

זמן שבת

הסנטור ג'ו ליברמן

עם דיוויד קלינגהופר

זמן שבת

השבת של המועמד לתפקיד
סגן נשיא ארצות הברית

מאנגלית: איילת סקסטין





Joe Lieberman
The Gift of Rest

הסנטור ג'ו ליברמן
זמן שבת: השבת של המועמד לתפקיד סגן נשיא ארצות הברית

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת משנה: אפרת גרוס
עריכה לשונית: אריאל הורוביץ
הגהה: אפרת גרוס
עימוד: תמי מגר
עיצוב כריכה: אליהו משגב

© כל הזכויות שמורות לסנטור ג'וזף ליברמן, 2021

2011 English edition published by Howard Books,
a Division of Simon & Schuster, and OU Press.

ספרי מגיד, הוצאת קורן
ת"ד 4044 ירושלים 9104001
טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534
www.maggidbooks.com

OU Press, an imprint of the Orthodox Union
Broadway 11
New York, NY 10004
www.oupress.org

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן, במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה, אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב 978-965-526-321-3 ISBN

נדפס בישראל 2021 Printed in Israel

להדסה פרייליך ליברמן
רעייתי ושותפתי
אשר יחד איתי
מקבלת, שומרת ומתענגת על
מנוחת השבת, מתנת אלוהים

ולילדינו ונכדינו
שאליהם אנו מעבירים
את המתנה

אמר לו הקב"ה למשה:
משה, מתנה טובה יש לי בבית גנזיי
ושבת שמה

תלמוד בבלי, ביצה טז ע"א

תוכן העניינים

ט	מבוא: ד"ר רות קבסה אברמזון
יז	דבר המחבר
	הקדמה
יט	שבת במתנה.....

פרק ראשון

1	ערב שבת: הכנות גשמיות ורוחניות
---	--------------------------------------

פרק שני

23	קבלת שבת: מזמינים את השבת להיכנס
----	--

פרק שלישי

39	סעודת שבת: מכבדים את הבורא, מברכים זה את זה
----	---

פרק רביעי

61	שקיעה, זריחה: אינטימיות אנושית ואלוהית
----	--

פרק חמישי

79	תפילות הבוקר: ברית הייעוד
----	---------------------------------

פרק שישי

101..... קריאת התורה: כבוד לדבר הבורא

פרק שביעי

123..... פנאי במתנה: נחים כדי לתת כבוד לאל

פרק שמיני

147..... לקטוע את השבת: להבחין בטובה הגדולה יותר

פרק תשיעי

169..... צאת השבת: להכדיל בתבונה

פרק עשירי

195..... ששת ימי המעשה: עבודה עם תכלית

209..... סיכום: לעשות שבת משלכם

213..... תודות

מבוא

ד"ר רות קבסה אברמזון

"כששואלים אותי: 'איך אתה יכול להפסיק את כל עבודתך כסנטור כדי לשמור שבת מדי שבוע?', אני עונה: 'איך הייתי יכול לעשות את כל עבודתי כסנטור אלמלא הייתי מפסיק כדי לשמור שבת מדי שבוע?'".

במשפט זה פותח סנטור ליברמן את ההקדמה לספרו "זמן שבת", אותו הוא מכנה "שיר האהבה שלי לשבת". ואכן, הספר שזור באהבתו של ליברמן להוריו ומשפחתו, למורשתו היהודית ולשבת. למעשה, ג'ו והדסה ליברמן אוהבים את השבת כל כך עד שהם מכנים אותה "ארץ שבתיה", מרחב זמן נבדל, פנטסטי כמעט, שאליו הם "מהגרים" בכל סוף שבוע.²

1. הכותבת היא מנכ"לית עמותת "שערים – מגשימים יהדות ישראלית" ומייסדת שבת UNPLUGGED והמכון הלאומי לשבת, חברה וכלכלה.
2. תודתי נתונה לפרופ' מאיר בוזגלו ולמר רוני אלשיך על הערותיהם המועילות למבוא זה.

שמירת השבת של ליברמן – היהודי הבכיר ביותר בפוליטיקה האמריקאית עד כה ומועמד לתפקיד סגן נשיא ארצות הברית – עוררה התעניינות רבה בקרב התקשורת וקהל הבוחרים. חלקם הסתקרנו ללמוד במה מדובר. חלקם שאלו את עצמם כיצד תשפיע השבת של ליברמן על יכולתו לתפקד כסגן נשיא.

אל מול הסקרנות הזאת, ליברמן אינו מגיף את התריסים, אלא מזמין את הקורא – היהודי והלא יהודי – לסוור פרטי לאורכה של ארץ שבתיה. לא מדובר בסיור לימודי או תיאורטי, אלא במסע פרטי ואינטימי אל השבת האישית של ליברמן ומשפחתו, על רגעיה הקסומים, וגם על הפעמים שבהם שלווה מופרת.

שבת כרוכה באופן עמוק במשפחתיות ובמסירת המסורת המשפחתית. כך זוכה הקורא להיחשף למבט משפחתי-היסטורי ולשרשרת דורות יהודית מפעימה.

נדמה שהאהבה והכבוד הרב שחולק ליברמן למורשתו ולהוריו, הם התנאי המקדים לאהבת השבת שלו. סבו, שנפטר בשבת הראשונה ששמר(!), אימו ששמרה על הגחלת היהודית ו"באבה", סבתו, שאף מילותיה האחרונות היו קשורות בשבת.

למעשה, פטירתה של באבה הייתה רגע מכוון ונקודת מפנה בחייו של ליברמן, ובה הוא בחר ביהדות כדרך חיים. ההבנה שהכתה בו, ש"באבה" היא החוליה המקשרת בינו לבין יהדותו, ובהיעדרה האחריות עוברת לידינו, גרמה לו להרהר בחיבור שלו ליהדות, וכלשונו: "אם אפרק את החוליה בשרשרת, היא תינתק ותאבד לי ולילדיי אחרי".

התלבטנו בשבת UNPLUGGED אם נכון שדווקא אנחנו, ארגון שאינו מגיף דגל דתי ואינו מטיף לשמירת שבת במובנה ההלכתי,

נתרגם ספר שמתאר שבת הלכתית. לאחר מחשבה ודיון תשובתנו הייתה כן, וה"כן" היה נלהב.

הספר פונה אל האדם באשר הוא אדם. כפי שמדגיש ליברמן – פנייתו היא גם לנוצרים ובני דתות אחרות. היסוד האוניברסלי בכתיבה נוכח כל העת ומשקף את הנחת היסוד ולפיה כל בן אנוש זקוק לשבת. הרי אי־אפשר להתעלם מהתובנה ההיסטורית, שהשבת היהודית היא המקור לרעיון יום המנוחה בקרב האנושות כולה. במובן זה, הספר מהווה עדות אישית של מי שמצליח לשלב בין קריירה מפוארת לבין מנוחה מדוקדקת לפרטיה, לרבות תיאורים של רגעי המשבר שבהם מופרת מנוחה זו.

הקריאה של סנטור ליברמן בסיכום הספר – "עשו לכם שבת משלכם" היא גם קריאתנו שלנו בשבת UNPLUGGED. דבריו של ליברמן נכתבו אומנם בהקשר יהודי־אמריקאי, אבל ההזמנה לבחור ולעצב את המסורת האישית תוך כבוד, השראה ודיאלוג עם המסורת הלאומית שלנו כעם, רלוונטית לכל יהודי בישראל ובתפוצות.

ייחודיותו של הקורא הישראלי נובעת מהזכות הייחודית לחיים במדינת הלאום הריבונית של העם היהודי. מתוקף כך, הקורא הישראלי מנהל שני דיונים הכרוכים זה בזה; הדיון האישי, הפרטי והמשפחתי, והדיון הלאומי שעוסק בשאלה – מהי המשמעות של כינון השבת במדינה ריבונית, ולאור כך, כיצד יש לעצב את המרחב הציבורי ביום זה?

בניגוד לנקודת המבט המורכבת של ליברמן, הדיון הציבורי על השבת בישראל בדרך כלל נושא אופי חד־ממדי. השאלות הגדולות בדבר ההזרמנות הטמונה בשבת נזנחו, והשבת הפכה בשיח הציבורי לסלע מחלוקת בין הקבוצה החילונית-ליברלית, דוברת שיח הזכויות,

לכין הקבוצה הדתית-חרדית-שמרנית, דוברת שיח החובות. מהשיח נעדר אגב קולו של הציבור המסורתי בישראל, שמעוניין במרחב ציבורי גמיש, שגם שומר על צביונה של השבת וגם מאפשר לפרט חופש בחירה.

השיח הלאומי על השבת נקלע למבוי סתום.

נשאלת השאלה, האם נוכל לדובב את השבת הלאומית הפוטנציאלית, מתוך העקרונות היפים שהיטיב לתאר סנטור ליברמן בספרו זה?

האם נוכל לייצר את "ארץ שבתיה", ממלכת פלאות לאומית המפציעה אחת לשבוע, מרוממת אותנו מהמציאות היום-יומית הדוחקת ורוויית המחלוקות, ומציעה לנו נווה מדבר שבועי של מנוחה, התעלות והתלכדות כעם וכחברה?

"יותר משישראל שמרו על השבת, שמרה השבת אותם", מצטט סנטור ליברמן את אחד העם. "בחיי האישיים", כך הוא כותב, "התברר לי ללא ספק שאכן נכון הדבר". לכך יש להוסיף שלדידו של אחד העם, קביעה זו נכונה גם במישור הלאומי. וכך הוא כותב:

(השבת היא) אינסטיטוציא היסטורית של כלל האומה... מי שמרגיש בליבו קשר אמיתי עם חיי האומה בכל הדורות, הוא לא יוכל בשום אופן – אפילו אם אינו מודה לא בעולם הבא ולא במדינת היהודים – לצייר לו מציאות עם ישראל בלי 'שבת מלכתא'.³

3. אחד העם, "שבת וציוניות", כל כתבי אחד העם, הוצאת דביר, תל אביב, עמ' רפו.

