



פנים אל מול פנים

פניו האינסופיות של האל כשיקוף לפניו האינסופיות של האדם

שיר בן חיים, מבוע כ"ט

ביום יום השגרה שלנו טורחת להעלים את הרעשים הפנימיים, אבל בתקופה כזו ששורר שקט בחוץ, הרעשים האלו נשמעים פתאום בעוצמות. עכשיו אנו נמדדות בניהול של אותם רעשים, ובפיתוח יכולת לסווג אותם.

מזמינה אתכן ומסע מהחוץ אל הפנים. נעבור בין ביטויי השונים של האל, האדם, ושל כל אחד ואחת מאיתנו. מצאו חבר או חברה קרובים, צאו לאוויר הפתוח ופתחו את הלב.

חלק 1 - המשמעות של נתינת שם

פרשת שמות מציינת את זמן הגלות, את החושך המוחלט שממנו מתגלה סוד הגאולה. הפרשה מעניקה לנו כלי ליציאה והתרוממות ממקומות חשוכים:

וַיֹּאמֶר ה', רֵאה רְאִיתִי אֶת-עַנְי עַמִּי בְּמִצְרָיִם; וְאֶת-צַעֲקוֹתָם שְׁמַעְתִּי מִפְּנֵי נִגְשֵׁיו, כִּי יִדְעִתִּי אֶת-מַכְאֲבָיו. ח וְאָרַד לְהַצִּילוֹ מִיַּד מִצְרָיִם, וְלְהַעֲלֹתוֹ מִן-הָאָרֶץ הַהוּא, אֶל-אֶרֶץ טוֹבָה וְרַחֲבָה, אֶל-אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ--אֶל-מְקוֹם הַכְּנַעֲנִי, וְהַחֲתִי, וְהָאֱמֹרִי וְהַפְּרָזִי, וְהַחִוִּי וְהַיְבוּסִי. ט וְעַתָּה, הִנֵּה צַעֲקוֹת בְּנֵי-יִשְׂרָאֵל בָּאָה אֵלַי; וְגַם-רְאִיתִי, אֶת-הַלְחָץ, אֲשֶׁר מִצְרָיִם, לְחַצִּים אֹתָם. י וְעַתָּה לֵכָה, וְאֲשַׁלְּחֶךָ אֶל-פְּרַעֲהוּ; וְהוֹצֵא אֶת-עַמִּי בְנֵי-יִשְׂרָאֵל, מִמִּצְרָיִם. יא וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, אֶל-הָאֱלֹהִים, מִי אֲנֹכִי, כִּי אֵלֶךְ אֶל-פְּרַעֲהוּ; וְכִי אוֹצִיא אֶת-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, מִמִּצְרָיִם. יב וַיֹּאמֶר, כִּי-אֶהְיֶה עִמָּךְ, וְזָה-לְךָ הָאוֹת, כִּי אֲנֹכִי שְׁלַחְתִּיךָ: בְּהוֹצִיאֶךָ אֶת-הָעַם, מִמִּצְרָיִם, תַּעֲבֹדוּן אֶת-הָאֱלֹהִים, עַל הָהָר הַזֶּה. יג וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-הָאֱלֹהִים, הִנֵּה אֲנֹכִי בָא אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וְאָמַרְתִּי לָהֶם, א-להי אבותיכם שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם; וְאָמְרוּ-לִי מִה-שְּׁמוֹ, מָה אָמַר אֲלֵהֶם. יד וַיֹּאמֶר א-להים אֶל-מֹשֶׁה, אֶהְיֶה אֲשֶׁר אֶהְיֶה; וַיֹּאמֶר, כֹּה תֹאמַר לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל, אֶהְיֶה, שְׁלַחְנִי אֵלֵיכֶם.

שמות · ג' · א' · ט"ו

משה מבקש מה' לזרוק לו עצם, משהו שבעזרתו יוכל להסביר לבני ישראל כיצד הם הולכים לסיים את החושך שהם נמצאים בו.

♦ איזה צורך ממלא הענקת שם לאלוהים? למה בסיטואציה הזו משה היה זקוק לכך?

