

# MINDFUL – נס

## מסע דרך הודו אל עצמנו

השתלמות לימודים בהודו  
מסע פסח 11.4.19-24.4.19



# Mindful – נס: על מהותה של חירות פנימית המסע דרך הודו אל עצמינו השתלמות לימודים בהודו

שלום עלינו,

מרכז שילוב בשיתוף עם My india, מזמינים אתכם למסע מבוסס מיינדפולנס להודו.

אנו, יוזמי המסע, כולנו היינו בהודו. נפתחנו למאמא הודו, והיא בדרכה המיוחדת היתה כפי שהיתה. בדיוק כמו שהיא. לא עשתה כל מאמץ: לא התייפפה לכבודנו, לא התאימה עצמה בשום דרך ואופן. ככה. בדיוק כפי שהיא. על כל מנהגיה, טקסיה, ריחותיה ומראותיה.

המסע הנוכחי, שיימשך 14 ימים, הינו פרי אהבתנו למאמא הודו כפי שהיא. אנו מקווים כי מי מכם שסקרן אף הוא לחוות, לטעום ובעיקר להיות, יחבור לקבוצתנו. מכיוון שחלק מהמסע יהיה בפסח, נחגוג סדר אלטרנטיבי יחדיו.

ייחודו של מסע זה הוא בכך שכל מה שנעבור (טבע, מנזרים, מקדשים, אתרים, שווקים ומה לא), יהיה טבול בהתבוננות, באימון אישי ושייח במיינדפולנס. איכות זו תבנה את שידרת היום במהלך המסע כולו.

מסעינו יכלול שלושה ימי לימוד מיינדפולנס במנזר Thosamling הנמצא למרגלות ההימלאיה. <http://www.thosamling.com>. מכיוון שהמסע ייערך בתקופת הפסח, (כולל ליל הסדר), נייחד אותו להתבוננות מחודשת בנושא: **"מהותה של חירות פנימית"**. זה יהיה גם מרכז ה-teaching במסענו זה.

לאורך כל ימי המסע, נערוך מדי יום שגרה של מדיטציית בוקר ואימון נשימה לפני ארוחת הבוקר, ומדיטציית צהריים באמצע היום. נתרגל מדיטציות במקומות שונים. כל מקום ראוי למדיטציה: לאורך טיולי הטבע שלנו, למרגלות ההימלאיה, בקרון הרכבת, בעומק המנזר, בחדרו של גהנדיג'י וסתם כך למרגלות המיטה.

בכל ערב נעשה: מדיטציית סיכום יום ולאחריה סדנת כתיבה על היום שהיה. ההקשבה והכתיבה ילוו כחוט השני את כל המסע שלנו מתוך תקווה שנוכל להמשיך אותן גם בחיי היום יום לאחר שנחזור. את המסע פנימה ינחה אריק מנדלבאום. נשלב כתיבה, שירה ונגינה, (מוזמנים להביא כלי נגינה אישיים. לא מומלץ פסנתר אך חליל, גיטרה וחבריהם מומלצים).

**גב.** למודאגים שמבינים: הטיול אינו מדיטציה אחת ארוכה. הוא כולל הפוגות ארוכות מדי פעם לפעם... משום כך, הוא אינו טיול המיועד למיטיבי מדיטציה דווקא, אלא למי שמתעניין בקשר שבין מיינדפולנס לבין החיים עצמם.

**ג.ב.** כל ספריו של אריק מנדלבאום, מלווה המסע, נושאים את הסימן: "כל הזכויות אינן שמורות", ניתן להוריד חופשי את ספריו ושיריו. מיעוט מעטרים את פירוט מסעינו.

## נערוך מפגש היכרות מקדים במרכז שילוב בכפר תקוה, קרית טבעון ואחריו 3 מפגשי הכנת הקבוצה למסע.

ייתכנו שינויים במסע בעיקר בשל בעיות הודיות נפוצות אך אנו מקווים כי רוח המסע תישאר יציבה.

מחיר המסע לנוסע בחדר זוגי: 3,250 דולר (לא כולל טיסות).

