

## תוכן

1	"ויכולו".....
3	מצות השבת.....
5	מתנת השבת.....
6	השבת של הנביאים.....
12	השבת הפנימית.....
17	מנהגי השבת.....
20	השפעתה של השבת.....
22	השבת כאות.....
23	לעשות את השבת.....
26	להעלות את השבת.....

## "ויכולו"

האזכור הראשון של השבת נמצא במקום רב משמעות מאין כמוהו: כסיומו של תיאור בריאת העולם.<sup>1</sup> ולפיכך הבריאה האחרונה במעשה בראשית איננה חלק מן המציאות הגשמית של העולם שלנו, אלא בריאה ממין אחר: יצירתו של יום השבת. הקטע הקצר – "וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם. וַיְכַל אֱלֹקִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה, וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. וַיְבָרֶךְ אֱלֹקִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשֵׁהוּ, כִּי בּוֹ שָׁבַת מְכָל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹקִים לַעֲשׂוֹת" (בראשית ב, א-ג), הוא תיאורה של בריאה מיוחדת זו, בריאת השבת. אכן, בריאה זו שונה מן הבריאות הקודמות בכך שכל הבריאות הקודמות מתחילות ב"ויאמר אלקים", ואילו לשבת אין מאמר מקדים. ואולם עובדה זו עצמה מתארת את היום השביעי, יום השבת, כהוויה הפסקה, דמימה, שביתה. ואולם השביתה הזאת מקבלת בכתובים עצמם לא רק משמעות פאסיבית ושלילית של אי יצירה, אלא גם מובן חיובי: גם זו היא יצירה, אלא שהיא יצירה של מציאות חדשה שמעבר לעולם, ההוויה של השביתה. ובלשון חכמים (רש"י לבראשית ב, ב, על-פי מדרש בראשית רבה י, ט): כאשר ברא הקב"ה את העולם לא חסר בו דבר אלא מנוחה, ועם השבת באה המנוחה. לאמור: על אף שהשבת היא סוג אחר של יצירה, אף היא כלולה במסגרת של שבעת ימי הבריאה, ימי בראשית.

הימצאותו של הקטע הזה בתוך התיאור הכולל של בריאת העולם מעמידה את השבת לא כפריט אחד בתוך מערכת המצוות, אלא כמהות בעלת ייחוד משלה, ואף יותר מכך: אחד מיסודות המציאות. בתיאור זה של יום השבת אין שום צד של מצוות השבת, אלא הוא מדבר רק על מהות הפנימית של יום השבת, שאיננה קשורה לבני האדם ואף לא למעשיהם, ובונה את מעמדו של יום השבת כיום של ברכה וקדושה מכוח עצמו. בעוד שכל שאר יצורי העולם זוכים לברכות פרטיות: לקיומם, לגידולם ולריבובם, כאן יש ברכה בעצם המהות. יום השבת הוא יום מבורך, יום אשר מהותו היא מהות של קדושה.

לשתי אלה – הברכה והקדושה – אין פירוט ואף לא הסבר; הן רק מועמדות כהוויות בפני עצמן. כל שאר הברואים שבעולם, מגדולי הגדולים עד לזעירים והנידחים ביותר, קשורים כולם לגופים ולמקומות; רק השבת פונה למימד אחר של המציאות: אל הזמן עצמו. הוויית השבת היא אפוא הווייה הפועלת לא במקום, אלא בזמן. רצף הזמן – בין שהוא מרכיב נוסף בין ממדי החלל ובין שהוא הווייה אחרת – זוכה כאן לייחוד. לאמור: הזמן יכול להיות רצף של מספרים מונים המסודרים זה לאחר זה, אשר בו היום האלף ואחד איננו שונה במהותו מכל פרק זמן אחר. ואולם כשם שיצירת הדברים בתוך העולם היא הוצאתם והגדרתם, בריאתם ועשייתם מתוך התווה, גם השבת היא יצירה של הווייה מסוימת מתוך התווה. בעקבות היצירה הזו הזמן כבר איננו תווה סתמי, רצף חסר משמעות; בתוך מרוצת הזמן יש בריאה מיוחדת, השבת, הנותנת לממד זה של המציאות משמעות ייחודית ותוכן אחר.

צד נוסף בקידושה של השבת הזה הוא, שכשלעצמו אין קידושו של יום השבת מתייחס לבני האדם. לאדם ולחווה, ואף לצאצאיהם אחריהם, לא נאמר דבר וחצי דבר לגבי קיומו ועניינו של יום

<sup>1</sup> הקטע הזה בתורה נמצא בספרי המקרא בתחילתו של פרק ב' בבראשית, אבל גם מן החלוקה היהודית הקדומה של המקרא וגם מדברי כל החוקרים ברור שהוא סיומו של הפרק הראשון.

השבת. מבחינה זו אפשר לומר, שמי שחוגג את יום השבת למן בריאת העולם הוא רק הקב"ה בעצמו. זהו יום של קדושה ומנוחה המתייחס רק לשמי מרומים ונזכר רק שם. השבת מופיעה אפוא כהוויה מופשטת שמעל לעולם, הוויה שמשמעותה איננה חלק מן העולם אלא מצויה מעבר לו. נקודת היסוד הראשונית הזאת של השבת היא הוויה העומדת בפני עצמה, והיא ההוויה הראשונה שמושג הקדושה מתייחס אליה.

## מצות השבת

השבת כמצווה מסוימת ומוגדרת, שיש עמה גם ציווי ופקודה לאדם, נמצאת בעשרת הדיברות.<sup>2</sup>

בדיבר שבו מתוארת השבת כמצווה יש שני חלקים: חלק מעשי, ענייני, שהוא תמצית מצוות השבת – "זכור את יום השבת לקדשו. ששת ימים תעבד וְעֵשֶׂת כָּל מְלֹאכְתֶּךָ, וְיוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבַּת לַה' אֱלֹהֶיךָ, לֹא תַעֲשֶׂה כָּל מְלֹאכָה, אֹתָהּ וּבְנֶךָ וּבִתְּךָ עֲבָדָה וְאִמְתֶּךָ וּבְהִמְתֶּךָ וְגֵרְךָ אֲשֶׁר בְּשַׁעְרֶיךָ" – וחלק שני שהוא הסבר של השבת: "כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה ה' אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ, אֶת הַיָּם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר בָּם, וַיִּנַּח בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי. עַל כֵּן בָּרַךְ ה' אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשֵׁהוּ" (שמות כ: ח-יא). לא רק בתוכנו, אלא אפילו באוצר המלים שלו פסוק זה הוא חזרה על פסוקי השבת שבמעשה בראשית. לא רק הרעיון המרכזי של בריאה בשישה הימים ושבתה-מנוחה בשבת נמצא כאן, אלא שהפסוק גם עושה שימוש באותן המלים עצמן על הברכה והקדושה שנתן ה' ליום הזה.

עם זאת יש בדיבר הזה חידוש, שינוי מהותי ממה שנאמר במעשה בראשית. כאן השבת אינה רק הוויה של בראשית, של מעשה עבר, אלא מצווה ממשית ביותר, בעולם הזה ולבני האדם. במלים אחרות: יום השבת עובר מהוויה מופשטת, שמימית, למצווה המתייחסת לבני האדם בעולם הזה. ממהות שכל-כולה אמירה שבהפשטה הוא הופך לציווי, לפקודה, בעולם המעשה – ועם זאת הוא עדיין נקשר אל ההתחלה. זוהי אפוא הגשמה של רעיון מופשט: שבת בראשית, שהיא כולה שמימית, הופכת להיות שבת של ישראל, המקבלת צורה, הגדרות ועניינים הנוגעים לחיי המעשה. אפשר אם כן לומר שהדיבר הזה הוא מעין השלמה של מעשה בראשית; שהרי עיקרו של מעשה בראשית הוא המעבר מהמחשבה והדיבור אל עולם העשייה שלנו, ואף כאן השבת, שעד כה הייתה שייכת לעולם המחשבה העליון, מאמר שהקב"ה אומר לעצמו ובפני עצמו, לא רק יורדת לעולם, אלא מתגבשת בתוכו בצורות מעשיות.

מצוות השבת, כלומר: הציוויים הנאמרים לבני האדם, הן שלוש. האחת היא לזכור את יום השבת; השנייה – איסור לעשות מלאכה ביום השבת; והשלישית – לדאוג לכך שהשבתה ממלאכה לא תהיה עניינו של אדם אחד במשפחה אלא תקיף את כל אשר בבית, ואפילו בארץ כולה: כל בני המשפחה, כל הנספחים למשפחה וגם בעלי החיים.

המצווה הראשונה, **זכירת יום השבת**, עניינה הוא בכך שיום השבת אינו רק תאריך שבו נעשים (ובעצם: לא נעשים) מעשים מסוימים, אלא היא הוראה חיובית, מצווה בפני עצמה. הוראה זו אמנם איננה מפורטת בכתוב, אך אנו נדרשים לקיים אותה ולהגשימה בפועל. מתחילתו הובן ציווי זה כהוראה כללית מאוד להכריז ולהודיע (לעצמנו או לרבים) שהנה הגיע יום השבת. במשך הדורות התמסד הרעיון הזה בצורה של ההזכרה של קדושת השבת בתוך התפילה של כניסת השבת, ובמעשה הטקסי של קידוש על היין בשבת; אך עיקרו הוא עצם ההודעה על כך שיום זה הוא יום קדוש. מתוך כך אמורה להתפתח מגמה (כפי שאכן היה במשך הדורות) להוסיף ליום הזה עוד ועוד דברים הבאים להדגיש את זכירת היום ואת קדושתו.

צד נוסף של זכירה, שאיננו ניכר בהכרח במעשה כזה או אחר, הוא האופן שבו מתייחסים אל הזמן. בלשון הקודש אין לימות השבוע שמות, אלא הם נקראים במספרים סודרים: יום ראשון, יום שני וכו'; רק ליום אחד יש שם: יום השבת. לאמור: לא רק בעצם יום השבת מזכירים את השבת, אלא גם בכל פעם שמציינים יום מימות השבוע. כאשר אומרים, למשל, יום רביעי, יש בכך הזכרה: זהו היום הרביעי אחרי השבת.

המצווה העיקרית, שהיא מרכזו של יום השבת, היא **האיסור לעשות מלאכה** ביום הזה. גם לשון הכתוב מדגישה רעיון יסוד זה, המובא לא רק כטעם אלא גם כהדרכה מעשית כיצד יש לשמור את השבת.

<sup>2</sup> לשם הדיוק יש אמנם להזכיר כי השבת, הן כיום מיוחד והן כזמן הנוגע לבני האדם, נזכרת עוד קודם לכן. בפרק ט"ז בספר שמות. בתיאור של ירידת המן, נאמר שהמן, אשר ירד מדי יום ביומו, לא ירד ביום השבת. במקביל לכך גם ניתן לישראל ציווי שלא לצאת ללקוט מן ביום השבת. עם זאת, גם כאן הוויית השבת היא, במידת מה, כמו הווייתה במעשה בראשית – היינו, מעשה שביתה של מעלה. מכיוון שיום השבת הוא יום של שביתה, הרי שביום זה יש שביתה גם בבריאת המן; אלא מאחר שמתנת המן היא מתנה שניתנה במכוון לבני האדם, הרי הם חייבים לכוון את עצמם למחזוריות של מעלה. המן נשבת ביום השביעי, ולפיכך אינו מצוי אז גם עבור ישראל. אפשר לומר (וכך גם פירשו חכמים) שמצווה זו בעניין המן, הקודמת למתן התורה, היא מעין קדם-שבת, לאמור: הודעה לעם ישראל על עניינו ומשמעותו המיוחדת של יום השבת והקדמה חלקית למצוותיה של השבת. אין זו מערכת או מסגרת כללית המתייחסת ליום זה, אלא רק הודעה על דבר שעתידי להתגלות במלואו בעתיד.

