

## אמת ואמונה – חלק א' | הרב תומר בוקובזה התבוננות במידת האמת בליקוטי מוהר"ן

בדברים הבאים אני מבקש לנסות ולהתבונן במופעים שונים של מונח האמת בספר ליקוטי מוהר"ן ע"י בחינה ולימוד של מספר תורות מרכזיות, שבהן העיסוק באמת הוא יחסית נרחב.

כוחה הגדול ועיקר פרסומה של תורת ברסלב, ניתן לומר שהוא בהארת האמונה שבה. לכן, במבט ראשון יכול להראות שאין חשיבות יתרה לאמת בתפיסת העולם של ר' נחמן. אך בהתבוננות בתורותיו של ר' נחמן ניתן לראות שאין אמונה ללא אמת ואין אמת ללא אמונה, כפי שכותב ר' נתן בספרו ליקוטי הלכות.

כי אמת ואמונה הם בחינת איש ואשה כידוע, שעל זה נאמר, "לא טוב היות האדם לבדו". כי האדם שהוא הדעת, שהוא האמת, (כי אמת ודעת הם בחינה אחת, כי עקר הדעת הוא להשיג ולידע אמתת הדבר כמו שהוא באמת, כידוע). לא טוב שיהיה לבדו, כי אי אפשר להשיג עצם האמת כנ"ל, על כן 'אעשה עזר כנגדו', שהוא בחינת האשה יראת ה', שהוא בחינת אמונה, שהוא עזר כנגד האמת, כי עקר שלמות האמת על ידי אמונה כנ"ל. ועל ידי שניהם עקר ההולדה, שהוא הולדת הדעת, כי כל ההולדות על ידי הדעת כידוע. כי על ידי התחברות אמת ואמונה בשלמות כראוי, נולדין כל ההשגות הידיעות האמתיות, שהוא השגת תורתנו הקדושה שיסודה אמת ואמונה, כמו שכתוב, "ותורתך אמת". וכדכתיב, "כל מצותיך אמונה". וכנ"ל (הלכות ריבית ה, כ"ב)

בדברים אלו ניתן לראות את המתח בקשר למושג האמת באופן שנראה כמעט פרדוקסלי. מחד, אמת היא דעת, ודעת היא "לידע הדבר כפי שהוא באמת". מצד שני, היכולת לדעת אינה אפשרית משום ש"אי אפשר להשיג עצם האמת". וכאן, אומר ר' נתן, מגיע תפקידה של האמונה להיות "עזר לאמת". וכאשר האמונה עוזרת ומשלימה את האמת אז יכולה להיוולד ידיעה, נוצרת אפשרות "לדעת".

במאמר זה אני מבקש לנסות לפתוח את מונח האמת כפי שאני מבין שעולה מבין דברי ר' נחמן. במאמר הבא אמשיך בעז"ה את המהלך ואתמקד במערכת היחסים בין האמת לאמונה. תחילה, אסקור בקצרה את המתח הבסיסי שטמון בנסיון לחוות אמת ואחדות בעולמנו, עלמא דפירודא. לאחר מכן, בחלק השני והשלישי של המאמר, נראה שתי תנועות אמת, שמבחינה מסויימת הן הפוכות, אך

משלימות אחת את השנייה. מצד אחד, דברי ר' נחמן בתורה נא', בה מופיע השקר כפיצול וחד-גוניות של הנפש, והאמת כהרחבה שלה והכרה בריבוי הגוונים והצדדים שבתוכה. מן הצד השני, נראה בתורות מז' וסו' את השקר כריבוי תודעות ותלות במה שנמצא מחוצה לי, ואת האמת בתור דיוק וצמצום של האישיות לנקודת המרכז. בחלק הרביעי נראה עוד שתי עצות לאמת של ר' נחמן, שנעות על ציר אחר, שמקשר בין מעלה למטה, ומשיק לצייר הראשון בנקודות מסויימות. במהלך המאמר נראה דרכים שונות אל האמת, שהצד השווה שבהן הוא האחדות כתנאי חיוני להיווצרותה – בתודעת ההשגחה, בתודעת השובע וההודאה על הקיים, בתודעת השבת ובתודעת הגילוי וההארה.

לפני שנכנס לעובי הקורה, חשוב לציין שאין מדובר במונח פילוסופי במובן הטהור של המילה, אלא יותר במצב תודעה ותנועת נפש של "אמת", וזו להבנת הינה משמעותית מאוד בעולמו של עובד ה'. קודם שנצלול לדיון בתוך המקורות השונים בכתבי מוהר"ן אנסה לסרטט בצורה שטחית את עיקרי הדברים.

## **א. מבוא – אחדות ופירוד בעוה"ז**

### **ה' אחד ושמו אחד – הדרך אל ה"אחד"**

כהקדמה לניתוח של מידת האמת, שכפי שנראה בהמשך הדברים ר' נחמן מזהה אותה עם מושג ה"אחד", אערוך הצגה קצרה של הקונפליקט הבסיסי של תודעת האחדות בעוה"ז. מצב זה שבו תופיע האחדות הינו "התכלית" אשר אליה שואפים החיים, זוהי המציאות של "לעתיד לבוא". המעיין בספר ליקוטי מוהר"ן ימצא שבכמה תורות חשובות ר' נחמן עוסק בהגעה לתכלית זו.

חז"ל לימדו אותנו בפרקי אבות שהעולם הזה דומה לפרוודור ועבודתו של האדם היא להתקין עצמו בפרוודור קודם הכנסו לטרקלין<sup>1</sup>. העולם הזה הוא רק המבואה של העולם הבא. אך עולה השאלה – האם ישנו קשר פנימי בין הפרוודור לטרקלין? מה הקשר והיחס בין מרחבים אלו? במסכת פסחים האמוראים עוסקים בשאלה זו.

---

<sup>1</sup> רבי יעקב אומר העולם הזה דומה לפרוודור בפני העולם הבא התקן עצמך בפרוודור כדי שתכנס לטרקלין (משנה מסכת אבות, פרק ד, משנה טז).

והיה ה' למלך על כל הארץ ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד, אטו האידנא לאו אחד הוא? אמר רבי אחא בר חנינא: לא כעולם הזה העולם הבא; העולם הזה, על בשורות טובות אומר ברוך הטוב והמטיב, ועל בשורות רעות אומר ברוך דיין האמת. לעולם הבא – כולו הטוב והמטיב. ושמו אחד, מאי אחד, אטו האידנא לאו שמו אחד הוא? אמר רב נחמן בר יצחק: לא כעולם הזה העולם הבא; העולם הזה – נכתב ביו"ד ה"י ונקרא באל"ף דל"ת, אבל לעולם הבא כולו אחד – נקרא ביו"ד ה"י, ונכתב ביו"ד ה"י. סבר רבא למדרשה בפירקא. אמר ליה ההוא סבא: לעולם כתיב, רבי אבינא רמי: כתיב, זה שמי לעלם, וזה זכרי לדר דר. אמר הקדוש ברוך הוא: לא כשאני נכתב אני נקרא, נכתב אני ביו"ד ה"א, ונקרא אני באל"ף דל"ת (גמרא פסחים נ.).

גמרא זו מציינת שני הבדלים בין העולם הזה לעולם הבא. הראשון הוא בין אחדותו הגמורה של ה' אל מול תודעת השניות האנושית אשר מבדילה בין טוב לרע, כאשר בברכת "דיין האמת" נדרש האדם לאחוז בשני מבטים בו זמנית. מחד, המבט האנושי הפשוט אשר חווה "בשורות רעות". מאידך, הוא צריך לברך את הקב"ה על אמיתת דרכיו ומעשיו. השני הוא ביחס לשמו של הקב"ה, אשר בעולם הזה לא נקרא כפי שהוא נכתב ואילו בעולם הבא נקרא כפי שהוא נכתב.

העולה מתוך דברי הגמרא, נראה שבנקודת השורש העולם הזה והעולם הבא הינם זהים, משום שבשניהם שמו של הקב"ה נכתב ונוכח בצורה מלאה. ההבדל בין העולמות הוא רק במישור ההתגלות וההופעה, או האופן בו התודעה האנושית מסוגלת להתייחס אל ה'<sup>2</sup>. ולכן מצד נקודת השורש אין הבדל עקרוני בין הפרוזודור לבין הטרקלין, אלא רק מצדו של האדם.

ר' נחמן בתורתיו נוגע בנקודה, שבכדי להגיע למצב של אחדות אין אפשרות ליצור פיצול והפרדה בין הדרך לבין התכלית, בין הפרוזודור לטרקלין. הדרך צריכה להוביל אל התכלית, ומשום כך צריכה להיות מתוך תודעת אחדות. אך כאן ניצבת בעיה. "תהליך" או "הליכה" באופיים מגלמים שניות, שהרי יש נקודת מוצא לדרך שאותה צריך לעזוב, ויעד אליו שואפים להגיע. גם האמצעים אשר מקרבים אל היעד הם אינם התכלית עצמה. לעומת זאת, ציור האחדות העתידי אליבא דר' נחמן אמור לכלול את הכל. תודעה זו אינה מחלקת בין אמצעים למטרות, אלא כוללת כל.

<sup>2</sup> על דברי ההוא סבא שאומר "לעלם כתיב" ללא האות ו' אומר רש"י שהעולם הזה הוא עולם שמסתיר, ולכן בעולם הזה שם השם רק נכתב אך לא נהגה משום אופיו המסתיר של העולם.

נפרט מעט. ישנם שני אתגרים מרכזיים שאיתם מתמודד ר' נחמן באמצעות אמת ואמונה. האמת מתמודדת עם האתגר שמציבה תודעת "ההליכה", והאמונה עם האתגר שמציבה תודעת "הישיבה":

1. ההליכה – כפי שכתבנו לעיל, הדימוי בין תהליך רוחני לבין הליכה פיזית רואה ב"צעד" או בשלב הקודם רק מעבר ואמצעי לשלב הבא. הבעייתיות בתפיסה זו אינה רק מחשבתית, אלא היא משפיעה עמוקות על תפיסת העולם והמצב הפסיכולוגי של מי שמונע ממוטיבציה של הגעה לתכלית או ליעד מוגדר וספציפי, בין אם מדובר על יעד בעולם הזה או בבא. השאיפות להתקדמות ורצון להגיע אל היעד והתכלית יכולות ליצור קרע תודעתי כמעט מתמיד בין המקום בו האדם נמצא כרגע לבין השלב אליו הוא שואף. ההתקדמות לעבר עתיד טוב הופכת להיות המוטיבציה לחיים, והעולם הבא, או השלב הבא, הופך לתכלית הכל, במיוחד כאשר מציאות זו היא בלתי נתפסת ובלתי מושגת, ואינה מתקשרת עם מצבו התודעתי של האדם כרגע. מצב זה מרוקן מערך כמעט לחלוטין את "העולם הזה", את המצב העכשווי בו האדם נתון. בנוסף, פעולת ההליכה וההתקדמות היא פעולה ממוקדת. יש לה יעד והיא צריכה לבחור את הדרך שמביאה אל היעד, וממילא מה שאינו מביא ליעד – או אפי' נמצא בצידי הדרך אליו – אינו מקבל התייחסות.

2. הישיבה – אל מול פעולת ההתקדמות וההליכה התמידית נמצאות הישיבה, העצירה וההמתנה. כוחן הגדול הוא בתשומת לב אשר מאפשרת להתמקד ביש ובקיים ולשמוח בו, לפתוח עיניים ולשים לב אל מה שנמצא סביב. אך הצד הבעייתי של העצירה והישיבה הוא שפעמים הן נובעות מיאוש וחוסר אמונה, מאיבוד תקווה בדרך ובהליכה. ישיבה שנובעת מצורה כזו גורמת לקיפאון, תקיעות והסתגרות בפני כל תנועה הרומזת על כך שיש אפשרות אחרת שיש בה תקווה.

בתיאור התפילה הבא אפשר למצוא תודעה שמצליחה להתמודד עם המתח הזה, ומשלבת בין ההליכה לבין הישיבה.

כי כל דיבור ודיבור הוא עולם מלא, וכשאדם עומד להתפלל, ומדבר דיבורי התפלה, אזי הוא מלקט ציצים ופרחים ושושנים נאים. כאדם ההולך בשדה, ומלקט שושנים ופרחים נאים אחת לאחת, עד שעושה אגודה אחת. ואח"כ מלקט עוד אחת לאחת ועושה אגודה אחרת ומחברם יחד, וכן הולך ומלקט ומקבץ כמה וכמה אגודות יפים ונאים. כמו כן הוא הולך בתפילה מאות לאות, עד שמתחברים כמה אותיות, ונעשה מהם דיבור. וכן עושה בתיבות שלימות, ואח"כ נתחברין ב' התיבות. ואח"כ הולך ומלקט יותר, עד שגומר ברכה אחת. ואח"כ מלקט יותר ויותר, והולך מאבות לגבורות, ומגבורות לקדושות, וכן הולך להלן יותר. מי יפאר גודל פאר הלקוטים והקיבוצים, שאדם מלקט ומקבץ בדיבורי התפלה.

וכשהדיבור יוצא, והדיבור הוא יוצא מהנפש, כמ"ש (בראשית ב') ויהי האדם לנפש חיה, ותרגמו לרוח ממללא. והדיבור בא ונשמע לאזניו, כמשרז"ל (ברכות ט"ו) השמע לאזניך מה שאתה מוציא בפיך. אזי הדיבור מבקש ומתחנן מהנפש, לבל תפרד ממנו. ותיכף כשיוצא אות ראשונה, כגון אות ביי"ת מתיבת ברוך, אזי מבקש ומתחנן מהנפש לבל תפרד ממנו. כי איך תוכל להתפרד ממני, לגודל ההתקשרות והאהבה שיש בינינו. כי אתה רואה את יקר יופיי וזיווי והדרי ותפארתי, ואיך תוכל לנתק עצמך מפני ולפרוד מאתי. הן אמת, שאתה צריך לילך יותר, כדי ללקט עוד סגולות יקרות וחמודות גדולות, אבל איך תוכל לפרוד ממני ולשכוח אותי, עכ"פ תראה שבכל מקום שתלך ותבוא לשם לא תשכח אותי, ולא תפרד ממני. מכ"ש כשגומר תיבה אחת, אזי כל התיבה מבקשת כל הנ"ל. ומלפפת ומחבקת אותו, ואינה מנחת אותו לילך מאתה כנ"ל. ובאמת הוא צריך ומוכרח לדבר עוד הרבה דיבורים, וכמה ברכות וענינים עד גמר התפילה.

