

# יום הכיפורים

תשפ"א

עצות לצום, הסברים, קצת תפילות ומאמרים לכל המשפחה



יום כיפור זה אחד החגים האהובים עלי, כי הוא המשך ישיר של ראש השנה, קשור לאותם תכנים ומביא לשיא את ההתבוננות האמיתית, הכנה, פנימה בניסיון לבחון "מה עשיתי שנה שעברה" שאני יכול לתקן בהרבה השנה... כלפי הסביבה שלי, אהובי, משפחתי ואלוקי. מרתק. אני יודע שבדור הזה, רוב האנשים **מתרכזים רק בצום** אבל בעיני, חשוב ככל שיהיה, מהות החג היא לא רק הצום אלא גם הזדמנות לעבודה פנימית, לטהרת כוונות-הלב ולקייחת החלטות חשובות לשנה שלפנינו... כדי שבאמת תהיה "רק לטובה" ומכאן - מתוקה כדבש...

בחוברת חגיגית זו, כמו בחוברות של החגים אחרים, לא נגענו בנוסח המחמיר ביותר (חב"ד) של הטקסטים הדתיים, כך שהמשכנו מסורת אבות בת אלפי שנים ומצד שני הוספנו הסברים בכתב יד (בכחול, משמאל), באופן שאמור לעשות חסד גם עם המסורת וגם עם המודרני והעכשווי.

זו חוברת שפונה לציבור החילוני, אלו המבקרים בבית הכנסת ואלו הבוחרים להשאר בבית, לנשים, וגם לציבור הדתי והמסורתי, לכל מי שמעוניין להרחיב אופקים לגבי מקור המצוות, לדייק הבחנה (כמו למשל בין סליחה, מחילה וכפרה) ולחבר רגש לשכל ביום החשוב הזה...

אני מקווה שתיהנו מהחוברת, כמו שאני נהייתי לכתוב ולערוך אותה, אני מאחל לכם שפע בכל מישור, שנה טובה ומתוקה וגמר חתימה טובה!

שלכם באהבה, אסף יערי.

## **מהות החג, מקורו ואת מה בעצם אנחנו מציינים!?**

**"אֲדָבָר עֲשׂוּר לְחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי הַזֶּה יוֹם הַכִּפּוּרִים הוּא מְקַרְא־קֹדֶשׁ יִהְיֶה לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם וְהִקְרַבְתֶּם אֵשׁ לַיהוָה.. וְכָל־מְלֹאכָה לֹא תַעֲשׂוּ בְּעֶצֶם הַיּוֹם הַזֶּה כִּי יוֹם כִּפּוּרִים הוּא לְכַפֵּר עֲלֵיכֶם לִפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם... שַׁבַּת שַׁבְּתוֹן הוּא לָכֶם וְעִנִּיתֶם אֶת־נַפְשֹׁתֵיכֶם בְּתַשְׁעָה לַחֹדֶשׁ בְּעָרֵב מְעָרֵב עַד־עָרֵב תִּשְׁבְּתוּ שַׁבְּתְכֶם". (ויקרא כ"ג, כ"ז-ל"ב)**

יום הכיפורים חל עשרה ימים אחרי ראש השנה, כלומר ב-י' בתשרי ובעצם משלים את התהליך שהחל בראש השנה: כפי שלמדנו בראש השנה, בריאת העולם החלה ("ויהי אור") בכ"ה באלול, 6 ימים לפני ראש השנה. כזכור לנו, בראש השנה קרו 3 דברים מרכזיים - נברא האדם, נבראה האישה, קרה "חטא עץ הדעת" וניתן העונש הראשון בתולדות הזמנים. לכן ראש השנה הוא גם יום שמחה וגם יום דין.

לפי האמונה, בערה"ש קוצב הקב"ה לאדם מזונותיו, בריאותו, אושרו וחייו למשך השנה הקרובה. היות והקב"ה רוצה רק בטובתנו, הוא נתן לנו 10 ימים לחזור בתשובה עד יום הכיפורים, הם הימים "בין כסה (זמן שהלבנה מכוסה - ערב רה"ש) לעשור (היום העשירי - כיפור)".

ביום כיפור "נגמר לנו הזמן" ואנו נכנסים "לישורת האחרונה" ועושים מאמצים עילאיים להתנקות, להיטהר, להתחרט על מעשים מול אנשים אחרים ומול הקב"ה. מכאן, שיום-הכיפורים הוא יום החתימה הסופית, שבו נחתם דינו של האדם הפרטי, של האומות ושל העולם כולו למשך השנה הבאה. זה יום קדוש, שבזכות הקדושה העצומה שמאירה בו, תענית הגוף (הצום וארבעת האיסורים הנוספים - ראו בהמשך), עינוי הנפש תוך כדי תהליך החזרה בתשובה שלנו, מתכפרים חטאיו של האדם. ו"נחתמת" שנה טובה מלאת שפע בכל מישור...ב"ה.

**יום כיפור הוא יום חגיגי. מצד אחד זהו יום רציני וראוי לכל תשומת הלב, ומצד שני נושא עימו בשורה נפלאה -**

**גורלנו בידינו וביכולתנו לשנות את גורלנו!**

**אני מאחל לכולנו, שנדע להשתמש בהזדמנות זו, ונזכה לחתימה וגמר חתימה טובה ב"ה!**



## השאלה היא – איך מכפרים?

בספר ויקרא פרק ט"ז, מסופר איך נהגו לכפר על החטאים של העם בימי התנ"ך:

"(ה) ומאת עדת בני ישראל יקח שני שעירי עזים לחטאת ואיל אחד לעלה: [...] (ח) ונתן אהרן על שני השעירים גורלות גורל אחד לה' וגורל אחד לעזאזל: (ט) והקריב אהרן את השעיר אשר עלה עליו הגורל לה' ועשהו חטאת: (י) והשעיר אשר עלה עליו הגורל לעזאזל יעמד חי לפני ה' לכפר עליו לשלח אתו לעזאזל המדברה: [...] (כט) והיתה לכם לחקת עולם בחדש השביעי בעשור לחדש תענו את נפשתיכם וכל מלאכה לא תעשו האזרח והגר הגר בתוכם: (ל) כי ביום הזה יכפר עליכם לטהר אתכם מפל חטאתיכם לפני ה' תטהרו:"

במשנה יש פירוט של כל ההכנות של הכוהן הגדול לקראת יום כיפור, והן נקראות "סדר עבודת כוהן גדול", שאנחנו קוראים עד היום בתפילת יום כיפור. בימינו פסקה עבודת הקורבנות ולכן אנו נוהגים בתחליפים פיזיים ורוחניים. כאמור, יום-הכיפורים הוא יום החתימה, שבו נחתם דינו של האדם הפרטי ושל העולם כולו למשך השנה הבאה. זה יום קדוש, שבזכות הקדושה העצומה שמאירה בו, מתכפרים חטאיו של האדם. אנו, מצידנו, מקבלים את קדושת היום על-ידי תשובה, תפילה והצום.

## על החג ומצוותיו:

### כפרות:

במקום הכבשים שהקריבו בימי התנ"ך, התפתח מנהג לקחת בבוקר של יום כיפור תרנגול (לגבר) או תרנגולת (לאישה) ולסובב אותם מעל הראש. תוך כדי כך אומרים את המשפט: "זה חליפתי, זה תמורתך, זה כפרתי, זה התרנגול ילך למיתה ואני אלך ואכנס לחיים טובים ולשלום". אפשר להסתפק בתרנגול אחד לכל בני הבית ותרנגולת אחת לכל בנות המשפחה. יש הנוהגים במקום לעשות את זה עם תרנגולת, לעשות זאת עם דג, או בכסף שתורמים לצדקה.

### הסליחה והתשובה:

בקשת הסליחה היא חלק בלתי נפרד מתהליך התשובה. הרמב"ם כותב:

"אף על פי שהתשובה והצעקה יפה לעולם, בעשרה הימים שבין ראש השנה ויום הכיפורים היא יפה ביותר ומתקבלת היא מיד". (רמב"ם, משנה תורה, הלכות תשובה פרק ב, הלכה ו)

"אין התשובה ולא יום הכיפורים מכפרים אלא [רק] על עבירות שבין אדם למקום, [לאלוקים] [...] אבל עבירות שבין אדם לחברו, [...] אינו נמחל לו לעולם עד שייתן לחברו מה שהוא חייב לו וירצהו". (הלכה ט)

"אסור לאדם להיות אכזרי ולא יתפייס, אלא יהא נוח לרצות וקשה לכעוס, ובשעה שמבקש ממנו החוטא למחול-מחל בלב שלם ובנפש חפצה". (הלכה י)

## גמילות חסדים:

כבר כשחרב בית המקדש השני, התלבטו החכמים איך אפשר יהיה לכפר **מעכשיו והלאה** על החטאים של עם ישראל. אחד הפתרונות מובא בסיפור הבא:

"פעם אחת היה רבן יוחנן בן זכאי יוצא מירושלים והיה רבי יהושע הולך אחריו, וראה את בית המקדש חרב [הרוס]. אמר רבי יהושע: "אוי לנו על זה שהוא חרב, מקום שמכפרים בו עוונותיהם של ישראל!" אמר לו [רבן יוחנן בן זכאי]: "בני, אל ירע לך. יש לנו כפרה שהיא כמותה. ואיזו? זו גמילות חסדים". (ספר האגדה, על פי אבות דרבי נתן, ד')

## איסורי - מצוות היום:

המשנה מפרטת את חמשת הדברים, אותם אסור לעשות ביום כיפור לפי העקרון של "ועיניתם את נפשותיכם": " **יום הכיפורים אסור באכילה ובשתייה וברחיצה ובסיכה ובנעילת הסנדל ובתשמיש המיטה**". (משנה מסכת יומא פרק ח משנה א)  
הכוונה היא לא לעשות שום דבר שגורם עונג לגוף. ביום הכיפורים אנחנו מרוכזים רק בנשמה שלנו, וכאילו "שמים בצד" את כל הצרכים הגופניים.

## ואלו הדברים שנקפיד עליהם ביום קדוש זה:

א. לא לאכול ולשתות

ב. לא להתרחץ

ג. לא למרוח קרמים ובשמים על הגוף

ד. לא לנעול נעליים (היום נוהגים לא לנעול נעליים עשויות עור אלא בד או פלסטיק)

ה. לא לקיים יחסי אישות (תשמיש מיטה)



## סעודה מפסקת:

כבר מבוקר ערב יום- הכיפורים מרבים באכילה ובשתייה, בשיעור כפול, דהיינו שמוסיפים סעודה חגיגית בצהריים, וכל האוכל ושותה בערב יום- הכיפורים, מעלה עליו הכתוב כאילו התענה תשיעי ועשירי. ראו פרק מיוחד ב"מה עושים לפני ואחרי הצום" להלן...  
באכילת הלחם ביום זה, טובלים ממנו בדבש, ממש כמו בערב ראש השנה.

לפני כניסת הצום אוכלים סעודה נוספת והיא נקראת "**סעודה המפסקת**". אוכלים בה מאכלים קלים בלבד, ומסיימים אותה לכל המאוחר חצי שעה לפני שקיעת החמה. כדי שיהיה זמן לשתות הרבה, לפני תחילת הצום. אוכלים ביום זה מאכלים קלים להתעכל, כגון עופות ודגים.

## למה צמים?

יום-הכיפורים הוא היחיד בשנה שהציווי להתענות בו **נאמר במפורש בתורה**.

הצום לא בא רק כדי לכפר על עוונות. יש לו משמעות נוספת:

ביום-הכיפורים, כאשר אצל כל יהודי מתגלה נקודת היהדות הפנימית, צריך להתנתק לחלוטין מעולם החומר. האכילה והשתייה, צרכים טבעיים של הגוף, מפריעים לנו בשעה שהנפש מתגלה ופורצת החוצה. לכן אנו צמים, מתנתקים מעולם החומר, לובשים לבן ודומים למלאכים.

## איך יום-הכיפורים מכפר ובעצם למה?

על יום-הכיפורים נאמר: **"עיצומו של יום מכפר"**. כלומר, יום-הכיפורים **עצמו** יש בו כוח של כפרה.

במשך השנה, קורה שהאדם חוטא. רוב הזמן בלי כוונה, אך לעיתים...הממ...כלומר הוא מכתים את נשמתו ב"כתמים", ובאמת צריך לנקותם ולתקנם.

אבל האמת היא, שהכתמים והפגמים הם חיצוניים בלבד. לפי המסורת, עמוק בפנים, כל יהודי הוא טוב, זך ונקי. בתוך נפשו הוא טהור וקדוש.

היצר שלו הוא שהחטיאו, בניגוד לרצונו האמיתי והפנימי. בניגוד ל"טבע שלו" שאם היה מתחבר אליו באמת ובתמים – לא היה חוטא כלל!

אמת פנימית זו מוסתרת בדרך-כלל, ואין היא מתגלה. אולם ביום-הכיפורים נקלפות השכבות החיצוניות, והנשמה הפנימית מתגלה במלוא זוהרה. הקדוש-ברוך הוא יורד ומתקרב אלינו ביום הזה, והדבר מעורר את הנשמה שבקרבתנו להסיר מעליה את כל השכבות החיצוניות ולגלות את מהותה האמיתית.

ואז מתגלה שבעצם אין שום חטא! מתברר, שיהודי בתוך-תוכו הוא יהלום בוחק, אשר שום חטא אינו יכול לפגוע בו.

ביכולתנו לקחת איתנו את הכוח הזה, האור הזה, ולמשוך אותו על פני השנה כולה או לפחות להשתמש בו, כשפיתוי לחטוא מגיע לפתות אותנו....

