





## פרק ב נתיב השבת



בפרק הקודם למדנו על השבת 'מלמעלה': כעת, נמשיך את הלימוד דרך טיול לאורכה של השבת, מכניסותה ועד צאתה. נעצור בתחנות שונות בדרך: הדלקת הנרות והכניסה לשבת, שלושת חלקי השבת, תפילות, סעודות וצאת השבת.

ניתן היה לכתוב כמעט ספר על כל אחד מן הדברים, ולהוסיף נושאים רבים נוספים בהם לא נדון. תורת החסידות משופעת בתורות' ומאמרים המאירים את השבת מאין-ספור זוויות. בפרק שלפנינו הצצה קלה, כדרכנו, במספר נושאים, מתוך תקווה כי עם האוכל יבוא התיאבון'.



# 1. ממריאים!

## לרחוץ את הנפש

יום שישי עומד להסתיים. תפילה אחרונה של ימי החול נשמעת בבתי הכנסת. כל היום התרוצצנו מצד לצד כדי להכין את הבית, האוכל וכל הדברים לשבת, אבל במה אנחנו מכינים את עצמנו?

"תנו רבנן: שש תקיעות תוקעין ערב שבת. ראשונה - להבטיל את העם ממלאכה שבשדות, שניה - להבטיל עיר וחנויות, שלישית - להדליק את הגר... ותוקע ומריע ותוקע, ושובת".

(תלמוד בבלי, מסכת שבת דף לה ע"ב)

"היו תוקעים בכל ערב שבת. ולא שיף הטעם בשביל בטול מלאכה, כי לבטול מלאכה היה די בהזכרה אחרת. ויש לומר, כי הטעם לתקיעה זו הוא משום דשופר מעורר לתשובה, ותשובה היא הכנה לשבת. ובשם האריז"ל, שההכנה לשבת הוא בושה, שיבוש עצמו מהשפעת וקדשת שבת הבאה; וזאת הבושה פועלת ועושה להסיר ממנו הפסלת והרע, ואחרי זה יוכל לנגס בו קדשת שבת... ולמה לא נבוש את עצמנו מקדשת שבת..."

(רבי יצחק מאיר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה' עמ' שה)

### חשוב: על איזו בושה מדבר הרי"מ מגור? ממה יש להתבייש?

יום שישי הוא זמן תשובה והטהרות לקראת קדושתה של השבת. לא רק את רצפת הבית, את הבגדים ואת הגוף צריך לנקות - בעיקר צריך לרחוץ את עצמנו מהלכלוך שדבק בנפשותינו במשך השבוע. את עבודת התשובה והניקוי הנפשי מאפיין הרי"מ מגור דווקא בתחושת הבושה. הבושה מפני הקדושה הממששת ובאה, נובעת מתחושת העמידה מול ה'. דברים שנראו לנו חשובים עד מאוד מתגמדים או לפחות מקבלים פרופורציות, ואילו דברים אחרים שזנחנו דורשים את מקומם האמיתי. הבושה גורמת לנו לשינוי פנימי ולכניסה לעיניים של שבת.

### האם חשתם פעם כיצד בושה פתאומית משנה את סדר העדיפויות שלכם?

מעניין לראות מעין דו-שיח בין הרבי מקוצק לתלמידו, הרי"מ מגור, בנושא זה:

"הרבי מקאצק זצ"ל אמר: "אינני יודע מה שהם רוצים ממני. בכל ימות השבוע עושה כל אחד מה שלבו חפץ, וכשבא שבת קדש, הריהו מתעטף בגלימת המשי השחורה, מתהדר באבנט שחור ועוטה את השטריימל, והנה הוא כבר 'מחתן' עם 'לכה דודי'. אני אומר: כמעשהו בחל כף מעשהו בשבת!"

ואני (=הרי"מ מגור) אומר, "אש לפניו תלך, ותלהט סביב צריו" (תהילים צ"ג). אם מתרגשים עד העצמות - כתוב: "האירו ברקיו תבל" (שם שם, ד). מאיר השבת לתוכו של האדם. זאת ועוד: אם מתהלכים מלאי בושה, ותוך בושה ממלמלים 'מי אני לשבת', 'איזה מחתן אני עם שבת קדש', בא השבת ועוטפת את האדם, ולוקחת אותו עם בשתו".

(רבי יצחק מאיר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה' עמ' שח)

### מה טען הרבי מקוצק?

### כיצד ניתן להתכונן לשבת לפי הרבי מקוצק?

### מה ענה לדבריו 'חידושי הרי"מ'? האם הם אינם מסכימים זה עם זה?



על ידי ההכנה שאומרים "לכבוד שבת קודש", מורידים שפע ברכה מלמעלה.

(רבי מנחם מענדל מרימנוב)



## טבילה במקווה

"הקדוש רבי חיים ויטאל כתב (פרי עץ חיים שער ערב שבת פ"א): "וצריך לטבול שתי טבילות. אחת לפשוט בגדי חל מעליו, ואחת להמשיך עליו תוספת שבת". פרוש, שקדם יתן אל לבו ומחשבתו לשוב בתשובה שלמה לפני בוראו, כדי שיוכל לפשוט ולהסיר מעליו בגדי חל על ידי הבשת והתשובה, ואז יוכל לגרש מאתו ה'סטרא אחרא' וצד אחר, טמאה השורה עליו... על ידי הטבילה במי המקוה מימי החסד... ובאה הטבילה השנית למשוך עליו קדשת שבת".

(רבי חיים מצ'רנוביץ,  
'סידורו של שבת' שורש א ענף ג)

## בגדי שבת

"וכבדתו" (ישעיה נח, ג) - שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חל" (שבת קיג ע"א)... והינו, ובגדי שבת כמו בגדי כהנה, וכמו שכתוב: "לבוש בגדי כהנה גדולה כו' בגדי שבת היו" (מדרש רבה במדבר פ' ד). ובגדי כהנה מפורש שמביאין קדשה לכהן, וכמו שכתוב: "בזמן שבגדיהם עליהם - כהנתם עליהם; אין בגדיהם עליהם - אין כהנתם עליהם" (סנהדרין פג ע"ב). וכך בגדי שבת מכניסין קדשה לישראל".

(רבי צדוק הכהן מלובלין,  
'פרי צדיק' ויגש אות ז)



בערב שבת קודש צריכים לעסוק בתשובה על כל העבר בימות החול, כדי לקבל קדושת שבת בלא שום מניעה מכל דבר חטא ועוון. (הרב קוק)



## פני שבת נקבלה

הגאון החסיד רבי אייזיק מהומיל ביקר פעם אצל רבי ישראל מרוז'ין. בהיותו בחדרו של הרבי מרוז'ין, בערב שבת, ראה שברגע כניסת השבת השליך רבי ישראל את המקטרת מידו ופניו השתנו. השינוי היה כה גדול, סיפר רבי אייזיק, שאם לא היה נוכח כל הזמן בחדר לא היה מאמין שזהו אותו אדם! ויש מספרים שרבי אייזיק אמר: "ראיתי, שהוא עלה למעלה ואני נשארתי למטה".

(שמועות וסיפורים - הרב רפאל כהן)

## שיר השירים

פעם בליל שבת ישב רבי אהרן מקרלין בבית המדרש של המגיד ממזריטש ואמר "שיר השירים". בתוך כך נכנס משרתו של המגיד ואמר לרבי אהרן, שהרבי ביקש שיפסיק לומר שיר השירים, שכן אמירה זו מרעישה את העולמות והרבי אינו יכול לישון!

(רשימות דברים - הרב חיטריק)



## לצעוק ולהודות

את ההכנה לשבת בתשובה והתעוררות נפשית, הכניס הבעל שם טוב לסידור התפילה. הבעל שם טוב הקדוש תיקן לומר את מזמור ק"ז בתהלים לפני תפלת מנחה של יום שישי.

עיינו במזמור שלפניכם. שימו לב, תוך כדי קריאה, מהו הרעיון המרכזי של המזמור. כמה חלקים מרכיבים את המזמור ומהו הפסוק החוזר. אלו מצוקות מתוארות וכיצד נחלצים מהן.

### הודו לה' כי-טוב כי לעולם חסדו.

ב יאמרו גאולי ה' אשר גאלם, מיד-צַר.

ג ומאַרצות קבצם ממזרח וממערב מצפון ומימם.

ד תָּעוּ בַּמִּדְבָּר בִּישִׁימוֹן דָּרָךְ עִיר מוֹשֵׁב לֹא מִצָּאוּ. ה רַעֲבִים גַּם צָמְאִים נַפְשָׁם בָּהֶם תִּתְעַטֵּף. ו וַיִּצְעֲקוּ אֶל ה' בְּצַר לָהֶם מִמִּצְוֹתֵיהֶם יִצִּילֵם. ז וַיִּדְרִיכֵם בְּדֶרֶךְ יִשְׂרָאֵל לְלֶכֶת אֶל-עִיר מוֹשֵׁב. ח יוֹדוּ לַה' חֲסִדוֹ וְנִפְלְאוֹתָיו לְבְנֵי אָדָם. ט כִּי-הִשְׁבִּיעַ נֶפֶשׁ שִׁקְקָה וְנֶפֶשׁ רַעֲבָה מְלֹא-טוֹב. י יֹשְׁבֵי חֹשֶׁךְ וְצִלְמוֹת אֲסִירֵי עֲנִי וּבְרוּזִל. יא כִּי-הִמְרוּ אִמְרֵי-אֵל וַעֲצַת עֲלִיוֹן נֶאֱצַו. יב וַיִּכְנַע בְּעֵמֶל לָבָם כְּשִׁלוֹ וְאִין עֲזָר.