הכתוב אומר: "ששת ימים תעבוד ... ויום השביעי שבת", וכנגד זה הפסוק: "כי ששת ימים עשה ה' ... וינה ביום השביעי". מתוך הכתובים הללו עולה מסר שאיננו נאמר במפורש בפסוק זה, אבל הוא נמצא כתשתית לדברים: גם העבודה בששת הימים וגם המנוחה ביום השבת הן מעשה אקטיבי של חיקוי הא-ל. למעשה, האדם מצייר ובונה את עצמו לפי דמותו של הבורא. הרעיון הזה של חיקוי הבורא נמצא מפורשות פעמים רבות בתורה, למן הכתוב "וְהֵייתֶם לִי קְדוֹשִׁים כִּי קְדוֹשׁ אֲנִי" (ויקרא כ, כו) ועד לאמור "אֲחֲרַי ה' אֲלֹקֵיכֶם תֵּלְכוּ וְאֹתוֹ תִירְאוּ וְאֹת מִצְוֹתָיו תִּשְׁמְרוּ וּבְקִלּוֹ תִשְׁמְעוּ וְאֹתוֹ תַעֲבֹדוּ וְבוֹ תִדְבְּקוּן" (דברים יג, ה). ואילו כאן, אף-על-פי שאין הדבר כתוב במפורש הוא נובע מתוך הדברים: אני, האדם, מנסה ללכת בדרכו של הקב"ה, ולכן אף בעניין מלאכה ומנוחה נוהג אני כמוהו: ששת ימי עשייה, ושבת.

מצווה זו של אי עשיית מלאכה בשבת מופיעה כאן בלא פירוט יתר. במשך הדורות בנתה ההלכה היהודית בניין שלם של הגדרות מעשיות לביטוי הכולל "לא תעשה כל מלאכה". העיון בציווי זה והבנת משמעותו הם, בעצם, הבסיס למה שאחר כך מתפרט והולך למאות ואף אלפי פרטים הבאים לתת תשובות מיידיות פשוטות לשאלה כיצד יש לבצע את הדברים הללו, כיצד יש להבין בפועל מהי כל מלאכה ומלאכה. אבל עיקרם של הדברים נובע בפשטות מן הכתובים: מעשה הבריאה של ה' בעולמו הוא יצירה של דברים חומריים, דברים גדולים וקטנים שכל-כולם מעשה מתוך מחשבה, פעולה היוצרת דברים בעולם הזה. ולפיכך אף הגדרת "מלאכה" בכתוב היא כהגדרתה במלאכת ה' בעולמו.

הצו השלישי שבמצוות השבת הוא הציווי לעשות את **השבתה בשבת** לא כעניין טקסי שאנשים מסוימים נוהגים בו, אלא כדמימה כללית של כל מלאכה במשך יום השבת. לפיכך הצו הזה חל לא רק על האיש הבוגר, שהוא מודע למצוות ומחויב בהן, אלא גם על "בנך ובתך" – דהיינו, בפשטות, הילדים הקטנים יותר, שאולי עדיין אינם כלולים בציווי, אבל הם בגדר ההשבתה. מן המשפחה היהודית מתפשטת השבתה הזאת גם אל הנלווים אליה, העבד והאמה, אשר על אף שהם אינם מבני ישראל מכל מקום הם שייכים לבית, ובתור שכאלה נכללים גם הם בשבתה של יום השבת. וכיוון שהשבתה הזאת הריהי, במהותה, דמימה כללית מכל מלאכה, היא חלה לא רק על בני אדם היכולים, כל אחד לפי דרגתו, להבין את משמעות המנוחה, אלא גם על בעלי החיים, שגם הם נכללים בתוך המצווה הזאת. כלומר: יש כאן הרבה יותר מזיכרון של אלה שמסוגלים לחשוב ולהבין. יש כאן ניסיון להשבית, עד כמה שאפשר, את כל מלאכת העולם, ומשום כך כוללת ההשבתה הזו אפילו יצורים שאינם בני דעת. ומאחר שהשבת, כיום של דממה כללית, אמורה להיות לא רק עניין של הבית הפרטי אלא של הכלל: של עם שלם וארצו, היא חלה גם על הגרים בשער. אמנם הם עצמם אינם מצווים על קדושת השבת, אך כדי שתהיה השבת שרויה בכל מקום צריכים גם הם להימנע ממלאכה.

## מתנת השבת

קטע נוסף בתורה המוקדש לעניין השבת נמצא אף הוא בספר שמות (לא, יב-יז): "וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: וְאָתָּה דַבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לֵאמֹר: אַךְ אֵת שַׁבָּתִי תִשְׁמְרוּ, כִּי אוֹת הוּא בֵּינִי וּבֵינֵיכֶם לְדַרְתֵּיכֶם לְדַעַת כִּי אֲנִי ה' מְקַדְּשְׁכֶם. וְשַׁמְרֶתֶם אֵת הַשַּׁבָּת, כִּי קֹדֶשׁ הוּא לָכֶם. מְחַלְלֶיהָ מוֹת יוּמָת, כִּי כָל הַעֲשֵׂה בָהּ מְלֶאכֶה וְנִכְרְתָה הַנֶּפֶשׁ הַהוּא מִקֶּרֶב עַמִּיהָ. שֵׁשֶׁת יָמִים יַעֲשֶׂה מְלֶאכֶה, וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת שַׁבְתוֹן קֹדֶשׁ לַה', כָּל הַעֲשֵׂה מְלֶאכֶה בַּיּוֹם הַשַּׁבָּת מוֹת יוּמָת. וְשַׁמְרוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֵת הַשַּׁבָּת, לַעֲשׂוֹת אֵת הַשַּׁבָּת לְדַרְתֵּם בְּרִית עִלְמָם. בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הוּא לְעֵלָם, כִּי שֵׁשֶׁת יָמִים עָשָׂה ה' אֵת הַשָּׁמַיִם וְאֵת הָאָרֶץ וּבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת וַיִּנְפֹשׁ."

ייחודו של הקטע הזה הוא בכך שבמקום אחר יש לו אזכור נוסף, תמציתי יותר, שאף הוא בא באותו הקשר (שמות לה, א-ג) – דהיינו, בצמוד למצות המשכן. בניית המשכן היא מעשה רב-משמעות, הרבה מעבר לעניין של בניית מקום תפילה או פולחן. המשכן הוא בניין חומרי האמור להיות נקודת קשר מתמדת עם המציאות הלא-זמנית ולא-חומרית של הקב"ה. משום כך מובן מדוע מקדישה התורה מקום כה נרחב לפרטי מלאכת המשכן, לתכניותיו ולביצועו; אך למרות כל החשיבות שבכך מוצגת מצות השבת כמצווה חשובה עוד יותר. משמע שעם כל הערך האמוני והמחויבות המעשית בציווי של עשיית המשכן, ערכה של השבת גובר על מצות המשכן.

בקטע הזה, שיש בו צד רגשי ופיוטי, מופיעות בפעם הראשונה גם הסנקציות שמטילה התורה על חילול השבת. אכן, העונש על חילול שבת הוא החמור שבעונשים: מוות בסקילה (ראה במדבר טו, לב-לז). עם זאת, במרכז הקטע הזה עומדת המשמעות הייחודית שיש ליום השבת. לעיל ראינו כי בתורה נרמז ששביתת השבת היא מעשה של חיקוי הא-ל. חיקוי מכל סוג שהוא הוא ביטוי חיצוני של קשר פנימי, והחיקוי הזה בא, בעומק העניין, לבטא הידבקות והתקשרות בבורא; שכן עשיית דברים כמו הקב"ה עצמו מבטאת לא רק הערצה אלא גם אהבה.

וכאן מופיע צד נוסף של הדבר: מתוך הכתובים הראשונים שבתיאור מעשה בראשית עולה, ששביתת השבת היא, מתחילתה ובמהותה, חגו של הקב"ה, חגיגה פרטית שעושה הקב"ה לעצמו. נתינת מצות השבת לישראל היא אפוא, במהותה, ביטוי של אהבת ה' אלינו, כביכול הוא מזמין אותנו להשתתף בחג שלו, חג השביתה מן הבריאה – בעיקר משום שהשבת אינה מתנה לכלל המין האנושי, אלא היא מיוחדת לעם ישראל בלבד. אפשר אפוא לומר שמתנת השבת היא ביטוי מפליג של קירוב של מעלה: לא הכל מוזמנים להשתתף, לא הכל אמורים להתייחס, אלא רק הקרובים ביותר; רק אותם מזמינים לפני ולפנים.

השבת כשלעצמה איננה עניין רעשני, ועיקר ביטויה אינו במעשים יוצאי דופן אלא בדמימה. לפיכך היא מעין מתנת אהבה המתחלקת בין האוהבים, גם אם לא הכל מרגישים בדבר או שמים לכך לב. הרי זה כעין נתינה של טבעת, שהיא רבת משמעות עד מאוד בשביל המקבל כמו גם עבור הנותן. הוא שאומר הכתוב: "אוֹת הוּא בֵּינִי וּבֵינֵיכֶם לְדַרְתֵּיכֶם" (שמות לא, יג); זהו סימן, אות של אהבה, בין ה' ובין ישראל. וכיוצא בזה מודגש הדבר שוב בסיומו של הקטע: "בֵּינִי וּבֵין בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אוֹת הוּא לְעֵלָם" (שם, פסוק יז). כלומר: זהו סימן, כעין רמז, לאהבה. שני הצדדים יודעים שזוהי מתנה מיוחדת שבאה לבטא קשר ייחודי. ובאופן פנימי, העונש החמור על חילול השבת הריהו משום שיש בכך עלבון לנותן המתנה. כיוון שזוהי מתנה ייחודית, הרי מי שמשליך את המתנה לנותנה, ומראה בכך שהוא אינו חפץ במתנתו, הריהו עושה מעשה שיש בו ניתוק וניפוץ של הקשר ("הַפְּרַת תְּפִירַת הַנֶּפֶשׁ הַהוּא, עֲוֹנָה בָהּ", במדבר טו, לא) לא עם השבת בלבד, אלא גם עם נותן השבת.

והוא שאמרו חכמים (שבת י' ע"ב): "אמר לו הקב"ה למשה: מתנה טובה יש לי בבית גנזי ושבת שמה ואני מבקש ליתנה לישראל". המתנה הזאת איננה יום חופש, אלא הענקה של הכבוד והייחוד להיות שותפיו של הקב"ה. וזה הטעם לכך שבכל תפילות השבת (שלא כבימי החגים) חוזרת מלת מפתח אחת: "באהבה".

## השבת של הנביאים

בספרי הנביאים נזכרת השבת בצורות שונות. מרבית מהאזכורים הללו באים בדרך אגב, תוך כדי ציון מאורעות או תיאור דרכי חיים, ורק לעתים נדירות יש התייחסות ישירה ועניינית ליום השבת.

מדברי הנביאים עולים שני צדדים שונים, אך במידה מסוימת גם משלימים, של דמות השבת. צד אחד הוא הצד החברתי והמעשי. בתקופת הנביאים השבת היא חלק קבוע של מבנה החיים. גם כאשר הנביאים משמעים דברי תוכחה על כך שהשבת איננה נשמרת כראוי, הרי הדברים הללו נאמרים על רקע של חברה שבכללותה לא רק יודעת על קיומה של השבת, אלא גם שומרת אותה. למשל: כאשר הנביא עמוס מוכיח את ישראל על חמדנות ורמאות, הוא מתאר כיצד אנשים ממתינים לסופו של יום השבת על מנת שיוכלו לשוב ולעסוק במסחר (עמוס ח, ה). מכאן משתמע שישראל לא רק שלא עשו מלאכה ביום השבת, כפי שמצווה בתורה, אלא שיום השבת גם היה יום של שביתה מכל מסחר, ודברים אלה אמורים, כפי הנראה, לא רק בממלכת יהודה אלא אפילו בממלכת ישראל, אשר בה לא קיימו את כל המצוות כולן. כיוצא בזה דברי התוכחה הנמרצים של הנביא ירמיהו על קדושת השבת, אשר גם מהם עולה כי בימיו דיני השבת ומנהגיה לא היו רק מה שאפשר להסיק באופן ישיר מאוד מן התורה, אלא קיים היה מבנה משוכלל, פרטי וציבורי, של יום השבת. תוכחותיו של הנביא ירמיהו על כך שישראל אינם נוהגים בכל פרטי הדברים הללו באות על רקע של השבת כעניין כלל-לאומי וכלל-חברתי שהכל שומרים אותו, בעיקרו, אך נוהגים מידה מסוימת של זלזול בפרטים אלה ואחרים (ירמיהו יז, יט-כז). ומן הנאמר בדור מאוחר יותר (בתחילת ימי בית שני, הגם שתקופה זו עדיין שייכת לסוף תקופת הנביאים) משתמע שלא זו בלבד שישראל עומדים על שמירת השבת בידי העם, אלא הם אף מביאים לכך שגם הגויים לא יעסקו במסחר עם ישראל ביום השבת (נחמיה יג, ט-כב).

