

ממדיטציה להתבוננות

הרב אמנון פרומן

בראשית שנות ה־70 החלה נהירה לדתות המזרח אצל רבים בעולם המערבי, בעיקר באמריקה, אך גם בארצות אחרות ואפילו בארץ ישראל. בין הנוהים אחרי דתות המזרח היו יהודים רבים. ההערכה הרווחת הייתה שבין הנוהים אחרי דתות המזרח באמריקה היו בין 20% ל־50% יהודים כאשר חלקם של היהודים בכלל האוכלוסייה עומד על 3%[א].

השיטה הפופולארית בתחום הייתה המדיטציה הטרנסנדנטלית.

המדיטציה היא טכניקה מנטלית (שמתורגלת במחשבה). אין בתרגול כל ריכוז, עיסוק בתכנים והתבוננות בין אם מילולית, גופנית או סביבתית. היא מתורגלת בישיבה נוחה (בכיסא או כורסה) פעמיים ביום במשך 10־20 דקות בכל פעם.

במדיטציה הטרנסצנדנטלית משתמשים במנטרה, צליל חסר משמעות, שמותאם אישית על ידי מורה מוסמך, למתרגל. על פי העוסקים בתחום מתנסה התודעה במצבים יותר ויותר מעודנים של חשיבה, עד שהיא מגיעה למצב השקט והמעודן ביותר. משם היא עוברת מֵעבר למצב זה, אל מה שמכונה מקור המחשבות. מעבר זה מסביר את שמה: באנגלית to transcend פירושו "לעבור למֵעבר", כאשר הכוונה היא להתנסות שהיא מֵעבר לרמה המעודנת ביותר של חשיבה, התנסות ישירה במקור המחשבות, בתודעה טהורה, בהוויה העצמית. כשכל הפעילות המנטלית נרגעת, בשל הקשר בין פעילות מנטלית לפעילות גופנית, במקביל נרגעת פעילות הגוף. הגוף זוכה אז במנוחה עמוקה בהרבה מישיבה בעיניים עצומות ואפילו משינה עמוקה[ב].

במדיטציה בצורתה המקורית יש סממני עבודה זרה; והרבי, בדאגתו לכלל

א. הרב ד"ר נתן אופיר (אופנבכר); תחומין י"ח, תשנ"ח, עמ' 408־418 הערה 10.
ב. ויקיפדיה בערך מדיטציה הטרנסצנדנטלית.

ישראל פעל בעניין במכתב לד"ר לנדס. הרבי מגדיר במשפט את מטרת עיסוקו בעניין:

וכעת, לנושא המרכזי של התכתבותנו, והוא הצלת יהודים מעיסוק בעבודה זרה על ידי M..T והדומה, על ידי הצעת אלטרנטיבה כשרה.

בבית משיח מתארכים את עיסוקו של הרבי בנושא בחורף תשל"ח, נראה שצריך להקדים את העיסוק של הרבי לקיץ תשל"ז במכתב שכתב הרבי לרב לנדא.

בכ"ה תמוז ה'תשל"ז הרבי כותב מכתב לרב יעקב לנדא רבה של בני ברק בעקבות פסק דין של רבני ארץ ישראל האוסר את השימוש במדיטציה בגלל עבודה זרה. הרבי פורס את השקפתו ומבקש מהרב לנדא לפעול בעניין.

זה מזמן רב שהגיעתני הידיעה על־דבר הפסק־דין בארץ־הקודש – איסור גמור בהנוגע לטיפולים שונים הנעשים על־ידי "גורו", כולל גם־כן ההתבודדות והתבוננות וכיוצא בזה.

אף שפסק־דין האמור, וכמדומה שנכלל גם בניסוחו, טעמו ונימוקו מפני שמעורב בהאמור גם עניין דעבודה־זרה, על־כל־פנים אביזרייהו דעבודה־זרה, והרי זה מג' דברים דיהרג ואל יעבור, אבל עניין ההתבודדות והתבוננות וכו' כשלעצמם – לא הנ"ל שחידשו ח"ו טיפול זה ולא בהם תלויה הצלחתו חס ושלום. ומה שמעלים "קטורת" וכיוצא בזה אין זה עיקר בהאמור, כמובן ופשוט.

