

רוזן וקס

להבת אש קודש

שערים לתורתו של האדמו"ר מפיאסצ'נה

ספריית הגיונות

הוצאת תבונות – מכללת הרצוג

אלון שבות

תש"ע

תוכן העניינים

13	פתח דבר
19	א. שער תולדות אדם
21	ר' קלונמוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה – ראשי פרקים בתולדותיו
28	שביבי חיים
35	ב. שער הכתבים
37	כתביו של ר' קלונמוס
41	דרך הכתיבה
43	הסתירה שבכתיבה
46	כיצד ללמוד מספרים
47	מקורותיו של ר' קלונמוס וזיקתו לחסידות פולין
51	ג. שער ההקדמות
53	השבר בחסידות פולין בין שתי מלחמות העולם
58	הגורמים לשבר
59	הדרשה באספה הגדולה
65	ד. שער החסידות
67	מיהו חסיד ומהי חסידות
69	ה', העולם והאדם
74	הצדיק
74	מקומו של הצדיק בתורתו של ר' קלונמוס
77	חצר הצדיק בתפארתה
81	החברייא
81	מטרת החבורה
84	חבורת בני מחשבה טובה
86	כללי ההשתייכות לחבורה בספר 'הכשרת האברכים'

90	החבורה והרבי
93	ה. שער העבודה החסידית
95	ההתלהבות וההתרגשות
95	נחיצות ההתרגשות
97	ההתלהבות בחסידות
100	נפש גלויה
102	בין התרגשות להתלהבות ותפקיד הגוף
105	הקושי להשיג התרגשות והתלהבות
106	הדרכים להשגת ההתרגשות
	עבודה בפשיטות 106; דע את עצמך – חשיבותה של המודעות העצמית 107; מחשבה חזקה 111; השימוש במחשבה – בין פיאסצ'נה לחב"ד וקרלין 113; בין מחשבה לחכמה 117; אופן השימוש במחשבה 118; מחשבה חזקה ודמיון 119; דרכי לימוד תורה, אגדה וקבלה 120; שתיית יין 120; הניגון והריקוד 121
123	הדמיון
123	תפקיד הדמיון
124	מדוע עוסק ר' קלונמוס בדמיון?
125	הדמיון בהגות היהודית
	הדמיון והנבואה 125; הדמיון בקבלה 126
129	הדמיון כגורם שלילי
132	שימושי דמיון יוצר
137	השימוש בדמיון בחסידות
140	הדמיון אצל ר' קלונמוס
	הדמיון ככוח המצייר שבנפש 140; ציור הדמיון מסוגל לעורר רגשות 141; הדמיית המקדש 142; דמיון פשוט ודמיון מחדש 146; הדמיה בעת לימוד תנ"ך ואגדה 147; הדמיה של מסירות נפש 150; ציור יום המיתה 152; עצבות ומרירות 155; הדמיה של שם הוי"ה 158; שימוש בדמיון בהתפתחות אישית ותיקון המידות 162; על הזיות של הבל (פנטזיות) 163
167	ו. שער התפילה
169	הקושי בעבודת התפילה
170	קודם התפילה

170	השקטת המחשבות הזרות
181	גילוי השכינה שבקרבו
186	בזמן התפילה
186	התפילה בהתפעלות
188	סימנים
189	כוונות התפילה
193	הדמיה בעת התפילה
195	התבודדות
197	הנס הגדול
199	לאחר התפילה
199	רצוא ושוב בתפילה
200	השפעת התפילה
202	התפילה בגטו
202	תפילה להנכחת האל
205	כשאי־אפשר לצעוק בקול
209	ז. שער הנבואה
211	הקדמה
211	עבודת הנבואה
213	מדרגות בנבואה
214	היעדר הנבואה כיום
215	חכמי התורה שבעל פה כמקובלים וכנביאים
216	הקבלה כהמשך הנבואה
216	קבלה, חסידות ונבואה
217	חסידות ועבודת הנבואה
219	וניבאו בניכם ובנותיכם
221	פיתוח כוח המדמה כהכשרה לנבואה
223	לקרוע את המסך ולראות את ה'
225	מטרת החבורה – לראות את ה'
226	המחשבה על הנוכחות האלוהית
231	בעיית ההגשמה
235	ראיית האל והקבלה הנבואית

237	במראה ולא בחידות
241	ח. שער החינוך
243	מבוא
243	הגדרת החינוך ומטרתו
246	ירידת המחנך אל התלמיד
248	העברת האחריות אל הנער
249	חינוך מתוך שמחה, אהבה וגישה חיובית
250	התמודדות עם קשיי הנער בגיל התבגרותו
253	תיקון המידות
262	הדרכות מעשיות בכיבוש היצר ובתיקון המידות
269	ט. שער הפנימי : מבט לעולמו האישי של ר' קלונומוס
271	הכתיבה האישית
272	התבוננות במעבר השנים ובגיל המתקדם לאטו
273	האם מוכן אני להיפטר מן העולם
274	הרגשות בעת סעודה שלישית: דבקות וצעקה, שיברון לב ושמחה
276	התהפכות בשעת חנוך ספר התורה
278	לדבר אל העולם
278	ייסורי אב ובנו
283	י. נספחים
285	נספח א : שימוש בדמיון מודרך לאור תורתו של ר' קלונומוס
285	הקדמה
286	לראות את עצמו כאילו יצא ממצרים
288	הפגת כעס
288	יום הולדת
289	כיצד מתפללים ?
290	קשה היא עבודת התפילה...
292	הכנה לתפילה והתמודדות עם מחשבות זרות
294	מסע לבית המקדש

296	הדמיה של פסוקי דזמרא
300	נספח ב: עדות ברוך דובדבני במשפט אדולף אייכמן
305	נעילה
307	מקורות
307	ספרי ר' קלונמוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה
	פרסומים אודות ר' קלונמוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה
307	ותורתו
311	הערות
352	מפתחות

נספח א: שימוש בדמיון מודרך לאור תורתו של ר' קלונומוס

הקדמה

כפי שנוכחנו, תורתו של ר' קלונומוס אינה תאורטית אלא מעשית, והוא נותן לנו עצות שונות להתקדמות בעבודת ה'. בפרק זה נציג כמה הדרכות בשימוש בדמיון.

