

הקונגרס העולמי למדעי היהדות החמישה עשר

המושב מדיטציה ודבקות בחסידות התקיים בתאריך

יום שלישי, י"ד באב תשס"ט 4/8/2009

ההשקטה וההשראה לפי האדמו"ר מפיאסצ'נה

לאור תקדימים בחסידות ואצל גורדייף ובמבט הנוירו-פסיכולוגיה של המדיטציה

ד"ר נתן אופיר, מנהל "מאורות" Natan@JewishMeditation.org.il

מלות מפתח: מחשבת ישראל, חסידות, דבקות, האדמו"ר מפיאסצ'נה, קלנימוס קלמיש שפירא, מדיטציה, מדיטציה יהודית, נוירופסיכולוגיה, השקטה, כוונות, הכוונת המחשבות, בני מחשבה טובה, אש קודש, הכשרת האברכים, מבוא השערים, דרך המלך, ר' אלימלך, מאור ושמש, גורדייף, אוספנסקי.



תוכן עניינים

- א. הרקע לשיטת "ההשקטה" של האדמו"ר
- ב. תיעוד "עניין ההשקטה"
- ג. תמצות שיטת הכוונת המחשבות בהשקטה
- ד. השקטת המחשבות כדי לחוות את האור האלוהי
- ה. קבלת השראה בהתעוררות מעין נבואית
- ו. מקבילה מדיטטיבית אצל גורדייף ואוספנסקי
- ז. ההשקטה במבט הנוירו-פסיכולוגיה של המדיטציה

1889 נולד בגרודזיסק 20 במאי

1909 התחיל לכהן כאדמו"ר בפיאסצ'נה

1913 הוכתר כרב בפיאסצ'נה

1923 הקים את ישיבת "דעת משה" בוורשה

1932 הדפסת "חוברת התלמידים" בוורשה

1937\8 תיעוד הוראת שיטת ההשקטה

1940-1942 רשם "אש קודש" בעיצומה של השואה

1943 נהרג 3 בנובמבר ע"י הנאצים

א. הרקע לשיטת ההשקטה של האדמו"ר

בשנים האחרונות ניכרת תופעה של התחדשות ביישום שיטות מדיטציה בכלל ומדיטציה יהודית בפרט¹. בקונגרס העולמי למדעי היהדות הוקדש מושב שלם² למשנת האדמו"ר מפיאסצ'נה, הרב קלונימוס קלמיש שפירא (1889-1943)³ ומטרת מאמרי זה להציג את שיטת "ההשקטה" של האדמו"ר כטכניקה מדיטיבית⁴. עד כה הוזכרה "ההשקטה" בעיקר כטכניקה של דמיון מודרך (וקס⁵, לשם⁶, ריזור⁷) ואילו כאן אבקש להראות שמדובר בדרך מדיטיבית הכוללת אלמנטים אוניברסאליים המוכרים הן בכתבי בני דורו והן במחקר המודרני בנוירו-פסיכולוגיה של המדיטציה.



"עניין ההשקטה" מובא משמו של האדמו"ר מפיאסצ'נה בספרו "דרך המלך"⁸ בנספח⁹. הטכסט לפנינו מתוארך לרובד מאוחר יחסית במשנת האדמו"ר, בשנים 1936-1937. השערת היא שהטכניקה המובאת כאן משקפת נקודת מגע מאוחרת של האדמו"ר עם דרכי מדיטציה שלימדו בני דורו ג"א גורדייף ותלמידו פ"ד אוספנסקי. אם ההשערה נכונה היא עשויה להסביר את החידושים שאיננו מפורשים במקורות החסידות שלפניו אלא בשיטות מדיטציה אוניברסאליות.

¹ המונח "מדיטציה" משמש היום לציין לא רק טכניקות להרגעת הנפש אלא גם כשם כולל לשיטות מדיטיביות רבות. מונחים מקבילים ביהדות כוללים "התבודדות", "התבוננות", "דבקות" ו"כוונות". הגדרות למונח "מדיטציה" ומאמרים מגוונים בנושא המדיטציה היהודית מובאים באתר www.JewishMeditation.org.il. מאמרים נוספים אפשר לקבל בפנייה לדוא"ל Natan@JewishMeditation.org.il.

² המושב בא לנתח היבטים אפיסטמולוגיים, פנומנולוגיים והיסטוריים הקשורים לתורת הדבקות בחסידות בהדגשת הפן המעשי של תרגילים בעלי אופי מדיטיבי. המרצים הדגימו כיצד לימדו "דבקות" בחסידות באמצעות דמיון מודרך, הכוונת המחשבות וניגונים. ד"ר מנחם קלוש הרצה על השפעת הכתבים הלוריאניים של ר' חיים ויטאל על תורת הדבקות של הבעש"ט. ד"ר צבי לשם תיאר כיצד לימד האדמו"ר מפיאסצ'נה מגוון שיטות מדיטיביות על מנת לקדם התרגשות והתלהבות בעבודת ה'. הדברים נכתבו בהרחבה ובהעמקה בדוקטוראט - צבי לשם, בין משיחיות לנבואה: החסידות על פי האדמו"ר מפיאסצ'נה, חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה, בר אילן, אלול תשס"ז. ד"ר נחמיה פולן השלים את התמונה המדיטיבית בהשמעת ניגוני האדמו"ר ותיאור התיאוריה הקבלית של התעוררות אהבת ה' ויראתו בעזרת השירה. ד"ר פולן סיים את הדוקטוראט שלו באוניברסיטת בוסטון על "אש קודש" בשנת 1983 וספרו הופיע בשנת 1998 (להלן, פולן, אש קודש).

Nehemia Polen, *The Holy Fire: The Teachings of Rabbi Kalonymus Kalman Shapira, the Rebbe of the Warsaw Ghetto*, Northvale, New Jersey, 1998.

³ לתולדותיו ראו לשם, דוקטוראט, חלק ראשון, פרק א, וכן הרב אהרן סורסקי, "ראשי פרקים בתולדותיו", נדפס בסוף הספרים שהוציאו ועד חסידי פיאסצ'נה, אש קודש, ירושלים, תש"ך, עמ' 1-28 תחת הכותרת "מתולדות האדמו"ר הקדוש מן רבי קלונימוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה נמסר ע"י אנ"ש נאמני בית הרבי ונערך בידי אהרן סורסקי. נדפס גם כן בסוף ספר "חובת התלמידים" להאדמו"ר מפיאסצ'נה, עמ' רנז-רצה. כמו כן ראו אתר פרבשטיין, "קברניטים בספינה טובעת - רבנים בפולין בימי השואה לאור כתביהם", נתיב, שנה שבע עשרה, גיליון 3-4 (98-99), סיוון תשס"ד, יוני 2004 גרסה באתר של נתיב. http://nativ.cc/nativ3_2004/ferb. השו"ת גם את הרב גרשון קיצים, "רבי קלונימוס מפיאסצ'נה שח עם קונו", מחניים, על השואה א, ירושלים תשנ"ה, עמ' 132-139.

⁴ התחלתי להציע כיוון זה במאמרי, "מדיטציה במבט יהודי", תחומין י"ח, תשנ"ח, עמ' 408-418.

⁵ רון וקס, "ההתרגשות וההתלהבות במשנתו החינוכית של ר' קלונימוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה", הגות בחינוך היהודי, ה-ו, ירושלים, תשס"ג-תשס"ד, עמ' 71-88. רון וקס, "טכניקות של דמיון מודרך בהגותו של ר' קלונימוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה", קבלה, י"ז, תשס"ח, עמ' 233-249. רון וקס, "נבואה וחסידות בתורתו של הרבי מפיאסצ'נה", בתוך אודיה צוריאלי (עורך), על הנבואה כאפשרות ממשית, ירושלים, תשס"ז, עמ' 39-51.

⁶ לשם, דוקטוראט, עמ' 247-253. הדיון של לשם הוא המקיף והמעמיק ביותר הקיים עד כה במחקר.

⁷ דניאל ריזור, "טכניקות דמיון מודרך במיסטיקה היהודית של המאה העשרים", הכנס הישראלי הראשון לחקר רוחניות עכשווית, 23 במרץ 2009 - התקציר מובא באתר הכנס - http://spirituality.haifa.ac.il/abstract_book.pdf ובמצגת פואר פוינט שם.

