

# מדיטציה במבט יהודי

הרב ד"ר נתן אופיר (אופנבר), מדיטציה במבט יהודי, תחומין י"ח, תשנ"ח, עמ' 418-408.  
המאמר המקורי נדפס ב"תחומין". כאן יש גרסה מתוקנת.

תחומין הוא כתב עת חד-שנתי לענייני תורה חברה ומדינה, המהווה במה למחקרים ולבירורי הלכה בסוגיות הנולדות מהמפגש בין אורח החיים היהודי ובין הקידמה הטכנולוגית והמודרניזציה, מתוך השקפת עולמה של הציונות הדתית.

## ראשי פרקים

- א. מדיטציה במבט הלכתי
- ב. החיפוש הרוחני והמדיטציה בציבור היהודי
- ג. המדיטציה כטכניקה מדעית רפואית?
- ד. הבעייתיות במדיטציה קבלית
- ה. שיטת הרב אריה קפלן
- ו. המדיטציה היהודית הרצויה והכשרה

### א. מדיטציה במבט הלכתי

בתפקידי כרב בקמפוס אוניברסיטאי נתקלתי פעמים רבות בחיפוש רוחניים. במאמר זה אבקש לסכם את התרשמותי בתחום מעניין אחד - הניסיון לשלב סוגי מדיטציה שונים למסגרת כשרה.<sup>1</sup>

שלושה מאמרים שהופיעו ב"תחומין" משקפים את העמדה ההלכתית שנוסחה בעשור הקודם. הרב חיים ליפשיץ מזכיר פסיקתו של הרב עובדיה יוסף לאסור מדיטציה כגובלת ב'עבודה זרה'.<sup>2</sup> הרב חיים דוד הלוי מזהיר מפני עבודה זרה

1. התופעה שאתאר להלן מתייחסת ליהודים המסגלים לעצמם 'מדיטציות' הנראות לכאורה מועילות, או לפחות בלתי מזיקות. אנשים רבים, ביניהם דתיים, משלבים בחייהם מדיטציות שונות כגון שיטת סילבה (Silva Mind Control), יוגה, EST, חשיבה חיובית ועוד.

2. "יחס ההלכה לפסיכולוגיה המודרנית - שיחה עם הרב חיים ליפשיץ", תחומין א, חורף תש"ס, עמ' 273-279. פסקי ההלכה של הרב עובדיה יוסף נגד 'תורת המדיטציה של כת 'הגורו' יומדטציות

בשיטה של 'מדיטאציה טראנסצנדנטאלית'.<sup>3</sup> הוא מוסיף 'שעצם הטכניקה של המ"ט אינה אסורה'<sup>4</sup> אך מומלץ להימנע מהשימוש בה<sup>5</sup> ו'יהודי שומר תורה ומצוות אינו מרגיש שום צורך במ"ט'.<sup>6</sup> הרב שלמה אבינר ממשיך את אזהרת הרב הלוי ומרחיבה על-פי תשובות הרב צבי יהודה הכהן קוק.<sup>7</sup> הוא מפקפק באפשרות להפריד את הטכניקות מתוכן הערכי וממקורן האלילי.<sup>8</sup> עד היום רבים יסכימו כי 'אפשר למצוא את כל "הפנינים" שבתורות היוגה למיניהן' ביהדות ובמצוותיה.<sup>9</sup>

למיניהן' הושמעו בתוכניות רדיו במהלך שנת תשל"ז.

3. הרב חיים דוד הלוי, 'כשרותן של תרופות הומיאופתיות בפסח', **תחומין** ג, תשמ"ב, עמ' 63-72. נימוקיו פורטו במאמר מקיף בספרו **עשה לך רב**, חלק ב, סימן מז, תשל"ח (עמ' קסט-קפא).

4. בעשה לך רב', שם, עמ' קפ, הוסיף תנאי 'ישתמש האדם ללא הטקס... וללא השגחתם של אותם מורים'. יש לציין שהרב הלוי התייחס לטכניקה למתחילים של מדיטציה טראנסצנדנטאלית (מ"ט). בשנים האחרונות התגלו הסודות, המנטרות, והטכניקות המתקדמות. השווה למשל, ביקורת אצל אברהם עץ-הדר, 'מסודות המדיטציה הטרנסדנטלית', תל-אביב תשל"ט. בשנת 1977 פסק בית משפט בניו ג'רסי שטכניקת מ"ט אינה מדע אלא דת, ולא התירו ללמדה בבתי-ספר. ראה על כך בערך Transcendental Meditation במילון הכתות מאת מטר וניקולס. השווה הערתם, שהמטרה במ"ט היא התאחדות עם Brahman שהוא לדבריהם, העיקרון האמפרסונאלי של הבריאה בספרות הודית. George A. Mather and Larry A. Nichols, *Dictionary of Cults, Sects, Religions and the Occult*, Grand Rapids Michigan, 1993, pp. 277-279.

5. הרב הלוי, כשרותן (לעיל, הערה 3), עמ' 72. השווה עשה לך רב, עמ' קעט, לחידוד "ההבדל בין תפלה (מדיטציה יהודית) לבין הטכניקה של המ"ט". במקום לרוקן את המחשבות, מבקשת היהדות למלא את האדם "ברגשי קודש של המציאות האלקית... ריכוז מלא תוכן של קדושה...".

6. הרב הלוי, עשה לך רב (לעיל, הערה 3), עמ' קעז: "האדם מישראל אינו זקוק לשום מדיטציה כדי להשיג את השלום הנכספת. מצוותיה של תורה פועלות באדם את פעולת המדיטציה המתוארת לעיל ביעילות מרבית". בעמ' קעז-קפ, מדגים הרב הלוי את הכוונה בתפילה כ"התפשטות הגשמיות" ואת חווית השבת כ"התרכזות מעמיקה בעולם הרוח, שלווה ורגיעה".

7. הרב שלמה אבינר, 'הסתיעות במדיטציה ובטכניקות דומות', **תחומין** ו, תשמ"ה, עמ' 163-165. אציין, שבתור תלמיד בישיבת מרכז הרב, הבאתי את שאלת "המדיטציה" לרב צבי יהודה ובעקבות שיחתנו, הוא פרסם מכתב תשובה שהופץ בישיבה, ט' כסלו תשל"ז. מכתב הבהרה נכתב אחר כך בתאריך י' אדר תשל"ט.

8. מותר ללמוד מדע מהגויים אך "עניינים רוחניים מוסריים וחינוכיים אנו יונקים ממקור דבר ה' אשר לישראל, ולא ממקורות זרים שמבלבלים ומטמאים את השכל והרוח, הנפש והגוף של אדם מישראל". כאלטרנטיבה ל"תרגילים של ריכוז מחשבתי ריקניים כחזרה על מילה טיפשית ממקור אלילי כמו במ"ט... או עקיבה אחר מחוג השעון כמו אצל גורדייב", מצדד הרב אבינר בעקבות מורו הרב צבי יהודה, בריכוז המחשבה ב"שמע ישראל" ובתפילות, ובמשך היום בפסוק "שויתי ד' לנגדי תמיד" (תהילים ט"ז, ח) כמפורש בהלכה הראשונה שב"שולחן ערוך", "אורח חיים א,א, בשם "מורה נבוכים" ג,י"ב.

