פרטים נוספים לגבי הריטריט:

הריטריט הוא הזדמנות נדירה להכיר מסורת תרגול וקהילה ותיקה שפחות נתקלים בהן במסגרת הפרסומים הרגילים לפעילויות דהרמה הישראל. תיך נהאת האן יליד וייטנאם שנפטר בשנת 2022, נחשב עד מותו בגיל 95 לנזיר ומורה הזן החשוב בעולם אחרי הדלאי למה. הוא החזיק בראייה בודהיסטית מעורבת ומתערבת בקהילה ובעולם, ראייה שיוצאת מכותלי המנזר בשאיפה להגיב, להכיל ולפעול ממקום מיטיב וחומל אל מול סבל אנושי באשר הוא. במסגרת פעילותו היה תיך נהאת האן, בין השאר, מועמד לפרס נובל לשלום על נסיונותיו לתווך במלחמת וייטנאם בין הדרום לצפון המדינה. ולאחר שגורש מוויטנאם, הקים את plum village בצרפת, המרכז והמנזר שממנו המשיך ללמד ולפעול עד מותו.

תיך נהאת האן שאף לתמוך באנשים באיזורי סכסוך ומצוקה ברחבי העולם ובין השאר הדריך פעמים רבות פעילי שלום ישראלים ופלסטינאים ואף ביקר ולימד בישראל. במקביל פעל בצורה דומה למשל בשמורות האינדיאניות מוכות האבטלה והסמים בצפון אמריקה, באפריקה ובכל מקום שבו שמע על מצוקה ויכל לחבור לפעילים מקומיים. כך לצד הדרכה של דורות של מתרגלים ונזירים, הדריך ותמך נהאת האן בפעילים חברתיים ו'עושי טוב' למיניהם במקומות רבים ברחבי העולם. בהתאם, תפיסת התרגול של תיך נהאת שואפת מצד אחד להתאים את הבודהיזם לאורח החיים המערבי, אבל בלי לאבד מההעמקה והחיבור האותנטיים שמאפיינים זן מסורתי. כבודהיסט שראה את העולם כמקום שהכל שלוב בו בכל, לצד מחויבות לעשות את המיטב עבור כל מקום שיש בו סבל, הוא תפס מראשית דרכו את העולם כמערכת אחודה והחזיק בתפיסת עולם סביבתנית עמוקה ומקיימת שנבעה מאמונתו שדברים בעולם לעולם שלובים אלה באלה.

קצת עלינו...

אנחנו מורות ומתרגלות וותיקות מאוד וצברנו בין השאר שעות וימים עם תיך נהאת האן עצמו' ועם נזירים ומורים בכירים אחרים במסורת הזו ובמסורות אחרות, בארץ וגם בעולם. מאחורי כל אחת מאיתנו נסיון של עשרות ריטריטים כמשתתפת וכמנחה. את הריטריט הזה, בנינו וננחה במסורת התרגולים שהתגבשה בפלאם וילאג' בצרפת, שאנחנו מחוברות אליה בצורה עמוקה.

כולנו חיות את הדהרמה גם ביומיום שלנו מחוץ לריטריטים, אנחנו אימהות, בנות זוג, ולמעשה כבר סבתות. מאחורינו עשייה משמעותית גם מחוץ לעולם הדהרמה במערכת החינוך, בהייטק ומאז שנכנסה הדהרמה לחיינו, כבר עשרות שנים, גם במסגרות רבות של פעילות חברתית ופוליטית.

(ככה חינכו אותנו 😉).

יש לנו המון ניסיון עם אנשים מכל שדרות החיים ועם רמות שונות של נסיון בתרגול, מאנשים שהתרגול חדש להם ועד מתרגלים וותיקים מאוד במסגרת הסנגהות (קבוצות תרגול שבועיות) שכל אחת מאיתנו מובילה באיזור מגוריה. קהילת תשומת הלב שבמסגרתה מתקיים הריטריט הזה היא אוסף של סנגהות ותיקות וחזקות מכל רחבי הארץ שמחוברות למסורת התרגול של תיך נהאת האן. מניסיון אנחנו יכולות לומר שמדובר בקהילה נעימה ותומכת, וחוויית המפגש האנושי בריטריט נעימה ומכילה. כל המשתתפים בארגון ובהנחיה כולל המורות, פועלים בהתנדבות ללא שכר, מתוך אמונה בדרך ובאפשרות שלה להיטיב את חיי הפרט, הקהילה והחברה האנושית כלה.