⁸ ספר "דרך המלך" הוצא לאור על-ידי "יעד חסידי פיאסצ'נה" בראשות הרב קלמן מנחם שפירא נכדו של האדמו"ר החלוץ, רבי ישעיה שפירא שהיה אחיו של האדמו"ר מפיאסצ'נה. בשערי הספר כתבו המוציאים לאור: "דברי תורה הללו הם מעט מזעיר ממה שהשמיע רבינו הק' מדי שבת בשבתו למסתופפים בצלו". בכל שבוע נהג האדמו"ר לרשום את דבריו ולהעבירם לאחד מתלמידיו להעתיקם, וכך השתמו חלקם בידי תלמידו שעלו ארצה.

⁹ המוציא לאור של "דרך המלך" הוסיף מכתבים ושיות, ובהם "ענין השקטה", עמ' תו-תז (במהדורה "חדשה ומתוקנת", ירושלים, תשנ"ח, עמ' ת"נ-תנ"א).

ר' קלונימוס קלמן שפירא נולד לאביו רבי אלימלך מגרודזיסקי, מחבר "אמרי אלימלך" ו"דברי אלימלך". הוא נקרא על שם אבי זקנו (מצד אמו), ר' קלונימוס-קלמן קלמיש הלוי אפשטיין מקרקא, בעל "המאור ושמש", שהיה תלמיד של ר' אֶלְיָמֶלֶךְ מְלִיזְעֵנְסְק. כפי שנראה להלן, ניכרת השפעתם של ר' אֶלְיָמֶלֶךְ ושל "מאור ושמש" על שיטת "ההשקטה".

בהיותו בגיל שנתיים נפטר אביו של קלונימוס והוא התחנך אצל אחיינו, האדמו"ר ר' ירחמיאל משה מקוזניץ. בגיל 16 התחתן עם בתו של ר' ירחמיאל, רחל חיה מרים שאף עזרה לו בהכנת דרשותיו וחיידושויו. לאחר פטירת חותנו בשנת 1909, עבר ר' קלונימוס לפיאסצ'נה והקים חצר חסידית. מאוחר יותר אף התמנה כרב העיריה. בשנת 1923 הקים בוורשה את ישיבת "דעת משה", בה למדו ערב המלחמה כ-300 תלמידים¹⁰. הוא היה בקי ברפואה והיה לו רישיון מהממשלה לכתוב מרשמים אותם כתב בלועזית¹¹. הוא פעל רבות בהנהגה הקהילתית ורוחנית בגטו ורשה עד שגורש עם שאר פליטי היהודים למחנה עבודה באזור לובלין שם נרצח ב-3 בנובמבר 1943¹².

"ההשקטה" כוללת טכניקת מדיטציה ליצירת שקט מחשבתי ולביטול "האנוכיות". המטרה היא להכשיר את הדרך לחוויות של ראייה ושמיעה פנימית כאמצעי לתיקון מוסרי, דבקות והשראה מעין נבואית. הדרכת האדמו"ר פותחת במוטיב תלמודי ידוע שחלום הוא אחד משישים בנבואה¹³. הנחת היסוד של האדמו"ר היא ש"היישות", כלומר האגו האישי והמחשבות הטורדניות, מקשים על ההשראה ממרום. פתרונו של האדמו"ר מנוסח כך: "בעת שהאדם ישן ודעתו ומחשבותיו שוקטים, אז דווקא כיוון שאין לו אז דעת לעצמו אפשר שתשרה עליו השראה ממרום, וזה העניין חלום אחד משישים בנבואה". מטרת שיטת ההשקטה היא "לבוא בהקיי" למצב תודעתי הדומה לרגיעה שבשינה ובכך ליצור מקום להשראה. הסוד הוא שנרגעות המחשבות כשהאדם כמעט ישן ואז נוצר מקום למודעות של ההשראה מגבוה.

הדרכת "ההשקטה" מתחילה בהתבוננות פנימית בתנועת המחשבות, "התרוקנות הראש", ועצירת המחשבות "משטפן הרגיל". המטרה הראשונית היא סילוק המחשבות הטורדניות והשתחררות מה"אני" העסוק בהתרוקנות בעצמו. גם כשישבים ולומדים תורה משתמשים באנוכיות כי ה"אני" עסוק בחשיבה קוגניטיבית עצמית. בביטול "היישות" מתבטלת תחושה אישית של האגו בדומה לתפישה הרווחת בכתבי החסידות כגון בהדרכה ל"התבודדות" אצל ר' נחמן מברסלב¹⁴. ההשקטה יוצרת אפשרות לקבל את ההשראה ולתוך השקט הפנימי יש להכניס מחשבות של קדושה, ולחזק "אמונה או אהבה ויראה". ניתן אז לחוש את הקרבה לה' ואף להשתמש בהשקטה לתיקוני המידות. בסיום תרגיל ההשקטה מוסיף האדמו"ר ניגון מיוחד להכוונת המחשבות ולבקשת הדרכה והשראה אלוהית - הוֹרְנֵי ה' דְרָפְךָ אֶחְלֶךָ בְּאַמְתְּךָ, יַחַד לְכָבִי לְיִרְאַה שְׁמֶךָ (תהילים פ"ו,יא).

¹⁰ פרבשטיין, שם.

¹¹ לשם, דוקטוראט, עמ' 3-4.

¹² עם פרוץ מלחמת העולם נלכד הרב שפירא בוורשה המכותרת על ידי הנאצים. בנו, כלתו ודודתו נהרגו בהפגזות. בעת הכיבוש הנאצי סירב לצאת את פולין למרות שהוצעה לו דרך מילוט בידי לייב ביין, לימים עורך "הצופה" (ראו פרבשטיין, שם). לאחר מרד גטו ורשה גורש עם שאר פליטי היהודים למחנה עבודה באזור לובלין שם נרצח במבצע "חג האסיף" Erntefest. לפי פולן, אש קודש, עמ' 152-156 הוא גורש למחנה הריכוז טרווניקי Trawniki, אך לפי פרבשטיין, קרביניטים, למחנה העבודה בבודזין Budzyn.

¹³ במסכת ברכות נ"ז, ע"ב, נמנים חמישה דברים בבחינת "אחד משישים" – אש, דבש, שבת, שינה וחלום. אש - אחד משישים לגיהנום, דבש למן, שבת לעולם הבא, שינה למיתה, חלום לנבואה. גרסת הגמרא היא "לנבואה", אך נוסח זה, "חלום אחד משישים בנבואה" מבואר ברמב"ם, "מורה נבוכים" ב,מ"ה, עמ' 281. השו"ת "מורה נבוכים" ב,ל"ו, עמ' 384-386 לקליטת השפע האלוהי בחלומות אמת כאמצעות הכוח המדמה "כאשר החושים נחים ושובתים מפועלותיהם". הרמב"ם מוסיף את התוכנה ש"נובלת נבואה חלום" (ע"פ מדרש בראשית רבה י"ז,ה, עמ' 157, מ"ד,יז, עמ' 439).

¹⁴ למשל "ליקוטי מוהר"ן", נ"ב, עמ' ס, ע"ב: דע שעיקר הביטול שאדם מבטל ישותו ונעשה "אין", ונכלל באחדות השי"ת, אין זה אלא ע"י התבודדות. והתבודדות צריך מקום וזמן מיוחד, שלא יבלבלו אותו המונעים.

ב. תיעוד עניין ההשקטה

להלן תיעוד "ההשקטה" לפי עדותו של אלעזר ביין¹⁵, תלמידו של האדמו"ר, בתוספת הערות ופירושו.

בשנת תרצ"ו או צ"ז¹⁶ בעת שהייתי בחברותא אחת עם ידידי האברך היקר כמ"ר <כבוד מעלת רבי> יששכר נחמן זאב הי"ד¹⁷ זכינו בעשרת ימי תשובה להיקרא אל הקודש פנימה בזכותו של האברך הנ"ל כי כנראה היה אדמו"ר מאוד מסכים לחברותנו, ובעת שהיה קורא אותו גם אני נקראתי. בפעם הראשונה שמעתי אז את העניין השקטה. אבל חבל על דאבדין שאיני זוכר כל הענין רק מה שאזכור הנני כותב למזכרת.

