

מקרא קודש

דברי קריאה והרהור ליום הכיפורים

+ תוספות לתפילה

+ דרשה לפני מוסף -רני יגר

דברים לקהילה- רונן קלר, יו"ר הועד המנהל



נערך לזכרה של אלישבע גרינבאום ז"ל

1965-2004

משוררת, מחזאית ומנחת קבוצות כתיבה, מקבוצת המייסדים של בית תפילה.

השקט של יום כיפור מזמין קריאה: בבית, ברחוב, בקהילה, מול הים. השנה ירד על הארץ שקט עוד לפני כניסת החג עצמו.

את המהדורה של 'מקרא קודש' שלפניכם ערכנו מתוך ההכרה שניווט המסע של יום כיפור מוטל השנה הרבה יותר על כל אחד ואחת מאתנו. חשבנו על קטעי קריאה שיכולים, יחד עם ההתכנסויות המסכיות (לתפילה, שיחה ולימוד) לעזור לנו לנוע בתנועת הזמן/נפש הייחודית של יום כיפור. קטעים שיחזקו אותנו להכנס בשלום, להיות ברגע ולצאת בתקווה.

קובץ זה נערך לזכרה של אלישבע חברתנו שהיתה קוראת נהדרת וכותבת מוכשרת וידעה לחולל אצל אנשים מפגש עם המילים הפנימיות ביותר שלהם. אנחנו מקווים שקובץ זה יסייע בכך.

לשנה טובה תכתבו ותחתמו!

המלצות שימושיות למתפללים לתפילות מקוונות

יום הכיפורים תשפ"א מוצא אותנו במצב שלא היה כדוגמתו בעולם. אנחנו שקועים עמוק במשבר בריאותי, כלכלי ופוליטי, כשהכל מתערבב עם בכל. סגר קשה, אלפי נדבקים ביום בנגיף הקורונה, מאות אלפי מובטלים, יסודות דמוקרטיים הסובלים ערעורים והתקפות – שיח חברתי פוגעני ואלים, ביצור במחנאות והיבדלות, חוסר יציבות כלכלי, חברתי ונפשי שהולך ומתרחב.

איך ניתן בכלל לקיים תפילות יום כיפור במצב כזה? ועוד בזום ובפייסבוק?

התפילות הקהילתיות עברו טלטלה מאוד גדולה בחצי השנה האחרונה, וצורות חדשות של התכנסות לתפילה הפכו לצורך השעה. תפילות בזום, תפילות משודרות לייב, תפילות א-סינכרוניות מוקלטות מראש, תפילות בחצרות, ותפילת יחיד.

לאחר כחצי שנה של נסיון שצברנו במגוון הדרכים לקיים מניין משמעותי, אני מבקש להדגיש כמה נקודות שאני מאמין שיעזרו לכולנו לחוות תפילה משמעותית, גם בתנאים אלו.

1. הכנה:

כשאנו מגיעים לבית כנסת בדרך כלל המקום (שעליו אנו מברכים "מה טובו אהלך") מקבל את פנינו. הספרים, ארון הקודש, הכיסאות המסודרים לתפילה, כל אלה עוטפים אותנו ומאפשרים לנו את התפילה. בבית אנו נאלצים להקים את "מקדש המעט" בעצמנו. עד כמה שניתן, בחרו פינה בבית שיכולה להיות שקטה, הצטיידו במחזור התפילה וספרים נוספים. התלבשו לתפילה כאילו אתם יוצאים אל בית הכנסת. התעטפו בטלית, "היו נכונים" - "ההכנות של המצווה חשובות יותר מהמצווה עצמה" (רבי אברהם מסוכוטשוב) בחרו מקום להדלקת נרות החג, מפה לכנה, נרות נשמה אם אתם נוהגים כך.

2. המעבר אל התפילה

סיפור תלמודי מספר על אישה שמגיעה לבית הכנסת שלא בעירה והרב מעיר לה על כך "למה, אין לך בית כנסת במקום מגוריך?" והאישה עונה לה "יש לי, אבל האם אני לא מקבלת נקודות נוספות על הצעדים שצעדתי עד לכאן?" מאוחר יותר הרב לומד מהאישה את חשיבות המעבר לתפילה. הצעדים הללו הם המעבר בין עולם היום יום לעולם התפילה. אז איך אנו עושים את המעברים האלה מול מכשיר טלפון או מסך מחשב? איך מבודדים את התפילה מכל שלל החלונות וה"פיד" האינסופי שמחכה לנו בתנועת אגודל אחת פשוטה? המלצה:

הניחו את המכשיר מולכם במרחק סביר אך לא ביד ולא בהישג יד. יצרתם מקום, פתחתם ערוץ תפילה, הישארו שם. תנו לעצמכם להיכנס ולהישאר מחוברים לאורך התפילה כאילו המכשיר - מלבד ערוץ זה - סגור.

3. נוכחות בתפילה

התפילות באפליקציית זום מאתגרות במיוחד. הנוכחות שלנו בתפילה באה לידי ביטוי בכך שאנו רואים את חברינו וחברותינו למניין וגם רואים אותנו. אבל עליה וקוץ בה – אנחנו גם רואים את עצמנו, וההשתקפות הזו והעיסוק באיך אני נראה על המסך אינו מאפשר לנו להתפנות ולכוון לתפילה. המלצה: הושיבו את עצמכם בזווית מהמצלמה ולא ממש מולה. תהיו בזווית שמאפשר לכם להיות נוכחים וקשובים לשליחי הציבור אבל לא מול המסך (אלא אם כן אתם מדברים). חשוב לא פחות – לא להחשיך מסכים, מתוך כבוד למתפללים הנוספים ולשליחי ציבור. חוויית התפילה מול כוורת של מסכים שחורים עם שמות מרשה מאוד על חוויית התפילה.

4. סאונד

אפליקציית הזום והפייסבוק עושות עבודה נפלאה בלקודד את קולנו ולהעביר אותו מקצה העולם לקצה השני, אך לא תמיד עובד חלק. היו סבלניים. אם רוצים להעיר הערה טכנית, השתמשו בכלי העזר כמו הצי'אט וההערות. היו מודעים לכך שיתכן וכשאני לא שומע טוב זה לא בהכרח אומר של כל השאר חווים את אותה בעיה. יש תקלות מקומיות, תקלות כלליות, תקלות ציוד, תקלות אינטרנט. יש לנו תומכי זום, פנו אליהם והם ינסו לעזור ככל שניתן יהיה.