גם לכיאליק, המשורר הלאומי, הייתה דעה מוצקה בעניין. העצמאות לדידו היא הזכות והחובה לעיצוב אופייה של המדינה בהתאם לאופיו של העם. המדינה אינה רק מסגרת אוניברסלית של "יתרון לגודל". מדינה היא מסגרת למימוש עצמי לאומי ייחודי, וככזו היא משקפת את תרבותו וערכיו של עם.

ביאליק רואה בשבת את "אבן השתייה של כל היהדות". אבן זו היא האבן שממנה על פי המסורת היהודית נברא העולם כולו. הנמשל ברור – היהדות כולה מבוססת על השבת. "ואם ב'עשרת הדברות' מקופלת כל התורה, הרי בשבת אולי גלומות ומקופלות כל עשרת הדברות".⁴

ביאליק מציב את השבת במרכזם של החיים הלאומיים המתחדשים בארץ ישראל:

אם אנו חוזרים לארץ ישראל – עלינו לחזור עם השבת, זה הסמל שלנו המלא יופי וחקן, שממנו נוכל לשאוב יופי לכל צורות החיים שלנו... אם אנו קובלים על חוסר סגנון חיים משלנו, אנו יכולים להתחיל מן השבת ביצירת סגנון.⁵

השבת, אם כן, היא התשובה לשאלה במה נבדלת ישראל מיתר המדינות, במה ישראל היא אור לגויים, או לשם התחלה צנועה יותר – במה היא אור לעצמה ולאזרחיה. אז מה צריך לעשות בשבת?

4. ביאליק בהנחת אבן הפנה ל"אהל שם" בתל אביב, אייר תרפ"ח.
5. שם.

היום הזה ראוי שבו יפגשו בני העם זה את זה... יש בתוכנו הרבה מפלגות עם תורות ו"שלחן ערוך" משלהן – תהי השבת סמל לאחדות... ביום הזה צריכים להיפגש כל ששת הקנים שלנו מול פני המנורה לשבת של שלום, המאחדת את הלבבות והמזכירה לכל, שיש לנו שרשים עמוקים ושאילות למעלה.⁶

השבת אם כן היא מקום המפגש והחיבור של הקבוצות החברתיות אלו לאלו, וביחד לשלם הגדול מסך חלקיו, ומכאן שהשבת היא "בית הכינון" של האתוס הישראלי המשותף. שבת ישראלית מייצרת עם.

לכידות חברתית היא רכיב בתפיסת הביטחון של ישראל, והיא נשענת על כינון אתוס משותף המחבר בין כל חלקי העם. האתוס צריך להיות רחב וגמיש מספיק על מנת להעניק לכל קבוצה חברתית מקום ושייכות בתוך התמונה הכוללת, ומן הצד השני לייצר את ההבנה שהקולקטיב גדול וחשוב מסך חלקיו.

כדי להגשים מטרה זו, לא מספיקה הסדרה גרידא. ייתכן שאם נפתח את תל אביב ונסגור את בני ברק לא נייצר פתרון, אלא ניאלץ להתמודד עם בעיה חמורה יותר מהבעיה שאיתה יצאנו לדרך – של ממלכות שונות, שבהן חיים עמים שונים בעלי תרבויות, מנהגים ושפות הזרות אלו לאלו.

אינשטיין אמר שעל מנת לפתור בעיה עלינו להיות ברמה תודעתית גבוהה יותר מהרמה שבה היינו כאשר יצרנו את הבעיה. בעניין השבת, רמה תודעתית גבוהה יותר תראה בשבת פתרון ולא בעיה שיש להסדיר.

האם נצליח אנחנו, בני ובנות הדור השלישי והרביעי למייסדי המדינה, לראות בשבת סמל למקוריות הלאומית שלנו, ולעצב אותה כמרחב משותף, כשבת של יחד, שהיא דווקא הזדמנות לפתרון הבעיות שנוצרות בששת ימי המעשה האחרים, שבהם אנו בתודעה נמוכה יותר?

האם נוכל להתעלות אל מעבר למחלוקות ולזכור שאנו לא "איים" או "שבטים" נפרדים, אלא חלק מאותו שלם שממנו אנו שואבים את כוחנו, את ייחודיותנו ואת ההצדקה לקיומנו? על מנת להתמודד עם שאלות אלו ונוספות, ועל מנת לחקור את מגוון ההזדמנויות הטמונות בשבת עבור מדינת ישראל, החברה בישראל ועם ישראל בכללותו, החלטנו בשבת UNPLUGGED להקים את המכון הלאומי לשבת, חברה וכלכלה. ברוח דבריו של ביאליק, המכון יהווה את בית הכינון של האתוס הישראלי. אנו אסירי תודה לסנטור ליברמן שהעניק לנו בשבת UNPLUGGED את הזכות להביא בפני הקורא הישראלי את דרך מחשבתו הייחודית והמורכבת, ואתגר אותנו להעמיק בחשיבה אישית ולאומית על אודות השבת.

תודתנו נתונה לקרן אבי חי, הורתנו, על תמיכה רבת שנים, ולהוצאת קורן, ובפרט ליהושע מילר, לראובן ציגלר ולאפרת גרוס, על שותפות פורה ועל עמלם בהבאת הספר לדפוס.

כמי ששואפים לנתק את השבת משיח פוליטי רדוד ולהשיב אותה אל מקומה המכונן בהיסטוריה של העם יהודי, אנו שואבים השראה מהספר ומזמינים את הקורא הישראלי ליהנות מהחמימות והמתיקות שבין דפיו.

דבר המחבר

אני יודע שיהיו כאלה שיתהו מדוע סנטור אמריקני כותב ספר על נושא דתי כמו השבת, ואחרים שישאלו מדוע סנטור יהודי כותב ספר על השבת לא רק בשביל יהודים, אלא גם בשביל בני דתות אחרות. הסיבה לכך פשוטה: אני אוהב את השבת ומאמין שהיא מתנה מאת הבורא, מתנה שאני רוצה לחלוק עם כל קוראי הספר הזה, בתקווה שגם בהם תתעורר אהבה אליה, רבה כאהבתי שלי.

ידועים דבריו של אחד העם, אחד מאבות הציונות, כי "יותר משישראל שמרו את השבת, שמרה השבת על ישראל". בחיי האישיים התברר לי ללא ספק כי אכן נכון הדבר. כששואלים אותי: "איך אתה יכול להפסיק את כל עבודתך כסנטור כדי לשמור שבת מדי שבוע?", אני עונה: "איך הייתי יכול לעשות את כל עבודתי כסנטור אלמלא הייתי מפסיק כדי לשמור שבת מדי שבוע?".

אינני רב, כמובן, ולא תלמיד חכם. אולי תשאלו, אפוא, מהם המקורות שמהם אני יונק בכתובת הספר הזה. אני יהודי שומר מצוות, שבמשך השנים למד מאנשים רבים, חכמים ובקיאים ממנו.

רוב האנשים האלה מוזכרים בספר שלפניכם, וכמותם גם המקורות מן התורה, מן ההלכה ומן הפרשנים שעיצבו את שמירת השבת שלי ואת דרך המחשבה שלי. כשאני כותב על השבת, אינני מבקש למסור את דעתי בלבד, אלא את תמציתה של מסורת אדירה ועתיקה. המסורת היהודית היא מבוע של פרשנות וחוכמה מפי רבנים בני-סמכא, ששורשיה מגיעים עד אברהם אבינו ומשה רבנו, שלמדו מן האל בעצמו. במשך למעלה משלושת אלפים שנה, העבירו נביאים וחכמים את החוכמה הזו מרב לתלמיד, מהורה לילד, ולאחר מכן כתבו אותה בתלמוד, במדרש ובחיבורים רבניים אחרים. אני אסיר תודה מקרב לב לכל מי שסייע לי בכתיבת הספר, אך כמובן, אני מקבל עליי את האחריות המלאה לכל הכתוב בו.

הקדמה

שבת במתנה

יום שישי בלילה. גשם זלעפות ניתך, כפי שקורה מדי פעם בווינגטון הברירה, ואני צועד מן הקפיטול לכיטי בג'ורג'טאון, נרטב עד לשד עצמותי. שוטר ממשטרת הקפיטול של ארצות הברית הולך לציד, וכך אנו עושים את דרכנו, ברגל, במעלה שדרת פנסילבניה מבניין הקפיטול לעבר יעדנו, שבעה קילומטרים משם. לפני שיצאתי ממשרדי בסנאט, החלפתי את נעליי לנעלי התעמלות, אבל עכשיו הן מלאות מים.

בעודנו מבוססים הלאה, ניידת של משטרת הקפיטול נוסעת לצידנו בקצב מדוד, לתגבור האבטחה. אבל אני איני מסכים – ולמעשה איני יכול – להיכנס למכונת ולנסוע.

מה פשר הסצנה המוזרה הזו? את נוכחותם של שני השוטרים קל להסביר. כפי שאמר לי פעם ראש משמר הסנאט, האחראי על משטרת הקפיטול: "סנטור, אם משהו יקרה לך במשמרת שלי כשאתה צועד הביתה, זה יזיק לקריירה שלי". לכן נמצאים איתי שוטרים.

אבל מדוע אני צועד בלילה גשום, במקום לנסוע? משום שזהו יום שישי בלילה, והשבת כבר נכנסה. בשבת, יום המנוחה, יהודי שומר מצוות כמוני לא ייסע במכונית, כדי לא לעבור על איסורי השבת, המוסברים בתורה ובפסקי ההלכה. בדרך כלל אני מגיע מן העבודה הביתה עוד לפני כניסת השבת, ביום שישי עם השקיעה. אולם כעת, הצבעות חשובות על תקציב ארצות הברית מנעו זאת ממני. ההצבעה בסנאט נעשית כמו בימים עברו, בהשמעת קול, ואין אפשרות למנות באי־כוח שיצביעו במקומי. אי־אפשר להצביע בשם אחד מעמיתך. אם אחמיץ הצבעה חשובה, המשמעות היא שבאותו עניין מסוים, תושבי מדינת קונטיקט, מדינתי שלי, לא יקבלו ייצוג. הם לא יזכו להשמיע את קולם באשר לניהול ארצנו, באשר לשימוש בכספי המסים שהם משלמים, או באשר לבטחונם ולאיכות חייהם. את הדבר הזה, כך אומרת לי אמונתי הדתית, איני יכול להרשות, אפילו בשבת, ועל כן, כאשר יש הצבעות בסנאט לאחר שקיעת החמה ביום שישי, אני מצביע ואז הולך הביתה ברגל.