יג וַיִּצְעֲקוּ אֶל ה' בְּצַר לָהֶם מִמִּצְוֹתֵיהֶם יוֹשִׁיעֵם. יד יוֹצִיאֵם מִחֹשֶׁךְ וְצִלְמוֹת וּמוֹסְרוֹתֵיהֶם יִנְתַּק טו יוֹדוּ לַה' חֲסִדוֹ וְנִפְלְאוֹתָיו לְבְנֵי אָדָם. טז כִּי-שִׁבַּר דָּלְתוֹת נַחֲשֶׁת וּבְרִיחֵי בְרוּזִל גִּדְעוּ. יז אוֹלִים מִדֶּרֶךְ פֶּשַׁע וּמַעֲוֹנֹתֵיהֶם יִתְעַנּוּ. יח כָּל-אֲכָל תִּתְעַב נַפְשָׁם וַיִּגְיעוּ עַד-שַׁעֲרֵי מוֹת. יט וַיִּצְעֲקוּ אֶל ה' בְּצַר לָהֶם מִמִּצְוֹתֵיהֶם יוֹשִׁיעֵם. כ יִשְׁלַח דְּבָרוֹ וַיִּרְפָּאֵם וַיִּמְלֹט מִשְׁחִיתוֹתֵם. כא יוֹדוּ לַה' חֲסִדוֹ וְנִפְלְאוֹתָיו לְבְנֵי אָדָם. כב וַיִּזְבְּחוּ, זִבְחֵי תוֹדָה וַיִּסְפְּרוּ מַעֲשָׂיו בְּרִנָּה.

כג יוֹרְדֵי הַיָּם, בְּאֲנִיּוֹת עֲשִׂי מְלֹאכָה בְּמִים רַבִּים.

כד הִמָּה רָאוּ מַעֲשָׂי ה' וְנִפְלְאוֹתָיו בְּמִצְוֹלָה. כה וַיֹּאמֶר וַיַּעֲמֵד רוּחַ סְעָרָה וּתְרוֹמֵם גְּלִיו. כו יַעֲלוּ שָׁמַיִם יִרְדוּ תְהוֹמוֹת נַפְשָׁם בְּרָעָה תִתְמוּגַג. כז יִחֻגּוּ וַיִּנּוּעוּ כְּשִׁפּוֹר וְכָל-חֲכָמָתָם תִּתְפַּלַּע. כח וַיִּצְעֲקוּ אֶל ה' בְּצַר לָהֶם וּמִמִּצְוֹתֵיהֶם יוֹצִיאֵם. כט יָקָם סְעָרָה לְדַמְמָה וַיִּחֲשׂוּ גְלִיהֶם. ל וַיִּשְׁמְחוּ כִּי יִשְׁתַּקּוּ וַיִּנָּחֵם אֶל מַחֲזוֹ חֲפָצָם. לא יוֹדוּ לַה' חֲסִדוֹ וְנִפְלְאוֹתָיו לְבְנֵי אָדָם. לב וַיִּרְוּמוּהוּ בְקִהְלָ עָם וּבְמוֹשֵׁב זְקָנִים יִהְלְלוּהוּ. לג יֵשֶׁם נְהָרוֹת לְמִדְבָּר וּמִצְאֵי מַיִם לְצִמְאוֹן. לד אַרְץ פְּרִי לְמִלְחָה מְרַעַת יוֹשְׁבֵי בָהּ. לה יֵשֶׁם מִדְבָּר לְאֲגַם מַיִם וְאַרְץ צִיָּה לְמִצְאֵי מַיִם. לו וַיּוֹשֵׁב שָׁם רַעֲבִים וַיִּכּוֹנְנוּ עִיר מוֹשֵׁב. לז וַיִּזְרְעוּ שְׂדוֹת וַיִּטְעוּ כַרְמִים וַיַּעֲשׂוּ פְרֵי תְבוּאָה. לח וַיִּבְרַכֵּם וַיִּרְבוּ מְאֹד וּבָהֱמַתֶּם לֹא יִמְעִיט. לט וַיִּמְעַטוּ וַיִּשְׁחוּ מַעֲצָר רָעָה וַיִּגּוֹן.

מ שִׁפָּךְ בּוּז עַל-נְדִיבִים וַיִּתְעַם בְּתַהוֹ לֹא-דָרָךְ. מא וַיִּשְׁגַּב אֲבִיוֹן מַעֲוֹנֵי וַיֵּשֶׁם כְּצֹאן מִשְׁפָּחוֹת. מב יִרְאוּ יִשְׂרָאֵל וַיִּשְׁמְחוּ וְכָל-עוֹלָה קִפְצָה פִּיהָ. מג מִי-חֲכָם וַיִּשְׁמַר אֱלֹהֵי וַיִּתְבוֹנְנוּ חֲסִדֵי ה'.



אלמלא המתיקות של יום השבת קודש, לא היה בכוחי להכיל את המתיקות של ערב שבת.

(רבי אלימלך מליזנסק)



מצאו את עצמכם במזמור, אלו מן הדימויים דיברו אליכם במיוחד?

מה ניתן ללמוד מתקנת הבעל שם טוב? מדוע מתאים תוכן המזמור למעבר מימי החול אל השבת?

שני פסוקים עולים שוב ושוב לאורך המזמור: "ויזעקו אל ה' בצר להם", ולאחר מכן "יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם". הכניסה אל השבת מתחילה בצעקה: ה' תוציא אותי מימי החול, תביא אותי אליך לחוף מבטחים. ה' תפתח לי את הפה, שאוכל להתפלל אליך בשבת בכל ליבי.

"וזהו שיסד הבעל שם טוב וצ"ל לומר בכל ערב שבת מזמור ק"ז, מחמת שצריך לזכור עצמו יותר ויותר בעת ההוא, ושם נזכרים ארבעה שצריכים להודות (ראה ברכות נד ע"ב). והראשון "תעו במדבר" הוא לשון דבור, ששקבא להתפלל הוא תועה בהדבור ואינו יכול להביא מדותיו כלן בהדבור; כי צריך לבוא עם כל המדות בהדבור, ולשום כל חיותו בהדבור, שלא ישאר שום מדה לחוץ, ולפעמים אינו יכול לעשות כן, מחמת שהיה מקשר כל ימי השבוע בעסקיו. וזהו "תעו במדבר"... והתקנה היא "ויצעקו", צעקה היא בלא דבור לה' שירחם עליו לעזרהו, ו"הבא לטהר מסייעין אותו" (יזמא לה ע"ב). ומחמת שקבא למדת רחמנותו וכל עקרו הוא לעבודתו יתברך, אזי נפרדין ממנו החשכות".

(רבי מנחם נחום מצ'רנוביל, 'מאור עיניים' פרשת בשלח)

אחרי שצעקנו, ונכנסנו סוף סוף אל השבת, אנחנו יכולים להודות לה' ולהרגיש בטוחים. "הודו" הוא כעין ברכת הודאה. ארבעה צריכין להודות, על אשר מ'עבדין דחל' ומעשי החל לא נזוקו בגוף ונפש, ברוחניות וגשמיות".

(רבי אברהם דוד לאוואוט, 'שער הכולל' עמוד נב)

**דין בכיתה:** האם זכורה לך שבת יוצאת דופן, בה חשת על בשרך כיצד השבת היא חוף מבטחים מימי השבוע?



הבעל שם טוב היה כל כך מתעלה ביום השבת, עד שהיה זקוק לתפילות מיוחדות בערב שבת על כך שיישאר מחובר ויוכל לענות לתלמידיו בשבת.

(רבי דובער האדמו"ר האמצעי)



## שבת שלום

השמש עומדת לשקוע. נרות שבת מציפים את הבתים באור יקרות, תפילת הנשים נשמעת והשבת פורשת כנפיה בעולם. כנפיים של שלום, שלום בבית - "נר ביתו משום שלום ביתו" (שבת כג ע"ב), ושלום בעולם כולו. נרות שבת מבשרים את בואה של ה"שבת שלום".

"שלום הבית נגמר על ידי האור הגשמי של נר השבת. ולכאורה, כל נר דלוק, גם אם אינו נר מצוה, מאיר את הבית כדי "שלא יכשל בעץ או באבן", ומביא לשלום בית. ומתי אפוא המעלה שבהדלקת נרות שבת, שדוקא היא המונעת את הפך השלום?