5. זמן לתפילה אישית

לפעמים הרגעים המשמעותיים בתפילה בציבור הם הרגעים האישיים... כשמדפדפים במחזור קדימה ואחורה ומוציאים פתאום מילה אחת, פסוק או תפילה שתופסת לנו את העין ואת הלב. זה לא אמור להיות שונה בתפילה מקוונת. אדרבא. הצטיידו מבעוד מועד במחזור התפילות (ניתן להוריד מאתר בית תפילה ישראלי כאן) – והתפללו בקצב שלכם. שימו את עצמכם ב-MUTE, ובמקביל לשליחי הציבור, חפשו את עצמכם בתפילה. הש"צים יחזרו מדי פעם על העמודים, כך שתמיד תוכלו לחזור לתפילה בציבור.

6. שירה

תפלה ושירה חולקות אותה גמטריה (515). וקשה לדמיין תפילה בציבור ללא שירה. בתפילות מקוונות כמעט בלתי אפשרי (בינתיים) לשמוע את הקולות של כל המתפללים יחד. השירה המשותפת היא היא שמחזירה אותנו לתפילה כשיש צורך. בואו לא ניתן לזה להפריע לנו לשיר ולחוש את אנרגיית השירה

אחד של השנייה. שימו את עצמכם במיוט ושירו בקול חזק. מהר מאוד תמצאו את עצמכם שומעים גם את קולות החברים והחברות למרות שגם הם במיוט.

7. מסע

תפילה היא מסע, ותפילות יום הכיפורים הוא מסע ארוך ואינטנסיבי של הרבה מאוד שעות של תפילה. היום ניתן בהינף יד לעבור מבית כנסת בלונג איילנד לבית כנסת בבואנוס איירס לבית כנסת בירושלים. "שול שופינג" אף פעם לא היה קל יותר. וזה נפלא. אבל גם אחרי שעשיתם את זה לכמה רגעים. היכנסו בשער. בחרו בית כנסת (ערוץ זום או בפייסבוק או יוטיוב) והישארו שם. הצטרפו למסע הקהילתי שבית הכנסת מציע ולכו אתו. סמכו עליו. התפללו שם.

אני מאחל לכל החברים והחברות גמר חתימה טובה, ושנה של בריאות בנפש ובגוף, שנה של בשורות טובות וחיזוק התקווה במחוזותינו!

הרב אסטבן גוטפריד
בית תפילה ישראלי
תשרי תשפ"א

התכנסות, תפילה זכה

תני בשם ר' לעזר "מקוה ישׁרָאֵל הי" (ירמיה יז:יג): אמר הקב"ה לישראל- אני אמרתי לך שתהא מתפלל בבית הכנסת שיש בעירך, ואם אין - את יכול התפלל בתוך שדך, ואם אין - את יכול התפלל בתוך ביתך, ואם אין - את יכול התפלל על מיטתך, ואם אין - את יכול הרהר בליבך, אִמְרוּ בְּלִבְכֶם עַל מִשְׁפַּכְכֶם (תהלים ד, ה)

פסיקתא דרב כהנא, כד ג

לך אלי תְּשׁוּקָתִי

לך אלי תְּשׁוּקָתִי בְּךָ חֲשָׁקִי וְאַהֲבָתִי,
לך לבי וכליותי, לך רוחי ונשמתִי:
לך יְדִי לך רגְלִי, וּמְסוּךָּ הִיא תְּכוּנָתִי,
לך עֲצָמִי לך דָּמִי, וְעוֹרִי עִם גּוּיָתִי:
לך עֵינֵי וְרַעֲיוֹנִי, וְצוּרָתִי וְתִכְנִיתִי,
לך רוחי לך כּוֹחִי, וּמִבְטָחִי וְתִקְוָתִי:
לך לבי וְדָם חֲלָבִי, כְּשֶׁה אֶקְרִיב וְעוֹלָתִי,
לך יְחִיד בְּלִי שְׁנִי, לך תּוֹדָה יְחִידָתִי:

הַבִּינֵנִי עֲבוֹדָתְךָ, וְלִךָ תְּהִיָּה עֲבוֹדָתִי,
הַשִּׁיבֵנִי וְאַשׁוּבָה, וְתִרְצֶה אֶת תְּשׁוּבָתִי:
וְהוֹרֵנִי דַרְכֶיךָ, וַיִּשָּׂר אֶת־נִתְיָבָתִי,
וְתִשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי, וְתַעֲנֶה אֶת־עֲתִירָתִי:
בְּכָל־לִבִּי דַרְשִׁיתִיךָ, עֲנֵנִי יְהוָה דַּרְיָשָׁתִי,
אֲנִסֶּף אֶת־דַּמְעֵי לִךָ, מִחַה חֲטָאֵי בְּדַמְעָתִי:
וְנִפְשִׁי אֶמְרָה חֲלָקִי, אֲדַבֵּר הִיא וְנִחַלְתִּי,
אֶסְרֶנָּה אֶת־עוֹנוֹתִי, בְּחֶסֶדְךָ יוֹם אֲסִיפָתִי:
וְיוֹם לִכְתִּי לִפְנֶיךָ, רְצֵה נָא אֶת־הַלִּיכָתִי,
וְעַם עוֹשֵׂי רְצוֹנְךָ, תִּנְהַ שְׂכָר פְּעֻלָּתִי:
וְתִשְׁלַח מִלְאָכֶי הַחַן, וַיִּצְאֹדְנָה לְעַמְּתִי,
וְשָׁלוֹם בּוֹאֶךָ, יִאמְרוּ בְּקוֹל אֶחָד בְּבִיאָתִי:
יְבִיאֵנִי לְגַן עֲדֵנְךָ, וְשֵׁם תְּהִיָּה יְשִׁיבָתִי,
וְאֶתְעַדן בְּאוֹרְךָ, וְשִׁים כְּבוֹד מְנוּחָתִי:
וְאוֹר גְּנוּז לִפְנֶיךָ, יְהִי סִתְרִי וְסִכָּתִי,
וְתַחַת צֶל כְּנָפֶיךָ, תִּנְהַ נָא אֶת־מַחְצָתִי:

אברהם אבן עזרא

כניסה – כל נדרי

ניסיון לתפילה

עֲתָה
כְּשֶׁהִנְשָׁמָה רוֹבֶצֶת מְרוֹצָה עַל מַחְצָלַת הַלֵּב
מְכַשְׁכֶּשֶׁת כְּאִלּוּ מְעוֹלָם לֹא נִגְסָה בְּכֶשֶׁר
אֲנִי רוֹצֶה לִזְמַר
מָה שֶׁמְעוֹלָם לֹא יִכְלְתִי בְּשֵׁל אִיזוֹ
בְּעֲתָה
וְגַם עֲתָה קִשָּׁה לִי

כְּרִכְרוֹת מִתְפַּלְלִים חוֹלְפוֹת עַל פְּנֵי
בְּשִׁעָטָה אֲנִי אוֹמֵר
אוֹלֵי זֶה שֶׁעֲתָה
לִזְמַר מָה שֶׁאֲנִי כָּל כֶּף רוֹצֶה
לִזְמַר
אֲתָה
בְּאֵרֵי צִימְרָן

מעשים קטנים

אדם פּוֹדֶה נִפְשׁוֹ בְּמַעֲשֵׁים קִטְנִים
בְּזִכְרוֹנוֹת שֶׁהוּא זוֹכֵר כְּשֶׁכֵּלְם
שׁוֹכְחִים, בְּפִצְעִים שֶׁהוּא סוֹבֵל כְּשֶׁכֵּלְם
שְׂמֵחִים, בְּשִׁתִּיקוֹת שֶׁהוּא שׁוֹתֵק
כְּשֶׁכֵּלְם
צוֹחֲקִים, בְּחִיּוּכִים שֶׁהוּא מְחַיֵּךְ כְּשֶׁכֵּלְם
שׁוֹתֵקִים, בְּסִדְקִים שֶׁהוּא עוֹצֵר כְּשֶׁכֵּלְם
מְנַשֵּׂיכִים, בְּרֵאוֹת שֶׁהוּא אוֹסֵף כְּשֶׁכֵּלְם
מְשַׁלְּכִים, בְּפִתְחִים שֶׁהוּא מְגַלֵּה
כְּשֶׁכֵּלְם
מְסִתִּירִים, בְּשִׁכְחָה שֶׁהוּא שׁוֹכֵחַ
כְּשֶׁכֵּלְם
זוֹכְרִים, אֲדָם פּוֹדֶה נִפְשׁוֹ
בְּמַעֲשֵׁים קִטְנִים

אלמוג בהר, מתוך חוט מושך מן הלשון
(2009)

עבר זמנם של הניסים הקטנים,

העולם מחכה לגאולה!

חנוך לוין [1943-1999], גאולה, מחזות 9
159

תוספות ערבית

שְׁכַב בְּנִי

מילים: עמנואל הרוסי
לחן: שלום חריטונוב

שְׁכַב בְּנִי, שְׁכַב בְּמִנוּחָה,
אֵל נָא תִבְקָה מָרָה.
עַל יָדְךָ יוֹשְׁבֵת אִמְךָ,
שׁוֹמְרֵת מִכָּל רָע.

מִיֵּלֵל בְּחוּץ הַתֵּן
וְנוֹשְׁבֵת רוּחַ שָׁם...
אֶךְ אַתָּה, בְּנִי הַקָּטָן,
נוֹמֶה שְׁכַב וְיָשָׁן.

לִיְלָה, לִיְלָה, לִיְלָה צַל
יַעֲוֶיף מִהָרָמָז.
אֲסוּר, אֲסוּר לְהִתְעַצֵּל.
מִחֶרֶץ צָרִיף לְעַבֵּד.

מִחֶרֶץ יֵצֵא אֲבָא לְחַרְשׁ,
בְּתֵלָם, בְּתֵלָם יִלְךְ הָאֵב.
הִנֵּה תִגְדֵּל, תָּרִים הָרֵאשׁ,
תִּצְאוּ לְשִׁדָּה אֶז יִחְדְּיוּ.

הִנֵּה תִצְמַח, הִנֵּה תִגְדֵּל
בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל,
לְקִרְאֵת הַגִּיל, לְקִרְאֵת עָמֵל,
כְּמוֹ אֲבָא תִהְיֶה פּוֹעֵל.

אֶז תִּזְרַע בְּדִמְעָה
וְתִקְצֹר בְּרִנָּה -
אֶךְ כָּעֵת לְאִמָּא שְׁמַע:
נוֹמֶה, נוֹמֶה נָא.

צלילי השקט

סיימון וגרפונקל
תרגום: אהוד מנור

מלה טובה שלי
את אוזנך הטי נא לי
חלום מוזר עשה אלי דרכו
חרש בשנתי טמן זרעו
החזון שבמוחי הוטמן בלאט
והוא עוד שט
בתוך צלילי השקט

בחלומי אני בודד
ברחובות צרים צועד
ובהילת פנס בקצה רחוב
בלילה קר, שכוח ורטוב
את עיני פילחו אורות ניאון קרים
וזוהרים
נגעו בצליל השקט

ובאורות הצהובים
ראיתי אנשים רבים
מדברים, אך לא אומרים דבר
להקשיב אינם יודעים מכבר
שיר חדש כותבים שאיש לא יזמר
ואין מפר
את צלילי השקט

האזינו לי, שוטים
שקט וסרטן פושטים
את דבריי שמעו אלמדכם
יד הושיטו לי מתוך לבכם
אך מיליי כמו טיפות נשרו
הדהדו
בתוך השקט

אנשים תפילות נשאו
לשלטי האור סגדו
והאותיות הזוהרות
סימנים נתנו ואזהרות
הן דברי הנביאים כתובים
בכל חדרי המדרגות
על פני קירות
בתוך צלילי השקט

שחרית וקריאת התורה

חמש דקות של "אני"

מומלץ לקיים תרגיל זה בזמן של היום שאין בו עיסוקים מתוכננים אחרים כלשהם.

