

עיבוד ואיבוד המימד המיסטי ב'התבודדות' בקרב ממשיכי ר' נחמן מברסלב בימינו

תפקיד הרגש בדרך המיסטית על פי ר' נחמן

□ "[בחסידות] הרגשות נחשבו לתחנות ביניים בהשתלשלות [של ההאצלה] האלוהית, שקשרה את המחשבה המופשטת לחומר הגס. [...] החוויה הרגשית נחשבת, אם כן, למעין חומר אלוהי, קדוש במהותו, למרות שלעיתים נקרית בו מראית עין של טומאה בשל ההקשר הגופני שלו"

- דון סימן, "Ritual Efficacy, Hasidic Mysticism, and 'Useless Suffering' in the Warsaw Ghetto"

התבודדות אצל ר' נחמן

□ "לזכות לזה להיכלל בשרשו, דהינו לחזר ולהכלל באחדות השם יתברך, שהוא מחיב המציאות. זה אי אפשר לזכות, כי אם על ידי בטול. שיבטל את עצמו לגמרי. עד שיהיה נכלל באחדותו יתברך: ואי אפשר לבוא לידי בטול, כי אם על ידי התבודדות. כי על ידי זה שמתבודד ומפרש שיחתו בינו ובין קונו, על ידי זה הוא זוכה לבטל כל התאוות והמדות רעות, עד שזוכה לבטל כל גשמיותו, ולהכלל בשרשו. [...] ויפנה לבו ודעתו מכל עסקי העולם הזה, ויבטל הכל, עד שיזכה לבחינת ביטול באמת. [...] ואחר כך עדין נשאר ממנו איזה דבר וכו', ואחר כך מבטלים גם זה, עד שלא נשאר ממנו כלום. ואזי כשזוכה לביטול באמת, ואזי נכלל נפשו בשרשו, דהינו בו יתברך, שהוא מחויב המציאות. אזי נכלל כל העולם עם נפשו בשרשו, שהוא מחויב המציאות, כי הכל תלוי בו כנ"ל, ואזי נעשה כל העולם על ידו בבחינת מחויב המציאות כנ"ל."

– ליקוטי מוהר"ן, נב

ההתבודדות אצל ר' נחמן

□ "שעיקר ההתבודדות והשיחה בינו לבין קונו בשלמות הוא, כשיפרש שיחתו כל-כך לפני השם יתברך, עד שיהיה סמוך מאוד שתצא נשמתו, חס ושלום, עד שכמעט יגוע, חס ושלום, עד שלא תהיה נשמתו קשורה בגופו כי-אם כחוט השערה מעוצם צערו וגעגועו וכסופיו להשם יתברך באמת, שאמרו: 'אין תפילתו של אדם נשמעת, אלא אם כן משים נפשו בכפו'. [תענית ח]"

- ליקוטי מוהר"ן, תנינא, צט

□ "להשתוקק ולכסוף בכיסופין ורצונות חדשים דקדשה ולהוציא הכיסופין בפיו בדברי שיחות ותחנונים ושועות וגניחות"

- ציטוט מפי ר' נתן בספר **עלים לתרופה**, שם, עט



ההתבודדות על פי הרב שלום ארוש

יליד 1952

בעל תשובה, מתלמידי הרב אליעזר ברלנד

ראש מוסדות "חוט של חסד", אותם יסד ב-1985

בשדי יער: בגן התפילה וההתבודדות



ההתבודדות על פי הרב שלום ארוש

- "ההתבודדות היא הדבר הראשון המעיד על האמונה של האדם." "פירושה: לדבר עם הבורא בשפה פשוטה, ולבקש ולהתחנן, בלשון רחמים ותחנונים, שיקרבו לעבודתו" (שירת העשבים, עמ' 28, עמ' 17)
 - ארוש כותב כי ההתבודדות יכולה להביא אדם ל"גאולה פרטית", ופירושה של זו גאולה "מהלחצים הנפשיים ומהחושך שנמצא בו" (עמ' 19)
 - "הדבר היחידי בכל התורה והמצוות, שהוא מיוחד לכל אחד בנפרד, ומתואם באופן אישי לכל אדם ואדם [היא ההתבודדות]" (עמ' 33)
 - "אין [...] שום כללים מחלטים" (עמ' 127), האדם שמתחיל את דרך ההתבודדות "צריך ללכת בדרך שהיא הכי קלה בשבילו" (עמ' 139), "לזרום עם ההתבודדות" (עמ' 130)
-