ע"כ הכלל שצריך לעשות אחד מכל התפילה כולה. ובכל דיבור שמדבר, יהיה נמצא שם כל הדיבורים של התפילה ומהתחלת התפילה עד הסוף יהיה הכל אחד. וכשעומד בהדיבור האחרון של התפלה, יהיה עדיין עומד בתיבה ראשונה של התפילה. כדי שעי"ז יוכל להתפלל כל התפילה כולה, ואעפ"כ לא יתפרד אפי' מאות ראשונה של התפילה: ודע, שבחי' זו, היינו בחי' אחד, זה הוא בחי' התכלית. כמ"ש (זכריה י"ד) ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד. וביום ההוא, היינו התכלית. והוא בחי' כולו טוב, כי אחד הוא כולו טוב (ליקוטי מוהר"ן תורה סה)

הדימוי אשר ר' נחמן משתמש בו הוא דימוי של קיבוץ, ליקוט ואיסוף. כוחו התודעתי של האדם מסוגל להתגבר על נתוני הזמן והמקום, ולכן כאשר האדם מדבק את תודעתו נוצר קשר בל יפרד. במובן מסויים הוא אף פעם לא עזב את הדבקות הזו. לכן קיימת האפשרות ללקט ולאסוף את כל המפגשים והפרחים אשר הוא פגש בדרך לזר אחד. וכך, כל צעד נוסף כולל בתוכו את כל שאר הצעדים

שקדמו לו<sup>3</sup>. באופן זה אין מדובר על פיצול בין אמצעי לתכלית, אלא מדובר על הליכה אחת.

ברצוני לטעון שאליבא דר' נחמן, מצב תודעתי של שילוב כזה בין הליכה לשיבה, מתאפשר מחיבור בין אמת לאמונה. בעמודים הבאים אני מבקש להעמיק בתהליכים אלו ולנסות לתת להם עוגן בכתבי מוהר"ן.

## ב. מידת האמת כהרחבה וראיית מכלול הנפש

### "דובר שקרים לא יכון לנגד עיני" – איך שקר נולד, פגם הראייה

את מסענו נתחיל מעיסוק במושג האמת.

בסוף תורה נא' כותב ר' נתן את הדברים הבאים: *זבוח מקושר המאמר הזה היטב, תחילתו בסופו, וסופו בתחילתו, וכן באמצעותו, והבן היטב.*

ואכן, תורה זו שעוסקת בתפיסת האמת של ר' נחמן, יש בה אחדות תוכן וצורה. תורה נא', כפי שנראה בהמשך, ניתן להבינה כהצגה של שני תהליכים. הראשון הוא התהליך הנפשי שעובר האדם ביחס לדיבורים שאינם אמת, והשני הוא הצגה מעין פילוסופית של מושגי הכרה אשר מוותרת על היכולת להווייה של אמת, אל מול הכרה שקיים בעולמה אמת. לכן בא ר' נתן לומר לנו, שהרובד הנפשי והרובד ההכרתי/תודעתי שזורים זה בזה ומזינים זה את זה באופן עמוק, ולכן קשה לשים את האצבע על נקודת הפתיחה של מעגל זה. הצגה זו של מבנה התורה מאוד מתאים לאמירה שעולה מן התורה ביחס לתפיסת האמת. נתחיל מניתוח החלק הראשון של התורה.

---

<sup>3</sup> לענ"ד באופן דומה תופס ר' נחמן את לימוד התורה והדרך ללימוד תורה, כפי שמובא בתורה רמה':

"דע שיש חדרי תורה, ומי שזוכה להם, כשמתחיל לחדש בתורה, הוא נכנס בהדרים, ונכנס מחדר לחדר ומחדר לחדר, כי בכל חדר וחדר יש כמה וכמה פתחי' לחדרים אחרים, וכן מאותן החדרים לחדרים אחרים, והוא נכנס ומטייל בכלם, ומלקט משם אוצרות וסגולות יקרות וחדרות מאד אשרי חלקו" (ליקוטי מוהר"ן תורה רמה).

אין כאן תפיסה של חדר פנימי וחיצוני, אלא מארג של חדרים שבכל חדר יש מספר פתחים לחדרים אחרים ובכל חדר את הסגולות שלו וייחודיותו, אך כולם נמצאים באותו ארמון. האתגר בתפיסה זו, כמו שמובא בהמשך התורה, הוא שכדי להגיע למצב זה צריך לעבור בהיכלי התמורות קודם ואכמ"ל.

תפיסה זו נעוצה עמוק בכל תורה בספר ליקוטי מוהר"ן ואף בספר כולו. דברים אלו לענ"ד אינם "וורט בעלמא" אלא יש להם השלכות מעשיות ללימוד תורה ר' נחמן כפי שמובא בכללי הלימוד של ספר ליקוטי מוהר"ן מר' אברהם בר' נחמן וכפי שפיתח אותם הרב בזנסון שליט"א בספרו "מסילת הקשרים".

אמר ר' עקיבא כשאתם מגיעין לאבני שיש טהור, אל תאמרו מים מים, שנאמר דובר שקרים לא יכון לנגד עיני (חגיגה י"ד) (ליקוטי מוהר"ן תורה נא)

התורה אשר נפתחת בדברי ר' עקיבא בהדרכתו לנכנסים לפרדס כבר מעוררת בקורא דריכות לבאות. השאלה הגדולה שעולה מדברי ר' עקיבא היא, מדוע האמירה מים מים היא שקר? אמנם אולי היא אמירה לא מדוייקת, אך מדוע לכנות אותה כשקר, שהרי האומרים אמירה זו אינם מודעים לכך שמה שהם רואים הוא תעתוע, אלא הם בכנות חושבים שאלו מים. להבנת עניין זה, ר' נחמן מתחיל לנתח את תהליך היווצרות השקר כתהליך פסיכופיזי שעובר האדם.

כי השקר מזיק לעינים בגשמיות וברוחניות, בבחי' (ישעי' ג') ומשקרות עינים. כי כשהעינים כהות הם משקרין, שאינם מראין הדבר כמות שהוא. כגון על דבר גדול מראה שהוא קטן, ועל אחד שהוא שנים, היפך מן האמת. כי העינים נעשו כהות מן הדמעות, כמאמר חז"ל (שבת קנ"א ע"ב) ושבו העבים אחר הגשם, זה הראות שהולך אחר הבכי. ודמעות הן ממותרי המרה שחורה, שהטבע דוחה אותם לחוץ דרך העינים. והמרה שחורה, היא שואבת מעכירת הדמים. ועכירת הדמים, הוא ע"י השקר. כי א"א לדבר שקר, עד שיעכר את דמיו. ואמת א"א לדבר, כ"א כשמזכך מקודם את הדמים (שם)

התהליך המתואר כאן הוא תהליך שמזין את עצמו. כאן אנחנו באים לשאלה – האם "לשקר" הוא תהליך מודע בדוקא? נראה שלא. העיניים הן אלו אשר מציגות לתודעת האדם מצג שווא. במקום לאפשר לתודעה לתפוס את הדבר כפי שהוא, העיניים מציגות לאדם משהו אחר.

אך כיצד "התקלקלו" העיניים? כיצד העין אינה מאפשרת לאדם לראות את הדבר כפי שהוא? אומר ר' נחמן שדווקא הבכי, התהליך אשר מנסה לנקות את הגוף מ"רעלים מיותרים", הוא זה אשר פוגם ביכולת לראות את הדבר כפי שהוא ופוגם ביכולת העיניים. כיוון שנוצרת הצטברות של המרה שחורה מעבר לאיזון הראוי, הגוף צריך לדחות את מותרות המרה שחורה מתוכו. הדרך להתנקות ממותרי המרה שחורה היא ע"י דמעות ובכי. בכי זה פוגם בעיניים וביכולתן להציג את הדבר כפי שהוא. המבט שאינו מצליח לראות באופן נקי גורם לשקר, שגורם לעכירת הדמים, שגורם להיווצרות נוספת של מרה שחורה וחוזר חלילה. כך מתחיל מעגל הקסמים של "פגם הראיה".

נחזור רגע לדברי ר' עקיבא. ר' עקיבא אינו אומר לנכנסים לפרדס שאסור להם לראות מים ושיש הכרח לראות מחזה של אבני שיש, אלא הדגש הוא שלא יאמרו "מים, מים". לא ההבנה השגויה של המציאות היא השקר, אלא הפעולה הנפשית שמובילה אליה. כפי שנראה, הנקודה אשר יוצרת את הכשל של השקר טמונה באמירה הכפולה "מים מים". ולשם גם ר' נחמן מוביל את התורה.

### מהי הנפש – דם ודיבור

נעמיק בתהליך המעגלי של השקר על שלושת שלביו – עכירת הדמים ע"י אמירת השקר, המרה שחורה ע"י עכירת הדמים, והבכי וטשטוש הראייה שנגרם ע"י המרה שחורה. ר' נחמן ממשיך ומפרט יותר כיצד גורם השקר לעכירת הדמים.

כי עיקר הדיבור הוא הנפש, כמ"ש (ש"ה ה') נפשי יצאה בדבורו. והנפש הוא הדם, כמ"ש (ויקרא י"ז) כי הדם הוא הנפש.

הדיבור כאן נראה מבולבל – מהי הנפש, הדם או הדיבור? החיות הפנימית בתוך האדם או הביטוי החיצוני של מחשבותיו? אלא נראה לומר שמדובר כאן על שני מימדים בנפש שמקיימים ביניהם זיקה מעגלית עמוקה ואשר מפרים אחד את השני. החיות בדם מניעה את הדיבור והדיבור פועל על החיות הפנימית. הפנים פועל על החוץ, והחוץ על הפנים.

בתורה לא' ר' נחמן מרחיב בעניין זה. חיות היא תנועה, הדם אשר זורם בעורקים נותן ע"י זרימתו ותנועתו חיות לכל האברים. חיות זו באה לידי ביטוי ברצון לזוז, לנוע, לרצות ולהשתוקק לדברים אשר נמצאים מחוץ לאדם. הנפש מניעה את האדם לתזוזה. מצד שני, נפשו של האדם מתייחדת בכח הדיבור. הדיבור הוא בעצם הביטוי של נפשו ותשוקותיו, אדם מדבר את אשר הוא שואף אליו ורוצה בו, הוא מבטא את "תנועת הנפש" הפנימית שלו ע"י הדיבור. הדיבור כלפי חוץ משפיע ופועל גם כלפי פנים, משום שהוא ממקד את החיות והתנועה הנפשית לדבר שעליו הוא מדבר. הנפש, אומר ר' נחמן, היא שני הדברים גם יחד, שמקיימים ביניהם יחסי גומלין בתוכה.

משום כך דיבור של שקר אינו מטשטש רק כלפי חוץ, אלא פוגם בתוכיות האדם ומעכיר את דמו – את נפשו ואת שאיפותיו ורצונותיו. בכדי לנסות להתנקות מהעכרה זו מתהוות הדמעות במטרה לפלוט את העכירות ולהוציאה החוצה, אך



דמעות אלו מטשטשות את הראיה, ושוב גורמות לשקר. עד כאן הסברנו את הדינמיקה של התהליך המתואר בתורה, עכשיו נעמיק בו קצת יותר.

### אמירת השקר כגורמת קרע והדחקה נפשית

דיבור, בפשטות עניינו הוא גילוי. היכולת לדבר הינה היכולת לבטא ולגשר כלפי חוץ את המתרחש בפנים. אחד השלבים המתסכלים בהתפתחות של ילד הוא השלב בו הוא מספיק גדול ללכת ולתפקד, אך הוא אינו יודע להביע את רצונותיו כלפי חוץ. הדיבור הוא מה שמאפשר לנו לגלות את הרצון, ליצור גשר בין תוכיות האדם לבין המרחב שמחוץ לו. בנוסף, הדיבור פעמים רבות פועל גם כלפי פנים. כאשר האדם מנסח ומבטא את מחשבותיו או מצליח למלל את רצונו, הדבר תורם לתשומת לב פנימית, בהירות מחשבתית והפנמה יותר עמוקה של הדברים<sup>4</sup>.

אמירת שקר היא פעולת דיבור אשר פוגמת בנפש, וזאת בכך שהדיבור אינו משמש כגשר אלא יוצר קרע ופיצול עמוק בין הדיבור לרצון, בין החוץ לפנים. בפיו האדם אומר משהו אחד, אך הוא מעוניין במשהו אחר לחלוטין וחושש לגלות זאת. בעצם יש כאן יצירת "שתי רשויות", כאשר הגלוי הוא בעצם מצג שווא והחבוי הוא מוסתר אשר קיים חשש לגלותו<sup>5</sup>.

פיצול זה מייצר התעלמות. במקום שהדיבור יעורר תשומת לב פנימית ובהירות מחשבתית, הדיבור גורם להתעלמות מהקיים ולבניית סיפור כיסוי אשר מצדיק את ההתעלמות וההדחקה. בכך האדם פוגם בנפשו, בתנועת החיים הפשוטה וביכולתה של הנפש לרצות ולהיות, להיות שלמה עם הרצונות שלה ועם העולם החיצוני. כך בעצם נוצר הקונפליקט וההתנגדות בין החוץ לפנים, ולכן נערכים הדמים ומתרבה המרה השחורה. כך נולדת עצבות, כך נולד כאב.

<sup>4</sup> תהליך של דיבור כלפי חוץ אשר מביא לתשומת לב ובהירות פנימית עמוקה יותר נמצא באופן מפורט למשל בליקוטי מוהר"ן תורה יא'. להלן קטע קצר מהתורה.  
 "כי מי שהוא במדרגה פחותה, הוא עדיין רחוק מתבוננות התורה. רק ע"י אמצעות הדבור, יכול לבא לתבונות התורה לעומקה. היינו על ידי שהוא מדבר בהתורה בדיבורים, כמ"ש (משלי ד') כי חיים הם למוצאיהם, למוציאיהם בפה (כשארז"ל עירובין נד.), מאיר לו הדיבור, בכל המקומות שצריך לעשות תשובה, כמו שארז"ל (ברכות כב.) פתח פיך ויאירו דבריך. ובכל פעם ופעם, ע"י כל תשובה ותשובה, הוא הולך ממדרגה למדרגה. עד שיוצא ממדרגה פחותה, ובא לתבונות התורה לעומקה".

להבנת תהליך זה הוא אחד מן היסודות של עבודת ההתבודדות ואכמ"ל.  
<sup>5</sup> כפי שכתבנו בתחילת הדברים, מדובר לאו דווקא בפעילות מודעת, אלא פעמים רבות השקר הוא אינו מודע.

נמצא כשאומר שקר יש לו עכירת הדמים, ומזה באה המרה שחורה. וממותרי המרה שחורה נהווהו הדמעות, ועי"ז העינים כהות. וזה בחי' (איוב ל') הקוטפים מלוח עלי שיח, מלוח, זה בחי' דמעות, שהם מים מלוחים, שבא ע"י שיחה.

הפיצול התודעתי אשר נגרם ע"י השקר מעצים את המרה השחורה, עד לשלב שבו קשה לאדם לשאת את ריבוי העצבות, ולכן גופו מעוניין להוציא את הכאב החוצה לבטא את העצב, לבכות אותו וע"י כך להתנקות. אך כאן מתרחש היפוך בתודעה, שגורם לבלבול בראיה.

