

אור הלב



שַׁעְרֵי דַעַת

שערי דעת:

מדיטציית מיינדפולנס יהודית העמקת תרגול והכשרת מורים

שערי דעת: תרגול מיינדפולנס יהודי והכשרת מורים היא תכנית של שנה עד שלוש שנים שתעמיק את התרגול וההבנה שלכם במיינדפולנס יהודי ותספק שלוש רמות של הכשרה בהוראת מיינדפולנס, מדיטציה ורוחניות יהודית:

כל שנה בתכנית תתמקד בפיתוח מערך מסוים של מיומנויות ותובנות

- **שנה א' / יסוד: העמקת תרגול מדיטציית מיינדפולנס יהודי** נתמקד בהבנה ותרגול שיטתי ומעמיק של מיינדפולנס יהודי. מבוסס על האמונה שלנו שהיכולת ללמד בצורה עמוקה ומלאה נקבעת על ידי עומק התרגול וההבנה שלנו.
- **שנה ב' / תפארת: הכשרת מורים למדיטציית מיינדפולנס יהודי** תעמיק את התרגול וההבנה שלכם תוך כדי הכשרתכם במיומנויות הפדגוגיות המעשיות להן זקוק מנחה ומורה של קבוצת מדיטציה, לרבות העברת שיחות מדיטציה, פיתוח שיעורי מדיטציה, הנחיית מדיטציות, הנחיית קבוצות ועוד.
- **שנה ג' / כתר: הכשרת מורים מתקדמת - ריטריט מדיטציית מיינדפולנס יהודי** תעמיק את התרגול וההבנה שלכם תוך כדי הכשרה במיומנויות הספציפיות להן זקוק מורה בריטריט, כולל פגישות עם תלמידים, בנייה וקיום ריטריט, הנחיות לתרגולי מדיטציה מתקדמים ועוד.

ישנה אפשרות לקחת חלק בשנה אחת, שנתיים או כל שלוש השנים של התוכנית. לכל שנה יש תנאי קבלה משלה הכוללות, בין היתר, השלמת השנה/השנים הקודמות. הקבלה לכל שנה ברציפות תיקבע באמצעות תהליך הגשת בקשה להמשך התכנית.

שערי תרגול והבנה

התכנית כולה ומבנה כל שנת בתכנית בנויה סביב ארבעה "שערים" יסודיים של הבנה ותרגול:

- שער האהבה
- שער השמחה
- שער הקדושה
- שער האלוהות

כל שער מכין את הקרקע לשער העוקב ומושתת על הקודם. על ידי מעבר בשערים אלה של אהבה, שמחה, קדושה ואלוהות, תעברו דרך של העמקה בהבנה ובתרגול שלכם.

שער האהבה מזמין אותנו לטבע האהב הקדמון הקדוש שלנו ושל כל העולם יחד כאחד. דרך פיתוח היכולת להגיב ברכות, עדינות וקבלה לחוויה שלנו, אנו לומדים להפחית את התגובתיות שלנו ולפגוש מצבים מאתגרים של נפש, לב וגוף באהבה וחמלה. אנחנו מתחילים לזהות את עצמנו כאהובים וגם אהבים, מתחילים לסמוך על הבסיס והקרקע האלוהית של האהבה, ומאפשרים לה להתבטא דרכנו במעשי אהבה ואכפתיות. אנו נפתחים לרצונות העמוקים שלנו בצורה פחות מצומצמת, ומחויבים לשנות את עצמנו ואת העולם.

