



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

”מה זאת אהבה?” – סדרת מפגשי דהרמה

עם יעקב רז, ד”ר אסף (סטי) אל בר, נחי אלון, ד”ר אסתר אליצור, ד”ר ארז יוסקוביץ’,

אילת שמולביץ’, אביגיל פן, מאיה לאוב, ענבל הללי בלס, מולי גלזר, ויובל אידו טל

בפתחה של שנת לימודים חדשה נבקש להיזכר ולהזכיר – מה זאת אהבה.

בתוך מרקם חיים רווי קיטוב, כשהלהבות מתגברות והאיבה מתפשטת, נתכנס יחד אחת לחודש לדבר על אהבה, עם מורי ומורות פסיכו-דהרמה.

נאהב ללא אני, נאהב את המוות, נעיין במלים שפורטות על הלב, נעשה אהבה עם העולם, נדבר גם על אויבי האהבה, על אהבה קשוחה ועל אהבה חברית וחומלת, נתרגל אהבה רדיקלית לקיום ונבקש למצוא אינטימיות גם עם עץ ועם רוח ערב.

מפגשי הסדרה ניתנים על ידי המורות והמורים כתמיכה בעמותת ”קשב פתוח”, עמותה ללא מטרות רווח כלכלי, המפעילה את בית הספר פסיכו-דהרמה.

דהרמה עכשיו

אנו עדים תדיר לתמורה המשמעותית והמיטיבה המתחוללת במפגש עם לימודי הדהרמה ועם תרגול המדיטציה, תמורה באופן היותנו, התבוננותנו והתנהלותנו בעולם.

תמורה שעשויה לאפשר ריפוי, להקל על מצוקות או למנוע אותן, ומתוך כך לאפשר את קיומו של אורח חיים שפוי צלול ומיטיב גם עם העולם.

בית הספר פסיכו-דהרמה בכל שנות קיומו מבקש להטביע חותם אוהב בתרבות ובאורח החיים וההתנהלות בישראל ומחוצה לה.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגנפש הבודהיסטית

התשלום עבור סדרת המפגשים פתוח – כפי היכולת והרצון (בדאנה)

מהסנגהה הבודהיסטית הראשונה ועד ימינו אנו – גופי דהרמה נתמכים בסיוע הכלכלי של תורמים ושל הקהילה על מנת לשרוד ולשגשג.

מסופר על אנאטהפינדיקה התורם המפורסם שריצף במו ידיו במטבעות זהב את חורשת ג'טה כדי להעניק לקהילה הבודהיסטית את מרחב הלמידה והאימון הראשון.

גם בימינו באסיה פעילות דהרמה נתמכת על ידי המדינה או על ידי יחידים כחלק מהחיבור לקהילה וליחסי הגומלין המתקיימים בה.

נתינה היא עניין מרקמי, לא חד כיווני. היא מתרחשת בין דברים, בין אנשים, תופעות ומרחבים. לכן גם נתינה וגם קבלה מעצם היותן, הן למעשה חלק מההבנה שיש מרקם משמעותי, מיטיב, אותו נבקש לסייע לקיים

אנו מזמינים אתכם לתמוך בפעילות בית הספר, על מנת שנוכל להמשיך ולהציע את הפעילויות הרבות, את האפשרות ללמוד עם מיטב המורות והמורים, לפתח שיתופי פעולה מסייעים וליצור ערוצי תמיכה והזנה רוחניים ומעשיים.

מבנה הסדרה

עשרה מפגשי זום לאורך השנה בימי חמישי, 19:00 – 20:30

נרשמים לסדרה יקבלו מייל עם קישור לזום לקראת המפגש

הקלטות יהיו זמינות לצפייה בהמשך

מלוות הסדרה יעל אלישר – לפרטים, הצעות ושאלות: eliashar@zahav.net.il



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגנפש הבודהיסטית

מה זאת אהבה? פירוט המפגשים

19.10.23

יעקב רז | **In Love** : מה בין 'לאהוב' ו'להיות באהבה'?

אנחנו משתמשים במילה לאהוב כמו במילה לאכול, כלומר מה שאנחנו עושים. האמנם? ואם זה לא משהו שאנחנו עושים, אז מה זה?

בלא לתת תשובה מוחלטת למה שאין עליו תשובה, השיחה תסוב על שיח בין יחסו של בובר לאהבה, לבין המונח 'מטה' [נדיבות אוהבת] המוכר להולכים בדרך הדהרמה.

