ-30 שנה. אני משלבת ידע מגישות הרואות את עולמם הפנימי של כל בני המשפחה כשווה, פילוסופיה ופרקטיקה בודהיסטית, טכניקות גישור לפרידה מיטיבה, ופוטותרפיה ככלי לביטוי ויזואלי.

סבתא לשניים ואמא לארבעה, גרה בהרי ירושלים.



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. תכנית אביב וקיץ תשפ"ו תפורסם בהמשך 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 פסיכודרמה

ניהול

randana1@gmail.com | רן דנה

harlapg@gmail.com | גוני חרל"פ

משרד ותפעול

office@pdharma.com | לילך גרנות

משרד פסיכודרמה: 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

