

Flow Hijacked - ענף חכמת המזרח, הרצאה שנייה

הדינמיקה של השחרור

טנטרה, יוגה, דאואיזם, אי דואליות, גוף והתרחבות האפשרות האנושית

אם לכידה פסיכולוגית מצמצמת את מרחב המצבים הנגיש, מה פירושו של שחרור במערכת אנושית דינמית?

הרצאת מחקר מלאה בעברית

תומר אברהם, PhD • רכישת הראיות נסגרה: 10 בספטמבר 2026

כיצד לקרוא את ההרצאה

התמצאות לקורא — הרצאת העומק מציבה יוגה, טנטרה, דאואיזם, זן, מסורות אי דואליות, ויסות מגולם, מדעי התודעה, פסיכולוגיה אקזיסטנציאלית והחלמה בדיאלוג ממושמע. ההבדלים ההיסטוריים והמטפייזיים נשמרים. מנגנונים מודרניים מוצגים רק במקום שהראיות מאפשרות, ומושגי Flow Hijacked נשארים הצעות לבדיקה.

הצעת הליבה — חופש פסיכולוגי אינו מחייב שהשתוקקות, פחד, כאב או תשוקה יעלמו. ייתכן שפירושו הוא שלמצבים האלה יש פחות מונופול על מה שמתרחש אחריהם.

תחום ובטיחות — העבודה היא חינוכית ופרשנית. מדיטציה אינטנסיבית, נשימה כוחנית, מחסור בשינה, צום ותרגולי מצבי תודעה עלולים לערער אנשים פגיעים ואינם תחליף לטיפול רפואי, פסיכיאטרי, רגיש לטראומה או בהתמכרות, ואף לא למענה במצב חירום.

התוויות האפיסטמיות לאורך ההרצאה

משמעות	תווית
תמיכה משוחזרת או מתכנסת המתאימה לטענה המנוסחת.	ראיות מבוססות
תמיכה משמעותית לצד שונות, תנאי גבול או מנגנון שטרם הוכרעו.	ראיות חזקות אך חלקיות
מחקר מציע שאסור לו לשאת מסקנה מרכזית לבדו.	ראיות מתפתחות
מודל התואם את הראיות אך אינו מוכח באופן ייחודי.	פרשנות מנגנונית סבירה
סינתזה חדשה הניתנת לבדיקה ומוצעת בהרצאה.	השערת Flow Hijacked
הארה מושגית בלי לטעון לזהות אמפירית או היסטורית.	אנלוגיה פילוסופית
מה שטקסט, מערכת תרגול או שושלת טוענים במסגרת שלהם.	טענה קונטמפלטיבית היסטורית
טענה שהשיטות האמפיריות הקיימות אינן יכולות לאשר או להפריך בנוסחה הנוכחי.	טענה מטפייזית שאינה ניתנת כיום לבדיקה מדעית

תוכן העניינים

- ◆ פרולוג - אם לכידה היא צמצום, מהו שחרור?
- ◆ חלק ראשון - לשחרור יש יותר מדקדוק אחד
- ◆ חלק שני - חופש כמרחב מצבים נגיש
- ◆ חלק שלישי - יוגה מעבר למזרן
- ◆ חלק רביעי - כיצד מערכת מווסתת את המוח דרך הגוף?
- ◆ חלק חמישי - טנטרה איננה מילה נרדפת למין
- ◆ חלק שישי - לממש, לדכא, לקבל או לשנות?
- ◆ חלק שביעי - תשוקה יכולה להרחיב או למוטט אפשרות
- ◆ חלק שמיני - דאואיזם, וו ווי וכישלון השליטה המוחלטת
- ◆ חלק תשיעי - זן כשומר סף אפיסטמולוגי
- ◆ חלק עשירי - אי דואליות: חוויה, מטפיזיקה ומתאמים עצביים
- ◆ חלק אחד עשר - שיוויזם קשמירי וספנדה
- ◆ חלק שנים עשר - שוניהטה, מדהיאמקה ומגבלות הרדוקציה
- ◆ חלק שלושה עשר - זמן, ארעיות ומוות
- ◆ חלק ארבעה עשר - טקס, מנטרה וסמל כארכיטקטורת ויסות
- ◆ חלק חמישה עשר - סגנה והחלמה כאקולוגיה חברתית
- ◆ חלק שישה עשר - האתיקה היא חלק מן המנגנון
- ◆ חלק שבעה עשר - מצבי תודעה משתנים ובעיית האינטגרציה
- ◆ חלק שמונה עשר - בארדו והארכיטקטורה הלימינלית של החלמה
- ◆ חלק תשעה עשר - שחרור כהפחתת צימוד מחייב
- ◆ חלק עשרים - הטמעה בארכיטקטורת Flow Hijacked
- ◆ קודה - מה המערכת חייבת להיות עכשיו
- ◆ שיטת המחקר, ביקורת אפיסטמית ומדריך קריאה

פרולוג - אם לכידה היא צמצום, מהו שחרור?

השאלה המארגנת אם לכידה פסיכולוגית היא צמצום של מרחב המצבים הנגיש, מה משמעות השחרור במערכת אנושית דינמית?

דמיינו אדם בהחלמה בסופו של יום קשה. השתוקקות מופיעה. הגוף חסר מנוחה, מסלול מוכר נעשה חי, והעתיד מתכווץ לזמן קצר. בארכיטקטורה הקודמת זהו רגע לכידה: אירוע פנימי אחד מתחיל להשתלט על המעבר הבא. אי אפשר להגדיר שחרור באחריות כמצב שבו האירוע לעולם אינו מופיע עוד. הבטחה כזאת הופכת חופש לשלמות תסמינית וכל חזרה לכישלון.

אפשרות אחרת תובענית ואנושית יותר. ההשתוקקות מופיעה, אך קשר עדיין נגיש. פחד מופיע, אך אינו כותב את העתיד כולו. כאב נוכח, אך בריחה אינה הפעולה היחידה שניתן לבצע. עונג מופיע, אך אין חובה למנוע את סיומו בכל מחיר. זהות ישנה מאבדת את יכולתה להחזיק חיים וזהות חדשה עדיין אינה יציבה; אי הוודאות נוכחת בלי להכריח חזרה אל החיים הישנים.

מושג מרכזי של Flow Hijacked חופש כמרחב מצבים נגיש פירושו שמצבים קשים אינם חייבים להיעלם כדי שחלופות בנות קיימא יישארו ממשיות מבחינה התנהגותית.

הניסוח נכנס לשדה שכבר מלא במשמעויות של שחרור. נירוואנה, מוקשה, קאיווליה, התעוררות, בודהיות, מימוש עצמי, אי דואליות, השתוות נפש וחופש מהיצמדות אינם מילים נרדפות. הם צומחים במסורות החולקות זו על זו ביחס לעצמי, לעולם, לתודעה, לידיעה, לפעולה, לחסד, לאתיקה ולמציאות המטפיזית. חלקן מדגישות קץ לחמדנות, שנאה ואשליה. אחרות מתארות עצמאות של מודעות מן הטבע החומרי. יש הטוענות לזהות בין העצמי למציאות מוחלטת, ויש המציבות חמלה וריקות בלב הבודהיות.

השאלה המדעית צרה יותר: מה משתנה בתפיסה, בקשב, בוויסות הגוף, בלמידה, בזהות, בסוכנות, ביחסים ובהתנהגות כאשר חוויה אינה עוד מחייבת את ההמשך ההיסטורי שלה? המדע יכול לחקור דיווח, מטלה, פיזיולוגיה, פעולה ושינוי לאורך זמן. הוא אינו יכול להכריע מציאות מטפיזית באמצעות מציאת מתאם עצבי.

מפתח אפיסטמי "טענה קונטמפלטיבית היסטורית" מצינת את עמדת הטקסט או השושלת. "מחקר היסטורי" מעריך הקשר, העברה ומחלוקת. "ראיות מבוססות" מצינות תמיכה מתכנסת. "חזקות אך חלקיות" מצינות בסיס משמעותי לצד שונות ומנגנון לא פתור. "ראיות מתפתחות" מצינות עבודה ראשונית או מדגמי מומחים נדירים. "פרשנות מנגנונית סבירה" איננה הוכחה ייחודית. "השערת Flow Hijacked" היא מבנה מוצע לבדיקה. "אנלוגיה פילוסופית" יוצרת דיאלוג ללא זהות. "טענה מטפיזית" שאינה ניתנת כיום לבדיקה" אינה מאושרת או נשללת בשיטות שאינן מסוגלות להגיע אליה.

ההרצאה תיקח ברצינות יוגה, טנטרה, דאואיזם, זן, אדוויטה ודאנטה, מהאמודרה, דזוגצ'ן, שיוויזם קשמירי, מדהיאמקה, טקס, מוות וקהילה, במידה שתשמר את ההבדלים. היא תיקח את מדעי המוח ברצינות מספקת כדי לא להתפעל מסריקה כראיה מטפיזית. המטרה איננה להפוך את העתיק למודרני, אלא לאפשר למפות שונות לחשוף מה כל אחת מחמיצה.

חלק ראשון - לשחרור יש יותר מדקדוק אחד

השוואה ללא מהות אוניברסלית

במסורות בודהיסטיות מוקדמות, נירוואנה קשורה לסיום חמדנות, שנאה ואשליה ולחופש מן התהליכים המשמרים דוקהא. הפרשנויות חלוקות ביחס למעמדה האונטולוגי, לשפה הראויה וליחס בין מצב מדיטטיבי, תובנה, התנהגות ושחרור. מסורות מהאיאנה מוסיפות ריקות, דרך הבודהיסטווה, חמלה ובודהיות. ^[61, 69, 133]

ביוגה הקלאסית, קאיווליה מתורגמת לעיתים כבידוד, נבדלות או עצמאות: היפרדות המודעות הטהורה, פורושה, מן הטבע החומרי, פרקריטי, בתוך מטפיזיקה דואליסטית. אין מדובר ברוגע מודרני או באינטגרציה פסיכולוגית כללית. ^[100, 136]

באדוויטה ודאנטה, השחרור הוא בראש ובראשונה ידיעה: בורות ביחס לעצמי מוסרת ואי דואליות מוכרת במסגרת הנשענת על כתבי הוודה ועל חקירה פילוסופית. זוהי אינה אותה טענה כמו לא עצמי בודהיסטי או ריקות של מדהיאמקה. ^[145-146, 210]

במהאמודרה ובדזוגצ'ן מופיעה שפה של הכרת טבע התודעה או ידיעה קדמונית בתוך היסטוריות טיבטיות, נדרים ושושלות מובחנות. אלה אינן גרסאות מתקדמות של ניטור פתוח חילוני. השוויזם הקשמירי מציג אי דואליות במטפיזיקה שיוואית של מודעות והתגלמות, ולא באמצעות ריקות בודהיסטיות. ^[21, 42, 60, 185]

כלל השוואה מילים חווייתיות דומות, כגון פתיחות, אי היצמדות, אחדות ומודעות, אינן מוכיחות הסכמה דוקטרינרית.

אפשר לנתח שחרור בכמה ממדים בלתי תלויים: מצב זמני; תכונה יציבה; תובנה; זהות משתנה; אתיקה; מטפיזיקה; יחס חדש לחוויה; והפחתת כפייתיות. הממדים יכולים להיפרד. מצב חזק יכול להותיר התנהגות ללא שינוי. שינוי מוסרי יכול להתרחש בלי חוויה יוצאת דופן. אמונה פילוסופית יכולה להיות כנה ולא לשנות הרגל. ירידה בכפייתיות אינה מוכיחה מימוש מטפיזי.

כלל מצב ותכונה מצב איננו תכונה. חוויה עמוקה איננה בהכרח שינוי מתמשך.

חלק שני - חופש כמרחב מצבים נגיש

ההבדל בין אפשרי לנגיש

נסמן ב- $z(t)$ מצב אנושי תלוי משימה: גוף, רגש, קשב, זיכרון, ניבוי, מוכנות לפעולה, סביבה, יחס חברתי, אופק זמן ותיאום זהות. נסמן ב- $A(z, c, \tau)$ את המסלולים הניתנים לתפיסה, אמינים, בני ביצוע ובעלי ערך במידה שתאפשר להם להשפיע על פעולה בהקשר c ועל פני אופק τ .

מושג Flow Hijacked שחרור כהתרחבות מרחב המצבים הנגיש הוא גידול במסלולים בני הקיימא המסוגלים לארגן פעולה גם תחת הפרעה.

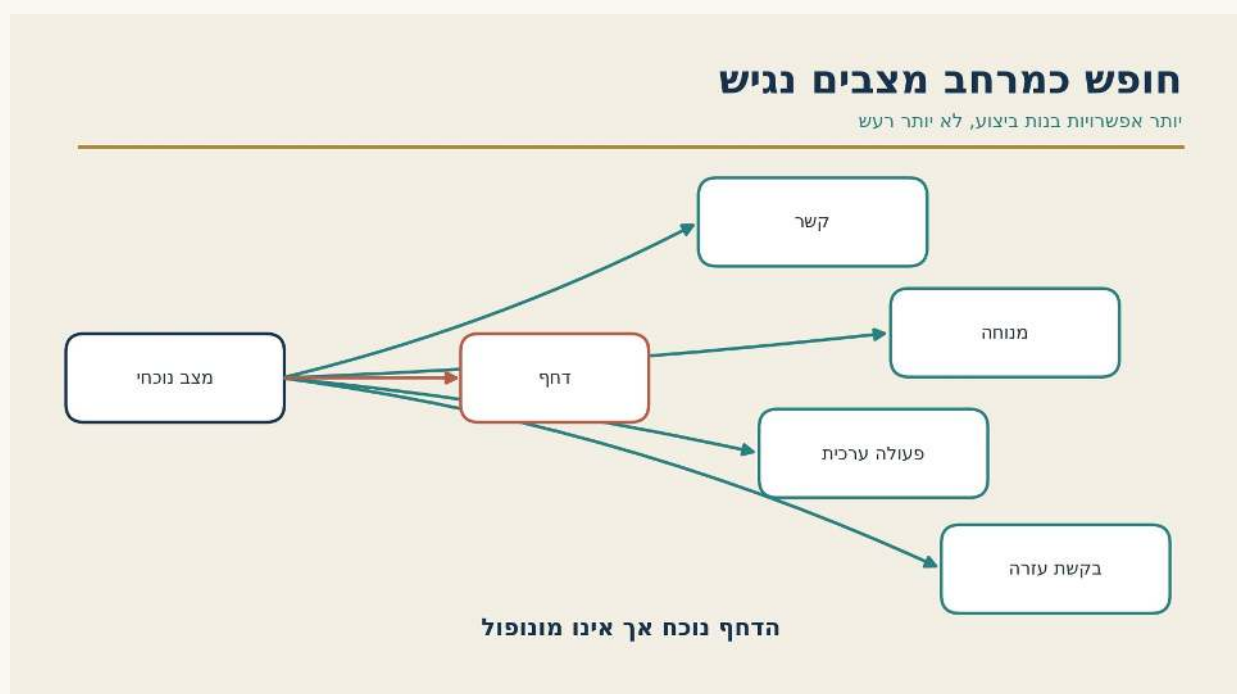
אין זו הגדרה של נירוואנה, מוקשה, קאיווליה או התעוררות. זהו מבנה דינמי מודרני של חופש פסיכולוגי. הוא שואל אם המערכת שומרת חלופות כאשר השתוקקות, פחד, כאב, עונג או איום על הזהות מופיעים.