## לפרטים והרשמה:

אתר מרכז שילוב: [www.shiluv-bodymind.co.il](http://www.shiluv-bodymind.co.il)  
טל': 050-8529239, 050-8529455, 04-9931110  
דוא"ל: [merkazshiluv1@gmail.com](mailto:merkazshiluv1@gmail.com)

יזאתי לרעות את מחשבותיי  
צעמק הסמוך  
חלקן ניסו לזרוח  
חלקן לא רצו לצוץ  
חלקן לא נתנו מניח  
ורצו רק צוץ וצוץ.  
יזאתי לרעות את  
מחשבותיי  
ועד מהרה הזנתי  
שמחשבותיי  
רוצות אותי.  
יזאתי לראות את מחשבותיי  
מזלי למוש ממקומי.  
כל מקום ראיתי אותן  
וקן ראו אותי.  
יזאתי לראות את מחשבותיי  
וכשחלרתי  
היכן אני (?)





## על רוקחי המסע:

### אוריאל בן צבי

נשוי עם שני ילדים, מזה כעשרים שנה בקשר אהבה עם הודו. שנים רבות מוציא ומארגן קבוצות ויחידים לטיולי הודו. ארגן לפבלו רוזנברג וגל תורן את "טיול אחרי צבא" להודו שראינו כסידרה בתאגיד השידור הציבורי. אוריאל מלווה ואחראי על החלק האופראטיבי של הטיול. מכיר בודהיזם ונרגש לקראת המסע שלנו. בעל תואר ראשון במנהל עסקים.

### אריק מנדלבאום

נשוי ולו שלושה ילדים. הוא זה שעושה ככל יכולתו כדי להיות אדם טוב יותר ולעשות את העולם הזה טוב יותר. לומד ומתאמן במיינדפולנס. משלב איכות זו בחייו דרך חינוך, שירה וגינון. בין לבין, מנהל בית ספר ציבורי, "משעולים", שמוביל את הפרסונאליזציה בחינוך. מאמין בתכנית לימוד אישית לכל לומד ולומדת. הוא נוטל את הליווי הלימודי של המסע.

בעל תואר ראשון בפסיכולוגיה, תואר שני בחינוך, לימודים במרכז שילוב, שהות במנזר בקטמנדו, בוגר תכנית מנדל מחזור כ"ב, בוגר פסיכותרפיה בהבעה ויצירה אונ' חיפה, התמחה גם בגינון.

### מירי גרוס

נשואה ולה שלושה ילדים וארבעה נכדים (בינתיים). תלמידה נצחית ולעיתים מנהלת גם את מרכז שילוב. חלמה על הודו 59 שנים ובשנתה השישים הגשימה את חלומה במסע ארוך. חזרה עליו שוב כמסע ללא כל תכנון או דרישה וזכתה בגדול. מאמינה במיינדפולנס, ויודעת שעוד דרכה ארוכה....בעלת תואר שני בע"ס, פסיכותרפסטית רבת שנים, הקימה את מרכז שילוב העוסק ביחסי גוף נפש ורוח במצבי לקות בריאות ומגבלה. הגישה העיקרית הנלמדת במרכז נשענת על הפסיכולוגיה הבודהיסטית ופיתוח קשיבות (mindfulness) בתהליכי הכשרה, הדרכה וטיפול ישיר.



עץ תלֵשֹׁחַ

אתה כל כך זטוח

למה הזעת

למה נועצת

ולא זשק זלעשות, ולא רוח

ימנצו ממך מלהיות תלֵשֹׁחַ

לו רק יכולת

למנני

תלֵשִׁיחיותי

## מבט כללי על המסע:

### המסע ימשך 14 יום: בדהרמסלה, 3 ימי רטרט לימודי במנזר, באמריצור, בדלהי, באגרה ופרידה בדלהי.

- התכנית נתונה לשינויים בעקבות היות הודו בלתי צפויה לעיתים.
- בשל הימצאו של הדלאי לאמה בחודש מרץ בדהרמסלה, אנו מקווים לזכות להיכנס ללמידה איתו מה שיכול להביא לשינוי.

