

# צער ודיכאון, נחמה ושמחה

מדיטציה לקראת ט' באב – ט"ו באב תשס"ט

תרגול מעשי של מדיטציה לאבלות ולשמחה  
הכוונת המחשבות, השראה ומודעות  
באונה הימנית במבט הלכתי ונוירו-פסיכולוגי

## תוכן העניינים

עמ' 1 תקציר לתרגול, הפיכת בכי לשמחה, שני דפוסי אבלות – הקלה לעומת הגברה  
עמ' 2 להתאבל על ירושלים - לשמר אותה בתודעה ולצפות לשמחתה - בבא בתרא ס, ע"ב  
עמ' 3 אבלות ט' באב ושמחת ט"ו באב – משנה תענית ד, ח  
עמ' 4 השמחה בטי"ו באב - תענית ל, ע"ב - ל"א, ע"א  
עמ' 5 השקטה והשראה – הגברת המודעות במוח ימין



אב תשס"ט יולי 2009

כל הזכויות שמורות, הרב ד"ר נתן אופיר

**מאורות | מדיטציה יהודית** 072-2326630, 02-5636093

<http://www.JewishMeditation.org.il>, [Natan@JewishMeditation.org.il](mailto:Natan@JewishMeditation.org.il)

# תקציר לתרגול

שלושה חלקים בתרגול: הרפיה והשקטה, השראה והכוונה, ויציאה בשלום. לאחר השקטת המחשבות הלוגיות-מילוליות באונה השמאלית (באזור ברוקה), נעבור לתהליך הדרגתי בפתיחת המודעות להשראה באונה הימנית בהתאם למוטיבים של הכוונת המחשבות ע"פ הפסוקים המודגשים להכוונת תחושות צער וכאב והפיכתן למנוף ליצירה ולשמחה.

**אם לא אעלה את ירושלים על ראש שמחתי (תהילים קל"ז, ה-ו).**  
שמחו את ירושלים וגילו בה כל אהביה; שישו אתה משוש כל המתאבלים עליה (ישעיה ס"ו, י)

במסורת ההלכתית יש מקום להכוונת המחשבות לכיוון של אבלות וצער ולא רק לשמחה וששון. נשתמש בתרגול בסיסי של מדיטציה להכוונת המחשבות, לחוש את עומק המלים ומשמעותן, להתכוון לתחושות הכאב והשמחה כשני צדדי המטבע, לדעת לווסת מחשבות כמו בחילופי הילוכים בנהיגה או כמו שמכוונים שרירים בכיוונים מנוגדים של מתיחה והרפיה.

## הפיכת הבכי לשמחה

שאלת זכריה הנביא בפרק ז, ג: **האבכה בחדש החמשי הנזר כאשר עשיתי זה כמה שנים?** תשובתו בפרק ח, יח-יט

**יח ויהי דבר ה' צבאות אלי לאמר.**  
**יט כה אמר ה' צבאות צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה ולמעדים טובים והאמת והשלום אהבו.**

זכריהו מבשר בדיבור ישיר בשם ה', שארבעת מועדי הצום יהיו לששון ולשמחה ולמועדים טובים. ארבעת הצומות שנקבעו כזכר לחורבן יהפכו לימי חג.

**צום הרביעי** – י"ז בתמוז, זכר להבקעת חומות ירושלים (ירמיהו ל"ט, ב);  
**צום החמישי** – ט' באב, יום חורבן המקדש (מלכים ב כ"ה, ח, ירמיהו נ"ב, יב);  
**צום השביעי** – ג' בתשרי - זכר לרצח גדליהו (מלכים ב כ"ה, כה);  
**צום העשירי** – צום עשרה בטבת לציון התחלת המצור על ירושלים (מלכים ב כ"ה, א).

## שני דפוסי אבלות – הקלה לעומת הגברה

### 1) שחרור הדרגתי מהאבדן בהלכות אבלות ליחיד

אדם שמת אחד משבעת הקרובים לו (אב, אם, אח, אחות, בן/בת זוג, בן, בת) חייב להתאבל. תקופת האבלות יוצרת פסק זמן בהתמודדות עם המוות ושלא להמשיך ולגרור תחושות של שכול המונעות תפקוד רצוי בהווה. התהליך הוא הדרגתי בהקלות לאבל – אונן<sup>1</sup>, ימי השבעה, השלושים, ושנה עד שהאבל משתלב מחדש בצורה בריאה. האבלות ההדרגתית אינה מאפשרת הדחקה וחזרה מהירה מידי לשגרה, אלא מחצינה את הכאב ויוצרת אווירה קהילתית תומכת בניחום אבלים, העלאת זיכרון הנפטר, והבנת האבדן. הכאב והצער משתחררים בהדרגה.