שער השמחה מזמין אותנו להכיר את הטוב הטמון בבריאה ובעצמנו. בהתבסס על האמון שפותח בשער האהבה/שער החסד, אנו לומדים כיצד להיפתח אל היופי והשמחה שמסביב ובתוכנו. אנו עוברים מתודעת "מה לא בסדר" ("what's wrong mind") המכוונת להתמודד עם איום והגנה, לתודעת "מה בסדר" ("what's right mind") המאפשר משחקיות וגמישות. אנו חווים אמונה חזקה, כאשר האמון בטבע הבסיסי שלנו מתחיל להעמיק. כאשר אנו פועלים להעמקת הריכוז והאיזון שלנו, מצבי נפש-לב בריאים כמו שוויון נפש, שמחה, הכרת תודה ופלא הבריאה פורחים והטוב הטבעי שלנו קורן במחשבה, במילה ובמעשה. דרך תפיסה ישירה של פעולת הנפש ודפוסיה הרגל הלא מועילים שלה, אנו לומדים להירגע ולשחרר את הדפוסים הללו, תוך יצירת מרווח וחופש. אנו מכירים בכך שאושר הוא עבודה פנימית, הזמין לנו מבפנים אם נוכל לשחרר את העיסוק שלנו בהגעה למשהו חיצוני כדי למלא את החלל הריק.

לאחר שהגברנו את תחושת הביטחון, הקלילות, הפתיחות, האמון והשלווה שלנו בעולם באמצעות הסתמכות על טוב ואהבה ראשוניים, ולאחר שפיתחנו את התובנה והמיומנות שלנו בעבודה עם מצבים מאתגרים של לב, נפש וגוף דרך שני השערים הראשונים, מיינד-לב מיושב, גמיש, בטוח וזמין יותר יכול כעת להתחיל לפתח את התובנות של שני השערים הבאים.

שער הקדושה מכוון אותנו למלאות אלוהית ומלמד אותנו להציץ בטבענו הקדוש האחדותי ובאור הפנימי שלנו. פרקטיקות של אי-הזדהות (כגון סיפורים פנימיים על חוסר ערך, או על זהותנו כ"עושים"/doers), התרחבות, מודעות למודעות ועוד, יאפשרו לנו גם לשחרר מושגים עצמיים מגבילים וגם להבחין ישירות בטבע הקדוש האמיתי שלנו. בהתבסס על התובנה הבסיסית הזו של חיבור חסר גבולות, הקלות, ההנאה והשקט שלנו יעמיקו. כאשר אנו מופיעים בעולם באופן טבעי וספונטני יותר, אנו מסוגלים להגיב בחוכמה גדולה יותר לסבל פנימי וחיצוני ולאפשר לרצונות ולתשוקה הבריאה שלנו לזרום בצורה חופשית יותר.

שער האלוהות מכוון אותנו לריקנות אלוהית ופותח בפנינו את המראות הנשגבים של הטבע הפתוח והריק ("אין") של האלוהות ושל נשמתנו. דרך הבנה מעמיקה יותר כיצד נוצרות תפיסות משלות ושגויות של העצמי והעולם ובאמצעות פרקטיקות של שחרור תחושת העצמי הרגילה שלנו ("ביטול האני"), ראיית המרחב הטמון בכל התופעות ("הסתכלות לא גשמית"), והשתחררות מכל מבנה או גבול ("ביטול היש"), ניגע בהדרגה בטבע הפתוח

שלנו. מתוך התובנה הזו של חוסר גבולות, מופיעים פליאה, שמחה ותענוג המאפשרים דרך קלילה וחופשית יותר להיות בעולם. התגובתיות שלנו ממשיכה להצטמצם. אנחנו יכולים להיות עבור עצמנו ועבור אחרים באופן אפילו יותר רחב, גמיש ובלתי מוגבל.

כל שער הוא עבודה מתמשכת בתהליך וכל שער תומך ומשפר את הקודמים. על ידי תנועה הלך ושוב דרך השערים, אנו מפתחים את הבשלות של התרגול שלנו ויוצרים מסגרת והבנה שיטתית שתשרת אותנו ותשפיע באופן עמוק על כל חיינו - וכמובן גם תניח את הבסיס להוראה והנחייה עמוקה ומשמעותית.

שנה א':

יסוד - העמקה בתרגול מיינדפולנס יהודי ינואר - אוקטובר, 2023

תוכנית לימוד שנתית, המציעה גישה חדשה, מקיפה ושיטתית, להעמקה במדיטציית מיינדפולנס במסגרת רוחנית יהודית.