9. אלי למדן, 'יהדות ומדיטציה טראנסצנדנטלית', בתוך: **אל המקורות**, ספר שני, בני-ברק, עמ' 57-53. למדן, שהדריך יוגה ומדיטציה, מתחקה אחר נסיבות המשיכה למדיטציות, ומצביע על בעייתיות במ"ט. השווה הרצאת ש' ששון המזהירה מסכנות בתיאולוגיה של יוגה ומ"ט ומראה אלטרנטיבה יהודית - שנדפסה בביטאון ישיבת "דבר ירושלים":

### ב. החיפוש הרוחני והמדיטציה בציבור היהודי

בראשית שנות השבעים בארה"ב<sup>10</sup> וכמה שנים אחר-כך בארץ<sup>11</sup> התחילה תופעת ההידבקות בדתות המזרח ואלפים מבני עמנו נמצאו מתרגלים טכניקות שאינן יהודיות. יהודים נראו בעמדות מפתח בהיררכיה הארגונית של תנועות כגון מ"ט. דמויות כריזמטיות, וביניהם גם בעלי הסמכה רבנית אורתודוקסית כמו רבי שלמה קרלבך ור' זלמן שכטר-שלומי,<sup>12</sup> אספו סביבם 'חסידים' - ואולם לא כל 'הטכניקות'

S.D. Sasson, 'Yoga, Transcendental Meditation and Judaism,' *Jewish Study Magazine* 26, Spring 5739.

10. ניתוח יסודי בחשוון תשל"ד של סטיבן שאו וג'ורג ג'ונסון תיאר את המניעים למעורבות יהודים בחיפוש רוחניים. הם מדברים על 25% עד 50% יהודים בקרב הצעירים שב-ashrams ומצביעים על דמויות יהודיות בולטות כמו המשורר אלן גינצבורג וריצ'רד אלפרט כדמויות כריזמטיות שמשכו כבר אז (בשנות השבעים) צעירים רבים. ראה: Steven Shaw and George E. Johnson, 'Jews on an Eastern Religious Quest and the Jewish Response,' *Analysis* 41, Institute for Jewish Policy Planning & Research of the Synagogue Council of America, November 1, 1973.
11. במדעי החברה באוניברסיטת הארברד, קיבל על עצמו את Maharaji כ-guru ונהפך ל-Baba Ram Dass ונהיה לאחד 'המנהיגים' בתחום הרוחני. סיפורו האישי מדגים את המפנה שהתחולל בקרב מחפשי הרוחניות בארה"ב מחוויות של סמים בשנות השישים למדיטציות בשנות השבעים. ראה Ram Dass, אוטוביוגרפיה קצרה במבוא שלו, עמ' IX-XVII בספר של דניאל גולמן: 'Foreword,' in Daniel Goleman, *The Varieties of the Meditative Experience*, New York 1977 יש שהעריכו שמספרי היהודים בכתות נע בין 20% עד 50% למרות באוכלוסייה האמריקאית פחותה מ-3%. ראה: James and Marcia Rudin, *Prison or Paradise? The New Religious Cults* (Norristown, Pennsylvania, 1980).
12. התאוצה בהתפתחות הכתות בארץ החלה לאחר מלחמת יום-הכיפורים. השוו שמונה כתבות בעיתון 'הארץ' מאת רן כסלו על הכתות המתארת את 'הפריחה המדהימה של כתות במערב בימינו - בארה"ב בלבד כ-3,000 כתות שמספר חבריהן נאמד ב-3 עד 5 מליונים' ('הארץ', עמ' 13, 18/11/83). דוגמא לעיסוק הישראלי בנושא אפשר לראות ב'אלטרנטבע - המדריך הכולל למודעות הגוף והנפשי לשנת 96/95: בקטגוריות כגון רפואה קבלית, מיסטיקה, מדיטציה, יוגה, סדנאות חוויה ותרפיה, פילותרפיה, פסיכויברנטיקה, שיטת סילבה ועוד. ראה למשל 'מרכזים רוחניים' ובתוכם 'האגודה לפיתוח המודעות' המארגנת בתל-אביב ובחיפה פעילויות רבות: מיסטיקה, קבלה, פאראפסיכולוגיה, התפתחות אישית ומודעות עצמית.
12. בשנת 1966 ייסד רבי שלמה קרליבך את "בית האהבה והתפילה" בסן פרנסיסקו, ובשנת 1978 את המושב "מאור" במודיעין. בעקבותיו קמו קבוצות רבות, כמו Aquarian Minyan, Liberation Minyan והתארגנויות של יהדות הניו אייג'. הרב זלמן שכטר שלומי, ביקש להצדיק את השימוש של יהודים במיסטיקה המיובאת מהמזרח, ואף המליץ ללמוד ממורים במיסטיקה מוסלמית כמו Wali Ali (לשעבר יהודי ותלמיד של Sufi בשם סם לואיס, גם-כן יהודי לשעבר). ראה: Zalman Shachter, 'Some Gurus Not Inimical to Judaism,' *Sh'ma, a Journal of Jewish*

שניסו ו'האמונות' שלימדו היו על טהרת היהדות. לימודי קבלה ומיסטיקה פרצו לתודעה הציבורית ללא גבולות וללא בקרה, ובמקביל, ואולי באופן פרדוקסאלי, בקרב יהודים מודרניים אחרים חל ריחוק מהחוויה המיסטית ופחתה האמונה התמימה.<sup>13</sup>

לעתים אנו עומדים משתוממים (או מתוסכלים) מול מסירות הנפש שמגלים יהודים הדבקים ברוחניות זרה.<sup>14</sup> לצד החושפים את סודות 'התקשור' ומומחים המקצרים את הדרך לאושר נפשי, ישנם 'המכנים את עצמם כמורי מדיטציה, מהם רבים נוכלים, ואחרים אפילו מסוכנים'.<sup>15</sup> לאחרונה קיימת תופעה חדשה במכירת קבלה פופולארית ודמויות מפורסמות מתגאות בלמידת 'מדיטציה קבלית'.<sup>16</sup>

תופעה חדשה נולדה בסוף שנות השבעים - מתרגלים במדיטציה מציעים 'ליהד' טכניקות בהמרת המנטרה לצליל עברי,<sup>17</sup> ביישום חוויה רוחנית בתפילה או בעיבוד האמונות והחידושים לתוך מסגרת יהודית. התפתחה תופעה של סינקרטיסם<sup>18</sup> syncretism בערבוב טכניקות שמקצתן מנוגדות ליהדות. העוסקים ב'קירוב רחוקים' הביעו דאגה ובהתוועדות פומבית ביקש הרבי מלובביץ' אלטרנטיבה כשרה. לקריאתו נענו פסיכולוג ואנתרופולוג, שהכינו שיטה ניטראלית של הרפיה, והוסיפו

*Responsibility*, May 17, 1974, pp. 105-106.

13. לניתוח אידיאלי וסוציולוגי של 'הקפדה דתית מחמירה' בצד הזנחת הרוחניות והריחוק מהאמונה התמימה בציבור האורתודוקסי בארה"ב ראה חיים סולוביצ'יק:

Haym Soloveitchik, 'Rupture and Reconstruction: The Transformation of Contemporary Orthodoxy,' *Tradition* 28:4, 1994, pp. 64-130.

