

מיינדפולנס מבוסס בעש"ט – יצחק מאיר

סילבוס הקורס

המכגש הראשון:

- שלושת יסודות המיינדפולנס – העמקה והתמקדות.
- לתרגל הקשבה פנימה – מדיטציית שקט / מדיטציית רעש
- לימוד תרגיל החניכה שערך הבעש"ט הקודש לתלמידו וממשיך דרכו המגיד ממזריטש
- אתגר ה-4 דקות בשבוע.

המכגש השני:

- "מידת רוחק" – לחוות את העצמי בפרספקטיבה שונה
- לתרגל חשיבה 'בגוף שלישי'
- הבעש"ט מלמד לתת לחסד והטוב לרדוף אחריו
- אתגר ה-8 דק' של כתיבה שבועית

המכגש השלישי:

- "החופש מהידוע" – למצוא חללים קוגניטיביים בתודעה ובמח
- לתרגל אי ידיעה
- נכד הבעש"ט (רבי חיים אפרים מסדילקוב) מלמד לדעת יותר את אי הידעה
- אתגר שינוי ההרגל שלוש פעמים ביום

המכגש הרביעי:

- להיות מודע לגוף – קשב לקשר שבין הגוף לנפש
 - לתרגל ישיבה ורטיקאלית וקשב למה שנושם
 - הבעש"ט וכוחו של הקשבה לניגון
 - אתגר ה-6 דקות של קשב לנושם
-

המפגש השישי:

- "בזמן הווה" – להיות בקשב דרך נוכחת ברגע הזה
- תירגול הבובה בתיאטרון הבובות
- עיון "בצוואת הריב"ש" המפנה את תשומת הלב לעבריינות האמיתית
- אתגר ה"האנטי הווה"

המפגש השביעי

- להקשיב לזה שמקשיב ולהתבונן בזה שמתבונן
- תירגול הראייה בעיניים עצמות
- האדמו"ר הזקן מלמד לראות דרך זה שרואה באמת
- אתגר "העלאת הניצוצות"

המפגש השמיני

- עם הפנים קדימה,
איסוף כלים לעבודה שבלב
ויציאה לדרך חדשה שאף פעם לא אמורה להסתיים

מספר הבהרות ושאלות נפוצות:

- אחרי כל מפגש תקבלו **הקלטה של המפגש** לטובת אלו שלא הצליחו להיות במפגש עצמו ולשנון ותרגול חוזר למי שאכן היה נוכח.
- **ניתן לעזוב** את הקורס בכל עת ולקבל את שכר-הלימוד היחסי של יתרת המפגשים שעוד נשארו.
- חומרי עזר, תיזכורות לעבודה ולתרגול, חומרי עזר, עדכונים שותפים וכיו"ב ישלחו כולם **בקבוצת הוואצפ** (השקטה) של הקורס.
- יתכנו שינויים בסדר יחידות הלימוד של הסילבוס. תלוי בקצב הקבוצה.
- המפגשים יתקיימו בשעה **21:00** ואורך כל מפגש הינו כשעה ורבע. ראשון בערב: קבוצת נשים. שני בערב: קבוצת גברים. שלישי בערב: קבוצה מעורבת.
- במפגשי הלימוד יהיו "אתנחתות מוזקאליות" של שירה ונגינה לצורך הפנמה והטמעה.
- להרשמה לסדנה: <https://secure.cardcom.solutions/e/xGMA>