נסה לבדוק את היחס בין אהבה כנכס רגשי פרטי לבין טעמו של המוחלט בדהרמה.

29.11 (שימו לב, המפגש יתקיים ביום רביעי בשבוע)

ד"ר אסף סטי אל בר : **קבלה רדיקלית כאהבה מוחלטת לקיום**

הקבלה הרדיקלית מציעה לנו את הרעיון המהפכני לפיו "התהליך של להפוך למי שנהיה, תחילתו בקבלה מוחלטת של מי שאנחנו כעת". קבלה מוחלטת שכזו פירושה אהבה מלאה ואמיתית לעצמנו. אהבה נבונה אין פירוש הרפיה מחלומות או שאיפות, להפך. כשאנחנו באמת אוהבים מישהו, אנחנו רוצים את טובתו באופן מלא, ויש לנו רצון עז שהוא יצמח ויפרח ללא גבול. הקבלה הרדיקלית מניחה שאהבה שלמה שכזו היא תנאי אפשרות לצמיחה ופריחה שכזו, והיא גם תנאי ליכולת שלנו לחיות בשלום ואהבה עם העולם.

במפגש זה נעמיק בהבנת התפיסה של קבלה רדיקלית, ונתרגל מדיטציית הכרה בטוב כמדיטציה שמאפשרת לפתח את אותה אהבה לקיום.

28.12.23

נחי אלון וד"ר אסתר אליצור : **מה זאת אהבה?**

מה בין "אני אוהבת שוקולד" לבין "אני אוהבת אותך"?

האם זה רגש? מחשבה? התכוונות? פעולה? זיקה בעולם?

בשיחה נבחן את מקומו של האני באיפיוני האהבה השונים.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגנש הבודהיסטית

11.1.24

ד"ר ארז יוסקוביץ': קצת אהבה לא תזיק – חמלה ומשמעת בחינוך המנזרי של ממסורת הזן.

הבודהיזם ידוע בדגש הגדול שלו על טיפוח של נדיבות, חביבות, ואהבה. אולם כמה מאסכולות המהאינה ובראשן מסורת הזן מדגישות דווקא את המשמעת והקשיחות כחלק הארי של האימון הבודהיסטי. במפגש נבחן את האימון היומיומי במנזרי הזן. בעיקר, ננסה להבין לאן ומדוע נעלמו הרוך והחביבות שכל כך מזוהים עם המסורת ובאיזה אופן דווקא משמעת מובנת כביטוי עליון של חמלה בודהיסטית. ההרצאה מבוססת על תרגול ומחקר ארוך שנים במנזרי זן ביפן.

22.2.24

איילת שמולביץ' תרגול אהבה במשפחה

"אהבה זו היכולת להיות מספיק אני, כך שמתאפשר לאחר להיות גם מספיק הוא"

(מורה שמאנית)

במפגש נעסוק, בשיח ובתרגול, באהבה שכזו, המתקיימת ביחסים בכלל ובתוך המשפחה בפרט. נפגוש את המתנות הטמונות בה, את האשליות הנכרכות בה, ואת התרגול והדרך שהיא מזמינה. נבחן כיצד אהבה מהווה מצע ומשענת לרגשות עוצמתיים, שלרוב עולים דווקא עם הקרובים והאהובים לנו ביותר, כגון, כעס, פחד, קנאה ותשוקה.

21.3.24

אביגיל פן: מילים שפורטות על הלב: על טקסט ואהבה

ברגע מיוחד בסוּטרת היהלום, סובהוטי, התלמיד המאזין לדברי הבודהה מתרגש עד כדי שבא לכדי דמעות. מה יש בהן, במילים מסוימות, תהיינה מילות שירה או דברי חכמה בסוטרות, מילותיו של אדם אהוב בשיחה מלב אל לב או תורת רוח מעמיקה, שעשוי לעורר בנו התרגשות עזה ואפילו אהבה? במפגש נקרא בסוטרות וקטעים מעוררי השראה נוספים, קריאה שאיננה עיונית בהכרח אלא דווקא מדיטטיבית. נשוחח על הדרך בה טקסט על רבדיו השונים – שפה, משמעות, צליל, ואותה חכמה על זמנית הספוגה בו, יכול לעורר בנו חיבור אינטימי והשראה שהם מעבר למגבלות המילים.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

