

## אברהם אבולעפיה – יוגי יהודי

על קבלתו של אברהם אבולעפיה שמעתי לראשונה כאשר פרופ' משה אידל הרצה בבית המדרש 'אלול' בשנות התשעים המוקדמות. הוא ציין כי אבולעפיה משלב בהוראתו נשימה ותנועות ראש, ואמר שלהערכתו מקורם ביוגה. אמירתו זו עוררה את סקרנותי, אך עברו יותר מעשרים שנה עד שישבתי מול ספריו של אבולעפיה ונחשפתי לטכניקה הייחודית שפיתח.

אברהם אבולעפיה נולד ב-1240 בספרד. הוא הרבה בנדודים. לאחר ששהה תקופה קצרה בארץ ישראל, נדד אבולעפיה ליוון, שם התחתן, ולאחר מכן שהה זמן מה באיטליה ובה למד את תפיסתו של הרמב"ם והושפע ממנו עמוקות. בשובו לספרד התוודע לקבלה ולמד ביסודיות את 'ספר יצירה'. כתיבתו שופעת וכוללת התייחסות מעמיקה לתחומים רבים ובהם תיאולוגיה דתית, שירה, פרוזה ופילוסופיה של השפה. בכתיבו הוא משתמש במושגים פילוסופיים של הרמב"ם ונסמך רבות על 'ספר יצירה' שבו נטען כי אלוהים ברא את העולם באמצעות עשר הספירות וכ"ב אותיות.

מבחינת אבולעפיה מטרת החיים הנעלה ביותר היא השגה, והדרך הטובה ביותר להשגה זו היא התמקדות עמוקה בַּשֵּׁם על ידי הזכרת שמו המורכב מאותיות וסימני ניקוד, מאחר ששם השם הוא בעצם ה'דבר' עצמו: "חכמת השמות היא לכדה אמת, היא מביאה את האדם לידי השלמות האחרון אשר הוא ההשגה האלוהית" (חיי העולם הבא, עמ' ס).

בעקבות תפיסתו זו שקד אבולעפיה על פרקסיס של הזכרות השם, אשר כמה מיסודותיו למד כנראה מכתביהם של חסידי אשכנז. הוא גם העמיק וחדש בתורת הצירופים, אך בהוראתו המעשית בולטת בייחוד טכניקה של הזכרת השם המשלבות נשימה, תנועות ראש ולעיתים תנועות ידיים.

בספריו, אבולעפיה מלמד הזכרה של כמה שמות: ע"ב, יהו"ה ועוד. כמה מספריו הרבים הם התכתבות עם תלמידיו ודרכה הוא מעביר להם את הרקע הפילוסופי ומפרט ביסודיות ובסבלנות את הגיונות דרך זו, את סיבותיה ואת תוצאותיה. הוא גם מורה באופן יסודי את אופני ההזכרה וסוגיה השונים. ההזכרה מתבצעת בהתבודדות, בלילה ולאחר צירופי אותיות בכתב. ההזכרה מביאה להתעלות ולהתגלות. על כן נקראה 'קבלה נבואית'.

מאחר שאני מתאמנת בטכניקות יוגיות המשלבות מדיטציה, נשימה ותנועה, הידיעה שבימי הביניים היה רב יהודי ששילב בתוך המסורת שלנו תרגילי נשימה בצורה ייחודית סקרנה אותי, וגרמה לי לקרוא אותו בעיון. לא יכולתי לשער עד כמה אבולעפיה יבהיר בהוראתו את חשיבותן של טכניקות שלמדתי במזרח, ועד כמה השילוב של נשימות ותנועות ראש בשילוב עם הפקת צלילי אותיות השם יהדהד בחיות בלבי.

ישבתי ללמוד את אבולעפיה עם אברהם לידר בעקבות פגישה מקרית ב'שבעה' של אם של חבר יקר. אברהם לידר לומד את אבולעפיה כ-40 שנה באהבה, וקורא ומהרהר בספריו שוב ושוב. בנועם ובנדיבות הוא תיווך מקומות סתומים, והוביל אותי בתוך מבוך ספריו של אבולעפיה למקומות בטקסט שרק הוא ידע על קיומם. כך התגלתה לעיני חשיבתו העצמאית והעצומה של המקובל היהודי היחיד בימי הביניים שהיה להערכתו גם חכם יוגי, כלומר עסק בטכניקות יוגיות של נשימה, ריכוז והתבוננות, והחכמה שנובעת מהאימון בהן.

### מזכירים ראויים

אבולעפיה לא רק מלמד את תלמידיו את דרכו הייחודית, אלא הוא גם דואג לנכדיו ולניניו המקובלים. חשוב לו מאוד שהידע והשיטה שהוא מלמד יעברו הלאה, שאותם יחידים שילמדו ממנו את טכניקת הזכרת השמות שעליה שקד ויזכירו את שם השם, לא יזכירו אותו לשווא. לכן הוא מסביר בפירוט איך למצוא תלמידים ראויים ולטפח אותם. בספרו המרכזי 'חיי העולם הבא' מדגיש אבולעפיה כי מוטלת אחריות על מי שקיבל את תורת הזכרת השמות, והוא מחויב להעביר הלאה את מה שלמד לאלה החפצים ללמד וראויים לכך: "ואם נוסה מפי רבו ונמצא נאמן, רבו מחויב למסור לו כל מה שישאל ממנו עד סוף דעתו ולא יכסה ממנו אפילו נקודה אחרונה שהוא עמוק מאוד אם יוכל לקבל" (חיי העולם הבא עמ' לח-מא). עם זאת אבולעפיה מדגיש שיש לוודא שהתלמיד ראוי: "אבל אם בחנו רבו ונמצא בלתי נאמן בכל ניסיונותיו אסור לו בתכלית האיסור לגלות לו אפילו דבר קטן מזאת החכמה" (שם, שם).

הרב בוחן את מידות התלמיד. אבולעפיה מבקש שתהיה בו אהבת וחכמה, רחמנות, סבלנות ונדיבות "אחר כן צריך שיבחון הרב את התלמיד בדרך האנושית הנקראת מדות בני אדם, כגון חיזוק לבב ואהבת החכמה לשמה, ומעט כעס וסבלנות הרבה, ורחמנות על כל אדם ויהיה רחמיו אפילו על אויביו שלו כשאנים אויבי המקום, ונדיבות לב ורוחו נכאה ושפלות ושמחת לב, וכבישת יצר הרע ברוב הדברים אשר יכולתו עליהם, וביזיון תאוות השררה השקרית והכבוד, וביזיון תאוות מאכלים רעים ורבים וביזיון תאוות נשים אסורות" (שם, שם). וכאשר מסתבר שמידותיו טובות, מוודא המורה שהוא חזק מבחינה נפשית ויציב, ומוודא שאין לו כוונה להתעשר או להתפרסם מהקבלה "ועם כל זה צריך לעיין

בדעתו החזק הוא הרפה, המעט הוא אם רב. ובהיות חזק ורב צריך עוד לראות בו אם כוונתו בהשתדלותו ברוב הלמוד לשם החכמה האמיתית המחייבת לנפש חיי העולם הבא, או אם כוונתו ברוב למודו שלא לשם שמים והוא אם כוונתו ללמוד החכמה על מנת להתעשר" (שם, שם).

אם התלמיד עובר את הבחינות הללו על הרב לענות על כל שאלה שהתלמיד ישאל, כי מבחינתו של אבולעפיה אין הבדל מהותי בין מורה ותלמיד. שניהם בעלי אותה כוונה והשגה: "אבל כוונתם אחת ודעתם ג"כ דעת אחת בכל מה שהשיגו התלמיד, אלא שדעת הרב הרבה יותר רחבה מדעת התלמיד לפי רוב למוד הרב" (שם, שם).