כוח הדמיון הוא כלי רב עצמה המצוי אצל כל אדם. הדמיון המודרך הוא שיטה הפועלת על ידי יצירה מודעת של דימויים למטרות שונות. הדמיון המודרך יכול לסייע בתחומים רבים – פסיכולוגיים, רפואיים,¹ חינוכיים² – ולמעשה בכל תחום בו דרוש שינוי יזום של התודעה או שינוי פסיכוסומטי באמצעות השפעת התודעה על הגוף. שכן, עיקרון חשוב הוא: הגוף לא מבחין בין תודעה למציאות. דוגמה פשוטה לכך, אם אדם יראה סרט שיגרום לו התרגשות רבה – עיניו ידמעו. לתהליך ייצור הדמעות לא חשוב אם גורם ההתרגשות 'אמתי' או שהוא רק בדמיונו של הצופה, העובדה היא שהגוף הגיב בהורדת דמעות.

הנושאים ורקעם התאורטי לובנו בתוך הספר, ופה ניתנת רק ההנחיה המעשית. ההדרכות בהן נעסוק כאן הן רק בתחום העבודה החינוכית והרוחנית. הדרכות אלו נוסו במסגרות חינוכיות שונות ותועלתן רבה אם הן נעשות בתדירות ולא באופן חד-פעמי, אם כי גם מסע ארוך מתחיל בצעד ראשון.

יש תרגילים המיועדים ליחיד ובהם אין צורך במדריך (למשל 'הפגת כעס', 'יום הולדת'), אך יש תרגילים המתאימים גם לקבוצה ואז כדאי שהמדריך ייתן הוראות לכלל הקבוצה (למשל 'מסע לבית המקדש'). את ההנחיות ניתן לקרוא בקול למתרגלים אחרים, או שניתן להקליטן ולשמוע לאחר מכן את ההקלטה. כמה כללים למדריך:

- ✓ יש לקבוע מסגרת זמן קבועה לתרגיל. כדאי לומר למתרגלים כמה זמן יארך התרגיל.
- ✓ רצוי לעמוד במסגרת הזמן שנקבע, שכן קל מאוד 'להיגרר' ולאבד את גדר הזמן.

- ✓ כדאי להתחיל בהרפיה קצרה.
- ✓ רצוי לדבר בטון ובקצב קבועים, לא מהירים.
- ✓ כדאי להשתמש בשפה פשוטה ובדימויים פשוטים.
- ✓ רצוי לא להשתמש בהוראות אלא בהצעות ('אתה יכול לראות' ולא 'אתה רואה').
- ✓ צריך להשאיר למונחה אפשרות למלא את החלל שבין ההנחיות בדמיונו. הפוגות אלו סומנו בתוך ההנחיות בשלוש נקודות (...).
- ✓ כדאי להנחות את כל החושים (ראייה, שמיעה, ריח, טעם וחוש המישוש, כדוגמה: אתה יכול לחוש...).
- ✓ רצוי להשתמש בביטויים חיוביים.
- ✓ בסוף התהליך יש להחזיר את המונחה בהדרגה למקום ממנו יצאנו ל'מסע'.

כמה מילים על ההרפיה שלפני התרגילים. ר' קלונמוס מלמדנו שהנשימה היא גילוי הנשמה.³ מודעות לנשימה היא מודעות לנשמה שנופחה בנו על ידי ה'. לתהליך הנשימה ערך רב בגלל תפקידה בתהליך ההרפיה המאפשרת מבחינה מוחית לחשוב בדימויים, כמו כן מסייעת הנשימה למקד את התודעה. אצל ר' קלונמוס אין תרגילי הרפיה נשימתיים אך יש תרגילי הרפיה המתמקדים באובייקט מסוים כפי שמופיע למשל ב'עניין ההשקטה'.⁴ אנו נשלב הרפיה גם באמצעות הנשימה.

לראות את עצמו כאילו יצא ממצרים

תיאור הפעילות: תרגיל המשלב הדמיה של 'תמונות' שונות מיציאת מצרים. מבוסס על האמור לעיל, שער ה, פרק 'הדמיה בעת לימוד תנ"ך ואגדה'.

הקדמה קצרה: ר' קלונמוס כותב, שפרטים רבים בסיפור המקראי על יציאת מצרים אינם מפורטים, למשל כיצד הגיבו בכתי ישראל על הגעתם של משה ואהרן אל ישראל עם בשורת הגאולה, וכיוון שאין לכך התייחסות בפסוקים "אתה מצייר במחשבתך ודמיוןך... כפי דעתך בעניין זה".⁵

המטרה: יישום דברי חז"ל "בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים" (פסחים פ"י מ"ה).⁶

הערות: מתאים ליישום בליל הסדר או בכל לימוד של פרקי יציאת מצרים. ההדמיה היא על "תמונה אחת בסיפור יציאת מצרים". ניתן לבצע הדמיה על כל אחד משלבי הסיפור. כמו כן ניתן כמובן, על פי עצתו של ר' קלונמוס, ליישם את התרגיל על כל אחד מסיפורי המקרא ומסיפורי חז"ל.