האדם רואה את הבכי את ההתנקות מהמרה השחורה כמזור וכריפוי של הנפש, את הבכי הוא מזהה כאמת וכאותנטיות פנימית. יציאתן של הדמעות מגופו נותנת תחושה של גאולה וניקוי, תחושה שישנו איחוי מחודש של הקרע שנפער. הנה קיימת פעולה אחת אשר יש בה זיקה עמוקה בין מה שמתחולל בתוכי לבין הביטוי בעולם החיצוני, הכאב הפנימי הצליח לבטא עצמו בחוץ. אולם החיבור המלאכותי הזה רק מגביר את הפיצול. במקום שהאדם ייצור אמת באופן עמוק הוא מנסה "לצאת ידי חובה", ומחפש את השלמות בחסרון של הבכי במקום באחדות. הוא נמצא בנסיון אובססיבי לצאת מהמרה שחורה ומהשקר, וכך שוכח את האמת עצמה. תהליך זה מייצר התמכרות לבכי כיוון שנמצאה תחושת שלמות דווקא בחיסרון ובכאב, ולכן מזהיר ר' נחמן שאין כאן רוויה אמיתית אלא הוא "שותה מים מלוחים".

וזה בחי' אל תאמרו מים מים, שהוא אזהרה על שקר. (כמו שסיים שם שנאמר דובר שקרים לא יכון וכו') מים מים, הם בחי' שקר, שהוא בחי' דמעות, שהם מים מלוחים. כי השותה מים, מרוה צמאונו. אך השותה מים מלוחים, לא די שאינו מרוה צמאונו, אלא שמוסיף צמאון על צמאונו, עד שצריך לשתות מים אחרים, לכבות צמאונו. וע"כ נקרא השקר, מים מים. וזהו אל תאמרו מים מים, שהוא השקר, שנאמר דובר שקרים לא יכון לנגד עיני.

החווייה המתוארת לעיל היא פרדוקסלית. בכדי לחוש שלמות אדם בוכה ומעמיק את השבר, שבעצם גורם לו חוסר וצמאון יותר גדול. מים, מים. כך המבט משתנה באופן לא מודע ומחפש את "השלמות שבפירוק". במקום היופי וההתגלות של "אבני שיש" מגיעה האמירה "מים, מים", ההשתוקקות להתמלא מהמים אשר מולידים שוב פעם צמאון. זהו מצב נפשי של אי קבלה פנימית של האפשרות שישנה שלמות שאין אחריה צמאון. נדמה שכך מפרש ר' נחמן את הטעות והחטא

של אמירת "שתי רשויות" של אלישע בן אבויה. הפיצול שנגרם כתוצאה משתיית המים המלוחים גורם שוב לניתוק בין הפנימיות לחיצוניות ולראיה לא נכונה של הדברים, שגורמת שוב לשקר, וחוזר חלילה. וכך נכנס האדם למעגל של שקר ועצבות, שקשה לצאת ממנו.

זהו חלק א' של התורה, אשר מתמקד בתהליך הפסיכופיזי של השקר. בחלק ב' של תורה זו עובר ר' נחמן לעיסוק במישור ה"פילוסופי-תיאולוגי" של ההתמודדות עם התהוות השקר.

### שקר הוא הריחוק מאחד

והתהוות השקר, שהוא הרע, שהוא הטומאה, הוא מחמת הריחוק מאחד. כי הרע הוא נגדיות, למשל, כל מה שהוא נגד רצונו של אדם הוא רע. ובאחד אין שייך נגדיות, אלא כולו טוב. וזה שאמחו"ל (פסחים נ') ביום ההוא יהיה ה' אחד וכו', שיהי' כולו הטוב והמטיב, כי באחד אין שייך רע. וע"כ לעתיד לבא יקרים, שפת אמת תכון לעד (משלי י"ב), כי יהי' אז כולו אחד, כולו טוב. כי אמת הוא אחד, למשל, על כלי כסף כשאומרים עליו שהוא כלי כסף, הוא האמת. אבל כשאומרים עליו שהוא כלי זהב, הוא שקר. נמצא שהאמת הוא אחד, כי א"א לומר אמת רק שהוא כלי כסף לא יותר. אבל השקר הוא הרבה, כי אפשר לומר שהוא כלי זהב, וכלי נחשת, ושאר שמות.

בפסקה זו ר' נחמן קובע שתי קביעות, אך הוא אינו מסביר את עניינן.

א. ר' נחמן מזהה בין אמת לאחדות ובין שקר לריבוי.

ב. האינדיקציה לדעת אם מדובר במצב של אמת ואחדות או שמא לא, היא ע"י השאלה האם יש מתנגד לרצון. דבר אשר שולל ומתנגד לרצון הוא מוגדר כרע. אמירה זו מדהימה בפשטותה, ואפשר לראות אותה גם באופן מאוד שטוח, אך היא מתארת את חווית החיים הכי בסיסית להגדרת דבר כלא טוב.

ננסה לבאר את הדברים: כפי שכתבנו האבחנה בין רע לטוב נבחנת ע"י השאלה האם הדבר מתנגד לרצוני, פוגע בו וממעט אותו. אם כך אז הוא לא טוב, אך אם הדברים תואמים לרצוני הרי זה הוא טוב. לכאורה מציאות זו אינה שייכת כלל בעולמנו אלא רק לעתיד לבוא, והאמת הינה הלכתא למשיחא.

אלא שכפי שנראה שר' נחמן מציע, לפחות עד רמה מסויימת יכול האדם לעבור שינוי תודעתי מגישה של "בחירה" לתודעה של "השגחה"<sup>6</sup>. שינוי זה מאפשר

<sup>6</sup> נרחיב בנושא זה לקמן.

לאדם להצליח לראות את ההתנגדות לא כקריאת תיגר אישית עליו, או מניעה שלמולה הוא צריך להפעיל כוח נגדי, אלא כקריאה להקשבה<sup>7</sup>. בתורה קב' מסביר ר' נחמן, שכאשר אדם חווה את ההתנגדות ככח מאיים שיש להכריע אותו, זו ההתרחקות הגדולה ביותר ממידת האמת. ר' נחמן מעמיד כדבר מובן מאליו את מידת הניצחון וההתנגדות בתור הניגוד למידת האמת. והחידוש הוא שבמידת האלוקי גם הניצחון הוא אמת.

וגם נצח ישראל לא ישקר. כי זה ידוע, שמדת הנצחון אינה סובלת האמת, כי אף אם יראה לעינים דבר אמת, ידחה אותו מחמת הנצחון, וזה מבורר מאד. אך לא כמדת בשר ודם מדת הקדוש ברוך הוא, כי הקדוש ברוך הוא אף בהנצחון הוא אמת, ואינו משקר ח"ו. וזהו, וגם נצח ישראל לא ישקר (ליקוטי מוהר"ן תורה קכב)

מבחינת המימד האנושי הפשוט, המוטיבציה לנצחון זקוקה לעימות ולהכרעתו, מתוך מטרה שידה תהיה על העליונה. שפה זו הינה שפה של עימות שבאה על חשבון האמת, משום שכאשר המוטיבציה היא של אמת, הנושא הוא לא מי יותר חזק ממי ומי גובר על מי, אלא מהו הדבר הנכון וכיצד נוצרת אחדות בין כל המרכיבים<sup>8</sup>.

## בחירה, טומאה וטהרה

כי קודם הבריאה, כשהיה הבריאה בכח כביכול, קודם שהוציא אל הפועל, היה כולו אחד, וכולו אמת, וכולו טוב, וכולו קדש. אפי' שם טהור לא היה שייך לומר, כי טהור אין שייך אלא כשיש טומאה, כמ"ש (יחזקאל ל"ו) וטהרתם מכל טומאותיכם. אבל כשכולו אחד, אין שם בחי' חשבונות רבים, שהוא עיקר הרע והטומאה כנ"ל... וכשהוציא הקדוש ברוך הוא את הבריאה מן הכח אל הפועל, אזי נתהווה תיכף בחי' הטהרה. כי כשהוציא מן הכח אל הפועל, היו שני דברים, בחי' האחד והבריאה. ואז שייך בחירה, שהוא בחי' הטהרה, שהוא ממוצע בין האחד, כי הוא סמוך לו, ועדיין לא הגיע לחשבונות רבים, שהיא הרע והטומאה. אך הוא רושם וסימן על ההשתלשלות, שיוכל להשתלשל

<sup>7</sup> כהשערה בעלמא אפשר להציע לראות את דברים אלו בהקשר היסטורי, כמתייחסים הן אל ההתנגדות הכללית לחסידות והן אל ההתנגדות הספציפית לדרכו של ר' נחמן.  
<sup>8</sup> החידוש הגדול של תורה זו (קכב') הוא שאצל הקב"ה חלוקה זו בין נצחון לאמת אינה קיימת, ולכן גם הנצחונות של עם ישראל, שמבחינת התודעה האנושית לא התעניינו באמת אלא רק בנצחון, מהצד האלוקי (מצד האמת) כולו נצחון של אמת, "נצח ישראל לא ישקר". אך כרגע עייסקנו הוא בנקודת המבט האנושית.

ויגיע עד שיהיה רע וטומאה. וע"כ כתוב בזוהר (בראשית דף מ"ח ע"א ובכמה מקומות) שעיקר אחיזת הטומאה, מסיטרא דשמאלא. כי הטהרה מרמזת שיש טומאה, והוא סימן שישתלשל עד שיהיה טומאה. וע"כ אפשר לזכך ולהעלות הטומאה לטהרה, כי היא בעצמה נשתלשלה מטהרה. כמ"ש וטהרתם מכל טומאותיכם. נמצא שעיקר אחיזת הטומאה, מבחי' הטהרה, שהוא בחי' הבחירה כנ"ל..... נמצא שעיקר אחיזת השקר, שהיא הטומאה וכו', הוא מחמת הריחוק מאחד כנ"ל, היינו מבחי' אחר הבריאה וכנ"ל.

המציאות קודם בריאת העולם בפועל הייתה מציאות של אחדות. הבורא והבריאה היו אחד, אולי אפי' לא היה נכון לכנותם באופן נפרד כזה, "בורא ובריאה", אלא הכל היה אחד עם ה' ובתוך ה'. מה שהתחדש לכאורה עם בריאת העולם הוא מציאות של שניות, של הפרת האחדות. החידוש במציאות זו היא שניתנה הבחירה להיות קרוב לה' או רחוק ממנו, אך לכאורה כבר אבדה האפשרות להיות אחד איתו. כך רואה ר' נחמן את מושגי הטומאה והטהרה כתולדה של המציאות לאחר הבריאה. הטומאה היא הריחוק וההתנגדות לקב"ה, והטהרה היא ההתנגדות והריחוק מהטומאה והקרוב לה'. קרוב/רחוק הם מושגים שמניחים בתוכם את השניות. ואם כך, גם מציאות של טהרה אינה אחדות אלא רק "קירבה", משום שכדי להיות קרוב לה' הטהרה תובעת התנגדות והודככות מהטומאה והרע. האפשרות בכלל לנוע בין קטבים אלו של טומאה וטהרה היא הבחירה, שעצם התכונה נובעת מכך שיש כמה אפשרויות שהן שוללות אחת את רעותה ואינן יכולות להכיל אחת את השניה. לכן מדגיש ר' נחמן שעולם שיש בו בחירה בנוי על שניות, ובעצם אינו מאפשר אחדות. וכפי שראינו בתחילת התורה במצב של שניות ופיצול מתפתח השקר.

### השגחה – האפשרות למציאות של קודם הבריאה גם לאחר הבריאה

אם כן, גם התהליך הנפשי המעגלי של השקר וגם התיאור ההווייתי של התהוות השקר בעולם, משאירים את האדם עם אותה בעיה – איך אפשר לחוות אחדות בעולם מפורד, איך אפשר לחוות אמת בעולם שקרי? ר' נחמן מציע לגשר על הפער הזה ע"י מעבר מתודעת בחירה לתודעת השגחה.

וע"י השגחת הש"י, אפי' אחר הפעולה, שהוציא הקדוש ברוך הוא מכח אל הפועל, כל הדברים הם באחדות עמו. והרע יונק מהשארית ההשגחה, היינו מאחורי כתפי' כידוע, והוא רחוק מאחד. וע"י אמת השגחת הש"י

עליו, כמ"ש (תהלים ק"א) עיני בנאמני ארץ. וע"י השקר שהוא הרע, מסיר ממנו השגחת הש"י, כמ"ש (שם) דובר שקרים לא יכון לנגד עיני, ואין חיותו אלא מאחורי כתפא. נמצא מי שהוא רוצה שיהיה אחר הישות והפעולה שהוציא מכח אל הפועל, שיהי' כולו אחד, שיהי' אב ובן כאחד, כמו שהי' מקודם כשהי' בכח, ישמור עצמו משקר, ועי"ז השגחת הש"י עליו, ואזי כולו אחד:

וזה שאמר ר"ע, כשאתם מגיעין לאבני שיש טהור. שיש טהור, הוא בחי' אחר הפעולה, שהוא יש, ואז שייך שם טהור כנ"ל. אם תרצה שיהי' כמו קודם הפעולה שהי' בכח, שיהי' אב ובן כאחד. וזהו, כשאתם מגיעין לאבני. הוא בחי' אב ובן כחדא, שהוא בחי' קודם הבריאה שהי' בכח, שהי' הכל אחד. שיש טהור, הוא בחי' אחר הפעולה, שהוא בחי' ישות וטהרה. אם תרצו להגיע שיש טהור, לאבני. אל תאמרו מים מים, הוא בחי' שקר כנ"ל. שנאמר דובר שקרים לא יכון לנגד עיני, כי ע"י שקר הוא מסיר מעליו השגחת הש"י, והוא רחוק מאחד. אך ע"י אמת, השגחת הש"י עליו. וע"י ההשגחה, כולו אחד, כמו שהי' קודם הבריאה כנ"ל.

בפיסקה הנ"ל בעיני ר' נחמן מגלה לנו מקצת מגדולתו המחשבתית והוירטואוזיות הדרשנית שלו ביחד. מבחינת התהליך שהוא מתאר – כאשר אדם הגיע למצב ש"היש שלו" טהור, שהוא טיהור והסיר את אחיזת הטומאה ממנו והולך בדרכי ה' (מה שנדרש כאן כ"שיש טהור", הישות שלו טהורה), נפתחת בפניו אפשרות בחירה חדשה לחבר בין הריבוי לאחדות, בין המציאות למצב של קודם המציאות, בין האב לבן. כך הוא דורש את המילה "אבני" – אב ובן ביחד<sup>9</sup>.

ננסה לבאר את הדברים. השאלה כיצד נוצר מתוך האחדות ריבוי היא שאלה שהעסיקה לא מעט פילוסופים והוגים. ר' נחמן לוקח אותה מן המקום הפילוסופי למרחב התודעתי והנפשי, וזאת ע"י אבחנה ודיוק מרקם היחסים בין המושגים "בחירה" ו"השגחה". ההשגחה כאן מתוארת כמבט "עיני בנאמני ארץ", כמצב של הבטה מרוכזת ומתמדת. מצב זה גורם למסתכל לשכוח מעצמו ו"להיות" עם מושא המבט. להבדיל, צופה המרותק למסך קולנוע חש חיבור עמוק לדמות

<sup>9</sup> לענ"ד נראה לי שאין כאן רק "דרשה סיגנונית" אלא יש כאן דרשה בעלת תוכן עמוק. לעיל ראינו את שני הצדדים בתיאור הנפש – "נפשי יצאה בדברו" יחד עם "הדם הוא הנפש", והסברנו שיש כאן מעגל שהפנים משפיע על הדיבור החיצוני, אך גם החיצוני משפיע על הפנימי. לכן, כאשר הדיבור מגיע מתודעת שניות הוא גם רואה שני דברים – אב ולעומתו בן, ואילו כאשר נפתחת תודעת אחדות המבט כבר לא רואה שני דברים, ולכן גם הדיבור והשפה משתנים. יש "אבני", אב ובן כחדא – מעניין לחשוב על שפה גאולית כשפה משתנה ומלחימה, שנובעת לא מ"חילוקים" אלא מנקודות שייכות וד"ל.