אלא שהאמת איננה כך: אור סתם, שאינו קשור ל"נר מצוה" (משלי ו, כג), אינו מביא תמיד שלום. לפעמים עלול להיות ההפך: על ידי אור זה רואים לפעמים אדם (או תכונה באדם) שאי אפשר לסבול, וזה יכול לגרום להפך מן השלום. דוקא האור האמתי של "נר מצוה ותורה אור", ש"כל התורה נתנה לעשות שלום בעולם" (רמב"ם הלכות חנוכה ד, ד), הוא גורם להבאת אחדות ושלום, שלום בית.

אחד הפרושים למאמר "כל התורה נתנה לעשות שלום בעולם", הוא: עשית שלום בין העולם לבין הקדוש ברוך הוא, שיהיה נפר שהעולם אינו מנגד לאלקות; ויותר מכך: שכל תכליתו היא להיות דירה לה' יתברך, באמצעות התורה והעבודה הרוחנית של ישראל.

בכך מובן שזוהי המעלה המיוחדת של נרות שבת קדש, שבהם העניין של "שלום בעולם" הוא ביתר תקף. הראיה שהמציאות האמתית של העולם היא אלקות נגדמת באמצעות נרות שבת קדש, יותר מאשר באמצעות מצוות אחרות, כפי שכתוב בזהר: "כי נר מצוה, מאי נר מצוה? - דא... נר שבת" ומהו נר מצוה? זהו נר שבת. העניין של "נר מצוה" - הארת העולם - בולט יותר בנרות שבת קדש מאשר במצוות אחרות, אפלו אלה הקשורות בנר גשמי.

יש לומר שזהו הטעם הפנימי לכך שבענין "שלום בית" הנגמר על ידי נר שבת נאמר הבטוי "שלא יכשל בעץ או באבן" (ראה מגן אברהם סי' רס"ג ס"ק י"ג). מהו הדיוק ב"עץ" או "אבן"? אלא שבכך נרמז הפסוק "אמרים לעץ אבי אתה, ולאבן את ילדתנו" (ירמיה ב, כז), שהופכים את העץ או האבן לעבודה זרה, רחמנא ליצלן... על ידי האור של נרות שבת קדש, שענין ה"נר מצוה" וההשפעה של "שלום בעולם" נפרים באפן גלוי בגשמיות העולם, מבטח ש"לא יכשל בעץ או באבן", כי באמצעותם רואים שהעץ או האבן, ככל מציאות העולם, מנהגים על ידי בעל הבירה, ויש להשתמש בהם לענינים שבקדשה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש, 'לקוטי שיחות' חלק י"ז תוריע שיחה ג)

במה שונה אור נרות השבת מאורם של נרות אחרים?

מהו השלום שיוצרים הנרות?



איור: הרב נחום רכל

## כּוֹס לַמַּעֲשִׂים בַּלַּיְלָה וּבַבֹּקֶר

סוד השבת, היא השבת המתאחדת בסוד האחד... כשנכנסת השבת הרי היא מתאחדת ומסתלקת מה"סטרא אחרא", וכל הדינים נפרדים ממנה, והיא נשארת ביחוד האור הקדוש, ומתעטרת בכמה עטרות בשביל המלך הקדוש. וכל השולטים מצד הרגז ובעלי הדינים, כלם בורחים ומסתלקים ממנה, ואין שלטון אחר בכל העולמות. ופניה מאירות באור העליון, ומתעטרת היא למטה על ידי עם הקדש. וכלם מתעטרים אז בנשמות חדשות, ובתחלת התפלה מברכים אותה בשמחה ובכפנים מאירות.

(זוהר פרשת תרומה דף קל"ה עמוד א.  
רבים נוהגים לומר קטע זה  
לפני ערבית של ליל שבת)

"רזא דשבת, איהי שבת דאתאחדת ברזא דאחד... כד עיל שבתא איהי אתיחדת ואתפרשת מסטרא אחרא, וכל דינין מתעברין מנה, ואיהי אשתארת ביחודא דנהירו קדישא, ואתעטרת בכמה עטרין לגבי מלכא קדישא. וכל שולטני רוגזין ומארי דדינא, כלהו ערקין ואתעברו מנה, ולית שולטנא אחרא בכלהו עלמין. ואנפּהא נהירין בנהירו עלאה, ואתעטרת לתתא בעמא קדישא, וכלהו מתעטרין בנשמתין חדתין כדין שירותא דצלותא לברכא לה בחדוה בנהירו דאנפּין".



## 2. השבת כתהליך

שבת קודש מחולקת בקבלה ובחסידות לשלוש יחידות זמן: ליל שבת, שבת בבוקר ומנחה של שבת. כל חלק מהווה דרגה אחרת בזמן ולכן יש לו את הסעודה והתפילות המיוחדות לו. למבנה המשולש הזה חז"ל אף מצאו מקור בפסוק הרומז לסעודות השבת: "ויאמר משה אכלוהו היום, כי שבת היום לה". היום לא תמצאוהו בשדה" (שמות טז, כה). שלושת ה"היום" בפסוק, מלמדים על שלושת הסעודות ודרגות הזמן של השבת.

לפני לימוד המקורות. נסו לאפיין בעצמכם את חלקי השבת כפי שאתם חווים אותם. מה אתם עושים בכל חלק בשבת? מה זה עושה לכם? מה הייתם רוצים לקבל בכל אחד מחלקי הזמן?

במקורות הבאים ננסה להבין מה האופי המיוחד של כל אחת מדרגות הזמן של השבת. ראשית כל נתמקד בשתי היחידות הראשונות: ליל שבת, ושבת בבוקר.

"וְכַנֹּדֶע, שֵׁישׁ שֶׁבֶת דְּמַעְלֵי שֶׁבֶתָא וְשֵׁיל לַיִל שֶׁבֶתָא וְשֶׁבֶת דִּימָמָא וְשֵׁיל הַיּוֹם. שֶׁבֶת דְּמַעְלֵי שֶׁבֶתָא הִיא בְּחֵינַת 'הַעֲלָאָה', וְשֶׁבֶת דִּימָמָא הִיא בְּחֵינַת 'הַמְשָׁכָה'".  
(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'תורה אור' יתרו עג,א)

בליל שבת אנחנו עדיין עושים את הצעדים הראשונים בעולמה של השבת. בכל דקה אנחנו מנסים להיכנס יותר, **להתעלות**, ולהרים את עצמנו מתוך החולין אל קדושת היום. זהו השלב הראשון בפגישה שלנו עם השבת - לצאת מעצמנו אל עבר השבת. השלב השני הוא איך שהשבת באה ו**נמשכת** אלינו, וזה קורה בשבת בבוקר. בשבת בבוקר אנחנו כבר בפנים, והעבודה עכשיו היא למשוך את קדושת השבת אל תוך ליבנו. ההבדל בין ה"העלאה" וה"המשכה" הוא גם ההבדל בין הצד של ה"שמור את יום השבת", לעומת ה"זכור את יום השבת":

"סְעוּדָה רֵאשׁוֹנָה הִיא 'שֶׁבֶתָא דְּמַעְלֵי שֶׁבֶתָא', וְהוּא הַשְּׁבִיטָה וְהַעֲלָאָה, וְהִיא בְּחֵינַת 'שְׁמור'. סְעוּדָה שְׁנִיָּה הִיא 'שֶׁבֶתָא דִּימָמָא', שֶׁהוּא עֲנִין הַמְשָׁכָה הַתְּעוּגָה בְּשֶׁבֶת, 'וְקָרְאתָ לְשֶׁבֶת עֲנִי' (ישעיה נח,ג), וְהוּא עֲנִין 'זְכוֹר אֵת יוֹם הַשְּׁבֶת' (שמות כז,ז)."

(רבי שלום דובער שניאורסון מליובאוויטש, 'ספר המאמרים' תר"פ עמוד רסב)

בליל השבת הצד החזק בנו הוא ה"שמור" - לשים לב שאנחנו מאופסים, לא עושים מלאכה, לא חושבים על כל מה שעבר עלינו היום ואתמול, ומתאמצים להתחבר לאור של השבת. ואילו בשבת בבוקר השבת כבר מקיפה אותנו. אכלנו טוב, ישנו טוב, ימי החול נשכחו מאיתנו, ועכשיו אנחנו כבר יכולים לקבל את האור של השבת בעומק יותר - בתענוג. יש לנו יותר כוח ללמוד, להתפלל ולהתענג מהקדושה של היום, ולקיים את "זכור את יום השבת לקדשו".

