

אור הלב



שלום!

אנו מתרגשות לקראת הריטריט המתקרב, ומצפים להתראות ביום חמישי ה-3.7

במכתב זה תמצאו את כל מה שחשוב לדעת לקראת הריטריט. אבל קודם כל, לפני שנצלול לכל הפרטים והמילים, כמה דברים ראשונים וקריטיים במיוחד:

- אם שילמת את עלות ההשתתפות אבל עוד לא מילאת את שאלון ההצטרפות, נבקש ממך למלא את [טופס ההרשמה](#) בהקדם האפשרי כדי שנכיר אותך קצת ונדע את מה שחשוב לנו לדעת לקראת המפגש איתך בריטריט.

- הריטריט מתחיל ביום חמישי ב 15:00 ומסתיים אחרי צאת השבת, במוצ"ש ב 21:00. לא תתאפשר הגעה מאוחרת או עזיבה מוקדמת - הריטריט קצר ממילא, ולטובת החוויה של כולנו חשוב לנו להתחיל ולסיים יחד כקבוצה. אז אנא, התארגנו כך שתוכלו להגיע בזמן ולהישאר עד הסוף.

- הגעה, הרשמה וקבלת חדרים ביום חמישי 15:00-16:00

כיוון שהריטריט מסתיים בשעה מאוחרת בשבת, מומלץ מאוד, אם זה אפשרי לך, לקחת יום חופש ביום ראשון כדי שיתאפשר לך לנחות בעדינות בחזרה לחיי היומיום. אם לא מתאפשר לך לקחת יום חופש, כדאי לנסות לארגן לעצמך מראש בוקר רגוע יחסית ביום ראשון, כך שיהיה לך זמן לישון מספיק, לקום בנחת, ואולי להקדיש זמן למדיטציה, תנועה, תפילה או משהו מיטיב אחר לפני תחילת היום.

- הריטריט יתקיים בשתיקה וללא טלפונים ניידים - נבקש להפקיד את הטלפונים הניידים לפני השיבוץ לחדרים. אנא התארגנו מראש כך שתוכלו לוותר על המכשירים ליומיים האלה, ואנחנו כאן ונשמח לעזור עם כל שאלה שעולה לגבי זה.

- במקרה חירום חלילה, שיצריך יצירת קשר מיידית אתכן, יש טלפונים שאליהם בני המשפחה יוכלו לכתוב/להתקשר:

ימים חמישי-שישי (עד כניסת שבת) - שרה (בווטצפ) 0547794733
שישי בלילה עד מוצ"ש - כפר הנופש פרוד (שיחת טלפון) 0505642600

- [מצורף כאן לוח טרמפים](#), ובמידה ומתאפשר לך להציע טרמפ נשמח מאוד אם תוכלי לרשום את עצמך בלוח - זה מאוד יתמוך באחרות להשתתף בריטריט, להגיע בזמן ולהיות רגועות שיש להן

איך לחזור הביתה בסוף הריטריט. במידה וברצונך לבקש טרמפ - נא לרשום זאת בעמודה המתאימה.

בהמשך המכתב עוד פרטים שחשוב לדעת על המקום ומה להביא, אנא קראו אותו בנחת ובתשומת לב.

מקום האירוח ואופן ההגעה

המקום בו נשהה הוא אירוח כפרי פרוד.

הגעה ברכב: לכתוב בווייז "אירוח כפרי פרוד". כתובת זו תביא אותך עד לחניה הראשית, הקרובה גם לאולם הקבלה, שם נקבל את פנייך (:

הגעה בתחבורה ציבורית: ישנם אוטובוסים המגיעים ישירות מירושלים, תל אביב, חיפה, רמת גן, עפולה ועוד. לרדת בתחנת "מסעף פרוד", וללכת ברגל הליכה קלה של 7 דקות כדי להגיע למקום.

הגעה בטרמפים: כאן שוב [לוח הטרמפים](#) של הריטריט.

תנאי האירוח

החדרים פשוטים ונעימים מאוד.

בחדרים יש מגבות, סבונים, מקרר קטן, פינת קפה מאובזרת.

אוכל

במהלך הריטריט יוגשו שלוש ארוחות ביום, האוכל הינו כשר, בריא טבעוני ללא גלוטן. (בשבת יהיה קידוש ולחמים)

ארוחה ראשונה תוגש ביום חמישי בערב.

במשך כל הריטריט תהיה פינת קפה/תה ונשנוש קל.

לבוש

מומלץ להצטייד בבגדים נוחים ופשוטים. כדאי להימנע מג'ינסים צמודים וממיני בגדים מגבילים אחרים. מומלץ להביא שכבות של ביגוד, כדי להתמודד עם שינויי מזג האוויר בחוץ ובתוך האולם.

ריחות במרחב הציבורי

כיוון שנשב שעות רבות זה לצד זה באולם המדיטציה, נבקש לא להשתמש בדאודורנטים ובשמים עם ריחות חזקים, כדי לא לגרום לאלרגיות לאנשים שאיתנו באולם.