צד אחר, שיש לו גם חלק עיוני וגם חלק מעשי, הוא מה שנאמר בדברי הנביא ישעיהו. שם מופיעים יום השבת ומצוות השבת לא כמצווה אחת מתוך המצוות הרבות שנצטוו בהן ישראל, אלא כאחד מעמודי התווך של היהדות, כהגדרה מהותית של ישראל. אותו רעיון זכה מאוחר יותר לכינויים נרחבים בדברי חכמים, המדברים על שמירת השבת לא רק כאחת מן המצוות אלא כמעט כאבן בוחן ואבן פינה של הקיום היהודי. הנביא ישעיהו מציג תפיסה כוללת באומרו (נו, ד): "כִּי כֹה אָמַר ה' לְסַרְסִים אֲשֶׁר יִשְׁמְרוּ אֶת שַׁבָּתוֹתַי וְבָחֲרוּ בְאֲשֶׁר חִפְּצָתִי וּמִחֲזִיקִים בְּכִרְיָתִי". כאן מובלטת השבת כאחד מיסודות היהדות בכללה, והיא מוצגת כמעט כהגדרה של יהודי. וכיוצא בזה בפסוק ז באותו פרק: "וּבְנֵי הַנְּזָרִים עַל ה' לְשָׁרְתוֹ וּלְאַהֲבָה אֶת שֵׁם ה' לְהַיּוֹת לוֹ לְעִבְדִים, כִּי שָׁמַר שַׁבָּת מִחֲלָלוֹ וּמִחֲזִיקִים בְּכִרְיָתִי". לאמור: השבת היא כמעט הדגל של היהדות, ומי ששומר שבת מבטא בכך תמצית יהדותו, בין שהוא אדם מישראל ובין שהוא מתלווה לעם ישראל.

עם זאת יש בספר ישעיהו גם אמירה אחרת, אשר נודעת לה השפעה מפליגה הן על תפיסת השבת כעיקרון והן על פרטים מעשיים-הלכתיים שלה: "אִם תָּשִׁיב מִשַׁבַּת רְגְלְךָ, עֲשׂוֹת חֲפָצֶיךָ בְּיוֹם קִדְשִׁי, וְקִרְאתָ לְשַׁבָּת עֲנָג, לְקִדּוֹשׁ ה' מְכַבֵּד, וְכַבְּדָתוֹ מְעַשׂוֹת דְּרָכֶיךָ, מְמַצּוֹא חֲפָצֶיךָ וְדַבַּר דְּבָר" (שם, נח, יג). כאן אנו מוצאים מרכיבים נוספים של השבת. הכתוב הזה אינו עוסק, בעצם, בהימנעות ממלאכה בשבת, אלא בתפיסה רחבה, ובמובן מסוים רוחנית יותר, של יום השבת, כיום שאיננו שייך לעולם החולין כלל. היום הזה, ביסודו, הוא לא רק יום של הימנעות מעשיית מלאכה, אלא יום של התנתקות מעולם המעשה. ביום הזה אנשים אמורים שלא לעסוק בעסקי החולין הפרטיים שלהם, אלא להקדיש את עצמם אך ורק ליום השבת. הנביא מדבר כאן לא רק על המעשים האסורים בשבת, אלא אפילו על הדיבורים האסורים בשבת. בשבת לא רק שאין עושים מלאכה, אלא גם אין מתכננים אותה ואין מדברים עליה. כלומר: אין פה עוד מבנה טכני-חיצוני שאוסר על עשיית מלאכה, אלא שינוי, העתקה של כל מהות יום השבת לתחומים אחרים. כאשר יש לו לאדם פנאי ביום השבת, הפנאי הזה צריך להיות מופנה לעניינים שבתיים – או, על כל פנים, לדברים שבקדושה.

דבר זה איננו חידוש של הנביא ישעיהו אלא הוא משלים, במידה מסוימת, את תפיסת השבת כיום אשר מצד אחד הוא מרוחק מכל עסקי העולם, אפילו אלה שאינם בגדרי מלאכה פורמאלית, ומצד שני – כיום שבו עושים דברים של קדושה, כגון מה שנהגו לבקר את אנשי המעלה, אנשים קדושים, כפי שמשתמע מדברי הבעל לאשתו ההולכת אל הנביא: "וַיֹּאמֶר: מִדּוּעַ אַתְּ הֹלֶכֶת אֵלָיו הַיּוֹם?! לֹא הִדְשׁ וְלֹא שַׁבָּת!" (מלכים ב ד, כג).

צד נוסף שבדבריו האלה של הנביא ישעיהו הוא היבט חיובי של יום השבת: בדברי התורה יש לשבת הגדרות מעשיות בעיקר על דרך השלילה, ואילו כאן בא מופע חדש של יום השבת: "וקראת לשבת עונג". כלומר: יום השבת שוב איננו רק יום שבו אין לעשות מלאכה, אלא הוא יום שיש לחגוג ולענג אותו. במשך הדורות נוצרו כמה וכמה דפוסים מוגדרים יותר של עונג השבת הנוגעים לסעודות השבת ולשאר עניינים המותרים בשבת, הבאים לעשות את השבת לא רק ליום של הימנעות ושלילה, אלא ליום של חיוב, יום של עונג, יום שמתענגים בו בדברים המותרים בשבת, יום שמכבדים אותו בכל הדרכים שבהן מכבדים בני האדם יום מיוחד. וכל הדברים הללו קיבלו גם הם משמעות מעשית-הלכתית: בבגדי השבת, במצעים של שבת, ואפילו בנרות של שבת.

מכל הדברים הללו של הנביאים עולה אפוא שהשבת איננה רק יום של קדרות איסורים שיש בו אווירה של קדרות וקשירת ידיים, אלא היא מתרחבת ומתעמקת לכדי יום של קדושה ועונג, יום שנעשה מרכזו, ואפשר לומר גם חגו, של כל שבוע ושבוע.

## השבת של ההלכה

מן המקרא עולה, כאמור, שליום השבת יש דמות מסוימת, וכי יש צדדים תיאורטיים ומעשיים של הנהגה לכלל ולפרט ביום הזה. אלא שבמקרא נזכרים הדברים הללו במפוזר ולא בדרך שיטתית, ואילו בתורה שבעל-פה הם מקבלים הגדרות בהירות יותר, שממילא גם מביאות למסקנות מעשיות הניתנות להימסר לא רק כמנהג בלתי ברור אלא כהנחיה הלכתית ברורה ומוגדרת.

כל המעיין בהלכות השבת שבמשנה ובתלמוד, ועוד יותר מזה – בספרי ההלכה שנכתבו במשך הדורות, אשר יש מהם שנתייחדו להלכות השבת, עומד מול מספר עצום של פרטים. לכל אחד מן הפרטים המעשיים הללו יש הגדרה ומקום לעצמו וכולם באים, למעשה, להקל על האדם לקיים את השבת כראוי. בדרך כוללת יותר אפשר לומר שכל ההלכות הקשורות לענייני השבת אינן באות אלא כדי לתת אמות מידה ודרכי ביצוע לרעיון כללי אחד שהוא, כאמור, העניין העיקרי בהלכות השבת: האיסור לעשות כל מלאכה.

המלה "מלאכה" היא מלת מפתח שאפשר לפרשה בדרכים שונות, ולכן הגדרתה המדויקת בכל תחום ותחום היא היסוד לפירוט ההלכתי המעשי שלה. מצד אחד אפשר להבין את המושג "מלאכה" כיגיעה, כמות העמל המושקע בעשייה, ומצד אחר אפשר לפרש "מלאכה" כעבודה היוצרת רווח כלכלי, כלומר: עבודה הכרוכה, בגלוי או בהסתר, בתשלום. ואולם משמעותה של המלה "מלאכה" במקרא איננה זהה לאף אחת משתי המשמעויות שהוצעו כאן.

על משמעותה של המלה "מלאכה" במקרא ניתן לעמוד, אם גם לא בבחירות שלמה, מן המקומות הרבים שבהם היא נזכרת. הגם שהגדרה כזו של המושג "מלאכה" אינה מופיעה במפורש בספרות ההלכה, הרי לעניין השבת היא יונקת ישירות ממעשה הבריאה. כפי שכבר צוין לעיל, הכתוב "לא תעשה כל מלאכה" (שמות כ, י) שבעשרת הדיברות נסמך על הנאמר במעשה הבריאה: "ויכל אלקים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה" (בראשית ב, ב). במלים אחרות: הגדרת המלאכה האסורה להיעשות בשבת מקבילה, במהותה, להגדרת המלאכה של מעשה בראשית. מכאן עולה אפוא שלא רק בהקדשת השבת ובשבתה יש משום חיקוי הא-ל, אלא אף בעצם הגדרתה של המלאכה.

כל סיפור הבריאה כולו עוסק ביצירת שיוצר הקב"ה בעולמו, ומכאן שהמלאכה של מעשה בראשית איננה קשורה למושג העמל ואף לא למושג התשלום, אלא יש לה הגדרה פשוטה לעצמה: מלאכה היא מעשה של יצירה בתוך העולם הפיזי. בהתאם לכך גם המושג "מלאכה" שבהלכה פירושו מלאכת יצירה בתוך העולם הפיזי. להגדרה זו יש ביטויים רבים בכל תחומי החיים. אמנם אין דומה יצירת תלם באדמה לבניית שולחן או לכתיבה בספר, ואולם הצד המשותף לכל אלה הוא שהן מלאכות היוצרות דבר מה בתוך המציאות; וכל יצירה כזאת היא תוצר של מלאכה.

ממד נוסף של הקבלה בין בריאת העולם לבין מעשי האדם הוא שהגדרת המלאכה תלויה לא רק בתוצר, אלא גם בכוונתו של העושה. לאמור: כשם שיצירת העולם נתפסת כמעשה תבוני ומכוון כך גם מלאכת האדם היא מעשה המבוסס על כוונה תחילה, מתוך ההבנה שהוא יוצר יצירה בעולם (ובלשון חכמים [ביצה י"ג ע"ב ועוד]: "מלאכת מחשבת אסרה תורה"). דברים הנוצרים מעצמם או, לחילופין, דברים הנעשים בלי כוונה, לא יהיו אפוא כלולים בהגדרת "מלאכה".

לפי הגדרה זו השחתה והריסה אינן נחשבות למלאכה. ואולם ההגדרה של השחתה או הריסה איננה הגדרה חיצונית בלבד. פעמים רבות נוצר דבר כתוצאה מחילוף ושינוי צורה, דהיינו: כאשר צורה אחת מתבטלת או משתנה ואחרת באה במקומה. קריעה, חפירה או חיתוך יכולים אפוא להיות מעשה השחתה בלבד, אך הם יכולים גם להיות חלק מתהליך של בנייה ויצירה. משום כך ההלכה אינה מתייחסת לתיאור החיצוני של מעשה, אלא לשאלה האם יש או אין במעשה זה משום מחשבת יצירה, ולכן רק הריסה שלא לשם יצירה לא תיחשב למלאכה. הבחנה הלכתית נוספת כיוצא בזה היא הגדרת המלאכה של מעשה בראשית כמלאכה הבאה לידי ביטוי דווקא בעולם החומרי. לכן כל מחשבה, יצירתית ככל שתהיה, ואפילו מחשבה שמכל בחינה ראויה להיקרא בשם "יצירה", איננה נחשבת למלאכה.