הנחיות: שב בצורה נוחה, גב זקוף.

עצום את עיניך.

הייה קשוב לנשימתך. מקד את תשומת לבך באוויר היוצא ונכנס מבעד לאפך.

תוכל להיווכח שקצב הנשימה נרגע ונכנס לקצב מתון ושליו.

נשום עמוק שלוש פעמים ונשוף לאט לאט את האוויר החוצה. בעת נשיפת האוויר דמיין את המתח, את הכעס ואת הפסולת שבך יוצאים החוצה ואתה שואף לתוכך אוויר צח וטהור...

אנו מציעים לך להצטרף אל בני ישראל במצרים, לרגע מיוחד ביותר.

אתה רואה את משה ואהרן עומדים לדבר עם בני ישראל במצרים, הם ניצבים על תל גבוה וכל הקהל סביבם שותק בציפייה... תוכל לחוש את ההתרגשות בקהל... פה ושם נשמעים קולות מחאה... הקהל מהסה אותם... משה אומר שבקרוב תהיה הגאולה... תוכל לדמיין את ההתרגשות האוחזת בקהל... אנשים נחפזים לביתם כדי לבשר לבני ביתם על הבשורה... הורים מספרים לילדיהם מה משמעות הבשורה... תוכל לראות את אחד העבדים העבריים – שעד לפני כמה דקות היה עבד מותש מעבודת הפרך, ללא תקווה, ללא בשורה. מה עובר עליו כעת, תוכל להיכנס לתוך דמותו ולחוש את תקוותיו... למה הוא מצפה... מהם שאיפותיו... כיצד הוא מקבל את בשורת משה...

סיימנו את הביקור במצרים... אנו חוזרים למקומנו הרגיל, שבו היינו בתחילת התרגיל... ננשום נשימה ארוכה... נפקח את עיננו.

כאן יכול המנחה לבקש מן המשתתפים, לשתף בסיפורם את חברי הקבוצה.

הפגת כעס

תיאור הפעילות: תרגיל המשלב כתיבה והדמיה. התרגיל מבוסס על מה שראינו לעיל, שער ה, פרק 'שימוש בדמיון בהתפתחות אישית ותיקון המידות'.

המטרה: הפגת כעס המופנה לאדם מסוים, קרוב או רחוק. הערות: כדאי להשתמש בתרגיל זה כשהכעס מעיק וקשה להסירו. הנחיות: קח דף נייר וכתוב לו מכתב. פרט במכתב את כל הסיבות לכעס שלך כלפיו וכן את כל הרגשות שמתגלים בך כעת. סיים לכתוב את המכתב אך אל תשלח אותו. הנח אותו במקום סגור. לאחר כמה ימים, קרא את המכתב בקול. צייר בדמיוןך שאדם זה עומד מולך... צייר את דמותו והבעות פניו שהוא מתבונן בך... צייר את לבושו... ראה את עצמך עומד מולו... אתה מטיח בו את כל כעסך ותלונותיך... אם אדם זה יודע על כעסך עליו תוכל ללכת לפייסו. (אם לא התפוגג הכעס, ניתן לחזור על הדמיה זו כמה פעמים).

יום הולדת

תיאור הפעילות: הדמיה של עצמך ביום ההולדת בכל שנה. מבוסס על האמור לעיל, שער ה, פרק 'שימוש בדמיון בהתפתחות אישית ותיקון המידות'.

המטרה: הצבת יעדים וחשבון נפש. כדי שאדם יתקדם בחייו, עליו להציב לעצמו מטרות ולבחון לאחר זמן אם הגשים אותן. הערות: כדאי לעשות את ההדמיה ביום ההולדת בכל שנה, אם כי יכול הדבר להיעשות גם ביום קבוע אחר בשנה למשל בראש השנה. ניתן כמו כן להחליט על מועדים קצרים יותר, למשל בכל שלושה חודשים. הנחיות: קבע יום בשנה, רצוי ביום ההולדת, בו תעשה את התרגיל הבא מדי שנה. עצום את עיניך. הייה קשוב לנשימתך. מקד את תשומת לבך באוויר היוצא ונכנס מבעד לאפך. תוכל להיווכח שקצב הנשימה נרגע ונכנס לקצב מתון ושליו.

נשום עמוק שלוש פעמים ונשוף לאט לאט את האוויר החוצה. בעת נשיפת האוויר החוצה דמיין את המתח, את הכעס ואת הפסולת שבך יוצאים החוצה ואתה שואף לתוכך אוויר צח וטהור...

אתה יכול לדמיין את עצמך עומד לפני הראי בעוד שנה... תוכל לצייר בדמיוןך כיצד נראות פניך... אתה יכול לצייר מה אתה לובש... אתה יכול לצייר מה יהיה אז מצב רוחך... אתה יכול לצייר לך מה יהיה אופייך... תוכל לצייר לך אלו מידות היית רוצה שיהיו לדמותך בשנה הבאה... (פרט דוגמות הקרובות ללבך: האם תפסיק להתנהג במידת הכעס... האם תפסיק להתנהג במידת הגאווה... האם תתנהג בחריצות רבה יותר... האם תהיה נדיב יותר בצדקה...).

צייר מה היית רוצה שיהיו ידיעותיך בתורה... צייר מה יהיו השגותיך בנושאים אחרים...

צייר את כל שאיפותיך בדמות זו, דמותך שלך...

