

שבת חלק ב'

חווית השבת

מלבד ההיבטים היסודיים של מנוחה ושביתה ממלאכה שיש בה יצירה, אשר בהם דנו בשיעור הראשון על שבת, מצטרפים היבטים נוספים של השבת כדי ליצור את חוויית השבת הכללית שלנו: הדלקת נרות, קידוש, חלה וסעודות השבת. כל האלמנטים האלה של השבת מסייעים ביצירת האווירה הייחודית של מנוחה והתחדשות רוחנית שאנו מבקשים להשיג בה. לאחר הדיון בתפיסה הרעיונית של השבת, נפנה כעת את תשומת לבנו לצד החווייתי יותר שלה.

השיעור הזה יתייחס לשאלות הבאות:

- מה פירושם של המונחים "שמור" ו"זכור"?
- מהי המשמעות של הדלקת נרות שבת?
- מדוע תמיד יש שתי חלות בסעודת שבת ומניין בא השם "חלה"?
- אם שבת היא יום של רוחניות, מדוע מדגישים כל כך את עונג השבת – שהוא בעיקרו הנאות פיזיות?

תיאור השיעור:

הקדמה	היצירה של חוויית השבת
חלק ראשון	שמור וזכור
חלק שני	כיבוד השבת פרק א. שבת המלכה פרק ב. החלפת בגדים ושינוי קצב פרק ג. ההכנות פרק ד. יצירת אווירה שבתית
חלק שלישי	נרות שבת פרק א. גם כבוד וגם עונג פרק ב. להשפיע אור על המשפחה פרק ג. אור רוחני פרק ד. תפקיד האישה
חלק רביעי	קידוש פרק א. אמירה בפה פרק ב. מדוע יין? פרק ג. אוריינטציה רוחנית
חלק חמישי	חלה פרק א. לחם משנה פרק ב. המסר של המן פרק ג. מצוות הפרשת חלה
חלק שישי	עונג שבת פרק א. סעודות השבת פרק ב. מזון לנשמה פרק ג. לרומם את החומר פרק ד. הנאות רוחניות

הקדמה: היצירה של חוויית השבת

בראשית המאה ה-20 באמריקה, הייתה שמירת השבת משימה כמעט-בלתי-אפשרית. באותה תקופה טרם הונהג שבוע העבודה של חמישה ימים, ורוב העסקים היו פתוחים בשבת. מעסיקים היו אומרים לפועליהם כי אם לא יבואו לעבודה בשבת, אין להם לאן לבוא גם ביום שני.

אבל היהודי שעליו אנו רוצים לספר, לא נרתע; הוא החליט לא לחלל שבת לעולם ולא לעבוד בשבת – בכל מחיר. הייתם מצפים שהאדם הזה יהיה אב ובעל מתוח ועצבני, אדם מדוכא המשדר מצוקה תמידית. אך לא: האדם הזה, על אף שמצבו הכלכלי היה בלתי אפשרי, היה שרוי בשמחה אמיתית. זאת, לא כמו יהודים אחרים, יהודים רבים באותו מצב – אשר אומנם הקריבו למען שמירת השבת והמצוות, אך תמיד נאנחו ושידרו דאגה ודכדוך, ובכך העבירו לילדיהם את המסר כי קשה להיות יהודי.

פעם ראה אותו חברו ברחוב, כשהוא זורח מאושר. החבר ניגש אליו ושאל אותו מי עומד להתחתן – הוא היה בטוח שיש שמחה משפחתית שמאירה כך את פניו. האיש השיב לחברו בשלילה: אין אירוע באופק. "אז למה אתה נראה כל כך שמח?" שאל ידידו. "למה לא?", השיב האיש. "לא שמעת שבעוד שישה ימים תבוא שבת?" (מתוך הרב ברוך לף, "שבת בנשמת", עמ' 185 [אנגלית]).

מה גרם לאיש הזה לשמוח כל כך ביחס לשבת? הוא הבין והעריך את החשיבות הגדולה, המשמעות והאושר של היום. חוויית שבת אמיתית דורשת הכנה וגם מחוייבות. כפי שלמדנו בשיעור הראשון בנושא השבת, המטרה כאן היא מטרה ייחודית: מנוחה. מנוחת השבת, המושגת באמצעות שביתה ממלאכה, מעבודה יצירתית – היא מטרת הבריאה. להשגת "שבת מנוחה" יש צורך בחוויית השבת המלאה – הדלקת נרות, קידוש, סעודות שבת, תפילות שבת, דברי תורה ולימוד. אלמנטים אלה ממלאים את חגיגת השבת בהתרוממות של קדושה, רוחניות ושמחה.

חלק ראשון: שמור וזכור

1. שמות כ:ח ודברים ה:יב – שמירת שבת היא הדבר הרביעי מתוך עשרת הדברות. אנו נדרשים לזכור ולשמור את השבת.

שמות כ, ח: זכור את יום השבת לקדשו...
דברים ה, יב: שמור את יום השבת, לקדשו...

המצווה לשמור שבת היא מצוות 'לא תעשה' הדורשת מאתנו לכבד את השבת באמצעות שביתה ממלאכה ומכל מיני מעשים שיצמצמו את קדושת השבת, ובהם דנו בשיעור הראשון בנושא שבת. מה משתמע מן הציווי "זכור"?

2. מבוסס על הרב שמשון רפאל הירש, שמות כ:ח – המסרים שהופקו מן הפסוק "זכור את יום השבת לקדשו".

המשימה לזכור את השבת ולא לשכחה באה בלשון ציווי חיובי "זכור", והרי זו מצוות עשה, שעלינו לעשות מעשים שיחדירו אל לבנו את דבר היום הזה ומשמעותו. תחולת המצוה הזאת אינה מוגבלת למשך היום, אלא משתרעת על כל הימים. מכאן מתבאר טעמן של כמה מהלכות השבת ותחילה: "זוכרהו על היין בכניסתו" (תלמוד בבלי פסחים קו ע"א), שהיינו מצוות קדושת היום. המכילתא לומדת כאן עוד שני רעיונות: (1) מכאן שמוסיפין מחול על הקודש, (2) לא תהא מונה כדרך שאחרים מונים אלא תהא מונה לשם שבת. בדרך זו פרושה השבת על כל ימינו.

המצוה של זכירת השבת באמצעות קידוש לפני ארוחות השבת נדונה להלן בחלק הרביעי.

העיקרון של זכירת השבת אינו מוגבל לקידוש. הוא גם נוגע לדרך שבה אנו זוכרים את השבת במהלך השבוע. למשל, האמורא (חכם מן התלמוד) שמאי הזקן היה זוכר את השבת במהלך השבוע באמצעות קניית מאכלים לכבוד שבת.

3. תלמוד בבלי, ביצה טז ע"א – כיבוד השבת במהלך השבוע באמצעות הכנת מאכלים מיוחדים.

אמרו עליו על שמאי הזקן שכל ימיו היה אוכל לכבוד שבת. מצא בהמה נאה, אומר זו לשבת, מצא אחרת נאה הימנה, מניח את השניה ואוכל את הראשונה.

אנו רואים, שהשבת והדרכים לכבדה העסיקו תמיד את מחשבתו. אומנם על פי ההלכה לא נדרש לנהוג כמו שמאי, אבל התנהגות זו ראויה לשבח, משום שהיא מעניקה כבוד תמידי ליום שמכריז על האלוקים כבורא העולם (רמב"ן, שמות כ:ח).

למעשה, אנו זוכרים תמיד את השבת באמצעות כינוי ימות השבת על פי קרבתם לשבת: יום ראשון בשבת, יום שני בשבת, וכו' (ראה 'שיר של יום', בסוף תפילת שחרית).