## צדקה וגמילות חסד:

הכוונה היא עשיית חסד ועזרה לאדם אחר, כמו למשל ביקור חולים או ניחום אבלים. רבן יוחנן בן זכאי אומר, שגמילות החסדים מכפרת על החטאים ממש כמו שהקורבנות היו מכפרים על החטאים. יותר מזה – הוא מדגיש את הצורך לכפר על חטאים בין אדם לחברו: בגלל שעשינו רע לאדם אחר, צריך לא רק לתקן את שיש לנו לאותו אדם, אלא עכשיו צריך לעזור לאדם אחר. מידה כנגד מידה.

רבות הן מעלותיה של מצוות הצדקה. בין השאר נאמר על מצוות הצדקה כי **"צדקה תציל ממוות"**, וכן: **"חטאך בצדקה פרוק"**.

לפיכך מרבים בצדקה בערב יום הכיפורים. יש סגולה מיוחדת בצדקה בנוגע ליום הכיפורים, שכן מצוות הצדקה היא מצווה שבין אדם לחברו ועניינה הוא **"עשיית חסד עם הזולת"**. הבעש"ט אמר: **"מקול קישקוש המטבעות בקערות [הצדקה], מתפרדים הקליפות"** (= המנוגדות לקדושה).

## תקיעה בשופר:

בגמר תפילת נעילה, אחרי זמן צאת היום הקדוש, תוקעים בשופר. קריאת הפסוק: "שמע ישראל, ה' אלקינו ה' אחד", קריאת פסוקים נוספים ותקיעת שופר מסיימים את תפילת נעילה. התקיעה נועדה, בין היתר, לסמן את סילוק השכינה ביום הקדוש. גם במעמד הר סיני בעת סילוק השכינה נאמר: "במשוך היובל (כלומר, השופר) המה יעלו בהר". כמו כן, נועדה תקיעה זו להזכיר לנו את תקיעת השופר של יום הכיפורים בשנת היובל: "בחודש השביעי, בעשור לחודש, ביום הכיפורים, תעבירו שופר בכל ארצכם, וקדשתם את שנת החמישים...". תקיעה זו במקורה נועדה, להחזיר את העבדים למשפחותיהם, ואת האדמות - לבעליהם, כמצות שנת היובל.



## נר זיכרון:

בערב יום הכיפורים מדליקים נר-זכרון לכבוד היום הקדוש ואף לזכר חללי מלחמת יום הכיפורים. ראוי שהנר ידלוק במשך כל היממה של יום- הכיפורים. נוהגים להדליק נר-זכרון גם בבית-הכנסת (אך להיזהר לא לטלטלו ולא להדליקו לאחר זמן התקדש החג). במוצאי יום-הכיפורים, ב'הבדלה', מברכים "בורא מאורי האש" על נר זה, אם הוא עדיין דולק.

## ברכת הילדים:

זה כבר 600 שנה, שנהוג שראש המשפחה נוהג לברך את ילדיו לפני שהולכים לבית- הכנסת. הוא מניח את ידיו על כל אחד מהם, בתורו, ומברכם. **נוסח הברכה לבנים:** "ישימך אלהים כאפרים וכמנשה. יברכך ה' וישמרך, יאר ה' פניו אליך ויחונך, ישא ה' פניו אליך וישם לך שלום" **ולבנות אומרים:** "ישימך אלהים כשרה, רבקה, רחל ולאה, יברכך ה' וישמרך, יאר ה' פניו אליך ויחונך, ישא ה' פניו אליך וישם לך שלום" אז פונים לכל הילדים (יש המניחים יד על ראשם או עוטפים אותם בטלית) ואומרים: "ה' ישפיע עליכם שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיכם, ויכתוב ויחתום אתכם לחיים טובים וארוכים, בתוך כל הצדיקים ובתוך כל ישראל. אמן".

## עוגת דבש:

בסיום הצום, נוהגים לבקש זה מזה פרוסת עוגת-דבש, ומאחלים עם נתינתה שנה טובה ומתוקה וגמר חתימה טובה. טעם המנהג: שאם נגזר על האדם להזדקק למתנת בשר-ודם - ייצא ידי חובתו בבקשת פרוסת העוגה ולא חלילה בהלוואה או נדבה...

**"השיבנו ה' אליך ונשובה, חדש ימינו פקדם" (איכה ה, כא).**



## התפילה והקריאה בתורה:

יום-הכפורים הוא היום היחיד בשנה שבו מתפללים חמש תפילות: ערבית, שחרית, מוסף, מנחה ונעילה. ביום חול רגיל מתפללים שלוש תפילות (שחרית, מנחה וערבית), בשבת, בראש חודש ובמועדי ישראל מוסיפים על השלוש הנ"ל – תפילת מוסף. ביום הכיפורים מוסיפים גם את תפילת 'נעילה'.



### מתוך כל התפילות ביום הכיפורים נזכיר ארבע:

1. "כל נדרי"
2. "ונתנה תוקף"
2. "הוידוי"
3. "תפילת נעילה"

### 1. כל נדרי (ראו נוסח התפילה בהמשך):

עם כניסת היום הקדוש מתפללים בבית-הכנסת את תפילת 'כל נדרי'. היא כתובה בשפה הארמית, ובה אנו מצהירים כי אמירות והצהרות שהשמענו בעניינים שבין אדם למקום לא ייחשבו נדרים, אלא אם כן תהיה לנו כוונה מפורשת לנדור באמת ובתמים. אנו מכריזים בתפילה כי כל האמירות מהסוג הזה שנאמר בשנה הבאה בטלות ומבוטלות מראש. לאחר תפילה זו מתפללים את תפילת 'ערבית'. משך הדורות מאז שחוברה, התפילה הפכה לתפילה הידועה ביותר של החג.

### 2. ונתנה תקף (ראו נוסח התפילה בהמשך):

"ונתנה תוקף" הוא פיוט הנאמר בתפילת מוסף בשני ימי ראש השנה, ובהרבה מקומות ביום הכיפורים. בקהילות אשכנז ואיטליה נאמר הפיוט בחזרת שליח הציבור על תפילת העמידה, בסמוך לקדושה. בקהילות ספרדיות בודדות נהוג לאומר לפני תפילת העמידה של תפילת מוסף, בתוך תפילת מוסף או לאחר סיום תפילת מוסף. הפיוט "ונתנה תוקף" נחשב לאחד הפיוטים הידועים והפופולריים ביותר בימים הנוראים ובתפילה היהודית בכלל. הוא מתאר את החרדה הגדולה מאימת דינו של אלוקי ישראל, ואת אפסות האדם מולו.



### 3. ווידוי (ראו נוסח התפילה בהמשך):

הווידוי חוזר על עצמו הרבה פעמים בתפילות החג, והוא כולל קטע המתחיל במילים "אשמנו, בגדנו", ואחריו קטע ארוך שמתאר חטאים שונים: "על חטא שחטאנו לפניך ב....., ועל חטא שחטאנו לפניך ב....." וכו'. מעניין, שאת הווידוי אומרים בלשון רבים, ולא בלשון יחיד. המסר הוא, שכולנו אחראים בעקיפין לבעיות שיש בחברה, גם אם לא חטאנו חטא ספציפי באופן אישי.

### 4. תפילת נעילה (ראו נוסח התפילה בהמשך):

התפילה המסיימת את תפילות יום-הכיפורים נקראת 'נעילה'. זו שעת נעילת השערים, ובה אנו מתאמצים לבקש מחילה על חטאינו ושנזכה לחתימה טובה. על-פי תורת החסידות, שעה זו נקראת 'נעילה' משום שאז הקב"ה נועל את עצמו כביכול ביחד עם עם-ישראל, ומבטא את אהבתו העצומה לעמו. האהבה הזאת מעוררת בלב כל יהודי את הניצוץ האלוקי. מסורת אחרת מדברת על כך שזו שעת נעילת שערי השמיים ואי אפשר יותר לבקש רחמים. בסוף תפילת נעילה תוקעים בשופר, וכך מכריזים שיום כיפור הסתיים.



יש הנוהגים לצאת מייד אחרי תפילת נעילה החוצה, ולתקוע את היתד הראשונה של הסוכה.

### קריאה בתורה:

הקריאה בתורה לשחרית של יום כיפור היא הפרק מספר ויקרא. ההפטרה מספר ישעיהו מזכירה לעם, שלא מספיק לצום ולבקש סליחה מאלוקים, אלא שהמשמעות של חזרה בתשובה היא לדאוג שהחברה תהיה מוסרית, לעזור לעניים, לתת להם אוכל ובגדים, לשחרר את העבדים ולא לנצל את החלשים. בתפילת מנחה קוראים בתורה. ההפטרה היא ספר יונה, שמספר על הנביא יונה שאלוקים ציווה עליו לקרוא לאנשים שחיו בעיר נינווה לחזור בתשובה.





# 1. תפילת "כַּל נְדָרֵי": (הסברים מצד שמאל)

על דעת המקום ועל דעת הקהל בישיבה של מעלה ובישיבה של מטה, אנו מתירין להתפלל עם העבריינים.

שלוש פעמים:

## הנוסח בארמית:

כַּל נְדָרֵי וְאַסְרֵי וְשְׁבוּעֵי וְחֲרָמֵי וְקוֹנָמֵי וְקוֹנוֹסֵי וְכוּנְיֵי, דְאֵנְדְרָנָא וְדְאֵשְׁתַּבְעָנָא, וְדְאֲחַרִּימָנָא וְדְאֲסַרְנָא עַל נַפְשָׁתָנָא. מִיּוֹם כְּפוּרִים שְׁעֵבַר עַד יוֹם כְּפוּרִים זֶה וּמִיּוֹם כְּפוּרִים זֶה עַד יוֹם כְּפוּרִים הָבָא עֲלֵינוּ לְטוֹבָה. בְּכֻלְהוֹן אִיחְרָטְנָא בְּהוֹן, כְּלֵהוֹן יְהוֹן שְׁרוֹן, שְׁבִיקוֹן שְׁבִיתוֹן בְּטִלְיוֹן וּמְבִטְלִין, לֹא שְׁרִירִין וְלֹא קִימִין. נְדָרְנָא לֹא נְדָרֵי וְאַסְרָנָא לֹא אֲסָרֵי וְשְׁבוּעָתָנָא לֹא שְׁבוּעוֹת.

## בימי קדם היו מתפללים גם את הנוסח בעברית:

שלוש פעמים:

כל נדרים ואיסורים ושבועות קיומין וחרמין, שנדרנו ושארנו ושחרמנו ושנשבוענו ושקיימנו על נפשנו בשבועה, מיום הכפורים שעבר עד יום הכפורים הזה ומיום כיפורים הזה עד יום כיפורים הבא עלינו לטובה, בכולם חזרנו ובאנו לפני אבינו שבשמים, אם נדר נדרנו אין כאן נדר, ואם שבועה נשבוענו אין כאן שבועה, אם קיום קיימנו אין כאן קיום, בטל הנדר מעיקרו, בטלה השבועה מעיקרה, בטל הקיום מעיקרו, אין כאן לא נדר, ולא איסור ולא חרם ולא שבועה ולא קיום. יש כאן מחילה וסליחה וכפרה.

שלוש פעמים:

ככתוב בתורת משה, וְנִסְלַח לְכָל עֲדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְלִגְר הַגֵּר בְּתוֹכְכֶם כִּי לְכָל הָעָם בְּשִׁגְגָה.

סֵלַח נָא לְעוֹן הָעָם הַזֶּה כְּגֹדֶל חֲסִדְךָ וְכְאֲשֶׁר נִשְׁאַתָּה לָעָם הַזֶּה מִמִּצְרַיִם וְעַד הַנְּהָ וְשֵׁם נְאֻמְר, וַיֹּאמֶר יְיָ סֵלַחְתִּי כְּדָבָרְךָ:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִלְּךְ הָעוֹלָם שֶׁחֲיִינוּ וְקִיַּמְנוּ וְהִגִּיעֵנוּ לְזַמַּן הַזֶּה:

# "כַּל נְדָרֵי" – מקור והסברים:

כַּל נְדָרֵי היא תפילה הנאמרת לפני תפילת ערבית של ליל יום הכיפורים, הכוללת הכרזה על ביטול נדרים ושבועות של ציבור המתפללים. מקורה וזמן חיבורה של התפילה אינם ידועים, אך מצריכים שנתחברה בתקופת האלונים לפני כ-1700 שנה ("האלונים" – תקופה בתולדות ארץ ישראל בין השנים 324-638), והיא נאמרת בארמית, שפת הדיבור של רבים מהיהודים בתקופה זו. צניין התרת נדרים מתחילת השנה מוזכרת בתלמוד. בשל זמן אמירתה של התפילה, עם כניסת יום כיפור, ובשל המלודיה המרטיטה שלה המקובלת בקהילות האשכנזיות, היא הפכה לאחת התפילות הידועות והמסמליות הבודות של המוצד.

הצרה יום כיפור מתכנס הציבור (בקרבו אל פי רוב אנשים רבים של פוקדים את בית הכנסת באורח קבוע) לבית הכנסת. העברים מתעטפים בטליתות (של כחו בארץ תפילת ערבית אחרת בשנה). יש המקפידים להתחיל את התפילה מצד לפני השקיעה, מפני שלפי ההלכה לא מתירים נדרים בשבתות ובימים טובים. הרע ברוב הקהילות הספרדיות ממתניין בכוונה עד הלילה כדי שיתאספו כמה שיותר אנשים לבית הכנסת, ומסתמכים על ההלכה המתירה להתיר נדרים בשבת ובחג לצורך השבת או החג.

