

**סדנת עבודה בנושא טבע הבודהה**  
**1 ליוני 2024 - בעוספייה**

ביום שבת ה 1 ליוני נפגש ליום שלם בעוספייה, יום בו נחקור את טבע הבודהה שלנו. יום סדנה זה יאפשר לנו להעמיק לראות כיצד אנו כולאים עצמינו בכלא שאינו הכרחי; וכיצד הבנה של טבע התודעה יכולה לשחררנו מסבל זה. מגע עם טבע הבודהה שלנו יכול לחזק אופטימיות, לחדש תקווה, ולמעשה להעמיק את ההבנה של כל הדרך הבודהיסטית להתמרת התודעה.

**מה נעשה לאורך היום?**

- נעיין מעט בטקסט של מייטריה [The Sublime Continuum of the Mahayana] -נעורר השראה,
- נלמד על אופן פעולתה של התודעה,
- נקיים תרגולים קצרים וממוקדים כדי לאפשר לנו לטעום ולהרגיש את הדברים,
- נערוך קבוצת דיון הממוקדת בחסמים אישיים,
- נענה על שאלות,
- ונמצא יחד כיצד להטעין את הסוללה האישית להמשך תרגול נלהב, על בסיס הבנת תודעתנו.

**שעות הפעילות:**

9:30-10:00 התכנסות  
10:00-16:00 יום סדנה  
16:00-16:20 סידור המקום

**כיצד להגיע?**

כיתבו בוויז – סטודיו מייס לתיאטרון

**רישום:**

בעזרת הטופס המצורף. ניתן למצוא טרמפים וסיוע בהגעה משותפת.  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScKrCNY6eYIW67boYBzpHO0JEJAP1wuD3aspsQtZUIzsZCE8Q/viewform>

נשמח לראותכם!  
ידידי הדהרמה ויעל אלטרץ