

תיקון מיסטי בליל שבועות



מדיטציה יהודית
וגירופסיכולוגיה

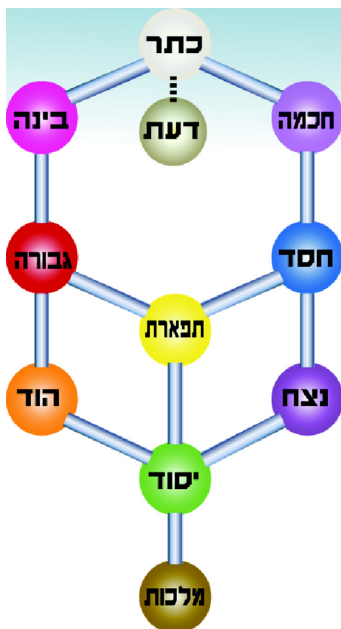
מארות

מחיר החוברת 10 שקל כל הזכויות שמורות

Natan@JewishMeditation.org.il www.JewishMeditation.org.il

תיקון מיסטי בליל שבעות

מח'ל, דרך הזוהר עד למקובלי צפת



א. הרקע לתיקון המיסטי בליל שבעות

עמ' 2 מבוא

עמ' 3 חג השבעות - מתן תורתנו ו"חתונה"

עמ' 4 תיקון ליל שבעות כהכנה לחתונה - חידוש הזוהר

עמ' 5 תיקון ליל שבעות שחידשו מקובלי צפת

עמ' 6 שטר כתובה של ר' ישראל נג'ארה לליל שבעות

עמ' 7 ציווי המגיד האלוהי לר"י קארו בליל שבעות

ב. "ייחודים", "גירושין", ודימוי האור

עמ' 8 קבלת אור עשר הספירות בשנאים הרוחניים

עמ' 9 "לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה" לפי האר"י

עמ' 10 הארה ו"גירושין" לפי ר' שלמה אלקבץ והרמ"ק

עמ' 11 מדיטציית האור לפי מקובלי צפת

עמ' 12 הנחיות לתרגול המדיטטיבי

נשלח אורך נאמתך המה ינחוני (תהילים מ"ג, ג).

הרב ד"ר נתן אופיר (אופנבכר) (Rabbi Dr. Natan Ophir (Offenbacher)
 ירושלים, אייר תשס"ט May 2009, Jerusalem

מחזיר החוברת 10 שקל
 כל הזכויות שמורות

לשימוש בתכנים השונים אנא צרו קשר Natan@JewishMeditation.org.il

www.JewishMeditation.org.il

מבוא

בשיעור זה נעסוק בתיקון שהנהיגו מקובלי צפת באמצע המאה ה"ז. ר' יוסף קארו, ר' שלמה אלקביץ, ר' משה קורדבירו, האר"י, ר' חיים ויטאל, מהשמות הבולטים של מקובלי צפת, עסקו בשיטות מדיטציה כדי לגלות סודות, לערוך "תיקונים" במציאות הארצית ובעולמות העליונים. ב"ייחודים" בעזרת הנוסח "לשם ייחוד קב"ה ושכינתה", ביקשו להתחבר בדבקות וליצור הרמוניה בין הספירות. אמירת "לשם ייחוד" לפני מצוות עשה נועדה ליצור הרמוניה ותיקון בעזרת המעשה הקונקרטי ובאמירת התפילה.

שיטה נוספת מכונה "גירושין". הרב אריה קפלן מסביר את הגירושין כשיטה של **"מדיטציה על פסוק מסוים** או בשינון הפסוק, **בדומה למנטרה**, עד להשגת מדרגה גבוהה של התבודדות. במדרגה זו היה בכוחו של המתבודד לדעת את הפסוק בלי לנתחו באופן שכלי. פירוש המילה "גירושין" בהקשר למדיטציה הוא **גט לחומר**, וברור שגם יש למילה משמעות של **התנתקות** ופרישה. במובן זה היא דומה למילה התבודדות המתייחסת לפרישה גופנית ונפשית גם יחד¹.

נתמקד כאן במשמעות המיסטית שבתיקון ליל שבועות. נראה כיצד התפתחה המסורת מ"הזוהר" עד למקובלי צפת לקשר בין שבועות כחג מתן תורה לתיקון של הכנה ליום נישואין של כנסת ישראל עם הקב"ה. נעיין בחידוש הקבלי המפליג בשטר הכתובה שהכין ר' ישראל מנג'ארה עבור מעמד זה. אח"כ נכיר תרגול מעשי מהתיקונים, ליצור הרמוניה בין הספירות העליונות לבין הספירה העשירית, מלכות המסמלת את השכינה. היא מקבלת את האור האלוהי מהספירות שמעליה. מטרטנו תהיה לקלוט את האור בצורה מדורגת בהפעלת השנאים הטרנספורמטורים הרוחניים כדי להתאים את ההארה ליכולת הקליטה שלנו.



שמיעה ב"אוזן נשמתו"

ר' אלעזר אזכרי, בסוף "ספר חרדים" שואל: מה התועלת שבכל יום ויום יוצאת בת קול בהכרזות אם אין אנו שומעים? הוא מתרץ: "מזלו שומע, **שפעמים מתעוררת באדם רוח טהרה מקול הקורא לאוזן נשמתו**, הוא שנאמר: וְהָיָה אִם שָׁמוֹעַ תִּשְׁמַע (דברים כ"ח, א), כלומר אם תשמע באוזן בשר, תזכה לשמוע באוזן הלב".

¹ הרב אריה קפלן, **מדיטציה וקבלה**, ירושלים, תשנ"ה, עמ' 178.

