

הרשות למחקר ולהערכה והמרכז לקידום ההוראה



הלב הער: סדנת מיינדפולנס – תאוריה ופרקטיקה

ד"ר עינב רוזנבליט

מכללת אורנים, מכללת אורות ישראל, מכללת עמק יזרעאל

מיינדפולנס היא פרקטיקה שעיקרה הקשבה ומודעות ערה, והיא מחוללת ריפוי דרך שהות במקומות שמעבר למילים. מקור השיטה הוא בתורת הנפש הבודהיסטית המציעה מפת דרכים להליכה בשבילים של כאב ופחד. מיינדפולנס אינה מחליפה סיפורי אימה ועצב בסיפורים מתוקים ונעימים, אלא מכירה בכאב ונותנת לו מקום. זו ישיבה דוממת למרות החרדה, נשימה עמוקה למרות הלב הפועם בעוצמה, ולמידת מקלט שקט ובטוח שממנו אפשר לראות בבהירות את הכאב ואת היופי יחד, בלתי־נפרדים.

בסדנה יוצגו כמה מעיקרי היסוד של התפיסה הבודהיסטית העומדת בבסיס המיינדפולנס. נוסף על כך יתקיים תרגול מיינדפולנס מונחה, תרגול המתאים למתחילים ולוותיקים. הפרקטיקה היא כלי לשמירת שיקול דעת נכון, שפיות ואומץ־לב בכל נסיבות.

על המנחה

ד"ר עינב רוזנבליט היא חוקרת ומרצה לבודהיזם, מתרגלת בפרקטיקה הבודהיסטית כ־25 שנה ומנחה מיינדפולנס ומדיטציה במוסדות אקדמיים ופרטיים. ספריה **גוף אנושי מדי** (2014) ו**רוח רעבה** (2018) ראו אור בהוצאת רסלינג.