אמירת הנוסח נפסקה בספרי ההלכה, עם פולחן צדוק וטע על ידי הרמ"א וכיום היא נהוגה כמצט ככל קהילות ישראל. הרמ"א מצייין שאין לסמוך על התפילה כדי להתיר נדרים: "לא סמכין על זה להתיר בלא שאלה לחכמי, כי אם לצורך גדול". רבי שמואל אליצור הלוי איידלס (המהרש"א) מצייין בשם ר' יוסף מטרנאני (המהרי"ט) שהתפילה מוציאה רק למי שצער על נדרו בשעה של יצא יצא. עם לאלו הסוברים שתפילה זו מתירה את נדרי העבר היא אינה מיוצגת אלא לנדרים שהאדם לא זוכר שנדד אותם או במקרים של צורך גדול, שכן נדרים שהאדם זוכר, חייב הוא לפרטם בפני בית דין כדי להתירם ולא לומר בצורה כוללת "כַּל נְדָרֵי".

פולחוס היהודי-נוצרי הוא היהודים תכופות על ידי הנוצרים כי לנדרים אין צדק בשל הצהרת "כַּל נְדָרֵי". לטענה זו הייתה השפעה חזקה באירופה, והיא אחת מהסיבות לקביעת שבועת היהודים בארצות רבות באירופה – שבועת מיוחדת ומספיקה שנאלצו יהודים להשבע כאשר התברר צניין משפטי בינם לבין לא-יהודים. התשובה הרגילה שניתנה מצד יהודים על האמנות אלו, הייתה

המשך בעמוד הבא....

**צילומים של "כל נדרי" ממחזורים בני מאות שנים, הדף התחתון בן 900 שנים, תחשבו כמה מפארת ועתיקה המסורת שלנו!**



**"כל נדרי" - מקור והסברים - המשך:**

מדובר על נדרים ושבועות נודר אדם כלפי אלוהים ולא על נדרים נודר האדם כלפי אדם אחר, נדרים והתחייבויות שבין אדם לחברו אינם מותרים על ידי תפילה זו. הסדר נוסף שניתן היה, שהתפילה נוצדה להתיר נדרים ושבועות וחרמות שנוצרו להרחיק את הקהל את הצביונים וכדי למנוע פירוד בעם.

לפני אמירת כל נדרי יש הכרזה: "על דעת המקום ועל דעת הקהל ... אנו מתירין להתפיל על הצביונים". הכרזה זו הונהגה לפני כ-900 שנים על ידי המהר"ם מרוטנבורג. לפי רבי מרדכי בן הלל, תלמידו של האחרון, הסיבה להיתר להתפיל על הצביונים בתחילת כל נדרי היא שביטול כיפור זכאים להשתתף בתפילה גם אלו שצרכו על תקנות הקהילה ואכן הוטל עליהם חרם ליוט זה הוסר החרם והתאפשר להם לבוא קהל.

מסורת צמחית ידועה תולה את הכרזת ההיתר, יחד עם התרת הנדרים כולה, כמוונת לאנוסים שהיו זקוקים להיתר מיוחד להתפיל לאחר שנראו כל השנה כ"צביונים", אך מסורת זו אינה מדויקת היסטורית שכן ההכרזה הונהגה ביהדות אשכנז טרם גירוש ספרד. מסורת נוספת מדקרת על כך ש"כוללן צביונים" לפני הק"ה "עד שיתברר אחרת" ושנחזור בתשובה מלאה.

לאחר אמירת התפילה נוהגים לומר את הפסוק 'ונסלח לך עדת בני ישראל ולצר הצר בתוכך כי לך הצט השאדה', ויש שמוסיפים לפניו את המילים 'ככתוב בתורת משה'. ישנן דעות שונות לטעם סמיכת פסוק זה לתפילת "כל נדרי". לפי השיטות הסוברות שתפילה זו מתייחסת לביטול של כל נדרי הצבר אותם המתפלל לא לומר, הפסוק בא כבקשת סליחה מאלוהים על אי קיום נדרים אלו. טעם זה נכון עוד יותר לאלו הסוברים, שתפילת כל נדרי אין כלל תוקף הלכתי-משפטי הפוטר את האדם מנדרי ואינה אלא בקשת כפרה מאלהים.

לפי הדעות הסוברות שהתפילה נאמרת כהתניה שנדרי הצתיד לא יחולו, הפסוק נאמר בכל זאת כבקשת כפרה על הצתיד, במידה והאדם ינדור ויצבור עליו. ישנן גם הסוברים, שאמירת הפסוק היא בקשת סליחה על עצם נדירת הנדר, שכן פצאים רבות יחסה של היהדות לנדירת נדרים אינו חיובי של החשש שפרו אותם: "כל הנודר כאילו בנה מאה", ויש סוברים שאמירת הפסוק אינה חלק מנוסח תפילת כל נדרי אלא קטע הפני עצמו הנאמר על עצם יום הכיפורים המיוחד לסליחה וכפרה על כל צוונותיו של האדם.

## 2. תפילת ונתנה תקף: (הסברים מצד שמאל)

וְנַתַּנָּה תְּקַף קִדְשַׁת הַיּוֹם, כִּי הוּא נוֹרָא וְאִיּוֹם, וְכּוּ  
תִּנְשֵׂא מַלְכוּתְךָ, וְיִבּוֹן בְּחֶסֶד פְּסָאָךְ, וְתִשָּׁב עָלָיו  
פְּאֻמֹת. אָמֵת כִּי אַתָּה הוּא דִין וּמוֹכִיחַ וְיֹדֵעַ וְעַד, וְכוּתֵב  
וְחוֹתֵם וְסוֹפֵר וּמוֹנֵה, וְתִזְכּוֹר כָּל הַנְּשֻׁכָּחוֹת, וְתִפְתַּח אֶת  
סֵפֶר הַזְּכוֹרוֹנוֹת, וּמֵאֱלוֹי יִקְרָא, וְחוֹתֵם יָד כָּל אָדָם בּוֹ,  
וּבִשְׂוֹפֵר גְּדוֹל יִתְקַע, וְקוֹל דְּמֻמָּה דְקָה יִשְׁמַע, וּמֵלֶאכִים  
יִחְפְּזוּן, וְחֵיל וְרַעְדָה יֵאֱחֹזוּן, וְיֵאמְרוּ הִנֵּה יוֹם הַדִּין, לְפָקוֹד  
עַל צְבָא מְרוֹם בְּדִין, כִּי לֹא יוֹכּוּ בְעֵינֶיךָ בְּדִין. וְכֹל בְּאֵי  
עוֹלָם יַעֲבִירוּן לְפָנֶיךָ בְּבֵני מְרוֹן: כְּבִקְרַת רוּעָה  
עֲדָרוּ, מַעֲבִיר צֵאנוּ תַּחַת שְׁבָטוֹ, בֵּן תַּעֲבִיר וְתִסְפּוֹר  
וְתִמְנֶה, וְתִפְקוֹד נַפְשׁ כָּל חַי, וְתַחֲתוֹךְ קִצְבָה לְכֹל  
בְּרִיּוֹתֶיךָ, וְתִכְתּוֹב אֶת גְּזֵר דִּינָם:

בְּרֵאשׁ הַשָּׁנָה יִפְתְּכוּן, וּבְיוֹם צוֹם פְּפוֹר וְחַתְמוּן, כְּפֹה  
יַעֲבִירוּן, וּכְפֹה יִפְרֹאוּן, מִי יַחֲיֶה וּמִי יָמוּת,  
מִי בְקִצּוֹ וּמִי לֹא בְקִצּוֹ, מִי בַמָּוִם, וּמִי בְאֵשׁ, מִי בַחֲרֵב,  
וּמִי בַחֲיָה, מִי בְרַעֲב, וּמִי בְצָמָא, מִי בְרַעֲשׁ, וּמִי בַמְּזֻגָּה,  
מִי בַחֲנִיקָה, וּמִי בַסְּקִילָה. מִי יְנוּחַ וּמִי יָנוּעַ, מִי יִשְׁקַט וּמִי  
יִמְרַף, מִי יִשְׁלֹוּ וּמִי יִתִּיפֵר, מִי יַעֲנֶה וּמִי יַעֲשֶׂר,  
מִי יִשְׁפֹּל וּמִי יָרוּם:

צוֹם                      קוֹל                      מִזְמוֹן  
וְתִשׁוּבָהּ      וְתִפְלָה      וְצַדִּיקָה  
מַעֲבִירוּן אֶת רוּעַ הַגְּזֵרָה:

## “ונתנה תוקף” – מקור והסברים:

ונתנה תקף הוא פיוט הנאמר בתפילת מוסף לפני ימי ראש השנה, וההרבה  
מקומות ביום הכיפורים. בקהילות אשכנז ואיטליה נאמר הפיוט בחזרת שליח  
הציבור על תפילת הצמידה, בסמוך לקדושה. בקהילות ספרדיות בודדות נהוג  
לאמרו לפני תפילת הצמידה על תפילת מוסף, בתוך תפילת מוסף או לאחר  
סיום תפילת מוסף. הפיוט “ונתנה תוקף” נחשב לאחד הפיוטים הידועים  
והפופולריים ביותר בימים הנוראים ובתפילה היהודית בכלל. הוא מתאר את  
החרדה הגדולה מאימת דינו של אלוהי ישראל, ואת אפסות האדם מולו.  
מסורת מהמאה ה-12 מייחסת אותו לדמות מהמאה ה-11, רבי אמנון ממאנצ'א  
(מיניץ) שבארמניה.  
הפיוט זכה ללחנים רבים, ובדורות האחרונים חדר גם למחזורים ספרדיים.

### מקור הפיוט:

הפיוט נמצא בגניזת קהיר, ותוארך למאה ה-10 לכל המאוחר (לפני 1100 שנים  
לפחות).

על סמך לשון הפיוט ועל סמך מספר פיוטים קדומים אחרים שצויים שימוש  
בתכניו ובניבוי, החוקרים מייחסים את הפיוט לפייטן ארץ-ישראלי קדום, ככל  
הנראה בן התקופה הביזנטית (תקופה בתולדות ארץ ישראל בין השנים 324 -  
638, בה נשלטה הארץ על ידי האימפריה הביזנטית, שהיא האימפריה הרומית  
שהתנצרה). בתולדות עם ישראל, מקבילה תקופה זו לתקופת התלמוד וראשית  
תקופת הדאונים. אק יש הטוענים שהפיוט קדום עוד יותר.

יהודי איטליה היו הראשונים שאימצו את הפיוט, ופייטניהם הקדומים מושפעים  
ממנו. מאיטליה הוא עבר לקהילות אשכנז (ארמניה) ולאחר מכן לצרפת. הפיוט  
הפופולרי של החלו לומר אותו עם פיוט ה' של ראש השנה, ומאוחר יותר  
במנהג אשכנז המזרחי החלו לומר אותו עם תפילת המוסף של יום הכיפורים.  
הפיוט נאמר גם על ידי יהודי תימן אשר מתפללים בנוסח השאמי.

המסורת מתארת כיצד דרש ההגאון הנוצרי של מאנצ'א (הציר מיניץ שבארמניה)  
רבי אמנון, שהיה גדול הדור, להמיר את דתו. כדי להתחמק מהדרישה ביקש  
רבי אמנון שלשה ימים כדי לשקוף בדבר. אחר כך התחרט על שלא דחה את  
ההגאון לאתגר ובכך רמז לו, כביכול, שהמרת הדת באה בחשבון מבחינתו.  
פיוט השלישי, משלל הדיע לאראמן, הביאווה אל ההגאון בכוח. הוא עונה  
בייסורים איומים, היה זה בסמוך לראש השנה, ומשהחזירוהו לביתו והדיע החל,  
ביקש שיביאווה לבית הכנסת. שם, לפני אמירת קדושה, כתח את פיו ואמר את  
פיוט “ונתנה תוקף”. מסיים אותו נפטר. פיוט השלישי לפטירתו נגלה רבי



## **"ונתנה תוקף – בין יהדות לישראליות" / יאיר שלג**

מה פשר העוצמה המתלווה ל'נתנה תוקף'?! או על החיבור האולטימטיבי שבין יהדות לישראליות... אם ראש השנה ויום הכיפורים נחשבים אצלנו כימי הדין השנתיים, הימים שבהם אנחנו עומדים למשפט אצל בורא עולם על מעשינו בשנה שחלפה ובהם ייקבע גורלנו לשנה הבאה – אין כמו 'ונתנה תוקף' כדי לבטא זאת בצורה הפשוטה והמצמררת ביותר (ואני תמיד מאמין שהצורה הפשוטה, ללא מליצות יתר, היא לעולם גם הנוקבת ביותר): **"ונתנה תוקף קדושת היום כי הוא נורא ואיום... ובשופר גדול יתקע וקול דממה דקה ישמע, ומלאכים יחפזו וחיל ורעדה יאחזו" ויאמרו הנה יום הדין לפקוד על צבא מרום בדין, כי לא יזכו בעיניך בדין**". מה עוד צריך לומר כדי לחוש את אימת הדין? הרי בעצם מספיק היה לומר את "ונתנה תוקף" כדי למצות את כל מה שראש השנה אמור לומר לנו.

אבל "נתנה תוקף" הוא לא רק פיוט דתי, אלא גם שירה אנושית נשגבה. גם אדם אתאיסט לחלוטין, שאין לו תחושת עמידה לפני בורא עולם לא בראש השנה ולא בשום יום אחר, לא יוכל להתכחש לחוויה האנושית הבסיסית של עמידה בפני הגורל, עמידה שבה כל אחד מאתנו עומד בכל יום מחייו, שעה שעה, בפני השאלה הנוקבת **"מי יחיה ומי ימות, מי בקצו ומי לא בקצו, מי במים ומי באש... מי ישלח ומי יתייסר, מי ירום ומי יישפל, מי ייעשר ומי ייעני"**.

