# א. מבוא להתבוננות יהודית

ספר זה, מעבר לתוכן הפנימי־העיוני שבו, מתאים להיות בסיס ומדריך להתבוננות יהודית רצויה. הן מבחינת נושא הספר, והן מבחינת מבנה הספר וצורת הכתיבה שלו. מבוא זה יקדים ויבהיר מעט מהי ההתבוננות בכלל, וכיצד מומחשים הדברים בספר. מטרת הדברים, בעזרת ה', להעניק לכל אדם את הכח להתבונן התבוננות יהודית אמיתית, ועד שנזכה בקרוב לקיום היעוד: "כי מלאה הארץ דעה את הוי' כמים לים מכסים"[[1]](#footnote-1).

### מהי התבוננות?

ראשית, מהי התבוננות? כל התבוננות היא נסיון לחדור לפנימיותם של דברים, על מנת לחוש את האור האלקי שבהם.

אדמו"ר האמצעי מסביר[[2]](#footnote-2) כי ה"התבוננות" בלשון המקרא (לדוגמה: "עמֹד והתבונן נפלאות אל"[[3]](#footnote-3)) היא ה"עיון" בלשון חז"ל. תכונתו העיקרית של הלימוד העיוני הוא במהפך השכלי אותו הוא יוצר, כאשר בכל עיון מעמיק בסוגיה — הן סוגיה לימודית והן סוגיה העולה במהלך החיים — נדחית הסברא הראשונה (פרי ההשקפה הראשונה של המעיין) ומפנה את מקומה למסקנה עמוקה יותר, ולעיתים רבות אף הפוכה מן הסברא הראשונה.

ההתבוננות מעניקה לאדם 'זווית אחרת' על ראית המציאות, ותכלית ההתבוננות היא הגעה לראיה הפנימית — כפי שהדברים נראים מלמעלה. על הראיה הפנימית נאמר: "עולם הפוך [— מן הנראה לכאורה בהסתכלות שטחית בעולם הזה, 'עלמא דשיקרא'] ראיתי"[[4]](#footnote-4), אך לאמיתו של דבר "איפכא מסתברא" — דוקא ראיה זו היא ה"עולם ברור"ד. הטבע האנושי מושך את האדם, ומטה אותו לראיה שטחית של המציאות והאירועים המתרחשים בה. ההתבוננות היא המפתחת את תכונת העיון וההעמקה בנפש — על מנת לחדור אל תוכנה הפנימי של ההוויה.

אך לא רק ענין שכלי־תודעתי הוא מניע ההתבוננות. גם עולם הרגש והחוש המעשי של הנפש זקוקים להתבוננות אמיתית כדי לעוררם, לפתחם ולכוונם אל המטרות אליהם שואפת הנפש באמת. כלל ידוע הוא ש"מח שליט על הלב"[[5]](#footnote-5) — רוב רובן של רגשות הלב מושפעות ונגזרות מההנחות השכליות המוטבעות באדם, והעמקת השכל בענין מסוים וההתקשרות השכלית אליו, סופה שתמשוך אחריה גם את הלב ותעורר אותו אל אותו ענין.

כאשר אנו רוצים שלבנו יתעורר לאהבת ה' וליראתו — ובכלל לגרום לכך שעולמנו הרוחני לא יהיה זר להרגשותינו, ושהרגשותינו לא 'ישדרו' לנו רק מסרים הנובעים מגופנו ומיצרינו ותאוותינו, אלא יהיו רגשות קודש רוחניים־אלקיים — יכולים אנו לנקוט ב"דרך קצרה", פשוט לבחור ענין קדוש מסוים, להתרכז בו ולהתאמץ לעורר את הלב להתקשר אליו, להתרגש ולהתלהב ממנו. אך עד־מהרה מתברר שדרך זו היא "דרך קצרה שהיא ארוכה"[[6]](#footnote-6), הרגש המתעורר אינו רגש קבוע וקנוי בנפש, וכן אינו נובע ממעמקי הנפש אלא מרבדיה החיצוניים שהם אלו שהתעוררו מהמאמצים החיצוניים שהושקעו באותה התבוננות נקודתית — "התבוננות כללית" בלשון החסידות.

ה"דרך ארוכה שהיא קצרה"ו, זו המולידה רגש־קודש קבוע, יציב ועמוק בנפש, היא הדרך העוברת ב"התבוננות פרטית". ב"התבוננות פרטית" המתבונן משקיע את מאמציו בכחות השכל. הוא מעמיק ותוקע מחשבתו בענינים מורכבים ובפרטי־פרטיהם, התבוננותו הולכת ומקיפה את הענין, מבחינה בהגיון הפנימי שלו, ביחסים שבין פרטיו, ואז יורדת היא אל סודו ונוגעת בנקודתו הפנימית. מתוך ה'עמל' השכלי נולד "ממילא" הרגש שאינו מאומץ ואינו חיצוני, אלא הוא תולדה טבעית של קישור חלקי הנפש העמוקים של האדם באלקות.

