



# מיינדפולנס:

## מפה להבנת תרגולי מיינדפולנס וצירי השינוי שהם מאפשרים

ד"ר נאוה לויט בן-נון וד"ר קרן ארבל

### הקדמה

מהו מיינדפולנס? גם אם נקבץ מורים מזרמים שונים בבודהיזם - המסורת שבה התפתח תרגול המיינדפולנס - נתקשה למצוא תשובה אחת. אם נשאל מנחי מיינדפולנס במערב, מדענים שחוקרים מיינדפולנס ואנשים שמתרגלים מיינדפולנס, נקבל תשובות מגוונות אך יותר. יש מיינדפולנס "בודהיסטי" ויש מיינדפולנס "מערבי" (שנקרא לעיתים גם מיינדפולנס חילוני או מודרני). יש מיינדפולנס כמצב מנטלי (state), מיינדפולנס כתכונה מנטלית (trait), ויש מיינדפולנס כתרגול (practice). כך או כך, נראה שאיכויותיו זוכות כיום להערכה רבה במערב, והוא הופך לטכניקה שחוקרים, מטפלים, מאמנים, יועצים ומנחים ממהרים לאמץ. נראה שהמילה "מיינדפולנס" משמשת כיום כשם כללי לכל תרגול שמתבסס על פיתוח יכולות של מְטָה-קוגניציה ומודעות לגוף, עם מגוון רחב, לעיתים אף סותר, של כוונות ומטרות. התוצאה היא שישנן לא מעט תכניות במערב המבטיחות ללמד מיינדפולנס<sup>1</sup>. אולם, חלקן נבדלות מאוד מהתרגולים הבודהיסטיים שמהם התפתח תרגול המיינדפולנס, הן בשינוי הטרנספורמטיבי שהן מציעות והן בתשתית האתית העומדת בבסיסן<sup>2</sup>.

המפה המוצגת במסמך זה מתמקדת בתרגולים המנטליים המוכרים כיום במערב תחת השם "מיינדפולנס", ומטרתה לפוגג את הערפל סביבם כדי לסייע להבין את הכוונות שעומדות בבסיסם, את הקשר ביניהם ואת תהליכי הטרנספורמציה שעשויים להתרחש כתוצאה מהם. תחת הכינוי "מיינדפולנס" כללנו כאן קשת רחבה של תרגולים שאולי לא כולם עונים על ההגדרות הבודהיסטיות. בחירה זו נעשתה במכוון, כיוון שבהקשר המערבי המושג "מיינדפולנס" מוזכר בהקשר רחב יותר מההקשר הבודהיסטי וכל התרגולים המקושרים איתו הם בעצם תרגולים מבוססי מיינדפולנס. במילים אחרות, לכל התרגולים שכללנו תחת המטרייה "מיינדפולנס" יש איכות של תשומת לב, קשב ומודעות והם מרחיבים את התרגול לעבר חקירת החוויה האנושית וטיפוח איכויות מיטיבות<sup>3</sup>.

מפה זו חשובה והכרחית ממספר סיבות. ראשית, היא יכולה לסייע להבין את הקשר בין הכוונות וצירי הטרנספורמציה של תרגולי המיינדפולנס לבין הבסיס האתי של התרגול. שנית, היא יכולה לסייע למנחי מיינדפולנס, למפתחות תוכניות מבוססות מיינדפולנס ולחוקרים ולחוקרות להבהיר ולהבין בדיוק רב יותר מהו המיינדפולנס שבו הן עוסקות ובמה אינן עוסקות. שלישית, מפה כזו מאפשרת למתרגלים ולמתרגלות המתעניינים בתרגול מיינדפולנס להכיר ולהבחין בין תרגולים שונים, אף שהם נקראים באותו שם, למקם את עצמם בדרך התרגול, להגדיר טוב יותר את כוונותיהם ולחפש הוראה והנחיה בהתאם לשלבי התרגול האישי.

המפה היא למעשה הרחבה משמעותית של הגדרת המיינדפולנס שהציעה קריסטין נף<sup>4</sup> מאוניברסיטת אוסטיין, שבה מיינדפולנס הוא מטרייה מושגית לארבע קבוצות שונות של תרגולים. במפה שאנחנו מציעות, תרגול המיינדפולנס מתחלק לארבע משפחות של תרגולים המהדהדים את הצעתה הראשונית של נף (ראו הע' 2). תוספת משמעותית למפה של נף היא הוספת ארבעה צירים של טרנספורמציה והתכוונות שעוברים דרך סוגי התרגול השונים. בנוסף, בעוד ההגדרה של נף עושה שימוש במושגים הלקוחים מהטרמינולוגיה הבודהיסטית, כאן בחרנו מושגים הלקוחים מהפסיכולוגיה ומדעי המוח על מנת שיוכלו להיות מובנים לקשת רחבה של מתעניינים - החל במתרגלים בהקשר הבודהיסטי וכלה בחוקרים באקדמיה. מעניין לציין, שצירי הטרנספורמציה שמוצעים משיקים לשדות מחקר פעילים כיום בתחום הפסיכולוגיה ומדעי המוח.



המפה הנוכחית מתכתבת גם עם מודלים וחלוקות אחרות, למשל אלו שהוצעו על ידי דאהל, לוך ודיווידסון<sup>5</sup>, לוך, ג'הה, דאן וסארון<sup>6</sup>, וואגו וסילברסוויג<sup>7</sup>, וגרוסנבר וקווגליה<sup>8</sup>. בספרות המדעית אמנם מוזכרים מודלים שונים וכל מיני מפות וחלוקות, אך נראה שאין מפה נגישה גם לאנשים מחוץ לאקדמיה<sup>9</sup>. המפה הנוכחית, יותר משהיא מתיימרת להציע חלוקה אחרת, מנסה להיות בהירה ונגישה לקוראים וקוראות מגוונים, ולסייע למי שמתעניינים בתרגול מיינדפולנס ולמי שמעבירים תוכניות והתערבויות מבוססות מיינדפולנס, כמו גם לאלה החוקרים התערבויות כאלה, למקם את עצמם במרחב התרגול ומטרותיו.

אנחנו מאמינות שמפה כזו תועיל לשיח הן בעולם תרגולי הגוף-נפש והן בעולמות המחקר, ותסייע להכשרה המקצועית של מורים למינדפולנס. כמו כן אנחנו מקוות שהיא תתרום לשיח על ההיבטים האתיים של תרגול מיינדפולנס במערב.

