



"ההתבוננות בתחושות הגוף מאפשרת להשתחרר מהאחיזה שלו". משתתפים בריטריט של "מדיטציית מקור חכמה" צילום: לייב אריה

ולמד שם במשך כ־14 שנים את טכניקת הוויפאסנה. בשנת 1969 הגיע להודו והחל בהוראת השיטה. מאות אלפי אנשים השתתפו בקורסים שלו, שבמסגרתם הוא הכשיר ולימד לראשונה גם מורים שאינם יהודים, ואלה פתחו בהמשך מרכזי וויפאסנה ברחבי העולם. מידת הפופולריות של הוויפאסנה בחברה הישראלית לית היא עניין יוצא דופן גם בקנה מידה עולמי. בריאיון למוסף זה ב־2017 אמר סטיבן פולדר, מייסד עמותת "תובנה" המעבירה ריטריטים בשיטת הוויפאסנה בקיבוץ עינדור: "אני לא חושב שיש מדינה בעולם המערבי שיש בה כל כך הרבה אנשים שמשתמשים בוויפאסנה ובפיקטיונות בודהיסטיות אחרות ביחס לאוכלוסייה. מדובר באלפי אנשים". לצד המרכז בעינדור, מרכזים נוספים לתרגול ויפאסנה קיימים בדגניה, במרכז נוימן ביבנאל, בבית הסגנה בתל־אביב ועוד. הנהירה לריטריטים מתפשטת גם בקרב הציבור הדתי והחרדי בישראל. לדברי מעורבים בתחום, בשנים האחרונות התקיימו עשרות ריטריטים של ויפאסנה והתבוננות יהודית, ובהם יותר מאלפי משתתפים ומשתתפות.

### קול פנימי ליד הים

דוד וייס (50), תושב חשמונאים ואב לארבעה, מוביל זה 11 שנים ריטריטים של ויפאסנה בדרך היהודית, תחת השם "מדיטציית מקור חכמה". בעקבות סיפור חיים יוצא דופן הוא יצא בגיל צעיר למסע שהוביל אותו להיכרות מעמיקה עם מדיטציית הוויפאסנה, ובהמשך אף לתהליך גיור ולקיום אורח חיים יהודי. "אם לא הוויפאסנה, אני לא יודע אם הייתי פה כדי לקיים איתך את השיחה הזאת", הוא אומר.

הוא גדל בקיבוץ ברקאי שבקעת עירון לאב יהודי שעלה מאורגוואי, ולאם נוצרית מגרמניה שהגיעה ארצה מתוך הודות עם ההיסטוריה של העם היהודי. בעקבות עבודת שורשים שעשה בבית הספר בגיל 13, גילה וייס שאיננו יהודי על פי ההלכה. "אף שגדלתי כחילוני גמור בקיבוץ של השומר הצעיר, העובדה שאני לא יהודי יצרה אצלי שריטה לא קטנה. הסוד על מוצאה של אימי יצא,

<<

# קול זממה דקה

בעידן של רעש הולך וגובר, ה"ריטריטים", שמציעים שתיקה מודרכת והתמקדות פנימית, סוחפים קהל רב וחודרים למגזר החרדי והדתי. מנחים ומשתתפים בסדנאות הללו מתארים את השינויים שהם חוללו בחייהם, ומוצאים קשר עמוק בין הפרקטיקות שהגיעו מהמזרח למקורות היהדות

/ מתן חסידיים /

על רקע נוף ירוק ופסטורלי של בקעת הירדן, מתכנסת חבורת הגברים בשעת צהריים מוקדמת לשיחת הפתיחה של שבוע "ריטריט ויפאסנה" בדרך היהודית. 25 גברים דתיים וחרידים בגילאים שונים שמו הכול בצד, והגיעו כדי לחוות – רבים מהם בפעם הראשונה בחייהם – שבוע של שתיקה, תרגול אינטנסיבי של מדיטציה, ומפגש מעמיק עם תחושות הגוף והנפש. בשיחת השיתוף הקצרה עולה כי אחדים מהם ביקשו להתנתקות מרגשות שליליים, חלקם כמהים לפגוש את עצמם ואת הניצוץ האלוהי שבתוכם ולחוות מעט שקט פנימי ברור הסמארטפון והרשתות החברתיות, ויש גם מי שהגיעו עם מטרה מעשית ממוקדת, כמו גמילה מעישון. לפני תחילת הסדנה כולם מפקידים את המכשירים הניידים שלהם אצל אחד מחברי הצוות. במשך כל ימי הקורס, שבוע או עשרה ימים, ישנה חובת שתיקה, "תע" נית ריבוד" במינוח היהודי המוכר. הציוד המינימלי שהם הביאו עימם מהבית מותאם אף הוא לכללים, האוסרים על הבאת כל דבר שעלול להסיח את הדעת. כללי ההתנהגות בשבוע הקרוב נמסרים למשתתפי הקבוצה, והשיחה מסתיימת. המבטים שעל פניהם מסתירים חשש ומבוכה, לצד סקרנות וציפייה. הם מנסים לגנוב מילים אחרונות בטרם יישמע הגונג והכללים ייכנסו לתוקפם. לאחר דקות ספורות נשמע במתחם קולו של הפעמון. הדממה משתררת, ועימה מתחילה הדרמה האמיתית: מיקוד התודעה מול שטף המחשבות הבלתי פוסקות, והקשבה פנימית.

