

ופי יגיד תהלתך | עמר גאל-דור

התפילה של המגיד ממזריץ' ותלמידיו

בחסידות החדשה שצמחה במאות הי"ח והי"ט ניתן דגש רב לעבודת התפילה. מאז ומעולם היוותה התפילה מושג משמעותי ודרך עקרונית בעבודת ה', עובדה הבאה לידי ביטוי בריבוי התפילות המופיעות בתנ"ך. גם בגמרא מוזכרים חסידים שהיו מתכוונים לתפילה: "חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין שעה אחת וחוזרין ושוהין שעה אחת".¹ אלא שבחסידות, זו מיסודם של ר' ישראל בעל-שם טוב ותלמידו המגיד ממזריץ', הרחיבו מאוד את מושג התפילה, וראו בו מבוא לעבודת ה' בפרט ולחיים הארציים בכלל.

תורת הכוונות, שהתגבשה במיוחד בהגותו של ר' יצחק לוריא, האר"י, קובעת כי מילות התפילה הן קודים בעזרתם יכול המתפלל לפעול בעולמות העליונים. המקובלים וה'חסידים הישנים' נהגו לדקדק בכל מילה ולכוון את הכוונה הנכונה בכדי שהתפילה תוכל לפעול את פעולתה. בחסידות, ובעיקר בהגותו של ר' דוב-בער, המגיד ממזריץ', עזבו את השימוש בכוונות בשעת תפילה. החסידים לא

¹ בבלי ברכות ל"ב, ב.

רק שלא השתמשו בתורת הכוונות, אלא אף זלזלו בה וראו אותה כמחסום וכמכשול.² במאמר זה אנסה לעמוד על שיטתו של המגיד ממזריץ' ותלמידיו – כוונתי בעיקר לחסידות חב"ד – בעניין התפילה (בדגש על תפילת שמונה-עשרה), וזאת בשילוב תפיסת האין של המגיד.³ אנסה להסביר איך מתבטאת תפיסת האין של המגיד בתפילה, ובכך הופכת אותה למרכזית ומשמעותית.

התפילה כהתבטלות מוחלטת

ישנו סיפור⁴ המתאר שיחה בין המגיד לבין תלמידו ר' שלמה מלוצק (עורך הספר 'מגיד דבריו ליעקב'). המגיד מספר לתלמיד על הבעש"ט שהיה יודע איזה מלאך ממונה על חודש ניסן, והיה יודע איך מתנהגים עם מלאך זה, דבר היכול להשפיע על הפרנסה של כל השנה. בתגובה לכך שאל התלמיד את המגיד האם גם הוא יודע את הידע הקבלי הזה, ענה לו המגיד: "למה לא יהיה זה יודע לי, אלא שצריך לעשות לזה כמה ייחודים". תשובת המגיד מפתיעה: נכון שתיאורטית הוא יודע להשתמש בידע הקבלי הזה, אך מכיוון שהוא אינו מייחד ייחודים - הידע הקבלי הזה אינו רלוונטי לגביו וחסר משמעות מעשית.

סיפור זה מציג את תפיסת המגיד לגבי מעשי האדם בעולם הזה. ייעוד האדם איננו לפעול בעולמות העליונים - כמו שחשקו החסידים הישנים' - אלא דווקא לתקן את העולם הזה, הארצי, על ידי פעולות פשוטות ואנושיות. בעצם אין צורך בעבודה הקבלית הגבוהה של הכוונות, ביכולת לפתוח את השערים העליונים. השערים יכולים להישבר גם על ידי פעולה פשוטה ואנושית הנעשית כאן בעולם הגשמי.⁵

² צריך לציין שלא בכל החסידויות זנחו את תורת הכוונות, ויש חצרות שהמשיכו להשתמש בה כמו קומארנה וזידיטשוב.

³ מושג האין של המגיד ממזריץ' מבואר היטב בספרו של נתנאל לדרברג, השער לאין (במיוחד בשער השלישי), עמ' 143 ואילך. תודתי נתונה לו, משום שיסודות מאמר זה מונחים עמוק בתוך ספריו, ומשם יניקתם.

⁴ מגיד דבריו ליעקב, עמ' 3-2.

⁵ על פי לדרברג, שם, עמ' 186-195.