## על המפה

במבט על, המפה מורכבת משני מימדים שמצטלבים. המימד הראשון מורכב מ-4 משפחות תרגול שנכללות תחת המטרייה המושגית של "מיינדפולנס" שיסומנו באות M. המימד השני מורכב מ-4 צירי טרנספורמציה (פוטנציאלים לתובנות ושינוי) שיסומנו באות T. בהמשך המסמך, נפרט עבור כל משפחת תרגול M, אילו צירי טרנספורמציה T עשויים להיות ממומשים, ואילו תובנות עשויות להתרחש.

| M1 | M2 | M3 | M4 |    |
|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | T1 |
|    |    |    |    | T2 |
|    |    |    |    | T3 |
|    |    |    |    | T4 |



## מיינדפולנס כמטרייה מושגית: ארבע משפחות של תרגול מיינדפולנס M

בטבלה שלהלן מתוארות ארבע משפחות של תרגול מנטלי M שנכללות תחת המטרייה המושגית של "מיינדפולנס". ייתכן שלא כל התרגולים המצוינים כאן עונים באופן ישיר להגדרה הבודהיסטית המצומצמת של המונח "מיינדפולנס". אולם, כיוון שתרגולים אלה השתרשו זה מכבר תחת המושג "מיינדפולנס" בשדה המערבי (מחקרים, תוכניות והתערבויות "מבוססות מיינדפולנס"), בחרנו לכלול אותם כאן. כזכור, מטרתה להבהיר מה כולל המושג מיינדפולנס בשימוש המערביים.

| מיינדפולנס כמטרייה מושגית   |   |
|---|---|
| <b>M2</b><br>אימון בתשומת לב מבחינה ולא־שיפוטית<br>לכל התהליכים החושיים, הגופניים והמנטליים<br>המתרחשים מרגע לרגע | <b>M1</b><br>אימון וניהול הקשב וטיפוח תשומת לב<br>מכוונת לחוויה הנוכחית       |
| <b>M4</b><br>טיפוח אופני התבוננות המשחררים מהטיות<br>ומהתניות שמייצרות סבל מנטלי                                  | <b>M3</b><br>טיפוח פעיל של דפוסים רגשיים, קוגניטיביים<br>ופרו־חברתיים מיטיבים |

## ארבע צירי טרנספורמציה T

בטבלה להלן מתוארים צירי הטרנספורמציה T הרלבנטיים לתרגולים השונים. הצירים מייצגים התפתחות תובנות מהותיות לגבי החוויה האנושית, המחזקות איכויות מיטיבות שמתפתחות עם התרגול ואופני התבוננות המשחררים מהטיות וממהתניות שמייצרות סבל מנטלי. צירי הטרנספורמציה מתבססים על התובנות הטרנספורמטיביות בפסיכולוגיה הבודהיסטית<sup>10</sup>. מעניין שכל אחד מצירי הטרנספורמציה המצוינים כאן משיק לשדה מחקרי בחקר המוח<sup>11</sup>, שעיקרו חקירת מהות החוויה האנושית מהכיוון הביולוגי־פסיכולוגי.

| צירי טרנספורמציה   |  |
|--|--|
| <b>T1</b><br>הבנת מקורות הסבל המנטלי והבנה עמוקה של שמחה ורווחה הנפשית   |  |
| <b>T2</b><br>הבנת הספקטרום של תחושת העצמי - מתחושת עצמי קלילה ומרווחת לתחושת עצמי מוצקה - והקשר של הספקטרום הזה לחווית סבל וחוויה של רווחה נפשית |  |
| <b>T3</b><br>הבנת הדינמיקה של חווית גוף-תודעה וטבעם המשתנה של אירועים פיזיים ומנטליים  |  |
| <b>T4</b><br>התעוררות והתגברות רגשות פרו־חברתיים: חמלה, הכרת תודה, טוב לב, ידידות, שמחה, שמחה בשמחתו של הזולת, סליחה, נדיבות ורוחב לב            |  |



## ארבע משפחות התרגול וצירי הטרנספורמציה הממומשים בהם משפחת M1

בתרגולים ממשפחת M1 יש טיפוח ואימון של יכולות תשומת לב וקשב מכוונים לחוויה הנוכחית. ההתבוננות אל החוויה הנוכחית (בשונה מהבנה מושגית) מתחילה להתעדן, אך המודעות למאפייני החוויה עדיין לא הופכת לתובנה טרנספורמטיבית. בטבלה להלן מפורטים התהליכים הטרנספורמטיביים שעשויים להתרחש בקבוצת תרגול זו.

| <b>M1: אימון וניהול הקשב וטיפוח תשומת לב מכוונת לחוויה הנוכחית</b>          |                         |
|---|-------------------------|
| פירוט: חיזוק יכולות ריכוז וייצוב תודעה שמרכזת הוא החוויה הסומטית            |                         |
| תחילתו של זיהוי הקשר בין תודעה נודדת לאישקט ולסבל מנטלי                     | T1<br>מקורות הסבל       |
| תחילתה של הכרה בחוסר השליטה בתודעה ובחוויות הסומטיות                        | T2<br>תחושת העצמי       |
| תחילת ראיית הטבע הדינמי של התודעה (mind wandering) והחוויה הגופנית (תחושות) | T3<br>טבע משתנה         |
| לא ממומש בM1  | T4<br>רגשות פרו-חברתיים |



## משפחת M2

בתרגולים ממשפחת M2 מתווספת לתרגול M1 גם יכולת של קבלה (Acceptance) שהיא עמדה לא-שיפוטית כלפי החוויה המנטלית והגופנית. היכולת לפרק את החוויה למרכיביה הדינמיים (תחושה, מחשבה, רגש<sup>12</sup>) מתוך עמדה לא שיפוטית מאפשרת גם פירוק של חוויה כואבת (פיזית ו/או מנטלית) באופן שמפחית סבל מנטלי. כך מתחילה הבנה של הקשר בין ההזדהות או הדחייה עם מרכיבי החוויה הכואבת ובין הסבל המנטלי שמקושר איתה.

העמדה הלא שיפוטית, המלווה את ההתבוננות בחוויה הנוכחית, היא התחלה של אי-הזדהות עם מחשבות ורגשות (הפרדה קוגניטיבית, decentering) שתבוא לידי ביטוי באופן מלא ב M4.