### **כאבק פורח**

כשחושבים על עוצמת המלים הללו, ברור לגמרי מניין נולד ייחוסו של הפיוט לר' אמנון ממגנצא, איש המאה העשירית, שאמר אותן לכאורה דקות לפני מותו לאחר שעונה למוות בידי ערץ נוצרי. חוקרי ימינו מפקפקים ברובם באמיתות הסיפור, אבל גם אם איננו אמת, **מן הראוי שיהיה אמת**. בוודאי נראה מתאים שמלים נוקבות כאלה ייכתבו על ידי אדם העומד בפני חוויה עזה של קירבה למוות, של עמידה בפני הגורל המצפה לכולנו.

וכמה אמת אנושית גדולה יש גם בסיומו של הפיוט, כאשר בסיומה של שנת פעילות ועשייה, ובתחילתה של שנה חדשה כזו, אנחנו גם מודים שאחרי הכל, אין יסוד לשחצנות המלווה לא פעם את מעשינו, לתחושתנו – בוודאי כשמעשי ידינו מצליחים ב"ה – שאין גבול ליכולותינו. הכל טוב ויפה, אבל **"אדם יסודו מעפר וסופו לעפר; בנפשו יביא לחמו; משול כחרס הנשבר, כחציר יבש וכציץ נובל ובענן כלה, וכרוח נושבת, וכאבק פורח וכחלום יעוף"**.

### **החיבור האולטימטיבי בין יהדות לישראליות**

המלים האלה כאמור עומדות בפני עצמן, ומבחינה זו גם הניגונים הישנים שבהן נאמרו ראויים לגמרי. אבל בוודאי שהלחן שכתב יאיר רוזנבלום מעניק להן יתר משקל.

הגורם השני לעוצמתה של היצירה כבר אינו טמון בה עצמה, אלא בהקשר הרחב שלה. המתפלל, או המאזין, היודע שהיצירה נכתבה לזכרם של 11 בני קיבוץ בית השיטה שנהרגו במלחמת יום הכיפורים; היודע שהמלחין שלה הוא המלחין בה"א הידיעה של שירי הלהקות הצבאיות, שהן עצמן משיאי היצירה הישראלית; המתפלל הזה לא יכול שלא להתמלא ברטט גם לנוכח החיבור האולטימטיבי שקרה ביצירה הזו בין **יהדות לישראליות** – בין טקסט עתיק המיוחס לאדם שמסר נפשו על קידוש השם בימי הביניים ליצירה שחברה לזכרם של מי שמסרו נפשם על הגנת הארץ בדורנו; בין תפילה שהיא שיאה של קדושת הימים הנוראים למלחין המזוהה כל כך עם התרבות החילונית של ימינו.

אם יש סיכוי לחיבור בין יהדות לישראליות, וזה הרי החיבור החשוב ביותר ליהודים החיים בישראל, אין לו היום סמל משמעותי יותר מאשר השורה הבאה: **"ונתנה תוקף – מלים: ר' אמנון ממגנצא; לחן: יאיר רוזנבלום"**.

## **"ונתנה תוקף" – מקור והסברים (המשק):**

אמנון לרפנו קלונימוס בן מולט (בן למסחה איטלקית שהיירה לאכנז) החלום וציווה אותו להפיץ בכל הקהילות פיוט זה, וכך נצפה.

לחני הפיוט:

לפיוט יש לחן אכנזי מסורתי וכמה לחנים מודרניים.

בתחילת שנות ה-90 חיבר יאיר רוזנבלום לחן מודרני לפיוט, כאחווה לחברי קיבוץ בית השיטה.

נפילת 11 מחברי הקיבוץ במלחמת יום הכיפורים שנתה את יחסם של רבים מחברי הקיבוץ ליום זה, שהפך ליום זיכרון המחורב ליום הדין של כלל העם היהודי. הלחן החדש משלב מוטיבים מתפילות אכנז וספרד ומקורות אחרים. הוא כונה "מרגש" ו"מצמרר", וזכה למחמאות על האופן שבו הוא מצטייג מילות הפיוט. יתר על כן, הפך הרקע ליצירת הלחן החדש ולהות יוצרו, הוא נתפס כסמל לאפשרות חדשה של שילוב המסורת היהודית בתרבות הישראלית. **"ונתנה תוקף"**, הלחן זה והביצוע של חנוך אלהב, מושא תדירות בתחנות רדיו בישראל בתקופה של ראש השנה ויום כיפור, והלחן אף אומץ על ידי חלניו בבתי כנסת רבים.

ה-2008 ביצע גם אברהם פריד בהיכל התרבות את השיר. את השיר ביצע בהג'יה אכנזית. הביצוע הוקלט ויצא בתקליט עדריט, והפך ללהיט בתחנות הרדיו הדתיות.



### 3. תפילת "וידוי":

וידוי הוא אחד מחלקי התשובה, והוא מצווה מן התורה, להתוודות על פשע או חטא שביצע האדם כשעבר על מצוות לא תעשה, או ביטל מצוות עשה.

#### מהות הידוי:

הוידוי על חטא בין אדם למקום נעשה בין האדם לבין אלוהיו. הוידוי כשלעצמו אינו מכפר על החטא, אלא מהווה חלק מתהליך שכולל גם עזיבת החטא (צריך להפסיק לעשותו בפועל, ולנקוט פעולות כדי להתרחק ממנו אם אפשר), התחרטות עליו, וקבלה לעתיד - שלא יחטא (הכרה, הפסקה, חרטה וקבלה לעתיד).

הוידוי צריך להיעשות **זווקא בדיבור** ולא מספיק רק במחשבה.

ככלל, אין נוסח אחיד לוידוי והמטרה היא פשוט להודות על חטאו. בספר משנה תורה, כתב הרמב"ם:

"כיצד מתוודין? אומר: 'אנא ה' חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך הרי נחמתי ובושתי במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה' וזהו עיקרו של וידוי וכל המרבה להתוודות ומאריך בעניין זה הרי זה משובח". (משנה תורה, הלכות תשובה פרק א הלכה א)

#### בתפילה

בנוסף לוידוי האישי, נקבעו בתפילה שני נוסחי וידוי אחידים, הקרויים "וידוי קטן" ו"וידוי גדול". הוידוי הקטן הוא חלק מה"תחנון", ונאמר בלחש ברוב ימי החול, בתפילת שחרית. ביום הכיפורים נוהגים לומר אותו בקול רם, ובחלק מהקהילות אף לשיר אותו. הוידוי הגדול נאמר רק בתפילת יום הכיפורים.

שני הוידויים נאמרים בעמידה, ועל פי האר"י נהוג לאומרם תוך כדי הכאה על החזה מול הלב (**ומכאן הביטוי "מכה על חטא"**). גם נוהגים על פי השל"ה לאומרם תוך התכופפות קדימה. בנוסחים רבים, הוידויים כוללים רשימה של חטאים המסודרים בסדר אלפביתי; הוידוי הקטן מונה חטא אחד לכל אות, ואילו קטע "על חטא" של הוידוי הגדול - שניים לכל אות.

מעבר לנוסחים הכלליים יצאו לאור רשימות שונות של חטאים לאמירה בוידוי כהרחבה לנוסח הרשמי.

#### נוסח "וידוי קטן":

"אלהינו ואלהי אבותינו. אנא תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מתחנונתנו, שְׁאִין אָנוּ עֲזֵי פָּנִים וקָשִׁי עֲרָף לומר לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטְאנוּ, אָבֵל אֲנַחְנוּ וְאָבוֹתֵינוּ חָטְאנוּ.

אֲשַׁמְנוּ, בְּגַדְנוּ, גָּזַלְנוּ, דִּבְרַנוּ דָּפִי. הֶעֱוִינוּ, וְהִרְשַׁעְנוּ, זָדְנוּ, חָמְסְנוּ, טָפְלְנוּ שָׁקַר. יַעֲצָנוּ רָע, כָּזַבְנוּ, לָצַנוּ, מְרַדְנוּ, נֹאצְנוּ, סָרְרְנוּ, עֲוִינוּ, פִּשְׁעֵנוּ, צָרְרְנוּ,

קָשִׁינוּ עֲרָף. רִשְׁעֵנוּ, שְׁחַתְנוּ, תַּעֲבָנוּ, תַּעֲיִנוּ, תַּעֲתָעֵנוּ.

סָרְנוּ מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁנָה לָנוּ. וְאַתָּה צְדִיק עַל כָּל הַבָּא עֲלֵינוּ, כִּי אָמַת עֲשִׂיתָ וְאֲנַחְנוּ הִרְשַׁעְנוּ.

הִרְשַׁעְנוּ וּפִשְׁעֵנוּ לָכֵן לֹא נוֹשַׁעְנוּ, וְתוּן בְּלַבְנוּ לַעֲזוֹב דָּרְךָ רָשָׁע וְחִישׁ לָנוּ יֵשַׁע, כְּכַתוּב עַל יַד נְבִיאָךְ: יַעֲזֹב רָשָׁע דָּרְכוֹ וְאִישׁ אֶזְרוֹן מִחִשְׁבֹתָיו, וְיָשֵׁב אֶל ה' וִירַחֲמֵהוּ, וְאֶל אֱלֹהֵינוּ כִּי יִרְפָּה לְסֻלּוֹחַ:

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, סָלַח וּמַחַל לַעֲוֹנוֹתֵינוּ בְּיוֹם צוֹם הַכְּפוּרִים הַזֶּה וְהַעֲתֵר לָנוּ בְּתַפְלָתְנוּ. מַחֵה וְהַעֲבֵר פִּשְׁעֵינוּ וְחַטְאֵתֵינוּ מִגְּדוּל עֵינֶיךָ, וְכֹף אֶת יַצְרֵנוּ לְהַשְׁתַּעֲבֵד לָךְ, וְהַכְנַע אֶת עַרְפְּנוּ לְשׁוֹב אֵלֶיךָ בְּאֵמֶת. וְחַדֵּשׁ כְּלִיֹתֵינוּ לְשִׁמּוֹר פְּקֻדֶיךָ, וּמוֹל אֶת לִבְבְּנוּ לְאַהֲבָה וּלְיִרְאָה אֶת שְׁמֶךָ, כְּכַתוּב בְּתוֹרָתְךָ: וּמַל ה' אֱלֹהֶיךָ אֶת לִבְבְּךָ וְאֶת לִבְבֵי זָרְעֶךָ, לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ לְמַעַן חַיֶּיךָ: הַזְדוֹנוֹת וְהַשְׁגָּוֹת אֲתָה מִפִּיר, הִרְצוֹן וְהֶאֱנֵס הַגְּלוּיִם וְהַנְּסֻתִים, לְפָנֶיךָ הֵם גְּלוּיִים וַיְדוּעִים.

מָה אָנוּ, מָה חַיֵּינוּ, מָה חַסְדֵינוּ, מָה צְדָקָנוּ, מָה יְשׁוּעָתְנוּ, מָה כְּחוֹנוּ, מָה גְבוּרָתְנוּ, מָה נְאֻמֵר לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, הֲלֹא כָל הַגְּבוּרִים כָּאִין לְפָנֶיךָ, וְאֲנִשִׁי הֵשֵׁם כְּלֹא הָיוּ וְחַכְמִים כְּבָלִי מַדַּע וּבְבוֹנִים כְּבָלִי הַשְׁכָּל. כִּי רַב מַעֲשֵׂיהֶם תְּהוּ, וַיְמִי חַיֵּיהֶם הֶבֶל לְפָנֶיךָ, וּמוֹתֵר הָאָדָם מִן הַבְּהֵמָה אִין כִּי הַכֹּל הֶבֶל: מָה נְאֻמֵר לְפָנֶיךָ יוֹשֵׁב מְרוֹם וּמָה נִסְפָּר לְפָנֶיךָ שׁוֹכֵן שְׁחָקִים, הֲלֹא כָל הַנְּסֻתוֹת וְהַנְּגָלוֹת אֲתָה יוֹדֵעַ.



## נוסח "וידוי גדול" תפילת "על חטא":

אתה יודע רזי עולם. ותעלומות סתרי כל חי :

אתה חופש כל חדרי בטן ובוהן כליות ולב :

אין דבר נעלם ממך, ואין נסתר מנגד עיניך :

ובכן יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתסלח לנו על כל חטאתינו, ותמחל לנו על כל עונותינו, ותכפר לנו על כל פשעינו :

על חטא שחטאנו לפניך באנס וברצון :

ועל חטא שחטאנו לפניך באמוץ הלב :

על חטא שחטאנו לפניך בבלי דעת :

ועל חטא שחטאנו לפניך בבטוי שפתיים :

על חטא שחטאנו לפניך בגלוי ובסתר :

ועל חטא שחטאנו לפניך בגלוי וערות :

על חטא שחטאנו לפניך בדבור פה :

ועל חטא שחטאנו לפניך בדעת ובמרמה :

על חטא שחטאנו לפניך בהרהור הלב :

ועל חטא שחטאנו לפניך בהונאת רע :

על חטא שחטאנו לפניך בודוי פה :

ועל חטא שחטאנו לפניך בועידת זנות :

על חטא שחטאנו לפניך בזדון ובשגגה :

ועל חטא שחטאנו לפניך בזלזול הורים ומורים :

על חטא שחטאנו לפניך בחזק ד :

ועל חטא שחטאנו לפניך בחלול השם :

על חטא שחטאנו לפניך בטפשות פה :

ועל חטא שחטאנו לפניך בטמאת שפתיים :

על חטא שחטאנו לפניך ביצר הרע :

ועל חטא שחטאנו לפניך ביודעים ובלא יודעים :

ועל כלם אלוה סליחות. סלח לנו. מחל לנו. כפר לנו :

על חטא שחטאנו לפניך בכפת שחד :

ועל חטא שחטאנו לפניך בכחש ובכזב :

על חטא שחטאנו לפניך בלשון הרע :

ועל חטא שחטאנו לפניך בלצון :

על חטא שחטאנו לפניך במשא ובמתן :

ועל חטא שחטאנו לפניך במאכל ובמשקה :

