

## מסלול יסודות שנתי מובנה בפילוסופיה של היוגה 2026–2027

מבוא מקיף לעולם היוגה והפילוסופיה ההודית-

קורס שנתי — Live בזום | נובמבר–מאי [כולל הקלטות]

מסלול עומק שנתי בן 24 מפגשים שבועיים, המיועד למבקשים להעמיק בטקסטים, בפילוסופיה ובהיסטוריה של היוגה מתוך גישה מחקרית המבוססת על מקורות ראשוניים. כלומר נקרא את הטקסטים עצמם בתרגום שלי לעברית. הקורס עוסק ברעיונות, טקסטים ומסורות שבדרך כלל אינם נלמדים בקורסי מורים, אף שהם מהווים חלק מרכזי בהתפתחותה של היוגה כמערכת פילוסופית, סגפנית ומדיטיבית. לאורך השנה ננוע על ציר הזמן מן העולם הוודי ועד לעת המודרנית, ונבחן מושגים יסודיים כגון mokṣa, ātman, guṇa, karma, samādhi ועוד.

### מידע על השיעורים

ניפגש מדי יום שלישי, בין השעות 10:30–12:00 מחודש נובמבר ועד חודש יוני למפגשים שבועיים של חקירה, השראה ושיח פילוסופי והיסטורי על עולם היוגה.

- **היקף הקורס** 24 מפגשים.
- **צפייה גמישה**: ההקלטות של השיעורים יהיו זמינות לצפייה עבור המשתתפים עד אוגוסט 2027.
- **פלטפורמה**: פגישות מקוונות בזום (קישור קבוע יישלח לנרשמים).

### על התכנית

התכנית מבוססת על אינטגרציה מחקרית של שנים ארוכות ותרגומים לעברית ואנגלית של טקסטים מוכרים יותר ופחות, תוך שמירה על גישה פילוסופית מעמיקה נקייה מז'רגון פופולרי [נתבונן בכתבים עצמם כפי שמתפרשים במסורת ההודית עצמה]. רבים מהטקסטים שבהם נקרא לא תורגמו מעולם לאף שפה, כולל עברית. התכנית מציעה שיח פתוח בנושאי השיעורים, זמן לשאלות וזמן לתרגול בחלקים רלוונטיים.

כל חומרי הקורס, לרבות תרגומים מקוריים, מצגות והקלטות, מוגנים בזכויות יוצרים ומיועדים לשימוש אישי בלבד של משתתפי הקורס. חל איסור על הפצה, העתקה או שימוש מסחרי ללא אישור בכתב!

### מבנה הקורס

הקורס נע לאורך שלושה צירים מקבילים:

1. ציר היסטורי – התפתחות רעיון היוגה מהודות ועד העת המודרנית
2. ציר פילוסופי – שינויי תפיסת העצמי, סבל ושחרור
3. ציר פרקטי-פרשני – איך רעיונות הופכים לפרקטיקות

### תכנית הלימודים המפורטת

#### נובמבר – וודות, אופנישדות וצמיחת הבודהיזם

- **ציר לימוד מרכזי**: המעבר מתרבות פולחנית להבנה מטאפיזית של סבל ושחרור
- **הטקסטים שבהם נקרא**: ריג וודה, בריהאדארניאקה אופנישד, צ'נדוגיה אופנישד, אישא אופנישד, קאנה אופנישד, שווטשווטארה אופנישד, וקטעים נבחרים מן הקאנון הפאלי הבודהיסטי המוקדם.
- **הנושאים שבהם נדון**: המעבר מהעולם הוודי לעולם מסורות המוקשה (השחרור); היחסים בין האטמן לברהמן לפי מסורות הוודנטה המוקדמות; תפיסת הסבל והסמסרה. הבנת המינוח קרמה וקישורו לעולם הוודנטי המאוחר יותר כפי שנראה למשל בויקצ'ידאמאני (מסורות הודנטה המאוחרות וקריאה בודנטה סוטרות הם חלק מלימודי ההמשך ולא יהיה חלק מרכזי בקורס זה). נבחן לעומק את עליית תנועות השראמנה (הפרישות) ואת הפולמוס המרתק עם הבודהיזם המוקדם: כיצד רעיון האנאטמן הבודהיסטי (היעדר העצמי הקבוע) איתגר את תפיסת האטמן של האופנישדות, וכיצד המתח הזה עיצב את טכניקות המדיטציה והפרישות שהולידו לימים את הפילוסופיה של היוגה.