במסך. הוא עובר את מה שעובר גיבור הסרט ונמצא ביחד איתו בתהליך שהגיבור עובר.

מושג ההשגחה מועצם ע"י הדימוי של יחסי אבות ובנים – מחד, יש כאן שתי ישויות. אך ההיפוך ביחס אל השניות הופך אותה מריחוק למפגש, הן מצד האב והן מצד הבן. מצד האב – החוויה שלו כלפי הבן היא שמה שעובר על הבן בעצם עובר עליו. מה שהיה גנוז בתוכו מופיע בעולם הממשי כחיצוני, אך לא כנפרד. כיוון שהוא מזהה בינו לבין בנו, הרי הוא מתעניין בו ומשגיח עליו כל הזמן, וממילא כיוון שהבן הוא החצנה של הגנוז באב, האב הוא אחד עם הבן. על אחת כמה וכמה שמדובר על ה' ית', שעבר ועתיד אצלו שווים, שקודם הפעולה ואחר הפעולה מבחינתו הם אחד ואין כאן נפרדות ח"ו. לכן האחדות או הפירוד תלויים באדם, בשאלה כמה הוא באמת מוכן שה' ישגיח ויצפה בו. מצד הבן – מצבו הוא מצב הפוך מהאב. הבן הוא "אחר הפעולה", אחר בריאת העולם. המציאות הטבעית לו היא מציאות היש, הוא לא "היה" מודע במצב הרעיון, במצב ה"בכח". לכן המציאות הטבעית לו היא מציאות הפירוד.

אם כך כיצד הבן שאינו מכיר מציאות של אחדות מסוגל להגיע לכך? לאור דברי ר' נתן בתחילה, שכל התורה אחוזה זו בזו התחלה אמצע וסוף, ננסה לומר כך – המענה לשאלה הפילוסופית כיצד יכולה להיות אחדות בעולם של בחירה אליבא דר' נחמן, טמון בכלל בתודעה הנפשית, אשר היא משפיעה ובונה את המצב המחשבתי. החידה הגדולה שאותה ר' נחמן מניח לפתחנו היא – האם אנחנו מסוגלים להיות מושגחים? האם אנחנו יכולים לעמוד מול עצמנו ולתת לעצמנו את האפשרות להיות פתוחים באופן מוחלט למבטו של ה' ית'? או שמא כיוון שהאדם חש פיצול עמוק בתוכו והוא אינו מסוגל לשאת את כל הצדדים של אישיותו, הוא מבקש להמלט ממבטו של ה'.

במילים אחרות: ר' נחמן מחדש לנו שכאן שורשה של נקודת הבחירה – האם לחיות מתוך תודעת בחירה או מתוך תודעת השגחה. האם להיות "יש טהור", האדם שתמיד בוחר נכון, ומראה לעצמו ולקב"ה רק את הבחירות הנכונות והצדדים החיוביים שבו, או שמא האדם מסוגל לעמוד מול ה' מתוך תודעת השגחה ומתוך הבנה שמכלול הצדדים שבו יהיו חשופים. שהרי זו הדרך לאחדות, ששום דבר לא נשאר בחוץ. אחרת אין כאן השגחה ואין כאן אחדות, וממילא אין כאן אמת.

האדם שהוא "יש טהור", בכך שהוא רואה את ה' כמנהיג העולם ואת האדם כבוחר ללכת בדרכו של ה', בדרך זו הוא תמיד נמצא קרוב אך חושש ממבטו החודר ומעמידה מולו, שהרי עצם השימוש במילה "טהור" שייכת רק אחר הפעולה, וכבר מורה על נפרדות ועל הימצאות של "טמא". לכאורה אדם שהגיע למדרגה של "יש טהור", מדוע לו לחוש ממבטו החודר של ה'? כאשר נפתחת אפשרות בחירה, המשמעות היא שיש כאן צומת דרכים. אך נפשו של האדם היא אינה כמו כביש. גם אם אדם בחר ללכת בדרך אחת פעמים רבות, האפשרות השנייה עדיין קיימת כרצון לא ממומש ובמצב לא פעיל. דרך הבחירה נצרכת בכדי להתקדם לטהרה ולהתנתק מן הטומאה. אך כאשר האדם רוצה לחיות באמת ולהיות מושגח ע"י ה', הוא נדרש קודם כל להביט בעצמו בשלל הצדדים, הכוחות, המחשבות, התחושות והרגשות שלו, גם באלו שעד עתה לא רק שלא הביט בהם אלא יכול להיות שאף הפנה להם עורף<sup>10</sup>. ואם הוא יצליח לאפשר לעצמו להתבונן במקומות אלו בתוכו, אז גם הוא יהיה מסוגל לאפשר לעצמו להיות מושגח ע"י ה'.

---

<sup>10</sup> בשיחות הר"ן ר' נחמן מעמיק בנקודה זו ומסביר שהצדדים שלא נעים לנו לזהות אותם כחלק מאישיותנו אנו משליכים אותם על הזולת:

"ודע שהכל אחד, שהמחלוקת שבפרטיות בין איש וביתו וכיוצא כנ"ל, הוא גם כן ממש המחלוקת שבין המלכים... כי האדם בעצמו הוא עולם קטן ונכלל בו כל העולם ומלואו, מכל שכן האדם וביתו שנכללין בהם כל האומות ונלחמין ומתגרין זה בזה כנ"ל. ועל כן לפעמים כשאחד יושב לבדו ביער יכול להיות שיהיה נעשה משוגע. וזה נעשה מחמת שהוא לבדו ונכללין בו לבד כל האומות והם מתגרין זה בזה והוא מוכרח להשתנות בכל פעם לבחינת אומה אחרת כפי התגברות אומה על אומה שהם כולם נכללין בו לבדו. ומחמת זה יכול להשתגע לגמרי מחמת התהפכות הדעות שבו על ידי התגרות האומות שנכללין בו לבדו כנ"ל. אבל כשהוא בישוב בין אנשים יש מקום להמלחמה להתפשט בכל אחד מהבני בית או בין השכנים כנ"ל. המחלוקת שבבית הצדיק הוא גם כן בחינת מלחמות האומות כנ"ל. גם נכללין שם בחינת מלחמות השבטים שהיו נלחמין זה על זה, אפרים על יהודה (שופטים יב) וכיוצא. וכשיבוא משיח במהרה בימינו אז יתבטל כל מיני מחלוקת ויהיה שלום גדול בעולם כמו שכתוב (ישעיה יא, ט): "לא ירעו ולא ישחיתו" וכו' (שיחות הר"ן עז)

לפי תיאור זה, לולא ההשלכה על הזולת האדם היה נכנס לשגעון. בעיני זו נקודה שדורשת העמקה – ההשקה בין מצב של אמת ואחדות לבין מצב של שגעון, וכן כיצד ניתן ליצור היחשפות לצדדים השונים באישיות באופן שיצור אחדות ודעת ולא ח"ו שגעון ותהפוכות הדעת.



## סיכום

אם כך, הנפשי והמחשבתי כרוכים אחד בשני. כאשר אדם מצליח להבין שהבכי הוא בעצם דחייה החוצה ואי התמודדות עם הקושי אשר גורמות לפיצול פנימי בתוכו, והוא מצליח להכיל ולהתבונן בפנים אלו שנמצאות בו בלי רצון לגרש אותן מתוכו, מתאפשרת התחלת תהליך של ריפוי ואיחוי. מעגל זה של איחוי הקרעים של האדם בנפשו פותח את האדם לחיבור עמוק יותר עם קב"ה, לתודעה אחרת של עמידה אל מול ה'. תודעה זו מאפשרת לו לפגוש את ה' דרך מימדים נוספים, שעד עתה הפנו עורף למפגש זה, ולעמידה אל מול ה' מתוך הבנה של "אבני", אב-בן כאחד, לעמוד מול ה' אבל ביחד וכאחד איתו. הבנה שבמובן העמוק, הדברים שהאדם רואה אותם כשלו ושייכים לו בלבד, שייכים הם לה' ית' והם נתנו בו מכוח הד.נ.א של האב הניתן בכך. לכן מבטו של האב מגיע מתוך מבט שרואה את הבן כביטוי חיצוני שלו בעצמו. הכרה זו מאפשרת לאדם להצליח להיפתח להשגחה האלוקית, ובמקום לראות בה איום לראות נקודת חיבור, אחדות ושייכות.

אם כן, האמת היא מצב של אחדות בין כלל המימדים, קשר עמוק בין דברים שנראים שונים. בין קודם הבריאה לאחר הבריאה, בין פנים לחוץ, ללא התנגדות וללא פירוד בין טוב לרע. במילים אחרות, זהו ריבוי שמתקיימת בתוכו אחדות. מחד, מדובר בהכרה בריבוי הצדדים של האדם, הטהורים והטמאים, בלי לסנן ובלי להפוך את אישיותו לחד-צדדית. מאידך, האדם מסתכל על צדדים אלו כמכלול אחדותי, ומציג אותם בשלמותם בפני הקב"ה ובפני עצמו, מתוך ראייה של השגחה ועמידה שלמה לפני ה'. אמנם קיים ריבוי, אך חלקיו לא נאבקים זה בזה, אלא מגיבים אחד לשני. השקר הוא מצב של פירוד, והקושי שבשקר הוא שהוא מעגל קסמים שהאדם לכוד בו. הנסיון להתגבר על הפירוד והקרע שהוא חווה גורם לו לקרוע את כל מה שמחוץ לו ולהרבות פירוד, דבר אשר בסופו של דבר מגביר גם את הקרע הפנימי שלו.

הדרך להשיג חיבור בין כל המימדים הללו תלויה באדם – "אמת מארץ תצמח". כאשר האדם יפתח לתודעת הבן ויתחיל לראות את הקשר והזיקה העמוקים שקיימים בין כלל המרחבים ולזהות אותם כשייכים לאחדות, אז תתאפשר ההשגחה וממילא תצמח מכאן אחדות ואמת.

## ג. מידת האמת כצמצום ודיוק

### אמת והנצרך לבריות

ועיקר האמת הוא, כשאין האדם נצרך לבריות. כי כיון שנצרך האדם לבריות, משתנה פניו ככרום, לכמה גוונים (ברכות ו' ע"ב) (ליקוטי מוהר"ן תורה סו)

תורה נא', כפי שראינו, פונה אל האדם הבוחר ומזהירה אותו מסכנת ההדחקה, החד גוניות והאטימות, והפניית העורף לצדדים שונים בפנימיותו. תורה נא' מדריכה את האדם להכיר במכלול הצדדים והפנים שלו. אך יש גם צד שני למשוואה זו – אדם שריבוי הפנים שלו בא למעשה לכסות על היעדר עצמיות, גם הוא רחוק מאוד מהאמת. ההשתנות המתמדת וחסרת עמוד השדרה, שיש בה כל כך הרבה פנים וזהויות מתחלפות עד שהן אינן מאפשרות התכללות אחת בשנייה לכדי אחדות, ואף מעמיקות את הפירוד, זוהי הסכנה ההפוכה. נמשיך את עיונו בתורות מז' וסו', שמתארות תנועה שונה של אמת, בה נדרש האדם לצמצום ולמיקוד של עצמיותו.

האב טיפוס של תופעה זו אליבא דר' נחמן הוא "הנצרך לבריות". דמות זו מונעת מתוך תחושה עמוקה של חוסר והיעדרות של עצמיות. תחושת החוסר התמידי הפנימי הזו מלווה באשליה שהפתרון לחוסר נמצא אי שם בחוץ אצל אדם מסויים, חוויה כזו או אחרת, או בהשגת אובייקט מסויים. צורת מחשבה זו היא המנוע הפנימי של הנצרך לבריות, אשר גורם לו לפעול ולנסות להתאים עצמו לדרישות הגלויות או הסמויות של הזולת, כאשר הוא בעצמו העניק לזולת זה את הכוח למלא את חסרונו. לכן הוא משנה פניו, דיבורו והתנהגותו בכדי שיוכל לקבל את "הדבר" שיאפשר לו לחוש מלאות וחיות. את תנועת נפש זו רואה ר' נחמן כריחוק מן האמת, כגורמת לכך שאדם שרוי בדין וכדלות ומלא בזיונות.

תורה מז' עוסקת בניתוח מעמיק של תודעת "הנצרך לבריות", ור' נחמן מטפל בה דרך ניתוח של תאוות האכילה.

ואכלתם אכול ושבוע והללתם וכו' (יואל ב'). מי שהוא משוקע בתאוות אכילה בידוע שהוא רחוק מאמת, ובידוע שדינים שורין עליו, גם זה סימן על דלות, גם יבוא לידי בזיונות ובושות. כמ"ש (תהלים י"ב) כרום זולות לבני אדם, כיון שנצרך אדם לבריות נשתנה פניו ככרום (ברכות ו' ע"ב) (ליקוטי מוהר"ן תורה מז)

ר' נחמן משייך אל בעל תאוות האכילה כמה תכונות, שאת הקשר אליהן צריך להבין – רחוק מהאמת, דינים שורין עליו, דלות, בזיונות ובושות. לעומת בעל "תאוות האכילה" ר' נחמן מעמיד את מי שהוא בעל תאוה זו אך הצליח להתמודד איתה.

ודע מי שהוא משבר תאוות אכילה, הקדוש ברוך הוא עושה על ידו מופתים. כי אמרו חז"ל (ברכות כ' ע"ב) כתיב אשר לא ישא פנים, וכתיב ישא ד' פניו אליך. אמר הקדוש ברוך הוא, איך לא אשא להם פנים, אני אמרתי ואכלת ושבעת וברכת, והם מדקדקין על עצמן בכזית ובכביצה. נמצא שנשיאות פנים, הוא ע"י שיבור תאוות אכילה.

המדרש שמוכא כאן מהגמרא בכרכות הוא מדרש תמוה לכאורה. מידתו של הקב"ה אמת, ולכן הוא אינו נושא פנים לאף אחד ללא אבחנה. אם כן, מדוע הוא נושא פנים לעם ישראל רק בעקבות כך שהם מדקדקים על עצמם בכזית וכביצה? האם אין זה עיוות דין?

