

פני שבת נקבלה

שבת במשפחה

"היום השביעי הוא בבחינת ארמון שאנו בונים בזמן.
קירותיו עשויים מנשמה, משמחה וממידת ההתאפקות."

אברהם יהושע השל, מתוך: "השבת – משמעותה לאדם בימינו"

השבת מלווה אותנו לכל אורך ההסטוריה. כבר בפרק השני בתנ"ך מתואר יום השבת כיום מנוחה ושבתה מכל מלאכה.

לכל אחד מאיתנו השבת שלו, עם המנהגים והמשמעויות האישיות, משפחתיות וקהילתיות. על ערך השבת נכתבו מלים רבות, אך הקרובות ביותר ללבי הן מילותיו של אחד העם: (מתוך "על פרשת דרכים", חלק ג' פרק ל)

"אין צורך להיות ציוני או מדקדק במצוות בשביל להכיר את ערך השבת... מי שמרגיש בליבו קשר אמיתי עם חיי האומה בכל הדורות, הוא לא יוכל בשום אופן לצייר לו מציאות עם ישראל בלי "שבת מלכתא".

אפשר לומר בלי כל הפרזה, כי יותר משישראל שמרו את השבת, שמרה השבת אותם. ולולא היא שהחזירה להם את "נשמתם" וחידשה את חיי רוחם בכל שבוע, היו התלאות של "ימי המעשה" מושכות אותם יותר ויותר כלפי מטה, עד שהיו יורדים לבסוף לדיוטא התחתונה של חומריות ושפלות מוסרית ושכלית. ועל כן בוודאי אין צורך להיות ציוני בשביל להרגיש כל הדר הקדושה ההסטורית, החופפת על "מתנה טובה" זו, ולהתקומם בכל עוז נגד כל הנוגע בה."

ברצוני לברך את כל השותפים להפקת חוברת השבת במסגרת פעילות פורום המתנדבים של שותפות 2000 גליל מרכזי- משיגן, על יצירה נוספת, חשובה ומעניינת, שתתרום להעמקת החינוך היהודי, הזהות היהודית, והקשרים היפים הנרקמים באמצעות פעילויות השותפות הן באיזור גליל מרכזי והן במשיגן.

יישר כח!!

בברכה

שרון שטיינבאום-אופן

מנהלת איזור גליל מרכזי

עורך:

שי זרחי, המדרשה באורנים

מערכת:

ד"ר אתי סרוק, שרי סתרן - מרכז פרנקל, ירושלים

אילת לין - המדרשה, אורנים

מיריק גרזי - מכון שיטים, בית-השיטה

מתנדבי שותפות אלפיים גליל מרכזי - יאיר המר, הילה טוכמכר-משעלי, תמי שדמי, זהר יולס

מתנדבי שותפות אלפיים משיגן - יושבי ראש: ננסי שוסטק, לינדה גודמן; חברי ועד: קרול

ויינטראוב פוגל, לילי יעקובסון, מישל יעקובסון, ליסה סובל-סיגמן.

מפיק:

יאיר המר - פורום המתנדבים, הסוכנות היהודית: שותפות אלפיים גליל מרכזי-משיגן

עיצוב גרפי:

הלה טוכמכר-משעלי, המדרשה באורנים

מגזרות ויעוץ גרפי: זוהר יולס

סיוע:

בית-ספר יסודי נהלל

בית-ספר יסודי "גלעד", נצרת עלית

בית-ספר יסודי "חרמון", נצרת עלית

בית-ספר יסודי "נופים", מגדל העמק

תוכן:

הקדמה - איך להשתמש בחוברת...

מבוא - משמעויות השבת, בתוספת מקורות עתיקים וחדשים.

תרשים השבת - בבית ובבית-כנסת.

הכנות לשבת

הטקס:

הדלקת-נרות

קבלת-שבת

פרשת השבוע

קידוש

"המוציא"

זמירות לליל-שבת

קידוש של יום השבת

הבדלה

מקורות וביבליוגרפיה בנושא שבת

הקדמה - איך להשתמש בחוברת...

- החוברת שלפניכם מיועדת למשפחה, ולכן בחרנו להתמקד בשבת בבית: הכנות לשבת, קבלת-שבת, יום השבת וצאת השבת (הבדלה). חלק מתפילות השבת הנהוגות בבית הכנסת שולבו בפרקי החוברת.
- בפתיחת החוברת **מבוא עיוני**, להכרות עם משמעויותיה של השבת. המבוא מלווה במקורות עתיקים ובספרות והגות מודרנית.
- פרק **ההכנות לשבת** כולל הצעות לפעילויות של המשפחה לקראת שבת, ובתוכן חומרי-עזר והדרכה להכנת דרשה על פרשת השבוע.
- טקס **כניסת השבת** כולל חמישה פרקים (בדומה לכניסת-השבת המסורתית, שגם היא הדרגתית): הדלקת-הנרות, קבלת-השבת, קידוש, "המוציא" (סעודת השבת), פרשת-השבוע. הדלקת הנרות, הקידוש ו"המוציא" קשורים לסמלי השבת: הנר, היין והחלה. קבלת השבת ופרשת השבוע - מקורם בבית הכנסת, אנחנו בחרנו להעביר מעט מהם אל הבית פנימה.
- בפרק **פרשת-השבוע** מופיעה רשימת פרשות השבוע וההפטרות, שמיועדת לסייע בהכנת הדרשה על פרשת השבוע. ככלי-עזר נוסף להכנת הדרשה, צירפנו רשימה של הנושאים העיקריים בכל אחת מהפרשות וכן המלצות לקריאה נוספת. את הדרשה והשיחה על פרשת השבוע אנחנו מציעים לקיים סביב השולחן בסעודת ליל שבת או למחרת, ביום השבת עצמו.
- הפרק **קידוש של יום השבת** מאפשר התכנסות משפחתית גם בבוקר השבת. אם מרכז החוויה המשפחתית הוא בבוקר דוקא - כדאי לקיים בו את הדרשה על פרשת-השבוע.
- **טקס ההבדלה** מבטא את הפרידה מהשבת, ואת ההתכוננות הנפשית לחזרה לימי החול. כאן הבאנו טקסטים המביעים את הצער על יציאת השבת, ובצידם כאלה המצביעים על חשיבותם של ימי החול.
- החוברת מכילה את נוסח הטקס (בחלק העליון של הדף) ותוספות לבחירה ובאור מושגים (בחלק התחתון). בני המשפחה מוזמנים להביא חומרים נוספים מהמסורת המשפחתית שלהם. כל משפחה מוזמנת לעיין בחוברת, ולעצב מתוכה את הטקס המתאים לה. אפשר לאמץ את נוסח הטקס כפי שהוא, להשמיט ממנו ולהוסיף לו.

מבוא - משמעויות השבת

מקורות עתיקים וחדשים

"השבת ולא תפוחי-זהב ותפוחי-אדמה היא ששמרה על קיום עמנו בכל ימי נדודיו, ועתה בשובנו לארץ אבות, הנשליכנה אחר גונו ככלי אין חפץ בו? ארץ ישראל בלי שבת לא תיבנה, אלא תחרב, וכל עמלכם יהיה לתוהו. עם ישראל לא יוותר לעולם על השבת שהיא לא רק יסוד קיומו הישראלי, אלא גם יסוד קיומו האנושי. בלי שבת אין צלם אלוהים ואין צלם אנוש בעולם".
(איגרות ביאליק, כרך ה', עמ' רכ).

"וינכחו השמים והארץ וכל צבאם: ויכל אלהים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה וישבת ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה: ויברך אלהים את יום השביעי ויקדש אותו כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות:"
(בראשית פרק ב 1-3)

"יזכור את יום השבת לקדשו: ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך: ויום השביעי שבת ליהוה אלהיך לא תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך עבדך ובהמתך וגרך אשר בשעריך: כי ששת ימים עשה יהוה את השמים ואת הארץ את הים ואת כל אשר בם וינח ביום השביעי על פני כדך יהוה את יום השבת ויקדשהו:"
(עשרת הדברות, שמות פרק כ, 11-8)

"שמור את יום השבת לקדשו כאשר צונו יהוה אלהיך: ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך: ויום השביעי שבת ליהוה אלהיך לא תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך עבדך ובהמתך וגרך אשר בשעריך למען ינוח עבדך ובהמתך כמותך: וזכרת כי עבד היית בארץ מצרים ויצאת יהוה אלהיך משם ביד חזקה ובזרע נטויה על פני צונו יהוה אלהיך לעשות את יום השבת:"
(עשרת הדברות, דברים ה 12-15)

חשיבות השבת

השבת היא היום השביעי בשבוע, יום המנוחה, שניתן לעם ישראל במתן תורה. יום זה הפך לנכס יסוד של תרבות ישראל והשפיע על רוב אומות העולם לקבל לעצמן יום מנוחה אחד בשבוע. יום השבת מקובל עד היום על כל הזרמים בעם ישראל בארץ ובתפוצות, והתקבל כחוק להיות היום השבועי לשבתה ממלאכה במדינת ישראל מאז הקמתה.

במהלך הדורות נתווספו לשבת משמעויות וטעמים רבים ומגוונים. את חלקם נסקור להלן.

"שבת בראשית" - הבריאה

הטעם התאולוגי

השבת היא יום השבתה של אלוהים ממלאכה, הבא לאחר ששת ימי בריאת העולם. יום זה מבורך ומקודש ע"י אלוהים. יום זה מכונה 'יום השביעי' ועדיין לא קיבל את שמו 'שבת'. [השם שבת מופיע לראשונה בסיפור המן במדבר בשמות פרק טו, 25: "ויאמר משה אקלחו היום כי שבת היום ליהוה היום לא תמנצוהו בשבתה"]
שבת בראשית וימי הבריאה שקדמו לה הפכו למודל השבוע האנושי הבנוי מששה ימי מלאכה ויום שבת למנוחה, לברכה ולקדושה.

"שבת הדורות" - זכר ליציאת מצרים

הטעם ההיסטורי

ציווי שמירת השבת בעשרת הדיברות שבספר דברים שם דגש על הלקח הראוי להילמד מיציאת מצרים: יש לקיים את השבת כיום שבו אנשים ובהמות ("עבדך") נחים ממלאכה בדיוק כמו אדונם. יחסי אדון ועבד, כמו יחסי בן-בית עם הזר (הגר), חוזרים לשוויון הערך האנושי הבסיסי. יום השבת הוא מעין יום "חירות" שבועי בהשראת ספור יציאת מצרים שבו עם ישראל יצא מעבדות לחירות.

הברכה שלפנינו, הנאמרת ליד שולחן הסעודה בליל שבת מחברת את "שבת בראשית" ואת "השבת כזכר ליציאת מצרים":

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם. אשר קדשנו במצותיו ורצה בנו. ושבת קדשו באהבה וברצון הנחילנו. זכרון למעשה בראשית. כי הוא יום תחלה למקראי קדש זכר ליציאת מצרים.

(סדור תפלה - סדר קידוש ליל שבת)

שבת – ברית בין ישראל לאלוהיו הטעם הלאומי

השבת היא אות לברית שבין האלוהים לבני ישראל. שמירת השבת מסמלת את מחויבותם של בני ישראל לברית זו, ובכך מאשרת את קדושתם. השבת קדושה לישראל, כלומר, מיוחדת לעם ישראל ומיוחדת אותו. כמו כן השבת קודש לה', כלומר, היא מיוחדת לה'. בפסוקים הללו משמות ל"א נראה שהשבת היא היום המשותף המיוחד לישראל ולאלוהים, והוא בנוי על בסיס "שבת הבריאה".

תחילה למקראי קדש (המועד הראשון שקרוי קדוש)
"דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם מועדי יהוה אשר תקראו אתם מקראי קדש אלה הם מועדי:
ששת ימים תעשה מלאכה וביום השביעי שבת שבתון מקרא קדש כל מלאכה לא תעשו שבת הוא ליהוה בכל מושבותיכם"
(ויקרא פרק כג, 2-3)

"ויאמר יהוה אל משה לאמר: אתה דבר אל בני ישראל לאמר: אך את שבתתי תשמרו, כי אות הוא ביני וביניכם לדורותיכם, לדעת כי אני יהוה מקדשכם. ושמרתם את השבת, כי קדש הוא לכם. ...
ששת ימים יעשה מלאכה, וביום השביעי שבת שבתון קדש ליהוה. ...
ושמרו בני ישראל את השבת, לעשות את השבת לדורתם ברית עולם. ביני וביני בני ישראל אות הוא לעולם, כי ששת ימים עשה יהוה את השמים ואת הארץ, וביום השביעי שבת וינפש".
(שמות ל"א, י"ב-י"ז)

השבת – "ארמון בתוך הזמן" [א.י.השל]

טעם הנפש

כשם שהמשכן, בית המקדש ובתי הכנסת הם מקומות מקודשים לישראל, כך השבת היא הזמן המקודש. בתפילת ערבית לליל שבת נאמר:
"אתה קדשת את יום השביעי לשמך, תכלית מעשה שמים וארץ, וברכתו מכל הימים וקדשתו מכל הזמנים".
השבת היא הזמן המקודש, כלומר, הזמן המיוחד והמובדל מכל הימים, והמרומם בערכו. נבדלותה של השבת משאר ימים מתאפיינת בהקפדה על גבולות הזמן בכניסת השבת וביציאתה, ובמנהגיה החגיגיים והמיוחדים. ואכן בשבת אנו מוזמנים לחוות את הזמן בדרך שונה מאשר בשאר ימות השבוע. ברוחב נפש, באווירת פיוס ושלו, ובנשימה עמוקה ואיטית.

"היהדות היא דת של הזמן ותכליתה קידוש הזמן. בעוד שלאדם שעיקר מעייניו נתונים לימקום נראה הזמן כרציפות אחת בלתי משתנה, וכל השעות נראות שוות זו לזו, אטומות וריקניות, הרי חש התנייד ברוב חליפות גווניו של הזמן. אין שתי שעות דומות זו לזו. כל שעה היא יחידה, מיוחדת, אין כמוה, והיא יקרה עד אין שיעור.
...
הפולחן היהודי אפשר לתאר אותו כאמנות המעצבת צורות בזמן. כאדריכלות של הזמן. ... משמעותה של השבת היא – לחוג את הזמן ולא את המקום. ששת ימים אנו חיים תחת יד הרודנות של הדברים אשר במקום. ביום השבת אנו משתדלים לקשר עצמנו לקדושה שבזמן... לפנות עצמנו מן התוצאות של היציאה ולפנות אל סוד היצירה. להיפנות מעולם הבריאה ולפנות אל בריאת העולם....

היום השביעי הוא בבחינת **ארמון שאנו בונים בזמן**. קירותיו עשויים מנשמה, משמחה וממידת ההתאפקות, האוירה שלו מחייבת אותנו למשמעת המזכירה לנו שסמוכים אנו אצל הנצח.
(א.י.השל, "השבת – משמעותה לאדם בימינו")

שבת מנוחה - שוויון ערך האדם

הטעם הסוציאלי

השבת פונה אל האדון, שיש לו שדות, עבדים, שוורים וחמורים. בששת ימי השבוע הוא מורשה לעשות את "מעשיו", כלומר לפעול למען הפקת רווחים מנכסיו. לשם כך הוא יכול להפעיל את עבדיו, שווריו וחמוריו. אבל ביום השבת הוא מצווה לשבות. ביום זה הוא מאפשר לכפופים לו מנוחה (פיזית) ונופש (נפשי), ובכך הוא מוציא אותם זמנית מגדר של מכשירים המופעלים על ידו לגדר של יצורים עצמאיים.

ששת ימים תעשה מעשיך וביום השביעי תשבת למען ינוח שורך וחמורך וינפש בן אמתך והגר:
(שמות פרק כג, 12)
"שמור את יום השבת לקדשו כפאשר צונו יהוה אלהינו. ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך, ויום השביעי שבת ליהוה אלהינו, לא

כך משחזר בעל-הבית כלפי הכפופים לו מעין גאולה, כגאולת ישראל ממצרים. השבת היא יום הגאולה של המשועבדים בחברה. ביום זה הם זוכים לנופש ולמנוחה, והם במצב של בני חורין ליום אחד. יום זה הוא המגדיר את זהותם כיצוריו של האל, ולא כמכשירים בידי אדונם. ביום השבת מושעים הבדלי המעמדות, וכל היצורים שווים במנוחתם. בכך מעומעמים הקנאה והמתח הכלכלי המשסעים את החברה בימי החול, ומודגשים הצדדים האנושיים של כל בני האדם. בשבת חוזרים כל היצורים, ובעיקר בני-האדם, למעמדם הראוי כברואי אלוהים, ויכולים לחוות שוויוניות-ערך מהותית. יש בכך תרומה לשוויון ולשלום בתוך החברה, וזוהי אחת המשמעויות האפשריות של הברכה המקובלת "שבת שלום". השבת היא נכס של החברה כולה, על מעמדותיה השונים. קיומה מדגיש ומחזק את התרבות המשותפת לכולם.

אורחות השבת

טעם ההלכה

הרמב"ם, איש ההלכה הגדול, מחלק את המצוות הרבות שנקשרו בשבת מתקופת חז"ל ואילך, לארבע קבוצות:

"זכור"

מצוות "עשה" לקדש את השבת בדברים [באמירות], כלומר, לזכור את היום בכניסתו ב"קידוש" וביציאתו ב"הבדלה".
ה"קידוש" הוא מעין תזכורת לכניסת היום שמתקיימת פעמיים: לפני סעודת ליל שבת, ולאחר תפילת שחרית לפני סעודה שניה.
ה"הבדלה" הוא טקס ליציאת שבת, שבו שמשתתפים החושים [ראיה: נר, ריח: בשמים, טעם: יין] בכדי להקל על חווית השיבה מהקודש אל החול.

"שמור"

כל מצוות "לא תעשה" הקשורות לשבת. כלומר, כלל האיסורים המשתלשלים לפי תפישתה הפרשנית של המסורת ממה שנאמר: "לא תעשה לך כל מלאכה". במקרא לא נתבאר מה כלול במושג "מלאכה", עם זאת נאסרו בו הפעולות הבאות: חריש וקציר (שמות ל"ד) הבערת אש (שמות ל"ה), קישוש עצים (במדבר ט"ו), העבדת בהמות (שמות כ', כ"ג, דברים ה'), איסור משא ומתן (עמוס ח'), מסחר בשבת (ירמיהו י"ז), הליכה לצרכי עסקים ודיבור בענייני חולין (ישעיהו נ"ח).
במשנה מפרטים חכמים ל"ט (39) **אבות מלאכה** שמהם נגזרות תולדות, כלומר סוגי המלאכה בעולם מחולקים ל-39 מלאכות יסוד.

תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך ועבדך ואמתך ושורך וחמרך וכל בהמתך וגרך אשר בשעריך, למען ינוח עבדך ואמתך כמורך.

וזכרת כי עבד היית בארץ מצרים, ויצאת מהנה אלהיך משם בלד חזקה ובזרע נטויה, על כן צונו יהנה אלהיך לעשות את יום השבת".