#### דצמבר – בהגווד גיטא ומהאבהארטה

- **ציר לימוד מרכזי:** פעולה והקשר לקרמה, דהרמה ושחרור בתוך העולם
- **הטקסטים שבהם נקרא:** בהגווד גיטא ומבחר קטעים מן המהאבהארטה, בעיקר מן השאנטיפרוה ומחלק המוקשה-דהרמה.
- **הנושאים שבהם נדון:** מושג הדהרמה והמתח בין חובה מוסרית, סדר חברתי ושחרור; טאפאס ופראניאמה במהבהרטה; מושג הפעולה הבלתי-קשורה (niṣkāma karma); היחסים בין ידע, פעולה ומסירות; רעיון היוגה בגיטא כפי שמתואר על ידי הטקסט עצמו ולא על ידי פרשנים מודרניים; תפיסת העצמי והעולם בגיטא; והאופן שבו הגיטא השפיעה על מסורות היוגה של פטנג'לי ועל הוודנטה המאוחרת.

#### ינואר – יוגה סוטר

- **ציר לימוד מרכזי:** הבנת המבנה הפסיכולוגי של התודעה ותפיסת הדואליזם
- **הטקסטים שבהם נקרא:** יוגה סוטר של פטנג'לי, קטעים מן היוגה-בהאשיה של ויאסה, וכן קטעים נבחרים מפרשנויות מסורתיות מאוחרות יותר.
- **הנושאים שבהם נדון:** הגדרת היוגה והשחרור בטקסט; היחסים בין פרושה ופרקריטי במסגרת הסאנקהיה; מבנה התודעה והקלשות; תפיסת הסבל והפולמוס ההגותי הישיר עם הזרמים הבודהיסטיים הארעיים (kṣāṇikavādins); משמעות הריכוז, המדיטציה והסמאדה; שמונת איברי היוגה (אשטנגה) והאופן שבו הובנו לאורך הדורות; מושגי הקרמה והסמסקרה; וחשיבותו המרכזית של הטקסט בהיסטוריה של היוגה, אל מול הפער בתפיסתו בעולם המודרני.

#### פברואר – יוגה בפוראנות ואצל אדיששה

- **ציר לימוד מרכזי:** מעבר ליוגה בתוך מסגרות תאיסטיות
- **הטקסטים שבהם נקרא:** וישנו פוראנה, בהאגוטה פוראנה, חלק קצר מן הפאשופאטה-סוטר, וכן הפארמארטההסארה המיוחס לאדיששה.
- **הנושאים שבהם נדון:** הופעת היוגה בתוך מסגרות תאיסטיות (אלוהיות); היחסים בין ברהמן לבהגוואן ואישווארה; הקשרים בין יוגה, פולחן ומסירות (בקטי); תפיסות מוקדמות של הגוף העדין ושל פראנה; תרגולי מדיטציה, מנטרה ופולחן פנימי; דמותו של היוגי בעולם הפוראנות; והיחסים בין סגפנות לחיי בית ומעשה.

#### מרץ – יוגה לפי הטנטרה ומסורות השאויה

- **ציר לימוד מרכזי:** תודעה ככוח יוצר והיקום כהתגלות פנימית
- **הטקסטים שבהם נקרא:** ויג'ינאנהבהיירוהטנטרה, נישוואסטטוהסאמהיטה, פרטיאבהיגניאה-הרידאיה, הטנטרהלוקה, והטירומנטרים.
- **הנושאים שבהם נדון:** תפיסת התודעה במסורות הטנטריות הלא-דואליות והדואליות; רעיון ההכרה העצמית (pratyabhijñā); הבנת העולם כביטוי של התודעה האלוהית; מושג הספנדה – הרטט או הפעימה הקוסמית; הגוף כמקום של התגלות ושחרור; תרגולי מדיטציה המבוססים על קול, נשימה ורווח חושי; וההשפעה המכרעת של הטנטרה על צמיחת ההאטה יוגה, תוך תיקון העיוות והדימוי המערבי הפופולרי של המושג טנטרה.

#### אפריל, מאי – טקסטים פרה-מודרניים העוסקים בהאטה ובראג'ה יוגה וראשיתה של היוגה המודרנית

- **ציר לימוד מרכזי:** התגבשות התרגול הגופני היוגי
- **הטקסטים שבהם נקרא:** דטטרייה יוגה שאסטר, האטה פרדיפיקה, גורקשה שטקה, אמאראוגה-פרבודהה, האטהאביאסה פדהטי, וכן קטעים מן הגותם של סוואמי ויווקאנדה וגידו קרישנמורטי.
- **הנושאים שבהם נדון:** הופעת ההאטה יוגה כזרם ייחודי כפי שמובנת בתוך הטקסטים הקדם מודרניים והיחסים של מסורות זו עם שאר מסורות היוגה בתקופה; תפיסת פרדיגמות הבינדו והקונדליני וביעור מושגים כמו פראנה, בנדהה, מודרה וחמשת הואיס. נתעכב על חשיבותה המכריעה של *האטה פרדיפיקה* של סוואטמאראמה כאנתולוגיה מלכדת, אשר אספה את הטכניקות המבוזרות של הזרמים השונים, ארגנה אותן לראשונה כמערכת סדורה, וקיבעה את הסמכות של ההאטה יוגה לדורות הבאים.