רחל מאורי- אני מורת דהרמה וותיקה כולל הכרה ככזאת ממסדר - Interbeing במסורת תיך נהאת האן, העברתי מספר רב של ריטריטים במשכים שונים, מנחה ומלמדת בסנגא התל אביבית. בעבר, מנהלת בחברות הייטק שונות, כיום פסיכותרפיסטית בשיטת הפסיכולוגיה תהליכית. בנוסף להכשרות והכרה כמורת דהרמה ב-plum village הוכשרתי במסגרת מכון מודע באוניברסיטת רייכמן הרצליה בשילוב אוניברסיטת באנגור אנגליה כמורת מיינדפולנס MBCT I MBSR. (פרוצדורות סדנאיות מתוקפות מחקרית שפותחו במקור כדי להציג למי למתמודדים עם חולי וסטרס את אוסף הכלים של המיינדפולנס באופן פרקטי נטו, שאינו מחייב העמקה או מחויבות למסורות זן).

דורית שיפין- מורת דהרמה במסורת מסדר ה- Interbeing, העברתי מספר רב של ריטריטים וימי מודעות, אני מורה מוסמכת ומלמדת קורסים של MBSR, מטעם מכון מודע, אוניברסיטת רייכמן הרצליה.. בנוסף, הוכשרתי והוסמכתי כמורת מיינדפולנס במסגרת מכון מודע ואוניברסיטת באנגור אנגליה. מורה בכירה ליוגה ויוגה תרפיה מלמדת יוגה במסגרות שונות. מובילה את הסנגא במסורת תיך נהאת האן בנווה שלום, היישוב הקהילתי היהודי-ערבי היחיד בישראל. בעברי הייתי שותפה בהקמה ומנהלת המרכז הרוחני בנווה שלום ובתפקידים קהילתיים שונים בנווה שלום.

מאיה קרני- הלל בשלבים סופיים בתהליך ההכרה כמורת דהרמה במסדר ה- Interbeing במסורת plum village, העברתי ריטריטים וימי מודעות שונים, ואני מובילה סנגא במסורת תיך נהאת האן במבשרת ציון. הוכשרתי באוניברסיטת רייכמן הרצליה, בשיתוף באוניברסיטת באנגור בבריטניה, בהעברת קורסים של מיינדפולנס MBSR I MBCT ובהוראת מיינדפולנס. בנוסף מלמדת מיינדפולנס בקורסים ובמסגרות שונות בין השאר במערכת הרפואית. בעברי במסגרת משרד החינוך פיתחתי והעברתי הכשרות למורים ומנהלי בתי ספר במסגרת בית הספר לעובדי הוראה בכירים. ולאחר שסיימתי את דרכי במערכת החינוך עברתי לעולם הטיפול במסגרות משלימות כאלה אחרות. למדתי ועדיין לומרת כל הזמן טיפול בשיטות ומסגרות שונות. מלווה אנשים במצבי חולי ומשבר. ובנוסף, מדריכה מטפלים ופעילה במסגרות חברתיות ופוליטיות שונות.

רוח הריטריט:

כל פעילות במהלך הריטריט נעשית בתשומת לב (מיינדפולנס) ומהווה תרגול.

אנו נשמור על שתיקה נאצלת כל יום מהקימה בבוקר ועד לאחר ארוחת צהרים. אחרי ארוחת הצהריים אין חובה או אפילו מוסכמה לשמור על שתיקה, עם זאת, מי שירצה יוכל לבחור לשמור על שתיקה לאורך כל הריטריט, ומניסיון המרחב (שיהיו בו לא מעט מתרגלים ותיקים) ידע לכבד את מי שיבחר באפשרות הזאת.

כל הארוחות בריטריט יהיו טבעוניות, ויתנהלו בשתיקה מלאה.

אנחנו מבקשות לא להשתמש בטלפונים לכל אורך הריטריט, במידה ויש צורך דחוף, ניתן לדבר מחוץ לשטחים של הריטריט.