שלכן, על־פי סגנון חכמינו ז"ל וכי מפני השוטים יאבד עולמו, הצעתי שכדאי ונכון ואולי גם נחוץ שכבוד תורתו (בעצמו או על־כל־פנים על־ידי עושי רצונו) יבואו בדברים עם רופאים יראי־שמים ומומחים בשטח עצבים ומנוחת הנפש ומחלות הנפש וכו' ויטילו עליהם חובה (ויותר נכון – זכות) שיוסיפו לימוד בריפוי וטיפול בשטח זה על ידי התבודדות והתבוננות עצמית וכו', ואחרי כן יפרסמו זה ככל האפשרי, – בפרט שנוסף שעל־ידי זה ירפאו כמה וכמה חולים הזקוקים לזה, יהיה זה גם־כן אמצעי יעיל לנתק אותם מה"גורו" המושכים אותם בחבלי טיפול האמור, בראותם שאפשר הדבר להיעשות בלי קטורת, על־ידי

איש או אשה יראי־שמים וכו'. ובודאי לדכותיה דכבוד תורתו אין צורך באריכות.

ואולי זכות מיוחדת תהיה לכבוד תורתו בעסקנותו בהאמור, כיוון שבמדה ידועה כבר עשה הכנה לזה עוד בהיותו ברוסטוב, כפי שספרו לי, שהתעניין אז בשיטת מרת בלווטמקץ, ובשיטות הודו כפי שידעו אודותם אז, שה"גורו", כנראה, תולדותיהם או תולדות תולדותיהם, ועל־כל־פנים יש להם כמה נקודות משותפות[ג].

נמסר לי על ידי נכדיו של הרב לנדא שברוסטוב הרב לנדא עסק בנתינת תרופות והיה לו ידע בזה. כשהרב לנדא קיבל את המכתב הוא לא ידע מה לעשות עם זה והוא פנה לפרופסור לב אתו היה בקשר, הרבי ענה שלפרופסור לב אין קשר לעניין וככל הנראה בכך הסתיים העניין.

בחורף תשל"ח, הרבי ממשיך לפעול בעניין[ד]. בחודש טבת כתב הרבי תזכיר שנשלח באדר א' לכמה רופאים בתחום:

ב"ה טבת, ה'תשל"ח
תַּזכִּיר

ידוע שתנועות מזרחיות מסוימות, כגון המדיטציה הטרנסנדנטלית (M.T.), יוגה, גורו וכדומה, משכו יהודים רבים, בעיקר בקרב הדור הצעיר.

ככל שתנועות אלה כרוכות בטקסים פולחניים וריטואלים מסוימים, הן נתפסות על ידי סמכויות רבניים ככתות הגובלות, ובכמה מובנים בפועל, בעבודה זרה. בהתאם לכך, הסמכויות הרבניות בכל מקום, ובמיוחד בארץ ישראל, פסקו שהכתות הללו באות תחת כל הביקורת הקשורה לעבודה זרה, כך שגם ההנהגות המשניות נעשות תחת איסור חמור.

יתר על כן, בית המשפט הפדראלי של ארצות הברית קבע לאחרונה כי תנועות כאלה, מכוח אימוץ טקסים ופולחנים כאלה, חייבות להיות מסווגות כתנועות דתיות ופולחניות (מתוך מלנקי מהרישי מהש יוגי, Of. Malnak V. Maharishi Mahesh (Yogi, U.S.D.C. of N.J. 76–341, esp. pp. 36–50, 78

ג. התקשרות 575.
ד. השתלשלות פעולות הרבי ע"פ פ. זרחי – בית משיח י"ח ניסן תשע"ח.

מאידך גיסא, להיבטים מסוימים של התנועות האמורות, שאינן רלוונטיות לחלוטין לפולחן או למנהגים דתיים, יש ערך טיפולי, במיוחד בתחום ההקלה הנפשית.

מכאן שאם שיטות טיפוליות אלה – ככל שהן נטולות לחלוטין כל השלכות פולחניות – יאומצו על ידי רופאים המתמחים בתחום מחלת הנפש, תהיה לכך השפעה משנית דו–שלבית: ראשית, לאור העובדה ששיטות אלה יעילות מבחינה טיפולית, בעוד שיש, למרבה הצער, רבים שיכולים ליהנות מטיפול כזה, זה עניין של ריפוי מהמעלה הכי ראשונה, שכן זה קשור למחלות נפש. לכן, יהיה זה מוטעה מאוד למנוע את הטיפול הזה מאלה הזקוקים לו, כאשר הוא יכול להינתן על ידי רופא העוסק ברפואה בפועל.

