



## "ביסוס המודעות" (סטיפטהאנה) ריטריט תרגול ולימוד בהנחיית בעז עמיחי וקרן ארבל

6 ימים: 7-12 ביוני

מנזר האחיות ציון, עין כרם, ירושלים

תרגול המדיטציה הבודהיסטית מבוסס על מסורת בת 2500 שנה, אשר הועברה ממורה לתלמיד, בעל פה ובכתב. הטקסטים המוקדמים ביותר נשתמרו בשפת הפאלי, כחלק מהקאנון המוקדם של דברי הבודהה. טקסטים אלו מפרטים הן את עקרונות התרגול והן את תפיסת העולם הבודהיסטית. טקסטים מאוחרים יותר נכתבו בסנסקריט, ומביאים עימם פרשנויות ונקודות מבט נוספות. בריטריט זה נשלב בין תרגול בישיבה והליכה ולימוד ה"דרשה על ביסוס תשומת הלב" (סטיפטהאנה סוטה) וטקסטים אחרים שיעשירו את התרגול. בכל יום יוקדש פרק זמן של שעתיים ללימוד של הדהמה ושיחה. הריטריט יתקיים בשתיקה.

הריטריט יתחיל בשעה **10:00** בדיוק ביום שישי ה 7 ביוני.  
הריטריט יסתיים בשעה **17:00** ביום רביעי, ה 12 ביוני.

שימו לב - לא ניתן להשתתף בסדנה באופן חלקי. מילוי טופס ההרשמה משמעותו התחייבות להגיע בזמן לתחילת הריטריט, והישארות עד תומה. אם אינכם יכולים להשתתף בכל הריטריט, אנא השאירו את המקום למישהו אחר שיוכל.

### למי מיועד הריטריט:

הריטריט מיועד למתרגלות/ים עם ניסיון של שנתיים לפחות בתרגול מדיטציה אשר ישבו לפחות ריטריט אחד של שבוע בשתיקה, או ארבעה סופי שבוע בשתיקה, ויש להם/ן היכרות טובה עם התיאוריה הבודהיסטית. הריטריט לא מתאים כמפגש ראשוני עם המסורת. אם אתם לא בטוחים אם יש לכם רקע מתאים, מלאו את טופס ההרשמה את הניסיון שיש לכם ובקשו בהערות שנחזור אליכם, וכך נעשה.

### שתיקה וטלפונים:

במהלך הריטריט יהיו פרקי זמן של לימוד והנחיות. הריטריט יתקיים בשתיקה, כדי לאפשר ללימוד לחלחל פנימה. השתיקה תכלול את כל מרחב הריטריט, כולל אולם המדיטציה, החדרים וחדר האוכל. בתחילת הריטריט נאסוף מכולם את מכשירי הטלפון הניידים, ונשמור אותם עבורכם בחדר נעול ובטוח. איסוף הטלפונים נועד לאפשר לכולנו להתפנות לענייני הסדנה, ולהניח בצד את ענייני היומיום. אתם מוזמנים מאד להשאיר את מספר הטלפון של בעז כמספר חירום, ובמקרה הצורך נעביר לכם מיידית כל הודעה שתתקבל (בעז 050-6868331)

### עלות הריטריט ל-6 ימים:

מחיר כולל, מלבד הלינה, את כל הארוחות, והשימוש באולם ושאר הוצאות הריטריט. המחיר אינו כולל שכר הוראה למורים.

לאדם בחדר יחיד - 2400 ש"ח לאדם (מלאי מוגבל של חדרי יחיד אשר יינתנו על פי סדר הבקשות. רק בימים האחרונים לקראת הריטריט נדע כמה חדרי יחיד עומדים לרשותנו ולכן לא נוכל להתחייב על כך).  
לאדם בחדר זוגי - 2000 ש"ח לאדם.  
לאדם בחדר משותף (בין 3 ל 4 אנשים בחדר) 1800 ש"ח לאדם.

## מקדמה:

**הנרשמים יתבקשו להעביר מקדמה בסך 500 ש"ח.** אופן העברת המקדמה יתואם עמכם על ידי מנהלת הקורס. ללא תשלום המקדמה לא נוכל לשמור עבורכם מקום בריטריט. המקדמה תוחזר במלואה למבטלים עד שבועיים לפני תחילת הריטריט. לאחר תאריך זה לא נוכל להשיב את הכסף, והוא ישמש לפיצוי המנזר על ביטול ההזמנה.

## דאנה למורים:

על פי המסורת המוכרת, בסיום הריטריט תינתן אפשרות להשאיר מנחה כספית למורים כל אחד כפי רצונו ויכולתו. את המנחה ניתן להשאיר במזומן או בצ'קים. ניתן לקבל קבלות אישיות על התרומה. תרומה זו הינה השכר היחיד שמקבלים המורים עבור ריטריט זה.

## ארוחות:

כאמור, כל הארוחות יוגשו בחדר האוכל של המנזר. הארוחות הן צמחוניות, בריאות ומשביעות. לא ניתן לבקש תפריטים מיוחדים ממטבח המנזר.

## מה להביא?

חדרי המנזר מצוידים היטב במצעים ומגבות. לרשותנו יעמוד מטבחון ובו פינת קפה שנדאג לצייד אותה בדרוש לשתייה קרה וחמה. כדאי להביא: כרית מדיטציה טובה (במקום יש שפע של כסאות למי שצריך), כוס נסגרת שאפשר להכניס לאולם, של או שמכינה קלה למקרה שנפעיל מזגן, או לצינת הבקר והערב הירושלמים. מחברת וכלי כתיבה למעוניינים.

## הרשמה:

**הרשמה ראשונית תעשה בטופס ההרשמה למטה. לאחר אישור הרשמתכם תקבלו מייל ובו הפניה לתשלום המקדמה. ההרשמה תחשב שהושלמה רק לאחר העברת המקדמה.**

בכל עניין, שאלה או בירור ניתן לפנות למנהלת הקורס, מיכל יון, במייל [miciyon@gmail.com](mailto:miciyon@gmail.com)

בכל מקרה בו נרשמתם ונאלצתם לבטל, אנא הודיעו למיכל מיידית.

**[להרשמה ראשונית כאן](#)**

## על המורים:

**ד"ר בעז עמיחי** - לומד ומלמד בודהיזם כשלושים שנה. ממקימי עמותת ידידי הדהרמה, חוקר של כתבי מדיטציה קדומים בסנסקריט, מורה במסורת הטיבטית, ועוסק בליווי רוחני.



**ד"ר קרן ארבל** - לומדת מתרגלת וחיה את המסורת הבודהיסטית משנת 1997. מאז למדה ותרגלה עם מורים רבים במסורת הבודהיסטית, במסגרת ריטריטים ותקופות ארוכות של התבודדות. קרן מלמדת בעמותת תובנה ובמסגרות נוספות, ומחברת הספרים "דברי הבודהה": תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים I -

Early Buddhist Meditation: The Four Jhanas as the Actualization of Insight

[לאתר של קרן](#)



נשמח לראותכן/ם,  
קרן ובעז