אלא נראה להסביר את הדברים באופן הבא. דין זה מתמודד עם המציאות הבינארית של "או רעב או שובע", או חוסר מוחלט או שפע מוחלט. האדם בעל תאוות האכילה שואף תמיד אל השלמות המוחלטת. לפי תפיסתו, אם זה חלקי זה חסר ערך. לכן תאוות אכילה היא סימן על דלות – הוא נמצא תמיד במצב של חוסר, במצב של רעב. הוא לא ירגע עד אשר יגיע למצב של בטן מלאה ועמוסה לעייפה. אלא שמצב זה גורם לו רק לרצות להקיא את המלאות המכבידה הזו, וכך הוא עובר שוב ממצב של מלאות קיצונית למצב של חוסר קיצוני. באופן פרדוקסלי, הוא אינו מסוגל להנות מהאוכל עצמו, שכן האוכל רק משמש כמדיום מקשר בין הרעב לשובע. אדם כזה נמצא תמיד במציאות של לחץ וריצה אל השפע המוחלט, שנמצא תמיד מעבר לפינה. זוהי מציאות של שבירת כלי החסד – החסד כאשר אינו מתוחם ע"י גבולות הדין מאבד את משמעותו, שכן אין משמעות עצמית למצב של "שובע" כיוון הוא בעצם רק מנוסה ממצב של "רעב".

המצב הפשוט של הברכה הוא שכאשר קיימת באדם תחושת שובע, שהיא סילוק של הרעב, רק אז הוא נדרש לברך. לכן התורה מבקשת מהאדם להודות לה' רק על מצבי השובע. קודם השובע אינה נצרכת הברכה, כיוון שמצד האדם טרם ההגעה למצב השובע, אז עדיין שורה המצב של החיסרון והרעב. הציר שעליו נעה תנועת הנפש הזו הוא לעבור ממצב של חוסר וריקנות למצב של מלאות. לפי

דברים אלו, התורה לא דורשת מאדם לברך, מפני שהאדם תולה את האושר שלו בהגעה אל שלמות מוחלטת, ולכן כל עוד לא הגיע למצב זה הוא אינו נדרש לברך. אלא שעם ישראל מפתיע בהוויית חייו, ומחדש ברכות גם על אכילות שאינן משביעות. כוחם הוא בכך שהם מדקדקים על עצמם בכזית וכביצה. דקדוק זה מגיע מתוך ההבנה שלא נכון לראות את המציאות כבינאריות בין מצבי רעב למצבי שובע, אלא יש בהם איכויות נוספות. המפגש עם האוכל בכל כזית או כביצה הוא מפגש שצריך להודות עליו ולראותו כברכה ה'. ראייה זו מתאפשרת דווקא ע"י מודעות "דינית" שמדקדקת ומתעכבת על כל פרט, ואשר מצליחה לראות את השלם כמורכב מפרטים, שכל אחד מהם הוא בעל חשיבות עצמית. כל כזית מצריך ברכה, בכל כזית יש חסד אלוקי. לכן אין כאן עיוות דין ח"ו, אלא כיוון שעם ישראל נמצא במודעות של דין, ממילא מתאפשר לו לראות כמה ברכה וחסד יש. מבט זה הוא אשר מאפשר גילוי פנים של ה' לעם ישראל כחסד של נשיאת פנים, וזאת בזכות מבטו החודר והמדויק של כח הדין<sup>11</sup>.

### "ה' עליהם יחיר" – חיבור בין "שם" ל"כאן"

וזה פי' (דברים ל"א) והסתרתי פני והיה לאכול, פי' ע"י תאוות אכילה הוא מסתיר פנים: והארת הפנים, הוא תיקון ואמת, בחי' יעקב, כמ"ש (מיכה ז') תתן אמת ליעקב. והוא בחי' תפילין, כי יעקב הוא תפארת, כלליות הגוונים, בחי' תפילין הנקראים פאר, כמ"ש (יחזקאל כ"ד) פארך חבוש. ועיקר עשירות בא מאמת: כמ"ש חז"ל (שבת ק"ד) קושטא קאי. ואמרו חז"ל (פסחים קי"ט) ואת היקום אשר ברגליהם, זה ממונו, שעליו קאי: וזה שאמרו חז"ל (ברכות כ"ד) והיו חייך תלואים, זה התולה תפיליו. גם אמרו, (מנחות ק"ג ע"ב) זה הקונה תבואה מן השוק. היינו שהדלות בא ע"י פגם התפילין, ע"י פגם של אמת.

כעת מבאר ר' נחמן מדוע אדם זה רחוק מהאמת. הוא קושר בין כמה מושגים – "אמת" – "כלליות הגוונים" – "תפילין". בקצרה, התפילין בתורותיו השונות של ר' נחמן מסמלות את ההתכללות של הגוונים השונים והפנים השונות של המציאות אל אחדות אחת. זוהי התפארת שמתבטאת בדמותו של יעקב אבינו, שמידתו

<sup>11</sup> תנועה זו אפשר למצוא בתורות רבות של ר' נחמן, שתנועת הדין היא זו אשר מאפשרת את ההפתחות אל ראיית חסד ה' ופתיחה אל מימדי העומק, למשל בתורות א', טו', לח', רפב. ואכמ"ל.

אמת. לפי מה שלמדנו בתורה נא', ניתן להבין מעט את הקשר בין האמת לבין כלליות הגוונים בתוך האחדות המקיפה אותם<sup>12</sup>. וכך דורש ר' נחמן את האמירה הכפולה של חז"ל על מי שחייו תלויים לו מנגד – התולה תפיליו והקונה תבואה מן השוק, האדם הדל והחסר. המיימרא החז"לית כאן מדברת על אדם שאינו חובש את התפילין עליו אלא מניח אותן לעומתו, יש פיצול בינו לבין האמת של כלליות הגוונים. הוא חושב על האמת באופן דומה לאוכל – עכשיו אני בחוסר, והברכה נמצאת רק במצב של מלאות ושובע. כך גם בנוגע לאמת ולחיים – עכשיו אני רחוק מהם, והם נמצאים "שם" באופן חיצוני ומרוחק ממני. לכן התפילין נמצאות מבחינתו תמיד באופק, וממילא חייו תלויים לו מנגד. החיים כפי שהם לא מספיקים לו, מבחינתו הוא עדיין לא התחיל לחיות את החיים, שקיימים למעשה רק בדמיונות שלו. הוא מחפש במקום אחר את האישור לעצמו ולחיו, הוא רעב כל הזמן למה שאינו הוא, וממילא יוצר פיצול בינו לבין רצונותיו, ונוצר שקר.

<sup>12</sup> שרשרת הקשרים המלאה כאן היא תפילין-תורה-יעקב-הארץ פנים-תפארת/פאר. מן הראוי היה להרחיב ולהעמיק יותר בשרשרת הקשרים זו, אך הדברים חורגים ממסגרת מאמר זה. בכל זאת בהערה זו אנסה להרחיב במה שלענ"ד קשור לדברים שנכתבו לעיל. בתורה יז' ר' נחמן עוסק בתפילין של הקב"ה, אשר הגמרא אומרת עליהם "מי כעמך ישראל גוי אחד בארץ". תפילין נעשות ע"י ההתפארות של הקב"ה מעם ישראל. ההתפארות מעם ישראל היא הרצון השורשי שבגינו ברא ה' את העולם, שהרי "ישראל קדמו במחשבה" והם תכלית בריאת העולם. רצונו של הקב"ה מתחלק לג' מימדים: רצון כללי, רצון פרטי ופרטי פרטות. הרצון הכללי הוא כנגד הבריאה בכללותה, רצונות פרטיים ביחס לכל אחד מישראל, ורצון פרטי פרטי ביחס לכל אבר, תנועה והנהגה של כל אבר ואבר של ישראל. נראה בתורה שההתפארותיות המפורטות הללו מתכללות אחת בשניה, והן אשר יוצרות את התפילין של ה', את הלבוש שלו. במילים אחרות, המימוש של הרצונות המפורטים של ה' הם אלו אשר יוצרים את הלבוש שלו, את הופעת מלכותו ונוכחותו בעולם. האמירה כאן היא מטלטלת מאוד. מלכותו של ה' נוצרה ע"י פעולותיהם של ישראל. גילוי גודל מלכותו ותפארתו, אשר התאפשר על ידינו, הוא מה שמאפשר לנו לעמוד לפניו ביראה.

"כמו כן, ע"י התגלות ההתפארות של הש"י שמתפאר בישראל, שזה בחי' תפילין של הש"י, כמו ש' רז"ל (שם) (מנין שהקב"ה מניח תפילין וכו'). ואיתא שם שהתפילין של הש"י כתוב בהם ההתפארות שהוא ית' מתפאר עם עמו ישראל, כדאיתא שם שתפילין דמארי עלמא כתיב בהו, ומי כעמך ישראל וכו', כי מי גוי גדול וכו') – ע"י ההתפארות הזאת מתגלה היראה של הש"י, דהיינו ליראה מלפניו יתברך... וע"כ ע"י שהצדיק מגלה ההתפארות שמתפאר בישראל, שזה בחי' יום הולדת המלך, יום גנוסיה דמלכא, דהיינו שנוולד בחי' המלכות. כי עיקר בחי' המלכות הוא רק ע"י ישראל שמקבלין מלכותו, כי אין מלך בלא עם. ואז ביום הולדת המלכות, יום גנוסיה דמלכא, דהיינו שנתגלה ההתפארות של ישראל, אז מתפעל נפש הרואה. ונתגלה ונופל יראתו על כולם, ואפי' על שאני שחק. וזה בחי' (תהלים ס"ח) על ישראל גאותו, כשנגלה גאותו ותפארתו על ישראל, אזי ועוזו בשחקים" (ליקוטי מוהר"ן תורה יז).

תיאור זה של זיקת גומלין בין ה' לאדם, שה' בורא את האדם אשר מממש את רצונו, וע"י זה מופיע את ה', הוא בעצם מעבר משהפנימית של אב ובן, שנוגעת ברצונות העמוקים והיסודיים ביותר של הבריאה, לשפה של מלך ונתינים – "אין מלך ללא עם" – שהיא שפה של אהבה ויראה, גילוי וכיסוי. אם נשים לב, זהו היחס בין התורות שאנו עוסקים בהן. בתורה נא' היחסים הם של אב ובן, ואילו בתורה מז' של שמים וארץ, שפת העולם והגילוי.

וארץ ישראל, שעיקר קבלתה מבחי' יעקב, כמ"ש (בראשית ל"ז) וישב יעקב בארץ. בשביל זה, נקראת ארץ החיים (זוהר ויקרא מ"ה ע"ב). כי תפילין נקראים חיים, כמ"ש (ישעיה ל"ח) ה' עליהם יחיו, וזה שבחה, אשר לא במסכנות תאכל בה לחם (דברים ח').

ארץ ישראל הינה ארץ החיים משום שהיא פתוחה לכך ששם ה' במלואו ישרה בה. אולי זו המשמעות של הדימוי שהארץ חובשת על ראשה תפילין. יכולת זו היא התוצאה החיובית של השלב הקודם שראינו. לעיל עסקנו בכך שלא לראות באף אובייקט וחפץ כמקור למילוי השלמות, אפי' לא בברכה ובשפע. זיהוי השפע עם מצב של גאולה יוצרת מציאות בעייתית של תלות, משום שזהו המדד אשר נותן ערך או משמעות לחיים ואיכותם. נדמה שמשמעות הדימוי של חבישת התפילין, או הושבת יעקב בארץ, באה לבטא מצב תודעתי של ראייה משולבת של חסד ודין, של כלליות הגוונים. ראייה אשר לא מתפתה ללכת שבי אחר המדד של רעב אל מול שובע. מבט זה מאפשר את ראיית החסד גם במצב של חוסר, וכן להיפך – ראייה מדוייקת וחדה של מידת הדין שאינה מתפתה לנהות אחר השובע גם במצב של מלאות ושגשוג, ומצליחה לראות בכל כזית וכביצה את ברכת ה'. העבודה כאן היא "להושיב את יעקב בארץ" – את אותה אמת מפוארת וכללית, את הברכה האלקית שמקורה רחוק בשמיים, להוריד אל המקום בו אני נמצא. גם יעקב מסוגל לרדת ולקשר בין השמיים לארץ, לשבת במקום שבו לבו נמצא כעת. במצב זה נוצרת נשיאות פנים של הקב"ה, הארת פנים, שמשמעותה הכרה עמוקה בכך שה' הוא מקור החיים וגילויי השפע השונים אשר מופיעים כרגע ממש. כנגד זה התולה תפיליו, כאן מתואר אדם שחובש את התפילין על ראשו – "ה' עליהם יחיו ולכל בהן חיי רוחי ותחלימני והחייני". הוא מקשר את החיים אליו. זוהי אריכות חיים, זוהי תנועת הנפש של זה שאינו נצרך לבריות. הדרך לחיות באמת עם ה', אומר ר' נחמן, זו המציאות של "לא במסכנות תאכל בה לחם".

כי לפעמים אדם אוכל לחם מחמת עניות, ולא מחמת חסרון תאוה לתענוגים אחרים. אבל אם היה לו שאר מאכלים, לא היה אוכל לחם לבד. וזה שבח א"י, שלא מחמת עניות תאכל לחם, אלא מחמת שיבור וביטול תאוה אכילה. כי היא מקבלת הארה והשפעה, מבחי' תפילין, מבחי' יעקב, מבחי' אמת, שמשם בא עשירות. נמצא מה שתאכל לחם לבד, לא מחמת מסכנות, אלא מחמת שיבור תאוה אכילה: וזה פי' (במדבר י"ג) ארץ אוכלת יושביה, פי' שהיא מקבלת שפעה מבחי' יעקב, כמו שכתוב וישב יעקב בארץ.

זהו גם מקור העשירות – הכח לראות את האמת, את השפע האלוקי. מבט כזה יוצר הילוך ותנועה אחרת בעולם של גלגלי השמים, מתנועה של רדיפה אחר החיסרון לתנועה של הלל ושותפות עם הקב"ה. זהו שינוי הטבע וממילא יש כאן "עשות מופתים".

וכשאנו אוכלים שפע אמת הבא דרך ארץ ישראל, ואחר כך אנו מדברים הלולו של הקדוש ברוך הוא בזה הכת, אזי נעשה שמים וארץ חדשה. כמ"ש חז"ל (הקדמת הזהר דף ה' ע"א) לאמר לציון עמי אתה, אל תקרי עמי אלא עמי, בשותפי וכו'. כי שמים החדש נעשה ע"י הארת פני יעקב, והארץ החדשה נעשה ע"י ארץ ישראל, שהולכת השפע דרך ארץ ישראל, נמצא שברא עכשיו שמים ומזלות אחרים. נמצא שמשנה הטבע שהיה מוטבע במזלות הראשונים, כי עכשיו נעשה מזלות חדשים. נמצא שע"י שיבור תאוות אכילה, נעשה מופתים ופלאות.

בפסקה זו מסיים ר' נחמן את המהלך. בתורה נא' ראינו שר' נחמן מדגיש שמציאות שיש בה פירוד הינה מציאות של שקר. כאן אמנם לא מצוין שקר, אך נראה שהמצב הטבעי הוא מצב שהאדם "רחוק מאמת", והעבודה היא "לקרב אל האמת". המצב הטבעי הוא מצב שבו שמים וארץ נפרדים ולכל אחד מהם תפקיד ברור ומוגדר. השמים נותנים והארץ מקבלת, השמים הם מנהיגים והארץ היא מונהגת.