סדנאות בתצורת "ריטריט" ("מפלט" באנגלית), נמשכות עד עשרה ימים וכוללות תרגול מבודד ואינטנסיבי של מדיטציה, לרוב בשיטת הוויפאסנה. "זיפאסנה" היא מילה בפאלי, שפה הודית, שפירושה "תובנה" או "ראייה בהירה". לפי המסורת הבודהיסטית, מדרך הוויפאסנה הראשון היה לא אחר ממיסד הבודהיזם, סיי־דֶהָאָרְטְנָה גְאָוְטְמָה, שחי בהודו לפני יותר מ־2,500 שנה. האחראי העיקרי לכך שמדיטציית הוויפאסנה יצאה מגיבולות היבשת ההודית ונודעה ברחבי העולם הוא המור רה סְאָטְיָה גְרָאָיָן גְוָאָנְקָה. גואנקה נולד וגדל בבורמה,

« וילדים התחילו לקרוא לי 'נאצי' ו'גרמני'. הייתי עובר למדרכה השנייה כשראיתי ילדים בני גילי. חשתי שה קרקע נשמטת מתחת לרגליי, שאני לא יודע מי אני. הרגשתי תחושה קיומית של חוסר שייכות, ואפילו רגש אשמה על השתייכותי לעם הגרמני שחולל את השואה". החיפושים אחר משמעות החיים ופשר הסבל המשיכו ללוות את וייס בשנות ההתבגרות והשירות הצבאי. הוא ניסה למצוא תשובות בספרי פילוסופיה שונים, מניטשה ועד קאמי וסארטר, אך לדבריו אלה אכזבו אותו ואף העי מיקו את השבר. הוא הגיע לדיכאון קליני, ואז נתקל אביו בסרט "אגף הוויפאסנה", המתאר כיצד אסירים הודים ביצעו שינוי עמוק בחייהם בעזרת תרגול השיטה, ורשם אותו לקורס שהתקיים בארץ. עשרת ימי הדיטריט חוללו אצל וייס תמורה של ממש: "קיבלתי שם תקווה להמי שידך ולחיות. הרגשתי שמצאתי שקט פנימי וקצה חוט להתמודדות עם הסבל שלי. פתאום נולד בי רצון לעזור לאנשים אחרים ולצאת מעצמי".

הוא עבר לגור בטבע, בסמוך למעיין עידמודע בעמק המעיינות, ובמשך שנה שלמה תרגל ויפאסנה. בשלב הזה החל להתעניין באופן עמוק במקורות היהודיים. "תוך כדי תרגול מדיטציה פתחתי תהילים בפעם הראשונה בחיים. קראתי אותו מההתחלה ועד הסוף, והרגשתי שהטקסט מדבר אליי באופן שלא תיארת לי לעצמי קודם לכן. לא הרגשתי סתירה בין התהליך האוניברסלי של הוויפאסנה ובין העומק שמצאתי בתנ"ך. התחלתי לשאול את עצמי אולי כל מה שלימדו אותי בקיבוץ על היהדות הוא בעצם לא נכון".

כדי להעמיק במקורות הוויפאסנה, החליט וייס לטוס להודו. לאחר תקופת תרגול משמעותית, השתתף בסדנה של גואנקה, מורה הוויפאסנה הנודע. "רוב האנשים נפי גשים עם תורתו בהקלטות, אני מודה על כך שזכיתי לפגוש אותו פנים אל פנים", הוא אומר, ומצמיד לשמו את הביטוי "זכרוננו לברכה". "בעיניי הוא הגילום של הביטוי חסיד אומות העולם", הוא מסביר.

"אחד התלמידים שם", מספר וייס, "שאל 'מה פשר כל היקום הזה? מאיפה הוא נברא?'. גואנקה ענה לו תשר בה בודהיסטית קלאסית, שחויית החיים ראשיתה בסבל ובורות, ותפקידנו להשתחרר מזה ולהגיע לעמדה של צפייה והתבוננות במתרחש. הרגשתי שאני לא יכול לקבל את התשובה הזאת. היה לי צורך לשמוע אותה. עוד לא הייתה לי אז שום מחשבה רתית, אבל הרגשתי שהעולם מלא ביופי, בחוכמה, בתכלית. המחשבה שהמי טרה שלנו כבני אדם היא רק להשתחרר מסבל ובורות, הרגישה לי זרה מאוד".

לאחר שנתיים בהודו, שבהן עבר וייס מקורס ויפאסנה אחד למשנהו, הוא חזר לישראל ושימש כאן כעוזר-מדי ריך בקורס ויפאסנה. אימו, שבינתים סיימה תהליך גיור, השתתפה אף היא בקורס הזה לאחר ששמעה עליו מבנה ורצתה לחוות בעצמה במה מדובר. "במהלך השעות שלי פה עשיתי תהליך עמוק של פיוס עם אימא, שאני תולה אותו בשינוי שעברתי דרך התרגול. התכוונתי לחזור להודו ולהמשיך ולתרגל, וכבר נרשמתי לקורס ויפא סנה של חודש בהודו. נשאר לי רק להוציא ויזה. הלכתי ליד החוף בתל-אביב לכיוון השגרירות ההודית, ושם קרה רגע ששינה את חיי. תוך כדי הליכה שמעתי פתאום סוג של קול פנימי חזק, שלא הייתי יכול להתעלם ממנו. אם אפשר למצוא לו מילים, הן אמרו: 'ידידי היקר, אתה לא הולך להודו, אתה הולך להתחיל תהליך גיור. הייתי איתך תמיד, ועוד אמשיך ללוות אותך בהמשך'. חוויית ודאות פנימית ואחדות אלוהית שקשה לתאר, מעין הת גלות נבואית בערכים שלי. ביצעתי פנייה של 180 מע לות, והבנתי שאני מוותר על כל המשך המסע בהודו".

את תהליך הגיור השלים וייס במכון מאיר בירושלים. האם די בחוויה חזקה כדי לבצע שינוי דרסטי בחיים ולעזוב דרך רוחנית שהוכיחה את עצמה? "החוויה הזו הגיעה אחרי שצפו אצלי שאלות שונות על הדרך שספגתי במזרח. בשלב הכי מתקדם בתהליך



צילום: מרים צחי

## דוד וייס: "יהודי דתי לא יכול להשתתף בריטריט 'רגיל', משום שאסור למשתתפים שם לבצע כל פרקטיקה דתית כמו תפילה או ברכות. אצלנו הכול מותאם לשומרי הלכה. התרגול מגיע על רקע התוכן היהודי, שמכוון את האדם להתמודדות רוחנית שלא מבקשת להתאיין, אלא לתעל את הרוח לתיקון המידות ולהתמודדות אחרת מול החיים"

מחילונים, דרך דתיים-לאומיים ועד חרדים, ליטאים וחד סידים. לשאלתי על החשש בציבור הדתי משילוב טכניקות מדיטטיביות מהמזרח עם עבודת ה', משיב וייס: "פעמים רבות אנשים דתיים באמת מזהים בין מדיטציה לעבודה זרה. אבל ברגע שאני מבהיר למשתתפים, כמו גם לרבנים שמתעניינים, שמדיטציה היא פשוט טכניקה של התבוננות פנימית, אנשים נרגעים ומגיעים לחוות בעצמם. עם השנים קיבלנו הסכמות מרבנים שהבינו שאנחנו לא משתמשים במנטרות מהמזרח או בפילוסוף פיה זרה".