על חטא שחטאנו לפניך בנשף ובמר בית :

ועל חטא שחטאנו לפניך בנטית גרון :

על חטא שחטאנו לפניך בשיח שפתותינו :

ועל חטא שחטאנו לפניך בשקור עין :

על חטא שחטאנו לפניך בעינים רמות :

ועל חטא שחטאנו לפניך בעזיות מצח :

ועל כלם אלוה סליחות. סלח לנו. מחל לנו. כפר לנו :

על חטא שחטאנו לפניך בפריקת עול :

ועל חטא שחטאנו לפניך בפלילות :

על חטא שחטאנו לפניך בצדית רע :

ועל חטא שחטאנו לפניך בצרות עין :

על חטא שחטאנו לפניך בקלות ראש :

ועל חטא שחטאנו לפניך בקשיות ערף :

על חטא שחטאנו לפניך בריצת רגלים להרע :

ועל חטא שחטאנו לפניך ברכילות :

על חטא שחטאנו לפניך בשבועת שוא :

ועל חטא שחטאנו לפניך בשנאת חנם :

על חטא שחטאנו לפניך בתשומות ד :

ועל חטא שחטאנו לפניך בתמהון ללב :



מיכה עבדך אמר לפניך. מי אל כמוך נשא עון ועבר על פשע לשארית  
נחלתו לא החזיק לעד אפו כי חפץ חסד הוא: ישוב ירחמנו יכבש  
עונותינו ותשליך במצולות ים כל חטאתם. וכל חטאת עמך בית ישראל  
תשליך במקום אשר לא יזכרו ולא יפקדו ולא יעלו על לב לעולם:

ותנו אמת ליעקב חסד לאברהם אשר נשבעת לאבתנו מימי קדם:

דניאל איש חמודות שוע לפניך. הטה אלהי אונך ושמע פקח עיניך  
וראה שוממתינו והעיר אשר נקרא שמך עליה כי לא על צדקתנו  
אנחנו מפילים תחנונינו לפניך כי על רחמיך הרבים:

אדני שמעה אדני סלחה אדני הקשיבה ועשה אל תאחר למענך אלהי  
כי שמך נקרא על עירך ועל עמך:

עזרא הסופר אמר לפניך. אלהי בשתי ונכלמתי להרים אלהי פני אליך,  
כי עונותינו רבו למעלה ראש ואשמתנו גדלה עד לשמים: ואתה אלוה  
סליחות חנון ורחום ארך אפים ורב חסד ולא עזבתם.

אל תעזבנו אבינו ואל תטשנו בוראנו ואל תזניחנו יוצרנו ואל תעש  
עמנו כלה כחטאתינו.

וקים לנו ה' אלהינו את הדבר שהבטחתנו בקבלה על ידי ירמיהו חוזה.

כאמור בזמנים ההם ובעת ההיא נאם ה' יבקש את עון ישראל ואיננו  
ואת חטאת יהודה ולא תמצאינה כי אסלח לאשר אשאר: עמך  
ונחלתך רעבי טובך צמאי חסדך תאבי ישעך יכירו וידעו כי לה' אלהינו  
הרחמים והסליחות:



ועל כלם אלוה סליחות. סלח לנו. מחל לנו. כפר לנו:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם עולה:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם חטאת:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם קרבן עולה ויורד:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם אשם ודאי ותלוי:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם מפת מרדות:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם מלקות ארבעים:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם מיתה בידי שמים:

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם כרת וערירי (ניא וערירות):

ועל חטאים שאנו חיבים עליהם ארבע מיתות בית דין:

סקילה. שרפה. הרג. וחנוק:

על מצות עשה ועל מצות לא תעשה. בין שיש בה קום עשה ובין שאין  
בה קום עשה:

את הגלויים לנו ואת שאינם גלויים לנו. את הגלויים לנו כבר אמרנום  
לפניך והודינו לך עליהם. ואת שאינם גלויים לנו לפניך הם גלויים  
וידועים.

כדבר שנאמר הנסתרת לה' אלהינו והנגלת לנו ולבנינו עד עולם לעשות  
את כל דברי התורה הזאת:

ואתה רחום מקבל שבים ועל התשובה מראש הבטחתנו ועל התשובה  
עינינו מיחלות לך:

ודוד עבדך אמר לפניך. שגיאות מי יבין מנסתרות נקני. נקנו ה' אלהינו  
מכל פשעינו וטהרנו מכל טמאותינו וזרוק עלינו מים טהורים וטהרנו.  
כפתוב על יד נביאך וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם מכל  
טמאותיכם ומכל גוליתכם אטהר אתכם:

## הווידוי כההליך של ריפוי

"בישיבה של מעלה, בישיבה של מטה, על דעת המקום ועל דעת הקהל, אנו מתירים להתפלל עם העבריינים" (מתוך תפילת "כל נדרי")

התפילה המרכזית ביום כיפור היא הווידוי. ההודאה בפני עצמי, בפני קהילתי ואלוקי על חטאי, על המעשים הגדולים או הקטנים, בהם טעיתי, פספסתי ונפלתי. הווידוי הוא השלב הראשון בתהליך הריפוי. ליום אחד בית הכנסת והקהילה שלי הופכים ל"קבוצת תמיכה" בה כולנו עבריינים, כולנו טועים ומטעים, כולנו בני אנוש החשופים בפגיעותינו. כפי שאמר הרבי מקוצק "אין שלם מלב שבור". מתוך פגיעות זו מתגלה גם היופי שלנו, כפרטים וכאנשים. להודות בקשה, להודות ביפה. להודות על הרעה והטובה כאחד. לפניכם הצעה לביאור הווידוי המסורתי:

"ערב יום הכיפורים. ברצוני להתוודות, לתת דין וחשבון לעצמי, לתת דין וחשבון לאלוקים, זאת אומרת למדוד את חיי ומעשי לעומת האידיאל הגבוה, הטהור ביותר אשר עומד לפני. להשוות מה שהיה צריך להיות לעומת מה שהיה..." (חנה סנש הצנחנית הנועזת שנרצחה ע"י הנאצים).

## הצעה לפרשנות לווידוי הקטן:

### אשמנו:

פעלנו בניגוד לצו המצפון שלנו, העדפנו את טובתנו האישית על עקרונות של הטוב והראוי, הרגשנו אשמים ולא עשינו דבר.

### בגדנו:

הפרנו התחייבויות לעצמנו או לאחרים, לא עמדנו בהסכמים בכתב ובעל פה, לא עמדנו בהבטחות שהבטחנו.

### גזלנו:

לקחנו לעצמנו יותר מכפי צורכנו, לא חלקנו עם אחרים את שהיה לנו לחלוק, היינו קמצנים בממוננו ופזרנים בממונם של אחרים.

### דיברנו דופי:

דיברנו בצורה פוגעת ולא מכבדת על אחרים או על עצמנו.

### העוינו (עיווי - עיוות):

עיוותנו את המציאות והעובדות כך שיתאימו לצרכינו, ראינו את מה שרצינו לראות, התעלמנו ממה שהיה לנו נוח להתעלם.

### הרשענו:

האשמנו אחרים בלא בירור העובדות, דנו אנשים לחובה ולא לזכות, לקחנו על עצמנו אשמה לא לנו.

### זדנו:

פגענו באחרים או בעצמנו בכוונה תחילה, רצינו ברעתם של אחרים או של עצמנו.

### חמסנו (חמס - גזל):

לקחנו את שלא שלנו, את שלא מגיע לנו בצדק, את שלא ניתן לנו, העמדנו רווח אישי מעל עקרונות מוסריים אחרים.

### טפלנו שקר (לטפול = לייחס ל...):

ייחסנו לאחרים ולעצמנו תכונות שקריות, התייחסנו לאחרים או לעצמנו בצורה סטראוטיפית, כמיצגים של קבוצה ולא כפרטים ייחודיים.

### יעצנו רע:

נתנו עצה שאנחנו לא מאמינים בה, לא בטוחים בה בעצמנו, בנושא שאנחנו לא מבינים בו, נתנו עצה שמתאימה לנו אך לא למקבלה, נתנו עצה למי שלא רצה בה, נתנו עצה במקום תמיכה וחמלה.

### כיזבנו:

שיקרנו, הבטחנו שלא על מנת לקיים, אמרנו לאחרים את שרצו לשמוע במקום את האמת או את דעתנו האמיתית.

המשך בעמוד הבא....

### לצנו:

צחקנו על חשבונם של אחרים או של עצמנו, עשינו מעשים לא ראויים ולא מוסרים בצחוק או בשביל הצחוק.

### מרדנו:

עשינו דווקא, הפרנו חוק, צו מוסרי או בקשה בלי סיבה טובה, בשביל להכעיס, להרגיש עצמאיים או חופשיים.

### ניאצנו (נאצה - קללה):

קיללנו, דיברנו בשפה לא הולמת ולא מכבדת על אחרים או על עצמנו.

### סרנו (סורר - מורד):

הפרנו בקשה או הנחיה מפורשת, התעלמנו מרצונם ומרגשותיהם של הקרובים והחשובים לנו.

### עוינו (עוון - עבירה מוסרית שאינה פשע):

התנהגנו בחוסר מוסריות בחסות החוק או הכללים.

### פשענו:

שמנו עצמנו מעל החוק, עברנו על חוקים מפורשים של מדינה או מוסד אחר ללא סיבה מוצדקת.

### צרנו (צר - אויב):

התייחסו לאחרים כאויבים, לא התעקשנו למצוא את המכנה המשותף ביננו ובין אחרים.

### קישינו עורף:

התעקשנו במקרים בהם לא היה בכך צורך, במקרים בהם היה מקום לספק, או במקרים בהם ידענו כי אנו טועים.

### רישענו:

התנהגנו ברשעות, היינו אדישים לסבלם של אחרים.

### שיחתנו:

גרמנו נזק מכוון לאחרים או לעצמנו, לקחנו חלק בגרימת נזק, לא מנענו גרימת נזק לאחרים ולרכושם.

### תיעבנו (תיעוב = שנאה וסלידה):

בזנו לאחרים או לעצמנו, ראינו אנשים כלא אנושיים (תועבה זה מעשה שלא יעשה) עשינו מעשים שאינם ראויים לדעתנו לבני אנוש, משחיתים את האנושי שבנו ושבאחרים.

### תעינו:

סטינו מדרך הישר בה האמנו, לא הלכנו לפי צו מצפוננו, נגררנו אחרי תשוקותינו.

### תעתענו:

היינו אחד בפה ואחד בלב, הולכנו אחרים שולל, לא תיקנו את טעותם משיקולי נוחות ורווח.

## ויש כאלה המציבים חוזקה כנגד כל חטא, כך:

אֶהְבֶּנּוּ. בָּרַכְנוּ. גָּמְלָנוּ חֶסֶד. דָּרְשָׁנוּ אֱלֹהִים. הִשְׁתַּאֲנוּ.  
הִקְשַׁבְנוּ. זָכְרָנוּ טוֹב. חִיבְּקָנוּ. טִפְּלָנוּ. יָרְאָנוּ חֶטָּא.  
כָּבַשְׁנוּ יָצָר. לְמַדְנוּ מִטְּעִיּוֹת. מִחִלְנוּ. נוֹלְדָנוּ. סַעַדְנוּ.  
עִזְרָנוּ. פִּתְחָנוּ דְלֶת. צָחֲקָנוּ. קִרְבָּנוּ. רָקַדְנוּ.  
שָׁמְרָנוּ תּוֹרָה. תָּמַכְנוּ.

ובשוֹפֵר גְּדוֹל יִתְקַע וְהוֹל דְּמִסַּח דְּקָה יִשְׁמַע  
וּמְלָאכִים יִחַפְּזוּ וְחֵיל דְּרַעְדָּה יֵאחֲזוּ

## "עץ חטא" - אריה אורי (מורה, מוסרי, קיפוף מצאן מיכאל)

בְּעָרֵב מוֹעֵד וּבְטָרִם קָרֵב, הִיָּה מוֹנֵה אֶת חֲטָאֵי

עַל חֲטָא שְׁחָטָאתִי בְּיָשׁוּב הַדְּעַת

שֶׁלֹּא הֵעֵזְתִּי לְגַעַת, שֶׁלֹּא הֶאֱזַנְתִּי לְכָל הַצְּלִילִים

שֶׁלֹּא טִפַּחְתִּי אֶת הָעוֹלָלִים, עַל חֲטָא שֶׁלֹּא טַעַמְתִּי מִכָּל הַיַּיִנוֹת

שֶׁלֹּא בָּזִיתִי לְקַטְנוֹת, שֶׁלֹּא פִּעַנַּחְתִּי אֶת הַסּוּדוֹת

שֶׁלֹּא גִבַּרְתִּי עַל הַחֲרָדוֹת, עַל חֲטָא שֶׁלֹּא מָחִיתִי דְּמַעַת הַתֵּינוֹקוֹת

שֶׁלֹּא הִקְשַׁבְתִּי לְשִׁתִּיקוֹת.

שֶׁלֹּא הִבְחַנְתִּי בֵּין הַתְּאוֹוֹת

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא אָהַבְתִּי אֶת כָּל הָאֲהָבוֹת,

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא שִׁמַּחְתִּי אֶת הַנְּעַנִּים

שֶׁלֹּא קִיַּמְתִּי דְּבָרִם שֶׁל הַזְּקֵנִים, עַל חֲטָא שֶׁשִׁתְּקַתִּי אֶת הַזְּעָקוֹת

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא בָּזִיתִי אֶת דּוֹבְרֵי הַחֲלָקוֹת

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא פָּרַטְתִּי עַל הַמִּיתָרִים

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא נַחַרְדְּתִי לְבָכִי בַּמְסַתְרִים

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא זָכַרְתִּי אֶת שְׁאִין לְשַׁכַּח

עַל חֲטָא שֶׁלֹּא שָׁכַחְתִּי כְּדִי לְסַלַּח.