14. ספר מרתק בנושא זה הוא של דב פיש אשר פעל רבות בקירוב רחוקים בניו יורק (בביה"כ לינקולן סקיייר במנהטן), ומתאר סיפורי צעירים שלא מצאו סיפוק רוחני עד שמצאו את הרי קרישנה, כת המוניס, או יהודים למען ישו. סיפוריו מלאי התפעלות מעצמת מסירות הנפש של יהודים צעירים אלה לחיי 'רוחניים' פולחנים הודיים, אמונות מזורות בשעה שהיו יכולים לגלות את העושר הרוחני במצוות התורה

.Dov Aharoni Fisch, *Jews For Nothing, (On Cults, Inter-marriage and Assimilation)*, Jerusalem, 1984 .

15. יונתן עומר-מן, 'גילויים מודרניים של מיסטיות יהודית', *פתחים* ג-ד 51-52, אלול תש"ס, עמ' 75-80.

16. לסקירת שלושה ספרים שיצאו לאחרונה, ראה מיכה אודנהיימר המדווח על אשת נשיא ארה"ב, הילרי קלינטון ועל דמויות הבידור כמו מדונה הלומדות קבלה.

Micha Odenheimer, 'Everybody's Doing It', *The Jerusalem Report*, March 20, 1997, pp. 52-53.

17. ראה עומר-מן, גילויים מודרניים (לעיל, הערה 15), עמ' 80 על 'הנוהגים מדיטציה ב"מאנטרות" (מלות סוד) עבריות (למשל, התנועה השניה במלה "שלום", זהה עם המנטרה ההינדואית "אום"...).

18. ראה אודנהיימר (לעיל, הערה 16) לדוגמא של סינקרטיזם בספרו של דניאל מאט, פרופ' למיסטיקה יהודית בברקלי, המשלב בודהיזם בסגנון אמריקאי עם תפישות 'קבליות'. וכן דוגמא מספרה של שוני לייבוביץ המציעה טכניקות של מדיטציה וטוענת שכל הדרכים לרוחניות כשרות. כל פרק נפתח מציטוט ממקור יהודי לצד מקור בודהיסטי או סיני.

### ג. המדיטציה כטכניקה מדעית רפואית?

ברי כי מדיטציות המעוגנות במסגרת הודית, נוצרית או בודהיסטית מהוות בעיה הלכתית. ברם, גם טכניקות המוצגות כ'מדעיות' עשויות לעורר קשיים במידה ונוגעות בעולמות רוחניים ובמעמקי הנפש,<sup>20</sup> גם אם תוכח התועלת הפיזיולוגית.<sup>21</sup>

במאמר זה משמש המונח 'מדיטציה'<sup>22</sup> לציין תרגילי חשיבה מצורות שונות: התרכזות, מודעות מכוונת, חשיבה חופשית, התבוננות, התבודדות, 'השקטה' ועוד.<sup>23</sup> בדומה לתרגילי התעמלות לגוף, כך תרגילי חשיבה עשויים לפעול כהתעמלות לרוח ולנפש - לפתח יכולת התרכזות, להכיר רובדי חשיבה עדינים, לשחרר את התודעה משעבוד למחשבות טורדניות וכן הלאה. הקושי הוא שתיאורי התרגול מנוסחים לרוב בצורה סובייקטיבית, מיסטית או דתית ורק בשנים האחרונות משתדלים למצוא מדדים אובייקטיביים למתרחש בשעת המדיטציה. יש שטענו שמדידת גלי המוח באלקטוראנצפאלוגראף (אא"ג) נותנת אישור 'מדעי' לתחושות הסובייקטיביות במדיטציה.<sup>24</sup> מחקרים על ההבדלים בין שתי האונות של המוח<sup>25</sup>

19. בשנת 1980 נענו הפסיכולוג ד"ר יהודה לנדס והאנתרופולוג ד"ר חיים רוזן לבקשת הרבי וניסחו טכניקה שהיא 'פרווה' לספק לרופאים ופסיכולוגים ובנוסף פיתחו שיטה של מדיטציה יהודית. בשנת 1981 עלה רוזן ארצה ופתח בצפת 'המדרשה למדיטציה יהודית על פי התורה'. ראה מנחם רהט, 'גורו כשר למהדרין', מעריב (סופשבוע), ספטמבר 18, 1981, עמ' 23-26.

20. השווה תשובתו של הרב צבי יהודה הכהן קוק, ט' כסלו תשל"ז "לשוואלים על עניין המדיטציה" – "אם זה עניין לחיזוק בריאות הגוף ושמירתו, צריך לזה בירור אישי מיוחד, על ידי רופאים מומחים הקבועים ועוסקים במלאכת הרפואה"

21. העיקרון ששינוי במצב הריגושי והמחשבתי מלווה שינוי במצב הפיזיולוגי אמור לסייע בהסבר ההשפעות במדיטציה. ראה גרין וולטרס: E.A. Green and E. D. Walters, "Voluntary Control of Internal States: Psychological and Physiological," *Journal of Transpersonal Psychology*, 2:1, 1970, pp. 1-26.

22. לסיכום הבעייתיות בהגדרת המונח 'מדיטציה' ראה עמ' 12-14 אצל שפירא: Deane H. Shapiro, Jr., *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*, New York, 1980

שפירא מציע מכנה משותף לטכניקות של מדיטציות כניסיון לכוון את המודעות שלא בצורה אנאליטית ובלי להתרכז בחשיבה דיסקורסיבית.

23. להבחנה עקרונית בין תרגילים ליצמצום המודעות בהכוונה על אובייקט מוגדר לעומת 'פתיחת' המודעות - ראה אורנשטיין, עמ' 160 Robert E. Ornstein, *The Psychology of Consciousness*, New York, 1977.

24. כך, למשל, במחקרים על מדיטציה טרנסצנדנטלית. לסיכום בעברית ראה הארולד ה. בלומפילד, מיכאל פיטר קיין, דניס ט. יפה, רוברט קורי, מדיטציה טרנסצנדנטלית, (תרגום: אברהם קדימה) תל-אביב תשל"ו, עמ' 50. לעדכון אחרון ראה ואלאס, פיזיולוגיה, עמ' 38 לארבעה דפוסים אא"ג במ"ט.

Robert Keith Wallace, *The Physiology of Consciousness*, MIU 1994

25. ספרי ועמיתיו ניתקו את כפיסי המוח והובילו לטיפול באפילפסיה בניתוק חצאי הכדור של המוח:

הביאו לתיאוריות רבות<sup>26</sup> והיו שייחסו לדתות המזרח העדפה בחשיבה באונה הימנית, האינטואיטיבית והמיסטית.<sup>27</sup>

טיעון 'מדעי' מרחיק לכת הוצע בראשית שנות השבעים בביטאונים מכובדים, לאמור: ניתן לאפיין מצב פיזיולוגי מיוחד ('תודעה רביעית') השונה משלושה מצבי התודעה הידועים (יקיצה, שינה וחלימה).<sup>28</sup> אחרים השיבו, שאין ייחודיות

R.W. Sperry, 'The Great Cerebral Commissure,' *Scientific American*, vol. 117, January 1964, pp. 42-52. Idem, 'Hemisphere Deconnection and Unity in Cosmic Awareness,' *American Psychologist* 27, pp. 723-733, 1968.

במחקר חיפשו הוכחות אימפריות לשייך את החצי השמאלי של המוח לחשיבה רציונאלית ולתפקוד מילולי, לינארי ומתמטי לעומת החצי הימני המטפל בדפוסי חשיבה אינטואיטיביים, אמנותיים ומרחביים.