11.4.24

מאיה לאוב: על אהבה ומוות

התרגלנו לשמוע ביטויים כמו "עד שהמוות יפריד בינינו", "אהבה עזה כמוות". "למות עלייך" ואפילו בסלנג: "לא אני מתה..." משמע "אני ממש אוהבת את זה." גדלנו על סיפורי אהבה שהמוות הוא הגיבור הראשי, כמו רומאו ויוליה.. או סיפורי אגדות וסרטי דיסני שבהם האהבה מנצחת את המוות. אז מה בין אהבה ומוות? האם הם אויבים? תאומים?

בפגישה זו נשחק עם הרעיון שאהבה ומוות מאפשרים אחד את השנייה, אם נפתח לנוכחות המוות בחיינו לרוב נגלה שנאהב יותר את יקירנו. למרות איזה אינסטינקט שיש לנו להגן עליהם מפני המוות, מה שכמובן בלתי אפשרי. אמירת כן ואמן למוות מאפשרת אהבה מלאה ושלמה, ובנוכחות אהבה יכול אדם למות בשלום או להרגיש שלם עם מותו. כך שמוות ואהבה הם העריסה בה מתנועעת משמעות החיים.

בפגישה נדבר על אבל כאופנות של אהבה. סטיבן ג'נקינסון אומר ש: "אבל הוא האופן בו אתה אוהב את מי/מת, ואהבה: היא האופן בו אתה מתאבל על מה/מי שעדיין לא מת."

מהגדרה זו קל להבין את הרעיון שג'נקינסון ואחרים מנסים להנחיל, שאבל הוא פרקטיקה. משהו שאנחנו לוקחים על עצמנו לא משהו שקורה לנו. בפגישה זו ננסה לדון ולברר ואולי להתנסות מעט בפרקטיקות של אבל.

9.5.24

ענבל הללי בלס: התכוונות אוהבת (מטא): להתכוון, להכיר, לאהוב

בתקופה שבה עוינות, ניכור, שנאה, שיפוטיות ופילוג ניבטים אלינו לא רק בשיח הציבורי אלא גם בשיח הפנימי, מטא היא שער לריפוי עמוק של היכולת שלנו להיות בקשר קרוב ואוהב גם בלב הסערות. כשאנו מעיזים לאחל לעצמנו ולאחרים איחולים של רצון טוב למרות שאיננו בהכרח מרגישים חיבה והערכה כלפיהם, אנו מתוודעים לצדדים מגוונים בעצמנו שמזמינים אותנו לקשר מלא ועמוק עם אנושיותנו המורכבת. היכולת הזו להתכוון לטוב, להיפתח לכל הקיים, להכיר את תודעתנו ועדיין לבחור באהבה לעצמנו ולאחרים היא לא פחות מכוח על. את כוח העל הזה אנו מטפחים למען עצמנו ולמען טובת הכלל.

20.6.24

מולי גלזר: מאויב לאוהב

כיצד לאהוב את מי שקשה לאהוב? כאשר חוקרים את האפשרויות שמזמנים האימונים הבודהיסטיים הנוגעים לפיתוח איכויות הלב ללא גבול, נתקלים בממד מאתגר וקשה לפיצוח. הכוונה היא לאנשים הקשים. אלו הדמויות בחיינו שמעוררות בנו רגשות שליליים כגון כעס, סלידה, אכזבה או פחד.

כיצד נוכל להשתחרר מרגשות שליליים, מניכור ומרצון לנקמה? האם זה בכלל רצוי ומועיל?

האם יש דמויות שהן מעבר לגבול ההגיוני של שמיטת השנאה, שאינן ראויות לסליחה אהבה מעצם מהותן?

האם להפסיק לשנוא משמעו בהכרח לאהוב ולרצות קשר וקרבה?

על כל אלה ועל עוד עניינים ננסה לחשוב יחד וגם להתאמן דרך תרגול מדיטציה מונחה.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

18.7.23

יובל אידו טל: אינטימיות עם העולם

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?

נדבר על התפתחות אישית, תרבותית, בודהיסטית - כמעבר ממקום של זיקה אינסטרומנטלית עם העולם, למקום של זיקה אינטימית עימו, זאת בהקשרים של בודהא, בודהידהרמה, דוגן ומרטין בובר.