בעשרים ושתיים שנותיי כסנטור עשיתי את הדרך הארוכה הזו ברגל מן הקפיטול לביתי כשלושים או ארבעים פעם. קציני המשטרה המלווים אותי מספקים בדרך כלל לא רק אבטחה, אלא גם חברה מבורכת ושיחה נעימה. רבים מהם נוצרים אדוקים. המסע אורך כשעה וחצי, והיו לנו דיונים נפלאים על השבת בפרט ועל אמונה בכלל. אך לא הלילה. אנחנו רטובים מדי, הגשם מציק ואי־אפשר לדבר הרבה. עכשיו כבר עשר בלילה, והשוטר המלווה אותי ואני מבקשים הפוגה וחומקים מתחת לגגון של חנות מכולת. באותו רגע, עליי להודות, נשאתי עיניי לשמיים שמהם המשיך הגשם להמטיר ושאלתי, חצי בצחוק חצי ברצינות: "אלוהים יקר.

האם זה באמת מה שאתה רוצה שאעשה כדי לזכור את השבת ולכבד אותה?."

זו אינה שאלה שאני שואל לעיתים קרובות. שמירת השבת היא מצווה שאימצתי בשתי ידיים. זהו, ליתר דיוק, הדיכּר הרביעי שקיבל משה מאלוהים בהר סיני. רוב הזמן, תחושתי היא שהשבת היא מתנה מאלוהים יותר מאשר ציווי. זוהי מתנה שקיבלתי מהוריי, שקיבלו אותה בעצמם מהוריהם, שקיבלו אותה מדורות של יהודים לפנייהם דרך שרשרת מסירה הנמשכת אל נבכי העבר, עד משה רבנו.

בעיניי, שמירת השבת היא מתנה משום שהיא אחד התענוגות העמוקים והטהורים ביותר בחיי. זהו יום של שלוה, של מנוחה ושל התענוגות חושנית. במילה חושנית אין כוונתי מינית – אם כי יש לדעת שאחת המצוות שניתנה לכל זוג נשוי היא לתנות אהבים בשבת, משום שביום הזה אנו אמורים לחוות את החיים במלואם. אשתי הדסה ציינה זאת פעם באוזני כמה חברות, שהופתעו מהתגלית.

"אוהו", אמרה אחת מהן כשעיניה נפקחות לרווחה, "הלוואי שבעלי יתחיל להיות יותר דתי".

כשאמרתי שהשבת היא חושנית, התכוונתי שהיא פונה אל החושים – הראייה, השמיעה, הטעם, הריח והמישוש – באמצעות מקומות נאים, מגנינות מרוממות נפש, אוכל ויין נהדרים, והרבה אהבה. זהו הזמן להתחבר למשפחה ולחברים – וכמובן, לאלוהים, בורא כל הדברים שיש לנו זמן "לחוש" בשבת. שמירת השבת היא מתנה שהעניקה עוגן, צורה והשראה לחיי.

אולי תשאלו: אם השבת היא כזו מתנה וכזה תענוג, מדוע לא לנצל את האפשרות שהשטרים מציעים בכל ליבם, להיכנס למכונית

ולנסוע בנחת הביתה? הספר שאתם אווזים בידיכם הוא התשובה שלי לשאלה הזו.

השבת היא רעיון נושן אך יפה, ובתרבותנו הטרודה, התזזיתית והצמאה למשמעות, היא משועת להתגלות מחדש כדי שייחנו ממנה בני אדם מכל הדתות. היא לובשת את צורתה הנוכחית – מצוותיה ומנהגיה – משום שמאז ימי קדם, דורות של רבנים וחכמים מעבירים, מזקקים ומרחיבים את המסורות המגדירות את שמירת השבת. המסורות הללו מקימות סייגים, כעין גדרות סביב לשבת – כמו איסור הנסיעה במכונית – כדי להגן עליה פּיוס של אמונה ומנוחה. השבת היא ישות אורגנית, המשקפת מאות שנים של מחשבה וניסיון. היא איננה המצאה שרירותית. ישנם ציוויים שנראו בעבר כחסרי משמעות, אך התגלו במלוא משמעותם דווקא בתקופה המודרנית. אני מחפש כל הזמן אחר החוכמה שבמצוות השבת, וכמעט אף פעם איני מתאכזב ממה שאני מוצא. אם המחיר הוא קושי או אי־נוחות מדי פעם – כמו להירטב בהליכה הביתה מן הקפיטול – אני רואה בכך מחיר פעוט אל מול כל מה שהשבת מעניקה לי ומלמדת אותי.

הדסה ואני מדברים לפעמים על מקום שמעבר לזמן, שנקרא בפינו "ארץ שַׁבְּתִיָּה". מבחינות רבות, השבת היא מקום שונה לגמרי מן המקום שבו אנו חיים בימות החול. המקום הזה מרוחק מן השעונים למיניהם, ורק תנועתה הטבעית של השמש מושלת בו. בין אם אני מבלה את השבת בווישינגטון הבירה ובין אם בעירי, סטמפורד שבקונטיקט, הכניסה אל השבת היא כמו צעד אל תוך עולם אחר, תחום שאינו מוקף גבולות גיאוגרפיים אלא אמונה, מסורת ורוחניות.

”בשבת”, אמר רבי מנחם מנדל שניאורסון, הרבי מלובביץ’,
”אנחנו עוצרים את מלחמתנו עם העולם, לא משום שאנו נוטלים
הפסקה מן המשימה לנסות להביאו לידי שלמות, אלא משום שבשבת
העולם כבר נמצא במצב של שלמות; אנחנו מזדהים עם המושלם
והבלתי-משתנה שבו”.

בשיחותיי עם ידידים נוצרים, במיוחד מן הקהילה האוונגליסטית
ומן הקהילה הקתולית, חשתי את ההערכה שלהם למתנות שמעניקה
שמירת השבת, וברצון שלהם להפיץ אותן. היו ששאלו אותי: ”מדוע
אתה שומר את השבת?”, או: ”מה אתה עושה בשבת?”. אני מתכוון
עתה לענות להם ולכם דרך עדשת התנ”ך היהודי, זה שרוב הנוצרים
קוראים לו הברית הישנה, המעיין המשותף שממנו כולנו שואבים
את אמונתנו.

בחמשת הספרים הראשונים בתנ”ך, חמישה חומשי התורה,
נמסרים לנו פעמיים דברי המצווה הרביעית בעשרת הדיברות: פעם
אחת בחומש שמות, שם מסופר על התגלות הבורא לבני ישראל
בהר סיני, ושוב, שלושה ספרים מאוחר יותר, בחומש דברים, כאשר
משה חוזר על סיפור מעמד הר סיני שבו התגלה ה’ לבני ישראל
במדבר, ארבעים שנה קודם לכן. בשני המקרים מנוסח הדיבר הזה
באופן שונה.

בספר שמות (כ, ז) מודגש תפקידה של השבת בזכירת מעשה
בראשית, ובמתן הכרה וכבוד לאל כבורא העולם. אנו מצוים שם
”זָכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת”, לזכור שלעולם יש בורא בעל מטרה. איננו
נמצאים כאן במקרה. הגענו לכאן כתוצאה ממעשה הבריאה של ה’.
התיעוד השני של המצווה לשמור את השבת מופיע בהקשר של
שחרור עם ישראל ממצרים בידי הבורא. זהו אישור לכך שהבורא

לא רק ברא אותנו, אלא שהוא ממשיך לדאוג לברואיו ולהיסטוריה האנושית:

וְזָכַרְתָּ כִּי עֶבֶד הָיִיתָ בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם, וַיֵּצֵאֲךָ ה' אֱלֹהֶיךָ מִשָּׁם בְּיַד חֲזָקָה וּבְזֹרֶעַ נְטוּיָה, עַל־כֵּן צִוְּךָ ה' אֱלֹהֶיךָ לַעֲשׂוֹת אֶת־יוֹם הַשַּׁבָּת. (דברים ה, יד)

יציאת מצרים הובילה להתגלות במעמד הר סיני, שבו ניתנו המצוות לזכור ולשמור את השבת. עם המצווה באה האחריות של כל אחד ואחת מאיתנו להפוך לשותף של ה' בעיצוב ההיסטוריה האנושית, כדי לשפר אותה ובסופו של דבר להביאה לכלל שלמות.

ספר זה הוא שיר האהבה שלי לשבת. הדרך הטובה ביותר עבורי לשיר את השיר הזה, ולמעשה להציג את טיעוניי בזכות היום שאני אוהב, היא להראות לכם את 'ארץ שְׁבִתָּה', לערוך לכם סיור ביום שבת אופייני.

באופן רשמי מתחילה השבת ביום שישי בערב, עם שקיעת החמה, ומסתיימת ביום שבת עם צאת הכוכבים. כמו סימפוזיה על חלקיה השונים, גם לשבת יש "פרקים", שלבים מובחנים של היום. אני מונה תשעה שלבים כאלה, שמתחילים באופן רשמי בליל שבת – יום שישי בלילה – עם קבלת שבת, היא קבלת הפנים לשבת המלכה או הכלה, ומסתיימים במוצאי שבת, בטקס הקרוי הבדלה, שמהווה – כשמו – הפרדה. ההבדלה היא הרגע שבו סיום השבת מפריד בין קדושת השבת לבין יום החול שבא אחריה.

אך במובן מאוד אמיתי, השבת מתחילה כבר ביום שישי, שאנו קוראים לו 'ערב שבת'; פרק זמן של הכנות אינטנסיביות מעשיות, וגם, יש לקוות, רוחניות. השבת מסתיימת באופן רשמי עם 'צאת

הכוכבים', בלילה שבסוף יום השבת (ולא עם השקיעה, שמתרחשת מוקדם יותר), אז אנו נכנסים אל ששת ימי המעשה הבאים בעקבות יום המנוחה. את הסיור המודרך בארץ שַׁבְּתִיָּה נתחיל בערב שבת, ומשם נתקדם. נחווה יחד את היום, את האמונה והתחושה ואת המשמעויות והפעולות של שבת אופיינית.