נקודות לסיכום החלק הראשון:

שתי המצוות העיקריות של השבת הן שמור וזכור. אנו "זוכרים" את השבת כאשר אנו מביאים אותה למודעותנו, בעיקר על ידי אמירת קידוש. אנו שומרים את השבת באמצעות שביתה ממלאכה.

המודעות לשבת אינה מוגבלת לשבת עצמה. באמצעות ההכנות לשבת במהלך השבוע, ואפילו באמצעות מניית ימות השבוע על פי קרבתם לשבת, יכולים אנו "לזכור" את השבת במשך השבוע כולו.

חלק שני: כיבוד השבת

במסגרת המצוה של זכירת השבת כלולות פעולות נוספות של כיבוד השבת שנהגו לעשותן עוד בימי הנביאים.

פרק א. שבת המלכה

שבת משולה לכלה שהיא מלכה, בן זוגה הנצחי של העם היהודי. בעת קבלת השבת אנו שרים בשמחה על הקשר הזה.

1. מדרש רבא יא:ח – אין לשבת תפקיד ללא העם היהודי שיממש את המסרים שלה. כמו כן, את תרומתו של העם היהודי לעולם ניתן לממש רק באמצעות שמירת השבת.

אמרה שבת לפני הקדוש-ברוך-הוא, רבונו של עולם, לכולן יש בן זוג ולי אין בן זוג, אמר לה הקדוש-ברוך-הוא, כנסת ישראל היא בן זוגך.

2. מבוסס על פירושו של הגאון מוילנא על הסיפור כפי שמוסבר על ידי הרב אהרן פלדמן בספר "שבת בנשמת" של הרב ברוך לף, גרסת סונצינו, בואי כלה – כיצד שודכה השבת לעם היהודי.

בואי כלה. הענין של כלה ידוע, כמו שנאמר לכל נתתי בן זוג, והיינו ביום א'-ד' נברא בם אור, יום ב'-ה' נברא בם מים, יום ג'-ו' נברא בם ארץ, רק שבת לבד אין לה בן זוג כי אם ישראל, לכן הולכין לקראת כלה.

הרעיון כי השבת היא כלה-מלכה, ידוע ומוכר, מתוך מה שהפך להיות השיא של תפילת קבלת שבת - מזמור "לכה דודי".

3. הבית האחרון של "לכה דודי", (מתוך הסידור, קבלת שבת) – בואה של השבת משול להגעתה של הכלה לחופה.

לכה דודי לקראת כלה, פני שבת נקבלה...
 בואי בשלום עטרת בעלה
 גם בשמחה ובצהלה
 תוך אמוני עם סגולה
 בואי כלה, בואי כלה

המנהג של קבלת פני 'שבת-כלה' בסוף השיר נובע מן המקור הבא.

4. תלמוד בבלי, שבת קיט ע"א – האמוראים קיבלו את השבת כמו כלה וכמו מלכה.

רבי חנינא התעטף ועמד בערב שבת
 ואמר: בואו ונצא לקראת שבת המלכה.
 רבי ינאי לבש בגדיו לקראת השבת
 ואמר: בואי כלה בואי כלה.

רבי חנינא מיעטף וקאי אפניא דמעלי שבתא
 אמר: בואו ונצא לקראת שבת המלכה.
 רבי ינאי לביש מאניה מעלי שבת,
 ואמר: בואי כלה בואי כלה.

כיצד מתבטא הקשר בין השבת לעם היהודי?

5. בראשית רבא יא:ח העם היהודי הנו בן הזוג של השבת בכך שהוא מקדש את היום.

וכיון שעמדו ישראל לפני הר סיני אמר להם הקב"ה: זכרו הדבר שאמרתי לשבת, כנסת ישראל היא בן זוגך, "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כ, ח).

6. מבוסס על הרב ברוך לף, "שבת בנשמת", עמ' 184 (מאנגלית – תרגום חופשי) – הפוטנציאל של השבת ושל העם היהודי מתממשים באמצעות מערכת היחסים ביניהם.

באיזה אופן העם היהודי הוא בן זוגו של השבת?
 שבת היא יום מנוחה ממעורבות פיזית ויצירה. ה' תכנן את השבת כך שתהיה מלאה קדושה ופוטנציאל רוחני. אבל היה צורך באדם שיממש את הפוטנציאל הזה. זוהי משמעות תלונתה של השבת שאין לה בן זוג – לא היה לה שותף להשלמת תפקידה.
 ה' עונה כי עם ישראל הוא בן זוגה של השבת. ואכן, עם ישראל מנצל את השבת לעלייה רוחנית: זהו יום של התקרבות לקב"ה באמצעות הקדשת זמן רב יותר לתפילה, לימוד תורה ומשפחתיות. העם היהודי מוצא בשבת את היכולת להתמקד מחדש ולכוון את עצמו לדברים שעליו לשאוף אליהם בחייו.

פרק ב. החלפת בגדים ושינוי קצב

לבושנו, צורת הדיבור שלנו, ואפילו השאיפות שלנו - חייבים להתאים לקדושת השבת. מטרתם של מנהגים אלו, שהחלו בימי

הנביאים, היא לשמר את אוירת השבת.

1. ישעיהו נח:ג-יד – הנביאים מתארים כיצד יש לשמור את השבת – בכבוד ובעונג.

אם תשיב משבת רגלך עשות חפצייך ביום קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש ה' מקבד וכבדתו מעשות דרכיך ממצוא חפצך ודבר דבר: אז תתענג על ה' והרפתיק על בְּמַתִּי אֶרְץ וְהֶאֱכַלְתִּיךָ נַחֲלַת יַעֲקֹב אֲבִיךָ כִּי פִי ה' דָּבַר:

2. תלמוד בבלי, שבת ק"ג ע"א, ע"ב – כיצד אנו מכבדים ספציפית את השבת?

כמו שקרא רבי יוחנן לבגדו: "המכבד אותי"

וכבדתו מעשות דרכיך, וכבדתו - שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חול. וכי הא דרבי יוחנן קרי למאניה מכבדותי. מעשות דרכיך - שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול. ממצוא חפצך - חפצייך אסורין, חפצי שמים מותרין. ודבר דבר - שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול.

פרק ג. ההכנות

1. רמב"ם, הלכות שבת ל:א-ג,ה – יש לכבד את השבת באמצעות רחיצת הגוף, לבישת בגדים נקיים ומיוחדים, הדלקת נרות ועריכת השולחן.

ושנתפרשו על ידי הנביאים, כבוד ועונג, שנאמר "וקראת לשבת עונג, לקדוש ה' מכובד" (ישעיהו נח,ג)... איזהו כבוד: זה שאמרו חכמים שמצוה על אדם לרחוץ פניו ידיו ורגליו בחמין בערב שבת מפני כבוד השבת ... ומכבוד השבת שילבש כסות נקיה, ולא יהיה מלבוש החול כמלבוש השבת ... יהיה נר דלוק ושולחן ערוך ומטה מוצעת שכל אלו לכבוד שבת הן.

פרק ד. יצירת אוירה שבתית

ההכנות המיוחדות לכבוד שבת והתנהגות המתאימה לשבת יוצרות אוירה מיוחדת בבית היהודי, ומשרות את רוחה של השבת.

1. הרב מרדכי בכר, "שער ליהדות", עמ' 101 (אנגלית) – אנו מכבדים את השבת על ידי הכשרת הבית כמקום שמוכן לקבל את שבת המלכה.

ההלכה היהודית מכירה בכך שלסביבה הפיזית השפעה חזקה על מצבו הפסיכולוגי של האדם. לכן, אנו משקיעים מאמץ גדול כדי ליצור בבית אוירה מיוחדת בשבת.

2. הרב ברל ויין, "לחיות כיהודי", עמ' 109 (אנגלית) – היופי והמכובדות של שולחן שבת ערוך בקפידה משקפים את גדלותו של היום.