אבולעפיה העמיד בפני תלמידיו שיטה מוסדרת, אך אין היא קפואה והיא יכולה להתפתח. מבחינתו, המורה אינו המרכז וידעתו אינה מוחלטת ובלעדית. השם שאליו מופנית ההזכרות ושיטת ההזכרה עצמה הם המרכז בקבלה זו. אבולעפיה מבהיר עמדה זו כאשר כותב לאחד מתלמידיו: "אין ספק אצלי שהכבוד יתגלה לך, ויתראה לפניך בצורה שתוכל להכיר כוחו... ומה אוכל ללמדך אני או אלף כמוני, אשר הוא ילמדך ברגע קטן של חכמות נפלאות אשר לא שמענום אנחנו מעולם" (ספר החשק).

## השם ע"ב – טנטרה ודקונסטרוקציה

בספריו מציג אבולעפיה מספר אופנים להזכרת השמות המסתמכים על טכניקת הזכרה קבלית שהייתה ידועה בקרב חסידי אשכנז ומרחיב אותה מאוד, מוסיף לה תנועות ראש ונשימה ומעביר את השימוש בה ללמד רוחני טהור.

השם ע"ב מורכב מחיבור מיוחד של שלושה פסוקים מספר שמות פרק י"ד (יט-כא).

י"ט. וַיִּסַּע מִלְאֲךָ הַאֱלֹהִים הַהֲלֹךְ לִפְנֵי מַחְנֵה יִשְׂרָאֵל וַיִּלְךְ מֵאַחֲרֵיהֶם; וַיִּסַּע עֲמוּד הָעָנָן מִפְּנֵיהֶם וַיַּעֲמֹד מֵאַחֲרֵיהֶם. כ. וַיָּבֵא בֵּין מַחְנֵה מִצְרַיִם וּבֵין מַחְנֵה יִשְׂרָאֵל וַיְהִי הָעָנָן וְחַשְׁשׁוֹ וַיִּצָּר אֶת-הַלְּיָלָה; וְלֹא-קָרַב יָהּ אֶל-יָהּ כָּל-הַלְּיָלָה. כ"א. וַיֵּט מֹשֶׁה אֶת-יָדוֹ עַל-הַיָּם וַיּוֹלֶךְ יְהוָה אֶת-הַיָּם בְּרוּחַ קְדִים עֲזָה כָּל-הַלְּיָלָה וַיִּשָּׂם אֶת-הַיָּם לְתַרְבֵּה; וַיִּבְקְעוּ הַמַּיִם.

כל אחד מהפסוקים מורכב מ-72 אותיות (בגימטריה 72=ע"ב). השם ע"ב מורכב מ-72 שמות, וכל שם מורכב משלוש אותיות מתוך הפסוקים האלה על פי סדר מיוחד. לוקחים את האות הראשונה מהפסוק הראשון "ו", לאחר מכן את האות האחרונה מהפסוק השני "ה" ואחר כך את האות הראשונה של הפסוק השלישי "ו". "כך השם הראשון הוא ו-ה-ו, השם השני הוא י-ל-י, השם השלישי הוא ס-י-ט." זהו אופן ההרכבה של השם ע"ב (חיי העולם הבא, עמ' מ"ב).

בהמשך מציג אבולעפיה לתלמידיו עוד תשעה שמות הנובעים משם זה אך מצורפים בסדר שונה. אבולעפיה מתאר כמה אימונים שונים לע"ב. בספר 'חיי העולם הבא', המוקדש ברובו להזכרות שם זה, הוא מציג שני אופנים, אחד הזכרה פשוטה, והשני כרוך בהטמנת האותיות בתוך הגוף בתשעה מקומות שונים. בשניהם ההזכרה מבוצעת בשילוב נשימות ותנועות ראש. ב'ספר החשק' מוסיף אבולעפיה תנועות מסוימות של הידיים. הטמנת אותיות בגוף וגם תנועות ידיים הן טכניקות מוכרות בעולם הטנטרה ההינדי-בודהיסטי. בטנטרה יש גוף מעודן בתוך הגוף הפיזי המורכב ממספר צ'אקרות. המילה צ'אקרה משמעותה לגל והיא מהווה מרכז אנרגטי בצורת עיגול. לכל צ'אקרה יש אות והגייה, 'ביג'ה מנטרה', והאימון מורכב משינון של אות תוך כדי התרכזות באותה צ'אקרה. הצ'אקרות ערוכות בצורה אנכית לאורך עמוד השדרה.

עם זאת אימון ההזכרות של אבולעפיה כולל מאפיינים שאינם קיימים באימוני הטנטרה. במסורות הטנטרה השונות יש בין שבע לתשע צ'אקרות: הצ'אקרה התחתונה נמצאת בתחתית עמוד השדרה באזור פי הטבעת והצ'אקרה העליונה היא בקודקוד הראש או מעליו. אצל אבולעפיה הגוף מתחלק לשלושה חלקים מרכזים: ראש – חלל הראש, תוך – חלל בית החזה, וסוף – חלל הבטן. כל חלל כזה מתחלק לשלושה חלקים נוספים: קדמי, אמצעי ואחורי. כך שתשעה החללים של אבולעפיה מאורגנים גם בצורה אנכית וגם בצורה אופקית. הבדל נוסף הוא אופן הטמנת האותיות. בטנטרה ההינדית או הבודהיסטית יש, לפי מיטב ידיעתי, לכל צ'אקרה את הביג'ה-מנטרה שלה ויש סדר מסוים של הגיית האות, לרוב מלמטה למעלה. לעומת הסדר העקבי הזה, באימון הטמנת האותיות של אבולעפיה אין סדר קבוע שבו מטמינים את האות והוגים אותה, ואין גם אות קבועה לחלל זה או אחר. הכל בהשתנות. למשל, המזכיר אומר את מקום ההטמנה בקול רם – למשל, ראש הראש, ואז הוא הוגה את האות בקול רם תוך כדי התמקדות והטמנת האות והצליל בחלק הקדמי של הראש. הוא מרכז את מחשבתו באות המוטמנת עד שמחליט להגות את האות הבאה. מאחר שיש רצפים רבים של אותיות השם, אין התקבעות של סדר האותיות או היכן הן מוטמנות בגוף, ולכן הליך ההזכרה הוא תהליך מטלטל ומעורר.

השילוב של נשימה, תנועת ראש, הטמנת האות והתמקדות בה תוך כדי השמעתה, מפרק את המשמעות הרגילה של השפה, ואי לכך את תפיסת המציאות הרגילה של המזכיר. המילה מתפרקת לצלילים, ולעתים מתחברת חזרה למילה בלתי צפויה. ההשתנות המתמדת של הצירופים השונים מנטרלת את תפיסתנו היום-יומית של המציאות.

מאחר שלמחשבה אין במה להיאחז, ביצוע תנועות הראש-יד עם הנשימה מעצים את תודעת ההתכוונות ואת מחשבות הלב השונות. על אף שאימון זה התהווה בימי הביניים הוא מקרב אותנו לתובנות הדקונסטרוקציה של דרידה: ההזכרה מנתצת הרגלי חשיבה ומאפשרת לנו לראות אחרת.

## השם יהו"ה – הזכרת השם המפורש

גם בהזכרת השם המפורש מתאר אבולעפיה אופנים שונים של הזכרה. עיקר הטכניקה מתוארת בספר 'אור השכל' ומתחלקת לשתי צורות שונות של הזכרה. הצורה הראשונה היא הזכרת האותיות א', י', ה', ו', שנחשבות על ידי אבולעפיה לאותיות השם, שכן הן מרכיבות את שני השמות אהיה ויהו"ה. הזכרה זו מבוצעת בצמדי אותיות למשל אי, אה, או, ובניקוד משתנה. כמו כן מלמד אבולעפיה את טכניקת העיגול המעושר שיודגם להלן. בטכניקות אלה של הזכרת השם המפורש יש שימוש באותו שילוב של תנועות ראש, נשימה והגייה שהוזכרה בע"ב, אך לעומת ההשתנות שאפיינה את השם ע"ב, בהזכרת השם יהו"ה הסדר קבוע וניתן בקלות ללמוד אותו בעל-פה. על כן הריכוז מופנה כל הזמן לכיוון אחד וכך מתחזק ומתעצם. אבולעפיה מציע הכנה מקדימה להזכרת השם המפורש, וב'אור השכל' מדבר על צירופי אותיות בכתב. אך ב'ספר החשק' הוא מעלה אפשרות של מדיטציה שקטה כשהוא כותב: "צריך לתקן עצמך להיות במקום מיוחד להזכיר סוד שם המיוחד ולהיותך מופרש ומובדל מכל חי מדבר, וגם מכל הבלי שותפיו, שלא תשאר בלבך שום מחשבה מהמחשבות הקודמות האנושיות ולא טבעיות ולא הכרחיות ולא רצוניות" (ספר החשק, עמ' טז).