במסגרת התכנית, תוכשרו בפרקטיקות של שחרור וחופש פנימי, הן בפן התיאורטי והן בפן המעשי של שילוב בחיי היום-יום, תוך העמקת ההבנה של המקורות והפילוסופיה היהודית מאחורי שיטות אלה.

מבנה: מה מקבלים ומה עושים

- 20 שיעורים מקוונים בשידור חי דו-שבועי המשלבים טקסטים, תיאוריה ופרקטיקה
- 20 מדיטציות וידאו/אודיו מודרכות
- מאגר מקורות מידע מקיף ויסודי של חיבורים וטקסטים של מיינדפולנס יהודי
- הדרכה ללמידה ותרגול מדיטטיבי דו שבועי בחברותא
 - נתאים לכל משתתף. ת עוד משתתף. ת/ קבוצה קטנה כדי להמשיך את הלמידה מחוץ לכיתה
- ריטריט מדיטציה יהודית ארוך (שבוע ומעלה)
- 4 מפגשי-יום פרונטאליים לתרגול ולימוד, אחת ל-3 חודשים
- 6 מפגשים בקבוצות קטנות עם מורה (3 תוך כדי השנה / 3 בזמני הריטריט) לקבלת הדרכה מותאמת אישית בפיתוח
- קבוצת וואטסאפ לתרגול והמשך שיתוף וחקירה מחוץ לכיתה
- תעודת סיום של שנה א' - העמקה במיינדפולנס יהודי

דרישות הקורס

- נוכחות קבועה בשיעורים
 - צפייה בהקלטת וידאו של כל שיעור שלא יכולתם להשתתף בו בהקדם האפשרי כדי שתדעו מה התרגול, ההנחיות, הלימוד והנושאים למשך השבועיים הבאים.
- תרגול יומי של לפחות 20 דקות ביום
- לימוד והכנה מראש של חומרים טקסטואליים
 - חברותא פעם בשבועיים ללימוד טקסטים וביצוע תרגולים
 - מטלות קריאה של מקורות ומאמרים

- נוכחות בריטריטים
- שיתוף קצר פעם בשבועיים בקבוצת הוואטסאפ על החוויה שלך

מטרות

- מסגרת שיטתית להבנה ותרגול של מדיטציית מיינדפולנס וחיים יהודיים מודעים על סמך מבחר מהמקורות הבאים:
 - ר' קלונימוס קלמיש שפירא, האדמו"ר פיאסצנא (המאה ה-20). פולין
 - מיינדפולנס מודרני ומורים בודהיסטים (המאה ה-21-20)
 - חסידות (המאה ה-18 עד היום)
 - קבלה (המאה ה-12 עד היום) וכתבי מיסטיקה יהודיים אחרים
 - טקסטים רבנים (מהמזרח התיכון מהמאה השנייה ועד היום)
 - תנ"ך
- תחומי מפתח במיינדפולנס יהודי
- גישה וחשיפה לטקסטים ולטרמינולוגיה של מיינדפולנס יהודי
 - לימוד מונחי מפתח ורכישת יכולת קריאה שוטפת של טקסטים
 - חשיפה לטקסטים מרכזיים
 - מסגרת היסטורית ותיאולוגית לטקסטים רוחניים
- תרגולי מיינדפולנס יהודי
 - למידה והעמקה של שיטות הליבה של המיינדפולנס היהודי
 - למידה וחשיפה לתרגולים אחרים של מיינדפולנס יהודי ותרגולים רוחניים נוספים (למשל תפילה)
 - הבנת מיינדפולנס יהודי ביחס לפרקטיקות יהודיות אחרות
- יישומים טרנספורמטיביים
 - דרכי ריפוי של התייחסות לגוף, נפש, לב ונשמה
 - לימוד אינטגרציה של התרגול לתוך החיים
 - יישום מדיטטיבי להתמודדות עם כאב פיזי, אתגרים רגשיים, קשיים פנימיים וקונפליקט בין אישי.
 - הבנה בסיסית בעבודה של תרגול מיודע בטראומה עבור עצמי
 - הרחבת הלב וטיפוח תכונות כגון אהבה, חמלה, סליחה, הכרת תודה. פליאה ושמחה
- קהילה
 - להיות חלק מקהילה של מתרגלים מסורים
 - התכנית בהנחיית שני מורים מובילים בתחום

