

אין עומדין להתפלל אלא מתוך  
 בכד ראש.  
 חסידים הראשונים היו שוהים  
 שעה אחת ומתפללים, כדי  
 שיכוננו את לבם למקום.  
 אפלו המלך שואל בשלומו, לא  
 ישיבנו. ואפלו נחש ברוך על  
 עקבו, לא יפסיק:

# סודה של תפילת חסידים הראשונים

ברכות ה, א

הדבקות בתפילה שאנו שואפים אליה מחייבת את שיתוף כל איבריו של המתפלל. רעיון זה מתבטא היטב במבנה משנתנו – הפסקה הראשונה של המשנה עוסקת במצבו של הראש, הפסקה האמצעית ב'כיוונו' של הלב, והפסקה האחרונה בוחרת לתאר מצב חריג באמצעות התייחסות לעקבו של המתפלל.<sup>1</sup> כך, מכף רגל ועד ראש, מתקיים "כל עצמותי תאמרנה" (תהלים לה, י).

בלב המשנה מועלית על נס תפילתם של "חסידים הראשונים". אולם סתמה המשנה ולא פרטה מהו התהליך הפנימי שעברו בשעה ששהו כדי לכוון לבם למקום. גם האיכות המיוחדת של אותה "כוונת הלב" אינה מתוארת. המקובלים ייחסו לחסידים הראשונים טכניקות להשגת רוח הקודש<sup>2</sup> וראו בשעת השהייה שלפני התפילה "מדיטציה כדי להיכנס למצב תודעתי מתאים".<sup>3</sup> נראה לי שנוכל לאשש תפיסה זו מתוך השוואת משנתנו למשנה ב"ספר יצירה", מהספרים הקבליים הקדומים ביותר:

עשר ספירות בלימה  
 בלום פיך מלדבר ולבך מלהרהר  
 ואם רץ פיך לדבר ולבך להרהר  
 שוב למקום  
 שלכך נאמר "והחיות רצוא ושוב"  
 ועל דבר זה נכרת ברית.

ספר יצירה א, ח

ספר יצירה מנחה את האדם "לבלום" את הדיבור ואת המחשבה. אם האדם נכשל, ופיו מדבר ולבו מהרהר – עליו "לשוב למקום". בהוראה זו טמונה הקבלה בין האדם ובין "החיות" המזוכרות ב"מעשה מרכבה" המתוארות כ"רצוא ושוב" (יחזקאל א, יד).

הרב אריה קפלן ז"ל הסביר את הנחיות המשנה בספר יצירה כטכניקה של מדיטציה. מדיטציה שואפת "להשתיק" את המחשבות כדי ליצור מודעות גבוהה יותר, שבדרך כלל נמנעת מהאדם מפאת הזרימה המתמדת של המחשבות. ישנן שיטות המשתמשות במנטרות והריכוז בהן מאפשר את "השתקת" המחשבות האחרות. המדיטציה הנדרשת במשנה שבספר יצירה היא מהקשות והמשמעותית ביותר. מטרתה היא לחוות את הספירות האלוהיות והיא נעשית בהפסקת כל המחשבות. לסוג זה של מדיטציה קורא הרב קפלן "אין", ובאנגלית "Nothingness". לדעתו, מצב המודעות שהאדם מגיע אליו לאחר השתקה כזו הוא המפתח לחוויה המיסטית ולמעשה גם תחילת ההכשרה לנבואה.<sup>4</sup>

ברם משנת ספר יצירה מותירה עניין בלתי פתור – מהו אותו "מקום" המוזכר במשנה "ואם רץ פיך לדבר ולבך להרהר – שוב למקום". הרב קפלן הבין כי מדובר במקום פיזי, ממשי, שהאדם צריך לסגת אליו כדי שלא להיסחף לתוך החוויה המיסטית.<sup>5</sup> לדעתו, המשמעות הפוכה לגמרי. ה"מקום" הוא דווקא אותו המקום שכיוונו אליו החסידים הראשונים – האלוהות. ריצת הפה והלב, בדיבור ובמחשבה, מוציאה את האדם מן המודעות הגבוהה, וממילא ספר יצירה קורא לו "לשוב" אל המקום הגבוה, אל מקום האלוהות.<sup>6</sup> הסבר זה נתמך בעובדה הידועה שבספרות התנאים "המקום" שימש כינוי נפוץ לקב"ה.<sup>7</sup> יתרה מזו, בחלק מהנוסחים של ספר יצירה מופיעה משנה שבה נאמר במפורש שהקב"ה הוא המקום:

והיכל הקודש מכון באמצע.

"ברוך כבוד ה' ממקומו",

הוא מקומו של עולם ואין עולמו מקומו.