גם אדם מסורתי החושש מהזכרת השם המפורש אינו צריך לחשוש מטכניקת ההזכרות של אבולעפיה. אחת הדרכים להתגבר על האיסור של אמירת השם לשווא היא להגידו ולא להגידו. אם יש עצירת נשימה ונשימה חדשה אחרי האות יו"ד, השם לא נאמר בנשימה אחת, ונאמרות הברות מפורקות. בצורה כזו השם נאמר אך גם לא נאמר. סוגיה נוספת היא מה היה הניקוד של השם יהו"ה, שכן בתורה אין ניקוד. אבולעפיה מתמודד עם דילמה זו בטכניקה העיגול המעושר ולפיה מבטאים את האות הראשונה, י' של השם המפורש בחמישה ניקודים שונים – חולם, קמץ, צירה, חיריק, שורוק; האות ה' תמיד מבוטאת בחולם, והאות ו' מבוטאת בסגול או בקמץ. נוסף לכך פה ושם מפזר אבולעפיה רמיזות על הניקוד המלא של יהו"ה, כך למשל בספרו 'אוצר עדן גנוז'.

## תרגילי פראנאימה הכוללים תנועות ראש והגיית צליל

כאשר קראנו בפעם הראשונה את טכניקת ההזכרות בספר 'אור השכל' נזכרתי כי לפני שנים רבות למדתי טכניקה דומה בהודו. בקיץ 1986 פגשתי בצפון הודו זוג תלמידים של סוואמי גיטננדה מפונדיצ'רי. הם סיפרו על אימוני נשימה מיוחדים שלמדו ממנו כמה חודשים קודם לכן. לאחר שתיארו את עיקרי הטכניקה ביקשתי ללמוד מהם את התרגילים. בנדיבות הם פתחו את מחברתם והכתיבו לי תרגילים שונים ובהם הייתה סידרה קצרה המשלבת נשימה, תנועות צוואר והגיית צלילים. כך כתבתי אז במחברתי:

תחילה יש לשבת עם גב ישר ורגליים מסוכלות. על הישיבה להיות נינוחה ויציבה. לאחר מכן יש להפנות את הצוואר ימינה. לשאוף לבטן ובנשיפה להגות את הצליל א עם קמץ ותוך כדי ההגייה לסובב את הראש חזרה לאמצע. לאחר מכן המתאמן מפנה את הצוואר שמאלה, שואף לבטן נושף ומבטא את הצליל או, א עם שורוק ומסובב את הראש חזרה לאמצע. בפעם השלישית על המתאמן להפנות את הראש מעלה, לשאוף לבטן ובנשיפה להפיק את הצליל אי עם חיריק תוך כדי הרכנת הראש מטה לעבר בית החזה. ולבסוף כאשר הראש מוטה מטה המתאמן מכניס נושם אויר פנימה ונושף תוך הפקת הצליל ממממ... כאשר הוא מחזיר את הראש חזרה לאמצע. יש לחזור על הרצף הזה תשע פעמים.

על אף שביצעתי את הסדרה הזו כמה פעמים, לא מצאתי בה עניין או תועלת ושכחתי ממנה לגמרי. אך כעת הופתעתי מהדמיון לאימון ההזכרות של אבולעפיה. ועוד יותר מכך הופתעתי שאותה טכניקה שלמדתי מפי תלמידי של סוואמי גיטננדה לא הוזכרה בשום ספר על יוגה שקראתי, וגם לא נלמדה אף באחד מהמקומות הרבים שביקרתי בהודו. לפי מיטב ידיעותיי רק סוואמי גיטננדה לימד את הטכניקה הזו והוא סיפר לתלמידי שלמד אותה ממורה בהימלאיה.

אברהם לידר עודד אותי לחקור את החיבורים האפשריים בין השיטות, והציע שכאשר אני מתאמנת בהזכרות אשלב באימון את הידע שצברתי באימוני הנשימות. תודות לעצתו העולמות התחברו. הזכרתי תוך כדי הקפדה על יציבה נכונה, וכאשר הנשימה התעדנה אפשרתי לה, בהגיעה לסופה, להיעצר כפי שלמדתי בטכניקות נשימה יוגיות. כאשר פעלתי כך הוראות מסוימות של אבולעפיה התבהרו. בהמשך אצטט ישירות את הוראותיו של הרב אבולעפיה, וכן פרשנים הודים הכותבים על אופני עבודה של נשימה כדי להסביר בצורה מדויקת את אופן הנשימה וההגייה באימון ההזכרות.

## תיאור הטכניקה

מתוך 'חיי העולם הבא' עמ' ע-ע"ד; ומ'אור השכל' עמ' קד-קה

הטכניקה שאבולעפיה מציע להגיית האותיות והניקודים חשובה בייחוד בהזכרת השם המפורש והשם ע"ב. אכתוב על הבסיס הפיזי של אימון ההזכרות – אופן הביצוע של תנועות הראש, הנשימה וצורת הפה של כל ניקוד: האופן שבו הגוף ניצב, איך מתבצעות תנועות הראש ומהי המתודיקה של הנשימה ושל הפקת הצליל.

אך לפני העיסוק באופני הגוף נתבונן לרגע ב'כוונה' שעליה מדבר הרב לפני שהוא מתאר את אופני ההזכרה. בספר החשק אומר אבולעפיה: "כי תאוה יש לה שמות הרבה וכולם מורים עניין, כגון רצון וכוונה ובחירה ואהבה וחשק וכיוצא בהן." רצייה וכוונה אלה מקדימות כל עשייה גופנית. ואכן בכוונה עצמה מתחיל אבולעפיה לתאר את הפרקסיס בחיי העולם הבא – "וכוון בכוונה מעולה." אפשר להבין זאת כציווי לרכז את עצמנו באימון ההזכרות, אך אפשר להתעמק בחשק וגם בכיוון של האימון העומד להתבצע. אפשר אפילו לדמיין אותו לרגע בטרם עשייתו. כל אלה יחד הם כוונה. לאחר המשפט "וכוון בכוונה מעולה", מתחילה עשיית הגוף:

"ותהיה הנשימה שתנשום בכל אות ואות נשימה נמשכת אחר הניקוד אשר בה [באות] בניגונה. והניגונים כולם חמש לבד והם נוטריקון... וזה סידורם א א א א א. ובכל המקומות תזכיר האות האחת כפי ניקודה וכן האותיות המנוקדות כמוה תנשום בהן בנשימה אחת שווה."

כאן מסביר אבולעפיה שכל האותיות יתחלקו לפי חמישה ניקודים – א א א א א. כל אחת מ'ב' האותיות מתחילה באחד מהם – למשל האות 'א' מתחילה בקמץ, האות 'ב' בצירה, האות 'ש' בחיריק, האות 'נ' בשורוק, האות 'י' בחולם וכך הלאה. בהזכרת השם בע"ב, כל אות תבוטא עם הניקוד של שם האות. כלומר כל אות 'א' או 'ל' תבוטא עם הניקוד קמץ, כל אות כמו 'מ' או 'ב', תבוטא עם הניקוד צירה וכולי.