### פרטי המסע:

#### 11.4 יום ראשון למסע

טיסה מישראל לדלהי וטיסת המשך לדהרמסלה

#### 12.4 יום שני למסע

יום התאקלמות והיכרות עם הסביבה – ננחת בשעות הבוקר וניסע כ-40 דקות בסיעה למקלוד גאנג'. לאחר התארגנות במלון ומנוחה נצא לטיול היכרות עם מקלוד ג'אנג ונצמד את הליכת ה"קורה" המסורתית אותה צועדים הנזירים הטיבטים סביב מתחם צוגלאקהאנג (Tsuglagkhang) – מקום מושבו של הדלאי לאמה. לאחר מכן נצא לסיור בשוק ההומה של הכפר.

#### 13.4 יום שלישי למסע

יום היכרות עם הטבע והסביבה, בבוקר נצא ברכבים לכפר נאדי הסמוך וממנו נטייל ברגל חזרה אל הכפרים דהארמקוט ובאגסו דרך יער הארזים הירוק, נפגוש בנזירים המודטים בהתבודדות ובסטופות התפילה. נחזור דרך המפלים של באגסו והשוק ההומה אל מקלוד ג'אנג אחר הצהריים.

#### 14.4 יום רביעי למסע:

משאירים את המזוודות במלון ויוצאים עם תיק לשלושה ימי רטרט במנזר Thosamling הנמצא למרגלות ההימלאיה. <http://www.thosamling.com>. בבוקר, לפני הכניסה לרטרט נבקר במרכז נורבלינקה – כפר אומנים מרתק בו ניתן לפגוש מקרוב שלל אומניות טיבטיות אוטנטיות.

#### 15.4 יום חמישי למסע:

המשך רטרט.

#### 16.4 יום שישי למסע:

יום שלישי לרטרט, לילה אחרון במנזר.

#### 17.4 יום שביעי למסע:

טיול רגלי של כארבע שעות לכל כיוון לטריונד, אוכף הררי פתוח בגובה של כ-2800 מטר, עם נופים מקסימים של ההימלאיה הגדולה. אל דאגה, ישנם מסלולים שונים שמתאימים לכל אחד כפי יכולתו. בטריונד נפגוש את רועי הצאן שחיים בבקתות ובמערות ברחי האזור ונהנים מהשפע הירוק שקיים לאחר הפשרת השלגים. נצא בשבילי העיזים הקדומים ונתחבר לרועי הצאן שמצויים שם מקדמת דנא. ניתן לפגוש שם להקות קופי למור, ושאר מיני חיות פראיות. נגיע לגובה של 2,800 מטר.

#### 18.4 יום שמיני למסע:

נצא למפגש עמוק וקרוב יותר עם העם הטיבטי, הבודהיזם הטיבטי. נבקר במנזר שהוא מקום מושבו העיקרי של הדלאי-למה והממשלה הטיבטית הגולה. נפגש למפגש אינטימי עם נזיר בודהיסטי מקומי שיחלוק איתנו את חייו המיוחדים. נראה תהליך מרתק של לימוד נזירים באמצעות התדיינות ייחודית שמשלבת שאלות ותשובות בקצב ובסגנון ייחודי. ונבקר במנזרים ומקדשים בודהיסטים מרתקים.

#### 19.4 יום תשיעי למסע:

ביקור בכפר הילדים הטיבטים – שם נעשה בהתנדבות הפעלה לילדים. <http://tcv.org.in>. לאחר מכן נבקר באגם דאל הסמוך. בצהריים נחזור וניקח זמן חופשי לפרידה מהכפרים לקראת הנסיעה לשמחרת. בערב ליל סדר ייחודי למרגלות ההימלאיה.

אתה יכול לראות

רק מה שאתה מאמין

אקלא די אך כמה שאתה רואה

האמן !!!



כששאלתי אותו: "למה אני לא רואה"

הוא אמר לי: "תפקח עיניים".

כשטענתי: "למה זה כל מה שאני

רואה"

ענה לי: "תעצום עיניים".

לקחתי אחריות





#### 20.4 יום עשירי למסע:

נפרד מההימלאיה ונצא בנסיעה של כ-5 שעות למישורי מדינת פנג'אב אל העיר אמריצר (בריכת הנקטר). אמריצר היא העיר הקדושה ביותר בעולם לסיקים ובה שוכן מקדש הזהב, בין המקדשים המיוחדים והמרהיבים ביותר בהודו. כשנגיע נצא לסיור במקדש ובמתחם העמוס הכולל מטבחי ענק המזינים בחינם כ-50,000 מאמינים מדי יום. לאחר מכן נצא למעבר הגבול עם פקיסטן ונצפה בטקס חילופי המשמר שאין כמותו בעולם כולו.