לפני שנתחיל בסיורנו, ברצוני לפתוח בהבהרה אחת ובברכת ברוכים הבאים. הספר הזה מיועד הן ליהודים הן ללא־יהודים, ולא משנה אילו מצוות דתיות הם שומרים, משום שהדיבר הרביעי, ומתנת השבת שהוא מעניק, ניתנו לכל בני האדם. למעשה, לאורך הספר תגלו שהשבת מספקת תשובות לשאלות הקשות ביותר ששאלו את עצמם בני אדם מכל הדתות לאורך הדורות: איך הגעתי לכאן? האם למישהו אכפת איך אני מתנהג? מה יקרה לי אחרי שאמות? הנביא ישעיהו לימד על עתיד יפה שבו כולם ישמרו את השבת:

וּבְנֵי הַנֶּכֶד הַנְּלוּיִם עַל־ה' לְשָׁרְתוּ וּלְאַהֲבָה אֶת־שֵׁם ה' לְהִיּוֹת לוֹ לְעֵבְדִים, כָּל־שֹׁמֵר שַׁבָּת מִחֻלָּלוֹ... וְהִבְיֹאתִים אֶל־הַר קֹדְשִׁי וְשִׁמְחֹתִים בְּבֵית תְּפִלָּתי. (ישעיהו נו, ו-ז)

ואז, בפסוקי הסיום של ספרו, מצייר ישעיהו כיצד ייראו פני הדברים באותו עתיד מבורך:

וְהָיָה, מִדִּי־חִדָּשׁ בְּחֻדְשׁוֹ וּמִדֵּי שַׁבָּת בְּשַׁבְּתוֹ יָבֹא כָל־בָּשָׂר לְהִשְׁתַּחֲוֹת לְפָנָי, אָמַר ה'. (ישעיהו סו, כג)

השבת היא מתנה מעם ה' לכל בני האדם. בזמננו, כך אני סבור, זוהי מתנה שאנו זקוקים לה נואשות.

בספר הזה נחקור כמה מן המורכבויות העצומות והמרתקות של שמירת השבת ושל ההגות העוסקת בשבת על פי המסורת היהודית. עם זאת, השבת אינה עסקה של 'הכול או כלום'. היא מציעה להעשיר את חייכם, ולהעניק לכם מנוחה ביחס ישיר למידה שבה אתם בוחרים ליטול מרוחה ומאורחותיה ולשלבם בחייכם. אך עליי להזהיר: טעימה קטנה מן השבת עשויה לגרום לכם לרצות עוד. תוך כדי הסיור שלנו, אסביר על השבת כפי שאני מכיר אותה ואציע עצות מעשיות, "התחלות פשוטות", כמה דרכים קלות לאמץ היבטים של שמירת שבת ולשלב אותם בחיים שלכם. אני מקווה שככל שתתנסו בתענוגות השבת, כך תרצו יותר לזכור, לשמור וליהנות מיומו של הבורא.

וכעת, הצטרפו אליי במסע אל יום השבת, מתחילתו ועד סופו.

פרק ראשון
ערב שבת:
הכנות גשמיות ורוחניות

יום שישי אחר הצהריים

בין אם אני בסטמפורד ובין אם בווישינגטון, ביום שישי אני מנסה להגיע הביתה מוקדם יותר מאשר בכל יום אחר בשבוע, כדי שאוכל להשתתף בהכנות לשבת. לא תמיד אני מגיע מוקדם כפי שהייתי רוצה. לפעמים כשאני נכנס למטבח, אשתי, הדסה, מדברת בטלפון עם אחד מילדינו. "או, אבא בדיוק נכנס", היא אומרת ושולחת לעברי מבט עוקצני. "הוא אמר שהוא יהיה בבית בשתיים וחצי. אוי, תראו, כבר ארבע!"

כמקובל במסורת היהודית, בימי שישי אני תמיד מביא הביתה פרחים להדסה ולשולחן השבת שלנו. עיתון של גבעת הקפיטול ערך פעם סקר בין חברי הקונגרס ושאל, בין השאר, "האם אתה קונה אי-פעם פרחים לאשתך?".

”כן”, עניתי.

”כל כמה זמן?”

”כל שבוע”, עניתי.

”שכה אחיה”, אמרה הכתבת, ”אתה כל כך רומנטי!” במאמר שנכתב בעקבות הסקר הוכתרתי כאחד מחברי הקונגרס הרומנטיים ביותר. מוצא חן בעיניי לחשוב שאני רומנטי, אבל הפרחים ביום שישי אחר הצהריים הם מחווה של כבוד ואהבה לשבת באותה מידה שהם מחווה של כבוד ואהבה לאשתי. יופיים וריחם של הפרחים – אפילו העצירה, כמו טקס קבוע, לאסוף אותם מחנות סייפּוּי בג'ורג'טאון או סטופ־אנדר־שופ בסטמפורד – הם חלק מן ההכנות שלי לשבת. הדסה, כמובן, מתקדמת הרבה יותר ממני בהכנות. המלאכות האסורות בשבת – שלושים ותשעה אבות מלאכה, שכולם נמנו על ידי רבותינו זיכרונם לברכה לפני שנים רבות – הן מלאכות יוצרות, המחקות את מעשה הבריאה של אלוהים בששת ימי בראשית. הן כוללות הדלקת אש, ומכאן גם הדלקת אור חשמלי או שימוש במנוע בעירה כמו זה שמניע את המכוניות שלנו. העיסוק בכסף אסור בשבת, ואיננו הולכים לקניות או מנהלים עסקים. הבישול אסור, ולכן הדסה מכינה את ארוחות השבת ביום חמישי בערב או ביום שישי.

השבת אינה מתרחשת סתם כך פתאום ביום שישי עם שקיעת החמה. מכמה בחינות חשובות, היא מתחילה כבר כשיורדת החשיכה במוצאי השבת שקדמה לה, כשאנחנו מתכוננים לשוב אל ששת ימי המעשה. אנו עוזבים את השבת בידיעה שמוטלת עלינו האחריות להיות יצירתיים ותכליתיים בששת הימים הבאים, ממש כפי שאלוהים היה כשברא את השמיים ואת הארץ. אך אנו גם נכספים

פרק ראשון – ערב שבת: הכנות גשמיות ורוחניות

לשוב אל השבת כדי ליהנות ממתנת המנוחה, ממש כפי שאלוהים הנהה מן היום השביעי, שבו נחתם מעשה הבריאה שלו בשיאו. עד יום חמישי בערב, הדסה כבר מחליטה על תכנית פעולה לארוחות שלנו. עד יום שישי אחר הצהריים הכול מוכן, וריחות האוכל הנפלאים ממלאים את הבית. שולחן חדר האוכל ערוך בכלי החרסינה המשובחים ביותר שלנו, והפרחים שהבאתי מוסיפים לו נופך חגיגי.

זיכרונות משבת

זיכרונותיי המוקדמים ביותר משבת הם מבית סבתי, שם גרנו עד שהייתי בן שמונה. ביום שישי בבוקר ואחר הצהריים היה הבית הומה פעילות ובישול וניקיון, משל התכוננו לביקור של אורחת מכובדת ביותר.

ב־1950 עברו אבא ואימא, יחד עם אחיותיי ריטה ואֶלן ואיתי, לבית משלנו בסטרוֹבֶּרי היל קורט בסטמפֹּרד, בערך שלושה קילומטרים צפונית לבית סבתי. זיכרונות השבת החמימים, העשירים, נמשכו שם. מכל הברכות שקיבלתי בחיי, הראשונה הייתה אחת הטובות ביותר, אולי הטובה ביותר מכולן. זכיתי להיוולד להורים נפלאים, הנרי ומֶרְשֶׁה ליברמן, שהיו אוהבים, תומכים ובעלי עקרונות. הם לימדו את אחיותיי ואותי הרבה והעניקו לנו הרבה, כולל מתנת המנוחה בשבת ומתנת שמירת השבת.

אבא ואימא הגיעו מרקעים דתיים שונים מאוד, אבל יחד יצרו בית דתי מאוחד. משפחת אמי הייתה מאוד אדוקה. לא כן משפחת אבי. אמו של אבי, רבקה, נפטרה בניו יורק במגפת השפעת ב־1918, כשאבי היה רק בן שלוש, ואביו, יעקב, הכניס אותו לבית יתומים לילדים יהודים, שם נשאר עד שהיה בן עשר. כשאביו נישא בשנית

ועבר לנוי הייבן, הוא הביא את אבי ואת אחותו, חנה, לגור שם עם אשתו החדשה וילדיה. משפחתו של אבי הייתה מאוד חילונית, ולכן לא קיבל שום חינוך דתי ואפילו לא חגגו לו בר מצווה. את בית הספר התיכון סיים ב־1933, בתקופת השפל הגדול, אך אף על פי שהיה בעל מוח מבריק, לא יכול היה ללכת לקולג'. במקום זאת עסק בשורה של עבודות, החל בנהיגת משאית הובלות בלילה בשביל מאפייה בברינג'פורט וכלה בבית חרושת בסטמפורד. שם, בזמן מסיבת ריקודים לכבוד פורים במרכז היהודי של סטמפורד, פגש את אמי. כשהם התארסו, הציעו שניים מבני משפחתה, שהיו בעליה של חנות משקאות חריפים, לעזור לאבא לחכור ולפתוח חנות דומה משלו. כולם הסכימו שברגע שיירויח עשרים וחמישה דולר לשבוע, יוכלו בני הזוג להינשא. מערכת התמריצים הזו פעלה כИАות, והוריי נישאו ב־1940. רק לפני חתונתם – מכיוון שמשפחת אמי עמדה על כך – לקח אבי שיעורים ביהדות וערך טקס בר מצווה. אף על פי שהגיע ליהדות בשלב מאוחר בחייו, אמונתו הייתה עמוקה ומושכלת. הוא למד את התורה ואת פירושיה, לעיתים אף בחנות המשקאות שלו, בין לקוח ללקוח, וכך רכש ידע רב למדי. מאוחר יותר הצטרף לקורס עברית, ולמד את השפה על בוריה. אבי אהב את השבת, אך כפי שהיה מקובל אצל גברים רבים באותה תקופה, השאיר את חנות המשקאות שלו פתוחה ביום שישי בלילה וביום שבת, משום שלא יכול היה להרשות לעצמו לסגור אותה. במשך רוב תקופת ילדותי, היה אבא מנסה להגיע הביתה מוקדם לארוחה ביום שישי בערב ויוצא להפסקת צהריים ביום שבת, אך מלבד זאת, לא היה בבית או בבית הכנסת בשבת.

