



תל אביב
אוניברסיטת
TEL AVIV
UNIVERSITY

סילבוס מפורט

מיינדפולנס ובודהיזם אז והיום (שיעור)

תשפ"ו

2026 סמסטר א'

(מקוון)

פרופ' ריקרדו טרש ricardo@tauex.tau.ac.il פרופ' רועי צהר roytzo@tauex.tau.ac.il

תקציר

הקורס יהווה מבוא למדיטציית המיינדפולנס (קשיבות, סטי) ויעסוק בבסיס הבודהיסטי - פילוסופי וההיסטורי - של התרגול, במודלים אמפיריים עכשוויים המסבירים את מנגנוני הפעולה של התרגול ואת השפעותיו, ויישום הפרקטיקה בחיי היומיום.

החטיבה הראשונה בקורס תוקדש לסקירה של המיינדפולנס כתרגול, הקשר שלו לקשב, לזוויות עצמי, לזוויות רגשי ולחמלה, וטיפוחו בחיי היום יום.

החטיבה השנייה תוקדש לעיסוק במקורה וטבעה של מדיטציית המיינדפולנס בפרקטיקות של הבודהיזם ההודי. נעסוק ברקע להופעת הבודהיזם בהודו, נסקור את עיקרי התורה הבודהיסטית, הפתרון שהיא מציגה לבעיית הסבל האנושי, וכמה מן הרעיונות הפילוסופיים היחודיים לעמדה זו כגון מושג ההתהוות המותנית וטענת ה"אין אני" (אנאטמן).

החטיבה האחרונה תוקדש להצגת מחקרים אקדמיים אודות ההשפעות של תרגול מיינדפולנס על תהליכים רגשיים וקוגניטיביים כגון עמידות, חרדה/לחץ, השפעות על מבנה ותפקוד המוח, ומודלים של מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס.

הקורס הוא בעיקרו תאורטי, אולם יכלול אלמנטים של התנסות פרקטית.

דרישות הקורס

- צפייה בכל השיעורים המקוונים במלואם. צפייה בכל השיעורים היא תנאי לקבלת ציון עובר בקורס.
- שימו לב: אי-הגשה של מטלה במועד תגרום לקבלת ציון אפס באותה מטלה (למעט בהצגת אישור רפואי או צו מילואים).
- אי-הגשה של שלוש מטלות או יותר לא תאפשר מעבר הקורס.
- מבין שלוש משימות הכתיבה המרכזיות (להגשה בשיעורים 8, 9 ו-11) ושתי מטלות הקריאה ב-Perusal, ניתן שלא להגיש מטלה אחת בלבד מבין חמש המטלות.
- מבחן מסכם בכיתה, בהתבסס על השיעורים ועל קריאת החובה. המבחן יורכב משאלות רבות ברירה ושאלות חיבור. המבחן הוא ללא חומר פתוח.

הרכב הציון הסופי:

- קריאת מאמרים (פרוסל) – 20%
- מטלות במהלך השיעורים – 50%
- מבחן (חומר סגור) הכולל שאלות רבות ברירה ושאלות חיבור – 30%



TEL AVIV אוניברסיטת
UNIVERSITY תל אביב

סילבוס מפורט

- שעת קבלה: בתאום מראש עם עוזרי.ות ההוראה של הקורס.
- כל פנייה לצוות הקורס תיעשה באמצעות הרכיב "פניות אישיות לצוות הקורס" בראש אתר מודל.

נושאי המפגשים			שיעור
חובה	צהר, טרש.	מיינדפולנס ובודהיזם - שער הכניסה	1
חובה	טרש	יסודות תרגול המיינדפולנס	2
חובה	טרש	ההשפעות המיטיבות של שיגרת תרגול מיינדפולנס	3
חובה	טרש	מיינדפולנס, רגשות וחמלה	4
חובה	טרש	מיינדפולנס וקשב	5
חובה	צהר	מבוא: מהו הבודהיזם והרקע להופעתו בהודו	6
חובה	צהר	סיפור חיי של הבודהה והתורה הבודהיסטית	7
חובה	צהר	הדרך והקהילה הבודהיסטית	8
חובה	צהר	טענת ה"אין אני" (אנאטמן): המימד הספקני	9
חובה	צהר	אם "אין אני" מי הולך בדרך הבודהיסטית? ההתהוות המותנית	10
חובה	צהר	המדיטציה הבודהיסטית	11
חובה	טרש	מיינדפולנס ועמידות: חרדה, לחץ והשפעות מוחיות	12
חובה	טרש	מודלים על מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס ויישומם בעולם החינוך	13
רשות.	טרש, צהר	התמונה הגדולה	14

קריאה חובה :

ארבל, קרן. 2018. "הדרשה על ביסוס תשומת הלב." 93-113. מתוך דברי הבודהה: תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. הוצאת אוניברסיטת תל אביב.

ארגז, א. (2016) חינוך קונטמפלטיובי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט על. גילוי דעת, 9: 71-104.

בידרמן, שלמה. 1995. ראשית הבודהיזם. תל אביב: האוניברסיטה המשודרת, משרד הביטחון:

• פרק ב' "טקסטים וסיגופים", 17-29.

• פרק ז' "ה'אני' ומה שמאחוריו", 73-80.

• פרק ח': "התהוות מותנית: קיום ללא קביעות", 79-88.



TEL AVIV אוניברסיטת
UNIVERSITY תל אביב

סילבוס מפורט

גתין, רופרט. 2014. בודהיזם: הסטוריה, הגות, ותרגול (תרג': אורית כהנא). הוצאת אלטרנטיבות:
● פרק 4 – "נזירים, נזירות, ובעלי בית", 109-136
● פרק 7 – "הדרך הבודהיסטית: פיתוח שלווה ותובנה", 192-236.

Jay L. Garfield 2020: "What Does No-Self Really Mean?", *Insight Journal*, 46: 64–71 (based on: Garfield, *Losing Yourself: How to be a Person Without a Self*. Princeton University Press, 2021).

Kabat-Zinn, J. (2005). Mindfulness. *Mindfulness*, 61: 1481-1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>

לקריאה נוספת:

ארבל, קרן. 2018. דברי הבודהה: תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. תל אביב: הוצאת אוניברסיטת תל אביב.

גתין, רופרט. 2014. בודהיזם: הסטוריה, הגות, ותרגול (תרג': אורית כהנא). הוצאת אלטרנטיבות: פרק 6 – "העדר עצמי: המשכיות האני והתהוות מותנית". 161-192

Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D. & Davidson, R. J. The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *PNAS*, 117(51): 32197–32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnins.2013.00008>

Levit-Binnun N, Arbel K and Dorjee D (2021). The mindfulness map: A practical classification framework of mindfulness practices, associated intentions, and experiential understandings. *Front. Psychol.* 12:727857. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727857>

פולדר, סטיבן. ערות בחיי היומיום. פרדס הוצאה לאור, 2016.