הג השבועות – מתן תורתנו ו"חתונה"

מהי המשמעות של שבועות? הצייווי הוא וְעֲשִׂיתָ חַג שִׁבְעוֹת לַה' אֲלֶיֶךָ (דברים ט"ז, י). אך מהי מהות החג? בתורה מדובר על חג הקציר והבאת ביכורים: וְחַג הַקְּצִיר וְהַבָּאָה בִּיְכוּרִים: וְחַג הַקְּצִיר בְּכוּרֵי מִעֲשֵׂיךָ אֲשֶׁר תִּזְרַע בְּשָׂדֶךָ (שמות כ"ג, טז), וְחַג שִׁבְעַת תַּעֲשֶׂה לְךָ בְּכוּרֵי קִצְרֵי חֲטִיִּם (שמות ל"ד, כב), וּבְיָוִם הַבְּכוּרִים בְּהַקְרִיבְכֶם מִנְחָה חֲדָשָׁה לַה' בְּשִׁבְעַתֵּיכֶם מִקֶּבֶץ קִדְשׁ יִהְיֶה לָכֶם (במדבר כ"ח, כו). הבאת ביכורי הפירות לבית המקדש מבטאת שמחה והודיה על מתנת הטוב האלוהי מפרי אדמת ארץ ישראל²: לעומת זאת, החג נקרא "זמן מתן תורתנו"³ בתפילת העמידה. וכך גם קוראים בחג מפרשת יתרו על מתן תורה וההתגלות בסיני, ובהפטרה על "מעשה מרכבה" שבחזון יחזקאל.

המוטיב של "יום חתונה" בזמן מתן תורה מופיע בשני ציורים מדרשיים. רבי חכנאי מתאר כיצד העיר משה את ישראל באמרו "עמדו משנתכם, כבר בא החתן ומבקש את הכלה להכניסה לחופה, וממתין לה כדי ליתן להם את התורה"⁴. הדימוי של מתן תורה ליום חתונה של כנסת ישראל עם הקב"ה מופיע לראשונה במשנה בתענית, פרק ד, משנה ח. משנה זו, המסיימת את מסכת תענית שעניינה צום ותפילה על המחסור בגשם, מספקת משקל נגדי לצער, לחורבן ולנתק. רבן שמעון בן גמליאל (רשב"ג) מפרש את הפסוק שיר השירים ג, יא צֶאֱנָה וּרְאִינָה בְּנוֹת צִיּוֹן בְּמַלְךְ שְׁלֹמֹה בְּעֵטְרָה שְׁעֵטְרָה לֹא אָמוּ בְּיָוִם חֲתָנָתוֹ וּבְיָוִם שְׁמֹחַת לְבוֹ. רשב"ג דורש, בְּיָוִם חֲתָנָתוֹ זה מתן תורה, וּבְיָוִם שְׁמֹחַת לְבוֹ זה בנין בית המקדש⁵. בְּנוֹת צִיּוֹן שמחות בְּיָוִם חֲתָנָה עם "שלמה" - רמז לקב"ה, המלך שהשלום שלו⁶, בְּעֵטְרָה שְׁעֵטְרָה לֹא אָמוּ - רמז לכנסת ישראל. "עטרה" היא הקישוט של התורה. בקבלה היא מסמלת את ספירת מלכות.

² וּבְיָוִם חֲתָנָתוֹ אֵל הַמָּקוֹם הַזֶּה וַיִּתֵּן לָנוּ אֶת הָאֶרֶץ הַזֹּאת אֲרֶץ זָבַת חֶלֶב וּדְבָשׁ. וְעַתָּה הִנֵּה הִבְאִיתִי אֶת רֵאשִׁית פְּרֵי הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נָתַתָּה לִי ה' וְהַנְּחַתוּ לִפְנֵי ה' אֲלֶיֶיךָ וְהִשְׁתַּחֲוִיתִי לִפְנֵי ה' אֲלֶיֶיךָ. וְשִׂמְחַת בְּכָל הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן לְךָ ה' אֲלֶיֶיךָ וּלְבֵיתְךָ (דברים כ"ו, ט-יא).

³ ר' אברהם אבן עזרא (ויקרא כ"ג, יא): וחז"ל העתיקו כי בחג שבועות היה מתן תורה, ועליו נאמר פ' חג ה' לָנוּ (שמות י, ט). ראו ר' דוד צבי הופמן, ויקרא כ"ג, כרך ב, עמ' קנח ואילך. עיינו במאמרו של חיים חמיאל, "חג שבועות בתורה", מעיינות ו, ירושלים תשי"ח, עמ' 14-16.

⁴ מדרש פרקי דרבי אליעזר, פרק מ"א, דף צו, ע"ב. השו" מדרש שיר השירים רבה, א, נו, מהדורת דונסקי, ירושלים-תל-אביב, תש"ס, עמ' מה' רבי פנחס בשם ר' הושעיא מביא משל למלך שגזר ליום פלוני שיכנס למדינה ובה ומצא שכולם ישנים - "התחיל העמיד עליהם בקלאנין, הדא הוא דכתיב "ויהי ביום השלישי בהיות הבוקר והיה קולות וברקים" והיה משה מעורר לישראל ומוציאן לאפנטי של מלך מלכי המלכים הקב"ה... אמר ר' יצחק, זה הוא שמקנתרן על ידי ישעיה שנאמר, מדוע באתי וְאֵין אִישׁ שֶׁקָּרָאתִי וְאֵין עֹנֶה (ישעיה נב, ב).

⁵ ברישא של המשנה מזכיר רשב"ג את בנות ירושלים היוצאות לחולל בכרמים ולהינשא בט"ו באב ובוים הכיפורים שבו ניתנו לוחות שניים ונמחלו עוונות ישראל.

⁶ שִׁיר הַשִּׁירִים אֲשֶׁר לְשֹׁלֹמֹה, - המדרש דורש, למלך שהשלום שלו. ראו תלמוד מסכת שבועות ל"ה, ע"ב. השו" שיר השירים רבה, ג, יא, לפסוק בשיר השירים, ג, ז "הִנֵּה מִסְתָּו שְׁלֹשְׁלֹמֹה".

תיקון ליל שבועות כהכנה לחתונה – חידוש הזוהר

מסורות מיסטיות בחג השבועות קשורות להעמקה בסודות "מעשי מרכבה", תיקונים בעולמות עליונים וזיווג הכרובים בקודש הקודשים⁷. לא מן הנמנע שהיה תיקון מיסטי עוד בחוג יורדי המרכבה⁸, אך היו אלה המקובלים שהוסיפו את מוטיב הפופולארי של הכנת השכינה לקראת ייחודה עם ספירת תפארת.

בזוהר נתפס חג השבועות כחג הכלולות של השכינה עם הקב"ה, ולכן הוקדש הלילה שלפני החתונה כהכנת החברים, בני היכל הכלה, להתייחדות ולקישוט השכינה בתלמוד תורה לקראת חופתה. רשב"י וחבורתו היו "מרננים ברינת התורה ומחדשים דברי תורה" כל אותו הלילה בתיקונים ובהכנת קישוטים לכלה⁹. המושג "תיקון" פירושו הפשוט הוא החזרת דבר שנפגם לתקינותו. קבלת התורה נתפסה כתיקון במשמעותה העמוקה של ייחוד בין כנסת ישראל לקב"ה.