המקור הבא ימשיך להבהיר לנו את ההבדלים בין שני חלקי היום, ואף יבאר לנו את מקומה של הדרגה השלישית - שעת מנחה וסעודה שלישית:

"אֵיתָא מִהַגְאֹן הַקְדוּשׁ רַבִּי אֲבָרְהָם מְסוּכָאטְשׁוּב ז"ל, שֶׁהִנֵּה עֲבוֹדַת ה' הוּא עַל דְּרָף קָשֶׁר הַנְּשׂוּאִין, שֵׁישׁ בְּזֵה שְׁלֹשׁ דְּרָגוֹת: קְדוּשִׁין, חֲפָה וְיַחֲדוּ. כְּמוֹ כֵּן הוּא הַקָּשֶׁר שֶׁבֵּין יְהוּדֵי לְאֲבִיו שְׁבַשְׁמִים: תְּחִלַּת הַעֲבֹדוֹת הִיא עַל דְּרָף קְדוּשִׁין, שְׁמִיחָת וּמְזֻמְנָת לוֹ, דְּהִינּוּ שִׁיְהוּדֵי מְזַמִּין אֶת עֲצָמוֹ לְעֲבוֹדָתוֹ יִתְבָּרֵךְ. אַחַר כֵּן, כְּשֶׁמִּתְקָרֵב יוֹתֵר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, הוּא בְּבְחֵינַת חֲפָה, בְּחֵינַת הַבָּאָה לְבֵיתוֹ, וּכְבוֹד ה' חוֹפֵף עָלָיו כָּל הַיּוֹם, בְּחֵינַת פּוֹרֵשׁ טְלִיתוֹ עָלָיָה. אַחַר כֵּן, כְּשֶׁנִּכְנָס לְפָנֵימִיּוֹת הַעֲבוֹדָה, זוֹכֵה לְבְּחֵינַת יַחֲדוּ, שְׁמִתְדַבֵּק אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ בְּכָל נְפֶשׁ רִיחַ וּנְשָׁמָה שְׁלוֹ."



האוסר והעושר בבית היהודי  
תלוי בשמירת השבת קודש.  
(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש)



וכנגד שלש דרגות אלו הם שלשת העתים של שבת קדש: ליל שבת קדש הוא בחינת קדושתו, שמתחברת ומזמנת עצמה אליו יתברך. שחרית של שבת הוא בחינת חפה והבאה לביתו, שאור מקיף מאורו יתברך חופף עליו אז. ובעלות המנחה וסעודה שלישית הוא בחינת יחוד ודבקות עלאית".

(רבי שלום נח ברזובסקי מסלונים, 'נתיבות שלום' שבת מאמר ראשון)

כמו חתן וכלה שלאט לאט מתקשרים זה לזה, גם אנחנו מתחברים אל השבת בשלבים. בתחילה, בליל שבת, אנחנו צריכים לבוא אל השבת ולומר: 'אנחנו שלך', אנחנו כבר לא שייכים לימי החול - 'הרי את מקודשת לנו ואנו מקודשים לך'. כעת, יכולה השבת לעטוף ולהכניס אותנו לגמרי אל תוכה, ככלה הנכנסת לחופה, ביום השבת.

השיא של השבת הוא בזמן המנחה, בסעודה שלישית. בשעה הזאת אנחנו כבר לגמרי 'שבתיים' והשבת היא כבר חלק מאיתנו. שעה זו היא שעה של דבקות, דבקות בקדושת השבת, וממילא דבקות הנשמה בה. שעה זו נקראת שעת 'רעווא דרעווין' = 'רצון הרצונות', השעה שבה מתגלים בנו הרצונות העמוקים ביותר, והקשר הקרוב ביותר אל ה' - 'זאני תפילתי לך ה' **עת רצון**'. זו הסיבה שהסעודה שלישית אינה רוויה במאכלים כמו שתי הסעודות שקדמו לה אלא בניגונים של געגועים ותשובה אל ה'.

"החדושי הרי"מ אמר על המשנה "יפה שעה אחת בתשובה ומעשים טובים בעולם הזה, יותר מכל חיי העולם הבא" (אבות ד, יז), 'שזו השעה, היא סעודה שלישית, שאז הוא יפה בתשובה'.

(שיח שרפי קודש' שבת אות פג)

"זמן הסעודה שלישית בשבת הוא כמו יום הכפורים של השבוע. כמו יום הכפורים שמגלה ומטהר את הנפש מכל השנה, כן שלש סעודות מגלה את כל התשוקות והנחות הנפש שהיו מסתרות בו בכל השבוע.

בכל השבוע הנפש שואפת אל על ונאבדת במסטינים ודורסים, וטרדותיה עומדים עליה, רומסים אותה וסותמים את פיה, עד שלפעמים גם קולה לא ישמע. ואין האדם יודע ושומע שיש בו נפש שחולת אהבה.

וכשבא שלש סעודות והכוונה לסעודה שלישית, שהאיש עוזב את כל העולם ומוסר את עצמו לה', מתקרב אליו ומדבר עמו, כל תשוקת הנפש יסוריה וצעקותיה של כל השבוע באים ומתגלים. פעם מרגיש תשוקה עזה "משוך עבדך אל רצונך", ופעם כאב עצום בקרבו, "הפוני ופצעוני", והנחה מתפרצת מלבו: "אל, נא, רפא נא לה!"

ואם מקשיב האיש לכל זעזועי וצעקות נפשו בשעה זו, ישמע את צעקת בת המלך שנאבדת ומכה מן הרקים ופוחזים, בשעה שהיא רדופה אל אביה וקוראה "אבי, אבי, הצילני מהם אליך".

(רבי קלונימוס קלמיש שפירא מפיאסצ'נה, 'צו וזרוז' אות מז)

## כלות הנפש

לערך שתי שנים קודם פטירת רבי יחיאל מיכל, המגיד מזלוטשוב, היו צריכים לשמור אותו שלא תצא נשמתו מרוב דביקות בוראו, כי היה דרכו לילך אנה ואנה עד שפניו היו בוערות כמראה הלפידים. והיה דרכו לאכול סעודה שלישית בחדרו המיוחד עם כמה מבניו, ואחר כך היה הולך לבית מדרשו לומר תורה ושירות עד שגמר הסעודה שם. פעם אחת לא היה שום אדם איתו בעת הסעודה שלישית, והיה רץ אנה ואנה ואומר: "בהאי רצון אסתלק משה" ולא היה מי שיזכירו מאיזה עניין גופני. כשבתו הצדקת ראתה אותו, רצה מיד ואמרה לאחיה רבי יצחק. הוא רץ מיד אל אביו הקדוש ותפסו כדי לבלבל אותו ולהורידו מדביקותו, אך הוא כבר נסתלק מזה העולם מגודל התשוקה.

(תורת המגיד מזלאטשוב)



כשמתפללים בשבת באריכות, רואים אלוקות במוחש!

(רבי שלום דובר מליובאוויטש)



### 3. תפילה בשבת - תענוג!

אם נשווה את נוסח תפילת העמידה של יום חול לנוסח התפילה של שבת, נראה כי 13 ברכות הבקשות פינו את מקומן לברכה מרכזית אחת. בברכה הזאת, השונה בכל אחת מארבע התפילות, אנו מדברים על השבת ועל דביקותנו בה. בסופה של הברכה מופיעות בקשות, אך שלא כבימי החול, אנו מבקשים על צרכי הנשמה בלבד.

הנוסח השונה מבטא את השינוי הפנימי שחל בנשמה. ביום השבת אנו קרובים לה, לכן גם תוכן התפילה הוא שונה. בעל התניא מלמד אותנו על כך, דרך משל:

”וְכֹזֶה יוֹבֵן מֵאַמְרָם ז’ל: ”אֵינּוּ דוֹמָה בֶּן כֹּפֵר שְׂרָאָה אֶת הַמֶּלֶךְ” (ראה חגיגה יג ע”ב). כִּי הִנֵּה בֶּן כֹּפֵר בְּהִיּוֹתוֹ בְּתַכְלִית הַשְּׁפָלוּת בְּעֶרְךָ מְלֹאכְתּוֹ בְּכֹפֵר, בְּחִרְשָׁה וְזִרְיָעָה כו’, כְּשֶׁבָא לְעִיר הַמְּלוּכָה וְרוֹאֶה גְדֻלַּת הַמֶּלֶךְ וְרִכְבּוֹ וּפְרָשָׁיו, הִנֵּה יִשְׁתּוּמֵם כְּשֶׁעָה חֲדָא וְיִתְבַטֵּל מִמְצִיאֹתוֹ מִפְּנֵי גְדֻלַּת הַהֶבְדֵּל שֶׁבֵּין שְׁפָלוּת עֶרְכּוֹ לְגְדֻלַּת רוּמָמוֹת הַמֶּלֶךְ. אֲבָל בֶּן כֹּפֵר שְׂרָגִיל בְּמֶלֶךְ וְאַנְשֵׁי הָעִיר הַשְּׂרִים הַגְּדוֹלִים, לֹא יִפְלֵא בְּעֵינָיו כֹּל כֶּף רוּמָמוֹת גְּדֻלָּתוֹ.

אך בזאת יתרון מעלתו על בן כופר, בהיותו מכיר ביותר גדלות המלך, ובחינת בטולו לגביו הוא בבחינת פנימיות המלך ביותר. מה שאין כן בן כופר, שאיננו מכיר אלא שהמלך מבודל בערך מערך שפלותו, ולא שיכיר במהות המלך...”

