



פסיכודהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

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, איילת שמולביץ, אילן לוטנברג ויובל אידו טל
מפגש מיוחד עם ליאת קפלן

הדרך הבודהיסטית נחלקת, על פי המסורת, לשלושה נתיבים:

נתיב החכמה, נתיב האתיקה ונתיב המדיטציה. יחד, 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.

בסדרת המפגשים השנה נפנה למורות ומורים בשאלה 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 התרגול של מורים ומורות נבקש לקבל השראה והעמקה.

בית הספר פסיכודהרמה 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 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.



סדר המפגשים

6.11.25	ד"ר ארז יוסקוביץ'	לא רק לשבת: על זן, כושר ומה שביניהם
11.12.25	ד"ר עודד ארבל	"אימון, השתדלות וכשלון בדרך הבודהיסטוה", שיחה על שלושה עשורים של ישיבה ללא הישג
8.1.26	אורי קיטה	אכול את מזונך ולבש את בגדיך: תרגול זן בחיי היומיום
19.2.26	ענבל הללי בלס	דרך הסילה – חקירה והגשמה באימוני ההתנהלות המוסרית
12.3.26	איילת שמולביץ'	להעמיק שורשים ולטעום פירות
30.4.26	אביגיל פן	על תנועה, עצירה ומה שביניהן: מסעות בין יוגה לדרך הבודהה
14.5.26	יעקב רז	האם ההרצאה הזאת היא אימון? ואיך אני מסתדר עם הסתירה?
11.6.26	אילן לוטנברג	בודהיזם על הכרית ומחוצה לה
30.7.26	יובל אידו טל בשיחה עם אביגיל פן	ללמוד את הדהרמה מהעולם ואת העולם מהדהרמה: החיים כריטריט
מפגש מיוחד	ליאת קפלן	קרא וכתוב: אימון זן

6.11.25 | ד"ר ארז יוסקוביץ': לא רק לשבת: על זן, כושר ומה שביניהם

במסורת הזן, אין הבחנה מהותית בין הישיבה על הכרית (zazen) לבין פעולות היומיום. תרגולים כמו הליכה מדיטטיבית (kinhin) או עבודות המנזר כגון טאטוא, עישוב וקיצוץ ירקות (samu) נתפסים כחלק בלתי נפרד מהאימון הרוחני. המסורת אף מדברת על ריכוז מוחלט בפעולה אחת (ichigyo zanmai) — מצב שבו תודעה וגוף פועלים כאחד. רעיון זה מזמין אותנו לראות את התרגול לא כפעולה מוגבלת לזמן או למקום, אלא כמהות שמתרחשת תוך כדי חיים. תרגול המדיטציה בזן אינו נפרד מן החיים — הוא מתבטא בנוכחות, תשומת לב וחקירה בכל תנוחה, תנועה ופעולה.

בשיחה זו ננסה להרחיב את התפישה הזו גם לפעילויות כגון ריצה, רכיבה או שחייה, ולבחון כיצד פעילות ספורטיבית יכולה לשמש כשער לאותו תרגול. דרך מגע עם אדמה, מים או אוויר; דרך קשר עם כלי, עם הגוף ועם הקצב — נפתחת האפשרות לתודעה ערה בתנועה. לא כהפוגה מהתרגול, אלא כהמשך חי וישיר שלו. מתוך שנים רבות של תרגול זן, לצד עיסוק מתמשך ואינטנסיבי בפעילות גופנית, אבקש לשתף בכמה תובנות על האופן שבו שני העולמות הללו לא רק שאינם סותרים זה את זה, אלא עשויים להזין ולהפרות זה את זה. כיצד אפשר לטפח אינטגרציה חיה בין גוף לתודעה, בין תנועה לדרך.

11.12.25 | ד"ר עודד ארבל: "אימון, השתדלות וכשלון בדרך הבודהיסטוה" –

שיחה על שלושה עשורים של ישיבה ללא הישג

אני מרגיש שעם הזמן התשוקה שמשוהו כבר יקרה, שאיפיינה את תחילת התרגול שלי, אי שם בסוף האלף הקודם, נרגעה.

אין לי סיבה מיוחדת בגללה אני מתרגל. זה פשוט מה שאני עושה. בישיבה, בעשייה, בהוראה וביחסים. ובאמת, בתוך הלוך רוח כזה, של תרגול ללא תודעת הישג, אין הצלחות.

אבל אולי בכל זאת משהו קורה?