מערכת חופשית יותר עשויה להפגין מגוון התנהגותי רחב, אופק זמן שימושי ארוך, סבילות להפרעה, יכולת להיחלץ ממושכים דומיננטיים, גמישות זהות ללא אובדן המשכיות, סבילות אינטרוספטיבית, פחות צימוד מחייב בין דחף לפעולה, יותר ויסות חברתי ויכולת לנוע בין מצבים בלי להילכד.

יותר איננו תמיד טוב יותר. מאניה יכולה להרחיב אפשרויות לכאורה תוך פגיעה בהערכת סיכון ובפעולה בת קיימא. דיסוציאציה יכולה להפחית כאב ובו בזמן להפחית קשר וסוכנות. כאוס יכול להגדיל את מספר המעברים ולהרוס את יכולת החזרה. מגוון בריא מוגבל בידי גוף, אתיקה, ערכים ומציאות.

אפשר לתאר צימוד מחייב כריכוז הסתברות המצב הבא לאחר הפרעה. כאשר תגובה אחת נעשית כמעט ודאית, שימוש לאחר דחף, הימנעות לאחר חרדה או התקפה לאחר בושה, ההתפלגות צרה. החופש גדל כאשר תגובות חלופיות בנות קיימא מקבלות הסתברות ונשארות מכוונות לחיים.

הבחנה פורמלית חופש איננו אנטרופיה מרבית. הוא מגוון תגובה תלוי הקשר תחת ערכים יציבים ויכולת חזרה.



תרשים 1. חופש כמרחב מצבים נגיש. הדחף נשאר נוכח בעוד מעברים אחרים שומרים די משקל כדי לארגן התנהגות.

השתוות נפש כתכונת מעבר

השתוות נפש אינה חישה חלשה. במסורות בודהיסטיות יש לה משמעויות אתיות וקונטמפלטיביות שונות. Flow Hijacked מציע פירוש תפעולי מצומצם:

מושג Flow Hijacked השתוות נפש כלכידה התנהגותית מופחתת בידי הפרעה פירושה שהאירוע הטעון נקלט במלואו אך שולט פחות באופן כפייתי במה שבא אחריו.

קהות מצמצמת מגע. השתוות נפש שומרת מגע ומפחיתה כפייה. יש להעריך את ההבדל באמצעות רגישות, התנהגות, קשר ולמידה, ולא באמצעות מראה רגוע.

ניידות, מטא יציבות וסבילות להפרעה

מרחב נגיש מתאר מה אפשר להגיע אליו; ניידות דינמית מתארת כיצד המערכת נעה. אדם יכול להכיר אפשרויות רבות ולא להיות מסוגל לעבור אליהן. אדם אחר יכול לעבור במהירות בין מצבים בלי גישה יציבה לכיוון בעל ערך.

מושכים מתארים מצבים שקל להיכנס אליהם וקשה לעזוב. הם אינם מסבירים תמיד הגברה חולפת. במערכת מתמטית לא נורמלית, כיוונים מתקשרים יכולים להגביר הפרעה מאוד לפני דעיכתה. ניתוח רזולבנטי מאפיין אילו קלטים ותדרים מקבלים הגבר. ^[180]

השערת Flow Hijacked מערכת החלמה יכולה להיות יציבה בדרך כלל אך פגיעה זמנית לצירוף מדויק של חוסר שינה, דחייה, עוררות גוף, קרבת רמז ובידוד.

זו אינה טענה בדבר "מוח התמכרות לא נורמלי" מוכח. בדיקה דורשת דגימה צפופה בתוך אדם, מודלים כיווניים, הגדרות רשומות מראש והשוואה לעוררות ולאוטוקורלציה.

מטא יציבות היא תיאום זמני ללא נעילה. אדם יכול להתארגן סביב הורות, עבודה, אבל, מנוחה, אינטימיות והחלמה בלי שמצב אחד יהפוך לכול. המערכת יציבה דיה למחויבות וגמישה דיה לשינוי. ^[20, 91, 178]

נגישות שואלת אילו מסלולים יכולים להתחרות. ניידות שואלת כמה קל לעבור ביניהם. סבילות שואלת כמה הפרעה יכולה להתרחש בלי קריסה כפייתית. יכולת חזרה שואלת אם אפשר לשוב לתיאום בעל ערך לאחר שיבוש.

חלק שלישי - יוגה מעבר למזרן

צ'יטה וריטי איננה תנודה עצבית

פתיחת היוגה סוטרה מגדירה יוגה ביחס לריסון או השקטה של פעילויות, תנודות או דפוסי צ'יטה. התרגום טעון. צ'יטה איננה פשוט המוח המודרני, ווריטי איננה תנודה עצבית. היוגה הקלאסית שייכת למערכת שבה התודעה היא חלק מן הטבע החומרי והמודעות מובחנת ממנה. ^[100, 136]

הדיאלוג נמצא בדאגה לדפוסים חוזרים המארגנים ולוכדים חוויה. השאלה המשותפת תפקודית ולא אונטולוגית: מה חוזר, מה משמר אותו והאם ניתן לשנות את סמכותו?

שמונת איברי הדרך כוללים כללי אתיקה, משמעת, תנוחה, ויסות נשימה, פראטיאהארה, ריכוז, מדיטציה וסמאדה. היוגה הפוסטורלית המודרנית נוצרה במפגש מורכב בין מסורות קדם מודרניות, קולוניאליזם, תרבות גוף, לאומיות, רפואה והעברה בין לאומית. היא אינה זהה לפטנג'לי ואינה זיוף פשוט. ^[3, 38, 111, 169, 199]

האתיקה משנה את מטרת האימון

אי פגיעה, אמירת אמת, אי גניבה, ריסון ואי אחיזה אינם חימום לפני מדיטציה. הם מגדירים אילו פעולות נחשבות התקדמות. אדם המסוגל לספיגה עמוקה אך נשען על ניצול והונאה אינו מממש את הארכיטקטורה האתית.

אם שחרור נמדד רק כרוגע סובייקטיבי, אפשר לשפר ביצועים תוך השארת מושכים מזיקים. אתיקה מגבילה את הטופולוגיה: לא כל פעולה חדשה ראויה לחיזוק. חופש ללא אחריות יכול להיות יכולת מורחבת לשלוט באחרים.

פראטיאהארה וארכיטקטורת הרמזים

פראטיאהארה מתורגמת כנסיגה, איסוף או שליטה של החושים ביחס לאובייקטים. היא אינה חסך חושי ואינה מתג עיכוב פשוט. היסטורית היא ממוקמת בין ויסות נשימה לריכוז. ^[111, 136]

הרלוונטיות המודרנית היא השאלה האם הוויסות חייב להתחיל רק לאחר שהרמז כבר לכד. שינוי סביבה משנה אילו הפרעות מגיעות ובאיזו עלות. אדם בתחילת החלמה העוקף מסלול שתייה אינו חלש; הדרך היא חלק מן המערכת. הסרת חומר, שינוי גישה לכסף, כיבוי התראות, עזיבת סביבה בסיכון ובחירת מקום מפגש משנים הסתברויות לפני שמתחיל מאבק ניהולי.

דיאלוג Flow Hijacked פראטיאהארה מזמינה לראות בסביבה החושית והדיגיטלית רכיב בוויסות. מדע תגובתיות לרמז מונע מאיתנו להפוך נסיגה לשליטה פנימית טהורה.

הימנעות יכולה להקטין חיים ולמנוע למידה; חשיפה יכולה להרחיבם אך להציף כאשר המינון והתמיכה שגויים. שליטה בסביבה היא מנוף אחד בין עוררות מלמטה, מטרות מלמעלה, למידה ואקולוגיה חברתית.

ריכוז, מדיטציה וסמאדה

האיברים האחרונים מתארים רצף הולך ויציב של ריכוז וספיגה, לצד מחלוקות פרשניות. עדשה דינמית שואלת כיצד משתנים זמן השהייה, הגבר המסיח, עלות החזרה ויציבות האובייקט. היא אינה משווה סמאדה למצב מוח אחד. מחקר הספיגה עדיין ראשוני, נשען על מומחים נדירים ואינו יכול להסיק משינוי זמני על אתיקה או שחרור.

חלק רביעי - כיצד מערכת מווסתת את המוח דרך הגוף?

מעבר לסיפור של מוח בלבד

אין מוח ללא גוף, ואין גוף מחוץ לסביבה ולשדה חברתי. נשימה משנה חילופי גזים, לחץ בית חזה, תזמון לבבי, ברורפלקס, אותות חישה, תנועה וקשב. יציבה משנה מאמץ ומוכנות תפיסתית. קצב מארגן ניבוי. קול של אדם אחר משנה עוררות. חדר, טקס ומסלול משנים את הכנת הגוף.

שאלת **Flow Hijacked** המרכזית כיצד מערכת מווסתת את המוח דרך הגוף?

התשובה אינה "עצב הוואגוס" ביחיד. מסלולים וגאליים חשובים, אך ההסבר הפופולרי הופך מערכת אוטונומית דו כיוונית מורכבת לכבל הרגעה. שונות בקצב הלב תלויה בנשימה, יציבה, גיל, תרופות, כושר, חלון מדידה ושיטת ניתוח. היא אינה מד חופש או ריפוי טראומה. ^[66, 101, 113]

מודעות לנשימה לעומת שליטה בנשימה

צפייה בנשימה טבעית משפיעה בעיקר על קשב ועל היחס לתחושה, אף שהקצב יכול להשתנות בעקיפין. נשימה איטית משנה בכוונה קצב ולעיתים עומק. פראגמטיזם כוללת טכניקות איטיות, כוחניות, מתחלפות, מחזיקות, מחממות ומקררות, שאין להכליל ביניהן. גם מטא אנליזות של "עבודת נשימה" מאגדות פרוטוקולים שונים. ^[50, 152, 206]

הראיות הממוצעות מציעות שכמה פרוטוקולים איטיים מפחיתים עוררות ומשפרים מעט דחק או מצב רוח. המנגנון רב רכיבי: נשימה, ציפייה, קשב, סוכנות, קצב, יציבה והקשר. ניסוי קצר תומך באפקט מצב ולא בשינוי תכונה. ^[9]

צימוד בין נשימה למוח

נשימה היא אות גופני קצבי המווסת פעילות עצבית. מחקרים תוך גולגולתיים והתנהגותיים באדם מראים שנשימה אפית יכולה לסנכרן פעילות לימבית ולהשפיע על ביצוע במטלות מסוימות; שליטה רצונית מגייסת מערכות קליפתיות. סקירות מתארות מקצבים צמודי נשימה באזורים ובמינים רבים. ^[71, 73, 179, 207]

ראיות מבוססות פעילות מוחית מצומדת למקצבי גוף, ובהם נשימה ותזמון לבבי.

מגבלה צימוד אינו מוכיח שהנשימה היא בקר על, שאיטי תמיד טוב יותר או ששפת פראנה אומתה מדעית.

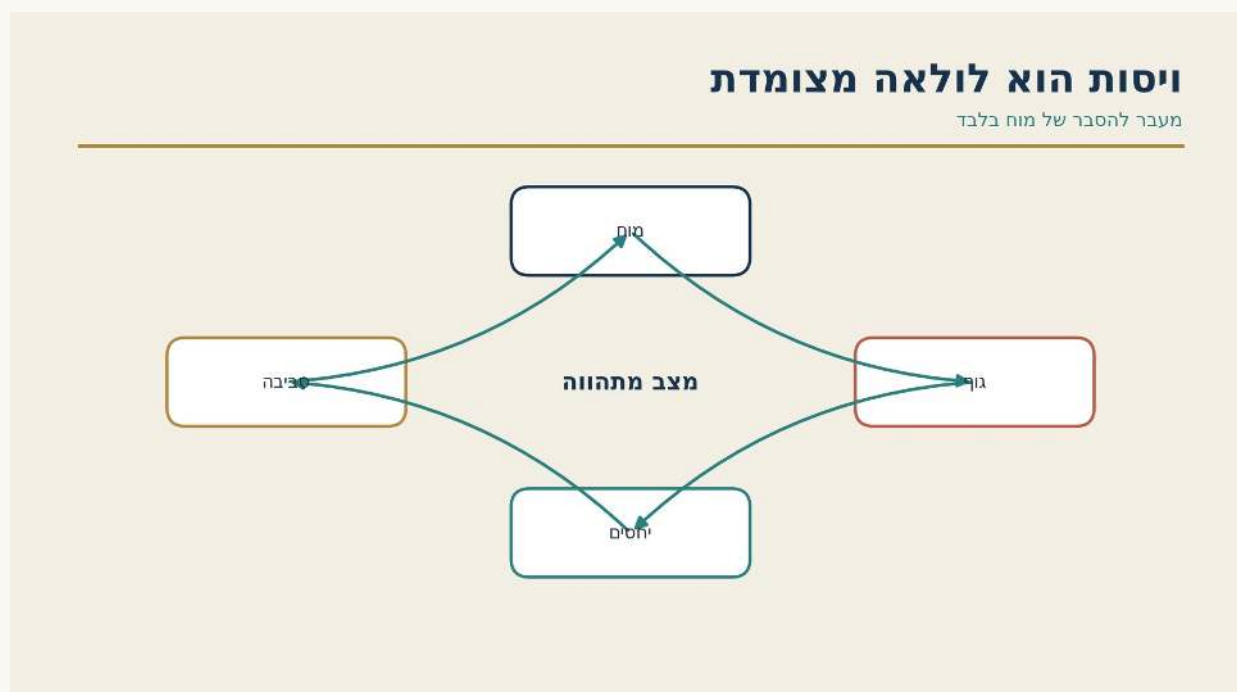
ברורצפציה ותזמון לבבי יכולים להשפיע על תפיסה ורגש. אותות ויסצרליים מעצבים קוגניציה במסלולים רבים. המערכת איננה מוח ותוספות; הוויסות מתהווה בחילופין חוזרים של גוף ומוח. ^[8, 33-34]

טומו, תנועה וקצב

תרגולי טומו משלבים נשימה, תנוחה, דימוי, קשב והקשר טנטרי. מחקרים קטנים תיעדו שינויי טמפרטורה היקפיים אצל מתרגלים נבחרים. הם אינם מבססים תועלת רפואית רחבה או מאמתים ערוצים עדינים כאנטומיה. ^[12, 96]

טאי צ'י וצ'יגונג משלבים תנועה, תנוחה, נשימה, דימוי וקשב, ולעיתים קבוצה. סקירות מציעות תועלת אפשרית למצב רוח, קוגניציה ומדדים אוטונומיים, אך איכות המחקר וריבוי הרכיבים מגבילים ייחוס. ^[79, 190]

סינתזת מערכת מגולמת ויסות עובר דרך נשימה, יציבה, תנועה, קצב, מגע, יחס וסביבה. המונחים מלמעלה למטה ומלמטה למעלה מועילים מקומית, אך הלולאה החיה מחליפה כיוון שוב ושוב.