סדר היום בסדנת הדיטריט מתחיל השכם בבוקר, בשעה 4:45, עם תרגול שהייה ראשון לפני תפילת שחרית. "התרגול מעניק לאנשים חוויית תפילה שהיא לא רק בשביל לצאת ידי חובה", אומר וייס. היום נמשך עם תרגולי מדיטציה שונים, הפסקות לארוחות קלות ("בעוד לם מקובל שלא מגישים ארוחות ערב, בעניין הזה נשכ רנו עם הישראלים", הוא צוחק), תפילות ומנוחה. לאחר שיחת הערב, הל"ז מסתיים בשעה 21:15. רוב המתרגלים מותשים, ומנצלים את הזמן למנוחה לקראת היום שלמחרת.

היומיים הראשונים של הקורס מתמקדים בתהליך הנשימה הטבעית דרך האף, תוך מיקוד התודעה. לאחר שהמשתתפים מתרגלים לשקט הפנימי, הם נחשפים לטכניקות הוויפאסנה עצמה: סריקה גופנית ומודעות לתחרות שות הגוף השונות, תוך קבלה עצמית של כל מה שעולה בקרבו.

אחת החוויות המרכזיות בקורס היא שיעורי הערב. לאחר יום שלם של תרגול, המשתתפים מאזינים יחד לשיעור מוקלט של וייס. מטרת השיעורים היא לחבר בין הוויפאסנה ליהדות. וייס מצטט ממקורות עתיקים כמו המדרש המספר על החוכמה שהייתה גנוזה בגופו של אברהם אבינו ("וימן לו הקב"ה שתי כליותיו והיו נובי עות ומלמדות אותו תורה וחכמה"), לצד מקורות חדשים יותר כמו הספר "עלי שור" מאת גדול המוסר הליטאי הרב שלמה וולבה, שכתב: "השמנו לב אי פעם לנשימתנו, האם היינו מאזינים אי פעם לדפיקת הלב? ובניין גופנו – האם הקדשנו לו אי פעם איוו מחשבה?... מי יודע כמה יראת שמיים גנוזה בהתבוננות זו". מובאות מסוג זה

ההיכרות עם הוויפאסנה, הייתי חצי שנה במנזר בסריי לנקה. היה לי חדר במקום יפהפה שסיפק את כל צרכיי. שעמום וברידות כבר לא היו בלקסיקון שלי, וכל מה שעשיתי היה לתרגל מדיטציה מבוקר עד ערב. שקלתי להישאר שם כל החיים. ובכל זאת הרגשתי שמהו מהותי חסר. המדיטציה הזאת, בשביל מה אני עושה אותה? עוד זיכר פנימי? לאן כל זה אמור להוביל? זה מצב פרדוקסלי שעם כל הרצון שלך 'לצאת מהאגו', בסוף אתה עובר את עצמך.

"ביהדות מצאתי את הרעיון שהאדם צריך להוסיף קומות של שלמות ותיקון בעולם. הנירונה המזרחית אומרת שדי בכך שהצלחת לצאת מהמעגל של הסבל, רעיון שהוא מאוד מפתה עבור אנשים שידעו סבל בחייהם. היהדות מציעה משהו שהוא הרבה מעבר לזה – אתה לא יכול אף פעם להגיע לאיזה סוף. צדיקים הולכים כים מחיל אל חיל, כי הם שואפים תמיד להוסיף טוב בעולם. בזכות ההלכה הרגשתי שיש יכולת לחיות בשור תפות עם אלוהים בעולם הזה. חשוב לי להדגיש שגם בבודהיזם, מתרגלי מדיטציה לא הופכים בהכרח לניוירים, אבל ביהדות מצאתי גישה שרואה בחיים של התנסות לקב"ה וברצון לבטא אותה באופן מעשי בעולם הזה – עניין של לכתחילה".

לאורך הקורס אתה מרגיש את חשיבות החוויה הדתית על פני האינטלקט. בית המדרש היהודי, וגם האופן שבו רוב הדתיים חווים את עולם התורה, שמים את הדגש בעיקר על הרכיב השני.

"נכון, זו מעלתו של בית המדרש היהודי וזה חסר רוננו. הצד האינטלקטואלי חשוב ואסור לזלזל בו. ויחד עם זאת, אנשים לא סתם מגיעים שוב ושוב לקורסים שלנו. הם רוצים להחיות את הרובד הרוחני שהם בעיי קר קוראים עליו בספרים. כשאדם לומד להתבונן בגוף ולא להגיב אליו, לאט לאט הוא רואה שהוא מסוגל לחיות אמונה גם כלפי סיטואציות בחוץ. המוח נהיה שקט, ומסוגל לקבל באמת את המציאות. 'הכל מהשם' זו כבר לא רק סיממה ריקה".

### לא המצאנו את הפרדה

אל הדיטריטים של וייס מגיעה אוכלוסייה מגוונת:

אחרי שראיתי הסכמות מרבנים ואת החיבור ליהדות שהיה בריטריט עצמו, החששות נעלמו והיה מקום לעבר דה פנימית מאוד משמעותית".

אחרי הריטריט הראשון יצא חסין לשניים נוספים, אחד מהם בן עשרה ימים. "היה לי חשוב מאוד שהקור רס היה לגברים בלבד, ולא רק מבחינה הלכתית. באולם התרגול נוצרת אינטימיות. אנשים נאנחים, משמיעים קולות, וחשוב להרגיש חופשי במובן הפיזי והגופני". לדבריו, "השבוע הזה מציף קשיים אישיים ופנימיים מר דחקים, והרצף הזה, יחד עם הליווי וההדרכה, מאפשרים להיפגש עם המקומות הללו בצורה מתוקנת".