חלק 2 - הבחירה שלא לתת שם

בבסיס האמונה הדאואיסטית עומדת המילה 'הטאו', זהו למעשה המונח הבסיסי ביותר בפילוסופיה הסינית. הטאו נגזר מהמילה הסינית 'דאו' שפירושה בשפה היומיומית 'דרך'. אך הטאו אינו בר הגדרה, שם, או תכונות כלשהן, הדבר הקרוב ביותר להגדרה שאנחנו יכולים לומר על הדאו הוא שהוא מייצג את העקרון האחד שממנו נובע קיומם של כל הדברים, ובגלל זה הוא כל כך מבלבל את האדם המערבי. האמונה או הפילוסופיה הזו מפנה את האדם להקשיב פנימה והחוצה ולהתבונן בעולם ובתנועה המתרחשת בתוכו.

ספר הטאו ♦ לאו צה ♦ תרגום: ניסים ארון ♦ בהוצאת אבן חושן

את הטאו הנצחי	אך יש תעלומה אחת גדולה
לא נתן לתאר במלים	גם מלפנים
כך שום אשר אנסה לתת לו	וגם מאחור
רחוק יהיה משמו האמתי	הסוד הגדול ועולם התופעות
נטול שום הוא	שמותיהם שונים
מקור ראשיתם	אך מקורם אחד
של שמים וארץ	לחיות ללא פחד
נטולת תאר	לחוש את העולם
היא אמת	לחיות את המכשולים
של רבוא הדברים	לדעת את העולם
בעל התאוות	מעבר
רוצה את הנגלה בלבד	לשער
אם רק נטל תאנה תהיה	התופעות
תוכל לראות גם נסתרות	זורם
יש דברים רבים בעולם	נהר
ושמות שונים לכלם	הטאו

♦ ♦ ♦

לפני שנמהר לעבור למשמעות של הטקסט, או לפירוש של המילים, עצמו עיניים וקחו כמה נשימות.

- ◆ נסו לתאר מהי התחושה בגוף לאחר קריאת המילים ללא ההתעמקות בהן, הקשיבו לקצב ונפח הנשימה, בדקו אם ישנן מחשבות מתרוצצות או שקט, האם מצטיירות בעיניכן תמונות כלשהן?
- ◆ מה נותנת לנו ההקשבה וההתמסרות ללא הבנה, ומה נותנת לנו ההתעמקות במושגים ובמילים?

חלק 3 - שמות רבים - אפשרויות רבות

”

אמר רבי אבא בר ממל: אמר ליה [=לון] הקב"ה למשה: שמי אתה מבקש לדעת?

לפי מעשי אני נקרא: באל שדי, בצבאות, באלוקים, בה', כשאני דן את הבריות נקרא "אלוקים", וכשאני עושה מלחמות ברשעים, אני נקרא "צבאות", וכשאני תולה על חטאיו של אדם אני נקרא: "אל שדי", וכשאני מרחם על עולמי אני נקרא "ה'", שאין "ה'" אלא מידת הרחמים שנאמר (שמות ל"ד) "ה' ה' אל רחום וחנון". "אהיה אשר אהיה" - אני נקרא לפי מעשי.

שמות רבה · ג'

◆ ◆ ◆

- ◆ למה לדעתכן א-להים בוחר לקרוא לעצמו בשם שונה בכל צורת התנהגות ולא מסתפק בשם אחד?
- ◆ כאשר אנו נקראות בשמות שונים, מה זה מאפשר לנו?

נצלול עוד שלב פנימה, והפעם לתוך עצמינו:

כשניסיתי לחיות על פי "הדרך האחת והנכונה" פעלתי כאילו יש לי רק סוג אחד של פנים, הסוג הנכון. את כל הפנים האחרות היה עלי לנסות ולהסתיר. בעצם התכחשתי לתהליך הפעיל והדינמי של הצמיחה. הליכה בדרכים חדשות אין פירושה, שעלינו להיפטור מכל מה שהיה בעבר מוכר ונוח. פירושה מיון חדש, שמירה על המתאים וסילוק הבלתי מתאים. אפשרויות יכולות להפתח על ידי חיפוש פנימי פעיל והתייחסות אל עצמנו ואל הפנים הרבות שלנו בצורה אחרת. ייתכן שהפנים הרבות שלנו יכולות לספק תזונה, מרחב והזדמנות למרכיבים האחרים שלנו ולאפשר להם לגדול, להשתנות ולפנות מקום לאחרים שיבואו.