בשלב זה ניתן דגש לאופן התגובה לחוויה. האם התגובה היא אוטומטית, ומלווה בהשתוקקות (לחוויה נעימה) או דחייה (לחוויה לא נעימה)? האם היא לא אוטומטית ומלווה בקבלה וסקרנות? כך מתאפשרות תובנות טרנספורמטיביות לגבי הקשר בין העמדה המנטלית (קבלה או דחייה כלפי מה שמתרחש ברגע זה) לבין סבל. בטבלה להלן מפורטים התהליכים הטרנספורמטיביים עשויים להתרחש בקבוצת תרגול זו.

| <b>M2: אימון בתשומת לב מבחינה ולא שיפוטית לכל התהליכים החושיים, הגופניים והמנטליים המתרחשים מרגע לרגע</b>  |   |
|--|---|
| פירוט: טיפוח תשומת לב שמתמקדת בהתבוננות מבחינה לא שיפוטית בדפוסים מנטליים וסומטיים ובתגובה האוטומטית של דפוסי השתוקקות או הימנעות/סלידה ביחס לדפוסים אלו. יצירת מרחב בין הגירוי לתגובה האוטומטית מאפשר את החלשתה |   |
| <b>T1</b><br><b>מקורות הסבל</b>  | מתפתחת התובנה שהסבל המנטלי נובע מהמנגנונים האוטומטיים של השתוקקות לחוויות נעימות, והימנעות וסלידה מחוויות לא נעימות (ולא מעצם החוויה הלא נעימה, או חסרונה של חוויה נעימה). תשומת לב לא שיפוטית/מקבלת מאפשרת לפתוח מרחב בין תחושה לתגובה ובכך להפחית סבל, לפתח גמישות פסיכולוגית וחוסן נפשי.   |
| <b>T2</b><br><b>תחושת העצמי</b>  | התחלת זיהוי הקשר בין דפוסי השתוקקות ודפוסי הימנעות/סלידה ותחושת "עצמי". במילים אחרות, דפוסי השתוקקות וההימנעות/סלידה הם "הדבק" של העצמי – של מה שמייצר תחושת "אני" מוצקה. טיפוח של התבוננות לא תגובתית מחליש את ה"דבק", ויוצר תחושת עצמי נינוחה, יותר שאינה תלויה יותר בנעימות של החוויה. בנוסף, מתחיל זיהוי בין חוויית עצמי מוצקה או קלילה, להפחתה או הגברה של הסבל. |
| <b>T3</b><br><b>טבע משתנה</b>  | התחלה של הבנה שכל התופעות הפנימיות (מחשבות, זיכרונות) והתופעות החיצוניות (צלילים, ריחות וכדומה) הן תופעות זמניות וארעיות שתלויות אלה באלה.  |
| <b>T4</b><br><b>רגשות פרו-חברתיים</b>  | הפחתת התגובות מאפשרת קבלה של החוויה הנוכחית, והפחתה של מאבק פנימי, באופן שמוביל ליותר חמלה עצמית. חמלה עצמית יכולה להיות בסיס לטיפוח חמלה מתרחבת והולכת כלפי הזולת (מקרובים ואהובים עד לזרים ואף "אויבים").   |



## משפחת M3

תרגולי M3 מטפחים עמדה מיטיבה באופן אקטיבי ויזום. מדובר בעמדה מנטלית שמפחיתה את החיכוך עם המציאות הפנימית והחיצונית באמצעות מפגש עם עצמנו ועם הזולת בלב פתוח, מתוך גישה של ידידות וחמלה. בעקבות חיזוק של עמדה מנטלית כזו, המתרגל/ת רואה באופן ישיר שדפוסים מיטיבים מפחיתים את רמת הסבל ומאפשרים חוויית עצמי אוורירית ופתוחה יותר. כך המפגש עם העולם נעשה מתוך פרספקטיבה שאינה מרוכזת רק בעצמי וצרכיו. מתוך פרספקטיבה כזו צומחת גישה יותר אכפתית, אחראית ומעורבת ביחס למעגלים מתרחבים של א/נשים והעולם הסובב אותנו.

משפחת תרגולי M3 הם למעשה תרגול מבוסס מיינדפולנס<sup>13</sup> מכיוון שהיכולת להבחין בין עמדה מיטיבה לעמדה לא מיטיבה ובין דפוס שלילי לדפוס חיובי דורשת תשומת לב מבחינה. היכולת להתמודד עם הידיעה שהתודעה כוללת גם דפוסים לא מיטיבים והאימון בטיפוח דפוסים מיטיבים – למרות מופע של מחשבות לא מיטיבות או שלילית ביחס לעצמי או הזולת – מחייב מיומנויות שנרכשות באמצעות M2: תשומת לב מבחינה אך לא שיפוטית. בנוסף, טיפוח אקטיבי של איכויות הלב הוא הרחבה של תרגול הגישה המקבלת והלא-שיפוטית כלפי החוויה המאפינת את M2.

בטבלה להלן מפורטים התהליכים הטרנספורמטיביים עשויים להתרחש בקבוצת תרגול זו.

| <b>M3: טיפוח פעיל של דפוסים רגשיים, קוגניטיביים ופרו-חברתיים מיטיבים</b>   |   |
|--|---|
| <b>פירוט: החלפת האוטומטים – החלפת עמדה מנטלית לא מיטיבה בעמדה מנטלית מיטיבה. החלשה של הטיית התודעה לשלילי וטיפוח ההטייה לחיובי</b> |   |
| <b>T1</b><br><b>מקורות הסבל</b>  | הבחנה בכך שהסבל או ה well-being הם הבניה מנטלית המותנית במצב התודעה שאיתו פוגשים את החוויה. במפגש עם החוויה (הפנימית או החיצונית) נוכחותם של רגשות ומחשבות מיטיבים מפחיתה את הסבל המנטלי, ונוכחותם של מחשבות ורגשות לא מיטיבים מעצימה אותו.   |
| <b>T2</b><br><b>תחושת העצמי</b>  | זיהוי קשר בין רמות שונות של "חווית עצמי" (חווית עצמי נינוחה או "דחוסה") לבין העוצמה והנוכחות של מחשבות ורגשות שליליים או חיוביים. במילים אחרות, זיהוי הקשר בין תכנים מנטליים פרו-חברתיים וחווית עצמי יותר אוורירית ופתוחה, לעומת הקשר בין תכנים מנטליים שאינם מיטיבים, שמייצרים תחושת עצמי יותר מצומצמת ונפרדת. |
| <b>T3</b><br><b>טבע משתנה</b>  | ציר זה אינו תמיד ממומש ב M3. על מנת שימומש, נדרש טיפוח של תשומת לב מבחינה. כאשר טיפוח של דפוסים מיטיבים מבוסס על תשומת לב מבחינה, מתחילה להתעורר ההבנה שגם דפוסים רגשיים וקוגניטיביים אלו תלויים בתנאים ונסיבות ואינם קבועים או מוחלטים.  |
| <b>T4</b><br><b>רגשות פרו-חברתיים</b>  | טיפוח פעיל ויזום של עמדות ורגשות פרו-חברתיים כמו חמלה לזולת, הכרת תודה, טוב לב, ידידות, שמחה, שמחה בשמחת הזולת, סליחה, נדיבות ורוחב לב, מעבר לקבלת החוויה הנוכחית וחמלה עצמית.  |