אדמו"ר זצלה"ה¹⁸ התחיל אז במאמר חז"ל "חלום אחד משישים בנבואה". כנודע, דרכו של אדמו"ר בספריו, כי הישות של האדם הוא המתנגד להשקטה ממרום, ואם דעתו ומחשבותיו ערים, אז קשה שתשרה עליו השראה ממרום, ובעת שהאדם ישן ודעתו ומחשבותיו שוקטים, אז דווקא כיוון שאין לו אז דעת לעצמו אפשר שתשרה עליו השראה ממרום, וזה העניין חלום אחד <משישים בנבואה> כנודע גם מאמרו של אדמו"ר על מה שיותר מתעוררים בתפילה מאשר בתורה, כי בתורה משתמשים יותר עם האנוכיות היינו "איך לערין, איך קלער" <אנוכי לומד, אנוכי מבין>, אבל בתפילה להפך, העיקר הוא הביטול בה. אבל בעת שהאיש ישן, אז אי אפשר לו לרצות דבר מה, כי הלא ישן הוא. ובכך העיקר לבוא בהקין בעת שאפשר לו לרצות למצב של שינה, היינו בהשקטת מחשבותיו ורצונותיו השוטפים באדם לבלי קץ כי כך דרכה של המחשבה שמסתבכת זו בזו וקשה לו להאדם לפרוש מהן (כמו שזכיתי פעם לשמוע מכ"ק מרן אדמו"ר שליט"א, שבאם יסתכל איש על מחשבותיו הנובעות אף של יום אחד, אז יראה שכמעט אין חילוק בינו לבין משוגע, רק בזה שהמשוגע עושה ומביא מחשבותיו לפועל, אבל מחשבותיו לעצמו הם אצלו ממש כמו אצל משוגע), ונתן בזה עצות ממשיות איך להשקט את מחשבותיו.

ודיבר אז שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה קלה לערך איזה רגעים, היינו מה אני חושב¹⁹, אז ירגיש לאט לאט שראשו מתרוקן ומחשבותיו עמדו משטפן הרגיל. ואז יתחיל לאמר פסוק אחד, כגון "ה' אלוקים אמת", כדי לקשר עכשיו ראשו החלל <החלול> משאר מחשבות למחשבה אחת של קדושה. ואחר כך כבר יכול הוא לבקש צרכיו באיזה מידה שהוא צריך להתתקן בחיזוק אמונה או אהבה ויראה, וזכיתי לשמוע אז ממנו אופן השקטה בחיזוק אמונה. ואמר בלשונו הקדושה, איך בין מאמין באמונה שלימה אז דאר אייבערשטער איז דער איינציגער נמצא אויף דער וועלט. אין אז עס איז נישט דא קיין שום מציאות חוץ דער אייבערשטין אין די גאנצע וועלט. אין אלץ וואס עס איז דא אין איר איז נאר הארת ה' <בתרגום מהידיש: אני מאמין באמונה שלימה שהבורא הוא הנמצא היחידי בעולם. ואין שום מציאות זולתו, וכל העולם וכל אשר בו, הם רק הארת

¹⁵ נחמיה פולן מציין שהקטע על ההשקטה נרשם על-ידי אחד מתלמידי האדמו"ר מפיאסצ'נה שברח מוורשה בזמן הכיבוש הנאצי בראשית שנות ה-40 ומצא מקלט בקובי ביפן (פולן, אש קודש, עמ' 159-160). פולן מסר לי ששם התלמיד הוא אלעזר ביין ושכשנת 1981 הוא ראיין את ביין בירושלים. וכך גם כותב משמו לשם, דוקטוראט, עמ' 247, הערה 819. המוציאים לאור של "דרך המלך" מציינים של אלעזר ביין עלה ארצה בעצם ימי השואה עם אביו ר' ליבל ביין.

¹⁶ מדובר על עשרת ימי תשובה של שנת 1937 או שנת 1938, כלומר תקופה מאוחרת יחסית בתולדות האדמו"ר אבל עוד לפני האסונות במלחמת העולם השנייה.

¹⁷ יששכר נחמן זאב קנאבעל נהרג בשואה. בהיותו לומד בישיבת "דעת משה" של האדמו"ר כתב שני מאמרים בהלכה בירחון הישיבה, חוברת ד, אייר תרצ"ג, עמ' מו, וחוברת ה, תמוז תרצ"ג, עמ' נט, כלומר שלוש או ארבע שנים לפני ההדרכה המתועדת כאן - ראו לשם, דוקטוראט, עמ' 247, הערה 820.

¹⁸ אדונו מורנו ורבנו, זכר צדיק לברכה לחיי העולם הבא.

¹⁹ בספרו "הכשרת האברכים", פרק ט, סעיף ד, עמ' קכח-קכט, נתן האדמו"ר עצה דומה להרחקת מחשבות בתפילה על-ידי הפסקה של "איזה זמן" כדי ל"הרגיע את עצמך" ולהתבונן "איך מחשבה אחת מתחברת בחברתה וזו קופצת על זו" – "תתפלא על אמצעי הזה" כמה קל "כמו במטאטא נקית את מוחך". הוא ממליץ להשתמש "במטאטא זה לטאטאה" את "סתם זרם המחשבות" לא רק של תאוות אלא גם "מחשבות של רשות השוטפות כך בתפילתך ומבלבלות אותך". העצה היא לא להתנגד "בחזקה" ולא להתאמץ להסירן אלא פשוט להירגע (ביידיש - בערוהיג דיך). השיטה מוסכרת שם בעמ' קיט-קכ כדרך הבטה על הרחש הפנימי והרצון ולא בהתמודדות ישירה עם הרחש עצמו. עצם ההסתכלות במחשבה "מכהה את הרחש ואת המחשבה".

אור ה' >. וכך שינן איזה פעמים אבל לא שיאמר זאת בחזקה כי כל העניין הוא רק להשקיט מחשבותיו ובאמירת בתוקף²⁰ יכול הוא רק לעורר את האנוכיות שלו, רק אדרבה באופן קל מאוד.

גם זכיתי לשמוע בעניין אהבה וזה היה לשונו הקדושה, "איך וואלט געוואלט זיין אזוי נאהנט צום הייליגען באשעפער. איך וואלט גוואלט פילען התקרבות צום גרויסען באשעפער". >בתרגום מהידיש: "רציתי מאוד להיות קרוב להשם יתברך, הייתי מאוד רוצה להרגיש התקרבות להבורא הגדול". >. ואמר אז שיכולים זאת ההשקטה לשמש לכל תיקוני המידות גרועות אבל לא באופן שלילי רק באופן חיובי באופן הפך המידה רעה, כגון מי שנלקה במידת העצלות לא ידבר בעניין הרחקת העצלות רק בעניין קניית הזריות. והסביר זאת בזה שרואים בחוש אצל תינוק, שבאם בוכה ואומרים לו שלא יבכה, כל מה שמוסיפים לדבר לו הוא יותר בוכה²¹. גם אפשר להשתמש להשקטה בהבטה על שעון על המחוג הקטן שכמעט אינו זז משך איזה זמן, כי גם משקיט רצונו ומחשבותיו. לאחר השקטה, שזה צריך להביא לאיזה מין השראה ממרום²², ציווה לאמור הפסוק "הוֹרְנִי ה' דְּרָכֶיךָ" בניגונו המיוחד²³ של האדמו"ר²⁴.

כמה נעים ונורא ביחד היה אז המחזה אשר זכיתי לראות ולשמוע בזכות חברי ידידי הנ"ל, ומאד הפליג אדמו"ר אז בעניין הזה, ואמר כי בטוח לו שיועיל הרבה, ודיבר כגון לעניין אמונה לאחר ההשתמשות איזה שבועות בהשקטה אז כשיאמר "זֶה אֱלֹהֵי נְאֻנְהוּ" (שמות ט"ו, ב) יהיה בחינת מראין באצבע, כמו שאיתא כל זה במדרש²⁵. בפעם הראשונה לא זכינו לעמוד על תחילת דעתו של אדמו"ר וצללה"ה, ואחר איזה משך זמן זיכנו השם שנית לשמוע מפי קדשו הדברים בתוספת ביאור ומאוד הזהיר לנו לעשות זה העניין.

ג. תמצות שיטת הכוונת המחשבות ב"השקטה"

אציע להבחין בין שלושה שלבים בשיטת ההשקטה: השקטת המחשבות המילוליות והטרדות, מיקוד המודעות בתוך השקט, יצירת מקום להשראה ממרום.

שלב א: השקטת הטרדות והמחשבות המילוליות

1. הבחנה בתנועות המחשבות השוטפות "באדם לבלי קץ" כהסתכלות פנימית על המחשבות וגילוי ההרצה המתמדת של מחשבות. במבט של מחקר בהבחנת סוג המדיטציה אפשר לכתוב זאת בשם "מטה-מדיטציה" (ראו להלן בסעיף האחרון).

²⁰ באמירה בתקיפות, כלומר "בחזקה", עלול האדם לעורר את האגו. לכן יש לחשוב את הפסוק בעדינות "באופן קל מאוד".
²¹ דברים דומים כותב האדמו"ר ב"הכשרת האברכים", פרק ט, סעיף ד, עמ' קכט בהערה להסביר איך "להרגיע את עצמך" מתוך מנוחת הלב "ולא בהתאמצות יתירה, כי כבר אמרנו לך לעיל שבענייני המחשבה, יש לפעמים שכאשר מתאמץ בה האדם, דווקא לא יגיע לה האדם".