כך מסביר אדמו"ר הזקן ביחס ל"התבוננות כללית" ול"התבוננות פרטית":

בנידון ההתבוננות מהותה ואיכותה, יש ב' דרכים בה: הא' התבוננות בכלל, להעמיק הדעת רק בתמצית ענין כללי, דהיינו רק היוצא מן תוכן הדבר איך שהוא בטל כו'. והעמקה זו היא דייקא צמצום המוח ולא התרחבות כלל, כי צריך לשהות כחצי שעה על דיבור א' כמו מאין ליש וכיוצא איך ומה הוא, עד שיבוא לכלל דמיון מפני שמייגע דייקא כוחות חיצוניים כדי להפשיט הענין מן ההגשמה עד שיהיה בבחינת רוחניות ממש, כלומר: דברי רוח ממש, ורוח תשאם והתעיף עיניך בו ואיננו כו'. ובשיבוש זה נשתבשו רבים מההמון בדמיונות שוא כו' ולזה הדרך אין צריך שמיעה רבה כי די בב' וג' דברים בלבד וד"ל.

...והדרך הב', העמקת הדעת באמת, והוא התרחבות המוח ולא צמצומו, ואופן העמקה זו כהעמקת הפשט ממש בנגלה, דהיינו דייקא טרדת המחשבה ממש, שזהו אינו אלא התרחבות ענינים רבים ופרטיים, ולא בענין אחד כלל... ומאוד רחוק מן הדמיון באיכות הדבר, אלא אדרבה ילביש במשלים הרבה עד כי יתפס הדבר גם בעין השכל האנושי כו'. וגם סימן לזה תשוקת התחדשות השגות ובכל תיבה ותיבה יש כוונה מיוחדת פרטיית דייקא...[[7]](#footnote-7)

### כיצד מתבוננים?

אדמו"ר הריי"צ מציין שלשה סוגים של התבוננות[[8]](#footnote-8):

שלשה מיני התבוננות הם: א) התבוננות לימודית — שמבין הענין על בוריו, הוא מתבונן בעומק הענין ההוא, עד שהשכלי מאיר אצלו. ב) שקודם התפילה — ענינה הרגש חיות הענין שלמד, ולא הרגש השכלי כמו בהתבוננות לימודית. ג) שבתפלה — ענינה הרגש האלקות בענין שלמד.

שלשה מיני ההתבוננות הם בעצם שלשה שלבים במהלך ההתבוננות עצמה:

ראשית כל התבוננות היא בהסתכלות על המציאות או על התוכן הלימודי בו עוסקים. בדרך כלל, ההסתכלות הראשונה של האדם על מציאות מורכבת מזהה בה אך ורק "תֹהו" — ריבוי של ענינים ופרטים 'מפוזרים', כאלו שנראים לא קשורים זה בזה. תודעה זו עדיין איננה מוארת באור השכל, והיא דומה למצב של חלום בו מתערבבים פרטים ועובדות אלו באלו, ללא כל קשר הגיוני. השלב הראשון בהתבוננות הוא חיפוש רמזים למבנה הבסיסי המורכב מן הפרטים הרבים והמפוזרים — חיפוש חוטים שהם קווי יסוד השוזרים ו'תופרים' את המציאות (ובכך פותרים את ה'חלום'). זיהוי המבנים העומדים ביסודם של פרטי המציאות הוא זיהוי ההגיון הפנימי לפיו נבראה המציאות — הכחות וה'צנורות' אשר דרכם ברא הקב"ה את העולם. לאחר זיהוי קווי היסוד שבתֹהו יש להתבונן — כלומר: לבנות בנין שכלי — ולהאיר את התֹהו כולו באור השכל.

תפיסת המבנה הכללי של הענין, מאפשרת את השלב השני שבו כבר יש התבוננות פנימית יותר, התבוננות החודרת אל תוכיותם של הדברים. כעת כבר אפשר לראות כיצד אין כל פרט ופרט עומד לעצמו מפורד ומנותק מפשר וממערכת יחסים — מתגלה כי המבנה איננו רק מבנה שכלי, אלא אורגניזם חי ומלא זרימה. בהתבוננות הזו רואים כיצד כל קשר שיוצר המבנה בין פרטים הוא זיווג חי ומוליד. כל הפרטים יוצרים יחד 'מנגינה' חיה של קשרים והתייחסויות, וכל פרט ופרט מוסיף ביאור ו'צבע' לחברו, וחברו חוזר ומאיר אותו, כך שכולם יחד יוצרים עוד ועוד תולדות ותובנות חדשות בתורה ובמציאות. בלב המתבונן מעוררת ההתבוננות זרימה מרעננת, חיות ושמחה על יופי בריאתו של ה', ועל כך שזכה להיות מודע לתפארת זו. [השמחה הזו הנולדת באדם גם מחזקת את דעתו כי אכן ראה הוא נכון את המציאות, כי אכן המבנה השכלי שבנה כדי לסדר את מכלול הפרטים מבנה נכון ומתאים הוא. תחושה זו דומה לתחושה ש'חש' הבורא ב"ה לאחר שהאיר את התֹהו: "והארץ היתה תֹהו... ויאמר אלהים יהי אור ויהי אור. וירא אלהים את האור כי טוב"[[9]](#footnote-9).]

