

ברוך בואך לסנגהה של יובל

מפגשי המדיטציה מתקיימים שש פעמים בשבוע.

משך כל מפגש כשעה וחצי וכל מפגש כולל מדיטציה בישיבה, זמן שוטטות וזמן 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
- יום שבת 10:00-11:30 בזום

הכניסה לכל המפגשים בלינק הזה:

<https://zoom.us/j/94719636063?pwd=RGZ2U1ljakg3SFp5cjIRWUNxUGphdz09>

דמי ההשתתפות בשש קבוצות המדיטציה הם 250 ₪ לחודש ומרגע שמצטרפים ניתן להגיע בלא כל הגבלה לכל הימים והשעות. אין ציפייה להשתתפות מינימלית או מקסימלית כלשהי. כל משתתף ומשתתפת רשאים להתאים את מינוני התרגול להשתנויות החיים. 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.** רק במקרים חריגים שבהם מסיבה כלשהי לא ניתן לבצע הוראת קבע, ניתן לשלם זמנית גם באפליקציות פייבוקס וביט עד להסדרת הוראת הקבע. ובכל מקרה, אם מתישהו, מסיבה כלשהי, מתעורר קושי כלכלי, שלא מאפשר 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/BWZjpKTW137AT16rIJthb4>

לפעילויות כלליות יותר עם יובל שכוללות גם קורסים, הרצאות, סדנאות, כנסים וימי תרגול נוספים במסגרות נוספות כגון פסיכו-דהרמה, שותפים למסע, בודהיזם בישראל וכדומה, ניתן להצטרף בלחיצה על הלינק הזה:

<https://www.whatsapp.com/chat?ix97rPKXyCLBM9HK7tkB3q/com>

פעילויות נוספות של הסנגהה:

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

להלן הנושאים, הזמנים ודמי ההשתתפות הנוספים בקבוצות אלה:

סנגהת קריאת טקסטים בודהיסטיים – בעיקר עתיקים

[בימים אלה אנחנו קוראים בכתביו של מורה הצי'אן הראשון בודהידהרמה - 'הדרשה על קשרי הדם' ו'דרכי האימון בקווים כלליים']

ימי א' 9:00-10:00 בזום

200 ₪ לחודש

סנגהת אורח חיים נכון – עיונים בזיקות שבין פרנסה, עבודה, מנוחה וחיים

ימי א' 11:00-12:00 בזום

200 ₪ לחודש

סנגהת חיים ומוות

ימי ד' 15:00-16:00 בזום

200 ₪ לחודש

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

ימי ה' 9:00-10:00 בזום

250 ₪ לחודש

ריטריטים

אחת לחודש, אנחנו מקצים פרק זמן מעט ארוך מן הרגיל - יומיים או שלושה, כדי להקדיש את עצמנו לאימון במדיטציה וללמידה.

התשלום ליובל בריטריטים הוא כפי הרצון והיכולת. ברובם של הריטריטים כרגע בזום, אך מעת לעת בזמן ביקורים של יובל בארץ ייתכנו ריטריטים בעולם הפיזי. במקרים אלה התשלום על הלינה והאוכל יתבצע ישירות מול המוסד המארח ולכן ישתנה מריטריט לריטריט.

להלן רשימת המועדים והנושאים של הריטריטים המתוכננים:

14-15 באוגוסט 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - **חמשת המכשולים** - המכשול הראשון

גחמנות: תשוקה חושית והמשיכה והסלידה שמתלווים למושאי חושים [kāmacchanda]

11-12 בספטמבר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - **חמשת המכשולים** - המכשול השני

זדון: כעס, איבה, זעם ואלימות, ומה קורה כשאני מייחל לכך שמישהו יסבול [vyāpāda]

9-10 באוקטובר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - **חמשת המכשולים** - המכשול השלישי

קהות: אטימות, ערפול לאה, תחושת תקיעות, רפיסות, עצלות רוח [thīna-middha]

6-7 בנובמבר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - **חמשת המכשולים** - המכשול הרביעי

אי שקט: דאגות, חרדות, תזזית ו-FOMO [uddhacca-kukkucca]

4-5 בדצמבר 2026 ריטריט למידה ומדיטציה בזום - **חמשת המכשולים** - המכשול החמישי

ספקנותנות: סקפטיות, סיפורי תודעה שוללי מציאות [vicikicchā]

8-9 בינואר 2027 ריטריט למידה בנושא **התמכרויות**

4-5-6 בפברואר 2027 **ריטריט סנגהה פיזי** במיקום שטרם נקבע [ככל הנראה יובל יגיע לביקור בארץ]

5-6 במרץ 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

2-3 באפריל 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח - מיקום יימסר בקרוב

7-8 במאי 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

4-5 ביוני 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

2-3 ביולי 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

6-7 באוגוסט 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

3-4 בספטמבר 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

8-9 באוקטובר 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

5-6 בנובמבר 2027 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

3-4 בדצמבר 2027 ריטריט מדיטציה, שוטטות ושיח

7-8 בינואר 2028 ריטריט למידה בזום - נושא ייקבע בקרוב

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

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