בן הכפר בהלם מוחלט. הפרשים, המרכבות, המדים המצוחצחים ומגדלי העיר מסחררים אותו. הוא מרגיש כל כך קטן לעומת המלך הכל-כך גדול. ממבט ראשון נראה כי בן הכפר מצוי בהתפעלות גדולה יותר מבן הכרך האדיש למראות, אך מבט מעמיק מגלה לנו כי ההתפעלות הגדולה היא ירודה באיכותה.

בן הכפר כל כך מסוחרר, עד שאיננו יכול לחשוב מה עובר בראשו של המלך, מהם תפקידיו והאם הוא ממלא אותם בהצלחה. הוא כלל לא חושב על התחומים הללו, אלא על העושר והגדולה שנחשפו בפניו. בן הכרך, לעומתו, דווקא מפני שאינו מתפעל מן ההדר, מסוגל לחשוב על “פנימיות המלך” ולהתפעל מדברים עמוקים יותר מצבע הבגדים וגודל הסוסים.

”ועל דרך כל זה יובן גם כן בעבודת ה’ למטה בכנסת ישראל, שיש הפרש גדול בין ימי החל לימי השבת, בהיות שאנו אומרים בשבת “ישבעו ויתענגו מטובה”, וכן “אז תתענג על ה’” (ישעיה נח, ד). ויש להבין, למה אין אומרים זה גם בימות החל.

אך העניין הוא, דבימי החל העקר הוא המעשה, “היום לעשותם”, והוא הברורים, ומי שטרח בערב שבת ישמח ויתענג על ה’ ביום השבת אחרי כלות המעשה הטוב.

ולכך, עקר העניין של התפלה בשבת הוא הענג שיתענג על ה’, ולא העבודה, מה שאין כן בימי החל עקר העניין של התפלה הוא שפיכת הנפש וכלותה בבחינת מרירות, בכדי לעבוד עבודת ה’ בכל היום ב”סור מרע ועשה טוב”.

והינו גם כן כעניין הנ”ל, שאינו דומה בן כופר וכו’. בהיות שאנו אומרים בפסוקי דומרה ובברכת יוצר אור, איד שהמלאכים והאופנים אומרים ברעש גדול, וזהו כבן כופר שראה את המלך, לפי שמתבטלים ממצאיאותם כשמשגיגים התחדשות הבריאה מאין ליש. אבל בשבת – “ישבעו ויתענגו מטובה”, כבן כופר שראה את המלך, שאינו מתבטל כל כך ברעש, אלא מתענג מזיו הוד פנימית המלך...”

בימי החול אנחנו רחוקים. זמן התפילה הוא זמן עבודה שבלב, בה אנו משתוקקים ומתגעגעים לה. הגעגועים הללו, כמו כל געגוע, מתבטאים בצביטה בלב. ההתפעלות בתפילת החול היא מכך שבכלל חשבנו על ה’. שהצלחנו להרפות לרגע את האחיזה



בכוח השבת יכול האדם להגיע למידת האמת, כי שבת היא “מעין עולם הבא” שהוא “עולם האמת”.

(רבי פנחס מקוריץ)



בעולם הזה, ונזכרנו בנוכחות של ה' בתוך חיינו. תפילה והתפעלות כאלו, מכוונות אותנו לקראת המשך היום. לאחר תפילה שכזאת, אנו דרוכים לעבוד את ה' בקיום המצוות ובהימנעות מעבירות.

כמו בן הכפר, טווח הראייה שלנו מוגבל. איננו מרגישים את הקרבה לה', אלא את הריחוק והגעגוע, ההתפעלות בתפילה גורמת לנו להיות נאמנים לה' ולעבוד את עבודתנו נאמנה. מרחוק.

לעומת זאת, תפילת השבת איננה מליאה בהתפעלות מכך שנזכרנו בה'. נוכחותו של ה' כמעט מובנת מאליה - כבן כרך שרגיל לראות את המלך והדרו. ההתרגשות בתפילת השבת היא מרבדים עדינים ועמוקים יותר, אנו מתענגים מקרבתו של הקב"ה. התוצאה של חוויה כזו, איננה מכוונת לתכלית כעשייה ועבודה, אלא לשמחה ואושר כשלעצמם.

מצאו דוגמא מתוך חייכם, למצב בו אדם שנחשף לדבר חדש, מתפעל מהצדדים החיצוניים שלו ולא מצליח לזהות רבדים עמוקים.

ממשיך בעל התניא ואומר:

"וּבְכָל זֶה יוֹבֵן מֵאִמְרָם ז"ל, "שֶׁמֶשׁ בְּשֶׁבֶת צְדָקָה לְעֵנִיִּים, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (מלאכי ג, כ): שֶׁמֶשׁ צְדָקָה וּמִרְפָּא בְּכַנְפֶיהָ" (תענית ח ע"ב). דְּהֵנָּה כְּתִיב, "כִּי חוֹלֵת אֶהְבֶּה אֲנִי" (שיר השירים ב, ה). פְּרוֹשׁ, בְּהִיּוֹת כִּי בִימֹת הַחַל עָקַר עֵינַי הַתְּפִלָּה הוּא כְּלוֹת הַנֶּפֶשׁ מִחֶמֶת הַרְחוּק מֵה', בְּבַחֲיַיִת חוֹלֵת אֶהְבֶּה, כְּמוֹ אָדָם שֶׁחָפֵץ וּמִשְׁתַּוְּקָק בְּאִיזָה דְּבַר חֲמָדָה וְאֵינְנו מְשִׁיגוֹ, שֶׁיִּחְלָה בְּלִבּוֹ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב: "תוֹחֵלֶת מִמְשֻׁכָּה מִחֲלָה לֵב" (משלי יג, יב), אֲבָל בְּשֶׁבֶת שֶׁהוּא מִתְעַנֵּג עַל ה', הֵרִי זֶה רְפוּאָה לְחֲלֵי הָאֶהְבָּה, כְּאִדָּם שֶׁהִשִּׁיג מֵה שֶׁחֲשָׁקָה נִפְשׁוֹ, שֶׁיִּרְפָּא חֲלֵי לִבּוֹ, כִּי מֵה שֶׁמִּתְעַנֵּג בּוֹ הוּא רְפוּאָה. וְנִמְצָא הַתְּעַנּוּג הַזֶּה רְפוּאָה, וְלֹא כִּשְׂאֵר תְּעַנּוּג. כְּמוֹ כֵּן הֵעֲנֵג בְּשֶׁבֶת בְּחִינַת רְפוּאָה הוּא לְכַנְסֵת יִשְׂרָאֵל, לְאוֹתוֹ הַצֶּעֶר וְהַמְרִירוֹת שֶׁבִימֵי הַחַל בְּעִבּוֹדוֹ".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'סידור עם דא"ח' ד"ה והיה מדי חודש בחודשו)

תפילת השבת היא מענה לתפילת ימי החול. אש הכיסופים והגעגועים של ימי החול, נרגעת והופכת לנחל שקט ומענג. וכך, מוצאת הנשמה מרגוע ורפואה בתפילות השבת. מזווית שונה מלמד אותנו השפת אמת' על הייחודיות של תפילת השבת:

"עָקַר עִבּוּדֵת הָאָדָם הוּא בִּלְבַב וּבִמְחָ. וְהַתְּפִלָּה בְּלֵב. וְיִלְעָבְדוּ בְּכָל לִבְבָכֶם (ויקרא יא, יג), אִיזָהוּ עִבּוּדָה שֶׁבְּלֵב? - זֶה תְּפִלָּה" (תענית ב ע"א).

כִּי יֵשׁ ב' לְבָבוֹת: לֵב חֶכֶם, וְלֵב כְּסִיל. לְכֵן צְרִיכִין עִבּוּדָה בְּלֵב, כְּדֹאִיתָא: "לֵב בְּנִפְשׁ כְּמִלְךָ בְּמִלְחָמָה" (ספר יצירה ו, ב), וְהוּא עִבּוּדֵת יְמֵי הַמַּעֲשֵׂה. וְעַל יְדֵי זֶה כְּתִיב: "לֵב יוֹדֵעַ מֵרַת נִפְשׁוֹ" (משלי יד, ט), וְצְרִיכִין לְעִבּוֹד לְמַתְקֵן זֶה הַמְרִירוֹת...

כִּי עָקַר הַגְּאֻלָּה בְּנִפְשׁ, כְּשֶׁהַנֶּפֶשׁ וְהַמַּחֲזִין מְאִירִין לְאָדָם, וְאֵז שֶׁקָּטָה מִלְחָמָתָה הַלֵּב וְנִעְשָׂה לֵב אֶחָד, וְעַל זֶה כְּתוּב: "וּבְשִׁמְחָתוֹ לֹא יִתְעַרֵב זָר" (שם). כְּשֶׁנִּתְמַלֵּא בְּשִׁמְחַת הַנֶּפֶשׁ, מִתְּבַטֵּל לֵב כְּסִיל.