סילבוס מסלול יסודות שנתי של הפילוסופיה של היוגה  
יוגה וידיה – (Yoga Vidya) ידע היוגה – מרכז ללימודי פילוסופיה, טקסטים והיסטוריה של היוגה | בהנחיית ד"ר הגר שלו

- **המעבר לעת המודרנית:** נבחן את היחסים בין האטה יוגה לראג'ה יוגה; המעבר מהשפה הסמלית והאזוטורית של הטקסטים לשיח המודרני על אסאנה ותרגול גופני; והשפעות קולוניאליות, פוליטיות ולאומיות על עיצוב היוגה במאות התשע-עשרה והעשרים, בהתפתחות תרבות האסאנה המודרנית והפיכת היוגה לתופעה גלובלית. המפגש האחרון יוקדש למבט מסכם ואינטגרטיבי על התמורות שעברה היוגה לאורך התקופות שנלמדו במהלך השנה.

#### לוח מועדי המפגשים (תשפ"ז)

##### נובמבר 2026 – וודות, אופנישדות וצמיחת הבודהיזם

– 03.11.2026 מפגש 1  
– 10.11.2026 מפגש 2  
– 17.11.2026 מפגש 3  
– 24.11.2026 מפגש 4

##### דצמבר 2026 – בהגווד גיטא ומהאבהארטה

– 01.12.2026 מפגש 5  
– 08.12.2026 אין שיעור (חופשת חנוכה)  
– 15.12.2026 מפגש 6  
– 22.12.2026 מפגש 7  
– 29.12.2026 מפגש 8

##### ינואר 2027 – יוגה סוטרמה של פטנג'לי

– 05.01.2027 מפגש 9  
– 12.01.2027 מפגש 10  
– 19.01.2027 מפגש 11  
– 26.01.2027 מפגש 12

##### פברואר 2027 – יוגה בפוראנות ואצל אדיששה

– 02.02.2027 מפגש 13  
– 09.02.2027 מפגש 14  
– 16.02.2027 מפגש 15  
– 23.02.2027 מפגש 16

##### מרץ 2027 – טנטרה ומסורות השאווייה

– 02.03.2027 מפגש 17  
– 09.03.2027 מפגש 18  
– 16.03.2027 מפגש 19  
– 23.03.2027 אין שיעור (חופשת פורים)  
– 30.03.2027 מפגש 20

##### אפריל 2027 – האטה וראג'ה יוגה [חודש עם מפגש בודד]

– 06.04.2027 מפגש 21  
– 13.04.2027 אין שיעור (חופשת פסח)  
– 20.04.2027 אין שיעור (חופשת פסח)  
– 27.04.2027 אין שיעור (חופשת פסח)

##### מאי 2027 – האטה וראג'ה יוגה ויוגה מודרנית מוקדמת

– 04.05.2027 מפגש 22  
– 11.05.2027 אין שיעור (יום הזיכרון)  
– 18.05.2027 מפגש 23  
– 25.05.2027 מפגש 24 : מפגש סיום ואינטגרציה

סילבוס מסלול יסודות שנתי של הפילוסופיה של היוגה  
יוגה וידיה – (Yoga Vidya) ידע היוגה – מרכז ללימודי פילוסופיה, טקסטים והיסטוריה של היוגה | בהנחיית ד"ר הגר שלו

**הערה אקדמית וניהולית:** מאחר והקורס מבוסס על קריאת טקסטים מעמיקה ושיח פילוסופי, אני שומרת את הזכות להוסיף מפגש או שניים במהלך חודש יוני 2027, במידה ועולה צורך להרחבה. מפגשים אלו (ככל שיתקיימו) ייערכו באותם ימי שלישי ובאותן השעות, וכלולים כחלק בלתי נפרד מן התוכנית והעלות המקורית של הקורס.

**מילה אישית ממני** 

התוכנית הזו [שזה מחזורה השני בלבד] היא פרי של שנים ארוכות של מחקר, תרגום והשראה שקיבלתי מהטקסטים היפים והעמוקים ביותר שהותירה לנו מסורת היוגה. אני נרגשת לצאת ללימוד המשותף הזה יחד איתכם, ומחכה בציפייה גדולה לשיח, לשאלות שלכם וליצירתו של מרחב חקירה פתוח, מעמיק ומשמעותי.

אם יש לכם שאלות לגבי תוכנית הלימודים, התאמת הקורס עבורכם או כל פרט אחר – אני מזמינה אתכם בשמחה ליצור איתי קשר אישי.

נשתמע בקרוב,

**הגר שלו**

להרשמה למסלול או לבירורים נוספים, ניתן לחזור לעמוד המסלולים:  
<https://www.hagarshalevyoga.com/courses>

[054-7360312]  | [parparim39@gmail.com] 