Sally P. Springer and Georg Deutsch, *Left Brain, Right Brain*, New York 1993. Michael S. Gazzaniga, 'The Split Brain in Man,' in *The Nature of Human Consciousness*, Ed.: Robert .E. Ornstein, San Francisco 1973, ch. 7, pp. 87-100. reprinted from *Scientific American*, 217, no. 2, pp. 24-29, August 1967.

ואולם ראה מסקנות זהירות יותר אותן מסכם שפירא (לעיל, הערה 19), עמ' 246. 26. ראה קרינגטון, עמ' 307-308, לתיאוריה שבמדיטציה מוגברת הסנכרוניזציה בין שתי האונות. היא מעלה השערות מרחיקות לכת בדבר קליטת 'האנרגיה הקוסמית האוניברסאלית' במדיטציה. יש לציין שהמעבר מתיאוריה מדעית לספקולציה המתקרבת לשפה הדתית מאפיינת גם את הספרות היותר אוטורית של טכניקות אחרות כגון במ"ט.

Patricia Carrington, *Freedom in Meditation*, New York 1978.

27. ראה למשל פרק שני בספרו של אורנשטיין על הפסיכולוגיה של התודעה (לעיל, הערה 23), ובו הוא מנתח את התיאוריות על שני חלקי המוח. השווה בספר שערך אורנשטיין על אופי התודעה האנושית: Robert E. Ornstein (Editor), *The Nature of Human Consciousness - A Book of Readings*, San Francisco 1973.

28. בעבודת הדוקטוראט בשנת 1970 על האפקטים הפיזיולוגיים של מ"ט הציע ואלאס להגדיר מצב תודעה רביעי. ראה:

Robert Keith Wallace, Herbert Benson and A.F. Wilson, 'A Wakeful Hypometabolic Physiologic State,' *American Journal of Physiology*, 221:3, September 1971, pp. 795-799. R. K. Wallace and H. Benson, 'The Physiology of Meditation,' *Scientific American* 226:2, February 1972, pp. 84-90.

וראה סקירה מעודכנת:

R. Jevning, R.K. Wallace and M. Beldbach, 'The Physiology of Meditation: A Review, A Wakeful Hypometabolic Integrated Response,' *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 16, pp.415-424.

את התיאוריה שלו המשיך לפתח בשני ספרים מטעם התנועה של מ"ט בראשות מהרישי מהשי יוגי. *The Neurophysiology of Enlightenment*, Fairfield Iowa, 1986, *The Physiology of Consciousness*, 1994.

במדיטציה<sup>29</sup> וניתן להגיע לאותם שינויים פיזיולוגיים בדרכים רבות. באמצע שנות השבעים בשיא הפופולאריות של מדיטציה טרנסצנדנטאלית הוצעו שיטות מתחרות הטוענות לימדעיות' כגון 'תגובת ההרפיה' של בנסון<sup>30</sup> ו-CSM של קרינגטון.<sup>31</sup> כיום, שיטות מדיטציה רבות מוצעות, מהן כמו זן, שאינן מסתירות את מקורן בדתות המזרח, ומהן, כמו שיטת סילבה, שמערבת פסיכולוגיה פופולארית.<sup>32</sup>

ברם, אם יבוא אדם עם 'מדיטציה' כהתמודדות עם דחק יתר (stress) או 'גלולת-הרגעה' לבריאות הנפש, יצטרך פוסק ההלכה להתייחס לא רק להעדר אביזרי עבודה זרה אלא גם לעצם הבחירה ב'מנטרה', הצליל שבעזרתו מכוונים את החשיבה. יש

לתיאור מלא בעברית למחקרים, ולתיאוריות ראה פרק 4, הפיסיולוגיה של המדיטציה הטרנסצנדנטלית בתוך ספריהם של בלומפילד ועמיתיו. השווה עמ' 72-73 אצל הרולד ה. בלומפילד ורוברט ב. קורי, אושר - פסיכיאטריה ומדיטציה טרנסצנדנטלית (תרגום: ח' אנקור), תל-אביב תשל"ח.

29. בעמ' 203 מסכמים המחברים, שמבלי לזלזל בערך התרגול של מדיטציה, יש בכל זאת לדרוש בקרה מדעית רצינית הרבה יותר לפני הסקת מסקנות מדעיות.

Robert R. Pagano and Stephen Warrenburg, *Meditation - In Search of a Unique Effect, in Consciousness and Self Regulation: Advances in Research*, vol. 3, Ed.: Richard J. Davidson, Gary E. Schwartz and David Shapiro, New York and London 1983, ch. 5, pp. 153-209.

30. בשנת 1975 פירסם ה' בנסון, קארדיאלוג מאוניברסיטת הארברד, את ספרו 'תגובת ההרפיה' בתור מדיטציה מדעית פשוטה ובדוקה. לימים יטען בנסון שגם בשיטות אחרות, גם בתפילות, וגם ביהדות ובנצרות ניתן להשיג שינויים פיזיולוגיים דומים. ראה:

Herbert Benson, *The Relaxation Response*, New York 1975. Idem, *The Mind Body Effect*, New York 1980.

בספר חדש של בנסון, *Timeless Healing*, הוא מרחיק לכת בטענתו, שחולים כרוניים יכולים להתרפות טוב יותר במידה וחשים בחוויה הרוחנית. לטענתו, שינויים ביוכמיים, הורמונליים, לחץ הדם, קצב הלב ועוד השפעות פיזיולוגיות - הכל יכול להתקשר לתפילה ולתחושות קרבה לאל.  
31. בשנת 1978 פרסמה הפסיכולוגית פטריצסיה קרינגטון (לעיל, הערה 26), שיטה 'מדעית' Open Focus של לסטר פהמי, זן, שיטות נשימות, היפנוזה עצמית, תרגול אוטוגני, אסוציאציה חופשית, הרפיה פרוגרסיבית וביאופידבק (שם, עמ' 161).

32. לסקירת שיטות שונות ראה דניאל גולמן (לעיל, הערה 10) המתאר מדיטציות בדתות השונות ומקטלג שיטות מתחילת המאה העשרים כגון Gurdjieff, Krishnamurti. את המידע שלו על 'קבלה יהודית' שואב גולמן מהקבלה הפופולארית של זאב הלוי Z'ev Ben Shimon Halevi, *The Way of Kabbalah*, New York 1976.

ראה קרינגטון (לעיל, הערה 24), עמ' 11-19 להשוואת CSM לשיטות של בנסון, מ"ט ולגישות פחות ידועות כגון Open Focus של לסטר פהמי, שיטות של נשימות, הרפיה זן. בעמ' 21-36 היא מציעה קני מידה להבחין בין מדיטציות לתפילות, היפנוזה עצמית, תרגול אוטוגני, אסוציאציה חופשית, הרפייה פרוגרסיבית וביאופידבק.

שיטות שהמנטרה הינה 'יסוד משמעותי ביותר' בהצלחת הטכניקה<sup>33</sup>. מסורת וודית קידשה צלילים רבים וייחסה להם כוחות על-טבעיים או אלוהיים, ואין פלא, שמנטרות שניתנו למתרגלים זוהו כשמות אלים<sup>34</sup> 1992. גם בחירה 'סתמית' של צליל דורשת ידע מקצועי של השפעתה כי עצמת השפעת 'המנטרה' על המערכת הנפשית חזקה יותר ברבדים היותר עדינים של הנפש.<sup>35</sup>

מסקנה: גם בשיטה שבה 'מוכחתי' תועלת רפואית חייב הפוסק להכיר את הייחוד בטכניקה טרם יקבע את כשרותה. שלא כתרופות בדוקות, קשה לאמוד את ההשלכות הנפשיות בייחוד שגם בספרות המחקר אין דעה ברורה. יתירה מזו, אם השיטה מועילה היא עשויה להשפיע מעבר ל'תגובת ההרפיה' ואם התועלת מועטת הרי חבל על הזמן.