הכנה: לכל אחד חמש דקות להביא את ה"אני" ולענות על השאלה

מה הכי "אני" – או הכי "אני" עכשיו?

כדאי להביא חפץ, אביזר, זיכרון, טקסט, ספר, ניגון, שיר, ריקוד, קסם שיודעים לקסום.

משהו שהוא "אני"

מהלך:

- 1) להביא את עצמך, את "אני"
- 2) לא לפגוע באף אחד
- 3) לא עוברים על משך הזמן (5 דקות)

בתוך חמש הדקות הכל אפשרי.

מעובד על-פי: אלישבע גרינבאום מתוך: מטפחת כחולה הופכת לעומק באר/ספר
סדנאות כתיבה [לזכר אלישבע גרינבאום], ליאת קפלן (עורכת), אירית סלע (עורכת
משנה), כרמל, 2007

מדי פעם, סיפרו הזקנים
מדי פעם, סיפרו הזקנים
מתרגשת נופלת עלינו, בסופה וסערה
בחיל וברעד
שפה חדשה, לא נודעת
שפת ממלכה, שפת עדן, שפת כוכב
והאני שלנו, זה שמעולם לא נראה
ושאין בו לגעת
הולך ורחב.

רבקה מרים

אני רוצה לבלבל את התנ"ך

שהיא חיה בתוכה.

מטוס עובר מעל לתאנה
אשר מעל לאיש אשר תחת תאנתו.
הטיס הוא אני והאיש תחת התאנה
הוא אני.
אני רוצה לבלבל את התנ"ך.
אני כל כך רוצה לבלבל את התנ"ך.

אני מאמין באילנות, לא כמו שפעם
האמינו,
אמונתי קטועה וקצרת מועד
עד האביב הבא, עד החורף הבא,
אני מאמין בביאת הגשם ובבוא
השמש.
הסדר והצדק מבלבלים: טוב ורע
על השלחן לפני כמלח וכפלפל
הכלים כל כך דומים. אני כל כך
רוצה לבלבל את התנ"ך. העולם
מלא דעת טוב ורע, העולם מלא למוד:
צפרים לומדות מן הרוח הנושבת
ומטוסים לומדים מן הצפרים
ובני אדם לומדים מכלם ושוכחים.
האדמה אינה עצובה משום שמתים
קבורים בה.
כשם ששמלת אהובתי אינה שמחה

ילדי בני אדם הם עננים
ואררט הוא עמק עמק.
ואני לא רוצה לחזר אל ביתי
כי אל הבית מגיעות כל הכשורות
הרעות,
כמו בספר איוב.

הכל הרג את קין ומשה נכנס
לארץ המבטחת ובני ישראל נשאו
במדבר.
אני נוסע במעשי המרפכה של יחזקאל
ויחזקאל עצמו רוקד כמרים הנביאה
בגיא העצמות היבשות.
סדם ועמרה מתפתחות
ואשת לוט היתה לנציב סכר ודבש
ודויד מלך ישראל חי וקיים.
אני כל כך
רוצה לבלבל את התנ"ך.

יהודה עמיחי, מתוך "גם האגרוף היה
פעם יד פתוחה ואצבעות, הוצאת שוקן,
1989.

1924-2000

אשרי יושבי ביתך. גולי גילים שלא באשמתם

האסורים המרתקים אשר גרשו מעבודתם
המבטלים המרדדים למקור פרנסתם
האבות והאמהות שעם ילדיהם בכיתם
שמזונם מתת מנחה על סף דלתם
נפשים יוצאת לכני משפחתם
ואין איש הפא לכיתם להיות שם אתם
רק נפלאות המחשב הם שארית נחמתם
באין להם קהילתם
והם נושאים תפלה זכה לבריאיתם.
שמע ישראל ותן ברכה לעיפים על משמרתם
לצוותי המרפא והביטחון הכורעים בעלה של חובתם
תן בנו תקווה שהרעה תחלף וישובו מוסדות ארץ לשפיותם
יפתחו שוב גבולות של תקווה בין עם לעם בארצתם
יבקשו שלום לאמים ויאבדו כלי מלחמתם
רק אדם לאדם ואדם לעולם תהיה נחמתם
רעות אחרת תצמח בעולם שיחלים ממותם.
כלילי החרש מרעיפים אך טוב בסגלתם
והנגון האנושי התמים עוד לא חלף, עוד לא תם
אז יקומו אנשים משכבם ותיף להם הדרך בלכתם
קשישים יהלכו ברחובות רכונים על משענתם
נערים ונערות ישובו למשפתה נגינתם
וכנגה תזרח צדקתם.
אלהי הבודדים והמבדדים, אנא, שמע לתפלתם!

ביני תלמי, ניגון הלב

"עננו ה' אלהינו כי בצרה גדולה אנחנו. רופא כל בשר ומפליא לעשות, הרחק מעלינו
כל נגע ומחלה והצילנו מכל צרה וצוקה, וקיים בנו 'ולא יהיה בכם נגרף למשחית [...]
ולא יתן המשחית לבא אל בתיכם לנגף' (שמות י"ב כ"ג). כלה בחסדך הגדול משחית
ומגפה מכל בניך ובנותיך, ותן בנו ובכל איש ואשה בעולם מקרא שכתוב 'לא תאנה
אלוהיך רעה ונגע לא יקרב באוהלך' (תהלים צ"א י'). ותן מלחך הגדול, 'כי אני ה' רפאך'
(שמות ט"ו כ"ו), על כל יושבי תבל ארצה ועל רופאי החולים בכל מקום שהם, שישכילו
לרפאות את החולים, למנוע מחלה מכל יצירי כפיך, ותן בהם בינה ודעת למצא חסן
לנגף בני אנוש במהרה בימינו. ושחר צאתנו ובואנו לחיים ולשלום מעתה ועד עולם,
ויתקיים בנו במהרה מקרא שכתוב 'והמגפה נעצרה' (במדבר י"ז ט"ו), וכן יהי רצון,
אמן".