איריס סעדיה, מורה למדעי המחשב ותושבת המור שב ריחן שבצפון השומרון, השתתפה גם היא בכמה ימי ריטריט. "תמיד רציתי להתנסות בוויפאסנה ובמדיטציה. בעבר התלבטתי אם לעבור חוויה כזאת במסגרת חילוניות, אבל במבט לאחור אני יודעת שדווקא בזכות העובדה שהריטריט היה במסגרת יהודית-דתית, זה היה עוצמתי ביותר. השקט, והעובדה שלא הייתי צריכה לדבר ולשמוע אף אחד, יצרו בי שלושה פנימית ורוגע. איך שזה נגמר אמרתי לעצמי שאני רוצה לעבור את זה שוב".

גם נשים חילוניות, מתברר, עשויות לחוש נוח יותר בריטריט נפרד. "בריטריט שהייתי בו השתתפה גם קיי בוצניקית חילונית עם הרבה ניסיון בתחום", מספרת סעדיה. "בסוף הריטריט ניגשתי ואמרתי לה 'בטח היה לך קשה מהבחינה הדתית'. היא הפתיעה אותי ושיתפה שהיא עברה חוויה עוצמתית ושזה היה הריטריט הטוב ביותר שהיה לה, ושההפרדה בין הגברים לנשים מאפשרת דיוק".

רחל דסה (48), מנחת סדנאות "ראיה בהירה" לנשים <<

דעות וקבלה עצמית: מה קורה אצלי כאן ועכשיו? כשאני חש תאוה או כעס, איפה הן מופיעות אצלי בגוף? זה המוקד שלנו. רבים מצפים לסוג של 'חופשה רוחנית', ולא לעבודה פנימית שעלולה להיות תובענית. הרבה שיטות שמבטיחות לנו שינוי פנימי או רוחני, לא פעם מתעללי מות מהרובד של הגוף. הבעיה היא שההתניות הגופניות הרגילות שלנו – אלו שמגיבות בסלידה לתחושות לא נעימות, או מנגד בהשתוקקות גדולה לתחושות נעימות – פועלות עלינו באופן מהיר ולא מודע. שתי התגובות הללו מגבירות את האחיזה של הגוף ושל החומר, ולמעשה מאפשרות לו לנהל אותנו.

"באופן פרדוקסלי, דווקא ההתבוננות בתחושות הגוף והקבלה של מה שעולה ממנו, מאפשרות לנו להשתחרר מהאחיזה שלו על חיינו ולבנות עולם רוחני עשיר יותר. כשסיימתי את הריטריט הראשון שלי, פשוט לא יכולתי יותר לגעת בסגרייה. דווקא עבר ציבור דתי, שמר חנך לכך שעיקר חיי האדם מצויים מעבר לגוף ולחומר, הפגישה עם עולם המדיטציה היא כמעט הכרחית. זאת השליחות שאני רואה בקורסים הללו".

### מיילדת את הנפש

אם אתם מדמיינים את משתתפי הריטריטים כצעירי רים חולמניים ומחפשי רוחניות, אתם עשויים להיות מור פתעים. רבים מהפוקדים אותם הם אנשי מעשה שמבקשים לעצור לרגע את מרוץ החיים ולשים לב אל הנשמה. אדמונד חסין (57), מנכ"ל החברה הכלכלית לפיתוח אפרת, מספר: "דציתי משהו שיעשה לי סדר בראש, שקט ושלווה נפשית. לצאת לריטריט לא היה משהו טריוויאלי עבורי. היו לי חששות שמדיטציה קשורה בעבודה זרה.

מאירות את התרגול באור חדש וגורמות למאזינים לחוש כי אינם עוסקים בפרקטיקה זרה וחיצונית, אלא בחוכמה אוניברסלית שיש לה הדים של ממש גם במסורת ישראל. "בספר 'שבחי הר' מסופר שרבי נחמן מברסלב קיבל על עצמו סיגוף שבו הוא יושב מבלי לזוז, מודע לכאבים שעולים בו ולא מגיב עליהם", מוסיף וייס. "במקומות אחרים הוא מרבר על חשיבות שימת הלב לתהליכי הני שימה. האם ר' נחמן ישב שעות ארוכות כנשימה ובשתייה קפה? סביר שלא, אבל המהות קרובה מאוד למה שאנחנו עושים".

מה מייחד את 'מקור הכמה' מריטריטים אחרים של ויפאסנה ברחבי העולם?

"יהודי דתי לא יכול להשתתף בריטריט 'רגיל', משום שאסור למשתתפים שם לבצע כל פרקטיקה דתית כמו תפילה או ברכות. אצלנו, הכול מותאם כמובן לשומרי הלכה. בפן המהותי יותר, זה לא רק 'גיוור' של טכניקה מדיטטיבית. עיקר החידוש הוא שהתרגול מגיע על רקע התוכן היהודי, שמכוון את האדם להתמודדות רוחנית שלא מבקשת להתאין, אלא ארבה, לתעל את הרוח לתיקון המידות ולהתמודדות אחרת מול החיים. יש כאן רצון לחיבור מחודש עם הבורא, עם שלום הבית של המי תרגל, אפילו עם הדרך שבה הוא אוכל".