דרישות כניסה

- לפחות שנה אחת של תרגול ומחויבות לתרגול יומיומי
- השתתפות בריטריט שבועי אחד לפחות של מדיטציית מיינדפולנס או תובנה
- רצון ומחויבות להעמיק ולצמוח בתרגול המיינדפולנס היהודי

שנה ב':

תפארת - הוראת קבוצת ישיבה ינואר - אוקטובר, 2024

תפארת מעצימה את הלמידה והצמיחה האישית של השנה הראשונה (יסוד) תוך הכשרתכם במיומנויות הדרושות כדי להיות מורה מיינדפולנס יהודי בשיעורים, קבוצות ישיבה ועוד. צמיחה אישית בתרגול ורכישת מיומנויות פדגוגיות יועברו באופן של למידת-עמיתים המעשירה האחד את השני.

תפארת תאפשר לכם לקחת את הרצון שלכם לתרגול ולהעביר אותו לאחרים. באמצעות מגוון גישות למידה, כולל סדנאות ותרגולים, יהיו לכם הזדמנויות לפתח ולחדד את כישורי הוראת המדיטציה שלכם.

מבנה: מה מקבלים ומה עושים

- 20 פגישות דו-שבועיות בשידור חי. כולל:
 - הוראה ודיון המשלבים טקסטים, תיאוריה, פדגוגיה ופרקטיקה
 - הוראה פדגוגית ומשובי עמיתים על זמני לימוד של המשתתפים
 - פרקטיקום
- 20 מדיטציות וידאו/אודיו מודרכות
- תכנית לימודים מתקדמת של טקסטים ותרגילים של מיינדפולנס יהודי
- הנחייה ללימוד ותרגול דו-שבועי באופן אישי ובחברותא
 - נתאים לכם משתתף. ת. נוסף/קבוצה קטנה להמשך הלמידה מחוץ לכיתה
- הנחייה לקבוצות רפלקציה ומשובי עמיתים
- 2 ריטריטים של מדיטציה יהודית
 - הריטריט הראשון יהיה בהנחיית מורים בכירים שחשפו את 'מאחורי הקלעים' של הריטריט ויעזרו לכם לפתח את כישורי ההוראה שלכם.
 - הריטריט השני יספק הזדמנויות רבות להנחיית סטודנטים עם משוב המורים
- 4 ימים תרגול ולמידה פיזיים לאורך השנה
- פרקטיקום גמר / פרויקט סיום
- שילוב של מפגשים קבוצתיים ופרטניים עם מורים לקבלת הדרכה מותאמת אישית
- קבוצת וואטסאפ להמשך שיתוף וחקירה ביום-יום
- תעודת מורה למדיטציית מיינדפולנס יהודי

דרישות הקורס

- נוכחות קבועה בשיעורים
 - צפייה בהקלטת וידאו של כל שיעור שלא יכולתם להשתתף בו בהקדם האפשרי כדי שתדעו מה התרגול, ההנחיות, הלימוד והנושאים למשך השבועיים הבאים.
 - עד 4 חיסורים בשנה
- תרגול יומי של לפחות 30 דקות
- ללימוד והכנה מראש של חומרים טקסטואליים
 - חברותא פעם בשבועיים ללימוד טקסטים וביצוע תרגולים

- מטלות קריאה של מקורות ומאמרים
- הכנה לפרקטיקום (לפי התור)
- הכנת הדרכת מדיטציה, הוראה וכו'.
- חידוד ההוראה שלכם באמצעות קבוצות רפלקציה בהנחיית עמיתים לפני מפגשים עם המורים
- קבוצות רפלקציה אישית ומשוב-עמיתים
- נוכחות והוראה בריטריטים