שנית, וגם זה לא פחות חשוב, היות וישנם יהודים רבים שסובלים, הממשיכים להשתמש בשיטות אלה דרך הכתות האמורות למרות האיסור הרבני, ניתן להניח בוודאות שרבים מהם, אם לא כולם, שנמשכו אל הכתות הללו בהבטחה לסעד נפשי, היו מעדיפים לקבל את אותו הטיפול מאנשי רפואה – אם הייתה להם אפשרות לקבלו באופן כשר. כך ניתן יהיה להציל יהודים רבים מלהיות מעורבים עם הכתות.

לאור האמור לעיל, מוצע ומואץ:

יינקטו צעדים מתאימים לגייס את שיתוף הפעולה של קבוצת רופאים המתמחה בנוירולוגי' ופסיכיאטרי', אשר יחקרו את השיטות האמורות במטרה לשכלל אותן ולאמץ אותן בפועל בקנה מידה רחב יותר.

לסיכום: תזכיר זה מיועד לכל הרבנים, הרופאים ואנשים בלתי מקצועיים בציבור הרחב הנמצאים בעמדה המאפשרת לקדם את העניין שבסעיף זה, שחשיבותו אינה דורשת פירוט נוסף.

למותר לציין, גם אם יש למישהו ספק אם הוא יכול לקדם את העניין הזה, או אם הציפייה מצדיקה את המאמץ – החשיבות החיונית והדחיפות להציל כל כך הרבה נשמות מעבודה זרה, לא רק מצדיקה אלא מכתיבה כל מאמץ אפשרי, גם אם ישנו ספק או ספק כפול לגבי השגת הצלחה; בוודאי

כאשר יש כל סיבה להאמין כי הרבה, אכן, ניתן להשיג, בעזרתו של הקב"ה וזכות הרבים.

הרבי לא חתום על התזכיר ובמכתב מצורף הוא מסביר שיש חשש שאם יחתום בשמו יהיו שיפרשו זאת כהסכמתו לטיפול במדיטציה ללא הגבלה.

ד"ר לנדס נרתם לעניין והוא כותב על כך מכתב מפורט בנושא, הנקודה המרכזית במכתבו היא שיש בעיה להציג זאת כטיפול נפשי כיוון שאנשים המגדירים עצמם נורמליים מעוניינים להשתמש בה. בכ"א אדר ב' הרבי עונה לד"ר לנדס, הרבי מסכים לדברי ד"ר לנדס לגבי הגדרת הטיפול גם לאנשים נורמליים. לנדס מציע שמכון הטיפול יהיה תחת אוריינטציה אורתודוקסית, הרבי שולל זאת בטענה שברגע שיהיה על זה שם דתי או חבדי אנשים יירתעו ומטרת הרבי היא למנוע עבודה זרה. במכתב נוסף שולל הרבי כל סממן דתי כמקוואות חמות כדרך טיפול ואפילו את השם נועם כשם למרכז הטיפולי הרבי שולל.

הרבי מעלה נקודה שלדעתי היא חשובה בהבנת העניין:

ונקודה נוספת שרציתי להעלות, למרות שאין זה בתחומי לגמרי, והיא בנוגע להיפנוזה כאחת השיטות בשימוש בפסיכותרפי', כפי שציינת במכתבך. תמיד חשדתי בכל שיטה המונעת מאדם שימוש חופשי של בחירתו, ושם אותו תחת שליטת אדם נוסף, ולו לזמן קצר – פרט למקרה של פיקוח נפש כמובן. בוודאי לא הייתי מעדיף שימוש בשיטה כזו בקנה מידה רחב יותר, ובוודאי לא לעודד פסיכולוגים ופסיכיאטרים הרשומים בתוכניתנו להשתמש בה.

למרות שהרבי מתייחס ספציפית להיפנוזה נראה שיש פה אמירה יותר רחבה המופיעה גם בעקרונות אותם מסכם ד"ר לנדס.

ד"ר לנדס מקים וועדה ובמכתב לרבי הוא מסכם את העקרונות שהרבי קבע. הוא מציין ששלושת קווי היסוד של הרבי הם העקרונות המנחים: א. כל השיטות מבוססות על תנועת התודעה האנושית – ללא היפנוזה. ב. אין שמץ של עבודה זרה, חס ושלום, בשום דבר שקשור למכון. ג. תהיה נגישות רחבה ליהודים (ואינם יהודים?) לצד רמת הלכה עליונה (כפי הדוגמא של הרבי – מלון גלאט כשר).

