



אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

סילבוס מפורט

מיינדפולנס ובודהיזם אז והיום (שיעור)

תשפ"ג 2021-2022, סמסטר ב'

ימי שלישי 18:15-19:45, בניין גילמן חדר 144

ד"ר ריקרדו טרש ricardo@tauex.tau.ac.il ד"ר רועי צהר roytzo@tauex.tau.ac.il

תקציר

הקורס יהווה מבוא למדיטציית המיינדפולנס (קשיבות, סטי) ויעסוק בבסיס הבודהיסטי - פילוסופי וההיסטורי - של תרגול מיינדפולנס, במודלים אמפיריים עכשוויים המסבירים את מנגנוני הפעולה של התרגול ואת השפעותיו, ויישום הפרקטיקה בחיי היומיום. חטיבה ראשונה בקורס תוקדש לסקירה של המיינדפולנס כתרגול, הקשר שלו לקשב, לזוויסות עצמי, לזוויסות רגשי ולחמלה, וטיפולו 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 והפתרון 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

הקורס יפתח השנה כקורס היברידי. צפייה בכל השיעורים המקוונים ונוכחות בכל השיעורים הפרונטליים **חובה**. במקרים חריגים ובמידת הצורך, הקלטת השיעור תונגש עם הצגת אישורים.

הרכב הציון הסופי

- הגשת תרגילים 30%
- קריאת מאמרים –20%
- מטלות במהלך השיעורים- 20%
- מבחן/מטלה מסכמת (עם חומר פתוח) 30 %

שעת קבלה:

בתאום מראש עם עוזרי.ות ההוראה של הקורס.

נושאי המפגשים			תאריך
צהר, טרש.	מקוון	1. שיעור מבוא	14/03/2023
		2. אין שיעור	21/03/2023
טרש	פרונטלי	3. טיפוח של מיינדפולנס בחיי היומיום	28/03/2023



אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

סילבוס מפורט

טרש	מקוון	מיינדפולנס, רגשות וחמלה	.4	18/04/2023
טרש	מקוון	מיינדפולנס וקשב	.5	23/04/2023
צהר	מקוון	מבוא: מהו הבדוהיזם והרקע להופעתו בהודו	.6	02/05/2023
צהר	מקוון	סיפור חיי הבודהה והתורה הבודהיסטית	.7	09/05/2023
צהר	פרונטלי	הדרך כפולת השמונה: הפרקטיקה והקהילה	.8	16/05/2023
צהר	פרונטלי	טענת ה"אין אני" (אנאטמן): המימד הספקני	.9	23/05/2023
צהר	פרונטלי	אם "אין אני" מי הולך בדרך הבודהיסטית? : ההתהוות המותנית	.10	30/05/2023
צהר	פרונטלי	המדיטציה הבודהיסטית	.11	06/06/2023
טרש	מקוון	מיינדפולנס ועמידות: חרדה/לחץ. השפעות מוחיות	.12	13/06/2023
טרש	מקוון	מודלים על מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס. מיינדפולנס וחינוך.	.13	20/06/2023
טרש, צהר	פרונטלי	התמונה הגדולה	.14	27/06/2023

קריאת חובה

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

- "הדרשה על ביסוס תשומת הלב". 93-113.
 - "הדרשה על תשומת הלב עם השאיפה והנשיפה". 114-124.
- ארגז, א. (2016) חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. גילוי דעת, 9: 71-104 בידרמן, שלמה. 1995. ראשית הבדוהיזם. תל אביב: האוניברסיטה המשודרת, משרד הביטחון. "טקסטים וסיגופים", 17-29.

גתין, רופרט. בודהיזם: הסטוריה, הגות, ותרגול (תרג': אורית כהנא). הוצאת אלטרנטיבות:

- פרק 4 – "נזירים, נזירות, ובעלי בית". 109-136
- פרק 6 – "העדר עצמי: המשכיות האני והתהוות מותנית". 161-192
- פרק 7 – "הדרך הבודהיסטית: פיתוח שלווה ותובנה". 192-236.

Dahl, C. J., Wilson-Mendenhalla, 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. DOI 10.1073/pnas.2014859117

Kabat-Zinn, J. (2005). Mindfulness. Mindfulness, 61: 1481-1483. DOI 10.1007/s12671-015-0456-x