זאב קינן

יזכור

אם תחזרי
אם תחזרי
בבוקר
ולא אהיה כאן
חכי לי נשאשוב
ואראה לך
היכן מונחים עכשיו הדברים
בביתך
ואם תגיעי
בצהרי שישי
ודאי תמצאי אותנו
נאחזים
בארוחת השבת
כבספר חסר
שדפיו מתפוררים
ואם תבואי בערב
בכל ערב
תראי שהכיר נקי
ואם בלילה
תגיעי
מעולם המתים
וכולנו ישנים
רק אל תתהלכי בדממה
העירי אותנו בבקשה.
כל לילה
אנחנו משאירים לך
מפתח
במקום הסודי
מחוץ לדלת.

מיה טבת דין, "ויהי ערב, ויהי תוהו", פרדס 2015.

יזכור לקורבנות המגפה

שְׂכִינָה מְקוֹר חַיִּינוּ, בְּיוֹם קְדוֹשׁ וְנוֹרָא זֶה, יוֹם הַכְּפוּרִים, יוֹם עֲבוֹת אָדָם נִפְשׁוֹ, בְּעֵת סְלִיחָה וּמְחִילָה וְחַתִּימַת דִּין, עוֹמְדִים אֲנוּ לְפָנֶיךָ בְּתַפְלַת אֲזְכָּרַת נְשָׁמוֹת יְקִירֵינוּ שֶׁהָלְכוּ לְעוֹלָמָם. זְכָרָם בְּלִבְנוּ תָמִיד, אֶךְ בְּרַגְעֵי תַפְלָה אֱלוֹ, אוֹזְרִים אֲנוּ כַח לְהַעֲלוֹת זְכוֹרוֹת אֱלוֹ יְחַד.

בְּשָׁעָה זוֹ, נִעְלָה גַם אֶת זְכָרָם שֶׁל אֲנָשִׁים וְנָשִׁים, זְקֵנִים וְטַף, בְּנֵי דְתוֹת וּלְאֵמִים רַבִּים, בְּיִשְׂרָאֵל, בְּמִדְיָנוֹת שְׂכָנוֹת וּבְאַרְצוֹת רְחוֹקוֹת, מַעֲשֵׂי יְדִיךָ אֲשֶׁר חַיִּיהֶם אֶבְדוּ בְּיָמֵים הַטְּרוּפִים אֲשֶׁר הֶאֱנוּשׁוֹת כָּלָה מְטַלְטֵלֶת בְּהֶם בְּחֻדְשֵׁים הָאֲחֵרוֹנִים.

נִזְכֵּר אֶת קְרִבְנוֹת הַמַּגָּפָה אֲשֶׁר קִטְלָה רַבִּים כָּל-כָּף בְּרַחֲבֵי הָעוֹלָם, אֱלוֹ אֲשֶׁר הִנְגִּיף הַכְּנִיעַ אֶת גּוֹפָם, אֱלוֹ שֶׁהִבְדִּידוֹת הַכְּנִיעָה אֶת נַפְשָׁם, אֱלוֹ שִׁימֵי הַסֶּגֶר הִפְכוּ אֶת בֵּיתָם וּמִשְׁפּוֹחָתָם לְמַלְכֻדַת מוֹת.

יִזְכֵּר אֱלֹהִים וְנִזְכֵּר כְּלָנוּ אֶת נְשָׁמוֹת קְרִבְנוֹת הַמַּגָּפָה וּפְגַעֵיהָ, אֲשֶׁר הָלְכוּ לְעוֹלָמָם בְּשָׁנָה הַחוֹלְפֶת. תְּהִינָה נַפְשׁוֹתֵיהֶם צְרוּרוֹת בְּצִרוֹר הַחַיִּים תַּחַת כַּנְּפֵי הַשְּׂכִינָה. תְּהִי מְנוּחָתָם כְּבוֹד וְיִנוּחוֹ בְּשָׁלוֹם עַל מִשְׁכְּבָם.

"בִּלְע הַמּוֹת לְנֶצַח וּמַחָה אֲדַכֵּי יְהוָה דְּמַעָה מַעַל כָּל פְּנִים". וְנֹאמַר: אָמֵן.

הרב עודד מזור

מחשבות לפני מוסף

על תפילה ומחאה

רני יגר

אני מחכה כל שנה לזמן הזה לפני מוסף לדבר עם חברי ואורחי בית תפילה. זה לא הזמן שבו האולם הכי מלא, זה גם לא הרגע הכי נמרץ בתפילה. אולי ההיפך. אחרי השחרית, הקריאה בתורה והיזכור יש איזו נפילת מתח. אבל אולי דווקא בגלל הצמצום הזה הלב נפתח ומדי שנה אני מכוון הרבה לדיבור הזה.

השנה, כידוע, איננו מתכנסים ב"בית ציוני אמריקה". איש ואשה בביתה. ובכל זאת אני מרגיש יחד את הדברים המלווים אותי לאורך קיץ המחאה הזה ובחגים האלה במיוחד אני מניח כאן ומקווה למפגש ולתגובות.

ובכן: בתודעה המקובלת נתפסת התפילה הממוסדת כרגע של כניעות אנושית בפני הכח והגדולה האלוהיים, רגע שבו מבטא היחיד קבלת עול מלכות שמים ומסירות אישית למה שגדול ממנו. יתכן שאין דוגמא עזה יותר של קבלה כזו, שיש בה גם היבט עמוק של צידוק דין, מאשר אמירת קדיש על ידי האבלים על סיפו של קבר בעת פרידה מקרוב אהוב.

מחזור התפילות של הימים הנוראים מלא במיוחד בביטויים כאלה אותם אנחנו אומרים לאורך התפילה:

הלא כל הגבורים כאין לפניך, ואנשי השם כלא היו, וְחַכְמִים כְּבָלִי מִדָּעַ, וְנְבוֹנִים כְּבָלִי הַשָּׁכֵל, כִּי רַב מַעֲשֵׂיהֶם תִּהְיוּ וַיְמִי חַיֵּיהֶם הֶבֶל לְפָנֶיךָ.