כפי שמתוארים מהלכי הרבי, עד לשלב זה הדברים התנהלו בחשאיות,

בהתוועדות י"ג בתמוז תשל"ט הרבי נתן פומבי לדברים[ה]. הרבי זועק בחום ליבו: ראה נתתי לפניך את החיים ואת הטוב, וכי מפני השוטים יאבד את עולמו? עובדי כוכבים עובדים לשמש ולירח, בגלל זה יאבד עולמו[ו]? יש דברים טובים ומועילים, והם הופכים לעבודה זרה ומרד במלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, ועל זה אומרים "וכי מפני השוטים" וכו'.

יש עניינים הקשורים לעבודה זרה, קטורת והשתחוואה לפסל ולעבודה זרה, מכה שלא כתובה בתורה התפשטה כאן ובארץ הקודש, מדיטציה טרנסנדנטלית, למעלה משכל ודעת ומדידה והגבלה, ומקשרים לקטורת ולכמה עניני עבודה זרה ממש ואביזרייהו, וכמות שאי אפשר לשער של נוער ומבוגרים שנפלו לפח יקוש שהיו במשבר נפשי והגיעו למנוחה דרך עניני עבודה זרה והשתחוואה לגורו, ובדרך זו מרגיעים את הנפש. והרי זה כשמש וירח, וחס ושלום לומר שזה צריך להיות קשור לעבודה זרה, שאלו שניסו באופן כשר הצליחו.

הרבי ממשיך ומסייג את העניין: ראשית דוודאי שזה מיועד למי שאינו בריא שזה מי שלא במצב של עמל, וזה כולל מי שחושב שהמדיטציה תעזור לו. להבנתי חשוב לרבי לתת לגיטימציה למי שמרגיש צורך אבל זאת לא דרך המלך.

הרב גינזבורג מבאר את הדברים בספר לחיות במרחב אלוקי[ז]:

אמנם, הרבי ציין שטכניקות כאלה עלולות להיות מזיקות לתלמיד חכם שקדן, ולכל מי ששכלו הורגל לחשיבה מהירה ורב־ממדית.

הסתייגות נוספת שהרבי אומר היא שמי שמטפל יודעים שלא עושה זאת בצורה המנוגדת לשולחן ערוך ושאין בזה אביזרייהו דעבודה זרה. בנוסף לכך צריך שיהיה מומחה ברפואה שידע לתת כפי הצורך לא פחות ולא יותר. כפי שמבואר בספרי חסידות ומוסר שסממני הרפואה מצד עצמם הם דברים לא בריאים.

הרבי אומר שיש שמציעים שההתבוננות תהיה ברזי תורה. וודאי שהתבוננות ברזי תורה הוא דבר גדול ונכון אבל כאן מדובר באנשים שנכשלו

ה. אודיו בית משיח שם.
ו. עבודה זרה פ"ד מ"ז.
ז. 'לחיות במרחב אלוקי' פתח דבר הערה ג'.

באביזרייהו דעבודה זרה ולכל לראש צריך להציל אותם ממצב זה וכשיציגו בפניהם תנאים נוספים שיהיו מוכרחים דווקא להסכים להם, שהמדיטציה תהיה ברזי תורה, קרוב לוודאי שחלקם הגדול לא יפנו לזה. והמעשה הוא העיקר שרופאים שעניינם עיסוק במחלות נפש חוב גדול להם להתבונן בזה ולהשלים ידיעותיהם וללמוד איך להשתמש בטיפול במדיטציה וכשיפרסמו זה יציל את העומדים על פרשת דרכים. וכאשר מבואר שהיום יש רק מומר לתיאבון ואין כלל מומר להכעיס ולכן כשיציעו את השיטה באופן כשר ובאופן בלתי כשר ינסה קודם את האופן הכשר ובאם יראו שזה מצליח ממנו יראו וכן יעשו וגם אלו שנכשלו יצטרפו לכך.

בשנים בהם עסק הרבי בנושא המדיטציה עסק בנושא הרב אריה קפלן ולפלא שבתיאור הדברים המובא עד כאן הוא לא מוזכר. הרב אריה קפלן היה רב אורתודוקסי אמריקאי נולד בעיר ניו יורק ב״ד בחשוון ה׳תרצ״ה ונפטר בגיל 48 ב״ד בשבט התשמ״ג. הוא למד בישיבות ליטאיות והוסמך לרבנות בישיבת מיר בארצות הברית. למד באקדמיה, וסיים תואר שני בפיזיקה. היה דמות בולטת בתנועה להחזרה בתשובה בארצות הברית. כתביו השפיעו רבות על פיתוח המדיטציה היהודית המודרנית. בעקבות נהירה של יהודים רבים לשיטות מדיטטיביות של תורות המזרח, החליט להבהיר את הקשר בין מדיטציה ליהדות. לדעת הרב קפלן המדיטציה הייתה תמיד חלק מהיהדות והיא עברה במסורת מהנביאים לתנאים למקובלים לראשוני החסידות והחל מתקופת ההשכלה היהדות הזניחה את העיסוק במדיטציה.