²² ב"דרך המלך", פרשת צו, עמ' קמא, מתאר האדמו"ר את ההתגלות של האור האלוהי כגילוי חסד מעולם האצילות "שאין האיש צריך לחשוב 'אני רוצה לחשוב', רק מעצמה עולה מהחשבה".

²³ הפסוק הוא מתהילים פ"ו, יא = הוֹרְנִי ה' דְּרָכֶיךָ אֶהְלֵךְ ב: אֶמְתֵּךְ יַחַד לְבָבִי לִירְאָה שְׁמֶךָ. הרמב"ם השתמש בפסוק זה כדגם לבקשה של "הצדיקים והנביאים" שה' יעזור "על דרך האמת" לדעת "דרכך וייחוד שמך", להגיע לבחירה חופשית אמיתית כדי להבין את "דרך האמת" – ה' תשובה, פרק ו, הלכה ד. מעניין לציין שיש פסוק נוסף, תהילים כ"ז, יא, המתחיל אף הוא במלים הוֹרְנִי ה' דְּרָכֶיךָ >וְנִחְנִי בְּאֵרֶחַ מִישׁוּר לְמַעַן שׁוֹרְרִי<, ומשננים פסוק זה ממזמור "לדוד ה' אורי וישעי" במהלך חודש הרחמים והסליחות, חודש אלול.

²⁴ על הכוח המיוחד בניגון לגילוי כוחות הנפש, ראו דברי האדמו"ר, ב"הכשרת האברכים", פרק ט, סעיף ג, עמ' קיד-קטו. הדברים מובאים גם ב"בני מחשבה טובה", אות יח, עמ' 42-43. השונו את דברי פולן, אש קודש, עמ' 4 שהאדמו"ר היה מנגן בכינור ובעזרת ניגונו היה מוביל את חסידיו להתלהבות ולגילוי נפשי.

²⁵ לשון רש"י לפסוק זה: והיו מראין אותו באצבע. ראו מדרש שמות רבה כ"ג: ועולי הים כל אחד ואחד מראה באצבעו ואומר, "זֶה אֱלֹהֵי נְאֻנְהוּ". וכן מדרש שיר השירים רבה, ב, שהיו ישראל מראין באצבע ואומרים "זֶה אֱלֹהֵי נְאֻנְהוּ". וכן במדרש "שכל טוב", מהדורת בובר, שמות פרק ט"ו. השונו תענית ל"א, ע"א, כל אחד ואחד מראה באצבעו, והשונו מכילתא בשלח, ג.

2. "עצות ממשיות איך להשקיט" את המחשבות - כשמסתכלים על המחשבות, "לאט לאט" מתרוקן הראש והמחשבות נעצרות "משטפן הרגיל". הבטה על המחוג הקטן בשעון להשקטת המחשבות (דומה לשיטת אוספנסקי – ראו להלן).

3. ביטול "היישות" האגואיסטית, "לבוא בהקיץ" למצב תודעתי הדומה לתודעה ולרגיעה שבשינה. להלן נאפיין זאת כמצב של "היפנאגוגיה".

שלב ב: מיקוד המודעות בתוך השקט הפנימי

4. הכנסת מחשבה של קדושה לשקט המחשבתי כגון חשיבת "ה' אלוקים אמת".

5. במצב רגוע זה ניתן לחזק "אמונה או אהבה ויראה".

6. לשנן אמירה "באופן קל מאוד" בשקט מחשבתי ולא תוך "אנוכיות". האדמו"ר השתמש בניגון מדיטטיבי מרגיע עם הפסוק הורגני ה' דַּרְכָּךְ.

שלב ג: השראה מעין נבואית ותיקון מוסרי

7. חיזוק האמונה הוא בהתבוננות פנימית במושא האמונה כגון לחשוב שהבורא יחידי בעולם, "ואין שום מציאות זולתו" וכל העולם אינו אלא "הארת אור ה'". גישה אמונית זו משפיעה מבחינה מוסרית.

8. אפשר לחוש את הקרבה לה' ולהשתמש בהשקטה לתיקוני המידות.

9. השראה ממרום, התגלות האור האור האלוהי.

10. לאחר תרגול ממושך יחוש את חווית האמונה בצורה ממשית בבחינת זֶה אֱלֹהֵי וְאֵינֶהוּ (שמות ט"ו, ב).



ד. השקטת המחשבות כדי לחוות את האור האלוהי

החידוש המרכזי של האדמו"ר הוא שהשקטת המחשבות מהווה תנאי לגילוי האור האלוהי. הוא מסתמך על התקדים המפורסם במשנה בברכות פרק ה, משנה א: **חֲסִידִים הֶרְאִשׁוּנִים הָיוּ שׁוֹהִים שְׁעָה אַחַת וּמְתַפְּלִים. הרמב"ם ביאר שהיו מקדישים זמן ליישב דעתם ולהשקיט מחשבותיהם**²⁶. בספרות ההלכתית הוסברה שהות זו כ"התבודדות" המביאה לידי "התפשטות הגשמיות" עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה²⁷. האדמו"ר נעזר בפרשנותו למשנה זו של ר' אַלְיָמֶלֶךְ מְלִיזְעֵנְסְק²⁸ אשר הסביר את המשנה כדרישה לזיכרון ולטיהור המחשבות²⁹ כתנאי ליצירת "דבקות"³⁰. בכתביו מצטט האדמו"ר פעמים רבות את תפילת ר' אַלְיָמֶלֶךְ - **"תְּהֵא מְחֻשְׁבוֹתֵינוּ זְכָה צְלוּלָה וּבְרוּךְהָ נְחֻזָּה"**³¹. זהו המפתח לעבודת ה', לכוון מחשבות בצורה זכה וצלולה ולבטל הרהורים בלתי רצויים. העבודה היא "לחזק את מחשבותינו להרחיבה לחזקה ולשכללה" ובכך למנוע "נפילה" ממצב של מחשבה "זכה"³². גם בספרו "הכשרת האברכים" מדגיש האדמו"ר את "ערך עבודת המחשבה" ומסתמך על שיטת ר' אַלְיָמֶלֶךְ לחיזוק המחשבה הטהורה בעזרת תרגול ויזואלי של ציור מחשבתי פנימי דרמטי של מסירות נפש על קידוש השם³³.

האדמו"ר מציין את המשנה התקדימית במסכת ברכות כהוכחה שיש להקדיש זמן מיוחד להפסקת "שטף מחשבתי ורצוני" כדי לאפשר גילוי אלוהי. האדם עסוק ברדיפה אחר מחשבותיו "מה יעשה מחר, איך יתפרנס, איך יתכבד" ו"כל מחשבותיו שוטפות בלי הפסק" ולכן האור האלוהי אינו מתגלה. כשישקיט מחשבותיו יוכל להתעורר "למעלה מן הדיבור" ולהוריד את "אור האצילות" ואת "התעוררות אהבה ויראת ה'".³⁴ הפתרון אם כן הוא שוֹהֵין שְׁעָה אַחַת, כלומר על האדם להישאר "עומד בדעתו ומחשבותיו, ואז אהבה ויראת ה' טהורה של

²⁶ הרמב"ם, פירוש למשנה, "ופירוש שוהין – מתעכבין, רוצה לומר, שהן מתעכבים קודם התפילה שעה אחת כדי ליישב דעתם ולהשקיט מחשבותם ואז יתחילו בתפילה".

²⁷ הלכות תפילה ב"טור" לר' יעקב בן הרא"ש, "אורח חיים" ודברי הטור מובאים בשינויים קלים ע"י ר' יוסף קארו בשולחן ערוך, הלכות תפילה, צ"ח, א.

²⁸ ר' אלימלך (1717 - 1787) היה מגדולי ומפיצי החסידות בדור השלישי לבעש"ט. בצעירותו למד קבלה לפי שיטת האר"י ובעקבות אחריו, רבי זושא מאניפולי, הלך ללמוד אצל המגיד ממזריטש, והיה לתלמידו המובהק ויורשו בהנהגה. על ר' אלימלך ראו <http://sites.torahindex.com/lizensk/he/prayer.html>

²⁹ "נועם אלימלך", חלק שני, "ליקוטי שושנה", קה"ע"ב: נראה לי דהנה איתא בגמרא חֲסִידִים הֶרְאִשׁוּנִים הָיוּ שׁוֹהִים שְׁעָה אַחַת וכו', וכוונתם הייתה כדי לזכור ולטהר את מחשבתם ולדבק עצמם בעולמות עליונים עד הגיעם קרוב להתפשטות הגשמיות כמבואר ב"שולחן ערוך", "אורח חיים", רק אחר כך בשעת התפילה הדיבור של תפילתם הקדושה נתלבש ממילא במחשבותם הקודמות. וזהו פירוש הגמרא, "מחשבה טובה הקב"ה מצרפה למעשה" (קידושין מ, ע"א). ראו גדליה נגאל, "נועם אלימלך", ירושלים תשל"ח, מבוא, עמ' 115 ואילך על התבודדות המחשבה בתפילה.