רק לבסוף הוא מזכיר את הנשימה ואומר: "תנשום בהן בנשימה אחת שווה." באמירתו זו אנו מבינים שאין פה נשימה מקרית אלא שיש לשלוט בנשימה ולהגיע לנשימות שקטות ובעלות אורך שווה. וגם שהצליל המופק צריך להיעשות בנחת: "לא תאריך בענינה כלל אך אמור אותה בנחת ובישוב דעת" (ספר החשק, עמ' י"ז).

בעת הזכרת האות יש גם תנועות. כאן עלינו לשים לב לשתי תנועות המתרחשות בו-זמנית. תנועה אחת היא גופנית וחיצונית – תנועת הראש, אך בדמיון עלינו אף להניע את הלב שהוא פנימי. "ואחר שתתחיל בהזכרת האות תתחיל להניע לךך וראשך, לךך בצירור מפני שהוא פנימי, וראשך בעצמו מפני שהוא חיצוני. ונענע ראשך בצירור הנקוד אשר באות שאתה מזכירה."

לאחר שהסביר את העיקרון הוא מלמד את תנועת הראש של כל אחד מחמשת הניקודים שאופן תנועת הראש בכל אחד מהם קשורה למיקום ולצורה של הניקוד.

"חולם: וזהו דרך הצירור של התנועה, דע כי הנקודה שלמעלה שמה חולם. וזו הנקודה לבדה היא למעלה, אבל ארבע נקודות הנשארות הן למטה מהאות."

מאחר שהנקודה בחולם היא למעלה, תנועת הראש תופנה למעלה כפי שנקרא בהמשך: "בהתחלתה אל תטה ראשך לא לימין ולא לשמאל ולא למעלה ולא למטה כלל, אבל ישר את ראשך בשווי כאילו הוא בכף מאזניים בצורה שאתה מדבר עם אדם ארוך כמוך בשווי פנים אל פנים." כאן מציין אבולעפיה את נקודת ההתחלה של התנועה של חולם – הראש פונה ישר קדימה. "ואח"כ תמשוך תנועות האות בהזכרה, ותניע ראשך לצד מעלה כנגד השמים, וסגור עיניך ופתח פיך ויאירו דבריך." הראש פונה למעלה בזמן הנשיפה והגיית האות, והצליל או מופק כשהפה נסגר לבסוף לעיגול קטן כמו האות o באנגלית.

"קמץ: והנה הניקוד אשר שמו קמץ כזה א ש הוא כעין מטה ונקודה למטה ממנה [...] נגן באות והנע ראשך מהשמאל אל הימין באורך כצורת קו ישר כאשר ניקודו המנוקד. ואחר כך שוב והשב ראשך אל פני המזרח אשר לפניך, אשר אתה מזכיר השם כנגדו. כי פניך אתה צריך שיהיו לצד מזרח כדרך מי שמתפלל לשם. והשתחוה למטה מעט מעט והשלם הכל כאחד [הנשימה ותנועת הראש] כמו שציוויתך באות הראשון." ניתן להבחין בקלות שהתנועה קשורה אף היא לצורה של הקמץ. יש קו ישר אופקי על כן התנועה היא מימין לשמאל, כאלו בתנועת הראש אנו יוצרים את הקו הזה. ואחר כך יש את הקו הישר הפונה כלפי מטה, וזו התנועה של הראש הפונה מטה באותו ניקוד. השאלה היא האם יש חשיבות לכך שתנועת הראש היא משמאל לימין. תשובה חלקית לכך אנו מקבלים כאשר אנו מעיינים בהוראות המקבילות שניתנות ב'אור השכל' שם כתב אבולעפיה: "ובצירה תמשוך ראשך מהשמאל אל הימין, ובקמץ מהימין אל השמאל." מדוע יש פה היפוך של כיוונים – כאן הצירה הוא משמאל לימין והקמץ מימין לשמאל בשונה מההסבר בשם ע"ב?

ומדוע לא מוזכרת כאן הורדת הראש למטה בקמץ? למיטב ידיעתי בכתבים של אבולעפיה לא מוסבר שינוי זה, אך אנו רואים אצל אבולעפיה פתיחות וגמישות לגבי אופן ההזכרות. יתכן שהתכוון שבשם הוויה הקמץ יהיה מימין לשמאל וללא הורדת הראש, ושבשם ע"ב הוא ביקש משמאל לימין. יתכן שספר אחד נכתב לפני האחר, והתפיסה של המחבר את תנועות הראש עברה שינוי במשך השנים. שאלה נוספת היא איך לבטא את הקמץ. לפי הגיית האשכנזים והתימנים – 'או' רחב, או כמו הספרדים – כמו פתח 'אאאא'? לפי אברהם לידר הצליל הנכון כאן הוא 'או' רחב. דעתו תואמת את תפיסתם של מורים לקול ושירה שאיתם דיברתי וטענו שבהגיית הצליל אאאא יש להרפות את הלסת התחתונה, ולתת לה להתרחק מהעליונה. כאשר נוהגים כך הצליל שונה מ'פתח' ונשמע עגול יותר, ודומה לקמץ של האשכנזים והתימנים. מעין 'או' פתוח.

**"צירה:** ועוד הניקוד אשר שמו צרי כזה א' שהוא שתי נקודות יושבות אחת לימין ואחת לשמאל, כשתזכירהו עם אחת מן שבע אותיות שכתבתי, התחל בהזכרת האות ובתנועתה ונענע ראשך מהימין אל השמאל, היפך מן הקמץ." כאן ההסבר ברור לגמרי. הראש נע בכיוון ההפוך מן הקמץ על הקו האופקי. הצירה, בשונה מסגול, היא תנועה מלאה יותר של הפה. כמו ההבדל באותיות אנגליות בין a של care (סגול), לבין ai של air (צירה) ובהתאם לכך גם צורת הפה (סגירת הפה והרחבתו).

**"חיריק:** ואחר שתשלים זה עוד שוב ועשה ההזכרה במקום שנמצא אות שין בצורת חיריק כזו א' ונענע לראשך למטה בצורת המשתחוה לפני השם שאתה מדבר אתו, אשר הוא עומד לפניך." הנה ממשיך ההיגיון של תנועת הראש על פי צורת הניקוד. מאחר שהניקוד נמצא מתחת לאות, אז נוריד את הראש למטה, כפי שבחולם שבו הניקוד היה מעל לאות, הנענו את הראש מעלה. בנוסף, באמירה "כצורת המשתחוה לפני השם שאתה מדבר אתו" יש רמז לתנועת הלב. תנועה המבטאת הרכנה או כניעות. וכמו בקמץ גם כאן הלסת התחתונה משוחררת מעט, והצליל עגול יותר. כך נכון להגות את החיריק.

**"ודע כי בד' תנועות אלו המלכת את השם על ארבעה כיווני השמים." מעלה, מטה, ימינה ושמאלה.** כלומר בעצם תנועות הראש יחד עם הגיית אותיות השם, אנו ממליכים את השם על כל מרחב עולמנו, שכן העולם מורכב ממקום ומזמן. הזמן נמדד באורך הנשימה והצליל. המקום נקבע במרחב בתנועות הראש.

**"שורוק:** ועוד שוב בהזכרת נו"ן והמליכהו את השם מהתחלת עצמך [ממך והלאה] ביושר, עד סיום משיכת צווארך ביושר ככל אשר תוכל. ואל תעלה ראשך ואל תורידהו, כי אם הכל בדרך ישרה [קדימה] בצורת שורוק כזו א' שהיא שלוש נקודות ישרות הנחשבות לנקודה אחת בתוך האות כשיש עמה ו' כגון או והכל כוונה אחת." גם כאן ניתן לראות שהטכניקה של תנועת הראש מחקה את צורת הניקוד של השורוק. הראש פונה קדימה, ונלקח קדימה עד שהצוואר מקבל את צורת השורוק, שלוש נקודות באלכסון. כאן התנועה קדימה ואחורה משלימה את שני הכיוונים האחרונים, מעלה מטה ושמאל וימין.