אם כן, שולחן השבת הוא יותר מאשר שולחן תועלתי שעליו ניתן להניח אוכל ולאכול אותו. אם נשתמש במילותיהם של נביאי ישראל: "זה השולחן אשר לפני ה'" (יחזקאל מ:כב). השבת עצמה היא "אורחת" נכבדה, הדומה למלכה, בכל בית יהודי. השולחן שעורכים לכבודה של אורחת כל כך חשובה ומכובדת חייב לשקף את הכבוד, השמחה והסיפוק שחשים בני הבית על הזכות לארח בביתם. בכל יופיו והדרו, מספר לנו שולחן השבת הערוך בקפידה על גדולתו וקדושתו של יום השבת.

3. הרב חיים שמואלביץ, שיחות מוסר, חלק א', עמ' 40 – אנו שואפים ליצור אווירה שלווה המשקפת את עידון האישיות שלנו.

ואמרו בזוהר הקדוש שהכתוב: "לא תבערו אש בכל מושבותיכם ביום השבת" (שמות לה:ג) – בא להזהיר על הכעס והמחלוקת בשבת שהן כ"הבערת אש"... ולאור הדברים נראה לפרש מאמר הכתוב (שמות לא:טו): "וביום השביעי שבת שבתן וגו'", ופירש רש"י: "מנוחת מרגוע, ולא מנוחת עראי". "מנוחת עראי" הכוונה שמידותיו של האדם לא נשתנו מיסודן, והוא נשאר כמו שהוא, כעסן ומבוהל ובעל מחלוקת, אלא שרק בפועל אינו כועס [מצד רוממות מעלת השבת והנשמה היתירה], וזה אינו קרוי "שבת שבתן". הכוונה ב"שבת שבתן" היא למנוחה של קבע, היינו שייטיב האדם את מידותיו לגמרי, ויעקור מלבו את מידת הכעס והמחלוקת....

נקודות לסיכום החלק השני:

- ☞ הכבוד שניתן לשבת משול לכבוד המיוחד שנותנים לכלה ולמלכה.
- ☞ אנו מכבדים את השבת באמצעות: (1) ניקוי הבגדים שלנו והחלפתם, (2) אופן הליכתנו בשבת (לאט יותר), (3) הימנעות מעיסוק בפעילויות יום-יומיות או טיפול בצרכים היום-יומיים שלנו.
- ☞ כיבוד השבת כראוי יוצר אווירה ייחודית של יופי וכבוד בבית.

חלק שלישי: נרות שבת

אחת מן הדרכים שבהן אנו מכבדים את השבת היא הדלקת נרות. מלבד ההנאה שבסעודת שבת לאור נרות, יש משמעות עמוקה לנרות, וכן לעובדה כי בדרך כלל מדליקה אותם האישה שבבית.

פרק א. גם כבוד וגם עונג

מטרת הנרות היא להביא לבתינו בשבת גם כבוד וגם עונג.

1. רמב"ם, הלכות שבת ה:1 – אנו מקבלים את השבת בהדלקת נרות, המגבירים את הנאתנו מן הסעודה.

הדלקת נר בשבת... חובה. ואחד אנשים ואחד נשים חייבין להיות בבתיהן נר דלוק בשבת. אפילו אין לו מה יאכל שואל על הפתחים ולוקח שמן ומדליק את הנר שזה בכלל עונג שבת. וחייב לברך קודם הדלקה ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת.

2. רש"י, שבת כה ע"ב – הנרות מעניקים חשיבות לסעודת השבת ומכבדים את היום.

[הדלקת נר בשבת] חובה - כבוד שבת הוא, שאין סעודה חשובה אלא במקום אור כעין יממא.

נוהגים להדליק שני נרות שבת. מה מיוחד במספר שתיים?

3. שולחן ערוך, אורח חיים רסג:א, רמ"א שם – שני הנרות הם כנגד "זכור" ו"שמור", ההיבט של מצוות השבת ופעולותיה המעשיות וההיבט של הישמרות מאיסורי השבת.

ויש מכוונים לעשות ב' פתילות אחד כנגד זכור ואחד כנגד שמור.

שני נרות אף תורמים לתחושה הכללית כי השבת היא "מקור הברכה". כל הדברים 'הכפולים' הקשורים לשבת מדגישים היבט זה.

4. בית יוסף, המצטט את ה"כל בו" – בשבת הכל כפול.

בתנחומא מצאתי כל מילי דשבת [כפול] שני(ם) כבשים, מזמור שיר ליום השבת, לחם משנה, זכור ושמור, ונראה שהמנהג על זה להדליק שני נרות.

פרק ב. להשפיע אור על המשפחה

מלבד כיבוד השבת באמצעות האור, מדגישים החכמים את חשיבותם של נרות השבת ביצירת אווירה שלווה בבית. השבת היא זמן משפחתי, כאשר בני הבית, הפנויים מחובותיהם היום-יומיים, יכולים להתכנס סביב שולחן אחד. בטרם המצאת נורות החשמל, הנרות גם מנעו מאנשים למעוד בחושך. זוהי אחת הסיבות לייסוד הדלקת נרות שבת.

1. תלמוד בבלי, שבת כג ע"ב; רש"י שם – צריך שיהיה די אור כדי להבטיח אווירה רגועה ונעימה.

נר ביתו וקידוש היום – נר ביתו עדיף, משום שלום ביתו. רש"י: שלום ביתו – שבני ביתו מצטערין לישב בחשך.

2. אהל רחל, עמ' 123 – האור מסמל קשר ומערכת יחסים עם הזולת.

טבע החושך שהוא מפריד בין חלקי הבריאה ... לעומת זה האור מעמיד לפני האדם את העולם המלא, שהוא נמצא בתוכו, יחד עם רעיו וסביבתו, ואשר בתוכו הם פועלים יחדיו ויוצרים חיים משותפים.

3. הרבנית דינה ויינברג, מתוך "נשים יהודיות מדברות על נושאים יהודיים", עמ' 30 (אנגלית) – התכונני, חשבי והתמקדי בחוויה הגדולה של הדלקת נרות שבת.

בארוחות רומנטיות מדליקים נרות. מה גורם לחדר המואר באור עמום להיות רומנטי? הנרות – הם מחברים בין האנשים ברמת הנשמה. מדובר על קשר מעבר לסעודה משותפת – סעודה זה יום יומי, פיזי. כאן מדובר בהתקשרות בין שני בני אדם ברמה עמוקה, רוחנית. זה מרגש. זה רומנטי! הנרות עושים זאת.

גם השבת היא כזאת. הנרות מושכים אותנו זה לזה, והם מושכים אותנו לה'. הנשמה שלנו נמשכת אליו, ולהפך. שבת היא שיר אהבה. היא רומנטיקה. היא פגישה בינינו לבין ה'. זכרי, בשבת אל תתמקדי באוכל שלכם – התמקדי בפגישה! אנו הנשים מציתות את הרומנטיקה הזו עם האל. זוהי משמעותה של הדלקת נרות.

אז, הבה נקדיש למצווה מחשבה ונכניס אותה לתוך הממד הרוחני הראוי לה. האם את חשה את האור בשבת? האם את חשה את נשמתך מוארת?

המסורת שלנו מדריכה אותנו לחוות את הממד הרוחני של הדלקת הנרות. קני פמוטים יפים; שימי לב כי הפמוטים והמגש שעליו הם מונחים מצוחצחים, כדי להדגיש את חשיבות המצווה. הדלקה בשמן זית נחשבת מעולה בגלל האור החזק הנוצר ממנו. התלבשי בבגדים יפים בעת הדלקת הנרות, וכמובן, הדליקי בזמן (18 דקות לפני השקיעה ביום שישי אחר הצהריים). התכונני, חשבי והתמקדי בחוויה הגדולה הזו.