(דברים ה', י"ב-ט"ו)

"על המנוחה מן העבודה בשבת מתענגים כל העבדים וכל הבהמות שהטבע יעדם לשרת את בני האדם וכל האילנות והנטיעות למיניהם. הכל חופשי ועוזב לנפשו ביום זה"

(פילון, חיי משה ב')

חלוקת מצוות השבת של הרמב"ם נשענת על שלושה מקורות מקראיים, שניים מן התורה מעשרת הדברות, ואחד מישיבה.

ארבעה דברים נאמרו בשבת שנים מן התורה ושנים מדברי סופרים והן מפורשין על ידי הנביאים שבתורה זכור ושמור ושנתפרשו על ידי הנביאים כבוד ועונג שנאמר (ישעיהו נ"ח) וקראת לשבת עונג ולקדוש ה' מכובד:
(רמב"ם יד החזקה - הלכות שבת פרק ט)

"זכור את יום השבת לקדשו: ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך: ויום השביעי שבת ליהנה אלהיך לא תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך עבדך ואמתך ובהמתך וגרך אשר בשעריך":
(שמות פרק כ, 8)

קידוש לליל שבת:

בלחש - ויהי ערב ויהי בקר:
לשם? חויד קודשא בריך הוא ושכינתיה,
בדחילו ורחימו, הריני מוכן ומזומן לקיים מצוות עשה לקדש על היין, כדכתיב, זכור ושמור, זכרהו על היין:
יום הששי. ויכלו השמים והארץ וכל צבאם:
ויכל אלהים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה. ויישבת ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה:
ויברך אלהים את יום השביעי ויקדש אתו. כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות:
על היין:
סברי מרנו ורבונו ורבותי:
ברוך אתה יהנה. אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן:
(סדר תפלה - סדר קידוש לליל שבת)

שמור את יום השבת לקדשו כאשר צונו יהנה אלהיך: ששת ימים תעבד ועשית כל מלאכתך:
וייום השביעי שבת ליהנה אלהיך לא תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך עבדך ואמתך ושורך וחמרך וכל בהמתך וגרך אשר בשעריך למען ינוח עבדך ואמתך כמורך:
(דברים פרק ה, 12-14)

"אבות מלאכות ארבעים חסר אחת.

הזרע. והחורש. והקוצר. והמעמר. הדש.
 והזרחה. הבורר. הטוחן. והמרקד. והלש.
 והאופה. הגוזז את הצמר. המלבנו.
 והמנפצו. והצובעו. והטונה. והמסך.
 והעושה שני בתי נירין. והאורג שני
 חוטיין. והפוצע שני חוטיין. הקושר.
 והמתיר. והתופר שתי תפירות. הקורע על
 מנת לתפר שתי תפירות. הצד צבי.
 השוחטו. והמפשיטו. המולחו והמעבד
 את עורו. והמוחקו. והמחטכו. הכותב
 שתי אותיות. והמוחק על מנת לכתב שתי
 אותיות. הבונה. והסותר. המכבה.
 והמבעיר. המכה בפטיש. המוציא מרשות
 לרשות. הרי אלו אבות מלאכות ארבעים
 חסר אחת: (משנה מסכת שבת פרק ז, מ"ב)

אם תשיב משבת נגלך עשות חפצך ביום
 קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש והנה
 מכבד וכבדתו מעשות דרכך ממצוא
 חפצך ודבר דבר: אז תתענג על והנה
 והרפיתך על במותי {במתי} אך
 והאכלתיך נחלת יעקב אביך כי פי והנה
 דבר:

(ישעיה פרק נח, 14-13)

(ו) אע"פ שיהיה אדם חשוב ביותר ואין
 דרכו ליקח דברים מן השוק ולא
 להתעסק במלאכות שבבית חייב לעשות
 דברים שהן לצורך השבת בגופו שזה הוא
 כבוד.
 (רמב"ם יד החזקה - הלכות שבת פרק ט)

(ט) חייב אדם לאכול שלש 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.
 (רמב"ם יד החזקה - הלכות שבת פרק ל)

תני ר' שמעון בן יוחאי:
 אמרה שבת לפני הקב"ה: רבש"ע, לכולן
 יש בן זוג, ולי אין בן זוג!
 אמר לה הקב"ה: כנסת ישראל היא בן
 זוגך.
 וכיון שעמדו ישראל לפני הר סיני, אמר
 להם הקב"ה: זכרו הדבר שאמרתי לשבת
 'כנסת ישראל היא בן זוגך'. היינו דבור
 (שמות כ, ח) "זכור את יום השבת
 לקדשו".
 (מדרש בראשית רבה, פרשה יא, פסקה ח)

"כבוד"

כל הפעולות המכילות, הנדרשות כדי לקבל את השבת מתוך תחושת כבוד, שאין
 בה רשלנות וזלזול כלפי היום המקודש: רחיצה ותספורת ביום שישי, הכנת הבית
 וסעודות השבת.

"עונג"

מצוות עונג שבת כוללות הדלקת נר שבת על מנת להוסיף אור בסעודה, אכילת
 שלש סעודות השבת שיש להכין ביד רחבה, וקיום חיי אישות כיאה ל"יום
 תענוגים".
 ח.נ.ביאליק קיים בתל-אביב בשנות חייו האחרונות, מנחה תרבותית לקראת
 שבת וקרא לה "עונג שבת".

שבת – עם ישראל – אלוהים

תמונות מחיי נישואין

יחסי השבת, עם ישראל ואלוהים מופיעים במקורותינו בשלוש צורות המזכירות
 "תמונות מחיי נישואין":
 1. אלוהים קידש את בני ישראל, והשבת היא אות הברית ביניהם (מעין טבעת
 נישואין).
 2. אלוהים קידש את השבת (חתונה). אחת לשבוע, ביום השבת, עם ישראל
 מוזמן להתארח בביתם. בתפיסה זו של קדושת השבת חזק היסוד החוויתי של
 "יראת הקודש": האדם מתארח בביתו של אלוהים, וצריך לנהוג בזהירות פן יפגע
 בו.
 3. עם ישראל הוא בן-זוגה של השבת, ואלוהים משדך ומשיא אותם.

שבת ודאגות הפרנסה

טעם המן - טעם הברכה

רעיון הברכה של השבת בא לביטוי בסיפור המן. בסיפור זה מעניק האלוהים
 לבני ישראל אוכל פלאי.
 בסיפור זה מתוארת השבת כמקור של ברכה (כלומר שפע נותן חיים, מועט

ויאמר והנה אל משה הנני ממטיר לכם
 לחם מן השמים ויצא העם וילקטו דבר
 יום ביומו למען אנסנו הילך בתורתך אם
 לא: והיה ביום הששי והכינו את אשר
 גביאו והיה משנה על אשר ילקטו יום

ההופך למרובה): בכל ימי החול זוכים ישראל לברכת המן, ובערב שבת הברכה כפולה. בכל יום מקבל כל אדם את מזונו במאמץ מועט: עליו רק לצאת וללקוט אותו מחוץ למחנה; ובשבת אפילו מאמץ זה מבוטל, והמן מוכן לו בביתו מאתמול. בניגוד לימי החול, שבהם דואג אדם לפרנסתו, בשבת מובטחת הפרנסה מעצמה. אם נפרש את פרשת המן כהליך חינוכי, הרי שהמסר של התלות באל בימי החול מתחלף למסר של בטחון כלכלי ביום השבת.

יום:
ותעל שִׁבְתָּהּ הַטֵּל וְהָנַח עַל פְּנֵי הַמַּדְבָּר דִּקּוּ
מִחֲסָפְסֵי דִקּוּ כִּפְפֹר עַל הָאָרֶץ: וַיִּרְאוּ בְּנֵי
יִשְׂרָאֵל וַיֹּאמְרוּ אִישׁ אֶל אָחִיו מִן הוּא כִּי
לֹא יָדְעוּ מַה הוּא וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֲלֵהֶם הוּא
הַלֶּחֶם אֲשֶׁר נָתַן יְהוָה לָכֶם לֶאֱכֹלָהּ: זֶה
הַדָּבָר אֲשֶׁר צָוָה יְהוָה לְקַטֹּוּ מִמֶּנּוּ אִישׁ
לְפִי אֲכָלוּ עֹמֵר לְגִלְגָּלֹת מִסָּפֵר נִפְשֵׁי תֵיכֶם
אִישׁ לְאִשֶׁר בָּאֵהָלוּ תִקְחוּ: וַיַּעֲשׂוּ כֵן בְּנֵי
יִשְׂרָאֵל וַיִּלְקְטוּ הַמֶּרְקָבָה וְהַמְּמַעֵיט:
וַיִּמְדּוּ בַעֲמֹר וְלֹא הֶעֱדִיף הַמֶּרְקָבָה
וְהַמְּמַעֵיט לֹא הִחְסִיר אִישׁ לְפִי אֲכָלוּ
לְקַטֹּוּ: וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֲלֵהֶם אִישׁ אֵל יוֹתֵר
מִמֶּנּוּ עַד בִּקֹּר: וְלֹא שָׁמְעוּ אֵל מֹשֶׁה
וַיֹּתְרוּ אֲנָשִׁים מִמֶּנּוּ עַד בִּקֹּר וַיִּרְכֹּס
תּוֹלְעֵים וַיִּבְאֵשׁ וַיִּקְצַף עֲלֵהֶם מֹשֶׁה:
וַיִּלְקְטוּ אֹתוֹ בַּבֶּקֶר בַּבֶּקֶר אִישׁ כְּפִי אֲכָלוּ
וְחֵם הַשֶּׁמֶשׁ וְנִמְסָה: וַיְהִי בַיּוֹם הַשְּׁשִׁי לְקַטֹּוּ
לֶחֶם מִשֶּׁנָּה שְׁנֵי הַעֲמֹר לְאֶחָד וַיִּבְאֵוּ כָּל
נְשֵׂאֵי הָעֵדָה וַיִּגִּידוּ לְמֹשֶׁה: וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם
הוּא אֲשֶׁר דָּבָר יְהוָה שְׁבַתוֹן שְׁבַת קֹדֶשׁ
לַיהוָה מִחֵר אֶת אֲשֶׁר תֹּאפּוּ אִפּוֹ וְאֵת
אֲשֶׁר תִּבְשְׁלוּ בַשֶּׁלֶו וְאֵת כָּל הָעֵדָה הַנִּיחֹו
לָכֶם לְמִשְׁמַרְתָּ עַד הַבֶּקֶר: וַיִּנְיַחוּ אֹתוֹ עַד
הַבֶּקֶר כֹּאֲשֶׁר צָוָה מֹשֶׁה וְלֹא הִבְאִישׁ וְרָמָה
לֹא הִיְתִיב בּוֹ:
וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֲכָלְהוּ הַיּוֹם כִּי שְׁבַת הַיּוֹם
לַיהוָה הַיּוֹם לֹא תִמְצָאֵהוּ בַשָּׂדֶה: שֵׁשֶׁת
יָמִים תִּלְקַטְהוּ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שְׁבַת לֹא
יְהִי בּוֹ: וַיְהִי בַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי יָצְאוּ מִן הָעֵם
לְלֶקֶט וְלֹא מִצָּאוּ: וַיֹּאמֶר יְהוָה אֵל מֹשֶׁה
עַד אַנְהָ מֵאַנְתֶּם לְשֹׁמֵר מִצְוֹתַי וְתוֹרֹתַי:
רְאוּ כִּי יְהוָה נָתַן לָכֶם הַשְּׁבַת עַל כֵּן הוּא
נָתַן לָכֶם בַּיּוֹם הַשְּׁשִׁי לֶחֶם יוֹמִים שְׁבוּ
אִישׁ תַּחְתּוֹ אֵל יֵצֵא אִישׁ מִמִּקְמוֹ בַיּוֹם
הַשְּׁבִיעִי: וַיִּשְׁבְּתוּ הָעֵם בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי:
וַיִּקְרְאוּ בֵּית יִשְׂרָאֵל אֵת שְׁמוֹ מִן הוּא
כְּזָרַע גֹּד לָבֹן וְטָעְמוֹ כְּצַפְיַחַת בְּדָבֶשׁ:
(שמות ט"ז, 31-4)

שבת וששת ימי המעשה

טעם הקודש והחול

באגדה שלפנינו [ראו בצד שמאל] מחשיב שמאי את השבת כתכליתם של ימי החול וכנעלה עליהם, הרי שההלל מעריך את ימי החול כשוויים לשבת (ואולי אף עדיפים עליה).

אפשר לנתח שלוש פנים של השבת לפי היחס שהן מציגות בין יום השבת ושאר ימי השבוע:

- א. **קדושה** - ימי החול משרתים את יום השבת ומקבלים את משמעותם ממנו.
- ב. **ברכה** - השבת איננה מנוגדת לימי החול, אלא מדגישה את המשמעות המוצנעת בהם: הרעיון שעצם הקיום הוא מן נס, ואיננו מובן מאליו.
- ג. **צדק** - השבת משרתת את החול, בכך שהיא מזכירה לכל אדם את שותפותו עם כל הנבראים, ואת האחרייות המוסרית שלו כלפיהם. רעיון זה צריך להאיר את דרכו ולהתבטא במערכות היחסים שלו ובמעשיו במשך כל השבוע.

תניא, אמרו עליו על שמאי הזקן, כל ימיו היה אוכל לכבוד שבת: מצא בהמה נאה, אומר 'זו לשבת'. מצא אחרת נאה הימנה, מניח את השניה ואוכל את הראשונה.
אבל הלל הזקן מדה אחרת היתה לו, שכל מעשיו לשם שמים, שנאמר (תהילים סח, כ) "בְּרוּךְ אֲדֹנָי יוֹם יוֹם".
(תלמוד בבלי מסכת ביצה דף טז/א)

יש שירה, ולעתים הרבה, הרבה שירה, אבל אין השירה שלמה, חסר דבר-מה. בייחוד מורגש זה בשבתות ובחגים, בייחוד - בחגים. מי שלא ראה לנפש העובדים הצעירים בחגים הגדולים לא יבין את זה, ואולי אף לא יאמין בזה. וכך אתה רואה דבר משונה: החול שלנו הרבה יותר יפה מן החול של אחינו שבגולה, והשבת והחג - הרבה יותר יפים בגולה. ניסו אמנם לעשות חגים חדשים. אבל לעשות חגים לאומיים על פי הסברה והחשבון, - האין זה ממש כמו 'לעשות' שירה על פי הזמנה? חסר פה דבר-מה בשירת החול: כי מה הוא החג, אם לא תמצית השירה שבחול?
(א.ד. גורדון, מתוך "מכתבים ורשימות")

קריאת התורה בשבת

טעם התורה

המנהג לקרוא בשבת בתורה הוא מנהג קדום ביותר. הקריאה בבית הכנסת נעשית במנין (לא פחות מעשרה) מתוך מגילת קלף שכל חמשת חומשי התורה כתובים עליה. בימינו נהוג לקרוא בכל שבת "פרשה" אחת מן התורה, וכך להשלים את קריאת התורה כולה במשך שנה (כמנהג יהודי בבל). קצב הקריאה מכוון כך שסיום הקריאה יהיה בכל שנה בחג "שמחת תורה". מעניין לציין, כי המנהג הארץ-ישראלי (בתקופת בית שני ואחריו) חילק את התורה לחלקים קטנים הרבה יותר, כך שמחזור התורה נמשך כשלוש וחצי שנים. מנהג ארץ ישראל היה גמיש יותר- מבחינת חלוקת הפסקאות וקצב הקריאה, כך שקהילות שונות סיימו את הקריאה בתורה במועדים שונים. יש מקום לדעתנו לשקול ברצינות שיבה אל המנהג הארץ-ישראלי הקדום, אשר מקל על הקריאה (מבחינת היקף הפרשיות והאחדות הרעיונית שלהן) וגם נושבת ממנו רוח של פתיחות ומקומיות.

בנוסף לקריאה בתורה, מוצמדת לכל פרשה "הפטרה", שהיא קטע קצר מן הנביאים, הקשור בדרך כלשהי לפרשה. מקובל להקדיש זמן ביום השבת לעיסוק בענייני רוח (ולא רק בענייני הכרס), ולהעמיק מעט בתכני פרשת השבוע וההפטרה. בעניין זה יש לכל אדם מקום ליצירה מקורית, המחפשת מסרים רלבנטיים בפסוקי התנ"ך. יצירה זו נקראת "דרשה".

משמעויות השבת לאדם בימינו?

טעם החיים

א. השבת נבדלת ומרוממת מימי החול. בכך היא מאפשרת לנו לחוות עולם רוחני, שמעניק משמעות לחיינו גם בשאר ימות השבוע.

ב. כל צרכי האדם בשבת מוכנים מראש. ביום זה אנחנו יכולים להתנסות בחוויה של אמון בעולם, בתחושת בטחון של שחרור מן האחריות לפרנסה ולדאגות היומיום. זהו זמן של פיוס עם העולם, שבו אפשר לשמוח בחלקנו, לברך על היש, ולהאמין שתמיד ישאר גם למחר.

ג. בשבת כולם שובתים ממלאכה. זהו זמן שבו מתבטלים המעמדות, ומודגש שוויון הערך של כל בני-האדם. השבת מתקנת את היחסים בין בני-אדם, והופכת אותם מיחסים תועלתניים ליחסים של אחווה.

ד. השבת היא יום מנוחה לגוף ולנפש, שמאפשר לאדם להתחיל את השבוע הבא עם כוחות חדשים. אפשר לראות את השבת כגבול למרוצת-היתר של חיי היומיום (למי שנחוץ לו גבול כזה).

ה. שבת היא זמן המשפחה: הפסקת המלאכה מאפשרת לכל בני-הבית להיפגש ולבלות ביחד.

ו. השבת - על העושר התרבותי שנאצר בה במשך הדורות - היא נכס משותף, שיכול לחבר בין כל חלקי העם היהודי.

פעילויות השבת המסורתית מתקיימות בבית ובבית-הכנסת.

להלן תרשים הממחיש את המעברים ביניהם.

המרכיבים המסומנים בצבע הם אלה שבחרנו להכניס לטקסי השבת המשפחתיים שבחוברת זו :

ליל שבת

בבית	בציבור
<p>כניסת השבת בבית</p> <p>* סיום ההכנות לשבת</p> <p>* הדלקת נרות-שבת בבית</p> <p>* הולכים לבית הכנסת.</p>	
	<p>כניסת השבת בציבור</p> <p>* תפילת-מנחה של חול</p> <p>* קבלת-שבת : המזמור "ידיד נפשי", שישה מזמורי תהילים (צ"ה-צ"ט ; כ"ט), הפיוט "לכה דודי", שני מזמורי תהילים (צ"ב-צ"ג)</p> <p>* תפילת ערבית של שבת</p>
<p>כניסת השבת במשפחה</p> <p>* שירה : "שלום עליכם מלאכי השלום", "אשת חיל מי ימצא" (משלי ל"א)</p> <p>* קידוש לליל-שבת</p> <p>* נטילת ידיים וברכת "המוציא"</p> <p>* ארוחת ערב (סעודה ראשונה)</p> <p>* זמירות של שבת</p> <p>* ברכת המזון</p>	

שבת

	<p>* תפילת שחרית של שבת</p> <p>* קריאהבתורה - פרשת השבוע (כל הפרשה)</p> <p>* תפילת מוסף של שבת</p>
	<p>* קידוש לבוקר שבת</p> <p>* נטילת ידיים וברכת "המוציא"</p> <p>* סעודה שניה</p> <p>* זמירות וברכת-המזון</p> <p>* מנוחת צהריים</p>
	<p>* תפילת מנחה, ובתוכה קריאה בפרשת השבוע הבא</p>
	<p>* נטילת ידיים וברכת "המוציא" (אם אוכלים לחם בסעודה)</p> <p>* סעודה שלישית</p> <p>* זמירות</p> <p>* ברכת המזון (אם אכלו לחם)</p>
	<p>הבדלה בציבור</p> <p>* תפילת ערבית, ובתוכה טקס הבדלה</p>
	<p>הבדלה במשפחה</p> <p>* טקס הבדלה בבית</p>
<p>בבית או בציבור, אחרי יציאת השבת : סעודת "מלווה מלכה" ושירת פיוטים המיוחדים לה.</p>	

הכנות לשבת

בפרק זה אנו מציעים מגוון פעילויות הכנה לקראת השבת.