### 2) הגברה הדרגתית של אבלות ליחיד בתוך הציבור (לקראת ט' באב)

הגברת האבלות אמורה ליצור הכרה בערך של דברים שאבדו לפני זמן ארוך במישור הציבורי-לאומי – ירושלים, מקדש, מרכז רוחני, שיבה לארצנו. היחיד אמור לחוש את השייכות ולרצות לחדש את ההתקשרות. ההלכה יוצרת מהלך הדרגתי להגברת עומק האבלות והצער: שלושת השבועות, תשעת הימים, שבוע שחל בו ותשעה באב. המטרה ליחיד היא להפנים את הגעגועים ולכוון את המחשבות להגשמת היעד הלאומי של הגשמת חזון העם בארצו, בניין ירושלים כמרכז רוחני ותיקון חטאים שהביא לאסונות העבר. כך ט' באב הופך להיות מנוף לעמול ליצירת **שישו אתה משוש כל המתאבלים עליה.**

<sup>1</sup> מי שמת לו מת שהוא חייב להתאבל עליו מוגדר **אונן** עד לאחר הקבורה, והוא פטור מכל מצוות-עשה שבתורה ואפילו אם רוצה להחמיר על עצמו אינו רשאי, מפני כבוד המת. ואינו מברך שום ברכה.

## להתאבל על ירושלים

### לשמר אותה בתודעה ולצפות לשמחתה

#### המידה הראויה להתאבל על ירושלים - בבא בתרא ס' ע"ב

תנו רבנן, כשחרב הבית בשניה רבו פרושין<sup>2</sup> בישראל שלא לאכול בשר ושלא לשתות יין.

נטפל להן ר' יהושע. אמר להן בני מפני מה אי אתם אוכלין בשר ואין אתם שותין יין?

אמרו לו נאכל בשר שממנו מקריבין על גבי מזבח ועכשיו בטל?

נשתה יין שמנסכין על גבי המזבח ועכשיו בטל?

אמר להם אם כן לחם לא נאכל שכבר בטלו מנחות - אפשר בפירות.

פירות לא נאכל שכבר בטלו בכורים - אפשר בפירות אחרים.

מים לא נשתה שכבר בטל ניסוך המים.

שתקו.

אמר להן בני, באו ואומר לכם שלא להתאבל כל עיקר אי אפשר שכבר נגזרה גזרה.

ולהתאבל יותר מדאי אי אפשר שאין גוזרין גזירה על הצבור אא"כ רוב צבור יכולין לעמוד בה

דכתיב **בְּמִאֲכָה אֲתֶם וְנִאֲרִים וְאֵתִי אֲתֶם קִבְּעִים הַגּוֹי פְּלוּ** (מלאכי ג', ט'<sup>3</sup>)

אלא כך אמרו חכמים, סד אדם את ביתו בסיד **ומשייר בו דבר מועט**. וכמה?

אמר רב יוסף, אמה על אמה. אמר רב חסדא כנגד הפתח<sup>4</sup>.

עושה אדם כל צרכי סעודה **ומשייר דבר מועט**. מאי היא?

אמר רב פפא, כסא דהרסנא<sup>5</sup>.

עושה אשה כל תכשיטיה **ומשיירת דבר מועט**. מאי היא?

אמר רב, בת צדעא<sup>6</sup>.

שנאמר: **אִם אֶשְׁפָּחַךְ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁפָּח יְמִינִי**. תדבק לשוני לחפי אם לא אֶזְכְּרָכִי.

אם לא אֶעֱלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי (תהילים קל"ז, ה-ו).

מאי על ראש שְׁמֹחֲתִי?

אמר רב יצחק, זה אפר מקלה שבראש חתנים.

