

מדיטציה והתנ"ך

אריה קפלן

מדיטציה והתנ"ך

מאנגלית:

דוד הלל



Aryeh Kaplan
Meditation and The Bible

הרב אריה קפלן
מדיטציה והתנ"ך

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת ראשית: אוריה מבורך
עורכת משנה: אפרת גרוס
עריכה לשונית: דוד ברוקנר
הגהה: דוד פיאלקוף
עימוד: רינה בן גל
עיצוב עטיפה: שמואל לעסרי

© כל הזכויות שמורות להוצאת קורן, תשפ"ה 2025

Original English edition c Estate of Rabbi Aryeh Kaplan, 1978

Translation authorized by and under agreement
with Red Wheel, Weiser LLC

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534

office@korenpub.com
www.korenpub.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר, כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב 978-965-526-351-0 ISBN

נדפס בישראל 2025 Printed in Israel

תוכן העניינים

ז	דבר המתרגם
יא	הקדמה
טו	תודות

חלק ראשון: המסורות

3	פרק א התבודדות
9	פרק ב רבי אברהם בן הרמב"ם
25	פרק ג הארה

חלק שני: הנביאים

37	פרק א כוח רוחני
47	פרק ב חזון יחזקאל
75	פרק ג הכרובים
81	פרק ד הנהגות הנביאים
89	פרק ה התנוחה הנבואית
97	פרק ו שמות קדושים

פרק ז מדיטציה 113

פרק ח השתלשלות 121

חלק שלישי: ארכיאולוגיה מילולית

פרק א רמזים 129

פרק ב לשחות בהיסח הדעת 133

פרק ג להגות בהווה 147

פרק ד רגשות נפצים 157

פרק ה שעשוע מסמא 163

פרק ו התבוננות 169

פרק ז תהילים 175

פרק ח המתבודדים 185

פרק ט עידנים משתנים 191

הערות 195

דבר המתרגם

תרגום זה יוצא לאור בעברית למעלה מארבעים שנה לאחר כתיבת הספר בידי מחברו. יש בכך ללמד על המקוריות והכתיבה פורצת הדרך של הרב אריה קפלן, שלא נס ליחה גם אחרי שנות דור.

הרב קפלן נפטר בשנת תשמ"ג בדמי ימיו בהיותו בן 48, ועד לפטירתו הספיק לפרסם עשרות רבות של ספרים ומאמרים במגוון רחב של נושאים, ובהעמקה גדולה ובלתי מתפשרת. לא רבים יודעים שהוא החל את מפעלו הספרותי רק עשר שנים קודם לכן, בגיל 38. הלב נחמץ במחשבה, כמה הפסיד העולם היהודי עם לכתו.

במהדורה באנגלית מופיעות הפניות רבות לכתבי יד של קבלה. זוהי תופעה מופלאה: המחבר כיתת רגליו בספריות בלונדון, ניו יורק, מוסקבה וירושלים. קרא בעיון כתבי יד קשים לפענוח, ולפעמים הפנה למשפט או לפסקה אחת מתוך ספר ארוך ומורכב מאוד להבנה. הצצתי בכמה מכתבי היד האלה – לשמחתנו, היום כבר יש צילומים שלהם במרשתת – וזו משימה מאתגרת גם למי שהעברית היא שפת האם שלו, לא כל

שכן לרב קפלן, שלשונו הייתה אנגלית. ראו בעמוד יא צילום עמוד לדוגמה מתוך אחד מכתבי היד הרבים האלה.

למרבה השמחה, כמעט כל כתבי היד שהמחבר מציין להם במהלך הספר יצאו כבר לאור. לכן ציינו במהדורה זו למקורות כפי שהם בספרים הנדפסים, ולא לכתבי היד. הדבר נעשה לנוחות הקוראים, אבל בכל פעם שהקוראים פוגשים הפניה לספר נדיר בקבלה, אציע להם לזכור שהפניה זו טומנת בחובה את מסירות הנפש של המחבר. כל הפניה כזו היא תוצאה של מאמץ מחקרי עילאי, של כרטיסי טיסה, אשרות שהייה ובתי מלון, שכולם תוצאה של אהבת התורה של המחבר, שקיבל על עצמו את השליחות לחשוף זרמים תת-קרקעיים חבויים במחשבה הפנימית, שמספרים על פרקטיקות של התבוננות ומדיטציה שכמעט נשכחו.