ההגדרות הללו, הבנויות על ההתבוננות במעשה בראשית, עשויות להיראות מופשטות למדי; ואולם יש להן תרגום מעשי ביותר בכל הנוגע להגדרת פעולותיהם של בני האדם. אחרי שמבחינים באמצעותן בין מה שהוא מלאכה למה שאינו מלאכה, לא נותר אלא לתת פירוט מדויק של כל סוג של עשייה: איזו פעולה נחשבת למלאכה ואיזו לא, באילו גדלים וכמויות מדובר, אילו דברים אינם נחשבים



מפני קטנותם או חוסר התועלת שבהם, וכו'. תמיד יהיו פרטים מסוימים שיהיו ברורים ומובנים מאליהם בהקשר זה, ואחרים שידרשו יותר עיון ודיוק בהגדרתם.

נוסף על המבנה המרכזי הזה יש עוד כמה מבנים שהם מעין סייגים וגדרים מסביב להלכות שבת, ועיקר מטרתם היא ליצור מרווח ביטחון בין הדברים האסורים ממש ובין דברים הקרובים להם.

מושג רחב, ולא לגמרי אחיד, בתחום זה הוא מושג ה"שבות", הכולל מספר רב של דברים שאמנם אינם מתאימים בשלמות להגדרה של מלאכה, אבל הם נמצאים על הגבול – אם משום שהם דומים למלאכה או מפני שהם עלולים, בדרך הטבע ומתוך הרגל, להביא לידי עשיית מלאכה. מן הטעם הזה אסור, למשל, לעסוק בריפוי בשבת (מלבד במקרים של סכנת נפשות), שמא יבוא לשחוק סממנים (שולחן ערוך שכ"ח, א); וכן אסור לנגן בכלי נגינה, שמא יבוא לתקן את הכלי (שם, של"ט, ג).<sup>3</sup>

מכלול נוסף, שגם הוא אינו מוגדר לגמרי, הוא מה שנקרא "עובדין דחול" (מעשי חול), כלומר: דברים שונים שהם חלק מעולם המעשה של החולין. מכיוון שהשבת אמורה להיות יום של קדושה אין זה נאה שיעשו בה דברים שהם מנהגי חולין, גם אם אין הם מלאכה לפי ההגדרה ההלכתית שלה. אחד הסייגים הללו הוא איסור ה"מוקצה", שהוא האיסור לטלטל חפצים או כלים המיועדים לעבודה, או חפצים שאין בהם כל שימוש בשבת. כמו כן הוטלו הגבלות על הדיבור בענייני חולין בשבת<sup>4</sup> וכן על מתן הוראות למי שאינו יהודי שיעשה מלאכה עבור יהודי בשבת. על אף שאיסורי השבת אינם חלים על מי שאיננו מישראל, מכל מקום אמירה כזו היא עצמה זלזול בשבת, ולו רק מבחינת הדיבור.

כמו כן יש מערכת שלמה של עירובין, שבעיקרה היא יצירת מבנים הבאים לוודא שלא תיעשה מלאכת טלטול והוצאה מרשות לרשות ביום השבת, שהיא אחת המלאכות האסורות בשבת. כל מערכת העירובין כרוכה בשורה ארוכה של הגבלות שאינן מן התורה.

ההלכה לא רק יצקה ומיסדה תבניות מוגדרות לשמירה על מצוות לא תעשה שבשבת, אלא גם יצרה מסגרות הלכתיות מוגדרות לשמירת הצד החיובי שבשבת. כך, למשל, הציווי "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כ:ח) לא נשאר כהוראה מופשטת בלבד אלא קיבל הגדרות ומבנים קבועים, כגון אמירת הקידוש של שבת, שהוא נוסח וטקס קבוע של קיום מצוות זכירת יום השבת, ובדומה לכך גם הטקס והנוסח הקבועים של סיום השבת ("הבדלה"), הבאים להדגיש את המעבר מן השבת לחול.

גם העניין של "וקראת לשבת עונג", הנזכר בדברי הנביא (ישעיהו נח, יג), קיבל תבניות מסוימות, כגון החיוב לאכול בשבת סעודה נוספת על הסעודות שסועדים ביום רגיל ("סעודה שלישית"). דרכים נוספות שנקבעו על מנת לתת כבוד לשבת<sup>5</sup> הן לבישת בגדי שבת (שבת קי"ג ע"א), וכן שירי השבת המיוחדים ("זמירות") והלחנים הנלווים אליהם.

<sup>3</sup> איסור זה איננו חל על כל העיסוק במוסיקה, אלא רק על הנגינה בכלים; אין כל איסור לעסוק במוזיקה ווקאלית ביום השבת.  
<sup>4</sup> זוהי, בעצם, הרחבה ומימוש של דברי הנביא (ישעיהו נח: יג): "אם תשיב משבת רגלך, עשות חפצך ביום קדשי, וקראת לשבת עונג, לקדוש ה' מכובד, וכבדתו מעשות דרכיך, ממצוא חפצך ודבר דבר".  
<sup>5</sup> על אף שאין הן עניין הלכתי.

## חשיבותה של השבת

הגם שמצוות השבת היא אחת המצוות החשובות והמרכזיות בתורה, היא אינה נמנית עם שלוש המצוות החמורות שהן ב"ייהרג ואל יעבור" – כלומר, אותן מצוות שאסור לו לאדם לעבור עליהן בשום אופן והוא מחויב למסור עליהן את נפשו, בין שמדובר באיום אנושי או בסכנת חיים אחרת. שלא כמו שלוש מצוות אלה השבת, עם כל חשיבותה, נדחית מפני פיקוח נפש.

עם זאת, יש צדדים אחרים המדגישים את חשיבותה היתירה של מצוות השבת. הנביא (ישעיהו פרק נו) מביא מצווה זו כדוגמה המובהקת ביותר של שמירת היהדות, וכן נאמרים בה גם דברים אחרים, שחלקם דברי הערכה ולחלקם יש השלכות מעשיות.

מצד אחד נאמר שמי ששומר שבת, אפילו עבר עבירות רבות הרי הן נמחלות לו (שבת קי"ח ע"ב); ואף הפליגו חכמים ואמרו, שאם ישראל משמרים שתי שבתות כהלכתן, מייד הם נגאלים (שבת קי"ח ע"ב). מצד שני, המחלל את השבת נחשב, למעשה, מבחינה הלכתית, כמשומד, והמחלל שבת בפרהסיא (כלומר: בגלוי וברשות הרבים) נחשב, לכמה דברים, כגוי העובד עבודה זרה – עד כדי כך שהיין שהוא נוגע בו, וכל שכן שותה ממנו, נחשב ליינ נסך (ראה משנה תורה לרמב"ם, הלכות שבת ל, טו; הלכות גירושין ג, טו; הלכות שחיטה ד, יד; ועוד).

אמנם יש סיוג מסוים להגדרה הלכתית זו, לאמור: מי שמחלל שבת בצנעה, כאשר אחרים אינם רואים את מעשיו, גם אם הדבר ידוע לאחרים אין זה נחשב כחילול שבת בפרהסיא. יתר על כן: "פרהסיא" לעניין זה צריכה להיות זו פומביות בין אנשים שהם עצמם שומרי שבת; כך שחילול שבת בין הגויים, ואפילו בין יהודים אחרים שאינם שומרים שבת, אינו נקרא חילול שבת פומבי, אלא הוא נחשב כחילול שבת פרטי. החלוקה הזאת בין חילול שבת פרטי ופומבי איננה קשורה לחומרת העבירה, שכן חילול שבת חמור באותה מידה בצנעה ובפרהסיא, וכל העונשים שראוי להטיל עליו הם שווים, בין שנעשתה ביחידות בין שנעשתה ברבים. ואולם עבירה בפרהסיא היא עבירה הנעשית ב"יד רמה", לאמור: לא רק משום תשוקה או חוסר תשומת לב, אלא כעניין של התרסה. והרי זה מוסיף לעצם העבירה, שלא זו בלבד שאדם עבר עבירה חמורה, אלא שגם אין בלבו שום רגש של היסוס או בושה ביחס לכך.

משום כך אמרו שאם יש לו, למחלל השבת בפרהסיא, איש או אנשים שמהם הוא מתבייש, ושבפניהם לא היה מחלל שבת, הרי הוא יוצא מכלל מחלל שבת בפרהסיא, כיוון שמסתבר שיש לו מעצורים בתחום זה. התייחסות כזו לעובר עבירה אינה קיימת כלל בעבירות אחרות. כך, למשל, אדם האוכל טריפות בפרהסיא בוודאי איננו מגלה אנינות דעת, אך הוא נשאר חלק מקהל ישראל; ואילו אדם המחלל שבת בזדון ובחוסר בושה הריהו מוציא את עצמו מכלל ישראל, ומתייחסים אליו כאל גוי.

בתולדות ישראל היו, אמנם, רבים שמסרו נפשם על השבת למרות שיכלו, ואף היה להם מותר, לחלל את השבת ולהמשיך לחיות. עמדה זו איננה מתחייבת מן ההלכה, אלא היא מסירות נפש על קיום מצוות התורה גם כאשר אין חיוב למסור את הנפש (לדעת רבים מסירות נפש כזו מותרת, ולדעת אחרים היא אפילו מעולה). עם זאת, וכפי שכבר צוין לעיל, החומרה היתירה הזאת בשבת איננה נוהגת בכל אותם מקום שבהם עלולה שמירת השבת לגרום לאובדן חיים; וכאשר מדובר בפיקוח נפש במובן של הצלת החיים בגלל מחלה, מכל סוג שהוא, מקובל על כל ישראל ש"פיקוח נפש דוחה שבת".

ואולם חכמים ראשונים דקדקו ואמרו שפיקוח נפש דוחה שבת, אבל לא מבטל שבת (רמב"ם, הלכות שבת פ"ב ה"א ועוד). כלומר: מותר לדחות את איסורי השבת בכל מקום שיש בו פיקוח נפש ולעשות לשם כך כל מלאכה בשבת, ובכלל זה מלאכות האסורות במפרש מן התורה; עם זאת, הדחייה הזו היא רק במקומה ולצורכה, ומשתדלים ככל האפשר לשמור את כל שאר מסגרות השבת, משום שהשבת אינה מסולקת מן העולם. פיקוח הנפש רק דחה אותה, הוא לא ביטל אותה.

מאחר שחילול שבת, גם לצורך פיקוח נפש, אינו עניין של מה בכך, התלכטו חכמי ישראל בבעיה זו ונתנו לכך כמה וכמה נימוקים, בין השאר כדי להחיל את ההיתר בהיקף הרחב ביותר. אחד הנימוקים הללו הוא: "חלל עליו שבת אחת כדי שישמור שבתות הרבה" (יומא פ"ה ע"ב). אך לכך הוסיפו חכמים גם נימוקים אחרים, שכן חילול שבת מותר לא רק בשביל מי שהדבר יכול להאריך את ימיו בשנים רבות, אלא גם כאשר יש בכך הצלת חיים לזמן קצר, ואפילו כאשר סביר שאותו אדם ימות באותה שבת עצמה.

חילול שבת לשם פיקוח נפש נעשה הן במקרים של סכנה חיצונית מכל סוג שהוא והן כאשר יש סיכוי להציל חיי אדם. משום כך מפנים, למשל, מפולת ביום השבת כל עוד יש סיכוי למצוא שם אנשים חיים, אך אין שום היתר לפנות מפולת כאשר מדובר בהוצאה של גויות, עם כל החשיבות האנושית שעשויה להיות לכך. כיוצא בזה, כל טיפול רפואי שעשוי להציל חייו של חולה עושים אותו בשבת. ולא רק פיקוח נפש ודאי דוחה שבת, אלא גם ספק פיקוח נפש, כלומר: גם כאשר אין זה ברור שחילול השבת יציל את הנפגע או את החולה בכל זאת מחללים עליו את השבת, גם הסיכוי להצלה מועט.

פיקוח נפש חל לא רק במקרה של סכנת חיים: גם איבוד של איבר נחשב לפיקוח נפש, אפילו אם הוא אינו כרוך בסכנת חיים. זאת ועוד: יש מקרים שבהם מותר לחלל שבת לא בגלל סכנה גופנית אלא בשל בעיית נפש, כגון: מותר להדליק אור ביום שבת עבור אדם השרוי בחרדה עמוקה בגלל חושך (ראה יומא פ"ד ע"ב; שולחן ערוך אורח חיים שכ"ה י"ג" ובמשנה ברורה שם). כמו כן מותר לחלל שבת כדי להציל משמד אדם המתכוון להשתמד (שולחן ערוך ש"ו, י"ד), מאותו נימוק עצמו של פיקוח נפש.