לְכֵן בְּשֶׁבֶת קִדְשׁ, דִּישׁ נִשְׁמָה יִתְרָה הַמְּאִירָה לְנִפְשׁ הָאָדָם, סְטָרָא אַחְרָא עֲרֻקִית וְהַצֵּר אַחֲרֵי - הַטּוּמְאָה, בּוֹרְחָתוֹ, וְשֶׁבֶת הוּא יוֹם שִׁמְחָה, כְּמוֹ שֶׁאִמְרוּ חֲזוֹ"ל: "בְּיוֹם שִׁמְחָתְכֶם - אֵלּוֹ הַשְּׂפָתוֹת" (ספרי בהעלותך עז), לְפִי שֶׁהַנֶּפֶשׁ מְאִירָה בְּאָדָם. וְהַתְּפִלָּה בְּשֶׁבֶת הִיא בְּחִינַת "תְּפִלָּה לְמִשְׁה" (תהילים צ, א). דִּישׁ "תְּפִלָּה לְעֵנִי" (שם קב, א), וְהוּא תְּפִלַּת יְמֵי הַמַּעֲשֵׂה, הַתְּפִלָּה מִתּוֹךְ הַמְרִירוֹת וְהַמְלַחְמָה, וְיֵשׁ



**תפילה מכח השתוקקות רצון הנפש להתדבק בבורא עולם, ותפילה זו היא בלי תערובות, ולא יתערב בו זר... ואז נעשה גם הלב אחר.**

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' בראשית פרשת ויגש תר"ס)

עבודת הלב שבתפילת ימי החול מפגישה אותנו עם "לב יודע מרת נפשו". אנו פוגשים את החסרים שלנו, ומצפים למתק את מרירותם. הנשמה היתירה ושמחת השבת מעבירים אותנו מהתמודדות מרירה עם ה"לב כסיל" שלנו למפגש מתוק עם ה"לב חכם". התפילה משתנה בהתאם - במקום תפילה מתוך חוסר המכונה "תפילה לעני", אנו מתפללים מתוך מוחין דגדלות, תפילה של "השתוקקות רצון הנפש להתדבק בבורא עולם" המכונה "תפילה למשה".

### מזמור שיר ליום השבת

"בְּעֶרְבֵי שֶׁבֶת גֹּרֵשׁ וַיֵּצֵא אֶדְם הָרֵאשׁוֹן מִגֶּזַע עֲדָן, וְהָיוּ מִלְּאֲכֵי הַשָּׂרֵת קוֹרְאִין עָלָיו וְאוֹמְרִים: "וְאֶדְם בִּיקָר בַּל יֵלִין, נִמְשַׁל כְּבִהְמוֹת נְדָמוֹ" (תהלים מט,ג). בַּא יוֹם הַשֶּׁבֶת וְנִעְשָׂה סְנִיגוֹר לְאֶדְם הָרֵאשׁוֹן. אָמַר לְפָנָיו: "רִבּוֹן הָעוֹלָמִים! בְּשֵׁשֶׁת יָמֵי בְרָאשִׁית לֹא נִהְרַג הָרֵג בְּעוֹלָם, וְכִי אַתָּה מֵתְחִיל?! זֶה הָיָא קִדְשִׁי וְזוֹ הָיָא בְּרַכְתִּי, שֶׁנֶּאֱמַר: וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אוֹתוֹ"?! (בראשית ב,ב) וּבְזִכּוֹת יוֹם הַשֶּׁבֶת נִצַּל אֶדְם מְדִינָה שֶׁל גֵּיהֶנֶם. רְאֵה אֶדְם כִּחָה שֶׁל שֶׁבֶת, אָמַר: "לֹא לְחַנֵּם בְּרַךְ הַקֶּבֶ" אֶת הַשֶּׁבֶת וְקִדְשׁ אוֹתוֹ". הַתְּחִיל מְשׁוֹרֵר וּמְזַמֵּר לְיוֹם הַשֶּׁבֶת, שֶׁנֶּאֱמַר: "מְזַמֹּר שִׁיר לְיוֹם הַשֶּׁבֶת" (תהלים צב,א). רַבִּי יִשְׁמַעְיָאל אוֹמֵר: הַמְזַמֹּר הַזֶּה, אֶדְם הָרֵאשׁוֹן אָמְרוּ וְנִשְׁכַּח בְּכָל הַדְּרוֹת, עַד שֶׁבָּא מֹשֶׁה וַחֲדָשׁוּ, שֶׁנֶּאֱמַר: "מְזַמֹּר שִׁיר לְיוֹם הַשֶּׁבֶת", לְיוֹם שֶׁכָּלוּ שֶׁבֶת וּמְנוּחָה לְחַיי הָעוֹלָם הַבָּא. "טוֹב לְהוֹדוֹת לָהּ" - אֶדְם הָרֵאשׁוֹן אָמַר: בִּי יִלְמְדוּ כָּל הַדְּרוֹת, שֶׁכָּל מִי שִׁיּוֹדָה פֶּשְׁעָיו וְעוֹזֵב, נִצּוֹל מְדִינָה שֶׁל גֵּיהֶנֶם, שֶׁנֶּאֱמַר: "טוֹב לְהוֹדוֹת לָהּ" (תהלים צב,ג).

(פרקי דרבי אליעזר פרק י"ט)



יכולים לפעול בסעודות השבת, כמו שפועלים בתענית.

(רבי נחמן מברסלב)



### תפילה בלי הפסקה

כשהגיע אדמו"ר רבי יוסף יצחק מליובאוויטש לאחר מאסרו לעיר מקלטו קוסטרומה, האריך בתפילתו ביום השבת עד לשעה שלוש-ארבע אחר הצהריים. הדבר הפליא מאוד את תושבי העיר: כולם סיימו כבר את תפילתם, אכלו סעודות שבת, ישנו וכאן יושב לו רב ועודנו מתפלל! הפליאה היתה כה עצומה עד שגם הכומר בא לראות את תפילת הרבי.

(ספר השיחות)

## 4. סעודות השבת

### הנשמה אוכלת והגוף סכו"ם

"ואתה דע לה, כי אכילת שבת היא כלה רוחניות, כלו קדש, ועולה למקום אחר לגמרי מן אכילת חל, ובחל אין השכינה וכל העולמות נהנין ומתברכין כי אם מברכת המוציא וברכת המזון, ובשבת הנה... השכינה וכל העולמות נהנין ומתברכין מן האכילה עצמו, ועל (זה רמז הקרא), "וביום השביעי יהיה לכם קדש" (שמות לה, ב). פרוש, שביום השביעי אפלו ה'לכם' שהוא... אכילה ושתיה הגשמית, הוא קדש, ועולה למקום הקדש. אשר על כן, אדם צריך לשמוח שמחה גדולה בשבת, ולבלי להראות בו שום עצבות ודאגה כלל, רק להתענג על ה' ולהרבות בתענוגי שבת בכל מיני תענוג, הן באכילה ושתיה הן מלבושים נאים כפי מה שיוכל, והכל לשם ה', כ'אמור'".

(רבי חיים מצ'דנוביץ, 'סידורו של שבת' ח"א שורש ה ענף ג)

"אמר: אם מביטים על סעודת שבת בעינים גסות, אז יש ונדמה לו לאדם שסעודת שבת היא סעודה גסה".

(רבי יצחק מאיר מגור, 'חידושי הרי"מ על התורה' עמ' שיח)

סעודות השבת הן חלק מהותי מן השבת. לעומת ימי החול בהם אנו עוצרים מדי פעם "לתדלק" וממשיכים הלאה, בשבת אנו מתיישבים לסעודת קבע, כחלק ממצוות השבת. הסעודות הללו הן המשובחות בשבוע וניתנת לנו הבחירה כיצד לאכול אותן. המתבונן "בעיניים גסות" יראה את ההזדמנות לזלול אוכל משובח ותו לא, אך בעיניים עדינות נוכל לזהות פה הזדמנות לפיוס בין הגוף והנשמה. אם בארוחה רגילה הנשמה מתבטאת בברכות שלפני ואחרי האכילה, קדושת סעודות השבת מביאה אותנו למצב שבו הנשמה היא שותפה פעילה להנאת הגוף, באכילה עצמה.

רבי צדוק הכהן מלובלין משווה את האכילה בשבת למצוות אכילת הקורבנות:

"ובשבת, שהוא מעין עולם הבא, הנשמה יתרה היא הנהיגית מהשלוש סעודות, כמו שפתיב בזהר. והאכילה היא דגמת הפהנים "שלוחי דרחמנא" ושליחי ה'. ונחשב לאכילת גבה.

ומלשון הגמרא "עשה שבתך חל ואל תצטרך לבריות" (שבת קיח ע"א), ולא אמרו 'סעודת שבת כחל', משמע דעקר הרגשת קדשת השבת היא בהסעודות, וכשלא יאכל הסעודה נעשה מהשבת חל. אבל לא אמר 'עשה שבת חל', דקדשת שבת עצמו דקביעא וקימא לא נשתנה, רק "שבתך" - הרגשת הקדשה שלך על ידי הסעודות".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פוקד עקרים' ליקוטים ד"ה סעודות)

הכוהנים, שלוחיו של הקדוש ברוך הוא, אוכלים בקדושה ובטהרה מן הקרבנות ובכך מסיימים את כפרת מביאי הקרבן. וכך גם אצלנו בסעודות השבת, הגוף מהווה שליח של ה' ושל הנשמה, לקיים את מצוות עונג שבת. הנשמה היא זו שבעצם אוכלת ואילו הגוף משמש כסכין ומזלג. זהו חידושה של השבת - הגשמיות איננה מסתירה על הרוחניות אלא מעצימה אותה.