8.1.26 | **אורי קיטה:** אכול את מזונך ולבש את בגדיך: תרגול זן בחיי היומיום

חשוך עדיין. אני לוגם תה ומתלבש. מעמיס את האופניים. הכבישים ריקים. כפר הנוער מאיר שפיה, הקבוצה מתאספת. אנחנו מתאמנים באותה עלייה מוכת דרדרת, השמש עולה מאוחר, הביל והזיעה נוטפת. אני מניח להם להוביל רכיבה מהירה בשבילים שביער. מתייעצים בשעון, הקפה אחרונה וחוזרים לכפר. מקלחת שדה, ארוחת בוקר, חיבוק. הם ממשיכים לבית הספר, אני לעומס תנועה. כאב מוכר בפציעה ישנה, שאיפה, נשיפה. טלפון לאשתי; 'הבנות הגיעו לבית הספר, לקחו את האוכל, צריכה לנתק, יש שיחת עבודה'. אמצע ספטמבר בעמק יזרעאל; האור מתרכך, צללי הברושים מתארכים על שלפים זהובים. היחידה למניעת אלימות במשפחה. סידור מהיר של החדר, קנקן מים, קפה. שאיפה ונשיפה, נקישה בדלת. לפעמים מתחילים בשיחה, היום יושבים קצת בשקט. מבוכה. פגישה שנייה. שירותים, כריך וקפה. פגישה שלישית ורביעית. עייפות. אני סוגר את החדר. שר בקול רם בנסיעה חזרה, מקלחת בבית, כביסה, ארוחת ערב. יושב למדיטציה על כרית מול הוואדי, מנקר בעיקר. במיטה קורא שוב את אותו העמוד. מכבה את האור.

כְּמַעַט נִרְדָּם
רִכְבָּת לַיְלָה מְאִיצָה
לְתוֹךְ שִׁקְט

'עלינו להתלבש ולאכול כל יום. איך נוכל להימלט מזה?'
'נתלבש. נאכל.'
'אינני מבין.'
'אי הבנה פירושה להתלבש ולאכול'.

[מתוך שיחות מטורפות, מעשי זן, יעקב רז].

בשיחה נשתף על האופנים בהם התרגול שזור בחיינו.
נמצא השראה וחיוך בדבריהם של חכמי צ'אן וזן.

19.2.26 | ענבל הללי בלס: דרך הסילה - חקירה והגשמה באימוני ההתנהלות המוסרית

האימון הבודהיסטי כולל בתוכו שלושה היבטים עיקריים: חוכמה, מוסריות וריכוז. כל אחת מן הצלעות האלה משקפת תחומים בחיינו שבהם ניתן להתנהל בבהירות ובמיומנות או באופנים המבוססים על בורות ומובילים לגרימת נזק.

לא פעם, תפיסת האימון המערבית המודרנית מצטמצמת לאימון במדיטציה, וקשה לנו לשלב את זמן המדיטציה בין המשימות והעיסוקים הרבים של היומיום. אך הראייה הרחבה יותר של התרגול מזמינה אותנו להפוך כמה שיותר רגעים בחיינו לרגעי תרגול והגשמה של הדרך באופן שבו אנו מבינים אותה.

אימוץ תרגול הסילה - ההתנהלות המוסרית - הוא דרך נהדרת להתמיר את התודעה תוך כדי פעולות היומיום. הסילה אינה מבקשת ממני להקדיש זמן נוסף לפעילות נפרדת, אלא מזמינה אותי לחקור ולבטא את ההבנה שלי של האופן בו דברים מתקיימים ופועלים בעולם בכל מפגש, שיחה, פעולה. כיצד אני מתייחסת לרכוש, לפרנסה ולענייני הכספים? כיצד אני מתקשרת במערכות היחסים? כיצד אני מתייחסת לחיי בגוף ולחיייהם של אנשים ובעלי חיים אחרים? מה מזין את תודעתי ועד כמה אני מעוניינת לשמור אותה בהירה או מעורפלת? האם המיניות כלולה בתרגול שלי או מודרת ממנו? בשיחה נעסוק בתרגולי הסילה, ובקשרים שבינם לבין תרגול המדיטציה והעמקת ההבנות והחוכמה.

12.3.26 | איילת שמולביץ': להעמיק שורשים ולטעום פירות

מאז שהייתי ילדה כיתתית רגלי בשבילי השכונה בה גדלתי, סיבובים אינספור במסע של חיפוש: מי אני? מה העולם? איך אני רוצה להיות בו? מתוך השאלות הללו, הדרך לפסיכולוגיה הייתה כמעט ברורה, ולאחריה לבודהיזם ולשמאניזם.

שלושת העולמות הללו הם המנדלה שאני מציירת בחיי. פעמים רבות יש ממשק בין העולמות והם מעמיקים ומרבדים זה את זה. לעיתים יש גם סתירות, המבקשות ממני עוד התבוננות ודרך, עוד להעמיק שורשים. השאלות מהילדות ממשיכות ללוות אותי ולהנחות אותי. לעיתים מבלבלות, לעיתים ממקדות, ותמיד מביאות תנועה, לעוד מעגל שמתווסף למנדלה. ההתבוננות בפירות, האם הם באושים או טעימים לחיך, מכוונת אותי להיכן הייתי רוצה להעמיק שורשים.