## משפחת M4

בתרגולי M4 ממשיך העידון שהתחיל בתרגולי M2 (תשומת לב מבחינה ולא שיפוטית לחוויה הנוכחית) ומעמיקה ההתבוננות על החוויה דרך פירוקה המכוון מתוך עמדה מנטלית סקרנית. התבוננות מעמיקה זו מובילה להופעתן של התבוננות הבאות: (א) האופן שבו מתהווה התגובתיות של מנגנוני השתוקקות והימנעות/סלידה; (ב) האופן שבו תחושת העצמי וחויית האינחת והסבל נובעים ממנגנוני תגובה אלה; (ג) האופן שבו השקטת מנגנוני ההשתוקקות וההימנעות/הסלידה מובילה להפסקת הסבל והאינחת; (ד) הבנה שכל התהליכים המנטליים והפיזיים משתנים ומתהווים מתוך תנאים ונסיבות.

התבוננות בחוויה מתוך תבונות אלו הופכת לתהליך רקורסיבי שמשקף בעצמו שוב ושוב. עם הזמן, מתרחשת הפנמה של התבוננות הללו והן מתבססות כפרספקטיבה יציבה בשונה ממצב תודעה חולף (הטרנספורמציה מ State ל Trait).

המפגש עם המציאות מתוך פרספקטיבה יציבה זו מושפע פחות ופחות מהטיות אוטומטיות של הקשב, הקוגניציה, הרגש והתפיסה, וחלה השחררות הדרגתית מהטיות לא מיטיבות.

בטבלה להלן מפורטים התהליכים הטרנספורמטיביים עשויים להתרחש בקבוצת תרגול זו.

| <b>M4: טיפוח אופני התבוננות המשחררים מהטיות ומהתניות שמייצרות סבל מנטלי</b>   |  |
|---|--|
| פירוק: פירוק החוויה דרך התבוננות מכוונת וחוקרת במאפייני החוויה הסומטית, ובמאפייני התפיסה, הרגש, המחשבה והמודעות החושית (למשל, שהם משתנים ותלויים בנסיבות). טיפוח אופני התבוננות שרואים את ההטיות האוטומטיות של הקשב, הקוגניציה, הרגש והתפיסה ואת התלות ההדדית הביניהם. התבוננות כזו מאפשרת החלשה עד הפסקה של השפעתם של המנגנונים האוטומטיים הלא מיטיבים |  |
| T1<br>מקורות הסבל   | העמקה והפנמה של התבונה באשר לאופן שבו האישיקט והסבל המנטלי מתהווים ממנגנוני ההשתוקקות וההימנעות/סלידה, וכיצד השקטתם (הפחתת התגובתיות האוטומטית כלפי החוויה וטיפוח עמדה מקבלת וסקרנית) מובילה להפסקת הסבל והאינחת.  |
| T2<br>תחושת העצמי   | ראייה ישירה של העצמי כתופעה מורכבת מתהליכים משתנים ותלויים הדדית, כלומר מחוויה סומטית, תפיסות, רגשות, מחשבות, מודעות חושית, דחפים ורצונות. מתוך כך מתבססת הבנה ישירה שאין לעצמי מהות פנימית העומדת בפני עצמה, היינו, העצמי אינו קיים כישות אוטונומית אלא תלוי ומתהווה מתוך הקשר.   |
| T3<br>טבע משתנה   | העמקה והפנמה של האופן שבו כל חוויה פיזית או מנטלית, כמו גם כל תופעה חיצונית (רכוש, חיים וכד') היא ארעית. הפנמה עמוקה של תבונה זו מאפשרת לשחרר היאחזות והזדהות (אין טעם להיאחז בדבר שיתפוגג וישתנה).  |
| T4<br>רגשות פרו-חברתיים   | מתוך החלשת ההזדהות עם היבטים שונים של החוויה, חוויית העצמי הופכת פחות מוצקה ומצומצמת. מאחר ואנחנו פחות עסוקים בהשתוקקות ודחייה לחוויה של העצמי, כלומר, פחות עסוקים בעצמנו ובצרכינו, ניתן להפנות בקלות רבה יותר משאבים משמעותיים יותר לאחרים. כך נוצרים התנאים להופעה ספונטנית של עמדה מנטלית מיטיבה, לא רק כלפי עצמנו אלא גם כלפי הזולת. |



## נקודות לדיון

### חשיבות הניסוח

כפי שהוזכר בהקדמה, הקדשנו מחשבה רבה לבחירת המושגים והניסוחים ולשימוש בשפה שמתאימה לקשת רחבה של קוראים כדי לאפשר דיאלוג בין השיח המדעי לשיח התרגול (בניגוד לניסוחים של נף – ראו הע' 4). בחרנו שלא לעשות שימוש בתרגומים המקובלים למושגים מרכזיים בהגות הבודהיסטית, כגון התהוות מותנית והיעדר עצמי קבוע ונפרד (אנטא).

תוך כדי ניסוח צירי הטרנספורמציה נוכחנו שמושאי החקירה והטיפול הם גם נושאים שנחקרים היום במדע (ראו הע' 3). הדבר אינו צריך להפתיע, שכן תרגול מיינדפולנס ומחקר מוחי-פסיכולוגי חולקים עניין משותף בהבנה של החוויה האנושית.

### חשיבות סדר ה-M

המפה מציגה ארבעה משפחות תרגול. נשאלת השאלה האם יש חשיבות לסדר שלהן? לדוגמא, האם תרגול M3 (טיפול עמדה מיטיבה) יכול להתקיים ללא אימון וניהול קשב וטיפול תשומת לב לא שיפוטית, מקבלת ומבחינה? אפשר להניח שתרגול M3 אחרי תרגול בסיסי של M1 ו-M2 יביא עימו איכויות שונות מאשר תרגול M3 העומד בפני עצמו. תרגול M3 מתמקד בטיפול מחשבות ורגשות חיוביים, בהכרת הטוב ובהכרת תודה, אך ללא המיומנות הנרכשת ב-M2, המאפשרת לפגוש גם רגשות ומחשבות שליליים בלי להדוף או להדחיק אותם, יכול להיווצר מצב שבו טיפוח של M3 מדחיק קולות פנימיים שליליים (ללא ראייתם והתמרתם). פוטנציאל הריפוי קטן יותר כאשר טיפוח של מחשבות ורגשות מיטיבים נעשה מתוך עמדה מייפה או מתוך עמדה שהודפת ומכחישה מחשבות ורגשות "שליליים" (הכחשה לא נחשבת אסטרטגיה מיטבית כשהיא עומדת בפני עצמה). היכולת לפגוש רגשות ומחשבות לא מיטיבים חשובה לטיפול מבוסס מיינדפולנס כמו טיפוח קוגניטיבי מבוסס מיינדפולנס (MBCT) ו ACT (Therapy Acceptance Commitment), שבהם מפתחים מצד אחד את היכולת לא להזדהות עם מחשבות לא מיטיבות (הפרדה קוגניטיבית/ decentering), ומצד שני להכיל רגשות ותחושות לא נעימים מתוך עמדה מקבלת וסקרנית.