ועם זאת, מבהיר וייס, "חשוב לי להדגיש שמבחינה מקצועית הקורסים שלנו שומרים על הסטנדרטים המי קובלים בעולם. אפילו העובדה שהתרגול מתבצע בהפי רדה מוחלטת בין גברים לנשים היא לא המצאה הלכתית שלנו. כך קורה בכל הקורסים שהלכו בעקבות גואנקה". כללי ההתנהגות בסדנה, מסביר וייס, נועדו "למנוע הסחות דעת ולהביא את האדם להתבונן פנימה מתוך מר

# אוכל נפש חדש!

## מסע לתוך יסודות הקבלה, הרגלי האכילה והחיבור שביניהם

**אכילה מודעת קבלית** הינה שיטה עתיקת יומין הכוללת סדרת תרגילי דמיון שנועדו למשוך עלינו שפע רוחני וגשמי. היא כמעט ואינה עוסקת במה לאכול, אלא מדריכה אותנו **כיצד** לאכול. הסוגיה הגסטרונומית משמשת מקפצה למפגש עם יסודות הקבלה ובמקביל מציגה את ההרמוניה המדהימה השוררת בין ההיבטים הקבליים לבין המדע והידע התזונתי.

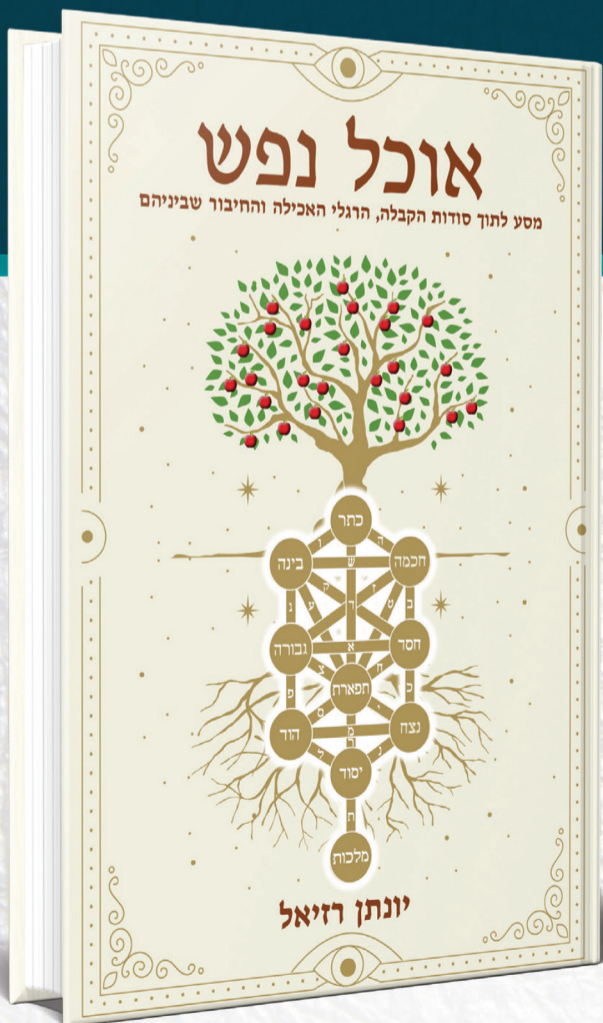
### מתגובות הקוראים

"אני רק בעמוד 40 ואני מרגישה כמו שהארת אלומת אור בהירה על חדר חשוך בנפש שלי, שתמיד גיששתי בו כמו עיוורת..."

"שלשום רכשתי את ספרך אוכל נפש בסטימצקי וכבר סיימתי אותו בשקיקה."

"הספר רציני והשפיע לטובה על אכילתי."

"סגנון כתיבה מזמין ומחכים."



יונתן רזיאל  
054-3380904

הרב יצחק שילת: ספר מרתק ומצאתי בו עניין רב  
פרופ' דניאל מט: גדוש בחומר מרתק ומקומו בכל בית משכיל  
הרב אורי שרקי: הספר עוסק בעמקות ובחדות ברוחניות האכילה ובטוחני שהמעין בו ימצא אוצרות חיים משיבי נפש.  
דר' שחר גיל: הארוחה שלכם לא תראה אותו הדבר אחרי שתקראו את הספר והוא מומלץ לכל אדם שמחפש משמעות פנימית חיים.  
כנרת רובנשטיין: כתיבה מעניינת וקולחת שפונה באופן שווה לכל אדם סקרן בלי קשר לאמונתו הדתית ומאד רלוונטי לתקופתנו.

להשיג ברשת חנויות סטימצקי  
או במייל: mazonefesh@gmail.com



ספרים זה סטימצקי

« בדרך היהדות, החלה בהוראת תנועה מודעת ומדיטציה לפני יותר מעשרים שנה. את הדיטריטים הארוכים החלה להעביר לפני חמש שנים. "במקצוע שלי אני דוֹלָה, תר מכת לידה, וכך אני גם רואה את מקומי עם מתרגלות המדיטציה", היא אומרת. "אני מלווה אותן ומנסה לאפשר תנאים להתקרות פנימה. היכולת שלנו להיות במודע עות, כשאנחנו מאוחדים עם האיברים שלנו, מאפשרת ללבוש הגופני להתעורר, ולנוכחות העמוקה יותר שקיימת בתוכנו להתגלות".

**החוויה של ריטריט נשי מביאה לתהליך רוחני שונה מזה שמתרחש בקרב גברים?**

"הפרקטיקה של הריטריט דומה מאוד. גם אנחנו פר תחות בתרגול של התבוננות בנשימה, ולאחר מכן מפי נות את תשומת הלב לאיברים השונים בגוף. זו מלאכה לא מובנת מאליה לכל אחת מאיתנו שהתרגלה לחיות עם הרפוסים שלה, ובאופן טבעי מפחדת משינוי. לכל מורה יש את הניגון שלו, ובוודאי שזה משפיע על השוני בתרגול עצמו. הריטריט פתוח לכולן, ומושך אליו נשים דתיות ולא דתיות".

דסה, המתגוררת כיום ביישוב רותם בבקעת הירדן, גדלה בטבעון למשפחה שורשית, דור עשירי בארץ. כני ערה חילונית חיפשה לגלות את הרובד שמעבר לקיים, כלשוונה, ומצאה נתיבים לרוחניות דרך כלים כמו יוגה, מדיטציה, טיולים וספריהם של יוגה, ויקטור פרנקל, עגנון ועוד. לאחר שירות צבאי כמש"קית חינוך ביחיד דת ההסברה ברובע היהודי בירושלים, המשיכה ללימודי תואר ראשון בלימודי ארץ ישראל וארכיאולוגיה (כיום היא לומדת לתואר שני בתוכנית לחקר יהדות המזרח באוניברסיטה העברית). במקביל ללימודים התפרני סה מהדרכת טיולים בארץ ובחו"ל, ובשלב מסוים יצאה למסע משלה במזרח.