חזור על תרגיל זה כמה פעמים עד שתכיר היטב את דמותך העתידית. ככל זמן קצוב (אולי ככול ראש חודש), תעלה שוב את דמותך בדמיון, ככול שתעשה זאת יותר, כן יקל לך לצייר אותה בדמיוןך.

ככל זמן קצוב שהחלטת עליו ערוך השוואה בין דמותך הנוכחית לבין דמותך העתידית. שים לב מה היחס בין שתי הדמויות, מה שיפרת, על מה אתה עדיין צריך לעבוד.

כיצד מתפללים?

כפי שהעיד בפנינו ר' קלונומוס: "גדולה היא העבודה והתפילה ולא קל כל כך לבוא אליה".⁷ לרבים תפילה היא דבר קשה. לא נמנה כאן את כול הקשיים שמתעוררים במהלך התפילה, די אם נאמר שלבחות בדפי הסידור הארוכים שחוזרים על עצמם במשך שעות מדי יום במשך שנות חיים, זה דבר שאינו קל עבור רבים, בעיקר אצל נערים שטרם מצאו משמעות בתפילה. פטפוטים בזמן התפילה הם תופעה נפוצה במקומות בהם מצויים אנשים שאינם 'מחוברים' לתפילה. גם במקומות בהם לא מפטפוטים, אין בכך ראייה חד-משמעית שכולם שקועים בתוכן התפילה ובדבקות, שכן ייתכן שהם פשוט מקפידים יותר על הלכות כבוד בית הכנסת. הורים ומחנכים שעוסקים בחינוך לתפילה, בגיל הילדות והנערות, בוודאי שואלים עצמם: כיצד מחנכים לתפילה?

ישנם פתרונות רבים שהוצעו כדי להתמודד עם סוגיה נכבדה זו.⁸ דוגמה אישית של ההורה ושל המחנך היא בוודאי דבר מרכזי. אם ההורה או המחנך אינו מתפלל כראוי, ממי ילמד ילדו או תלמידו? אנו מבקשים ללכת בדרכו של ר' קלונמוס ובדרכה של החסידות, ולהסיק את המסקנה העיקרית והיא: יש מה ללמוד, הן לתלמידים, הן לאברכים, הן למבוגרים, שכן, מעשה התפילה הוא דבר שצריך לימוד. הנושא של 'איך מתפללים' אינו רק עניין תאורטי. לא די בדרשות אם תפילה היא כנגד 'קרבות' או כנגד 'אבות', או ללמוד את הלכותיה, אם כי אי-אפשר כמובן בלעדי זאת. לא די ללמוד ביאורי מילים של התפילות, אם כי יש חשיבות רבה להבין את תוכן התפילה. צריך ללמוד איך מתפללים: מה עושים בזמן שהמחשבות טורדות את ראשך בזמן התפילה ללא הפסק; כיצד מעוררים את הרגש ואת הלב שמזמן כבר נרדם בכל עת שמגיע זמן תפילה; איך הופכים את פסוקי דזמרא לדבר משמעותי ולא רק למלמול בעלמא; מה צריך להרגיש בזמן התפילה ובעקבות התפילה, וכיצד אני יודע אם אני מתקדם ב'עבודה שבלב' או נשאר במקומי? כיצד להפיק מ'עבודה' זו את המרב, שהרי ניתן להגיע בתפילה "קרוב למעלת הנבואה".⁹ על כן נלך בעקבות ר' קלונמוס שטען שצריך ללמוד להתפלל ויש לפתח מיומנויות לכך. להלן ניתן כמה דוגמות לשיעורים וסדנאות בנושא התפילה. הדגמות אלו נספחות לפרקי שער ו, לעיל.

קשה היא עבודת התפילה...

מטרת הפעילות: לשמוע מהמשתתפים עם אלו קשיים מתמודדים הם בעת התפילה. מבוסס על שער ו, 'שער התפילה' לעיל.
 הערות: א. חשוב להציג את הקשיים, כדי שידע המשתתף, שלא רק אצלו יש קושי, גם חבריו מתמודדים עם דברים דומים; ב. את הפעילות ניתן להתאים לגילאים שונים.
 תיאור הפעילות: יש לשאול את חברי הקבוצה עם אלו קשיים הם מתמודדים בזמן התפילה.
 תשובות צפויות: 'לא יכול להתרכז כל כך הרבה זמן'; 'יש הפרעות שונות'; 'לא מבין את תוכן התפילה'; 'לא מבין למה צריך תפילה כל כך

ארוכה'; 'מדוע לא לדבר ישירות עם ה'; 'עדיף לי להתפלל ביחיד';
'למה לחייב את האדם להתפלל, שיתפלל אם הוא רוצה...'.
ניתן לקרוא ביחד את הפסקה הבאה מדבריו של ר' קלונמוס ולדון
בתוכנה:

קשה היא העבודה והתפילה ולא קל כל כך לבוא אליה, ואיך זה
תחשוב אתה שכבר הנך חסיד וכבר אתה מתפלל בהתלהבות, הלא
עתה אין רואה אותך אברך, ובפני עצמך אל תתבייש. לא נדבר עתה
מהתפילות המתות שאין עתה מתכוון בהן מאומה מכל מה שפיך
מדבר, אף לא תזכור שעומד אתה בשעה זו לפני ה', קורא אותו
יתברך ואומר דברי תחנונים, ולבך רחוק ממנו אף ממך. מהתפילות
אשר כמעט מראשיתן ועד אחריתן תחשוב רק מחשבות הדיוטות
זולות והבלות, ולפעמים גם מחשבה מאוסה נגררת עמן.¹⁰

המסקנות העיקריות מקריאה זו הן:

- א. אכן, תפילה היא עבודה קשה.
- ב. ר' קלונמוס סבור שגם אברך חסידי, צריך לעסוק בתיקון עבודת
התפילה שלו.
- ג. ייתכן שהלב לא ירגיש דבר מיוחד בתפילה.
- ד. בזמן התפילה מתעוררות מחשבות זרות.