ההיגד הבא של המגיד מסביר מדוע אין לכוון כוונות קבליות בשעת התפילה:

המכוון בתפילתו בכל הכוונות הידועות לו, אינו מכוון רק בכוונות הידועות לו, אבל כשאומר התיבה בהתקשרות גדול נכלל בכל התיבה כל הכוונות מעצמן ומאליהן, שכל אות ואות הוא עולם שלם, וכשאומר התיבה בהתקשרות גדול בוודאי מעורר אותן עולמות העליונים ועושה פעולות גדולות בזה, לכן יראה האדם להתפלל בהתקשרות ובהתלהבות גדולה, ובוודאי יעשה פעולות גדולות בעולמות העליונים, כי בכל אות ואות מעורר למעלה.

(ליקוטים יקרים, עמ' סז)

בדרשה זו מבהיר המגיד כי תפילת כוונות היא תפילה מצומצמת. אדם שמתפלל על פי כוונה מסוימת מגדיר את עצמו לנתיב אחד אותו הוא מכיר. המגיד מסביר שבכוח תפילה פשוטה הבאה מתוך התלהבות אדירה להביע את כל הכוונות האפשריות בתפילה. דווקא האמירה הפשוטה של התפילה, אמירת המילים בלבד, היא זו שפועלת הכי הרבה, וכביכול מכוונת לכל הכוונות האפשריות.

דברים אלו של המגיד מתחדדים בתורת חסידות חב"ד, ובעיקר בדורות הראשונים של החסידות: ר' שניאור זלמן מלאדי - האדמו"ר הזקן, ואצל ר' דובער - האדמו"ר האמצעי.

נדמה שבחסידות חב"ד הרחיבו מאוד את העיסוק בתפילה: בשנת תקע"ו, מעט אחרי שנפטר האדמו"ר הזקן, הדפיס האדמו"ר האמצעי את הסידור שערך וההדיר אביו, המיוסד על נוסח התפילה של האר"י. בסידור זה כתב האדמו"ר הזקן ביאורים ופירושים לכל חלקי התפילה, מתפילות ימי החול ועד תפילות הימים הנוראים והחגים. נראה שכתבת הסידור יש בה אמירה לגבי חשיבות התפילה, מה גם שזהו אחד הספרים הראשונים שיצאו לאחר פטירתו של האדמו"ר הזקן.⁶

⁶ עבודה דומה עשה הראי"ה קוק בסידורו עולת ראיה. לעניות דעתי מי שעוסק בכתיבת ביאורים ופירושים על התפילה בא להדגיש את חשיבות העיסוק בתפילה, ובעצם - את חשיבותה של התפילה עצמה.

במקום אחד כותב האדמו"ר האמצעי בעניין התפילה עם הכוונות. מקור זה מביא סיבה נוספת מדוע אין להתפלל ע"פ הכוונות, אך נוגע כמעט באותה נקודה שהבאנו לעיל בשמו של המגיד:

וישמע חכם ויוסיף דעת ותבונה למצוא ביגיעתו בזהר וכתבי האריז"ל כל פרטי הכוונות ואם באמת הכל עולה אל מקום א' והוא אחדות הפשוטה דוקא ולא לעלות במעלות ומדרגות כונות ושמות ויחודים הנהוג בין המקובלי' כי לא חפץ ה' באלה כ"א בכונה אחת לבד לקשר נפשו אל אמתת עצמותו ית' דוקא. (...) ולא זו הדרך ישכון בה אחדות ה' שהוא דוקא בבחי' הבטול והעדר הרגשת עצמו מכל וכל כידוע וכאשר ידוע לכל אשר חפץ בקרבת אלקים שכל שהנפש שפלה ונמוכה ביות' שם ישכון אא"ס ב"ה...