הכנה בתיקון תכשיטי הכלה - זוהר, אמור, "וספרתם לכם", דף צח ע"א¹⁰

ועל זאת **חסידיים הראשונים** לא היו ישנים בלילה הזה והיו עוסקים בתורה.

ואומרים, נבוא לנחול ירושה קדושה לנו ולבנינו בשני עולמות¹¹.
ובלילה ההוא **כנסת ישראל מתעטרת עליהם ובאה להזדווג במלך ושניהם מתעטרים על ראשיהם של אלו שזכו לה.**

רבי שמעון כך אמר בשעה שנתאספו החברים אצלו בלילה הזה:

נבוא לתקן תכשיטי כלה

כדי שתמצא למחר בתכשיטיה ומתקנת למלך כראוי.



⁷ ראו רחל אליאור, **מקדש ומרכבה, כוהנים ומלאכים, היכל והיכלות במיסטיקה היהודית הקדומה**, ירושלים, תשס"ג, פרק שביעי, "חזון יחזקאל וחג השבועות". האזהרה במשנה במסכת חגיגה ב,א "אין דורשין בעריות בשלושה" מכוונות כלפי העיסוק בסוד הכרובים המעורים זה בזה בקודש הקודשים. סוד הייחוד הוא הזיווג הקדוש ש"מעורים זה בזה" בברית נישואין. התיקון בליל חג שבועות פירושו קישוט הכלה דהיינו השכינה בתכשיטיה לקראת כלולותיה ביום המחרת (אליאור, שם, עמ' 169-170).

⁸ ראו יהודה ליבס, "המשיח של הזוהר", **הרעיון המשיחי בישראל: יום עיון לרגל מלאת שמונים שנה לגרשם שלום**, כ"ד-כ"ה כסלו תשל"ח, ירושלים תשמ"ב, עמ' 213.

⁹ הקדמת הזוהר, דף ח ע"א: והיה רבי שמעון וכל החברים מרננים ברינת התורה ומחדשים דברי תורה כל אחד ואחד מהם, והיה שמח רבי שמעון וכל שאר החברים.

¹⁰ תרגום לעברית על-פי ישעיה תשבי, **משנת הזוהר**, חלק ב, ירושלים תשכ"א, עמ' תקע-תקעב.

¹¹ השו"ן ויקרא רבה, י"ד, א: אמר רבי יוחנן: אם זכה אדם, **נוחל שני עולמות**, הזהוה הבא.

תיקון ליל שבועות שחידשו מקובלי צפת

ליל שבועות כזמן ההתחברות המחודשת של כנסת ישראל לקב"ה התחיל להתפתח בספרות הקבלית במאה ה'ד' בספרד והתחזק עם מקובלי צפת במאה ה'ט'. המקור בהלכה שיש להיות ערים בליל שבועות ולערוך תיקון מובא ע"י ר' אברהם גומבינר ב"מגן אברהם", "שולחן ערוך", אורח חיים, סימן תצד, סעיף א. הוא מסתמך על הזוהר ואומר, "שחסידים הראשונים היו נעורים כל הלילה ועוסקים בתורה, וכבר נהגו רוב הלומדים לעשות כן"¹². מעניין לציין ש"מגן אברהם" נכתב בשנת 1672, כלומר תוך מאה שנה התפשט מנהג מקובלי צפת עד כדי כך ש"רוב הלומדים" היו ערים בליל שבועות.

בליל שבועות נהגו מקובלי צפת לערוך "תיקון" וללמוד תנ"ך, משנה, זוהר ודרשות פסוקים עד תפילת שחרית¹³. עיסוק בתורה במשך הלילה בא להכין את "קישוטי הכלה" לקראת חופתה, ליצור תיקון במישור הקוסמי-אלוהי באיחוי השבר בין הזכר לנקיבה, ולחדש את הברית בין השכינה עם הקב"ה למען החשת הגאולה. עוצמת התיקון מתגלה בצורה נועזת בשטר כתובה שחיבר ר' ישראל נג'ארה המתאר את תנאי ההתחברות בין כנסת ישראל לה'. במקצת קהילות מבני עדות המזרח נהגו לומר פיוט זה עם פתיחת ההיכל לפני קריאת התורה.

בשטר הכתובה מכונה כנסת ישראל "עטרת תפארת מטרוניתא קדישתא" ומתוארת יופייה וטהרתה. היא נישאת בחופה וקידושין עם "עצם אלוהות סוף המעשה תחילת המחשבה", "בחורו של עולם התחתון הקדוש מלך מלכי המלכים הקב"ה". התקווה היא לאהבה מתמדת באהבה ואחוה ורעות שפְּנִיָהֶם אִישׁ אֶל אָחִיו (שמות כ"ה, כ) מבלי שיפריעו שונאים או יתערבו הזרים - ולא יגעו ערל וטמא **במאורות**. החתן התחייב להכניס כל אשר האציל וברא ויצר ועשה למען כנסת ישראל כמו שעשה במעמד הר סיני. הוא מבטיח לכלה "רוב כל" של עולם הזה, רוחני וגשמי, ושכר עתידי של עולם הבא כדי להיות לו ממלכת פְּהַנִּים וגוי קדוש ולהביאם לציון. החתן התחייב להלביש את הכלה בעשרה מיני לבושין ובכ"ד תכשיטין ובד' בגדי לבן בשבת ויו"ט, ולהריק לה שפע וברכה וחיים למשמרת. הכלה מצדה התחייבה למסור את לבבה ונפשה על התורה ועל עבודת ה' בדביקות וחשק, ביראה ובאהבה.

¹² ר' גומבינר גם מספק "טעם ע"פ פשוטו", לומר "שישראל היו ישנים כל הלילה והוצרך הקב"ה להעיר אותם כדאיתא במדרש ולכן אנחנו צריכים לתקן זה".