בספר יש ציטוטים רבים, לעתים ארוכים, שהמחבר תרגם לאנגלית לטובת קוראיו. כאן הקפדנו לצטט כל מובאה בעברית כפי שהיא במקורה, ורק הוספנו פיסוק עזר ופתחנו ראשי תיבות מוכרים פחות. לפעמים המחבר הוסיף משלו בתוך התרגום של המובאות, ובמקרים כאלה הסגרנו את דבריו בסוגריים מרובעים.

בנימה אישית, זהו הספר השני מפרי עטו של הרב קפלן שאני זוכה לתרגם. הראשון היה פירושו המפורסם ל"סיפורי מעשיות" (הוצאת מכון נחלת צבי). אני מודה להוצאת מגיד ולכל אנשי הצוות על ההזדמנות לעסוק בשימוש תלמידי חכמים, ומודה לה' יתברך על הזכות הגדולה.

המתרגם

[illegible]

© Bodleian Libraries, University of Oxford, CC BY-NC 4.0
<https://did.li/hBJrl>

הקדמה

אחת מהתעלומות הגדולות בתנ"ך היא זהותן של השיטות שנקטו הנביאים כדי להשיג את מצב התודעה הייחודי שלהם. רובו המוחלט של התנ"ך חובר על ידי הנביאים בשעה שהיו שרויים במצבי תודעה גבוהים, אולם כמעט שאין בידינו מידע כיצד הגיעו למצבי תודעה אלה. הטקסט המקראי ממעט מאוד לדבר על השיטות הללו, והפסוקים הרלוונטיים המועטים קשים להבנה ומצריכים פרשנות הולמת. אבל כל עוד שיטותיהם של הנביאים אינן ידועות, קשה להציב את דבריהם בהקשר המתאים, וכתוצאה מכך רעיונות רבים אחרים בספר הקדוש הזה מועדים להבנה שגויה.

לפתחו של כל מי שמנסה לעמוד על פשרם של דברי התנ"ך עומדים סכנות ומכשולים, ולאורך הדורות ניסו בני אדם לייחס את הרעיונות הזרים ביותר לטקסט המקודש הזה. לפיכך חשוב ביותר לעיין במפרשים ובמסורות המוכרים כדי לראות אם הם שופכים אור חדש על הנושא.

בכללות, אפשר להשיג מצב תודעה גבוה או מיסטי באחת משתי דרכים: מדיטציה או חומרים משני תודעה. אומנם

כמה חוקרים ניסו להראות שהנביאים נעזרו בסמים בשעת נבואתם, אך אין כל ראיה אובייקטיבית, מן הטקסט המקראי או מחוצה לו, שחומרים מעין אלה היו בשימוש אצל הנביאים. באשר למדיטציה, המצב הפוך לגמרי. משעה שלומדים לזהות את אוצר המילים הרלוונטי, אפשר למצוא בספרות המסורתית התייחסויות רבות למדיטציה תנ"כית, ואפילו בכתבים בני מאתיים שנה בלבד היא נידונה באריכות. סיבה אחת לכך שההתייחסויות הללו אינן מוכרות בעולם היא שכל הספרות הזו כתובה בעברית, וכיוון שמדיטציה אינה נהוגה עוד באופן מעשי במעגלים יהודיים, נשכחה המשמעות של אוצר המילים הקשור אליה.

לפיכך, אחת ממשימותיו החשובות של ספר זה היא ללמוד מחדש את אוצר המילים המשמש בדברי חכמים לאורך הדורות לתיאור שיטות מדיטטיביות שונות. זוהי משימה חשובה, שכן המילה הנפוצה ביותר לתיאור מדיטציה אינה מוכרת ככזו, ולרוב היא מתפרשת באופן שגוי – דבר המביא לאיבוד המוחלט של משמעות הטקסט שבו היא מופיעה. אפילו תלמידי חכמים מצוינים שוגים בפירושם של טקסטים חשובים, ואינם מבינים שהם מדברים על מדיטציה, רק משום שפירושן המדויק של המילים הרלוונטיות אינו ידוע.