(אמרי בינה, הקדמה, עמ' ב)

לטענת האדמו"ר האמצעי אין ענין להתפלל על פי הכוונות. התפילה הראויה לפני המקום היא דווקא התפילה הפשוטה הבאה ממקום נמוך ושפל, של הנפש המתבטלת בפני אא"ס ב"ה. הכוונה, לעומת זאת, גורמת לאדם להרגיש את עצמו ולומר 'רזי לי רזי לי' – ביטוי המראה על אדם המרגיש את עצמו, אלא שבאמת "אין לבבו נכון באמת ובתמים לעצמותו ית'", כלשונו.⁷ על התפילה להגיע ממקום בו האדם בטל לה', רק כך יוכל להיות כלי לשכינת אא"ס.⁸

יסוד זה ניתן לראות גם במקום נוסף, בו מסביר אדמו"ר האמצעי מדוע תקנו לומר את הפסוק "א-דני שפתי תפתח" לפני תפילת שמונה-עשרה. בתפילת שמונה-עשרה הביטול לאלוקות הוא עצום עד שאין ביכולת האדם אפילו לעשות פעולה פשוטה של דיבור, אלא רק להניע את שפתיו:

⁷ אדמו"ר האמצעי, שם.

⁸ יסוד זה שהביטול והרגשת השפלות גורמים לאא"ס שישכון באדם מוזכר כמה פעמים בחב"ד, ודווקא מפיו של המגיד, לדוגמא: 'ודבר זה שמעתי בפירוש מפי אמרו"ר ז"ל (האדמו"ר הזקן) ששמע בזה"ל מהרב המגיד ז"ל שלא יוכל אדם לבוא לקבלת אמיתית רזין דאורייתא והשגת עמוקות האמיתית באא"ס עד שיוקבע בנפשו ממש, בלתי אם יש בו המ"ש (=המרה שחורה) הטבעי והעצמי' שמושרש בו מנעוריו דוקא (...) אז ישכון בו ממקור כל החיים מקורא דכולא להחיות רוח נדכאים'. קונטרס ההתפעלות לאדמהא"צ, עמ' קסח-קסט. על כך ראה גם אלחנן ניר, 'רזי התורה עוברים בתהומות המלנכוליה', מוסף שבת, מקור ראשון, י"ט בכסלו התשע"א, ובמובאות שם.

וזוהו ענין ש"ע (=שמונה עשרה) אד' שפתי תפתח שאתה תפתח שפתי לדבר כי אין מלה בלשוני מצד איזה כונה מעצמו מעוצם הבטול שאין לו כלום מצד עצמו כי אינו רק בית קיבול להכיל מה שישים ה' בפיו אותו ידבר וזוהו ופי יגיד ממילא ולא ע"י הכנת עצמו באיז' כונ' והתפעלו' מעצמו כלל וכלל וכל זה הוא רק מצד בחי' בטול העצמי הנ"ל שנמצ' רק כמו בית קיבול שקוע כענין ולבי חלל כו' כנ"ל.

(אמרי בינה, שער התפילין, עמ' יז)⁹

כשהאדם בתכלית הביטול הוא לא יכול לדבר מצד עצמו, אלא רק מה שה' נותן בפיו. משום כך לא צריך לכוון בתפילה או להתפעל בכל דרך גופנית שהיא. האדם הוא כלי קיבול לדבר ה' ולכן אין לו לעשות פעולות בתפילה מצד עצמו, אלא רק פעולות של ביטול. דברים אלו מסביר האדמו"ר הזקן באריכות, ונראה שדברי אדמו"ר האמצעי שהבאנו לעיל מיוסדים עליהם:

וביאור פסוק זה (אד' שפתי תפתח) יובן על דרך משל הנה כשאדם מתפלל ברוב העתים צריך ליגיעה רבה בהתבוננות עד שיתפעל בלב ולפעמים אין צריך ליגיעה כלל רק מיד שתעלה במחשבתו אחדות ה' וגדולתו תמשך הלב מאליה בהתפעלות מבלי שידע מי הוא המושכה בעבותות אה"ר (=אהבה רבה) וכפלא יחשב בעיניו מהיכן באה לו החוונה ברעותא דלבא מאליו וממילא כו'.

(ליקוטי תורה, שה"ש, עמ' ב')¹⁰

לשיטת אדמו"ר הזקן המטרה בתפילה היא להגיע להתבוננות באחדות ה', עד מצב של ביטול. בדרך כלל התבוננות זו דורשת מאמץ ממושך ועבודה רבה, משום שהתבוננות באחדות ה' משמעה שבירת השניות של העולם הארצי. אך יש עיתים בהם האדם מגיע להתבוננות זו מבלי שהוא עושה דבר. לכן אנו אומרים "ופי יגיד תהלתך" – המתפלל אומר את תהלתו של האל המונחת בפיו:

וזוהו ענין אד' שפתי תפתח. בחי' שם אד' שהוא בחי' מל' הוא הפותח שפתי האדם המתפלל. ופי יגיד תהלתך לשון יגיד הוא המשכה כמשל המושך מים מגבוה לנמוך שהמים הולכים מאליהם ורק שהאדם גרם בהטותו כלי המים העליונים כמ"כ התהלה והשבח שהנשמה משבחת

⁹ ראה גם שם, שער קריאת שמע, עמ' סט; שערי תשובה, שער התפלה, עמ' לג; נר מצוה ותורה אור, שער האמונה, עמ' לג.

