



# מדיטציה על פי המסורת הטיבטית. קורס ACI מספר 3 מבוסס בלימוד של ה- LAM RIM

האם הבנו את סוד כוחה המרפא של המדיטציה?  
ואם הבנו, האם עדיין לבדנו, הצלחנו לתרגל ולהרגיש בשינוי?  
בקבוצת הלימוד והתרגול נלמד באופן הדרגתי את החלקים השונים של המדיטציה.  
נתרגל מדיטציה הלכה למעשה בהנחייה ובהדרגה עם עצמנו.



קורס זה הכרחי לכל המעוניין לתרגל מדיטציה באופן אפקטיבי. מבוסס ברובו על הכתב הידוע "השלבים למדיטציה" של Master Kamalashila מן המאה השמינית לספירה, ועל ה- Lam Rim Chen Mo. הנושאים העיקריים: נלמד אספקטים שונים של מדיטציה מתוך כוונה להכין את התלמיד לתרגול רציני בריטריט אינדיבידואלי ובחיי יום-יום. נתאר צורות שונות של מדיטציה במסורת הטיבטית, אופן המדיטציה, בעיות נפוצות במדיטציה ופתרון, והשלבים השונים שבדרך לפתוח יכולת מדיטטיבית טובה, כפי שאלו תוארו על ידי Trijang Rinpoche, מורהו של הדלאי למה הנוכחי ושל Khen Rinpoche.

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ', ותרגומיה ושיעוריה של לאמה דבורה צביאלי  
בהגשת דורית גולדמן

- |                           |                            |                                  |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| • נושאים הכלולים בקורס:   | • תנאי סביבה למדיטציה      | • אובייקטים שונים למדיטציה       |
| • סוגים שונים של מדיטציות | • תנוחת הגוף               | • סוגי מדיטציה שונים             |
| • ששת המרכיבים המקדימים   | • הבעיות של מדיטציה ופתרון | • איך להכניס מדיטציה לשגרת יומנו |
| • שבעת הצעדים המקדימים    | • תשע הרמות של מדיטציה     | • איך לתרגל ריטריט מדיטציה       |

**הלימוד יתקיים בימי שישי, 21.10.2011 בין השעות 8:30-11:30  
ברעננה, ברחוב קארו 8 ברעננה - משפחת ירדני.**

לפרטים: [keren-tfisot@013.net](mailto:keren-tfisot@013.net) קרן טל 054-4801602  
ההשתתפות פתוחה לכולם, הלימוד ניתן בתרומה

**מנחה - דורית גולדמן:** תלמידה, מורת דרך, יועצת ומאמנת. מנחה ומפתחת תוכניות להתפתחות אישית ועסקית למנהלים ומפתחת השיטה האימון קארמי.  
תלמידתה של ד"ר דבורה צביאלי. לומדת ומתרגלת בודהיזם, מדיטציה ויוגה ובשנים האחרונות מלמדת ומנחה קורסים וריטריטים של מדיטציה.  
מייסדת ומנהלת את הוצאת "לב-הדהרמה" להפצת כתבי חוכמה ומופת עתיקים של הבודהיזם ומסורות היוגה. מנהלת את קרן "זרעים של שלום" לתמיכה בריטריט הגדול. פעילה בעמותת "שיטה וחכמה", יו"ר וחברת דירקטוריון בעמותות חברתיות הפועלות לשוויון הזדמנויות.  
בהשכלתה Executive MBA במינהל עסקים, לימודי תואר שני בתעשייה וניהול ו-BA בעבודה סוציאלית. מנהלת חברת **Creation** לייצור, אימון ויצירת הצלחה ואושר לאנשים וארגונים. בעלת ניסיון של למעלה מ-30 שנים בתחומי ניהול אסטרטגי בחברות גלובליות מובילות בתחומן ובייעוץ ואימון אישי.