## מאמר קטן - בשביל מה עשר פעמים!?

נוסח ה'וידויו' מכיל עשרות סעיפי אישום. במהלך יום-הכיפורים אומרים אותו עשר פעמים. כל פעם חוזרים על כל הסעיפים. בשביל מה? לא מספיק פעם אחת?

אז ככה: קודם-כל, הוידויו על החטא בפה, בדיבור, חשוב מאוד. לא מספיק להתחרט בלב, צריך גם להתוודות בדיבור.

אך מצד שני, לא די במלמול מילות הוידויו, צריך גם להתחרט באמת ולהחליט בתוקף שלא לחזור עוד על הדברים שאינם טובים. ביהדות אין הנחות. לכן מרבים ביום-הכיפורים באמירת הוידויו ואומרים אותו עשר פעמים. אם אמירה אחת היתה רק מן השפה ולחוץ - תועיל האמירה האחרת.

יש המסבירים זאת כך:

בווידויו הראשון חושבים: "לא אשמנו, לא בגדנו, לא גזלנו". בפעם השנייה כבר חושבים: "בעצם, אולי כן אשמנו, בגדנו, גזלנו". בפעם השלישית באה התמרדות: "אז מה אם אשמנו, בגדנו, גזלנו!". בפעם הרביעית אנו כבר מודים: "יש בכך קצת טעם לפגם". בפעם החמישית הדבר מתחיל להעיק קצת: "באמת לא בסדר שאשמנו, בגדנו, גזלנו". בפעם השישית החרטה גדלה: "ממש גועל-נפש איך שהתנהגנו". בפעם השביעית אנו כועסים על עצמנו: "בשביל מה היינו צריכים בכלל לעשות את זה!". בפעם השמינית אנו נאנחים: "הלואי שזה לא יקרה לנו עוד פעם". בפעם התשיעית אנו נחרצים יותר: "אסור שזה יקרה עוד פעם!". ובפעם העשירית התשובה שלמה: "זה לא יקרה עוד פעם!".

עשר פעמים, לא פחות...



## "על חטא" / מיכל טליה

על חטא שחטאנו לפניך בהתכחשות לחולשותינו, מתוך יצר גאווה ;  
על חטא שחטאנו בניצול כוחנו על פני אחרים : אהובים, שותפים, בעלי החיים.  
על חטא שחטאנו לפני כל העולם באטימת ליבינו לעוני, לדיכוי, לשחיתות, למלחמות ;  
ועל חטא שחטאנו לפניך בהדחקה והתעלמות מכאבנו שלנו ;  
על חטא שחטאנו לפני הורינו בשיפוטיות חסרת חמלה ;  
ועל חטא שחטאנו לפניך בביקורת עצמית יתירה ובהלקאה עצמית ;  
על חטא שחטאנו לפני אחרים בהתמקדות בטעויותיהם בכדי להרגיש חכמים או צודקים יותר ;  
על חטא שחטאנו לפניך בהתכחשות לאור-היקרות המצוי בתוכנו ;  
על חטא שחטאנו לפני אהובינו בצמצום גילויי אהבה ;  
ועל חטא שחטאנו לפני גופינו שלנו בהזנחה ;  
ועל חטא שהרעבנו את נשמתנו ממה שמבקש להזין אותה ;  
על חטא שחטאנו בהשאירנו את בעיות העולם מחוץ לתחום השגתנו ;  
על חטא שחטאנו בחשיבה על עצמנו ברצינות יתרה ;  
על חטא שחטאנו לפניך בהליכה אחר אלילי שוא : כוח צבאי, כסף, מעמד ;  
על חטא שחטאנו בתביעת בעלות על האדמה, על ילדינו, על אהוב, על אהובה ;  
על חטא שחטאנו לפני עצמתנו האמיתית בקורבנות לשמה ;

על חטא שחטאנו כלפי אי-מישהו בהאשמה, במקום לקחת אחריות ;  
על חטא שחטאנו בהשחתת תנאי החיים על כדור הארץ ;  
על חטא שחטאנו לפניך בהאמינו כי אין באפשרותנו לשנות ונותרנו אילמים מול מעשי עוול ;  
על חטא שחטאנו לפניך בדוברנו דבר שקר כי פחדנו מתוצאות חשיפת האמת ;  
על חטא שחטאנו לפניך כשהאמנו לפחדינו וסירבנו לתת אמון ;  
על חטא שחטאנו לפניך כשסירבנו להתעורר, ללמוד מטעויות, להשתנות ;  
על חטא שחטאנו לפניך כשהתבלבלנו בין משימות הכרחיות לקיומנו לבין משמעות חיינו ;  
על חטא שחטאנו לפניך בשכחת הסיבה והתכלית לבואנו לעולם ;  
ועל כולם אלוה סליחות סלח לנו, מחל לנו, כפר לנו.

**"סליחה היא הצורה הגבוהה ביותר,  
היפה ביותר של אהבה.  
בתמורה תקבל שלום ואושר בל יתואר"**  
(רוברט מולר)



## על ההבדל בין "סליחה" ו"כפרה" / אסף יערי

לכאורה, שלושת המילים די דומות, וביומיום אנחנו משתמשים רק ב"סליחה" נכון? האם זה מיותר או שאולי במשך ה-1900 שנים שחוברו התפילות הללו, שכחנו הבדל חשוב ואנחנו צרכים להשתמש גם ב"מחילה" ביומיום (מעניין שדתיים משתמשים לרוב ב"מחילה" ולא ב"סליחה"...מעניין למה? הנה ההסבר בהמשך...). מה מסתתר בדקויות ההבדלים בין שלוש המילים הללו ובסדר שלהן, ומה אנו יכולים ללמוד מכך על הקשר שהן מזמינות אותנו לבנות מחדש עם סביבתנו, ועם הבורא??

אתם כבר יודעים שאני שואב השראה מכל חומר רוחני שמזדמן לידי, הפעם, מתורת החסידות/קבלה...

המחילה והכפרה מתייחסות לשלושה סוגים של חטאים, שלוש דרגות של התנכרות או התכחשות לזולת ולעצמנו, שכל אחת מהן פוגמת בקשר שלנו במישור אחר. תיקון שלושת המישורים האלו, עשויה להעצים את מערכות היחסים הארציות שלנו ואת הקשר עם היקום – שאת שניהם אנו מוזמנים להעריך מחדש ביום הכיפורים, תוף כדי פנטזיה על כוס קפה ועוגת דבש.....

### **המפתח טמון בשלוש מילות שאלה - מי, מה ולמה?**

#### **1. מי!?! ("סליחה")**

בקשת ה"סליחה" מתייחסת להתעלמות מעצם קיומו של הזולת, ממי שהוא. כש"לא ספרנו אותו". כשאנו מבקשים סליחה, אנו בעצם אומרים: סליחה שלא שמתי לב אליך, שהייתי חסר רגישות ושקוע בתוך עצמי. אגוצנטרי או אפילו אגואיסט. לראייה, גם כאשר אנו פונים סתם כך לאדם ברחוב אנחנו פותחים במילה "סליחה" ולא כי עשינו לו דבר רע בטעות...כוונתנו היא לפנות אליו-הוא, כדי לבקש ממנו משהו, כלומר להפוך אותו מ"סתם איש ברחוב" ל"אדם שעוזר לנו".

#### **2. מה!?! ("מחילה")**

בקשת המחילה מייצגת דרגה חמורה יותר של חטא, ומתייחסת להתעלמות מבקשותיו של הזולת, ממה שהוא רוצה. מחילה מכפרת על חוב מסוים. אם לא עשינו את המוטל עלינו ולא יצאנו ידי חובתנו, או בהשאלה - "יצאנו מהמחילה שלנו" אנו צריכים לבקש על כך מחילה.

ייתכן שאנו מתייחסים באדיבות ובנימוס לאדם מסוים, אך אדישים לצרכיו ולא ממש נרתמים לעזור לו. במקרה זה לא התעלמנו בקיומו ודווקא התייחסנו אליו "יפה" אבל התעלמנו מצרכיו. זה קורה הרבה בזוגיות במשבר...."הפה מנומס אבל הלב קפוא ונעול"...איננו צריכים אולי לבקש את סליחתו, אבל כן את מחילתו. נקודה מעניינת למחשבה, היא שבציבור "החילוני" מרבים יותר להשתמש במילה "סליחה", ואילו בציבור החרדי יותר במילה "מחילה". לאור מה שהסברנו עכשיו, ומתוך נקודת מוצא שזה לא ה"סתם מטבע לשון", ייתכן שבעולם החילוני עיקר הקשר לזולת נמדד בהתייחסות אליו כאדם ולא כחפץ או כלי לסיפוק צרכינו, ואילו בעולם החרדי היחס אליו כאדם לכאורה "ברור מאליו" והמיקוד הוא רק על ביצוע בקשותיו. אולי הגיע הזמן שניקח את הטוב משני העולמות!?

#### **3. למה!?! ("כפרה")**

בקשת הכפרה היא כמובן החמורה מכולן ומייצגת התעלמות ממה שעומד מאחורי בקשת הזולת, מהצורך שהביא לבקשה שלו מאתנו, מהשאלה "למה הוא רוצה מה שהוא רוצה!?!". חיבור אמיתי ופנימי לזולת אינו מסתפק רק בקבלתו כאדם ראוי להתייחסות ("סליחה"), בכיבוד בקשותיו ("מחילה"). ניתן לקיים את שני אלו, ועדיין להיות חסרי רגישות ואטומים לעולמו הפנימי. למה שהוא מרגיש. תדמיינו מלצר שמקבל בנימוס את ההזמנה שלנו לחומס (לא עבר על "סליחה"), גם מביא אותה לשולחן (לא עבר על "מחילה"), היא טעימה ומקושטת יפה אבל הוא טורק אותה בגסות על השולחן ומתעלם מזה שבעצם, הטעם לאכילה בחוץ הוא "להתפנק ולעשות כף". זה מרתיע נכון? לא במקרה. **המלצר עבר על "כפרה"**. קרבה אמיתית היא התעניינות בעולמו הפנימי של זולתנו, בסיבה לכך שהוא אוהב את מה שהוא אוהב (גם אם אנחנו לא מזדהים עם הצורך הזה) ועל כך שלא עשינו זאת אנו מבקש **המשך בעמוד הבא....** כפר"



מייצג מעשה שעלינו לעשות כדי לפייס את השני. כמו בזוגיות. לפצות אותו, לשלם לו על הנזק "כופר" ("במטבעות רוחניים" כמובן) ולפייס אותו במעשים לא רק במילים. יום "הכיפורים" מכונה כך, כי אנחנו עושים מעשים כדי לתקן ולא רק מבקשים סליחה ומחילה.

### **בדיוק כך זה גם היחסים שלנו עם אלוקים ומה שהוא מצפה מאתנו....הנה כך:**

#### **1. "סליחה" מהבורא:**

בקשת הסליחה קשורה במיוחד בדימוי הבורא כאב – כ'הורה' שלו אנו חייבים את קיומנו. באופן טבעי, בעת התבגרותנו אנו מתרחקים מהורינו ("על כן יעזב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו..."), אך הסכנה הרובצת, שכל הורה חרד ממנה יותר מכול, היא שה"התרחקות" תהיה ל"התנתקות" או אפילו "התנכרות" חס וחלילה. כל הורה מפחד שמרוב שהילדים מתבססים והופכים לעצמאיים, הם ישכחו אותו ואת מה שעשה למענם, או יתייחסו אליו כמטרד הגורע מזמנם. גם ביחס לבורא, ככל שאנו "מתבגרים" ומבססים את שליטתנו בחיינו, כך אנו נוטים לשכוח את עצם הפלא של מציאותנו, אותה אנו חבים למי שמעלינו. האמירה "סלח לנו" הולכת יחד עם היזכרות בקב"ה כבוראנו, ובמישור האנושי – עם רצון בחיבור מחודש או מחוזק עם הורינו (ובהרחבה - עם הכרת תודה לאהובינו וכל חברינו על נוכחותם בחיינו).

#### **2. "מחילה" מהבורא:**

בקשת המחילה קשורה במיוחד בדימוי הקב"ה כמלך או שליט. מלך אינו מעוניין שיזכרו אותו תמיד ואינו חפץ להיות אב לנתיניו (כך הוא המצב בדיקטטורות מעוותות, אך לא במלוכה מתוקנת). מה שמלך כן מעוניין בו, הוא שיעשו את רצונו: שיבנו את עריו, יעמידו את מפעליו וילחמו את מלחמותיו. יש לו דרך/תורה/חזון, והוא זקוק לאנשים שיתגייסו אליו ויעזרו לו להגשימו. אף על פי שעל פניו קשר עם מלך מרוחק יותר מאשר קשר עם הורה, הוא למעשה מבטא דרגת התקשרות גבוהה יותר, כזו שאינה מסתפקת ברגש טבעי, אלא נרתמת לעזור באופן פעיל. האמירה "מחל לנו" מבטאת חרטה על כך שלא קיימנו את מצוות הקב"ה/המלך כראוי.

#### **3. "כפרה" מהבורא:**

בקשת הכפרה קשורה בדימוי הבורא כ"כבן זוג אוהב". ישנן מערכות יחסים זוגיות רבות שבהן שורר יחס אדיב ומכבד בין בני הזוג, האוהבים זה את זה ומכילים את השוני זה של זה, אך למרות זאת, העיקר ביחסים אלו חסר: התעניינות אמיתית בעולמו הפנימי של בן הזוג ויתירה מכך, "הסתכלות על העולם דרך העיניים שלו", כלומר ניסיון לאהוב את מה שהוא אוהב (לפי החסידות, זהו שיא האהבה). באותו האופן, אנשים רבים מאמינים באלוקים ("אבינו") ואף מקיימים את מצוותיו ("מלכנו"), אך מחיצה של ניכור קיימת עדיין בינם ובין פנימיותה של התורה ועבודת ה'. האם עבודת ה' היא סדרת פעולות שיש לצאת ידי חובת ביצוען או משהו יותר מזה שיש להשקיע בו ולחוש את פנימיותו? באמירה "כפר לנו" אנו מביעים את רצוננו ללכת לפנים משורת הדין והחובה היבשה ולהתעמק ברבדים הפנימיים של היהדות והתורה... להרגיש. לאהוב.