¹⁰ ראה גם תפילות מכל השנה - סידור עם דא"ח, שער ר"ה, עמ' 472.

אינה מצד השגת הנשמה עצמה שהיא המשיכה דבר מה רק התהלה היא תהלתך העצמי ממדת מל' ופי אינו אלא המגיד וממשיך בבחי' גרם בעלמא. והיינו שהפה שבאדם היא כלי להשראת דבור העליון כו'.

(שם, שם)

בתפילה מבקש האדם מה' שיפתח לו את המעיינות העליונים. על ידי בקשה זו בכוח האדם לעורר את המים העליונים שירדו וישפיעו לתחתונים: זו פעולה קטנה הגורמת להשראת הדיבור העליון לתחתונים. בעצם, אדמו"ר הזקן מסביר שהמטרה בתפילת שמונה-עשרה היא גילוי השפעתם של העליונים על התחתונים. לאדם אין שום יכולת לעורר את השפעת העליונים, וכל שביכולתו הוא רק הבקשה שיגיע לו גילוי.

במצב של ביטול, האדם בעצמו אינו יכול להוריד את המים העליונים, משום שאינו יכול לעשות דבר, אלא רק לומר דברים מעומק הלב, בבחינת 'דבר היוצא מן הלב נכנס ללב השומע', כלשונו.¹¹ תפילת שמונה-עשרה היא מעמד בו האדם כלל לא מרגיש את עצמו, למעט ההנאה הבאה מ'עצמות נשמתו' שהיא המקבלת את התהילה, את מה ששם ה' בפיו.

תפיסה זו מדגישה את תחושת הביטול שעל האדם לחוש בזמן התפילה. כלומר המתפלל ה'ישי' ההופך עצמו לאין ואפס, הוא זה היכול להתחבר לנקודה השורשית של ההוייה, ממנה יורד השפע לעולם.¹² הפסוק שאומרים לפני תפילת שמונה-עשרה – "אד' שפתי תפתח" – בא להזכיר לאדם שאין בו שום יכולת לפעול, ואפילו לא לדבר, אלא התפילה כולה היא שפע אשר מגיע לו מלמעלה. מבחינה זו עיקר התפילה היא פעולה של 'מלמעלה למטה', והכל תלוי במעמד הנפשי של המתפלל: מי שנמצא בביטול יכול להיות כלי להשראה העליונה. זהו מצב תודעתי אדיר המעצים מאוד את התפילה. ביטוי לכך שהתפילה היא מקור לגילויים עליונים אפשר למצוא גם בדברים הבאים של הבעש"ט: "הנשמה אמרה להרב זלה"ה (הבעש"ט), שמה שזכה שנתגלו אליו דברים עליונים, לא

¹¹ לקוטי תורה, שם.

¹² ראה מנדל פייקאז', בין אידיאולוגיה למציאות, עמ' 65-64.

מפני שלמד הרבה מסכתות ופוסקים, רק משום תפלה שהיה מתפלל תמיד בכוונה גדולה משם זכה למעלה עליונה".¹³

הַאֵין כחיבור עם הקונקרטי

מצב תודעה זה יכול להזדהות עם דרגת ה'אין' החסידית, הנקודה השורשית של ההוויה ממנה מתפרט השפע. בהיגד חשוב מסביר המגיד שבתפילה יכול האדם לחזור למצב האין שהיה לפני שבירת הכלים, ובכך להעלות את הניצוצות של עולם העשייה:

ופעולת השבירה היה צורך העולם כי אם היה כל דבר וכל מידה דבוקה בהשורש והיתה כאיין בעיני עצמה, לא היה קיום לכל העולמות (...) על כן הוכרח להיות השבירה כי על-ידי זה נעשה שכחה מהשורש ויכול כל אחד להרים ידו לעשות מעשה, ואחר כך בתורה ותפילה מתדבקין עצמן להשורש לאיין ע"ד ונחנו מה ובה מעלים ניצוצות של עולם העשי' וכן בכל עולם עד רום המעלות.