עשיית מופת היא בריאת מציאות אחרת, פקחת עיניים שהארץ הופכת בה מ"עמי" ל"עמי-בשותפי". השמים אמנם הם מקור השפע, אך הארץ היא זו אשר "מוליכה את השפע דרך ארץ ישראל". הארץ אינה פסיבית, אלא היא משמשת כצינור אשר דרכו השפע מובל למקומו. כדי להיות מוליך צריך שיהיה חיבור והכרה עמוקה במקור השפע, ולא להיות מוסח מהשפע עצמו. לכן, כאשר ניזונים משפע של א"י ומהללים את הקב"ה על שפע זה נעשים שמים וארץ חדשים. הניסוח "נמצא שמשנה את הטבע שהיה מוטבע" מעיד עד כמה עבודה זו היא קשה, עד כמה ברבדים הכי עמוקים של התודעה האנושית מוטבע וחקוק הפיצול העמוק בין שמים לארץ.

סיכום קצר של הדברים עד עתה: פתחנו בביאור תורה נא', שמתמקדת באמת כיכולת לעמוד באופן פתוח, שלם ומלא לפני ה'. עמידה פתוחה זו היא אשר מאפשרת את השגחתו ומבטו של ה' בצורה שלמה, וע"י כך מתאפשר מצב של

אחדות. עמידה זו מתאפשרת מתוך תנועה של כנות, אשר מעיזה להביט גם אל מקומות בנפש אשר האדם מעדיף להדחיקם ולא להביט בהם, קודם כל בעצמו. תורה מז' משלימה תמונה זו מהכיוון ההפוך. תורה נא' פתחה במיקוד במצב הפנימי של פיצול פנימי שנוצר ע"י הסתרה והדחקה. פיצול זה גורם לחד-גוניות של הנפש, ולא-קבלה של כל צדדיה ע"י האדם, וכך נוצר שקר. תורה מז' נוגעת באלמנט אחר של ריחוק מן האמת – החוסר הפנימי התמידי והתלות בזולת או באובייקטים שמזוהים על ידי האדם ככאלו אשר שוכנת בהם השלמות המבוקשת. גם מצב זה נולד מתוך פיצול, אך כאן הפיצול גורם להעדר עצמיות ולעודף צדדים ופנים באדם, המפוצל בין שלל גורמים שנמצאים מחוצה לו. זהו פיצול בין האדם לבין החיים, החיים אינם עצמיים לו. הוא חש שהם אינם שוכנים בו, אלא תמיד מתחבאים מאחורי העמוד, בהישג יד אבל כמו צל, אף פעם לא נתפסים באמת. למצב נפשי זה קורה ר' נחמן "נצרך לבריות". העצה שר' נחמן נותן כאן להתמודדות עם מצב זה הוא מבט מדויק ומודע לברכת ה' אשר שוכנת בארץ. בתורה סו' ר' נחמן ממשיך בעיסוק בסוגיית ההצטרפות לבריות, ובהתמודדות עם ההתניות הנפשיות שנוצרות מכך שהצורך לבריות מוטבע עמוק עמוק בנפש האדם.

## הרבה אמת זה לא אמת

המיקוד בתורה סו' הוא בכך שההצטרפות לבריות מביאה את האדם למצב של "הונאה עצמית", או בלשון ר' נחמן "הרבה אמת".

ועיקר האמת הוא, כשאין האדם נצרך לבריות, כי כיון שנצרך האדם לבריות משתנה פניו ככרום, לכמה גוונים...<sup>13</sup> ויש מי שהוא איש כשר קצת, וירא את ה' במקצת, ומתבייש בעיניו לעשות שקר מגונה בתפילתו בשביל אחרים, ומתכוון להתפלל באמת. אבל האמת הוא הרבה מאוד יותר מדאי, וגם זה אינו אמת, כי לא נמצא הרבה אמת. כי האמת הוא רק אחד, כמו שמובא במקום אחר (לעיל בהתורה אר"ע בסי' נא). דהיינו

<sup>13</sup> כדי להשלים את הדברים, בהערה זאת מובא התיאור של המצב המודע (שהוא יחסית פחות מסובך) של אדם אשר חי כנצרך לבריות.

"כי מי שהוא נצרך לבריות, קשה לו מאוד להתפלל ברבים, וטוב ונוח לו להתפלל ביחיד. כי ברבים נופלין עליו פניות גדולות ושקרים, שעושה תנועות ושקרים בתפילתו בשביל בני אדם, מאחר שהוא נצרך להם. ואפילו מי שאין נצרך לבריות בשביל פרנסה, כי מתפרנס משלו, אף על פי כן יש שהוא נצרך לבריות, בשביל כבוד, או בשביל דבר אחר, דהיינו שיש לו תאוה של כבוד וחשיבות וכיוצא. נמצא שהוא נצרך לבריות, שהוא צריך לכבוד וחשיבות שלהם. ואזי כשהוא נצרך לבריות באיזה בחי', יוכל ליפול בשקר גדול בתפלתו, דהיינו לעשות תנועות בשקר בשביל בני אדם כנ"ל" (ליקוטי מוהר"ן תורה סו).



מחמת שהוא בוש בעיני עצמו להתפלל בשקר גמור כנ"ל, על כן הוא רוצה לכסות על השקר, ולהלביש השקר באמת. דהיינו למשל, שחפץ לעשות איזהו תנועה או המחאת כף בשביל אחר, אבל הוא מתבייש בזה שיעשה שקר בתפילתו בשביל בני אדם, על כן הוא גונב דעת עצמו, ומסבב לו היצר הרע סיבובים במחשבתו, עד שנתגלגל הדבר במחשבתו שהוא צריך באמת לעשות תנועה זו בתפילתו, או להכות כף אל כף, דהיינו שמוצא לעצמו איזה אמת שהוא צריך לעשות אותה התנועה בשביל אותו האמת. נמצא שהוא מכסה השקר באמת, נמצא שיש לו הרבה אמת יותר מדאי.

כי העיקר האמת אינו רק אחד, דהיינו להתפלל באמת לאמיתו בשביל השם יתברך לבדו. אבל זה האמת של שקר הוא הרבה מאוד, כי יש בזה כמה גוונין, וכמה מיני אמת שמוצא לעצמו לחפות על השקר. וזהו כיון שנצרך האדם לבריות, שאז נופלים עליו פניות ושקרים כנ"ל, אזי משתנה פניו לכמה גוונין (ליקוטי מוהר"ן תורה סו)

המצב המתואר כאן הוא בעמידה לפני ה'. האדם שאמור להפנות מבטו כלפי ה' מפנה את ההתייחסות שלו לסיביבה החברתית שבה הוא נמצא. המתח הזה בין המימדים השונים והפיצול שהאדם חווה הוא בדיוק מה שר' נחמן כינה בתורה נא' "חשבונות רבים". הקושי לשאת את המצב הזה גורם לאדם "למצוא לעצמו איזו אמת", קרי להצטדק ולהסביר לעצמו הסברים שהם לכשעצמם ראויים ונכונים, אך מטרתם היא להסתיר את הפיצול בין הקולות השונים הרוחשים באדם. מחד, הרצון שלו להיות עובד ה' ואיש אמת, ומאידך, הרצון לחזק או לבנות את הדימוי החברתי שלו. מצב זה הוא מה שמכנה ר' נחמן "הרבה אמת", חיפוש אחר ריבוי הסברים וצידוקים אשר האדם נאחז בהם לכסות על חוסר השלמות והאחדות שבו. מצב זה של ריבוי אמת עומד אל מול המצב שתואר בתורה מז', של גוונין שיש ביניהם התכללות לשורש משותף.

פניו, זה בחי' האמת, שהוא בחי' פנים, בחי' (תהלים כ"ד) מבקשי פניך יעקב סלה, בחי' (מיכה ז') תתן אמת ליעקב. דהיינו שהאמת שלו, שהוא בחי' פנים, נשתנה לכמה גוונין, דהיינו שיש לו כמה מיני אמת, שמלביש בו השקר. דהיינו שמוצא לעצמו אמת, שכוונתו בשביל כך, או בשביל כך, נמצא שנשתנה הפנים שהוא אמת, לכמה גוונין, כי העיקר האמת אינו אלא אחד כנ"ל.

כפי שראינו לעיל, ההצטרפות לבריות נובעת ממבט שאינו מצליח לראות את מה שקיים כרגע כחיים ראויים, אלא מחפש את החיים הראויים שם אצל הבריות. תפיסה זו פוגמת ביכולת לעמוד אל מול ה', משום שאין לאדם עם מה לעמוד.

החיים שלי אינם נמצאים אצלי, אלא הם מפוזרים אצל אנשים אחרים. לעומת זאת מי שמצליח לראות את חייו כפי שהם, ולהבין בצורה עמוקה שאלו הם חייו ואין לו חיים אחרים, מנקודה זו צומח הכח להלל ולהודות לה' על חייו.

וזה פירוש (תהלים קמ"ו) אהללה ה' בחיי, היינו כשאין נצרך לבריות. וזה בחיי, בחיי דייקא, היינו שאני חי מחיים שלי, שאינו נצרך לחיות שום אדם. כי הנצרך לבריות חייו אינם חיים (ביצה ל"ב ע"ב), היינו שאינם חיים שלו, כי הוא חי מאחרים. אבל כשאני נצרך לבריות, ואני חי חיים שלי, אזי אוכל להללו ולהתפלל לפניו באמת כנ"ל, וזהו אהללה ה' בחיי דייקא כנ"ל: וזהו (שם) כיון שנצרך האדם לבריות עולם חשך בעדו וכו' (עיין למטה): וע"כ כשזוכין לאמת בעולם הזה כנ"ל, על ידי זה נתגלה בחי' הפנים כנ"ל. ואזי ממשיכין בחי' עולם הבא בתוך העולם הזה, ואזי נעשה מפתח על ידי האמת גם בעולם הזה, כמו שיהיה בעולם הבא כנ"ל.

זהו ההבדל בין "השתנות הפנים" לבין "הארת הפנים". גם כאשר אדם מאיר פניו, הוא למעשה משנה אותן – מחושך לאור. אלא שמצב זה שונה בתכלית ממצב של השתנות הפנים. הארת הפנים היא היכולת לראות את מה שמופיע בחיי האדם כמבט אשר מופנה אליו, ולקבל אותו אל תוך חייו. וזהי היכולת עליה דיברנו לעיל, לחבוש תפילין ולהושיב את יעקב בארץ. לעומת זאת, כאשר אדם משנה את פניו הוא פועל מתוך תנועת נפש שחווה את הפיצול בינו לבין חייו. חייו מונחים במקום חיצוני ומנוכר לו, "אצל אחרים", והוא חושב שרק אם הוא יתאים את עצמו למקום זה, הוא אולי יצליח לזכות בחייו. אך תנועת נפש זו למעשה מרחיקה אותו מלקבל את חייו כפי שהם, ורק מעמיקה את הניכור. כלומר, כפי שראינו לעיל, הפתרון להשתנות הפנים בהתאם לזולת ולחץ הוא אינו התעלמות מהם וחיים על אי בודד, אלא היכולת להיות בטוח במקומי ולהיפתח אליהם משם<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> סוגיית "אור הפנים" הינה רחבה מאוד בכתבי מוהר"ן וצריכה העמקה, אך ננסה לגעת בה לפחות באופן חלקי. הארת פנים היא בעצם גילוי של הרצון האלוקי. בדר"כ הוא מופיע דרך שני "צינורות": א. בקשר למידת ה"אמת". ב. דרך צינור ה"אמונה". "וזהו ואור פניך כי רציתם, כי המקיפים הם אור הפנים. וזה כי רציתם, כי הם בחי' הארת הרצון" (ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה ז).

מדובר על הארת רצון שאינה תלויה בדבר. היא אינה תלויה בהשגה של משהו ספציפי או הגעה ליעד ותכלית, אלא קיימת ללא תלות. מאידך, נראה שר' נחמן חושב שאין לשאוף לכך שהארה זו תבטל את הפרטים השונים והגילויים השונים שבהם מתגלה ה' בעולם. היא מאירה את כבוד ה' המתגלה באופן בו לא יראה רק כבוד מעורר יראה ותדהמה, אלא גם מלא רצון, וזאת ע"י חשיפת הקשר האחדותי בפרטים ובגילויים השונים. נקודה זו עולה באופנים שונים בתורות רבות. לדוגמא:

"וצריך לכלול העולמות, עליון בתחתון ותחתון בעליון. שיהיה הבן כלול מבחי' תלמיד, וכן התלמיד יהיה כלול מבחי' בן, כדי שיהיה להם יראה. כי הבן שהוא בבחי' ההשגה של מה, בחי' מה חמית וכו', וא"כ לא יהיה לו יראה כלל, מאחר שאינו רואה כלל כבודו ית'. וע"כ צריך שיהיה הבן כלול מבחי' תלמיד, להראות לבחי' בן ג"כ קצת מההשגה של בחי' התלמיד, דהיינו בחי' מלא כל הארץ כבודו, כדי שיהיה לו יראה. וכן התלמיד, שהשגתו בחי' מלא כל הארץ כבודו, וא"כ יוכל להתבטל במציאות. וע"כ צריך להראות לו קצת מההשגה של בחי' הבן, דהיינו בחי' מה, כדי שלא יתבטל במציאות, ויהיה לו יראה: וע"כ כלליות בן ותלמיד, ע"ז מי שהוא איש חיל, ואינו ההיפך (שקורין רוע מזל, שלימזל), הוא יכול לקבל בעת האכילה הארת הרצון" (שם).

בתורה כג' בתחילתה, הארת הפנים מונגדת לחשכות פנים אשר נובעת מכך שהאדם רואה את עצמו כמחויץ לחיים, ולכן הוא צריך לרדוף אחר חייו, ומשום כך הוא נופל בתאוות ממון. "כי יש פנים דקדושה, שהם אנפין נהורין, בחי' חיים, כמ"ש (משלי ט"ז) באור פני מלך חיים. ביחנת שמחה, כמ"ש (תהלים ט"ז) שובע שמחות את פניך, וכתוב (בראשית מ"ה) ותחי רוח יעקב, זה בחי' שמחה: ויש פנים דסט"א, שהם אנפין חשוכין, מרה שחורה, עבודת אלילים, כמ"ש (שמות כ') לא יהיה לך אלקים אחרים על פני: ואלו בני אדם הנופלים בתאוות ממון, ואינם מאמינים שהקב"ה יכול לפרנס את האדם בסבה קלה, ורודפים אחר פרנסתם ביגיעות גדולות, והם אוכלי לחם בעצבון" (ליקוטי מוהר"ן תורה כג).

אך היכולת לקבל את הארת פני ה' דרך התורה, המקדש או הצדיק, עוברת ע"י כך שהאדם יזכך פניו. או כפי שראינו לעיל, שייקיים התכללות בין כל רבדי האישיות המפורדים של אישיותו, עד אשר תמצא נקודת החיבור והאיחוד שלהם. לאחר שלב זה תתקיים האפשרות לקבל פנים שנתפסו כפנים חיצוניות ונפרדות לתוך חיי האדם, ולייצר התכללות בין בחינות שונות ע"י מציאת נקודת האחדות שלהם, מבלי להיות מאויים מכך.

