

מדיטציה אחד על אחד

העמותה להנצחת שמחה יעל פזואלו לוי

קורס להכשרת מנחים במדיטציה למתמודדים עם סרטן

תכנית **מדיטציה אחד על אחד** משיקה קורס ראשון להכשרת מנחים לליווי באמצעות מדיטציה של אנשים המתמודדים עם מחלות מאיימות חיים. התכנית מיועדת למתרגלי מדיטציית תובנה (ויפאסנה, מיינדפולנס) מנוסים המעוניינים להתנדב ולסייע למתמודדים עם סרטן או מחלות מאיימות חיים אחרות.

במהלך הקורס יעברו המשתתפים תהליך של תרגול אישי, לימוד, הכשרה כמנחי מדיטציה ותקופת סטאז' שבמהלכה ילוו מתמודדים תוך כדי ליווי והדרכה (סופרוויז'ן) על ידי מורי התכנית.

מפרט נושאי הקורס:

- **הכשרה בלימוד והנחיית מדיטציה:** לימוד ופיתוח מיומנות בהנחיית תרגולים וגישות שונות של הרפיה, איסוף וריכוז התודעה, שימוש מיטיב באיכות תשומת הלב.
- **ארגון הכלים שלי:** תרגול ופיתוח מיומנויות להפחתת מועקה ולחץ של מחשבות, רגשות, דאגות, חרדות, אי וודאות וחוסר שליטה.
- **אמנות ההקשבה והנוכחות:** הקשבה פנימה והחוץ, נוכחות מותנית ונוכחות בלתי מותנית. פיתוח היכולת לשהות ברגע הנוכחי.
- **להיות אי לעצמנו:** עבודה ומיומנויות במפגש עם סבל וכאב, טרנספורמציה במפגש עם קושי, חקירה ושחרור של מה שכול.
- **טוב לב וחמלה בלב הקושי:** תרגול והנחת האיכויות המשחררות של הלב.
- **כוחה המרפא של המדיטציה:** לחקור את התודעה כדי למצוא בה מקלט אמיתי. המימד הרוחני כחוויה של נוכחות.
- **בין כאב לסבל:** גישות בסיסיות במפגש עם מתמודדים ובני משפחתם: זיהוי האמונות, העוצמות ונקודות המשען והתמיכה. יצירת אמון, פתיחות וקבלה.
- **מחלה כנקודת מפנה:** מחלה כאפשרות לחיות את החיים במלואם. העוצמה שבהשלמה.
- **יותר. התפיסות. פרידה. קץ המאבק.** החירות שמעבר לסבל.
- **המלווה כמתרגל:** העמקת והרחבת התרגול האישי. תהליך הליווי כקרקע להתפתחות וצמיחה.

על תכנית מדיטציה אחד על אחד

התכנית פועלת מאז 2014. כיום פעילים בתכנית כ-50 מלווים-מתנדבים בפריסה ארצית רחבה, רובם מתרגלים ותיקים בעמותת "תובנה" וחלקם הגיעו ממסגרות תרגול שונות. המתנדבים בפרויקט מלווים על ידי צוות מורים בכירים למדיטציה ודהרמה הכולל את יונתן דומיניץ, אילן לוטנברג, אלה טולנאי ופסיכותרפיסט - רני לוי. התכנית מציעה הנחיה אישית וליווי בתרגול מדיטציה למתמודדים עם סרטן ומחלות מאיימות חיים אחרות, אשר עקב מצבם אינם מסוגלים להצטרף למפגשי תרגול קבוצתי בקהילה. עוד על התכנית:

תאור-הפרויקט/WWW.YAELSIMCHA.ORG.IL

פרטים והרשמה:

עלות הקורס: 2,000 ₪

טלפון: 054-7506655 (סטלה)

מייל: 1ON1MEDITATION@GMAIL.COM

תחילת הקורס: 10 בפברואר, 2019

היכן: הקורס יתקיים בתל אביב

מבנה הקורס:

- תקופת לימודים שתיפרס על כחמישה וחצי חדשי לימוד, מתוכם 20 מפגשים שבועיים בימי א' בשעות 14:00-18:00, ועוד שלושה ימי תרגול מלאים בימי ראשון, בבית חנן.
- תקופת סטאז' של כארבעה חודשים, שבמהלכה ינחו המשתתפים מתמודדים תוך כדי ליווי של מורי התכנית.

למי מיועד הקורס:

הקורס מיועד למתרגלים ותיקים עם לפחות 4 שנות תרגול מדיטציית תובנה/ויפאסנה/מיינדפולנס, שתרגלו לפחות 3 ריטריטים ארוכים של שבוע ומעלה בשתיקה. תידרש המלצה של מורה. המועמדים המתאימים יעברו ראיון אישי.

מורי הקורס:

- **יונתן דומיניץ - ממיסדי וממובילי תכנית מדיטציה אחד על אחד.** מתרגל מדיטציה וצועד בדרך הדהרמה למעלה מעשרים שנה. מורה למדיטציה ודהרמה בעמותת תובנה. מלמד מדיטציה במסגרות שונות, באקדמיה, בבתי חולים, בחברות ובארגונים בארץ ובחו"ל.
- **אילן לוטנברג - מנטור ומנחה מלווים בתכנית מדיטציה אחד על אחד.** לומד ומתרגל מעל ל-20 שנים את הדרך הבודהיסטית במסורות השונות. מלמד מדיטציה ודהרמה בעמותת תובנה, בפסיכו-דהרמה ובמסגרות נוספות. מתרגם ספרים בודהיסטיים. ממיסדי "בודהיזם בישראל". בנוסף יוזמן לקורס מורים אורחים מובילים בתחומם.
- **מורים אורחים -** הקורס יכול מפגשי לימוד והעשרה עם סטיבן פולדר, יעקב רז, בעז עמיחי, ועוד מומחים אורחים מתחומי ליווי רוחני, פסיכולוגיה וטיפול נפשי.

תכנית הקורס:

- תכנית הקורס כוללת ארבעה מרכיבים עיקריים:
- הכשרה במיומנויות של לימוד, הדרכה וליווי של מתמודדים באמצעות מדיטציה.
- הקניית כלים, גישות ומיומנויות במפגש עם חולי, אובדן, סבל, פרידה ומוות.
- יישום והתנסות בליווי מתמודדים באמצעות מדיטציה, תוך כדי ליווי והדרכה (סופרוויז'ן).
- העמקת התרגול, הדרך וההתפתחות האישית של המשתתפים בתכנית.