וירג'יניה סאטיר • פנים רבות לנו • עמ' 71



רבקה מרים • אבי ציווני לא למות • 2007 • עמ' 65

אני בְּנוֹיָה מְאֻפְשָׁרִיּוֹת רְבוֹת. בְּלִילוֹת
אֲרָכִים שֶׁל חֶרֶף
בִּיכְלָתִי לְשֶׁלֶף חוּטִים שׁוֹנִים
שְׁקָרוּכִים בְּתוֹכִי זֶה בְּזֶה,
לְרֹאוֹת אוֹתָם בְּנִפְרָד.
לְכָל אֲפְשָׁרוֹת בִּי מִיָּתֵר מְשָׁלָה,
אִף שְׁגוּפִי הוּא אֶחָד [...]

מְרִים, הָאֲחוֹת שֶׁל אָבָא, שֶׁהִיא גַם אֲנִי
בְּאֵה לְקַרְא שִׁירִים לְפָנַי.
וְרִבְקָה, אֵמָה, שֶׁגַם הִיא אֲנִי,
מְקַשֶּׁבֶה לְשִׁירִים, לוֹגְמֶת כּוֹסִית
וּמְחִיָּקֶת.
וְיוֹשְׁבוֹת שֶׁלְשֶׁתֵּנִי, שֶׁכְּלָנוּ אֲנִי
עַד שֶׁאֲנִי קָמָה לְלַכֵּת.



◆ ואתן - מה פניכן השונות?

◆ תארו את המתח בין "הדרך האחת והנכונה" לבין מגוון האפשרויות השונות.

◆ כיצד ניתן לפתור את המתח הזה?

חלק 4 - את פני שלי אבקש

בפרק כ"ז בתהילים נאמר: "לך אָמַר לְבִי בְקֶשׁוּ פָּנַי אֶת פָּנֶיךָ ה' אֲבַקֵּשׁ".

- נסו לחלק את הפסוק למילים: מי אומר כל מילה? מה משמעות המעבר מיחיד לרבים? מי מבקש ומי נענה לבקשה?

רש"י מפרש: "לך אמר לבי בקשו פני" - בשליחותיך אומר (לי) לבי בקשו כלכם ישראל את פני ואני שומע לו, את פניך ה' אבקש.

”

לך אָמַר לְבִי בְקֶשׁוּ פָּנַי פֶּרֶשׁ רִשְׁי בְשְׁלִיחוֹתְךָ
כִּי עָקַר הָאֱלֹקוֹת בְּלֵב, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב: "צוֹר לְבָבִי"
כְּמִבְאֵר אֲצִלְנוּ בְּמִקּוֹם אַחֵר [לְעֵיל בְּסִימָן מ"ט]
וּמִי שֶׁהוּא "בֵּר לְבָב", בְּבַחֲיַנְתּ: "וְלִבִּי חָלַל בְּקֶרְבִּי"
יוֹכֵל לִידַע עֲתִידוֹת עַל יְדֵי מַה שֶׁהֵלֵב אוֹמֵר לוֹ, שֶׁהוּא דְבָרֵי ה' מִמֶּשׁ
וְזֶהוּ "לך אָמַר לְבִי בְקֶשׁוּ פָּנַי", לך בְשְׁלִיחוֹתְךָ כִּנְ"ל
כִּי מַה שֶׁהֵלֵב אוֹמֵר, הֵם דְבָרֵי ה' מִמֶּשׁ כִּנְ"ל, וְהֵבֵן

ליקוטי מוהר"ן · ח"א · תורה קל"ח

♦ ♦ ♦

- נבחנת כאן גם שאלה של הקשבה פנימית: מה אומר הלב? זו סוג של אינטואיציה, אך איך נדע שהאינטואיציה בריאה, נכונה?

רבי נחמן מזכיר בהקשר לכך את בר הלבב, מיהו בר הלבב? נפנה להגדרה של האקדמיה ללשון העברית:

בֵּר לְבָב (בר = נקי)

'בר לבב' הוא כינוי לאדם ישר ומוסרי, ככתוב בתהלים: "מִי יַעֲלֶה בְּהַר ה' וְיִמִּי יִקּוּם בְּמִקּוֹם קָדְשׁוֹ? נְקִי כַפַּיִם וְבֵר לְבָב אֲשֶׁר לֹא נִשְׂא לַשְׁוֹא נַפְשִׁי וְלֹא נִשְׁבַּע לְמַרְמָה". בר כאן פירושו 'נקי', טהור, 'צח' – מן השורש בר"ר הקרוב לשורש בה"ר. הקשר בין שני השורשים מתבטא למשל בקרבת המשמעות של שמות התואר בְּהִיר וּבְרוּר.