בשלב זה אין לגשת מיד להתמודדות עם פתרונות לקשיים, זה יבוא לאחר
מכן. תחילה מומלץ להתייחס לנושא 'ערכה של התפילה'. לאחר שתלמד
הקבוצה אודות כך, תתעורר המוטיבציה להיות שותף לעבודה הנקראת
'תפילה', ותהיה פתיחות לדון בפתרונות.
ניתן לבחור מספריו של ר' קלונמוס מקורות רבים בנושא התפילה,
כמוכן שיש מקורות רבים עוד יותר בספרות החסידית.¹¹ בחרנו כאן
להציג שתי תורות נבחרות:

כן איש ישראל, אפילו איש הפשוט, כשמתפלל לה' על צרכיו וחושב
במחשבה חזקה איך שעומד הוא עתה לפני ה', אשר בידו כל חיות
העולמות, ולו הכוח והממשלה להושיע בכל צרכיו בגוף ונפש, וכל
חיותו וחיות בני ביתו וחיות כל ישראל וכל שאר צרכיהם תלויים על

שעה זו שמתפלל ומתחנן לפני ה'. אז נפשו משתפכת כל כך לה' עד שמתפעל כולו, וכל כוחותיו משתעבדים ומתבטלים לה'. ומכל שכן, האיש שיש לו לב ומוח להתפעל גם בשעה שאינו מבקש את צרכיו, רק בשעה שאומר ברוך אתה ה' בלבד, וכשמתבונן כמה קרוב אני לה' עתה, עד שאומר אליו בלשון נוכח אתה. ונדמה לו שדרך כל העולמות מסכים ומחיצות המפסיקות נפרץ לו פתח ישר אל ה' והוא עומד עתה לפני הדר קדושתו ונוראת מלכותו ואומר אליו אתה ה' ברוך. כמה מתלהב ומתפעל הוא מזה, כל כוחות גופו בטלים ונכנע כולו אליו יתברך מאור קדושתו ששורה עליו.¹²

מסקנות ממקור זה:

- א. תפילה היא עמידה לפני ה'.
- ב. ה' הוא מלך העולם ובידו להושיע בכל עניין את הפרט ואת הכלל.
- ג. כשאדם עומד בתפילה צריך הוא להיבטל לפני ה'.
- ד. בזמן התפילה אור קדושת ה' שורה על האדם.

תורה נוספת מר' קלונומוס:

במקום רנה שם תהא תפילה, כי אי אפשר לזה בלא זה, והתלהבויות והרגשיות שונות צריך האיש ישראל להרגיש בתורתו ותפילתו, כי כל התלהבות ועונג רוחני שמרגיש איש ישראל מין הרגשת עונג גן עדן הוא...¹³

מסקנות ממקור זה:

- א. התפילה צריכה להיות ברגש, בהתלהבות.
- ב. בתפילה אדם יכול לחוש עונג עצום – טעם גן עדן.
- ג. נראה, שתפילה הכוללת רגש עמוק וגם עונג, היא תפילה ראויה ומתקבלת.

הכנה לתפילה והתמודדות עם מחשבות זרות

תיאור: שימוש בשיטות ריכוז והדמיה להשקטת התודעה. מבוסס על האמור לעיל, שער ו, פרק 'השקטת המחשבות הזרות'.
 המטרה: הכנה לתפילה והתמודדות עם מחשבות זרות בעת התפילה.

מהלך הפעילות:

- א. לומר למשתתפים לעצום עיניים לדקה ו'לא לחשוב על דובים לבנים'. לאחר כשתי דקות יש לבקש מהמשתתפים לפקוח את העיניים ולשמוע מה חוו. יש להניח שרובם יאמרו שלא הצליחו במשימה, כי כשמצוים אדם 'לא לחשוב על דובים לבנים' – מסתבר שהוא דווקא כן חושב על דובים לבנים.
- ב. מסקנה מתרגיל זה: כדי להסיח דעתנו ממחשבה על 'דובים לבנים', רצוי לחשוב על אובייקט אחר, למשל על 'דובים שחורים'. אם נתרגם את הדברים לסוגיית המחשבות הזרות המציקות לנו בעת התפילה, אזי ברור הוא שלא כדאי לומר לעצמך: 'אל תחשוב מחשבות זרות', שכן זה נדון לכישלון, אלא עדיף להפנות את התודעה למעשה התפילה עצמו, כפי שמציע ר' קלונמוס בשם ר' אהרן מקרלין: "לא יבקש התלהבות, רק יראה להכניס את עצמו בהדיבורים ובעבודות והתלהבות תבוא ממילא"¹⁴.
- ג. כמובן שהדבר דורש מאמץ ואולי בשל כך מכונה התפילה בשם 'עבודה'. שכן אם אותו פרק תפילה נוגע בצורך קיומי לאדם, למשל אם מתפלל הוא על רפואתו של אדם קרוב, יש להניח שמחשבתו לא תוטוד בזמן שיתפלל מעומק הלב על בריאתו. הקושי קיים בדרך כלל בתפילות שגרתיות שהאדם לא מרגיש זיקה אישית לתוכן, שהרי לא בכל רגע נתון אדם מרגיש הזדהות אישית עם כל אחד מהנושאים המופיעים בכל אחת מהתפילות. עצות למצבים אלו נביא בהמשך.
- ד. בעיה מוכרת נוספת היא, 'כניסתו' המהירה של המתפלל לתהליך התפילה. קושי זה רווח אצל המתפלל המאחר. הוא יוצא ממכוניתו לאחר שסגר את הרדיו בזמן חדשות הבוקר, נכנס בשערי בית הכנסת, והנה הוא כבר 'משתלב' עם המתפללים בתפילתו. אך אם יגיע מעט קודם תחילת התפילה, יוכל לבצע את התרגיל הבא.
- ה. מומלץ להתחיל את התפילה ב'ניקיון' התודעה. נשתמש בשיטתו של ר' קלונמוס הנקראת 'השקטה', המתאימה גם כהכנה לתפילה. המדריך מנחה את המשתתפים: עצום את עיניך. הייה קשוב לנשימתך. מקד למספר דקות את תשומת לבך באוויר היוצא ונכנס מבעד לאפך. תוכל להיווכח שקצב הנשימה נרגע ונכנס לקצב מתון