אף על פי שהשבת אינה מתבטלת מפני פיקוח נפש אלא רק נדחית, מכל מקום אמרו חכמים שבמקרים שבהם יש לחלל שבת, ראוי חילול השבת להיעשות לא בידי ילדים קטנים או אנשים פחותי ערך אלא דווקא בידי גדולי ישראל, וזאת משום שהם מבינים טוב יותר את מהותו של המעשה שהם עושים, ולכן גם יעשו אותו כראוי.

נמצא אפוא שלשבת יש מעמד מיוחד מאוד בתחום ההלכה: כאמור, למרות שהיא אינה נמנית עם שלוש העבירות החמורות שעליהן נאמר "ייהרג ואל יעבור", הרי חילול השבת מוציא את האדם, במובנים מסוימים, מחוץ לקהל ישראל. ובצד החיובי – בקדושת השבת יש צדדים מסוימים שהם בולטים וניכרים יותר מקדושתה של כל מצווה אחרת. "שומרי שבת מחללו" מוגדרים כמי ש"נלווים על ה' לשרתו ולאבהה את שם ה', להיות לו לעבדים ... ומחזיקים בברית" (ישעיהו נו, ו). כל אלה מעמידים את יום השבת ומצוותיו לא כמצווה אחת מבין כל המצוות שישראל מחויבים בהן, אלא כמצווה בה"א הידיעה, המצווה שהכל, לטוב ולרע, תלוי בה.

## השבת הפנימית

המצוות וההלכות בונות את המבנה החיצוני-המעשי של היישום בפועל של מצוות השבת. במקביל לכך יש מהלך אחר, והוא – הפיתוח הפנימי, הנפשי והמיסטי, של יום השבת. גם החלק הזה, כמו החלק המעשי, מבוסס על דברי התורה והנביאים וצומח מתוכם. שהרי בכל ענייני השבת ישנו החלק הרעיוני, אותו חלק המתחיל מעולם עליון ומשם הוא זורם אל עבר קיומו בעולם המעשה.

הצד הרעיוני הזה של השבת זוכה אף הוא להתעצמות ולפיתוח במהלך הדורות. בדברי האגדה שבתלמוד, כמו גם במדרשים ובשאר ספרות הדרוש, מוקדש מקום גדול ליום השבת: לעיל צוין כי כבר בסיפור ירידת המן בספר שמות הוזכרה והודגשה קדושת השבת, ונוסף על כך נזכר שם כי ביום השישי ירדה כמות כפולה של מן, כמתנה המיוחדת לכבוד השבת. להכפלה הזאת ניתנו גם ביטויים מעשיים, שהגדרתם הכוללת היא: "כל מעשי השבת הם כפולים" (ילקוט שמעוני רס"א). זהו מקורה של ההלכה שבסעודות השבת צריך להיות "לחם משנה", כלומר: יש להתחיל כל סעודה מסעודות השבת עם שתי כיכרות של לחם; כיוצא בזה הקורבן המיוחד של יום השבת היה "שני כבשים... ושני עשורונים סולת" (במדבר כח, ט), וכן הטקס המיוחד של הוצאת והכנסת לחם הפנים במקדש, שהיה בנוי משתי מערכות של לחמים אשר נאכלו ביום השבת.

ואולם ייחודה וברכתה של השבת מתבטאים לא רק בהכפלה כפשוטה, אלא גם בתפיסה הכוללת האומרת שביום השבת יש שפע מיוחד של ברכה. ברכה זו מתגלה הן בדברים סמויים והן בצורות גלויות. כך, למשל, אמרו שביום השבת מקבלים בני ישראל נשמה נוספת, "נשמה יתירה", שהיא נשמה של שבת, שאותה מקבלים בכניסת השבת ונפרדים ממנה ביציאתה (ביצה ט"ז ע"א). נשמה יתירה זו מעניקה לשומרי השבת הרחבת דעת ומעצימה את יכולתם ליהנות מכל מה שנמצא בשבת (מסכת סופרים י"ז, ה; רש"י על ביצה ט"ז ע"א). כמו כן הוסיפו ואמרו שלמאכלי השבת יש טעם ערב במיוחד, שאיננו נמצא במאכלים של שאר ימות השבוע (שבת קי"ט ע"א).

חכמים הדגישו את מעלת השבת מצד אחד כמתנה טובה שהייתה גנוזה אצל הקב"ה והוא העניקה לישראל (שבת י' ע"ב). משום כך נודעת לשבת חשיבות מיוחדת כעיקר גדול ביהדות, עד שמי שמחלל את השבת בפרהסיא נחשב, לגבי כמה עניינים שבהלכה, כגוי (ראה לעיל בפרק "חשיבותה של השבת"), ולעומת זאת אדם מישראל ששומר את השבת כאילו קיים את כל התורה כולה (זוהר חלק ב, מ"ז ע"א). כיוצא בזה אמרו חכמים שמנוחת השבת חלה לא רק על בני האדם, מעשיהם וכל אשר להם, אלא גם על דברים רוחניים יותר, ולכן ואמרו שאפילו גיהנום שובת ביום השבת, ולנידונים בו יש יום מנוחה (סידור רש"י ס' ק"ז). ובהרחבת משמעות, יום השבת הוא לא רק יום לעצמו אלא גם ביטוי סמלי של הגאולה ושל העולם הבא. הזמן שאחרי העולם הזה, זמן הגאולה, נקרא "יום שכולו שבת" (משנה מסכת תמיד ז, ד), כלומר: זמן שבו עובר כל העולם ממצב של מעשה להוויה של מנוחה ועונג.

משום מעלתה של השבת והיותה עניין של גאולה, הייתה בעצם השבת – כל שבת – אמורה להיות לא רק מעין גאולה, אלא מפתח לגאולה עצמה, ואם אין זה מתרחש בפועל, הרי זה משום שאין ישראל שומרים ומקיימים את השבת כראוי. ונאמר עוד, שאם היו ישראל משמרים שתי שבתות כהלכתן, מייד היו נגאלים (שבת קי"ח ע"ב). וכן נאמר שהשבת היא אחד משישים מחיי העולם הבא (ברכות נ"ז ע"ב), כלומר: השבת עצמה, במציאותה הנוכחית ובהתייחסות האנושית, היא יציאה מסוימת מן העולם הזה, ממעשיו ומטרדותיו, ויש בה משום טעימה של "חיי העולם הבא".

בעקבות המדרש והאגדה באה תורת הסוד ומעמיקה עוד במהותה של השבת. המעבר מן החול אל השבת נתפס לא רק כמעשה אנושי, אלא כתהליך קוסמי. בשבת יש "עליית העולמות" (ספר "פרי עץ חיים", הקדמה לשער השבת, ועוד). אף-על-פי שבעולם הזה איננו חשים בכך אלא מעט, בעולמות הרוחניים יום השבת הוא יום שבו יש עלייה פנימית של כל העולמות לדרגה גבוהה יותר. עניין זה הוסבר כביטוי הפנימי של מעשה הבריאה. בריאת העולם, על כל המספר העצום של פרטי המציאות שיש בו וכל הקשרים והיחסים שביניהם, הגם שהיא מעשה אלוקי, מכל מקום אפשר לומר שיש בה גם צד מסוים של ירידה: הקב"ה כביכול מוריד את המהויות העליונות, כדי שיוכל לעסוק בפרטי המציאות התחתונות. וכלשון בעלי הסוד: "מלך בשר ודם, לאו יקרא דיליה הוא לאשתעי מלה דהדיוטא" (תרגום: מלך בשר ודם, אין זה מכבודו לעסוק במעשי הדיוטות; זוהר, חלק ג קמ"ט ע"ב). המלך הגדול, המרומם מכל העולמות, כביכול מוריד את מחשבתו כדי לעסוק ב"ענייני הדיוטות", בפרטי המציאות של העולם הזה; ואולם בשבת, שהיא "סוף מעשה" הבריאה, המחשבה האלוקית מתנשאת, כביכול, מעל למציאות העולם

ושבה אל דרגתה הראשונית העליונה. אכן, בספרי הסוד (ספר "פרי עץ חיים" לר' חיים ויטאל, הקדמה לשער השבת; ספר "תורה אור" לבעל התניא, ס"ט ע"ג; ועוד) נאמר שבמובן מסוים, זה מה שקורה בכל שבת ושבת: כל העולם הרוחני חוזר ומתנשא אל השבתיות שלו, אל הווייתו המופשטת והעליונה יותר, ולפיכך כל העולמות הרוחניים עולים לדרגה גבוהה יותר ביום השבת.

ביתר שאת נאמרים דברים אלה על השכינה, שהיא הכוח האלוקי השורה בתוך העולם. ביום השבת מגיעה השכינה למצב של שלמות יתירה, משום שכוחות הרע מתנתקים ממנה, והיא נשארת בטהרה ובדרגה של שלמות שאיננה קיימת בכל שאר הימים (זוהר שמות קל"ה ע"ב). כמו כן נאמר שביום השבת מתגלים אורות עליונים יותר ומהויות גבוהות יותר, שאינם מגיעים לידי גילוי בימות החול ("פרי עץ חיים", "תורה אור", ועוד). בפירוט מסוים נאמרים דברים אלה בפיוטים שכתב האריז"ל לכבוד יום השבת.

צד נוסף שבשבת מודגש גם הוא בספרות הסוד, אף כי הוא נרמז גם במקומות אחרים. השבת, שאיננה יום של מעשה, ניזונה בפועל מימות השבוע, שנאמר: "מי שלא טרח בערב שבת, מהיכן יאכל בשבת?" (עבודה זרה ג' ע"א). במישור הגלוי יום השבת, עם כל קידושו ועונו, הוא אפוא יום המקבל מן הימים האחרים. ואולם בספרי הסוד נאמר שמראית הדברים החיצונית הזו אינה מבטאה את האמת הפנימית; לא זו בלבד שהשבת איננה טפלה לשאר הימים, אלא שבפנימיות הדברים היא זו הנותנת להם את כוחם. לאמור: יום השבת הוא, בעצם, נקודת ההתחלה של החיים, ולא סיומם. ממנה "מתברכים כל הימים" (זוהר שמות ס"ג ע"ב); ובלשון המשורר (רבי שלמה אלקבץ, בפיוטו "לכה דודי"), "היא מקור הברכה", השבת היא המעיין שממנו נובעת הברכה לעולם.

## רוח השבת

שמירת השבת הלכה למעשה כרוכה בידיעת פרטים רבים ובבניית דרך התנהגות. כל הדברים הללו כולם, הלכות השבת המעשיות, בין איסורי המלאכה המרובים ובין באיסורים הנספחים אליהם, וכן כל מה שכרוך בקיום המעשים החיוביים שיש לעשות בשבת, הם דברים שכל אדם יכול לעשותם. מי שמורגל בכך מילדות יותר קל ופשוט לו, כמובן, בעוד שאצל אחרים, הרוצים להגיע לשמירת השבת כהלכה כשהם מבוגרים יותר, נדרש מאמץ מסוים של הסתגלות.

ואולם מעבר להלכות השבת יש גם ציוויים אחרים שאין להם ביטוי מעשי מובהק. אמנם בפועל יום השבת הוא יום שיש בו מערך גדול של איסורים והימנעות, אך ישנו גם הציווי החיובי של שבתה בשבת. במהלך הדורות תיקנו חכמים תקנות רבות הבאות להדגיש ששבתה של השבת כוללת לא רק את האיסור לעשות דברים שהם מלאכת עבודה גמורה, אלא גם דברים רבים אחרים – במעשה, בדיבור, ובמידה מסוימת גם במחשבה – הבאים להדגיש את קדושת השבת ולהבדיל אותה, ככל האפשר, מימות החול ומעולם החולין. הדברים הללו כולם אמנם מצטרפים לכדי מבנה חיצוני שבוודאי יש בו כדי לסייע לשבתה של השבת, ואולם הם כשלעצמם אינם יוצרים את השבתה; שכן עצם מהותה של השבתה איננה מעשה אלא מצב נפש; וכאשר מצב הנפש הזה אינו קיים, אזי גם כאשר כל המסגרות החיצוניות נשמרות ונעשות כראוי וכיאות אין הן יוצרות את ההוויה הנפשית הזו של "שבתה".