סוף דבר

כְּשֶׁשׁוֹכְחִים אֶת מֵהוּת הַנְּשֻׁמָּה הַעֲצָמִית, כְּשֶׁמְסִיחִים דְּעָה מִלְּהִסְתַּכֵּל בְּתוֹכֵי הַחַיִּים הַפְּנִימִיִּים שֶׁל עֲצָמוֹ, הַכֹּל נֶעֱשֶׂה מְעֻרָּב וּמְסֻפָּק. וְהַתְּשׁוּבָה הָרָאשִׁית, שֶׁהִיא מְאִיָּרָה אֶת הַמְחֻשְׁכִּים מִיָּד, הִיא שִׁיבוֹב הָאָדָם אֶל עֲצָמוֹ, אֶל שְׂרֵשׁ נִשְׁמָתוֹ, וּמִיָּד יָשׁוּב אֶל הָאֱלֹהִים, אֶל נִשְׁמַת כָּל הַנְּשֻׁמוֹת, וְיִלָּךְ וְיִצְעַד הַלָּאָה מֵעֵלָה מֵעֵלָה בְּקִדְשָׁה וּבִשְׂהֵרָה.

וְדָבָר זֶה נוֹהֵג בֵּין בְּאִישׁ יְחִידִי, בֵּין בְּעַם שְׁלֵם, בֵּין בְּכָל הָאֲנוּשִׁיּוֹת, בֵּין בְּתַקּוּן כָּל הַהֵוִיָּה כְּלָה, שֶׁקְּלֻקְלָה בָּא תְּמִיד מִמָּה שֶׁהִיא שׁוֹכַחַת אֶת עֲצָמָה. וְאִם תֹּאמַר שֶׁהִיא חֲפָצָה לָשׁוּב אֶל ד' וְאֵת עֲצָמָה הִיא אֵינָה מְכֻוֹנֶנֶת לְקַבֵּץ אֶת נְדָחֶיהָ, הֲרֵי הִיא תְּשׁוּבָה שֶׁל רַמְיָה, שֶׁתִּשָּׂא עַל יָדֶיָּה אֶת שֵׁם ד' לְשׁוּא. עַל כֵּן רַק בְּאֲמַת הַגְּדוּלָּה שֶׁל הַתְּשׁוּבָה אֶל עֲצָמוֹ יָשׁוּב הָאָדָם וְהַעֵם, הָעוֹלָם וְכָל הָעוֹלָמִים, הַהֵוִיָּה כְּלָה, אֶל קוֹנֵה, לְאוֹר בְּאוֹר הַחַיִּים. וְזֶהוּ הַרְזָ שֶׁל אוֹרוֹ שֶׁל מְשִׁיחַ, הוֹפְעֵת נִשְׁמַת הָעוֹלָם, שֶׁבְּהֵאִירוֹ יָשׁוּב הָעוֹלָם לְשֶׁרֶשׁ הַהֵוִיָּה, וְאוֹר ד' עֲלָיו יִגְלָה. וּמִמְקוֹר הַתְּשׁוּבָה הַגְּדוּלָּה הַזֹּאת יִשָּׂאב הָאָדָם אֶת חַיֵּי הַקִּדְשׁ שֶׁל הַתְּשׁוּבָה בְּאֲמַתָּה.

הַרְאִי"ה קוֹק - הַשִּׁיבָה אֶל הַעֲצָמִיּוֹת - אוֹרוֹת הַתְּשׁוּבָה - פֶּרֶק ט"ו



אחזור ל"אהיה אשר אהיה"- המשפט הזה נתן לי סוג של אנחת רווחה בתקופה האחרונה, משהו במילים האלו עוזר לשחרר את האחיזות במה שאני יכולה להיות, עלולה להיות, אומרים לי להיות, ופשוט להיות. אמירה זו מאפשרת לנו להתחבר למגוון הכל כך רחב של ביטויי האישיות שלנו, לקבל ולאהוב כל אחד מהם.

חודש אלול הוא זמן של הפרדה. היכולת לייצר הפרדה בין השנה שחלפה לזו שעתידי להגיע משחררת מעמסות ומכניסה כוחות מחודשים. וכך גם בתוכי: ההפרדה בין הביטויים השונים של האני מפתחת הסכמה לקיים את כולם ומשם לקבלה עצמית, לכל אחת יש מקום וזמן לבוא לביטוי, כל אחת היא אני.

מאחלת לכן ימים טובים, של התחדשות והשלה. קירבה לסובבים אתכן ולעצמכן.

אשמח לשמוע כל מחשבה שעולה,

שיר

shirbenhaim4@gmail.com