33. ראה למשל בלומפילד ועמיתיו, עמ' 67-68, בשם ב' גליק, שתהודת המנטרה נכנסת 'לתוך המערכת הגובלתית באמצעות חזרה תת-קולית על המאנטרא במרכז הדיבור... באיזור ברוקא באונה הצדעית של חצי-הכדור השולט. חשיבת המאנטרא עשויה להפעיל איפנון תדר בטווח גלי-המוח - בגלי-אלפא הנמוכים או בגלי-תטה הגבוהים... צמצום הפעילות הגובלתית הוא האחראי למנוחה העמוקה, שהמודט מתנסה בה בעת מט.'

34. ראה פרק 9 אצל קרינגטון (לעיל, הערה 26) לניתוח ביקורתי של מושג 'המנטרה'. ושם בעמ' 166 טיעון שהמנטרות במ"ט הן דפוסי חשיבה שורשיים *bija mantras*, שמיוחסים להם כוחות עצמיים השווים לאלוהויות ויוצרים תהודה במרכזי האנרגיה של הגוף. על הקשר בין המנטרה לאלוהויות הסנסקריטיות, וסוגי המנטרות ומטרותיהן, ראה שם, עמ' 168-169.

35. השווה בתפישה הלינגוויסטית של בנימין וורף על כוח המנטרה להכפיל אלף מונים את הכוחות ולכוון את אישיות האדם.

B. Whorf, 'Language, Mind and Reality', in J.B. Carroll (ed.): *Language, Thought and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*, Cambridge, Mass., 1951.

נדפס כפרק 30 בספר שערך ר' אורנשטיין על טבע התודעה האנושית, עמ' 327-335.

#### ד. הבעייתיות במדיטציה הקבלית

יש המכשירים שיטות מדיטציה על-ידי ייהודן כגון בהחלפת המנטרה לצליל יהודי. האופנה הפופולארית היא שימוש במקורות קבליים. לא אסקור את כל סוגי המדיטציה הקבלית, אלא אדגים את הבעייתיות בדוגמא עכשווית אחת.

סטיבן פיסדל מסביר גם למי שאין לו רקע ביהדות ובעברית כיצד לעשות מדיטציה קבלית<sup>36</sup> ולהשתמש ב'ספר יצירה' ובזוהר לכוון את נפשו ואת 'האנרגיה' שלו לספיגת 'השפע האלוהי'. פיסדל מלמד דמיון מודרך: 'צייר את עצמך באוהל מועד, הרגש את האנרגיות, התרכז בשטח שבין הכרובים, אמור שבח והודיה לאל, בקש מידע מהרמות הרוחניות הנשגבות, חכה לשמוע תשובה, קבל אותה כמות שהיא וסיים בברכת הודייה'.<sup>37</sup> בטכניקה אחרת, יש הדרכה לשנן עשרה שמות קודש על-פי הספירות ובגרסה אחרת 'לראות' צבע ייחודי לכל ספירה בהתאם לשיטת ר' משה קורדברו.<sup>38</sup> פיסדל מדריך כיצד לחוות את עשר הספירות ולהתחבר עם 'תהליך כל הבריאה': להיכנס למצב של מדיטציה ולראות את עץ החיים, לכוון על ספירת כתר ולחוש ב'אין', לעבור ל'חכמה' ולהרגיש עונג רב והתרחבות, וכן הלאה בכל ספירה וספירה עד לירידה ל'מלכות' ושיבה לגופניות.<sup>39</sup> בטכניקה נוספת התודעה מכוונת בכל ספירה לחלקי הגוף בצורה חווייתית.<sup>40</sup>

כיצד יש להתייחס לשיטות של פיסדל, כגון מילוי התודעה באור לבן טהור או כוונה ב'התבודדות' להידבק באלוהות?<sup>41</sup> לזכותו של פיסדל יש לומר, שבקהילה אמריקאית שהתרחקה מתחושת הרוחניות, שיטתו מחזירה אוצר אבוד, אך היש הכשר לשיטה כזאת? האין פה סכנה לא רק בעצם העיסוק הבלתי מבוקר בקבלה, אלא גם בפיתוח תפיסות מוזרות של האלוהות והליכות דתיות חדשות? כך למשל מומלץ לברך 'אתה חונן לאדם דעת' בשם ומלכות לפני המדיטציה כי 'המטרה' היא 'להתאחד עם האל'.<sup>42</sup> לסיכום, שיטות כמו של פיסדל יוצרות סוג חדש של קשיים הלכתיים.

36. גישת פיסדל נראית כהמשך טבעי להדרכת ר' זלמן שכטר-שלומי כפי שהערתי למעלה, אך אין אצל פיסדל יסודות שאינם יהודיים.

Steven A. Fisdell, *The Practice of Kabbalah: Meditation in Judaism*, Northvale, New Jersey, 1996.

37. שם, עמ' 26-27. ההוראות מפורטות יותר ממה שתומצת כאן.  
38. שם, עמ' 57-64. השמות המוצעים: ה' צבאות, אלוהי ישראל, אלהים חיים, מלך עולם, אל שדי, רחום וחנון, רם ונשא, שוכן עד, קדוש שמו, מרום וקדוש. הפסוק הוא על-פי ספר יצירה א:א. מטרת המדיטציה היא להעלות את הנשמה מעבר לרמה הפיסיקאלית, כדי להתחבר שוב לאל בהתנסות ישירה (שם, עמ' 61).

39. שם, עמ' 107-111.

40. שם, עמ' 122-124.

41. שם, עמ' 9-11. שיטות אחרות הן שימוש במלים מלשון הקודש כ- mandala (עמ' 195-198), בצירוף האותיות בצורה ויזואלית ואף בצירוף ניגון, גימטריות וצורות גיאומטריות (עמ' 201-204).

42. ביטויים כאלה לכשעצמם מהווים בעיה השקפתית. ראה שם, עמ' 10-11. השווה ניסוחים מתונים יותר בעמ' 165, 183.