וידועים במיוחד משפטי החתימה של "ונתנה תוקף" שיאמרו במוסף:

אָדָם יְסוּדוֹ מֵעֶפֶר,
וְסוּפוֹ לְעֶפֶר
בְּנִפְשׁוֹ יָבִיא לְחֶמּוֹ
מִשׁוּל כְּחָרֶס הַנְּשֹׁבֵר
כְּחֶצִיר יָבֵשׁ וְכֶצִּיץ נוֹבֵל
כְּצֶל עוֹבֵר וְכֶעָנָן כְּלֵה
וְכָרוּחַ נוֹשֶׁבֶת וְכֶאֱבֶק פּוֹרֵחַ
וְכֶחֳלוֹם יְעוּף.

קל לקבוע שעמדת שפלות הרוח וקטנות האדם הם צירים בסיסים ויסודיים בתודעה הנבנית בראש השנה וביום הכיפורים.

אחת הביקורות הפופולאריות והעזות כנגד רוח זו של התפילה מצויה ב"שיר לשלום", שיש לו מקום מיתי מאז שחתם את העצרת בה נרצח ראש-הממשלה ושר הביטחון יצחק רבין ז"ל בשנת 1995.

השיר שנכתב בשנת 1969 בישראל שרק את קצותיה חשתי דרך הורי ביטא מחאה נגד חוסר התוחלת בנפילת חברים בקרבות מלחמת ההתשה, ביכה את מותם וקרא לפעולה אקטיבית ופוליטית למען השלום.

תנו לשמש לעלות
לבוקר להעיר
הזכה שבתפילות
אותנו לא תחזיר

[...] לכן רק שירו שיר לשלום
אל תלחשו תפילה
מוטב תשירו שיר לשלום
בצעקה גדולה.

ישנן התייחסויות רבות לתפילה בשיר והיא חוזרת ומוצגת כמעשה פאסיבי המבטא הסכמה עם המצב הקיים במקום פעילות לשינויו. המילים הזכות של התפילה הן סובלימציה של הכאב ושל המציאות המקולקלת של מלחמה והרג בלתי פוסקים. צורת אמירתה בלחישה היא ביטוי חיצוני למהותה העמוקה – דרך לצמצום קול היחיד, הנמכת רוח המחאה והמרתה בהתכנסות פנימה ובקבלת דין. התפילה מתוארת כאן כיצירה מופנמת ומכובדת שמכסה על כאב וזעם שצריך התפרץ ולחולל שינוי במציאות עצמה. היא הדרך להמיר אקטיביזם באסטטיקה וזעם בקבלה.

ביקורת זו שמשמיע השיר כנגד עמדת המתפלל הכנועה משמעותית עבורי במיוחד השנה. כמי שמשתדל להיות שותף במחאה הציבורית הסוערת המתחוללת בישראל המחאה נתפסת בעיני רבים ובעיני כביטוי פטריוטי ודמוקרטי לעילא ומשום כך אני שואל את עצמי אם עלי להניח בצד את אישיותי הפוליטית – את עמדת המחאה הפעילה שלי כשאכנס לבית הכנסת השנה? אני חושב שהשאלה הזו רלוונטית מאד לרבים, וגם למי שלא מזדהה עם המחאה שבה אני משתדל לתמוך.

האם עלי להשאיר בחוץ את הזעם ואת הכעס ולתת לעמדה המופנמת, השבירה, המכה על חטא לשלוט בי (גם) השנה? אני חייב לומר שהאופציה הזו אינה מבוטלת וחסרת ערך בעיני. כשאני מתבונן בחומרת ההתרחשויות סביבי וגם בעצמי כמובן, נראה לי שיש סיבות טובות להרפות מעט את הקריאות הקצובות והאגרופים הקמוצים. לפנות זמן לחיפוש פנימי ותשובה לנקודת אמת עמוקה שאינה נישאת על ידי גלי תגובות ותגובות נגד.

מן הצד השני אני חושש מעוד סבב של כיבוש המחאה הכללית ושל הרוח הפנימית על-ידי שימוש מניפולטיבי בעברית החגיגית של הימים הנוראים: סליחה, חסד ורחמים. כך בדיוק קרה בט' באב בשעה שאלימות כנגד המוחים נענתה בביטוי קריאה "להפסיק את שנאת החינם משני הצדדים".

מתוך סירוב להתמסר לפרשנות מרפת הידיים של השפה המסורתית ערכנו בערב ט' באב התכנסות בגן העצמאות בירושלים שבה הפכה האמירה המסורתית של הקינות "אוי מה היה לנו" לקריאה עכשווית על מצבנו ועל החרדות שלנו לעתיד הישראלי. לא רק שלא ויתרנו על הביקורת כשנכנסו לתפילת ט' באב – אלא אדרבא- השפה המסורתית הפכה למשענת ערכית למחאה שלנו ובאמצעותה טענו את האמירה העכשווית במטען הזיכרון היהודי. היא לא הכניעה אותנו ולא כופפה את קומתנו אלא הרחיבה והעמיקה את ההתבוננות שלנו על הרגע שבו אנחנו מצויים.

באופן הזה הפכה התפילה בט' באב לזעקה ולמחאה.

לחיבור זה יש שורשים עמוקים בפרשנות החז"לית לתפילת חנה המקראית

אמרה חנה לפני הקב"ה רבש"ע: "מכל צבאי צבאות שבראת בעולמך קשה בעיניך שתתן לי בן אחד?" (בבלי, ברכות לא ב)

בסוגיה הבבלית קול המחאה של חנה כנגד אלוהים הולך ומתחזק והוא הופך להיות יסוד עמידתה כמתפללת. מחאתה ספוגה בזעם, בפחד איום ונורא ובייאוש. עלי הכהן מרדד את כל אלה לבעיה אישיותית וחושב את חנה לשיכורה (עם מעט יותר אמפתיה מאשר אלה המכנים אותנו המוחים כיום בכינויי גנאי שונים ומשונים) אך בידי חז"ל הופכת המחאה מתופעה הפוכה לתפילה לעמדה מכוננת שלה.

מעניין שגם "שיר לשלום", שביטא השפעה מובהקת של תרבות המחאה האמריקאית של שנות ה-60 ושל הסרט "שיער" נוצר בלב ליבו של הממסד הצבאי הישראלי. קשה אולי

לדמיין זאת היום אבל המנון המחאה האנטי מלחמתי הנודע ביותר שנוצרו בישראל נכתב ובוצע על ידי להקה צבאית!!