• נקיון הבית וסידורו

כל משפחה - כמנהגה.

• נתינה

שבת היא הזדמנות לפנות זמן וכוחות לנתינה - לבני המשפחה, לאנשי הקהילה, ולאנשים שזקוקים לתמיכה ולסיוע.

מנהג הוא לשים מספר מטבעות בקופסת צדקה בערב שבת לפני הדלקת נרות. יש משהו מיוחד בצלולן של המטבעות הנופלות אל תוך הקופסה והצליל מותיר זכרון נעים. זוהי גם הזדמנות מצוינת לשוחח עם הילדים על חשיבותה של נתינה כחלק קבוע של החיים.

• הכנת סעודות השבת ואפיית חלות פעילות משותפת להורים וילדים.

אפשר להכין ספר מתכונים משפחתי: אספו מתכונים האהובים על בני המשפחה לימי חול, לשבת ולחגים. בקשו מבני משפחה קרובים - סבא, סבתא אחים נשואים דודים לשלוח את מתכוניהם. תנו שם מיוחד משלכם לכל מתכון.

להלן מבחר מתכונים לסעודות השבת, הנהוגים בקהילות משיגן והגליל המרכזי:

מרק עדשים - של סו פישמן

חומרים:

1 כוס עדשים

1 כוס בצל קצוץ

2 שיני שום קצוצים

2 כוסות גזר מרוסק

ארבעה ענפים של סלרי, חתוך לקוביות

3 כוסות מרק עוף

3 כוסות מים

2 עלי דפנה

½ כפית כמון

קורט קורנית

קורט כורכום או אבקת קרי

מלח ופלפל לפי הטעם

2 כפות מיץ לימון

אפשר להוסיף כוס של קוביות עוף מבושל

אופן ההכנה:

מבשלים בסיר את כל המרכיבים חוץ ממיץ הלימון וקוביות העוף במשך 50-60 דקות או עד שהעדשים מתרככים. מוסיפים את מיץ הלימון והעוף ומחממים היטב.

דגים - של יפית תורגימן, כיתה ב'1 מבי"ס גלעד

חומרים:

דג נסיכת הנילוס

2 גמבות

5-6 שיני שום

2 גזרים

כוסברה

גרעיני חומוס מבושלים

2 כפות פפריקה מתוקה (מעניקה לדג צבע אדום...)

שמן

מלח ומעט פלפל

מיץ לימון

אופן ההכנה:

משרים את הדג במיץ לימון (כמה שעות לפני הבישול). בסיר רחב מטגנים את הגמבות, הגזר והשום ואח"כ מוסיפים כוסברה וגרעיני חומוס. פורסים את הדג לפרוסות לפני הבישול ומכניסים לסיר עם הירקות. מאדים הכל עד שמתקבל גוון זהוב. בקערה קטנה בוחשים את התבלינים. שמים את התבלינים על הדג. מכסים במים בגובה הדג ומבשלים כ-45 דקות. לקישוט ניתן לפזר עוד עלי כוסברה.

צלי עוף ותפוחי אדמה - של דורותי ברק

חומרים:

5-6 תפוחי אדמה קלופים ופרוסים (בעובי של כ- ½ ס"מ)

שום כתוש (לפי הטעם)

שמן זית, מספיק כדי ציפוי תפוחי האדמה

פפריקה, מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מפזרים רוזמרין יבש על תפוחי האדמה מערבבים את כל המרכיבים בקערה גדולה, מניחים את תפוחי האדמה בתבנית ומעליהם את העוף השלם לאחר שמתבלים אותו. אופים בחום של 175 מעלות למשך שעה. מ-מ-מ-טעים!

קוגל ירושלמי - של אנט ברנהולץ

חומרים:

- 500 גרם אטריות ביצים דקות
- 5 כפות סוכר
- ½ כפית קינמון
- ½ כוס אגוזי מלך
- ½ כוס צימוקים
- 2 ביצים טרופות
- 1-2 תפוחי עץ קלופים ופרוסים

אופן ההכנה:

מבשלים את האטריות על פי ההוראות ומסננים. מוסיפים את כל המרכיבים לאטריות. מחממים מעט שמן זית במחבת גדולה. מוסיפים את האטריות. מבשלים צד אחד במשך עשר דקות, הופכים ומבשלים את הצד השני במשך עשר דקות. (אני נוהגת להפוך את הקוגל על צלחת ואז להחזיר למחבת כדי לבשל את הצד השני).

חמין צמחוני - של ג'רמי פוגל

כשהייתי סטודנט באוניברסיטת מישגן, זכורות לי שבתות סתויות בהן חברי חיכו לחמין שלי לפני או אחרי משחק הכדורגל האמריקאי! כעת נעים להזמין אורחים לארוחת שבת בצהריים ולחדש את מסורת הכנת החמין.

חומרים:

- 3 תפוחי אדמה בגודל בינוני, רחוצים היטב
- 2 בטטות בגודל בינוני, רחוצים היטב
- 1 בצל בינוני, מקולף וקצוץ
- ½ כוס שעועית לבנה שטופה היטב
- ½ כוס שעועית אדומה שטופה היטב
- ¾ כוס שעורה
- 4 כפות אבקת מרק בשר פרוה
- 3 כפות חרדל דיז'ון
- אפשר להוסיף 1 פלפל ירוק חריף
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

חותכים את שני סוגי תפוחי האדמה לחתיכות גדולות למדי. שמים את כל המצרכים בסיר או בסיר מיוחד לבישול איטי. מוסיפים מים בגובה של כ-ס"מ מעל המצרכים. מכסים היטב. מכוונים את הסיר לבישול איטי לטמפרטורה נמוכה ומשאירים כ-18 עד 24 שעות עד לזמן הארוחה בשבת. ניתן להגיש כמנה עיקרית או כתוספת. כתוספת הכמות תספיק לפחות ל-15 איש. אפשר להוסיף ½ ק"ג בשר חתוך לחתיכות אם רוצים חמין שאינו צמחוני.

ירקות אפויים - של מיקי גרוסמן**חומרים:**

- 3 גזרים חתוכים לשלישים
- 12-14 תפוחי אדמה קטנים או ארבעה תפוחי אדמה בינוניים חתוכים לרבעים.
- 1-2 גזרים לבנים חתוכים לשלישים
- 2 בצלים חתוכים לטבעות
- 4 סלקים בינוניים
- 12 פטריות חצויות
- 250 גרם שעועית ירוקה
- 2 כפות או יותר שמן זית
- 1 כפית אבקת שום
- 1 כפית בזיליקום יבש
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

מחממים את התנור לחום של 175 מעלות. שמים נייר אלומיניום משומן בתוך תבנית אפיה. מניחים את הסלק בנפרד בתבנית התבנית. את שאר הירקות חוץ מהשעועית מניחים בתבנית מפזרים את השמן והתבלינים ומערבבים. מערבבים את הסלק בנפרד. אופים בתנור במשך 40 דקות תוך ערבוב כל 15 דקות. מוסיפים את השעועית הירוקה ומעלים את חום התנור ל-250 מעלות. אופים את הירקות במשך 15 דקות נוספות. אם יש צורך בכך, אפשר להוסיף מעט שמן. מתאים להגשה מיד או בטמפרטורת החדר.

עוגת בננה נפלאה לשבת - של לורי רוט**חומרים:**

- ¾ כוס סוכר
- ½ 1 כוסות מחית בננות בשלות מאוד
- ¾ כוס שמן
- 2 ביצים
- 2 כוסות קמח
- 2 כפיות תמצית וניל
- 1 כפית סודה לשתיה
- ½ כפית מלח
- חבילת שוקולד צ'יפס (פרוה)

אופן ההכנה:

מחממים את התנור לחום של 160 מעלות. משמנים תבנית אפיה מאורכת. בקערה גדולה מערבבים עם כף עץ סוכר, בננות, שמן וביצים. בוחשים פנימה את יתר המצרכים. מעבירים לתבנית אפיה. אופים כ-60 עד 70 דקות (עד שקיסם עץ המוכנס למרכז העוגה יוצא נקי)

עוגת תפוחים / שוקולד צ'יפס - של קרן גוס**חומרים:**

- מערבבים יחד:
- 4 ביצים
- ½ 1 כוסות סוכר
- כוס שמן
- ½ כוס מים
- 2 כפיות תמצית וניל
- 3 כפיות אבקת אפיה
- 1 כפית מלח
- 3 כוסות קמח

אופן ההכנה:

מערבבים כ-400 גר' כוסות של שוקולד צ'יפס עם כף קמח כדי למנוע שקיעה. מניחים בצד כוס אחת של צ'יפס ואת היתר מוסיפים לתערובת. לאפות בתבנית משומנת ומקומחת. **לעוגת תפוחים:** מקלפים ופורסים 5 תפוחי עץ ירוקים מפזרים על התפוחים 2 כפות סוכר (או יותר) מעט מיץ לימון וקינמון שמים את מחצית הבלילה של העוגה בתבנית משומנת ומקומחת בגודל 28X23 ס"מ. מניחים את תפוחי העץ על הבלילה ומכסים בשארית הבלילה. אפשר לפזר על העוגה סוכר וקינמון. אופים בחום של 175 מעלות במשך שעה.

• סידור שולחן השבת

מסדרים את השולחן עם מפה לבנה, פמוטים ונרות, שתי חלות וכיסוי לחלות, יין וכוס לקידוש. עורכים על השולחן כלים חגיגיים.

• הכנת קטע קריאה לקבלת-שבת

אחד מבני המשפחה יבחר קטע קריאה חגיגי (מתוך השירה, ההגות, או ממקורות העם והמשפחה), המתאים לאירועי השבוע שחלף.

• סיפורי משפחה

אבא ואמא יספרו על הכנות לשבת בבית ילדותם (בארץ או בחו"ל): איזה הכנות נעשו לקראת שבת? מה היתה חלוקת התפקידים במשפחה לקראת שבת? איזה מאכלים הוכנו, ומה מהם נשאר עד היום בביתנו?

• התרגעות

לפני קבלת-שבת כדאי לעבור לקצב יותר איטי ולמצב נפש יותר שקט (אם אתם רגילים לעשות יוגה, מדיטציה או תרגול אחר - זה יכול לעזור...)

• הכנת דרשה על פרשת-השבוע.

מדי שבוע, אחד מבני המשפחה יבחר מספר פסוקים (עד עשרה) שיש להם משמעות עבורו, מפרשת השבוע או מההפטרה, יקרא אותם בקול ויאמר עליהם כמה מילים. לבניית הדרשה אפשר לבחור באחד מהכיוונים הבאים:

- לבחור פסוקים המתקשרים למעגלי-השייכות (אני, משפחה, קהילה, עם, עולם).
- לחפש קשרים בין פרשת-השבוע לבין מאורעות החיים השוטפים (שהתרחשו השבוע, או בזמן האחרון).
- לנסות לברר את הערכים המובעים בפרשה, תוך הבעת הזדהות איתם או בקורת עליהם.
- להביא קטע אמנותי או יצירה עצמית (שיר, סיפור, תמונה וכו') הקשורים לפסוקי הפרשה.
- להרחיב נושא המופיע בפרשה, מתוך זווית ראייה מודרנית (פסיכולוגית, סוציולוגית, כלכלית, פמיניסטית, וכו').

לנוחותכם הבאנו פה את רשימת פרשות השבוע וההפטרות.

רשימת פרשות השבוע וההפטרות

הפרישה	נושאים בפרשה	ההפטרה (א = נוטח אשכנז. ס = נוטח ספרד)
בראשית בראשית א-8,1	בריאת העולם, האדם והשבת, סיפור גן עדן. אדם וחווה וחטא האכילה מעץ הדעת. קין והבל מביאים את מינחתם, ומתרחש הרצח הראשון. עשרת הדורות מאדם עד נח. הנפילים, בני האלוהים, ורבה רעת האדם בארץ. ונח מצא חן בעיני ה'.	א: ישעיה מב, ה - מג, י ס: ישעיה מב, ה-כא
נח בראשית 9,1-9,1א	סיפור נוח והמבול, נוח נטע גפן ומשתכר, ברית הקשת בענן. בני נוח ולוח העמים. מגדל בבל. התחלת נדודי משפחת תרח אבי אברהם ומשפחתו לעבר ארץ כנען.	א: ישעיה נד, א - נה, ה ס: ישעיה נד, א-י
לך לך בראשית יב-יז	אברם עוזב את ארצו ומולדתו ועולה לארץ כנען. בגלל הרעב הכבד בארץ הוא יורד מצרימה. חלוקת הארץ בין לוט לאברהם. מלחמת ארבעת המלכים. ברית בין הבתרים. שרי נותנת את הגר שפחתה לאברהם. גירוש הגר והולדת ישמעאל. שינוי השם מאברם לאברהם ומשרי לשרה וברית המילה. הבטחת הבן לשרי.	ישעיה מ, כז - מא, טז
וירא בראשית יח-כב	הבשורה לאברהם ושרה על הולדת יצחק (שלושת המלאכים). חורבן סדום ועמורה והצלת משפחת לוט. אברהם ושרה בגרר. הולדת יצחק וגירוש ישמעאל. ברית אברהם עם אבימלך. עקדת יצחק. התרחבות משפחת אברהם.	א: מלכים ב', ד - א-לו ס: מלכים ב', ד - א-כג
חיי שרה בראשית כג-כח,18	מות שרה, אברהם קונה את מערת המכפלה וקובר את שרה. אברהם שולח את עבדו לארם נהריים לחפש אשה ליצחק בנו. המפגש בין עבד אברהם לבין רבקה ליד הבאר. פגישת רבקה ויצחק. מות אברהם. תולדות ישמעאל בן אברהם.	מלכים א', א - א-לא
תולדות בראשית כח,19- כח,9	לידת התאומים יעקב ועשוי. יצחק אוהב את עשו, ורבקה אוהבת את יעקב. עשו מוכר ליעקב את הבכורה עבור נזיד עדשים. יצחק זורע מאה שערים וחופר בארות מים. ברכת יצחק ליעקב ולעשוי. (גניבת הברכה על ידי יעקב). עשו מאיים להרוג את יעקב, יעקב בורח לחרן.	מלאכי א, א - ב, ז
ויצא בראשית כח,10- כב,3	יעקב יוצא מבית אביו בדרך לחרן. חלום יעקב. המפגש עם רחל ליד הבאר. יעקב עובד שבע שנים בלאה ועוד שבע שנים ברחל. הולדת הבנים. הבריחה עם הנשים והבנים חזרה לארץ כנען.	א: הושע יב, יג - יד, י ס: הושע יא, ז - יב, יב
וישלח בראשית כב,4-לו	פגישתו של יעקב עם עשוי אחיו, וחזרתו של יעקב לארץ כנען עד שכם. הפגישה והמאבק עם האיש במעבר יבוק. החלפת השם מיעקב לישראל. מעשה דינה. הולדת בנימין ומות רחל. תולדות צאצאיו של עשוי.	עובדיה
וישב בראשית לז-מ	יוסף ואחיו. יעקב מעניק כתונת פסים ליוסף. חלומות יוסף. מכירת יוסף למדיינים. יהודה ותמר אשת ער ואונן. יוסף מורד מצרימה. יוסף בבית פוטיפר סריס פרעה. יוסף ואשת פוטיפר. יוסף נשלח לכלא. חלומות שר האופים ושר המשקים.	עמוס ב, ו - ג, ח
מקץ בראשית מא- מד,17	יוסף פותר לפרעה את חלומותיו ונהייה למשנה למלך. בעקבות שנות הבערות והרעב באים אחי יוסף למצרים לשבור שבר. אחי יוסף ניצבים לפניו אך הוא מתנכר אליהם. יוסף שולח את אחיו לארץ עם צידה אך דורש מהם לחזור למצרים עם בנימין, האח הצעיר. כאשר הרעב מתגבר, משכנע יהודה את יעקב לתת לבנימין לרדת עם אחיו למצרים. יוסף מתנכר שוב לאחיו, ומבקש לעצור את בנימין. האחים אינם מוכנים לנטוש את אחיהם הקטן.	מלכים א', ג, טו - ד, א
ויגש בראשית מד,18-מד	יוסף מתוודע אל אחיו. יעקב יורד מצרימה ונפגש עם בנו האבוד. בני יעקב מתיישבים בארץ גושן.	יחזקאל לו, טו-כח
ויחז בראשית מז-נ	מות יעקב וברכותיו לבני יוסף ולבניו. קבורת יעקב. מות משה.	מלכים א', ב, א-יב
שמות שמות א-1,1	"ויקם מלך חדש על מצרים אשר לא ידע את יוסף" - "בני ישראל פרו וירבו ויעצמו במאד מאד". הולדת משה ואימוצו על ידי בת פרעה, משה יוצא אל אחיו הורג את המצרי ובורח למדיין. משה רועה את צאן יתרו, הסנה מתגלה לפניו. משה נשלח להנהיג ולהוציא את עם ישראל ממצרים. משה ואהרן מתייצבים לפני פרעה, פרעה מכביד את ליבו ומסרב להוציא את בני ישראל ממצרים.	א: ישעיה כז, ו - כח, יג; ישעיה כט, כב-כג ס: ירמיה א, א - ב, ג
וארא שמות 2,1-ט	מכות מצרים: דם, צפרדע, כנים, ערוב, דבר, שחין, ברד.	יחזקאל כח, כה - כט, כא
בא שמות י-16,ג	המשך מכות מצרים: ארבה, חושך, מכת בכורות. הפסח הראשון במצרים: פסח מצרים. יציאת מצרים.	ירמיה מו, יג-כח
בשלח שמות יג,17-יז	תחילת נדודי בני ישראל במדבר סיני. פרעה ורודף אחרי בני ישראל. מעבר ים סוף. שירת הים (מכאן שם השבת - "שבת שירה"). המשך הנדודים: מי מרה, ה' מוריד מן מן השמים, מי מסה ומריבה, מלחמת עמלק.	א: שופטים ד, ד - ה, לא ס: שופטים ה, א-לא
יתרו שמות יח-כ	יתרו מגיע אל משה למדבר ומציע לו לשים על העם שרי עשרות, שרי מאות ושרי אלפים, כדי לעזור לו לשפוט את העם. מעמד הר סיני.	א: ישעיה ו, א - ז, ו; ישעיה ט, ה-ו ס: ישעיה ו, א-יג
משפטים שמות כא-כד	"ואלה המשפטים אשר תשים לפניהם" - דברי האל למשה, כהקדמה למכלול שלם של חוקים (משפטים), החוקה המכוננת של עם ישראל מאז ולעולם. החוקה כוללת: דיני עבדות וחופש, חוקים הדנים במעשי אלימות ואלימות מילולית, ובכללם היחס הכלכלי-חברתי לאלמנה, לעני, לגר וליתום, צדק ושוויון במשפט, שנת השמיטה ודיני השבת, מצוות שלושת הרגלים ועוד. בסוף הפרשה:	ירמיה לד, ח-כב; ירמיה לג, כה-כו