אבא האמין בבורא מתוך הסקת מסקנות. את אמונתו בקיומו של הקדוש ברוך ביסס על התחכום והסדר יוצאי הדופן של עולם

הטבע, ועל נס ההמשכיות וההישרדות של העם היהודי. לא זה ולא זה, כך הסיק, יכלו לקרות בלי סיוע מן השמיים. אבא יצר את המסד האינטלקטואלי לשמירת המצוות שלי, ואימא סיפקה את העומק הרוחני ואת הסביבה הביתית, המבורכת בטקסים מסורתיים, שאליה נקשרה אמונתי וממנה צמחה. יחד הם בנו בית מאוד רוחני, עם הנאות גדולות וציפיות גבוהות מאחיותיי וממני. החוויות מימי שישי, ערב שבת, שחוויתי לראשונה בבית סבתי, הוסיפו והתעצמו בכיתם של אימא ואבא.

ביום שישי אחר הצהריים הייתי מגיע הביתה מבית הספר ומיד שואף את ניחוח מרק העוף, הבשר או הקוגל, או כל דבר אחר שהתבשל. הייתי ניגש אל הכירה ומרים את מכסה סיר מרק העוף, מרחרחר וטועם מלוא הכף. אחרי שנים, כשהדסה ראתה אותי לראשונה טועם מסיר המרק ביום שישי אחר הצהריים במטבח של אמי, נחרדה.

"איך אתה יכול לעשות דבר כזה!", שאלה אותי בנימה המחונכת ביותר שלה, הישר מניו אינגלנד.
"זו המסורת שלי", עניתי בחיוך גדול, כאילו הייתי טוביה החולב ב'כנר על הגג'. אבל הדסה לא השתכנעה.

מאוחר יותר למדתי שההלכה היהודית עומדת לצידי. כן: יש בהלכה היהודית כללים גם בנושאים כאלה, וישנו ספר הלכות סמכותי מאוד, משנה ברורה, שכותב במפורש: "מצוה לטעום מכל תבשיל בערב שבת כדי לתקנן יפה כהוגן". כלל לא ידעתי שסמכות גבוהה שכזו עומדת לצידי ומצדיקה את תאוותי הפרועה לטעם של מרק עוף ביום שישי בצהריים.

המדד, שהוא אוסף מסורות עתיקות שנאמרו מפי רבותינו, מספר על קיסר רומאי בשם אנטונינוס פיוס, שהיה מיווד מאוד עם

רבי יהודה הנשיא, ראש הקהילה היהודית בארץ ישראל בשלהי המאה השנייה לספירה. באחת השבתות, כשביקר הקיסר את רבי יהודה הנשיא, הוגשו לו מעדנים נפלאים. בהזדמנות אחרת ביקר אותו אנטונינוס ביום חול. אף על פי שהאוכל הוכן באותה מידה של תשומת לב כמו בפעם הקודמת, טעמו לא התקרב לטעמים של אותה סעודה משובחת. כשציין זאת הקיסר, ענה רבי יהודה שלמרכה הצער, מכל המנות היה חסר מרכיב אחד מיוחד מאוד. שאל הקיסר: מדוע לא השתמשת באותו מרכיב גם הפעם? האם אתה מקמץ בהוצאות? ענה רבי יהודה: התבלין החסר הוא שבת. למזון שהוכן ונאכל באווירת השבת יש טעם מיוחד, משובח, שלא ניתן לשחזר בימות החול (בראשית רבה יא, ד).

בתמונה הפותחת את ספרו של מרסל פרוסט **בעקבות הזמן האבוד** טועם המספר עוגיית מדלן, שמתקשרת בתודעתו עם ילדותו, ובתוך כך עולים בו מאליהם זכרונות ותחושות. כשמדובר בשבת, אנו טועמים או מריחים או רואים או שומעים דבר־מה, ומיד מוצאים את עצמנו בארץ שִׁבְתִּיהָ – כפי שהדסה ואני קוראים לזה – על כל המשמעויות והזיכרונות הדתיים, המיסטיים והחושניים. היום, כשאני נכנס אל המטבח של הדסה ומריח את החלה הנאפית לכבוד השבת, אני מוצא את עצמי מיד במטבח של אישה אחרת, שהשפעתה עליי הייתה מכרעת כל כך שבלעדיה אולי לא הייתי שומר שבת. סבתי, אם־אמי, מיני, או "מיינצה" כפי שנקראה בידיש, הייתה המסד הדתי של ביתנו. בתודעתי היא מתקשרת עם דברים רבים, כמובן, אבל ההכנות לשבת נמצאות במקום גבוה ברשימה. בשמונה שנות ילדותי הראשונות התגוררנו בקומה השנייה בביתה. קראנו לה "באבה", סבתא בידיש. אחרי שעברנו לבית משלנו, באבה הייתה מבלה את רוב השבתות איתנו. היא הייתה מופיעה

בפתח ביתנו ביום שישי אחר הצהריים, ערב שבת, עם מגבת מלאה בדברי מאפה או סיר מלא במאכל שהכינה בשבילנו. אני יכול כמעט להריח את המאפים – הרוגעלך המתוקים שצורתם כסהר ועוגיות הסוכר הקטנות, המוצקות והנפלאות. פעמים רבות הייתה מביאה לנו חלה יחד עם מרק עוף משובח.

באבה הייתה האמריקנית הפטריוטית ביותר שהכרתי. כמו מהגרים רבים מספור שהיגרו לארץ הזו, היא יכולה הייתה להשוות את אמריקה למקום שממנו באה. שם, היו היא ומשפחה עניים ונרדפו בגלל דתם; כאן, באמריקה, התקבלה יפה וקיבלה הזדמנויות. אחת החוויות המופלאות ביותר בחייה, סיפרה לי פעם, הייתה כאשר שכניה הנוצרים, בשכונה שתושביה היו ממגוון שורשים אתניים, היו רואים אותה הולכת לבית הכנסת בשבת בבוקר ואומרים, "שבת שלום, גב' מאנגר". באותם רגעים חשבה סבתי מן הסתם שהיא לא בקונטיקט, אלא בגן עדן.

שנים רבות לאחר מכן, בשנת 2000, בשבת הראשונה לאחר שקיבלתי עליי את תפקיד המועמד לסגן הנשיא מטעם המפלגה הדמוקרטית, מצאנו את עצמנו, הדסה ואני וכמה מילדינו, בלאקרוס, ויסקונסין. בשבת בבוקר, בעודנו הולכים לאורך הרחובות הנאים מן המלון שלנו אל בית הכנסת המקומי, יצאו אנשים מבתיים כדי לאחל לנו שבת שלום. חשבתי על באבה, ועד כמה צדקה בהיותה אמריקנית אסירת תודה ואוהבת את ארצה.

לפני פטירתה ב־1967, בגיל שמונים ושש, עברה לגור בביתנו. המילים האחרונות שאמרה באבה ביום פטירתה עסקו בשמירת השבת וההכנות לשבת. למדתי אז בבית הספר למשפטים באוניברסיטת ייל, ואני זוכר היטב שהתקשרו אליי באותו ערב שבת וסיפרו לי שבאבה חטפה שבץ חמור, ומוטב שאמהר חזרה לסטמפורד. ביום השישי

האחרון לחייה של באבה, כך סיפרה לי אמי מאוחר יותר, היו היא ובאבה במטבח. באבה, שישבה ליד השולחן ללא מעש, אמרה לאמי, "מאשה, תני לי משהו לעשות לכבוד שבת" (את המילים האחרונות אמרה בעברית יידישאית). אמי נתנה לה לקצוץ כמה גזרים ובצלים למרק. כשתקף אותה חולייה האחרון, עסקה באבה בקיצוץ ירקות לכבוד שבת. היא נפטרה באותו לילה, בשבת – זכות מיוחדת לצדיקים, על פי המסורת.

באותו זמן בחיי התרחקתי משמירת השבת. בסמסטר הראשון שלי כתלמיד לתואר ראשון בייל, הייתי מאוד מודאג מכך שיסלקו אותי מן הלימודים אם לא אצליח. עדיין לא הבנתי שכדי להיות מסולק מייל בגלל ציונים גרועים צריך ממש להתאמץ. בקלות הייתי יכול לנוח משיעורי הבית שלי בשבת, אבל החרדה להצלחה בלימודים, יחד עם הלחץ החברתי שלא להיות שונה, משכו אותי בתוך זמן קצר, והפסקתי לשמור שבת. למרבה האירוניה, המשכתי להניח תפילין ולהתפלל מדי בוקר. מדוע עשיתי את זה ולא את זה? אולי משום שהנחת תפילין הייתה פרטית ואישית, ואילו השבת הייתה פומבית יותר, והפריעה לזרימת החיים החברתיים בסופי השבוע בקולג'.

בשנותיי בקולג' המשכתי לשמור כשרות, אולם כשהגעתי לבית הספר למשפטים, התחלתי לסטות מדרך הישר גם בענייני האוכל. כשאני מביט לאחור על אותה תקופה, משעשעות אותי ומעט מביכות אותי ההבחנות המוזרות שגיבשתי לעצמי. הייתי אוכל עוף או בקר לא־כשרים, אבל לעולם לא עם חלב, כדי לא לערוב מוצרי בשר עם מוצרי חלב. המשכתי להימנע מאכילת חזיר או צרפות וסרטנים, למעט באירוע אחד שנחרת בזיכרוני. מישהו שיכנע אותי לטעום לובסטר ניוברג. אחרי הכול, נימקתי לעצמי, הסרטן הוצא משריונו

המוכר ונעטף ברוטב עשיר, ולכן גם אני וגם אלוהים כבר לא יכולים לזהותו כסרטן. נטלתי מלוא הפה מתבשיל הסרטנים, לעסתי, בלעתי, ומיד מיהרתי אל השירותים, שם הקאתי את כל תכולת קיבתי. אני חושד שהקיבה שלי התהפכה יותר מסיבות תיאולוגיות ופסיכולוגיות מאשר מסיבות גסטרונומיות.