(מגיד דבריו ליעקב, עמ' 46)

מושג האין יכול להתפרש כתודעה רוחנית המובילה את האדם לחוסר עניין שלו בעצמו, בחייו הפרטיים ובכלל בעולם החומרי, המתגלה כמוגבל מטבעו. גישה זו מוציאה מן העולם את ממשותו, ובכלל את המוטיבציה לפעול ולעשות בו. אולם האין אליו מכוון המגיד אינו אין המוחק את החיים הארציים, אלא כזה הנותן לאדם תחושת פתיחות להוויה, תחושה המגיעה מן ההבנה שבאינסוף טמונות מגוון האפשרויות הקיימות.¹⁴ המצב הזה, מסביר המגיד, מתגלה בעיקר בתפילה.¹⁵

¹³ כתר שם טוב, קצ"ז. אמנם מקור זה מראה עד כמה התפילה היא משמעותית אצל הבעש"ט, ובכל זאת ישנם הבדלים רבים בינו לבין תלמידיו, כפי שכבר כתבתי לעיל בענין הכוונות. על הבדלים אלו ראה בספרו של לדרברג, סוד הדעת, עמ' 42-40.

¹⁴ לדרברג שם, עמ' 251-254.

¹⁵ יסוד זה מופיע בהרחבה אצל רבקה ש"ץ-אופנהיימר, היא מכנה את התפילה הזו בשם 'התפילה הקונטמפלטיבית', המתבוננת. ראה הנ"ל, החסידות כמיסטיקה, עמ' 110-95. וכן אצל עמנואל אטקס, בעל התניא, עמ' 224-221.

בובר והמיסטיקה של הקונקרטי

תפיסה כזו הרואה את האין כמצב ההופך את העולם לקונקרטי ולממשי יותר, מצויה גם בִּזְן היפני המאוחר, ואנסה לעמוד על הקשר בינו ובין המושגים עליהם דיברתי. לעניות דעתי למפגש זה יתרונות רבים, מהם טכניים-מתודיים ומהם רעיוניים, ועל כך עוד אעמוד בהמשך.¹⁶

הוגה הדעות והפילוסוף מרטין בובר עסק רבות גם בחסידות וגם בדתות המזרח. בקריאת הכתבים המזרחיים של הבודהיזם, ההינדואיזם והדאואיזם, נתגלה לבובר עולם חדש: עולם האחדות בין האדם למציאות. עולם זה משך את ליבו בגלל יופיו האחדותי, אך גם איים עליו. כל זאת מדוע? בובר חיפש בדתות המזרח משהו שניתן לכנות בשם 'המיסטיקה של הקונקרטי'; כלומר מיסטיקה המחייבת את העולם, ואינה שוללת אותו.¹⁷ מבחינה זו מצא בובר בחסידות, ובעיקר אצל המגיד ותלמידיו (כמו שהראנו לעיל), את מה שחיפש: חיוב העולם והפעולות בו. את יסוד זה הוא ניסה למצוא בתחילה בדרך המהאייאנה של הבודהיזם,¹⁸ אלא שהוא הבין שדרך זו מובילה את האדם להתאיינות, כלומר לעזיבת הממשי. מבחינת המהאייאנה, כפי שהבין אותה בובר, האל – בודהה – נכנס אל היחיד ומאייץ אותו; זהו כלי המניע את האדם מן הפרטיקולרי אל המיסטי.¹⁹

¹⁶ במאמר אני מנסה להראות שישנו קשר רעיוני היכול לחדד את התוכנות שהעליתי, כפי שמפורט להלן. ייתכן שניתן ללמוד עוד מן ההשוואה הזו: טכניקות מעשיות, למשל. לדעת הרב שג"ר הטכניקות והמתודות הינן תחום משמעותי ביותר שנמצא נשכר מההשוואה אל המזרח. עוד הוא מנתח מדוע היהדות (ובעיקר החסידות) לא פיתחה טכניקות ל'עבודה': ראה הרב שג"ר, 'בין מזרח למערב', בתוך: לוחות ושברי לוחות, עמ' 106-135 (בעיקר עמ' 133 ובהערה שם).