## הלב, הרואה והנראה

"והלב מוליד רוח חיים מתנועע ומניע כוח התאוה ומקבץ בתנועותיו כל רוחות הגוף וכל כוחותיו." "וכשהלב מכין עצמו להבין הדיבור הבא אליו לא על ידי האזנים, הנה הנפש פותחת לו אזנים ומתגברות אזני הלב" (ספר החשק, עמ' ס"ט).

כעת נהרהר בתנועות הלב ובמהותן. מתוך אימון ההזכרות עצמן והשתהות בחוויה הגופנית הנוצרת תוך כדי תנועות הראש וצלילי הניקוד אפשר לחלץ את העמדה הפנימית שמובהקת לכל אחת מחמשת הניקודים.

בהסבר ההזכרות של ע"ב אנו מוצאים רמזים קטנים לעמדת הלב. למשל: "ונגן בא", וגם בכל אות שתזכיר באימה ביראה ובפחד, עד שתוף שמחת הנפש בהשגתה שהיא גדולה." מעבר לטכניקה, זוהי תחילתו של שיח על העמדה הפנימית שיש לטפח בתחילת ההזכרה. בספר החשק מתבהר המהלך דרך היווצרות של רואה ונראה אצל המזכיר. אבולעפיה כותב:

"ואחרי עשותך כן, כוון פניך כנגד השם, וחשוב כאילו הוא איש אחד ועומד לפניך ומחכה ממך שתדבר. והוא מוכן על כך לענות על כל מה שתשאלהו. ואתה אומר דיבור והוא עונה [...] ועל זה אתה יישר לבך מיד והשתחוה לפני הצורה הנחשבת בלבך שהיא לפניך והיא בעלת תנועה, ר"ך אשר היא הניעה" (ספר החשק, עמ' טז).

כאשר אבולעפיה כותב "כוון פניך כנגד השם, וחשוב כאילו הוא איש אחד ועומד לפניך ומחכה ממך שתדבר", מתברר לנו שההזכרה היא לא בין האדם לבין עצמו. האדם המזכיר אינו מדבר בתוך ואקום. הוא אינו מדבר אל עצמו או עם עצמו. הוא אינו לבד. הוא יושב לפני מישהו, שעומד לפניו וקשוב לו ומביט בו. מישהו שרואה את תנועות ראשו,

שקשוב לקול נגינתו את האות. אבולעפיה מצווה עלינו לדמיין זאת. גם את העומד לפנינו וגם את העובדה שהוא מתבונן בנו, שומע אותנו וגם מגיב אלינו, שכן נאמר "והוא מוכן על כן לענות על כל מה שתשאלוהו. ואתה אומר דיבור והוא עונה."

בעניין שאלה וענייה (מהפועל 'לענות') מדובר כאן על אחד מאופני ההזכרה של ע"ב. בשיטה הזו של הזכרת ע"ב (יש גם דרכים אחרות), המזכיר תחילה אומר את מקום הגוף שבו מוטמנת אחת מאותיות השם ע"ב, למשל ראש הראש, ורק אז הוא מבטא את האות המוטמנת. "ואז תתחיל להזכיר ואמור תחילה ראש הראש באריכות הנשימה ובנחת הרבה ואח"כ חשוב כאילו האחד העומד עונה לך, וענה אתה בעצמך בשינוי קול, שלא תדמה העניה אל השאלה. גם לא תאריך בעניה כלל אבל אמור אותה בנחת ובישוב."

פה המזכיר מבצע שני תפקידים – הוא גם המזכיר וגם מי שעומד מולו, מקשיב לו ומתבונן בו. כלומר המזכיר מכיל בתוכו שתי עמדות, הוא משחק את שני התפקידים הראשיים בהצגה. בעמדה אחת הוא יושב ומתכוון להזכיר אות ועושה את כל הפעולות שיובילו להזכרת האות. הוא במקום מבודד, הוא יושב וראשו זקוף, הוא נושם באריכות ובנחת. אך בה בעת הוא מודע לכך שמישהו עומד מולו, קשוב לו ומתבונן בו. אך הוא לא רק מודע ומתכוון מול מישהו שמולו. אבולעפיה הבמאי מבקש ממנו גם להזדהות ולדבר מתוך אותה דמות המתבוננת בו. ברגע שהמזכיר הופך להיות בתודעתו מי שעומד מולו, הוא זוכה לראות את עצמו כשהוא יושב, נושם, מניע את ראשו ומנגן בקול את האות. הוא גם הרואה וגם הנראה. הוא גם המתבונן וגם המזכיר. בכך הוא יכול לאמוד את ההזכרה של עצמו ולחוש את ליבו.

"אתה יישר לך מיד והשתחוה לפני הצורה הנחשבת בלבך שהיא לפניך והיא בעלת תנועה, ר"ל [רוצה לומר] אשר היא הניעה העניה אשר ענית אשר טבעה בכסא כבוד, ושמה מלאך יי' והוא אמצע שבינך ובין בוראך והוא כבודו יתעלה." כאן הוא רומז שאותה דמות שאנו מזדהים איתה ואשר היא בעצם המניעה אותנו היא מלאך יי'. יש כאן תקשורת שאנו מבצעים עם ישות עליונה, מעין סימולציה של תקשור.

עם זאת אני מבקשת כאן להתעניין לא במלאך, אלא במזכיר שמתבונן בעצמו ושומע את עצמו מתוך עיני המלאך שהעמיד בעצמו מול עצמו. מה הוא מבין-מקבל כאשר הוא רואה את ראשו נע בחמש התנועות ושומע את עצמו מנגן-שר את חמשת הניקודים? הוא רואה ושומע את תנועות-עמדות ליבו כפי שהן מתבטאות בקול ניגון ובתנועת הראש. זה שמביט במזכיר ושומע אותו, משהה את מבטו ואת אוזנו לא רק בניגון ובתנועה אלא גם בסופם, ואחרי סופם בעצירה. הוא מביט בצוואר שמניע את הראש ובפנים, גם בתנועתם וגם בעצירה, והוא משהה מבטו שם. הוא מקשיב קשב רב לניגון האות, מודד את צלילותה וגוונה, וזרימתה, וגם את השקט שאחריה. "הקול המשותף עם הרוח היוצא מן הפה עם הדבור הוא בדמות הניגונים שהם המשמיעים קולם ברוב שינוי, ובתנועות מתהפכות עולות ויורדות ונוטות ומתגברות ומחממות כלי השמע, לקבל ולצייר דמיונות הקול" (ספר החשק, עמ' ס"ט).

מתוך הקשבה ומבט משתהה זה, מתגלות, מתבהרות ומתעצמות משמעותן של תנועות הלב השונות למתבונן שהוא לכאורה המלאך שעומד מול המזכיר, אך הוא גם המזכיר עצמו.



בסרטו של הבמאי היפני יסוג'ירו אוזו, "אביב מאוחר", יש קטע הנמשך דקות ארוכות ובו נראות תנועות הצוואר והבעות הפנים של אב אלמן ובתו שצופים יחד בתיאטרון נו (Noh). מהסתכלות בתנועות הראש, הצוואר והבעות הפנים של האב ובתו הצופים עדים לעוצמת הרגשות של הנפשות הפועלות בלי שנאמרת מילה. האב והבת מסתכלים בתשומת לב לעבר הבמה, כאשר לפתע האב מפנה את ראשו הצדה וקד בראשו לאישה שיושבת בצד אחר של האולם. הבת מתבוננת באביה ומסובבת את ראשה וכך רואה את האישה וגם כן קדה לה בראשה. היא שוב מפנה את ראשה ומתבוננת באביה שחזר להתבונן בבמה, בפנים זורחות. היא מסתכלת שוב לעבר האישה, חושדת בקשר שביניהם. פניה נופלות וראשה הולך ורוכן מטה, עד שסנטרה נוגע בחזה. לאחר מכן היא זוקפת את ראשה, מתבוננת שוב באביה, ופניה נכמרות. הגוף והפנים מבטאים את תנועת הלב במדויק.