³⁰ השו"ו "נועם אלימלך", פרשת קרח, שהחסידים הראשונים היו שוהים שעה "ומקשרים עצמם בדביקות...רצה לומר החיבור והקישור שיתדבקו בכביכול ברוך הוא על ידי מחשבתם הקדושה כדי שיפעלו על ידי מחשבתם הקישור כנ"ל...".

³¹ כך למשל הוא פותח את ספרו "בני מחשבה טובה", בציטוט תפילת ר' אלימלך: **שְׁנִיחַד אֶת לְבָבֵנוּ וּמְחֻשְׁבוֹתֵינוּ וְדַבְרוּנוּ וּמְעֻשֵׁינוּ וְכָל תְּנוּעוֹתֵינוּ וְתַרְגְּמוֹתֵינוּ וְהַדְּעוֹת לָנוּ וְשִׁאֵנָה וְהַדְּעוֹת לָנוּ הַנְּגָלוֹת וְהַנְּסֻתָרוֹת, שְׁיֵהָא הַכֹּל מִיְחַד אֱלֹהֵינוּ בְּאֶמֶת וּבְתִמְתִּים בְּלִי שׁוֹם מְחֻשְׁבֵּת פְּסוּל מְחֻלָּה. על תפילת ר' אלימלך ראו "אור אלימלך", ליקוטים מתורת ר' אלימלך מליזענסק, מהדורת אלטר פקשר, ירושלים תש"ן. על המחשבות אצל ר' אלימלך ראו נגאל, שם, עמ' 82-86.**

³² "בני מחשבה טובה", עמ' 11: הנפילה באה מתוך נְתַשְׁפַח אֶל מַחְלָלֶךָ (דברים ל"ב, יח) - "שנופל ממחשבתו ואינו זכה ברה וחזקה תמיד כמו ביום הכיפורים וכדומה".

³³ "הכשרת האברכים", פרק ד, עמ' לד-לה. ורעיונות כאלה בביסוס על שיטת ר' אלימלך ליצור מחשבות "מלאות רגשי קודש, אהבה, יראה ותשוקה לה" פזורים בכל הספר כגון בפרקים ו-ז.

³⁴ "דרך המלך", בראשית, עמ' ד-ה: חֲסִידִים הֶרְאִשׁוּנִים הָיוּ שׁוֹהִים שְׁעָה אַחַת קוֹדֵם תְּפִילָה, להתעורר למעלה מן הדיבור בכלל, ובדברם אחר כך דיבורי התפילה היו מורידים את אור האצילות והתעוררות אהבה ויראת ה' ותפארת של אצילות גם לדבריהם, אף לדברי התפילה של צרכי עוה"ז, ובכל העולמות האירו אור עליון, והכל היה לשם ה'. ואפשר זו גם העצה, איך יכולים לבא להתעוררות, ולהתגלות חלק אלקות שבקרבם בלא התעוררות של צרכי עצמו, אף למעלה מן הדיבור ע"י שוהין שעה אחת קודם התפילה. כי כנ"ל באמת יש בכל איש ישראל בכל ענייניו חלק אלקות, רק שהאדם מסתיר זאת במחשבותיו, רצוניו וכל ענייניו, עד שגם הקדושה ואף מדה קדושה כיראה כשמתגלית לו ע"י ענייניו נראית לו יראה שלא יראה איש. ובאם היה האדם מעמיד ומפסיק על שעה אחת כל שטף מחשבתי ורצוניו, היה חלק אלקות נראה לו בלא לבוש.

בחנינת אצילות שלו תתגלה לו"³⁵. לתכלית זו ייסד האדמו"ר חבורה בשם "בני מחשבה טובה" לחיזוק המחשבה הטובה, שכלולה והרחבתה³⁶ כדי שהחבורה תפנה את מחשבתה לקשר ישיר עם הקב"ה כבן לאביו³⁷. ההדרכה היא ליצור "מחשבה טהורה" שתשפיע ביחסי גומלין על ההתעוררות הרגשית³⁸. קשר מיוחד זה של התלהבות וגעגועים כבן לאביו יתבטא לא רק בתפילה, בתורה ובמצוות אלא במהלך כל היום. בכל עת יהיו המחשבות זכות ומתענגות בה'. התוצאה היא שהאדם ידע ש"גם בעולם הזה נמצא הוא בגן ד' בעדן לפני כסא כבודו יתברך"³⁹. הסוד הוא שניתן לשוחח עם השי"ת במחשבה בלבד בלי דיבור בכחנינת מְמַעְמָקִים קְרָאֲתִיךָ ה' (תהלים ק"ל, א)⁴⁰.

ההתבוננות הפנימית במחשבות מהווה מוטיב הנשנה מספר פעמים בדרשות האדמו"ר. האדמו"ר פותח באמירה מפורסמת של הבעש"ט "שבמקום שמחשבתו של האיש נמצאת, שם כל האיש נמצא"⁴¹. הוא מסיק מכך ש"ראשית העליה" בעבודת ה' היא לדעת לכוון את המחשבות, להתעמק ולהתמקד בתורה ובתפילה, ביראה ובאהבה⁴². האדמו"ר מוסיף דוגמאות מספרי החסידות כגון מ"נועם אלימלך" כיצד יש "להשתמש במחשבה פשוטה כדי להתקדש ולהתעלות". כך גם בדרשה בשנת 1930 לפרשת "וישב", דיבר האדמו"ר על זרם המחשבות המבלבלות "כי טבעה של המחשבה היא שאינה יכולה לנוח" והיא שטה ללא הרף מעניין לעניין. האתגר הוא לרתום את המחשבות אם בחידוש "דבר בתורה" או ב"תוספת ההבנה" ולקשרה כך ש"אינה עופפת ממחשבה למחשבה"⁴³. עצה אחת היא להתבונן בשורש האותיות העבריות בהיותו "גבוה למעלה מן הדיבור" וכך להתחבר ל"מחשבות של מעלה". זהו "עניין הצירופים וצירופי שמות" באותיות שבהן נבראו שמים וארץ ואפשר כך "להתעלות למחשבה "עליונה"⁴⁴.

ה. קבלת הראיה בהתעוררות מעין נבואית

ככמה מקומות בכתביו מגלה האדמו"ר את שאיפותיו ליצור קהילה שכל חבריה חיים בדבקות במחשבות זכות וטהורות ושואפים לרוח הקודש בדרגה הקרובה לנבואה⁴⁵. המטרה היא השגה נבואית קבוצתית⁴⁶. בספרו

³⁵ שם, עמ' ה.

³⁶ שם, עמ' 12: "כשמה כן היא, לחזק ולגלות מחשבה טובה בנו, לשכללה ולהרחיבה שלא תהיה דקה מן הדקה, הארה עוברת לניצוץ שמתכבה במהרה, רק זכה וחזקה".

³⁷ "בני מחשבה טובה", עמ' 12: "יסוד חברתנו ועיקר האמצעי שעל ידה נוכל להתקשר בעבודה" הוא לכוון מחשבה "זכה" "כבן שמרגיש את קרבתו של אביו, ואת השיח שבין אביו אליו" ולא "בבחינת כבוד השפחה אֲשֶׁר אַחַר הַרְחִימִים (שמות י"א, ה)", השו"ע עמ' 47, אות כ: כל תכליתו היא שנתהפך מכן שפחה לבן מלך, ונתקרב בעבודתו, מן "אַחַר הַרְחִימִים" אל היכל המלך וכסא הכבוד". השו"ע לשם, דוקטוראט, עמ' 157-158.

³⁸ "בני מחשבה טובה", עמ' 20, אות ח: שני דברים נחוצים לנו ושניהם חסרים לנו, התרחבות ושכלול המחשבה, וגם התעוררות והתרגשות.... מחשבה טהורה תלויה בהתעוררות והתלהבות, והתלהבות במחשבה טהורה. השו"ע עמ' 12 שיש שני מניעים להצלחה בעבודת ה': "העדר התעוררות בין התלהבות של שמחה ובין של שבירת הלב... ועוד חסרון יש בו ... שאין לו בכלל מחשבה חזקה".

