

ענין השקטה מכ"ק מרן אדמו"ר זצללה"ה הי"ד

בשנת תרצ"ו או צ"ז בעת שהייתי בחברותא אחת עם ידידי האברך היקר כמר יששכר נחמן זאב הי"ד זכינו בעשי"ת להקרא אל הקודש פנימה בזכותו של האברך הנ"ל כי כנראה היה אדמו"ר מאוד מסכים לחברותנו. ובעת שהיה קורא אותו גם אני נקראתי. בפעם הראשונה שמעתי אז את הענין השקטה. אבל חבל על דאבדין שאיני זוכר כל הענין רק מה שאזכור הנני כותב למזכרת.

אדמו"ר זצללה"ה התחיל אז בהמאמר חז"ל (ברכות נז:): חלום אחד מששים בנבואה. כנודע דרכו של אדמו"ר בספריו כי הישות של האדם הוא המתנגד להשראה ממרום. ואם דעתו ומחשבותיו ערים או קשה שתשרה עליו השראה ממרום, ובעת שהאדם ישן ודעתו ומחשבותיו שוקטים אז דוקא כיון שאין לו אז דעת לעצמו אפשר שתשרה עליו השראה ממרום, וזה הענין חלום אחד וכו'. כנודע גם מאמרו של אדמו"ר על מה שיותר מתעוררים בתפלה מאשר בתורה כי בתורה משתמשים יותר עם האנוכיות היינו איך לעדין, איך קלער, אבל בתפלה להיפך העיקר הוא הביטול בה. אבל בעת שהאיש ישן אז אי אפשר לו לרצות דבר מה כי הלא ישן הוא, ובכן העיקר לבוא בהקיץ בעת שאפשר לו לרצות למצב של שינה, היינו בהשקטת מחשבותיו ורצונותיו השוטפים באדם לבלי קץ כי כך דרכה של המחשבה שמסתבכת זו בזו וקשה לו להאדם לפרוש מהן (כמו שזכיתי פעם לשמוע מכ"ק מרן אדמו"ר שליט"א [זצ"ל] שבאם יסתכל איש על מחשבותיו הנובעות אף של יום אחד אז יראה שכמעט אין חילוק בינו לבין משוגע רק בזה שהמשוגע עושה ומביא מחשבותיו לפועל אבל מחשבותיו לעצמו הם אצלו ממש כמו אצל משוגע) ונתן בזה עצות ממשיות איך להשקיט מחשבותיו.

ודיבר אז שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה קלה לערך איזה רגעים היינו מה אני חושב, אז ירגיש לאט לאט שראשו מתרוקן ומחשבותיו עמדו משטפן הרגיל, ואז יתחיל לאמר פסוק אחד כגון ד' אלקים אמת כדי לקשר עכשיו ראשו החלל משאר מחשבות למחשבה אחת של קדושה. ואחר כך כבר יכול הוא לבקש צרכיו באיזה מדה שהוא צריך להתתקן בחיזוק אמונה או אהבה ויראה, וזכיתי לשמוע אז ממנו אופן השקטה בחיזוק אמונה. ואמר בלשונו הק' איך בין מאמין באמונה שלימה אז דא אייבערשטער איז דער איינציגער נמצא אויף דער וועלט, אין אז עם איז נישט דא קיי שום מציאות חוץ דער אייבערשטין אין די גאנצע וועלט, אין אלץ וואס עם איז דא אי איר איז נאד הארת ד', (אני מאמין באמונה שלימה שהבורא הוא הנמצא היחידי בעולם ואין שום מציאות זולתו, וכל העולם וכל אשר בו, הם רק הארת אור ד'), וכך שינן איזה פעמים אבל לא שיאמר זאת בחזקה כי כל הענין הוא רק להשקיט מחשבותיו ובאמירת בתוקף יכול הוא רק לעורר את האנוכיות שלו רק אדרבה באופן קל מאוד. גם זכיתי לשמוע בענין אהבה וזה היה לשיני הק' איך וואלט געוואלט זיין אזוי נאהנט צון הייליגען באשעפער, איך וואלט גוואלט פילען התקרבות צום גרויסען באשעפער (רציתי מאוד להיות קרוב להשם יתברך, הייתי מאוד רוצה להרגיש התקרבות להבורא הגדול). ואמר אז שיכולים זאת ההשקטה לשמש לכל תיקוני המדות גרועות אבל לא באופן שלילי רק באופן חיובי באופן היפך המדה רעה, כגון מי שנלקה במדת העצלות לא ידבר בענין הרחקת העצלות רק בענין קניית הזריזות. והסביר זאת בזה שרואים בחוש אצל תינוק שבאם בוכה ואומרים לו שלא יבכה כל מה שמוסיפים לדבר לו הוא יותר בוכה, גם אפשר להשתמש להשקטה בהבטה על שעון על המחוג הקטן שכמעט אינו זז משך איזה זמן. כי גם זה משקיט רצוני ומחשבותיו, לאחר השקטה שזה צריך להביא לאיזה מין השראה ממרום צוה לאמר הפסוק הורני ד' דרכיך בניגוני המיוחד של אדמו"ר. כמה נעים ונורא ביחד היה אז המחזה אשר זכיתי לראות ולשמוע בזכות חברי ידידי הנ"ל. ומאוד הפליג אדמו"ר אז בענין הזה ואמר כי בטוח לו שיועיל הרבה, ודיבר כגון לענין אמונה לאחר ההשתמשות איזה שבועות בהשקטה אז כשיאמר זה א-לי ואנוהו יהי' בחינת מראין באצבע כמו שאיתא כל זה במדרש. בפעם הראשונה לא זכינו לעמוד על תחילת דעתו של אדמו"ר זצללה"ה ואחר איזה משך זמן זכינו השם שנית לשמוע מפי קדשו הדברים בתוספת ביאור ומאוד הזהיר לנו לעשות זה הענין.