זאת ועוד: בעוד של"עבודה" יש הגדרות מדויקות, "מנוחה" היא מושג הרבה יותר מורכב. אי עבודה, כשלעצמה, איננה מנוחה, אלא רק הגדרה שלילית; ואכן, ההימנעות מעבודה או מעמל עלולה ליצור מצב של בטלה, ולא בהכרח של מנוחה. הבעייתיות הזו מוכרת היטב לכל אותם אנשים רבים בעולם המנסים ללמוד להגיע להרפיה. ההימנעות מעבודה איננה פותרת את חוסר המנוחה הקיים בתוך האדם. כל עוד קיימת מתיחות פנימית, בין בגוף ובין בנפש, אי אפשר להגיע למנוחה.

זאת ועוד: רבים יכולים להעיד על כך שבזמן שהם שקועים בעבודתם הם נינוחים יותר, במובן פנימי, מאשר בזמנים של חופש מעבודה. המלאכה והיגיעה מכוונים את הנפש לתחומים שאמנם מצריכים מאמץ, אבל גם משקטים, לפי שעה, את המתיחות הפנימית. בשביל אדם הסובל ממתח פנימי המנוחה מעבודה איננה מנוחה כל עיקר; להפך: המתחים הפנימיים שנדחקו הצידה בזמני העבודה נעשים ניכרים וברורים יותר. משום כך מצוי כל כך שאנשים היוצאים לחופשה הולכים למסעות, עוסקים בספורט או משקיעים את עצמם בבילויים אחרים, אשר כל-כולם אינם אלא הסחת הדעת מתמשכת מבעיות, מקשיים וממתחים. כמו כן ידוע ומפורסם שמריבות בכלל, ובתוך המשפחה בפרט, פורצות הרבה יותר בימי חופשה מאשר בזמני עבודה. ברור שיש לכך גם סיבה חיצונית, שכן בזמני חופשה אנשים נמצאים זמן רב יותר בצוותא; אם ההימצאות בצוותא אינה מביאה לקרבת נפש אלא למריבות, הרי זה משום שהמתחים, הפנימיים והחיצוניים, אינם מתבטלים עם החופש, אלא להפך: מתבלטים עוד יותר. עבור רוב בני האדם מצב קיצוני של מנוחה, ההימצאות במקום מסוים בלי לעשות דבר, כמוהו ככליאה בצינוק, ובוודאי שאין הם רואים בכך זמן של נחת רוח.

מכל זה עולה בבירור ש"שבתה" אינה זהה לבטלה. ואולם "שבתה" אין פירושה רק מעבר לסוגים אחרים של התעסקות, שכן גם התעסקות רוחנית או חברתית עדיין איננה בגדר שבתה ומנוחה. אחד הצדדים של "שבתה" הוא עבודת נפש פנימית, כלומר: קבלת השבת לא רק כהפסק חיצוני של העיסוקים, אלא גם כהסכמה להפסקה הזו ורצייה פנימית שלה. מבחינת ההלכה ההימנעות ממלאכה – ולפי דברי חכמים אפילו ההימנעות מדיבור בענייני החול, ובעיקר מאותם דיבורים המביאים לעשיית מלאכה (בין אחרי השבת ובין בידי אחרים) – היא עיקרה של השבתה. ואולם החלק ההלכתי-המחייב הזה מתייחס בעיקרו לדברים חיצוניים יותר, כלומר: למעשה ולדיבור; אין איסור הלכתי לחשוב בשבת על ענייני חולין, כגון סקירה של מצב קיים או תכנון דברים לעתיד. אלא כשאדם חי בתוך עצמו במחשבות חולין, גם אם הוא אינו מבטא אותן, אין לו היכולת הפנימית להגיע לידי שבתה.

במלים אחרות: מנוחת השבת, גם אם היא נעשית בשלמות, היא עדיין בגדר כבלים; והכבלים הללו מונעים עשייה, אך הם אינם יוצרים שבתה. כדי להגיע לשבתה צריך אדם להביא את נפשו להתנתק מענייני העולם הזה, מדברי חולין ומדברים אחרים. אדם עשוי לסבול ממצוקה פנימית ביום השבת, בין משום דאגות ליום המחר או בגלל מאורעות ועניינים הגורמים לו צער ואבל, גם כאשר הוא אינו מתכנן שום תכניות, או שאין לו כל אפשרות לפתור את הבעיות המעסיקות אותו. ההלכה אמנם קובעת שביום השבת מתבטלים כל דיני האבלות; ואולם אין היא יכולה למנוע את צער האבלות.

כאן מגיע מקומה של העבודה הפנימית, שככל שהיא שלמה יותר כך היא יותר מאפשרת שביתה ומנוחה. ואכן, חכמים ממליצים (מכילתא, פרשת בחדש ז) שבהגיע יום השבת יראה אדם את עצמו כאילו כל מלאכתו עשויה. יום השבת יכול להגיע בעיצומה של עשייה, אשר לא פעם היא עשייה שיש בה צורך או כורח, ולקטוע אותה. היכולת לראות את השבת לא רק כהפסקה בעשייה, אלא גם כהפסקת הדאגה והחשיבה, היא המאפשרת את מנוחת השבת. שכן כאשר לבו של אדם מלא דאגה בגלל דברים שלא הספיק לעשות, או דברים ששומה עליו לעשותם, הרי גם כאשר הוא אינו עושה שום מלאכה ביום השבת מנוחתו יכולה להיות לכל היותר מנוחת הגוף, אך לא מנוחת הנפש.

ביכולת הזאת להתנתק מעולם המעשה יש, בוודאי, דרגות שונות: למן היכולת להסיח את הדאגה והצער מן הלב ועד למדרגה של שכחה גמורה, לפי שעה, של כל הטרדות. יש במקורות סיפורים רבים על אנשים גדולים, שבהגיע יום השבת ניתקו את עצמם לא רק מדאגות החיים אלא אפילו מאבלות כבדה (מדרש משלי ל"א ועוד). דבר זה איננו רק העמדת פנים (שגם היא כשלעצמה בוודאי קשה ביותר), אלא מעתק שאדם עושה בתוך נפשו. הדבר נראה כמשימה כבדה ביותר, בלתי אפשרית אפילו, ואולם בסופו של דבר כמעט כל אדם יכול ללמוד לעשות זאת, בדרכים שונות, במהלך ימי חייו. כך, למשל, יכולים אנשים שיש בלבם עצב או דאגה להשתתף בשמחה, ובאותה שעה להתנתק ממה שמכרסם בתוכם; רבים אחרים מסוגלים, במידה רבה, לשכוח את הבעיות או המרירות שבתוכם כל זמן שהם שקועים בעבודה. תופעה אחרת, המצויה אצל אנשים שומרי מצוות רבים (ולאו דווקא גדולי הדור) שהם מעשנים, ואפילו מעשנים כבדים אשר כמעט אינם יכולים להינתק מן העישון, היא שלא רק שהם אינם מעשנים בשבת, אלא שהצורך לעשן, שהוא כמעט בגדר התמכרות פיזית, אינו קיים עבורם ביום השבת.

צד אחד של המנוחה הוא אפוא היכולת להתנתק מן החול. צד אחר שלה, שהוא גם כן עניין נפשי הקשור לכניסה למצב של מנוחה, הוא היכולת להתייחס לרגיעה כאל הוויה חיובית. לדמימה, לרגיעה, לשביתה, יש משמעות בפני עצמה; היא הרגשה עדינה יותר שבנפש. הרבה יותר פשוט לנו להתייחס לקולות, למראות ולפעולות וגם ליהנות מהם, אבל יש לנו גם היכולת להתמסר למה שאינו קיים ולהתענג עליו. בין כל הקולות הסואנים של העולם יש גם "קול דממה דקה" (ראה מלכים א יט, יב) כפשוטה, דהיינו: הקול של הדממה. במובן מסוים זוהי חזרה אל מקור ההוויה, המרגישה את עצם קיומה ומתענגת עליו בלא כל צורך בגירויים חיצוניים. לאחר המופעים המרשימים של אש ורוח, שעת הדממה הדקה היא שעת ההתגלות.

לצער הלב, החוויה הזאת איננה מתרחשת במידה מרובה בתוך חיינו. משהו מעין זה הוא הרגע הקצרצר כל-כך שבין יקיצה לשינה. ברגע הזה יש התנתקות מודעת מטרדות וממחשבות, אלא שכרגיל הוא נמשך רק זמן קצר מאוד, ולאחר מכן בני האדם נרדמים. באומרם ש"שינה בשבת תענוג" (ראה ספר "שני לוחות הברית" מסכת שבת פרק נר מצווה) התכוונו חכמינו לומר שהשינה היא אחת מתענוגות השבת; אלא שרגש התענוג הזה קיים במודע רק זמן קצר ולאחריו באה השינה, שיכולה להיות מועילה ומרעננת אבל אין בה חוויה עצמית. אפשרות נוספת לחוות את "קול הדממה הדקה" היא צלילה במים – לא כדי לחפש משהו, וגם לא כעבודה של צלילה, אלא עצם השקיעה בתוך המים, שאז אפשר לחוש את התחושה הזו של רוגע שאיננו נובע מגירויים חיצוניים, אלא נוצר מעצם ביטולם של הגירויים החיצוניים ומן השקיעה בהוויה שלכאורה אין בה שום דבר.

כדי להגיע לחוויה ממושכת כגון זו במצב של ערות דרושה לאדם הכנה פנימית. מצב כזה איננו מצב של טראנס, אלא הוא מעבר מודע לחוויה של דמימה, שהיא לא רק דמימת הקול אלא גם מעין השתקה של המחשבה היוצרת. עונג השבת הוא אפוא עונג שאיננו בא מחמת שום דברים חיצוניים, אלא הוא עונג מן השבת עצמה, לאמור: התענוג שיש במהותה של המנוחה, בתמציתה של השביתה. וכמו בתחומים אחרים של חיי הנפש של אנשים רגישים, קשה לפתח יכולת כזאת באמצעות החלטה חד פעמית. היכולת הזו היא עניין של תרגול – ולא דווקא מודע – להאזין לשקט, לראות את החושך, לחיות את אי-העשייה.

צד נוסף של שביתה השבת הוא ההתקשרות לקדושת השבת. קדושתו של יום השבת נזכרת כבר באזכור הראשון של השבת בתורה. כמו כן יש, כנזכר, טקסים ומנהגים שבאמצעותם אנחנו מכריזים על קדושת השבת ומצהירים באיזה מובן מקבלים אנו עלינו את הקדושה הזו. בדרך כלל מייחסים את הרגשת הקדושה לתפיסת הנשגב. ואולם הנשגב – שהוא מה שנמצא מעבר לנו, ואפילו במונחים של מקום או של חוויה – הוא סוג אחד של חווית הקדושה, ואילו חווית הקדושה של יום השבת מורכבת ומסובכת יותר דווקא משום שהשבת קרובה אלינו ואיננה דורשת, כשלעצמה, יציאה מעבר לתחומי של האדם אל מהות

אחרת. במלים אחרות: קדושת השבת איננה בגובהי מרומים אלא בגובה העיניים שלנו, ודווקא משום כך היא קשה יותר להשגה.

אכן, במרכז של תפילת העמידה של יום השבת, בברכה המיוחדת של יום השבת, עומדת בקשה שנראית, לכאורה, מוזרה: "והנחילנו, ה' אלוקינו, באהבה וברצון שבת קודשך, וינוחו בו (בה) כל ישראל מקדשי שמך". בתפילת השבת אין אנו מבקשים על שום דבר מענייני העולם, אך יש לנו בקשה אחת ויחידה, והיא – הבקשה לזכות בשבת עצמה. הזכות להרגיש את קדושת השבת איננה נתונה לגמרי בידינו, אלא אנו צריכים לקבל אותה כמתנה מלמעלה. כשעומדים בפני הר נישא אין צורך בהכנה מיוחדת כדי להרגיש התפעמות הנפש; קשה לאין ערוך להרגיש הרגשה כזו כשעומדים מול תלולית קטנה. בתפילות ובטקסיהם של הימים הנוראים, למשל, מודגש צד השגב, ואילו בשבת יש צורך בעיניים אחרות כדי לראות את השגב שכן יום השבת תדיר יותר, וגם אין בו צדדים חיצוניים ומופגנים של מעלה.