**לאחר שבאלול התחלנו לומר סליחות ובראש השנה המלכנו עלינו את הקב"ה כבורא האדם, מגיע ביום הכיפורים הזמן לחפש את פני אלוקים כפני אהוב נשכח – ויחד עם זאת את פנימיות לבם הטהור של הסובבים אותנו - ילדיו.  
הבה נעשה כל שלאל ידינו כדי שנגיע ליום הכיפורים הבא אשמים מעט פחות, אוהבים ועושי צדק קצת יותר ורחמנים וסלחנים לסובבים אותנו, כפי שהיינו מייחלים שאלוקים יהיה אלינו....אמן!**

## ”שלי שלי ושלך שלך” – על ההסתגרות כחטא חברתי / הרב גלעד קריב

עם ראשיתה של השנה החדשה ותום הקיץ נחתם לו מחזור לימוד נוסף בפרקי אבות. תכנייה הייחודיים של המסכת מן המשנה מהווים הכנה ראויה לימי חשבון הנפש הפותחים את השנה העברית, ובשיאים – יום הכיפורים.

אחת מן המשנות המעניינות במסכת קובעת: **”ארבע מדות באדם. האומר: שלי שלי ושלך שלך, זו מדה בינונית; ויש אומרים, זו מדת סדום. שלי שלך ושלך שלי - עם הארץ. שלי שלך ושלך שלך - חסיד. שלי שלי ושלך שלי - רשע.”** (אבות, ה יא).

על דרך הפשט עוסקת משנה זו במושג ה”בעלות” וביחסו של האדם לרכוש וקניין. ברובד העמוק יותר מציבה המשנה **ארבע דרכים בהם מתייצב האדם למול זולתו**, למול האחר.

קצרה היריעה מלעסוק בפירושים האפשריים למושגים ”עם הארץ” ו”חסיד”, אולם גם מבלי לעשות כן, ברור שהמשנה בוחרת לתאר את המידה הראשונה: **”שלי שלי ושלך שלך”**, כמידה הממוצעת אשר לאורה מתנהל עולמנו. מידה זו היא מידתו של בעל ההיגיון הבריא, זה אשר מבין כיצד מתנהלים העניינים בעולמנו.

דווקא משום כך יש להתפלא על קביעת המשנה **”יש אומרים זו מידת סדום”** המוצגת כאפשרות נוספת לתיאורה של המידה הראשונה, הנורמאלית. על פניה, אמירה זו צריך צריכה הייתה לבוא כהגדרה נרדפת לתוארו של הרשע; ולא כך היא. המשנה בוחרת להעמיד את סדום דווקא בהקשרה של הדרך הממוצעת ומעודדת אותנו בכך לצאת אל מעבר לפשט הדברים, מעבר למובן מאליו.

למרות שניתן לסדר את ארבע המידות ברצף שראשיתו ברשע וסופו הטוב בצדיק, מפנה המשנה את תשומת לבנו שהמידה הראשונה והממוצעת נבדלת משלוש אחרותיה בדבר מהותי, היורד לשורש עניינה: **התייצבות האדם למול הזולת**. מידה זו היא היחידה בה מוקם חיץ ברור בין האדם לזולתו ובה מבקש האדם – לטוב ולרע - **לנתק עצמו מן הזולת**. הגם שהיא קובעת כי זה הוא דרכו של העולם, מדגישה המשנה כי בהקמתה של גדר ההפרדה האנושית הזו טמון זרע של פורענות העלול להוביל למידותיה של העיר סדום. דווקא מתוך מודעות מלאה לאופן התנהלותם של החיים האנושיים, מבקשת המשנה להציב תמרור אזהרה על הדרך הראשית בה צועדים בני האדם, **דרך ה”שלי שלי – שלך שלך” ולאותת כי גם דרך זו, עלולה להביא אותנו למחוזותיה של העיר סדום.**

בהשאלה מעולם המשפט המודרני, מציגה המשנה את מציאות החיים החברתית ה”נורמאלית” כמדרון חלקלק. במדרון החברתי הזה, גם עצם העמידה במקום מחייבת השקעת מאמץ. חוסר תשומת לב, העדר זהירות, קריאה לא נכונה של המפה עלולים להפוך את המידה הבינונית, המתקבלת על הדעת, למלכודת אשר מביאה אותנו למקומות דומים ואולי אף גרועים מזה אשר מצוי בו הרשע.

הבחירה של חכמי המשנה בעיר סדום כסמל של ”תחתית המדרון” לא היתה מקרית. סדום, העיר העשירה, הפורה והמשגשגת היתה לשיטת הנביאים וחז”ל, בירת ה”שלי שלי – שלך שלך”. עיר בה גדר ההפרדה בין אדם לאדם הוקמה בכוח החוק; עיר שבה נאסרה הצדקה וכל מעשה של גמילות חסדים המיט על עושהו עונש מוות. הנביא יחזקאל בתארו את חטאה של סדום אומר: **”הנה זה היה עוון סדום אחותך: גאון שבעת לחם ושלוות השקט היה לה ולבנותיה, ויד עני ואביון לא החזיקה”** (יחזקאל טז מט). המדרש מספר כי גזר דינה של העיר נחתם כאשר האל שמע את צעקתה של נערה תושבת העיר, אשר הוצאה לשרפה לאחר שנתפסה מעבירה מזון לחברתה האביונה והרעבה.

לשיטת המשנה, אנו נדרשים להכיר בעובדה כי מציאות החיים הנורמאלית, מכילה בקרבה את הווירוסים הרדומים של סדום. העדר טיפול מונע, הזנחה, חוסר תשומת לב עלולים להביא להתפרצות המחלה.

תמרור אזהרה דומה מציבות בפנינו שתי הפטרות יום הכיפורים. בראשונה, הלקוחה מנבואתו של ישעיה, טמון אומץ תיאולוגי מרשים. ביום בו נדרש האדם היהודי לצום, לתפילה ממושכת ולשורה ארוכה של מעשים סגפניים, נקראים דברי הנביא המצמצמים לחלוטין את חשיבותן של המחוות הפולחניות - **”הֲכִזָּה יִהְיֶה צוֹם אֲבָחְרָהוּ, יוֹם עֲנוּת אָדָם נִפְשׁוֹ ? הֲלֹכְךָ פֶּאֶגְמָן רֵאשׁוֹ, וְשֶׁק וְאִפְר יִצִיעַ ? הֲלִזָּה תִקְרָא צוֹם וְיוֹם רִצּוֹן לַיהוָה ?!”** (ישעיה נח ה).

לשיטת ישעיה, אין מקום לספק בדבר מבחנה האמיתי של האמונה: **”הֲלוֹא זֶה צוֹם אֲבָחְרָהוּ: פֶּתַח חַרְצֻבוֹת רָשָׁע, הֲתֵר אֲגִדּוֹת מוֹטָה וְשַׁלַּח רִצּוֹצִים חֲפָשִׁים וְכָל מוֹטָה תִנְתְּקוּ. הֲלוֹא פָרַס לָרֶעִב לְחֶמֶד, וְעֵנִיִּים מִרוּדִים תְּבִיא בֵּית. כִּי תִרְאֶה עָרִם וְכִסִּיתוּ, וּמִבְּשָׂרְךָ לֹא תִתְעַלֵּם”** (ישעיה נח ו-ז).

חכמי המשנה והתלמודים אשר עיצבו את יום הכיפורים לאחר חורבן המקדש, בחרו להזהיר אותנו מפני הקלות הבלתי נסבלת בה עלולה שגרת החיים להסתיר מעינינו של האדם את זולתו, להביאו לכדי התעלמות. ביום בו מבקש האדם מאלוהיו לפתוח לו שער ולקרבו אליו; ביום בו כל אדם מתייצב לפני האל עם צרור מעשיו שלו בבחינת: **”מה ששלי – שלי”**, מתריעים באוזנו דברי הנביא **לב ל נתרחק מן הזולת במסווה של התקרבותו לאל.**

**המשך בעמוד הבא....**

תמרור האזהרה מצוי גם בסיפורו של הנביא יונה, הנקרא בתפילת המנחה של יום הכיפורים. יותר מכל דמות תנ"כית אחרת, יונה הוא איש ה"שלי שלי ושלך שלך". כל בקשתו היא **לעסוק בענייניו**, להתנער מן החובה לבוא בדין ודברים עם הזולת, להוכיחו או לחילופין להושיט לו עזרה.

יונה מבקש שלא ל"דחוף את אפו" בעניינם של אחרים, לטוב או לרע.

בבריחתו לתרשיש, בשנתו בירכתי האוניה **בשעת הסערה בוחר יונה באדישות כלפי הזולת.**

סופה של אדישות זו להיהפך לייאוש ולהוביל את יונה לאדישות כלפי חייו שלו. הפטרת יונה מטיבה להדגים כיצד גם דרכו הממוצעת והמובנת של העולם, ולא רק דרכו של ה"רשע", עלולה להוביל למחוזות של ניכור והתעלמות פושעת.

כבכל השנים האחרונות, גם עתה מלוות את ימיה הראשונים של השנה החדשה תמונות סלי המזון הנאספים בבתי התמחוי אשר להן מתלווים נתוני העוני ותרשימי צמיחתו. אין ספק כי ניתן להתווכח על איכותם ומשמעותם של נתונים כלכליים-חברתיים כדוגמת אלו המופיעים בדוחות העוני, אולם ישנם רגעים בהם נתונים אלו הופכים לכה מובהקים וברורים עד כי טמינת הראש בחול או אטימות הלב הן הדרכים היחידות להימנע מלהכיר בהם.

התייצבותה של מדינת ישראל בראש מדדי אי השוויון בעולם המערבי, קצב גידול תחולת העוני בקרב ילדים, העובדה כי כל קשיש רביעי במדינת ישראל מוגדר כעני – כל אלו הן רק דוגמאות אחדות המעידות כי בשנים האחרונות מהירות נסיעתה של החברה הישראלית באוטוסטרדת ה"שלי שלי ושלך שלך" מאיימת להעיף אותה מן הדרך הראשית אל עבר התהום החברתית. נבואתו של ישעיהו וסיפורו של יונה, הנקראים ביום הכיפורים, מזכירים לנו לבדוק את הבלמים האמורים למנוע את הידרדרותנו לתהום.

תפילותיו של יום הכיפורים נחתמות, כידוע, בתקיעת השופר.

קולו אשר **פתח את ימי חשבון הנפש בחודש אלול** הוא זה אשר גם **חותם את עשרת ימי התשובה** של ראשית תשרי.

בניגוד לתקיעת השופר בראש השנה שהיא עיקר מצוותו של היום, תקיעת השופר ביום הכיפורים היא אך תזכורת למצוות התורה להכריז בתרועה על שנת היובל, מדי חמישים שנים, ולהורות בכך על שחרורם של העבדים ושובם לביתם.

במציאות החיים הישראלית טוב לה לתקיעת הדרור להישמע מדי שנה ולא אחת ליובל.

אם תקיעת השופר בראש השנה נועדה להסב את תשומת לבנו לקולות הבכי הנשמעים בארץ הזו, הרי שתקיעת השופר של יום הכיפורים נועדה להזכיר לנו את **חובתנו לשחרר את הזולת מכבלי מצוקתו, לטול אחריות לגורלו.**

קול השופר של ראשית השנה מזכיר לנו שלא לאטום את אוזננו, **שופרו של יום הכיפורים דורש מאתנו לעשות מעשה – להושיט את היד.**



## טיפים בתזונה לקראת צום יום כיפור / גיא שלמון - דיאטן קליני, איש חינוך גופני ופיזיולוג

### 1. מה קורה בגוף בזמן הצום?

צום יום כיפור נמשך 25 שעות ברצף. אומנם במהלך הצום לא אוכלים ולא שותים, אך עדיין הגוף שלנו מקיים חיים ומתקיימים בו תהליכים פיסיולוגיים הדורשים אנרגיה. האנרגיה הזו (אספקה קלורית) אם לא תגיע מבחוץ (מהמזון) היא תצטרך להגיע מבפנים (ממאגרי האנרגיה של הגוף). לשם כך, במהלך הצום הגוף נוטה לעשות שימוש במאגרי האנרגיה שלו, לרבות במאגר השומן ובמאגרי הגליקוגן (פחמימה). גליקוגן הוא חומר תשמורת (צורת אנרגיה) של פחמימות בגוף האדם. הוא מצוי בתאים שונים בגוף, אך נאגר בעיקר בכבד ובשרירים. מאגר פחמימה זה מספק לנו אנרגיה בין הארוחות, במהלך השינה בלילה ובזמן צום - אנרגיה שמקורה מסוכרים. בתהליך של צום מאגרי הגליקוגן מתדלדלים בהדרגה, וכאשר המאגר מצטמצם משמעותית גוברת תחושת הרעב, תחושת העייפות והחולשה הכללית של הגוף. כחלק מההתמודדות הפיסיולוגית של הגוף לשמר את מאגר הגליקוגן בכבד, וגם את רמות הסוכר הנדרשות לנו בזרם הדם, נאלץ הכבד לייצר סוכר בעצמו (תהליך הנקרא "גלוקונאוגנזה") מחומרים שאינם סוכריים. חומרים אלה כוללים בין היתר גם חלבונים (חומצות אמינו) המתפרקים לטובת ייצור הסוכר (גלוקוז). זאת ועוד, עקב הירידה בניצול הגלוקוז (שהולך ופוחת עם השעות) קצב ניצול השומן גובר ואיתו עולה גם רמת ייצור גופי הקטון... אך על תהליכים אלו לא ארחיב למטרת כתבה זו. בכדי למנוע התרוקנות מהירה של מאגר הגליקוגן במהלך שעות הצום, יש לנסות ולמלא את המאגר הזה עד כמה שניתן בטרם מתחילים את הצום. דוגמה טובה לכך היא **מילוי של בניזין במיכל הרכב**. ככל שנמלא את מיכל הבנזין, כך בעבור אותה מהירות, יוכל הרכב לנסוע למרחק יותר גדול על הכביש.