אמר ליה רב פפא לאביי היכא מנח לה - במקום תפילין<sup>7</sup>,

שנאמר לשום לאַבְלִי צִיּוֹן לְתֵת לָהֶם פָּאֵר תַּחַת אָפֶר<sup>8</sup> שְׁמֹן שְׁשׁוֹן תַּחַת אָבֶל (ישעיה ס"א, ג)

**וכל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה שנאמר,**

**שְׁמַחוּ אֶת יְרוּשָׁלַם וְגִילוּ בָּהּ כָּל אֲהֻבֶיהָ; שִׂישׂוּ אֶתְּהָ מְשׁוֹשׁ כָּל הַמְתְּאָבְלִים עֲלֶיהָ (ישעיה ס"ו, ו)...**

2 "הפרושים" פרשו מהנאות העולם הזה כאות לאבלותם על החורבן.

3 רק על דבר שהגוי (העם) כולו קיבל על עצמו בְּמִאֲכָה (בקללה), בא הנביא בטענה על שלא קיימוהו. ואם כולם אינם יכולים לעשות כן אין גוזרים גזירה.

4 להלכה נפסקה בשילוב שתי הדעות - לשייר "דבר מועט" מול הפתח שיהיה נראה לכל הנכנס, ובגודל של אמה על אמה. וכך פוסק הרמב"ם, הלכות תעניות, פרק ה, הלכה יב: משחרב בית המקדש תקנו חכמים שהיו באותו הדור שאין בונין לעולם בנין מסוייד ומכויר כבנין המלכים, אלא טח ביתו בטיט וסד בסיד **ומשייר מקום אמה על אמה כנגד הפתח** בלא סיד. השוו "בטור", "אורח חיים", סימן תקס: משחרב הבית תקנו **שבכל דבר שמחה שיהיה בה זכר לחורבן הבית**, ועל כן אמרו, סד אדם את ביתו בסיד ומניח בו אמה על אמה בלא סיד זכר לחורבן הבית.

5 רשב"ם: קערה של מאכל דגים מטוגנין בשמן בסולת. אין מביאים לסעודה דגים קטנים מטוגנים כדי שתהיה תחושה שמשוהו חסר.

6 רשב"ם: טנפ"ל (temple בצרפתית עתיקה), והכוונה לרקח, צדע, שרגילות לסוד שם ולהשיר שערן. זכר לחורבן נשים אינן מורידות את השער מהרקח. להלכה מבוא בשולחן ערוך, סימן תק"ס, סעיף ב: "וכן אשה שעושה תכשיטי הכסף והזהב משיירה מין מימיני התכשיט כדי שלא יהיה תכשיט שלם". הר"ן במסכת תענית, י, ע"ב בדפי הרי"ף ד"ה גרסינן, כתב בשם בעה"ט שכאשר האשה קולעת שיערה משיירת ממנו דבר מועט **בין אונה לפדחתה כנגד צדעתה** ומביאה סיד טרוף שהוא חבוט וטחה אותו שער ואינה קולעת אותו אלא מטילה אותו כנגד פניה.

7 הרמב"ם, הלכות תענית, פרק ה, הלכה יג: וכשהחתן נושא אשה לוקח אפר מקלה ונותן בראשו מקום הנחת תפילין, וכל אלו הדברים כדי לזכור ירושלים שנאמר **אִם אֶשְׁפָּחַךְ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁפָּח יְמִינִי**. תדבק לשוני לחפי אם לא אֶזְכְּרָכִי. אם לא אֶעֱלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֲתִי (תהילים קל"ז, ה-ו). וכך נפסק בשולחן ערוך, "אורח חיים" סימן תק"ס, סעיף ב: וכשהחתן נושא אשה לוקח אפר מקלה ונותן בראשו במקום הנחת התפילין. כלבו, סימן ס"ב: יש מקום נמנעו שלא לתת אפר מקלה בראשי חתנים מפני שאין העם מוחזקים כלל בהנחת תפילין, ולא יהיה בהם האפר תחת תחת פאר, ויחושו גם כן שמא לא יהיה פאר תחת אפר, ונהגו לעשות זיכרון אחר במקומו שנותנים מפה שחורה על ראש החתן והכלה, ועל זה פשט המנהג לשבר הכוס אחרי שבע ברכות. וכן מביא הרמ"א, "ויש מקומות שנהגו לשבר כוס בשעת החתונה או לשים מפה שחורה או שאר דברי אבילות בראש החתן".

8 התפילין קרויים "פאר" כמו שדרשו חז"ל לפסוק ביחזקאל כ"ד, יז: **פָּאֲרָךְ תִּבְּוֹשׁ עֲלֶיךָ**. בשינוי האות "א" יש אָפֶר ומניחים אותו במקום פָּאֵר בתפילין של ראש.

