

# תפילת הגוף

## סוד המחול היהודי במשנת רבי נחמן מברסלב - פרקים מתוך ספרה

### אורית ברוך

על פי פנימיות התורה, נוף האדם הוא סוד ופלא אינסופי. קיים קשר עמוק בין תורת האנטומיה לתורת הקבלה המתבסס על הפסוק ”וּמִבְּשָׂרִי אֶחְזָה אֵלֹהִים” (איוב  31, כו), ממנו לומדים כי הקב"ה ברא את האדם בצורה כזו שממנה נוכל ללמוד על מהותו של הבורא עצמו ולהשיג אותו.

כיוון שנוף האדם נברא בצלם אלוהים, אור הבורא מצומצם בכל איבר ואיבר. בנוף ישנן מערכות אוטונומיות רבות המתנהלות מעצמן, כך שניתן להרגיש עד כמה הבורא בעצמו מנשים ומחייה את גוף האדם בכל רגע ורגע באיזון והרמוניה מופלאים. לאור זאת ניתן לראות בנוף כלי מלא קדושה.

אלא שביצור המסתורי שנקרא אדם – טבע הקב"ה חלקים מורכבים ואפילו סותרים: מצד אחד גוף בעל תאוות שדורשות את סיפוקן הארצי והגשמי, ומהצד השני חלקים רוחניים כגון רגשות, נפש, רוח ונשמה, שניזונות ממזון רוחני ומופשט. כך שבאדם קיים קונפליקט מתמיד מעצם קיומו, כאשר מטרת־העל היא ליצור שלום בין החלקים ולהלל את הבורא בכל נשימה ונשימה.

בפרק זה נפגוש מספר נושאים בתורת רבי נחמן מברסלב המתייחסים לנוף האדם. בראייה פשטנית ניתן לטעון שרבי נחמן מתנכר לנוף ומתאר אותו בתיאורים שליליים, מה עוד שבקורות חייו מצינו תיאורים של סיגופים ועינויים רבים של הגוף, כדוגמת צומות ותעניות.

אלא שבהתבוננות עמוקה יותר בכתביו נראה שרבי נחמן מייחס תפקיד קריטי לנוף, שבלעדיו לא ניתן להגיע לתכלית של העולם ולהשגת אלוקות. במידה רבה רבי נחמן הקדים את זמנו, בכך שהרבה להדגיש את חשיבות הקשר והאיזון בין נוף ונפש, ששכיח ביותר בעידן החדש (ניו־אייב) ובטכניקות ריפוי אלטרנטיביות כנות זמננו.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup> שבע מדרגות בקומת האדם: ”וַיִּצְרָה אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם עֶפְרָם מִן הָאֲדָמָה, וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נְשָׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה” (בראשית  2, ו).

כבר מסיפור בריאת האדם אנו למדים שהאדם מורכב משני חלקים: גוף – הממשות הפיזיות התחתונה, ונשמה – כוח החיים והרצון העליון. הקב"ה יצר את האדם מהאדמה, העמידו כנולם ונפח לאפיו נשמה. שני היודים במיליה ”וַיִּיצֶר” (מרמזים על שני כוחות מנוגדים הקיימים באדם, שאם אחד מהם יינטל האדם לא יוכל להתקיים? <sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>‏ לכולנו ישנה היכולת להבחין בין החיים לבין המוות, בין גוף חי לבין מצב בו הנשמה ניטלת מהאדם, אולם נקודת החיבור בין שני הכוחות הללו היא נעלמת ופלאית. אין לנו יכולת לתפוס את נקודת החיבור של הגוף עם הנשמה, משום שנפש האדם קשורה בכל אחד מפרטי אבריו.

על פי תורת הסוד, ניתן לחלק את מבנה האדם לשבע רמות:<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>‏

- בשר הגוף: הלבוש החיצוני של האדם: בשר, עצמות, גידים ועורקים פיזיים.
- כוח הגוף: אנרגיה פיזית המושפעת מארבעת היסודות ומחייה את כוח אברי הגוף. מכונה בספרות התורנית ”הנפש הבהמית”, שייכת למחזור הדם שעליו נאמר ”כִּי הַדָּם הוּא הַנְּפֶשׁ” (דברים  10, כג).
- נפש העליון: הארה רוחנית המושפעת מלמעלה ומתלבשת בכבד כדי להפעיל את הגוף. בניגוד לנפש הבהמית, זו משתוקקת להנהיג את הגוף בהתאם לדרישות רוחניות, ומאירה את הארוותיה באדם המתנהג על פיהן.
- רוח: הארה רוחנית חזקה הקשורה לתחום הערנות והרגשות. משכן הרוח הוא בלב, והיא קשורה לכוח הדיבור. על פי חז"ל, הרוח עולה בשעה שאדם ישן (כמו רוח שזזה ממקום למקום).<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>
- נשמה: הארה גבוהה המעניקה לאדם אפשרות לתפוס השגות רוחניות ולא להסתפק בהיגיון האנושי בלבד. שורש הנשמה הוא מכיסא הכבוד ומשכנה במוח.
- חיה: אור מקיף שתפקידו לחבר בין האור הפנימי (בתוך הגוף) לאור העליון (מחוץ לגוף), מעין הילה המקיפה את הגוף, מחייה אותו ומנינה עליו.
- יחידה: אזור הייחוד בין נשמת האדם עם אור אינסוף ברוך הוא, מהות האדם הזכה והטהורה שלא ניתן לפגוע בה. אברי הגוף זוגיים או מחולקים לימין ולשמאל, ואילו היחידה היא חלק יחיד וטהור.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>