## ה. שיטת הרב אריה קפלן

הניסיון הרציני והמעמיק ביותר של רב אורתודוקסי להציע 'מדיטציה יהודית' לציבור הרחב היה של הרב אריה קפלן.<sup>43</sup> ספריו נכתבו בשנים 1976-1982.<sup>44</sup> הרב קפלן היה דמות מיוחדת בתנועה לקירוב רחוקים בארה"ב - הרצאותיו וספריו פורסמו באכסניה של ארגון NCSY.<sup>45</sup> הוא למד בישיבות חרדיות, הוסמך לרבנות בישיבת 'מיר' ועשה תואר שני בפיזיקה.<sup>46</sup>

בספרו 'מדריך מעשי למדיטציה יהודית', קובע הרב קפלן, ש'הפנומנולוגיה והפסיכולוגיה של 'מדיטציה יהודית' אינה שונה משיטות אחרות' - אך 'נבדלת במטרות ובתוצאות'.<sup>47</sup> 'מדיטציה' מוגדרת כחשיבה מכוונת,<sup>48</sup> ובעזרתה 'ניתן לשלוט על תהליך החשיבה ולאמץ דפוסי חשיבה חדשים', להרחיב את המודעות, להתרכז בכל רמות החשיבה ולהגיע לימוחין דגדלות.<sup>49</sup> משל למכשיר רדיו שיש לכוונו לקליטת תדרים ללא הפרעות. במדיטציה ניתן להשיג אמיתות, להגיע להכרה עצמית

43. הרב אריה משה אליהו קפלן נולד בעיר ניו יורק בי"ד חשוון תרצ"ה (1935), ונפטר י"ב שבט תשמ"ג (28 בינואר 1983) בגיל ארבעים ושמונה. לביוגרפיה בעברית ראה הרב דוב מאיר אייזנשטיין, מבוא לספר 'מורה אור' (על העניינים הקשים שבהשקפה: תכלית הביראה, צמצום, ידיעה ובחירה) מאת הרב אריה קפלן, ירושלים תשנ"ב.

44. ב-1976 הציע פענוח לשיטות המדיטציה של הנביאים, והספר 'מדיטציה והתני"ך' יצא לאור בשנת 1978. בשנת 1982 יצא לאור ספרו 'מדיטציה וקבלה' אשר תורגם לעברית בשנת תשנ"ה. את הספר מבוא למדיטציה יהודית' סיים בדצמבר 1982, זמן קצר לפני מותו - הספר התפרסם בשנת 1985. הרצאות שנתן בביתו בשנת 1982 הופיעו לאחר מותו תחת הכותרת 'מדיטציה ונבואה' בספר Inner Space.

*Meditation and the Bible*, York Beach, Maine, 1978. *Meditation and Kabbalah*, York Beach, Maine, 1982. *Jewish Meditation - A Practical Guide*, New York 1985. *Inner Space: Introduction to Kabbalah, Meditation and Prophecy*, Ed.: Abraham Sutton, Jerusalem 1990 (part II: Meditation and Prophecy).

הציטוטים להלן יובאו מהספר על מדיטציה וקבלה מתרגום לעברית של אריה ואלה רוטנברג וחיה שמיר-נתן שיצא לאור בירושלים תשנ"ה.

45. במשך תקופה קצרה של 11 שנה, פרסם עשרות ספרים וחוברות באנגלית, מהם תרגומים ופירושים, כגון ביאור לתורה (The Living Tora) שהתקבל באהדה רבה בבת-יכנסת רבים ותרגום מלאדינו של 'ילקוט מעם לועז' מאת הרב יעקב כולי. הוא תירגם ופירש 'ספר היצירה' ו'ספר הבהיר', ופרסם ספרונים על מגוון נושאים כמו שבת, תפילין, מקווה, ציצית וירושלים באמצעות NCSY.

46. הרב קפלן התחנך בברוקלין בישיבת 'תורה ודעת' ובישיבת 'מיר' בירושלים, שם הוסמך לרבנות. נוסף על בקיאותו ביהדות שילב השכלה כללית, ולמרות שמיעט לצטט מחקרים אקדמיים, חידושו מתמודדים עם תזות מודרניות.

47. מדיטציה יהודית, עמ' 40.

48. שם, עמ' 3: *thinking in a controlled manner*. הוא מוסיף: במדיטציה מחליטים כיצד לכוון את המחשבות לתקופת מה, ואחר-כך עושים כן. בעמ' 5: אחת המטרות של מדיטציה היא לשלוט על החלק התת-מודע שב-*mind*.

49. שם, עמ' 8: לטענת הרב קפלן, חשיבה רגילה מכונה בספרות הקבלית במונח 'מוחין דקטנות', ודפוסי חשיבה מתקדמים ומצבי תודעה גבוהים מכונים 'מוחין דגדלות'.

ולהיות מודע לרוחניות שמסביבנו. הטכניקות יכולות להיות מילוליות או דימויים ויזואליים, אמירת פסוק או התבוננות באובייקט, שימוש בריח או בחושים אחרים. אפשר להתכוון מבפנים או מגירוי שמבחוץ, להתבונן ברגש כמו אהבה או במחשבות על תכלית החיים<sup>50</sup>.

מטרת הרב קפלן הייתה לחשוף את טכניקות המדיטציה שבמקורות ישראל. ספרו 'מדיטציה וקבלה' הוא אוסף עשיר של מקורות ראשוניים עם הצעות פירוש של טכניקות מדיטציה מספרות ההיכלות והזוהר וממקובלים ספרדיים כמו ר' יוסף גייקטילה ור' יצחק דמן עכו. אחד החידושים הרבים הוא שחזור שיטת מדיטציה של ר' יצחק סגי-נהור ותלמידיו ר' עזרא ור' עזריאל מגירונה. פרק שלם מוקדש לשיטת ר' אברהם אבולעפיה, שני פרקים למקובלי צפת כמו הרמ"ק, האר"י ור' חיים ויטאל. הפרק האחרון מסכם את שיטות מורי החסידות מהבעל שם טוב עד לר' נחמן מברסלב. אפשר לחלוק על השחזורים של הרב קפלן, אך התעוזה לפרש את המקורות פותחת שאלה שכמעט ולא נדונה: מה היו 'השיטות' של אבות האומה והנביאים, והאם נכון לפענחם כטכניקות במדיטציה?

הרב קפלן מבדיל בין שיטות שונות: שימוש ב'מנטרה'<sup>51</sup> כמו בשם ההוויה ושיטת הייחודים, התמקדות במחשבות העולות באופן ספונטאני בתודעה כמו בשיטת ר' נחמן מברסלב, ושיטה 'לא מכוונת' בהתנתקות מכל תפיסה פנימית וחיצונית כגון בתורתם של ר' לוי יצחק מברדיצ'ב והמגיד ממזריץ. הרב קפלן מבחין בין מדיטציה בדרך השכל כמו בהתפעלות לפי שיטת חב"ד והתבוננות על-פי 'מסילת ישרים' לעומת מדיטציה באמצעות הרגש והגוף.<sup>52</sup>

התזות והתיאוריות של הרב קפלן מבוססות על מבחר רחב של מקורות, ומתובלות בהנחות הרמנויטיות ואפיסטמולוגיות. במידה ומאמצים את הגדרותיו למונחים 'התבודדות' ו'התבוננות', נפתחים המקורות לפרשנות של מיון, תיוג ושחזור השיטות שרווחו בהגות היהודית לדורותיה.

50. שם, עמ' 9. במבוא לספרו 'מדריך מעשי למדיטציה יהודית', עמ' VII, מספר הרב קפלן כיצד ריכז קבוצה של פסיכולוגים ופסיכיאטרים יהודיים לבחון טכניקות במדיטציה, ולחשוף את סודותיהן.

51. השימוש במונח 'מנטרה' נעשה בהשאלה לשונית. ראה מדיטציה יהודית, עמ' 56-58. בפרק שישי של ספרו על מדיטציה יהודית, מתאר הרב קפלן סוגים שונים של 'Mantra Meditation' במקורות קלאסיים של היהדות, ומזכיר את ההדרכה ב'היכלות רבתי' לשן מאה ועשרים פעם שם מיוחד של האלוהות כ'מנטרה' המועילה להתעלות למצב תודעה שבעזרתו ניתן לעבור בעולמות עליונים. בין 'המנטרות' מוזכר הכינוי 'ריבונו של עולם' כקשור לטכניקת 'התבודדות' של ר' נחמן מברסלב.