בדרך מסוימת גם שיר זה, שהפך בעצמו לתפילה בבמהלך השנים ובמיוחד לאחר רצח רבין, מסמן מה יכולה וצריכה התפילה להיות וכיצד מחאה יכולה לצמוח דווקא בלבה של מסגרת ושל מסורת קיימת.

מבחינתי שבירת ההנגדה בין תפילה למחאה היא מבחינתי לא רק מעשה אישי אלא גם אמירה פוליטית. זוהי מרידה בשיסוי המתפללים במוחים ולהיפך כאילו יש ביניהם תהום פעורה שלא ניתן לגשר עליה. חשוב להזכיר ולקרוא ולומר: חופש הפולחן והדת הוא ערך דמוקרטי לעילא. מי שמעמיד את התפילה כנגד הדמוקרטיה זורע בכוונה מחלוקת שנועדה ללבות שנאה, להפריד ולמשול. ומן הצד השני צריך להזכיר ולקרוא ולומר: מחאה ולא רק קבלה וכניעות, היא תופעת יסוד במסורת. לא אוכל לפתוח את כל הנושא כאן אבל די אם נציץ לרגע ב"הוכח את תוכיח את עמיתך" שמופיע בפרשת "קדושים" (ויקרא יט), דרך דברי הביקורת החריפים של הנביאים וחד"ל כנגד השלטון. על אלה נוסף את היותו של הקב"ה בעצמו מושא למחאה. לְמָה הִרְעַתָּה לְעַם הַזֶּה (שמות ה, כב) אומר משה לאלוהים במדבר וממנו נמשכת שרשרת ארוכה של מוחים לאורך הדורות.

העמדתה של חנה כדגם מופתי של מתפללת שהוזכרה כאן קודם מעידה כאלף עדים שמחאה ותפילה אינם מנוגדים זה לזה עקרונית. אזכיר גם את העובדה ש"עיכוב תפילה", מנהג המצוי בלב המסורת, נעשית הפסקת תפילה כאקט של מחאה. זהו רגע שבו יחיד מביא להפסקת התפילה הציבורית בבית הכנסת לשליח הציבור להמשיך בתפילתו, לבעל הקורא לקרוא בתורה או לחזן להחזיר ספר התורה למקומו בהיכל עד שיתוקן עוול שהוא סבור שנעשה לו.

ודאי שמשמעותם של כל אלה בזמן הזה, במדינה דמוקרטית ובהקשר של משבר רפואי דורשים פרשנות. את הפרשנות האחראית צריך לדרוש ביד אחת וביד השנה לדחות את חומת הברזל שלכאורה חוצצת ביניהם שכל מטרתה לחצוץ בין הלבבות הנפתחים במיוחד בימים המיוחדים האלה.

ביום כיפור הזה אכנס לתפילה "ונתנה תוקף" ועם רוח שיר "שיר לשלום" ועם המתח ביניהם. הדרך הטובה ביותר שאני יכול להעלות על הדעת להתמודד עם המתח הזה היא לנסות להתמסר ליום ולחכות בסקרנות לגלות איזה חיבור ואיזה מרווח יוצרו השנה בין האינטימי והציבורי, בין רשות הפרט לרשות הרבים, בין מחאה להשלמה.

וכל זה יחד -

"וְאֲנִי תַפְלֵתִי" (תהלים סט, יד)

מחשבות על לכידות קהילתית, שבטיות וחוסן בעתות משבר

רונן קלר*

שנת תשפ"א נפתחת בחוויה קולקטיבית של משבר עמוק. המשבר מביא לידי ביוטי מצב רגשי המאפיין "סערה מושלמת" – שילוב של כל החרדות הקיומיות שלנו כיחידים, כמשפחות וכחברה. יש כאן חרדה קיומית – רפואית, ובמקרים רבים כלכלית. חשש מפני הצפוי ליקרים לנו ופילוג חברתי עמוק – פוליטי, דתי ורעיוני.

סבסטיאן יונגר, עיתונאי חוקר עטור פרסים, מתאר בספרו "שבט" – על שיבה הביתה ושייכות" כיצד מבנה שבטי היה לאורך כל ההיסטוריה האנושית המבנה החברתי שאפשר לבני האדם להתמודד עם חרדות קיומיות וגם להתאחד כדי לפעול למול הקשיים האובייקטיביים שמהן נבעו החרדות.

הספר מתאר כיצד שבטי הילידים בצפון אמריקה הפכו לסביבה בטוחה לחברים בהם על ידי יצירת חוויה של אחדות וסולידריות.

המחקר מראה בצורה מובהקת כיצד חווית אחדות ושותפות מביאה יתרונות פסיכולוגיים נוספים על ציר היכולת להתמודד עם קשיים עמוקים וחרדת קיומית. כוחו של השבט מתעצם כאשר החרדה נובעת ממוות קרוב. כלומר אחדות בזמן מלחמה, או אולי בזמן מגיפה, היא המפתח ליכולת היחיד להתמודד עם האיום הקיומי ובעצם היא המפתח ליכולת החברתית להתמודד, כי אלו שנדרשים לפעול בחזית המאבק, למשל חיילים או רופאים יסבלו פחות מהדחק הנובע ממחשבות על עתידם ועתיד היקרים להם. תחושת השייכות מייצרת חוסן וחווית השג המסייעים בהתמודדות.

מן הסתם, במאה ה-21 כבר אין "שבטים" כמו שהורגלנו לחשוב עליהם, אבל בעיני ניתן לתאר מבנה קהילתי – ממשי או וירטואלי, המביא לידי ביטוי את השותפות והסולידריות, ומאפשר ליחיד להיות אפקטיבי יותר בהתמודדות החברתית עם המשבר (בין אם צבאי, רפואי, כלכלי או אחר).

החודשים האחרונים הוקמו קהילות רבות מאוד שהפכו אבן שואבת לכאלו שזקקו לעזרה. הסולידריות באה לידי ביטוי במאות אלפי ישראלים שהתנדבו במהלך החלק הראשון של מגפת הקורונה.

אני מאמין שאם נחזק את ההבנה למנגנונים שיוצרים ומארגנים קהילות שונות נוכל לתת מענה למצוקות חברתיות רבות. המערכת הישנה אינה אפקטיבית יותר. המנגנונים שנבנו על בסיס המדינה כמנגנון ארגון חברתי קרסו ואינם נותנים מענה.

