



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הגנפש הבודהיסטית

יסודות הבודהיזם

עם ד"ר ארז יוסקוביץ

הבודהיזם הוא דרך של תרגול והתפתחות רוחנית המבקשת לסייע לפוסעים בה להבין טוב יותר את עצמם ואת האופן שבו הם פוגשים את העולם. ראשיתה בהודו של לפני אלפיים וחמש מאות שנה והסתעפויותיה משתרגות מאפגניסטן ועד יפן, מאינדונזיה ועד סין, מסן פרנסיסקו ועד תל אביב. קורס זה הוא הזמנה להתוודע אל יסודותיה של התורה הבודהיסטית. מטרתו לאפשר ללומדים מפגש אינטלקטואלי חווייתי עם תורת הבודהא כפי שהתפתחה בהודו וברחבי מזרח אסיה. במהלך הקורס נדון בנושאים המרכזיים בהם עוסקת התורה הבודהיסטית, כגון משמעות הקיום האנושי, מבנה התודעה ויחסה לעולם התופעות, אפשרות השחרור (נירוונה), ועוד. נסקור חלק מהמגוון הרב של הזרמים הבודהיסטיים וננסה להבין מה משותף לבודהיסט מטוקיו, בודהיסטית מבנגקוק, ונזיר מסרי-לנקה, כמו גם לעמוד על ההבדלים ביניהם. לבסוף, נשאל האם ובאיזה אופן יכולה תורת הבודהא להיות רלוונטית בעבורנו כיום. הקורס ישלב בין דיון תיאורטי לתרגול מעשי של מדיטציה, מתוך כוונה לספק למשתתפים הבנה הוליסטית של התורה הבודהיסטית.

מהלך הקורס

הקורס בנוי במתכונת המשלבת מפגשים מקוונים (בזום) ויום תרגול מרוכז. בסך הכל ימנה הקורס שישה מפגשים מקוונים (בני שעתיים) ויום תרגול (בן שש שעות) בנווה שלום. כל המפגשים יכללו תרגול מעשי, אולם בעוד מפגשים המקוונים יוקדשו בעיקר ללימוד תיאורטי, יום התרגול מיועד לאפשר לתלמידים להעמיק בתרגול המדיטציה.



פסיכו-דהרמה

בית הספר
לתורת הנפש הבודהיסטית

פירוט המפגשים / סילבוס:

31.1.2022 מפגש 1: הבודהא ותקופתו

נתחיל את מסענו בהצגת הרקע הפילוסופי והתרבותי של הודו במאה ה-5 לפנה"ס. נדון במיתוסים שהתפתחו סביב דמותו וחיייו של הבודהא, משמעותם והקשר שלהם להיסטוריה של המסורת.

7.2.22 – מפגש 2: ארבע האמיתות

נדון ב"ארבע האמיתות" המהוות את יסודות התורה הבודהיסטית המשותפים לכלל הזרמים הבודהיסטים. נבחן את האנליזה שערך הבודהא לקיום האנושי ואת המסקנות הנגזרות ממנה לגבי אורח החיים האידאלי שהציע. נתרגל טכניקות בסיסיות של מדיטציה הכוללות מודעות לגוף ולנשימה.

14.2.22 – מפגש 3: היעדר אני והתהוות מותנית

נמשיך במסענו בדיון בעקרון שהפך למזוהה ביותר עם התורה הבודהיסטית – היעדר עצמי (אנאטמאן). נבין מהי המשמעות של הגדרת הבודהא את הקיום כנעדר עצמי ברמה הקוסמולוגית וברמה האינדיבידואלית. חשוב מכך, נבחן את השלכותיו של עקרון זה על חיינו והאופן שבה אנו תופשים את המציאות.

21.2.22 – מפגש 4: הדרך הבודהיסטית

במפגש זה נתמקד באימון הבודהיסטי המיועד לפיתוח שלוה ותובנה. נדון בתנאים ובעקרונות הבסיסים של המדיטציה הבודהיסטית. ננסה להבין את הפונקציות השונות של המדיטציה כגון ריכוז, שלוה, וחוכמה. כמו גם את הקשר בין המדיטציה לבין סוגי תרגול אחרים כגון התנהגות מוסרית, נדיבות, וחמלה.

28.2.22 – מפגש 5: מהפכת המהאיאנה – ריקות

במפגש זה נתחיל לדון בתנועת המהאיאנה – אולי התנועה החשובה ביותר שהופיעה בבודהיזם מאז היווסדו. נדון ברקע הפילוסופי להופעת התנועה כמו גם בתפישות העיקריות שלה ובראשן הריקות (emptiness), שהפכה לתפישה החשובה ביותר בפילוסופיה הבודהיסטית במזרח אסיה.

4.3.22 יום תרגול בנווה שלום – הבודהיסטווה

במפגש זה נתמקד בחמלה, העיקרון המשלים את עיקרון הריקות בתורת המהאיאנה. נדון באידאל הבודהיסטווה והאפשרויות השונות שהוא פתח בפני התורה הבודהיסטית. נלמד את ארבע שבועות הבודהיסטווה ונתרגל מדיטציה בישיבה, הליכה, וקידות.

7.3 – מפגש 6: הדרך המהיאנית

במפגש זה נבחן את התפתחות המסורת הבודהיסטית בסין, קוריאה ויפן. נלמד על מאפייניו הייחודיים של הבודהיזם במזרח אסיה כמו גם על התפתחויות מקוריות בתוך המסורת. בין השאר נדון באסכולת הזן (צ'אן) והאופן שבו היא מבינה את התרגול הבודהיסטי.