	אשרור הברית ועליית משה להר סיני.	
תרומה שמות כה-כו, 19	משה מקבל הוראות מהאל על בניית המשכן וכלי המשכן והנחיות לתרומת בני ישראל לבניית המשכן.	מלכים א' ה, כו - ו, יג
תצוה שמות כו, 20- ל, 10	המשך ההוראות לבניית המשכן. ההוראות לבגדי הכהנים ולעבודת הכהנים במשכן.	יחזקאל מג, י-כו
כי תשא שמות ל, 11-לד	המשך ההנחיות לבניית המשכן. מעשה העגל, שבירת הלוחות. ענישת העם על מעשה העגל. קבלת הלוחות השניים.	א: מלכים א' יח, א-לט ס: מלכים א' יח, כ-לט
ויקהל שמות לח- לח, 20	משה מקהיל את העם וחוזר באזניהם על מצוות התרומה לבנין המשכן וליצירת כליו. והעם תורם! חומרי הגלם שנתרמו על ידי העם משמשים את בצלאל ועוזריו לבניין המשכן.	א: מלכים א' ז, מ-ג ס: מלכים א' ז, יג-כו
פקודי שמות לח, 21-מ	בניית המשכן ויצירת בגדי הכהונה.	א: מלכים א' ז, נא - ח, כא ס: מלכים א' ז, מ-ג
ויקרא ויקרא א- ה	סדרי הקרבת הקרבנות במשכן.	ישעיה מג, כא - מד, כג
צו ויקרא ו- ח	המשך תיאור הקרבת הקרבנות. חנוכת המשכן והכהנים.	ירמיה ז, כא - ח, ג; ירמיה ט, כב-כג
שמעוני ויקרא ט- יא	אהרון הכהן הגדול ובניו הכהנים מתחילים את עבודת הקרבנות הסדירה במשכן. נדב ואביהוא מבני אהרון מקריבים אש זרה ונהרגים. רשימת בעלי החיים המתרים והאסורים למאכל וסימניהם.	א: שמואל ב' ו, א - ז, יז ס: שמואל ב' ו, א-יט
תזריע ויקרא יב- יג	שתי הפרשות עוסקות בדיני טומאה וטהרה הקשורים בגוף האדם, בגדיו וביתו.	מלכים ב' ד, מב - ה, יט
מצורע ויקרא יד- טו		מלכים ב' ז, ג-כ
אחרי מות ויקרא טז-יח	תיאור תהליך כפרת חטאי העם, על-ידי אהרן הכהן ביום הכיפורים. בלעדיותו של אהל מועד, משכן האל, כמקום שבו מותר להקריב קרבנות. איסורי עריות ואיסור קרבן למלך.	יחזקאל כב, א - טז
קדושים ויקרא יט-כ	פרשת קדושים מונה סידרה ארוכה של מצוות, החל באלו הנזכרות כבר בעשרת הדברים וכלה במצוות שבין אדם לחברו ומצוות אחרות. החוט המקשר בין כולם: תכליתם להביא לקדושת הכהנים, לקדושת העם, העולם והעמים האחרים.	א: עמוס ט, ז-טו ס: יחזקאל כ, ב-כ
אמור ויקרא כא-כד	חלקה הראשון של הפרשה עניינו הלכות כוהנים וקורבנות פרק מרכזי וחשוב הוא הצגת סדר השבת והמועדים, מפסח ועד סוכות, בהם גם מתקיימת הקרבת קורבנות.	יחזקאל מד, טו-לא
בהר סיני ויקרא כה-כו, 2	נושאי הפרשה העיקריים: דיני שנת השמיטה והיובל, גאולת האדמה ושחרור עבדים בשנת היובל, וכן: "וכי ימוך אחיך" - עזרה והתחשבות בחלש ובעני בשעת מצוקה.	ירמיה לב, ו-טז
בחוקותי ויקרא כו, 3-כו	הברכה והקללה - "הברכה": "אם בחוקותי תלכו - ונתתי גשמיכם בעיתו... והקימותי את בריתי אתכם". "הקללה": "ואם לא תשמעו לי... והפקדתי עליכם בהלה, את השחפת ואת הקדחת... והכיתי אתכם שבע על חטאתיכם". וכן: פרשת ערכין - הערך הכספי של הקרבנות שאדם נודר להביא לבית המקדש.	ירמיה טז, יט - יז, יד
במדבר במדבר א-ד, 20	עריכת מפקד אוכלוסין בשנה השנייה ליציאת מצרים. הזכרים בני עשרים שנה ומעלה התפקדו על פי שבטיהם, ובסה"כ נמנו 603,550 איש יוצאיצבא, למעט הלויים. הלויים התפקדו על פי משפחותיהם: בני גרשון, בני קהת ובני מ ריי. מספרם היה בסה"כ 22,000. סודרו סדרי ההליכה במדבר וסדרי המחנה בזמן חניה. לצורך זה נחלקו השבטים לארבעה דגלים - ארבעה כיוונים, שהקיפו את המשכן מכל צדדיו.	הושע ב, א-כב
נשא במדבר ד, 21-י	פרשת נשא היא הפרשה הארוכה ביותר בתורה: 176 פסוקים. פרק קי"ט בספר תהילים הוא הפרק הארוך ביותר בתנ"ך: 176 פסוקים. מסכת בבא בתרא היא הארוכה ביותר בתלמוד הבבלי: 176 עמודים. נושאי הפרשה: מפקד וחלוקת עבודה בין שלושת בני לוי: גרשון, קהת ומררי. קרבנות ומצוות לאירועים יוצאי דופן: הצרוע, הזב והטמא לנפש צריכים לשהות מחוץ למחנה. כפרת הנתפס בגזל, פרשת האשה הסוטה. פרשת הנודר נדר של נזירות. נוסח "ברכת הכהנים" שברכו הכהנים את העם במשכן ועד היום. הקורבנות שהביאו שנים-עשר הנשיאים, חד מכל שבט, בשנים-עשר הימים לקראת חנוכת המזבח.	שופטים יג, ב-כה
בהעלותך במדבר ח-יב	א. סיום בניית המשכן וקבלת הוראות אחרונות לגבי המשכן. דרכי העלאת האור במנורה: "וזה מעשה המנורה...". ההוראות לעבודת הלויים בבית המקדש. ב. ראשית הנדודים במדבר. חגיגת הפסח לראשונה במדבר. הנהגת פסח שני לטמאים. הענן והמשכן. דרכי המסע במדבר. הבקשה מיתרו, חותן משה, להשאר עם עם ישראל. ארון ברית ה' נוסע לפניהם - "ויהי בנסוע הארון". תלונות	זכריה ב, יד - ד, ז

	העם במדבר: סיפור התבערה, סיפור קברות התאוה. חלוקת הנטל עם שבעים הזקנים. תלונת מרים ואהרון ומות מרים.	
שלח לך במדבר יג-טו	הפרשה עומדת בסימן חטא המרגלים: שנים-עשר המרגלים שתרנו את ארץ ישראל חזרו ודברו את דיבת הארץ. העם החל לבכות: "לו מתנו בארץ מצרים", ועל כך נגזר גורלם לנדוד במדבר 40 שנה, פרק הזמן הדרוש להחליף את דור יציאת מצרים עם דור חדש, ילידי המדבר.	יהושע ב, א-כד
קרח במדבר טז-יח	פרשת קורח ועדתו, אשר בקשו לערער על מנהיגותו של משה, וסופם העגום. החלק השני של הפרשה עוסק במתנות הכהונה.	שמואל א' יא, יד - יב, כב
חקת במדבר יט-כא	דיני טהרה ופרה אדומה. מסופר על תלונת העם אודות המחסור במים, נס הוצאת המים מן הסלע, חטאם ועונשם של משה ואהרן, המסע מקדש ברנע למואב וסירוב מלך אדום לתת להם זכות מעבר בארצו. לאחר מות אהרן בהר ההר נלחם העם והביס את הכנענים בערד ובחרמה. משה מציל את העם ממגפה באמצעות נחש הנחושת. כיבוש ארץ האמורי מידי סיחון מלך מואב.	שופטים יא, א-לג
בלק במדבר כב-כה, 9	בלק מלך מואב חושש מבני ישראל החונים בשטחו, לאחר שהביסו את האמורי. בלק שולח שליחים לבלעם, כדי לבקשו שיקלל את ישראל. בלעם מבקש לקלל שלוש פעמים, אך נמצא מברך. בחלק השני בני ישראל זונים בבנות מואב וזוכים לאילי מואב. משה מצווה להרוג את הנצמדים לבעל פעור. פנחס הכהן הורג את איש ישראל והמדייני ומגפה רבת חללים בעם ישראל פוסקת.	מיכה ה, ו - ג, ח
פינחס במדבר כה, 10-1, 1	לפנחס בן אלעזר מובטחת הכהונה לעולמים, בזכות מעשהו שביצע בסוף הפרשה הקודמת. הגרלת נחלות לשבטי ישראל בארץ ישראל. חלוקת נחלות גם לבנות צלופחד. סמיכת יהושע למנהיג אחרי משה. תיאור לוח החגים ומצוותיו.	מלכים א' יח, מו - יט, כא
מטות במדבר לב-2, לב	הנדר של האיש והנדר של האישה. מלחמה במדיין. בני ראובן ובני גד, בעלי מקנה רב, מבקשים להתישב בעבר הירדן המזרחי. משה מחייב אותם לעבור חלוצים לפני העם בכיבוש ארץ כנען, ואחר-כך לחזור לנחלתם.	ירמיה א, א - ב, ג
מסעי במדבר לג-לו	הפרשה מתארת את מסעות בני ישראל במדבר. משה מזהיר את העם כי בהיכנסו לארץ כנען, ישמידו את יושבי הארץ ואת עבודת האילים שלהם, ויתנחלו בארץ לפי משפחות בגורל. גבולות הארץ המובטחת ושמות ראשי השבטים אשר יכנסו לארץ. קביעת ערים מיוחדות ללוויים וכן שש ערי מקלט.	א: ירמיה ב, ד-כח; ירמיה ג, ד ס: ירמיה ב, ד-כח; ירמיה ד, א-ב
דברים א-22, ג	ספר דברים הוא נאום הפרידה של משה, בשנה האחרונה לארבעים שנות נדודים במדבר. אנשי דור יציאת מצרים מתו במדבר, ונולד דור חדש שמתכוון לכניסה אל הארץ המובטחת. בפרשה זו משה סוקר את מסעי ישראל במדבר: הנסיעה מהר סיני, מינוי שופטים ושטרים שינהיגו את העם לצידו של משה, פרשת המרגלים, המעבר בארצות של השכנים וחלוקת שטחי עבר-הירדן לשבטי ראובן, גד וחצי שבט המנשה.	ישעיה א, א-כז
ואתחנן דברים ג, 11-23, ג	משה מתחנן לעבור אל עבר הירדן מערבה, אך האלוהים דוחה את בקשתו: "אל תוסף דבר אלי עוד בדבר הזה". אזהרות רבות וחזרות לשמור על מצוות התורה, ובמיוחד נגד עבודה זרה. חזרה על עשרת הדברות שניתנו בכורב, הוא סיני. הפרשה הראשונה של קריאת-שמע: מצוות תפילין ומוזה - לא להטמע בין שאר הגוים.	ישעיה מ, א-כו
עקב דברים ו, 12-1, יא, 25	תיאור כל היופי והעושר של ארץ ישראל, אותם יורש עם ישראל: "ארץ זבת חלב ודבש, ארץ חיטה ושעורה וגפן ורימון, ארץ זית שמן ודבש". זאת בתנאי שיקיימו את המצוות. במידה ועם ישראל לא יקיים את המצוות, הוא יענש.	ישעיה מט, יד - נא, ג
ראה דברים יא, 26-17, טז	הפרשה עוסקת במצוות שונות שעל העם לקיים עם הכניסה לארץ: מצוות ריכוז הפולחן בבית-המקדש, שהוא המקום היחיד בו מותר להקריב קורבנות. מצוות נוספות בפרשה: נביא אמת ונביא שקר, העיר הנידחת, בהמות כשרות וטמאות. מצוות מעשר, שנת השמיטה והיחס לעני ולאביון. לוח החגים מפסח ועד סוכות.	ישעיה נד, יא - נה, ה
שופטים דברים ז, 18-9, כא, 9	פרשת שופטים עוסקת בסדרי השלטון והמשל לאחר ההתיישבות בארץ ישראל: מינוי שופטים ושטרים, תיאור תפקידי הכהנים בבית המקדש. משפט המלך ותפקידי הנביאים. המשך הפרשה עוסק בדיני הרצח והרוצח: קביעת ערי מקלט לרוצחים בשגה ודין משפט הרוצחים בזדון. בסוף הפרשה דיני היציאה למלחמה. את הפרשה חותם התיאור של עגלה ערופה, העוסק במקרה שבו לא ידוע מי הרוצח.	ישעיה נא, יב - נב, יב
כי תצא דברים כא, 10-1, כה	פרשת "כי תצא" הינה אוסף של מצוות שונות ומגוונות: "שבוייה יפת תואר", "שילוח הקן", מצוות "עשיית מעקה" ועוד מצוות רבות. היא מסתיימת בפרשת "זכור את אשר עשה לך עמלק".	ישעיה נד, א-י
כי תבוא דברים כו-כט, 8	הפרשה משרטטת את עתידו של עם ישראל בארץ המובטחת, ופותחת בטקס הבאת הביכורים אל המקום אשר יבחר האל לשכן שמו שם. לאחר מכן מתואר טקס השבועה על הר הברכה - הר גריזים, והר הקללה - הר עיבל. מכאן מתפתחת חטיבת הברכה והקללה: על הברכה נאמר "והיה אם שמוע תשמע בקול ה' אלהיך... ובאו עליך כל הברכות..." (דברים כח, 1-2), ועל הקללה נאמר "והיה אם לא תשמע בקול ה' אלהיך... ובאו עליך כל הקללות" (דברים כח, 15).	ישעיה ס, א-כב
נציבים דברים כט, 9-1	פרשת נציבים כוללת את הנאום של משה, שבו הוא פורש לפני העם את משמעויות הברית הכרותה ביניהם ובין אלהים. פרשה קצרה זו היא אחת הנשגבות שבתורה כולה. היא מתארת את המחוייבות ההדדית, הנאמנות הבלתי-מסוייגת, השכר העצום על שמירת הברית (הקשור בחיי העם בארץ המובטחת לו) והעונש העצום על הפרתה, יראת האל וזהבת האל, בחירתו החופשית של האדם וכל-יכולתו של האל.	ישעיה סא, י - סג, ט
וילך דברים לא	פרשת וילך היא אינטימית יותר. היא מתארת את הפרידה של משה מן העם ומינויו של יהושע כמחליפו. את מצוות "הקהל", הקובעת כי יש לקרוא את התורה לפני כל העם בסוף כל שנת שמיטה, כדי לשמור על רצף הברית בין האל לבין העם. חלקה השני של הפרשה הוא הקדמה ל"שירת האזינו" שבפרשה הבאה.	א: הושע יד, ב-י; יואל ב, טו-כו ס: הושע יד, ב-י; מיכה

ז, יח-כ		
שמואל ב' כב, א-נא	כפרשת האזינו משמיע משה בפני העם את השירה שהיא תמצית צוואתו אל העם הנכנס לארץ ישראל. בסופה מצווה האל על משה לעלות אל הר נבו ולראות את הארץ מגד.	האזינו דברים לב
א: יהושע א, א-יח ס: יהושע א, א-ט	הפרשה האחרונה בספר דברים ובתורה כולה. היא כוללת את ברכת משה לשנים עשר השבטים. ובסופה עולה משה להר נבו, מביט על הארץ ומת מיתת נשיקה.	וזאת הברכה דברים לג-לד

שבתות מיוחדות

שבתות שנוסף להן אופי מסוים ומנהגים מיוחדים, בהתאם לתוכן פרשת השבוע או ההפטר, או בהתאם לעונה:

שם השבת	זמנה	קריאה בתורה	הפטרה
שבת שובה	השבת שבין ראש-השנה ויום-כיפור	פרשת השבוע	'שובה ישראל עד ה' (הושע יד, ב-י)
שבת חוה"מ סוכות	השבת שחלה בחול-המועד סוכות	שמות לג, לד - 26	יחזקאל לח, יח - לט, טז
שבת בראשית	השבת שלאחר חג הסוכות, בה מתחילים לקרוא מחדש בתורה מ'בראשית'	פרשת בראשית	ההפטרה של בראשית
שבת א' של חנוכה	השבת הראשונה שחלה בחנוכה	פרשת השבוע ולמפטיר פרשת היום המתאימה	זכריה ב, יד - ד, ז
שבת ב' של חנוכה	בשנה בה ח' של חנוכה חל בשבת	פרשת השבוע ולמפטיר פרשת היום השמיני (במדבר ז 4-54)	מלכים א' ז, מ-נ
שבת שירה	השבת שחלה בין י' לט"ז בשבט, בה קוראים בתורה את שירת הים בפרשת "בשלח".	פרשת בשלח	א: שופטים ד, ד-ה; לא ס: שופטים ה, א-לא
שבת שקלים	השבת שלפני ר"ח אדר או שבת ראש חודש אדר, אם חל בשבת	פרשת השבוע, ולמפטיר פרשת שקלים (שמות ל 11-16)	א: מלכים ב' יב, א-יז ס: מלכים ב' יא, יז - י, יז
שבת זכור	השבת שלפני פורים	פרשת השבוע, ולמפטיר: 'זכור את אשר עשה לך עמלק' (דברים כה, יז-יט)	שמואל א' טו, א-לד
שבת פרה	השבת שלפני שבת החודש	פרשת השבוע ולמפטיר פרשת 'פרה אדומה' (במדבר יט 1-22)	א: יחזקאל לו, טז - לח ס: יחזקאל לו, טז - לו
שבת החודש	השבת שלפני ראש חודש ניסן. (או שבת ראש חודש ניסן, אם חל בשבת)	פרשת השבוע ולמפטיר פרשת הפסח (שמות יב 1-20)	א: יחזקאל מה, טז - מו, יח ס: יחזקאל מה, יח - מו, טו
שבת הגדול	השבת הסמוכה לחג הפסח, בה נוהגים לדרוש בציבור ולהכין את העם לקראת החג.	פרשת השבוע	מלאכי ג, ד-כד
שבת חוה"מ פסח	השבת שחלה בחול-המועד פסח	שמות לג, לד - 26	יחזקאל לו, א-יד
שבת חזון או איכה	השבת שלפני ט' באב.	פרשת דברים	יחזון ישעיהו בן אמוץ' (ישעיהו פרק א')
שבת נחמו	השבת שלאחר ט' באב - זו שבת עליזה ומרובה בשמחות משפחה.	פרשת ואתחנן	נחמו נחמו עמי' (ישעיהו מו')
שבתות דנחמתא	שבע שבתות (הנחמה), שבין תשעה באב וראש השנה. נהגו לטעום בכל שבת פרי חדש.	פרשות השבוע	בכל שבת מפטירים פרק של נחמה מתוך ספר ישעיהו.
שבת ראש חודש	בראש חודש החל בשבת	פרשת השבוע ולמפטיר פרשת ראש חודש (במדבר כח 1-15)	ישעיהו סו, א-כד
שבת שלפני ראש חודש	בערב ראש חודש החל בשבת	פרשת השבוע	שמואל א' כ, יח - מב

דוגמה לדרשה על פרשת השבוע - פרשת "ויצא":

פרשה זו היא השניה מבין שבע פרשות המתארות את חייו ועלילותיו של יעקב אבינו. כך, למרות שמקובל לכתוב את ספר בראשית "ספר אברהם-אבינו", הרי מבחינת עיקר החומר המסופר בו, הריהו "ספר יעקב-אבינו".