מטרת ההתבודדות על פי הרב שלום ארוש

- "זוהי ממש ההגדרה הנכונה ביותר של ההתבודדות, שהיא זמן של מנוחת הנפש. זמן של רגיעה [...] כי העיקר בהתבודדות זה להגיע למנוחת הנפש" (עמ' 122-123)
 - רבנו מלמד אותנו מה היא התבודדות נכונה בתורה נ"ב, שם מבאר היטב, שכל עיקר ההתבודדות היא בשביל להגיע לבטול, להיות נכלל בבורא ברוך הוא. [...] שפרושו רק להרבות בתפילות ככל הנדרש לבטל רצונו ותאוותו בלי שום דחיקת השעה או מרירות וכעס [...] כי כאשר האדם בא להתבודדות, עם הרצונות של עצמו, בלי שיחפש מה רצון השם ממנו והוא דוחק את השעה, אזי פוגם באמונה. (עמ' 207-208)
 - אדם שרוצה לחזור בתשובה באמת, חייב ללמד להתפלל [...] עד שיזכה לבחינת בטול ממש, וזה יתכן רק על ידי התפלה. לעמד לפני ה' ולבקש על אותו הדבר, אותה התאוה או מדה רעה שרוצה לבטל, זמן ארך ורצוף בכל יום, ובמשך כמה וכמה חדשים. (עמ' 211)
-



ההתבודדות על פי הרב עופר ארז

□ יליד 1956

□ בעל תשובה, מתלמידי הרב אליעזר ברלנד

□ נשיא ישיבות "שובו בנים" בחולון ובמודיעין עילית

□ חומרים על התבודדות:

■ הספר שירת העשבים

■ התקליטור בשדה לבד

■ הסרטון עצות להתבודדות



מטרת ההתבודדות על פי הרב עופר ארז

- בעקבות תורה נ"ב, ארז מפרש שבהתבודדות "צריך האדם לבטל עצמו לגמרי [...] הכוונה היא לביטול כל המידות והתאוות הרעות" (**שירת העשבים**, עמ' 15-16)
 - ביטולן של אלה יביא לכך שיתאפשר לאדם "לבטל כל גשמיותו ולהיכלל בשורשו" (עמ' 17)
 - במצב כזה "לא נשאר שום רע ממנו. לא נשאר ממנו שום דבר שמפריד, שעושה מסך, בינו לבין הקב"ה", ואז הוא זוכה "לראות את הקב"ה". פירושו של דבר הוא "שהוא מרגיש, הוא חושב, הוא מבין את קרבת ה'" (עמ' 18-19)
-

הטכניקה בהתבודדות על פי הרב עופר ארז

- ראשית יש להגיע ל"מנוחת הנפש" או ל"רגיעת נפש" (עמ' 40-42)
 - "הרגיעה הנפשית זה היסוד וההתחלה של הדרך של ההתבודדות" (**עצות להתבודדות**, דקה 18:20 ואילך)
 - "הכוונה היא לבוא להתבודדות קודם כל כדי להירגע" (**בשדה לבד**, 3:40 ד')
 - "רק אדם עמד שעה שלמה בשדה, שעה שלמה, וכל הזמן חשב על כל מני בעיות שיש לו [...] ולא דיבר לא עשה כלום, זה עצמו, ר' נתן כותב, עשה תיקון גדול מסוף העולם ועד קצהו" (שם, 6:40 ד'); "יש זמנים ובכל מני מצבים שאדם בא להתבודדות רק כדי לשחרר לחצים פנימיים, וזה עצמו תיקון עצום" (שם, 7:35 ד')
-



ההת' על פי הרב ארז משה דורון

- יליד 1962
- "מורה רוחני אשר משנתו מבוססת על כתבי רבי נחמן מברסלב" (ויקיפדיה)
- בצעירותו יושב ראש האגודה הישראלית לפאראפסיכולוגיה. על פי עדותו נחשף דורון באגודה ל"סלט של רעיונות שונים: קצת מזרח, קצת מערב, קצת יהדות". (ראיון במקור ראשון, 28.1.11); התגלגל "דרך כל מיני ספרים שונים, החל מפסיכולוגיות ופילוסופיות מהמערב ומהמזרח. התנסיתי אז בכל מיני דברים" (ראיון באתר בשבע)
- עומד בראש ארגון "לב הדברים", "העוסק בהעברת סדנאות ושיעורים בארץ ובעולם במשנתו של רבי נחמן" (מתוך אתר הארגון)
- לדורון כמה ספרים שעוסקים בהתבודדות:

■ **דבר עם אלוקים: מדריך מעשי לעצת ההתבודדות**

■ **אומנות ההתבודדות**

■ **גבול הקדושה**



ההתבודדות על פי הרב ארז משה דורון

□ "[ההתבודדות היא] 'מדיטציה יהודית', כלומר שיטה יהודית לניתוק ההכרה מן החושים וחיבורה לעולמות העליונים. [...] ההתבודדות היא] עבודה רוחנית שמסוגלת לנתק את האדם מן המציאות המוחשית ולחבר אותו לרבדים עמוקים הרבה יותר." (אמנות ההתבודדות, עמ' 30-32)

