

# צום וחשבון נפש במיסטיקה המוסלמית



# "צופיות"...מה? מתי? איפה?

- הזרם המיסטי באסלאם נקרא בשפת המקור "צופיות", מונח שמתחבר עם צורת הליבוש המיוחדת של המיסטיקנים הקדומים.

- הופעתה באסלאם החל מסוף המאה ה-8.

- עיראק ופרס.



# למה צמחה המיסטיקה המוסלמית?

- קיומו של טמפרמנט/מזג סגפני מיסטי בקרב קבוצה מסוימת של מוסלמים שהלכה ופיתחה זרם רוחני שמשך אליו אנשים רבים.
- המיסטיקה כמחאה חברתית-דתית: הסבר מרקסיטי (לא מצליח להסביר למה חלק גדול מהצופים השתייכו למעמד הבינוני).

- עם הזמן, הזרם הזה פיתח לו מערך שלם של תיאוריות, מונחים, כללי התנהגות, אתיקה, ופרקטיקות בהשפעת אותו "מזג" רוחני-סגפני.



# מונחי יסוד בתורה הצופית



- **הצום הוא לא רק מצווה חשובה באסלאם אלא גם מרכיב מרכזי בעולמו המוסרי.**

- **האמונה האסלאמית מבוססת כולה על מוסר (ע"פ הקוראן: קיום המצווה ללא גיבוי מוסרי אינו מספיק. צביעות תוך כדי מתן צדקה למשל פוגעת בצדקה עצמה ואף מבטלת אותה).**



# מקומו של הצום בפסיכולוגיה הצופית

- השימוש שלנו כאן במונח "פסיכולוגיה" מתייחס לדרכים שבהן המיסטיקן מתייחס לעולם הפנימי שלו.
- בעולם המושגים הצופי, הנפש נתפסת כשלילית.
- ככל שהמודעות של האדם לעצמו ולצרכי נפשו עולה דרכו אל האל נחסמת.
- כלל הזהב שהציבו המיסטיקנים לעצמם: מלחמה בלתי מתפשרת בנפש תביא את הישועה הרוחנית.
- מלחמה זו היא יותר קשה מכל מלחמה אחרת.

- הצום הוא אחת המצוות שהמיסטיקה המוסלמית שילבה עמוק מאוד בתוך העולם הפסיכולוגי שהיא פיתחה.
- בנוסף להיותו פקודה אלוהית, הצום נתפס בקרב הצופים כפרקטיקה יעילה מאוד לקיפוח הנפש משלל יצריה.
- ע"י קיפוח הנפש, המיסטיקן משתחרר מעולה, ואף מגיע לידי הפיכתה לכוח חיובי ומואר.
- כתוצאה מכך, הנפש עוברת טרנספורמציה ומצטרפת לכוחות אחרים בעולמו הפנימי של האדם כדי להוביל אותו אל עולמות הרוח.



- **הצופים הדגישו את המסורת מפיו של הנביא מוחמד עליו השלום שאמר "הצום שהאל הכי אוהב הינו צום דוד עליו השלום" בכדי להדגיש את העינוי הנגרם לנפש במנהג הזה (היא לעולם לא תתרגל למצב מסוים מאחר והיא לא צמה באופן ממושך)!!**

- הצופים התייחסו למונח אח'לאס (נאמנות), כמניע מרכזי של מצבי התודעה הפנימיים שמוביל את המיסטיקן לקרבה עם האל.

- זהו חלק חשוב ביותר בפרקטיקה הצופית שלא מסתפקת בביצוע המצוות, אלא הולכת הרבה צעדים קדימה לצורת חיים נוקשה מאוד של בדיקה מדוקדקת של מניעי הנפש (= העצמי, האגו) בעשייה ובכוונות הלב האמיתיות מאחורי כל מעשה קטן ככל שיהיה.

- החרטה שיכולה לצמוח מתוך הפרקטיקה של חשבון הנפש המתמשך והדקדקני היא זאת שתוביל את המיסטיקן לחוות "חזרה בתשובה" מחודשת כל הזמן.
- אחד מחוקרי המיסטיקה טוען כי בתהליך טיהור הנפש הצופי מעצים אותה. האל מסייע בידי הצופי לא רק לנקות את האגו אלא גם לפתח אותו ולהעצים אותו כדי שיוכל לשמש כלי נוסף בהשגת המצבים המיסטיים הגבוהים.
- המונח תזכיה מציין גם טיהור אבל גם העצמה. דרך מה שנראה לנו כמו התעללות בנפש הוא בעצם תהליך של העצמה.

- בקוראן מונח תזכיה מופיע 12 פעמים ואילו מושג הנפש מופיע כ-300 פעמים. זה רק מדגים כי אין מי שמשוחרר לגמרי מפיתויי נפשו ומתחבולותיה, ולכן אין אף אחד שהוא פטור מלבדוק את עצמו.

- מתוך העיקרון הזה צמחה קבוצה מיסטקנית שחבריה דגלו בגינוי העצמי כדרך אל ריסון הנפש וקבלת ההארה.

- **חשבון הנפש מתחלק לשני שלבים: לפני המעשה ("סוף מעשה במחשבה תחילה"), ואחרי המעשה (מביא לחרטה, חזרה בתשובה).**

- **היא מתמקדת בשני דברים: מניעי הנפש + כוונות הלב**

- **כל תנועה קטנה, כל מבט, כל נשימה צריכים לעבור בדיקה כזאת.**

- **אין קיום מיכני של מצוות.**

- **"עבודת הלבבות"**

- "ספרו על איש שהיה נוהג לבוא עם נפשו חשבון. יום אחד התבונן, והנה הוא בן שבעים שנה. חישב את מניין הימים, ומצא שמניינם עשרים ואחד אלף וחמש מאות. נפל מתעלף כשהוא זועק: אוי ואבוי לי! איך אפגוש את ריבוני עם עשרים ואחד אלף וחמש מאות חטאים? וזה אם בכל יום מונים חטא אחד! אבל מה עם כמוני, שבכל יום יש לו עשרות אלפים חטאים?! שוב התעלף. טלטלו אותו, והנה הוא מת!!!"
- (סולמי, איגרת אבירות הנפש).

## טכסט 2

- "את הנפש קבע האל בריאה. משם היא נושפת את נשימותיה מכוח החיים אשר בה, והנשימות יוצאות דרך הפה והנחיריים. בין הלב לריאה קבע האל כלי דק ובו משב רוח מהיר הזורם בעורקים עם זרימת הדם. מקורו של משב הרוח הזה בשער האש והוא נברא מאש הגיהנום....למשב הרוח הזה האל קרא תאוה....הרוח משכנה בראש, בשורש האוזניים, היא קשורה אל אבי העורקים, ואף היא מתפשטת בכל חלקי הגוף....מאחר שהנפש היא משב רוח חם המחלחל לעורקים, כשהיא מתפשטת היא מתמלאת עונג והתאוה מוצאת לה משכן בכל חלקי הגוף, היא מתגברת על הלב והוא נהיה בעל תשוקה. התאוה משתמשת בו למטרותיה. ממקום משכנה קבע האל לתאוה פתח אל החזה שדרכו עולה עשן התאוות והיצר ומגיע אל החזה, מקיף את קליפת הלב עד שעיני הלב אינן יכולות לראות את אור השכל...." (אל-חכים אל-תאמד'י, אימוני הנפש).