ושלו. נשום עמוק שלוש פעמים ונשוף לאט לאט את האוויר החוצה, בעת נשיפת האוויר החוצה דמיין את המתח, את הכעס ואת הפסולת שבך יוצאים החוצה ואתה שואף לתוכך אוויר צח וטהור... בדקות הקרובות נתבונן במחשבות שלנו... לא נשפוט אותן רק נתבונן... נשים לב לאופי המחשבות... אם ארוכות הן או קצרות... אם נשארות הן או חולפות... לאט לאט תוכל להבחין שהמחשבות מתפוגגות ומאטות את מרוצתן... תוכל להמשיך בהתבוננות במחשבות שבתוכך עד שתרגיש שראשך מתרוקן והמחשבות עפות להן... תוכל לצייר למחשבות העפות כנפיים זעירות... המחשבות עפות... כעת תוכל לומר, "ה' אלוהים אמת"... חזור על כך כמה פעמים בשקט ובמתנות... אתה כעת מרגיש שלו... אתה מרגיש תשוקה להתפלל... אתה מרגיש מוכן לתפילה... לאט לאט תוכל לפקוח את עיניך... תוכל לגשת לעבודת התפילה...

מסע לבית המקדש

תיאור הפעילות: הדמיה של תפילה בבית המקדש. התרגיל מבוסס על האמור לעיל, שער ה, פרק 'הדמיית המקדש'.
 המטרה: מועיל לכוונה בעת התפילה. ניתן לעשות זאת לפני התפילה או בתוכה. ר' אלימלך מליז'נסק ממליץ לעשות זאת בעת התפילה.
 הערות: א. ניתן להראות לפני התרגיל תמונות של המקדש, מספר או במצגת, כדי להכיר את המבנה העיקרי של המקדש; ב. בתרגיל זה יש פרטים רבים בגלל אופי ה'מסע'. ניתן להשמיט תיאורים או להוסיף לפי רמת הניסיון של הקבוצה בהדמיה; ג. בדמיון ניתן לדלג על שלבים ולכן ניתן ל'היכנס' ישירות למקדש, אם כי עדיף לעשות זאת בהדרגה כמו בתרגיל המלא; ד. לאחר התנסות במסע השלם יכול המתפלל לבחור את אורך המסלול. אם הוא מנוסה בהדמיה, יוכל הוא להעלות את התמונה הרצויה בעיני רוחו בעת שיחפוץ.
 הנחיות: שב בצורה נוחה, גב זקוף.
 עצום את עיניך.
 הייה קשוב לנשימתך. מקד את תשומת לבך באוויר היוצא ונכנס מבעד לאפך.
 תוכל להיווכח שקצב הנשימה נרגע ונכנס לקצב מתון ושלו.

נשום עמוק שלוש פעמים ונשוף לאט לאט את האוויר החוצה, בעת נשיפת האוויר החוצה דמיין את המתח, את הכעס ואת הפסולת שבך יוצאים החוצה ואתה שואף לתוכך אוויר צח וטהור...

אנו מציעים לך להצטרף לתפילה במקדש.

נתחיל את הביקור שלנו בהר הזיתים הצופה אל הר הבית. אתה עומד על ההר ויכול לראות את המקדש עומד על מכונו... אתה עומד מול שער שושן ממנו נכנסים להר הבית ממזרח...

אתה פוסע על הכבש המחבר את הר המשחה, הוא הר הזיתים, עד לשער שושן... משם אתה מתקדם אל עבר שער עזרת הנשים... משם אתה יכול להמשיך להתקרב אל הקודש, פוסע ונעמד מול שער ניקנור (השער שבמזרח העזרה)...

לשער זה מובילות חמש עשרה מעלות... עליהן עומדים הלוויים ואומרים שירה בשמחת בית השואבה... אתה יכול לראות את הלוויים בשירתם... אתה יכול לשמוע את נגינתם... אתה יכול להריח את מתנות המזבח...

כששער ניקנור פתוח, אתה יכול להציץ פנימה לעבר העזרה הפנימית... אתה נעצר ליד הדוכן שהיה בנוי מארבע מעלות... המעלה הראשונה שימשה להבדיל בין עזרת הכוהנים לעזרת ישראל. שלוש המעלות העליונות שימשו כדוכן – מקום עמידת הלוויים בשעה שאומרים שירה על הקרבן... אתה יכול לראות מכאן את מזבח העולה ואת הכוהנים בעבודתם...