## תנועות הלב ועמדתן

מתוך אימון יום-יומי ומתמשך של תנועות הראש, המשולבות בנשימות והשמעת האותיות מתבהרות לאטן המשמעויות של כל אחת מתנועות הלב. "תתחיל להניע לך וראשך, לך בצוירו מפני שהוא פנימי" (ספר החשק, עמ' סט). כאשר אנו מבצעים את התנועות, הנשימות והגיית הצליל, קורה שאנו מבטאים ומחדדים תנועות שונות של לב בצורה ממושמת, מטפחים את ייחודה של כל תנועה ותנועה. משום החזרתיות והשהיה בכל אחת מהתנועות ללא בחירה מתבהרות איכותן ומהותן. סביר להניח, אם כך, שכאשר המזכיר מביט בעצמו דרך עיני המלאך הוא מתחיל

לזהות את המובהקות של כל תנועה ותנועה ואת משמעותה. כך קורה שמתוך ההזכרה עצמה מתבהרת המשמעות הפנימית של תנועות הלב השונות.

**חולם** – כיסופים. המבט מופנה ומשתהה בצוואר המְקֻשֶׁת, בתנועת הפה, בעיניים 'הסתומות' המביטות מעלה סגורות כשהראש שמוט לאחור.

**קמץ** – התעצמות, התמסרות. בהזכרת ע"ב, בתחילה הראש פונה ימינה ולכן במשך התנועה המיקוד הוא בצד השמאלי של הפנים, בלסת השמוטה מעט ובפה. כאשר הראש פונה בסוף למטה המיקוד בעורף, ובאזור בין העיניים. (בהזכרת יהו"ה – הראש פונה לשמאל ולכן המיקוד הוא בצוואר, בפה ובצד הימני של הפנים).

**צירה** – חווית הרפתקה והתעצמות השמחה. המיקוד הוא בפה המחייך, בפנים ובצד השמאלי של הצוואר.

**חיריק** – הרכנה, התעצמות הכניעה. מיקוד בצורת הפה, בעורף ובחלק האחורי של הראש, ובקדמת הגוף.

**שורוק** – התחזקות ההשתוות. התמקדות בישור של הראש והגו – לא למטה, לא למעלה, לא לשמאל, לא לימין ובתנועתו קדימה, בפנים ובצורת הפה.

עצם האימון באלה מעצים את צורות הפנייה, את העמדה הפנימית כלפי הנמען. כאשר המזכיר מתבונן בעצמו הוא מזהה כי כאשר ראשו מופנה מעלה, תנועת ליבו היא כיסופים, ערגה, וכאשר הראש מופנה כלפי מטה, זהו ביטוי גופני של כניעות, כמו נתין המשפיל את מבטו לפני אדונו, ועל כן תנועת הלב היא הרכנה.

הצירה הוא שתי נקודות במישור. צירה הוא גם היצר המשועבד לעבודת השם, ותנועת הפה בעת הגיית הצליל היא מעין חיך של שמחה, של עוצמה. את עוצמת היצר והשמחה אנו שולחים לעבר זה העומד מולנו.

השורוק הוא שלוש נקודות, אחת מתחת לשנייה, ותנועה של הראש קדימה כמתקרב, ואחורה כמתרחק. התנועה כולה מתבצעת על אותו מישור, רמז למידה או עמדה של השתוות.

על הקמץ תהיתי רבות – התנועה הכוללת מצד לצד ואז כלפי מטה בשילוב עם הפה הפתוח והרחב אולי מרמזת להתייחסות לכל חיינו, לרצון להמליך את השם על כל חיינו ומעשינו ולהרכין ראש לפניו. תנועת הראש עם הקמץ מבטאת, אם כך, התמסרות.

אבולעפיה מתייחס לעניין תנועות הראש ומשמעותן כשהוא אומר שאנו ממליכים את השם בכל כיוון שאליו אנו מניעים את הראש – צפון, דרום, מזרח ומערב, מעלה ומטה. האם באמת השם זקוק לאדם שימליך אותו? הוא מולך בכל ותמיד. אולי ניתן להבין את כלל תנועות הראש שלנו בהזכרה כמבטאות הכרה בכך שהשם מולך בכל מקום לעולם ועד. אז הכיסופים, ההתמסרות, השמחה, הכניעה וההשתוות הם ביטויים שונים של אהבה המופנית לעבר האחד המולך בכל עולמי. תנועת הראש, הנשימה והצליל המופק הם ביטוי של עמדות הלב השונות, שאותן אימון ההזכרות מטפח ומעצים.

## פראניאמה – העצירה כמכוננת השתוות

יש שני אופנים שדרכם תנועות הלב מתעצמות ומתבהרות. אחד הוא המעשה עצמו – נשימה, הגיית צליל ותנועה. השני כרוך באי-עשייה, בנקודה שבסוף כל אלה, בעצירה, בהשהיית הנשימה בסוף הנשיפה. במקום זה ניפגש אימון הנשימות שעליו אני שוקדת שנים רבות באימון ההזכרות של הרב אבולעפיה. מאחר שבפראניאמה אנו מתאמנים באי-נשימה, בשהייה בסוף הנשיפה למשל, מצאתי את עצמי משתהה בטבעיות בסוף תנועת הראש והגיית הצליל. אט אט אופן האימון הזה התבהר. העצירות היו קשובות מאוד, ונמצא כי הרצון להתקרב לשם דרך הפְּנִיָה אליו באותיות שמו, דרך תנועות הראש והגייה, מתעצם כאשר משתהים ללא כל עשייה ובאי-נשימה. אז הרצון הטבעי לנשום מתחבר לעמדת הלב המתהווה מתוך תנועת הלב והראש.

אם ניזהר שלא להגיע למצוקה נשימתית, ההשתוות תעורר את החשק לאוויר באותה שנייה ממש שבה אנו חושקים לשם באחת מחמש עמדות הלב, וכך תעצים ותבהיר את אותה עמדה. חשוב להכניס את האוויר בשליטה ובנועם, ולנשום בלי דחיפות או מצוקה. לאחר מכן אפשר להמשיך להזכרת האות הבאה.

רמזים לכך אנו מוצאים גם אצל אבולעפיה:

"ונקה גרונג מכל לחה, שלא תפסיק הלחה הזכרת האות מפיך. וכפי משך נשימתך תהיה התנועה העליונה למעלה עד שתפסיק הנשימה יחד עם תנועות ראשך. ואם יישאר לך מן ההזכרה רגע להשלים הנשימה אל תוריד ראשך עד שתשלים הכל."

מעבר לניקוי הליחה לפני ההזכרות, יש כאן תיאור של התאמת אורך צליל ההזכרה עם הנשיפה ותנועת הראש בניקוד חולם. הרצון הוא לנוע לאט, תוך כדי נשיפה והגיית הצליל, כך שבסוף הוצאת האוויר הראש יגיע למעלה וכן

הצליל יסתיים. ובכל מקרה יש להישאר עם הראש למעלה עד השלמת הנשיפה. כאן ישנו רמז לכל מי שמתרגל נשימות. שכן אם אנו נושפים עד הסוף בנחת כפי שמורה לנו אבולעפיה, יש עצירת נשימה ספונטנית בסוף הנשיפה, ואפשר לתת לעצירה זו להתארך, שכן אפשר בזמן זה להגות באות ובקולה, ולראותה, ולהתרכז בה ובעמדת הלב המתגלה. רמז נוסף לכך שיתכן ויש עצירה בסוף ההזכרות הוא במשפט הבא שבו אבולעפיה נותן רשות למזכיר 'לתקן' עצמו ולנשום כשלוש נשימות בין אות לאות: "ובין כל אות ואות יש לך רשות להמתין, לתקן עצמך ולנשום כשיעור שלש נשימות מנשימות ההזכרה."