### הרלבנטיות של צירי הטרנספורמציה לכל משפחת תרגול

התוספת המשמעותית שלנו למפה הם ארבעה צירי הטרנספורמציה שמבוססים על הפסיכולוגיה הבודהיסטית. אולם, לא כל צירי הטרנספורמציה מתפתחים באופן משמעותי בכל קבוצות התרגול. במשפחת תרגולי M1 (ניהול ואימון הקשב), שלושת צירי הטרנספורמציה הראשונים מתחילים להתעורר (הבנת מקורות הסבל (T1), הבנה ראשונית לגבי חוסר היכולת לשלוט לחלוטין במה שאנחנו קוראים לו "עצמי" (T2) והבנת הטבע המשתנה של החוויה (T3), ואילו התעוררות רגשות פרו-חברתיים (T4) אינו מתפתח באופן ישיר.

גם ב-M2, התפתחות של גישה ידידותית ולא שיפוטית כלפי החוויה אינה בהכרח מעוררת ידידותיות וחמלה כלפי הזולת (T4), אם כי זה כמובן אפשרי. כמו כן, ישנם מצבים שבהם התרגול אינו נוגע באופן ישיר בציר טרנספורמציה מסוים, אבל טרנספורמציה בציר הזה חשובה לתרגול. טיפוח עמדה מיטיבה (M3) אינו בהכרח מביא להבנה עמוקה של הטבע המשתנה של התופעות, אבל היכולת לתרגל ולטפח באפקטיביות עמדה מיטיבה תלויה בהבנת טבען המשתנה של תופעות פיזיות ומנטליות. כלומר, היכולת לא להתיימשך כאשר עמדה מנטלית מיטיבה לא מתעוררת, מתוך הבנה שכל מצבי התודעה הם משתנים ותלויי תנאים. אמנם אפשר לייצר יותר תנאים שיעוררו עמדה מנטלית מיטיבה (תרגול של M3), אך אי אפשר לצפות שהעמדה המיטיבה תהיה קבועה. הבנה עמוקה של הטבע המשתנה של התופעות מאפשרת לקבל ללא שיפוטיות את המצבים שבהם עמדה מנטלית מיטיבה אינה נוכחת.

### פוטנציאל צירי הטרנספורמציה וחשיבות הכוונה

חשוב לציין שצירי הטרנספורמציה – שאפשר לקרוא להם גם "צירי התכוונות" – מתייחסים למלוא הפוטנציאל ולכוונה העומדת בבסיס התרגול. יש מצבים (כמו אימון מרתון, או תרגול יוגה כפעילות גופנית) שיכולים לחפוף לחלק מהתרגולים, אבל לא בהכרח למצות את פוטנציאל הטרנספורמציה שלהם, כי אין בהם התכוונות לטרנספורמציה





מסוג כזה. ההתכוונות להצליח בריצת מרתון, או למצוא יותר שלווה בתרגול יוגה, שונה מההתכוונות להבין את מקורות הסבל המנטלי ואת טבעה של החוויה האנושית או מההתכוונות לטפח רגשות פרו־חברתיים.

צירי הטרנספורמציה שנבחרו נובעים מהפסיכולוגיה הבודהיסטית ומהכוונה העומדת בבסיסה (שחרור מסבל). אפשר היה לבחור גם צירי טרנספורמציה אחרים בהתאם למטרות ולכוונות. למשל, הגעה לחוויה טרנסצנדנטית/דתית או השגת יעדים וטיפוח יכולות (עמידה באתגרים גופניים ומנטליים, פיתוח יכולות שונות כדי להגדיל את הסיכויים להצלחה, כבוד וכסף). מטרות שונות אלו יובילו לדגשים שונים בתהליך, ולמינונים שונים בין התכוונות סקרנית, מקבלת ולא־שיפוטית לבין תרגול שמטרתו טיפוח פעיל ויזום של יכולות שונות כדי להשיג מטרה אחרת. האם תוצאת התרגול תהיה שונה או דומה כאשר ההתכוונות אחרת?

הגדרת צירי הטרנספורמציה יכולה לסייע להבנת הפן האתי של התרגול, והיא למעשה תנאי להגדרת הבסיס האתי. בהקשר הזה אפשר לשאול למה הכוונה ב"מיטיב"? בהקשר הבודהיסטי הכוונה היא להיטיב עם עצמי ועם הזולת. כלומר הפחתה והפסקה של סבל אצלי ואצל האחרים/ות. האם להיטיב רק עם עצמי הינו מעשה "מיטיב" לפי הגדרה זו? לדוגמה, האם תרגול מיינדפולנס על ידי סטודנטים כדי לשפר את יכולות הלימוד והתמודדות עם עומס הלימודים מוגדר כמיטיב? בהקשר הזה, אנו מציעות לעשות הבחנה בין הכוונה שבסיס התרגול, לבין מצב תודעה מיטיב שנובע מתוך התרגול, לבין השפעת התרגול על הסביבה (ללא קשר לכוונה הראשונית). למשל, נמצא שאנשים שהצטרפו לקורס מיינדפולנס שידוע שמסייע להפחתת מתחים והתמודדות עם עומס וקושי אישי, נמצאו (בהשוואה לקבוצת ביקורת) רגישים יותר לסבל של אחרים, ופתוחים יותר למציאת פתרון לקונפליקטים חברתיים. במילים אחרות, למרות שהכוונה המקורית הייתה מצומצמת להיטיב עם עצמי, התוצאה הייתה רחבה מכוונה המקורית ויש בה פוטנציאל להשפיע על התנהלותם בסביבה. הדיון הזה מעורר שאלה שמאתגרת מורים רבים: האם הוראת מיינדפולנס לצלפים בצבא היא מיטיבה? ייתכן שהתרגול ייטיב עם חייל שממילא משרת בצבא, על ידי הפחתה של חרדה וכחד ברגעים קשים. ייתכן שהתרגול יגרום לצלף לבחור לכוון כדי לפצוע ולא להרוג מאחר ויפעל פחות מתוך אוטומטים של שנאה וכחד. בנוסף, תרגול מיינדפולנס יצמצם תופעות של פוסט־טראומה ובכך יפחית את סבלו ואת הסבל של סביבתו הקרובה (הוריו, אשתו, ילדיו). מצד שני, ייתכן שהתרגול ישפר את ביצועי הירי שלו והוא ימיט סבל נורא על אחרים. דוגמה נוספת שמעלה ויכוחים נוקבים היא הוראת מיינדפולנס בתאגידים עסקיים המתנהלים לא פעם ללא התחשבות בסביבה או מתוך ניצול עובדים בעולם השלישי. מצד אחד, תרגול מיינדפולנס ישפיע לטובה על העובדים ועל המעגלים הקרובים להם, וייתכן אף שתהיה לו השפעה על הנכונות של הארגון להיטיב עם סביבתו. מצד אחר, הקניית עמידות נפשית לעובדים תאפשר להם לבצע את המוטל עליהם בצורה יעילה יותר ובכך לקדם את מטרות התאגיד ולהגדיל את הנזק שהוא גורם. דוגמאות אלו ממחישות שאין באמת פתרון לשאלות האתיות, וכנראה נחוצה אתיקה חיצונית שבמסגרתה צריך לחשוב מה ראוי לעשות במקרים השונים.