כך נראים הדברים בתורה קנג', אשר בה מבאר ר' נחמן את המושג "פנים בפנים":

"ענין קבלת פני ת"ח. כי הלבנה אין לה אור מעצמה כלל, רק היא מקבלת אור מהשמש. היינו ע"י שהלבנה היא כמראה מלוטשת, ע"ז מקבלת אור מהשמש, ומתנוצצת ממנה אור להאיר על הארץ. אך אם הי' גשמה עב וחשוך בלתי מלוטשת, לא הייתה יכולה לקבל אור השמש כלל. וכן התלמיד והרב, הם בחי' חמה ולבנה כמבואר במ"א. ואם התלמיד יש לו פנים, היינו בחי' אנפין נהירין, בחי' מראה מלוטשת, אזי יכול לקבל פנים, לקבל אור פני הרב. ואזי ראוי שהרב יתראה עצמו בתוך פני התלמיד המקבל פניו, כמו בכל מראה מלוטשת, שכל העומד כנגדה רואה את עצמו בתוך המראה. כן מחוייב ג"כ כאן, שהתלמיד יקבל פני הרב, היינו שיקבל פני הרב לתוכו, שיתראה בתוכו פני הרב. וזהו קבלת פנים, היינו קבלת פנים ממש כנ"ל, וזהו דווקא אם יש להתלמיד פנים, היינו אנפין נהירין, שהם בחי' מראה מלוטשת כנ"ל. אך אם אין לו פנים, היינו שהוא בחי' אנפין חשוכין, אזי אין יכול לקבל פנים, כנ"ל לענין חמה ולבנה. ובוודאי אין מתראה בתוכו פני הרב, כמו העומד נגד כל דבר עב וחשוך. ועל ידי זה אפשר לדעת, אם הוא משוקע בתאוות ממון, כי אם אין רואה א"ע בו, יודע שהוא בבחי' אנפין חשוכין, שהוא בחי' המשוקע בתאוות ממון כמבואר במ"א (לעיל בסי' כג ע"ש). וכן כ"א נגד חבירו, אפשר לו לדעת ע"ז. כי כ"א שיצא מתאוות ממון יותר מחבירו, נקרא כנגדו צדיק, כמבואר במ"א (שם). וז"ש (דברים ה) פנים בפנים וכו' היינו בשעת מתן תורה היו ישראל בבחי' אנפין נהירין, והיו יכולים לקבל פנים דקדושה, היינו שיתראה בתוכם פנים דקדושה כנ"ל. וזהו פנים בפנים, שפנים דקדושה היה בתוך פניהם, בחי' קבלת פנים כנ"ל. וזהו דיבר ה' עמכם, שהדיבור היה מדבר עם כ"א, ויוצא מכ"א מישראל, מאחר שנכלל בתוכו פנים דקדושה כנ"ל: אך מי שהוא עזות פנים, אין לו פנים דקדושה, ואינו יכול לקבל פנים כנ"ל, וע"כ ארז"ל (נדרים כ) כל מי שיש לו עזות בידוע שלא עמדו רגלי אבותיו על הר סיני" (ליקוטי מוהר"ן תורה קנג).

ר' נחמן מבין את המילים "פנים בפנים" לא כפנים אל מול פנים, אלא כפנים בתוך פנים. נראה לקשר את הדברים הללו לכתוב בתורה מז' על כך שהעבודה היא "להושיב את יעקב בארץ", להצליח להיפתח לאמת ולפאר של ה', ולהארת פניו שמתאפשרת ע"י כך שהאדם מצליח לזהות בתוכו את הצדיק, את התורה, את ה'. הזדהות זו מתאפשרת כאשר מאירות פני האדם המקבל. אם הוא מצליח לחבר בין כל המימדים הנפשיים שלו, אז הוא מסוגל להיפתח לאפשרות שהשלמות האלוקית יכולה להשתקף בו, והוא יכול להזדהות עמה.

כפי שאנחנו מכירים מהתורה, התגלות פני ה' הינה שיא של גילוי, לראויים לכך ולמי שאינו ראוי לכך. גילוי זה מופיע כגילוי של מידת הדין הקשה. כך גם כאן, האדם שחי בתודעת פירוד אינו מסוגל לעמוד בפני האמת. גילוייה גורם לו להתנפץ לרסיסים.

יכולת זו להודות על חיי כפי שהם זוהי המשכת עולם הבא לתוך העולם הזה, וכך גם נוצרת אחדות בין ה"שם" ל"כאן"<sup>15</sup>. כך גם מתאפשר חיבור מתוקן עם הזולת ועם הכלל מתוך קבלה של חיי. אפשר להתחיל להתפלל במניין בחיבור נקי, מבלי רצונות לרצות או להצטרך למשהו שיש למישהו אחר. לפני שניגע בהמשך תורה סו', בה מסביר ר' נחמן את הדרך למצב זה של "אהללה ה' בחיי", נעסוק בשתי דרכים נוספות אל האמת, שנעות על ציר אחר ממה שראינו עד עכשיו, ומתוך כך תתבהר גם הדרך המוצעת בתורה סו'.

## ד. דרכים נוספות לתיקון מידת האמת

עד עתה עסקנו בעיקר כיצד נוצר השקר ואיזו תנועה הוא יוצר, תנועה של פירוד וניתוק שגורם לצורך ולתלות בבריות. לעומת השקר ניצב המצב של האחדות, שמחברת בין כלל הצדדים המופיעים בחיי האדם. אלא שרחוקה הדרך אל מצב זה של "אהללה ה' בחיי". בדברים הבאים נגע בשתי עצות שר' נחמן מתאר לעבודה על עניין זה.

בתורה נא' ראינו שהשקר גורם פגם בראייה ובדיבור, ופגמים אלו מזינים זה את זה. האדם שאינו רואה באופן בהיר מדבר את מה שהוא רואה, ובכך גם משפיע על הראייה שהוא רואה את מה שהוא מדבר, וחוזר חלילה. לקמן נראה שר' נחמן משתמש בשני כוחות אלו כדרך לתיקון. גם בדרך התיקון נראה לומר ששתי דרכים אלו מזינות ועוזרות אחת לשנייה בתהליך התיקון.

הדרך של תיקון המבט, נקודת המוצא שלה היא מן העליון, מבט של שבת קודש. הדרך של תיקון הדיבור, נקודת המוצא שלה היא מן התחתון.

---

"וכשיש אמת אזי הוא מפלת הרשעים, כי עיקר מפלת הרשעים לעולם הבא, הוא על ידי האמת שיתגלה אז. כמ"ש (משלי י"ב) שפת אמת תכון לעד, כוננת לעד לא כתיב אלא תכון. כי לעתיד לבא יתגלה האמת, כמו שאמרו רז"ל (זוהר תשא קפ"ח: ובתיקון ס"ג). ועל ידי האמת שיתגלה לעתיד, על ידי זה יהיה מפלת הרשעים. בבחי' (דברים ז') ומשלם לשונאיו אל פניו להאבידו, פניו, זה בחי' אמת כנ"ל. שעל ידי זה, משלם לשונאיו ומאבידן מן העולם. כמובא בזוה"ק וכן אמרו רז"ל בגמ' (עירובין כ"ב) שכביכול הם כמשא על פניו, כי הפנים שהוא בחי' האמת של השם יתברך, אינו יכול לסבול את הרשעים. וכשנתגלה בחי' הפנים, דהיינו האמת, אזי הוא מפלת הרשעים כנ"ל. ועל ידי זה יהיה מפלתם לעתיד, כי אז יתגלה האמת כנ"ל" (ליקוטי מוהר"ן תורה סו).

אור האחדות אשר מתגלה לרשעים מפילם, משום שהאמת אינה סובלת את הפירוד. כל מה שהוא בפירוד אין לו קיום, וכאשר תתגלה האמת יתגלה שאינו בר קיום. אך גילוי זה הוא גילוי של לעתיד לבוא.

<sup>15</sup> על הקשר העמוק בין היכולת להודות לבין עולם הבא מרחיב ר' נחמן בליקוטי מוהר"ן תניינא תורה ב'.

נפתח בדרך הראשונה, מלמעלה למטה, אותה הוא מלמד בתורה עט' ובתורה סו'.

### א. מבט ודיבור של שבת

הדרך הראשונה היא דרך של עבודה מלמעלה למטה, מתוך תודעת השבת אל ימות החול, אותה ניתן לראות בתורה סו'. לצורך כך נפנה אל תורה עט', שאף שאינה עוסקת במידת האמת קשורה לענייננו מאוד. כוחה של השבת היא בכך שהיא מאפשרת מבט שונה ובהיר יותר מהמצב של ימות החול.

כי משה מסר נפשו בעד ישראל, כי ידע שפלותו באמת, וידע חשיבות וגדולות ישראל, כמו שכתוב (במדבר יב) והאיש משה עניו מאד מכל האדם, ומחמת זה מסר נפשו וחיותו בעדם. לכן מי שהוא צדיק באמת, ויודע שפלותו, ויכיר חשיבות ישראל, יכול למסור את נפשו בעדם. ואימתי יכול לראות שפלותו, בשבת. כי בשבת נאמר (שמות טז) ראו כי ה' נתן לכם את השבת, כי שבת הוא שין בת, שין, תלת גווינין דעינא, ב"ת בת עין, וע"כ בשבת יכול לראות שפלותו. וזהו שבו איש תחתיו הנאמר בשבת (שם), היינו תחת מדריגתו, שפל ממה שהוא. ועכ"פ, אל יצא איש ממקומו, היינו למעלה ממדריגתו, כגון עושה מעשה זמרי ומבקש שכר כפינחס (סוטה כב ע"ב). ואימתי יכול לראות שפלותו בשבת, כשעושה תשובה שלימה, שהיא שבת. כמו שכתוב (דברים ל) ושבת עד ה' אלקיך, אתוון דדין כאתוון דדין (ליקוטי מוה"ר"ן תורה עט)

אנו מוצאים כאן הנגדה בין השבת לימות החול. בימות החול המבט הוא מבט אשר ממוקד התקדמות ורצון להעפיל למדרגות גבוהות, ולהגיע למטרות והישגים. לכן חלק ממושגי ימות החול קשורים לתנועה והליכה. לעומת ימות החול השבת, שהיא התכלית עצמה, מאופיינת דווקא בישיבה. ר' נחמן דורש את הפסוק "ראו, כי ה' נתן לכם את השבת" באופן הבא: ראו! משום שה' נתן לכם את השבת, אתם יכולים להתחיל לראות. השבת היא הזמן לשבת, זמן שבו אסור להכין ולעבוד. אין צורך גם להספיק שום דבר ואין לאן להתקדם, משום שהשבת היא כעין התכלית עצמה, "מעין עולם הבא". לכן שבת זהו הזמן שבו כלל הגוונים השונים יכולים להשתקף בשלום, ללא עימות ביניהם וללא תערוף של כיוון אחד על חשבון השני, ולכן אפשר להתחיל לראות את הדברים כפי ערכם בצורה נכונה. ישיבה זו שאין בה רצון הישגי, פותחת ראייה אשר מאפשרת לאדם לשחרר גם את התדמית שלו כלפי העולם וכלפי עצמו, ולראות את עצמו "תחת מדריגתו" שבה הוא מנסה לאחוז במשך השבוע, ואף לא להיות מאויים מכך. הכרה זו מאפשרת גם להוקיר דברים בעלי ערך מחוץ לאדם, לחיות ואף למסור את הנפש למענם.

בהמשך תורה זו מספר ר' נתן על דיבור בעקבות הדברים הללו עם ר' נחמן, שממנו עולה קשר מובהק יותר לענייננו.

שוב שמעתי משמו ז"ל, בענין זה. שעי"ז שזוכין לראות שפלותו באמת, עי"ז אין שום אדם יכול להוציאו ולדחותו ממקומו, דהיינו לקפח פרנסתו ח"ו. כי מאחר שהוא עניו ושפל באמת, הוא בבחי' אין, ואינו תחת המקום כלל, ע"כ בוודאי אין יכולין לדחותו ממקומו. וזהו, שבו איש תחתיו אל יצא איש ממקומו, היינו ע"י שזוכין לשפלות, שזהו בחינות שבו איש תחתיו, שמחזיק עצמו תמיד בשפלות למטה תחת מקומו ומדריגתו כנ"ל, עי"ז אל יצא איש ממקומו. כי שום אדם לא יוכל להוציאו ממקומו, דהיינו לדחותו מפרנסתו ח"ו כנ"ל. וזה שארז"ל (סנהדרין פא) כל היורד לאומנות חבירו כאלו בא על אשת איש וכו'.

פסקה זו עוסקת בצד המתוקן של מצב הנפש שאותו ר' נחמן כינה "נצרך לבריות". מידת השפלות היא הפנמה עמוקה שחיי האדם הם אינם תלויים בנסיבות חיצוניות, וממילא אף גורם חיצוני אינו יכול לקחת אותם או להזיז את האדם ממקומו. השפלות הזו מאפשרת חופש. לא מדובר בתחושת קטנות וחוסר מוצלחות אשר מאיימת על האדם ומוציאה לו את הרוח מהמפרשים, אלא להיפך – השפלות מאפשרת לאדם לצאת מעצמו, ולהכיר ולהוקיר את גדולתם של ישראל ואת גדולתו של הקב"ה. פתיחה למבט זה מתאפשרת בזכות השבת, שבה התנועה היא של ישיבה אפי' מתחת למקום, ולא יציאה והליכה למקום חדש.

לאחר שנגענו קצת בראיה ומבט של שבת נחזור לתורה סו', ומתוך ההבנה של השבת בתורה עט', נראה כיצד המבט של שבת משתלב עם דיבור של שבת.

ועי"ז ממשיכין שלימות אותיות הדיבור שיהיה לעתיד, בחי' שפה ברורה, בתוך העולם הזה. כי בחי' שפה ברורה נעשה על ידי מפלתם, שעל ידי זה נתהפכין כולם אל השם יתברך כנ"ל. וזה בחי' (ישעיה נ"ח) ודבר דבר, הנאמר בשבת. היינו שצריך להמשיך בחינות דיבור של שבת, שהוא בחינות עלמא דאתי, בתוך הדיבור של עולם הזה, להשלים הדיבור בעולם הזה. כי עיקר שלימות הדיבור הוא מבחינות שבת, כמו שאמרו רז"ל (שבת קי"ג ע"ב) שלא יהא דבורך של שבת כדיבורך של חול. כי בשבת הוא שלימות הדיבור, כי שבת הוא בחינות עולם הבא כנ"ל, וצריך להמשיך דיבור של שבת בתוך הדיבור של חול כנ"ל: וזהו בחי' אל הויה ביצירה, שעל ידי בחי' אל, שהוא בחי' אמת, בחי' (במדבר כ"ג) לא איש אל ויכזב, שהוא בחי' יעקב, כמו שאמרו רז"ל (מגילה י"ח) מנין שקראו הקדוש ברוך הוא ליעקב אל, שנאמר ויקרא לו

אל אלקי וכו', כי יעקב בחי' אמת כנ"ל. וזה האמת שהוא בחינות עלמא דאתי, תלוי בפרנסה. כי כשיש לו פרנסה ואין נצרך לבריות, יוכל להתפלל באמת כנ"ל. וזה בחי' (תהלים קמ"ו) אשרי שאל יעקב בעזרו שברו על ה' אלקיו, כי כששברו על ה' אלקיו, ואין נצרך לבריות, אזי אל יעקב בעזרו, כי אל יעקב הוא בחי' אמת כנ"ל. ואזי כשזוכין להמשיך בחינות עלמא דאתי, בחינות אמת, בחינות פנים, בתוך העולם הזה, אזי נעשה מפלת הרשעים כנ"ל (ליקוטי מוהר"ן תורה ס)

כפי שראינו, תודעת השבת מאפשרת לאדם להיות במצב של ראייה ברורה ושפלות, אשר משחררת את האדם ממדרגות והישגים, ומאפשרת לו ראייה בהירה אשר מקבלת ביטוי בכך שהוא רואה את חשיבותם של ישראל כפי שהם. המשכת מצב זה לתוך ימות החול נעשה על ידי הדיבור, המשכת עולם הבא לתוך עולם הזה. דיבור זה ר' נחמן מכנה "שפה ברורה".