בחלקו הראשון של ספר זה נעיין במערכת המונחים הקשורה למדיטציה, תוך ציטוט מקורות רבים המדגימים את משמעות המילים האלה באופן שאינו משתמע לשני פנים. בחלק זה נעמוד עדיין על קרקע מוצקה, בלי להזדקק להשערות כלשהן. כפי הנראה, הסיבה העיקרית שפירוש

הקדמה

המילים הללו איננו מוכר ברבים היא פשוט מפני שאיש לא טרח עד כה לחקור באופן שיטתי את המקורות המשתמשים במילים אלה.

תפקידן של הטכניקות המדיטיביות נעשה ברור עוד יותר כאשר מזהים את העיסוק הרב בהן ברחבי ספרות הקבלה. למרבה הצער רוב הדברים מצויים עדיין בכתבי יד שטרם יצאו לאור,¹ אבל גם כאן קיים די חומר מודפס שיכול לספק לנו תמונה ברורה.

בכתבי הקבלה מצוי שימוש לא מבוטל במדיטציות המבוססות על כעין "מנטרה", שבה אדם חוזר שוב ושוב על פסוקים, הברות או שמות קדושים כדי להגיע למצב תודעה מדיטיבי. שיטה חשובה נוספת מכונה ייחודים: האדם מתבונן באותיות ובשמות מסוימים, מצרפם זה עם זה ומייחד אותם בסדר מוגדר. כל זה מתואר בספרנו מדיטציה וקבלה.

בחלקו השני של הספר נעיין בדרכים ובשיטות השונות שקשורות לנבואה, הן מתוך הכתובים והן מנקודת מבטם של הפרשנים המקובלים. כאשר חוקרים סוגיה זו באופן שיטתי, אפשר להסיק תובנות מסוימות ביחס לשיטות שהיו בשימושם של נביאי ישראל.

חלקו השלישי של הספר שייך יותר למחזזות ההשערה. במהלכו ננסה לבנות מחדש את אוצר המילים התנ"כי המשמש לתיאור מצבי התודעה המדיטיביים והמיסטיים. כעת אנו מחליפים הילוך, ועוברים מכתביהם של מקובלים והוגים אל אלה של חוקרי הלשון העברית. נערוך כאן מחקר פילולוגי ואטימולוגי השוואתי והקשרי, וננסה לזהות ולפרש את המילים

השונות שהתנ"ך מתאר באמצעותן את שיטות המדיטציה ומצבי התודעה הגבוהים.

כיוון שחלק גדול מהחומרים בספר זה עלולים להיראות שנויים במחלוקת, אנו מבקשים להבליט את רוחב היריעה שהם זוכים לו בספרות הקודש לאורך הדורות. כאשר הדבר יתאפשר נצטט מן המקורות בלשונם.

כוונתנו ותקוותנו שהמחקר הקצר הזה יסלול שביל למחקר נוסף, הן בפירוש התנ"ך והן במשמעות החוויה הנבואית שעומדת בבסיסו. אומנם היריעה רחוקה מלהיות שלמה, ובכל זאת נקווה שהיא תעניק מפתח למבקשים לפתוח את הדלתות ולחקור הלאה סודות אלה.

אריה קפלן

כ"ג באדר תשל"ו

תודות

ד"ר פרל אפשטיין.
בית המדרש לרבנים באמריקה, ניו יורק, בפרט לגב' סוזן יאנג
ולמר מיכה פאלק אופנהיים.
ספריית האוניברסיטה העברית, ירושלים.
הספרייה הבודליינית, אוקספורד, אנגליה.
הספרייה הלאומית של צרפת, פריז.
המוזיאון הבריטי, לונדון, אנגליה.
ספריית הוותיקן, ותיקן, רומא.
ספריית אוניברסיטת קולומביה, מחלקת כתבי יד, ניו יורק.
הספרייה הממלכתית של רוסיה (לשעבר הספרייה הממלכתית
על שם לנין), אוסף גינזבורג, מוסקבה.