המפה שלפינו מסייעת להבין מדוע הגדרת תוכניות מיינדפולנס שמתמקדות רק בתרגולי M2 ואינה נוגעת גם ב-M3 ו-M4 עלולה להחמיץ את ההתכוונות העמוקה של המסורת הבודהיסטית שממנה הגיע התרגול<sup>14</sup> – להפחית את הסבל של עצמי ושל הזולת – ואף לחטוא לכוונה המקורית של המורים, שהביאו את התרגול לשדה המערבי<sup>15</sup>.

שאלה גדולה וחשובה נוספת (למתרגלי/ות מיינדפולנס בהקשר הבודהיסטי ובהקשר המערבי) היא האם התרגול בא לחזק ולשפר את "אני, עצמי, שלי" או לשחרר את המתרגל/ת מן המצוקה הנובעת מהם. מתוך המפה עולה שתרגול שכולל את כל קבוצות התרגול ומממש את פוטנציאל צירי הטרנספורמציה, סביר שלא יישאר כתרגול לשיפור עצמי בלבד.

### למה צריך את M3 אם יש את T4?

התכוונות במפה מעלה שני ערוצים לטיפוח עמדה פרו־חברתית. ערוץ אחד הוא ישירות דרך משפחת תרגולי M3 – טיפוח יזום של עמדה מיטיבה ורגשות פרו־חברתיים; הערוץ השני הוא תרגול של M2 ו-M4, שיכולים לממש את הפוטנציאל של ציר הטרנספורמציה T4 (התגברות והתעוררות של רגשות פרו־חברתיים). שאלה מעניינית שעולה מתוך המפה היא האם דרך M2 ו-M4 אפשר לממש את הפוטנציאל של M3 ללא תרגול ישיר שלו?



## מאמץ נכון ומיקוד חכם של התודעה

המפה אינה מתארת רק התפתחות הדרגתית של תרגול ותובנות טרנספורמטיביות; למעשה היא מתארת את מה שנקרא בדרך הבודהיסטית "מאמץ נכון" – הכוונה לחזק ולטפח את מה שמקדם שחרור מסבל מנטלי (לנו ולאחרים) ולהחליש או להפסיק את מה שגורם לסבל מנטלי (לנו ולאחרים).

למתרגל המיומן בכל ההיבטי התירגול יש מרחב לנוע ולבחור בכל רגע נתון את מה שמועיל להפחתה או להפסקה של הסבל באותו רגע. המתרגלת יכולה לבחור:

- (1) את סוג התרגול (למשל לתרגל הכרת תודה או ריכוז בנשימה)
- (2) את העמדה המנטלית (למשל חמלה או סקרנות)
- (3) את אובייקט ההתבוננות (למשל תחושות גוף או מחשבות)
- (4) את אופן ההתבוננות המועיל ביותר (למשל התבוננות מכוונת בארעיות של המחשבות או התבוננות מכוונת בקשר בין היאחזות במחשבות לסבל).

בפסיכולוגיה הבודהיסטית, היכולת לבחור את האסטרטגיה המועילה ביותר להפחתה או הפסקה של הסבל מתייחסת למושג "יוניסומנסיקארה" (Yonisomanasikara) – או מיקוד חכם של התודעה – ובספרות הפסיכולוגית העכשווית אפשר להתייחס אליה כאל "גמישות פסיכולוגית" או "גמישות בדרכי וויסות עצמי" (psychological flexibility, Regulatory choice flexibility) – למעשה, זוהי המיומנות שמאפשרת לנוע בין חלקי המפה בהתאם לצורך, להקשר ולמה שמיטיב עם עצמי ועם הזולת.

אך הבנה זו של יוניסומנסיקארה אינה מובנת מאליה גם בעולם הבודהיסטי. האם גם במסורות המתמקדות בטכניקה מסוימת, מתאפשרת ומטופחת הגמישות לבחור בכל רגע נתון בתרגול שמפחית ומפסיק סבל מנטלי ומאפשר רווחה נפשית? אחת ההצעות העולות מהמפה ששרטטנו היא שלמידה שיטתית של התרגולים השונים היא חשובה, אך משעה שהמיומנויות בתרגול נרכשו – אפילו באופן חלקי – המתרגלת חופשיה יותר לבחור באסטרטגיה המתאימה במצבים נתונים.

## שימושים פרקטיים של המפה

### להבין מה מלמדים ומה מתרגלים

מפה זו יכולה להיות שימושית מכמה היבטים. ראשית, היא מאפשרת להבין אילו איכויות ומיומנויות מתפתחות בהקשרי תרגולים שונים, לסייע לאנשים שמתעניינים בתרגול להבין את ההקשר שבו הוא מתרחש, ולדעת לשאול מורים מה הם מלמדים. היא אף עשויה לעודד מתרגלות/ים במרחב הבודהיסטי לבדוק עם עצמן/ם אם הם נשארות/ים ברמה של M1-M2 או מתפתחים מעבר לכך. מורים/ות ותיקים/ות מעידים שרבים מתרגלים לאורך שנים M1 ו-M2 בלי להרחיב את התרגול אל M3 ו-M4, ולחלופין, יש המתרגלות תרגולי M3 בלי להתייחס כמעט לשאר משפחות התרגול. בהקשר של מיינדפולנס מערבי, רוב הקורסים מבוססי מיינדפולנס הם בני 8 שבועות, ויש בהם נגיעה ברורה ב-M1 וב-M2. למרות טענתו של ג'ון קבט זין, מפתח תוכנית MBSR<sup>16</sup>, ש"יש בקורס הזה את כל הדהרמה (הדרך הבודהיסטית)"<sup>17</sup>, יש מקום לבדוק אם קורסים אלה אכן נוגעים גם ב-M3 וב-M4. אותה שאלה נשאלת גם ביחס לקורסים לטיפול "חמלה עצמית" (Mindfulness-Based Self Compassion) וחמלה מבוססת מיינדפולנס (living mindfulness-based compassionate); לא ברור עד כמה אפשר לטפח M3 ללא התבססות משמעותית ב-M1 וב-M2.