תרשים 2. ויסות כלולאה מצומדת של מוח, גוף, יחסים וסביבה. אין חץ יחיד או איבר יחיד המחזיקים לבדם את המצב המתהווה.

חלק חמישי - טנטרה איננה מילה נרדפת למין

משפחת מסורות ולא תורה סודית אחת

המילה טנטרה מציינת תצורות הינדואיות ובודהיסטיות רבות של טקסט, טקס, מוסד ותרגול. לפי הזמן והשושלת ניתן למצוא חניכה, מנטרה, מנדלה, הדמיית אלוהות, משמעת גוף עדין, הזדהות טקסית, מנחות, סמליות חוצת גבולות, מסירות ועיסוק בתשוקה, פחד, מוות והתגלמות. טקסים מיניים קיימים בהקשרים מסוימים, אך הצמצום המערבי של טנטרה לטכניקה מינית מעוות את השדה. [63, 155, 181, 198]

הטנטרה הבודהיסטית מתפתחת בתוך עולמות מהאיאניים של אתיקה ושחרור, עם היסטוריות נזירות, חצרניות ויוגיות. המסורות ההינדואיות נבדלות אף הן בין שיוויזם, שאקטיזם, וישנויזם ואחרות. השפעות עברו ביניהן; זהות לא נוצרה. [37, 157, 192]

מגבלה היסטורית המשפט "הטנטרה אומרת" דורש בדרך כלל עצירה. יש לשאול איזה טקסט, זמן, קהילה, שושלת ורמת תרגול.

כבוד מדעי אינו מחייב להמיר כל מונח לפיזיולוגיה. מנטרה אינה רק גירוי שמיעתי, אלוהות אינה רק סכמה קוגניטיבית, ומנדלה אינה רק מטלה חזותית מרחבית. פראנה איננה אנרגיה עצבית מאומתת. שפת אנרגיה מסורתית יכולה לארגן חוויה וקוסמולוגיה בלי לציין חומר אנטומי שהוכח בניסוי.

תרגול אלוהות וזהות הניתנת לאימון

בתרגולים טנטריים בודהיסטיים מסוימים האדם מדמה אלוהות, סביבה, גוף, סמלים, צלילים ואיכויות, לעיתים תוך המסה של המראה הרגיל והופעה מחדש ברצף טקסי. התרגול משובץ בחניכה, התחייבות, השקפה ואתיקה. חשבון קוגניטיבי יכול לחקור דימוי, קשב, זיכרון, סכמת גוף, רגש וסמכות חברתית; הוא אינו מכריע את מעמד האלוהות.

מנקודת מבט דינמית עולה השאלה עד כמה קבוע הארגון שבאמצעותו העצמי מנובא. גם זהות רגילה נבנית מדימויים, שיפוטם זכורים, יציבה, אחרים צפויים ותסריטי פעולה. ארגון טקסי מכון עשוי לחשוף פלסטיות. אולם פלסטיות ניטרלית מבחינה מוסרית; מערכת כריזמטית יכולה לשחרר או ללכוד. סמכות מורה, הסכמה, סודיות ואחריות מוסדית הן חלק מן המנגנון.

שפת אנרגיה מסורתית: לא אנטומיה ולא שטות

מקורות יוגיים וטנטריים מדברים על פראנה, רוחות, ערוצים, טיפות, מרכזים, חום פנימי וגוף עדין. המונחים אינם ממופים באופן זהה אפילו בין מסורות הודיות וטיבטיות. תרגומם לעצבים, הורמונים, פאשיה, חשמל או "אנרגיה מוחית" מייצר אישור כוזב. אין דימות המבסס צ'אקרות כרשתות מוח, ואין ניסוי נשימה המוכיח פראנה כחומר מדעי. [51, 173-174]

גם ביטול מהיר מדי הוא שגיאה. מפה מסורתית יכולה לתאם קשב, תנוחה, נשימה, דימוי, רגש, משמעות ומשוב של מורה. המדע יכול לבדוק את יחסי הרכיבים ואת הדיווחים הנוצרים, אך אסור לו להחליף בשקט את הטענה המקורית בחלק היחיד שהוא יודע למדוד.

משמעת קטגורית טענה מסורתית מתארת כיצד שושלת מבינה גוף ושינוי. טענה פיזיולוגית מתארת תהליך נמדד. טענה פנומנולוגית מתארת חוויה. פרשנות Flow Hijacked שואלת כיצד התרגול כולו משנה דינמיקת מעבר. אף אחת אינה זהה לאחרת.

חלק שישי - לממש, לדכא, לקבל או לשנות?

שאלת ליבה מה ההבדל בין מימוש דחף, דיכוי דחף ושינוי היחס אל התהליך המייצר אותו?

מימוש משלים את המסלול המוכר: דחף, פעולה ותוצאה. דיכוי מנסה להסיר את הדחף, המחשבה, הביטוי או המודעות. הימנעות משנה מגע עם הרמז. קבלה מאפשרת מגע ללא אישור התוכן. טרנספורמציה מבקשת לשנות את הארגון המעניק לדחף משמעות והמשך הרגליים.

הקטגוריות חופפות. עזיבת בר יכולה להיות עיצוב סביבה חכם, הימנעות מבוססת פחד או שניהם. ריסון פעולה יכול להיות בטיחות, לא דיכוי פתולוגי. קבלה ללא גבולות נעשית פסיביות. "טרנספורמציה" עלולה להיות שפה גרנדיוזית לביצוע הדחף.

מחקר ויסות רגשי מראה כי דיכוי מפחית לעיתים ביטוי גלוי אך מגדיל או מחלק מחדש עלות גופנית וקוגניטיבית. מחקר על תהליכים אירוניים מראה שניסיון לא לחשוב מחשבה מחייב ניטור אחריה ולכן עלול להגביר את נגישותה, במיוחד תחת עומס. מכאן לא נובע שכל עיכוב מזיק. השאלה היא מה מעוכב, מתי ומה המחיר לאחר מכן. [64-65, 193-194]

גישות קבלה משנות את המשימה: האדם אינו חייב לנצח את החוויה הפרטית לפני פעולה. קבלה איננה טענה שכאב, התעללות או אי צדק צריכים להישאר.

גלישת דחף כמסלול למידה

גלישת דחף מתייחסת לדחף כתהליך משתנה, לא כפקודה. תחושה עולה, נעה, מגיעה לשיא, מתפרקת או חוזרת. האדם צופה בלי להשלים את הפעולה. ההיגיון דומה בחלקו לחשיפה וללמידה מעכבת: הציפייה שאי אפשר לשאת אי פעולה מופרת. אולם גלישת דחף אינה מבטיחה הכחדה, וגמילה מסוכנת דורשת טיפול רפואי וסביבתי.

הכחדה היא בדרך כלל למידה חדשה תלויה הקשר ולא מחיקה. פחד או השתוקקות יכולים לחזור בעקבות שינוי מקום, לחץ, החזרה של התוצאה או זמן. החזרה אינה מוכיחה שכל הלמידה אבדה; היא מלמדת שהקשרים מתחרים. [18, 31, 121, 187]

מחקר קונסולידציה מחדש שואל אם זיכרון שהופעל נעשה זמנית ניתן לשינוי. מחקרים מרשימים הולידו הבטחות לכתיבה מחדש, אך הממצאים האנושיים מוגבלים, הטרוגניים ולא תמיד משוחזרים. תנאי ההפעלה ושגיאת הניבוי חשובים, והתערבויות רבות משתמשות בשם בלי להוכיח את המנגנון. [46, 97, 137, 161]

הצעת Flow Hijacked העוצמה של מצב אינה חייבת להיעלם כדי שהמסלול ההיסטורי שנקשר אליו ישתנה.

זוהי נקודת הדיאלוג הזהירה עם טנטרה. כמה מסורות אינן מבקשות רק להימנע מעוצמה, אלא לשנות יחס, זהות ומשמעות. המדע אינו מאשר את הטרנספורמציה המטפיזית; הוא יכול לבדוק אם העוררות נשמרת בעוד הערכה, ניבוי גוף והסתברות פעולה משתנים.

בהתמכרות, מימוש אינו שחרור משום שהדחף מכוון לשימוש. דיכוי עלול ליצור מאבק שביר. קבלה יכולה לשמור מגע ללא פעולה. שינוי עמוק פירושו שהדחף מנבא יותר מאפשרות אחת: גילוי, תנועה, נטילת תרופה כפי שנרשמה, עזיבה, מנוחה, אבל, קהילה או מחויבות מחודשת. החומר אינו הופך לחוכמה; ארכיטקטורת המעבר משתנה.

אותה עוצמה, מסלולים שונים

מימוש, דיכוי, קבלה ושינוי



תרשים 3. אותה עוצמה יכולה להיכנס למסלולים שונים. טרנספורמציה נוגעת להמשך הנלמד של הדחף, לא לאימות מדעי של מטפיזיקה טנטרית.

חלק שביעי - תשוקה יכולה להרחיב או למוטט אפשרות

מפת המוטיבציה האנושית

המילה תשוקה מכסה תהליכים שונים. השתוקקות היא משיכה דחופה, לעיתים להקלה. רציה היא מוטיבציה תמריצית שיכולה להיפרד מהנאה. הנאה היא האפקט ההדוני. שאיפה היא כיוון בעל ערך. כוונה היא התחייבות לפעולה. מסירות משקיעה רגש וזהות באדם, אידיאל, אלוהות או דרך. התקשרות בפסיכולוגיה אינה אותה מילה כמו היצמדות קונטמפלטיבית. תשוקה מינית, דחף יצירתי, חתירה למטרה וכפייטיות דורשים כל אחד ניתוח משלו.

דופמין משתתף בשגיאת ניבוי תגמול, בולטות, מרץ ועלות הזדמנות במעגלים ובזמנים מסוימים. הוא אינו מכריע איזו תשוקה מוסרית, אם מטרה משמעותית או אם עונג הוא חופש. ^[130, 154, 163]

מחקר הגדרה עצמית מבחין בין מוטיבציה אוטונומית ונשלטת. עבודה על תשוקה הרמונית ואובססיבית מראה שמעורבות חזקה יכולה להשתלב בגמישות בחיים או לשלוט בזהות ולהתנגש בתחומים אחרים. אין אלה מדדי טופולוגיה, אך הם תומכים בכך שהעוצמה אינה קובעת לבדה. ^[39, 184]

הבחנת Flow Hijacked תשוקה יכולה להרחיב אפשרות או למוטט אותה. המשתנה המכריע איננו העוצמה לבדה, אלא מה שהתשוקה עושה לטופולוגיית הפעולה הזמינה.

תשוקה יצירתית יכולה לפתוח שנים של למידה ושיתוף. השתוקקות ממכרת יכולה למחוק זמנית כל דרך מלבד הקלה. מסירות יכולה לשמר פעולה מוסרית או ללכוד בסמכות. תשוקה מינית יכולה להעמיק הדדיות או להפוך אדם אחר לכלי. השאלה היא אילו עתידים, בני אדם וערכים נשארים ממשיים בזמן שהתשוקה פעילה.

עונג איננו חופש; אי נוחות איננה סבל

עונג יכול להיות טוב בלי להוכיח חופש. התמכרות מראה שמרדף אחר עונג או הקלה יכול להקטין מגוון. אדם יכול גם ליהנות בחופשיות ולאפשר לעונג להסתיים. המשתנה אינו חשד מוסרי בעונג אלא החובה להמשיכו.

משפט ליבה עונג איננו זהה לחופש.

כאב קוטע קשב ומניע הגנה. המאבק המשני, ניבוי קטסטרופלי, התקפה עצמית, בריחה או מסקנת זהות, יכול להוסיף סבל. אין להשתמש בכך להאשמת אדם בכאבו או להכחשת סיבה רפואית וחברתית. ^[44, 115]

משפט ליבה אי נוחות איננה זהה לסבל.

סבילות למצוקה איננה הישארות סטואית בכל מצב. היא יכולת לפגוש חוויה קשה זמן מספיק כדי לבחור פעולה מתאימה. לעזוב סכנה יכול להיות גמיש; להישאר עם גל גופני בטוח יכול להיות גמיש. אין להסיק גמישות מעצם ההישארות או העזיבה. ^[102, 168]

חלק שמיני - דאואיזם, וו ווי וכישלון השליטה המוחלטת

אי כפייה איננה פסיביות

וו ווי מתורגמת כאי פעולה, פעולה ללא מאמץ או פעולה שאינה כופה. "לא לעשות דבר" מטעה לעיתים. בדאו דה ג'ינג ובג'ואנג דזה האידיאל יכול להיות מיומנות מגיבה, התאמה וטבעיות שאינן כופות רצון נוקשה על מבנה התנאים. הפרשנויות שונות. ^[94, 99, 170, 209]

הקצב המיומן בדימוי של ג'ואנג דזה אינו מכה בעצם בכוח רב יותר; הוא נע במרווחים. אין זו שיטת טיפול, אלא אתגר למודל שליטה המניח שהמערכת שקופה, ליניארית וציינתית.