דרישות כניסה

- לפחות 3 שנים של תרגול יומיומי ומחויבות לתרגול יומיומי מתמשך
- השתתפות בלפחות שלושה ריטריטים שבועיים של מדיטציית מיינדפולנס או תובנה (או סיום שנת יסוד)
- רצון ומחויבות להעמיק ולצמוח בתרגול המיינדפולנס היהודי שלך
- השלמת יסוד

מטרות ותוצרים

- הבנה ותרגול מעמיקים יותר של מדיטציית מיינדפולנס וחיים יהודיים מודעים.
 - הרחבת תכנית הלימודים של יסוד להוספת נקודות מבט, טקסטים ותרגולים חדשים
 - העמקת נושאים ותרגולים קודמים
 - חידוד פרקטיקות ותובנות
 - פיתוח הבנה של התפתחות התרגול לאורך זמן
- אימון מיומנויות פדגוגיות ב:
 - שיחות
 - הוראת מדיטציה
 - מענה על שאלות
 - הנחיית קבוצות קטנות
 - עזרה לאנשים ליישם תרגול בחייהם
 - הכנת טקסטים, דפי מקורות וחומרים וכיצד להשתמש בטקסטים יהודיים בהוראה
 - הערכת ההוראה שלך
 - עבודה עם אנשים במקום בו הם נמצאים
 - חידוד הוראות, תשובות וכו'
 - מפגש עם סבל, בלבול והתנגדות
 - עבודה עם תלמידים כדי לזהות את התפתחותם
 - רכישת שפה וטרמינולוגיה של הוראת רוחניות יהודית
- ארגון קהילה
 - כיצד לארגן ולקיים קבוצת ישיבה בקהילה שלך
 - כיצד למנף מערכות יחסים עם בעלי עניין כדי לקדם ולקיים מפגשי תרגול
 - עבודה עם התנגדויות
 - הצגת מגוון מודלים שונים לקבוצות ישיבה במסגרות שונות (למשל בתי כנסת, מרכזי רוחניות, בתי ספר, עסקים וכו')
- מנהיגות והוראה אחראית, אתית ובטוחה
 - יצירת אווירה בטוחה
 - גישה מודעת לטראומה

- גישה מודעת DEI (הכלה, גיוון ושוויון)
- יחסי מורה-תלמיד
- קהילה
- להיות חלק מקהילה של מתרגלים מסורים ורציניים
- פיתוח קהילה של עמיתים וקולגות
- חשיפה למורים מצוינים
- מאגר מקורות טקסטואלים נרחב

שנה ג'

כתר - הוראת ריטריט

2025

כתר תעשיר מאוד את התרגול ואת המוכנות שלכם ללמד ולהעביר ריטריט מדיטציית מיינדפולנס יהודי. התוכנית האינטנסיבית, הקטנה והאינטימית יותר תכשיר אתכם לתמוך במתרגלים בריטריט בצמיחתם ובהתפתחותם. גם העמקת התרגול שלנו, מקור כל ההוראה שלנו, וגם הכשרה במיומנויות פדגוגיות מבוססות ריטריט, כגון מפגשים אישיים וקבוצתיים עם מתרגלים, יהיו הבסיס לשנה זו.

השנה פתוחה למתרגלים מסורים ומנוסים וסיום יסוד ותפארת לא יספיק כדי להתקבל לתכנית זו (ראה תנאי קבלה להלן).

