

אור הלב



תכנית יסוד

העמקה במדיטציה יהודית

פברואר 2024 - ינואר 2025

	מספר שיעור	ימי שני 10:00-12:00 בזום	
			שיעורי היכרות
19.2	1	היכרות ומבוא	
<u>3-9.3</u>		<u>ריטריט: לחזור לעצמי</u>	
18.3	2	האלוהות הטבועה בנו	
8.4	3	ארבעת העולמות: ארבעה היסודות של מיינדפולנס	
			שער החסד
6.5	4	פתיחה לשער החסד	
<u>20.5</u>	5	<u>מרקם התרגול: רכות, טוב לב, יצירת סביבה פנימית של קבלה ואהבה</u>	פיזי
3.6	6	מכשולים בתרגול, הימנעות וקבלה-רדיקלית	
17.6	7	רכות לעצמנו	
1.7	8	כוחות האוצרות פנימיים, רצונות, היצמדות, תאוה	
<u>8.7</u>	*	<u>מפגש פיזי: שער החסד</u>	פיזי
22.7	9	רצון בריא /תשוקה	
19.8	10	גוף האהבה - עיגון בגוף, יחס בין גוף לרגש, מחשבה, מודעות	
			שער השמחה
16.9	11	מציאת בטיחות, יציבות ותמיכה. מיינדפולנס ממוקד-טראומה והיבטים	

	קשורים		
30.9	What's Right Mind and What's Wrong Mind	12	
7.10	אמון, אמונה, אמון באלוהות שלנו, נרטיב הבריאה והטוב הגלום בנו	13	
14.10	שוויון נפש ושמחה, הכרת תודה ויראה - מצבי נפש בריאים	14	
4.11	ריכוז ושמחה	15	
18.11	מפגש פיזי: שער השמחה	*	פיזי
			שער הקדושה
2.12	לראות את הטבע האמיתי שלנו	16	
16.12	טראנס של חוסר ערך, טראנס של הפרדה.	17	
30.12	שבת: לשחרר את המנהל הפנימי שלנו	18	
20.1	מודעות כאלוהות, עצמנו כמודעות, עצמנו כאלוהות	19	
			סיכום
27.1	מפגש רפלקטיבי - סגירה של השנה ומבט אל השנה הבאה		פיזי