בספרות היהודית הקדומה יש מקורות רבים שראו בגוף האנושי מודל לחוכמה עליונה ונסתרת. הגוף נתפס כמבנה אורגני ושלם המושתת על יסודות רוחניים ומדויקים הפועלים ביקום, ולפיכך המדע הקרוב ביותר לחקר הקבלה הוא מדע האנטומיה.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup> חז"ל ערכו הקבלה בין דמות האדם לעולם כולו: ”האדם הוא עולם קטן, העולם הוא אדם גדול, ומה שיש בזה יש בזה”<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>. גם בתורת הקבלה נחשב הקוסמוס ל"אדם עליון", הבנוי בתבנית של עשר הספירות, כשה"אדם התחתון", כלומר בן האנוש, הוא פרט המשקף את הכלל ונכלל בו.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup> האר"י הקדוש הציג מודל מפורט של הספירות הקבליות וחלקי גוף האדם המקבילים לה, ואף דימה את הבורא לכה שיש בו איברים וגידים רוחניים בדומה לאיברי האדם.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>

במשנתו של רבי נחמן קיימת התאמה לתפיסות הקבלה הקדומות בכל הנוגע ליחס לנוף ולאבריו. הוא עצמו העיד שכול אברי הגוף שזורים בתורותיו, מתוך הנחה שקומת הגוף הפיזית מלמדת על תבניות רוחניות: ”אִמֵר וְשָׁאִין שׁוּם אֵיבֵר בְּאָדָם לְשֵׁלָא אִמֵר עָלָיו תוֹרָה כִּי כָבֵר אִמֵר תוֹרָה עַל כָּל אֵיבֵר וְאֵיבֵר שֵׁיטֵשׁ לְהָאָדָם כִּי יִדַע שֶׁקֹּמַת הָאָדָם מְרַמֵּז לְמָה שֶׁמְרַמֵּז וְכוּי [לפרצוף כל העולמות]<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>.

גם רבי נתן מתאר עד כמה מורכבת ועמוקה מעלת האדם שנברא בצלם אלוקים:

*וְכַמוּ שְׁאֵמֵר רַבְּנוּ דִּיל, שְׁאָם הָיוּ מְהַפְּכִין אֶת הָאָדָם הָיוּ רֹאִין לְשִׁבְלָה גִיד וְגִיד מִנִּידִי הָאָדָם תְּלִיִים אֶלְפִי אֶלְפִים וְרַבֵּי רַבְבוֹת עוֹלָמוֹת, וְכַמְבַּאֵר בְּשָׂאֵר סְפָרִים מִגְּדֵל מַעְלַת הָאָדָם לְשֵׁהוּא בְּחִינַת צָלָם אֶלְקִים.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>*

מקור נוסף הוא "שיר נעים", המופיע בהקדמה לספר ליקוטי מוהר"ן. שיר זה כולל עניינים רבים משבח התורה ומגדולת הבורא, ומופיעים בו אברי הגוף בהקשרים שונים. בסוף השיר מופיעות השורות הבאות:

<span></span>	<div><p><i>נביא לבב חֲכָמָה לְהַבִּין תְּכֻנַּת גּוּפֵנוּ וּמְרַחֵקוּ פְּרָקָיו</i></p><p><i>וְעָרִיכוֹת אֵיבָרָיו:</i></p><p><i>חַיִּיב הַבְּנָתוֹ מוֹעִילָה לִידִיעַת הַבוֹרָא הַמְּצַיֵר אֵלֹו</i></p><p><i>הַיְצִירוֹת קָלָם:</i></p><p><i>מְרַפֵּא כָּל חַלֵי וְאִישׁ מְקַאֹבֵל עֵגֶר וּפְסָם. צְרוּעַ וְנִגְעַ</i></p><p><i>דּוֹאֵגַ וְכּוֹאֵב.<span><sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup></span></i></p></div>	<span></span>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