הייחודיות של דיבור זה הוא בכך שהוא "אינו נצרך לבריות". דיבור שנקודת המוצא שלו היא שהחיות והפרנסה, אין מקורה בעולם הזה, אלא היא מה' יתברך ולכן הוא אינו נושא פנים לבריות. בכך מצליח הדיבור לפנות למקורו ולפנות אל ה' באמת, ומאפשר דיבור מכוון ופניה אמיתית במעשה התפילה. זו מציאות של "בחינות פנים", לפנות באמת למקור שבו תלויה החיות והפרנסה. הנקודה בדברים אלו היא שהתפילה בימות החול מתאפשרת ע"י המשכת המבט, הראיה והדיבור של שבת אל תוך ימות החול. תפילה שפונה באמת לה' ית' מאפשרת לאדם להתנתק מ"החשבונות הרבים".

בתורה זו מדובר על מצב של תפילה, אך נראה שנכון לדאות זאת כתורה משלימה לדברים שראינו בתורה נא'. תורה נא' עוסקת ביכולת להיות מושגת, בעמידת הבן אל מול האב וביכולת לחבר את קודם הבריאה לאחר הבריאה, ואילו כאן החיבור הוא בין תכלית הבריאה לשלבים בדרך לתכלית, בין השבת לימות החול.

## ב. דיבור של צוהר מתוך האפלה

נמשיך מהדרך המוצעת בתורה קיב'. העיסוק של תורה זו הוא באדם אשר נמצא במצב, שבו לאן שהוא לא מסתכל הוא אינו רואה פתח אלא רק חשכה. הדרך להצליח לצאת ממקום זה, אומר לנו ר' נחמן, מתחילה בהפניית המבט של האדם אל המקום שבו הוא נתון כרגע. נסיון לדבר או לחשוב על מה ראוי וצריך והיכן הייתי רוצה להיות, יהיה סתמי ורק ימשיך את תחושת הריקנות.

צהר תעשה לתיבה ואל אמה תכלנה מלמעלה ופתח התיבה בצדה תשים תחתיים שניים ושלישים תעשה (בראשית ו). פי' רש"י צהר, יש אומרים אבן טוב ויש אומרים חלון.

הנה ידוע כי סביב רשעים יתהלכון (תהלים יב). כי הסט"א מסבבת הקדושה, כי את זה לעומת זה עשה. ובפרט מי שכבר נמשך אחר עבירות ח"ו, ונמשך אחר הסט"א, ושם מקומו ח"ו, והם מסבבין אותו מכל צד. וכאשר יעורר רוחו לשוב אל ה', קשה לו מאד להתפלל ולדבר דיבורים לפני ה', כי הן מסבבין אותו מכל צד, לכ"א לפי ענינו כנ"ל. ומחמת שא"א לו להוציא דיבור לפני אלקים בדחילו ורחימו וחיות כראוי, לכן כל הדיבורים והתפלות שהוא מדבר לא יוכלו לבקוע המחיצות והמסכים המבדילים לעלות למעלה, ונשארים למטה תחת המסכים. עד אשר יזכה וישוב באמת, וידבר דיבורים הראויין להתקבל בדחילו ורחימו מעומקא דליבא בהתעוררות גדול, אזי מבקע הדיבור המאיר את כל המחיצות והמסכים המבדילים, ויעלו עמו כל הדיבורים שהיו מונחים למטה עד הנה (ליקוטי מוהר"ן תורה קיב)

בתורה נא' ראינו כיצד נוצרת מציאות של פיצול ופירוד ע"י דיבור של שקר, ואת הנסיון לפצות על כך באמירת "מים, מים", הפונה כלפי חוץ להרוות את הצמא. ראינו שהעצה לאמת הוא בהפניית המבט חזרה פנימה. גם בתורה קיב' המבט מופנה פנימה, לא החוצה. הפניית המבט פנימה והכרה במקום זה, גם אם הוא לא נעים ואפי' יכול להיות קשה לאדם, אומר ר' נחמן שזו נתינת האפשרות לאור ה' לשכון בו, שהרי חותמו של הקב"ה אמת.

אך איך יזכה לזה, העיקר שהכל תלוי בו הוא אמת, לילך בדרך אמת לפי מדריגתו, כי חותמו של הקדוש ברוך הוא אמת (שבת נה יומא ט), והוא יסוד הכל, כי אמת הוא ראש תוך סוף. וכיון שהוא במדריגת אמת, אזי כביכול נתלבש בו אור הש"י בעצמו, אשר חותמו אמת, ואז נאמר עליו ה' אורי וישעי (תהלים כז). וכיון שה' אור לו, יוכל למצוא פתחים הרבה לצאת מהחשך והגלות שהוא סגור שם. כי באמת יש שם פתחים הרבה, כשארז"ל (יומא לח ע"ב מנחות כט ע"ב) הבא לטמא פותחין לו, יש לו פתחים הרבה. וכיון שנמצא שם פתחים, ה' יכולת לצאת. רק הכסיל בחשך הולך (קהלת ב), ולא יראה הפתחים לצאת, והוא אסור וקשור שם, ולא יתנו לו לצאת. עד אשר יזכה לדבר דיבורי אמת לפני ה', אזי הדיבורים מאירים, וה' אור לו כנ"ל. ואזי, פתח דבריך יאיר מבין פתיים (תהלים קיט). כי הדיבורים המאירים, היינו דיבורי אמת כנ"ל, הם מראין לו הפתח. והיינו דסיים מבין פתיים, כי הפתיים הנתונים בחושך, ולא יראו לצאת, יבינו ויראו הפתח לצאת מהחשך, כמ"ש (ישעיה מט) לאמר לאסורים צאו לאשר בחשך הגלו. אך צריך שיהי' האמת, אמת גמור ברור



וצלול בלי שום דופי. והמשכיל המבין יש לו להתפלל כל ימיו, שיזכה פעם אחד כל ימי חייו, לדבר דיבור אחד של אמת לפני ה' כראוי.

מדיוק בדברים, נראה שגילוי ואמירה של מה שהיה מכוסה לאור השמש מבטל את החושך שבו האדם היה שרוי. דיבור אשר מקושר להוויית האדם הוא כלי לזיהוי וגילוי של אמיתתו של האדם. דיבור כזה שיש בו תשומת לב, עם איזה דיבור יש הזדהות ואיזה דיבור איני מזדהה איתו, לאט לאט מאפשר לאדם לעבור תהליך בירור ולברוק מה נכון לו ומה טעות, מה שייך ומה לא. באופן זה, מתחלפת מציאות הפירוד במציאות של חיפוש, חיבור ואיחוי, חיבור בין הדיבור לבין ההוויה של האדם. משם נפתח הפתח לתקווה, הפתח להתפלל תפילות לחיים של אמת באור ה'.

ויש בזה כמה מדריגות, ומי שזוכה לבחינות אמת האמיתי, אזי ה' אור לו, ואזי הוא מאיר בעצמו, כי נתלבש בו אור ה'. אך מי שעדיין לא הגיע למדריגה עליונה של אמת, ועל כל זה הוא במדריגה של אמת, אף כי אינו מאיר בעצמו, מאחר שלא הגיע לאמת הנכון, על כל זה האמת הועיל שיוכל אחר להאיר בו. וגם בזה מדריגות וענינים, יבינם המשכיל בעצמו.

מתוארות לפנינו שתי מדריגות של אמת. מדריגה של "אמת" ומדריגה של "אמת לאמיתה". מדריגת האמת מאובחנת ככזו אשר בה האמת היא עליונה וחיצונית מהאדם. הדיבור הוא רק פותח את הפתח לאמת, שנמצאת בחוץ ומאירה לאדם השרוי את המרחב בו הוא שרוי. "האמת לאמיתה" מתוארת כ"אבן טובה", כמאירה מתוך חייו ומציאותו של האדם. האלוקי שרוי בתוך האנושי. נקודה זו הינה המשך ישיר של התפיסה המוצגת כפי שראינו בתורה מז' ובתורה סו' – הארץ כמבטאת את כוחות השמים והאדם אשר מהלל את ה' בחייו, זהו "אור הפנים"<sup>16</sup>.

כפי שראינו, גם בדרך התיקון כמו בקלקול משפיע הדיבור על הראייה והראייה על הדיבור. הראייה הנכונה בשבת – "ראו כי ה' נתן לכם את השבת" – מביאה

<sup>16</sup> המשך התורה:

"ומי שזוכה לאמת, וה' אור לו כביכול, הוא מקיים העולם, ונותן שפע לכל השלשה עולמות. והיינו דכתיב צהר תעשה לתיבה, כלומר שתדבר דיבורי אמת המאירים. ועל זה פרש"י יש אומרים אבן טוב וכו' ויש אומרים חלון, זהו שאמרנו כי יש ב' מדריגות, מי שהוא במדריגת אמת האמיתי, הוא מאיר בעצמו. וזה יש אומרים אמרי אמת, שהם אבן טוב שמאיר מעצמו. ויש אומרים שהם אמרי אמת, אבל לא במדריגה הנ"ל והם חלון, כי יוכל אחר להאיר בו כמו בחלון. כי זה החלוק שבין אבן טוב לחלון, כי האבן טוב מאיר מעצמו, והחלון אין מאיר מעצמו, רק שדבר אחר כגון השמש וכיוצא בה יוכל להאיר בו" (ליקוטי מוהר"ן תורה קיב).

לידי שפה ברורה גם בימות החול. דיבורי האמת של האדם השרוי באפלה מביאים אותו למצב ש"ה' אור לו", והוא מסוגל לראות את הצהר.

## סיכום

במהלך המאמר ראינו שהגדרת האמת היא די פשוטה – הכרת הדבר כפי שהוא. אך היכולת להיות בתודעה זו היא די קשה, משום שהמונעים ממיציאות זו להתרחש הם עמוקים מאוד בנפש האדם – הפיצול הפנימי שנגרם בעקבות הדחקות וסירוב להכיר במצב, אשר גורם לעצבות. הנצרכות לבריות אשר מחפשת את השלמות במקומות אחרים ובחיים של אנשים אחרים, וגורמת לשינוי פנים ככרום. "ההונאה העצמית" שאדם מתרץ לעצמו, ועוד.

הדרכים שמציע ר' נחמן להתמודד עם מיציאות זו הן:

א. תודעת ההשגחה. בתורה נא' ראינו שבכדי להגיע לאמת, על האדם לראות את כל-כולו כמושגח ע"י הקב"ה, ולעמוד מולו באופן מלא. זאת בניגוד לתודעת הבחירה, שמכוונת אל מיציאות טהורה של אדם מושלם. האדם נדרש לחבר בין הפנים לחוץ באופן אחדותי, ולא ע"י בכי, באופן שמקדש את השבר ורק מגביר את הפיצול. באופן זה הוא מפסיק להדחיק, מכיר בכל צדדי הנפש שבו – גם אלה הפחות נעימים – ומתחבר אל מכלול אישיותו באמת.

ב. תודעת השובע. בתורה מז' ראינו שבכדי להגיע לאמת, יש לברך ולהודות על כל כזית וכביצה, ולראות חסד גם בשפע חלקי. ומצד שני, לא להתפתות לתודעה של מלאות ללא גבולות, ולדעת לראות את החלקיות שבכל שובע. תודעה זו מתאפשרת ע"י צמצום ודיוק של הנפש אל מרכז-הכובד שלה, והפסקת הפיצול בין האדם לבין חייו, שמתבטא בראייתם כתלויים במשהו שנמצא במקום אחר וצריך עוד רגע להגיע. תודעה זו מתבטאת באכילת א"י, שאינה במסכנות ואינה מתוך רעב, אלא מתוך היפתחות והארת פנים מהארץ אל השמיים. באופן זה, האדם מתחבר אל המקום הנוכחי בו הוא נמצא, ובכך מגיע אל מידת האמת.

ג. תודעת השבת. בתורות עט' וסו' ראינו שר' נחמן מציע לתפוס זמנים של מבט בהיר, ולחבר אותם לתוך המציאות של ימות החול. עבודה זו היא עבודה הפועלת מלמעלה למטה, שבה ראייה נכונה מולידה דיבור נכון. ע"י ישיבה במקום באופן

רגוע ובלי להתקדם הלאה, מסוגל האדם לראות את מקומו באופן שלם, ומתוך כך לייצר בתוכו דיבורים של שפה ברורה ושל אמת, ולייצא את פנימיותו אל החוץ באופן מתוקן.

ד. תודעת ההארה. בתורה קיב' ראינו שהאדם יכול להיחלץ מתוך הבור ע"י דיבורים של אמת, דיבורים שבאים לאדם במקומו הירוד, ומוותרים על הצורך לחפש את היציאה משם. עבודה זו היא עבודה הפועלת מלמטה למעלה, שבה דיבור אמת מוליד הארה וראיה נכוחה. דיבורים אלו מאפשרים תהליך של תיקון מתוך השבר וגילוי נכון של הנפש.

לכל הדרכים האלה שורש משותף – האחדות. אף שהאחדות המתוארת בכל דרך שונה מחברתה, תנועה זו נדרשת ככולן – אחדות בין חלקי הנפש, בין האדם לבין חייו, מקומו או רצונותיו.

כאן אני מבקש לחזור לדברים בתחילת המאמר על היחס בין ישיבה ובין הליכה. כפי שהסברנו בתחילת המאמר, מידת האמת מתמודדת עם האתגר שמציבה פעולת ההליכה. ואכן, נראה שעולה בבירור שהעבודה של האמת היא להצליח ליישב אותה בתודעת האדם, "להושיב את יעקב בארץ". לא לתת לחיים להיות מנגד, לדעת את הדברים כמות שהם. אלא שלישיבה יש את החסרונות שלה, כפי שראינו לעיל, ולכן יש צורך בתנועה והליכה.

וכאן נכנס מקומה של האמונה. מחד, היא משלימה את המצב התודעתי של האמת, והופכת את האמת לאמת מְכוּוֹנָה. וגם להיפך – האמונה, כאשר נקודת המוצא שלה היא אמת, היא אמונה מְכוּוֹנָה. "אמת ואמונה". בעז"ה במאמר הבא אשלים את התמונה על ידי מיקוד ביחסה של האמונה אל האמת.