



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

ריטריט מדיטציית ויפסנא

בהנחיית מולי גלזר

בקיבוץ ענבר | 7-9.9.23

הריטריט בן שלושה ימים יתקיים בשתיקה נאצלת, אשר תומכת ומעצימה את יכולתנו להפנות את תשומת הלב פנימה. מרבית הזמן יוקדש לתרגול מתמשך של מדיטציית ויפסנא כפי שהיא נלמדת במנזרים ומרכזי תרגול של ויפסנא בבורמה ובתאילנד. סדר היום כולל פרקי זמן של תרגול מדיטציה בישיבה ובהליכה לסירוגין. מהות האימון היא הפניית תשומת לב מתמדת לגוף ולתודעה במצב של ישיבה והליכה. צורת התרגול כוללת דגש על דיוק ופירוט רב בהתבוננות ועל נחישות והתמדה. זאת, בשילוב עם מידה עמוקה של רכות ואכפתיות כלפי עצמנו. האימון מעמיק את המודעות וההבנה של תהליכי הגוף-תודעה מרגע לרגע ומוביל בהדרגה לשחרור מנטיות מנטליות-רגשיות מזיקות, ולטיפוח תודעה בהירה וחופשית, שאינה כבולה למושגים והשקפות.

פרט לזמנים של תרגול המדיטציה, יהיו פרקי זמן של שיחות דהרמה ומפגשי הנחיה בקבוצות קטנות.

ההשתתפות פתוחה לכולם/ן - אין צורך בניסיון קודם.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

מתכונת הרטריט

יום חמישי

הרטריט יחל ביום חמישי 27.4.23 בשעה 14:00
(הרישום והשיבוץ לחדרים יסתיימו ב 13:30)

סיום ב- 21:30

יום ששי

היום יתחיל ב 06:00 ויסתיים ב 21:30.

יום שבת

היום יתחיל ב 06:00 ויסתיים ב 18:00

התרגול בישיבה יתקיים באולם מדיטציה - על כריות מדיטציה
ניתן יהיה גם לשבת על כיסא.

תשלום לכיסוי הוצאות הלינה והאוכל

יחיד בחדר - 1630 ש"ח

יחיד בחדר זוגי: 1100 ש"ח

תשלום לתמיכה במורה

ברוח המסורת הבודהיסטית, התרגול שלימד הבודהה מועבר ממורה לכל תלמיד/ה שירצה
בכך ללא התניה ביכולת כלכלית. על כן ההוראה ברטריט ניתנת ברוח של נדיבות הלב.

בסוף הרטריט יוזמנו המשתתפים/ות לתמוך באורח חייו של המורה דרך נתינה ברוחב לב
(דאנה) על מנת שיוכל להמשיך ולחלוק את הידע בדרך זו.

אפשר להביא פנקסי צ'קים או כסף מזומן לתמיכה במורה. ניתן גם להשתמש באפליקציות.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

כללים להתנהלות בזמן הרטריט – אנא קראו בעיון

במהלך כל ימי הרטריט אנו לוקחים על עצמנו כמה מחוייבויות שעוזרות לתרגול המדיטציה ותומכות בחיים המשותפים במרחב:

1. הימנעות מהרג ופגיעה בכל יצור חי.
2. הימנעות מלקיחת דברים שלא ניתנו לנו באופן חופשי.
3. התנזרות מכל פעילות מינית.
4. שתיקה נאצלת (אם יש צורך בעזרה ניתן יהיה לפנות לצוות הרטריט). השתיקה היא משענת בעלת חשיבות גדולה ליכולת להפנות את תשומת הלב פנימה.
5. הימנעות מכל שימוש בחומרים משכרים (סמים או אלכוהול). מומלץ מאוד להפסיק את השימוש בחומרים כאלה כמה ימים לפני הרטריט.
6. הימנעות מעיסוקים שאינם נוגעים לתרגול (לרבות האזנה למוזיקה, כתיבה וקריאה – גם של חומרים רוחניים), וזאת על מנת לפנות את כל האנרגיה להתבוננות מדיטטיבית.
7. שמירה על קוד לבוש מתחשב והימנעות מלבוש חושפני שעלול ליצור עומס חושי לאחרים/ות.
8. הימנעות משימוש בבשמים חזקים.
9. מומלץ להימנע מעישון בזמן הרטריט או לפחות להפחית ככל האפשר. עישון ייעשה כעוד תרגול של תשומת לב, ובמקום מרוחק ממתחם התרגול.
10. השתתפות מלאה – ההרשמה היא אך ורק להשתתפות מלאה בכל הרטריט – לא תהיה אפשרות להגיע באיחור אם לעזוב לפני המועד שנקבע לסיום.

טלפונים ניידים

השתתפות ברטריט היא ללא טלפונים ניידים
בתחילת הרטריט המשתתפים יפקידו את הטלפון אצל מנהלי הקורס.
ניתן להשאיר לקרובים את מספר הטלפון של מנהלי הרטריט למקרה הצורך. (ימסרו לנרשמים לקראת הרטריט עצמו)