³⁹ "הכשרת האברכים", פרק א, עמ' א-ג, שלא די לעבוד "כעבד" למלך, שאינו נהנה ומתענג, אלא התשוקה צריכה להיות כ, בניס אתם לה' אלוהיכם" בכל המעשים והמחשבות ואז גם החושים יהיו מכוונים על-ידי המחשבות ואף יכנעו להן כדי לראות את קדושת ה'.

⁴⁰ נספח ל"צו וזירוז", עמ' שעט, סעיף לז, ושם הוא מסביר "אני איני יודע מאומה, רק פון מיין טיפעניש רעדט זיך ארויס".

⁴¹ "דרך המלך", פרשת צו, עמ' קלה-קלז. רעיון כזה מובא למשל ע"י ר' יעקב יוסף מפולנאה בשם הבעש"ט: "כי במקום שאדם חושב במחשבה – שם הוא כולו" ("תולדות יעקב יוסף", פרשת חיי שרה, עמ' ט). וכן ב"כתר שם טוב", סימן ערה, דף לו ע"א. השו"ע שם, סימן נו, דף ח – "במקום שאדם חושב במחשבה – שם הוא כולו".

⁴² "דרך המלך", שם, עמ' קלה.

⁴³ "דרך המלך", פרשת וישב, עמ' מט: "ויכוון שאי אפשר לה לנוח, לכן חושבת בדבר אחר ועפה ממחשבה זו למחשבה הדומה לה ומן השניה לשישית וכו' ועל-ידי זה באות במוח האדם מיני מחשבות גם של שטותים רקנים ולפעמים גם של עבירות שגם הוא ממאסם".

⁴⁴ שם, עמ' נב-נג.

⁴⁵ השו"ע אלעד גלבר, "הנבואה במשנת האדמו"ר מפאסצנה", פורסם לראשונה באתר דעת, תשס"ט.

<http://www.daat.ac.il/daat/maamar.asp?id=42>

⁴⁶ ראו לשם, דוקטוראט, עמ' 155, ש"מחשבה טובה" מתייחסת לראייה רוחנית פנאנטיאיסטית אליה משתדלים להגיע בעזרת התרגילים שבספר והשם "בני מחשבה טובה" נגזרה מ"בני הנביאים" המסמן שאיפות נבואיות.

“חובת התלמידים” המיועד לנערים צעירים מעודד אותם האדמו"ר שלא ידאגו אם הוריהם וסביבהם “רק אנשים פשוטים”. הרי יש לכם ניצוץ נבואי בירושה גנטית-רוחנית מאבותיכם הקדמונים והינכם “בני נביאים”. עליכם “לחפור” כדי לגלות את הניצוץ הנבואי החבוי⁴⁷. כך בספרו “הכשרת האברכים” מדגיש האדמו"ר שהחסידות היא “הליכה בדרך הנביאים”⁴⁸. וכן בספרו “מבוא השערים”, מדגיש האדמו"ר ש“גם איש הפשוט” יכול להגיע לדרגות גבוהות כפי שהיו “אנשים פשוטים בעלי מלאכה” אצל הבעש"ט והם נקראים “גדולי החברייא מלאכי אלוהים” כי הניצוץ האלוהי התגלה ובוה “דומה החסידות לנביאות”⁴⁹. בניגוד ללימוד האליטיסטי אצל המקובלים, בחסידות יש פתח ל“הדיוטים ועמי הארץ” לקבל את האור האלוהי כי “כולם קדושים” וגם אצל איש הדיוט “נשמתו העמומה בו תדלק ואורו יאיר”⁵⁰. למעשה, דרכי החסידות יוצרות מסלול לגילוי “ניצוץ הנבואה הזה אשר בנו” – “כיוון שכל ישראל אף על פי שאינם נביאים, בני נביאים הם”⁵¹.

מטרת האדמו"ר בהקמת חברה קדושה שתדגיש “מחשבה טהורה” הייתה לאפשר לכולם את הגילוי של “חוש חדש קדוש”. מדובר ברמת מודעות גבוהה שכאשר למשל מברכים אֶלְהֵינוּ מְלַךְ הָעוֹלָם רואים ממש את “מְלַךְ הָעוֹלָם שמקיף את כל העולם ואת עצמך”. האדמו"ר ביקש בכך ליצור תחושה מוחשית של נוכחות אלוהית אימננטית: “ותראה את ד' שממלא את העולם ... ותתענג ותתמוגג”. וכאן מתעוררת הקושיה כיצד מעיזים להגיע לדרגה מעין נבואית. השיב האדמו"ר בצטטו את דברי הלל הזקן שאמר על כל איש ישראל, “אף על פי שאינם נביאים בני נביאים הם”⁵². יש מדרגות רבות בנבואה, ולכן “אל יפול לבך בקרבך לאמר איש חוטא ונמוך אני, ואיך אפשר לי לראות את האֶתָהּ מְלַךְ הָעוֹלָם, כי אפשר שתראה לעתים “ואז תתעלה בפועל ממש גם מן התאוות וכיעור הגוף, תזדכך ותתקדש”⁵³.



בדרשה בשנת 1929 ביאר האדמו"ר כיצד אפשר לגלות הדרכה נבואית בימינו. האדמו"ר פתח בדברי סבו של אביו, המגיד מקוזניץ⁵⁴, למשנה באבות ב,א: דַע מַה לְמַעַלָּה מִמֶּךָ עֵין רוּאָה, וְאַיִן שׁוֹמֵעַת וְכָל מַעֲשֵׂיךָ בְּסִפְרֵיךָ נִכְתָּבִין⁵⁵. יש כאן שלוש דרגות. בימי בית ראשון הגילוי היה בהארת אורים ותומים כנרמז במושג “עֵין רוּאָה”. בבית שני יש בת קול שהיא “אֵין שׁוֹמֵעַת”. ואילו בימינו נותר סוג של נבואה ב“התגלות אורות וקדושה ממעל”. ההוכחה היא שגם אחרי בית שני יש התגלות בתורה שבעל פה, בזוהר, ובגילויים לאר"י ולבעש"ט⁵⁶. אמנם יש

⁴⁷ “חובת התלמידים”, עמ' לא-לב.

⁴⁸ “הכשרת האברכים”, בריונים על הצורך לעורר התלהבות והתרגשות כגון בפרק ב, עמ' ז, טו – “מפני שהחסידות הליכה בדרך הנביאים היא, כנ"ל, והשראה ממרום מוכרחה לנפש גלויה”.

⁴⁹ “מבוא השערים”, פרק ז, עמ' רסב.

⁵⁰ “מבוא השערים”, פרק ז, עמ' רסג.

⁵¹ “דרך המלך”, דרשה לשביעי של פסח, שנת תר"ץ (1930), עמ' שעג.

⁵² “בני מחשבה טובה”, עמ' 32. המקור הוא בפסחים ס"ו, ע"א, הלל הבבלי ששימש שני גדולי הדור שמעיה, עלה מבבל אך מעיד על עצמו “הלכה זו שמעתי ושכחתי. אלא, הנח להן לישראל אם אין נביאים הן – בני נביאים הן”. וכן בירושלמי שבת פרק יט דף יז, טור א, הלכה א.

⁵³ “בני מחשבה טובה”, עמ' 33.

⁵⁴ המגיד מקוזניץ (1736-1814) למד אצל המגיד ממזריטש ור' אלימלך מליז'נסק. נכדו הוא האדמו"ר ר' אלימלך מגרודז'יסק, אביו של האדמו"ר מפיאסצ'נה.

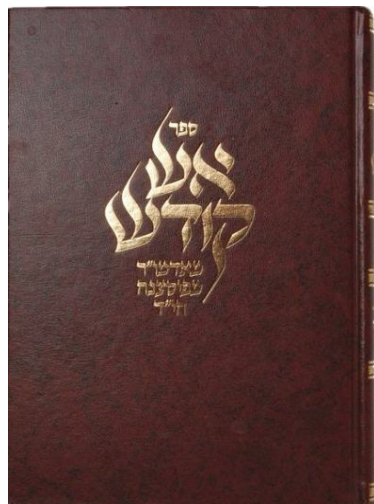
⁵⁵ “דרך המלך”, פרשת שמות, שנת תרפ"ט, עמ' פז-צב.

⁵⁶ על רעיון זה מרחיב האדמו"ר בספרו “מבוא השערים”, פרק א, עמ' קעג-קעו ומסתמך על דברי ר' חיים ויטאל ב“שערי קדושה” “שעבודת הנבואה נמשכת גם עתה אף שפסקה הנבואה”. וכן הוא חוזר בפרק ז, עמ' רסה, ומצטט את “שערי קדושה” כהוכחה שאפשר להשיג רוח הקודש בזמננו.