הפרשה נפתחת בסיפור המפורסם של חלום יעקב: "וַיַּחְלֵם וְהִנֵּה סֹלֶם מִצֵּב אֲרָצָה וְרֹאשׁוֹ מֵגִיעַ הַשָּׁמַיְמָה וְהִנֵּה מְלֹאכֵי אֱלֹהִים עֹלִים וְיֹרְדִים בּוֹ" (בראשית כח, יב). יעקב מצטרף בכך לשושלת מפוארת של חולמים. למעשה, כמעט כל אנשי בראשית חולמים, החל מתרדמתו של אברהם בעת הברית בין-הבתרים, וכלה בנינו, יוסף בן יעקב בעל החלומות. מעבר לפרשנויות ולהסברים הרבים שניתנו לכל חלום ולכל חולם בנפרד, ריבוי החולמים והחלומות ב"בראשית", בניגוד לארבעת החומשים שאחריו, יכול להיות מוסבר גם בכך שזהו השלב הקדם-הכרתי, לפני מתן תורה, שממנו והלאה מתרחש הכל בעולם הערות.

בהמשך מגיע יעקב לחרן, חולם על רחל ומתעורר בבוקר עם לאה: "וַיְהִי בַבֶּקֶר וְהִנֵּה הוּא לֹאָה וַיֹּאמֶר אֶל לָבָן מַה זֶאת עָשִׂיתָ לִּי הֲלֹא בָרַחַל עִבַדְתִּי עִמָּךְ וְלָמָּה רָמִיתָנִי" (בראשית כט, כה). מתשובתו של לבן מקבל יעקב את השיעור הראשון, ולא האחרון, על כך שלרמאותו את יצחק ולגזלת הבכורה מעשו יש מחיר.

הפרשה כולה, שבה באים לעולם בני יעקב, מייסדי שבטי ישראל, עשירה בשמות, ובהסברים על מתן השמות, המשקפים את תחושות הנשים כלפי עצמן, כלפי בעלן וכלפי ילדיהן. בימים אלה של פריימריז ובחירות, נעים לחשוב על תקופה שבה בחירת השם לא הביאה בחשבון רק שיקולים של התאמתו לסלוגן שישתלב בגינגל שיתרום לרייטינג שיעצים את הקמפיין...

רשימה חלקית מומלצת של מקורות עזר להכנת דרשה:

חז"ל: מדרשי רבה; מדרש תנחומא.

אוספים של חז"ל: חומש תורה תמימה; ילקוט שמעוני.

ספרי דרשות מודרניים: ילקוט מעם לועז; "עיונים" על חמשת החומשים מאת נחמה ליבוביץ; "הערות לפרשיות השבוע" מאת ישעיהו ליבוביץ; "שבע שנים של שיחות על פרשת השבוע" מאת ישעיהו ליבוביץ; "פתוח סגור פתוח" מאת יהודה עמיחי; "קוראות מבראשית" בעריכת רותי רביצקי; "סיפורי ראשית" בעריכת תניא ציון; "פרשה ופשרה" מאת משה גרילק.

אתרי אינטרנט:

מכון החגים בבית-השיטה

<http://www.chagim.org.il/>

אוניברסיטת בר אילן - מבחר מאמרים לכל פרשה, ועוד באתר על חגים ומועדים.

<http://www.biu.ac.il/JH/Parasha/>

מרכז ללימודי תנ"ך

<http://www.tanach.org/hebarch.htm>

מקורות ביהדות - אתר קק"ל - דפי פרשת השבוע ממוינים על פי סדר השנים והפרשות:

<http://www.kkl.org.il/mekorot/hebrew/mekorot.htm>

פרשת השבוע - טיול בעולם היהודי - אתר מרכז מורים "יהדות

בזווית רחבה" של מכון ברנקו וייס

<http://www.w-angle.galil.k12.il/studio/religion/parasha.htm>

דפי פרשת השבוע - אתר תל"י - הדפים מיועדים לבתי הספר

היסודיים, אך יש בהם רעיונות לשכבות הגבוהות יותר.

<http://www.tali.org.il/parasha/parasha1.htm>

פרשת השבוע - אתר התנועה ליהדות מתקדמת

<http://www.parashat-hashavua.com/default.asp>

פרשת שבוע באתר דעת אמת

http://www.daatemet.org.il/he_parasha.html

פרשת השבוע - שורשי ישראל

<http://space.ort.org.il/shorshey/>

דעת - כתבי עת ומאמרים - סוגיות משפטיות הקשורות לפרשת-

השבוע

http://www.daatemet.org.il/he_parasha.htm-l

דעת - הפנייה לאתרים נוספים שעוסקים בפרשת-השבוע

<http://www.daat.ac.il/daat/tanach/parashat.htm>

יהדות נט - אתר ובו מנוע חיפוש על פי שם הפרשה וקישורים

למאמרים באתרים שונים בפרשה.

<http://www16.brinkster.com/parsha/searchparsa.asp>

נתיבות שלום - עוז ושלוש (החוג הרעיוני לציונות דתית)

<http://www.netivot-shalom.org.il>

• תחום שבת

מרחק שמותר ליהודי להתהלך בשבת מבלי לחלל את יום המנוחה, והוא: אלפיים אמה ממקום מושבו. ואם יהודי צריך להפליג למקום הרחוק יותר מאלפיים אמה בשבת - תיקנו חכמים 'עירובי תחומים'.

• עירוב תחומין

מטרתו לאפשר לאדם לצאת ביום השבת מתחום היישוב שבו הוא שרוי לא רק אלפיים אמה - המותרות לו על פי המסורת - אלא אלפיים אמות נוספות. לשם כך יוצא האדם בערב שבת למרחק של קצת פחות מאלפיים אמה מעירו, מצניע שם מזון לשתי סעודות, ובזה הוא מצהיר באופן סמלי כי מקום זה הוא המקום שבו הוא מתכוון לשבת בשבת זו. כך הוא יכול לשהות בעירו, מכאן, ולצאת מן המקום שבו הונח העירוב למרחק של אלפיים אמה נוספות, מכאן.

• עירוב תבשילין

ההלכה אוסרת על בישול ביום השבת, ועל כן יש להכין את כל המאכלים ליום זה לפני כניסתו. לעומת זאת, בחג מותר להתקין את כל צרכי הסעודה, אבל אך ורק בשביל החג עצמו. כדי שאפשר יהיה לאכול ביום השבת מזון שהוכן בחג הסמוך לו, תיקנו חז"ל "עירוב תבשילין", שמטרתו לצרף ("לערב") את החג והשבת ליחידה אחת מבחינת המאכלים הנאכלים בשני ימים אלה. יסוד "עירוב תבשילין" הוא במשנה (מסכת ביצה ב. א).

הדלקת נרות

כל המשפחה נאספת מסביב לשולחן להדלקת הנרות.

שירה:

הַלְלוּיָהּ הַלְלוּיָהּ הַלְלוּיָהּ בְּצִלְצְלֵי שְׁמַע, הַלְלוּיָהּ הַלְלוּיָהּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה,
כָּל הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ. (ע"פ תהילים קנ, ה-ו)

הדלקת נרות וברכה:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שַׁבָּת.

קריאה:

שבת וחול

הַדְּלִיק נְרוֹת בְּכָל הָעוֹלָמוֹת - זוּהִי שַׁבָּת.	בְּהַדְּלִיקֵי הַנְּרוֹת יִהְיֶה חֻדְרֵי לְנֵהר דִּי-נוֹר, בְּאַשְׁדוֹת בְּרֻקַת שׁוֹקַע לְבִי. - - - זלדה
הַדְּלִיק נְרוֹת-שַׁבָּת זוּהִי קְפִיצַת-נֶפֶשׁ הַרְת נְצוּרוֹת לַיָּם נְהַדְר, שְׁיֵשׁ בָּהּ מִקְתוֹרִין שֶׁל אֵש-הַשְּׁקִיעָה.	

אחד ההורים קורא:

"הִנֵּה מָה טוֹב וּמָה נְעִים שַׁבָּת אַחִים גַּם יְחַד" (תהילים קלג, א). "שִׁיר הַמַּעֲלוֹת אֲשֶׁרֵי כָּל יִרְאֵה
יְהוָה הַהַלֵּךְ בְּדַרְכָּיו: יִגִּיעַ כְּפִיךָ כִּי תֹאכַל אֲשֶׁרֵיךָ וְטוֹב לְךָ: אֲשַׁתְּךָ כְּגִפְנֵי פְרִיָה בְּיַרְכְּתֵי בֵיתְךָ
בְּנִיד בְּשִׁתְלֵי זֵיתִים סְבִיב לְשִׁלְחָנְךָ: הִנֵּה כִּי בֵן יִבְרַךְ גְּבוּר יִרְאֵה יְהוָה: שְׂרִים: יִבְרַכְךָ יְהוָה מִצִּיּוֹן
וְרֵאָה בְּטוֹב יְרוּשָׁלַם כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ: וְרֵאָה בְּנִים לְבָנֶיךָ שְׁלוֹם עַל יִשְׂרָאֵל: (תהילים, פרק קכח).

שירה:

שבת המלכה

הַחֲמָה מֶרֶשׁ אֵשׁ הָאֵילָנוֹת נִסְתַּלְקָה - ב' או וְנִצָּא לְקִרְאֵת שַׁבָּת הַמַּלְכָּה.
הִנֵּה הִיא יוֹרְדֵת הַקְּדוּשָׁה, הַבְּרוּכָה, וְעַמָּה מְלֹאכִים צְבָא שְׁלוֹם וּמְנוּחָה.
ב' אֵי, ב' אֵי, הַמַּלְכָּה! ב' אֵי, ב' אֵי, הַמַּלְכָּה! - שְׁלוֹם עֲלֵיכֶם, מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם!
קְבִלְנוּ פָנֵי שַׁבָּת בְּרִנָּה וּתְפִלָּה, הַבֵּיתָה נְשׁוּבָה, בְּלֵב מְלֹא גִילָה.
שֵׁם עֲרוּךְ הַשְּׁלֶחֶן, הַנְּרוֹת יְאִירוּ, כָּל-פְּנוֹת הַבֵּית יִזְכְּרוּ, יִזְהִירוּ.
שַׁבָּת שְׁלוֹם וּמֵבֶרֶךְ! שַׁבָּת שְׁלוֹם וּמֵבֶרֶךְ! ב' אַכֶּם לְשְׁלוֹם מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם!
שְׂבִי, זָכָה, עֲמִנוּ וּבְצִיּוֹךְ נָא אוֹרֵי, לִילָה יוֹם, אַחַר תַּעֲבִירֵי.
וְאַנְחֵנוּ נְכַבְּדְךָ בְּבִגְדֵי חֲמוּדוֹת, בְּזִמְרוֹת וּתְפִלוֹת וּבְשֵׁל שְׁסַעְדוֹת.
וּבְמְנוּחָה שְׁלֵמָה, וּבְמְנוּחָה נְעִמָה - בְּרִכּוֹנוּ לְשְׁלוֹם, מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם!
הַחֲמָה מֶרֶשׁ אֵשׁ הָאֵילָנוֹת נִסְתַּלְקָה - ב' או וְנִלְוָה אֶת-שַׁבָּת הַמַּלְכָּה.
צִאתְךָ לְשְׁלוֹם, הַקְּדוּשָׁה, הַזָּכָה - דְּעֵי, שְׁשֵׁת יָמִים אֶל שׁוֹבְךָ נְחֻכָה...
כֵּן לְשַׁבָּת הַבְּאֵה! כֵּן לְשַׁבָּת הַבְּאֵה! צִאתְכֶם לְשְׁלוֹם, מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם!
חיים נחמן ביאליק / פנחס מינקובסקי

שבת שלום!

בני המשפחה מברכים זה את זה:

קריאה:

חמדה

שם ידעתי חמדה של א היתה כמוה,
והזמן ההוא היה יום השביעי בשבת
וכל בדי אילנות היו מתעצמים לגבה.

והאור הלך מסביב שוטף פנהר לנב'ע,
וגלגל העין את גלגל החמה חמד.
אז ידעתי חמדה של א היתה כמוה.

הזהירו ראשי השיחים והאור לא ידע שב'ע,
נתך בגלי הנהר ובכל אדוותיו נצת,
אף ראשי היה בעיניו כתפוח זהב לב'ע.

שושני נהר צהבות פערו את פיהן לבל'ע
את אדוות הנהר בחפזן וגבעול העשב השט,
ואותו היום היה יום השביעי בשבת
וכל בדי אילנות מתעצמים בתשוקה לגבה
ואז ידעתי חמדה של א היתה כמוה.

דליה רביקוביץ

שירה:

יְרֵדָה הַשְּׁבֵת אֶל בְּקַעַת גְּנוֹסָר
וְיִיחֹחַ עֵתִיק בְּשׁוּלֵיהָ.
וַיַּעֲמֵדוּ מִסְבִּיב הַרְרִים שׁוֹשְׁבֵינִים
לְשֵׁאת אֲדַרְתָּה הַזֹּהֶבֶת,
תַּעֲלִינָה יוֹנִים מִכְּנַרְתְּ הַיָּם
קִבַּל אֶת רוּחָה הַלֹּהֶבֶת.

נִשְׁקָה הַשְּׁבֵת לִר' אֲשׁוּ שֶׁל הַבְּרוּשׁ,
לְאֲזוֹב שְׁבַסְלַע נִשְׁקָה,
וְהִי הַדְּרֹדֵר לְשֶׁרְבִיט שֶׁל מַלְכוּת
עַל רְמוֹת-דְּמָמָה מְרוֹנְנָת
יִמְשֶׁךְ אֶז הַתּוֹר בְּקוֹלוֹ הַמְּתוֹק
חֲמַדַּת כְּסוּפִין מַעֲדָנָת.

הַרְטִיטָה שְׁבֵת בְּחִנָּה הַגְּנוּז.
עֵינֵי חִלּוֹנוֹת מְכַל עֶבֶר.
וַתִּצְאָנָה בְּנוֹת אֶל הָעֶרֶב זֶמֶר
זְמִירוֹת בְּעֶרְגָּה מְצִלְצֵלָת.
וְהִיתָה הָעֵדְנָה בְּבִקְעַת גְּנוֹסָר
לְנִשְׁמַת עֶבְרִיּוֹת נֶאֱצֵלָת.

יהושע רבינוב / דוד זהבי

הדליקו נר

הדליקו נר

שְׁתוּ יֵינן.

הַשְּׁבֵת קִטְפָה בְּלֹאט

אֶת הַשְּׁמֶשׁ הַשׁוֹקֵעֵת.

הַשְּׁבֵת יוֹרְדַת לֹאט

וּבִידָה שׁוֹשְׁנַת הַרְקִיעִים.

הַדְּלִיקוּ נֵר!

שְׁתוּ יֵינן!

הַשְּׁבֵת יוֹרְדַת בְּלֹאט

וּבִידָה הַפָּרַח,

וּבִידָה

הַשְּׁמֶשׁ הַשׁוֹקֵעֵת...
זלדה

• הדלקת נרות בערב שבת

מצות הדלקת הנרות לא נזכרה בתורה, אך היא ידועה כבר למשנה (שבת ב, א-ו). נוסח הברכה על הדלקת הנר מצוי רק בספרות הגאונים. מצוה זו נמסרה לעקרת הבית, אך בהעדרה מדליק את הנרות בן-זוגה או אחד מבני הבית האחרים. נהוג להדליק שני נרות (ויש הנוהגים להדליק מספר נרות כמספר בני הבית). יש אף הנוהגים שכל אחת מבנות הבית מדליקה לעצמה נר אחד או שניים, בברכה או בלא ברכה, והמנהגים בעניין זה רבים. בהדלקת הנר – וליתר דיוק: באמירת הברכה על ההדלקה – מקבלת האשה על עצמה את יום השבת. וכיוון שאסור להבעיר אש ביום השבת, אין היא יכולה לומר ברכה זו לפני הדלקת הנר (כדרך שמברכים על כל מצוה קודם לעשייתה!). לכן נהוג שהאשה מדליקה את הנרות ומברכת על הדלקתם תוך כדי כיסוי עיניה, כך שלכאורה אמרה את הברכה לפני ההדלקה. כיוון ששעת הדלקת נרות נתפסת כשעת חסד מיוחדת, נוהגות נשים רבות לתרום לפני ההדלקה סכום קטן לקופת צדקה או לומר תחינות מיוחדות. זמן הדלקת הנרות מתפרסם ברבים והוא, על פי מנהג המקום, בין עשרים לארבעים דקות לפני שקיעת השמש. יש הנוהגים להכין נרות כמספר האנשים בבית, כדי שכולם יוכלו להשתתף בהדלקה.

• ברכת שלום בשבת

הספרדים נוהגים לברך 'שבת שלום!' ומשיבים: 'שבת שלום ומבורך!'. אשכנזים מברכים: 'שבת טובה!' ('גוט שבת!') או 'שבתא טובא' ומשיבים: 'שנה טובה' ('גוט יאר'). בעדות ספרדים אחדות, כמו באמסטרדם למשל, היו מברכים: 'יתיכנס בטוב לשבת! במוצאי שבת היו מברכים: 'יציאת השבת לטובה!'

קבלת שבת

קבלת-שבת מתקיימת ע"פ המסורת בבית-הכנסת. אנחנו מציעים לשלב יסודות מתוכה בטקס המשפחתי שנערך בבית בליל שבת. למי שקיים קבלת-שבת בבית-הכנסת, מוצע לדלג על הפרק "קבלת-שבת" בטקסו ולעבור ישר לפרק ג'.