כאשר מעמיק האדם עוד יותר את התבוננותו (זהו השלב השלישי עליו מדבר הריי"צ), אף מעבר ל"חיים" של המבנה השכלי, הוא זוכה להגיע להכרה כי כל המציאות או התוכן בהם התבונן הם אלקות ממש — הוא חש ב"חיי החיים" שבתוך ה"חיים". כאשר זוכה האדם להרגיש את "חיי החיים" — את האלקות שבמבנה — הרי שתגובתו הספונטנית להרגשת נוכחות ה' היא עמידה לפניו באהבה וביראה, בתפילה ובשפיכת הלב. אכן, הסימן האמיתי לכך שההתבוננות פעלה את פעולתה הוא כאשר היא מביאה את האדם לתחושת העמידה הישירה אל מול האלקות, וגורמת לו לקיים את הפסוק "שפכי כמים לבך נֹכח פני אדנ־י"[[10]](#footnote-10).

לסיכום שלבי ההתבוננות: האדם המתבונן בערבוביה שלפניו שרוי גם הוא בערבוביה נפשית. השלב הראשון בו עליו לעסוק הוא עשית סדר בדברים, תוך זיהוי המבנה הפנימי השכלי שבהם. כאשר מזהה האדם את המבנה השכלי המסודר ומגיע לצלילות הדעת, הוא מסוגל להתחיל לצלול פנימה, לחוש בחיים הזורמים בתוך המבנה. בשלב זה מיתרגמים לאדם התכנים השכליים המילוליים לצלילים ולצורות חיות בעלות צללים (ובפרט צריכים הדברים להיות כך בהתבוננות במילים ובפסוקים — כהתבוננות המוצגת בספר זה). מתוך תחושת החיים מפנים האדם וזוכה לזהות את האלקות — "חיי החיים" — שבתוך המבנה, ואזי הוא מגיע לתכלית הרצויה: התפילה (— 'צלותא' בלשון תרגום).

### תפילה והתבוננות — דרישת ה'

ההתבוננות כולה מבטאת את בקשת הנפש ושאיפתה אל האלקות. עצם נקודת המוצא של ההתבוננות היא תחושת הריחוק מן האלקות — ההימצאות בתודעה נמוכה ונבראת, שאיננה מזהה את הסדר האלקי בעולם (ובלשון החסידות: "דעת תחתון"). הרי, לגבי 'מודעות אלקית' (בלשון החסידות: "דעת עליון"), המתבוננת בדברים מן הרובד הפנימי מלכתחילה, אין כלל צורך בחיפוש הפנימי. ואם כן, ההתבוננות כולה היא מהלך של עליה מן הארץ אל ה', ופניה נפשית מן החוץ אל הפנים.

מסיבה זו גם שייך לדבר על התבוננות בתוכן תורני, ואף בהתבוננות המחפשת סדר ומבנה מוצק בתורה — כהתבוננות שבספר זה. ברור כי התורה מצד עצמה היא מלאת סדר ו'מוצקה', ומהיכן ההעזה להתבונן בה ולחפש־לחדש בה כללים? אכן, אנו — המרוחקים מאלקות — זקוקים לתיקון, לסדר ולראיה נכונה, משום שמצדנו אנו רואים תֹהו גם בדברים שמצד עצמם וודאי אינם צריכים תיקון ו'סידור'.

### ההתבוננות — מצוה או 'חסידות'?

עד כה התייחסנו להתבוננות ככלי המביא את הנפש לדרוש את ה' ולממש את בקשתה ושאיפתה להגיע ולעמוד מול "אלהים חיים ומלך עולם"[[11]](#footnote-11). אך מה מקומה של ההתבוננות בין מצוות התורה? האם יש חיוב בהתבוננות זו? לכאורה, התבוננות שכזו איננה מצוה בפני עצמה, אך תוצאות ההתבוננות הראויה הן אהבה ויראה — שהן מצוות עשה מן התורה — כפי שכותב הרמב"ם[[12]](#footnote-12):

האל הנכבד והנורא הזה מצוה לאוהבו וליראה הימנו, שנאמר: "ואהבת את הוי' אלהיך"[[13]](#footnote-13), ונאמר: "את הוי' אלהיך תירא"[[14]](#footnote-14). והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים, ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ, מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאווה תאווה גדולה לידע ה' הגדול, כמו שאמר דוד "צמאה נפשי לאלהים, לאל חי"[[15]](#footnote-15).