חלק ראשון

המסורות

א

התבודדות

רבים מופתעים לגלות שהמדיטציה ממלאת תפקיד כלשהו ברחבי התנ"ך. לא לעיתים קרובות דנים בה בהקשר זה, ורבים מלומדיו הבקיאים של התנ"ך מודעים אך בקושי למקורות הרבים שבהם מסבירים הפרשנים המקובלים קטעים בספר קדוש זה כמתייחסים לחוויות מדיטטיביות. סיבה חשובה אחת לכך היא שפרקטיקות שכאלה לא היו בשימוש מאז התחילה החסידית לפני למעלה ממאתיים שנה. כיוון שהחוויה עצמה לא הייתה מוכרת, נשכחה גם משמעות המילים המשמשות לתאר אותה, ואוצר המילים כולו אבד.

לפיכך, קודם שנוכל לדון כראוי במושג המדיטציה כפי שהוא מופיע במקורות, עלינו לפתח אוצר מילים בסיסי. בתנ"ך עצמו יש מילים אחדות שיש להן, כפי הנראה, קשר חזק למצבים מדיטטיביים של הלא-מודע, אבל מילים אלה אינן משמשות עוד בהקשר זה בספרות שאחרי התנ"ך. אולם, מילה אחת משמשת בעקביות כמונח של מדיטציה,

אצל מפרשים, הוגים ומקובלים. זוהי המילה "התבודדות". הפועל הנגזר ממנה הוא "להתבודד".

שורש המילה הוא בד"ד, ופירושה אם כן הוא בידוד עצמי. במקרים מסוימים פירושה בידוד במוכן הפיזי בלבד,¹ אולם במקומות רבים אחרים היא מבטאת מצב תודעה של בידוד העצמי, כלומר בידוד של המהות היסודית ביותר של האדם.

כשהמילה התבודדות נזכרת בהקשרים קבליים, משמעותה היא יותר מבידוד פיזי גרידא. היא מבטאת בידוד פנימי, שבו האדם מבודד בתודעתו את המהות שלו מן המחשבות שלו. אחד מגדולי המקובלים, רבי חיים ויטאל (1543-1620, ה'ש"ג-ה'ש"ף), מדבר לעיתים קרובות על התבודדות מנטלית שכזו, ואומר: "הדרך שנהגו בה החסידים הפרושים הקדמונים... בפרישות מכל אדם אפילו בענייני שיחה בטלה, ואחר כך יטהר גופו בטבילה תמיד, ואחר כך יתבודד לעיתים ויחשוב ביראת ה'".² כשאדם פועל כך, הוא מפריד את נשמתו מגופו במידה כזו שהוא איננו חש עוד קשר כלשהו לעצמי הגופני שלו. כך הנשמה מתבודדת, וכפי שרבי חיים ויטאל חותם: "ויזהר להיות מחשבתו פנויה מכל הבלי העולם הזה, וידבק באהבתו יתברך בחשק גדול, ועל ידי כן אפשר שיזכה לרוח הקודש".

מצב זה של בידוד התודעה חשוב מאוד לחוויה הנבואית. בעניין זה קיים דיון רחב, אבל התיאור הבהיר ביותר של מצב תודעה זה ניתן על ידי הרלב"ג, רבי לוי בן גרשון (1288-1344, ה'מ"ח-ה'ק"ד), הוגה עיקרי במחשבת ישראל. הוא כותב בבירור שקבלת ההתגלות הנבואית "צריכה אל התבודדות

השכל מן הדמיון, או שניהם מבין שאר הכחות הנפשיות המשיגות".³

הרלב"ג מדבר על המצב המדיטיבי, שאותו הוא מתאר כבידוד התודעה עד למידה שהיא אינה מופרעת עוד על ידי הדמיון. הדמיון שהוא מתייחס אליו הוא שטף ההרהורים הרגילים, וכן הדימויים הוויזואליים שמופיעים בשעה שכל יתר החושים מושתקים. מכל זה השכל צריך להיבדל, עד שהאדם מגיע למצב של מודעות טהורה, שאינה מופרעת על ידי הרהורים או מראות דמיוניים. זוהי הגדרה מצויה של המצב המדיטיבי, והיא התוצאה הסופית של כל מדיטציה מוצלחת. כדי להשיג זאת אדם צריך לבודד הן את המודעות והן את הדמיון מכלי ההשגה האחרים של התודעה.