שירה:

יָדִיד נֶפֶשׁ אֵב הַרְחֵמֵנִי. מְשׁוֹךְ עֲבָדְךָ אֶל רְצוֹנְךָ. יְרוּץ עֲבָדְךָ כְּמוֹ אֵיל. יִשְׁתַּחֲוֶה אֶל מוֹל הַדָּרֶךְ.
יֵעָרֵב לוֹ יְדִידוֹתֶיךָ מְנוּפֶת צוּף וְכָל טָעַם:
הַדּוֹר נֶאֱדָה זֵיו הָעוֹלָם. נֶפְשֵׁי חוֹלֵת אֶהְבֶּתְךָ. אֲנִי אֵל נָא רְפֵא נָא לָהּ. בְּהִרְאוֹת לָהּ נוֹעַם זֵיוֹךְ.
אִז תִּתְחַזַּק וְתִתְרַפֵּא. וְהִיְתָה לָהּ שְׂמֵחַת עוֹלָם:
וְתִיק יִהְיֶמוּ נָא רַחֲמֶיךָ. וְחוּסָה נָא עַל בֶּן אֶהוּבְךָ. כִּי זֶה כְּפֹה נְכֹסוּף נְכֹסְפֵתִי לְרֵאוֹת בְּתַפְאֲרֶת
עֲזֶךָ. אֵלֶּה חֲמֻדָּה לְבִי. וְחוּסָה נָא וְאֵל תִּתְעַלֵּם:
הַגְּלָה נָא וּפְרוֹס חֲבִיבִי עָלַי אֶת סִפְתֵי שְׁלוֹמְךָ. תֵּאִיר אֶרֶץ מְכַבֹּדְךָ. נְגִילָה וְנִשְׂמָחָה בְּךָ. מֵהַר
אֶהוּב כִּי בָא מוֹעֵד וְחִנְנוּ כִּימֵי עוֹלָם:

קריאה:

רבי חנינא היה מתעטף ועומד בערב שבת בין השמשות. ואומר: בואו ונצא לקראת שבת המלכה. רבי ינאי לבש בגדיו בערב שבת ואמר: בואי כלה, בואי כלה. (בבלי שבת קיט, ע"א).

שירה

עַת הַדּוּדִים, כְּלָה – בּוֹאִי לְגַנִּי
פְּרַחַה הַגָּפֶן – הִנְצוּ הַרְמוֹנִים
נְרַנְנָה, נְזַמְרָה
עַת שְׂמֵחָה וְעַת אֶהְבֶּה – בּוֹאִי לְגַנִּי.
על-פי שיר השירים

שירה:

לְכֵה דוּדֵי לְקִרְאֵת כְּלָה. פְּנֵי שַׁבַּת וְקַבְּלָה.
שַׁבַּת שְׁלוֹם וּמִבְּרַךְ.

קריאה:

פעם אחת בערב שבת יצא האר"י עם תלמידיו מחוץ לעיר צפת, לבוש בגדי לבן, כדי לקבל השבת. היו עומדים ושרים "לכה דודי". בתוך שהיו משוררים אמר לתלמידיו: חברי, רצונכם שנלך לירושלים קודם השבת, ונעשה שבת בירושלים? השיבו קצת מן התלמידים: אנו מרוצים בכך. וקצת מן התלמידים השיבו ואמרו: נלך מקודם לביתנו. כיון שאמרו כך, נתחרד הרב חרדה גדולה והכה כף אל כף ואמר: אוי לנו, שלא היתה בנו זכות להגאל, שאילו הייתם כולכם משיבים לי בפה אחד שאתם רוצים לילך בשמחה תיכף, היו נגאלים כל ישראל, שעתה היתה השעה עומדת להגאל. ומתוך שמאנתם בדבר, חזרה הגלות לאיתנה בעוונותינו הרבים.
מתוך: "שבחי האר"י".

”לכה דודי נצא השדה נלינה בפפרים: נשפימה לפפרים נראה אם פרחה הגפן פתח הסמדר
הנצו הרמונים שם אתן את דדי לך” (שיר השירים ז, יב-ג).
בלך יפה רעיתי ומום אין בך: אתי מלבנון פלה אתי מלבנון תבואי תשורי מראש אמנה
מראש שניר וחרמון ממענות אריות מהררי נמרים” (שיר השירים ד, ז-ח).

השבעה
בואי שבת של שלום
בערבו של ירח אדם
עלי מתפלת אלקבץ
בואי שבת של שלום
לקראתנו
בואי שבת של שלום
אלינו אלינו
בואי
כלת
השבת
בערבו של ירח קזה מלחמתי
בשעת לבנה שכז את איבתית
בערבו של ירח קזה
לא אבאי שכזה
ואויבואי קזה
בהדהד
קול בודד
על אדות
זאת
אדמת האדם הקטנה
הביתית
ושלנו מאד
קזאת
שלנו שלנו
מאד
אברהם חלפי

לכה דודי לקראת פלה. פני שבת נקבלה.
שמור וזכור בדבור אחד. השמיענו אל המיחד.
יהיה אחד ושמו אחד. לשם ולתפארת ולתהלה. לכה דודי:
לקראת שבת לכו ונלכה. כי היא מקור הברכה.
מראש מקדם נסוכה. סוף מעשה במחשבה תחלה. לכה דודי:
מקדש מלך עיר מלוכה. קומי צאי מתוך ההפכה.
רב לך שבת בעמק הפכה. והוא יחמול עליך חמלה. לכה דודי:
התנערי מעפר קומי. לבשי בגדי תפארתך עמי.
על יד בן ישי בית הלחמי. קרבה אל נפשי גאלה. לכה דודי:
התעוררי התעוררי. כי בא אורח קומי אורי.
עורי עורי שיר דברי. בבוד יהיה עליך נגלה. לכה דודי:
לא תבושי ולא תבלמי. מה תשתוחחי ומה תהמי.
בך יחסו עניי עמי ונבנתה עיר על תלה. לכה דודי:
והיו למשסה שאסין. ורחקו כל מבלעין.
ישיש עליך אלהיך. במשוש חתן על פלה. לכה דודי:
ימין ושמאל תפוצי. ואת יהיה תעריצי.
על יד איש בן פרצי. ונשמחה ונגילה. לכה דודי:
בואי בשלום עטרת בעלה. גם בשמחה ובצהלה.
תוך אמוני עם סגלה. בואי כלה. בואי כלה.
בואי כלה שבת מלכתא:
לכה דודי לקראת פלה. פני שבת נקבלה:
שלמה הלוי אלקבץ

ביאורי מילים לפיוט "לכה דודי":
שמור וזכור בדיבור אחד - ע"פ תלמוד בבלי, שבעות כ" ע"ב.
המדרש שם מסביר את האמירות השונות של אלוהים בשני
תיאורי מעמד הר סיני - "שמור" (דברים ה, יב) ו"זכור" (שמות כ,
ח). וכך נאמר בבבלי: "זכור ושמור בדיבור אחד נאמר" - כלומר
אלוהים אמר את שתי המילים יחדיו, וזהו מעשה נסים שאין
האדם יכול לעשות. **אל המיוחד** - אל שמייחדי את שמו ומכריזים
עליו כאחד ויחיד. **מקור הברכה** - מקור הברכה וההצלחה של
המעשים בימי השבוע הוא בשבת. **מראש מקדם נסוכה** - השבת
זכתה למעמד של נסיכה, לפני שנברא העולם. **סוף מעשה**
במחשבה תחילה - השבת באה לעולם בסוף מעשה בראשית,
לאחר ששת ימי המעשה, אבל במחשבתו של אלוהים היא קדמה
לבריאת העולם. **מקדש מלך** - ירושלים. **הפכה** - חורבן. **עמק**
הבכא - מקום הבכי, כינוי לגלות. **על יד בן-ישי בית הלחמי** -
באמצעות המשיח, שהוא מבני דוד בן-ישי, מבית לחם. **קרבה אל**
נפשי גאלה - התקרב אל נפשי, וגאל אותה. **תשתוחחי** - תהיי
כפופה ומושפלת. **תהמי** - תבכי, תאנחי. **עיר על תילה** - ירושלים
החרבה. **והיו למשיסה שאסיין** - הפוגעים בך יפגעו בעצמם.
כמשוש - כשמחת. **בן פרצי** - כינוי למשיח, שהוא מבית דוד, מבני
פרץ בן יהודה. **עטרת בעלה** - אשה שמביאה כבוד לבעלה. **תוך**
אמוני - אל עם המאמינים, עם ישראל. **מלכתא** - המלכה.

קבלת-שבת

מנהג עתיק להקביל פני שבת בערב שבת בין השמשות. חכמים
הראשונים היו מקבצים תלמידיהם בערב שבת ומתעטפים ואומרים:
'בואו ונצא לקראת שבת המלך' (רמב"ם, הלכות שבת ל"ב). מסתבר
שאנשים היו נחפזים ורצים אל מחוץ לעיר, למקום קבוע, כדי להקביל
פני שבת בצוותא. רבי ינאי היה מתעטף בערב שבת בבגדי שבת, אך לא
יצא לקראתה, אלא עמד ואמר: בואי כלה, בואי כלה! (בבלי בבא קמא,
לב/ב). בארצות גולה, כנראה מטעמי בטחון, הופסק מנהג הקבלת פני
שבת, אולם חודש בצפת במאה ה-16 על ידי האר"י ותלמידיו. לכבוד זה
חיבר ר' שלמה הלוי אלקבץ (בשנות הששים של המאה ה-16) את הפיוט
'לכה דודי', שנתקבל בכל תפוצות ישראל. עד היום יש נוהגים לצאת
לקראת שבת המלכה, בשעה שפזמונים בבית הכנסת 'לכה דודי', ויש
נוהגים רק להפנות ראשם כלפי הכניסה, בשעה שאומרים את הבית
האחרון של הפיוט. במנהגי בית הכנסת נקרא סדר התפילות המיוחד
למעמד זה בשם 'קבלת שבת'.

שיר השירים בשבת

המנהג לקרוא את מגילת שיר-השירים בשבת החל במאה ה-16
בהשפעתם של מקובלי צפת, ובראשם האר"י הקדוש (ר' יצחק לוריא).
הקבלה פרשה את המגילה כשירת אתבה בין הרעיה, שהיא כנסת
ישראל, ובין דודה, שהוא הקדוש-ברוך-הוא. כיון שליל שבת נתפס
במחשבת המקובלים כאיחוד רוחני בין עם ישראל לאלוהיו, הם מצאו
לנכון לקרוא בליל שבת את שיר השירים.
יש הקוראים את המגילה כולה בין "מנחה" ל"ערבית" או לפני סעודת
ליל-שבת. אחרנו הבאנו מספר פסוקים מתוך המגילה לשירה לקריאה.

פרשת השבוע

(אפשר גם אחרי הסעודה, או בשבת בצהריים, כשכל המשפחה מתכנסת).

קריאה:

מה הוא שמזהיר כל-כך ביום הזה? מה הוא הדבר היקר שבו, הכובש כל-כך את הלבבות? אין זה אלא שהיום השביעי הוא בבחינת מכרה שמצויה בו אותה מתכת רוחנית יקרה, אשר ממנה ניתן לבנות את הארמון בזמן; ואולי הוא המימד שבו דרים בכפיפה אחת האנושי והאלוהי, מימד שבו האדם שואף להתקרב אל האלוהים.
א. א. השל, מתוך: "השבת"

דרשה אישית על פרשת השבוע:

מדי שבוע, אחד מבני המשפחה יבחר מספר פסוקים (עד עשרה) שיש להם משמעות עבורו, מפרשת השבוע או מההפטרה, יקרא אותם בקול ויאמר עליהם כמה מילים.

לבניית הדרשה אפשר לבחור באחד מהכיוונים הבאים:

- לבחור פסוקים המתקשרים למעגלי-השייכות (אני, משפחה, קהילה, עם, עולם).
- לחפש קשרים בין פרשת-השבוע לבין מאורעות החיים השוטפים (שהתרחשו השבוע, או בזמן האחרון).

- לנסות לברר את הערכים המובעים בפרשה, תוך הבעת הזדהות איתם או בקורת עליהם.
- להביא קטע אמנותי או יצירה עצמית (שיר, סיפור, תמונה וכו') הקשורים לפסוקי הפרשה.
- להרחיב נושא המופיע בפרשה, מתוך זווית ראייה מודרנית (פסיכולוגית, סוציולוגית, כלכלית, פמיניסטית, וכו').

הרשימה המלאה של פרשות השבוע וכן הדרכה להכנת הדרשה נמצאות בפרק "הכנות לשבת".

הצעה לפעילות במשפחה:

"פרשת השבוע" שלי:

כל אחד מבני המשפחה מוזמן לספר על חוויה או אירוע משמעותי שקרה לו השבוע.

פיקוח נפש דוחה שבת

בשעה שעומדת שמירת השבת בניגוד לצו החיים – שמו חכמים להם לקו: 'השבת מסורה בידינו ואין אנו מסורים בידה'. ומכאן אמרו: אם צפויה לאדם איזו שהיא סכנה, מותר לו לחלל את השבת ולהינצל, וכן מותר לאחרים לחלל עליו את השבת.

קידוש

שירה:

שְׁלוֹם עֲלֵיכֶם מְלֹאכֵי הַשְּׂרָת מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן מְמַלְךְ מְלֹאכֵי הַמְּלָכִים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא.
בּוֹאֲכֶם לְשֵׁלוֹם מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן מְמַלְךְ מְלֹאכֵי הַמְּלָכִים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא.
בְּרִכּוֹנֵי לְשֵׁלוֹם מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן מְמַלְךְ מְלֹאכֵי הַמְּלָכִים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא.
צִאֲתְכֶם לְשֵׁלוֹם מְלֹאכֵי הַשְּׁלוֹם מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן מְמַלְךְ מְלֹאכֵי הַמְּלָכִים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא.

ההורים מניחים את ידיהם על ראש ילדיהם ומברכים אותם:

לבן: **יְשׁמְךָ אֱלֹהִים כְּאַפְרַיִם וְכַמְנַשֶּׁה** (בראשית מח, כ).

לבת: **יְשׁמְךָ אֱלֹהִים כְּרַחֵל וְלָאָה**.
יְבָרְכֶךָ יְהוָה וַיְשַׁמְרֶךָ: יְאֵר יְהוָה פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ
וַיִּחַנְךָ: יִשְׂא יְהוָה פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ וַיִּשֶׁם לְךָ שְׁלוֹם:
(ע"פ "ברכת כוהנים" – במדבר ו, כד-כו) (ע"פ "ברכת כוהנים" – במדבר ו, כד-כו)

קריאה:

"שְׁמוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקֹדֶשׁ כַּאֲשֶׁר צִוְּךָ יְהוָה אֱלֹהֶיךָ: שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹד וְעָשִׂיתָ כָּל מְלַאכְתֶּךָ: וַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת לַיהוָה אֱלֹהֶיךָ לֹא תַעֲשֶׂה כָּל מְלֹאכָה אַתָּה וּבִנְךָ וּבִתְךָ וְעַבְדְּךָ וְעַמְּתְךָ וְשׁוֹרְךָ וְחֹמְרְךָ וְכָל בְּהֵמַתְךָ וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ לְמַעַן יָנוּחַ עַבְדְּךָ וְעַמְּתְךָ כַּמּוֹךָ" (דברים ה, יב-יד).

קריאה:

תהלים על הדשא הגדול
בְּעָרְב שַׁבָּת, בְּקִיץ: חֲדָר-הָאֵל כָּל
שֵׁט עַל הַדָּשָׁא הַגָּדוֹל כִּסְפִינָה
מוֹאֲרַת חֲלוֹנוֹת, הַיְלָדִים
מְשׁוֹחֲקִים עַל הַדָּשָׁא. הַהוֹרִים בְּחֻלְצוֹת לְבָנוֹת
מְשׁוֹחֲחִים בְּנַחַת עַל הַרְחֵבָה.
הַעָרֵב פּוֹרֵשׁ אֶת כְּנָפָיו כְּדוֹגְרַת
הַמְכַנְּסָה אֶת אֶפְרוּחֶיהָ
תַּחַת כְּנָפֶיהָ.
בְּשִׁבְלֵי זוֹ הַשְּׁעָה הַיְפָה בְּעוֹלָם. בְּיָקוּם כָּלוּ.
רַק אֲתָמוֹל שַׁחֲקִיתִי כִּי גַם אֲנִי (חֲדָר-הָאֵל כָּל
שָׁכֵן אֲזַ בְּצִרְיָף עִם עֵץ הַפְּלֶפֶל הַרִיחִנִּי
לוֹטֵף הַשָּׂרְף)

המקדש/ת אוחז/ת את הגביע ביד ואומר/ת:

**"יוֹם הַשְּׁשִׁי: וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיְשַׁבֵּת
בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה: וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ כִּי בּוֹ שַׁבָּת מְכַל
מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בְּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת" (בראשית א, לא - ב, ג).**

ברכה על היין:

סְבִרֵי מְרַנֵּן: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. אֱלֹהֵינוּ מְלַךְ הָעוֹלָם בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מְלַךְ הָעוֹלָם. אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָנוּ. וְשַׁבָּת קִדְּשׁוּ בְּאַהֲבָה וּבְרַצוֹן
הַנְּחִילָנוּ. וְזָרוּן לְמַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית. כִּי הוּא יוֹם תַּחֲלָה לְמַקְרְאֵי קִדְּשׁ זְכוֹר לַיְצִיאַת מִצְרַיִם. כִּי בָנוּ בְּחֻרַת
וְאוֹתָנוּ קִדְּשַׁת מְכַל הָעַמִּים וְשַׁבָּת קִדְּשָׁךְ בְּאַהֲבָה וּבְרַצוֹן הַנְּחִילָתָנוּ: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת.

המקדש/ת ושאר המסובים לוגמים מכוס היין ואומרים:

"וַיִּזֵּן יִשְׁמַח לְבַב אֲנוּשׁ לְהַצְהִיל פָּנִים מִשְׁמֵן וְלַחֵם לְבַב אֲנוּשׁ יִסְעֵד" (תהילים קד, טו).

קידוש

הִלֵּל לְסִבִּי
בְּקִרְדָּמִי אֲשֶׁר וְפָז
הֵלֵם בְּמִצּוֹק,
בְּמִלֵּי הַקְּדוּשָׁה הַקִּישׁ,
שְׁעַר פֶּתַח בְּלֵב הַדָּוִי
לְמַרְחֵב מִשְׁתַּרְעֵה אֶל-סוֹף שָׁנוֹת קִיּוֹם,
כְּסִיל וְכִמְהָ בְּבוֹר עֵינֵי
הַעֵז לְאַרְחַם
וְתוֹכְכִי עֲנוֹת אֶבֶל
יֵין שְׁתֵּה
לְכַבוֹד מִסְעָם הַזּוֹרַח.
אֶת לִבְנוֹ הוֹצִיא מִן הָאֵפֶל
אֶל בְּדֵלֶח הַשֶּׁבֶת,
מִבְּהוֹ יְאוֹשִׁים
אֶל חַג יְדִידוֹת,
רַעְהָ עִם הָרִים וְיַעְרוֹת
עִם אֵילוֹת הַשָּׁדָה וְצַפְרֵי עֵדֶן.

וְהִלֵּל לְמִלִּים הַקְּדוּשׁוֹת
שֶׁהֵנָּן אֲחִיוֹת קִטְנוֹת
לְעַרְבֵי הָרֶךְ,
וְכִמְוָהוּ תִדְעָנָה לְפֶתַח
דְּלָתוֹת
אֶל פְּנִים הָאֲנִי
וְאֶלֶף שְׁעָרָיו,
עַד כִּי זָרַם נֶפְשִׁי
זֶה הַחַי הַחֲפָשִׁי
יִתְעַרֵב בְּזַרְמוֹ שֶׁל הַיְקוּם.
זְלֹדָה

ברכה אפשרית נוספת לילדים:

לבן: "שִׁמַּח בְּחֹר בְּיָלְדוּתֶיךָ וְיִטִּיבֶךָ לְבָבְךָ בַּיּוֹם
בְּחִירוֹתֶיךָ וְהִלֵּךְ בְּדַרְכֵי לְבָבְךָ וּבְמַרְאֵי עֵינֶיךָ"
(קוהלת יא, 9).
לבת: "אֲחַתְּנוּ אֵת הָיִי לְאֶלְפֵי רַבָּה" (בראשית
כד, ט).