מולך אתה יכול לראות את האולם ואת פתחו המובילים להיכל ולקודש הקודשים...

אתה יכול להתפעל מן ההוד וההדר השורים על המקום...

אתה יכול לעמוד בעזרת ישראל ולשאת תפילה...

אתה יכול לבחור את אחד משירי המעלות... אשא עיני אל ההרים מאין יבוא עזרי...

אתה יכול לומר, שיר המעלות שמחתי באומרים לי בית ה' נלך. עומדות היו רגלינו בשעריך ירושלים...

אתה יכול לשאת תפילה אישית...

כיוונת לבך לבית קודש הקודשים...

סיימת את תפילתך. אתה פונה ויוצא לאחור בדרך בה נכנסת... אתה חוזר להר הזיתים... משם אתה חוזר ל... (לציין את המקום בו התקיים התרגיל – לדוגמה בכיתה במקום פלוני).

הדמיה של פסוקי דזמרא

תיאור: דרכים בהתמודדות עם הקושי באמירת פסוקי דזמרא. מבוסס על האמור לעיל, שער ו, פרק 'הדמיה בעת התפילה'.

המטרה: הצעה לכוונה באמירת פסוקי דזמרא, כהכנה לעיקר התפילה. הקדמה: לא כל כך ברור מה תפקידם של פסוקי דזמרא. הבודחנים אומרים שטוב שיש פסוקי דזמרא אחרת היו מפסידים תמיד את עיקר התפילה. רבים אומרים פסוקי דזמרא במרוצה,¹⁵ או מנצלים את זמן אמירתם כעת ל'התארגנות', להתכונן לקראת התפילות 'החשובות באמת': קריאת שמע וברכותיה ותפילת שמונה עשרה. מאמר חסידי של ר' זאב וולף מז'יטומיר מאיר את תפקידם של פסוקי דזמרא באור חדש:

עיקר העבודה בשירות ותשבחות שאנו אומרים פסוקי דזמרה, בכדי לזמר הקליפות השוכן בקרב כל איש, כמבואר... מאמרם ז"ל (ברכות לב ע"א): 'לעולם יסדר אדם שבחיו של הקדוש ברוך הוא, ואחר כך יתפלל'.

ותוכן הדברים, אשר באמצעות השבחים מזמר הקליפות של עצמו, ותוהה על הראשונות להשליך מעליו מידותיו המגונות, לבלתי יעלה על הלב לעולם, זהו עיקר זמירת הקליפות שאנו מזמרים עם פסוקי דזמרה...

ולכאורה, מי האיש שראה אפילו פעם אחת, קליפות מוטלים לארץ בבית המדרש?

אמנם הכוונה שמזמר הקליפות מקרב לבו ועצמותו. על דרך משל, באומרו 'גדול ה' ומהולל מאוד' (תהילים קמ"ה, ג), מתחיל לשוב אליו יתברך, ונותן אל לבו האמנתי כי אדבר, גדול ה' ומלא כל הארץ כבודו, אם כן למה עשיתי ככה, כזאת וכזאת עשיתי, כי ידע איניש בנפשיה גריעות ערכו, ומחשבותיו הפרטים שמושקע בהם תמיד, ואזי מתחיל להתחרט ולתהות על הראשונות, וכן באומרו 'טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו' (שם, ט), אזי ישיב אמריו אל לבו, אם כן

למה גרוע אני, הלא גם אני אחת מהנה, ותולה החסרון בבחינת עצמו, שאינו כלי מוכן ומוכשר לקבל ההטבה, ומקבל על עצמו לקשוט מלא קומתו במידות טובות, ולהשליך מעליו כל מום ממגע נכרי, כי אם מראש עד עקב ישרה אלהותו על כל פרטי האיברים והחושים, וכמוהו מהזמירות, מזמר בקרבו את הקליפות ממידות המגונות שמרגיש בעצמו, ואחר כך יתכן לו להתפלל, משמעו לשון התחברות, לייחד פנימיות מחשבתו לרוממות אלהותו.¹⁶

המסקנות מן הדברים הן:

- א. את פסוקי דזמרא צריך לראות כשלב הכנה לתפילה.
- ב. בתהליך זה אנחנו מסירים מעלינו את הקליפות – הן המידות המקולקלות שבנו.
- ג. תהליך התיקון מתרחש בעת שהמתפלל מתבונן במילות המזמורים ובוחר עצמו ביחס לגדלות ה' המובעת בהן, מה שמעורר בקרבו את הרצון להיות ראוי, הן למלכותו והן לטובתו.
- ד. תוך כדי ההתבוננות בכך, מקבל המתפלל על עצמו, לתקן את הנדרש.

זוהי דוגמה לפעילות שעשויה להתרחש בעת אמירת פסוקי דזמרא. הבאנו מאמר זה כדי לראות כיצד ראו בראשית החסידות את תפקידם של פסוקי דזמרא.