#### 21.4 יום אחד עשר למסע:

נעלה על רכבת בוקר מהירה ונוחה לנסיעה מיוחדת לבירת הודו-דלהי. בנסיעה תהיה לנו הזדמנות לפגוש באופן בלתי אמצעי ומרתק את האוכלוסייה המקומית. אל דלהי נגיע בצהריים, נתמקם במלון ולאחר מכן נצא לסיור במקדש אקשרדם ולמופע המיוחד המוצג במקום.

#### 22.4 יום שנים עשר למסע:

יום שיוקדש כולו להיכרות מעמיקה עם דלהי בירת הודו. נבקר במסגד הגדול ביותר בהודו-ג'אמה מסג'יד. נעשה טיול ריקשות בשוק הססגוני-צ'אנדי צ'וק. נבקר בביתו של מייסד האומה- מהטמה גנדי. נסייר בשוק התבלינים המפורסם- קארי באולי. משם נצא לעיר החדשה- ניו דלהי ונבקר בשער הודו, בניין הפרלמנט ועוד. בערב זמן חופשי לבילויים.

#### 23.4 יום שלושה עשר למסע:

נצא לנסיעה של כ-4 שעות לעיר אגרה ונבקר בטאג' מהאל- המונומנט המפורסם ביותר בהודו שהוגדר כאחד משבעת פלאי תבל החדשים. את הטאג' מאהל בנה קיסר האימפריה המוגולית שא-ג'האן כדי להנציח אשתו השלישית - מומטאז מהאל. לאחר מכן נצא לסיור במבצר אגרה.

#### 24.4 יום ארבעה עשר למסע:

נצא חזרה אל דלהי הברירה, שם במקום מיוחד נעשה סיכום ונחגוג את סיום המסע. לקראת ערב נצא לשדה התעופה חזרה הביתה.

אק תלשתח את היז  
תלאה שדרך יז שתוחה  
יכול לעזור אינסור  
וכל העולם לרשותך.

השרחיק אינך מתחשניק צק

הצבוריק

הק פשוט מייצריק כמה שיותר

כדי שהצבוריק ייקחו כמה שרק

אפשר

כך השרח נהיה יותר שרח

הצבורה יותר צבורה



שאלתי אותו:

"איך אצא

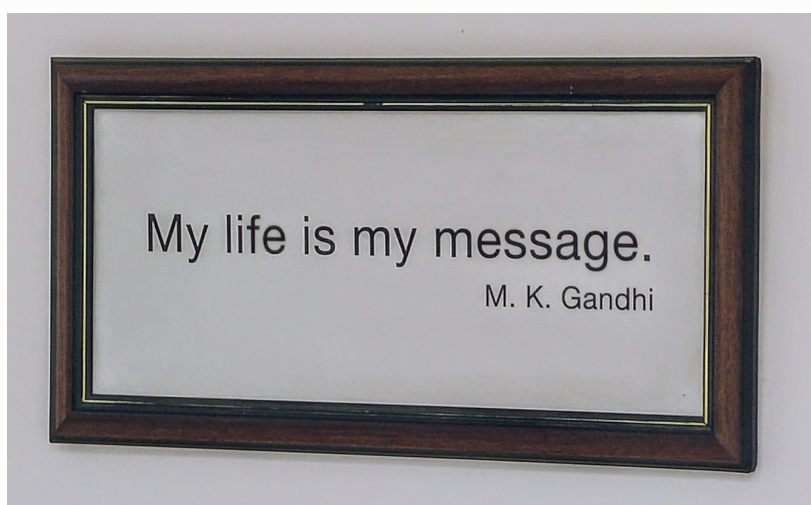
מכאן,

מהמקום

הנורא הזה!!!"

ענה לי:

"מהיכן?"



לפרטים והרשמה:

אתר מרכז שילוב: [www.shiluv-bodymind.co.il](http://www.shiluv-bodymind.co.il)  
טל': 050-8529239 ,050-8529455 ,04-9931110  
דוא"ל: [merkazshiluv1@gmail.com](mailto:merkazshiluv1@gmail.com)