## אבלות ט' באב ושמחת ט"ו באב – משנה תענית ד, ה

במסכת תענית יש פירוט דיני הצומות, חובות הזעקה והגזרות מול חששות מפני הבצורת. לקראת סוף המסכת (פרק ד, משנה ו) רשומות הטרגדיות של ט"ו בתמוז וט' באב. המסכת מסתיימת במשנה ח' בנימה אופטימית של תקווה, פיוס ושמחה. בשיעור נעיין במשנה ובדיון התלמודי על מנת להבין את הסמיכות בין האבלות של ט' באב לשמחה בט"ו באב.

המשנה פותחת עם קביעתו של רבן שמעון בן גמליאל (רשב"ג) על ייחודם של ט"ו באב ויוה"כ כימים טובים לישראל. לכאורה, ביום הכיפורים באה השמחה בזכות הסליחה ומחילה בעיצומו של היום. יש סיבה לחוש טיהור וכפרה ודווקא מתוך חמשת העינויים. אך מהו העניין של ט"ו באב? במה הוא דומה ליום הכפורים? ובמה ייחודו לעומת ימים טובים אחרים כגון ט"ו בניסן (פסח) או ט"ו בתשרי (סוכות)?

### משנה, תענית, פרק ד, משנה ה

אמר רבן שמעון בן גמליאל, לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכפורים, שבהן בני ירושלים<sup>9</sup> יוצאים בכלי לכן שאולין, שלא לבייש את מי שאין לו.... ובנות ירושלים יוצאות וחולות בכרכים.

ומה היו אומרות, בחור, שא נא עיניך וראך, מה אתה בוכר לך. אל תתן עיניך בנוי, תן עיניך במשפחה. שקר החן והכל חיפי, אשה יראת ה' היא תתהלל (משלי ל"א, ל). ואמר, תנו לה מפרי ידיה, ויהללה בשערים מעשיה (שם, ל"א, לא).

וכן הוא אומר, צאינה וראינה בנות ציון במלך שלמה בעטרה שעטרה לו אמו ביום חתנתו וביום שמחת לבו (שיר השירים ג, יא). ביום חתנתו, זו מתן תורה. וביום שמחת לבו, זה בנין בית המקדש, שיבנה במהרה בנימינו. אמן.

על-פי התיאור במשנה על בנות ירושלים החולות בכרכים ומזמינות את הבחורים להינשא להן קבעו בימינו את "חג האהבה" בט"ו באב. יש החוגגים את ט"ו באב כגרסה ישראלית ליום של ולנטיין Valentine's Day, ויש המקיימים בו אירועי פנויים ופנויות.

ואולם, נראה שההזמנה לשידוכים אינה אלא תוספת מאוחרת במשנה שאינה בכתבי היד המקוריים<sup>10</sup> ואם כן אפשר שהשמחה המוזכרת בט"ו באב אינה קשורה לשידוכין אלא לחגיגת קרבן העצים במקדש<sup>11</sup>. כך יוצא שרשב"ג מציין מנהג של בני ובנות ירושלים לשמוח בבגדים לבנים ובמחולות בט"ו באב וביוה"כ בהקשר לבית המקדש ובכך מדגיש את גודל האבדון עם החורבן ואת תקוות חידוש המקדש לעתיד לבוא<sup>12</sup>. רשב"ג, תנא בדור השלישי, אביו של רבי יהודה הנשיא, היה נשיא הסנהדרין לאחר כשלוש מרד בר כוכבא. זאת תקופה רוויה רדיפות ושמדות וכאן יש תקווה לשיבה לירושלים, תיקון וטיהור. ואפשר שדבריו מובנים יותר על רקע הציטוט שהובא לעיל מזכריה ח, יח שהצומות עתידים להפוך לששון ולשמחה ולמעדים טובים.

בתרגום המדיטטיבי נבקש ליצור תודעה פנימית מחודשת במעבר מכאב לשמחה, מחורבן לתקווה.

<sup>9</sup> הנוסח "בני ירושלים" הוא לפי גרסת כתב יד קאופמן מהמאה ה"א-י"ב, שהוא נחשב לכתב היד המדויק ביותר של המשנה המצוי בידינו. בני ירושלים מקביל לבנות ירושלים היוצאות לקראתם. נוסח הדפוס הוא "בנות ירושלים" על-פי כתב יד פארמה. גרסה נוספת היא "בנות ישראל".

