

## שלווה סטואית ותיקון עולם – קורס העמקה במדיטציה ובודהיזם מעורב חברתית לנוער ומבוגרים צעירים בהנחיית אסף אל-בר ויהל אביגור 10 מפגשים בימי א' וד' (לסירוגין) ברחובות + סמינר תרגול

אנו שמחים להזמין אתכם/ן לקורס העמקה במדיטציית ויפסנא ולהיכרות עם הפילוסופיה הבודהיסטית ועם הבודהיזם המעורב חברתית. הקורס נבנה במיוחד לנוער ומבוגרים צעירים והוא מונחה על-ידי אנשי חינוך וותיקים ומנוסים. הוא מיועד למתרגלים/ות בעלי ותק בתרגול. עם זאת, בתחילת הקורס נציע כמה מפגשי מבוא למתרגלים/ות חדשים/ות שיבקשו להצטרף.

הדרך הבודהיסטית משלבת הזמנה לשהייה בשלווה ולאיסוף התודעה עם קריאה לפעולה מוסרית וחומלת בעולם. למעשה, היא קוראת לנו להקדיש את עצמנו לעשיית טוב ותיקון עולם. כיצד ניתן לשלב הדברים? כיצד ניתן להיות אי של יציבות בתוך עולם סוער



ומורכב? כיצד ניתן להתעלות על סערות הנפש ולמצוא שלווה, אהבה ושמחה?

בקורס נציג את התשובה הבודהיסטית לשאלות אלה – בתיאוריה ובפרקטיקה המדיטטיבית. מדיטציית תובנה (ויפסנא) מבוססת על פיתוח תשומת לב (מיינדפולנס). היא הוכחה מחקרית ככלי יעיל ביותר לשיפור הרווחה הנפשית. בתרגול המדיטציה המשתתפים מפתחים את היכולת לשים לב, להתקרב לחוויה האישית והמיידיית באופן בלתי מתווך. המחקר מצביע על כך שתרגול זה מפחית מתח וחרדה, משפר קשב, הערכה עצמית, ומסייע בוויסות רגשי.

### מבנה הקורס:

הקורס בנוי מעשרה מפגשים ומסמינר מסכם לקראת סוף הקורס. המפגשים השבועיים יתקיימו ברחובות והם יכללו תרגול והעמקה במדיטציה, היכרות עם הפילוסופיה הבודהיסטית ועם הבודהיזם המעורב חברתית. המפגשים יתקיימו לסירוגין בימים א' וד'. אנא עברו על טבלת התאריכים (להלן) וודאו שאתם יכולים להשתתף בהם. אנא סמנו אותם כבר עכשיו ביומניכם/ן.

**דרישות הקורס:** ההשתתפות בקורס כרוכה בנוכחות בכל המפגשים ובסמינר המסכם. כדי להפיק תועלת מהתרגול המדיטטיבי נדרשת התחייבות לתרגול יומי-יומי בבית.

**עלויות הקורס:** עלות הקורס הנה 250 ₪ לחודש. העלות כוללת את ההוראה, שכירת מקום למפגשים הקבועים, עלויות כלכלה ולוגיסטיקה נוספות. העלות איננה כוללת את הארגון וההוראה של הסמינר המסכם שעליו יהיה תשלום בנפרד. מידע על התשלום יועבר לאחר שהרשמתכם/ן תאושר. הקורס נתמך על ידי קרן קיינצה שממנת באופן חלקי את הקורס.

רוח הנדיבות (דנה) משמעה השאיפה שמגבלה כספית לא תגביל השתתפות בקורס.  
אם יש לכם/ן קושי כלכלי - אנא דברו אתנו.

## להרשמה היכנסו לטופס ההרשמה - כאן

**מיקום ומועדים:** הקורס יתקיים בקן רחובות של השומר הצעיר במרכז רחובות.  
כדאי להביא: למעוניינים לשבת על הרצפה מומלץ להביא כמה כריות נוחות. ניתן, כמובן, לשבת על כיסא. כדאי להביא ביגוד חם וכן שמיכה קלה.

**מועדי הקורס:** בתחילת הקורס תדירות המפגשים תהיה גבוהה, (לעתים פעמיים בשבוע), בהמשך נעבור למפגש שבועי. ד' 2.5, א' 6.5, ד' 9.5, א' 13.5\*, ד' 16.5, ד' 23.5, ד' 30.5, ד' 6.6, א' 10.6\*, א' 17.6, ד' 20.6 או א' 24.6\*, ד' 27.6. **אנא סמנו כבר עכשיו ביומן!** (\*לא בטוח שיתקיים)  
הסמינר יתקיים בשישי שבת 8-9 ליוני או שבת-ראשון 9-10 ליוני. אנא שריינו.  
בימי ד' ניפגש בין השעות 9:00-11:30 בבוקר.  
בימי א' ניפגש בין השעות 20-23.

## מתרגלים חדשים נדרשים להשתתף השתתפות מלאה בכל מפגשי הקורס.

### מתרגלים ותיקים שלא יכולים להגיע באחד המועדים – דברו אתנו.

לשאלות וביורורים מוזמנים ליצור קשר:

אביב לוי, רכז הקורס: 054-604-4911; ורד אסף, רכזת הקורס: 050-901-7778

אסף אל-בר: 0542044746; [a.s.elbar@gmail.com](mailto:a.s.elbar@gmail.com)

יהל אביגור: 0545550339; [yahelavigur@gmail.com](mailto:yahelavigur@gmail.com)

### על המנחים:

אסף סטי אל-בר – מלמד פילוסופיה במסגרות שונות וכותב דוקטורט שמציע תפיסה חינוכית המבוססת על הבודהיזם המערב-חברתית. אסף היה מהראשונים להביא את תכנית 'הזמנה לנתינה' (Call to Care) לבתי ספר בארץ והיה מעורב בפיתוח התכנית הישראלית. הוא מתרגל מדיטציה למעלה שני עשורים ומנחה בעמותת תובנה למדיטציית ויפסנא.



יהל אביגור - ממובילי תכנית 'בית המדרש למורי עם' להכשרת מורים במכללת בית ברל ומדריך נוער. חבר בקהילה שיתופית. מנחה דהרמה בעמותת תובנה ומתרגל מעל עשור במסורות שונות, בדגש על טיפוח תובנה וחקר של תפישות עצמי ועולם.

## להרשמה היכנסו לטופס ההרשמה - כאן