כיצד היית מרגיש אם הייתה ניתנת לך ההזדמנות לאכול קורבן?

מצא מצבים נוספים בהם אכילה היא מצווה. באלו מן הדוגמאות תוכל להזדהות בקלות יותר עם רעיון הנאת הנשמה מן האכילה.



נסיים את הלימוד בתיעוד שיחה בין בעל התניא לנכדו, הרבי הצמח צדק מליובאוויטש, ימים ספורים לפני פטירתו:

”... וְכִמוֹ שֶׁשָּׁמַעְתִּי מִפִּי הַקְּדוֹשׁ שֶׁל מוֹרְנוֹ וְרַבְּנוֹ נִשְׁמַתוּ עֲדָן בְּכַפֵּר פִּיעֵנָא, בְּיָמִים שֶׁלִּפְנֵי הַסְּתַלְקוֹתוֹ בְּטַבַּת תַּקַּע”ג, עַל עֲנִין הָאֲכִילָה בְּשַׁבָּת. שֶׁשָּׁמַעְנוּ מִפִּי קְדָשׁוֹ כְּמָה פְּעָמִים עַל פְּסוּק ”צַדִּיק אָכַל לְשִׁבְעַ נַפְשׁוֹ” (משלי יג, כה), שֶׁהָאֲכִילָה דְּשַׁבָּת אֵינָה כְּשֶׁל חַל לְבָרֵר בְּרוּרִים...“

וְשָׂאֵלְתִי מִמֶּנּוּ אִזּוֹ, מֵאַחַר שֶׁהָאֲכִילָה הִיא מְאֻכָּלִים גְּשָׁמִיִּים שֶׁהֵם מְעוֹרְבִים טוֹב וְרַע, שֶׁהָרִי אוֹתוֹ הִלָּחֵם וְהִבְשֵׁר מִתְּבוּאָה וּבְהֵמָה אַחַת שְׂאוּכָלִים מִמֶּנּוּ בְּחַל, שֶׁמְעוֹרְבִים טוֹב וְרַע, כִּידוּעַ, שֶׁכָּל הַדְּבָרִים שֶׁבְּעוֹלָם הֵזֶה מְעוֹרְבִים טוֹב וְרַע... אִם כֵּן אֵיךְ יִתְכַּן לֹאמַר שֶׁבְּשַׁבָּת אֵין מְבָרְרִים הַטוֹב מִן הָרַע, אֲלֵא מְעַלִּים הַטוֹב? דָּאֵם כֵּן מַה נַּעֲשֶׂה בְּרַע שֶׁהִיא בְּמֵאֻכָּל?

וְהַשִּׁיבֵנִי, שְׂזָה אֵינוֹ, כִּי בְּשַׁבָּת נִפְרָד הַטוֹב שֶׁבְּנִגְוָה וְשֶׁם קְבֵלִי לְדַרְגָּה שֶׁל חוּלִין, שִׁיכּוּלָה לְעֵלוֹת לְקִדְשָׁהּ מִן הָרַע שֶׁבְּנִגְוָה מְעָרֵב שַׁבָּת לְמַעְלָה... וְאִם כֵּן כָּל הַמְּאֻכָּלִים כְּבוֹא שַׁבָּת נַעֲשִׂים רַק טוֹב, וְלִכֵּן אֵין צְרִיף לְבָרוּר, אֲלֵא כְּוִנַּת הָאֲכִילָה הוּא לְהַעֲלוֹת הַטוֹב לְמַעְלָה מְעָלָה.”

(רבי מנחם מענדל מליובאוויטש, 'הצמח צדק', 'דרך מצוותיך' מצוות לא תבערו אש צ, א)

בתהליך העיכול נפרדים החומרים החיוניים לגופנו מן הפסולת, החומרים נספגים בדם ואילו הפסולת נפלטת החוצה. במקביל לתהליך הזה ישנו גם תהליך רוחני. מאז האכילה מעץ הדעת התערבבו הטוב והרע, ובכל מאכל כשר (אשר הוא שייך לדרגה רוחנית הנקראת "נוגה") ישנו פוטציאל של עיכול רוחני נכון. כאשר אנו לומדים תורה ומקיימים מצוות מכוח האכילה, ביום חול, אנו מטיים את המאכל לצד החיובי, והכוח השלילי המעורב באוכל מאבד את כוחו.

אכילת השבת איננה שותפה לתהליך המתואר. בשבת אנו מצויים בעולם שכולו טוב, לפני חטא אדם הראשון. כבר בערב שבת המאכלים משתנים, הרע שבהם נעלם לו, ולנו לא נותר אלא לפגוש את הטוב ללא תערובות.



הנפש היתירה לא הולכת לגמרי עד אחר סעודת מלווה מלכה.

(רבי חיים ויטאל)



## תבלין של שבת

באחד מערבי השבתות, בשנות גלותם של הגאון רבי לוי יצחק שניאורסון ורעייתו הרבנית חנה (הוריו של הרבי מליובאוויטש) במדינת קזחסטאן, הגיעו הדלות והרעב בביתם למצב כזה שלא היה בבית מאומה, פשוטו כמשמעו. לא היתה שום אפשרות לעשות קידוש ולטעום משהו במשך השבת. בליל השבת היתה הרבנית בצער גדול. היא ידעה שגם בעלה יודע את המצב, אך לא היה לאל ידה להושיע. הרב סיים את תפילת קבלת שבת וערבית, השולחן היה ריק, והרבנית לא ידעה את נפשה. אך כשהרימה את עיניה, נדהמה לראות את בעלה מתהלך בחדר שקוע בשרעפיו, כולו קורן מאושר, ומפזם בלשון חז"ל (שבת קיט ע"א) "תבלין אחד יש לנו ושבת שמו"...

(רזא דשבת – הרב פרידמן)

## זמירות שבת

"בששית ימי המעשה נאמר 'ויהי ערב ויהי בקר' (בראשית אה), כי יש בהם שתי בחינות – טוב ורע. שכל העבודות של ימות החל, אף כי טובים ונכוחים המה, בכל זאת אינם באמת ובתמים, לפי שבאים ממאכלים גשמיים. ולכן אין אומרים בחל שירות ותשבחות כמו בשבת, כי אף יערב ילוד אשה, ואדם אף יזכה לשבח ולפאר את פני המלך המהלל בתשבחות? אבל בשבת 'שכינה מדברת מתוך גרונו', ולכך מתר ומצוה להרבות בשירות ותשבחות".

(רבי מנחם מענדל מרימנוב, 'מנחם ציון' פרשת המן)

\*\*\*

"היה רבי נחמן מברסלב אוהב מאד את העבודות הפשוטות של סתם בני אדם, האנשים הפשוטים הכשרים... והיה מזהיר ומוכיח אותנו כמה פעמים, לומר זמירות בשבת ובמוצאי שבת, או שאר עבודות פשוטות. פי עקר היהדות הוא בפשיטות ובתמימות גמור, בלי שום חכמות. וגם הוא בעצמו, זכרנו לברכה, כל ימיו היה מזמר זמירות הרבה בכל שבת ושבת ובמוצאי שבת".

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' ח"ב תורה קד)

## הרהור תשובה

החיד"א התארח פעם אצל תלמיד הבעש"ט, רבי יעקב יוסף מפולנאה בעל ה'תולדות יעקב יוסף'. בליל שבת, לפני הקידוש, ביקש ה'תולדות' מהחיד"א שיאמר דבר תורה מרוב, האור החיים הקדוש. אמר החיד"א: "רבי אמר, שאמירת 'יום השישי ויכולו' היא בגדר אמירת עדות על בריאת העולם, ועד צריך להרהר בתשובה לפני שמעיד". ה'תולדות' החזיק את הכוס של הקידוש בידו, ומרוב התפעלות נפל הכוס מידו. הוא נכנס לחדרו ושהה שם מספר שעות, ורק לאחר מכן יצא וקידש על היין.

(רזא דשבת – הרב פרידמן)

## לפני מי אתה עומד

חסידים מספרים על רבי נחום מצ'רנוביל שפעם אחת הגישו לו בשבת את כוס היין לקידוש, אך הוא רעד כולו מרוב התרגשות עד שנשפך היין. מלאו את הכוס פעם שניה, ושוב נשפך היין, וכך אירע כמה פעמים, עד שהתגבר רבי נחום על רעידת ידיו וקידש על היין. כששאלוהו אחר כך לפרש הדבר, השיב: "כאשר הגישו לי את הכוס, התחלתי להתבונן לפני מי אני עומד ומקדש, ונפלה עלי יראה גדולה וכל גופי רעד".