מערכת לא ליניארית מתנגדת לשליטה נאיבית

במכונה ליניארית, כפל קלט מכפיל פלט ולעיתים אפשר לשלוט בכל חלק בנפרד. מערכת חיה כוללת משוב, השהיה, ספים, למידה ופיצוי. שליטה אגרסיבית יכולה ליצור חריגה, התנגדות, חזרת יתר או אי יציבות. חשיבת מערכות מכנה זאת התנגדות מדיניות: ההתערבות משנה את המערכת הקובעת את השפעתה. ^[76, 119, 171]

שאלת Flow Hijacked האם ניסיונות ויסות מסוימים נכשלים מפני שמערכת מסתגלת לא ליניארית מטופלת כמכונה ליניארית?

שינה היא דוגמה ברורה: הציווי להירדם מגביר ניטור אחר ערות ותסכול. דיכוי מחשבה מגביר לעיתים את נגישותה. שליטה בחרדה הופכת כל תנודת גוף להוכחה שהשליטה נכשלה. בקשר, דרישת הרגעה מפחיתה ספק לזמן קצר ומאמנת ניטור נוסף. בהחלמה, דרישה שלא תהיה עוד השתקקות הופכת חזרה רגילה לאסון.

שליטה ישירה עדיין חיונית לעיתים: הסרת חומר, גבול, תוכנית בטיחות, תרופה או הפסקת אלימות. העיקרון מותנה.

עקרון Flow Hijacked השפעה מסתגלת יכולה לעיתים להיות יעילה יותר משליטה מוחלטת.

השפעה יכולה לשנות תנאי התחלה, חיכוך, רמז, יחס, שינה, גוף, עיתוי ותוצאה. וו ווי תורמת את שאלת ההתאמה הלא כופה; מדע לא ליניארי תורם מנגנונים ותנאי כישלון.

חלק תשיעי - זן כשומר סף אפיסטמולוגי

מסורות זן מבקרות היצמדות להתרבות מושגית, ובה בעת יוצרות טקסטים, טקסים ומוסדות מורכבים. "חווייה ישירה" איננה נתון גולמי מחוץ לתרבות; תנוחה, שפה, מורה וציפייה מעצבים מה ניתן לראות וכיצד מדווחים עליו. לכן ביקורת הזן על קיבעון מושגי צריכה לחול גם על טענות זן. ^[43, 80, 89, 165]

עקרון **Flow Hijacked** המפה לעולם לא תחליף את השדה החי.

אדם איננו עקומת דופמין, מושך, קונקטום, אבחנה, מכונת ניבוי או קטגוריה פסיכיאטרית. כל מפה מגלה יחס ומסתירה חיים. מפה של מושך מסבירה מדוע קשה לחזור אך אינה מראה את קול הילד שעוצר דחף. מודל דופמין מסביר רצייה ללא הנאה אך לא השפלה. אבחנה פותחת טיפול ועלולה להפוך לכלא כאשר היא נעשית אונטולוגיה.

תרומת הזן כאן אינה אנטי אינטלקטואלית אלא משמעת כנגד החפצה. מודל חייב לחזור אל האדם ולשפר תיאור, חיזוי, טיפול או פעולה. אלגנטיות לבדה אינה שחרור.

חלק עשירי - אי דואליות: חוויה, מטפיזיקה ומתאמים עצביים

מילים דומות, עולמות שונים

אדוויטה ודאנטה מזהה בשחרור ידיעה של העצמי כברהמן הלא דואלי. מהאמודרה ודזוגצ'ן שייכות למסורות בודהיסטיות הדוחות עצמי קבוע גם כשהן משתמשות בשפה חיובית על ידיעה או טבע התודעה. השיוויזם הקשמירי מתאר מודעות כמציאות שבתוכה ההתגלמות מופיעה. מדהיאמקה שוללת טבע עצמי מכל דבר, לרבות תודעה. אי אפשר למזג זאת ל"הכול אחד". [21, 42, 60, 146, 195, 210]

מבחינה חווייתית, תרגול יכול לשנות את הגבול בין צופה לנצפה, להפחית בעלות על מחשבה, לרכך גבולות גוף או להפוך את המודעות לבלתי אובייקטיבית. דיווחים אלה חשובים כאשר הם נאספים בזהירות, אך אינם מפרשים את עצמם. מתרגל אדוויטה ומתרגל דזוגצ'ן יכולים לתאר שינוי דומה בתוך אונטולוגיות מנוגדות.

מדעי המוח יכולים לחקור קשב, בעלות גוף, סוכנות, עיבוד עצמי, גבול תפיסתי, מודעות מטא וגישה מודעת. המחקרים מציעים דפוסים אפשריים, אך הספרות קטנה ותוקף המבנה שברירי. מומחיות נדירה ומדגמים קטנים מגדילים ברירה ותוצאה מקרית. [84-85, 203]

אשליות בעלות גוף מראות שהעצמי המגולם ניתן לעדכון. תחושת סוכנות נוצרת מתהליכים מוטוריים מקדימים, ניבוי חושי ופירוש מאוחר. הריבוי מערער חיפוש אחר מרכז עצמי יחיד, אך אינו מוכיח שהעצמי אינו ממשי מבחינה מטפיזית. [16, 57, 68]

מודלים מנבאים של עצמי מציעים גשר אפשרי: האורגניזם מקיים מודלים המווסתים גוף, פעולה והמשכיות חברתית. שינוי במשקל הבעלות יכול לשנות חוויה. זו פרשנות סבירה בין אחרות. עיבוד מנבא איננו בודהיזם ואי דואליות איננה מזעור שגיאת ניבוי. [27, 164]

גבול אפיסטמי מתאם עצבי של מצב לא דואלי יכול להראות שלחוויה יש תנאים. הוא אינו מכריע אם המודעות היא המציאות היסודית.

חלק אחד עשר - שיוויזם קשמירי וספנדה

השיוויזם הקשמירי פיתח פילוסופיות לא דואליות, טקס, אסתטיקה ותרגול. אבהינווגופטה מסנתז זרמים קודמים; מסורת ההכרה מתארת שחרור כהכרה בטבע השיוואי; ספנדה מתייחסת לדופק, רטט או חיוניות של מודעות והתגלמות. ^[42, 98, 127, 182]

טענה מטפיזית שאינה ניתנת כיום לבדיקה מדעית זיהוי המציאות עם תודעה דינמית אינו נקבע באמצעות מדידת דינמיקה עצבית.

ספנדה איננה שם עתיק לתנודה עצבית, סינכרון, מטא יציבות או אנרגיה אלקטרומגנטית. הדמיון במילה אינו ראיה. ובכל זאת, המסורת מעמיקה אונטולוגיה של תהליך: אין צורך לדמיין את התודעה כמכל המחזיק עצמים קבועים. Flow Hijacked משתמש בכך כאתגר פילוסופי; התמיכה המדעית לחשיבת תהליך מגיעה ממודלים מודרניים, לא מספנדה.

חלק שנים עשר - שוניאטה, מדהיאמקה ומגבלות הרדוקציה

מדהיאמקה של נגרג'ונה מבקרת סוובהאבה, טבע עצמי בלתי תלוי, באמצעות התהוות מותנית, כינוי מושגי ושתי האמיתות. ריקות אינה חומר נסתר ואינה ניהיליזם. תופעות פועלות ברמה המקובלת דווקא בלי המהות העצמאית שהניתוח מחפש. גם כאן קיימות מחלוקות פרשניות. ^[132-133, 195-196]

תורת המורכבות אינה טוענת אותה טענה מטפיזית. היא חוקרת כיצד יחסים מייצרים התנהגות קולקטיבית. דיאלוג זהיר אפשרי כאשר שתיהן חושפות החפצה: הפיכת דפוס מתהווה לדבר העומד בפני עצמו.

אין מרכז התמכרות אחד, מולקולת דיכאון אחת, מעגל השתוקקות אחד או מקום של העצמי. אין בכך ביטול של ביולוגיה. התופעה נוצרת ביחסים בין מוח, גוף, חומר, זיכרון, דחק, תרבות, הזדמנות, ציפייה, קשר, עתיד וזהות.

סינתזת Flow Hijacked אי מהותנות מזהירה שלא להפוך רמת תיאור שימושית למהות האדם. מערכות מורכבות מסבירות כיצד ארגון יחסי נשאר סיבתי וממשי.

המשמעות האתית עמוקה. התמכרות אינה ניתנת לצמצום למוסר, דופמין, טראומה, הרגל או אבחנה. הסבר רב רמות דורש לציין איזה יחס חשוב, עבור מי, באיזה זמן ובאילו תנאים. ^[17, 92]

חלק שלושה עשר - זמן, ארעיות ומוות

ההווה בנוי מזיכרון ומניבוי

ההווה איננו נקודה אטומה בין עבר לעתיד. תפיסה נשענת על למידה קודמת, פעולה צופה תוצאות, זיכרון אוטוביוגרפי בונה המשכיות והדמיה פרוספקטיבית מאפשרת לאירוע אפשרי להשפיע עכשיו. זיכרון עבר ודמיון עתיד משתמשים בתהליכים בונים חופפים, אך אינם זהים. [1, 24, 160]

ארכיטקטורה זמנית התמכרות יכולה לדחוס את העתיד. דיכאון יכול להפוך את העתיד לבלתי נגיש. טראומה יכולה לגרום לעבר להתנהג כהווה. תרגול קונטמפלטיבי עשוי לשנות את היחס לחוויה הנוכחית. מודעות למוות עשויה לסדר מחדש את הערכים.

כל משפט הוא שאלת מחקר ולא חוק. יש אנשים עם דיכאון המחזיקים עתיד חי, תגובה טראומטית יכולה להיות קהות ולא נוכחות יתר, ושימוש ממכר יכול להיות מתוכנן. הטופולוגיה משתנה בין אדם למצב.

מרנאסאטי ומוות ללא מופע

היזכרות בודהיסטית במוות שייכת לדחיפות אתית ולדרך שחרור, לא למשיכה מורבידית. מסורות טיבטיות כוללות תרגולי מוות ומצבי ביניים מורכבים. ניסויי בולטות מוות מודרניים משתמשים בדרך כלל בתזכורת קצרה ובודקים הגנת תפיסת עולם או התנהגות. הם אינם בדיקה אמפירית של מרנאסאטי. [25, 35, 106, 175]

שאלת Flow Hijacked כיצד תודעת המוות משנה את הטופולוגיה של מה שחשוב?

מוות יכול להרחיב או לצמצם. הוא יכול להפוך תחרות סטטוס לזניחה, להפוך פיוס לדחוף או להבהיר פרויקט. הוא יכול גם להחריף הגנה שבטית, שליטה כפייתית, הכחשה וייאוש. המוות הוא הפרעה; היסטוריה, תרבות, התקשרות ותמיכה מעצבים את המעבר.

דיאלוג בין המזרח לאקזיסטנציאליזם בלי להמציא הסכמה

פרנקל שואל כיצד משמעות נשארת אפשרית תחת מגבלה בלי להפוך סבל לטוב או הכרחי. יאלום מארגן טיפול סביב מוות, חופש, בידוד וחוסר משמעות. פרום מבחין בין בעלות להוויה וממקם חופש בתוך חברה. קירקגור מנתח ייאוש כיחס פגום של העצמי לעצמו. ניטשה חוקר יצירת ערכים ואישור חיים. סארטר מדגיש אחריות והונאה עצמית. היידגר ממקם אפשרות והיות לקראת מוות בתוך זמניות. אין כאן עמדה מערבית אחת. [52-53, 55, 72, 93, 128, 158, 204]

גם המסורות המזרחיות אינן עונות בקול אחד. חלקן שואלות כיצד אחיזה מסתיימת; אחרות כיצד מודעות נבדלת מן הטבע; אחרות איזו ידיעה מסירה בורות ביחס לעצמי; מדיאמקה שואלת אם ניתן למצוא אדם או תופעה בעלי טבע עצמי; זן בוחן את המושגים שבהם השואל מגיע.

האקזיסטנציאליזם המערבי עשוי לשאול כיצד אדם חי במשמעות מול חופש, מקריות ומוות. מסורות מזרחיות מסוימות דוחפות: מהו בדיוק האדם שעל חירותו מגינים? אך האתגר חוזר בכיוון ההפוך. אם מפרקים עצמי בלי להתמודד עם אחריות, היסטוריה, כוח ויחס, "אין עצמי" נעשה נתיב מילוט.

סינתזה האקזיסטנציאליזם מגן על בחירה ואחריות קונקרטיות. המסורות הקונטמפלטיביות מערערות ניכוס ומהות עצמית. Flow Hijacked שואל כיצד שניהם משנים את העתידים הנגישים עכשיו.

חלק ארבעה עשר - טקס, מנטרה וסמל כארכיטקטורת ויסות

טקס נדחה לעיתים משום שקשה לבדוד את רכיביו. אולם חזרה, סדר, תנוחה, קצב, קשב משותף, סמכות, זיכרון, ציפייה וסמל יכולים לארגן יחד מערכת אנושית. טקס מסמן מעבר ששפה רגילה אינה תמיד משלימה: כניסה להחלמה, אבל, תיקון, נדר או קבלה לקהילה. ^[11, 75, 148]

מנטרה יכולה לצמצם תחרות מילולית, לתאם נשימה ולב, להפעיל משמעות ומסירות ולחבר לשושלת. מחקר שהשווה תפילת מחרוזת למנטרת יוגה מצא השפעות קצביות קרדיווסקולריות, אך אינו מפריד קצב, אמונה, למידה חברתית ומשמעות מקודשת. ^[13]

הדמיה מאמנת דימוי, קשב, רגש, סכמת גוף וציפייה. סמל דוחס יחסים רבים לצורה אחת. תרגול אלוהות יכול לארגן זהות בתוך אונטולוגיה טקסית. מעבדה יכולה למדוד רכיבים בלי לטעון שהם ממצים את התרגול. מחקרי סינכרון מציעים שתנועה או עוררות משותפות מגבירות שייכות ושיתוף פעולה בחלק מן התנאים. מחקרי שדה מראים סינכרון גופני הקשור ליחסי קרבה בטקס. התוצאות הסתברותיות ויכולות לתמוך גם בציות ובהדרה. ^[95, 149, 201]

פרשנות Flow Hijacked טקס הוא טכנולוגיית מעבר רב שכבתית. הוא משנה מה מקבל קשב, מה צפוי, מה נזכר, כיצד הגוף מאורגן, מי מכיר בזהות ואילו עתידים נעשים אפשריים.

המילה טכנולוגיה אינה נייטרלית. טקס יכול להרחיב עתיד או ללכוד בתוך כפייה. הסכמה והערכה אתית הן חלק מן המנגנון.

