

ויפאסנה יהודי

1. **הקצה הפרימיטיבי של החוויה**
ויאמר ה' אל משה הנך שכב עם אַבְתִּיךָ וְקָם הָעָם הַזֶּה וְזָנְהוּ אַחֲרַי אֲלֵהִי נָכַר (דברים לא, טז)
2. **תחיית המת שבתוכנו**
שאלו מינין את רבן גמליאל מניין שהקדוש ברוך הוא מחיה מתים אמר להם מן התורה ומן הנביאים ומן הכתובים ולא קיבלו ממנו מן התורה דכתיב ויאמר ה' אל משה הנך שכב עם אבתיך וקם אמרו לו ודילמא וקם העם הזה וזנה (סנהדרין צ, ב)
3. **כותנות אור**
ויקרא האדם שם אשתו סוּהָ כִּי הוּא הָיְתָה אִם כָּל חַי: וַעֲשֵׂה ה"א לְאָדָם וְלֵאשְׁתּוֹ כְּתָנֹת עוֹר (בראשית ג, כ-כא)
4. **סוד ההמתנה**
כָּפַר לִי זָעִיר וְאַסֹּךְ כִּי עוֹד לְאֵלֹהִים מְלִים (איוב לו, ב)
5. **מדיטציה יהודית**
דאמר רבי לוי מפני מה אין קולו של אדם נשמע ביום כדרך שנשמע בלילה מפני גלגל חמה שמנסר ברקיע כחרש המנסר בארזים והאי חירגא דיומא לא שמיה והיינו דקאמר נבוכדנצר וכל דיירי ארעא כלה חשיביתנו רבנן אלמלא גלגל חמה נשמע קול המונה של רומי ואלמלא קול המונה של רומי נשמע קול גלגל חמה (יומא כ, ב)
6. **השתיקה שבדיבור**
הבעל שם טוב קושר שלושה שלבים אלו עם שלושת שלבי ההתפתחות הרוחנית המתוארת לעיל: לשתוק, זו פעולה של הכנעה. בעמדנו שותקים, אנו מודים שבמצבנו, הבלתי מתוקן עדיין, איננו מסוגלים לומר שום דבר. כלומר איננו מסוגלים להתמודד עם המצב העומד בפנינו. במקום זה אנחנו חייבים להיכנע בפני הבורא ית' ולקבל על עצמנו את כמסות התורה, המדריכה אותנו כיצד לחתוך או להבדיל עצמנו מן הרע. רק אז נוכל לדבר דיבור מתוקן ומאיר, דהיינו להפוך בפועל את הרע לטוב, וכך להמתיקו. (להפוך את החושך לאור, הרב י. גימבורג)
7. **עבודה עם העור**
מובלעים הם בתוך הגוף וכוחותיו הגשמיים והמוגבלים, ניצוצי אורה עליונים ונשגבים, מעצם השמים לטוהר, והם הם המתבלטים בכל התעררותא דלתתא, ונותנים אומץ עליון להאורה הרוחנית השמימית הרחבה. (שמונה קבצים א, תשפו).
8. **תיקון של יום הכיפורים**
בסוד החשמל שהוא עור החיצון של הכלים ששם אחיזה קליפת נגה... והוא סוד כוח הרע המפתה האדם אל החטא ובתחילת אחיזתו לאדם אינו מפתה אותו למרוד נגד בוראו ח'ו כי לא ישמע לו רק מרמה אותו במה שמראה לו שיש בדרך זה מצווה או שמסתיר ממנו הרע שבו... וכן דרכי ההשגחה הם נסתרים מעיני האדם בשביל הבחירה והוא סוד עור האדם שהוא החיצוניות שבגוף. (פתחי שערים, הרב איזיק חבר, עמ' קנ)
9. **כשהחופש מתגלה בעור**
הנשמה החופשית ודאי שרק היא מגלמת את הגויה, רק נקודתה היותר תחתיתית, ועם זה היותר תמציתית מתוכיותה, היא הפועלת בתור פגישה וחדירה פנימית את המבנה הגופני. זה החלק הנמסר להאדריכליות הגופנית הוא נחשך מאורו החופשי, הרחב והמגוון ברב עשרו, והוא הולך ומתעלה בעילוי הגידול, הגשמי והרוחני, הולך הוא ומתאחד עם מקורו הרחב, עם אוצר החיים של הנשמה המופשטת. ובהליכתו זו הרי הוא מתקדם, מתמלא חכמה וכישרון, עד שמלא תפקידו בא לו בהתאחדו עם מקורו, שמוסיף בזה שפעת כוח לו ולמקורו. (אורות הקודש ב, הראי"ה קוק)