<sup>10</sup> כך מבקש להוכיח פנחס מנדל, "לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכיפורים" - על המשנה האחרונה של מסכת תענית וגלגוליה, תעודה, יא, תשנ"ו, עמ' 147-178.

<sup>11</sup> מנדל, שם, עמ' 168-169, המציין את המסורות על חגיגת קרבן העצים כחג עממי.

<sup>12</sup> השוו מנדל, שם, עמ' 172.

## השמחה בט"ו באב - תענית ל"ב - ל"א, ע"א

בדיון התלמודי מסודרות שלש הצהרות של תנאים בדבר ערך האבלות בט' באב. לדעת חכמים, יש קשר הדוק בין האבלות על ירושלים לראיית שמחתה העתידית. בדיון התלמודי סודרו שישה טעמים<sup>13</sup> לייחודו של ט"ו באב לפי סדר הדורות של האמוראים מדור ראשון לאחרון. ריבוי הנימוקים מעורר שאלה שלאורך התקופה התלמודית גם לא היה ברור מהו המקור להנהגת ט"ו באב כ"יום טוב". אולי היותו ט"ו באב באמצע החודש, בירח מלא ("תשש כוחה של חמה" כדברי ר' אליעזר הגדול), מסמל את תחילת המהפך מאבלות של כניסת אב לתקופה של תיקון, טיהור ושמחה לקראת חודש אלול-תשרי.

תניא איך, רבן שמעון בן גמליאל אומר כל האוכל ושותה בט' באב כאילו אוכל ושותה ביוה"כ. רבי עקיבא אומר, כל העושה מלאכה בתשעה באב אינו רואה סימן ברכה לעולם. וחכמים אומרים, כל העושה מלאכה בט' באב ואינו מתאבל על ירושלים אינו רואה בשמחתה שנאמר שִׁמְחוּ אֶת יְרוּשָׁלַם וְגִילוּ בָהּ, כָּל אֲהֻבֶיהָ; שִׂישׂוּ אֶתְּם מְשׁוֹשׂ כָּל הַמִּתְאַבְּלִים עֲלֶיהָ (ישעיה ס"ו, י). מכאן אמרו, כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה ושאינו מתאבל על ירושלים אינו רואה בשמחתה....

- "אָמַר רַבִּין שְׁמַעוֹן בֶּן גַּמְלִיאֵל, לֹא הָיוּ יָמִים טוֹבִים לְיִשְׂרָאֵל פְּתֻמְשָׁה עֶשְׂרֵי בָּאָב וְכִיּוֹם הַכְּפוּרִים" (משנה ד, ח) בשלמא יום הכפורים משום דאית ביה סליחה ומחילה, יום שניתנו בו לוחות האחרונות, אלא ט"ו באב מאי היא?
1. אמר רב יהודה אמר שמואל, יום שהותרו שבטים לבוא זה בזה<sup>14</sup> ...
  2. אמר רב יוסף אמר רב נחמן, יום שהותר שבט בנימן לבוא בקהל<sup>15</sup> ...
  3. רבה בר בר חנה אמר ר' יוחנן, יום שכלו בו מתי מדבר ...
  4. עולא אמר, יום שביטל הושע בן אלה פרוסדיות<sup>16</sup> שהושיב ירבעם בן נבט על הדרכים שלא יעלו ישראל לרגל ואמר איזה שירצו יעלו.
  5. רב מתנה אמר, יום שנתנו הרוגי ביתר לקבורה ...
  6. רבה ורב יוסף דאמרי תרויהו, יום שפסקו מלכרות עצים למערכה. דתניא רבי אליעזר הגדול אומר **מחמשה עשר באב ואילך תשש כחה של חמה** ולא היו כורתין עצים למערכה לפי שאינן יבשין<sup>17</sup> ...

תנו רבנן, יפיפיות שבהן מה היו אומרות? תנו עיניכם ליופי שאין האשה אלא ליופי. מיוחסות שבהן מה היו אומרות? תנו עיניכם למשפחה לפי שאין האשה אלא לבנים. מכוערות שבהם מה היו אומרות? קחו מקחכם לשום שמים ובלבד שתעטרונן בזהובים<sup>18</sup>.