פרק ג. אור רוחני

זוהר נרות השבת מאיר אור רוחני בתוך בתינו. היא מסמלת את הנשמה האלוקית וכן את אורו של העולם הבא. זהו אור רוחני המאפשר לנו, יום אחד בשבוע, ליצור מקלט רוחני, המוגן מפני ענייני היום-יום השגרתיים. חשוב לציין כי הגימטריה של 'אור' שווה לגימטריה של 'רז'. האור המתגלם בנרות השבת, הוא סוד גדול של הבריאה.

1. משלי כ:כז – נר דלוק הוא מטפורה לנשמת האדם.

נר ה' נשמת אדם חפש כל חדרי בטן:

2. שפת אמת, פרשת עקב, ה' תרל"ב

שכל העולם יש לו חיבור ושייכות להקדושה ובשבת מתגלה הארה הפנימיות בכל דבר ואין צריך רק הרצון לקבל ההארה.

פרק ד. תפקיד האשה

על אף שהן גברים והן נשים מחוייבים להדליק נרות שבת, נהוג כי הנשים מדליקות אותם. מנהג זה הוא קדום מאוד, והוא מדגים את התפקיד המיוחד של הנשים במילוי הבית בקדושת השבת.

הטור (אורח חיים רסג:א), על בסיס המדרש, כותב כי הנשים הן המדליקות את נרות השבת כדי לסייע בתיקון חטא אדם וחווה. כאשר נשים מכניסות את השבת, ועושות זאת מוקדם יותר מן השעה שבה חייבים להכניס שבת, הן מוסיפות קדושה לשבוע.

1. ליסה איקון, "להיות אשה יהודיה" (אנגלית) – הדלקת נרות שבת מתקנת את חטא אדם וחווה.

כאשר מדליקה אשה יהודיה את נרות השבת, היא מקדשת זמן מתוך החול ומוסיפה להארה הרוחנית של העולם. כאשר, בחטאם, כיבו אדם וחווה את האור הרוחני העצום של גן עדן, הוטל על צאצאיהם להדליק אותו מחדש. הדלקת נרות השבת על ידי הנשים משיגה מטרה זו בחלקה.

2. זוהר א:מה, ב' – אשה המדליקה נרות בשמחה מביאה לעולם שלווה, בריאות ואושר.

צריכה האשה בלב שמח ובכוונה להדליק נר של שבת, שהרי כבוד העליון הוא לה, וזכות גדול לעצמה, לזכות ע"י הדלקת הנרות לבנים קדושים, שיהיו נרו של העולם בתורה ובריאה, וירבו שלום בעולם... ומשום זה צריכה להיזהר בהדלקת הנרות, שתהיה בכוונה גדולה.

ואתתא בעיא בחדוה דלכא ורעותא לאדלקא בוצינא דשבת, דהא יקרא עלאה היא לה, וזכו רב לגרמה למזוכי לבנין קדישין, דיהון בוציני דעלמא באורייתא ובדחלתא, ויסגון שלמא בארעא ... בגין כך בעיא לאזדהרא בה.

מנהג נשות ישראל מדורי דורות, כי האישה שמדליקה נרות מנצלת הזדמנות זאת של קדושה להתפלל על טובתם של אהוביה, וכן עבור החולים או הנצרכים.

3. תפילה לאחר הדלקת נרות, בפתח תפילות השבת בסידור – לאישה המדליקה נרות שבת יש הכוח לברך את הבית מולו.

יהי רצון מלפניך ה' א-להי וא-להי אבותי, שתחונן אותי (ואת אישי ואת בני ואת אבי ואת אמי) ואת כל קרובי, ותתן לנו ולכל ישראל חיים טובים וארכים, ותזכרנו בזכרון טובה וברכה. ותפקדנו בפקדת ישועה ורחמים ותברכנו ברכות גדולות. ותשלם בתינו, ותשכן שכינתך בינינו.

זכני לגדל בנים ובני בנים חכמים ונבונים, אוהבי ה', יראי אלקים, אנשי אמת, זרע קדש בה' דבקים, ומאירים את העולם בתורה ובמעשים טובים ובכל מלאכת עבודת הבורא. אנא שמע את תחנוני בעת הזאת, בזכות שרה ורבקה ורחל ולאה אמותינו. והאר נרנו שלא יכבה לעולם ועד, והאר פניך ונושעה. אמן:

נקודות לסיכום החלק השלישי:

- הדלקת נרות מביאה לבית בשבת הן כבוד והן עונג. היא יוצרת אווירה של אינטימיות המאחדת את בני המשפחה, וכן מבטיחה שלום בית.
- הדלקת שני נרות מזכירה את שתי מצוות השבת, שמור וזכור. שני הנרות מתאימים לדפוס הכולל של "כפולים" המדגיש את ברכת השבת.

חלק רביעי: קידוש

כפי שהוזכר קודם, קידוש בליל שבת (ושוב בשבת בבוקר) הוא ההצהרה הרשמית של "זכירת" השבת וקידושה. כאשר מתאספים כל בני המשפחה ואורחיהם סביב שולחן השבת, מקדש ראש המשפחה, בנוסח הכולל פסוקים מן התורה על השבת, ברכה על היין, ואת ברכת 'מקדש השבת'.

פרק א. אמירה בפה

1. רמב"ם, הלכות שבת כט:א – המצווה לזכור את השבת היא ציווי לקדש את השבת בדברים ולהכריז על קדושת השבת על כוס יין.

מצוות עשה מן התורה לקדש את יום השבת בדברים שנאמר זכור את יום השבת לקדשו [שמות כ, ח] כלומר זכרהו וזכירת שבח וקידוש, וצריך לזכרהו בכניסתו וביציאתו, בכניסתו בקידוש היום וביציאתו בהבדלה.

2. קידוש לליל שבת, מתוך הסידור – קידוש כולל את בריאת העולם בידי ה', ואת מטרת הבריאה: לטובתנו, כי הוא אוהב אותנו.

יום הששי. ויכלו השמים והארץ וכל צבאם:
 ויכל א-להים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה. וישבת ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה:
 ויברך א-להים את יום השביעי ויקדש אתו. כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות:
 סברי מרנן ורבנן ורבתי:
 ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם בורא פרי הגפן:
 ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם. אשר קדשנו במצותיו ורצה בנו. וישבת קדשו באהבה וברצון הנחילנו. זכרון למעשה בראשית. (כי הוא יום) תחלה למקראי קדש זכר ליציאת מצרים. (כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים) וישבת קדשך באהבה וברצון הנחלתנו:
 ברוך אתה ה' מקדש השבת:

במסגרת משפחתית, בדרך כלל מקדש האב על היין, על אף שכל בוגר יהודי יכול לעשות זאת. אחר כך, הוא שותה יין ומחלק לכל יושבי השולחן.

פרק ב. מדוע יין?

על אף שמותר לקדש על מיץ ענבים, אידיאלית, ראוי לקיים את המצוה על כוס יין.

1. ספר החינוך, מצוה לא [קידוש] – מטרתה של מצוה זו היא לחזק בתפיסתנו את מקור יום השבת ואת מסריו, ולעשות זאת על היין מתוך שמחה.

משרשי מצוה זו, כדי שנתעורר מתוך מעשה זה לזכור גדולת היום, ונקבע בלבנו אמונת חידוש העולם, כי ששת ימים עשה השם וגו'.

ועל כן נתחייבנו לעשות המעשה עם היין, לפי שטבע האדם מתעורר בו הרבה שהוא סועד ומשמח.

פרק ג. אוריינטציה רוחנית

קידוש בליל שבת ממקד ומכוון אותנו אל סעודת השבת שלאחריו. אפילו התבוננות בכוס הקידוש עצמה תוכל לגרום לאווירה של קדושה אשר מבדילה את השבת משאר ימות השבוע כזמן מיוחד למחשבה ולהתרגעות.