מבנה: מה מקבלים ומה עושים

- 20 פגישות דו-שבועיות בשידור חי, כולל:
 - הוראה ודיון המשלבים טקסטים, תיאוריה, פדגוגיה ופרקטיקה
 - הוראה פדגוגית ומשובי עמיתים על זמני לימוד של המשתתפים
 - פרקטיקום
- מדיטציות וידאו/אודיו מודרכות
- שילוב של מפגשים קבוצתיים ופרטניים עם מורים לקבלת הדרכה אישית בפיתוח התרגול שלכם.
- תכנית לימודים מתקדמת של טקסטים ותרגולים של מיינדפולנס יהודי
- הנחייה ללימוד ותרגול דו-שבועי באופן אישי ובחברותא
 - נתאים לכם משתתף. ת נוסף/קבוצה קטנה להמשך הלמידה מחוץ לכיתה
- הדרכה לקבוצות משוב-עמיתים
- ריטריטים
 - ריטריט בהנחיית מורים בכירים
 - ריטריט בהנחיית התלמידים עם משוב מהמורים
 - המשתתפים מתלמדים בהוראת ריטריט מיינדפולנס יהודי עם OHL, IJS.
- פרויקט גמר
- הזדמנות להצטרף כמתמחה בהוראת ריטריט
- תעודת מורה ומנחה ריטריטים במיינדפולנס יהודי

דרישות קורס

- נוכחות קבועה בשיעורים
 - צפייה בהקלטת וידאו של כל שיעור שלא יכולתם להשתתף בו בהקדם האפשרי כדי שתדעו מה התרגול, ההנחיות, הלימוד והנושאים למשך השבועיים הבאים.
 - עד 4 חיסורים בשנה
- תרגול יומי של לפחות 45 דקות (בהעדפה לשעה ביום)
- לימוד והכנה מראש של חומרים טקסטואלים
 - חברותא פעם בשבועיים ללימוד טקסטים וביצוע תרגולים
 - מטלות קריאה של מקורות ומאמרים
- הכנה לפרקטיקום (לפי התור)
 - הכנת הדרכת מדיטציה, הוראה וכו'.
 - חידוד ההוראה שלכם באמצעות קבוצות רפלקציה בהנחיית עמיתים לפני מפגשים עם המורים
- קבוצות רפלקציה אישית ומשוב-עמיתים
- נוכחות והוראה בריטריטים
- סטאז' בריטריטים של אור הלב, IJS או ארגונים דומים.

מטרות ותוצרים

למידה: תנחו ותלמדו לאחר שלמדתם ונחשפתם ל:

- הבנה ותרגול מעמיקים יותר של מיינדפולנס ומיינדפולנס יהודי.
 - הרחבת תכנית הלימודים של תפארת להוספת נקודות מבט, טקסטים ופרקטיקות חדשות
 - דגש מיוחד על פרקטיקות מתקדמות יותר והעמקת התפיסה שלנו
 - העמקת נושאים ופרקטיקות קודמים
 - חידוד פרקטיקות
 - העמקת ההבנה של התפתחות התרגול לאורך זמן
- פדגוגית אימון מיומנויות
 - סקירה והעמקה של מיומנויות פדגוגיות של תפארת
 - פיתוח יכולת ללוות התפתחות לאורך זמן של אנשים באופן קבוצתי ופרטני.
 - הנחיות תרגול מדיטציה נוספות ומתקדמות
 - הובלת קבוצות ריטריט ומפגשים אישיים.
 - בנייה והובלה של ריטריט
 - ביקורת והערכה של ריטריטים
 - תרגול, הנחיה, הוראה ומתן אפשרות לתרגולי ריטריט לא מדיטיביים (התבודדות, מזמורים, תפילה, לימוד טקסט)
- מנהיגות והוראה אחראית, אתית ובטוחה
 - יצירת אווירה בטוחה
 - גישה מודעת לטראומה
 - גישה מודעת DEI (הכלה, גיוון ושוויון)
 - יחסי מורה-תלמיד
- קהילה
 - להיות חלק מקהילה של מתרגלים מסורים ורציניים
 - פיתוח קהילה של עמיתים וקולגות
 - חשיפה למורים מצוינים

דרישות כניסה

- לפחות 5 שנים של תרגול מסור ומחויבות לתרגול קבוע
- השתתפות בלפחות שמונה ריטריטים שבועיים של מדיטציית מיינדפולנס או תובנה
- רצון ומחויבות להעמיק ולצמוח בתרגול המיינדפולנס היהודי
- השלמת תפארת