ברכה לילדים, מתוך "ספר הברכות" מאת מארשה פאלק:

לבן: הִיָּה אֲשֶׁר תִּהְיֶה, וְהִיָּה בְּרוּךְ בְּאֲשֶׁר תִּהְיֶה.
לבת: הִיָּה אֲשֶׁר תִּהְיֶה, וְהִיָּה בְּרוּכָה בְּאֲשֶׁר תִּהְיֶה.

קידוש לליל-שבת

חובת ההצהרה והעדות על קדושתו של יום השבת, היא הקידוש, נזכרת כבר במשנה (ברכות ח, א), אך הנוסח שלפנינו (בשינויים קלים) ידוע רק מספרות הגאונים. הקידוש של ליל שבת מורכב משלושה חלקים: ציטוט מן התורה, ברכת הגפן וברכה העוסקת בקדושת יום השבת. על פי מנהגים שונים הוא נאמר בעמידה או בישיבה (ויש המחלקים אותו בין עמידה לישיבה). ראוי להעיר, כי על פי קביעת האר"י צריך שיהיו בקידוש שבעים מילים בלבד (כמניין "יין" בגימטריה), ועל כן צמצמו את נוסח ספרד שיתאים לקביעה זו. בנוסח אשכנז נוסף (אחרי "זכר ליציאת מצרים") המשפט: "כי בנו בחרת ואותנו קדשת מכל העמים".

ברכת הילדים

המנהג לברך את הילדים, גם מבוגרים ונשואים, מתועד החל מספרות המאה הי"ז. החלק הראשון של נוסח הברכה לבנים לקוח מברכת יעקב לנכדיו. לפני מותו ברך יעקב את אפרים ומנשה, שישאל ישתמשו בשמותיהם כדי לברך את בניהם שלהם, בהיותם סמל לברכה: "בן יברך ישראל לאמר: וישמך אלהים כאפרים וכמנשה" (בראשית מח, 20); כך מממשת "ברכת הבנים" את ברכת יעקב. נוסח הברכה לבנות הינו פרפרזה על הנאמר לבנים, כשהמניין שרה רבקה רחל ולאה, ללא בלהה וזלפה, מבוסס על הנאמר בתלמוד הבבלי: "אין קורין אבות אלא לשלושה ואין קורין אמהות אלא לארבע" (ברכות טז ע"ב). הטקסט מסתיים בברכת כהנים (במדרש ו, כד-כו), ויש נוהגים להוסיף גם דברי ברכה משלהם.

"המוציא"

ברכה על החלות:

יש האומרים, תוך הרמת שתי החלות:
ברשות שבת מלכתא, ברשות יצחק בעל הסעודה,
באמור "פותר את ידך ומשביע לכל חי רצון"
(תהלים קמה, טז)

יש האומרים, תוך גילוי שתי החלות:
"ראו כי יהיה נתן לכם השבת על פן הוא נתן לכם
ביום הששי לחם יומים שבו איש תחתיו אל יצא איש
ממקומו ביום השביעי" (שמות טז, כט).

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם המוציא לחם מן הארץ.
הילדים בוצעים את החלה, טובלים במלח ומגישים למסובים, לפי הגיל.

קריאה:

"כי יהוה אלהיך מביאך אל ארץ טובה ארץ נחלי מים עינת ותהמת יצאים בפקעה ובהר:
ארץ חטה ושערה וגפן ותאנה ורמון ארץ זית שמן ודבש: ארץ אשר לא במספנת תאכל בה
לחם לא תחסר כל בה ארץ אשר אשר אבניה ברזל ומחררה תחצב נחשת: ואכלת ושבעת
וברכת את יהוה אלהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך" (דברים ח, ז-י).

בתאבון!

שירה לאחר הסעודה:

צור משלנו אכלנו. ברכו אמוני שבענו והותרנו כדבר יי:
הזן את עולמו. רוענו אבינו. אכלנו את לחמו. ויינו שתינו. על פן נודה לשמו. ונהללו בפנינו.
אמרנו וענינו. אין קדוש ביי: צור:
בשיר וקול תודה נברך לאלהינו. על ארץ חמדה (טובה) שהנחיל לאבותינו. מזון וצדה
השביע לנפשנו. חסדו גבר עלינו. ואמת יי: צור:
רחם בחסדך. על עמך צורנו. על ציון משפן כבודך. וכול בית תפארתנו. בן דוד עבדך יבא
ויגאלנו. רוח אפינו. משיח יי: צור:
יבנה המקדש. עיר ציון תמלא. ושם נשיר שיר חדש. וברננה נעלה. הרחמן הנקדש. יתברך
ויתעלה. על כוס יין מלא. כברכת יי: צור:

"צור משלנו"

לכאורה אין השבת נזכרת בשיר "צור משלנו". יש המוצאים במילים "אכלנו ... שבענו
והותרנו כדבר יי" רמז לכמות הכפולה של המן, שניתן לבני ישראל במדבר ביום השישי (כדי
שיסיק גם לשבת).

השבת שלי

בשבת שלי יש חוויה טובה: הדלקת הנרות, עריכת השולחן עם המפה הלבנה וכיסוי החלות,
הברכות והארוחה הטעימה יחד עם כל בני הבית. יש אווירה של שלוה ולא צריך למהר
לאף מקום, זה הכיף הגדול של היחד.
לנו יש סדר ישיבה קבוע מסביב לשולחן השבת: אבא יושב בראש השולחן ואמא בקצה
השני של השולחן. הילדים יושבים לפי הסדר משני צדי השולחן מהגדול עד לקטן.
כאשר יושבים סביב השולחן, אבא מברך מהסידור ועושה קידוש על היין והחלה, שרים
שירי שבת ושומעים דיסק עם שירי שבת. אחרי האוכל מספרים סיפורים מהחוויות של כל
אחד.
היחד ואווירת החגיגות של השבת, וכן הדלקת נרות השבת יחד עם אמא - הם השבת שלי
המיוחדת.
שגית שניידרמן, כיתה ד' בב"ס גלעד

ברכת "המוציא"

זוהי ברכה הנאמרת לפני אכילת
לחם, ולשונה עוצבה בהשראת
תהלים קד, יד: "מצמיח חציר
לבהמה ועשב לעבדת האדם
להוציא לחם מן הארץ". בליל
שבת מברכים "המוציא" על
שתי חלות שלמות, כדי להזכיר
את הכמות הכפולה של המן
שלקטו בני ישראל במדבר בכל
ערב שבת. נהוג לבצוע את החלה
ולטבול חתיכה ממנה במלח,
כזכר לקורבנות במקדש,
שעליהם נאמר: "כל קרבן
מנחתך במלח תמלח" (ויקרא ב,
ג).

נאמר על המן "הנני ממטיר לכם לחם מן השמים" ונאמר עליו "וטעמו כצפיחית בדבש" ונאמר עליו "והיה טעמו כטעם לשד השמן". כיצד מתקיימין שלושתם? בחורים היו טועמין טעם לחם, זקנים – טעם דבש, תינוקות – טעם שמן.
על-פי שמות רבה, פרשה כה, פסקה ג

מה תלמוד לומר "לחם משנה"? – לחם משונה. כיצד? בכל יום בכל יום היה בו עומר אחד, ובשבת – שני עמרים; בכל יום היה ריחו נודף, ובשבת – יותר; בכל יום היה מצולהב בזהב, ובשבת – יותר.
מכילתא ויסע, פרשה ב

אמר לו קיסר לרבי יהושע בן חנניא: מפני מה תבשיל של שבת ריחו נודף? אמר לו: תבלין אחד יש לנו, ושבת שמו, שאנו מטילין לתוכו, וריחו נודף.
תלמוד בבלי מסכת שבת, דף קיט עמוד א

בסעודת שבת לא האכילה היא מצוה, אלא העונג שבאכילה.
רבי שמואל מסוכצוב

יוסף מוקיר השבתות – היה נוכרי אחד בשכנותו, שהיו מרובים נכסיו ביותר. אמרו לו החוזים בכוכבים לנוכרי: את כל הנכסים שלך יאכל יוסף מוקיר השבתות. הלך הנוכרי ומכר את כל נכסיו, קנה בהם מרגלית והניחה בכובעו. כאשר עבר במעבורת, הפריח הרוח את הכובע, השליכו במים ובלעו דג. הוציאו את הדג והביאוהו עם חשיכה בערב שבת. שאלו: מי קונה בשעה כזאת? אמרו להם: לכו והביאוהו ליוסף מוקיר השבתות, שרגיל לקנות בשעה כזאת. הביאו אליו את הדג, קנה אותו, קרע אותו ומצא בו מרגלית. מכר אותה בשלושה-עשר כלים מלאים דינרי זהב. פגש אותו זקן אחד. אמר: מי שלוה לך שבת – השבת פורעת לו.
תלמוד בבלי מסכת שבת, דף קיט עמוד א

כיצד בנוי העולם?

בחופשים כאשר לא לימד אותנו זמרה, היה חתולי, המורה לזמרה, אופה לחם, ואני הייתי מסייע לו. לשים היינו את הבצק בערבה הגדולה, מן הבצק הנילוש עשינו ככרות בצק, ולאחר שתפחו היה חתולי בודק אם התנור חם דיו, כדי להכניס בו את הככרות וכיצד היה בודק אם התנור אכן חם ומותר להכניס בו את הככרות? היה מושיט את ידו אל פתח התנור. אם נרתעה בבהלה, סימן טוב; אפשר. אם לא, היה מוסיף קלחי תירס למדורה עד שיחם התנור כהלכה.

לבסוף, כשהיינו גומרים והתנור מלא ככרות-לחם והאוויר מלא ריח של מאפיה, הייתי שואל, כבדרך אגב: מה דעתך, חתולי, על איזו פיתה או שתיים או כמה אחדות?

- הא, כמעט פרח מזכרוני! היה משיב לי כמופתע את תשובתו הקבועה, ואז היינו אוספים את שיירי הבצק שנותר בערבה (ותמיד נותר די הצורך לאפיית כמה וכמה פיתות). היינו חותכים בצל ומפזרים על הפיתות ומפזרים מעט מלח גס, ומכניסים לתנור, וחתולי היה סוגר את שתי דלתות הברזל ושנינו היינו יוצאים לשאוף רוח. והיינו יושבים על ספסל העץ הקטן, ובנתיים, עד שייאפה הלחם, היה הוא מסביר לי כיצד בנוי העולם.
ע. הלל, מתוך: "תכלת וקוצים"

זמירות לליל-שבת

בשעת הסעודה ולאחריה נוהגים לשיר בצוותא זמירות המיוחדות לשבת וכן שירים נוספים.

שירה:

אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ. בְּטָרֶם כָּל יַצִּיר נִבְרָא: לַעֲת נַעֲשֶׂה בְּחִפְצוֹ כָּל. אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא:
וְאַחֲרֵי כָּכֵל הַכֵּל. לְבַדּוֹ יִמְלֹךְ נוֹרָא: וְהוּא הָיָה וְהוּא הוֹיָה. וְהוּא יִהְיֶה בְּתַפְאָרָה:
וְהוּא אֶחָד וְאֵין שְׁנַי. לְהַמְשִׁיל לוֹ לְהַחֲבִירָה: בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תְּכָלִית. וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה:
וְהוּא אֵלֵי וְחֵי גּוֹאֲלֵי. וְצוֹר חֲבָלֵי בַּעַת צָרָה: וְהוּא נָסִי וּמְנוּס לִי. מִנֶּת פּוֹסֵי בְּיוֹם אֶקְרָא:
בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי. בַּעַת אֵישׁוֹן וְאַעֲיָרָה: וְעַם רוּחִי גּוֹיָתִי. יִהְיֶה לִי וְלֹא אֵיכָרָא:

שירה:

"יִשְׁמְחוּ הַשָּׁמַיִם וְתִגַּל הָאָרֶץ יִרְעַם הַיָּם וּמְלֵאוּ" (תהילים צו, יא).

שירה:

עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמָיו הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאַמְרוּ אַמֵּן. (מתוך סיום תפילת העמידה)

שירה:

"יְבָרְכֶךָ יְהוָה מִצִּיּוֹן וְרָאָה בְּטוֹב יְרוּשָׁלַם כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ: וְרָאָה בְּנִים לְבָנֶיךָ שְׁלוֹם עַל יִשְׂרָאֵל"
(תהלים קכח, ה-ו)

שירה:

וְהָאֵר עֵינֵינוּ בְּתוֹרַתְךָ. וְדַבֵּק לִבֵּנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ. וְיַחַד לְבַבְנוּ לְאַהֲבָה וּלְיִרְאָה אֶת שְׁמֶךָ. לְמַעַן לֹא
נִבּוֹשׁ וְלֹא נִכָּלֵם וְלֹא נִכְשָׁל לְעוֹלָם וָעֶד:

שירה:

חֲמַדַּת יָמִים אוֹתוֹ קְרֵאתָ. זָכַר לְמַעֲשֶׂה בְּרֵאשִׁית:

שירה:

מִי הָאִישׁ הַחֲפִיץ חַיִּים אֲהַב יָמִים לְרֵאוֹת טוֹב:
נִצַּר לְשׁוֹנֵךְ מֵרַע וּשְׁפָתֶיךָ מִדְּבַר מֵרָמָה:
סוּר מֵרַע וַעֲשֵׂה טוֹב בְּקֶשׁ שְׁלוֹם וְרַדְפָּהוּ: (תהלים לד, יג-טו)

ברכת המזון

יש האומרים אחרי הזמירות את ברכת המזון. אנו הבאנו מתוכה רק את "שיר המעלות":

שירה:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוֹב יְהוָה אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הֵינּוּ כְּחֻלְמִים:
אֲזִי יִמְלֵא שְׁחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה אֲזִי יֹאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי:
הַגְּדִיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הֵינּוּ שְׂמֵחִים:
שׁוֹבָה יְהוָה אֶת שְׁבוֹתָנוּ (שְׁבִיתָנוּ) כְּאֶפְיָקִים בְּנִגְב:
הַזְרָעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ:
הַלֹּחֵךְ יִלְךְ וּבִכָּה נִשְׂא מִשְׁךְ הַזְרַע בֹּא יָבֵא בְרִנָּה נִשְׂא אֶלְמָתָיו:
תהלים קכו

שירה:

צְמָאָה נִפְשֵׁי לְאֱלֹהִים לְאֵל חַי. לְבִי וּבִשְׂרֵי יִרְנְנוּ לְאֵל חַי:
אֵל אֶחָד בְּרָאֵנִי וְאָמַר חַי אָנִי. כִּי לֹא יִרְאֵנִי. הָאֲדָם וְחַי. לְבִי:
בְּרָא כָל בְּחֻמָּה. בְּעֵצָה וּבְמִזְמָה. מֵאֵד נִעְלָמָה. מֵעֵינֵי כָל חַי. לְבִי:
רָם עַל כָּל כְּבוֹדוֹ. כָּל פֶּה יַחְוֶה הוֹדוֹ. בְּרוּךְ אֲשֶׁר בִּידוֹ. נִפְשׁ כָּל חַי. לְבִי:
הַבְּדִיל נִינִי תָם. חֻקִּים לְהוֹרוֹתָם. אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אוֹתָם. הָאֲדָם וְחַי. לְבִי:
מִי זֶה יִצְטַדֵּק. נִמְשָׁל לְאַבְקַּת דָּק. אֱמֶת כִּי לֹא יִצְדַּק. לְפָנֶיךָ כָל חַי. לְבִי:
בְּלֵב יִצַּר חֲשׂוֹב. בְּדַמּוֹת חֶמֶת עֲכָשׁוֹב. וְאִיכָכָה יִשׁוֹב. הַבֶּשֶׂר הַחַי. לְבִי:
נְסוּגִים אִם אָבוּ. וּמִדְרָכָם שָׁבוּ. טָרָם יִשְׁכְּבוּ. בֵּית מוֹעֵד לְכָל חַי. לְבִי:
עַל כָּל אֲהוּדֶךָ. כָּל פֶּה תִיחַדֶךָ. פּוֹתַח אֶת יָדֶיךָ. וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי. לְבִי:
זְכוֹר אֲהַבֵּת קְדוּמִים. וְהַחֲיֵה נִרְדָּמִים. וְקָרַב הַיָּמִים. אֲשֶׁר בֶּן יִשִּׁי חַי. לְבִי:
רְאֵה לְגִבְרַת אֱמֶת. שְׂפָחָה נוֹאֲמֶת. לֹא כִּי בִנְךָ הֵמֶת. וּבְנֵי הַחַי. לְבִי:
אֶקוֹד עַל אַפִּי. וְאֶפְרוֹשׁ לְךָ כַּפִּי. עַת אֶפְתַּח פִּי. בְּנִשְׁמַת כָּל חַי. לְבִי:

שירה:

מִה יִדְיֹדוֹת מְנוּחַתְךָ. אֶת שַׁבַּת הַמְּלִכָּה. בְּכֵן נְרוּץ לְקַרְאֲתֶךָ. בּוֹאֵי כְּלָה נְסוּכָה. לְבוֹשׁ בְּגָדֵי
חֲמוּדוֹת. לְהַדְלִיק נֵר בְּבִרְכָּה. וְתִכְּלֵ כָל הָעֲבוּדוֹת. לֹא תַעֲשׂוּ מְלֵאכָה:
לְהַתְעַנֵּג בְּתַעֲנוּגִים. בְּרַבּוּרִים וּשְׁלִי וְדָגִים:
מֵעֲרַב מְזִמִּינִים כָּל מִינֵי מִטְעָמִים. מִבְּעוֹד יוֹם מוֹכְנִים. תִּרְנְגוּלִים מִפְּטָמִים. וְלַעֲרוֹךְ כַּמָּה מִינִים
שְׁתוֹת יַיִנוֹת מִבְּשָׂמִים. וְתַפְנוּקֵי מַעֲדָנִים. בְּכָל שְׁלֵשׁ פְּעָמִים:
לְהַתְעַנֵּג:
נְחַלֵּת יַעֲקֹב יִירָשׁ. בְּלֵי מַצְרִים נְחַלָּה. וּיִכְבְּדוּהוּ עֲשִׂיר וְרָשׁ. וְתִזְכְּרוּ לְגֵאֲלָה. יוֹם שַׁבַּת אִם
תִּשְׁמְרוּ. וְהֵייתֶם לִי סִגְלָה. שֵׁשֶׁת יָמִים תַּעֲבֹדוּ. וּבְשִׁבְעֵי נְגִילָה:
לְהַתְעַנֵּג:
חֲפָצֶיךָ אֲסוּרִים. וְגַם לְחֲשׂוֹב חֲשׁוֹבוֹנוֹת. הַרְהוּרִים מְתָרִים וְלִשְׁדֵּךְ הַבְּנוֹת. וְתַנּוּק לְלַמְדוֹ סֵפֶר.
לְמַנְצַח בְּנִגְיָנוֹת. וְלַהֲגוֹת בְּאַמְרֵי שֵׁפֶר. בְּכָל פְּנוֹת וּמַחְנוֹת:
לְהַתְעַנֵּג:
הַלּוֹכֶךָ תְּהֵא בְּנַחַת. עוֹנֵג קָרָא לְשַׁבַּת. וְהַשְׁנָה מְשַׁבַּחַת. בְּדַת נִפְשׁ מְשִׁיבַת. בְּכֵן נִפְשֵׁי לְךָ
עָרְגָה. וְלִנּוּחַ בְּחַבְתָּ. כְּשׁוֹשָׁנִים סוּגָה. בּוֹ יִנּוּחוּ בֶן וּבַת:
לְהַתְעַנֵּג:
מֵעֵין עוֹלָם הֵבֵא. יוֹם שַׁבַּת מְנוּחָה. כָּל הַמַּתְעַנֵּגִים בָּהּ. יִזְכְּרוּ לְרוֹב שְׂמֻחָה. מִחֲבָלֵי מְשִׁיחַ יִצְלוּ
לְרוּחָה. פְּדוּתֵינוּ תַצְמִיחַ וְנִס יִגּוֹן וְאַנְחָה:
לְהַתְעַנֵּג:

קידוש של יום השבת

הקידוש לשבת - המכונה גם "קידושא רבא" (הקידוש הגדול) - נערך בשבת, לעתים בציבור בבית-הכנסת, אחרי תפילת מוסף לשבת, ותמיד אחר-כך גם בבית. עיקרו הוא הברכה "בורא פרי הגפן", אבל מאז ימי-הביניים נוספו קטעי קריאה, העוסקים ביום השבת.