מותה של סבתי ב־1967 סימן את תחילת החזרה שלי לעולם המצוות. ממש מעבר לרחוב שבו התגוררתי במשך יותר משנה בניו הייבן, קונטיקט, היה בית כנסת, אך מעולם לא ביקרתי בו. בשבת שלאחר מותה של באבה, אני זוכר שאמרתי: "ממש מתחשק לי ללכת לבית הכנסת".

האם היה זה בגלל דבריה האחרונים של סבתי, שביטאו בצורה מצמררת כל כך את אהבתה להכנות לשבת? אולי באופן עקיף. אבל במקום הראשון בתודעתי היה החשש שבאבה הייתה החוליה הקושרת אותי אל יהדותם של אבותי, היהדות ההיסטורית. אם אפרק את החוליה בשרשרת, היא תינתק ותאבד לי ולילדיי אחריי. התחלתי אט-אט לחזור ולפקוד את בית הכנסת באורח סדיר, ולשמור בקביעות את מצוות השבת והדת.

כשאני חושב על ערב שבת, אני חושב גם על סבי, בעלה של באבה. שמו היה יוסף מאנגר. אני קרוי על שמו, ומכאן שמעולם לא הכרתי אותו, שכן יהודים ממוצא אשכנזי קוראים לילדיהם דווקא על שם קרובי משפחה או חברים שהלכו לעולמם. סבא נפטר בגיל ארבעים ושתיים בלבד, כשאמי עוד הייתה ילדה; גם מותו היה קשור קשר מוזר לשמירת השבת.

סבי נכנס לעסקי הסודה בסטמפורד, וכמו מהגרים יהודים רבים באותה תקופה החליט שכדי לפרנס את משפחתו, הוא אינו יכול לוותר על העבודה בשבת. באירופה היה סבא מקפיד מאוד

במצוות, וב־1922 הגיע סוף־סוף באמריקה לתקופה שבה הרגיש שהוא יכול להרשות לעצמו להפסיק לעבוד בשבת. באותה שנה אירע שחג השבועות, שבחזו"ל נמשך יומיים – וחל חמישים יום לאחר תחילת חג הפסח – עמד להתחיל ביום ראשון בערב. כדי להתכונן לחג, הלך סבי לשוק ביום שישי וקנה דג חי, שהמשפחה תכננה לבשל ביום ראשון ולאכול בשבועות. בינתיים, במשך השבת, חי לו הדג באמבט מלא מים בביתם. כך היו הדברים באותה תקופה.

בליל שבת, יום שישי בלילה, הלך סבי לבית הכנסת להתפלל, נרגש מכך שהנה מתחילה השבת הראשונה שאותה הוא עומד לשמור כהלכה בארצו החדשה.

"לעולם לא אחלל את השבת עוד", אמר לאשתו ולילדיו, ובהם אמי, שהייתה אז בת שבע.

הוא היה כל כך גאה, כל כך מרוצה. בשבת בבוקר הלך לבית הכנסת להתפלל ולשמוע את קריאת התורה. לאחר מכן חזר הביתה לסעודת השבת החגיגית, ובמהלכה התלונן באוזני אשתו, סבתי, על כאב בזרועו. זה כנראה לא היה כאב רגיל, משום שהיא אמרה לו שילך לראות את הרופא המקומי, ד"ר נמויטין, במרפאתו – שהייתה בביתו – בין תפילת מנחה אחר הצהריים לתפילת מעריב, לקראת צאת השבת. אמי זכרה תמיד כיצד ליוותה עם באבה וארבעת אחיה את אביה ברחוב, בדרכו חזרה לבית הכנסת לתפילת מנחה. תוך כדי הליכה הוא נשא את בנו התינוק, דודי בן. כשהגיעו לפינת הרחוב, מסר סבא את דודי לסבתי, חצה את הכביש וחיך חיוך רחב, כשהוא ובני משפחתו בירכו זה את זה ב"שבת שלום".

זו הייתה הפעם האחרונה שמשפחתו ראתה אותו בחיים.

פרק ראשון – ערב שבת: הכנות גשמיות ורוחניות

לאחר תפילת מנחה, בדרכו לרופא, חצה סבי את הכביש ונפגע על ידי אופניים. הוא הוטח אל מסילת הרכבת החשמלית ונחבל קשות בראשו. אולי זו הייתה סיבת מותו, או אולי הכאב בזרועו היה תסמין של התקף לב ממשמש ובא. כך או כך, הוא סיים את אותה שבת, האחרונה בחייו והראשונה אי-פעם ששמר במלואה באמריקה, בבית החולים שבו הלך לעולמו מאוחר יותר באותו לילה.

סבא אמר שלעולם לא יחלל שבת עוד, וכך אכן היה. במשפחתי, סיפור מותו של יוסף מאנגר תמיד מסתיים באמירה האירונית – ואולי המיסטית – שביום ראשון בבוקר, אחרי שחיי סבי הגיעו אל קיצם, הדג שקנה לפני שבת עדיין היה חי לגמרי, שוחה לו באמבטיה בבית המשפחה.

שני הורי אמי הותירו לי אפוא, מחייהם וממותם, מורשת של התכונות לשבת והתענגות על השבת.

הכנות ותענוגות של קדושה

מכיוון שאסור לנו לבשל בשבת, עלינו להכין את האוכל לפני שהשמש שוקעת. המעשה הזה יוצר תחושת ציפייה. אם הייתם מצפים לאורחת או אורח נכבדים העומדים לבקר בביתכם, מה הייתם עושים? הייתם מבלים שעות לפני הגעתם בהכנות נמרצות. הייתם שואבים את השטיחים. הייתם מסירים את האבק. הייתם שוטפים את הרצפה. הייתם מבשלים או קונים מעדנים ויין טוב. הכול היה מוכן ומסודר הרבה לפני הגעת האורחים.

משמעותיות עוד יותר אפילו הן ההכנות לשבת, מכיוון שאנו מתכוננים, באופן מטאפורי ורוחני, להגעתו של האורח המכובד ביותר בעולם – מלך מלכי המלכים. בשבת אנו מרגישים כאילו אנו מקבלים את אלוהים אל בתינו בהכרת תודה ואהבה. עוצמת

החוויה עומדת, בין השאר, ביחס לעוצמת ההכנות. אנו מכינים את עצמנו מבפנים לא רק בתפילה ובהרהורים עמוקים, אלא גם בעיסוק בדברים הגשמיים. באופן כללי, זוהי גישתה של התורה: הדרך לשינוי העצמי הפנימי שלך – רגשותיך ועמדותיך – היא עשיית פעולה גשמית.

יש מסורת ארוכה המדברת על העניין הזה בהקשר של שבת. הנביא ישעיהו אמר:

אִם-תָּשִׁיב מִשְׁבֶּת רְגְלֶךָ, עֲשׂוֹת חֲפָצְךָ בְּיוֹם קָדְשִׁי, וְקִרְאתָ לַשְּׁבֶת
עֲנֵג, לְקָדוֹשׁ ה' מְכַבֵּד, וְכִבְדָתוֹ מֵעֲשׂוֹת דְרָכֶיךָ, מִמְצוֹא חֲפָצְךָ
וְדַבַּר דְּבָר. אֲזַתְעַנֵּג עֲלֶיךָ. (ישעיהו נח, יג-יד)

חכמינו זכרונם לברכה מספרים לנו כי המילים "עונג" ו"כיבדתו" מתייחסות לצמד היבטים של שמירת השבת. אנו מתענגים ביום השבת עצמו, אך אנו מכבדים אותו באמצעות הכנת בתינו ועצמנו קודם לכן.

ההיבט הגשמי של ההכנות לשבת מקבל חשיבות גדולה עוד יותר בעולמנו המודרני, שבו רבים כל כך מאיתנו כמעט שלא עושים כל עבודה גופנית. עבודות שאינן מלכלכות את ידינו במלאכת כפיים שכוחות כיום יותר ויותר. אנו חיים בעידן המידע, כך שעבודה עם מידע – ישות בלתי-גשמית – גורמת לרבים מאיתנו שלא להתנסות בעמל אמיתי, מן הסוג הישן, במשך מרבית השבוע. יותר בני אדם עובדים כיום עם רעיונות מאשר עם חפצים גשמיים. עבודתי כסנטור עונה ללא ספק לתיאור הזה. אני, אולי יותר מרוב בני האדם, פטור מעבודה גופנית. אך לא כשמדובר בהכנות לשבת.

פעמים רבות, כשאני עוצר בסופרמרקט לקנות פרחים, אני קונה גם כמה מצרכים של הרגע האחרון לפני שבת, או פינוקים למשפחה, אולי קצת עוגיות או שוקולד. כשאני מגיע הביתה, אני מנסה לעזור להכין את הבית לאורחי השבת שלנו. אולי אוציא את המזמרה ואגזום את השיחים בצירי הבית, אעשב את הגינה, אטאטא את הגראז' או את השביל אל החניה. מכיוון שאסור לנו להרתיח מים בשבת, אני תמיד מרתיח את המים לקפה הנמס או לתה, ואז שם אותם במיחם חשמלי כדי שיישאר חמים בשבת. אני מדליק את האורות שאנחנו רוצים שידלקו במהלך השבת ומכבה את אלה שאיננו רוצים, כולל האור במקרר, שאיננו רוצים שידלק בכל פעם שנפתח את הדלת. ההלכה היהודית מדגישה שאפילו אם יש לאדם עזרה במשק הבית, עליו לעסוק בהכנות לשבת במוידי. האמוראים, רבני התלמוד, שחיו לפני יותר מאלף וחמש מאות שנה בארץ ישראל או בבבל, היו הדוגמה האולטימטיבית למי שעבודתם היא רעיונות ולא מלאכת כפיים. אך כשהגיע הזמן להתכונן לשבת, הם הפשילו את שרווליהם. התלמוד מתעכב בהערכה על פרטי המעשים של אותם חכמים לכבוד השבת. אחד לבש חלוק שחור מיוחד כדי להראות שהוא מוכן להתלכלך. אחר המליח את הדגים. אחרים ליפפו את הפתילות לנרות השמן, הדליקו את הנרות, קצצו את הסלק, ביקעו עצים, הדליקו את האש, או נשאו צרורות אל בתיהם או מבתיהם. פרט בלתי-שגרתי מסופר על החכם רב ספרא, שהיה מבקש את מלאכת חריכת ראשי הבהמות או העופות שעמדו להיאכל בסעודת השבת. הדבר נעשה כדי להסיר שיער או נוצות. המלאכה הזו, מן הסתם, העלתה ריח רע. הדסה ואני מנסים לאכול אוכל בריא, אבל מרשים לעצמנו חריגות קטנות וטעימות, שאותן אנו שומרים לשבת. זוהי רוח

ה"התענגות" בשבת. ההלכה היהודית אומרת שאדם שידו משגת, צריך "להרבות בכשר ויין... ובתיקון מאכלים רבים וטובים" (שולחן ערוך, רמב).