תיאור מיוחד מופיע בספר "ביאור הליקוטים" מאת רבי אברהם בן רבי נחמן חזן, מתלמידיו המובהקים של רבי נחמן. בין היתר כותב המחבר על פלא מבנה הגוף והמערכות שבו:

<span></span>	<div><p><i>כִּי הַגְּדִיל לְעֵשׂוֹת מְקַצֶּה הַשְּׁמַיִם וְעַד קְצָהוּ: אֶלְפִים וְרַבְבוֹת</i></p><p><i>מְלַכּוֹת מְלַכּוֹת מְלַכּוֹת שׁוֹנוֹת. בְּהִשְׁקָלָה נִפְלְאָה וְנוֹרָאָה,</i></p><p><i>מְלַאכַת חֲלָקִיָּהֶם בְּתַבּוּרָה עֲצוּמָה וְנִשְׁגָּבָה, מַעֲרַכַת אֵיבָרֵיהֶם.</i></p><p><i>בְּרוֹב הַפְּלֵא וְנִפְלֵא הָרַפֵּב בְּהֶם מְכֻנְיִים מְמְכֻנְיִים שׁוֹנִים</i></p><p><i>לְהַבְּהוֹתֵיהֶם. בְּרַוב עֲצוֹת וְדַעַת, הוֹכִין לְמְכֻנְיֵיהֶם כְּלֵי הַבְּטָה</i></p><p><i>וְכָלֵי הַשְּׁמַע הַמְּפָרְחִים לְפַעְלוֹתֵיהֶם. אוֹצְרוֹת מְאוֹצְרוֹת שׁוֹנוֹת</i></p><p><i>וְעֲצוּמוֹת, לְכָל הַדְּבָרִים וְהַכְּלִים הַמְּפָרְחִים לְפַעְלוֹתֵיהֶם.<span><sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup></span></i></p></div>	<span></span>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

**כותנות אור, כותנות עור: הגוף כמלבוש**

אור התורה נחשב בספרות הסוד כאור גדול מאוד, שאין לאדם אפשרות לקבלו בצורה ישירה. כך למשל מספרת התורה כי במעמד הר סיני, כשהתגלה הקב"ה לעם ישראל, פרחו נשמתם של בני ישראל מעוצמת הגילוי האלוקי עד שהיה צורך להחיותם ב"יטל התורה".<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup> על משה רבנו מספרת התורה כי לאחר שהוא זכה להיפגש עם ה' פנים בפנים "קָרַן עוֹר פָּנָיו" (שמות  24, כט). משמעות הדברים היא שהוא זכה לגילוי אלוקי עוצמתי ביותר שנחקק גם בפניו, וכתוצאה מכך נאלץ לעטות עליון כיסוי בבואו במגע עם בני אדם אחרים. באופן דומה, על מנת לאפשר לאדם לקבל את אור התורה יש צורך להסוות את האור האלוקי הגנוז בה באמצעות הלבשתה בתוך סיפורים, משלים ומדרשים המכונים "לבושים".

הצדיקים הממשיכים את דרכו של משה רבינו מלבישים אף הם את התורה בלבושים' – כלומר בסיפורים אנושיים של עסקי העולם ושיחות חולין, דרכם הם שזורים את המסר העמוק והנסתר של התורה. המושג 'לבוש מתייחס בתורת הקבלה לצמצום או לכלי דרכו ניתן להמשיך השגת אלוקות לאדם הפשוט, והוא משרת שתי מטרות: מצד אחד להסתיר את האור האלוקי העצום על מנת שנוכל לקבלו (בדומה למשקפי שמש, המאפשרות לעיניים לקלוט את המראות גם באור חזק), ומצד שני לגלות את מה שניתן לחשיפה.

רעיון זה מונח גם ביסודו של הגוף כמלבוש לנשמה. הגוף אומנם מסתיר את אור הנשמה, אולם דרכו ניתן גם לגלות את אורה הגדול. כאשר אדם נפטר, נשמתו מתפשטת מגופו וחוזרת לכור מחצבתה. קיים קשר לשוני חזק בין המילים לבוש ובושה, המרמז על קשר ענייני. כאשר פושט האדם את מלבושו הוא חש בושה גדולה. ואכן, הפעם הראשונה בה מוזכר המושג 'בושה' בתורה הוא בהקשר של חטא אדם הראשון: ”וַיְהִי לְשִׁנְיָהֶם עֲרוּמוֹם הָאָדָם וְאָשְׁתּוֹ וְלֹא יִתְבַּשְׂשׂוּ” (בראשית  2, כה). באכילה מעץ־הדעת־טוב־ורע השתנתה לחלוטין התודעה של האדם. מחיבור פשוט וגלוי עם הבורא הוא עבר לעולם של לבושים, גילוי והסתרה, ועל כן מיד אחרי החטא כאשר מגלים אדם וחווה שהם עירומים, רגש הבושה מביא אותם להתכסות.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup> חטא האדם הראשון גרם לשינוי גם בנוף האדם. קודם החטא, הגוף הפיזי היה רוחני והיה מכונה 'כותנות אור', אך לאחר החטא הוא התנשם והפך לכתנת עור.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup> עבודת התיקון של האדם היא לשוב ולהפוך בהדרגה את שכבת העור – לאור.