### 2. כיצד ניתן להיערך תזונתית לקראת צום?

הכנה תזונתית נכונה לקראת הצום מבוססת על צריכת נוזלים בכמות מספקת ועל מילוי מקסימאלי של מאגרי הגליקוגן, אך באופן הדרגתי ומבוקר. את ההכנות התזונתיות לצום לא מקיימים רגע לפני הצום, אלא יממה לפניו. במהלך יממה זו מומלץ להרבות בשתיית נוזלים ולאכול מספר ארוחות קטנות לעיתים תכופות. לכל מי שרגיל לצרוך קפה ו/או קפאין בכמויות גדולות יום יום, מומלץ במהלך יממה זו להפחית בהדרגה את כמות הקפאין עד לרגע הצום. ההדרגתיות חשובה כי היא יכולה למנוע תופעות לוואי של כאבי ראש האופייניים לתחושת גמילה מקפאין. לעוסקים בפעילות גופנית מאומצת: כדאי להרחיק את שעת האימון מתחילת הצום, ואפילו רצוי להימנע לחלוטין מקיום פעילות זו ביום הצום. לפעילות גופנית אינטנסיבית יש "אפקט בעירה מאוחרת" (Afterburn Effect). זהו אפקט מטבולי הכולל שריפה קלורית גבוהה יותר, ביחס למנוחה, בשלב שלאחר האימון. אפקט כזה (תלוי בסוג ומשך המאמץ) יכול להימשך מספר שעות ולהוביל לריקון מהיר יותר מאגרי גליקוגן, בזבז קלוריות ואיבוד נוזלים... דבר שישפיע פיסיולוגית על הגוף בזמן הצום.

המשך בעמוד הבא....

### **3. מה צריכה לכלול הארוחה האחרונה לפני תחילת הצום (ארוחה מפסקת):**

א. בשונה ממה שרבים חושבים, אין לדחוס מזון בארוחה הזו בכדי למלא מאגרים ולהתמלא עד תום ("להתפוצץ" מאוכל). כן חשוב לאכול עד שובע, אך לא להוביל לתחושת מלאות והעמסה.

ב. הארוחה צריכה לכלול שילוב של פחמימות מורכבות (דגנים מלאים: אורז מלא, פסטה מחיטה מלאה וכדומה) יחד עם מנת חלבון. לאדם שאוכל מזונות מהחי נמליץ על מנת חלבון הכוללת בשר/ עוף/ דג. לאדם הטבעוני (זה אוכל מזונות מהצומח בלבד) נמליץ על מנת קטניות, כי הקטניות עשירות בחלבון. למעשה, שילוב של קטניות + דגנים יספק את כל חומצות האמינו הנדרשות לקבלת חלבון מלא.

ג. מומלץ לשלב בארוחה המפסקת גם מזונות המכילים חומצות שומן בריאות ממקור גולמי (טחינה, אבוקדו, זיתים, אגוזים). מדוע גולמי? כי גולמי הוא מזון טבעי ועשיר ברכיבים בריאים מהטבע. למה תוספת של שומן לארוחה? כי השומן מאפשר לעכב את תהליך העיכול, להאט את קצב ריקון הקיבה ולהאט את הספיגה של רכיבי המזון במשך השעות הראשונות של הצום.

ד. בארוחה המפסקת מומלץ להימנע מצריכת מזון מתובל מאד, חריף או מלוח (ולהימנע מתוספת של מלח למזון) על מנת לא לעודד תחושת צמא לאחר תחילת הצום.

ה. יש להקפיד על שתייה במהלך הארוחה. מומלץ מים. רצוי להימנע משתייה מתוקה המכילה סוכרים פשוטים בכדי לא לעורר תחושת צמא וכמיהה למתוק במהלך הצום.

ו. כדאי לסיים את הארוחה לפחות שעה לפני הצום ולהרבות בשתיית מים אחריה. 3-5 כוסות לכל הפחות.

### **4. מה ההמלצות התזונתיות בגמר הצום?**

כמו שיש לתכנן הכנה נכונה לקראת הצום, כך גם יש לתכנן הכנה נכונה לקראת החזרה לשגרת אכילה. במילים אחרות, אין לאכול בבת אחת כמות גדולה של מזון מיד לאחר גמר הצום, אלא לאפשר למערכת העיכול ולגוף כולו להתמודד עם כניסת המזון בהדרגה. לאט לאט.

א. תחילה יש "לשבור" את הצום עם שתייה ממותקת (סוכרים פשוטים) בכדי לספק פחמימה זמינה למילוי המאגרים. אפשר להוסיף עוגייה, או לחם עם ריבה.

ב. לאחר "שבירת הצום" יש להמתין 30-60 דקות עד לארוחה הבאה. בזמן הזה רצוי לשתות מים.

ג. לאחר ההמתנה, יש לאכול ארוחה שמכילה את כל אבות המזון, אך קלה לעיכול ולא כבדה במיוחד.



# ברכת המזון



**שלושה שאכלו כאחד חיבין בזימון, וכך מזמנין:**  
**המזמן אומר - רבותי נברך:**

**המסובים עונים -** יהי שם יהוה מברך מעתה ועד עולם:

**המזמן חוזר יהי שם וכו':**  
ברשות מרנן ורבותי נברך (בעשרה אלהינו) שאכלנו משלו:

**ואומרים המסובים ואח"כ המברך:**  
ברוך (בעשרה אלהינו) שאכלנו משלו ובטובו חיינו:

**והמזמן חוזרו:**  
**מי שלא אכל עונה:**  
ברוך (אלהינו) ומברך שמו תמיד לעולם ועד:

ברוך הוא וברוך שמו:

**ברוך** אתה יהוה אלהינו מלך העולם. הן את העולם כלו. בטובו בחן בחסד וברחמים. הוא נותן לחם לכל בשר. כי לעולם חסדו. ובטובו הגדול תמיד לא חסר לנו ואל יחסר לנו מזון לעולם ועד. בעבור שמו הגדול. כי הוא אל וּן ומפְרִיט לכל ומטיב לכל ומכין מזון לכל בריותיו אשר ברא. כְּאֵמֹר. פִּתְחָה אֶת יָדְךָ וּמִשְׁבִּיעַ לְכֹל חַי רִצּוֹן:  
ברוך אתה יהוה. הן את הכל:

**נוֹדָה** לך יהוה אלהינו. על שהנחלת לאבותינו ארץ חמדה טובה ורחבה. ועל שהוצאתנו יהוה אלהינו מארץ מצרים. ופדיתנו מבית עבדים. ועל בְּרִיתְךָ שְׁחַתְמֶת בְּבִשְׂרֵנוּ. ועל תּוֹרַתְךָ שְׁלַמְדַתֵּנוּ. ועל חֻקֶיךָ שְׁהוֹדַעְתֵּנוּ. ועל חַיִּים חַן וְחֶסֶד שְׁחֹנְנֵתֵנוּ. ועל אֲכִילַת מִזֹּן שְׁאַתָּה וְן וּמִפְרִיט אוֹתֵנוּ תְּמִיד. בְּכֹל יוֹם וּבְכֹל עֵת וּבְכֹל שְׁעָה:  
ועל הכל יהוה אלהינו אֲנַחְנוּ מוֹדִים לְךָ וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ. וְתַבְרַךְ שְׁמֶךָ בְּפִי כֹל חַי תְּמִיד לְעוֹלָם וָעֵד: כְּכַתוּב. וְאֲכַלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן לְךָ:  
ברוך אתה יהוה. על הארץ ועל המזון:

**רָחַם** נא יהוה אלהינו על ישראל עמך. ועל ירושלים עירך. ועל ציון משכן כבודך. ועל מלכות בית דוד משיחך. ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שְׁמֶךָ עָלָיו:  
אלהינו. אבינו. רענו זוגנו פרנסנו וכלכלנו והרויחנו. והרוח לנו יהוה אלהינו מהרה מכל צרותינו. ונא אל תצריכנו יהוה אלהינו לא לידי מתנת בשר ודם ולא לידי הלואתם. כי אם לידך המלאה. הפתוחה. הקדושה והרחבה. שלא גבוש ולא נפלים לעולם ועד:



**בשבת אומרים:**

רצה והחליצנו יהוה אלהינו במצותיך ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניך לשבת בו ולנוח בו באהבה כמצות רצונך וברצונך הניח לנו יהוה אלהינו שלא תהא צרה ויגון ואנחה ביום מנוחתנו והראנו יהוה אלהינו בנחמת ציון עירך ובבנין ירושלים עיר קדשך כי אתה הוא בעל הישועות ובעל הנחמות:

אלהינו ואלהי אבותינו יעלה ויבא ויגיע ויראה וירצה וישמע ויפקד ויזכר זכרוננו ופקדוננו וזכרון אבותינו וזכרון משים בן דוד עבדך וזכרון ירושלים עיר קדשך וזכרון כל עמך בית ישראל לפניך לפליטה לטובה לחן ולחסד ולרחמים לחיים (טובים) ולשלום ביום חג זה: זכרנו יהוה אלהינו בו לטובה ופקדנו בו לברכה והושיענו בו לחיים טובים. ובדבר ישועה ורחמים חוס וחנונו ורחם עלינו והושיענו כי אליך עינינו כי אל מלך חנון ורחום אתה:

**ובנה ירושלים** עיר הקדש במהרה בימינו. ברוך אתה יהוה. בונה ברחמי ירושלים.  
אמן:

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם. האל. אבינו. מלכנו. אדירנו. בוראנו. גואלנו. יוצרנו. קדושנו קדוש יעקב. רוענו רועה ישראל. המלך הטוב והמטיב לכל. שבכל יום ויום הוא המטיב הוא המטיב לנו. הוא גמלנו הוא גמלנו לעד לחן ולחסד ולרחמים ולרחו. הצלה והצלחה. ברכה וישועה. נחמה. פרנסה וכלכלה. ורחמים וחסים ושלום וכל טוב. ומכל טוב לעולם אל יחסרנו. אמן:

הרחמן הוא מלך עלינו לעולם ועד:

הרחמן הוא יתברך בשמים ובארץ:

הרחמן הוא שיתבח לדור דורים. ויתפאר בנו לעד ולנצח נצחים. ויתהדר בנו לעד ולעולמי עולמים:

הרחמן הוא פרנסנו בקבוד:

הרחמן הוא ישבר עלנו מעל צנארנו והוא יוליכנו קוממיות לארצנו:

הרחמן הוא ישלח לנו ברכה מרבה בבית הזה ועל שלחן זה שאכלנו עליו:

הרחמן הוא ישלח לנו את אליהו הנביא זכור לטוב ויבשר לנו בשורות טובות ישועות ונחמות:

הרחמן הוא ברוך את (אבי מורי) בעל הבית הזה ואת (אמי מורתני) בעלת הבית הזה. אותם ואת ביתם ואת זרעם ואת כל אשר להם

(ואם סמוך על שלחן עצמו יאמר):

הרחמן הוא ברוך אותי (ואבי ואמי) ואשתי וזרעי ואת כל אשר לי, אותנו ואת כל אשר לנו. כמו שנתברכו אבותינו אברהם יצחק ויעקב, בכל מכל. כל. כן יברך אותנו פלנו יחד בברכה שלמה. ונאמר אמן:



במרום ילמדו עליהם ועלינו זכות שתהא למשמרת שלום. ונשא ברכה מאת יהוה. וצדקה מאלהי ישענו. ונמצא חן ושכל טוב בעיני אלהים ואדם :  
אם הוא אוכל על שלחן אחרים יברך לבעה"ב:

יהי רצון שלא יבוש בעל הבית בעולם הזה ולא יפלו לעולם הבא. ויצלח מאד בכל נכסיו. ויהיו נכסיו ונכסינו מוצלחים וקרובים לעיר. ואל ישלוט שטן לא במעשה ידיו ולא במעשה דינו. ואל יצדק לא לפניו ולא לפנינו שום דבר הרחורח טא ועבירה ועון מעתה ועד עולם :

הרחמן הוא ינחילנו יום שכלו טוב :  
ליום שכלו ארוך ליום שצדיקים יושבין ועטרוניהם בראשיהם ונהנין מזיו השכינה ויהי חלקנו עמהם :  
הרחמן הוא יזכנו לימות המשיח ולחיי העולם הבא :  
מגדול ישועות מלכו ועשה חסד למשיחו לדוד ולזרעו עד עולם :  
עשה שלום במרומיו הוא יעשה שלום עלינו ועל כל ישראל ואמרו אמן :

יראו את יהוה קדושי כי אין מחסור ליראיו :

כפירים רשו ורעבו ודורשי יהוה לא יחסרו כל טוב :

הודו ליהוה כי טוב כי לעולם חסדו :

פותר את ידך ומשביע לכל חי רצון :

ברוך הגבר אשר יבטח ביהוה והיה יהוה מבטחו :

נער הייתי גם זקנתי ולא ראיתי צדיק נעזב וזרעו מבקש לחם :

יהוה עז לעמו יתן יהוה יברך את עמו בשלום :

גמר  
חתימה  
טובה