52. לסיווג לפי שכל, הרגשות, וגוף ראה מדיטציה וקבלה, עמ' 20-22. שם, עמ' 21 נטען שהרמב"ם משלב את השכל והרגש ב'התבוננות' המביאה לידי אהבת ה' בדרגת 'חשק'. ב'דרך הגוף' כלול הריקוד - 'נהוג בעיקר בחצרות החסידים ששמרו על שיטה זו גם לאחר שנטשו שיטות מדיטציה אחרות' (שם, עמ' 22). אמנם הרב קפלן ממעט לציין את מקורותיו הלועזיים, אך נראה שבסיווג שלו כאן ובנושאים אחרים הוא ממשיך דרכי תיאור המופיעות בספרי אחד החלוצים בפסיכותראפיה, ל' לה- שאון. ראה למשל בפרק 5 בספרו:

Lawrence LeShan, *How to Meditate - A Guide to Self Discovery*, New York 1974.

### ו. המדיטציה היהודית הרצויה והכשרה

בסיום המאמר אנסה להשיב לשאלה מהי 'המדיטציה היהודית' הרצויה והכשרה? 'המדיטציה' שעוררה תגובה שלילית כפי שצוינה בתחילת המאמר מתייחסת לדתות הנעזרות במדיטציה ליעדיהם הדתיים כגון 'לדעת את האל' או להתאחד עם האינסוף. מדיטציה הודית, בודהיסטית ונוצרית עשויות לתפוס את החוויה המיסטית ואת השינוי הנלווה בדפוסי חשיבה כמטרה בפני עצמה, וכך גם מוסברת ההזגשה על חשיבות המדיטציה עד כדי קביעת מרכזיותה בתכליות החיים<sup>53</sup>.

שונה הדבר ביהדות. 'המדיטציה' מצויה באחת משתי צורות שלמען ההפשטה נכנה 'נגלה' ו'נסתר' או 'אקסוטרי' ו'איזוטרי'. הפן האקסוטרי גלוי משלב את 'הכוונה', התרגול ברמות שונות של חשיבה, 'התבוננות' ו'התבודדות' בתוך מסגרת נורמטיבית. הווה אומר, 'מדיטציה' יכולה לשפר את איכות קיום המצווה ולשרת את ההתפתחות הרוחנית. דוגמא בת זמננו: העיבוד שמציע ר' אברהם גרינבאום לשיטות ההתבודדות המפורשות בכתבי ר' נחמן מברסלב.<sup>54</sup>

בפן האיזוטרי מוכרות שיטות 'מדיטציה' מתקופת 'יורדי המרכבה' עד לימינו. כאן, אפשר לשאול אם אין דמיון לאותן דתות ההופכות את 'המדיטציה' לתכלית רוחנית בפני עצמה. שתי תשובות בדבר - ייתכן ששיטות כאלה שוליות ליהדות ההלכתית או שהן בבחינת תורת הסוד הנמסרת ליחיד סגולה בתנאים מגבילים.<sup>55</sup> בשני המקרים דרושה זהירות יתר לפני הפצת מדיטציה קבלית בצורה פופולארית, והגבולות הרצויים טרם נדונו בספרות השו"ת. האם, למשל, נכון ללמד את שיטת חיבור האותיות של ר' אברהם אבולעפיה? האם העובדה ששיטתו שהועתקה על-ידי

53. לדוגמא כיצד שיטת מדיטציה הופכת לתכלית החיים, אפשר לראות בספרו של ג'ק פורום, יהודי שהיה מבכירי מורי המייט - ג'ק פורום, **המדיטציה הטרנסצנדנטלית, מהרישי מהש יוגי ומדע האינטליגנציה היצרנית**, תל-אביב תשל"ז.

54. ר' אברהם גרינבאום מלמד טכניקות של מדיטציה ונשימות במתכונת חסידית בהשפעת ספרי ר' נחמן מברסלב. גרינבאום מצטט בעמ' 103 את ליקוטי מוהר"ן תנינא כה: 'התבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל'. 'התבודדות' היא 'לקבוע לו על-כל-פנים שעה או יותר להתבודד לבדו ... לפרש שיחתו בינו לבין קונו'. גרינבאום (עמ' 105) מגדיר 'התבודדות': מדיטציה כעבודה פנימית של האדם על עצמו, 'פתוחה' לחשיבה עצמית ו'פעילה' ליצירת תודעה מוגברת -

Avraham Greenbaum, *Under the Table & How to Get Up: Jewish Pathways of Spiritual Growth*, Jerusalem/New York, 1991.

55. במחקר האקדמי חלוקים אם השיטות המיסטיות של 'יורדי מרכבה' כגון שינון שבחי ה' הנפוץ בספרות ההיכלות משקפות קבוצה שולית שנדחתה מעולמם הרוחני של חז"ל, או מהווה תורת הסוד האמיתית של מעשי מרכבה. לסיכום הדיון ראה יוסף דן, 'מעמדו של המקובל בתרבות ישראל', בתוך **דברי הקונגרס העולמי האחד-עשר למדעי היהדות**, כרך ב, ירושלים תשנ"ד, עמ' 1-8. דן מצדד בעמדתו של אפרים אלימלך אורבך נגד דעותיהם של גרשום שלום ושאל ליברמן. לעדכון ביבליוגרפי בשאלה מה עשו יורדי מרכבה, ראה רחל אליאור:

Rachel Elior, 'From Earthly Temple to Heavenly Shrines - Prayer and Sacred Song in the Hekhalot Literature and Its Relation to Temple Traditions,' *Jewish Studies Quarterly* 4:3, 1997, pp. 217-267.

ר' חיים ויטאל בחלק הרביעי של שערי קדושה, אך מדפיסים לא הכניסוה, אומרת שיש לשמרה בסוד גם בימינו? מה הערך של שיטות כמו מדיטציה על 'האור' לפי ר' יצחק סגיי-נהור המכונה 'אבי הקבלה'? מהו הסיכון בעיסוק בקבלה ללא הכנה ראויה? גם אם נניח שפירושי הרב קפלן נכונים, עדיין נותרה הקושיה למי ומתי רשאים לעסוק בשיטות כאלה.

בתחום התפילה, הכוונה במצוות ועבודת המוסר קל יותר להתיר שימוש במדיטציה יהודית כמו למשל בהדרכה המשתמעת מספר 'צוואת הריב"ש' המשמר את תורת הבעש"ט. מדיטציה חסידית בעלת ערך מבטיח היא 'ההשקטה' - השקטת התנועות המחשבתיות המיוחסות לאדמו"ר מפיאסצנה.<sup>56</sup> 'מדיטציה' המושתתת על מקורות נאמנים ונראית כטכניקה 'כשרה' היא של הרב יצחק גינזבורג. בחוברת שנדפסה לאחרונה<sup>57</sup> מוגדרת המטרה כאימון המחשבה לחשוב בדימויים המבוססים על התורה. השיטה מבוססת על שש המצוות שחיובן תמידי,<sup>58</sup> והן כשש 'ערי מקלט' לנפש להיכנס ל'שטח אלוקי' שמור.<sup>59</sup> על האדם לדמיין את עצמו בתוך 'משכן' רוחני, ולהתכוון בהדרגה בכל אחת משש המצוות היוצרות את חומות המשכן הפנימי. למשל, אם יכעס יזכור את אחדות ה' ואת הסכנה בעבודת אלילים; וכשידע שהכל מאת ה' יתגבר. ישית לימינו את אהבת ה', לשמאלו את יראתו ומאחוריו את 'לא תתורו', וכך יכוון את לבו ומחשבתו ללכת בדרך התורה. נוצר 'שטח של מדיטציה' להעברת התודעה בכל עת. הרב גינזבורג מסיים עם מצווה שביעית של תפילה מתמדת כתודעה המופנית לה' בבחינת 'ואני תפילה' (תהילים קט, ד), ומסביר כיצד מדיטציה יהודית מתוך התפילה יוצרת את הקשר לה'.