שפלות בעולם ואין מופתים נבואיים, אבל עדיין קיימת "נבואה של הדרכה והתקדשות ישראל"⁵⁷. ה"רוצה לראות ולשמוע רק דבר טוב" יגלה "צינור של נביאות"⁵⁸. עיון בַּסֶּפֶר מסייע להשראה - המעיין מתפעל מדבר שגילה עד שהופך "לאיש אחר"⁵⁹. בעצם, כל אחד מסוגל "לזכות לרוח הקודש" בהתאם למעשיו ועבודתו הרוחנית⁶⁰. המסקנה: גם בימינו יש נבואה בצורה של "מחשבות קדושות, השגות אלוקות רצון לה' ולעבודתו ית'". הגילוי לא פסק והנבואה אינה צריכה להתלבש בגוף כי כל "השגה ורעיון של קדושה שבא בלב ומח הישראל - מין נבואה והתגלות מן השמים הוא"⁶¹.

רעיונות כאלה משקפים את השפעת אבי זקנו, ר' קלונימוס קלמן⁶², שעל שמו הוא גם נקרא, חיבר את הספר "מאור ושמש". שם בפרשת "ויגש", תיאר כיצד הצדיקים דבקים בעולמות העליונים ב"התפשטות הגשמיות". במצב זה הצדיק "חושב עצמו לאפס ולאין" ואז עוזב "גאות והתנשאות" וניצל מיצר הרע ומתאוות. מידת הדבקות בעולמות העליונים מותנית ב"גודל הכנעתו". ר' קלונימוס מעיד שהוא נכח כאשר דיברה השכינה מגורנם של צדיקים ומסרה "נביאות ועתידות":

צדיקים גדולים שבהיותם מדבקים עצמם בעולמות עליונים, והמה מופשטים ממלבושי גופניות, והשכינה שורה עליהם ומדברת מתוך גרונם, ופיהם מדבר נביאות ועתידות. ואותם הצדיקים עצמם אינם יודעים אחר כך מה שהיו אומרים, כי המה דבקים בעולמות עליונים והשכינה מדברת מתוך גרונם⁶³.



כפי שראינו לעיל, רעיון זה של "התפשטות הגשמיות" מובא ב"טור" וב"שולחן ערוך" כמצב רצוי. בעל "מאור ושמש" מתאר את התופעה של צדיקים שהגיעו לדבקות רוחנית "כאלו היו בלא גופים", ובהיותם כך הביאו מלאכים - "הביאו למטה כל המרכבה הקדושה, כי הם המה המרכבה הקדושה... עם כל מלאכי מעלה אשר למרכבה". המסקנה: שיטת ההשקטה שהיא חלק בהכשרה המעשית לקראת ההשגה הנבואית מושפעת באופן ברור מהמורשת החסידית של האדמו"ר. יחד עם זאת, יש נימה חדשה בשיטה המדיטיטיבית ונציע עכשיו להבין את החידוש שבה על-ידי השוואה לטכניקות המדיטציה של בני דורו גורדייף ואוספנסקי.

⁵⁷ "דרך המלך", עמ' פט: האדמו"ר הסביר שבהסתכלות בַּסֶּפֶר יש אפשרות להארה במעין גילוי נבואי. פותחים ספר, והרעיון "מתנוצץ לנגד עיניו ומנענע את נפשו והוא כבר מרגיש מה הדבר שנוגע אליו". כדוגמא (שם, עמ' פז) הוא מציין את המסופר במסכת חגיגה ט"ו, "אמר ליה לינוקא: פסוק לי פסוקך!"
⁵⁸ שם, עמ' צ.

⁵⁹ שם, עמ' צא. האדמו"ר מפרט את ההבדל: באורים ותומים נוצצו שמותיהם של השבטים ומתוך זה נתגלה הכול, ואולם עכשיו, "בדורות השפלים", אין גילוי כזה, ורק מתבררת ב"מין הארה מעצם נשמתה" לצורך העבודה המעשית.
⁶⁰ "מבוא השערים" פרק ב, עמ' רא, בהסתמכות על "שערי קדושה" לר' חיים ויטאל להוכיח שענין הנבואה "נמשכת גם עתה לנו", והוא מוסיף ראייה מתנא דבי אליהו על שופטים ד, ד, שלכל אדם כולל אישה, כותי, עבד ושפחה, הכל "לפי מעשיו רוח הקודש שורה עליו". אם כן, "לא גרוע איש הישראלי שבזמננו להבדיל מכותי של זמניהם" וכל אחד "לפי מעשיו ועבודתו יכול לזכות לרוח הקודש". הוא חוזר ומפרט רעיונות אלה ב"מבוא השערים", פרק ז, עמ' רסא-רסה.

⁶¹ "דרך המלך", עמ' פט.
⁶² ר' קלונימוס היה תלמיד של ר' אַלְמֵלֶךְ מְלִיזְעֵנְסְק. הוא נפטר בשנת 1823.
⁶³ "מאור ושמש" פרשת ויגש, דף נ"א, ע"א. לביאור קטע זה ומקבילות אחרות ב"מאור ושמש" ראו ג'קובס פרק י"ח. Louis Jacobs, *Jewish Mystical Testimonies*, New York, 1976, ch. 18, pp. 217-223.

עוד ראו רבקה ש"ץ אופנהיימר, החסידות כמיסטיקה - יסודות קוואיטיטיים במחשבה החסידית במאה הי"ח, ירושלים תשכ"ח, עמ' 118-119. ש"ץ מצטטת מקור זה כעדות למצבים אכסטאטיים שאליהם הגיעו בחסידות. לדעתה יש כאן עדות לתופעה של אכסטאזה נבואית שלא הייתה יוצאת דופן בחסידות.

1. מקבילה מדיטיבית אצל גורדייף ואוספנסקי

בזמנו של האדמו"ר היו אחרים שניסו תרגילים של דמיון מודרך ומדיטציה. כך למשל, בשנת תרפ"א, 1921, יצא לאור בוינה ספר "תנאי הנפש להשגת החסידות" מאת ר' מנחם עקשטיין⁶⁴. אביו, הרב מרדכי עקשטיין, היה ממנהיגי קהילת ז'יקוב בעיר **Rzeszów** (ריישע ביידיש) בדרום מזרח פולין. בספר ישנם חמישה עשר פרקים המדגישים מוטיבים הדומים לאלה המופיעים אצל האדמו"ר מפיאסצ'נה כגון "הכר את עצמך" (פרק א), "האנוכיות החוצצת" (פרק ב), "הדמיון המשחרר" (פרק ג), התבודדות (עמ' מט-נא), עבודת המחשבה (עמ' פח), הסתכלות עצמית (עמ' צב), מוזיקה (עמ' עא), שמיעה וראיה (עמ' עז-עט). שם יש גם כן שבעה עשר תרגילי דמיון מודרך על נושאים אוניברסאליים כגון החלל, כדור הארץ, בעלי חיים, מיתתו של ילד, הלחה כלכלית, עוני, חשק, צבא, אור רוחני⁶⁵.

מקבילה מעניינת במיוחד ניתן למצוא בתורת "ההיזכרות" ו"התעוררות" של ג"א גורדייף⁶⁶ ותלמידו פ"ד אוספנסקי⁶⁷. למעשה, שני אישים אלה הם מבשרי המדיטציה המודרנית שהובאה למערב בעידן הניו אייג'. הם תבעו מהאדם שלא ימשיך לחיות רק במצבי תודעה של ערנות ושינה, אלא "להתעורר משינה" על-ידי "זכירה עצמית", ולנתב את כוחות הנפש, הרגש והגוף ל"חשיבה ישותית" המפתחת את המהות העצמית. שיטת המדיטציה שלהם מבוססת על החזרת התודעה להיזכרות עצמית, להגברת המודעות לכל דבר שאדם עושה, ולשחרור אישי מגבולות חיי היום יום תוך הכרת השקט הפנימי⁶⁸. גורדייף אמר: האדם חי בעולם סובייקטיבי של "אני אוהב", "אני רוצה", ואינו רואה את העולם האמיתי אשר נסתר ממנו עקב דמיונו המטעה. הם הגדירו מצב תודעה שלישי של "מודעות עצמית" ("היזכרות עצמית"), ומצב תודעה רביעי של "מודעות אובייקטיבית" (תודעה קוסמית) והכרת "האמת על הכל". המפתח לגילוי אמת זו הוא התבוננות והכרת התהליכים הפנימיים.

