

הרב קלונמוס קלמיש שפירא Rabbi Kalonymus Kalmish Shapira ענין השקטה The Subject of Quieting

<p>From our holy teacher, the great master; may his memory be a shield for us; may God avenge his blood.</p> <p>In the year 5696 or 5697 (1932-1933), I was a study partner of my friend, a dear advanced student [of R. Shapira], a Mr. Issachar Nahman Zev (may God avenge his blood). And during the Ten Days of Repentance I was privileged to be called to a private meeting with the holy master, because of my association with the aforementioned student. It appears that the master was very pleased with our association, so that when this young man was summoned, I too was called. The first time [I was called] I heard this subject of quieting. But woe for the loss that I do not remember the [whole] subject, but what I do recall is written here as a record.</p>	<p>מכ"ק מרן אדמו"ר זצלה"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.</p>
<p>Our holy master (may his memory be a shield to us) began with a teaching of the sages: "A dream is one sixtieth of prophecy" (Talmud Bavli Berakhot 57b). The master continued with his well-known thesis that the ego¹ constitutes a barrier to the heavenly influx. Thus, if one's thoughts and intellects are awake, it is difficult for the heavenly flow to penetrate. However, when one sleeps, his knowing mind and thoughts are quiet, and precisely because at such times he has no self-directed consciousness² it is possible for the heavenly influence to rest upon him. This is the meaning of "a dream is one sixtieth of prophecy." It is also well known from the teachings of our master that we are more spiritually aroused to a greater extent in prayer than in Torah study, for when we learn Torah, we tend to utilize our sense of self:³ "I learn..., I think that..."⁴ But in prayer it is just the opposite; the essence is the self-annihilation in it. Now when a person sleeps, it is impossible for him to desire anything for himself, since he is asleep. Thus the essence is to come to a sleep-consciousness while we are awake, while it is possible to desire. That is to say, we wish to quiet a person's unceasing flow of thoughts and desires. For, it is the way of thoughts to become entangled, one in the next, and so it is difficult for a person to separate himself from them. (This is like what I merited to hear from our holy master on another occasion that if a person could observe the stream of his thought for only one day he would see that there is almost no distinction between himself and a madman. It is just that the madman actually acts upon his thoughts, but the thoughts themselves are indistinguishable.) He then gave concrete advice concerning how to quiet thought.</p>	<p>אדמו"ר זצלה"ה התחיל אז בהמאמר חז"ל (ברכות נז:) חלום אחד מששים בנבואה. כנודע דרכו של אדמו"ר בספריו [בכתב היד: "בקונטרסו חובת התלמידים"] כי הישות של האדם הוא המתנגד להשראה ממרום. ואם דעתו ומחשבותיו ערים אז 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 לערין [אני לומד], איך קלער [אני חושב, מברר], 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.</p>
<p>He said first that a person should watch his thoughts for a short</p>	<p>ודיבר אז שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה</p>

¹ *Yeshut*, literally his beingness, in contrast to nothingness, *ayin*.

² Literally, no consciousness or thought of or for himself, no *da'at leatmo*. That is, no *self* consciousness.

³ *Anokhiut*, lit. "I"ness.

⁴ This alternative font indicates where the text switches from Hebrew to Yiddish in the original.

while, that is, what he is thinking. He will slowly feel that the mind is emptying; his thoughts are slowing a bit from their habitual flow. Then he should begin to say a verse such as "The Lord God is true" (Jer. 10:10) in order to now bind his mind which is empty of other thoughts to a single thought of holiness. Afterwards he can request what he requires in whatever aspect of character development he needs to perfect whether the strengthening of faith, love or awe. I then merited to hear from him the way of quieting in the strengthening of faith. He said these holy words, "I believe with complete faith that God is the only existence in the world, that there is no reality but God in the world. All that is in the world is only the radiance of God." One repeats this several times, but not forcefully. The whole point here is to quiet one's thoughts. Speaking with great forcefulness is liable to arouse the self⁵; rather on the contrary, one utters the phrase with great gentleness. I also merited to hear [his teaching] on the subject of love and these were his holy words, "I want to be so close to the holy Creator. I want to feel intimate closeness to the great Creator." He then said that it is possible to use quieting to correct any harmful trait, but not in a negative way, rather only in a positive way, by [cultivating] the opposite of the bad trait. For example, if someone is plagued with the quality of laziness, he will not speak about moving away from laziness, but rather he will speak about acquiring enthusiasm. He explained this by what can be observed regarding a child who, if he is crying and is told not to cry, the more he is told not to cry, the more he cries. [He taught] that it is also possible to gaze at the small hand of a clock which almost does not move, for a set period of time, as a quieting technique, for this too quiets one's desires and thoughts. After the quieting, which will bring some sort of divine influx from above, he instructed us to recite the verse "Show me, God, Your path" (Ps. 86:11) in his special melody. How pleasant and awesome was the vision I merited to hear and see, due to the merit of my dear friend who was mentioned above. Our master greatly stressed this matter, and he said that he was certain that it would be extremely beneficial. He said, for example, concerning faith, that after using the technique of quieting for several weeks when [the practitioner] would say "This is my God, and I will praise him..." (Ex. 15:12) it will be as if we are pointing at Him as it is stated in the Midrash (Exodus Rabbah on 23:19). The first time, we were unable to grasp the full intent of our master's thinking, but after some time, God warranted us again to hear these very teachings from our master's holy mouth, as well as additional comments and explanation. He encouraged us most insistently to practice this technique.

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 דאר אייבערשטער איז דער איינציגער נמצא אויף דער וועלט. אין אז עס איז נישט דא קיין שום מציאות חוץ דער אייבערשטין אין די גאנצע וועלט. אין אלץ וואס עס איז דא אין איר איז נאר 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 להשקט מחשבותיו ובאמירת בתוקף יכול הוא רק לעורר את האנוכיות שלו רק אדרבה באופן קל מאוד. גם זכיתי לשמוע בענין אהבה וזה היה לשונו הק' איך וואלט געוואלט זיין אזוי נאהנט צום הייליגען באשעפער. איך וואלט גוואלט פילען התקרבות צום גרויסען באשעפער. (רצייתי 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, [בכתב היד המילים "על המחוג הקטן שכמעט אינו זז" אינן מופיעות.] כי גם זה משקט רצוניו 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 וצללה"ה ואחר איזה משך זמן זיכנו השם שנית לשמוע מפי קדשו הדברים בתוספת ביאור ומאוד הזהיר לנו לעשות זה

⁵ Anokhiut, lit. "I"ness.

תהלים פו יא Psalm 86:11

הֲרִנִּי ה' דִּרְכָּךְ אֶהְלֵךְ בְּאֱמֶתְךָ יְחַד לִבִּי לִירְאָה שְׁמֶךָ.

Teach me Your way, O YHVH; I will walk in Your truth; let my heart be undivided in reverence for Your name.
Horeinu HaShem darkekha, ahalekh ba'amitekha, yached levavi leyirah shemekha



OR HALEV

Center for Jewish Spirituality & Meditation