ההתבודדות כמדיטציה על פי הראמ"ד

□ "מדיטציה, בהגדרתה המקובלת, עוסקת בהגנה על התודעה מעומס המידע של הגירויים החיצוניים. צורת ההגנה היא ניתוק זמני של התודעה מן החושים ובאופן כזה יצירת הרגעה לתודעה. לאחר ניתוק התודעה (או במקביל לה) מתחיל השלב הבא, של חיבור למציאות רוחנית וגבוהה יותר, שהתודעה הרגילה בדרך כלל לא נחשפת אליה. לפי ההגדרה הזו, קיימת גם "מדיטציה יהודית", כלומר שיטה יהודית לניתוק ההכרה מן החושים וחיבורם לעולמות עליונים. וכפי הנראה שיטה זו אכן מתאפשרת במסגרת תרגול התבודדות, כפי שנראה להלן." (גבול הקדושה, עמ' 256)

טכניקה מדיטיבית בהת' על פי הראמ"ד

□ אחת הדרכים היעילות שגילה רבי נחמן להיכנס למעמקים היא דרך השינון. על האדם לבחור לעצמו פסוק מסויים או אמירה מדברי חז"ל, ואפילו צירוף מילים משלו, ולשנן אותו שוב ושוב מתוך ריכוז מירבי (מסתבר ששייבה נינוחה בעיניים עצומות מתאימה ביותר לשיטה זו). [...]

מה אומרים? "אם אינך יודע מה לומר", לימד פעם הרבי, "אז אמור אלף פעמים 'ריבונו של עולם'". (מענין לגלות, שאמירת אלף פעמים "ריבונו של עולם" נמשכת בדיוק שעה תמימה, אותו פרק זמן שלימד רבנו להקדיש להתבודדות). [...]

בחרו לכם אחד מן השמות [של האל], שבו באופן שנוח לכם לשבת, עצמו את עיניכם וקראו אליו. בכל הריכוז שתוכלו לגייס, בכל הכנות שתוכלו למצוא, פעם אחר פעם אחר פעם, עד שקליפת הלב תיסדק, ואור ה' הגדול יזרח ויציף את הכל. (דבר עם אלוקים, עמ' 52-54)

ההתבודדות על פי הרב ישראל יצחק בזאנסון



- יליד 1944
- עלה מצרפת והיה מחסידי הרב לוי יצחק בנדר
- כיום מנהיג קהילה קטנה של חסידיו בתל-אביב, שייך לזרם ה"נ-נחים" של החסידות, המאמינים בקדושתו של "הפתק" שמצא ר' ישראל דב אודסר בתחילת המאה העשרים (וגילה אותו לעולם בשנות השישים), ועליו הסיסמה "נ נח נחמ נחמן מאומן"
- רואה עצמו כמי שזכה למגע ישיר עם האלוהות בעקבות התבודדויות: "היו לי איזה ארבע או חמש פעמים שראיתי את הקדוש ברוך הוא"
- התבודדות: לדבר עם ה' יתברך

מטרת ההת' על פי הרב ישראל יצחק בזאנסון

□ "השיטה [המדיטטיבית] הבטוחה ביותר היא זו של ר' נחמן, אשר עיקרה להתבודד כדי לחולל דו-שיח עם ה' יתברך בצורה ספונטנית, בשפת האם שלנו. [...] במידה שנזכה להתמיד במפגשים אלו, אחרי כמה פעמים שנפנה אל ה' יתברך בשפתנו נוכל, לעיתים, להרגיש את נוכחותו. לאור זיו זה נוכל בקלות גם להביט פנימה, אל האני הפנימי והאמיתי. ללא איפור או פחד יתגלה האגו שלנו תחת הפיקוח האדיב של ההוויה האלוהית. כך ייחשפו לעינינו, אט-אט, סודות הנשמה שלנו ונתפלא למצוא בה דר חבוי, אשר חיכה להתגלות. בזמן, יאיר האור הרוחני על הרשת המסובכת של רגשותינו ויחשוף את המקורות לדפוסים לא נכונים של חשיבה והתנהגות, שאף לא היינו מודעים לקיומם. (עמ' 5-6)

מימדים תרפוייתיים בהתבודדות על פי הריי"ב

- ההתבודדות מנתקת אותנו זמנית מן הזרימה הבהולה והמרחק שהיא יצרה מאפשר איזון: אנחנו משתחררים מאוטומטיות במעשינו. [...] המעלה הבלתי מעורערת של ההתבודדות מאפשרת לאדם להרגיש את הנוכחות האלוהית בחייו (עמ' 28-29)
 - "אם ירצה ה', זמן ההתבודדות שלנו יהפוך לשיעור. לימוד של התבוננות פנימית, אשר תחשוף בפנינו, אט-אט, סודות מן האוצר הפנימי שלנו – אוצר המתגלה בעזרת התרכזות הנפש ורצונה להיודע מהרצון העליון." (עמ' 54)
-