(רשימות דברים – הרב חיטריק)



## 5. הייתה שבת, ועכשיו מה?!

"במוצאי שבת הוא כמו שמשליכים אותו מאגרא רמא לבירא עמקתא ומגג גבה לבור עמקו. ומטעם זה אומרים במוצאי שבת קדש הפסוק "הנה אל ישועתי אבטח ולא אפחד" (ישעיה יב, ב), ואין אומרים 'אל תירא' אלא למי שמתירא, שאז נופל פחד על האדם כשרואה שיוצא מקדשת השבת לימי החל".

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' דברים אות יז)

היינו מלכים ליום אחד.

עם צאת השבת אפשר לפחוד מליפול חזרה אל ימי החול. הדבר הראשון שאנו עושים הוא לומר פסוקי חיזוק, המזכירים לנו כי ה' איתנו תמיד. לא רק אנחנו יוצאים מן השבת אל ימי החולין, גם הקדוש ברוך הוא צועד עמנו לאורך כל הדרך. ובסוד בסוד אפשר לגלות ש... גם השבת מצטרפת למסע!

"בכל ימות החל יש בהם הארה מעין שבת בתוך התפלה, וכמו שכתוב בפרי עץ חיים, ששלושת ימים הראשונים מקבלים משבת העבר, ונקרא (פסחים קו ע"א) "בתר שבתא" (אחרי השבת), ושלושת הימים האחרונים מקבלים משבת הבא, ונקרא "קמה שבתא" (לפני השבת). וזהו סוד חלין שנעשו על טהרת הקדש. ועל כן אומרים "ברוך המבדיל בין קדש לחל"; כי הבדלה זו, עם כי הוא העולם, מפל מקום הוא ברכה והמשכה ממש. שהרי דרך ההעלם מאיר הקדש של שבת, והוא פעלה שיהיה בטול חל, ועל ידי זה יהיה עוד שבת בשבעה ימים שאחר כך. ולכן אין הבדלה אחר יום שלישי, מפני שאז ההארה משבת הבא, ולא משבת העבר".

(רבי מנחם מענדל מליובאוויטש, ה'צמח צדק', 'דרך מצוותיך' מצוות מילה)

שבת לא עוזבת אותנו אף פעם. עד יום שלישי אנחנו ניזונים מכוח השבת שהייתה, ומיום רביעי אנחנו כבר 'מריחים' את השבת המתקרבת.

כפי שמבואר במקומות רבים, כל ברכה מברכה ומושכת חיות ושפע. בברכת הבדלה מתרחשים שני דברים סותרים. מצד אחד תוכן ההבדלה הוא להבדיל ולחתוך בין השבת לימי החול. אך מצד שני, ההבדלה ממשיכה קדושה ושפע, היא פותחת צינור מן השבת אל ימי החולין וטומנת בהם טעם של שבת. את הטעם הזה אפשר לחוש בכל יום בתפילה. כשאנחנו מתפללים, יש לנו הזדמנות להתרומם טפח מעל הקרקע, לנוח לכמה דקות ממרוץ החיים ולנשום אוויר של נשמה ושל שבת.

"תכן הפנימי דברכת הבדלה, שענינה להמשיך קדשת שבת תוך ימי החל שלאחרי זה. שבזה מובן בפשטות לשון חז"ל שהובא ברמב"ם: "קדשהו בכניסתו וקדשהו ביציאתו" (ספר המצוות, מצות עשה קנה), שיש לפרשו גם כפשטות משמעות הלשון, ענין של המשכת קדשה. כלומר, כמו שעל ידי הקדוש "בכניסתו" ממשיכים קדשת שבת, על דרך זה תכן "קדשהו ביציאתו" הוא לא רק הזכרת מעלתה וקדשתה של שבת בעת יציאת השבת, אלא המשכת קדשת שבת ביציאתו בזמן שלאחרי זה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון מליובאוויטש, 'לקוטי שיחות' חלק ל"א יתרו שיחה ב)

מקור מצוות קידוש והבדלה מצוי באותו הפסוק: "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כח). את הקידוש אנו עושים בליל שבת, עם הגב לימי החול ועם הפנים לשבת. כעת, בעמדנו במצב ההפוך, הזכירה הזאת נותנת לנו את הכוח לזכור את השבת בכל יום.

את החיבור בין השבת היוצאת לימי החול הנכנסים ובאים, אנחנו פועלים דרך הסעודה הרביעית, סעודת מלווה מלכה.



מקובל שלספר סיפור מהבעל שם טוב במוצאי שבת זה סגולה לפרנסה. ואמר על כך אדמו"ר מהר"ש שלוש 'לאו דוקא': א. לאו דוקא במוצאי שבת, אלא בכל עת. ב. לאו דוקא מהבעל שם טוב, אלא מכל צדיק. ג. לאו דוקא לפרנסה, אלא לכל העניינים.

(שמועות וסיפורים)



”לְעוֹלָם יִסְדֵּר אֱדָם שְׁלַחֲנוּ בְּמוֹצָאֵי שַׁבָּת, כְּדֵי לְלוּוֹת אֶת הַשַּׁבָּת”.

(שולחן ערוך אורח חיים סימן ש סעיף א)

”וְעַל דֶּרֶךְ זֶה הִיא קִדְשַׁת הַשַּׁבָּת: אַחַר שְׁנִקְבְּעָהּ בְּיַחְדָּו הַגְּמוּר בְּלֵב לְפִי שְׁעָה דְשַׁבָּת, אֵינָה נִתְקַת עוֹד לְגַמְרֵי גַם בְּחַל, שֶׁהוּא שׁוֹמֵם הַקִּדְשָׁה הַגְּמוּרָה, שְׁעַדִּין הַרְשִׁימוּ וְהִרְשָׁמוּ נִשְׁאָר”.

וסעודת מלווה מלכה הוא על דרך סעודת 'אסרו חג', שהוא לאסור ולקשר קדשת החג להיות יחד עם שאר ימי השנה ובקשר אחד, כדי שיהיה בהם שיכות לאותה קדשה שקלטו בחג. וכן השבת עם ימי המעשה. ועל כן צריך לזכרו בכל יום, להרגיש גם בהם הרשימו דקדשת שבת. שעל ידי הרשימו הנשארו בו מקדשת שבת העבר, הוא יכול לעשות הכנה בקרבנו לקבל קדשת שבת הבאה ביתר שאת, וכן על דרך זה להיות מוסיף והולך בכל ימי חייו. ואשרי הזוכה לקד, ולטעום בלב באמת ככל האמור”.

(רבי צדוק הכהן מלובלין, 'פרי צדיק' ח"א קדושת שבת מאמר רביעי)

לסעודת מלווה מלכה במוצאי שבת תפקיד חשוב בחיבור ימי החול אל השבת. השבת עדיין טרייה בקרבנו, ולמרות שאנו מצויים ביום חול (מוצאי שבת הוא כבר ליל ראשון) אנו עורכים סעודה ששייכת לשבת. מן הסיבה הזאת כתוב בספרים שלא לפשוט את בגדי השבת עד לאחר מלווה מלכה.

כמו בקבוק בושם שהוצא מן החדר אבל משהו נשאר, גם השבת מותרת בנו 'רשימו'. הרושם הזה מתעצם בנו דרך הסעודה, נספג וממשיך לחלחל בקרבנו במשך השבוע, ונותן לנו את היכולת להתכונן לשבת הבאה ברמה גבוהה יותר.

במוצאי שבת, בעודך לבוש בבגדי השבת, כתוב לעצמך זמנים קצוצים בהם במשך השבוע תיזכר בשבת. עקוב אחריהם במשך השבוע. ביום שישי, לפני כניסת השבת, לבש את בגדי השבת ושב עם אותו הדף. נסה לשחזר לעצמך את הזמנים המיוחדים הללו.



אלהיו יושב בכל מוצאי שבת קודש תחת עץ החיים וכותב זכויותיהם של ישראל. על כן ראוי לכל מי שיש לו שייכות של תשוקה לרזי תורה, שהיא מדת גילוי אלהיו, שבכל מוצאי שבת קודש יעשה גם הוא כמעשיו של אלהיו, ויעסוק בזכויותיהם של ישראל.

(הרב קוק)



## צאת הנשמה

פעם אחת היה שובת הבעל שם טוב בשבת בכפר אחד עם מנין שלו. ובהגיע עת הסעודה שלישית גם אדון הכפר קיבץ כמה אנשים הכפרים וישב ואכל ושתה עימם בזמירות שירות ותשבחות. וראה הבעש"ט זצ"ל שהוא מקובל מאד למעלה. וקראו אחר הסעודה ושאל אותו, "מאיזה טעם אתה עושה זה, לבזבז כל כך על סעודה שלישית?" והשיב, "הנה שמעתי העולם אומרים "תצא נשמתו בין אנשים מישראל", והנה שמעתי שבשבת יש לכל אחד מישראל נשמה יתירה ובמוצאי שבת יצאה ממנו, ואמרתי גם אני "תצא נשמה יתירה שלי בין אנשים מישראל", על כן אני מאסף אנשים מישראל". ונהנה הבעל שם טוב מאוד מדברי האיש.

(כתר שם טוב)