מדוע יהיה צורך כזה? יתכן כי ההזכרה של כל אות כרוכה במאמץ בשל הפעולה הכוללת כוונה, נשימה, תנועת ראש ולב והגיית צליל. אך רק כאשר אנו מביאים בחשבון את האפשרות שהייתה התרכזות עצומה בכוונה ובהגייה, והנשיפה התארכה לכדי עצירה, מתבהר ההיגיון מאחורי האמירה שיש רשות להמתין עד שלוש נשימות בין כל אות ואות.



גם בלימודי הפראניאמה (תרגילי נשימה) במסורת היוגה שמקורה בהודו, יש התעסקות רבה בהגייה מדויקת ובעצירה. בפסקאות הבאות אבקש להסביר כמה עניינים על תפיסת טכניקת הנשימה, לחדד את מושג העצירה וכן להזכיר את הקשר עתיק היומין במסורת היוגית בין נשימה והגיית צלילי קודש. ראשית אתמקד בנשימה ועצירתה.

בספרו הקאנוני של פטנג'לי, שנחשב לאבי היוגה הקלאסית, ספר שנכתב כנראה במאה הראשונה לספירה, נכתבו כארבעה משפטים על טכניקת נשימה. באחד מהם נאמר: "כאשר ישנה [התייצבות בתנוחה], פראניאמה היא קטיעת תהליך השאיפה ונשיפה." (פרק 2, סוטר 49) בכך מסביר פטנג'לי שפראנא-יאמה היא בעצם עצירה או הפסקה של הנשימה. תפיסה זו מוסברת בצורה שיטתית ומפורטת בספרות מאוחרת יותר של האתא יוגה, שם נקראות טכניקות נשימה שונות 'קומבקה'. משמעות המילה 'קומבקה' היא החלק הבולט בראשו של פיל, כד, ועצירת נשימה.

פראנה היא נשימה, וכאשר מפרשים את הביטוי פראנא-יאמה, יש הטוענים שהביטוי יאמה, שמשמעותה סייג או רסן, אינו רומז כאן על שליטה בפראנה או ריסונה, אלא על עצירתה והחזקתה של הנשימה. בתחילה, המחשבה שאפשר ורצוי להפסיק לנשום היא מוזרה ביותר מאחר שבלי נשימה אין חיים. אך היוגים לא רצו לעצור את הנשימה באופן טוטלי. ובכל זאת במסורת היוגה יש את ציווי העצירה, לא רק של הנשימה. גם באסנה, בתנוחה, יש דגש על התייצבות נעימה של הגוף, ובמדיטציה יש את בלימת המחשבות. מבחינתם של היוגים מטרת העצירה באופן כללי היא לייצב ולדייק את החיות של התנוחה, הנשימה ותשומת הלב. העצירה הייתה מעין פסיק שהפך את המשך המשפט לנהיר, ויצרה סדר וקצב במרחב האינסופי של תנועה, נשימה ומחשבה.

אם כך, העצירה חשובה, אך חשוב לדעת מתי להפסיקה. בכתבים שבהם עוסקים בפראניאמה יש שתי תפיסות עיקריות לגבי סוגיה זו. על פי האחת, הקצב מוכתב ונלמד, ועל התלמיד לתרגל את אט אט את הקצבים השונים ולשלוט בהם, ולאריך את השאיפה, את הנשיפה ואת העצירות. בתקופה העתיקה מצאו דרכים שונות לשמור על הקצב. אפשר היה לחזור על מנטרה או על אות אחת כמה פעמים, וליצור קצב אחיד של אמירת המנטרה. אפשר היה לשים יד אחת על הדופק, ולשהות בשאיפה, עצירה ונשיפה על פי פעימות הדופק. וכמובן שבימינו אפשר להשתמש במטרונום או בטיימר, המודיע את משך הזמן העובר באופן קבוע. טיימר שמצלצל כל עשר שניות יכול להדריך את אורך השאיפה, העצירה, הנשיפה והעצירה שלאחריה.

אך הייתה גישה אחרת שהדגישה קשב לקצב שהגוף מכתוב ולא לקצב מוכתב, חיצוני. ב'שיווה סמהיטה', אחד מספרי היוגה הקלאסיים, כתוב: "עליו להיות בקומבקה ככל שכוחו מאפשר לו" (22.III, עמ' 27). השימוש במילה 'כוח' חוזר גם אצל אבולעפיה: "ותאריך בנשימה ההיא המיוחדת כפי שיעור כוח אריכות נשימתך האחת ככל מה שתוכל להאריך בה". אפשר לחשוב שהכוונה היא להחזיק בכוח עד שחייבים לנשום.

פרשנים רבים עוסקים בסוגיה זו: למה הכוונה באמירה "ככל שכוחו מאפשר לו"? באחת הפרשנויות המרתקות ליוגה סוטר, חיבר ויג'נאנה ביקשו את השאיפה אחרי העצירה לרצון. כדי לתמוך בגרסתו הוא מצטט משפט מהפרק הראשון של היוגה סוטר: "או על ידי המדיטציה הרצויה לך" (יוגה סוטר, I.39). הוא טוען שהזמן הנכון לשאוף בו אחרי עצירה קשור להיותך קשוב לאפשרות לשאוף פנימה ברגע שמתעוררת הרצויה בכך ועדיין יש תחושה של נוחות. הוא מוסיף רמז מתי רצוי לנשום: "לא מוקדם מדי ולא מאוחר מדי." כל מתאמן יודע כי האימון משתכלל מתוך קשב עמוק לגוף – מתוך תשומת לב למגע של כפות הרגליים באדמה, מתוך תשומת לב לגב השקט, הארוך והרחב, מתוך תשומת לב לחיבור קצוות הגוף לאמצע. אך פה הקשב מושקע בתזמון, בהיות קשוב לרגע הנכון, לרגע שבו הרצויה לנשום מתעוררת, מתגברת. ואז יש לנשום רגע לפני שהרצויה נעשית דוחקת ומביאה לאי-נוחות, לאי-שקט. מתוך קשב כזה אנו לומדים כמה דברים. אנו לומדים למשל לדעת את רצוננו. הרצון לגמוע אוויר הוא אולי הרצון הבסיסי ביותר שלנו, קודם אף לצימאון או לרעב. אנו לומדים גם מתי להיענות לרצון הזה – ברגע שבו הרצון מובהק אך אינו כרוך בתחושה של דחק.



כאשר אנו שואפים פנימה את האוויר מבקש מאיתנו הפרשן להיות קשובים לחישה של החלל הפנימי, באזור הלב: "מכוונים את התודעה למקומות פנימיים ומתאמנים בנשימות עם תחושה של מגע פנימי" (פילוסופית היוגה של פטנג'לי, עמ' 236). תשומת לב לאיכויות המגע תבהיר למתאמן את מהות העצירה, את יופייה וכוחה.

## השבחת הנשימה כדרך להשיג דיוק וזיכוכ של כוונות וצליל

יש חשיבות ליציבת הגוף בהזכרות, לאופנים המדויקים של החזקת בית החזה. אלה הם הכלים שבעזרתם אנו יוצרים צליל, ואופניו ואיכותו של הצליל מבטאים את הכוונה. אופן עצירת הנשימה ואורך העצירה בין הגיית כל אות ואות משפיעה במאוד על תשומת הלב ועל מצב הרוח, ועל כן על כוונותיו של המזכיר. בשל כך השליטה ביציבה, בנשימה ובהגייה הפוכים למרכזיים באימון ההזכרות של אבולעפיה. אנחנו רואים שאבולעפיה עוסק בנשימה, באורכה ובמשך זמנה. "אל תאריך בו כי אם לפי שיעור נשימה אחת, ולא תפסיק בנשימה ההיא שום הפסק בעולם עד שתשלים ביטוי". במסורת היוגית, הפקת צלילים קדושים בצורה מדויקת היא נשמת אפה של המנטרה. במקור המנטרה הייתה פרקסיס רוחני של חזרה ושינון של שמות האל או דברי שבח לו. בצורתה הקומפקטית ביותר המנטרה הייתה מורכבת מצליל אחד של אות עם ניקוד, ביג'ה, אשר שינונה והתמקדות בה מחזקת ומרככת את התודעה בו-זמנית. אפשר לומר שבמסורת ההינדית המנטרה היא התפילה המרכזית, התקשורת המילולית בין האדם לבין האל או האלה שלו. כבר בתקופה הקדומה ביותר הייתה חשיבות לביצוע מדויק של המנטרה כדי שהאל השומע יקבל אותה.