קריאה:

"אם תשיב משבת רגלך עשות חפצך ביום קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש יהוה מכבוד וכבודתו מעשות דרכיך ממצוא חפצך ודבר דבר: אז תתענג על יהוה והרבכתיך על בםתי ארץ והאכלתיך נחלת יעקב אביך כי פי יהוה דבר" (ישעיהו נח, יג-יד).

שירה:

"ושמרו בני ישראל את השבת. לעשות את השבת לזרתם ברית עולם: ביני ובין בני ישראל אות היא לעולם כי ששת ימים עשה יהוה את השמים ואת הארץ. וביום השביעי שבת וינפש" (שמות לא, טז-יז)

קריאה:

"זכור את יום השבת לקדשו. ששת ימים תעבוד ועשית כל מלאכתך. ויום השביעי שבת ליהוה אלהיך לא תעשה כל מלאכה אתה ובנך ובתך עבדך ואמתך ובהמתך וגרך אשר בשעריך כי ששת ימים עשה יהוה את השמים ואת הארץ את הים ואת כל אשר בם וינח ביום השביעי על בן ברך יהוה את יום השבת ויקדשהו" (שמות כ, ח-יא).

המקדש/ת אוחז/ת את הגביע ביד ואומר/ת:

סברי מרנן. ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.
המקדש/ת שותה מהיין ומעביר/ה את הגביע לשאר המסובים.

ברכה על הלחם:

יש האומרים, תוך גילוי שתי החלות:	יש האומרים, תוך הרמת שתי החלות:
"ראו כי יהוה נתן לכם השבת על בן הוא נתן	"ראו כי יהוה נתן לכם השבת על בן הוא נתן
לכם ביום הששי לחם יומים שבו איש תחתיו	לכם ביום הששי לחם יומים שבו איש תחתיו
אל יצא איש ממקומו ביום השביעי" (שמות טז, כט).	אל יצא איש ממקומו ביום השביעי" (שמות טז, כט).

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם המוציא לחם מן הארץ.

הילדים בוצעים את החלה, טובלים במלח ומגישים למסובים, לפי הגיל.

בתאבון! (סעודה שניה)

שירה אחרי הסעודה:

דרור יקרא לבן עם בת. וינצרכם כמו בבת. נעים שמכם ולא יושבת שבו ונחו ביום שבת דרוש נוי ואולמי ואות ישע עשה עמי נטע שורק בתוך פרמי שעה שונעת בני עמי דרוך פורה בתוך בצרה. וגם בכל אשר גברה נתון צרי באף ועברה. שמע קולי ביום אקרא אלהים תן במדבר הר הדס שטה ברוש תדהר ולמזהיר ולנוהר. שלומים תן כמי נהר הדוך קמי אל קנא במוג לבב ובמגינה ונרחיב פה ונמלאנה לשוננו לך רנה דעה חכמה לנפשך והיא כתר לראשך. נצור מצות קדושיך. שמור שבת קדשך: רבי דונש בן לברט הלוי

הצעות לשיחה במשפחה, אחרי הסעודה השניה או במשך יום השבת:

שבת קודש – עם קדוש – "קדושים תהיו כי קדוש אני אלוהיכם" – מהי לדעתכם קדושה?
מה הופך ארוע, חפץ, אדם או מושג לקדוש?
תנו דוגמאות מחייכם לנושאים שהם בבחינת "קדושים".

שבת מנוחה – מנוחת השבת כמושג חברתי. הצורך במנוחה, הכיף שבמנוחה.
כיצד אתם נחים? האם מדובר במנוחה פיזית או במנוחה רוחנית, נפשית. שינוי דפוסי החיים
הנהוגים במהלך השבוע האם הם בבחינת מנוחה?
כיצד דואגים למנוחתם של אלה התלויים במשפחה – עובדים, בעלי חיים?

"המבדיל בין קודש לחול..."
שוחחו במשפחה מה מבדיל אצלכם בין קודש לחול.
כיצד יוצרים הבחנה בין ימים רגילים לימים מיוחדים במשפחה? כיצד מעניקים במשפחתכם
צביון חגיגי לימים מיוחדים בשנה? (ימי הולדת, ימי נישואין).

השבת שלי

חווית שבת מיוחדת שהייתה למשפחתנו באתיופיה: בשבת בבוקר,
אחרי בית הכנסת, כל המשפחה באה לבית שלנו עם חלה של שבת.
באתיופית קוראים לזה דאבו.
המאכל המיוחד מבית סבתא זה אינג'רה עם הרבה סוגים של רוטב.
חן היילו, כיתה א'1 בבי"ס גלעד

אינג'רה היא מעין פיתה שטוחה דקה וחמצמצה, העשויה מקמח גרגירי
תבואה קטנים המכונים טיף.
הרוטב נקרא ווט, והוא עשיר בתבלינים חריפים.
האכילה מתבצעת בידיים ולא בסכו"ם.

הבדלה

על השולחן גביע יין מלא על גדותיו, בשמים (עשבים ריחניים מהגינה, אתרוג מסוכות, ציפורן או תבלין אחר) ונר הבדלה קלוע.

שירה:

יְדִיד נֶפֶשׁ אֵב הַרְחֵמְנוּ. מְשׁוֹךְ עֲבָדְךָ אֶל רְצוֹנְךָ. יְרוּץ עֲבָדְךָ כְּמוֹ אֵיל. יִשְׁתַּחֲוֶה אֶל מוֹל הַדְרָכְךָ.

מדליקים את הנר (אפשר לתת לאחד הילדים להחזיקו), המבדיל/ה מחזיק/ה את הגביע ביד ואומר/ת:
הִנֵּה אֵל יִשׁוּעָתִי אֲבָטַח וְלֹא אֶפְחָד: כִּי עָזִי וְזִמְרַת יְהוָה יְהוּה. וַיְהִי לִי לִישׁוּעָה: וְשָׂאֲבָתֶם מִיָּם בְּשִׁשׁוֹן. מִמַּעַיְנֵי הַיְשׁוּעָה: לַיהוָה הַיְשׁוּעָה. עַל עַמְּךָ בְּרַכְתָּךְ סֵלָה: יְהוּה צְבָאוֹת עֲמָנוּ. מִשְׁגָּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה: יְהוּה צְבָאוֹת. אֲשֶׁר־י אָדָם בָּטַח בְּךָ: יְהוּה הוֹשִׁיעָה. הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קְרָאֵנוּ: לַיהוּדִים הִיְתָה אוֹרָה וְשִׂמְחָה וְשִׁשׁוֹן וִיקָר. בֵּן תִּהְיֶה לָנוּ: בּוֹס יִשׁוּעוֹת אִשָּׁא. וּבָשָׂם יְהוּה אֶקְרָא: סִבְרֵי מְרֻנָּן: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:
ברכת הבשמים: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. בּוֹרֵא מִיְנֵי בְשָׂמִים: כּוֹלֵם מְרִיחִים אֶת הַבְּשָׂמִים.

ברכת הנר: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. בּוֹרֵא מְאוֹרֵי הָאֵשׁ: מִסַּתְכָלִים בְּקִצּוֹת אֲצִבְעוֹתֶיהֶם לְאוֹר הַנֵּר.

ברכת הבדלה: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַמְבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחָל. בֵּין אוֹר לְחֹשֶׁךְ. בֵּין יִשְׂרָאֵל לְעַמִּים. בֵּין יוֹם הַשְּׁבִיעִי לְשִׁשֶּׁת יְמֵי הַמַּעֲשֶׂה:
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הַמְבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחָל:
שׁוֹתִים אֶת הַיַּיִן וּמְכַבִּים אֶת הַנֵּר עַל-יְדֵי טְבִילתוֹ בֵּין שְׁנַסְפָךְ מִהַגְבִיעַ.

קריאה:

כאן על פני האדמה

כָּאן עַל פְּנֵי אֲדָמָה - ל' א בְּעֵבִים מַעַל -
עַל פְּנֵי אֲדָמָה הַקְּרוּבָה, הָאֵם;
לְהַעֲצֵב בְּעַצְבָּה וְלִגְלִל בְּגִילָה הַדֵּל
הַיּוֹדֵעַ כָּל-כֶּךָ לְנַחֵם.
ל' א עֲרַפְלֵי מְחַר - הַיּוֹם הַמוֹמָשׁ בַּיָּד,
הַיּוֹם הַמוֹצֵק, הַחֵם, הָאֵיתָן:
לְרוּוֹת אֶת הַיּוֹם הַזֶּה, הַקָּצֵר, הָאֶחָד,
עַל פְּנֵי אֲדָמָתְנוּ: כָּאן.

קריאה:

אמר רבי שמעון בן לקיש: נשמה יתירה נותן הקדוש ברוך הוא באדם ערב שבת, ולמוצאי שבת נוטלין אותה הימנו, שנאמר "שבת וינפש" – כיון ששבת, ווי אבדה נפש. בבלי ביצה, טז ע"א

הצעה לפעילות במשפחה:

טקס ההבדלה מזמן לנו אפשרות לחשוב ולבחון הבדלים הקיימים בחברתנו בין בני אדם. כיצד אנו מתייחסים לבני אדם השונים מאתנו? מהי סובלנות? כיצד מחנכים במשפחה לסובלנות וסבלנות כלפי אלה הנוהגים אחרת מאתנו בענייני אמונה, תרבות ובחיי יום יום?
חשבו על הצד המאחד את כולנו למרות ההבדלים, מהו המכנה המשותף לנו ולשונים מאתנו.

הלב והמעין

יש הר, ועל ההר עומד אבן, ומן האבן יוצא מעין. וכל דבר יש לו לב. וגם העולם בכללו יש לו לב. ... וזה ההר עם האבן והמעין עומד בקצה אחד של העולם, וזה הלב של העולם עומד בקצה אחר של העולם. וזה הלב עומד כנגד המעין, וכוסף ומשתוקק תמיד מאד מאד לבוא אל אותו המעין, בהשתוקקות גדול מאד מאד. וצועק מאד לבוא אל אותו המעין. וגם זה המעין משתוקק אליו. ... אך מאחר שהוא מתגעגע אליו כל כך, מפני מה אינו הולך אל המעין? אך כשרוצה לילך ולהתקרב אל ההר, אזי אינו רואה השפוע, ואינו יכול להסתכל על המעין. ואם לא יסתכל על המעין אזי תצא נפשו, כי עקר חיותו הוא מן המעין. וכשעומד כנגד ההר אזי הוא רואה ראש השפוע של ההר, ששם עומד המעין. אבל תכף כשילך ויתקרב אל ההר אזי נעלם מעיניו ראש השפוע, ואזי אינו יכול לראות את המעין, ואזי תצא נפשו, חס ושלום. וכשזה הלב היה מסתלק, חס ושלום, אזי יתבטל כל העולם כולו. כי הלב הוא החיות של כל דבר. ובודאי אין קיום בלא לב, ועל כן אינו יכול לילך אל המעין. רק עומד כנגדו, ומתגעגע וצועק...

רבי נחמן מברסלב, ספר סיפורי מעשיות, מעשיה יג

הבדלה

שְׁעָה זו שְׁנֵיתֶיכֶם לְנִרְתִּיקָה חֲמָה
שׁוֹב אֲנִי רוֹצֶה לְרְאוֹת בְּנִחְמָה.
שְׁהַבְטַחְתִּי לְעֲצָמִי כִּי מַעֵט.
שֶׁלֹּא קִיַּמְתִּי לְעֲצָמִי כִּי הַרְבֵּה.

וְאָבוֹי שְׁאֲנִי מוֹצֵא בְּהַבְטַחָה
שְׁהַבְטִיחַ ה' לְאֲבָרָהָם
שְׁהַבְטִיחַ ה' לְיַעֲקֹב
שְׁזַרְעֵם יִרְבֶּה יִרְבֶּה כְּחֹל
עַל שְׁפַת הַיָּם
לְרַב.

שְׁאֲנִי לֹא אֲבָרָהָם.

שְׁאֲנִי לֹא יַעֲקֹב.

שְׁהַבְטַחְתִּי לְעֲצָמִי כִּי מַעֵט.

שֶׁלֹּא קִיַּמְתִּי לְעֲצָמִי כִּי הַרְבֵּה.

אדיר וברוך

אֲדִיר עֲמֶלְם שֶׁל עוֹשֵׂי הַמְצֹאוֹת הַגְּדוֹלוֹת!
כָּל יָרַח - הִלָּה. וּבְשִׁפְעַת כּוֹכָבִים
מִפְּסָגִים הַלֵּילוֹת בְּסֶלֶם הַגָּבֹהַ.

לְמַדְנִי אֶתְה הַנְּבוֹן,

אֶתְה הַמְהַדָּר בְּחֵלְיִי,

הַאֲוִיר אֶת הַטֵּל אֲגָלִים-אֲגָלִים

לְהַפְכֵם לְצַמְרֵת וְחֵרֶשׁ, -

לְכַתֵּף הַקְּטָנוֹת,

לְדַקְדֵק בְּקְטָנוֹת,

וּבִיגִיעַ נוֹסְעֵי-אֶל-גְּרָנוֹת

לְרִנָּן:

מֵה גְדֹלוֹ מַעֲשֵׂיךָ!

בְּרוּךְ עֲמֶלְם שֶׁל עוֹשֵׂי הַמְצֹאוֹת הַקְּטָנוֹת!

אברהם שלונסקי

שְׁאֲנִי יָכוֹל

שְׁאֲנִי אֶלָּא חוֹל

מַעֵט מֵהַרְבֵּה.

אמיר גלבו

• סעודה שלישית

חז"ל קבעו (תלמוד בבלי, שבת קיז ע"ב) שיש לאכול שלוש סעודות בכל שבת. קביעה זו פורשה הלכה למעשה על סעודה בליל שבת ועל שתי סעודות הנאכלות במשך יום השבת. זמנה של הסעודה השלישית הוא מעט לפני השקיעה, ומסיימים אותה לקראת תפילת ערבית של מוצאי שבת. יש שהיא נערכת בבית ויש המקיימים אותה בציבור, בבית הכנסת. בתורת הסוד הוענקה לסעודה השלישית משמעות מיוחדת, כיוון שהיא נאכלת בזמן שבו לפי תפיסתה גדולה במיוחד הקירבה בין ה' לעמו, ודבר זה בא לביטוי גם במיזמים שנהוג לאומרם בסעודה זו.

• טקס הבדלה

תפילת ערבית של מוצאי שבת, המתקיימת בבית הכנסת, כוללת בדרך כלל גם טקס של הבדלה בציבור. טקס ההבדלה נערך גם לאחר מכן בבית, במסגרת המשפחה. לפני המבדיל מובאים נר קלוע כשהוא דולק, כלי ובו בשמים וגביע מלא יין. הטקס – שכולל פסוקי מבווא מהמקרא, ברכות על היין, הבשמים ואור הנר וברכת "המבדיל בין קודש לחול" – מצוין באופן בולט את המעבר מן השבת אל ימות החול, והוא מקביל על דרך הניגוד אל הקידוש, הנאמר בליל שבת.

טקס ההבדלה מוכר בעיקרו כבר לתנאים (משנה ברכות ח, ה), אך פסוקי המבווא צורפו אליו רק בימי הביניים.

• מלווה מלכה

יש הנוהגים ללוות את יציאת השבת (המכונה גם "שבת המלכה") בסעודה מיוחדת הנערכת במוצאי שבת. בסעודה זו נוהגים לשיר פיוטים המיוחדים לה. המנהג ללוות את צאת השבת בסעודה מוכר כבר לתלמוד הבבלי (שבת קיט ע"ב) והוא זכה למשנה תוקף במחשבת הקבלה.

מקורות וביבליוגרפיה בנושא שבת

- **במקרא** (רשימה חלקית):
בראשית א, לא - ב, ג; שמות טז, ד-ל; שמות כ, ח-יא; שמות כג, יב; שמות לא, יב-יז; שמות לה, א-ג; ויקרא כג, ג; במדבר טו, לב-לו; במדבר כח, ט-י; דברים ה, יב-טו; ירמיה יז, כא-כז; תהילים צב; נחמיה יג, טו-כב.
- מסכת שבת **במשנה**
- מסכת שבת **בתוספתא**
- מסכת שבת **בתלמוד הבבלי**
- מסכת שבת **בתלמוד הירושלמי**
- הלכות שבת ב"משנה תורה" לרמב"ם (בתוך ספר "זמנים")
- הלכות שבת ב"שולחן ערוך" לר' יוסף קארו (בתוך ספר "אורח חיים").
- ילקוט שבת, בעריכת צבי שוע ואריה בן-גוריון, הוצאת ברית התנועה הקיבוצית וועדת החגים הבינקיבוצית, בית השיטה, 1980.
- **חגים ומועדים** (הכרך על ראש חודש ושבתי), בעריכת דבורה הכהן ומנחם הכהן, כתר, ירושלים 1979.
- **ספר המועדים** (הכרך על שבת), בעריכת יוס-טוב לוינסקי, תל-אביב, 1950.
- **'לכה דודי' וקבלת שבת - המשמעות המיסטית**, מאת ראובן קימלמן, מאגנס, ירושלים, תשס"ג.
- **ספר מחזור הזמנים - משמעותם של חגי ישראל**, מאת אליעזר שביד, עם עובד, תל-אביב, תשמ"ד.
- **השבת: משמעותה לאדם בימינו**, מאת אברהם יהושע השל, בית הלל, ירושלים, תשמ"א.
- **היום השביעי**, בעריכת מיריק גרזי ובארי צימרמן, ידיעות אחרונות, תל-אביב, 2001.
- **ספר האגדה**, בעריכת ח"נ ביאליק וי"ח רבניצקי, דביר, תל-אביב, תש"כ.
- **סידור אבי חי**, ידיעות אחרונות, ירושלים 1999.