¹³ ר' אברהם גלנטי, תלמיד של הרמ"ק, תיאר את הנהגת אנשי צפת: "בלילה אחר האכילה מתקבצים בבתי כנסיות, כל קהל וקהל בבית הכנסת שלו, ואינם ישנים כל הלילה, וקורין תורה נביאים וכתובים ומשניות וזוהר ודרשות בקראי <בפסוקים> עד אור הבוקר, ואז כל העם טובלים בבוקר קודם תפילת שחרית, כדאיתא בזוהר פרשת אמור". ראו מאיר בר-אילן, "תיקון ליל שבועות: התהוות ותקדימים", מחקרי הג, 8, תשנ"ז, עמ' 28-48. מאמר זה עודכן באתר של ד"ר בר-אילן, <http://faculty.biu.ac.il/~barilm/tiqunshv.html>



שֵׁטֶר כְּתוּבָה בְּתִיקוֹן לֵיל שַׁבּוּעוֹת

כתובה שחיבר ר' ישראל נג'ארה לליל שבועות¹⁴

... מצד האחד - **יחיד ומיוחד**, בורא כל, חכם קדמון, עילת העילות וסיבת הסיבות **העומד מצד עצמו עם כבודו**, שאין לשער ולדמות בכל מיני מראות צורות פשוט בתכלית הפשטות, עד אין סוף ועד אין חקר.

ומצד שני ה"ה **כנסת ישראל** כלה קרואה בנעימה **עטרת תפארת מטרוניתא קדישתא** עלימתא קדישתא שפירתא, יפה כלבנה, ברה כחמה, זוהר זריק ניצוצין ומבהיק כברק לעיניים, בת מלכים יוחסי ארץ....
בכתר מלכות העומדת מצד עצמה עצם אלוהות סוף המעשה תחילת המחשבה מידת מלכות קדושתא סוד תורה שבעל פה שלומי אמוני ישראל...

ראשית דבר, הבחור כארזים, **בחורו של עולם התחתון** הקדוש מלך מלכי המלכים **הקב"ה**, ישא למזל טוב את בתולת ישראל אשר איש לא ידעה,
זו **שכינתא קדישא** בחופה וקדושין כדת משה וישראל
... ואל יבירחו ואל יעלימו לא זה מזו ולא זו מזה מראשית ועד אחרית רק תמיד פְּנִיָהם אִישׁ אֶל אָחִיו (שמות כ"ה, כ) באהבה ואחוה וריעות, דלא מתפרשין דא מן דא לעלמין וישלטו בשונאיהון וזר אל יתערב, וערל וטמא אל יגע **במאורות** מעתה ועד עולם.

החתן הנ"ל התחייב את עצמו להכניס כל אשר **האציל וברא ויצר ועשה** הכל למענה ולמען התורה הקדושה כמו שעשה במעמד סיני...
והתחייב ליתן שכר טוב עליהם מִה רַב טוֹב הַצִּפּוֹן עֵין לֹא קָאֲתָה אֶלְהִים זוּלָתָךְ¹⁵,
חוץ מ"רוב כל" של עולם הזה, והתחייב את עצמו ליתן סבלונות לסבול כנסת ישראל בכל מיני סבלונות בבני חיי ומזוני¹⁶, הן רוחני והן גשמי, ובמחילה סליחה וכפרה, כדי להיות לו מְמַלְכֵת פְּהַגְּנִים וְגוֹי קְדוֹשׁ (שמות י"ט, ו) <עד> סוף כל הדורות לבלתי החליפם באומה אחרת, ולהביאם לציון עיר מלוכה וגברת, והתחייב את עצמו **להלבישה בעשרה מיני לבושיין, ובכ"ד תכשיטיין**, ובד' בגדי לבן בשבת ויו"ט, ולהריק להם שפע וברכה וחיים למשמרת. **הכלה הנ"ל** התחייבה את עצמה להכניס כל אשר לה למסור לבבה ונפשה על התורה ועל העבודה בדביקה וחשוקה בדחילו ורחימא....

¹⁴ ר' ישראל נולד בדמשק בשנת 1555 ובשנת 1587 היה בצפת. הוא נפטר בשנת 1625 בעזה. שירו המפורסם "יה ריבון עולם" מושר בלילי שבת.

¹⁵ על-פי הפסוק בתהילים ל"א, כ: מִה רַב טוֹב הַצִּפּוֹן אֶשֶׁר צִפַּנְתָּ לְיִרְאַיִךְ. השוו ברמב"ם, הלכות תשובה, פרק ח, הלכה יא, ושם, הלכה יג: אבל טובת חיי העולם הבא, אין לה ערך ודמיון, ולא דימוה הנביאים, כדי שלא יפחתו אותה בדמיון הוא שישעיהו אומר עֵין לֹא קָאֲתָה אֶלְהִים זוּלָתָךְ יַעֲשֶׂה לְמַחְפָּה לוֹ (ישעיהו ס"ד, ג).

¹⁶ מועד קטן, כ"ח, ע"א: חיי בני ומזוני לאו בזכותא תליא מילתא אלא במזלא תליא מילתא. בפירוש כאן שלוש מתנות אלה המסמלות את אורך החיים, צאצאים, ופרנסה תלויות ב"מזל" ובהשגחה עליונה ולא בזכויות או בהשתדלויות האדם לבדו.

ציווי המגיד האלוקי לר"י קארו בליל שבועות

בספרות הקבלית נשמרה עדות מעניינת לתיקון ליל שבועות כלימוד המשולב בחוויה מיסטית¹⁷. ר' שלמה אלקבץ (1505-1584), מקובל ופייטן שחיבר את "לכה דודי", שהיה בביתו של ר' יוסף קארו בליל חג השבועות בהיותם בחוץ לארץ (אולי בניקופוליס או בסלוניקי בשנת 1533. הוא מספר את דברי המגיד אשר התגלה לר' יוסף קארו וציווה עליהם לעלות ארצה. דרך אגב אנו למדים על החוויה המיוחדת בזמן לימודם בליל שבועות כאשר זכו כולם לשמוע את הקול המדבר מפיו של ר' יוסף קארו: "קול גדול בחיתוך אותיות... והיה הנעימות רב והקול הולך וחזק, ונפלנו על פנינו, ולא היה רוח באיש לישא עיניו ופניו לראות מרוב המורא".