במפגש, דרך המסע האישי שלי, אבקש לאפשר מפגש עם המסעות האישיים שרובינו עוברים, תוך התבוננות: מה בנו מבקש העמקה נוספת, ועד לקטיפת פירות.

30.4.26 | **אביגיל פן:** על תנועה, עצירה ומה שביניהן: מסעות בין יוגה לדרך הבודהה

בשיחה זו אבקש לגעת במפגש המהדהד בין שתי מסורות משמעותיות ויקרות לליבי: מסורת היוגה כפי שצמחה בהודו העתיקה, והמסורת הבודהיסטית, שנולדה באותו מרחב ממש אך התפתחה ולבשה צורות שונות ומגוונות ברחבי אסיה.

השיחה לא תעסוק בהיסטוריה או בפילוסופיה, אלא במגע של האימונים שנולדו במעבה היער ההודי, בחיינו שלנו, כאן עכשיו: נשימה, תנועה, השתהות, ישיבה, השפה אשר מתאמנת בי, ואני בה. על איסוף והרפיה, מלאות וריקות, שאיפה ונשיפה, אהבת טקסט ושיחת המילים - בכל אלה ניגע, ולו להרף עין.

14.5.26 | **יעקב רז:** האם ההרצאה הזאת היא אימון? ואיך אני מסתדר עם הסתירה?

האם ההרצאה הזאת היא אימון? בעולם הדהרמה, ובמיוחד בעולם הזן בודהיזם, מדברים רבות על האימון הנוכח בכל: עם כל צעד, תוך כדי שטיפת הכלים, וכולי. האם אנחנו מבחינים היטב בין דיבור 'על אודות' הדהרמה לבין אימון ממשי שלה? האם האימון הנוכח בכל הוא גם בהרצאה הזאת - אני כמרצה ואתם כמאזינים? מהי שטיפת הכלים שלנו תוך כדי ההרצאה הזאת? ננסה יחד להבין ולהתאמן.

11.6.26 | **אילן לוטנברג:** בודהיזם על הכרית ומחוצה לה

רובנו פגשנו את הדהרמה, אנחנו מתרגלים - מי יותר ומי פחות - יש לנו היכרות עם השקט, יש לנו תובנות שנובעות מהתבוננות בחיים מנקודת הראות של הדהרמה. אבל איכשהו, כשאנחנו קמים מהכרית, זה נשאר ברמה הפילוסופית, משהו מאוד משכנע, שמאוד היינו רוצים להטמיע בחיינו, אבל לא כל כך מצליחים.

וזה באמת לא פשוט. כי התובנות שמציעה הדהרמה, יוצאות כנגד התניות מאוד חזקות, תפישת חיים אינטואיטיבית כמעט, תהליכים מושרשים של סוציאליזציה שמוטבעים בנו מרגע היוולדנו.

אבל בדרך כפולת השמונה, דרך החיים הבודהיסטית, פעולה נכונה היא הכרחית. כי היא הביטוי של ההבנה שלנו. של ההשקפה שלנו. של הכוונה שלנו. כדי לחיות את הדהרמה היא חייבת להיכנס לתאים שלנו. על הכרית ומחוצה לה.

וכאשר זו דרך האימון האישי שלנו, הדהרמה אינה נפרדת מהחיים, היא אינה רעיון - היא הדרך שבה אנחנו הולכים, ואוכלים, ושוטפים כלים, וחושבים, ונוהגים באוטו, ועובדים, ומגדלים את הילדים שלנו, ואוהבים. רק אז אנחנו חופשיים.

23.7.26 | יובל אידו טל בשיחה עם אביגיל פן:

"ללמוד את הדהרמה מהעולם ואת העולם מהדהרמה: החיים כריטריט"

חלקנו מכירים את הרגע עם סיום הריטריט, בו מגיעים למפתן הדלת. ביציאה מהאולם, בכניסה אל הרכב, ביציאה אל הדרך או בהגעה הביתה - מתישהו, פג הקסם.

אנחנו חוזרים אל חיי היום יום הרגילים. אל הקצב הרגיל, המהיר לאין שיעור מהקצב בריטריט, גס יותר, קשוב פחות. עולה השאלה האם הפער הזה בכלל נחוץ? האם ייתכן שריטריט יהיה עם איכות יומיומית יותר, ושהיומיום יהיה עם איכות שתהיה דומה יותר לריטריט? האם הם חייבים בכלל להיות שניים?