"בפעם השנייה שהייתי בהודו", היא מספרת, "חוויתי שובע מהרצון לגלות שבילים בטבע ותרבויות חדשות, וחשתי געגוע למקום פנימי יותר. חברה הציעה לי להי צטרף אליה למרכז יוגה גדול בדרום הודו. תרגלנו שם מדיטציה ויוגה בוקר, צהריים וערב במשך שישים יום. יצאתי מחזוקת בגוף ובנפש, והמשכתי באורח חיים של פשטות ותרגול יומיומי. לאחר שחזרתי לארץ מצאתי את האיש שלי, יואב. הווגיות אפשרה לי לגשת אל תרגול המדיטציה ממקום שלם יותר".

בארץ נרשמה דסה לריטריט ויפאסנה בן עשרה ימים. "באותו ריטריט קיבלתי את מתנת חיי – חוויה רוחנית מטלטלת של התודעות בלתי אמצעית לקיומה של מציאות רוחנית. בעקבותיה הבנתי שעלי להתקרב לשר רשים וללכת בדרך אבותי. מאותו רגע נולדתי למציאות חדשה. טקסטים יהודיים שהיו עלומים עבורי הפכו למים חיים. עולם החוכמה היהודית מפעים אותי בעומק שלו". לפני כשנתיים התודעה דסה לחיבור קטן משנת ה'תכ"ט (1668), שנשמר במשפחה במשך מאות שנים והועבר במסירות מדור לדור. מדובר בפירוש לחלק מספר יצירה, אחד מחיבורי היסוד של תורת הסוד היהודית. "מופיעה שם הנחיה להתבוננות בנשימה הטבעית דרך האף בזמן עלות השחר. התרגשתי מאוד נוכח הגילוי הזה. כאשר אנשים משייכים את המדיטציה לתרבויות המוד רח הרחוק, הם מתעלמים מתורות שלמות שהיו קיימות באופן חי בעם שלנו. זה כמו שתאמר שאם בזמן אמי רת תודה אני מניחה את הידיים על הלב או מרכינה את הראש, אני מאמצת את המנהגים של ההודים. זה ביטוי רגשי אוניברסלי".

דסה שואבת השראה מדמויות של פילוסופים יהודים הנחשבים רציונליים, כמו רב סעדיה גאון והרמב"ם. "כשקוראים ב'ספר האמונות והדעות' של רס"ג או במורה הנבוכים, מבינים שהם נטועים עמוק בתוך חוויות העומק של המפגש עם האלוהי שבקרבם. נכון שהרמב"ם כותב על השכל הלוגי, אבל הוא כותב גם על 'השכל העליון'. בחבורות הלימוד שלנו ברותם אנחנו לומדות את 'המס פיק לעובדי ה' של ר' אברהם בן הרמב"ם. בפרק האחרון

הוא כותב במפורש על היכולת של כל אחד להתקרב מתוכו לאלוהים. דברים ברוח זו מצאתי בקרב רבים מחכמינו. הארץ מלאה במתרגלי יוגה ומדיטציה שלו מדים על המושגים האלה ולא יודעים שכאן בבית, בחיק היהדות ובשפה העברית, יש דרך למצוא את שביקשה נפשם".

היא מזכירה גם את "יומן מדיטציה" שחיבר יצחק נבון, הנשיא החמישי של מדינת ישראל. בעת מסע דיי פלומטי בכורמה (כיום מיאנמר) עם ראש הממשלה דוד בן-גוריון, שנבון היה מזכירו המדיני, הוא הצטרף שם לתרגול ויפאסנה. דסה מצטטת מספרו את התיאור הבא: "מפץ אור גדול. הכול נשכח ממני, שום רצון, שום מחי שבה. מעין שמן נשפך על ראשי ושטף את כולי. מעין טראנס, עדנה בעצמותי ובאיברי, נשימתי נעשית מא ליה, קלילה מאין כמותה. נעימות בלתי רגילה. מין פחד מסתורי תוקף אותי מחוויה זו, ואני מתאמץ לאט לאט להתנער ממצב זה" (יומן מדיטציה, הוצאת חרקה, עמ' 80). כאשר נבון שיתף בדברים את חוקר הקבלה הנודע פרופ' גרשם שלום, הוא אמר לו: "סוף סוף אני מבין מה שכתב תלמיד של המקובל ר' אברהם אבולעפיה מספי רד, במאה השלוש-עשרה. הוא מתאר בדיוק את החוויות שאתה מתאר".

### לאמן את הנפש לעצור

דוד וייס רחל דסה חברים שניהם במכון "בארות", שהוקם בשנים האחרונות כדי לשמש קורת גג ומערכת ארגונית תומכת עבור מנחים בעולם המדיטציה היהודי אורתודוקסי. חבר נוסף במכון הוא רפאל צייטלין, פסיי כותרפיסט שעובד עם ילדים ונוער בציבור החרדי ומנחה ריטריטים בשיתוף המיינרפולנס, שזוכה כיום לפופולריות רבה.

צייטלין (67) מגיע לעולם הריטריטים מהתחום הטיי פולי. "אני לא רואה בריטריט שאני מעביר רק דרך בעי בורה רוחנית, אלא קודם כול מענה נפשי. מבחינתי מדר בר ב'דרך ארץ שקדמה לתורה. אני קודם כול מעוניין שאנשים יהיו בריאים בנפשם; לתת כלים להתמודדות עם חרדה, פחד ומצוקה נפשית. אם תשים אותי בדילמה

שבה אני צריך לבחור בין מצב שהבן שלי ישמור מצוות אבל לא יהיה בריא בנפשו, או שיהיה בריא בנפשו אבל חלילה לא ישמור מצוות, הבחירה שלי תהיה חד וחלק באופציה השנייה. בתור מי שישב בכולל עשרים שנה מול הגמרא, אני לא חשוד בולול בעבודת ה' או בלימוד תורה. ועם זאת, אם התורה יושבת על בסיס לא בריא – התוצאות הרסניות. עם השנים הכרתי לצערי רבים שע בודת ה' יושבת אצלם על שריטות. גם אם אדם כזה יודע בסוף לצטט את כל הש"ס, יש בעיה יסודית מאוד עם העולם הרוחני שנבנה בצורה הזו".