ר' שלמה אלקבץ מתעד את "הדיבור" כגילוי של מגיד אלוהי, האנשה של "המשנה", האומר "אשריכם ואשרי ילדתכם, אשריכם בעולם הזה ואשריכם בעולם הבא, אשר שמתם על נפשכם לעטרני בלילה הזה". הקול בוקע מגרונו של ר"י קארו ומשבח את חבורת הלומדים שנשארו ערים ללמוד בליל שבועות ומצווה עליהם "עלו לארץ ישראל". אין לדאוג לפרנסה – **"מהרו ועלו, כי אני המפרנסת לכם** ואני אפרנסכם, ואתם שלום ובתיכם שלום, וכל אשר לכם שלום, ה' עוז לעמו יתן כו". קהל הלומדים הגיבו "בבכיייה מרוב השמחה". גם למחרת שמעו את קול השכינה מדברת מגרונו של ר' יוסף קארו ומצווה עליהם: "ואתם מתדבקים בי, והכבוד חופף על ראשיכם, וחוט של חסד משוך עליכם. ואלמלא נתן רשות לעין, הייתם רואים **האש הסובבת** הבית הזאת". ושוב בחצות הלילה "חזר הדיבור פעם שנית", משבח את הלומדים ומחזקם: "והחזיקו עצמיכם לגדולים, כי אתם מבני **היכלא דמלכא**, וזכיתם לפרוודור, השתדלו ליכנס לטרקלין, ולא תצאו מהפרוודור". המגיד מצווה: עלו לארץ ישראל, כי יש לאל ידכם, רק שאתם מוטבעים בטיט חמדת תבל והבליו. וראו את אשר זכיתם אתם מה שלא זכו אחרים מכמה דורות". אכן עולים ר"י קארו ור' שלמה אלקבץ ארצה באלול רצ"ו (1536) ומתיישבים בצפת סמוך להר מירון שם קבורים גיבורי ספר הזוהר, רשב"י ובנו.

¹⁷ הדברים מובאים על-ידי ר' ישעיה בן אבהרם הלוי הורוויץ, השל"ה. הוא נולד בפראג בשנת 1565 ונפטר בארץ ישראל בשנת ש"צ, 1630. לאחר שעלה לארץ ישראל בשנת 1621, חיבר את ספרו "שני לוחות הברית". שם, במסכת שבועות דף כ"ט, ע"ד – ל ע"א מובא מכתב מאת ר' שלמה אלקבץ המתאר את החוויה של ר' יוסף קארו בליל חג השבועות - "אכתוב לכם מעשה שאירע קרוב לזמנינו, והועתק מכתב המקובל הרב ר' שלמה הלוי אלקבץ שהיה מתחבר בבית של רבינו בית יוסף והופיע עליו רוח הקודש. דברי השל"ה מובאים **בדף לתרבות יהודית**, 251, סיון תשס"א, עמ' 14-16 <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Toranit/Pirsumim/KitvayET/DafLetarbut/GilyonotKodmim.htm>. עוד ראו מאיר בר אילן, תיקון ליל שבועות.

קבלת אור עשר הספירות בשנאים הרוחניים

עשר ספירות הן אופני ההתגלות של האלוהות. הדימוי מאפשר לדבר על האצלת האור האלוהי וקליטתו, ולפעול, להשפיע ולתקן ביחסי גומלין עם אור זה. השפע עובר דרך הספירות הראשונות, חב"ד = חכמה בינה ודעת¹⁸ ואח"כ לשבע הספירות הנמוכות, חג"ת (חסד גבורה תפארת), נה"י (נצח הוד יסוד) ומלכות¹⁹.

המונח "ספירות" מופיע בתיאור הבריאה ב"ספר יצירה"²⁰. לבריור פשר המונח משיב "ספר הבהיר", סעיף קכה, בציטוט תהילים י"ט, ב השמים מספרים כבוד אל ומעשה ידיו מגיד הקריע. ואולם, יש המפרשים "ספירות" מלשון ספיר, דהיינו אבן שראו זקני ישראל תחת כסא הכבוד ואותה מתאר יחזקאל הנביא ב"מעשה מרכבה". אבן הספיר מתנוצצת בריבוי קרניה אך שאינה אלא אבן אחת. יחזקאל א, כו: כְּמַרְאֵה אֲבֵן סַפִּיר דְמוּת פְּסָא. שמות כ"ד, י: ויָרְאוּ אֶת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל וַתַּחַת כְּגִלְיוֹ כְּמַעֲשֵׂה לְבַנֵּת הַסַּפִּיר וּכְעֶצֶם הַשָּׁמַיִם לְטָהָר.

יש שרצו להסביר את עשר הספירות במשל של שנאים לתעל את האור בהתאם ליכולת. על מנת להתחבר למקור האין סופי של האור, יש להתאים את ממדי הקליטה של הכלי כדי



שהאור לא ישרוף. כאשר מדליקים מכשיר כמו טלוויזיה משתמשים **בשנאים** (טרנספורמטורים) המזרימים ומנתבים את אנרגיית החשמל - אין התחברות ישירות למתח גבוה²¹. כך בשנאים הרוחניים. בכוונות וייחודים בקבלת האר"י נעזרים באותיות שם הוויה להתחבר לשפע האלוהי. התיבות שבתפילות, האותיות, והניקוד מכוונים לתיקון בספירות ובעולמות. המטרה היא לתקן את הרע שמקורו בניתוק בין האור האידיאלי של ההוויה לבין העולם, בין ספירת תפארת לספירת מלכות. האור שנחלש ושנפרד ממקורו משתקף בצער השכינה. בייחודים מבקשים לאחד בין הספירות ולסייע לאור האלוהי לשוב להתחבר לשכינה. ספר "שיר השירים" בהתחברות הדוד והרעיה הוא משל אלגורי לעניין זה.

¹⁸ למקור תלמודי לרעיון שחכמה, בינה ודעת בראשית הבריאה ראו חגיגה י"ב, ע"א: אמר רב זוטרא בר טוביא אמר רב בעשרה דברים נברא העולם: בחכמה ובתבונה ובדעת ובכח ובגערה ובגבורה בצדק ובמשפט בחסד וברחמים. כְּהִקְמָה וּבְתַבּוּנָה דְכַתִּיב ה' כְּהִקְמָה יְסֹד אֲרִיץ פּוֹנֵן שְׁמַיִם בְּתַבּוּנָה (משלי ג, יט). כְּדַעַת דְכַתִּיב כְּדַעַתוֹ תְּהוֹמֹת נִבְקָעוּ וּשְׁחִקִים יִרְעֲפוּ טַל (משלי ג, כ).