חלק חמישה עשר - סנגה והחלמה כאקולוגיה חברתית

ויסות אינו כולו בתוך היחיד

קול רגוע מפחית איום. פגישה אמינה משנה את אפשרויות הערב. מורה, מטפל, חבר, נותן חסות או ילד יכולים להיות חלק מן האופן שבו המערכת מנבאת את השעה הבאה. יחסים משנים את המאמץ הנדרש לוויסות. תיאוריות בסיס חברתי ומחקר התקשרות תומכים בוויסות משותף, בלי להניח שכל קשר בטוח. [29, 47, 197]

במסגרות בודהיסטיות, סנגה יכולה לציין קהילה נזירית או קהילת תרגול רחבה. היא מספקת אתיקה, הוראה, טקס, שייכות, אחריות ותמיכה חומרית. היא גם נושאת היררכיה ועלולה לשחזר הדרה ופגיעה. מודל המתרגל היחיד מחמיץ את שני הצדדים.

קהילות החלמה מספקות יותר מעצה. קבוצות שנים עשר הצעדים, קהילות טיפוליות, קבוצות חלופיות, משפחות וצוותים קליניים מספקים זהות, לוח זמנים, עדים, שפה, דוגמאות, גבולות, עזרה מעשית ועתידיים מגולמים באנשים אחרים. הראיות תומכות בכמה מסלולים, אך ההתאמה משתנה ואין קהילה אוניברסלית.

[28, 90, 125]

עקרון Flow Hijacked החלמה כאקולוגיה חברתית פירושה שיכולת הוויסות מפוזרת בחלקה בין יחסים, נורמות, משאבים, מוסדות וסביבות.

בשפה דינמית, אדם אחר יכול לשנות גבול של אגן. שיחה לפני שימוש אינה רק מידע; היא משנה עוררות, ציפיית בושה, אחריות, מיקום ופעולה זמינה. קהילה יציבה יכולה להעמיק אגן החלמה. מוסד מכתיב יכול להעמיק אגן חזרה לשימוש. משתנים חברתיים אינם קישוט מחוץ ל"מוח האמיתי".

קהילה יכולה לשחרר או ללכוד

שייכות יכולה להרחיב זהות ולדרוש ציות. מורה יכול להעביר תרגול דק ולהיעשות חסר ביקורת. תווית החלמה יכולה לייצב פעולה ולהפוך לכלא. משפחה יכולה לווסת יחד ולפקח. השאלה היא מה הקהילה עושה לסוכנות, אמת, ביטחון, מחלוקת ואפשרות עתידית.

חלק שישה עשר - האתיקה היא חלק מן המנגנון

מדיטציה התקיימה היסטורית בתוך מסגרות מוסריות, טקסיות, פילוסופיות וקהילתיות. חילון קליני מנגיש לאנשים שאינם שותפים למטפיזיקה ומאפשר מחקר מבוקר. הוא גם יכול לשנות את המטרה משחרור ואי פגיעה לסבילות דחק, תפוקה או ציות מוסדי. ^[118, 124, 141]

המונח McMIndfulness מרכז ביקורת על מסחור ואופטימיזציה של ביצועים: העובד לומד לשאת תנאים שהארגון מסרב לשנות. הביקורת חשובה כשהיא חושפת לכידה מבנית, אך נעשית פשטנית אם כל התאמה ^[142] חילונית מוצגת כמושחתת וכל מוסד מסורתי כמוסרי.

מעקף רוחני מתרחש כאשר שפה או תרגול משמשים הימנעות מאבל, טראומה, אחריות, עימות או פעולה חומרית. "הכול ריק" יכול לבטל נזק; "רק התבונן בדחף" יכול להתעלם מגמילה מסוכנת; "אין עצמי" יכול לעקוף התנצלות; "קבל את מה שיש" יכול להגן על פגיעה. ^[26]

מגבלה אתית שחרור המגדיל רוגע ומשאיר הונאה, ניצול או נזק הניתן למניעה אינו מלא לפי המסורות שאנו שואלים מהן ולפי מטרת Flow Hijacked.

אי פגיעה, אמת, ריסון, נדיבות, חמלה ופעולה נכונה משנים את המערכת. אמירת אמת משנה ניבוי חברתי. תיקון משנה זיכרון ואמון. ריסון מונע חזרה על מעבר בעל הגבר גבוה. נדיבות יכולה להחליש ניכוס ולבנות אקולוגיה. אתיקה אינה שכבה דקורטיבית; היא משנה משוב.

חלק שבעה עשר - מצבי תודעה משתנים ובעיית האינטגרציה

ג'אנה, סמאדהי, חוויה מיסטית, אקסטזה, מצב לא דואלי, מצב מושרה נשימה וחלימה צלולה יכולים להיות עזים ומשני חיים. הם יכולים גם להיות מפורשים באופן שגוי, מערערים או חולפים. יש לחקור אותם בלי לעג ובלי להעניק להם סמכות אוטומטית.

מחקר ספיגה ואי דואליות עדיין צעיר. דגמי מומחים ותיאורי מקרה צפופים מגלים מבנה זמנים ומצעים השערות, אך אינם מבססים השפעה באוכלוסייה. אותה מילה מציינת דברים שונים בין מסורות, ודיווח עצמי מושפע מדוקטרינה וציפייה. [84-85, 203]

ג'אנה מתוארת באופן שונה בטקסטים מוקדמים, בפרשנות תרואדה ובקהילות מודרניות. סמאדהי רחבה עוד יותר בין יוגה, בודהיזם והינדואיזם. חוויה מיסטית נמדדת באמצעות אחדות, קדושה, ידיעה, שינוי זמן ואי יכולת לתאר, אך השאלונים נושאים היסטוריה. אי דואליות יכולה להיות הוראת תרגול, דיווח חווייתי או טענה אונטולוגית, ויש לציין מה נמדד.

אקסטזה יכולה לצמוח ממסירות, מוזיקה, תנועה, טקס, נשימה, סם, חוסר שינה או מחלה. אין לה מנגנון יחיד, וחוביות אינה הוכחת אמת או בטיחות. נשימה איטית, אוורור כוחני, החזקה והיפרוונטילציה מחזורית שונות פיזיולוגית. שינוי תחושה אינו בהכרח "שחרור טראומה". יוגת חלום היא דרך סוטריולוגית טיבטית ולא רק חלימה צלולה; ממצאי שינה אינם בודקים את טענת השחרור. [167, 189]

הבחנה מרכזית מצב איננו תכונה.

חוויה נעשית משמעותית באמצעות אינטגרציה: מה נלמד, מתורגל, מפורש, מגולם, מבוצע ונתמך לאחריה. שיא יכול לחזק ענווה או גרנדיוזיות, קשר או בידוד. יש לבחון שינוי התנהגותי ואתי ולא להסיקו מעוצמת החוויה.

תרגול אינטנסיבי, חוסר שינה, צום, נשימה כוחנית, הפעלת טראומה, בידוד חברתי ופירוש מטפזי עשויים לתרום לחרדה, דיסוציאציה, דה פרסונליזציה, מאניה או פסיכוזה אצל אנשים פגיעים. הסיביות והשכיחות אינן ברורות, אך האות מספיק כדי לדחות טענת בטיחות אוניברסלית.

בטיחות תרגול מצבי תודעה אינו מחליף גמילה רפואית, טיפול פסיכיאטרי, שינה או תמיכה מותאמת טראומה. נדודי שינה מתגברים, גרנדיוזיות, אי ארגון, פסיכוזה, אובדנות, דיסוציאציה חריפה או גמילה מסוכנת מחייבים עזרה אנושית ומקצועית בזמן.

חלק שמונה עשר - בארדו והארכיטקטורה הלימינלית של החלמה

המונח הטיבטי בארדו, מצב ביניים, שייך למערכות דוקטרינריות, טקסיות והלווייתניות מסוימות. "ספר המתים הטיבטי" המפורסם בעולם הוא עצמו תוצר של תרגום, בחירה וקבלה מודרנית. החלמה איננה בארדו, ומעידה איננה לידה מחדש במובן הטיבטי. [35, 106, 175]

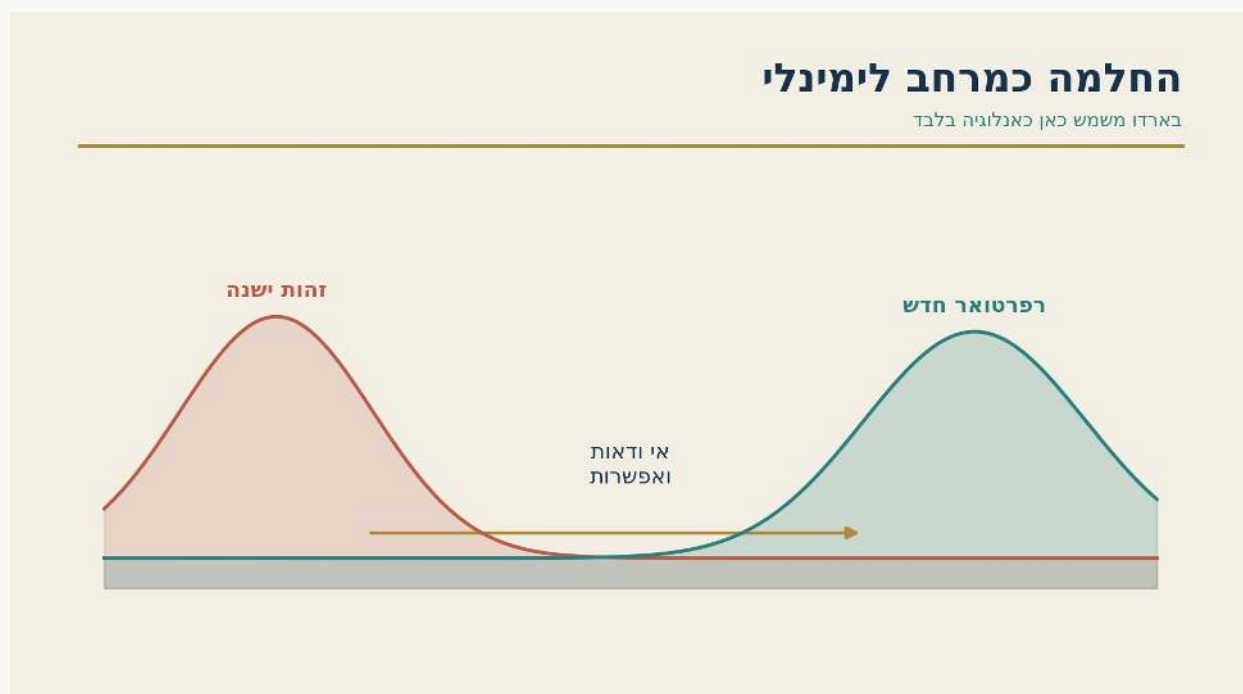
אנלוגיה, לא זהות. החלמה יכולה להידמות למרווח לימינלי שבו זהות ישנה איבדה את יכולתה להחזיק חיים, וזהות חדשה עדיין אינה מבוססת.

המרווח עלול להרגיש גרוע לפני שהוא נעשה רחב. השגרות הישנות אינן עובדות אך נותרות שוטפות. השגרות החדשות משמעותיות אך דורשות מאמץ. יחסים ישנים מתערערים ושייכות חדשה מרגישה מותנית. הזמן פתוח וריק. האדם נמצא בין עולמות חברתיים ובין ניבויים של עצמי.

במונחי Flow Hijacked, ארכיטקטורת המושכים הישנה התערערה בעוד רפרטואר חדש טרם התייצב. מטא יציבות היא פגיעות ואפשרות. עימות קטן יכול להפעיל אגן ישן; קשר אמין יכול לייצב מסלול חדש. הסוכנות אמיתית אך נשענת על אקולוגיה.

הטעות הקלינית היא לפרש לימינליות כהוכחה שהחלמה נכשלת. הטעות הרומנטית היא להפוך אותה לקדושה ולהתעלם מסיכון. המשימה הדינמית מעשית: להפחית גישה בסיכון, לבנות מעברים חוזרים, ליצור החזקה חברתית, להחזיר מקצבי גוף ולבנות עתידים ההופכים אמינים באמצעות מעשה.

השדה החי. הזהות הקודמת כבר אינה עובדת, והבאה טרם נוצרה. החופש מתחיל ביכולת לא לפתור את אי הוודאות באמצעות חזרה אוטומטית למושך הישן.



תרשים 4. החלמה כמרווח דינמי לימינלי. ארכיטקטורת המושכים הישנה התערערה לפני שרפרטואר חדש נעשה אמין. בארדו משמש כאנלוגיה בלבד.

חלק תשעה עשר - שחרור כהפחתת צימוד מחייב

התיאורית **Flow Hijacked** מוצעת חופש פסיכולוגי אינו מחייב היעלמות של השתוקקות, פחד, כאב, תשוקה או מחשבות קשות. ייתכן שפירוש שלמצבים האלה יש פחות מונופול על מה שבא אחריהם.

התיאוריה משלבת שמונה מבנים: חופש כניידות דינמית; חופש כמרחב מצבים נגיש; מדיטציה כאימון דינמיקת מעבר; השתוקקות כדחיסת מרחב; השתוות נפש כלכידה מופחתת; זהות כדפוס תיאום מטא יציב; החלמה כהתרחבות מחודשת; ושחרור כהפחתת הצימוד המחייב בין מצב פנימי להתנהגות.

אלה מושגים מוצעים של Flow Hijacked, לא מונחים מדעיים מוסכמים ולא תרגום של מסורת כלשהי.

נסמן ב- $K(s' | s, p, c)$ את התפלגות המצבים הבאים לאחר הפרעה. החופש גדל במודל המצומצם כאשר ההתפלגות פחות מרוכזת סביב מעבר מזיק; כאשר A מתרחבת לכיוונים בני קיימא התואמים ערכים; כאשר הספים נשארים רגישים לסכנה ולאחריות; כאשר זמן ההתאוששות מתקצר ללא דיכוי; כאשר הזהות מתאמת אך ניתנת לעדכון; כאשר יחסים מגדילים סוכנות; כאשר אופק הזמן מאפשר למחר להתחרות; וכאשר עוצמת הגוף נסבלת בלי אובדן דיוק.

שונות גולמית אינה מספיקה; נדרשת יכולת חזרה. מספר אפשרויות אינו מספיק; הן צריכות להיות בנות ביצוע. רוגע אינו מספיק; היחס המוסרי חשוב. אחדות סובייקטיבית אינה מספיקה; שינוי תכונה והתנהגות צריך להיבדק.