על פי ספרי הקבלה, אדם הראשון נברא כהווייתו בלא בגדים, כלומר ללא לבושים רוחניים, וזאת מפני שגופו היה זך וכלי ראוי ומוכשר להארת נשמתו. לכן גם לא הייתה בו שום בושה. אולם לאחר החטא, התרחק הגוף מהנשמה ונעשה עב ומגושם עד שצריך לכסותו בבגדים.

הצורך בבגדים, מלשון 'בנידה', נולד בעקבות הבנידה שבחטא אדם הראשון. מאחר ובני אדם מסתכלים על האדם לפי בגדיו ולא לפי מה שהוא באמת, יש בהם גם כוח לבגוד ולהטעות. כך יתכן שאדם רשע יתלבש בבגדים של אדם כשר וייראה כלפי חוץ ככה, ואף להיפך, יתכן צדיק שלבוש בגדים פשוטים ונדמה כאדם פשוט.<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>

החילוק בין 'בגד' לבין 'לבוש' הוא שהבגד נועד לכסות את הגוף מחמת הבושה, לעומת הלבוש שנועד להלביש את הגוף באופן מתוקן. על ידי כל מצווה עושים לבוש לנשמה, ועל ידו תוכל הנשמה להאיר בנוף. התיקון האנושי הוא להפוך את היבגד' ל'לבוש', דהיינו שכאשר מתקנים את הבגדים כראוי, הם נעשים כלי לקבל את אור המקיף' של הנשמה, ועל ידי זה מזדכך הגוף ושב למעלתו. לכן מצאנו בתורה מצוות רבות הנוגעות לעניין הבגדים, כמו למשל בגדי כהונה שהם ”לְקַבֹּד וְלְתַפְאֶרֶת” (שמות  28, כב), מצוות ציצית, וכן חויבים שונים בנוגע לבגדי שבת ויום טוב ובגדי תלמיד חכם.

רבי נתן מתייחס לעור כמחיצה דרכה אנו יכולים לקבל אור ולהשיג אלוקות בהדרגה ובמידה. על ידי תיקון הכלים, הלא הם השכבה החיצונית של הגוף, נכניס גם בנשמיות את אור האמונה השלמה, עד שנוכה לעתיד לבוא שישבו גם הגופים להיות מזהירים כזוהר הרקיע. זוהי המדרגה של ”וַיִּנְגְּלָה כְבוֹד ה'” (ישעיהו  6, ה), היינו שהלבושים עצמם יגלו את אינסופיותו של הבורא:

<span></span>	<div><p><i>לְשִׁנְהוּ בְּחִינַת הָעוֹר שֶׁהוּא לְבָשׁ כָּל הַגּוּף, לְשַׁבְּרוּו עַל־יְדֵי בְּחִינַת חוּשְׁמִיל לְעֵשׂוֹת מְבַחֲינַת כְּתָנוֹת עוֹר, בְּחִינַת כְּתָנוֹת אֹר בְּאֶלְפֵי וְכוּי (עַצֵּן נִשְׁם וְהַבֵּן) וְזֶה הָעוֹר, שֶׁהוּא בְּחִינַת כְּלֵי הַחֲצוֹן לְשֵׁל הַגּוּף... כִּי הָעוֹר הוּא בְּחִינַת חֲצוֹנִיַּת דְּחֲצוֹנִיַּת, בְּחִינַת תְּכָלִית הַמְחִיצָה וְהַמְסַךְ הַמְבַדִּיל בֵּין נִבְרָא לְנִבְרָא וְבֵין עוֹלָם לְעוֹלָם, וְדָרָךְ לְשֵׁם בּוֹקֵעַ הָאוֹר וְיוֹצֵא דָרָךְ נִקְבֵי הָעוֹר מְעוֹלָם לְעוֹלָם.<span><sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup></span></i></p></div>	<span></span>
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

לעתיד לבוא תתגלה מלכות השם בצורה ישירה על ידי אור הלבוש, ואז יפשוט האדם את גופו וילבש 'בגדי שבת', כלומר נוף קדוש מן עדן שנקרא שבת:<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>‏ ”וַעֲקָר אֹר הַבְּלִשׁ הַזֶּה וְיִתְנַלָּה לְעֵתִיד כְּשִׁינְתְּנָלָה מְלְכוּתוֹ, בְּחִינַת יְה' מְלָךְ גָּאוֹת לְבָשׁ, לְבָשׁ הַיְ עוֹז וְכוּי”<sup>[</sup><sup>דרוש מקורות]</sup>.