שיטה נוספת שאין הרב קפלן מזכירה, אך היא מתפרצת בימינו מגבולות תורת הנסתר וחודרת לתודעת הציבור, נלמדת ממשנת הראי"ה קוק. ב'קשב הייחודים' שביחכמת הקודש', וביהופעה הנשמטית' שביהגיון הקודש' יש דרך של 'מדיטציה

56. הרב קלונימוס קלמיש, **ספר דרך המלך**, ירושלים תשנ"א, עמ' תו תז. האדמו"ר מפיאסצנה, בנו של הרב אלימלך גראדזיסק, מחבר 'אמרי אלימלך', מספר כיצד בשנת תרצ"ו (או תרצ"ז) שמע על 'עניין השקטה', 'בהשקטת מחשבותיו ורצונותיו השוטפים באדם לבלי קץ', ולאחר שירגיש 'שראשו מתרוקן ומחשבותיו עמדו משטפן הרגיל, ואז יתחיל לאמר פסוק אחד כגון 'ד' אלוקים אמת' כדי לקשר עכשיו ראשו החלל משאר מחשבות למחשבה אחת של קדושה...'. 'לאחר השקטה שזה צריך להביא לאיזה מין השראה ממרום ציווה לאמר הפסוק 'הורני ד' דרכיך'. השווה בינועם אלימלך' על שקט מחשבתי כתנאי לתפילה בכוונה.

57. Rabbi Yitzchak Ginsburgh, *Living in Divine Space*, 1996.

נדפס לראשונה תחת הכותרת

'And I am Prayer', *Ascent Quarterly*, 14 vol. V no. 2, Shevat 5749, pp. 6-15.

58. ראה בסיום 'איגרת המחבר' לפי המובא בספר החינוך על שש המצוות: 'להאמין בשם, שלא להאמין זולתו, לייחדו, לאהבה אותו, ליראה אותו, שלא לתור אחר משחבת הלב וראיית העיניים. סימנם שש ערי מקלט תהינה'.

59. מדיטציה זאת מעובדת ומורחבת בצורה מעניינת על-ידי אלן אפטרמן, קבלה ותודעה, פרק VI, עמ' 56-70. וראה שם, פרק VII לתיאור מדיטציה קבלית של ניגון, אותיות ודבקות בה' על-פי רמח"ל, ר' אברהם אבולעפיה, ר' נחמן מברסלב והמגיד ממזירטש.

Allen Afterman, *Kabbalah and Consciousness*, Oak Park, Illinois, 1992.

יהודית' מנוסחת בשפת ארץ ישראל המתחדשת. דומה שהקריאה 'אל מעין הנבואה' אינה רק לעלית המובחרת אלא מכוונת לתחייה הרוחנית כהכנה להשראה הנבואית לימות המשיח<sup>60</sup>.

נסיים עם השאלה הבסיסית אודות השיטות שהן לכאורה בבחינת 'פרווה' כי מטרתן להביא לידי 'שקט מחשבתי', לשפר את יכולת ההתרכזות וליצור 'חשיבה חיובית'. מפיו של הרב עדין שטיינזלץ שמעתי הבחנה קולעת - השגת 'שקט מחשבתי' מהווה שלב ראשון, אך השאלה היא מה מכניסים לתודעה בשלב השני. גם במדיטציה רפואית ובטיפול נפשי, על היועץ להתמצא בספרות המדעית ולהכיר את המטענים הרוחניים הנלווים. כאן טמון ההבדל בין טכניקה פיזיולוגית למדיטציה המשפיעה בנפש ובנשמה<sup>61</sup>. בדור הצמא לרוחניות יש לקוות שאפשר להשיב לאתגר זה ואולי להיעזר בגישות חדשות<sup>62</sup>.

אפשר לסיים עם 'מדיטציה חסידית' מתפילת ר' אלימלך הנדפסת בסידורים: '... בעת שאנחנו עומדים בתפילה לפניך או בשעה שאנחנו לומדים תורתך, ובשעה שאנחנו עוסקים במצוותיך, תהא מחשבתנו זכה, צלולה, וברורה, וחזקה, באמת ובלבב שלם'.<sup>63</sup>

60. על 'קשב הייחודים' ראה 'אורות הקודש' כרך א, שער א, סדר ו, ראה שם, עמ' קטז שהקשב הוא 'הכנה לקבל את ההשפעה העליונה' - 'כשהקשבה העליונה מתגברת, אז אין השכל המפורט יכול לפעול את פעולתו והדממה מתחילה להיות שולטת'. השיטה של הרב קוק ניתנת ליישום בתוך אורח חיים תורני - ראה למשל שם, עמ' קכד על 'תחיית הכוונה' - 'התפילה בכוונה, היחוד האלוהי בכוונה, המצווה והחובה בכוונה'. על 'ההופעה הנשמית' ראה שם, שער שני, סדר א, ואפשר לפרש שהרב קוק היה אומר ש'מדיטציה יהודית' היא התגלות שירת הנשמה. הפעולה היא 'להרגיש את תנועות הנשמה... וכל מה שהאדם מתקדש יותר, כל מה שמתרחק מן החטא... הנשמה יותר מתגלה עליו...'. (שם, עמ' קפב). ליישום מעשי בהתגלות 'התפילה המתמדת של הנשמה' ראה את המבוא של הרב קוק ל'עולת ראייה', כרך א, עמ' יא ואילך. השווה הרב דוד הכהן (הנזיר), **קול הנבואה - ההגיון העברי השמעי**, ירושלים תש"ל. ראה שם, עמ' ז על 'בני נביאים' על-פי הראייה קוק באורות התחייה.

61 לדוגמא של תלמיד חכם בעל הכשרה פסיכולוגית המשלב מוטיבים ממקורות יהודיים דוגמת 'נפש החיים' של ר' חיים מוולוז'ין, ראה צבי אברהם -

*The Template of Inner Life (The Meridians of the Mind), An Introduction to MNY, A System of Meditation and Therapy Based on Torah Principles*, 1996.

62. דוגמא מעניינת היא תכנית מחשב במולטימדיה שיצר אוהד אזרחי - YeWho Multimedia המשלבת טכניקות מדיטציה, התבוננות, ניגונים וגרפיקה.

63. מתוך תפילת ר' אלימלך מליזענסק, נוסח הדפוס בסידורים, מהדורת אלטר פקשר, ירושלים תש"נ. על המחשבות אצל ר' אלימלך ראה גדליה נגאל, **נועם אלימלך**, ירושלים תשל"ח, עמ' 82-86, והשווה עמ' 115 ואילך על התבודדות המחשבה בתפילה.