¹⁷ יעקב רוז, 'אגל הטל וניצת האפרסק: בובר, בודהיזם והמיסטיקה של הקונקרטי', בתוך: מרדכי מרטין בובר, אני ואתה (מוסד ביאליק, תשע"ג), עמ' 125-148.

¹⁸ זרם המהאייאנה (המאה השנייה לספירה) הוא אחד מן הזרמים הבודהיסטים שהביאו את 'תורות' הבודהה לקהל הציבור הרחב. בעצם, המהאייאנה הם ממשכי דרכו של בודהה האיש.

¹⁹ מטרת המדיטציה, לדוגמא, היא להוציא את האדם מן השניות שבהוויה – הסמסארה, אל האחדות - הנרוואנה, מילה שפירושה הוא כיבוי או אִיון. המוֹדֵט נדרש להגיע למצב הדומה למוות, בו פוסקים כל החושים מפעולה; רק כך הוא יכול לבטל את השניות שבמציאות. בובר חש איבה להלך רוח זה, ובמקומות אחדים הוא ממש תוקף את המהאייאנה בכלל, ואת הישיבה במדיטציה בפרט. לדוגמא ראה, בובר, שם, עמ' 79, 82.

אלא שהיכרותו של בובר את המהאיאנה הייתה מוגבלת, ואולי בשל כך טעה בראייתו את הדרך אותה היא מתווה.²⁰ הבעיה של בובר היתה תפיסתו את המהאיאנה כתורה הומוגנית העשויה מקשה אחת; לעיתים הוא אף בלבב בין מסורות, שלא רק היו שונות אחת מן השנייה אלא אף הפוכות. אכן, במהאיאנה קיימים זרמים משיחיים הרוצים לבטל את העולם ולרוקן אותו – כפי שניתן למצוא על פי רוב בהינדואיזם ההודי, אך חלק מן הזרמים – כמו כמה מן הזרמים הטיבטיים וזרם הזן (בו נתמקד) – דווקא מחייבים את העולם. בין היתר, ניתן לראות זאת בעובדה שלאורך ההיסטוריה הבודהיסטית הזהירו המורים אין-ספור פעמים מפני ההשתקעות וההתנתקות שעלולות לצמוח מן הפרזה בישיבה במדיטציה.

אמנם לאחר זמן מצא בובר בֶּזֶן-בודהיזם את מה שחיפש. הן לפי הזן והן לפי החסידות, האמת מוגשמת ע"י המעשה, והיא נמצאת בקרבת מקום – כאן, בעולם הארצי: בלימוד תורה, בקשירת שרוכי נעליים או בשטיפת כלים. בניגוד לתפיסה אותה הצגנו לעיל, הזן הוא דרך חיים; הוא מנסה לחייב גם - ואולי בעיקר - את הפעולות הקטנות שאנו עושים בחיי היומיומיים. מסופר על תלמיד אחד ששאל את מורו איך להיכנס בשערי הדרך הבודהיסטית, שאל אותו המורה: "האם אתה שומע את פכפוך הנחל?", "כן!" ענה התלמיד, "תכנס משם", אמר לו המורה.²¹

אם כן, אנסה להראות איך הזן – בעיקר הגותו של מורה הזן דוגן זנג'י – דומה מאוד לחסידות, בעיקר מבית מדרשו של המגיד ממזריץ'.

²⁰ לעובדה שבובר טעה בתפיסתו את המהאיאנה ניתנו כמה סיבות. ראה לדוגמא אצל יעקב רוז (לעיל הע' 17). כאן הבאתי את המרכזית.

²¹ נקודת מפגש נוספת בין הזן לחסידות אותה הדגיש בובר היא העובדה ששניהם אינם מנסים לומר דברים ישירים על המציאות. רוז, שם, עמ' 135.