ובנימה אישית – עבורנו בבית תפילה ישראלי, בניית קהילה בלב תל אביב, קהילה שהשותפים בה חולקים אמונות ותפיסות עולם היא הדרך להגשמת חזון של שותפות וסולידריות בין בני האדם באשר הם.

*רונן הוא יו"ר הוועד המנהל, בית תפילה ישראלי

המלצת קריאה: "Tribe – On Homecoming and Belonging", Sebastian Junger

מנחה

אנא אלך מרוחק ואנה מפניך אברח.../
אשא כנפי שחר/ אֶשְׁכְּנָה בְּאַחֲרֵית יָם. (תהלים, קלט ו, ט)
מִבְּעַד לְרִיקְבוֹן וְרִיחַ אֲצוֹת אֲנִי רוֹאֶה:
נִינוּה מוֹתַחַת בְּשֵׁאֲנָנוֹת שְׁדֵרוֹת רַחְבוֹת
לְתוֹךְ יוֹם חֲדָשׁ, פּוֹתַחַת בְּעֲצֵלְתֵיִם בְּתֵי קֶפֶה
מִלְקֶקֶת כְּחַתּוֹל אֶת חִלּוֹנוֹת הַרְאָוָה.

הֶרַחַק מִבְּעַד לְחִלּוֹן תִּרְשִׁישׁ מִצִּיָּרָת
חֹלוֹת זֶהָב וְאַרְמוֹנוֹת טוֹרְקִיז עַל קִירוֹת
גּוֹפֵי הַפְּנִימִיִּים. יִלְדוֹת בְּהִירָה מְרַצְצָת
זְהָרוֹרֵי בּוֹקֵר בֵּין סִירוֹת מִתְקַלְפּוֹת, אֹכְצָת
בְּמִי נָמַל עֲכוּרִים שֶׁל יֶפוֹ.

כְּמוֹ בְּכָל פֶּעַם, אֱלוֹהִים צִוּוּהוּ: קוּם לך.
נִרְדַּמְתִּי בֵּין אֲרָגְזֵי הַתְּפוּזִים, בְּלֵב הַסַּעֲרָה.

הוּ אֱלוֹהֵי, כֹּל בּוֹקֵר לִקּוּם וּלְלַכֵּת
לְכִיכֵר הַשּׁוֹק, לְקִרְוֵא בְּקוֹל גְּדוֹל –
אַבֵּל תּוֹלַעַת הַסַּפֵּק, מִכְרַסְמַת גִּבְעוֹל,
יּוֹדַעַת, עוֹד אַרְבַּעִים יוֹם
וְנִינוּה אֵינָה מִתְהַפֶּקֶת.

הַיּוֹם הַזֶּה בְּמַעְיוֹ שֶׁל הַלֵּילָה
כְּיוֹנָה בְּמַעְיֵי הַדָּג, מִסֵּרֵב לְהֶעֱכֵל
בּוֹדֵד בְּעֵלְטַת הַמְּצוֹלוֹת, בּוֹעֵר
מִתּוֹךְ עֲפַעְפִּיּוֹ לְהִזְכֵּר עַל מָה
זָרַח אֹרֵךְ הַבּוֹקֵר הַהוּא?
אֲלִישֶׁבַע גְּרִינְבָאוּם

מותר לומר

היום דועך .
שקיעה נדלקת .
אני הולך
מאד בשקט .

החול אדום .
הרוח - תכלת .
מחייק היום
שימשו נופלת .

הים לשמאל .
העיר מנגד .
אוויר כחול
אורג לי בגד .

מה יש לי עוד ?
מה עוד היה לי ?
מותר להיות
סנטימנטאלי .

מותר לומר
למוח - הרף !
גם המחר
ימות בערב .

גם המחר
ישכב לנוח
מבלי שֶׁכָּר
כָּגַר שְׁכוּחַ .

ומה שכאן
רתח בקצף
יהי קטן
על סף העצב .

ויום ידעך
ועיר מנגד -
ואיש קטן
ילך בשקט .

נתן אלתרמן

מתקו אֶל תקוּן

... וכְּשֶׁתִּיעֵף מִחִיל וּמִדְּחִי
וּמִיָּמִים בְּמַעַד קִרְסָלָם -
אֶל לִילָה לָךְ בְּמַעַל שְׁתִּי יָדִיךְ
כְּשֶׁתִּי זְרוּעוֹת שָׁל גְּבֵהַּ הַסֵּלָם.
וְאֵל תְּבוֹשׁ אִם הִכְמִים-מִמְּךָ
יִבִּידוּ רֵאשׁ וְיִקְנֹטְרוּ: חֵלוֹם!
הַפְּלֹאכִים נָטוּ כְּכָר דֶּק שְׁמִיךְ
עָלָה וְרָדְתָּ הִנֵּה וְהֵלוֹם.
וְרָאָה:

כֹּל הַחוֹפִים הִרְגִיעוּ
כֹּל הַסְּפִינוֹת הִגִּיעוּ
כֹּל הַתְּרָנִים הִסְגִּיאוּ
אֶת יַעַר הַשְּׁתִּיקוֹת.
וּבְחִיּוֹנֵי הָאֶפֶל
רָזִיךְ שׁוֹב וְכִנּוּפוֹ
וְהַקּוֹשְׁיּוֹת וְחִלּוּפוֹ
מִתְּקוֹ אֶל תְּקוּן.

אברהם שלונסקי

ערכו והוסיפו: ידידה טורקניץ', שרון אבולעפיה, אסטבן גוטפריד ורני יגר

פנימי

אודות בית תפילה ישראלי

בית תפילה ישראלי הוא קהילה יהודית-ישראלית, החוגגת יחד שבתות, חגים וטקסי חיים, מקימת אירועי לימוד, ומחויבת לעשייה חברתית. בית תפילה ישראלי פועל גם כארגון להתחדשות יהודית המקיים פעילות חינוכית וחוייתית במרחב הציבורי, במוסדות חינוך שונים ולקהל הרחב.

מרכז פעילות: שלמה המלך 100, תל-אביב 077-3003655