

שימוש בשתיקה בחינוך ובעבודה עצמית

1. גילוי שכינה מתוך הגוף

וַיֵּרָא אֵלָיו ה' בְּאֵלֹנֵי מִמְרָא וְהוּא יֹשֵׁב פְּתַח הָאֵהָל כָּחֵם הַיּוֹם (בראשית יח, א)

2. דור 'הצבים'

גדולה קבלת אורחים יותר מקבלת פני השכינה... אחר המילה נוסף לו הבחינה של נר מצווה שנתפשט אור בכלים שלו וזה מה שאמר 'וירא אליו ה'". (הרב מ. ר. לוריא, פתחי תפילה, וירא)

3. חיבור לתחושות

ואמר רמי בר אבא כתיב אברם וכתוב אברהם בתחילה המליכו הקדוש ברוך הוא על מאתים וארבעים ושלושה אברים ולבסוף המליכו על מאתים וארבעים ושמונה אברים אלו הן שתי עיניים ושתי אוזניים וראש הגויה (נדרים לב, ב)

4. המלך אסור ברהטים

אָבֵל לְהַגִּיעַ לְבַחֲיַנְתָּ שְׁפַע אֱלֹקֵי הַנִּלְ, אִי אֶפְשָׁר לְבֹא לְזֶה, אֲלֵא שְׂיִקְדָּשׁ אֶת פִּי וְחֻטְמוֹ וְעֵינָיו וְאָזְנוֹ, וְהֵן הֵן מְאִירִין לוֹ שְׁפַע אֱלֹקֵי הַנִּלְ. הִינּוּ, שְׂיִשְׁמַר אֶת עַצְמוֹ מִלְּהוֹצִיא שְׁקָר מִפִּי, וְיִהְיֶה לוֹ יִרְאֵת שְׁמַיִם, שֶׁהוּא בְּחִינַת חֻטְם, בְּבַחֲיַנְתָּ (וְשַׁעֲיָהוּ י"א): "וְהִרְחוּ בִּירְאֵת ה'", וְיִהְיֶה לוֹ אֲמוּנַת חֻטְמִים, הַתְּלוּי בְּאֲדָנִין, בְּבַחֲיַנְתָּ (מְשָׁלִי כ"ב): "שְׁמַע דְּבַרֵי חֻטְמִים", וְיַעֲצִים עֵינָיו מִרְאֹת בְּרַע, כִּי הֵן הֵן הַמְעוֹרְרִין אֶת שְׁפַע אֱלֹקֵי הַנִּלְ לְבֹא, כִּי הִפָּה וְהַחֻטְם וְהַעֵינִים וְהָאָזְנִים תְּלוּיִים בְּמַחַ, וְהֵן מְעוֹרְרִין אֶת הַמַּחַ שְׂיִהְיֶה בְּבַחֲיַנְתָּ קָדָם, בְּבַחֲיַנְתָּ פְּנִים: (ליקוטי מהר"ן, תורה כא, ב, רבי נחמן מברסלב)

5. תיקון הגוף והנפש

ואיתא לא מצאתי לגוף טוב משתיקה. שזאת הוא תיקון הגוף ע"י השתיקה. (שפת אמת שמות, פורים, תרמ"ח)

6. שאלי לך כלים מן החוץ מאת כל שכניך כלים ריקים

והוא מוכרח להיות מכין את עצמו אל מידת הדממה, להקשיב את הקול ממרומים, בדרך ברכה רצון ונדבה, ודבר ה' יבוא אליו, ויום ליום יביע אומר. (דממה וקשב, אורות הקודש א', הראי"ה קוק)

7. השקטה

ובכן העיקר לבוא בהקיץ, בעת שאפשר לו לרצות, למצב של שינה, היינו בהשקטת מחשבותיו ורצונותיו השופטים באדם לבלי קץ... שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה קלה, לערך איזה רגעים, היינו מה אני חושב. אז ירגיש לאט לאט שראשו מתרוקן... אז יתחיל לאמר פסוק אחד כגון "ה' אלוקים אמת", כדי לקשר עכשיו ראשו, החלל משאר מחשבות, למחשבה אחת של קדושה... (דרך המלך, עמ' תרנד', האדמור מפיאסעצנא)

למעשה:

- תרגיל יומי
- לענות דרך שתיקה
- שפת הגוף