סיכום

התבודדות	אופי הפרקטיקה בשיאה	תוצאת הפרקטיקה	מימד מיסטי
ר' נחמן מברסלב (ע"פ ליקוטי מוהר"ן ופרשנותו של ר' נתן מנמירוב)	התלהבות אקסטטית עד כדי סף מוות	"להיכלל בשרשו" "לחזר ולהכלל באחדות השם יתברך"	חרף
ר' שלום ארוש	רגיעה, ויתור על שאיפות, תחינה	"ביטחון עצמי עצום", גאולה מ"תאוות ומידות רעות"	חסר
ר' עופר ארז	רגיעה, שיחה	"ביטול כל המידות והתאוות הרעות", "הוא מרגיש, הוא חושב, הוא מבין את קרבת ה'", ענווה	חלש
ר' ארז משה דורון	שינון מנטרה, ריכוז פנימי	"ניתוק זמני של התודעה מן החושים [...] חיבור למציאות רוחנית וגבוהה יותר"	בינוני
ר' ישראל יצחק בזאנסון	שיחה, בחינה פנימית	"לנתק את המודעות [...] מכל הגירויים [...] לחברה בחזרה לשורשה הרוחני"; "להרגיש את הנוכחות האלוהית בחייו"; שחרור מדפוסים אוטומטיים	בינוני

מה יכולות להיות הסיבות למצב זה?

1. ניתן לטעון שההתבודדות הברסלבית היא פשוט קשה מדי עבור רוב מנין ובנין החסידים של ימינו, על אחת כמה וכמה חוזרים טריים בתשובה
 2. ייתכן שמדובר בעוד מופע של ניטרול מיסטי שכמוהו אנו רואים בקרב התרבות הניו-אייג'ית בימינו. ישנם מקרים אחרים בהם טכניקה רוחנית עברה עיבוד עד כדי הוצעת העוקץ המיסטי מתוכה: היוגה, המדיטציה הבודהיסטית, ענייני תקשור, וכו'
-

שמירה מיצירת מוקד סמכות חוץ-הלכתי

3. הרבנים שמנינו כאן קובעים כי ההתבודדות היא הדרך הטובה ביותר לקשור קשר עם האל, ובכך הם מצמצמים הלכה למעשה את ערכן של המצוות.

- כאשר הרב ארז משה דורון קובע כי "ההתבודדות היא הצורה המקורית [קרי: האותנטית] של התפילה" (**גבול הקדושה**, עמ' 255), הוא מאיים לרוקן מתוכן וטעם את התפילה המסודרת.

- כאשר הרב שלום ארוש קובע כי ההתבודדות נצרכת מפני ש"[אין טעם להיות] דתי שלומד כל היום ועושה מצוות" אם "בתוך תוכו הוא לא ישתנה" (**בשדי יער**, עמ' 212), ברור כי הוא רואה במצוות מערך דתי לא מספק, ובהתבודדות את מהותה של עבודת האל.

ניטרול המתח האינהרנטי שבין החוויה להלכה

□ "מהלכי נפש רבים עוברים על האדם בשעת תפילתו, וכולם משפיעים עליו עמוקות, בהיות התפילה חוויה חזקה וחלק חשוב בחייו של המתפלל. ואם יזכה להתמיד בהתבודדות, יכיר את הנטיות העדינות בנפשו וידע מאיזו התנהגות להימנע ומהי הדרך הטובה ביותר עבורו [...] מעלה עלינה [כך] זו של ההתבודדות טומנת סכנה בחובה, אם ימהר האדם להסיק מסקנות מכל הרגשה שתעבור בליבו, ולכן יזכור מה שאמר רבי נחמן [...]: 'ולזכות לזה צריך טהרת הלב'. ועל כל פנים יזהר שלא לייחס שום חשיבות להרגשות ומחשבות שהן נגד דברי התורה הקדושה ועצות הצדיקים האמיתיים, כמובן."

- ארז משה דורון, נתיב לא ידעו עיט, עמ' 148; גבול הקדושה, עמ' 241-242

התבודדות כמדיטציה

- מדיטציה: פעולה יזומה שמטרתה לחולל באדם שינוי תודעתי בעל גוון סוטרילוגי מבחינתו.
 - בדרך כלל השינוי התודעתי כולל דחיקה, ביטול או לחילופין הדגשה והעצמה של מאפיינים או תכנים תודעתיים או רגשיים שגורים, כגון דמיון, עצבות, עצבנות, חשיבה, התרגשות וכו'
-