מחקר עתידי צריך להשוות את המודל לגמישות פסיכולוגית, סבילות למצוקה, היוון, תפקוד ניהולי, הון החלמה, תסמינים והזדמנות סביבתית. דגימה צפופה יכולה להעריך מעברים וזמני שהייה; ראיונות איכותניים יכולים למנוע מן המשתנים להחליף את האדם. המודל נחלש אם נגישות אינה מוסיפה חיזוי, אם תגובתיות נמוכה היא קהות, אם רפרטואר רחב אינו משפר חיים, או אם אפשרויות חסרות במציאות מוצגות כבעיה תפיסתית.

חלק עשרים - הטמעה בארכיטקטורת Flow Hijacked

במערכת Ask Flow Hijacked יש לשאול איזה עתיד, אדם, ערך או פעולה נעשו קשים לגישה. התשובות יבחינו בין קבלה לפסיביות, השתוות נפש לקהות ותרגול רוחני לעזרה קלינית דחופה.

בעמודי התמכרות והחלמה יש להטמיע טופולוגיה של תשוקה, הפחתת צימוד דחף ופעולה, ויסות מגולם, זהות לימינלית והחלמה כהתרחבות אפשרות. נשימה ומדיטציה אינן טיפול יחיד בגמילה, מנת יתר או הפרעת שימוש.

בפסיכותרפיה יש למפות מימוש, דיכוי, הימנעות, קבלה, חשיפה, למידה מעכבת, קונסולידציה מחדש, חמלה, טקס מעבר וזהות כמנגנונים שונים. אין לשנות את שמותיהן של ACT, DBT, חשיפה או טיפול פסיכודינמי למונחים מזרחיים.

בדיכאון יש לחבר עתיד בלתי נגיש, מרץ פעולה, משמעות ומקצב גוף. בפוסט טראומה יש לחבר עבר כהווה, הימנעות, איום אינטרוספטיבי וביטחון חברתי, תוך אזהרות מותאמות לטראומה ביחס לסריקת גוף, עצירת נשימה, ריטריט ואי דואליות.

בהפרעת קשב וקבלת החלטות אפשר להשתמש בפראטיאהארה כדיאלוג מסומן על עיצוב רמזים ובולטות דיגיטלית, לא כהשוואת טיפול. בתרופות פסיכיאטריות יש להראות שכל אמצעי, תרופתי, חברתי, גופני או קונטמפלטיבי, דורש הערכת בטיחות, תוצאה ותכונה.

בתודעה יש ליצור מטריצה המפרידה פנומנולוגיה, מודעות מטא, בעלות גוף, סוכנות, גישה מודעת ופרשנות מטפיזית. בזהות ואקולוגיה חברתית יש להשתמש בבארדו רק כאנלוגיה מפורשת, ולבדוק קהילה לפי שייכות, אחריות, מחלוקת ובטיחות. באטלס המוח יש להוסיף לולאות גוף ומוח בלי אינפוגרפיקה המציגה את הוואגוס ככבל בקרה יחיד.

קודה - מה המערכת חייבת להיות עכשיו

קל לדמיין שחרור כהגעה למצב יוצא דופן. חשיבה דינמית משנה את התמונה. חופש נראה במעברים רגילים: להישאר עם אי נוחות בלי לציית לה; ליהנות בלי לכלוא את העונג; לעזוב פחד כאשר הסכנה חלפה; לחזור לאבל כאשר האהבה דורשת; לאפשר לזהות לתאם פעולה בלי למצות את האדם; לקבל ויסות מאחרים בלי למסור סוכנות.

מסורות המזרח תורמות יותר מטכניקות. הן מערערות בעלות, קביעות, שליטה כופה, ודאות מטפיזית והנחת הצופה שמחוץ לשדה. הפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית מחזירה מוות, אחריות וחיים קונקרטיים. מדעי המוח מחזירים גוף, למידה ומגבלות אינטרוספציה. מערכות מורכבות מחזירות משוב, תלות במסלול, סף והאפשרות שכוח מייצר את חוסר היציבות שהוא מבקש לבטל.

אף מפה אינה מחזיקה את האדם כולו.

היעד הסופי מערכת אנושית עשויה להכיל עתידים רבים האפשריים אובייקטיבית, ובכל זאת, במצב מסוים, רק אחד או שניים מהם נותרים ממשיים מבחינה חווייתית והתנהגותית.

ההיפוך החופש עשוי להתחיל כאשר הופעתו של מצב אינה קובעת, לבדה, למה המערכת חייבת להפוך עכשיו.

שיטת המחקר, ביקורת אפיסטמית ומדריך קריאה

רכישת הראיות נסגרה ב־10 בספטמבר 2026. ארכיטקטורת 210 המקורות משלבת תרגומים ראשוניים וסמכותיים; מחקר היסטורי בלימודי בודהיזם, הינדואיזם, יוגה, טנטרה, דאואיזם ודתות; סקירות ומטא אנליזות של נשימה, יוגה, טאי צ'י, צ'יגונג, קבלה, חשיפה, קהילות החלמה ומוות; פיזיולוגיה ומדעי מוח באדם; מחקר תודעה ועצמי; מקורות במערכות מורכבות ובקיברנטיקה; מדעי החלמה; ופילוסופיה אקזיסטנציאלית.

המקורות ממלאים תפקידים שונים. טקסט קובע מה מסורת טוענת. מחקר היסטורי קובע הקשר וריבוי. פיזיולוגיה יכולה להראות צימוד בלי לאמת מטפיזיקה. מחקר קטן במתרגל נדיר יוצר השערה ולא תכונה. מטא אנליזה יורשת שונות והטיה. מתמטיקה מצדיקה הבחנה פורמלית ולא את יישומה הקליני.

לכן כל מושג של Flow Hijacked מסומן כסינתזה מוצעת, כל אנלוגיה מוצגת כאנלוגיה, מצב לעולם אינו מוכיח תכונה, והמפה לעולם אינה נעשית לאדם.

מאגר המחקר הממוספר

המאגר הממוספר כולל כל מקור בארכיטקטורת המחקר. תחילה מופיעים המקורות המצוטטים בגוף ההרצאה. המאגר המשלים סיפק טווח היסטורי, ראיות שליליות, גבולות מתודולוגיים ומנגנונים סמוכים. תווית הראיות מתארת את התפקיד שהמקור יכול למלא; היא אינה מעניקה לכל המקורות משקל שווה.

מבט על מאגר המחקר

מספר מקורות	משפחת ראיות
69	סקירה סינתזה או ניתוח מושגי
33	מטא-אנליזה
28	מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי
25	מודל תאוריה או מונוגרפיה
17	טקסט ראשוני או תרגום מחקרי
11	סקירה שיטתית
10	מחקר מבוקר או אקראי
7	מחקר פיזיולוגי או ניסויי
6	מחקר מוח ותודעה
4	מחקר תצפיתי אורכי או מדידה

מקורות המצוטטים בגוף ההרצאה (132)

- [1] Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates. *Neuropsychologia*, 45(7), 1363-1377, 2007. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2006.10.016. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר מוח ותודעה · תחום: זמן מוח ומשמעות
- [3] Alter, J. S. *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. Princeton University Press, 2004.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [8] Azzalini, D., Rebollo, I., & Tallon-Baudry, C. Visceral signals shape brain dynamics and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 23(6), 488-509, 2019. doi:10.1016/j.tics.2019.03.007. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [9] Balban, M. Y., et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895, 2023. doi:10.1016/j.xcrm.2022.100895. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה

- [11] Bell, C. Ritual Theory, Ritual Practice. Oxford University Press, 1992.
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: טקס סמל ואתיקה
- [12] Benson, H., et al. Body temperature changes during the practice of g Tum-mo yoga. Nature, 295, 234-236, 1982. doi:10.1038/295234a0. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר פיזיולוגי או ניסוי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [13] Bernardi, L., et al. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: Comparative study. BMJ, 323, 1446-1449, 2001. doi:10.1136/bmj.323.7327.1446. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר פיזיולוגי או ניסוי · תחום: טקס סמל ואתיקה
- [16] Blanke, O., & Metzinger, T. Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood. Trends in Cognitive Sciences, 13(1), 7-13, 2009. doi:10.1016/j.tics.2008.10.003. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: עצמי זהות וסוכנות
- [17] Borsboom, D. A network theory of mental disorders. World Psychiatry, 16(1), 5-13, 2017. doi:10.1002/wps.20375. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: פסיכופתולוגיה ופסיכיאטריה
- [18] Bouton, M. E. Context and behavioral processes in extinction. Learning & Memory, 11(5), 485-494, 2004. doi:10.1101/lm.78804. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [20] Breakspear, M. Dynamic models of large-scale brain activity. Nature Neuroscience, 20, 340-352, 2017. doi:10.1038/nn.4497. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [21] Brown, D. P. Pointing Out the Great Way: The Stages of Meditation in the Mahāmudrā Tradition. Wisdom Publications, 2006.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [24] Buckner, R. L., & Carroll, D. C. Self-projection and the brain. Trends in Cognitive Sciences, 11(2), 49-57, 2007. doi:10.1016/j.tics.2006.11.004.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: עצמי זהות וסוכנות
- [25] Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. Two decades of terror management theory: A meta-analysis of mortality salience research. Personality and Social Psychology Review, 14(2), 155-195, 2010. doi:10.1177/1088868309352321. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [26] Cashwell, C. S., Bentley, P. B., & Yarborough, J. P. The only way out is through: The peril of spiritual bypass. Counseling and Values, 51(2), 139-148, 2007. doi:10.1002/j.2161-007X.2007.tb00071.x. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: טקס סמל ואתיקה
- [27] Clark, A. Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. Behavioral and Brain Sciences, 36(3), 181-204, 2013. doi:10.1017/S0140525X12000477. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: ניבוי למידה ומוטיבציה
- [28] Cloud, W., & Granfield, R. Conceptualizing recovery capital: Expansion of a theoretical construct. Substance Use & Misuse, 43(12-13), 1971-1986, 2008. doi:10.1080/10826080802289762. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [29] Coan, J. A., & Sbarra, D. A. Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. Current Opinion in Psychology, 1, 87-91, 2015. doi:10.1016/j.copsyc.2014.12.021. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [31] Craske, M. G., et al. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23, 2014. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש

- [33] Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. Interoception and emotion. *Current Opinion in Psychology*, 17, 7-14, 2017. doi:10.1016/j.copsyc.2017.04.020. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [34] Critchley, H. D., & Harrison, N. A. Visceral influences on brain and behavior. *Neuron*, 77(4), 624-638, 2013. doi:10.1016/j.neuron.2013.02.008. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [35] Cuevas, B. J. *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*. Oxford University Press, 2003.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [37] Davidson, R. M. *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement*. Columbia University Press, 2002.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [38] De Michelis, E. *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. Continuum, 2004.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [39] Deci, E. L., & Ryan, R. M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and self-determination. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268, 2000. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: ניבוי למידה ומוטיבציה
- [42] Dyczkowski, M. S. G. *The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. SUNY Press, 1987.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [43] Dōgen. *Treasury of the True Dharma Eye: Zen Master Dōgen's Shōbōgenzō*, trans. K. Tanahashi. Shambhala, 2010.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [44] Eccleston, C., & Crombez, G. Pain demands attention: A cognitive-affective model of the interruptive function of pain. *Psychological Bulletin*, 125(3), 356-366, 1999. doi:10.1037/0033-2909.125.3.356. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [46] Else, J. W. B., Van Ast, V. A., & Kindt, M. Human memory reconsolidation: A guiding framework and critical review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 144(8), 797-848, 2018. doi:10.1037/bul0000152. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [47] Feldman, R. The neurobiology of human attachments. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(2), 80-99, 2017. doi:10.1016/j.tics.2016.11.007. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [50] Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marín, J., & Cavanagh, K. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, 432, 2023. doi:10.1038/s41598-022-27247-y. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [51] Flood, G. *The Tantric Body: The Secret Tradition of Hindu Religion*. I.B. Tauris, 2006.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [52] Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 1959/2006.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [53] Frankl, V. E. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New American Library, 1969.
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [55] Fromm, E. *To Have or To Be?* Harper & Row, 1976.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות

- [57] Gallagher, S. Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. Trends in Cognitive Sciences, 4(1), 14–21, 2000. doi:10.1016/S1364-6613(99)01417-5. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: עצמי זהות וסוכנות
- [60] Germano, D. Architecture and absence in the secret tantric history of the Great Perfection (rdzogs chen). Journal of the International Association of Buddhist Studies, 17(2), 203–335, 1994.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [61] Gethin, R. The Foundations of Buddhism. Oxford University Press, 1998.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [63] Gray, D. B. Tantra and the tantric traditions of Hinduism and Buddhism. Oxford Research Encyclopedia of Religion, 2016. doi:10.1093/acrefore/9780199340378.013.59. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [64] Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299, 1998. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [65] Gross, J. J., & Levenson, R. W. Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 64(6), 970–986, 1993. doi:10.1037/0022-3514.64.6.970. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [66] Grossman, P., & Taylor, E. W. Toward understanding respiratory sinus arrhythmia: Relations to cardiac vagal tone, evolution and biobehavioral functions. Biological Psychology, 74(2), 263–285, 2007. doi:10.1016/j.biopsycho.2005.11.014. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [68] Haggard, P. Sense of agency in the human brain. Nature Reviews Neuroscience, 18, 196–207, 2017. doi:10.1038/nrn.2017.14. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: עצמי זהות וסוכנות
- [69] Harvey, P. An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices, 2nd ed. Cambridge University Press, 2013.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [71] Heck, D. H., et al. Breathing as a fundamental rhythm of brain function. Frontiers in Neural Circuits, 10, 115, 2017. doi:10.3389/fncir.2016.00115. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [72] Heidegger, M. Being and Time, 1927; trans. J. Macquarrie & E. Robinson. Harper & Row, 1962.
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [73] Herrero, J. L., et al. Breathing above the brain stem: Volitional control and attentional modulation in humans. Journal of Neurophysiology, 119(1), 145–159, 2018. doi:10.1152/jn.00551.2017. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מוח ותודעה · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [75] Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. The psychology of rituals: An integrative review and process-based framework. Personality and Social Psychology Review, 22(3), 260–284, 2018. doi:10.1177/1088868317734944. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתטית או ניתוח מושגי · תחום: טקס סמל ואתיקה
- [76] Holling, C. S. Resilience and stability of ecological systems. Annual Review of Ecology and Systematics, 4, 1–23, 1973. doi:10.1146/annurev.es.04.110173.000245. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [79] Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. American Journal of Health Promotion, 24(6), e1–e25, 2010. doi:10.4278/ajhp.081013-LIT-248. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: דאואיזם ותנועה סינית