אמנם, מתוך התייחסות למעמדה של התפילה בעולם המצוות וההלכה ניתן להבין את הדברים בצורה עמוקה יותר (והתפילה הריהי תוצאה עיקרית של ההתבוננות). הראשונים חלוקים בשאלה האם יש במצות התפילה חיוב מדאורייתא[[16]](#footnote-16). אמנם, נראה שהסוברים שאין למנות את התפילה כמצוה מן המצוות, סוברים כך בעיקר מפני שהתפילה היא ביטוי עצמי של כיסופי הנפש אל בוראה, של נסיון האדם לעלות מן הארץ אל השמים ולעמוד אל נוכח בוראו, וקשה להגדיר דבר זה כמצוה מן התורה — קל יותר להבינו כמענה לקול פנימי הנובע מן האדם עצמו.

אכן, נראה שכך הם הדברים גם לגבי ההתבוננות. קשה לזהות את חיובה של ההתבוננות מן התורה. אמנם, כשם שיש סוברים כי מצות התפילה היא דאורייתא, כך ישנם ראשונים[[17]](#footnote-17) המפרשים את הפסוק "וידעת היום והשבֹת אל לבבך"[[18]](#footnote-18) כמצוה על ההתבוננות באלקות (ו"ידיעת המציאות" של הרבדים השונים בהם משתלשל הכח האלקי בו ברא ה' את העולם[[19]](#footnote-19)).

יתר על כן, כך מסביר הבעל־שם־טוב לגבי מצות אהבת ה':

שמצות "ואהבת" היא לתקוע מחשבתו ודעתו בדברים המעוררים את האהבה, ומה שיבוא מזה אין זה מעיקר המצוה.[[20]](#footnote-20)

כלומר: משמעותה של מצות אהבת ה' היא חיוב ההתבוננות בדברים העשויים לעורר את האהבה בלבו של האדם (ואף אם אינו מרגיש אהבה גלויה בלבו הוא 'יוצא ידי חובת' מצוות אהבה בהתבוננותו הראויה והכנה לבד). אכן, שיטת החסידות 'פוסקת' באופן מוחלט כי קיימת מצוה גם בהתבוננות עצמה, אשר כמו התפילה, מבטאת גם היא את השתדלות הנפש להתקרב לה'.

1. . ישעיה יא, ט. [↑](#footnote-ref-1)
2. . שער היחוד (המכונה "קונטרס ההתבוננות") פרק א. [↑](#footnote-ref-2)
3. . איוב לז, יד. [↑](#footnote-ref-3)
4. . פסחים נ, א. בבא בתרא י, ב. עיי"ש. [↑](#footnote-ref-4)
5. . תניא פי"ב. [↑](#footnote-ref-5)
6. . ראה עירובין נג, ב. וכן בשער ספר התניא. [↑](#footnote-ref-6)
7. . מאמרי אדה"ז "ענינים" עמ' קלג (נדפס בשכינה ביניהם הקדמה, הערה יג). [↑](#footnote-ref-7)
8. . ראה לוח "היום יום" כ תמוז. [↑](#footnote-ref-8)
9. . בראשית א, ב-ד. [↑](#footnote-ref-9)
10. . איכה ב, יט. [↑](#footnote-ref-10)
11. . מתוך ברכת "יוצר אור". [↑](#footnote-ref-11)
12. . הלכות יסודי התורה פ"ב ה"א. [↑](#footnote-ref-12)
13. . דברים ו, ה. [↑](#footnote-ref-13)
14. . שם ו, יג. [↑](#footnote-ref-14)
15. . תהלים מב, ג. [↑](#footnote-ref-15)
16. . ראה חינוך מצוה תלג. [↑](#footnote-ref-16)
17. . שערי תשובה לרבינו יונה שער ג, יז. ספר חרדים פ"ט, כב. [↑](#footnote-ref-17)
18. . דברים ד, לט. [↑](#footnote-ref-18)
19. . ראה תניא קונטרס אחרון, ד"ה "להבין מ"ש בפע"ח". [↑](#footnote-ref-19)
20. . מובא במאמר שני המאורות למוהרי"א מהומיל זצ"ל ח"ב ס"ב. נדפס ב"ציונים והערות" לספר דרך-מצותיך, ד"ה "להבין מצות אהבה". [↑](#footnote-ref-20)