כדי להבין זאת באופן שלם יותר עלינו להבין שהמוח האנושי, אף שהוא איבר מופלא, עדיין רחוק מלהיות יעיל ככלי חשיבה. הנרי ברגסון הציע שאחד מתפקידי המוח ומערכת העצבים הוא לבטל פעילות ומודעות, ולא לחולל אותן.

אלדוס האקסלי מצטט את הערתו של פרופסור צ'רלס ברוד בעניין.⁴ לדבריו, בכל אדם טבועה היכולת לזכור כל מה שקרה לו אי פעם ולקלוט את כל המתרחש סביבו. אולם אם כל המידע הזה יגיע אל מוחנו בבת אחת, אנחנו נוצף לגמרי. לכן, בשל כמות המידע העצומה שזורמת אלינו מן החושים, המוח ומערכת העצבים פועלים להגן עלינו ולמנוע מאיתנו הצפה ובלבול. הם משתיקים את רוב מה שאנחנו קולטים וזוכרים ומבטלים את כל מה שעלול לבלבל אותנו, כך שרק מבחר קטן, מיוחד ושימושי, מורשה להישאר בתוך התודעה.

אם הדבר נכון ביחס למראות בעולם הגשמי, על אחת כמה וכמה הוא נכון ביחס למה שמעבר לגשמי. אם אדם מן היישוב היה מסוגל לראות ללא הפסקה את המישור הרוחני, לא היה מתאפשר לו כלל לתפקד במישור הגשמי. אף על פי שלשכל האנושי ישנן יכולות קליטה ומיקוד מעבר לדמיונו, עיסוקנו העיקרי הוא לשרוד, יהא המחיר אשר יהא. וכדי שההישרדות תתאפשר, המוח צריך להפעיל שסתום להקטנת השטף ולמיקוד היכולות שלו.

ישנם כמה חוקרים הבוחנים פעולה זו, ואוחזים בדעה שהסתום הזה עשוי להיות דומה מאוד לציוד האלקטרוני המשמש לשיבוש אותות רדיו של האויב. המוח מייצר בקביעות מעין רעש סטטי, וכך מקטין את יכולת ההשגה שלנו ומפחית את הפעילות המנטלית.

אפשר לראות את הרעש הסטטי הזה באמצעות העין. כשאדם עוצם את עיניו הוא רואה במחשבתו כל מיני תמונות אקראיות מהבהבות. אי אפשר להתמקד באחת מהן למשך יותר מהרף עין, וכל תמונה מעומעמת על ידי שלל תמונות אחרות הנערמות על גביה. את הרעש הזה אפשר לראות אפילו בשעה שהעיניים פקוחות, אבל בדרך כלל אנחנו מתעלמים מתמונות אלה כיוון שהן דהויות מאוד ביחס לקלט הוויזואלי שלנו. ועם זאת, הרעש הסטטי ממעיט את יכולת ההשגה שלנו, הן של העולם שסביבנו והן של עצמנו. לא זו אף זו, רעש זה חוסם את היכולת לקלוט את המישור הרוחני בכל אופן שהוא, לפחות בזמן שהתודעה במצבה הרגיל.

אחת מהתכליות החשובות של המדיטציה היא לבטל

פרק א: התבודדות

רעשים סטטיים מסוג זה. כפי שהרלב"ג מסביר, אדם יכול להשיג זאת בכך שיבודד את השכל מן הדמיון, שהוא החלק בתודעה שמייצר רעש סטטי שכזה. כשאדם זוכה להשיג זאת הוא יכול לראות ולהבין דברים בבהירות רבה יותר, ואפילו להצליח להשיג את המישור הרוחני.