- [80] Japanese Zen Buddhist Philosophy. Stanford Encyclopedia of Philosophy. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [84] Josipovic, Z. Neural correlates of nondual awareness in meditation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307, 9-18, 2014. doi:10.1111/nyas.12261. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מוח ותודעה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [85] Josipovic, Z. Nondual awareness: Consciousness-as-such as non-representational reflexivity. *Progress in Brain Research*, 244, 273-298, 2019. doi:10.1016/bs.pbr.2018.10.021. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [89] Kasulis, T. P. *Zen Action/Zen Person*. University of Hawai'i Press, 1981.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [90] Kelly, J. F., Humphreys, K., & Ferri, M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(3), CD012880. doi:10.1002/14651858.CD012880.pub2. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [91] Kelso, J. A. S. *Dynamic Patterns: The Self-Organization of Brain and Behavior*. MIT Press, 1995.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [92] Kendler, K. S. The dappled nature of causes of psychiatric illness: Replacing the organic-functional/hardware-software dichotomy with empirically based pluralism. *Molecular Psychiatry*, 17, 377-388, 2012. doi:10.1038/mp.2011.182. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: פסיכופתולוגיה ופסיכיאטריה
- [93] Kierkegaard, S. *The Sickness Unto Death*, 1849; trans. H. V. Hong & E. H. Hong. Princeton University Press, 1980.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [94] Kohn, L. *Introducing Daoism*. Routledge, 2009.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: דאואיזם ותנועה סינית
- [95] Konvalinka, I., et al. Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual. *PNAS*, 108(20), 8514-8519, 2011. doi:10.1073/pnas.1016955108. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר פיזיולוגי או ניסויי · תחום: טקס סמל ואתיקה
- [96] Kozhevnikov, M., Elliott, J., Shephard, J., & Gramann, K. Neurocognitive and somatic components of temperature increases during g-Tummo meditation. *PLOS ONE*, 8(3), e58244, 2013. doi:10.1371/journal.pone.0058244. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר פיזיולוגי או ניסויי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [97] Kredlow, M. A., Unger, L. D., & Otto, M. W. Harnessing reconsolidation to weaken fear and appetitive memories: A meta-analysis of post-retrieval extinction effects. *Psychological Bulletin*, 142(3), 314-336, 2016. doi:10.1037/bul0000034. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [98] Kṣemarāja. *Pratyabhijñāhṛdayam: The Secret of Self-Recognition*, trans. J. Singh. Motilal Banarsidass, 1963.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [99] Laozi. *Dao De Jing: A Philosophical Translation*, trans. R. T. Ames & D. L. Hall. Ballantine Books, 2003.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: דאואיזם ותנועה סינית
- [100] Larson, G. J. (ed.). *Yoga: India's Philosophy of Meditation*. Motilal Banarsidass, 2008.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [101] Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756, 2014. doi:10.3389/fpsyg.2014.00756. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה

- [102] Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600, 2010. doi:10.1037/a0019712. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [106] Lopez, D. S. Jr. *The Tibetan Book of the Dead: A Biography*. Princeton University Press, 2011.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [111] Mallinson, J., & Singleton, M. *Roots of Yoga*. Penguin Classics, 2017.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [113] Mather, M., & Thayer, J. F. How heart rate variability affects emotion regulation brain networks. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 98–104, 2018. doi:10.1016/j.cobeha.2017.12.004. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [115] McCracken, L. M., & Vowles, K. E. Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain. *American Psychologist*, 69(2), 178–187, 2014. doi:10.1037/a0035623. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [118] McMahan, D. L. *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press, 2008.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [119] Meadows, D. H. *Thinking in Systems: A Primer*. Chelsea Green, 2008.
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [121] Milad, M. R., & Quirk, G. J. Fear extinction as a model for translational neuroscience: Ten years of progress. *Annual Review of Psychology*, 63, 129–151, 2012. doi:10.1146/annurev.psych.121208.131631. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [124] Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6, 1–13, 2015. doi:10.1007/s12671-014-0364-5. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מדיטציה ומדע קונטמפלטיבי
- [125] Moos, R. H. Active ingredients of substance use-focused self-help groups. *Addiction*, 103(3), 387–396, 2008. doi:10.1111/j.1360-0443.2007.02111.x. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [127] Muller-Ortega, P. E. *The Triadic Heart of Śiva: Kaula Tantricism of Abhinavagupta in the Non-Dual Shaivism of Kashmir*. SUNY Press, 1989.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [128] Nietzsche, F. *The Gay Science*, 1882; trans. W. Kaufmann. Vintage, 1974.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [130] Niv, Y., Daw, N. D., Joel, D., & Dayan, P. Tonic dopamine: Opportunity costs and the control of response vigor. *Psychopharmacology*, 191, 507–520, 2007. doi:10.1007/s00213-006-0502-4. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: ניבוי למידה ומוטיבציה
- [132] Nāgārjuna. *Nāgārjuna's Middle Way: Mūlamadhyamakakārikā*, trans. M. Siderits & S. Katsura. Wisdom Publications, 2013.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [133] Nāgārjuna. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nāgārjuna's Mūlamadhyamakakārikā*, trans. J. L. Garfield. Oxford University Press, 1995.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות

- [136] Patañjali. The Yoga Sūtras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary, trans. E. F. Bryant. North Point Press, 2009.
סוג ראיה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [137] Phelps, E. A., & Hofmann, S. G. Memory editing from science fiction to clinical practice. *Nature*, 572, 43–50, 2019. doi:10.1038/s41586-019-1433-7. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [141] Purser, R. E., & Milillo, J. Mindfulness revisited: A Buddhist-based conceptualization. *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 3–24, 2015. doi:10.1177/1056492614532315. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מדיטציה ומדע קונטמפלטיבי
- [142] Purser, R. *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater Books, 2019.
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מדיטציה ומדע קונטמפלטיבי
- [145] Rambachan, A. *Accomplishing the Accomplished: The Vedas as a Source of Valid Knowledge in Śaṅkara*. University of Hawai'i Press, 1991.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [146] Rambachan, A. *The Advaita Worldview: God, World, and Humanity*. SUNY Press, 2006.
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [148] Rappaport, R. A. *Ritual and Religion in the Making of Humanity*. Cambridge University Press, 1999.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טקס סמל ואתיקה
- [149] Reddish, P., Fischer, R., & Bulbulia, J. Let's dance together: Synchrony, shared intentionality and cooperation. *PLOS ONE*, 8(8), e71182, 2013. doi:10.1371/journal.pone.0071182. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [152] Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298–309, 2017. doi:10.1183/20734735.009817. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר פיזיולוגי או ניסוי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [154] Salamone, J. D., & Correa, M. The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron*, 76(3), 470–485, 2012. doi:10.1016/j.neuron.2012.10.021. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: ניבוי למידה ומוטיבציה
- [155] Samuel, G. *The Origins of Yoga and Tantra: Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge University Press, 2008.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [157] Sanderson, A. The Śaiva Age: The rise and dominance of Śaivism during the early medieval period. In *Genesis and Development of Tantrism*, pp. 41–350. Institute of Oriental Culture, University of Tokyo, 2009.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [158] Sartre, J.-P. *Being and Nothingness*, 1943; trans. H. E. Barnes. Washington Square Press, 1956.
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [160] Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8, 657–661, 2007. doi:10.1038/nrn2213. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [161] Schiller, D., et al. Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463, 49–53, 2010. doi:10.1038/nature08637. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר פיזיולוגי או ניסוי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [163] Schultz, W., Dayan, P., & Montague, P. R. A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275(5306), 1593–1599, 1997. doi:10.1126/science.275.5306.1593. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: ניבוי למידה ומוטיבציה

- [164] Seth, A. K. Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. Trends in Cognitive Sciences, 17(11), 565–573, 2013. doi:10.1016/j.tics.2013.09.007. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [165] Sharf, R. H. Buddhist modernism and the rhetoric of meditative experience. Numen, 42(3), 228–283, 1995.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [167] Siclari, F., et al. The neural correlates of dreaming. Nature Neuroscience, 20, 872–878, 2017. doi:10.1038/nn.4545. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מוח ותודעה · תחום: תודעה ומצבים משתנים
- [168] Simons, J. S., & Gaher, R. M. The Distress Tolerance Scale: Development and validation. Motivation and Emotion, 29, 83–102, 2005. doi:10.1007/s11031-005-7955-3. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר תצפיתי אורכי או מדידה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [169] Singleton, M. Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice. Oxford University Press, 2010.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [170] Slingerland, E. Effortless Action: Wu-wei as Conceptual Metaphor and Spiritual Ideal in Early China. Oxford University Press, 2003.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: דאואיזם ותנועה סינית
- [171] Stermann, J. D. Business Dynamics: Systems Thinking and Modeling for a Complex World. McGraw-Hill, 2000.
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [173] Svātmārāma. The Haṭha Yoga Pradīpikā, trans. J. Mallinson. YogaVidya.com, 2004.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [174] The Gheraṇḍa Saṃhitā, trans. J. Mallinson. YogaVidya.com, 2004.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [175] The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation by Hearing in the Intermediate States, composed by Padmasambhava, revealed by Karma Lingpa, trans. Gyurme Dorje; ed. Graham Coleman & Thupten Jinpa. Penguin, 2005.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [178] Tognoli, E., & Kelso, J. A. S. The metastable brain. Neuron, 81(1), 35–48, 2014. doi:10.1016/j.neuron.2013.12.022. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [179] Tort, A. B. L., Brankač, J., & Draguhn, A. Respiration-entrained brain rhythms are global but often overlooked. Trends in Neurosciences, 41(4), 186–197, 2018. doi:10.1016/j.tins.2018.01.007. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [180] Trefethen, L. N., & Embree, M. Spectra and Pseudospectra: The Behavior of Nonnormal Matrices and Operators. Princeton University Press, 2005.
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח
- [181] Urban, H. B. Tantra: Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion. University of California Press, 2003.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [182] Utpaladeva. The Īśvarapratyabhijñārikā of Utpaladeva with the Author's Vṛtti: Critical Edition and Annotated Translation, trans. R. Torella. Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente, 1994.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות

- [184] Vallerand, R. J., et al. Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology, 85(4), 756-767, 2003. doi:10.1037/0022-3514.85.4.756. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: ניבוי למידה ומוטיבציה
- [185] van Schaik, S. Approaching the Great Perfection: Simultaneous and Gradual Methods of Dzogchen Practice in the Longchen Nyungtig. Wisdom Publications, 2004.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [187] Vervliet, B., Craske, M. G., & Hermans, D. Fear extinction and relapse: State of the art. Annual Review of Clinical Psychology, 9, 215-248, 2013. doi:10.1146/annurev-clinpsy-050212-185542. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש
- [189] Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, J. A. Lucid dreaming: A state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming. Sleep, 32(9), 1191-1200, 2009. doi:10.1093/sleep/32.9.1191. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מוח ותודעה · תחום: תודעה ומצבים משתנים
- [190] Wayne, P. M., & Kaptchuk, T. J. Challenges inherent to t'ai chi research: Part I—T'ai chi as a complex multicomponent intervention. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 14(1), 95-102, 2008. doi:10.1089/acm.2007.7170A. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: דאואיזם ותנועה סינית
- [192] Wedemeyer, C. K. Making Sense of Tantric Buddhism: History, Semiology, and Transgression in the Indian Traditions. Columbia University Press, 2013.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [193] Wegner, D. M. Ironic processes of mental control. Psychological Review, 101(1), 34-52, 1994. doi:10.1037/0033-295X.101.1.34. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [194] Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. Thought suppression. Annual Review of Psychology, 51, 59-91, 2000. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.59. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי
- [195] Westerhoff, J. Nāgārjuna's Madhyamaka: A Philosophical Introduction. Oxford University Press, 2009.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [196] Westerhoff, J. Nāgārjuna. Stanford Encyclopedia of Philosophy, substantive revision 2026. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות
- [197] Wheatley, T., Boncz, A., Toni, I., & Stolk, A. Beyond the isolated brain: The promise and challenge of interacting minds. Neuron, 103(2), 186-188, 2019. doi:10.1016/j.neuron.2019.05.009. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [198] White, D. G. (ed.). Tantra in Practice. Princeton University Press, 2000.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות
- [199] White, D. G. (ed.). Yoga in Practice. Princeton University Press, 2012.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה
- [201] Wiltermuth, S. S., & Heath, C. Synchrony and cooperation. Psychological Science, 20(1), 1-5, 2009. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02253.x. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית
- [203] Yaden, D. B., et al. The varieties of self-transcendent experience. Review of General Psychology, 21(2), 143-160, 2017. doi:10.1037/gpr0000102. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: תודעה ומצבים משתנים

- [204] Yalom, I. D. Existential Psychotherapy. Basic Books, 1980.
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות
- [206] Zaccaro, A., et al. How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353, 2018. doi:10.3389/fnhum.2018.00353. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה שיטתית · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [207] Zelano, C., et al. Nasal respiration entrains human limbic oscillations and modulates cognitive function. *Journal of Neuroscience*, 36(49), 12448–12467, 2016. doi:10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר מוח ותודעה · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה
- [209] Zhuangzi. The Essential Writings, trans. B. Ziporyn. Hackett, 2009.
סוג ראיה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: דאואיזם ותנועה סינית
- [210] Śaṅkara. A Thousand Teachings: The Upadeśasāhasrī of Śaṅkara, trans. S. Mayeda. SUNY Press, 1992.
סוג ראיה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות

מחקר משלים וספרות להצבת גבולות (78)

- [2] Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237, 2010. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [4] Amiri S, et al. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*. doi:10.1590/2237-6089-2019-0003. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [5] Anheyer D, et al. (2024). Yoga for Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Depression and anxiety*. doi:10.1155/da/6071055. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [6] Anthenelli RM, et al. (2025). A Randomized Clinical Trial of Prolonged Exposure Therapy With and Without Topiramate for Comorbid PTSD and Alcohol Use Disorder. *The American journal of psychiatry*. doi:10.1176/appi.ajp.20240470. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [7] Ashby, W. R. An Introduction to Cybernetics. Chapman & Hall, 1956.
סוג ראיה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח · מאגר משלים
- [10] Becker, E. The Denial of Death. Free Press, 1973.
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות · מאגר משלים
- [14] Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. Pleasure systems in the brain. *Neuron*, 86(3), 646–664, 2015. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [15] Best, D., et al. From recovery initiation to sustained recovery: What can we learn from the life in recovery survey? *Journal of Substance Abuse Treatment*, 63, 80–88, 2016. doi:10.1016/j.jsat.2016.01.010. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר תצפיתי אורכי או מדידה · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית · מאגר משלים
- [19] Boyer, P., & Liénard, P. Why ritualized behavior? Precaution systems and action parsing in developmental, pathological and cultural rituals. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(6), 595–613, 2006. doi:10.1017/S0140525X06009332. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: טקס סמל ואתיקה · מאגר משלים