נעסוק כעת בהצעתו של ר' קלונמוס 'להתחבר' לפסוקי דזמרא באופן אחר. אלה הם דבריו:

עיקר פירוש המלות צריכה להיות כשהוא אומר הללו את ה' וכו' – יכווין שהוא מדבר עתה אל העולם ומצוה אותו להלל את ה'. הוא הקרוץ מחומר, כיוון שישראל הוא, שר העולם הוא, ובכוחו להכריז ולצוות לכל העולם, לעליונים ותחתונים, מן מלאכי מעלה עד רמש ועד עשב הארץ לאמור להם הללו את ה' מן השמים וכו' והללוהו כל כוכבי אור וכן כל כוונת פירוש המלות וכו', ואז מזה יתעורר ויתלהב.¹⁷

מהלך הפעילות:

הנחיות למתפלל: אתה עומד לומר את המזמור הבא של פסוקי דזמרה

בתפילת השחר:

הַלְלוּהוּ. הַלְלוּ אֶת ה' מִן הַשָּׁמַיִם. הַלְלוּהוּ בַּמְרוֹמִים.
הַלְלוּהוּ כָּל מַלְאָכָיו. הַלְלוּהוּ כָּל צְבָאָיו.
הַלְלוּהוּ שְׁמֵי וְיִרְחַ. הַלְלוּהוּ כָּל כּוֹכְבֵי אוֹר.
הַלְלוּהוּ שְׁמֵי הַשָּׁמַיִם. וְהַמַּיִם אֲשֶׁר מֵעַל הַשָּׁמַיִם.
יְהַלְלוּ אֶת שֵׁם ה'. כִּי הוּא צְנֹה וְנִבְרָאוּ.
וַיַּעֲמִידֵם לְעֵד לְעוֹלָם. חֵק נִתַּן וְלֹא יַעֲבוֹר.
הַלְלוּ אֶת ה' מִן הָאָרֶץ. תַּנְיִינִים וְכָל תְּהוֹמוֹת.
אֵשׁ וּבָרָד שֶׁלֵּג וְקִיטוֹר. רוּחַ סְעָרָה עֹשֶׂה דְבָרוֹ.
הַהָרִים וְכָל גְּבוּעוֹת. יַעַן פְּרִי וְכָל אֲרָזִים.
הַחֲזִיהַ וְכָל בְּהֵמָה. רֶמֶשׂ וְצִפּוֹר כָּנָף.
מַלְכֵי אֲרֶץ וְכָל לְאֻמִּים. שָׂרִים וְכָל שְׂפָטֵי אֲרֶץ.
בַּחֲוִירִים וְגַם בְּתוֹלוֹת. זְקֵנִים עִם נְעָרִים.
יְהַלְלוּ אֶת שֵׁם ה'. כִּי נִשְׁגָּב שְׁמוֹ לְבָדוֹ. הוֹדוּ עַל אֲרֶץ וְשָׁמַיִם.
וַיְרַם קֶרֶן לְעַמּוֹ. תִּהְיֶה לְכָל חַסִּידָיו. לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל עִם קְרָבוֹ. הַלְלוּהוּ
(תהילים קמ"ח, א-יד).¹⁸

קודם שתתחיל לומר את המזמור, קח פסק זמן קצר... עצום את עיניך... צייר לך את עצמך עומד על הר גבוה... אם יש הר המוכר לך מהרי ישראל שם צפית בנוף הנשקף, תוכל לחזור לשם בדמיוןך... אתה יכול לראות את קו האופק מרחוק... השמים בהירים... הציפורים דואות לפניך... השדות הירוקים נשקפים מן העמק... אתה יכול לשמוע את הצלילים... תוכל להריח את הריחות... אתה מבקש להשתתף בסימפוזיה... ההזדמנות בידיך... בכל ביטוי במזמור תמצא את אחד מן הברואים המבקש גם הוא להלל את ה'. כאן היכנס לתפקידך כפוקד, צווה עליו להלל את ה'... צווה על השמים... צווה על המלאכים... צווה על השמש... (וכן הלאה לפי המזמור על שאר הברואים...) "הללויה. הללו את ה' מן השמים. הללוהו במרומים... הללוהו כל מלאכיו... הללוהו כל צבאיו. הללוהו שמש וירח. הללוהו כל כוכבי אור... הללוהו שמי השמים. והמים אשר מעל השמים... יהללו את שם ה'. כי הוא צוה ונבראו... ויעמידם לעד לעולם. חק נתן ולא

יעבור... הללו את ה' מן הארץ. תנינים וכל תהמות... אש וברד שלג וקיטור. רוח סערה עשה דברו... ההרים וכל גבעות. עץ פרי וכל ארזים... החיה וכל בהמה. רמש וצפור כנף...

תוכל לשתף כרצונך, על פי פקודתך את כלל הברואים... או את חלקם... הנך שותף לתזמורת הבריאה המהללת את בוראה... תרגיש את החופש לצוות גם על ברואים נשגבים... שהרי אתה בנו של המלך... הערות: רצוי לומר את המזמור בעיניים עצומות, קל יותר הדבר אם יודעים את המזמור על פה. אך גם אם לא, ניתן לפקוח מעט את העיניים, להציץ בסידור ולחזור ל'תמונה'.

כאן יישאל השואל, 'הרי אם אעשה תהליך ארוך כל כך, המתפללים יסיימו את התפילה ואני אהיה עדיין בפסוקי דזמרא'...

כדאי לפיכך להקדים מעט את בואך לתפילה, ולומר את פסוקי דזמרא קודם לציבור, דבר אפשרי הלכתית. בתחילה, התהליך לוקח זמן, אבל לאחר התנסות יומיומית, תהליך 'הכניסה לתמונה' יהיה מהיר יותר. כמו כן, כדאי לעשות זאת במניין 'מתוך' ולא מהיר ביותר, שאז אכן קשה לעשות כך. עצה נוספת היא, להתנסות בתהליך שלא בזמן התפילה, בבית כנסת או במקום מתאים אחר, שהרי את פרק התהילים הזה, ניתן לומר בכל יום ולא דווקא בתפילה.

כמובן שבדרך זו ניתן לשלב את ההדמיות גם על פרקים ופסוקים אחרים בתפילה. תפילת 'נשמת כל חי', למשל, מתאימה ביותר לכך.