ספריו בנושא יהדות ומדיטציה נכתבו בין השנים תשל״ו־תשמ״ב. בספרו 'מדיטציה והתנ״ך', שנכתב בתשל״ו ויצא לאור כשנתיים מאוחר יותר, הציע פיענוח לשיטות המדיטציה של הנביאים (הספר תורגם לעברית השנה על ידי מיודענו דוד הלל). בשנת תשמ״ב יצא לאור ספרו 'מדיטציה וקבלה' (יצא לאור בתרגום לעברית בשנת תשנ״ה). ספר נוסף שנכתב באותה שנה – ״מבוא למדיטציה יהודית״, התפרסם בשנת תשמ״ה, לאחר פטירתו (ותורגם אף הוא לעברית). נתפרסמו גם הרצאות שנתן בביתו בשנת תשמ״ב, תחת הכותרת 'מדיטציה ונבואה' בספר Inner Space.[ח]. הרב קפלן מגדיר מדיטציה כטכניקה של התכוננות וחשיבה מבוקרת המאפשרת לרוקן את זרם המחשבות הרצות במוח ולהתרכז במחשבה אחת לאורך זמן. הרב קפלן

ח. ויקיפדיה בערך 'הרב אריה קפלן'.

בספרו מביא טכניקות מדיטטיביות שונות כהתבודדות והתבוננות. דוגמה למדיטציה של מנטרה מביא הרב קפלן את עצתו של רבי נחמן שכאשר לא מסוגל לפתוח פיו לדבר עם הקדוש ברוך הוא בשעת ההתבודדות יחזור על המילים "ריבונו של עולם" פעמים רבות עד שייפתח. הרב קפלן רואה בזה סוג של מנטרה. נראה שקיים הבדל בין המדיטציה המקורית הרואה בעיקר את העניין בריקון המחשבה והגעה לשלווה לבין דברי הרב קפלן המגלה פן חיובי ומשמעותי במנטרה כמפגש עם השם יתברך. הרב קפלן הוציא את ספרו הראשון באמריקה בשנת תשל"ו בשנים שבסמוך להן הרבי עסק בנושא. בספרו המאוחר יותר מדיטציה יהודית מדריך מעשי הוא מזכיר את הרבי כמי שגם עסק בכך.

במאמר באנגלית של הרב ד"ר נתן אופיר קריאתו של הרבי מליובאוויטש למדיטציה מדעית לא חסידית[ט] מזכיר הרב נתן אופיר את התייחסותו של הרבי לרב אריה קפלן. לבקשתי הרב נתן אופיר שלח לי את המכתב לד"ר לנדס בו מתייחס הרבי לשיטת הרב קפלן:

בזה (בתרגום) העתק מהערות הרבי על מכתבך מי"א סיון:

השיטות של הרב קפלן והרב פולט ומטרתם אינה כלל המטרה והכוונה שהיתה לי בדעת, שעליה דיברתי עמך.

הכוונה אינה שאתה צריך ללמד קבלה או חסידות או תורה בכלל, אלא רק ובלבד שהם צריכים ללמד איך באמצעות התבוננות וריכוז נפשי וכדומה – כגון אלה שהם כשרים ומותרים לפי השולחן ערוך – אפשר להשיג שלוות הנפש וכו'.

במיוחד להשיג שלוות נפש אצל אלה שחסר להם זה בצורה חריפה, עקב חרדה בעסקים, שלום בית, בריאות ולחצים דומים.

לכן, אתה לא צריך ללמד קבלה, מסתורי התורה, זוהר ונושאים דומים בהשיעורים שלך (או בסדנאות).

במילים אחרות, התפקיד שלכם הוא של רופאים (לא מורי תורה) – ומטרה חיונית היא טיפול מונע.

מהמכתב יוצא שהרבי הכיר את שיטתו של הרב קפלן. הרבי לא מתייחס לשיטה עצמה אם היא טובה או לא. הרבי סבור ששיטת הרב קפלן לא

ט. The Lubavitcher Rebbe's Call for a Scientific Non-Hasidic Meditation.