- [22] Brunet A, et al. (2022). Impairing memory reconsolidation with propranolol in healthy and clinical samples: a meta-analysis. Journal of psychiatry & neuroscience : JPN. doi:10.1503/jpn.210057. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא־אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [23] Buckingham, S. A., Frings, D., & Albery, I. P. Group membership and social identity in addiction recovery. Psychology of Addictive Behaviors, 27(4), 1132–1140, 2013. doi:10.1037/a0032480. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר תצפיתי אורכי או מדידה · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית · מאגר משלים
- [30] Conant, R. C., & Ashby, W. R. Every good regulator of a system must be a model of that system. International Journal of Systems Science, 1(2), 89–97, 1970. doi:10.1080/00207727008920220. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח · מאגר משלים
- [32] Creswell JD, et al. (2018). Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology. doi:10.1016/j.psyneuen.2017.09.015. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [36] Dakpo Tashi Namgyal. Mahāmudrā: The Moonlight—Quintessence of Mind and Meditation, trans. L. Lhalungpa. Wisdom Publications, 2006.
סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות · מאגר משלים
- [40] Deutsch, E. Advaita Vedānta: A Philosophical Reconstruction. University of Hawai'i Press, 1969.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות · מאגר משלים
- [41] Dharani E, et al. (2026). Efficacy of Yoga Nidra in Managing Sleep Disorders: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Journal of integrative and complementary medicine. doi:10.1177/27683605251390728. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [45] Ehlers, A., & Clark, D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy, 38(4), 319–345, 2000. doi:10.1016/S0005-7967(99)00123-0. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: פסיכופתולוגיה ופסיכיאטריה · מאגר משלים
- [48] Feldstein DA, et al. (2019). Device and non-device-guided slow breathing to reduce blood pressure: A systematic review and meta-analysis. Complementary therapies in medicine. doi:10.1016/j.ctim.2019.03.005. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא־אנליזה · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים
- [49] Fernández-Seguín LM, et al. (2024). Exploring the Effects of Qigong, Tai Chi, and Yoga on Fatigue, Mental Health, and Sleep Quality in Chronic Fatigue and Post-COVID Syndromes: A Systematic Review with Meta-Analysis. Healthcare (Basel, Switzerland). doi:10.3390/healthcare12202020. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא־אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [54] Fromm, E. The Art of Loving. Harper & Brothers, 1956.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [56] Fullana MA, et al. (2019). Common and distinct neural correlates of fear extinction and cognitive reappraisal: A meta-analysis of fMRI studies. Neuroscience and biobehavioral reviews. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.06.029. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא־אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [58] Garfield, J. L., & Priest, G. Nāgārjuna and the limits of thought. Philosophy East and West, 53(1), 1–21, 2003. doi:10.1353/pew.2003.0004. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות · מאגר משלים

- [59] Garfin DR, et al. (2024). Efficacy of yoga for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry research*. doi:10.1016/j.psychres.2024.116098. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [62] Ghai I, et al. (2026). Effects of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*. doi:10.1111/nyas.70149. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [67] Haas M, et al. (2021). Systematic Review and Methodological Considerations for the Use of Single Prolonged Stress and Fear Extinction Retention in Rodents. *Frontiers in behavioral neuroscience*. doi:10.3389/fnbeh.2021.652636. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה שיטתית · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [70] Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 1151-1168, 1996. doi:10.1016/S0005-7967(96)00040-8. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [74] Higgins, D. The Philosophical Foundations of Classical Dzogchen in Tibet. *Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische Studien, Universität Wien*, 2013.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות · מאגר משלים
- [77] Holmes, E. A., & Mathews, A. Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349-362, 2010. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.001. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [78] Ivanhoe, P. J. The concept of de (virtue) in the Laozi. In *Religious and Philosophical Aspects of the Laozi*. SUNY Press, 1999.
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [81] Javelle F, et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. doi:10.1016/j.neubiorev.2022.104711. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים
- [82] Jia Y, et al. (2025). The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) for depression: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*. doi:10.1016/j.psychres.2025.116701. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [83] Johnson LR, et al. (2022). Effects of propranolol on the modification of trauma memory reconsolidation in PTSD patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*. doi:10.1016/j.jpsychires.2022.03.045. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [86] Kalckert A, et al. (2021). Region-of-interest analysis approaches in neuroimaging studies of body ownership: An activation likelihood estimation meta-analysis. *The European journal of neuroscience*. doi:10.1111/ejn.15534. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: עצמי זהות וסוכנות · מאגר משלים
- [87] Karmay, S. G. The Great Perfection: A Philosophical and Meditative Teaching of Tibetan Buddhism. Brill, 1988.
סוג ראיה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות · מאגר משלים

- [88] Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320, 2006. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מחקר תצפיתי אורכי או מדידה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [103] Li JY, et al. (2026). A three-level meta-analysis of the relationship between meaning in life and depression. *Journal of affective disorders*. doi:10.1016/j.jad.2025.121045. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: זמן מוות ומשמעות · מאגר משלים
- [104] Li R, et al. (2020). The effect of tai chi and Qigong exercise on depression and anxiety of individuals with substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary medicine and therapies*. doi:10.1186/s12906-020-02967-8. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [105] Liu X, et al. (2025). The effectiveness of Tai Chi in improving depressive mood among young individuals aged 15-24 years: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*. doi:10.3389/fpubh.2025.1517350. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [107] Luppen T, et al. (2021). Trauma-Sensitive Yoga Interventions and Posttraumatic Stress and Depression Outcomes Among Women: A Systematic Review and Analysis of Randomized Control Trials. *International journal of yoga therapy*. doi:10.17761/2021-D-20-00005. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה שיטתית · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [108] Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169, 2008. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: מדיטציה ומדע קונטמפלטיבי · מאגר משלים
- [109] Ma E, et al. (2022). The impact of Tai Chi on cognitive rehabilitation of elder adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Disability and rehabilitation*. doi:10.1080/09638288.2020.1830311. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [110] Mallari EFI, et al. (2026). Effect of Tai Chi and Qigong on Heart Rate Variability: A Systematic Review and Meta-Analysis Examining Baseline Autonomic Function and Intervention Complexity as Moderators in Adults. *Complementary medicine research*. doi:10.1159/000550084. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [112] Martela, F., & Steger, M. F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545, 2016. doi:10.1080/17439760.2015.1137623. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: זמן מוות ומשמעות · מאגר משלים
- [114] McAdams, D. P., & McLean, K. C. Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238, 2013. doi:10.1177/0963721413475622. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: עצמי זהות וסוכנות · מאגר משלים
- [116] McGillivray J, et al. (2020). Exercise, Yoga, and Tai Chi for Treatment of Major Depressive Disorder in Outpatient Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The primary care companion for CNS disorders*. doi:10.4088/PCC.20r02722. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [117] McGlinchey E, et al. (2020). Self-harm, Emotion Regulation, and Experiential Avoidance: A Systematic Review. *Archives of suicide research : official journal of the International Academy for Suicide Research*. doi:10.1080/13811118.2018.1563575. [קישור למקור](#)
סוג ראיה: סקירה שיטתית · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים

- [120] Mellentin AI, et al. (2025). The efficacy of conventional and technology assisted cue exposure therapy for treating substance use disorders: a qualitative systematic review. *Frontiers in psychiatry*. doi:10.3389/fpsyt.2025.1544763. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [122] Mion D Jr, et al. (2017). Effects of long term device-guided slow breathing on sympathetic nervous activity in hypertensive patients: a randomized open-label clinical trial. *Blood pressure*. doi:10.1080/08037051.2017.1357109. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים
- [123] Monfils, M.-H., Cowansage, K. K., Klann, E., & LeDoux, J. E. Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science*, 324(5929), 951-955, 2009. doi:10.1126/science.1167975. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר פיזיולוגי או ניסוי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [126] Morriss J, et al. (2026). Threat Acquisition and Extinction Differences Between Patients With Panic Disorder or Specific Phobia and Non-Clinical Controls: A Systematic Review. *Neurobiology of learning and memory*. doi:10.1016/j.nlm.2025.108125. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [129] Nishitani, K. Religion and Nothingness, trans. J. Van Bragt. University of California Press, 1982.
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות · מאגר משלים
- [131] Noble, D. J., & Hochman, S. Hypothesis: Pulmonary afferent activity patterns during slow, deep breathing contribute to the neural induction of physiological relaxation. *Frontiers in Physiology*, 10, 1176, 2019. doi:10.3389/fphys.2019.01176. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים
- [134] Padoux, A. Vāc: The Concept of the Word in Selected Hindu Tantras, trans. J. Gontier. SUNY Press, 1990.
סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות · מאגר משלים
- [135] Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168, 2017. doi:10.1016/j.psyneuen.2017.08.008. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים
- [138] Pitman R, et al. (2022). Response to: "Updated and rectified meta-analysis shows no effect of propranolol versus placebo on traumatic memory reconsolidation disruption". *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*. doi:10.1503/jpn.220093. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים
- [139] Ponce J, et al. (2012). [Efficacy of the therapeutic community model in the treatment of drug use-related problems: a systematic review]. *Revista peruana de medicina experimental y salud publica*. doi:10.1590/s1726-46342012000100003. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה שיטתית · תחום: החלמה ואקולוגיה חברתית · מאגר משלים
- [140] Poonguzhali S, et al. (2020). Effect of Sheetal pranayama on cardiac autonomic function among patients with primary hypertension - A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*. doi:10.1016/j.ctcp.2020.101138. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים
- [143] Quadt, L., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. The neurobiology of interoception in health and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1428(1), 112-128, 2018. doi:10.1111/nyas.13915. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים
- [144] Rai NK, et al. (2025). Effectiveness of Yoga on Depression and Anxiety in People with Chronic Primary Pain: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International journal of yoga therapy*. doi:10.17761/2025-D-24-00027. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים

[147] Rambachan, A., & Isayeva, N. Śaṅkara. Stanford Encyclopedia of Philosophy. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות · מאגר משלים

[150] Ren Z, et al. (2025). Efficacy of applet-based acceptance and commitment therapy focused on repetitive negative thinking for adults with comorbid anxiety and depression: A randomized controlled trial with mediation analysis. General hospital psychiatry. doi:10.1016/j.genhosppsych.2025.09.006.

[קישור למקור](#)

סוג ראייה: מחקר מבוקר או אקראי · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים

[151] Rosenbaum S, et al. (2021). Effects of yoga on depressive symptoms in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. British journal of sports medicine. doi:10.1136/bjsports-2019-101242. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים

[153] Sacheli LM, et al. (2022). The sense of agency in joint actions: A theory-driven meta-analysis. Cortex; a journal devoted to the study of the nervous system and behavior. doi:10.1016/j.cortex.2022.01.002.

[קישור למקור](#)

סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: עצמי זהות וסוכנות · מאגר משלים

[156] Sanderson, A. Maṇḍala and Āgamic identity in the Trika of Kashmir. In Mantras et diagrammes rituels dans l'hindouisme, pp. 169-214. CNRS, 1986.

סוג ראייה: מחקר היסטורי פילולוגי או אנתרופולוגי · תחום: טנטרה ומסורות אי דואליות · מאגר משלים

[159] Saṃyutta Nikāya 36.6, Sallattha Sutta, trans. Bhikkhu Sujato, SuttaCentral. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: סקירה סינתזה או ניתוח מושגי · תחום: בודהיזם ומסורות קונטמפלטיביות · מאגר משלים

[162] Schmalzl, L., Powers, C., & Blom, E. Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: Toward a comprehensive theoretical framework. Frontiers in Human Neuroscience, 9, 235, 2015. doi:10.3389/fnhum.2015.00235. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים

[166] Shi Y, et al. (2021). Dose-Response Association of Tai Chi and Cognition among Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. International journal of environmental research and public health. doi:10.3390/ijerph18063179. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים

[172] Strogatz, S. H. Nonlinear Dynamics and Chaos, 2nd ed. Westview Press, 2015.

סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מערכות מורכבות ודינמיקת מוח · מאגר משלים

[176] The Śiva Saṃhitā: A Critical Edition and English Translation, trans. J. Mallinson. YogaVidya.com, 2007.

סוג ראייה: טקסט ראשוני או תרגום מחקרי · תחום: יוגה והיסטוריה של היוגה · מאגר משלים

[177] Thompson, E. Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy. Columbia University Press, 2014.

סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מדיטציה ומדע קונטמפלטיבי · מאגר משלים

[183] Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. Frontiers in Human Neuroscience, 6, 296, 2012. doi:10.3389/fnhum.2012.00296. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מדיטציה ומדע קונטמפלטיבי · מאגר משלים

[186] Veiga EV, et al. (2022). Device and nondevice-guided slow breathing to reduce blood pressure in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. Health science reports. doi:10.1002/hsr2.636. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: אינטרוספציה ויסות גוף ונשימה · מאגר משלים

[188] Viviani R, et al. (2021). Neurobiological models of emotion regulation: a meta-analysis of neuroimaging studies of acceptance as an emotion regulation strategy. Social cognitive and affective neuroscience. doi:10.1093/scan/nsab007. [קישור למקור](#)

סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים

- [191] Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808, 2012. doi:10.1037/a0027600. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [200] Whitehouse, H. *Modes of Religiosity: A Cognitive Theory of Religious Transmission*. AltaMira Press, 2004.
סוג ראייה: מודל תאוריה או מונוגרפיה · תחום: מחקר היסטורי מדעי או פילוסופי · מאגר משלים
- [202] Xu M, et al. (2021). Effects of Tai Chi on Patients with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *BioMed research international*. doi:10.1155/2021/5530149. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [205] Yu L, et al. (2021). Can Tai Chi Improve Cognitive Function? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.). doi:10.1089/acm.2021.0084. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: דאואיזם ותנועה סינית · מאגר משלים
- [208] Zhang Y, et al. (2025). Effects of acceptance and commitment therapy on negative emotions, automatic thoughts and psychological flexibility for depression and its acceptability: a meta-analysis. *BMC psychiatry*. doi:10.1186/s12888-025-07067-w. [קישור למקור](#)
סוג ראייה: מטא-אנליזה · תחום: קבלה כאב ולמידה מחדש · מאגר משלים