מאחר שהצליל ואיכותו נוצרים במפגש שבין האוויר לבין מיתרי הקול ניתן להסיק שהעיסוק בפראנאיאמה, אימוני נשימה, לפני שהפך לענף עצמאי, נבע בין היתר מהצורך להפיק צלילים שיהיו ערבים ומדויקים, ממש כמו שזמרים העוסקים בפיתוח קול עובדים עם נשימה. ניסיתי לברר אם במסורת התפילה היהודית היה דגש דומה על אופן הנשימה קודם לרב אבולעפיה אך לא מצאתי רמז לכך. ברור שהוא ידע זאת היטב:

"הקול המשותף עם הרוח היוצא מן הפה עם הדבור הוא בדמות הניגונים שהם המשמיעים קולם ברוב שינוי, ובתנועות מתהפכות עולות ויורדות ונוטות ומתגברות ומחממות כלי השמע" (ספר החשק, עמ' ס"ט). מכל הנאמר ניתן להסיק כי כוונה ונשימה קשובה, לצד הפקת צליל וקשב כלפיו, מרוממים את המזכיר, "עד שיבחן הלב ויהנה ויחשק לשמוע, ותתפעל הנפש ותשמח ותחשק ותתגבר שמחתה" (שם, שם).

## אכסטזה או סמדהי

כאשר אבולעפיה אומר: "ותתפעל הנפש ותשמח ותחשק ותתגבר שמחתה", הוא מתאר מצב המוביל להתרוממות רוח. התרוממות רוח המתרחשת מתוך אימון והגברת החשק והתעצמות תנועות הלב. אך כיוון שהדבר קורה בהדרגה ומתוך אימון יום-יומי, אכסטזה זו מוכלת ולא מביאה לאיבוד שליטה ודעת.

ב'חיי העולם הבא' אבולעפיה מתאר את התהליך כולו, החל בבנייה ההדרגתית של ביצוע הטכניקה המובילה להתרוממות רוח או לשמחה; בהמשך התהליך הוא מתאר את ההתעצמות של גלי האושר עד כדי כך שהם כמעט בלתי נסבלים, וכלה בירידה מהפסגה. ראשית, הוא כותב, על האדם למצוא מקום מבודד ולהתכונן: "בחר לך מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם בעולם. והיה יחיד ומיוחד ומתבודד בלי אחר, ושב בחדר או בעליה ואל תגלה סודך לשום אדם. ואם תוכל שתעשהו בבית אפל מעט עשהו. ונקח עצמך ובגדיך [...] כי כל זה מועיל לכוונת היראה והאהבה מאוד מאוד" (חיי העולם הבא, עמ' ס"ה).

אחר כך הוא מכוון את עצמו ומתחיל לצרף אותיות כהכנה להזכרה עצמה: "ואחר כך תיקח בידיך דיו ועט ולוח. וזה יהיה לך לעד שאתה בא לעבוד את עבודת ה' אלוהיך בשמחה ובטוב לבב. והחל לצרף אותיות [...] וכבר אתה מוכן לקבל את השפע [...] וזה כולו יהיה לך אחר שתשליך הלוח והקולמוס מבין אצבעותיך או אחר שיפלו הם בעצמם מתוך רוב מחשבותיך ומרוב שמחה" (חיי העולם הבא, עמ' סז-סח).

בהמשך מתאר אבולעפיה מצב קיצון של תודעה גבוהה: "ודע כי כל מה שיתחזק אצלך השפע השכלי הנכבד יחלשו איבריך החיצוניים והפנימיים, ויתחיל כל גופך להשתער שיערה חזקה מאוד. עד שמלחשוב בעצמך שעל כל פנים תמות בעת ההיא, כי יתפרד נפשך מגופך מרוב שמחה בהשגתה ובהכרתה מה שהכרת".

עוצמת התרוממות הרוח מגיעה לשיא של שמחה שלא ניתן להכילה, ונדמה לרגע שאין דרך חזרה מן הפסגות שאליהן העפיל המצרף והמזכיר. אך אבולעפיה טורח ללמד את תלמידיו גם את הדרך חזרה. כמעט מיד לאחר השיא ההכרתי הזה כותב הרב: "ושוב לענייני הגוף וקום משם ואכול מעט ושתה מעט והריח ריח טוב והשב רוחך לנדנה עד זמן אחר. ושמח לבך עם חלקך" (חיי העולם הבא, עמ' ס"ח).

אבולעפיה אינו כותב בטון אקסטטי מובהק. כתיבתו מתאפיינת בשליטה, פיתוח רעיונות פילוסופים והנמקתם בהדרגה ובריסון. מאחר שהמילה אקסטזה מבטאת 'ציאה מהעצמי', סוג של השתכרות תודעתית, יתכן שעדיף לקרוא למצב ההכרה הגבוהה שאליו מגיע המזכיר "סמדהי", מונח המוכר בכתבים היוגים ההינדים וכן בכתבים הבודהיסטים. ההבדל המרכזי בין האקסטזה לסמדהי הוא במידת השליטה והריסון של המתאמן. בסמדהי יתכן שהמתאמן מגיע לדרגות גבוהות ולבהירות יוצאת דופן של התודעה וכן להתרוממות רוח, אנדה, אך הוא אינו יוצא מדעתו. הוא יכול להכיל את העוצמות האלה, להחזיק בהן. הוא ממשיך לשבת כשגבו ישר ותודעתו רועת. במסורות של בהקטי כמו במסורות חסידיות יש הוונה לאקסטזה, יש עידוד הדדי להשתלהבות דרך ריקוד ותפילה. הסמדהי הוא דרך שונה. התודעה והלב ממוקדים באובייקט הנבחר באופן רגוע, מועצמים, וחווים התרוממות רוח, אך בד בבד מרוסנים.

אבולעפיה מודע לפסגה שאליה הוא רוצה להעפיל, ואליה הוא רוצה להוביל את תלמידו. אך הוא גם מודע לצורך להיות ער ובשליטה. לכן הוא יוצר בלמים ומציע עצירות כאשר הנפש התעיפה או הגיעה לשיא כזה או אחר: "ואם תפחד פחד גדול שלא תוכל לסבלו ואפילו באמצע ההזכרה, השתחוה מיד ואם לא תראה ולא תשמע עזוב הדבר בכל אותו שבוע" (אור השכל, עמ' ק"ה).

כאשר אבולעפיה מלמד את תלמידו את ההזכרה, הוא לא רק מלמד אותם דרך להשגה ולהתרוממות, הוא מוביל אותם צעד צעד אחר צעד לעבר פסגות אלה. וכמו בכל דרך רוחנית ראויה, להליכה בה יש משמעות רבה, בלי קשר למקום שאליו היא מובילה. עצם ההזכרה של הניקודים השונים, מזככת את הנשימה ומצלילה את הקול, כלומר בריאה היא לגופנו. אך מעבר לכך היא גם מאמנת את הלב בתנועותיו הפנימיות. בכך שאנו מתאמנים על אלה שוב ושוב, התנועות מתבהרות ומתעצבות, מתעצמות ומתייצבות בנו. הן נגישות לנו לא רק בשיח עם אלוהים, אלא גם בפגישה עם עולמו, עם עולמנו. הלב הוא שריר והאימון מחזקו ומגמישו ועתיד להוציא ממנו יכולות ומידות, קולות וביטויים שלא ידענו שקיימים בנו. "ושמה לבך עם חלקך".