מתאימה למטרה שהוא רואה במדיטציה. לדעתו צריך להתייחס למדיטציה כצורך רפואי לשלוות נפש ולא כדרך ללימוד קבלה ומסתורי תורה.

כפי הנראה, מו"ר הרב גינזבורג היה עסוק בזה ממש בתקופה שהרבי דבר על זה. הרב גינזבורג עסק בזה כדרכו בדרך הקבלה והחסידות ושיטתו מיועדת למי שיש לו יחס בסיסי חיובי ליהדות והוא מעוניין לעסוק במדיטציה. בתחילת הדרך צעד אתו בנושא הרב נועם הרפז. בהמשך עסקו בכך תלמידים מהישוב בת עין, מרים רודס ועוד. תלמיד נוסף שעוסק רבות במדיטציה הוא הרב דרור שאול ואתו הרב זוהר דוד[י].

בחודש אלול תשנ"ח לקראת צאתו של הרב דרור שאול מסר מו"ר הרב יצחק גינזבורג סדרת שיעורים בשם מבוא להתבוננות יהודית. תשתית להתבוננות־מדיטציה יהודית. הוספת השם התבוננות אינה מקרית והיא משקפת את ההבדל בין מדיטציה כפשוטה, או אפילו בשיטת הרב אריה קפלן לבין הרב גינזבורג המוסיף את הכותרת התבוננות בניגוד למדיטציה המתרכזת במנטרה, נקודה אחת הרב גינזבורג בונה פרצוף שלם ואפילו מערכת פרצופי התבוננות ההולכים ומתקדמים בדרך עבודה מדורגת המתאימה לדרך חב"ד ולדבר הרבי על עמל, עבודה בכוח עצמו. הרב גינזבורג בונה את ההתבוננות על הגמרא במסכת חגיגה העוסקת בשבעה הרקיעים ובהתבוננות מפורטת נותן הרב דרך ארוכה של עבודה מפורטת מדויקת השלב הראשון של דרך ההתבוננות הופיע בשנת תשס"ז בספר לחיות במרחב אלוקי העוסק בשש המצוות התמידיות שהם כנגד ששת הכיוונים – שמים וארץ וארבע רוחות השמים. התבוננות שנלמדה בשנים קודמות בשיעורים על הספר סוד השם ליראיו. הרב דרור שאול סיכם את המהלך כולו בספרו מעשה מרכבה (כנ"ל הערה י').

בדרך כלל שיעורי הרב עוסקים בתובנות עמוקות שההפנמה שלהם היא בדרך לימוד תורה שכלי. כאן יש דרך התבוננות המוליכה את המתבונן צעד אחר צעד באופן מודרך ומדויק. נקודה נוספת שצריך לציין היא ההבדל בין התקופות. בתקופה שהרבי עסק בנושא, הצגת העניין כעניין תורני הייתה מזיקה למטרה אותה ראה הרבי ואילו כמה עשרות שנים אחר כך כשבתי חב"ד פזורים בכל העולם ובתי חב"ד המיוחדים של הישראלים פזורים במזרח

י. מפי הרב איתיאל גלעדי.

וההתייחסות לעניין היהודי היא באור חיובי אין מניעה שההתבוננות היהודית תופיע בגלוי.

לסיכום:

במאמר הבאנו את מבטו הייחוד של הרבי על המדיטציה ותפקידה, את דרכו של הרב אריה קפלן הרואה במדיטציה הנקודתית כחלק מהיהדות ואת ההבניה של הרב יצחק גינזבורג של המדיטציה לכיוון התבוננות בדרך חב"ד.

את כל אריכות המאמר ניתן לסכם בשני משפטים של הרב המופיעים בהערות לפתח דבר של הספר לחיות במרחב אלוקי.

בהערה א' כותב הרב:

יש לציין כי במקורה המילה מדיטציה אינה מתייחסת לפעולה של ריקון השכל וריכוז לא שכלי, להפך כך למשל הגדרת המילה במשמעות של עבודה רוחנית על פי מילון WEBSTER. ...רק כאשר יובא שיטות פולחן של המזרח אל העולם המערבי הוצמד הביטוי מדיטציה סוגי הריכוז הלא שכלי.

ובהערה ג':

אמנם הרבי ציין שטכניקות כאלה עלולות להיות מזיקות לתלמיד חכם שקדן ולכל מי ששכלו הורגל לחשיבה מהירה ורב ממדית.