איך נראה תרגול בשתיקה

כחלק מיצירת התנאים המאפשרים העמקה בתרגול, והגברת המודעות והקשיבות פנימה, הריטריט יתקיים בשתיקה חברתית. כלומר, מרגע הפתיחה הפורמלית ועד לסיום הפורמלי של הריטריט, משתתפות ומשתתפי הריטריט יהיו בשתיקה ולא ידברו זה עם זה, כולל בזמן הארוחות, ההליכות ובזמן השהייה בחדרי השינה.

הצוות לא בשתיקה, והמורות/ים כן ידברו – יתנו הנחיות למדיטציה, מדיטציות מונחות ושיחות, יענו על שאלות, וילוו את המשתתפים והמשתתפות בתרגול ובהתמודדויות שעולות מתוכם. בכל יום יהיה זמן מוגדר לשאלות ותשובות בקבוצה הגדולה, ופעם אחת בריטריט יהיה מפגש בקבוצה קטנה בו תוכלו לשוחח ולשתף בחוויות ובתחושות שלכם ולקבל הדרכה אישית. בנוסף, יהיה לנו בריטריט זמן לשירה מדיטיבית ולתפילה יחד למי שמעוניינת בכך.

לאורך הריטריט, תהיה אפשרות לפנות בשאלות ובקשות למורות/ים ולמנהל/ת הריטריט באמצעות כתיבת פתקים, וכמובן במקרה דחוף לפנות ישירות.

לצד הטלפון הנייד שאותו תתבקשו כאמור להפקיד עם ההגעה לריטריט ולקבל חזרה עם העזיבה, כדאי מאוד להשאיר חומרי קריאה, מחשבים, אייפדים וטאבלטים בבית. אמצעים אלה עלולים להסיח את הדעת ולפגום באפשרות להתמסר לריטריט. השתיקה היא חלק חיוני של הריטריט, ועבור רוב האנשים היא מתגלה כתומכת מאוד, אפילו אם היא מעוררת חשש בהתחלה.

היות שהרבה מאיתנו משתמשים בטלפונים כתחליף לשעונים והטלפונים לא יהיו איתנו במהלך הריטריט, כדאי להביא שעון יד/שעון מעורר, או פשוט לסמוך על הפעמון שלנו שיודיע על המעברים בין פעילויות.

האופי היהודי של הריטריט

באור הלב חשוב לנו מאוד ליצור אוירה יהודית פתוחה המאפשרת לכל אחד ואחת לנהוג עפ"י דרכו/ה ומנהגיו/ה. כל הריטריטים שלנו מאפשרים שמירת הלכה למי שרוצה בכך - האוכל כשר והריטריט שומר על שבת וחג. תתקיים קבלת שבת משותפת, ואפשרות להשתתף בתפילת ערבית של שבת.

רשימת ציוד מומלצת

- שעון מעורר + שעון יד
- ביגוד קל ונעים
- מזרן יוגה
- סידור (לפי מנהגך)
- בקבוק מים/ כוס טרמית
- כובע
- שמיכה או שאל לישיבה בשעות ערב
- תרופות קבועות ומיוחדות, תרופות לאלרגיות, תוספי תזונה וכד'
- אטמי אוזניים ומסיכת עיניים
- כרית מדיטציה (אם יש לך כרית קבועה)
- לב פתוח (או רצון לכך)

התנדבות

עם ההגעה למתחם וכחלק מתהליך ההרשמה, תהיה הזמנה להירשם לתורנויות קלות שונות (צלצול בפעמונים כתחליף לשעון, סידור פינת קפה, סידור של אולם המדיטציה וכו'). התורנויות מתבצעות בשתיקה, ומאפשרות תרגול של עשיית חסד ודאגה לזולת.

אחריות אישית ומצב נפשי

הריטריט אינו מרחב טיפולי, אינו מהווה תחליף לטיפול, ודורש אחריות של כל אחד ואחת על עצמו/ה מבחינה בריאותית פיזית ונפשית. המורות/ים יוכלו להפסיק השתתפות של משתתף/ת בריטריט בעקבות הפרה של כללי הריטריט, או אם יגיעו להבנה שהתרגול אינו תומך במצבו/ה הנפשי.

תרומה למורות/ים ונדיבות הלב

הלימוד בריטריט מוצע בחד ובנדיבות הלב, ומתוך רצון להנגיש את התרגול, התבונה וההשראה ליכל דכפין, לכל מי שצמא/ה לכך. תגמול על ההוראה אינו כלול בתשלום שכבר שילמת על הריטריט, שכיסה רק את הוצאות הלינה והאוכל. בתום הריטריט, תהיה אפשרות לתת תרומה כדי לתמוך במורים ובמורות. כל תרומה תתקבל בברכה, כל אחד ואחת כפי יכולתך וחפץ ליבך.

לאחר סיום הריטריט נזמין אותך להעביר תרומה על ההוראה [דרכ הלינק הזה](#).

מדיניות ביטולים

עד שבוע לפני תחילת הריטריט (25.6) ניתן לבטל את ההרשמה - למעט 3% עמלת סליקה. החל משבוע לתחילת הריטריט - ביטול יתאפשר על בסיס החלפה מרשימת המתנה בלבד.

לכל שאלה או בקשה ניתן לפנות אלינו [ישירות לווטצאפ](#) (הודעות טקסט או קוליות. נא לא להתקשר. המענה לרוב הוא מהיר מאוד)

בציפייה להיפגש,

מירה, דפנה, שרה וצוות אור הלב