¹⁹ שבע הספירות הנמוכות רמוזות בדברי הימים א, כ"ט, יא: לָךְ ה' הַגְּדֹלָה וְהַגְּבוּרָה וְהַתְּפָאֶרֶת וְהַנְּצַח וְהַהוֹד כִּי כָל בְּשָׁמַיִם וּבְאָרֶץ לָךְ ה' הַמְּמַלְכָה וְהַמְתַּנְשֵׂא לְכָל לְרָאשׁ. "גדולה" = חסד; "בארץ" = יסוד.

²⁰ "ספר יצירה", פרק א: עשר ספירות בלימה, מידתן עשר שאין להם סוף, נעוץ סופן בתחילתן, ותחילתן בסופן, כשלהבת קשורה בגחלת.

²¹ השנאים מאפשרים המרת מתח התמסורת הכלל ארצית, "מתח עליון" של 161/400 קילוולט למתחי רחוב ב"מתח גבוה" של 22 קילוולט - ואח"כ ל"מתח נמוך" המתאים לשימוש במכשירים השמללים 220/380 וולט.

"לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה" לפי האר"י

ייחודים מהאר"י נדפסו בסידורים כאמירות לפני עשייתן של מצוות כמו סוכה, טלית, תפילין וספירת העומר. בליל הסדר אומרים "לשם ייחוד" לפני כל אחת מארבע הכוסות וברוב סימני הסדר (ורחץ, כרפס, מגיד, רחצה, אכילת מצה, מרור, כורך, אפיקומן, ברכת המזון).

הנה נוסח "לשם ייחוד" של האר"י לאומרו לפני כל מצוות עשה:

תפילה לומר קודם כל מצות עשה על פי קבלה²²

לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה בדחילו ורחימו
ליחד שם י"ה ב"ה בייחודא שלימ, בשם כל ישראל
הריני עושה מצווה זו לתקן את שורשה במקום עליון בשיעור קומה,
בכל פרטיה ותיקוניה ודקדוקיה לעשות את כוונת יוצרי שציוני לעשות מצווה זו
לתת נחת רוח ולהקים השכינה השוכנת מרגלותיו ... ולתקן כל הניצוצות שנפלו....
ולגרום זיווג בארבע אותיות שם הקודש.... ולזכך נפשי רוחי ונשמתיו....

יש המוסיפים אחרי "בשם כל ישראל":
ובשם כל הנפשות, רוחות ונשמות ומלבושיהם והקרוכים להם,
שמכללות אצילות, בריאה, יצירה, עשייה,
ומכל פרטי אצילות, בריאה, יצירה, עשייה דכל פרצוף וספירה.

בתפישת האר"י קיומו של הרע נובע מניתוק בין תפארת למלכות, בין האור האידיאלי של ההוויה לבין נשמת העולם. ה"תיקון" בא לאחד בין הספירות כדי שהאור האלוהי ישוב להתחבר לשכינה וממנה לעולם כולו. הייחודים נעשים בשילוב "בדחילו ורחימו" = ביראה ובאהבה. יראה נובעת מתחושת השגב והריחוק ואילו אהבה נובעת מתחושת הקרבה והדבקות. הייחוד הוא בין אותיות י"ה לאותיות ו"ה כדי לתקן את הפירוד ב"שם החסר" וליצור שלמות בשם הווייה, שם של ד' אותיות²³. התיקון נעשה "בשם כל ישראל" - בהכללה העצמית עם כלל ישראל, התיקון אינו של אדם בודד אלא כל אחד הוא אבר מהגוף הכללי של כנסת ישראל בבחינת "כל ישראל ערבים (מעורבים) זה בזה". עשיית המצווה במובן המיסטי היא לתיקון שורשה במקום העליון, להקמת השכינה מנפילתה וגלותה, לתיקון הניצוצות שנפלו, לזיווג ארבע אותיות שם הווייה ולזיכוך נר"ן (נפש, רוח ונשמה).

²² מתוך ספר "שערי ציון" לר' נתן נטע הנובר, שער ג, תקוני תפלות, ט"ו, ע"א-ע"ב. ראו משה חלמיש, "לשם ייחוד" וגלגוליו בקבלה ובהלכה, " בתוך הקבלה בתפילה בהלכה ובמנהג, רמת-גן, תשי"ס, עמ' 54.

²³ הרמז נדרש אצל ר' יצחק סגי נהור "אבי הקבלה" בגירונה מהפסוק: **פִּי יָד עַל פֶּסַח יְהוָה מִלְחָמָה לְהַ** בעמלק מד'ר ד'ר (שמות י"ז, טז).

הארה ספונטאנית ו"גירושין" לפי ר' שלמה אלקבץ והרמ"ק

מדיטציה שתורגלה ע"י ר' שלמה אלקבץ וגיסו הרמ"ק מתועדת ב"ספר הגירושין"²⁴, מעין יומן מיסטי של הרמ"ק וחבריו כש"נתגרשו" מהחברה להשתתף על קברות הצדיקים באזור צפת בהרי הגליל. "הגירושין" יצרו הזדמנות להשראה - "ליצירה ספונטנית ... ללא כל מאמץ או מחשבה שבמודע... כחלופה שבהקיץ להוראה בחלום"²⁵. השיטה הייתה לחשוב פסוקים מיוחדים בצורה ספונטאנית עד שהארה "נופלת" לתודעה.²⁶

עוד נתגרשנו ביום ט"ו בשבט, מורי ואני לבדנו, והיו דברי תורה מאירים בנו, והדברים נאמרים מפי עצמם²⁷. והלכנו עד רבי יוסי דמן יוקרט²⁸ וחזרנו ונתעסקנו בפסוק "פִּימִי צֵאתְךָ מֵאֶרֶץ מִצְרָיִם אֶרְצוֹ נִפְלְאוֹת"²⁹. והקשה מורי... ותירץ... ואני הקשתי... ומורי הוסיף עוד ואמר כי פירוש שאמר, הכוונה ממש... ועוד האריך בדרוש הרבה, כי שם היו הדברים מאירים מעצמם³⁰.... הדברים אלו כולם עליונים, מושפעים בלי עיון כלל והם מתוקים מְדַבְּשׁ³¹ מתנת המלכה³² אל המתגרשים ומתנוודים עמה³³.