קניית מזון מיוחד לשבת היא פעילות שמתחילה כבר בראשית השבוע. למעשה, הציפייה לשבת תופסת, במידה זו או אחרת, את כל השבוע. יום השבת הוא יום נפרד וייחודי, אך לעולם אינו רחוק מליבנו וממחשבתנו בששת ימי החול.

סידור התפילה היהודי מורה לנו לומר בכל בוקר, בסוף תפילת שחרית, פרק תהילים שונה. זהו 'שיר של יום', פרק תהילים שהלוויים היו שרים בבית המקדש. "היום יום ראשון בשבת", אנו פותחים ביום ראשון; "היום יום שני בשבת", אנו אומרים ביום שני, וכן הלאה. אנחנו ממש סופרים את הימים לקראת שבת, כמו ילד להוט המונה את הימים עד לחג האהוב עליו, או עד ליום הולדתו. שמאי, אחד מחכמי המשנה נהג לחפש בכל יום בשבוע אוכל משובח כלשהו, כדי לשמור אותו לשבת. הוא פירש את הפסוק מעשרת הדיברות, "זכור את יום השבת לקדשו", כהנחיה לעשות בכל יום בשבוע משהו כהכנה לשבת. אם באחד הימים לאחר מכן היה מוצא מנה טעימה עוד יותר, היה אוכל את זו שכבר הניח בצד ובמקומה שומר את המזון המשובח יותר. מדי יום חזר על המהלך הזה, עד שהגיע לשבת. כך, בכל יום בשבוע, היה משתדל לאכול לכבוד שבת.

ישנן דרכים נוספות רבות, לא אכילות, "לזכור את יום השבת" במשך השבוע. מנהג אחד שלי הוא להניח חומר קריאה שאינו דחוף, אבל אני בהחלט רוצה לקרוא אותו, בתוך תיקייה המסומנת לשם כך. שבת היא הזמן לשמוח ולנוח, אבל גם להרהר – לקרוא ולחשוב. הקריאה אינה אחת משלושים ותשע המלאכות האסורות, אך אם

אעבור, למשל, על פרטי חקיקה מסוימת שהתכוונתי להעלות בסנאט במהלך השבוע הבא, הדבר יוציא אותי, כמובן, מאווירת השבת. בתיקייה שלי "לקריאה בשבת" אני אוסף, לעומת זאת, קטעים שאינם דחופים או קשורים לעבודה – מאמרים ומזכרים שאנשי העבירו לי או שגיליתי בעצמי בנושאים שנראים לי חשובים, מסקרנים או מעוררי מחשבה. אם יש זמן, אני גם נהנה מקריאת ספר טוב בשבת. גם זה מצריך הכנה – לקנות ולהניח דברים בצד לשבת.

אם כל הדברים האלה נשמעים סתמיים או אפילו שטחיים, ישנו צד נוסף להכנות לשבת שנועד להכין אותנו מבחינה רוחנית לבואו של היום המיוחד. רבותינו לימדו שיום שישי אחר הצהריים, ערב שבת, הוא זמן לחשבון נפש, למחשבה איזה שבוע היה לנו. האם נהגתי כראוי במשפחתי, בחבריי ובעמיתי לעבודה? האם נהגתי כראוי בעיני אלוהים? זהו זמן חשוב לבחינה עצמית ואפילו חרטה. הספר משנה ברורה מתבטא בחריפות בעניין זה. מכיוון שאנו עומדים לקבל את פני המלך, "אין נאה לקבלו כשהוא לבוש בכלי הסחכות של חלאת העוונות".

בכל יום שישי אחר הצהריים, אם הזמן מאפשר, אני מנסה להתקלח בפעם השנייה באותו יום – ואם יש די זמן, לעשות אמבטיה. אני לובש בגדים מכובסים ונותן לעצמי קצת זמן להתכונן רוחנית לשבת. אחת ממסורות ערב שבת החביבות עליי היא קריאת מגילת שיר השירים, אותו שיר מלא תשוקה על האהבה בין אלוהים לבין בני ישראל.

אולם האמת המרה היא שפעמים רבות, כשהשעון הולך ומתקרב בהתמדה לזמן הדלקת הנרות, הנותנת את האות לכניסת השבת, מעט לפני שקיעת החמה, האווירה טרופה ובהולה. פעם ראיתי מדבקה על פגוש של מכונית, שבה היה כתוב: "תירגעו, עוד

מעט שבת!". אה! הנה רעיון יפה לשאר ימות השבוע. אבל למעשה, הדבר האחרון שאפשר לעשות כשמתכוננים לשבת הוא להירגע. ההתכוננות לשבת בשעתיים האחרונות לפני השקיעה ביום שישי עשויה להיות מלחיצה, במיוחד בימי החורף הקצרים, ואם יש לכם ילדים קטנים, הדבר עשוי להעמיד במבחן את שלום הבית שכולנו רוצים ליהנות ממנו. הדסה ואני כבר עברנו את השלב שבו אנו מטפלים בילדינו לפני שבת – ילדינו כבר בגרו, ויש להם ילדים משלהם – ובכל זאת, לא תמיד אנחנו דוגמה ומופת לרוגע כשהשבת מתקרבת.

מסורת אחת של הדסה ושלי היא לטלפן לכל אחד מילדינו ונכדינו בכל מקום שהם בערב שבת, אלא אם כן הם נמצאים איתנו, לאחל להם שבת שלום ולברך אותם לכבוד שבת. כמה מנכדינו רוצים שנשיר איתם את שירי השבת שלמדו בבית הספר, כמו "מי אוהב את השבת".

התחלות בשקיעה

רבים שואלים: "מדוע יום השבת מתחיל עם רדת החשיכה?". בעולם המוכר לנו בימות החול, יש הרואים את תחילת היום בחצות הלילה. בעיני אחרים, היום מתחיל בזריחה – יום חדש, שמש חדשה. בתקופה הקולוניאלית, אמריקנים רבים דבקו באופן החשיבה היהודי על הנושא הזה. על פי ההיסטוריון בֶּנסֶן בּוֹפְרִיק, השבת הנוצרית (החלה ביום ראשון) נתפסה אז כמתחילה עם שקיעת השמש במוצאי יום שבת. אחרים מן הנוצרים האמריקנים הראשונים גם סיימו את השבת שלהם כמו שהיהודים, על פי המסורת, סיימו את השבת שלהם – עם הופעתם של שלושה כוכבים ביום ראשון בערב. מדוע אם כן מתחילה השבת עם השקיעה?

הסיבה הראשונה היא שלוח השנה העברי הוא ירחי-שמש, כלומר, זהו לוח ירחי המתואם עם הלוח השמשי, כך שהעונה של כל אחד מן החגים נותרת תואמת את הלוח השמשי (בניגוד ללוח המוסלמי, שהוא ירחי בלבד). חג הפסח תמיד יחול באביב, וראש השנה תמיד יחול בסתיו. בלוחות שנה ירחיים, היום מתחיל עם הופעת הירח בלילה. אולם ישנה גם סיבה עמוקה יותר ורוחנית יותר: הלילה נתפס אצל רבים כזמן של מבחן, דאגה ואימה. אפילו המלך שלמה, למרות כל עושרו ועוצמתו, היה מוטרד לעת לילה. ספר שיר השירים מדבר על הפחד בלילות. על מיטתו של שלמה אנו קוראים כי "שָׁשִׁים גְּבָרִים סָבִיב לָהּ, מִגְּבָרֵי יִשְׂרָאֵל. כָּלֶם אֶחָזִי חָרָב, מִלְמָדֵי מִלְחָמָה, אִישׁ חָרְבוּ עַל־יָרְכוּ מִפְּחַד בְּלֵילוֹת" (ג, ז-ח). לעומת זאת, עלות השמש היא זמן של הקלה וחדווה: "טוב לְהֵדוֹת לָהּ... לְהַגִּיד בְּכֶקֶר חֶסֶדְךָ וְאַמוּנָתְךָ בְּלֵילוֹת" (תהילים צב, ב-ג).

הסבר יפהפה שתיעדו הרבנים במדרש, המפיק לקחים מן המקרא ומוסיף עליו סיפורים, מלמד כי פרק צב בתהילים חובר בידי אדם הראשון. על פי המדרש, אדם נוצר על ידי אלוהים בגן העדן, לאחר מכן חטא ונידון לגירוש מן הגן, וכל זאת ביום אחד – ביום שישי בשבוע, הוא היום השישי לבריאה. כשהשמש ירדה באותו הערב, נמלאו הוא וחוה חרדה. על פי המדרש הזה, אדם מעולם לא חווה אפלה לפני כן. הוא הניח שהאור מסתלק מן העולם בגלל החטא שלו. אדם חשש שזהו סופה של הבריאה, סוף העולם. והכול באשמתו. תארו לכם כמה נפחד, כמה אכול אשם וחרטה היה כל אותו הלילה.

