

תחושה פנימית שיש אמת בעולם מניעה תהליך של רצון להטבה מתמדת

א. הרגשת האמת היא יסוד התשובה. ההכרה, שהעולם כולו וכל הופעותיו הוא רק הזרחה ממעטה לבושו של אור האמת המוחלטה האלהית, משרישה בלב אהבת אמת בהירה, וכל הבטאה מנגדת ליסוד האמת, בין שהיא בדבור בין שהיא בתנועה ובמעשה, הרי היא נטולה מן העולם, עבודה מהמציאות ומסולקה מן החיים. והבקורת העצמית, כשהיא חודרת יפה בתוכיותה של הנפש ומבררת יפה את כל הנעשה וההגוי, היא מעמקת את החרטה על כל העדור מאור האמת שבהופעות החיים של האדם, ומרגישה את הנוול, את הכעור ואת האפסיות שלו. ושב האדם אז בתשובה מאהבה אל אור האמת. ותלמיד חכם גם-כן מבעי ליה למימר חד פסוקא דרחמי בעלותו על ערשו, להפקיד רוחו למקור האמת, להחליף כח לעבודת האמת בתורה דכתיב בה **אמת**, - כגון: "בידך אפקיד רוחי פדית אותי ד' אל אמת".

1. שהעולם כולו וכל הופעותיו הוא רק הזרחה ממעטה לבושו של אור האמת המוחלטה האלהית - פרקי דרבי אליעזר פרק ג

שמים מאיזה מקום נבראו? מאור לבושו של הקב"ה שהוא לבוש, לקח ממנו ופרש כשלמה, והיו מותחין והולכין עד שאמר להם: ד'. ועל כן נקרא שמו שדי, שאמר לשמים די ועמדו. ומנין שמאור לבושו נברא? שנאמר (תהלים קד, ב): "עֹטָה אֹרֶךְ כְּשֶׁלֶמָה נוֹטָה שְׁמַיִם כִּי־רִיעָה".

2. והבקורת העצמית, כשהיא חודרת יפה בתוכיותה של הנפש ומבררת יפה את כל הנעשה וההגוי - ערובין יג:

תנו רבנן: שתי שנים ומחצה נחלקו בית שמאי ובית הלל בענין מה היה עדיף לו לאדם:

הללו אומרים: נוח לו לאדם שלא נברא יותר משנברא.

והללו אומרים: נוח לו לאדם שנברא יותר משלא נברא.

לבסוף, נמנו וגמרו: נוח לו לאדם שלא נברא יותר משנברא.

אבל עכשיו, שנברא - יפשפש במעשיו שעשה כבר, ויבדוק עבירות שבידו ויתודה וישוב בתשובה.

ואמרי לה: ימשמש במעשיו קודם שעושה.

3. ותלמיד חכם גם-כן מבעי ליה למימר חד פסוקא דרחמי בעלותו על ערשו

- ברכות ד:- ה.

אמר רבי יהושע בן לוי: אף על פי שקרא אדם קריאת שמע בבית הכנסת בעת תפילת ערבית, מצוה לחזור לקרותו על מיטתו. כלומר, סמוך לשכיבתו.

אמר רבי יוסי: מאי קרא, היכן מצאנו רמז לדבר בכתובים? - שנאמר **[תהלים ד ה]:** "רגזו ואל תחטאו אמרו בלבבכם על משכבכם ודומו סלה", ודרשו "לבבכם", זו קריאת שמע, שנאמר בה "על לבבך", ואמר לקראה "על משכבכם", ואחר כך, "דומו" בשינה.

אמר רב נחמן: אם תלמיד חכם הוא, שרגיל לחזור על גרסתו תמיד, אין צריך לומר קריאת שמע על מיטתו.

אמר אביי: אף תלמיד חכם שאינו צריך לומר קריאת שמע, מיבעי ליה למימר חד פסוקא דרחמי, כגון "בידך אפקיד רוחי פדית אותי ה' אל אמת" **[תהלים לא ו]**.

זוהר חלק ג דף לג- דבכל יום ויום צריך בר נש לאהדרא בתיובתא, ולממסר רוחיה לגביה, דיפוק באחד, הדא הוא דכתיב **(תהלים לא ו)** בידך אפקיד רוחי