### הכשרת מנחות/ים

למפה יש חשיבות גם לגבי תהליך הכשרת מנחות/ים למיינדפולנס בהקשר המערבי, למשל מנחים להוראת MBSR או קורסים בסיסיים אחרים. המפה יכולה לעזור למנחים לגלות בהירות רבה יותר לגבי מטרות התירגול אותו הם מלמדים. הן ברמה של הקורס כולו, והן ברמה של התירגולים הספציפיים שמלווים כל שיעור ושיעור. אפילו במהלך קורס הנמשך מספר שבועות, יכולה להיות התפתחות של צירי הטרנספורמציה, ומעבר בין סוגי המיינדפולנס השונים<sup>18</sup>.



כאמור, הרבה מהתירגול הבסיסי המוצג למתרגלים חדשים נמצא תחת M1 ו-M2. מידת ההתרחבות ל-M3 ול-M4 תלויה בהבנה של המנחה עצמו/ה, בכוונה שנוכחת בתהליך החקירה (ציר הטרנספורמציה), ובהתנסות האישית של המנחה בצירי הטרנספורמציה הבאים לידי ביטוי בתרגולי M3 ו-M4. בתוך אוכלוסיית המנחות/ים, ישנם כאלה שהרקע שלהן/ם כולל תירגול בודהיסטי מעמיק, שסביר שכולל מידה מסויימת של M3, M4. אך מי שהחל את דרכו בקורסי MBSR או קורסים מערביים אחרים עלול להכיר פחות את ההיבטים האלה של התירגול; המפה איתה הוא/ היא עובדים אינה שלמה. הבנה זו עשויה לסייע בהכשרה מדויקת יותר של מנחות ומנחים למיינדפולנס כך שתכלול את כל קשת התרגולים, בדגש על M3 ו-M4. מנחים שמכירים היטב את כל קצות המפה והכוונות הטרנספורמטיביות הפוטנציאליות שלה ייתנו מענה לביקורת, המוצדקת לפעמים, על כך שקורסים בהקשר המערבי הם "אינסטנט מיינדפולנס".

### מה צריך עוד לפתח בעולם המיינדפולנס המערבי

לבסוף, המפה מאפשרת להבין אילו תרגולים אינם מקבלים מענה הולם בעולם המיינדפולנס המערבי-חילוני. למשל, כיוון שרוב התרגול המערבי מתמקד בתוכניות המבוססות על הפורמט של MBSR, אפשר להניח שאין כיום תרגול שמתמקד ב-M4. כאמור, MBSR מטפח M1 ו-M2 ולעיתים נוגע ב-M3 ו-M4 (תלוי בהכשרה, בהבנה וביכולת של המורה), ויש תכניות שנוגעות באספקטים של M3, אך M4 כמעט לא מקבל מענה בצורה מסודרת ופורמלית. לאחרונה, ישנם ניצנים של קורסי העמקה לבוגרי קורסי MBSR או אפשרויות לתואר אקדמי ב"מיינדפולנס" שם תרגולי M3 ו-M4 מקבלים דגש משמעותי. ובכל זאת נראה שיש מקום לפתח קורסים בפורמטים דומים ל-MBSR שמתמקדים באופן ישיר יותר בתרגולי M4.

### שימושים מחקריים של המפה

המפה יכולה לסייע לחוקרים להגדיר את סוג התרגול שהם חוקרים ואת תהליך הטרנספורמציה העשוי להתרחש בו. ברור למשל שיש הבדלים בין תרגול של עשר דקות, שלושה שבועות, שמונה שבועות או כמה שנים. בכל תרגול כזה יש שילוב שונה של משפחות תרגול וצירי טרנספורמציה, ולכן השפעתו תהיה שונה.

עוד שאלה שעולה מהמפה נוגעת לתרגול אופני התבוננות שיכולים לשחרר מהטיות ומהתניות שיוצרות סבל מנטלי (4M). האם ההטיות וההתניות הללו מהדהדות את הטיות הקשב, התפיסה, התודעה והקוגניציה, עיוותי הלוגיקה והיוריסטיות, שממופות כיום בצורה נרחבת במחקר הפסיכולוגי המודרני?

לאחרונה החלו להתעורר בקהילה המדעית קולות ביקורתיים על אימון במיינדפולנס – קולות שמצביעים על כך שההתערבויות המערביות לא תמיד משפיעות לטובה כפי שמפתחיהן רוצים לחשוב<sup>19</sup>. יש סיבה להאמין שבהירות מוצהרת לגבי מטרות התרגול, תעזור לחקור את האפקטיביות שלו ותעזור להתגבר על ההנחה התמימה שתרגול "מיינדפולנס" (מכל סוג) יביא לתוצאות שונות וברורות – מחיזוק הקשב ועד שיפור חמלה – בלי קשר לכוונת המנחים והתלמידים.

### הרחבת המפה לתרגולים מנטליים נוספים

בשלב מתקדם יותר של פיתוח המפה אפשר יהיה לבדוק כיצד תכניות, שיטות טיפול ואימונים מנטליים שונים (למשל תקשור, דמיון מודרך, טיפול סומטי) מהדהדים אספקטים שונים של המפה. תרגולים כמו דמיון מודרך יכולים לעורר סקרנות ולסייע לקבלת החוויה, אך נשאלת השאלה אם אלו עמדות מנטליות דומות לאלו שמתפתחות בעזרת אימון מבוסס מיינדפולנס. ניתוח זה חורג ממסגרת הדיון כאן, אך העמקה בו יכולה ליצור בהירות ביחס לאימוני תודעה שונים.