1. הרב יצחק ברקוביץ, כולל ירושלים (אנגלית – תרגום חופשי) – קידוש בשבת, כאשר הכל נעצר, הוא הזדמנות להחזיר לחיים את הפרספקטיבה הראויה.

ומוחזר לו בקידוש בליל שבת.

פסיעה גסה [בחול] נוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם ומהדר ליה בקידושא דבי שמשוי. (שבת קיג ע"ב; משנה ברורה שא:א). מה פירוש הדבר? מובן שאין מדובר במשמעות המילולית של הדברים. יש כאן מטאפורה המספרת לנו מתי אדם מעורב יותר מדי בעסקיו ומתרוצץ בקדחתנות כדי לטפל בעסקאותיו, ואז מבטו על החיים מתעוות. בשבת יש לאדם הזדמנות להחזיר את נקודת המבט שלו למקומה. העולם בחוץ נעצר, והוא יכול לעסוק בדברים החשובים לו. זה פירוש המילים, "מאור עיניו מוחזר על ידי התבוננות בכוס הקידוש בליל שבת."

נקודות לסיכום החלק הרביעי:

☞ "ההכרזה" הרשמית על השבת בבית נעשית באמצעות אמירת הקידוש, ההכרזה על קדושת יום השבת.

☞ הכרזה זו נעשית ספציפית על כוס יין כדי להכניס אווירת שמחה.

☞ רגע אמירת הקידוש הוא בעל השפעה חזקה; נוצרת אווירה של שבת באמצעות ציון ראשית הזמן המקודש ובכך מופנית תשומת לבנו להתמקד בנושאים רוחניים.

חלק חמישי: חלה

המטרה העיקרית של אכילת חלה בשבת היא כבוד השבת והענקת חשיבות לסעודות השבת. כל שלוש סעודות השבת כוללות לחם, עם הברכה שמברכים עליו. בפרק זה נחקור את המנהג של אכילת שתי ככרות לחם בשבת, ונברר מדוע מכונה לחם מיוחד זה "חלה".

פרק א. לחם משנה (שתי ככרות)

נהוג להניח על השולחן שתי חלות בכל אחת מסעודות השבת. מלבד הדפוס הכללי של "כפולים" שהוזכר לעיל, מסמלות שתי החלות את מנת המן הכפולה, שירדה מן השמים עבור אבותינו במדבר ביום שישי, לכבוד השבת הקרבה.

1. **שמות טז: כב-כג, כה-כו** – שתי החלות מסמלות את המן הנסי אשר קיים את עם ישראל במהלך ארבעים שנות שהייתם במדבר. בימות החול הרגילים, ירדה רק מנה אחת של מן עבור כל אחד, אך ביום שישי ירדו שתי מנות, אחת עבור יום שישי והשנייה עבור השבת.

וַיְהִי בַיּוֹם הַשִּׁשִּׁי לְקַטוֹ לַחֵם מִשְׁנֵה שְׁנֵי הָעֶמֶר לְאֶחָד וַיִּבְאוּ כָּל נְשֵׂי־אֵי הָעֵדָה וַיִּגִּדוּ לְמֹשֶׁה: וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם הוּא אֲשֶׁר דִּבֶּר יְהוָה שֶׁבֶתוֹן שִׁבֶת קֹדֶשׁ לִיהוָה מִחֶרֶת אֶת אֲשֶׁר תֹּאפּוּ אִפּוֹ וְאֶת אֲשֶׁר תִּבְשְׁלוּ בִשְׁלוֹ וְאֶת כָּל הָעֵדָף הַנִּיחֹ לְכֶם לְמִשְׁמֶרֶת עַד הַבֹּקֶר... וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֲכַלְהוּ הַיּוֹם כִּי שִׁבֶת הַיּוֹם לִיהוָה הַיּוֹם לֹא תִמְצְאוּהוּ בַשָּׂדֶה: שִׁשֶּׁת יָמִים תִּלְקְטְאוּ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שִׁבֶת לֹא יִהְיֶה בו:

משום כך, אף אופן הנחת החלות על השולחן מזכיר את המן.

2. **שמות טז: יג ובמדבר יא: ט**: המן היה עמוף בשכבות טל.

במדבר יא: ט:

וברדת הטל על המחנה לילה ירד המן עליו:

שמות טז: יג:

...ובבקר היתה שכבת הטל סביב למחנה:

רש"י :

הטל שוכב על המן ובמקום אחר הוא אומר (במדבר יא ט) וברדת הטל וגו' הטל יורד על הארץ והמן יורד עליו, וחוזר ויורד טל עליו והרי הוא כמונח בקופסא:

3. **הרב ברל ווין, "לחיות כיהודי" עמ' 108** – מפת השולחן וכיסוי החלה מסמלים את שכבות הטל שעטפו את המן.

המן שירד במדבר היה נתון בין שתי שכבות טל שהגנו עליו מפני החולות מתחת ומפני האבק שמעל. לכן, מנהגנו לשים את שתי החלות בין המפה לבין כיסוי מיוחד. הכיסוי בדרך כלל מקושט ברקמה עם המילה "שבת". כך הופכת המפה עצמה לסמל של היסטוריה וזיכרון יהודי.

פרק ב. המסר של המן

הפרשנים מציינים כי ההיבטים השונים של שמירת שבת התגלו לעם ישראל לראשונה באמצעות האירוע של ירידת מנה כפולה

של מן לכבוד השבת (ראה רש"י, אור החיים, ודעת זקנים). לכן, המן והשבת קשורים במהותם הפנימית זה לזה.

1. הרב מנחם מנדל שניאורסון, תורת מנחם, על שמות טז:לא – לשבת ולמן יש רעיון משותף.

הרעיון של מנוחה ועונג משותף לשבת ולמן.

המן ניתן כשהוא מוכן לאכילה, כך שעם ישראל לא נזקק לטרוח על הכנת אוכל. בדומה לכך, השבת היא יום מנוחה מפעילויות השבוע המעייפות.

המן היה אוכל טעים במיוחד, כמו השבת שנועדה להיות יום של עונג.

2. שמות טז:לב עם רש"י – למן ולשבת יש עוד נושא משותף וחשוב: אמונה.

ויאמר משה זה הדבר אשר צוה ה' מלא העמר ממנו למשמרת לדרתיכם למען יראו את הלחם אשר האכלתי אתכם במדבר בהוציא אתכם מארץ מצרים:

רש"י:

בימי ירמיהו כשהיה ירמיהו מוכיחם, למה אין אתם עוסקים בתורה והם אומרים נניח מלאכתנו ונעסוק בתורה, מהיכן נתפרנס, הוציא להם צנצנת המן ואמר להם (ירמיהו ב' לא) הדור אתם ראו דבר ה', שמעו לא נאמר אלא ראו, בזה נתפרנסו אבותיכם, הרבה שלוחין יש לו למקום להכין מזון ליראיו:

שמירת שבת דורשת אמונה. יש להאמין כי הימנעות מעבודה יום אחד בשבוע לא תשפיע לרעה על העסקים או על הפרנסה. ה' מברך את מאמצינו היום יומיים (באמצעות מנת המן הכפולה) כדי לשחרר אותנו לשמור שבת ולהימנע מעיסוקינו הקבועים. (ראה שפתי חכמים לבראשית ב:ג).