הסותרות של דוגן זנג'י

דוגן זנג'י²² נולד ביפן בתחילת המאה השלוש-עשרה. בילדותו הרבה ללמוד ועסק בקריאת כתבי הקודש הבודהיסטים ובאימון מדיטטיבי, כשבגר החליט לנדוד לסין על מנת להשתלם בחלקים נוספים של הבודהיזם ושם הוא נפגש עם זרם הצ'יאן (שיקרא בעתיד בשם ז'ן) אשר השפיע עליו רבות. לאחר נדודים רבים חזר דוגן ליפן והקים שם מנזר בו לימד את תורותיו. דוגן נחשב לאחד מאבות זרם הסוטו של הזן היפני (הזרם הגדול של הזן), עובדה בה לא הכיר מעולם. תורותיו של דוגן התקבלו בברכה ביפן שהייתה באותה העת תחת שלטונם של הסמוראי. אלה התלהבו בעיקר מן האימון הספרטני, ההסתפקות במועט והפשטות של מתאמן הזן, והם שתרמו להתפשטות המהירה של תורותיו בכל רחבי יפן.

אחד הדברים שהפריעו לדוגן בבודהיזם היתה העובדה שבחיי הדת הבודהיסטים קיימים שני שלבים: שלב האימון (שו) ושלב ההגשמה (שו). כלומר המדיטציה ושאר דרכי האימון (שלב א') הם הדרך להגיע אל המטרה הסופית (הנרוואנה, עולם האחדות, שלב ב'). אולם דוגן הציע אורח חיים אחר. לדעתו המדיטציה וצורות האימון האחרות אינן טכניקה להשגת התבונה, אלא הם עצמם הביטוי לתבונה. כך כותב דוגן:

אתה יושב במדיטציה לא על מנת להיות בודהה, אלא כי אתה בודהה.

לפעולה זו של ישיבה שאינה רק לצורך האימון או המטרה קורא דוגן בשם 'סאטורי' שמשמעותו מצב תודעה של הבנה או מודעות ערה. כלומר, האימון עצמו הוא גם מטרה וגם דרך. ניתן להמשיל זאת לבעל מלאכה: עבודתו של הנגר היא כל כולה מעין אישור מתחדש להיותו של האיש נגר. בצורה כזו כל מלאכה אנושית היא הגשמה של היוצר במלאכתו. אך כל הגשמה כזו היא גם אימון שיביא בעתיד פירות נוספים, אלא שהפירות הנוספים אינם מטרת העשייה אלא העשייה עצמה.

²² בקשר להגותו של דוגן זנג'י הסתמכתי על מחקריו של פרופ' יעקב רוז. ראה הנ"ל, זן בודהיזם - פילוסופיה ואסתטיקה, עמ' 81-94.

בהבחנה זו הרחיב דוגן את מושג ה'אימון', ויהיה זה נכון יותר אם נתייחס אליו יותר במובן של 'טיפוח' (דבר שיפטור אותנו מן 'המטרה' הסמויה בתוך המושג 'אימון'). ההתעוררות והתובנה הם מצבים חשובים בַּאֲזֵן (אימון הזן), ותוקפם תמידי ודורש בכל מעשי החיים. כך תלמיד הזן לא מצמצם את עצמו 'להתאמן' רק במנזר אלא הוא פתוח לאימון תמידי שאינו נחתם לעולם, בחיים ובכל פעולה שיעשה.²³

אצל דוגן המדיטציה מתוארת כך :

עכשיו שבו דוממים וחשבו על לא לחשוב. איך חושבים על לא לחשוב?
בלא מחשבה. זו עצמה האומנות הבסיסית של המדיטציה.

בכמה מקומות בכתביו מציע דוגן את האימון בצורה של תודעה נטולת מחשבה (הי-שיריו, בלא מחשבה). תודעה זו מובדלת הן מן המחשבה והן משלילת המחשבה. מצב זה פנוי הן מן ההסכמה והן מן ההתנגדות. היו שראו במושג הזה גלגול של מושג הריקות הנפוץ כל כך בתורות המזרח, אך ניתן גם לראות בו מצב ביניים בין ריקות למלאות. מצב זה מדמה מצב הקודם למחשבה של האדם, כלומר למצב בו האדם עדיין לא מגיב באופן אישי לדבר. זוהי החוויה של הדבר בראשיתו. ראשית זו הינה היכולת לראות בעולם את ההתחדשות.