אמר עולא ביראה אמר רבי אלעזר, עתיד הקדוש ברוך הוא לעשות מחול לצדיקים והוא יושב ביניהם בגן עדן וכל אחד ואחד מראה באצבעו שנאמר וְאָמַר בַּיּוֹם הַהוּא הִנֵּה אֶלְהִינוּ זֶה קִנְיֵנוּ לוֹ וְיִוָּשְׁעֵנוּ זֶה הִי קִנְיֵנוּ לוֹ נְגִילָה וְנִשְׁמָחָה בִּישׁוּעָתוֹ (ישעיה כ"ה, ט).

הבהירות לעתיד לבוא מוחשית כל כך עד שכל אחד יצביע באצבעו לומר נְגִילָה וְנִשְׁמָחָה בִּישׁוּעָתוֹ. אין הסתר. הכל ברור כעצם השמים לטוהר. בהסרת הקליפות מגלים מחול שקיוונו לו. התעניות והצער נעלמים במימד הזמן. הצדיקים זוכים להכרה הבהירה והכול בגלוי במחול. האלשיך: אז יזכו הכל לבחינת נבואה, שהוא עניין שהאדם יכול להראות באצבעו את התגלות ה'.

<sup>13</sup> המקבילות לדיון בתענית ל"א-ל"ב הן בתלמוד הבבלי בבא בתרא קכ"א, ע"א-ע"ב, ובירושלמי תענית פרק ד, הלאה י"א, ס"ט, ע"ג ובאיכה רבתי, פיתחתא ל"ג, מהדורת שלמה בובר, עמ' 34-37. וראו יעקב גרטנר, "חג ט"ו באב בתלמוד הירושלמי ובתלמוד הבבלי", סיני כרך פ"ד, א-ב, תשרי-חשוון, תשל"ט, עמ' כב-לב.

<sup>14</sup> מדובר בהיתר לבנות צלפחד (במדבר ל"ו, ו) וקביעת תקדים שהשבטים יכולים להתחתן זה בזה בלי חשש לשיבוש הנחלות. <sup>15</sup> בעקבות מלחמת האחים בין שבטי ישראל לבנימין כתוצאה ממעשה פילגש בגבעה (שופטים י"ט-כ) נשבעו שלא להינשא להם - וְאִישׁ יִשְׂרָאֵל נִשְׁבַּע בְּמַצְפָּה לֵאמֹר אִישׁ מִמֶּנּוּ לֹא יִתֵּן בְּתוּלָה לְבָנִים לְאִשָּׁה (שופטים כ"א, א). אחר כך יעצו לבני בנימין ששרדו (פרק כ"א) שיצאו לכרמים בעת מחולות הבנות בהן ה' בָּשְׁלוּ מִצְפֹּנָה לְבֵית - כאשר יֵצְאוּ בָנוֹת שִׁילֹו לְחֹל בְּמָחָ לֹת וְיִצְאָתָם מִן הַכְּרָמִים וְחִטְפָתָם לָכֶם אִישׁ אִשְׁתּוֹ מִבְּנוֹת שִׁילֹו (שופטים כ"א, כ). בכך ניצל שבט בנימין מכיליון. <sup>16</sup> משמרות.

<sup>17</sup> מתאריך ט"ו באב יורד כוחה של החמה באופן שכבר ניכרת לחות בעצים הגורמת לחשש שיהיו בהם תולעים הפוסלות אותם למזבח בבית המקדש.

<sup>18</sup> אם יתעטרו בזהובים, כלומר יצאו ממעגל העוני, יוכלו גם הן להתייפות ולהגיע לשאר המעלות. לפי גרסה אחרת "שתעטרו בזהובים" - הבטחה למתחתן לשם שמים שיוכה לעושר וכבוד. ריעב"ץ (ר' יעקב עמדין, הגהות על הש"ס): בנות ישראל נאות הן אלא שהעניות מנוולתן. ולכן אם יתעטרו בזהובים יתייפו ויימצאו בהן אף שאר מעלות. במשנה בנדרים ט"ז: "ומעשה באחד שנדר מבת אחותו הניה (הנאה) והכניסוה לבית רבי ישמעאל ויפיה. אמר לו בי ישמעאל, בני לזו נדרת? אמר לו, לאו.. והתירו ר' ישמעאל. באותה שעה בכה רבי ישמעאל, ואמר, בנות ישראל נאות הן, אלא שהעניות מנוולתן."

# השקטה והשראה – הגברת המודעות במוח ימין

ההצעה בתרגיל המדיטטיבי של "השקטה והשראה" היא להשקיט או להנמיך את החשיבה הלוגית-מילולית של אזור ברוקה באונה השמאלית ולתת יותר מקום להשראה ולמודעות בחשיבה האינטואיטיבית של האונה הימנית.