בתקופת כהונתו הקצרה של מוריס סמית' כמנהל "קרן מאגלן" הנוודעת, הגיע לרמת הצלחה אשר אחרים רק חולמים עליה – הוא החזיק באחת המשרות הרווחיות והיוקרתיות ביותר בוול סטריט, ושלט על מיליארדי דולרים בקרן שאז היתה קרן הנאמנות הגדולה ביותר בעולם. סמית' לקח את הניהול על "קרן מאגלן" ב-1990 מפטר ליניץ' האגדי, אשר הפך את הקרן הקטנה והבלתי ידועה לאחת מן הקרנות הגדולות ביותר והרווחיות ביותר בעולם. ניהולו של סמית' כמחליפו של ליניץ' נודע כיוצא מן הכלל. תחת ניהולו, נסקה "קרן מאגלן" מ-13 מיליארד ל-20 מיליארד, כשהיא מרוויחה כמעט שבעה אחוזים יותר ממדד המניות. במהלך אותן שנתים שבהן ניהל סמית' את הקרן, הופיעה הקרן בחמישה עשר האחוזים העליונים של כל קרנות הצמיחה.

סמית', יהודי שומר מצוות, לקח על עצמו את ניהול הקרן ב-1990. "תודה לא-ל, הקרן הצליחה והמשכנו לצמוח. ל'פידליטי' יש עכשיו מעל ביליון דולר בנכסים והיא הצליחה מאוד במהלך שנות ה-90. סמית' החל את הקריירה שלו ב"השקעות פידליטי" בשנת 1982 בגיל 24, לאחר שסיים את לימודיו ב"וורטון ביוזנס סקול" עם תואר שני בעסקים. הוא החל מנתח השקעות, העורך מחקרים לגבי חברות וממליץ המלצות בנושא המניות. לאחר שנתים, החל לראשונה לנהל כספים. "ניהלתי כספים אחרי שנתים בלבד ב'פידליטי'. ניהלתי מיליארד דולר לאחר ארבע שנים בלבד. באותה תקופה לא נשמע כדבר הזה בתחום ההשקעות. היה לי מזל רב."

אפילו בתקופה שבה התמקד סמית' בניהול מיליארדי דולרים, בראש סדרי העדיפויות שלו עמדו הגדלת שם השם והגברת הקדושה בעולם. הוא מעולם לא עבד בשבתות ובמועדי ישראל. "לא היתה אף פעם בחיי שאלה של העדפת העבודה על פני השבת." (מתוך גייל שילר, "החלפת מקומות" – ראיון עם מוריס סמית', www.aish.com).

פרק ג. מצוות הפרשת חלה

אנו מכנים את לחם השבת "חלה", אבל השם הזה מטעה. "חלה" היא בעצם החלק של הלחם שאותו איננו אוכלים; מדובר

בתרומה, אחוז מן הבצק המופרש מן העיסה וניתן לכהנים כאחת ממתנות הכהונה בזמן שבית המקדש קיים. היום, כאשר אין בית המקדש עומד בירושלים, אין אנו נותנים בפועל את החלה לכהן; היא נשרפת על הכירה או בתנור לבדה, או מושלכת בצורה מכובדת בתוך עטיפה כפולה [אסור בהחלט לאכול את הבצק שהופרש כחלה].

אנו מכנים את לחם השבת בשם "חלה" משום שיש משמעות מיוחדת לקיום מצוות הפרשת חלה לכבוד שבת. להלן נחקור מצווה ייחודית זו ואת התייחסותה לשבת.

1. במדבר טו: יז-כא – מצוות הפרשת חלה מן העיסה.

וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם בְּבֹאֲכֶם אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֲנִי מְבִיא אֶתְכֶם שָׁמָּה: וְהָיָה בְּאֲכֹלְכֶם מִלֶּחֶם הָאָרֶץ תְּרִימוּ לַיהוָה: רֵאשִׁית עֲרֹסְתְּכֶם חֻלָּה תְּרִימוּ תְּרוּמָה כְּתֻרֹמֹת גֶּחָן בֵּן תְּרִימוּ אֹתָהּ: מִרֵּאשִׁית עֲרֹסְתֵיכֶם תִּתְּנוּ לַיהוָה תְּרוּמָה לְדֹרֹתֵיכֶם:

2. ספר החינוך, מצוה שפה – מצוות הפרשת חלה מאפשרת ללחם לקיים גם את גופנו וגם את נפשנו. כמו כן, היא מספקת לכהן מקור אוכל זמין.

משרשי המצוה, לפי שחיותו של אדם במזונות, ורוב העולם יחיו בלחם, רצה המקום לזכותנו במצוה תמידית בלחמנו כדי שתנוח ברכה בו על ידי המצוה ונקבל בה זכות בנפשנו, ונמצאת העיסה מזון לגוף ומזון לנפש.

גם למען יחיו בו משרתי השם העוסקין תמיד בעבודתו והם הכהנים מבלי יגיעה כלל, שאילו בתרומת הגורן יש להם עמל להעביר התבואה בַּבְּקָרָה ולטחון אותה, אבל כאן יבוא חוקם להם מבלי צער של כלום.

3. אהל רחל – מצוות הפרשת חלה מציינת את ההכרה כי ה' שותף במעשינו ובחינו.

בשעה שמתחדש בעיסה הכוח לחיות אדם אז המצווה להפריש חלה. ותוכן החיוב הוא לקרוא שם הקדושה על חלק מהעיסה ולהכיר בזה את השתתפות הקב"ה במעשה האדם.

כמו מנהג הדלקת הנרות, מצוות הפרשת חלה הפכה למאפיין נוסף של נשיות יהודית. משמעותה של המצווה מתייחסת לכוחה הייחודי של האישה היהודית.

4. הרבנית צפורה הלר, "כיצד יכולה אישה יהודיה לשחרר את קדושתו של הלחם" (www.aish.com) – תפקידה של האישה הוא להחדיר בפיזי את הרוחני.

שרה אמנו הגיעה לדרגה זו... התלמוד אומר לנו כי לחמה נשאר טרי מערב שבת לערב שבת (בראשית רבא ס:טז). השכינה – כח החיים שאותו זיהתה – לא נפרדה ממנה [במשך השבוע כולו]. בתפקידה כאם האומה, הניחה שרה את היסודות למסעה הרוחני של כל אישה יהודיה. ה' אפשר לה לחוות נס שבוע אחרי שבוע – נס, אשר הותיר חותמו לא רק עליה, אלא על כל אחד מצאצאיה העתידיים.

לכן היתה זו שרה שחוותה נס זה ולא אברהם. לכל מגדר הכיוון הייחודי שלו במסלולו הרוחני. גברים מורידים את האור ממעלה למטה, באמצעות לימוד תורה כמטרה בפני עצמה, ואילו נשים מרוממות את העולם הזה ומעלות אותו על מנת להתחבר מחדש למקור שממנו בא. כאשר נפטרה שרה, הנס כבר לא היה קיים – על אף שאברהם המשיך להפריש חלה מן העיסה.

אף היום, נשים מקבלות זכות קדימה בקיום מצווה זו. כמעניקות חיים, באפשרותן לתקן את העולם באמצעות התייחסות למקורו, או להשמיד את שלמותו באי מימוש אמונתן בנוכחותו של הא-ל. הן אלה אשר לשות את הבצק, וחשות כיצד מתחברים המרכיבים שלו, הקמח והמים – הפיזי והרוחני.

כמובן, רב המשותף בין משמעותה של החלה למשמעותה של השבת. מאחר שהשבת היא היום שבו אנו מתחברים מחדש למקורנו הרוחני, ראוי במיוחד להכין לחם ולהפריש ממנו חלה דווקא לכבוד שבת.

5. הרמ"א, אורח חיים רמז:א – הפרשת חלה לקראת שבת היא חלק ממצוות כיבוד השבת.

נוהגין ללוש כדי שיעור חלה בבית, לעשות מהם לחמים לבצוע עליהם בשבת ויו"ט, והוא מכבוד שבת ויו"ט, ואין לשנות.

במהלך השבוע, כבר מדורי דורות, נוהגים אנשים לקנות לחם ולא לאפות אותו בעצמם. על כן נודע הלחם שנאפה לכבוד שבת בשם "חלה", מאחר שהאפשרות השכיחה לקיום מצווה זו היא בעת אפיית הלחם לשבת.