מחול עכשיו | גיליון מס' 42 | ספטמבר 2022 | 51

50 | מחול עכשיו | גיליון מס' 42 | ספטמבר 2022

### ארבעת היסודות ושולם בעצמיו

במסורת היהודית הקדומה מופיעה שיטת יארבעת היסודות, לפיה כל דבר בעולם המעשה מורכב מארבעה יסודות: אש, רוח, מים ועפר. היסודות מייצגים את עולם הפירוד, אלא שיש יסוד חמישי הקושר את היסודות יחד. יסוד זה מכונה גם יסוד הפשוטי, והוא הצדיק שכל ארבעת היסודות מקבלים חיותם ממנו:<sup>[</sup><sup>21]</sup>

*כי כל הדברים שבעולם כלולים מארבעה יסודות, שהם אש, מים, רוח, עפר. ואף־על־פי שאין נראה בכל דבר ודבר כל הארבעה יסודות, עם כל זה כל דבר שבעולם כלול מקדם פידוע. וגם האדם כלול מארבעה יסודות.*<sup>[</sup><sup>22]</sup>

ארבעת היסודות באדם באים לידי ביטוי הן במובן פיזיולוגי־נופני<sup>[<sup>23]</sup>]</sup> והן במובן נפשי־פנימי. בנוסף, לכל אדם ישנו יסוד דומיננטי אשר קובע את המזג שלו. כל יסוד יכול להופיע באופן חיובי וקדוש או באופן שלילי, בהתאם למידה ולאופן שהאדם מתנהג.
אסכם כאן באופן כללי את הביטוי של ארבעת היסודות באדם:

היסוד	משכנו בגוף	ביטוי נפשי שלילי	ביטוי נפשי חיובי
אש	לב	נאווה, כעס, נסות, התחממות ותאוות הגוף	ענווה
רוח	מערכת הנשימה ואברי הדיבור	לשון הרע, שקר, חנופה ודיבור שלא לצורך	נשימה מכוונת, שתיקה ודיבור קדוש
מים	כליות, שלפוחית השתן ואברי ההולדה	תאוות הגוף, תענוג, פחד	בטחון, אמונה
עפר	טחול – מרה שחורה	עצבות, עצלות	שמח בחלקו

ארבעת היסודות מקיימים ביניהם איזון עדין. כאשר כל יסוד מתקיים בצורה מאוזנת ומידתית נוצר שלום באדם, אולם ברנע שיש התנברות של אחד היסודות בגוף, מתחילה להיווצר מלחמה. היסודות מתנתקים מאותו יסוד הפשוטי, ההרמוניה מופרת ומתחילות להופיע בעיות ובהמשך גם מחלות: כי עקר החולאת והמיתה הוא ממחלקת שבין הנפֿש והגוף שאינם מתנהגים בְּמָגֵן השוּוּה עד שמתגנברים הדי יסודות חיו.<sup>[</sup><sup>24]</sup>

הצדיק שהתעלה מעל חומריות העולם הזה פועל כנשר בין עולם הרוח לעולם החומר. באמצעות התקשרות לצדיק, לימוד תורותיו וקיום עצותיו, ניתן ליצור שלום והרמוניה בין ארבעת היסודות שבתוכנו בבחינת "שלום בעצמיו". עיקר החיות נמשכת מהשלום, דהיינו מהאחדות והחיבור של כל המשתנים יחד. הנשמה והגוף שונים והפוכים מאוד זה מזה, והבורא מפליא לעשות ומחברים יחד, כשהשנת האחדות והשלום תלויה בתורה הקדושה:

*ועקר החבור שהוא החיות וקיום האדם, הוא על־ידי התורה דהיגו על־ידי ישראל והצדיקים המקומין את התורה, כמו שכתוב כי היא חייך וכי. כי התורה מלמדת אותנו לעשות רצונו יתברך וקקשר כל הרצונות לרצון הבורא יתברך לבד. ועל־ידי שהצדיקים משברים רצון תאות נופם בשביל רצון ה' יתברך ומבטלים נופם לנפי הנשמה עד שנקלל הגוף בהנשמה, על־ידי־זה נקלל הגוף והנשמה באחדות אַחַד וְאֶז נמשך עליהם חיים מקור חיים מהאחד הפשוט שהוא הבורא יתברך שמו לנצח.*<sup>[</sup><sup>25]</sup>