### תודות

א/נשים רבים/ות קראו את המאמר לפני גרסתו הסופית והעירו הערות חשובות ואנחנו מודות לכולן/ם. אנחנו במיוחד רוצות להודות לד"ר אסף פדרמן, עמוס אבישר, מתי ליבליך, ד"ר תור גונן וד"ר איתמר בשן על ההערות המועילות!



## הערות שוליים:

1. דוגמאות לתכניות כאלו: Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Mindfulness Self Compassion Program, Mindfulness-Based Compassionate Living, Mindfulness-Based Leadership, Mindfulness-Based Achievement, Mindfulness-Based Birthing, Mindfulness in Work and Business, Mindful Sport Performance Enhancement, Mindfulness-Based Parenting Program, Mindfulness-Based Self Expression, Mindfulness-Based Sex Therapy
2. התרגולים הבודהיסטים השונים מבקשים להקל או למגר את הסבל האישי ואת סבלו של הזולת. במסמך זה נשתמש לסירוגין במונחים איי־שקט, איי־נחת, סבל, חוסר שביעות רצון וכאב. כשאנו אומרות אחד מהם, הכוונה היא לכולם.
3. ההגדרה הבודהיסטית של "איכות מיטיבה" לא תמיד תואמת את ההגדרה המערבית. בהגדרה הבודהיסטית הכוונה באיכות מיטיבה היא להפחתה והפסקה לא רק של הסבל שלי אלא גם של הזולת. ואילו הגדרות אחרות יכולות להתמקד בשיפור יכולות, השגת יעדים, ולעיתים רק בסבל שלי.
4. קריסטין נף הציעה שמיינדפולנס הוא מטרייה מושגית שכוללת ארבעה קבוצות תרגול:

M1: paying attention to experience in the present moment

M2: relating to experience without judgment or resistance (mindfulness =M1/2)

M3: Relating to the experiencer with the desire to alleviate suffering (compassion)

M4: understanding the nature of both experience and the experiencer (Wisdom)

יש לציין, שעד כה מצאנו אזכור למודל של נף רק בפרזנטציה שנף נתנה במסגרת הרצאה עבור מרכז ה-Greater Good באוניברסיטת ברקלי, ארה"ב:

<https://greatergood.berkeley.edu/slides/MindfulnessCompassion-Slides-FINAL-forweb.pdf>

5. Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515-523
6. Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632
7. Vago, D. R., & David, S. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296
8. Grossenbacher, P. G., & Quaglia, J. T. (2017). Contemplative Cognition: A More Integrative Framework for Advancing Mindfulness and Meditation Research. *Mindfulness*, 8(6), 1580-1593
9. ראו מאמר בעברית: חנוך לנער בדרכה של תשומת לב: מדיטציית מיינדפולנס, מקורותיה ויישומיה בחינוך. תור גוגן ואיתמר בן, עיונים בחינוך, סדרה יולי תמוז תשע"ד, 2014, עמודים 88-133.
10. בפסיכולוגיה הבודהיסטית, הראייה הישירה שכל התופעות הפיזיות והמנטליות הן ארעיות (אניצ'ה), חסרות עצמיות ומהות קבועה (אָנַטָא) היא תובנה טרנספורמטיבית, היות שהיא מובילה להבנה עמוקה שהסבל המנטלי (דוקהה) נובע מהיאחזות אוטומטית במה שאינו יכול לספק אושר וביטחון יציבים. בנוסף, רגשות ומצבי תודעה פרו־חברתיים מגלמים תודעה שאינה אחוזה בדפוסים אוטומטיים של השתוקקות וסלידה ולכן תודעה שפחות עסוקה בעצמי ובצרכיו. כך מתאפשרת רווחה נפשית גדולה יותר, שגם מאפשרת למתרגל/ת להיות פחות מותנית בדפוסים מנטליים וסומטיים ובתגובות אוטומטיות לא מיטיבות.
11. בחקר המוח והפסיכולוגיה יש כיום עניין רב בהבנת התהליכים הביולוגיים והפסיכולוגיים העומדים בבסיס החוֹסן והבריאות הנפשית וכן בבסיס השלומות הנפשית (well-being). כמו כן יש עניין רב בזיהוי מנגנונים מוחיים התלויים בעצמי. לעת עתה לא נמצאו מנגנונים כאלה, אך נמצא כי רשתות מוחיות שקשורות לחוויית עצמי מעורבות בתהליכי זיכרון ואוטוביוגרפיה, בתהליכי חיזוי וסימולציה של העתיד ובתהליכים גופניים. עוד שדה פעיל הוא מחקר מוחי ופסיכולוגי שמתמקד ביכולות פרו־חברתיות וביכולת לטפחן. לבסוף, שיטות האנליזה של נתונים פיזיולוגיים עוברות מהתבוננות בתהליכים ממוצעים לחקר הדינמיקה של פעילות מוחית.
12. בפסיכולוגיה הבודהיסטית, תחושה ומחשבה שונות מבחינה פנומנולוגית ממה שמכונה בספרות המערבית "רגש". בפסיכולוגיה הבודהיסטית הרגש מורכב למעשה מחוויה פיזיולוגית (תחושה), תהליך קוגניטיבי (מחשבה) וגוון הָדוּנִי, שנע על הציר נעים-לא נעים. גם התמונה העדכנית בפסיכולוגיה אינה מתייחסת לרגש כיחידה מובחנת העומדת בפני עצמה, אלא תלכיד של תופעות מובחנות אחרות – מחשבה, תחושות גופניות, מוטיבציה ו/או פעולה.



13. יש לציין שתרגולי M3 אינם מופיעים בהקשר הבודהיסטי ב"דרשה על ביסוס תשומת הלב" (הדרשה שמלמדת את תרגול המיינדפולנס), ולכן נתפסים לעיתים קרובות כתרגול נפרד. אולם כבר בדרשה על טיפוח הידידות (מטא סוטה), הבודהה מתייחס לטיפוח של איכות זו, כתרגול של תשומת לב. לכן ניתן להתייחס לתרגולי הלב, כתרגולים מבוססי מיינדפולנס גם כן.
14. האתיקה (Sila) היא חלק אינטגרלי מהדרך הבודהיסטית.
15. Kabat-Zinn, J. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges—Ethical and Otherwise Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. *Mindfulness*, 8(5), 1125-1135
16. MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction. תכנית זו נחשבת היום ל"תו תקן" של תכניות המיינדפולנס במתכונת של 8 שבועות, ותכניות מבוססות מיינדפולנס רבות נבנות על תכנית זו כבסיס.
17. Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 281-306
18. Grabovac Andrea, "The Stages of Insight: Clinical Relevance for Mindfulness-Based Interventions," *Mindfulness* (2015) 6:589–600
19. Kreplin et al (2017) The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis, *Nature* 8 2403