צייטלין גדל במשפחה יהודית חילונית בקליפורניה. בנערותו עלו הוריו לישראל והשתקעו בתל-אביב. "אני זוכר את עצמי בגיל 11 שואל האם יש בורא לעולם, ואף אחד לא ידע להשיב לי. תמיד התעניינתי בחידת התודעה ובשאלת היחסים שבין הגוף והנפש. אחרי שיי רות צבאי כלוחם התחלתי ללמוד רפואה באוניברסיטת תל-אביב, בשאיפה להיות נירולוג ולהבין טוב יותר את חידת החיים".

בעקבות היחשפות להגותו של ויקטור פרנקל, לצד תובנות נוספות שעלו בו, בחר צייטלין לעשות הפסקה מלימודיו ולנסוע לסיבוב בעולם. "בפסגת הר בנפאל חוויתי חוויה שבדיעבד הבנתי שהייתה קרבת אלוהים. כאשר מיד לאחר מכן נפגשתי עם הבורהיזם, חשבת שזו הדרך להמשיך את הקשר עם הקב"ה, וכמעט הקרשתי את חיי לכך כנזיר בודהיסטי. ליתר ביטחון חזרתי לארץ מתוך כוונה לבדוק גם את היהדות, ואם לא אמצא את מבוקשי אחזור למזרח. הגעתי לישיבה בירושלים, דיברתי עם שלושה רבנים, ולאור התשובות הבהירות שקיבתי לא היה לי ספק שאני נשאר בארץ, עוזב את לימודי הרפואה ומתיישב בבית המדרש". צייטלין למד פסיכותרפיה, ולאחר הכשרות בארץ ובחו"ל הוא מטפל כבר 13 שנים באוכלוסייה חרדית באמצעות מיינרפולנס.

**על רגל אחת, מהי שיטת המיינרפולנס?**  
"היופי שבשיטה הזאת הוא בפשטות שלה: לאמן את הנפש לעצור, להתבונן במה שעולה לנו במודע עות, לקבל את מה שקורה 'כאן ועכשיו' כצופה מן הצד, להכיל כאבים וחרדה, ולזכור שכל רגע טומן



**רפאל צייטלין: "אני לא רואה בריטריט שאני מעביר רק דרך בעבודה רוחנית, אלא קודם כול מענה נפשי. מבחינתי מדובר ב'דרך ארץ שקדמה לתורה'. אם התורה יושבת על בסיס לא בריא - התוצאות הרסניות. הכרתי לצערי רבים שעבודת ה' יושבת אצלם על שריטות. גם אם אדם כזה יודע לצטט את כל הש"ס, יש בעיה יסודית עם העולם הרוחני שנבנה בצורה הזו"**



# רבי נחמן באן ועכשיו

9.5.23 י"ח אייר // 18:00 במכון הרטמן

רח' גדליהו אלון 11, ירושלים



ערב לכבוד הדפסתם המחודשת של הספרים:  
"בעל היסורים" מאת הרב פרופ' ארט (ארתור) גרין  
ו"מיסטיקה ושיגעון" מאת פרופ' צבי מרק

18:00 קבלת פנים וכיבוד קל

18:30 בחירה בין שלושה שיעורים קצרים:

אורי וייל - 'איש על הר של זבל': זיהום, פסיכולוגיית המונים והשינוי בדמות הצדיק  
ד"ר אלכסנדרה מנדלבוים קופייב - השארת הצדיק או השראת הצדיק: נסיונות התמודדות עם הצדיק הנעדר  
יצחק קלימן - 'האקזיסטנציאליזם איננו נרקסיזם!' עיון קיומי מפוכח בתורה קנ"ה

19:00 התכנסות ושיחה עם הרב פרופ' ארט (ארתור) גרין,  
פרופ' צבי מרק וד"ר ביטי רואי

ליווי מוזיקלי: מאיר קליינר ושניאור גודינגר



הכניסה לאירוע חופשית בהרשמה מראש  
הכנסו ללינק והרשמו

## גולים בארצם

« המשך מעמ' 04

סדרת אגדות במסכת שבת ובהן כנראה גם הדרושיה הרה הגורל בין רבי שמעון בר יוחאי לרבי יהודה בר אילעי - לעיר יבנה, וזאת במטרה לקושרן זו בזו ולייחס לחכמי אותה דור את דרכי ההתמודדות עם מציאות חדשה; מציאות של גלות, כישלון והסתר פנים שבו שוב אי אפשר לטעון שאנו בעלי הבית בארץ ישראל.

### דרך המלך של השתיקה

בני דור המרד היו משוכנעים כי הגיבור שלהם, בריכוכבא, יכניע את האויב הרומאי. היו מגדולי הדור שחשבו כי הוא הוא המשיח, ושהגיעה עת הגאולה. הם לא העלו בדעתם שבת המקדש לא במהרה ייבנה, ודאי לא שחורבנו הוא שלב ראשון בגלות בת שנות אלפיים. אפילו אחרי כישלון המרד סירב רשב"י להשלים עם המציאות החדשה שבה ידו של האויב הרומאי גוברת. קשה וכואב לדמיין כישלון וכניעה מוחלטת שיימשכו שנים רבות. קשה מאוד לחשוב על דרכי התמודדות וקיום שאינן כרוכות בריבונות על הארץ, בבניין בית המקדש ובכוחו הצבאי של עם היושב בארצו.