#### גוף ונפש

"כי עקר החיים הוא חבור הנפֿש והגוף"<sup>[</sup><sup>26]</sup>

במשנתו של רבי נחמן נכתבו תיאורים רבים על איכות הקשר בין הגוף לנפש. בראייה פשטנית ניתן לראות בתיאורי הגוף יחס שלילי. פעמים רבות הוא מקושר למושגים כגון חושך, מוות, טיפשות ובהמיות, אולם במקביל רבי נחמן קובע כי השנת התכלית של האדם מתבצעת דווקא דרכו. בלעדי הגוף לא ניתן לטפס למדרגות רוחניות גבוהות:

*וּבְאַמַת הוא חדש נפלא וְנוֹרָא מְאֹד, שֶׁהַשְּׁנַת הַתְּכַלִּית, שֶׁהוּא דָּבָר גְּבוּהַ פְּנֵה לְהַשִּׁיג אוֹתוֹ יִתְבַּרַךְ, הוּא תְּלוּי דִּיקָא בְּבְרִיּוֹת עוֹלָם הַשְּׁפֵל, וְכַל הַנְּשִׁמוֹת מְקַרְחִין לְעֵבֶר בְּזֶה הָעוֹלָם פְּדִי לְהַשִּׁיג הַתְּכַלִּית. כִּי אִין מְשִׁים בֶּן דָּוִד בָּא, עַד שִׁיְכַלּוּ כַל הַנְּשִׁמוֹת לְשִׁבְנוּף (יְבֻמוֹת סב.)<sup>[</sup><sup>27]</sup>*

היות והנשמה היא שמחייה את הגוף, לגוף אין תנועה עצמית משלו וכל תנועת האיברים מונעת על ידי הנפש. כפי שראינו, את מהות הנפש אי אפשר להשיג ולהבין בשכל האנושי ובהיגיון, ואף על פי כן ידוע שהנפש מראה פעולתיה בגוף: "וְאִין לִנְפֿשׁ שׁוּם תְּנוּעָה עֲצָמִית, וְהַכֵּל עַל־יְדֵי כַחוֹת הַנְּפֿשׁ"<sup>[</sup><sup>28]</sup>; "כי כל פְּעֻלוֹת הַגּוּף הֵם עַל־יְדֵי הַנְּפֿשׁ".<sup>[</sup><sup>29]</sup>

כך למשל קורה בשעת השינה: הנשמה מתנתקת ועולה למעלה, והגוף נשאר כאבן דוממה עם מעט חיות. אולם כשהוא מתעורר משנתו "מתחדשים המוחין"<sup>[</sup><sup>30]</sup> ואז חוזר ומתחזק גם הגוף. כלומר, עיקר חיות הגוף הוא על ידי הנשמה: כְּמוֹ שְׁאַמְרוּ רַדִּיל (בְּרַכּוֹת י'): יִמָּה הַקָּדוֹשׁ־בְּרוּךְ־הוּא וְן אֶת הָעוֹלָם אֶף הַנְּשִׁמָּה וְנָה אֶת נוֹפֵה, נִמְצָא שֶׁהַנְּשִׁמָּה הִיא מְחִיָּה אֶת הַגּוּף.<sup>[</sup><sup>31]</sup>

יתרה מכך, לעתיד לבוא הגוף יתהפך למהות הנשמה:

*שְׁפָרְיָכִים שֶׁהַמָּח וְהַדַּעַת הַקָּדוֹשׁ יֹאכַל אֶת הַגּוּף, דְּהֵיגוּ שֶׁהַגּוּף יִתְהַפֵּךְ לְמַהוּת הַנְּשִׁמָּה הַקָּדוֹשָׁה, שֶׁהוּא הַמָּח וְהַדַּעַת (כְּמַבָּאָר בְּמִקּוּם אַחֵר). שְׁוֹהוּ בְּחִינַת אֲכִילָה, שֶׁהַמּוֹזֵן נִתְהַפֵּךְ לְכַוֵּן כַּנִּיל. וְוָה: "שֶׁכֵּן אֶרֶץ וָרַעַה אֲמוּנָה", הֵיגוּ שְׁאִמָּתָה תְּהִיָּה רוּעָה וְמוֹזֵן אֶת הָאֲמוּנָה, הֵיגוּ שֶׁתְּהִיָּה נֶאֱכַל לְהָאֲמוּנָה כַּנִּיל, בְּחִינַת הַמּוֹזֵן שֶׁנִּתְהַפֵּךְ לְכַוֵּן.<sup>[</sup><sup>32]</sup>*

הגוף מכונה חומר, מהות גולמית וגמישה שבתהליך גיבושו נטבעת בו הצורה, הלוא היא הנשמה. ככל שהגוף כנוע, רפוי ורך יותר, כך תגדל ותתנבר הצורה. כניעה זו, "ביטול" בלשון החסידות, מניעה בדרך כלל בשעת צרה, אשר מובילה להארת הנשמה:

*כי כל היסורין נקראים צרות, על־שם שהם מצרין ומעיקין להגוף, וּקְשָׁנְכֶתָּת הַגּוּף עַל־יְדֵי הַצָּרוֹת עַל־יְדֵי־זֶה מְאִירָה וְנִתְבַּדְּלָה הַנְּפֿשׁ, כִּי בְּהִכְנַע הַחֲמֵר תִּגְדַּל הַצָּרוּה, וְכֵמוּ שֶׁכְּתוּב בַּיָּהֵר (שְׁלַח קסח) אָעִיָּא דָּלָא*

*סַלְקַ בְּהַ נּוֹרָא מְבֹטְשִׁין לָהּ, נוֹפֵא דָּלִיא סַלְקַ בְּהַ נְהוֹרָא דְנִשְׁמַתָּא נְכוּי =עַץ שֶׁלֹּא עוֹלָה אורו, יְכוּ בוּ וְיֹאיר. נוֹף שֶׁלֹּא עוֹלָה בוּ אור הַנְּשִׁמָּה, יְכוּ בוּ וְיַעֲלֶה אור הַנְּשִׁמָּה, וְיֹאחֲזוּ זֶה בְּזֶה לְהֹאִיר]. וְעַל־כֵּן נִקְרָאת צָרָה לְשׁוֹן צָרוּה, כִּי עַל־יְדֵי הַצָּרָה נִכְנַע הַגּוּף וּמְאִירָה הַצָּרוּה.<sup>[</sup><sup>33]</sup>*

<b>סיכום תיאורי הגוף והנפש בכתבי רבי נחמן:<span><sup>[</sup><sup>34]</sup></span></b>	
גוף	נפש
יש	אין
חומר	צורה
ארץ	שמים
חושך	אור
בהמה	אדם
סכלות	חכמה
שכחה	זיכרון
אשה (חוה)	איש (אדם)
עבד	מלך
שלא כסדר	כסדר
דין	חסד

טבלה זו מציגה את המתח המתמיד בין שתי המהויות המשלימות שיחד יוצרות את האחד השלם, הלוא הוא האדם. כפי שהבדלה בין אור לחושך יוצרת יום אחד הכולל בתוכו מצבים מנוגדים, כך עקרון זה של נשיאת הפכים מאפיין את כל מעשה הבריאה. פרודות מנוגדות הופכות לשלמות ומתחברות באחדות מופלאה. עיקרון זה קשה לתפיסה באופן שכלי פשוט, כי שורש ההפכים הוא אחד. רבי נחמן מדגיש כי עיקר החיים הוא השלום, והשלום בעיקרו הוא התחברות של הפכים. לא בכדי שלום הוא אחד מכינוייו של הבורא.<sup>[</sup><sup>35]</sup>

לפיכך עיקר בריאת האדם נועדה עבור השכנת השלום בעולם, לא רק בין אומות ומדינות אלא גם בתוך האדם עצמו. בראש ובראשונה מצווה האדם להשכין שלום בין חלקיו ההופכיים: התחברות הנשמה מהעליונים עם הגוף מהתחתונים. כאשר אדם חוטא והולך אחר שרירות ליבו – נפגם השלום, כמו שנאמר "אין שלום בעצמי מִפְּנֵי חַטָּאתַי" (תהלים לח, ד).

*כִּי הַתְּחַבְּרוֹת הַנְּשִׁמָּה וְהַגּוּף זֶה בְּחִינַת שְׁלוֹם, כִּי עֶקֶר הַשְּׁלוֹם הוּא בֵּין שְׁנֵי הַפְּכִים, כְּמוֹ שְׁאָמַר רַבְּנוּ וְכְרוֹנוּ לְבָרְכָהּ בְּמִקּוּם אַחֵר. וְהַגּוּף וְהַנְּשִׁמָּה הֵם שְׁנֵי הַפְּכִים, וְכַשֶּׁהֵם מְקוּשְׁרִים יַחַד בְּחַיִּים חַיִּיתִם זֶה בְּחִינַת שְׁלוֹם.<sup>[</sup><sup>36]</sup>*

#### הערות שוליים

<sup>[</sup><sup>1]</sup> למשל: פסיכותרפיה גופנית, NLP, מיינדפולנס, התמקדות – Focusing ועוד.

<sup>[</sup><sup>2]</sup> בראשית רבה יד, ג: "אמר הקב"ה: אם אני בורא מהעליונים הוא חי ואינו מת; מן התחתונים הוא מת ואינו חי. הריני בוראו מאלו ומאלו ואם יחסא ימות, ואם לאו יחיה".

<sup>[</sup><sup>3]</sup> חלוקה זו מובאת בשם הרב ישראל יצחק בואנסון בספר "דיבור לאברים".

