



מאי 2023

סגה יקרה,

ברצוננו לעדכן על שינוי במדיניות הלבוש במרכז תובנה בעין דור.

לבוש הוא עניין הנושא עמו מידה של רגישות, ואנו בתובנה מכיריזת בקשיים הפוטנציאליים שהנחיות הנוגעות ללבוש עלולות לעורר, בהיבטים של מגדר, דת, ביטוי עצמי, ועוד. על כן, עד כה לא היו במרכז תובנה מגבלות שנגעו ללבוש (למעט החובה לנעול נעליים בחדר האוכל ובמטבח).

ואולם, לאחרונה, החלטנו להציע לכל המגיעות לתרגל, לבוא עם בגדים המכסים את חלקו המרכזי של הגוף (מה שקרוי באנגלית טורסו, כלומר מחגורת הכתפיים ועד לאזור הבריכים). זאת, בקו מנחה, המבקש באופן מודע ומתוך התכוונות מלאה, לסייע ביצירה של מרחב שקט התומך בתרגול.

ייתכן, שהצעה זו מעוררת בך אי-נוחות, או שהיא כרוכה מבחינתך באתגרים מסוימים. ראשית, נבקש (ונקווה) להרגיע באמירה שכוונתנו אינה לאכוף או לכפות שום קוד דתי או מוסרי, או להגביל את חופש הביטוי. אנו מכיריזת בדרך האישית והמיוחדת של כל בתאדם לחיים ולתרגול, וביופי שכל אחת נושאת עמה בהיותה כפי שהיא.

שנית, במקום לראות בכך כהגבלה או כמגבלה, אנו מבקשיזת להציע מספר כיוונים של תרגול, כפי שעלו אצלנו בצוות הפועל בתובנה, במהלך הדיונים וההרהורים בנושא:

- האפשרות לתמוך בהשקטת התודעה, מתוך הפחתת העיסוק המודע והלא-מודע במיניות ובנושאים הקשורים אליה, בזמן התרגול
- האפשרות לתמוך בתחושות של ביטחון, של שקט ושל רווחה, בקרב אחרות במרכז
- ההזדמנות לבחון את מערכת היחסים עם תפיסות של לבוש, גוף ותרגול – וההרגלים הקשורים בהן

בנוסף, ניתן להיזכר בהרגלים נוספים מחיי היום-יום שאנו בוחרות לשמוט, או בצורות תמיכה בתרגול שאנו בוחרות לאמץ לתקופת השהות בריטריט, כמו הימנעות מדיבור ומהסחות דעת הכרוכות בקריאה ובכתיבה או בשימוש בטלפונים ניידים; ובהבנה שכל התנאים במרכז הריטריטים – התנאים החיצוניים והתנאים הפנימיים – נועדו לטפח תודעה צלולה ולב פתוח שסוללים את הדרך לתובנות משחררות ולהתעוררות.

אנו מקדמזת בברכה כל שאלה או דאגה שיש לך, ומעודדזת המשך דיון פורה ומשחרר בנושא זה.

מי ייתן וכולנו נחוה חיי חופש, שמחה, ואיזון פנימי עמוק ופתוח.