ספר יצירה ד, ב

בין משנה זו ובין הציווי "לשוב למקום" קישור נוסף: הציווי מוצג באמצעות החיות שבמעשה המרכבה ("שלקך נאמר והחיות רצוא ושוב"), אותן החיות שבפסוק הקודם מכריזות: "ברוך כבוד ה' ממקומו". נמצאנו למדים שה"מקום" ששבים אליו הוא מקום האל. בלימת הפה ובלימת הלב מביאות את האדם ל"מקום", ואילו ריצת המחשבות והדיבור "מוציאה" אותו משם.

לעיל ראינו כי במשנה בספר יצירה התנהגות האדם מבוססת על החיות שבמעשה המרכבה. בדומה לכך נפסקה ההלכה כי המתפלל יעמוד כמו החיות במעשה מרכבה:

אמר רבי יוסי בר חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב, המתפלל צריך שיכוין את רגליו, שנאמר: "ורגליהם [= של החיות] רגל ישרה".

בבלי, ברכות י ע"ב

מתברר שבעולם התפילה האדם מדמה עצמו למלאכים שבמעשה המרכבה הן מצד תנוחת גופו והן מצד עולמו הפנימי.

האפשרות ששהיית החסידים צריכה להתבאר על פי "משנת הבלוימה" של ספר יצירה מתחזקת לנוכח ההשוואה בין העיצובים הלשוניים של שתי המשניות; בשתי המשניות הדגש הוא על שליטת האדם על לבו: "בלום פיך מלדבר ולבך מלהרהר"; "כדי שיכוונו את לבם למקום". בשניהם היעד הוא הדבקות ב"מקום", בקדושה: "ואם רץ פיך לדבר ולבך להרהר שוב למקום"; "כדי שיכוונו את לבם למקום". ולבסוף, בשני המקורות מופיע השורש שו"ב במובן של ריכוז, פעם לחיוב: "שוב למקום", ופעם לשלילה: "אפילו המלך שואל בשלומו לא ישיבנו".

מפאת קווי הדמיון בין המשניות אפשר להציע כי ההשקטה לקראת התפילה מביאה לא רק לידי ריכוז ושחרור ממחשבות זרות, אלא לחוויה מיסטית ממש, המתפתחת מתוך מודעות מדיטטיבית – תפילת החסידים הראשונים. הבנה כזו, של השהיה במובן השתקת הדיבור והמחשבה, הציג גם הרמב"ם בפירושו למשנתנו:

"שוהין – ממתניים לפני התפילה שעה ובה מפסיקים השיחה והמחשבות ואז מתחילים להתפלל".<sup>8</sup>

<sup>1</sup> תודתי לשלמה ושירה שדה שהאירו לי נקודה זו.

<sup>2</sup> ב"שערי קדושה" (שער הרוח הקדוש, שער השביעי) הרב חיים ויטל מייחס לחסידים הראשונים מסורות מאליהו הנביא. ראה גם בהקדמתו ל"שערי קדושה", בהקדמת "שער הכוונה" למקובלים הראשונים ובספר "חרדים" תשובה ג. (מקורות אלו מובאים אצל הרב קפלן, מדיטציה וקבלה, עמ' 28, הערה 9).

<sup>3</sup> שם.

<sup>4</sup> ראה קפלן, יצירה, עמ' 66-67. הרב קפלן סבור שמדיטציה של 'אין' "שימשה כהתחלה לנבואה" והוא מביא בשם המקובלים שזה יסוד של חזונו של יחזקאל. מדיטציה, עמ' 85-87.

5 ספר יצירה, עמ' 67.

6 בנוסח הפנים של מהדורת גרינולד של ספר יצירה כתוב "למקום שיצאתה ממנו". לפי הצעתי  
הכוונה היא המקום שהאדם יצא ממנו בשל "הריצה".

7 ראה אורבך, חז"ל, עמ' 53-68.

8 ראה גם את דבריו של הרמב"ם במשנה תורה "שיפנה את לבו מכל מחשבות, ויראה עצמו כאילו  
הוא עומד לפני השכינה" (תפילה ד, טז). יש כאן שני שלבים – קודם לרוקן את המחשבות ואחר  
כך לראות עצמו בדמיונו כנגד השכינה. הרב נתן אופיר ("הרמב"ם כמורה לדביקות – מורה נבוכים  
ג, נ"א בעיון נירו-פסיכולוגי", טרם פורסם) עמד על משמעותם המדיטיבית של קטעים אלו  
ברמב"ם, במאמרו הוא מבקש לראותם כחלק מתפיסה מגובשת שהרמב"ם מציג ביחס להשקטת  
המחשבות, התבודדות ודבקות מתמדת.

באותו מאמר אופיר גם מסביר באמצעות נירו-פסיכולוגיה את הפעולה של השקטת המחשבות.  
לאדם יש שני צדדים של המוח, המודעות הגבוהה וזההתה לאחרונה עם הצד הימני של המוח.  
ההשקטה של דיבור ומחשבה, הקשורים לצד השמאלי של המוח, מאפשרת לצד הימני של המוח  
לבוא לידי ביטוי. על דבריו של אופיר נחזור בדיון על משנה ה, ה שבפרק הבא.