<sup>[</sup><sup>4]</sup> כפי שאומרים בברכות השחר: "ברוך אתה ה'... המחזיר נשמות לפגרים מתים",

בהתבסס על הפסוק בתהלים "בְּיָדְךָ אֶפְקֵיד רוּחִי" (תהלים לא, ו).

<sup>[</sup><sup>5]</sup> כפי שאומרים בהושענות בחג הסוכות: "יחידה – לייחדך".

<sup>[</sup><sup>6]</sup> ספרים רבים נכתבו בנושא החיבור בין אנטומיה לקבלה, למשל: ספר היצירה, שערי קדושה, ספר הברית.

<sup>[</sup><sup>7]</sup> אבות דרבי נתן לא.

<sup>[</sup><sup>8]</sup> ראו: יעקב אברהם אוזילבו, דיבור לאברים, שיר חדש, תשס"ב.

<sup>[</sup><sup>9]</sup> בספר הזוהר משווים את רמ"ח (248) מצוות עשה לרמ"ח איברי המלך, כלומר איבריו בכיכול של הקב"ה (תיקוני זוהר, ל).

<sup>[</sup><sup>10]</sup> חיי מוהר"ן, מעלת תורתו וספריו הקדושים, שעב.

<sup>[</sup><sup>11]</sup> ליקוטי הלכות, ברכות השחר ג, ה.

<sup>[</sup><sup>12]</sup> ליקוטי מוהר"ן, הקדמה לרבי נתן ז"ל.

<sup>[</sup><sup>13]</sup> ספר ביאור הליקוטים, הקדמה.

<sup>[</sup><sup>14]</sup> שבת פח, ב.

<sup>[</sup><sup>15]</sup> "וַיְהִי־לְשִׁנְיָהֶם עֲרוּמִים הָאָדָם וְאִשְׁתּוֹ וְלֹא יִתְבַּשְׁשׁוּ", בראשית ב, כה.

<sup>[</sup><sup>16]</sup> שערי קדושה, חלק א, א.

<sup>[</sup><sup>17]</sup> על פי מלבי"ם ויקרא ה, טו.

<sup>[</sup><sup>18]</sup> ליקוטי הלכות, הלכות תפילין ד, ד, לד.

<sup>[</sup><sup>19]</sup> ליקוטי מוהר"ן תנינא, פג.

<sup>[</sup><sup>20]</sup> ליקוטי הלכות, הלכות ציצית ה, ג.

<sup>[</sup><sup>21]</sup> "וַיְצַדִּיק יְסוֹד עוֹלָם", משלי י, כה.

<sup>[</sup><sup>22]</sup> ליקוטי הלכות, הלכות פסח ג, ו.

<sup>[</sup><sup>23]</sup> בימינו ניתן להמשיג את ארבעת היסודות כסוגים שונים של הופעת החומר: מוצק (עפר), נוזל (מים), גז (רוח) ואנרגיה (אש). ראו למשל: הרב עדין שטיינזלץ, ביאור תניא, פרק א.

<sup>[</sup><sup>24]</sup> ליקוטי הלכות, ברכת השחר ג, כא.

<sup>[</sup><sup>25]</sup> ליקוטי הלכות, ברכות הראיה ד, ג.

<sup>[</sup><sup>26]</sup> שם, תפילין ו, כא.

<sup>[</sup><sup>27]</sup> ליקוטי מוהר"ן תנינא, לט.

<sup>[</sup><sup>28]</sup> ליקוטי מוהר"ן, יג, ה.

<sup>[</sup><sup>29]</sup> ליקוטי הלכות, ברכות השחר ג, לד.

<sup>[</sup><sup>30]</sup> שם, נטילת ידיים ג, ב.

<sup>[</sup><sup>31]</sup> ליקוטי מוהר"ן, לה, ב.

<sup>[</sup><sup>32]</sup> שם, קכט.

<sup>[</sup><sup>33]</sup> ליקוטי מוהר"ן, קע.

<sup>[</sup><sup>34]</sup> ליקוטי מוהר"ן, יד, ח; לו; ליקוטי הלכות נטילת ידיים ג, ב; סוכה ז, ט.

<sup>[</sup><sup>35]</sup> שבת י, ב.

<sup>[</sup><sup>36]</sup> ליקוטי הלכות, קרחה וכתובת קעקע ג, ג.

**אורית ברוך**, בוגרת תואר ראשון ושני באקדמיה למוסיקה ומחול בירושלים, מטפלת הוליסטית ותומכת לידה, יוצרת, בעלת תשובה, מנחה סדנאות תנועה ברוח היהדות. מייסדת עמותת 'אוצרות' - מרכז נשי לגוף ולנפש בתל אביב. otzarotinfo@gmail.com