נציע מיון לארבע קטגוריות של "מודעות" מוגברת עד לחוויה המיסטית:  
(א) **שקט מחשבתי פנימי** inner silence יחד עם פעילות מחשבתית. תחושה של שלווה פנימית גם בשעה שהאדם פועל, מדבר או מקשיב. זאת בניגוד לסערה פנימית וחוסר יישוב הדעת.

(ב) **מודעות עצמית** inner awareness יחד עם שאר פעילויות. שעה שהמוח עסוק בדברים אחרים חש אדם את "האני העצמי". כאשר תופעה של מודעות מתרחשת בזמן של חלימה היא מכונה בספרות הפסיכולוגית במונח lucid dreaming ("חלימה ערנית").

(ג) **מודעות כפולה** – double awareness חשיבה מילולית-לוגית של מוח שמאל נצפית ע"י מודעות של חשיבה אינטואיטיבית במוח ימין. זה עשוי להתבטא כמצב של מטה-מדיטציה או מטה-קוגניציה.

(ד) **מצב המכונה בספרות של חקר החוויה המיסטית בשמות שונים כגון "מודעות קוסמית" או "מודעות אלוהית"** God or Cosmic Awareness<sup>19</sup>. ישנה מודעות למהו "אחר", לכאורה טרנסצנדנטי. מודעות קוסמית הופכת למודעות אלוהית מתוך שיפוט אמוני או תיאולוגי. מדובר על מודעות מוחשית של קיום אלוהי. תופעה כזאת מכונה לעתים "נוכחות מוחשית" sensed presence. במקורות היהדות אפשר למצוא תיאורים כאלה במיוחד ביחס לחוויות של "דבקות". למשל, הרמב"ם משתמש בפסוק משיר השירים ה,ב, אָנִי יְשָׁנָה וְלִפִּי עֵר, לומר שהאבות ומשה רבנו היו במצב של נוכחות אלוהית מוחשית כי חיו בדבקות מתמדת אפילו בזמני שינה<sup>20</sup>.

בתרגיל שלנו היום, נבקש לצפות בתחושות של "אבלות" ו"שמחה" מזוויות שונות באמצעות מטה-מדיטציה או מטה קוגניציה (מודעות כפולה). לצורך זה, ניתן לפסוק או למלה להדהד ברקע המחשבתי במעין חשיבה של "מנטרה". אפשר לבחור פסוקים או מלים לפי כללי אופוניקה euphonics או לפי מטרה מכוונת של יצירת רגשות ותודעה. כך גם ניתן להשתמש בפסוק אם לא אַעֲלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמֹחֵתִי (תהילים קל"ז, ה-ו) או בפסוק שְׂמֹחוּ אֶת יְרוּשָׁלַם וְגִילוּ בָּהּ כָּל אֲהֲבֶיהָ; שִׂישׂוּ אֶתָּה מְשׁוֹשׁ כָּל הַמְתַאֲבָלִים עֲלֶיהָ (ישעיה ס"ו, ז).

<sup>19</sup> הבחנות כאלה נדונו בהרחבה בחקר המיסטיקה. רوبرט פורמן הבדיל בין dualistic mystical state לבין UMS unified mystical state. בראשון יש מודעות של השקט הפנימי, של החיות האישית המלווה את המודעות הרגילה. במצב השני יש מודעות לאחר, לאובייקטים מסביב ולטבע. ראו פורמן, מה מלמד אותנו מיסטיקה על המודעות: Robert K. C. Forman, "What Does Mysticism Have to Teach Us About Consciousness?," *Journal of Consciousness Studies*, vol. 5, issue 2, 1998, pp. 185-201, [www.imprint.co.uk](http://www.imprint.co.uk)

הנושא רחב מאוד ומעבר לדיוננו כאן. לסקירה מקיפה עדכנית יחסית של המחקר במצבי תודעה משתנים מבחינה פסיכו-ביולוגית ראו: Dieter Vaitl et. al., "Psychobiology of Altered States of Consciousness," *Psychological Bulletin* vol. 131, no. 1, 2005, pp. 98-127.

<sup>20</sup> "מורה נבוכים", ג, נ"א, עמ' 661-663. והדברים מוסברים בהרחבה ביחידת הלימוד על הרמב"ם כמורה למדיטציה.