נקודות לסיכום החלק החמישי:

- ☞ כל אחת מסעודות השבת מתבססת על שתי ככרות של חלה המסמלות את מנת המן הנוספת לכבוד שבת שניתנה לאבותינו במדבר. אופן עטיפת החלה מזכיר את הטל שעטף את המן.
- ☞ התורה מקשרת את המסר של המן לשבת באמצעות העברת מצוות השבת דרך המן. רעיונות האמונה, המנוחה והעונג משותפים למן ולשבת.
- ☞ מצוות הפרשת חלה מן העיסה מקדשת את הלחם שלנו ומכאן את סעודות השבת. במהלך השבוע בדרך כלל קונים האנשים את לחמם, ואילו לשבת עושים מאמץ מיוחד לאפות לחם טרי ולקיים את מצוות הפרשת חלה.

חלק שישי: עונג שבת

אנו נותנים כבוד לשבת בהכנותינו, ובהירותנו לא להפר את אוירת היום וקדושתו, ואילו את אהבתנו לשבת אנו מבטאים באמצעות הנאה מתענוגות פיזיים. זאת היתה כוונתו של ישעיהו בהכרותו "וקראת לשבת עונג". קדושת השבת מזמינה אותנו לקחת חלק בהנאות העולם הזה. הנאה גשמית זו היא מאפיין דומיננטי של חוויית השבת הכללית.

פרק א. סעודות השבת

הכנת ארוחות מיוחדות וההשקעה בהכנתן היא חלק מהותי משמירת השבת.

1. רמב"ם, הלכות שבת ל:ז – מצווה לאכול אוכל טעים בשבת.

איזה הוא עונג: זה שאמרו חכמים שצריך לתקן תבשיל שמן ביותר ומשקה מבושם לשבת הכל לפי ממונו של אדם. וכל המרבה בהוצאת שבת ובתיקון מאכלים רבים וטובים הרי זה משובח.

חלק מן ההנאה הגשמית של השבת הוא אכילת שלוש סעודות: אחת בליל שבת, השנייה בשבת בבוקר, והשלישית בשעות המאוחרות של שבת אחר הצהריים.

2. שם ל:ט – מצווה לאכול שלוש סעודות בשבת.

חייב אדם לאכול שלוש סעודות בשבת אחת ערבית ואחת שחרית ואחת במנחה וצריך להזהר בשלש סעודות אלו שלא יפחות מהן כלל ואפילו עני המתפרנס מן הצדקה סועד שלש סעודות.

פרק ב. מזון לנשמה

כפי שאמרנו בשיעור הראשון על שבת, מעניק לנו הקב"ה בשבת נשמה יתרה, המאפשרת לנו ליהנות עוד יותר מן הממד הרוחני הנעלה ומן ההנאות הפיזיות התורמות לשבת שלנו. זה הופך את האכילה שלנו לחוויה רוחנית יותר, התורמת להנאה שאנו חווים באותו יום.

1. תלמוד בבלי, ביצה טז ע"א – בשבת יש לנו "נשמה יתרה".

דאמר רבי שמעון בן לקיש נשמה יתירה נותן הקדוש ברוך הוא באדם ערב שבת ולמוצאי שבת נוטלין אותה הימנו

2. רש"י, שם טז ע"א – הנשמה היתרה נותנת לנו אפשרות נוספת ליהנות.

נשמה יתירה - רוחב לב למנוחה ולשמחה, ולהיות פתוח לרוחה, ויאכל וישתה ואין נפשו קצה עליו:

הסיפור הבא מן המדרש מדגיש את השפעותיה של הנשמה היתרה הניתנת לנו בשבת.

3. בראשית רבא י"ד – בשבת המזון טעים יותר.

רבינו (רבי יהודה הנשיא) עשה סעודה לאנטונינוס מלך רומי בשבת, הביא לפניו תבשילים קרים וערבו לו. אחר כך עשה אנטונינוס סעודה ביום חול, והגיש בה תבשילים חמים. אמר אנטונינוס לרבי: המאכלים שאתה הגשת לי ערבו לי יותר מאלו. ענה לו רבי: במאכליך חסר תבלין אחד. השיב: וכי חסר משהו במטבחך של המלך?! אמר לו רבי: התבלין החסר הוא השבת. יש לך שבת?

רבינו עשה סעודה לאנטונינוס בשבת, הביא לפניו תבשילין של צונן אכל מהם וערב לו, עשה לו סעודה בחול הביא לפניו תבשילין רותחין, א"ל אותן ערבו לי יותר מאלו, א"ל תבל אחד הן חסרין, א"ל וכי יש קלרין של מלך חסר כלום, אמר לו שבת הן חסרין אית לך שבת.

פרק ג. לרומם את החומר

בדיון שלנו בשיעור הקודם על מנוחה ושביטה ממלאכה, הבנו כי בשבת אנו עושים הפסקה מן הגשמיות. אם כן, נראה מוזר שאנו מצווים במפורש לקחת חלק בהנאות פיזיות בשבת. האין זו סתירה? לא, משום שכאשר משתמשים בצורה ראויה בהנאה גשמית, היא הופכת להיות כלי להגברת הרוחניות.

1. הרב שמשון פינקוס, שבת מלכתא, עמ' קלח – הנאה חומרית בשבת אינה סותרת את קדושת היום, מאחר שהעולם הגשמי כולו מתרומם לרמה גבוהה יותר.

והדבר צריך ביאור, שלכאורה היה ראוי ביום קדוש זה לצמצם בעניני העולם הזה ובכל מה שהגוף נהנה ממנו, ומשמע דוקא שהעונג הוא יסוד גדול בשבת, שכן כתיב (ישעיהו נ"ח) וקראת לשבת עונג, וקראת היינו קריאת שם ושם הרי מגדיר את כל המהות. ...

אבל שבת שהיא היא ההשבתה הגמורה, ומכח גילוי חידוש העולם מתבטל הטבע כולו, והעולם מתעלה מעל הטבע לגמרי. אין כאן חדירה של קדושה אל תוך עולמנו, אלא שהעולם שובת ממציאותו ועולה לעולם הבא.

והדבר צריך ביאור, שלכאורה היה ראוי ביום קדוש זה לצמצם בעניני העולם הזה ובכל מה שהגוף נהנה ממנו, ומשמע דוקא שהעונג הוא יסוד גדול בשבת, שכן כתיב (ישעיהו נ"ח) וקראת לשבת עונג, וקראת היינו קריאת שם ושם הרי מגדיר את כל המהות. ...

אם כן מומילא אין צריך להִבְטֵל מאכילה ושתיה, שהאכילה שבו אינה אכילת עולם הזה כלל, אלא אכילת עוה"ב ממש, "צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה", ופשיטא שאכילת עוה"ב אינה סותרת שלימות הקדושה.

2. הרב מרדכי בכר, "שער ליהדות", עמ' 102 (אנגלית) – חיבור ההנאות הרוחניות והפיזיות בשבת יוצר הוויה הרמונית ושלווה.

במהלך השבוע אנו חיים במצב של מתח וחוסר הרמוניה... [למשל] בין גוף לנפש – מאחר שצרכי הגוף והנפש שונים זה מזה, לעיתים קרובות הם סותרים זה את זה. בדרך כלל, מילוי התאוות הפיזיות אינו מקדם את הצמיחה האינטלקטואלית והרוחנית...

שמירת השבת מאפשרת לנו להתעלות מעל תחומי המתח הללו וליצור הוויה הרמונית ושלווה... באמצעות חיבור ההנאות הפיזיות של השבת (עונג) לתענוגות הרוחניים, ובאמצעות עיסוק בענייני רוח ושכל באווירה רגועה ומכובדת, אנו יוצרים מצב שבו הגוף והנפש שמחים יחדיו.