אך השמש זרחה שוב בבוקר שלמחרת! נסו לדמיין את ההקלה שחש, את השמחה שלו. עבורו, כמו גם עבורנו, נשאה השמש מסר של תקווה וגאולה. "וכך", כתב הרב הראשי של בריטניה הלורד

יונתן זקס, "השבת היא הדבר הקרוב ביותר שיש לנו לחזרה לגן העדן". רבותינו אמרו שאדם הראשון שר את השיר הזה, תהילים צב, כמזמור לכורא, בתודה על התקווה שנתן האל לאנושות, שתמיד יבוא האור בעקבות החושך.

הכורא נתן לנו את השבת במתנה, והוא התכוון שניהנה ממנה. אנחנו מתחילים את היום הקדוש עם חשיכה, כדי שנוכל להעריך עוד יותר את אורה של השבת כשיעלה עליה השחר.

משמעות המספר שבע

מכיוון שהשבת היא היום השביעי, היא מאותתת לנו על בוא החופש, הגאולה והישועה. כפי שציין בפניי ידידי ומורי הרב מנחם גנק, התורה מלאה במספר שבע – מחזורים בני שבעה ימים, שבעה שבועות ושבע שנים. בניגוד לתנועה הטבעית של השמש המגדירה כל יום ולתנועה הטבעית של הירח המגדירה כל חודש, אין סיבה בטבע לכך ששבוע הוא בן שבעה ימים. ברור שיש לאל כוונה חשובה בקביעה כי ששת ימי המעשה ויום המנוחה השביעי שבא אחריהם הם שבוע. בתנ"ך, שבע הוא מילת קוד, או סמל. הוא מסמל את מצב המלאות, או את ההגעה לשלמות. בואה של השבת נועד אפוא למלא ולהשלים את החיים שאנו מנהלים במשך השבוע כולו.

כעבור שבעה שבועות מתחילת חג הפסח מצווה עלינו התורה לחגוג את חג השבועות, המנציח את קבלת עשרת הדיברות בהר סיני. מסענו אל החופש הושלם כאשר קיבלנו את ההוראות האלוהיות לניהול חיים טובים. החופש הרוחני משלים את החופש המדיני והתרבותי. בדומה לכך, מתקיימת שנת שמיטה בכל שבע שנים. שנת היובל נחגגת עם תום מחזור של שבע שנים, שבע פעמים. החגיגות הללו, של שבע כל אחת, מביאות עמן צורות שונות של

פרק ראשון – ערב שבת: הכנות גשמיות ורוחניות

יציאה לחירות – הפסקת עבודה, שחרור עבדים ומחיקת חובות. הפסוק החקוק על פעמון הדרור שלנו בפילדלפיה, "וּקְרָאתֶם דְּרוֹר בְּאֶרֶץ לְכָל יִשְׁבֵּיהָ", לקוח מספר ויקרא (כה, י), והוא מתאר את שחרור העבדים בשנת היובל.

החופש שבחוק

הבורא מציע לנו חופש בשבת, היום השביעי. אולי זה נראה כפרדוקס, שאל החופש מגיעים באמצעות הקפדה על ההלכות, אבל זהו לקח גדול נוסף מן התנ"ך. שחרורם של בני ישראל מעבדות מצרים היה רק החלק הראשון בחזרתו של הבורא אל ההיסטוריה האנושית. שחרור בלי תכלית וחוק מוביל לעיתים קרובות מדי את בני האדם להשחתה, או לתוהו ובוהו. בני ישראל וכל האנושות קיבלו את שליחותם וייעודם כאשר משה קיבל את התורה מהבורא בהר סיני, כולל המצווה לזכור ולשמור את יום השבת. החופש האמיתי שלנו כבני אדם תלוי בכך שנקבל את האחריות לעבוד את הבורא באמצעות שמירת מצוותיו. מצוות השבת, שאותן נחקור לפרטיהן בפרקים הבאים, אולי נראות במבט ראשון כמעמסה, אך בלעדיהן, יהיה זה בלתי־אפשרי כמעט ליהנות ממתנת המנוחה שמגיעה עם השבת. אתיחס לנקודה הזו באופן אישי: אלמלא הייתה מצווה אלוהית המורה לי לנוח, הייתי חושב על הרבה סיבות טובות להמשיך בשגרת חיי הרגילה ביום שישי בערב וביום שבת. זהו אופיי. אני מכור, למשל, למכשיר הבלקברי שלי.

שישה ימים בשבוע איני עוזב לרגע את אותה חתיכה קטנה של פלסטיק, שבכים וחוטמים שמקשרת אותי באורח פלא לשאר העולם ושהופכת אותי, כך אני מקווה, ליעיל יותר, אבל בכירור גוזלת הרבה מזמני ומתשומת ליבי. אילו לא הייתה מצוות השבת מונעת ממני

לשלוח ולקבל דואר אלקטרוני כל היום, כפי שאני עושה בדרך כלל, נראה לכם שהייתי מסוגל לעמוד בפיתוי הזה בשבת? אין סיכוי. בחוקים יש משהו שמשחרר אותנו. ולכן ביום שישי, עם התקרב שעת השקיעה, אני מכבה את הטלוויזיה, את הבלקברי, את המחשב ואת הטלפונים כאחת ההכנות האחרונות לשבת. כל העניין הוא להבדיל בין ששת ימי המעשה לבין היום השביעי, יום המנוחה, וזו כשלעצמה תזכורת לאחד השיעורים הגדולים ביותר שהתנ"ך מלמד אותנו: תורת הבורא מעמידה בפנינו כל הזמן את האתגר להפריד, לבחור, לראות את ההבדל בין נכון לבין שגוי, בין טוב לבין רע, בין שבת מנוחה לבין שבוע העבודה, בין האור לבין החושך.

אורה של השבת

בביתנו, השבת מתחילה באופן רשמי כאשר הדסה מדליקה את שני נרות השבת, מלאכת היצירה האחרונה עד רדת החשיכה. מדוע אור נרות ולא אור חשמל? מדוע צריכה מלאכת היצירה האחרונה בערב שבת להיות יצירת אש? אחת הסיבות היא שהאש היא האור המקורי והאמיתי של הבריאה. סיבה אחרת היא שעם כניסת "שבת המלכה" – הדמות האנושית העתיקה שכבר התלמוד מעניק לשבת, במערכת שבה אלוהים הוא מלך העולם שלנו – אנחנו מזמינים ומכניסים אור עתיק יותר, עדין יותר ונטול שייכות לזמן: אור הנר, הך, הסלחני, במקום האור המודרני, החד והמלאכותי של המחשב, הטלוויזיה ומסך הטלפון.

לכל דור יש פרעה משלו ונוגשי עבדים משלו, המבוססים על מה שמייחד את התרבות של אותה תקופה. ייתכן שפרעה שלנו הוא המכשירים האלקטרוניים – המחשבים, הטלוויזיות, הטלפונים החכמים – שמהפנטים אותנו ושולטים בכל שעה ושעה מחיינו.

פרק ראשון – ערב שבת: הכנות גשמיות ורוחניות

עינינו ופנינו דבוקות למסך כזה או אחר במשך זמן רב מאוד מדי יום. אפילו כשאנו חושבים שאנחנו עוסקים בפעילות פנאי, הם פולשים אל תשומת ליבנו, אוחזים בנו בלפיתתם ומפרידים אותנו מבני משפחתנו ומחברינו, ולפעמים מאמונתנו. פעמים רבות מדי הם מראים לנו מציאות חלופית אלקטרונית המלאה בשליליות, בטריוויה, או בשחיתות מוסרית. מכל אלה מציעה השבת לשחרר אותנו למשך עשרים וארבע שעות.

על פי המסורת, את נרות השבת מדליקה האישה שבבית, אבל גם גבר יכול להדליקם אם אין בבית אישה. הדסה מכסה את ראשה במטפחת ואומרת את הברכה, "בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת". עם הדלקת הנרות, היא מכסה את עיניה בידיה וחושבת קודם כול על ילדינו ונכדינו, ואחר כך על הורינו ויקירינו שנסתלקו מן העולם, ושולחת תפילות לשבת של שלום לכולם.

ואז, לפתע, הבהילות והלחץ נגמרים. שבת עכשיו. "שבת שלום!", אנו מברכים זה את זה ומחליפים חיבוק ונשיקה של שבת.

ברוכים הבאים לארץ שַׁבְּתִיָּה.
כעת אנו מזמינים אתכם ללכת איתנו לבית הכנסת לתפילת הערב, לקבלת השבת.

התחלות פשוטות

- הכינו את הבית למנוחת השבת לפי הסגנון שלכם. לפני שיגיע היום המיוחד, קנו פרחים או דאגו שהחדר שבו תיטיבו את ליבכם בסעודה משפחתית יהיה מסודר ופנוי מחפצים מיותרים. אם יש לכם פינת אוכל, אכלו שם, ולא במטבח.
- תכננו קדימה. סעודת ערב, סעודת צהריים, או שתיהן – בשלו וסדרו הכול כדי שיהיה מוכן לארוחה.
- הזמינו לפעמים את המשפחה המורחבת ואת חבריכם לסעודת השבת שלכם; בפעמים אחרות, תנו לארוחה להיות חוויה אינטימית שלכם, רק עם בני הזוג והילדים. אם אינכם נשואים, הכינו את הסעודה עם חבר או חברה קרובים והתענגו זה על חברת זה בבית, במקום לצאת לאכול במסעדה.
- חשבו על מאכל חביב או שניים שתכינו באופן קבוע לשבת השבועית שלכם. עם הזמן יתפתח הקשר בין טעמים וריחים של המאכלים הללו לבין הארוחה המיוחדת שלכם.
- בשבוע שלפני השבת שלכם, נסו לעשות משהו "לכבוד שבת", גם אם – במיוחד אם – יש עדיין שישה, חמישה או ארבעה ימים עד שבת. למשל, קנו מעדן כלשהו או בקבוק יין מיוחד והניחו אותם בצד, כדי להתענג עליהם בשבת.
- שמרו לכם חומר קריאה מהנה ומרגיע במיוחד לשבת.
- בערב לפני כניסת השבת שלכם, קראו בתנ"ך, אולי משיר השירים, או קטעי קריאה יהודיים אחרים המעוררים את הנפש.