On the Concept of Hashkata by the Holy Rebbe, May His Memory Be a Blessing

In the year 5696 or 5697 (1936 or 1937), during the time I had the privilege of studying with my dear friend, the young and esteemed scholar, Rabbi Yissachar Nachman Ze'ev, may his memory be a blessing, we were granted, during the Ten Days of Repentance, the honor of entering the sacred chambers of the Rebbe, thanks to the merits of my friend. It appeared that the Rebbe approved greatly of our companionship. Whenever he summoned my friend, I too was called. It was during this time that I first heard about the concept of Hashkata (stilling of the mind). Unfortunately, I can no longer recall everything I heard then, but I will write down what I do remember for posterity.

The Rebbe began by quoting the Talmudic teaching (Berachot 57b): "A dream is one-sixtieth of prophecy." As was the Rebbe's way in his writings, he explained that the yeshut (sense of self) of a person is what opposes divine inspiration from above. When a person's mind and thoughts are active and restless, it is difficult for divine inspiration to rest upon them. However, when a person is asleep, and their mind and thoughts are stilled, it is precisely because they have no active self-awareness at that moment that divine inspiration may come upon them. This, he explained, is the meaning of the teaching: "A dream is one-sixtieth of prophecy."

The Rebbe also shared his teaching on why people are often more spiritually stirred during prayer than during Torah study. In Torah study, he said, the ego is more involved—focusing on refining one's intellect, clarifying concepts, and sharpening understanding. Prayer, on the other hand, is about self-nullification (bitul). During sleep, a person is unable to actively desire anything since they are unconscious. Therefore, the goal is to attain a waking state where one can actively choose to emulate the stillness of sleep—stilling one's racing thoughts and boundless desires, which naturally entangle themselves endlessly.

The Rebbe emphasized that a person's thoughts often resemble those of a madman—thoughts that flow ceaselessly and chaotically. The difference, he said, is that while a madman acts upon their thoughts, most people do not. Nonetheless, a person's internal thought process can appear just as disordered. To address this, the Rebbe provided practical advice for quieting one's thoughts.

Practical Guidance for Hashkata

The Rebbe instructed that a person should begin by observing their thoughts for a short while—just a few moments—asking themselves, "What am I thinking right now?" By doing so, one gradually notices a sense of emptiness in the mind, and the usual flood of thoughts slows down. Once this state is achieved, the individual should recite a verse, such as "The Lord God is Truth" (Adonai Elohim Emet), to redirect their now-stilled mind toward a single holy thought.

After this initial focus, one may begin to articulate personal needs or aspirations, whether strengthening faith, love, or reverence for God. The Rebbe elaborated on the method for strengthening faith, explaining in his holy words: "I believe with complete faith that the Creator is the sole existence in the world. There is no other reality apart from Him. Everything that exists is but a reflection of His light." He instructed that this should be repeated a few times but in a gentle manner, without force or intensity, as forcefulness can reawaken the ego. Rather, the words should be spoken softly, with humility.

Applications of Hashkata

The Rebbe also shared insights about cultivating love for God, expressing his longing to feel close to the Creator, saying, "I want to be so near to the Holy Creator. I want to feel a connection to the Great Creator." He explained that Hashkata could be used to refine negative traits, but not by focusing directly on eradicating them. Instead, one should cultivate their positive opposites. For example, someone struggling with laziness should not dwell on overcoming laziness but rather on fostering zeal and alacrity.

To illustrate this principle, the Rebbe pointed out that when a crying child is told to stop crying, the more they are told, the more they cry. Similarly, a person's focus on negating a negative trait can reinforce it. Instead, positive focus leads to transformation.

The Rebbe also suggested practical tools for Hashkata, such as watching the second hand of a clock for a while. Since the hand moves so slowly, this practice can calm one's desires and thoughts.

The Ultimate Goal of Hashkata

After achieving a state of quiet, which should lead to some form of divine inspiration, the Rebbe advised reciting the verse "Teach me Your way, O Lord" (Horeini Hashem Darkecha), using the Rebbe's unique melody. The experience of hearing and seeing this practice from the Rebbe was both uplifting and awe-inspiring, a vision and sound that has remained with me thanks to my dear friend's influence.

The Rebbe spoke with great enthusiasm about the importance of Hashkata, confident in its transformative potential. He noted that after practicing Hashkata consistently for several weeks, one could reach a state where saying the verse "This is my God, and I will glorify Him" (Zeh Eli v'Anvehu) would evoke a profound experience, as described in the Midrash: a state of direct and tangible connection to God.

The Rebbe later revisited these teachings, offering additional explanations and strongly encouraging their practice. His repeated emphasis reflected his belief in the efficacy of Hashkata as a pathway to spiritual elevation and divine connection.