²⁴ ספר גרושין יצא לאור בשנת 1600 בוונציה, בשקלוב ב-1796 ובירושלים ב-1962. למהדורה באינטרנט ראו <http://www.hebrew.grimoar.cz/kordovero/gerusin.htm>. לניתוח "ספר הגירושין" ראו זוהר רביב, דוקטוראט, פרק 4.

Zohar Raviv, *Fathoming the Heights, Ascending the Depths - Decoding the Dogma Within the Enigma: The Life, Works and Speculative Piety of Rabbi Moses Cordoeiro (Safed 1522-1570)*, PhD dissertation, The University of Michigan, 2007.

²⁵ צבי ורבלובסקי, ר' יוסף קארו – בעל הלכה ומקובל, ירושלים, תשנ"ו (תרגם מאנגלית יאיר צורן), עמ' 57, 61. ורבלובסקי, ר' יוסף קארו, עמ' 64, מתאר את "הוויית המתגרשים כחשיבה אוטומטית, כלומר בלתי נשלטת, כאשר הבקרה המודעת על מנגנון הדיבור מושעת, כך ששיעית הרעיונות עצמה מתרגמת מיד לדיבור".

²⁶ רעיון כזה מובא בתלמוד מסכת ברכות נ"ה, ע"ב. בדיון על חלומות בפרק תשיעי במסכת ברכות מובאות דעות אמוראים לגבי פשרם של חלומות והאפשרות שיש בהם גילוי עתידות כמו שהיה בסיפור התקדימי-מקראי של יוסף. במסגרת הדיונים אם החלומות אינם "אלא מהרהורי לבו" או שיש בהם ממשות, קובע רבי יוחנן, "השכים ונפל לו פסוק לתוך פיו הרי זו נבואה קטנה". בנוסף אומר רבי יוחנן, "שלושה חלומות מתקיימים, חלום של שחרית, וחלום שחלם לו חבירו, וחלום שנפתר בתוך חלום...".

²⁷ זהו "דיבור" המבוסס על פעולה אוטומאטית או ספונטאנית ולא חשיבה קוגניטיבית רגילה.

²⁸ מקום קברו של רשב"י ור' אלעזר בנו, צפון מזרח למירון – ורבלובסקי, קארו, עמ' 63, הערה 82.

²⁹ זהו פסוק טו בתוך מיכה ז. פרק זה כולל את מידות ה' אשר היו את הבסיס עבור ההדרכה המוסרית של "תומר דבורה" להידמות לאל במידותיו.

³⁰ ספר הגרושין, דף ב' ע"ב-ג ע"א מובא ע"י ורבלובסקי, קארו, עמ' 64-63.

³¹ תהילים י"ט, יא.

³² המלכה היא ספירת מלכות המתגלמת בשכינה. הכוונה היא ש"המתגרשים" נעים יחד עמה בגלותה. במעשיו יכול האדם לגרום לייחוד או לפירוד השכינה (ספירת מלכות) מבעלה הקב"ה. השוו ברכה זק, מעיין עין יעקב לר' משה קורדובירו, אוניברסיטת בן גוריון, 2009.

מדיטציית האור לפי מקובלי צפת

חֲסִידֵי הָרֵאשׁוֹנִים הָיוּ שׁוֹהֵימִים שְׁעָה אַחַת וּמִתְפַּלְלִים פְּדֵי שְׁיִכְנוּנוֹ אֶת לְבָבָם...³⁴ ר' אלעזר אזכרי³⁵ ממקובלי צפת (כתב את הפיוט **יְדִיד נֶפֶשׁ**)³⁶ מתאר כיצד הקדישו חסידים הראשונים תשע שעות ל"מלאכת ההתבודדות והדבקות"³⁷. הם דימו "אור שכינה שעל ראשיהן כאילו נתפשט סביבם, והם בתוך האור יושבים... ואז הם רועדים בטבע, ושמחים על אותה רעדה כדבר שנאמר "עָבְדוּ אֶת ה' בְּיָרָאָה וְגִילוּ בְּרַעְדָּה" (תהילים ב,יא)³⁸. הוא מסתמך על **האר"י** לקבוע שהתבודדות זאת מועילה "לנפש שבעתיים מהלמוד"³⁹.

בספרו "שערי קדושה, העתיק ר' חיים ויטאל⁴⁰ טכסט בשם "שער הכוונה למקובלים הראשונים"⁴¹, בו מתואר משיכת "השפע מכוה לכוה ומסיבה לסיבה עד הימשך מעשיו כרצונו". השיטה מוכרת אצל מקובלי גירונה המסבירים כיצד העבירו חסידים הראשונים את מחשבותיהם "לקבוע דרכי הכוונות וכוה ההנהגה". היו מעלים "את מחשבתם עד **מקום מוצאה** והיו מזכירים המצוות והדברים" ואז "היו מתברכים ומתוספים ומתקבלים מאפיסת המחשבה כאדם הפותח ברכת מים ומתפשטת אילך ואילך"⁴²: תיאור דומה קיים ב"איגרת הקודש"⁴³.

³³ ספר הגירושין, דף ד ע"ב, מובא ע"י ורבלובסקי, ר' יוסף קארו, עמ' 63-64.

³⁴ משנה ברכות פרק ה, משנה א לפי הנוסח בירושלמי. בבבלי "שיכונו את לבם לאביהם שבשמים". בכתב יד ליידין בירושלמי ובבבלי במשנה: "כדי שיכונו את לבם **למקום**".

³⁵ ר' אלעזר בן משה אזכרי, יליד צפת, (1533-1600) למד אצל רבי יוסף סאגיש בצפת ונסמך ע"י ר' יעקב בירב השני בשנת 1596. לאיות שמו אזכרי (ולא אזקרי) ראו משה חלמיש, **הנהגות קבליות בשבת**, ירושלים, תשס"ו, עמ' 137, הערה 380.

³⁶ הפיוט נדפס ב"ספר חרדים" ומכונה "בקשה על הייחוד וחשק האהבה". מנהג בקהילות אשכנז לשיר אותו בליל שבת ובסעודה שלישית. לנוסח המקורי, פירוש, לחנים וביצועים לפי העדות השונות ראו <http://www.piyut.org.il/textual/16.html>

³⁷ "ספר חרדים" (דפוס וינציה, פרק ד, דף סה-סו), במהדורת שווארץ, פרק ג, עמ' 169 (פה): "היו מפנים דעתם מענייני העולם ומקשרים דעתם לאדון הכל יתברך במורא ובאהבה, הרי תשע שעות שהיו בטלים מלמודים למלאכת התבודדות והדבקות".