בניגוד למעשי השבת, שאפשר להגיע אליהם ולקיים אותם מתוך החלטה פשוטה (הדורשת, אולי, קצת לימוד, אבל היא בהחלט בכוחו של כל אדם), רוח השבת היא דבר שאיננו לגמרי נתון להחלטה ישירה. כדי להגיע ליכולת הפנימית לשבות ביום השבת יש צורך בעבודת נפש גדולה, שאינה יכולה להיעשות מתוך רצייה בלבד. כדי לרכוש את היכולת הזו בשלמותה נדרשת פעולה חינוכית, מודעת ובלתי מודעת, שנמשכת שנים. מן הסתם לא כל היהודים בעולם הגיעו למדרגה הזאת; אך עם זאת הייתה היא עניין ברור ומודע למיליוני יהודים בכל הדורות ובכל המקומות.

זאת ועוד: בתפילת השבת נאמר, בין השאר, שהשבת היא רק של ישראל: "ולא נתנו, ה' אלוקינו, לגויי הארצות... כי לישראל עמך נתנו באהבה". היגד זה איננו רק הגדרה תיאולוגית-הלכתית אלא יש לו גם משמעות אנושית ורגשית. כל אדם בעולם יכול לקבל עליו, בצורה זו או אחרת, לשמור את הלכות השבת, אבל קשה לאין ערוך יותר להגיע להתקשרות הפנימית עם יום השבת. משום כך לא הצליח הדבר במקומות ובזמנים שבהם ניסו לעשות כך. בלא להיכנס להסברים הנוגעים למהות הנפש אפשר אפוא לומר, שאת תחושת המנוחה, הקדושה והעונג אי-אפשר להקנות. ואולם הקיום המתמשך של השבת, זה שילדים קטנים נחשפים אליו וקולטים אותו בבית הוריהם, לכל הפחות מקנה לילד את האפשרות לפתח תחושות אלה כשיגדל.

מצד העדינות והרגישות שיש בכך אפשר לומר על רוח השבת את מה שאמרו חכמים על דברי תורה: שהם "קשין לקנותן ככלי זהב וכלי פז, ונוחין לאבדן ככלי זכוכית" (חגיגה ט"ו ע"א ועוד). מסתבר שגם אצל אדם מישראל דרוש עמל של דורות רבים כדי שתחושת השבת תהיה קיימת בו בצורה מודעת; ואילו לאבד זאת אפשר בימי דור אחד.

מתנת השבת היא מתנה של אהבה ורצון. כהשתקפות לכך היא צריכה ליצור אצל מקבלי המתנה את היכולת לקבל, לעשות ולחוש אותה באהבה וברצון.



## מנהגי השבת

בהלכה יש חומר מרובה בענייני השבת: כל הדברים האסורים בשבת מן התורה, וכן האיסורים שהם מדברי חכמים וגם בגלל מראית עין, וכמו כן יש פירוט של חובות השבת, הן מן התורה והן מדברי חכמים. נוסף על כל אלה יש אוצר שלם של מנהגי שבת, כלומר: דברים שאין בהם חיוב הלכתי, ועם זאת נהגו בהם ישראל קדושים במשך הדורות.

מנהגים, מעצם מהותם והגדרתם, בדרך כלל אינם מקיפים את כל עם ישראל אלא הם שונים ממקום למקום ומזמן לזמן, ויש בהם דירוג מסוים: יש מנהגים "פשוטים", כלומר: מנהגים שהתפשטו ברוב עם ישראל ושכמעט כל היהודים נוהגים ושומרים אותם במידה רבה של עקביות, ויש מנהגים פחות כוללים הנעשים רק במקומות מסוימים או בעדות ובקבוצות מיוחדות. השוני הזה במנהגים נוצר כתוצאה מכך שעם ישראל התפזר ברחבי העולם, ומשום שקהילות מסוימות חיו במקום אחד במשך זמן ניכר. כדי למנות את כל המנהגים כולם דרושים ספרים מרובים.

כמה מנהגים, חלקים ישנים וחלקם חדשים יחסית, לא רק התפשטו בכל ישראל אלא גם נעשו חלק מתפילות השבת וטקסייהן, עד כדי כך שכיום הם חלק מהמהות המקובלת של השבת, וביטולם או שינויים יהיו עניין לדיון הלכתי. מנהג אחד כזה הוא סדר קבלת שבת, אותה סדרה של מזמורים ופיוטים הנאמרים לפני תפילת מעריב של שבת. קבלת השבת היא תפילה חדשה יחסית (בת כחמש מאות שנה בלבד), אשר על אף שיש לה תוקף של מנהג בלבד, הרי בימינו היא מצויה בכל נוסחי התפילה ומודפסת בכל הסידורים.

מנהג אחר, שאמנם אינו נהוג בכל מקום אך הוא נפוץ למדי, הוא מנהגם של הגברים לטבול במקווה לפני כניסת השבת. נוהג זה הוא חלק מההכנות לשבת לא רק מצד טהרת הנפש אלא גם בניקיון הגוף, ונראה שראשיתו כבר בזמנים קדומים למדי. מנהג נוסף, שגם הוא עתיק למדי ומקובל בהרבה מאוד קהילות, הוא לקרוא את כל מגילת שיר השירים לפני השבת. עוד מנהג, שהיה קיים כבר בזמן התלמוד, הוא להביא הביתה לשבת אגודות של צמחי בושם. מנהג זה השתמר בעיקר בקהילות המזרח, כנראה בעיקר מסיבות טכניות (בהרבה מארצות המערב לא היו צמחי בושם).

עוד מנהג כללי למדי הוא אמירת נוסח של ברכה וקבלת פנים למלאכי השבת. שני המלאכים המלווים לו לאדם בשובו לביתו מבית הכנסת לליל השבת נזכרים כבר בגמרא, אך הנוסח המסוים של קבלת הפנים הנאמר בכל ליל שבת הוא מאוחר הרבה יותר. גם המנהג של אמירת מזמור "אשת חיל" (משלי לא: יג-לא), שמקורו בתורת הסוד, נהוג כמעט בכל ישראל ומודפס כמעט בכל סידור תפילה. מנהג נפוץ נוסף הוא הברכה שמברכים ההורים את הילדים לפני סעודת ליל השבת. יש מקומות שבהם יש לברכות הללו נוסחים קבועים, ומקומות אחרים שבהם נתון ניסוחן של הברכות הללו בידי ההורים. ברוב המקומות נוהגים ההורים להניח את ידיהם על ראש הילדים בזמן הברכה. רבים נוהגים לברך כך לא רק את הילדים הקטנים אלא גם ילדים מבוגרים, ואפילו כאלה שהם עצמם כבר הורים לילדים. ועוד מנהג נפוץ מאוד, על אף שאין בו חיוב הלכתי, הוא שמקצת מבגדי השבת (ובמקומות מסוימים, בעיקר כאלה שהיו תחת השפעה חזקה יותר של הקבלה – כל הבגדים) יהיו דווקא בגדי לבן.

גם סביב סעודות השבת יש הרבה מאוד מנהגים, הן ביחס לעצם הסעודה והן לגבי סדריה ולמאכלים הנאכלים בה. הגם שבתחום זה בוודאי שהדברים שונים ממקום למקום, בכל זאת יש כמה דברים שהם כלליים ביותר. על-פי ההלכה צריכות לכתחילה להיות בכל אחת מסעודות השבת שתי כיכרות לחם; זהו חלק מן המסורת העתיקה האומרת ש"כל עניינה של השבת הוא כפול" (ילקוט שמעוני רס"א). הבציעה על שתי כיכרות אינה קשורה לכמות האוכל הנאכל, ומשום כך אין לכיכרות הללו שיעורים מסוימים או צורות מיוחדות. עם זאת, ברוב המקומות השתדלו להכין לסעודת השבת חלות, כלומר: לחם שנעשה מקמח נקי ומובחר יותר מן הקמח הרגיל שבו השתמשו בחיי היומיום. יש הנוהגים להניח על שולחן השבת שתי-עשרה כיכרות לחם, זכר לשתי-עשרה הלחם שהיו מניחים בשבת על שולחן לחם הפנים במקדש. במקומות רבים יש לחלות השבת צורות מיוחדות, ויש הנוהגים לאפות בחגי ישראל או בשבתות מיוחדות חלות בתבניות מסוימות (כגון סולם או מפתח).

מנהג נפוץ נוסף ממנהגי השבת הוא הזמירות של שבת. הזמירות הללו אינן חובה (ומשום כך הן קרויות "זמירות" ולא "תפילות"), ובכל זאת הן חלק קבוע ומסודר הן של תפילות השבת והן של סעודות

השבת, הרבה מעבר לצורך שיש לאדם פרטי זה או אחר לשיר שירים לקב"ה לכבוד מאורע (כדרך שעושים לפעמים במועדים שונים).

כדי להעמיד את הדברים על דיוקם ההלכתי יש לציין שחלקים מסוימים של תפילות השבת אינם שייכים לסדר הקבוע של תפילת השבת, אלא הם פיוטים. על אף שהפיוטים הללו נכנסו למקומות שונים בסדר התפילה (כגון "לא-ל אשר שבת מכל המעשים") ואפילו לתוך תפילת העמידה ("תיכנת שבת רצית קרבנותיה"), עדיין יש להם, מצד מסוים, מעמד של זמירות, שירי תוספת לציון קדושת השבת. סימן ההיכר שלהם הוא שאם מסיבה כלשהי מדלגים עליהם, אין הדבר פוגם בתפילה.

ואולם רובן הגדול של זמירות השבת קשור לסעודות השבת. יש מחזורים שלמים של זמירות השייכות באופן מסורתי (ולפעמים גם מצד עניינין) לסעודה מסוימת, והן נאמרות או מושרות בה בדרך קבע בכל מקום. כמה מן הזמירות המקובלות המוקדמות ביותר חוברו כבר בראשית ימי הביניים. השיר הקדום ביותר שאפשר לתארך אותו הוא "דרור יקרא" שמחברו, דונש בן לברט, חתם בו את שמו באקרוסטיכון (רבים ממחברי הזמירות, אף כי לא כולם, נהגו אף הם כן), ומאז ועד ימינו-אנו נתחברו ומתחברות זמירות נוספות. מעמד מיוחד של כבוד נודע לשלוש זמירות בארמית שחיבר האר"י הקדוש, שכל אחת מהן מיועדת לאחת מסעודות השבת.

אמנם זמירות שבת מושרות בכל העדות, אך מאחר שהזמירות מנהג הן, יש הבדלים רבים בין הקהילות והעדות השונות. בכל אחת מהעדות – האשכנזים, הספרדים, התימנים וכו' – היו משוררים אחרים שחיברו זמירות שבת. עם זאת, מאחר שאין לזמירות הגדרות הלכתיות מובהקות, בדרך הטבע יש נדידה של שירים מעדה לעדה. מבין שפע הזמירות נציין, מצד אחד, מזמור שנעשה נפוץ מאוד בין החסידים, והוא מזמורו של ר' אהרון מקרלין: "י-ה אכסוף נועם שבת"; ומצד שני – זמר המושר בהרבה מעדות המזרח בזמן הוצאת ספר התורה בשחרית של שבת: "אשורר שירה לכבוד התורה". פיוט זה נכתב לפני כמה עשרות שנים בלבד, אך התפשט במהירות בקרב קהילות רבות.

לבסוף, נוסף על הזמירות לליל השבת וליומו יש מחזור שלם של זמירות למוצאי שבת, שמקצתן קשורות לסעודה המיוחדת של מוצאי שבת, סעודת מלווה מלכה, ואחרות מושרות בפני עצמן כחלק מטקס ההבדלה שבמוצאי השבת. הזמירות שבקבוצת זמירות זו נבדלות משאר זמירות השבת בכך שהן עוסקות לא רק ביחסים בין קודש וחול, אור וחושך, אלא יש בהן גם תפילות מרובות על הגאולה.