פרק ד. הנאות רוחניות

אל לנו לחשוב, שהביטוי היחיד של עונג השבת הוא האוכל. שבת היא הזמן להנאות הרוחניות.

1. הרב אליהו דסלר, מכתב מאלהו, כרך ב', עמ' 14 – ההנאות החומריות מגדילות את ההנאות הרוחניות.

אך הלא נצטוונו לענג את השבת במאכלים ערבים, בבגדים נאים, במטה מוצעת ובנרות דולקים, וכן כתוב "וקראת לשבת עונג..." "מאי עונג?... דהאי עונג על ה' הוא" – פ' אודות ה' – שהעונג יבוא מן הרוחניות לבד ולא מן התענוגים הגשמיים. כה גדולה היא קדושת השבת עד שגם אלה מוכנסים על ידה לתחום הרוחניות.

2. הרב שמחה בן יוסף, Living Kabbalah, הוצאת פלדהיים, עמ' 21 – הנשמה היתרה מעניקה לנו רגישות רוחנית מוגברת.

כשם שיש שני "צדדים" לשמירת השבת – מבחוץ מדובר ביום מנוחה, אך מבפנים מדובר בזמן של התייחדות עם קוננו – אף לנשמה היתרה יש ממד חיצוני וממד פנימי. המטרה החיצונית היא, כפי שמסביר רש"י, חידוד התפיסות החושיות שלנו. חידוד זה מגביר את יכולתנו לראות צבעים, לטעום מאכלים ולהעריך קול, וכדומה. הממד החיצוני מסייע לנו לקיים את המצווה של התענוגות בשבת.

הממד הפנימי של הנשמה היתרה מאפשר לנו למקד את מחשבתנו בה'. כתוצאה מכך, מתעצמת יכולתנו לחוש בנוכחותו, במיוחד בעת התפילה. כוח התמקדות מיוחד זה אף גורם לרמה גבוהה יותר של הבנה, אשר מגדילה עד מאוד את ההנאה מלימוד התורה בשבת....

מאחר שהשבת היא גם יום של הנאה רוחנית, מתנהלות תפילות השבת בצורה איטית יותר ואינטנסיבית יותר, ובתוך הארוחות נשזרים דיונים על פרשת השבוע וזמירות בשבח ה' ובשבח השבת. כמו כן, נהוג להקדיש זמן בשבת ללימוד תורה. כל ההנהגות הללו תורמות לעונג השבת.

לסיום השיעור, נביא סיפור מדהים מן התלמוד המבהיר את גדלותו של יום השבת.

3. תלמוד בבלי, כתובות קג ע"א – רבי (רבי יהודה הנשיא) חזר הביתה מגן עדן בכל ערב שבת.

בשעת פטירתו של רבי, אמר: לבני אני צריך, נכנסו בניו אצלו. אמר להם... נר יהא דלוק במקומו, שולחן יהא ערוך במקומו, מטה תהא מוצעת במקומה; ... מאי טעמא? כל בי שמושי הוה אתי לביתה...

מדוע? בכל ערב שבת היה חוזר לביתו...

מדוע יחזור רבי לעולם הזה, ממקומו הראוי לו בעולם הבא, לקראת השבת?

4. הרב אברהם פאם, עטרה למלך, עמ' 7 – שבת בעולם הזה גדולה יותר מן העולם הבא!

מהגמ' הנ"ל יוצאים לנו לימודים נפלאים – גודל קדושת השבת. שרבנו הקדוש עזב את מקומו בגן עדן תחת כנפי השכינה ונתלבשה נשמתו בגופו כדי לחזור לעולם השפל הזה וליהנות מקדושת שבת ולכבד את השבת בקידוש ובסעודה, וזו היתה זכות גדולה כ"כ שאפילו צדיקים גדולים אחרים לא זכו לזה...

בזמירות של שבת אנו אומרים ששבת היא "מעין עולם הבא". אבל ממדרגת רבינו הקדוש חזינן שעולם הבא היא מעין שבת, לא ששבת היא מעין עולם הבא. ומי שהגיע למעלת רבינו הקדוש, במקום ליתן לו מעין שבת, נותנים לו שבת ממש. מזה מאד מפליאה ההתבוננות בענין זה! אבל עלינו לזכור שיש לנו הזכות הזאת רק בעודנו בעולם הזה, אח"כ לא תהיה לנו ההזדמנות הזאת.

העובדה כי בחר רבי לחזור כל שבת לעולם הזה על אף שהיה באפשרותו להישאר בעולם הבא וליהנות מקרבת אלוקים, מלמדת אותנו כי יש לנו הזדמנות יקרה, בכל שבת, לחוות את הקדושה המדהימה הזאת!

נקודות לסיכום החלק השישי

- 🔗 הנביאים הורו לנו לראות בשבת "עונג", לעשות את השבת חוויה מהנה באמצעות התענגות על אוכל ושתייה.
- 🔗 בשבת, ה' מחונן אותנו ביכולת מורחבת להנאה פיזית.
- 🔗 ההנאה הגשמית אינה עומדת בסתירה לרוחניות של היום; היא אף מגבירה אותה, כשהיא יוצרת אווירה התורמת לרוחניות.
- 🔗 שבת היא גם יום של הנאה רוחנית שבו אנו מקדישים יותר לתפילה, שירה ולימוד תורה.

סיכום השיעור

מהי משמעותם של המונחים "זכירה" ו"כיבוד" לגבי שבת?

אנו "זוכרים" את השבת למעשה על ידי אמירת "קידוש", הצהרה מילולית המביעה את קדושת השבת. אך מודעות לייחודיות של השבת אינה מוגבלת רק לקידוש; כל דבר שאנו עושים במהלך השבוע למען השבת הוא צורה של "זכירה", אפילו כינוי ימות השבוע ביחס לקרבתם אל השבת.

אנו מכבדים את השבת באמצעות (1) שמירת קדושתה על ידי הימנעות מעיסוקים יום-יומיים אף אם הם מותרים, וכן (2) הכנת בתינו ועצמנו לקבל את השבת בכבוד הראוי למלכה ולכלה.

מהי המשמעות של הדלקת נרות שבת?

בטרם היה חשמל, הדלקת הנרות סיפקה את האור הנחוץ להנאה מן הסעודה החגיגית של השבת. בנוסף לכך, הדלקת נרות שבת מכבדת את היום על ידי יצירת תחושת אינטימיות ושלווה בבית.

מאחר שהנר הוא מטאפורה לנשמה, הדלקת הנרות היא דרך נוספת לבטא את קדושת היום.

הדלקתם של שני נרות בשבת מסמלת את שני חלקי מצוות השבת, מנוחה ושביטה ממלאכה. היא גם מזכירה את הרעיון הכללי כי השבת היא מקור הברכה בחיינו.

מדוע תמיד יש שתי ככרות לחם בסעודת השבת ומדוע אנו מכנים ככרות אלו "חלה"?

שתי ככרות הלחם וצורת הנחתן על השולחן מסמלות את המן שירד לאבותינו במדבר. בכך הן מזכירות לנו את מנוחת השבת ואת העונג שלה, וכן את האמונה בה' הנחוצה כדי שנוכל לשמור שבת בשלוות נפש.

אם שבת היא יום של רוחניות, מדוע מושם דגש כה רב על ההנאות החומריות של השבת?

הצטוונו על ידי הנביאים ליהנות מתענוגות השבת. מטרת ההנאה הזו היא להעריך יותר את קדושת היום ולהפוך אותו למהנה יותר.

במהלך השבוע, אנו חיים במצב של מתח וחוסר הרמוניה, למשל, בין הגוף לנפש. שמירת השבת מאפשרת לנו להתעלות מעל מצבי מתח אלה וליצור הוויה הרמונית ושלווה.