



השבת פתוחה



מתנה, מה זה אומר?

“אמר לו הקב"ה למשה: מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה, אני מבקש ליתנה לישראל, לך והודיעם" (שבת י' ע"ב).
בנוסף למצוות שמירת השבת, ישנם מימדים נוספים של תועלות לחיים העכשוויים שלנו, בפרט ששבת ניתנה לנו מהבורא כמתנה.

בואו נדבר על זה...

שבת קודש, המתנה הטובה מבית גנזיו של הקב"ה, היא סטארט־אפ ארוך טווח שהושק כבר לפני למעלה מ - 3000 שנה. זוהי הזדמנות שניתנה לנו להזין את הנפש, להעצים את הזוגיות, את המשפחה ואת עצמנו, ולצייר תמונה משפחתית/ זוגית פסטורלית משלנו.

המתנה הטובה שמוכנה עבורנו מאז בריאת העולם, נשארה אקטואלית לחלוטין גם במציאות של ימינו, ולפעמים נראה שהיא נחוצה יותר מאי־פעם - אי של שפיות בתוך ים של רעש, הסחות וטרדות בלתי פוסקות.

סביב שולחן השבת נרקמים חיי משפחה וקשרים בין-אישיים איכותיים יותר, הישיבה בצוותא, בנחת ובחגיגות, תורמת לכל הסובבים ומחזקת את קשר "הורה-ילד".

שבת היא הזמן להכיר את עצמנו מחדש ולהיטען בכוחות חדשים לקראת השבוע הבא, שעתיד להגיע הרבה יותר מהר משהיינו רוצים...

השבת מעניקה לנו הזדמנות לתרגול שבועי של המודעות העצמית ונותנת לנו לטעום את הטעם של חירות אמיתית, של אדם שבוחר ובודק את עצמו ומעשיו לאור מערכת הערכים והאמונות שלו ונח מעט מהמרוץ היומיומי הגשמי.

בחסות אוירת השבת, מתאפשר עיסוק בחלקים הרוחניים שבמהלך השבוע קצת נשכחו...

כשאנחנו מפסיקים ליצור, אנחנו מסוגלים לקחת "זום אאוט" להתבוננות פנימית ולהעשרת העולם הרוחני שלנו.

כפי שה "ווייז" גורם לנו לאבד את חוש ההתמצאות הטבעי במרחב, כך קריאה חפזה של פוסטים מנטרלת את הסובלנות שלנו למורכבות החיים.



השבת מספקת מרחב מוגן, אנושי ונקי ממסכים, שבתוכו חוזרים אל עצמנו, אל המשפחה, אל הקשר האנושי ואל הריכוז הפנימי.

נראה שאותה טכנולוגיה שהפכה את חיינו לזמינים, קלים ונוחים כל כך, גובה מאיתנו מחיר כבד, שכן אנו מפתחים תלות בשימוש במסכים.

המסכים לא נועדו לעזור לנו לחשוב, להתרכז או לקיים שיחות אינטימיות מלאות, הם גורמים למוסחות ולצמצום דקות הקשב שלנו - בעקבות קצב שינוי מוטרף וריבוי משימות דיגיטלי.

למרות ההבטחה ל"יותר קשרים" – השימוש המופרז יוצר דווקא חיץ בין האדם לאחרים, המסכים מצמצמים אינטראקציות חברתיות טבעיות ומחלישים את המיומנויות והכישורים החברתיים הבסיסיים.



קשה מאוד לקבל החלטה כזו ולהתמיד בה בכוחות עצמנו, ללא שום עזרה. בדיוק לכן אנחנו צריכים ציווי אלוקי שיהיה חזק מאיתנו, חיוב מקודש שידרוש מאיתנו לעזור לעצמנו. שבת היא ההזדמנות שהעניק לנו הבורא להתנתק מכל מסיחי הדעת ולהחזיר לעצמינו את כל הדברים שאיבדנו בדרך...

עוד על מעלות השבת והמשמעויות של שמירת השבת בפרקים הבאים.

בהיותנו אזוקים למחויבויות דמיוניות און-ליין, כשכל הזמן צריך לשתף, להעלות, להגיב ולהתעדכן, לא תמיד אנו מודעים למחיר הכבד שאנחנו משלמים, לא לגמרי קולטים לגמרי שהחיבור הרצוף לכל העולם בכל רגע נתון גורם לנו דווקא להתנתק מכל הקרוב והיקר לנו: מהזוגיות, מהמשפחה ומעצמנו.

זה נראה מייאש לגמרי, אבל...

הבשורה היא שיש מרשם רפואי. יש דרך טיפול שתשמר את הנפש שלנו, תעזור לה לבצע איפוס ותביא לאיזון הקריטי הנחוץ לנו כל כך. כל מה שאנו זקוקים לו כדי לשמור על שפיות מינימלית, הוא יום שבועי של ניקוי ראש. יום אחד של ניתוק, הרפיה, נשימה והתחברות לעצמנו.

אבל בינינו... האם כוח הרצון שלנו מספיק חזק?

נרות שבת

מקור המצווה הוא מדרבנן.

שלושת הטעמים למצווה:

1. עונג שבת: כשיש אור, האדם נהנה ומתענג. אור הוא צורך חיוני.
2. כבוד שבת: הנרות מכבדים את האירוע המתרחש מדי שבת ואת הסעודה החגיגית.
3. שלום בית: במקום שאין נר אין שלום, שבני הבית מצטערים לשבת בחושך והולכים ונכשלים בחפצים.

- המשמעות הרוחנית של הנר: הנר משול לנשמת האדם ("נר ה' נשמת אדם").

הלכה למעשה:

בכל בית צריך שיהיה נר דלוק. המנהג הוא להדליק לפחות שני נרות. חובת ההדלקה חלה על בני הבית. בבית בו גרים בני זוג, מקובל שהאישה מדליקה (מכניסה את האור לבית). זמן הדלקת הנרות היא לפני שקיעת החמה (מקובל 30-40 דקות לפני) אסור להדליק לאחר שקיעת החמה. הברכה על הדלקת הנרות: "ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת".



קידוש

מקור המצווה:

מצוות עשה מן התורה: "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כ').

משמעות הציווי "זכור" כוללת שתי מצוות:

1. קידוש בליל שבת והבדלה במוצאי שבת.

2. לזכור את השבת בכל ימי השבוע

(על ידי קריאת הימים: ראשון בשבת, שני בשבת, וכו').

הלכה למעשה

הקידוש נעשה בדיבור כדי להבדיל את יום השבת משאר הימים. הדיבור מגדיר את הזמן מחדש ובורא את השבת כמציאות נבדלת.

- חכמים תיקנו לעשות את הקידוש על כוס יין/מיץ ענבים.

הטעם לכך הוא: היין הוא משקה חשוב - "סועד ומשמח" ומאפשר לאדם להתעורר אל קדושת השבת.

כמו"כ, יין מייצג את הרעיון של הסתרה, שכן הוא מופק מתוך פנים העינב, השבת היא פנימיותו של השבוע



הבדלה

מצוות ההבדלה נכללת בציווי "זכור את יום השבת לקדשו" ומחייבת גם את זכירת השבת ביציאתה (הבדלה). ההבדלה נעשית על כוס יין, בשמים ואש. הבשמים נועדו לנחם את הנפש על עזיבת השלווה והעונג של השבת.

נקודה לשיח:

**כיצד אתם מדמיינים "יום ללא מסכים"?
מהם האתגרים שיכולים לצוץ ביום כזה?**

תודה רבה
ושבת שלום!

שבת
לכל היסטוריה

OLAMI MENTORSHIP