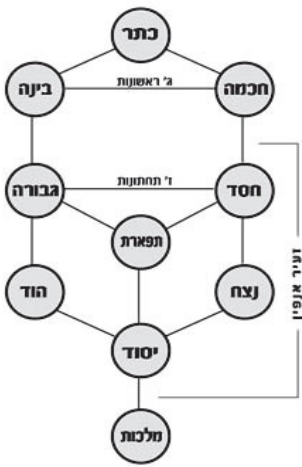
³⁸ "ספר חרדים", דף סה, ע"ב וראו ורבלובסקי, ר"י קארו, עמ' 74.

³⁹ ספר חרדים דף סו ע"ב. אין צורך בסיגופים כדי לשוב בתשובה ויש "תקנה אחרת" והיא ההתבודדות. ר' אלעזר מספר כי מצא תקנה זו אצל האר"י. ראו גרשם שלום, "דבקות" או התקשרות אינטימית עם אלוהים בראשית החסידות – הלכה ומעשה, "בתוך **דברים בגו** – פרקי מורשה ותחייה, תל-אביב, 1975, תשל"ו, עמ' 325-350. והשוו רומן, עמ' 164. Mark Verman, *The History and Varieties of Jewish Meditation*, Northvale, New Jersey, London, 1996.

⁴⁰ בחלק ד' של "שערי קדושה" (שער ג, דפים קע-קעד) יש אוסף של שיטות במדיטציה קבלית.

⁴¹ גרשם שלום הדפיס קטע זה בשנת 1934 ואח"כ בספרו **ראשית הקבלה**, ירושלים ותל אביב תש"ח, עמ' 143-144. יוסף דן הביאו בספרו **הלב והמעין**, ירושלים 2005, עמ' 136-137. לנוסח אחר ראו אריה קפלן, מדיטציה וקבלה, עמ' 332, הערה 6.

⁴² **פירוש האגדות לרבי עזריאל** מגירונה לתענית ט"ז ע"א מהדורת תשבי, עמ' 40: וכך היו חסידים הראשונים מדביקין המחשבה בעליונים ומושכין מאור העליון למטה, ומתוך כך היו הדברים מתווספים ומתברכין כפי כוח המחשבה".



הנחיות לתרגול המדיטטיבי

המטרה: גילוי האור הבוקע בחכמה, בינה ודעת, בניתוב האור ליצירת הרמוניה ושלווה פנימית, לתיקון ההינתקות שבנפשנו ולהתחברות מחודשת לטוב האלוהי. במדיטציה נבקש איחוד בין נתינה לקבלה, זכור לשמור, זכרי לנקבי, דיבור להקשבה.

1. השקטת המחשבות הלוגיות-מילוליות - הפחתת הרעשים, כדי לשמוע את הקול האלוהי ואת ההדרכה העליונה, ולהתחבר חזרה לשורש הנשמה ולמצוא שם מנוחה ונחלה, רוגע ושלווה. כפי שלמדנו בשיעורים הקודמים נעבור מגלי בטה לגלי אלפה-טטה ולחשיבה באונה הימנית כדי להיכנס למצב של היפנאגוגיה. ניקח נשימות עמוקות, ובכל נשימה נחשוב כיצד מתחילים בתיקון מתוך מידת הענווה ורצון להיטיב⁴⁴. בתוך המצב המדיטטיבי נקבע את היעד – מה רוצים לתקן, לאחד מחדש ליצור "ייחוד", להביא יחד שני כוחות מנוגדים.

2. על בסיס המוטיבים בתיקון ליל שבועות של הכנת ספירת מלכות (המסומלת בכלה, כנסת ישראל, והשכינה) לחופה עם ספירת תפארת, להתכוון במדיטציה להזרים התחברות. "בדחילו ורחימו" = להתכוון לשלב יראה ואהבה ברצון ליצור איחוד בין הספירות העליונות לספירת מלכות. יש המציעים לדמיין בעין הפנימית את צורת האותיות "יה" ולקרבת לאותיות "וה" - "בייחוד שלם". המטרה היא למנוע חשמל סטטי רוחני הנובע מחוסר איזון בין המטענים החיוביים לשליליים וליצור הפרש מתחים מתאים "לשימוש נכון" בניצוצות. במדיטציה זו כל אחד אמור להוסיף את הממד הרוחני-דתי המתאים לו מבחינה השקפתית אם כתפילה אישית ואם כהתנסות מדיטטיבית. אפשר גם לבחור פסוק כגון **שְׁלַח אֹרְךָ וְאַמְתְּךָ הִמָּה יְנַחֲנִי** (תהילים מ"ג,ג).

3. יציאה הדרגתית מהמדיטציה עם שלום והרמוניה. יש לבקש ברכה בהרמוניה בנפש ובמישור הרוחני: בין חכמה לבינה, חסד לגבורה, רחמים לדין, וימין לשמאל. המטרה היישומית: תיקון ההתנתקות, התחברות נכונה יותר למקור האור האלוקי, לקבלת האנרגיה האינסופית על-ידי סינון בכלים אנושיים המותאמים באמצעות "השנאים הרוחניים".

⁴³ "איגרת הקודש", עמ' שלג נדפסה בתוך **כתבי הרמב"ן**, כרך ב, מהדורת הרב חיים דוב שעועל, ירושלים, תשכ"ד, עמ' שטו-שלו.

⁴⁴ ראו ר' משה בן יעקב **קורדובירו** (הרמ"ק), "תומר דבורה", פרק ב, הא' הכוללת הכל, היא מידת הענווה, מפני שהיא תלויה בכתר, שהרי היא מידה על כל המידות ... ולא יכנס לפניו שום פגם, ולא עוון, ולא דין, ולא שום מידה מונעת מלהשגיח ולהשפיע ולהיטיב תדיר ... צריך שיהיה האדם מיטיב לכל, ולא יתבזה שום נברא לפניו, אפילו בריה קלה שבקלים...למהדורה באינטרנט ראו באתר "שכם"

<http://www.shechem.org/torah/tomerdev/index.html>