דמיון לשיטת ההתבוננות של אוספנסקי מתגלה בהנחיית האדמו"ר להביט "על שעון על המחוג הקטן שכמעט אינו זו משך איזה זמן, כי גם משקט רצוני ומחשבותיו". שיטה כזאת אינה מוכרת במקורות היהדות ולא בספרות המדיטיבית חוץ ממקור אחד – הרצאה של אוספנסקי בשנת 1934 בה תיאר כיצד ליצור "מודעות". אוספנסקי לימד: קח שעון והתבונן במחוג הקטן. נסה להיות מודע לעצמך ותתמקד במחשבה "אני פטר אוספנסקי", "אני פה כאן ועכשיו". עקוב אחר תנועות המחוג הקטן והיה מודע לעצמך, שמך, קיומך ומקומך

⁶⁴ השמות אקשטיין ועקשטיין משמשים בערבוביה – וראו לשם, דוקטוראט, עמ' 242.

⁶⁵ ראו לשם, דוקטוראט, עמ' 239-246, לתיאור הספר והדפסתו. מהדורה שנייה הופיעה בעברית בבני ברק, תש"ך, ומהדורה שלישית יצאה לאור בירושלים תשס"ו על-ידי "מכון אבן שתיה" עם תת כותרת, "מדריך להתבוננות יהודית". תרגום לאנגלית הופיע בשנת 2001:

Menachem Ekstein, *Vision of a Compassionate World – Guided Imagery for Spiritual Growth and Social Transformation* (trans. Yehoshua Starret), New York – Jerusalem, 2001.

⁶⁶ לתורתו של גורדייף הייתה השפעה עצומה על החיפוש הרוחני בעולם המערבי במאה העשרים. גיאורג איבאנוביץ' גורדייף (גורדייף) Georges Ivanovich Gurdjieff, מיסטיקן יווני-ארמני, נולד בשנת 1866 (או 1872). בשנת 1921 עבר מרוסיה והפיץ את תורתו במערב אירופה במקומות כמו לונדון וברלין, ולבסוף התיישב בצרפת עם תלמידיו משם הפיץ את תורתו עד מותו ב-1949.

למבוא בווידיאו על גורדייף ראו http://www.youtube.com/watch?v=Z23tl6l_AB8&feature=related אפשר גם לראות סרט שצולם בשנת 1979 על-ידי פטר ברוק המתאר את דרכו של גורדייף וגילוייו של הדרך הרביעית. הסרט מובא באחד עשר חלקים – החלק הראשון הוא

<http://www.youtube.com/watch?v=14Jgk1pNMus&feature=related>

⁶⁷ פטר דמיינוביץ' אוספנסקי (1878-1947) היה פילוסוף ומיסטיקן רוסי הידוע בשל הצגתו הבהירה של תורת מורו גורדייף. בין ספריו בעברית: **הדרך הרביעית** רשומה של שיהות ושל תשובות לשאלות המבוססות על תורתו של ג.י. גורדייף, תרגום אריה בובר מהאנגלית, תל אביב 1993, **חיפוש אחר המופלא: קטעי תורה לא נודעת**, תרגום: חברי החוג לחקר משנתו של גורדייף, שוקן 1977. לתיאור בווידיאו כיצד פגש אוספנסקי את גורדייף ראו

http://www.youtube.com/watch?v=DPoj_C7IUuc&feature=related

⁶⁸ לספרים שנכתבו בעברית על גורדייף ראו אילן עמית, **גורדייף והעבודה הפנימית**, 2005. השוו רוברט ברטון, **זכירה עצמית**, 2002, **סיפורי בעל זבוב לנכדו**, ירושלים ותל אביב, 2002.

הפיזי. היזהר מכל מחשבת אחרת⁶⁹. אוספנסקי גם לימד איך להגיע ל"חצי חלום" או מה שמכונה היום חלימה עם מודעות, כלומר מצב תודעה המאפשר להיות מודע לחלום בשעת התרחשותו. ידוע שהאדמו"ר התעניין ברפואה ובפסיכולוגיה של ימיו, ואין זה מפתיע שיכיר ויעשה הסבה יהודית לרעיונות מדיטיביים שכאלה. ההשערה שלי היא שבתקופה מאוחרת יחסית בחייו הוסיף האדמו"ר את הרובד המדיטיבי זה לטכניקות הוויזואליזציה אותן הוא לימד לאורך ימיו.

ז. עקרונות ההשקטה במבט של מחקר בנוירו-פסיכולוגיה של המדיטציה

לעיל ראינו את שיטת ההשקטה ב"מבט פנימי" (מבט אמי) בהקשר התרבותי והלשוני של כתיבתה. כעת אציע לתייג את שיטת "ההשקטה" מבחינה פנומנולוגיה מתוך "מבט חיצוני" (מבט אתי)⁷⁰ בשימוש הבחנות מהפסיכולוגיה והנוירולוגיה של המדיטציה. העולה מהניתוח למעלה הוא שניתן להגדיר שלבים שונים בשיטת ההשקטה: השקטת המחשבות המילוליות, מיקוד המודעות, ויצירת מקום להשראה.

יש עניין מיוחד בדגם זה של "ההשקטה" כי יש בו היבטים מדיטיביים אוניברסאליים שמבחינה פנומנולוגית דומים לשיטות ידועות כגון מיינדפולנס ומדיטציה טרנסצנדנטאלית הכוללת טכניקה מתקדמת של סוטרות מפטנג'לי. מצד שני, ההדרכה מוצגת מתוך מגמה מוסרית-דתית המעניקה גוון חסידי מובהק עם שורשים ברורים במסורת הפרשנית היהודית. נציע אפוא לראות ב"השקטה" דוגמא לטכניקה ב"מדיטציה יהודית" שניתנת להיחקר בכלים מהנוירו-פסיכולוגיה.

אציע לפרש את שיטת ההשקטה מבחינה נוירו פסיכולוגית כמורכבת מעשרה אלמנטים שונים.

להבחין בתנועות המחשבות בזרימה חופשית של המחשבות ולא בניתוח בצורה אנאליטית ביקורתית.	1. meta-meditation, spontaneous mentation
השקטת המחשבות הלוגיות-מילוליות בהתרוקנות הראש עד שהמחשבות נעצרות "משטפן הרגיל". מדובר בטכניקה נפוצה במדיטציה בהשקטת המלל הפנימי המיוצר באזור ברוקה שבמוח שמאל.	2. quieting the mind especially Broca's area in the left brain
מטה-קוגניציה, כלומר הבטה על הרבדים השונים של המחשבות והתחושות והבחנה באופיין. המטרה כאן דומה במקצת ל"איזון קוגניטיבי" ב"מיינדפולנס" שפירושו להתנסות עם תשומת לב "טהורה" בלי דעות קדומות המסלפות את התובנה. הכוונה היא להיות בתודעת ההווה ולהסתכל על המחשבות עם פתיחות, קבלה וסקרנות בלי שיפוט או ביקורת ⁷¹ .	3. Meta-Cognition cognitive balance

⁶⁹ פ"ד אוספנסקי, הפסיכולוגיה של התפתחותו האפשרית של האדם, תרגם ש"ה ברגמן, הרצליה, 1995. ראו עמ' 19 בגרסה המקורית באנגלית. ניתן להוריד את הספר באנגלית באתר <http://www.scribd.com/doc/6137933/The-Psychology-of-Mans-Possible-Evolution-P-D-Ouspenski?autodown=txt>

P.D. Ouspensky, *The Psychology of Man's Possible Evolution*, New York, 1974 (2nd edition).

⁷⁰ במחקר אנתרופולוגי-חברתי או לינגוויסטי משקפת תובנה פנימית emic understanding (מבט אמי) את נקודת המבט של החברה עצמה, ואילו מבט אתי etic understanding מאפשר ראייה מדעית חיצונית של החוקר העורך משוואות בקטגוריות אוניברסאליות. ההבחנה מקובלת בתחומי מחקר שונים אך משום מה בקושי הוכר במדעי היהדות.

⁷¹ על ארבעה ממדים במדיטציה של "מיינדפולנס" – איזון קונאטיבי, איזון בתשומת לב, איזון קוגניטיבי ואיזון רגשי ראו מאמרם של וולאס ושפירא בביטאון של הפסיכולוג האמריקאי. השוו מאמר קודם באותו בטאון על המפגש בין דיסציפלינות מדיטיביות עם הפסיכולוגיה המערבית.

B. Alan Wallace and Shauna L. Shapiro, "Mental balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western psychology", *American Psychologist* vol. 61, no. 7, October 2006, pp. 690-701.
 Roger Walsh and Shauna L. Shapiro, "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue," *American Psychologist* vol. 61, no. 3 (April 2006), pp. 227-239.