הבחנה זו של דוגן מתאימה להפליא למושג האֵין של המגיד ותלמידיו המתגלה בתפילת שמונה-עשרה. פעמים שהאין מזוהה בקבלה עם ספירת החכמה המסמלת את הידע שטרם התפרט, ידע שהוא בבחינת כח בלבד.²⁴ אפשר לומר שזהו מימד שטרם קיבל צורה וצבע כלשהם, מימד הקודם למחשבה הפרסונלית של האדם – "והחכמה מאין תמצא".²⁵ בנקודה זו, דומה ה'הי-שיריו' של דוגן למושג האֵין הקבלי בכך שהוא רואה בו את הראשית הרבגונית של המחשבה האנושית. אדם המתעלה לאין נפתח למכלול החיים של החוויה, והוא אדם הרואה בכל את ההתגלות האלהית. דוגן מלמד – גם דרך השירים הרבים שכתב

²³ לא ניתן להתעלם מן הדמיון הרב למושג ה'התחדשות' החסידי.

²⁴ למשל, מגיד דבריו ליעקב, עמ' 86-85.

²⁵ איוב כ"ח, י"ב. כך מסביר המגיד: "והאין נקרא חכמה, ע"ד והחכמה מאין תמצא" (אור התורה, עמ' לז).

— שאדם כזה הוא אדם החש את משמעות העולם; הוא בעל אפשרות לגאולה תמידית.

תפילה הבאה ממקום כזה יכולה להאיר באור יקרות את כל סדר היום של האדם: את לימוד התורה וגם את שאר הפעולות הפשוטות. כשאני מתפלל אני מבין שבהבחנה קלה אני יכול לשנות את כל המשמעות שיש לי בחיים, אפילו בקיום המצוות שלי; זוהי התהוות המכוננת 'חיים', והבנה שהממשות מצויה בכל, בבחינת 'לחיות בצמוד לאין' — לחיות בקריצה לאלקי.²⁶

נקודה זו המתגלה בשתי קצוות תבל מלמדת על עוצמת הדברים, ומראה כיצד בכוח כל אדם באשר הוא — נגר, מורה או רב, לפני או יהודי — להפוך את חייו לממשיים ולאולוקיים יותר, דבר התלוי בהבחנה תודעתית קלה. העובדה ששני הוגים השונים בתכלית²⁷ מחנכים לאותה ההבחנה מראה שיש בה ממש, ועל כך באתי להצביע במאמר. ההתבטלות לאין האלוקי בתפילה הינה מבוא לחיים בהם מתגלה דבר ה' בכל מעשה ממש; החיים, ובהם קיום המצוות, הופכים לשיר קודש לה'.

ונסיים, כי אי אפשר בלי, בשיר של דוגן:

מִתְבוֹנֵן בִּירֵחַ

הַתּוֹדָעָה

כְּרִקְעַת רֶחֶב

מֵאֲבֵד עֲצָמֵי בִצְלָלָיו

מִרְתֵּק לִיפְיוֹ

(מתוך: השלג הדק, שירת הזן של דוגן וריוקאן)

²⁶ רעיון זה מופיע אצל לדברג, שם, עמ' 290-282. הוא מסביר באריכות שבתפילה האדם נמצא בדרגה גבוהה מן הדרגה בה הוא נמצא בשאר היום: בתפילה האדם הוא בבחינת אב (בניגוד לשאר היום שהוא בבחינת בן). זהו מצב בו יכול האדם להתעלות מכל הקטנוניות שבעולם — מן הלבושיים — אל המהות עצמה. אלא שאני חש שבדבריו יש צורך להדגיש את הנקודה כי התפילה היא גם 'פתח' לחיים שלאחריה (מעבר לזה שהיא בעצמה התהוות כלשהי). ניתן לראות דברים אלו גם אצל ר' שלום דוב-בער, האדמו"ר הרשב"ב (החמישי לאדמו"רי חב"ד), שמסביר שהתפילה היא התניה ללימוד תורה ולקיום מצוות: "ובהעדר העבודה בתפילה גם מה שלמד וידע נהפך לו לסה"מ (=סם המוות) בקרב ר"ל שנעשה עי"ז יש וגסה"ר (=וגס הרוח) ביותר"²⁷ (קונטרס התפילה, עמ' 22).

²⁷ ואולי יש מקום לכתוב גם מאמר על השוני המהותי בין הזן לחסידות. ראה את דברי הרב שג"ר, שם (הערה 16).