אבל לפי סיפורי הבבלי, בני הדור הוא אכן העלו את כל אלה על דעתם ואף התמודדו עם השתלטותה של רומי. בראשם עמד רבי יהודה בר אילעי, בר פלוגתתו של רשב"י, שמיהר לשבח את הרומאים וכך זכה בתואר "ראש המדברים בכל מקום" והתכבד לפתוח ראשון ב"כבוד האכסניא". לא רק שניהם עיצבו את דרכי התמודדותו של עם ישראל עם הגלות הארוכה; גם רבי יוסי, שעמד דום, עיצב דרך התמודדות - אולי דרך המלך של היהודי בגלות: שתיקה. כולם יחד הכינו את עם ישראל לקראת העתיד. לפי הבבלי, כל הקולות האלה חשובים וראויים לשמירה וללימוד, אף שלמעשה נקבע שהלכה כרבי יהודה. ברכת הטוב והמטיב והסיפור על כבוד האכסניא מביעים בעיקר את עמדתו. בניגוד לסיפור הארץ-ישראלי, רשב"י אינו מופיע בסיפור הבבלי על "כבוד האכסניא".

ובכל זאת, במשך הגלות התחלנו לחד גוג דווקא את רשב"י. במציאות של הכניעה, העלינו על נס את הדמות שסירבה להיכנע. אימצנו את תורתו הגלויה של רבי יהודה בר אילעי, אבל דמינו שקיימת אמת עמוקה יותר ותורה נסתרת, תורת רשב"י, שסופה להתגלות בעולם. והנה, סוף סוף חזר העם לארצו והקים בה מדינה עצמאית. חזרנו כי יכולנו לדמיין, יחד עם רשב"י, שניצחון האויב אינו אלא זמני, כמעין המכוב, ואפילו נמשך הוא אלפיים שנה.

בנסיבות שלנו, שבהן תורת רשב"י היא התורה הגלויה, עלינו לשמר את תורת רבי יהודה בר אילעי כתורת הנסתר. שרדנו את הגלות משום שרבי יהודה בר אילעי דמיין וש רטט לנו דרכי התמודדות עם מלכות הרשעה. וכשם שלא שכח עם גולה ונרדף את תורת רשב"י, אסור לעם היושב בציון לשכוח את תורתו ודמינו של רבי יהודה בר אילעי.

אלי פישור

בחובו הזדמנות חדשה. מבחינה תיאורטית קל לקלוט את זה, וזה גם הסוד בפופולריות של השיטה. העניין החשוב מבחינתי הוא התרגול ופחות התיאוריות. אני מלמד אך ורק מתוך התנסות וחוויה אישית, לא מתוך מה שקראתי בספרים".

### המסר של סוכות

לפני 12 שנים, רבים מאנשי המקצוע בתחום הנפש בישראל לא הכירו את המונח "מיינדרפולנס". היום כולם מדברים על זה, ועם זאת, אומר צייטלין, "הרוב מכירים את השיטה באופן שטחי. היתרון של הריטריט הוא התרגול הרצוף במהלך שתיקה, שמאפשרת מיקוד והתבוננות יוצאת דופן. כל ריטריט כזה מסוגל להביא להתקדמות גדולה".

צייטלין למד את המיינדרפולנס בארה"ב מאבות השיטה, ג'ון קפט'ין ועוזרו סאקי סנטורלי. "שמו המקורי של הקורס הוא 'הפתחת מתחים מבוסס מיינדרפולנס'. אחרי אחד התרגולים שמתי לב עד כמה התודעה שלי, שנעה בין כל הסרטים שיש לי בראש, סובבת בסופו של דבר סביב דמות אחת: אני. זה הפך חיד אותי. ביני לבין עצמי ממש התביישתי. ניגשתי לסנטורלי ואמרתי לו: הקורס שלכם לא צריך להיקרא 'הפתחת מתחים מבורס מיינדרפולנס', אלא 'הפתחת האני מבורס מיינדרפולנס'. באנגלית אלו אותן ראשי תיבות, mindfulness based stress reduction. את ה-stress החלפתי ב-self. הוא חיך ואמר 'תפסת את זה'. זה כל הסיפור. כאן מגיעה כמובן הנקודה היהודית: ה'ביטול' שהחסידות מדברת עליו, השתוות הנפש ופינוי המקום למפגש עם הזולת".

מבחינה חיצונית, הריטריט של צייטלין דומה בהתנהלותו למתרחש בריטריטים ממוקדי ופאסנה. ההבדל הוא שהריטריטים הללו כרו ללים שעות רבות של תרגול מדיטציה בישיבה, ו'בריטריט שלי אנחנו עוברים על נשימה, הליכה, תנועות מהיוגה, אכילה מודעת, דיבור מודע. הרעיון הוא להקפי את החיים, שיהיה למתרגל מגוון גדול של אלמנטים שונים שאליהם ניתן להכניס את תודעת ההתבוננות".

במיינדרפולנס אין גם התנגשות עם תפיסת עולם יהודית?

"באופן אמיתי, אין שום בעיה. המתח מתחיל משום שבארץ, רוב המטפלים החיי לונים שלמדו אותה מתקשים להפריד בין המיינדרפולנס ובין היסודות הבודהיסטיים שנכרכים איתה. כך למשל, יש נקודה עקרונית בשטיטה והיא תודעת הארעיות: כל חלקיק בבריאה מתהווה יש מאין בכל חלקיק שנייה, כל נשימה היא חדשה, כל תופעה היא ארעית. האמת הזאת נמצאת גם בבודהיזם וגם ביהדות. למעשה, יש לנו חג שמוקדש כולו לחגיגת הארעיות של החיים: סוכות.

"מגיע יהודי חילוני שלא מכיר את המסר של סוכות, שומע בפעם הראשונה את התוכנה הזאת על הארעיות, ואומר לעצמו וואו, תודה לבורהה. כיוון שהם לא קיבלו את זה דרך המסר רת היהודית, הם חושבים שהבודהיזם חידש את הרעיונות הללו. צריך לומר שבמזרח שימרו טוב מאוד את התרגול, בעוד שאנחנו איבדנו אותו. בניגוד למטפלים החילונים, אני יכול לקחת את הטכניקה הנקיה של התרגול עצמו, ואין לי צורך בהסברים הפילוסופיים שנשענים על המוד רת. יש לי את זה בתורת ישראל".