

1. פרטו לגבי הרקע שלכם בתירגול (קורסים, מורים, תירגול יומיומי וכד') והוסיפו כמה מלים על התהליך האישי שעברתם הודות לתירגול.

התחלתי לתרגל בסוכות 2004 ומאז לא הפסקתי... עשיתי עשרות קורסים בתובנה על שלל המורים המצויינים שישנם, וזכיתי לשרת הרבה בתובנה שם זכיתי לעוד תובנות ולהעמקת הדהרמה לתוך החיים. מאז שילדתי לפני שנתיים אני פחות יושבת לתרגול הפורמאלי ובעיקר מתרגלת את החיים. לשמחתי אני מנחה קורסי מבוא בשלוש השנים האחרונות ובזכות זה פוגשת ומרגישה שוב ושוב את איכויות הישיבה הפורמאלית. קשה לתאר במילים את התהליך האישי, את המתנות ואת התודעה החדשה שקיבלתי בזכות התרגול. העובדה שאני יכולה לכתוב שאני אוהבת את עצמי ואת החיים שלי כמו אומרת הכל. לפחות בשבילי.

2. מורה ממליצה.

אין לי מישהו מסויים לכתוב. הייתי רוצה לקוות שכל מורה בתובנה אליו תפנו ימליץ.

3. האם יש לכם נסיון בהנחייה אישית/קבוצתית באופן כללי ובפרט של מדיטציה ?

יש לי ניסיון בהנחייה קבוצתית של קורסי מבוא, קבוצות ישיבה, וגם כשתרגלתי במרכז מדיטציה באקוודור ששייך לתלמיד של שינון יאנג. הנחתי מעט בהנחייה אישית ובאנגלית.

4. פרטו האם יש לכם רקע כלשהו בעולם הטיפולי.

רק בתור מטופלת... די מזמן.

5. פרטו האם יש לכם היכרות כלשהי עם עולם ההתמודדות עם סרטן.

את עולם הסרטן פגשתי בגיל 17 כשגילו לחברה שלי סרטן בברך. היא נפטרה כעבור שלוש שנים וזו הייתה חוייה מעצבת. היא מתה בפחד ובכיווץ ובעצם בהכחשה וכך גם אני התמודדתי עם זה. התרגול הבודהיסטי מאוד עזר לי גם עם זה. בשנה הראשונה לחייה של הבת שלי שירה, חמישה מכרים שלי נפטרו מסרטן (שלושה מהם מתובנה) והייתי בעיצומו של ליווי מאיס, ילדה בת 9 (היום 11.5) חולה מפלשתין. ייתכן והספר הבא שלי יעסוק בשנה הזו.

6. כתבו לנו בכמה שורות מדוע אתם מעוניינים להשתתף בתכנית ומהן הציפיות שלכם מתהליך ההכשרה ומהעבודה עם המתמודדים?

התוכנית נשמעת לי מדהימה ונראית לי כהזדמנות מיוחדת לתרגל את המעבר מפחד מוות לשמחת חיים. שמחה יעל היא סוג של גורו בשבילי וזה מאוד ישמח אותי להמשיך את דרכה. הייתי רוצה לקוות שעולם המדיטציה שכה סייע לי בחיי יוכל לתרום לעוד אנשים ובעיקר בהזדמנות לקבל את החיים וגם את סופם, שלא כמו שהיה עם חברתי נירית.

7. האם תוכלו לפנות זמן בהתנדבות למפגש שבועי עם אדם חולה למשך כ 5 עד 8 מפגשים ?

כן.

תודה