הדלקת הנרות לכבוד שבת הפכה במהלך הדורות לטקס בפני עצמו, המבוצע בכמה אופנים שונים. הדלקת הנרות איננה חובה מהותית מן הדין, והמנהג העתיק הוא שאת הנרות מדליקות הנשים – עד כדי כך שהדלקת נרות שבת נעשתה מצווה סמלית של האישה היהודייה. במישור הפשוט ביותר הדלקת הנרות היא חלק מעונג השבת, משום שכך יכולים בני הבית (בעיקר לפני היות החשמל, אך גם כיום) לאכול את סעודת ליל השבת לאור הנרות. עם זאת, תמיד היה למצווה זו גוון נוסף: הקדשה ומתן כבוד לשבת.

כיוון שבמישור הפשוט ביותר תפקידה של הדלקת הנר הוא, כאמור, להוסיף אור בבית, אין כל הגדרה מחייבת של מספר הנרות או מיקומם. עם זאת, כמעט בכל המקומות מקובל שהאישה מדליקה לפחות שני נרות שבת וזהו, בפועל, המספר המינימאלי של הנרות שיש להדליק. נשים רבות נוהגות להדליק באופן קבוע עוד כמה נרות; מנהג נפוץ הוא להדליק נרות כמספר הנפשות שבבית. כמו כן נאמר בספרים שאישה אשר פעם אחת לא הדליקה נרות שבת, אם מפני שכחה או מכל סיבה אחרת, תדליק מדי ליל שבת נר נוסף כל ימי חייה; ואם קרה הדבר פעמים נוספות, הרי היא מוסיפה נרות כמספר המקרים (שולחן ערוך הרב, אורח חיים רס"ג, א). נוסף על כך ששני הנרות מסמלים, כאמור, את השבת עצמה, הם מסמלים גם את בני הזוג; ואולם במקומות רבים, ובפרט בזמננו-אנו, נפוץ המנהג שגם נשים לא נשואות, ואפילו ילדות קטנות, מדליקות גם כן לפחות נר אחד לכבוד שבת. ואולם מקום הדלקת הנרות שונה מעדה לעדה: מנהג האשכנזים הוא להניח את הנרות על השולחן שעליו אוכלים, ואילו מנהג הספרדים הוא להניחם דווקא על שולחן שאין אוכלים עליו.

כמו-כן מקובל שהדלקת נר השבת היא פעולה סמלית שבה מקבלת האישה על עצמה את קדושת השבת; כלומר: מרגע שהיא מברכת על הדלקת הנר חלים עליה דיני השבת במלואם, אפילו אם הדליקה אותם זמן-מה לפני תחילת השבת. אכן, היו נשים שנהגו להדליק נרות זמן מרובה לפני השבת, מפלג המנחה של יום השישי (כשעה ורבע קודם שקיעת החמה) ואילך. העובדה שהאישה מקבלת עליה את השבת, על כל ענייניה, עם הדלקת הנרות יוצרת סיבוך הלכתי מסוים בפרק הזמן שבין הברכה "להדליק

נר של שבת" לבין הדלקתו הנר. זהו אחד הטעמים לכך שנשים נוהגות לכסות את עיניהן כאשר הן מברכות על הנרות. הברכה שמברכים על הדלקת נר שבת מכניסה את המצווה הזו לקבוצה המיוחדת של שבע מצוות דרבנן, שהן מצוות השלמה נוסף על תרי"ג המצוות שבתורה.

משום שהדלקת הנר הפכה, כאמור, למצווה של נשים, היא נעשתה עבורן גם מוקד של הזדהות, ולכן נעשה זמן הדלקת הנרות זמן תפילה פרטי של הנשים. וכך, נוסף על כל מיני נוסחאות תפילה כלליות אך בלתי מחייבות ("תחינות") הנאמרות אחרי הדלקת הנרות זהו גם זמן של תפילה פרטית ואישית שבה מבקשות הנשים על כל מי ומה שקרוב אליהן ונוגע להן: המשפחה והיי המשפחה, בריאות, פרנסה ושאר עניינים. לתפילות אישיות אלה אין כל תבנית שהיא, ויכולה אישה להתפלל תפילתה זו בתכלית הקיצור או להאריך בה זמן מרובה.

יום השבת הוא גם יום של לימוד תורה. הקביעה שראוי להוסיף בלימוד התורה בשבת מצויה במקורות ראשונים, וכמה מן ההלכות העיקריות של יום השבת, כגון הקריאה בתורה, באות לתת ביטוי לכך שקדושת השבת היא לארק עניין לא רק של חוויה אלא גם של התקדשות בתורה. משום כך נפוץ המנהג לעסוק, באופן מסודר ורשמי למדי, בדברי תורה במשך סעודות השבת. על דרך האמת ראוי, ואף מומלץ, לומר דברי תורה בכל סעודה וסעודה, בימות החול כבימים מיוחדים. עם זאת, בימי החול לא תמיד מספיק הזמן כדי לעסוק בדברי תורה באופן ממשי, והגם שבמהלך הסעודה או בסופה אומרים לפעמים מזמור תהילים אחד או שניים כדי לצאת ידי חובה, אין זה מספק את הנפש וגם לא את הצימאון לידע. מנהג קדום, הנהוג בעיקר (אבל לא רק) בקרב עדות המזרח, הוא לקרוא בכל אחת מסעודות השבת שמונה פרקי משניות מתוך מסכת שבת כך שבכל שבת, בסיומה של הסעודה השלישית, משלימים את קריאת כל עשרים-וארבעה פרקי המסכת. המספר עשרים וארבע הוא גם מספרם של קישוטי הכלה המסורתיים, וכך יוצא שמעטרים את השבת בעשרים וארבעה פרקים. ואולם קריאת פרקי המשניות איננה באה על חשבון העיסוק בשאר דברי תורה ליד השולחן. בבית שיש בו ילדים משתפים את הילדים בדברי התורה לא רק כשומעים אלא גם כאומרים, ולא פעם הופכת סעודת השבת למעין מפגן של הילדים, הששים להראות להורים ולמבוגרים את ידיעותיהם ואת חוכמתם; וכאשר עולה הדבר בידיהם, הרי זה בוודאי תוספת לעונג השבת של כולם. במקומות רבים, בפרט בקהילות החסידיים, נהוג להקדיש את הסעודה השלישית כולה לשמיעת דברי תורה; ואכן, רבים מהספרים החסידיים הם שכתוב של דברים שנאמרו בסעודה השלישית.

## השפעתה של השבת

בימי קדם חיו העמים והמדינות השונים בנפרד אלה מאלה, בלא שיהיו ביניהם קשרים עמוקים. משום הכיר כל עם בעיקר את החיים וההוויה שלו-עצמו, בעוד שעל עמים אחרים היה לו רק ידע שטחי וחיצוני בלבד. משום כך גם היהודים לא היו ידועים לעמים שסבבו אותם. רק עם גלות ישראל ויהודה החלו עמים אחרים להכיר את היהודים. בתחילה הייתה גם היכרות זו שטחית מאוד, בין השאר משום שבחוץ לארץ לא היו ליהודים מקדש ופולחן, ולכן מנהגיהם ודרכי חייהם לא היו, בעצם, ידועים.

אחד הדברים הראשונים שבני עמים אחרים הבחינו בהם בנקל היה שמירת השבת, שהרי היא דבר הניכר גם לעיני הכל: יום אחד מדי שבוע אין היהודים עושים מלאכה ואף לא עוסקים במסחר, אלא שובתים. אכן, שמירת השבת היא אחד הדברים המצוינים בהבלטה בכתביהם של בני אומות אחרות המספרים על מגעיהם עם היהודים.

בימי קדם המושג של יום מנוחה, ובוודאי יום מנוחה שבועי, לא היה קיים בשום עם ותרבות, ולכן התגובה הראשונית של הגויים לעניין שמירת השבת הייתה ההרגשה שהיהודים הם עם מוזר ושונה. יחידת הזמן של השבוע הייתה אמנם, באורח פלא, מקובלת בעולם כולו, אך בכל מקום אחר היו כל ימי השבוע שווים זה לזה. יתר על כן, גם כשהיו בשבוע או במהלך השנה ימי חג, לא נלוותה אליהם תפיסה של מנוחה; החגים נחוגו במקצת היום או ברובו, אך לא היו מלווים בשביתה מעבודה. בימים מיוחדים אלה הקדישו בני האדם זמן מסוים לפולחניהם, אך כל שאר היום היה זמן רגיל מכל הבחינות. מכל הטעמים האלה נראתה שביתתם של היהודים ביום השבת מוזרה וזרה. כמה מן הסופרים הגדולים בתקופה היוונית-הרומית, אשר לא רחשו חיבה ליהודים, אף גרסו שהשביתה ממלאכה היא הוכחה מובהקת לכך שהיהודים הם אנשים עצלים.

גישה זו רווחה בעולם במשך דורות רבים. ואולם עם הזמן הלכה השפעתה של היהדות על העולם וגברה, ולמרות שלרוב האנשים, ואפילו למשכילים שבהם, לא היה קשר עמוק עם יהדות ויהודים, מכל מקום השפעתם של רעיונות יהודיים עליהם הלכה וגברה. וכך, אט-אט נעשו רעיונות אלו נושא לענות בו – בתחילה בחוגים מצומצמים בלבד, ואחר כך אצל יותר ויותר אנשים.

בין רעיונות היסוד של היהדות שהחלו להיעשות ידועים, ובמידה מסוימת גם מקובלים בעולם, היו האמונה בא-ל אחד (שגם עלתה בקנה אחד עם דעותיהם של הרבה פילוסופים גדולים ולפיכך היה בה משום חיזוק לדעות אלה, אלא שהיא גם באה עם דגם של עם שלם המחזיק בתפיסה זו), וכן רעיון השבת. במשך הזמן החלו השפעות יהודיות ומעין יהודיות (כגון הנצרות, המבוססת על תשתית יהודית) להיעשות נפוצות יותר ויותר, וכך הגיע גם הרעיון של יום השבת לציבורים הרבה יותר גדולים. דורות רבים לאחר מכן עשו גם המוסלמים צעד דומה; הם אמנם מעולם לא קיבלו את התפיסה של יום השבת כיום שביתה ממלאכה, אך מכל מקום קבעו יום בשבוע כיום תפילה ציבורי.

בעולם הנוצרי הקדום היו הכל שומרים שבת, בדרך זו או אחרת; רק לאחר זמן, כאשר החלו הנוצרים לעשות מאמצים כדי לבדל את עצמם מן היהודים, הם הסיטו את יום המנוחה השבועי ליום הראשון בשבוע. אף על פי כן המשיך יום המנוחה הנוצרי לשאת חלק מן המאפיינים של יום השבת כיום מנוחה, קדושה ושביתה מסוימת מעבודה (אם כי ללא כל המבנה ההלכתי של השבת שאותו הם, כמובן, לא קיבלו).

בדורות מאוחרים יותר, ובמיוחד בכמה מדינות שבהן הייתה השפעה רבה וגוברת לתנ"ך, כגון ארצות הברית בראשיתה, נעשה יום המנוחה הזה מלא בהגבלות ובגדרים לא רק בנוגע לתפיסת המנוחה באופן כללי, אלא גם בהגדרות מחמירות ביותר של דברים שאין לעשותם ביום השבת שלהם משום שהם אינם מתאימים לקדושת היום. בכמה מקומות היו ההגבלות הללו מעוגנות במנהג ואפילו בחוק. החוקים המיוחדים לשמירתו של יום המנוחה (אשר כונו בשם "החוקים הכחולים") אף יצרו תבניות חיים מסוימות. חוקים אלה אמנם מעולם לא היו זהים לאיסורי המלאכה שבהלכה היהודית, אך לעיתים הם היו מחמירים כל-כך עד שבמקומות שבהם קיימו אותם במלואם נעשו ימי ראשון ימים קודרים מתוחים ודי בלתי נעימים לרוב האנשים משום שהעונג והשמחה, שהם מרכיבים כל-כך מרכזיים בשבת היהודית, נעדרו מהם. מכל מקום, ההכרה ביום המנוחה השבועי הייתה כללית, וגם באותם מקומות שבהם לא נהגו החומרות של "החוקים הכחולים" היה יום השבתון השבועי יום של שביתה מעבודה מאורגנת.

במהלך הדורות נתקבעה תפיסה זו של יום מנוחה שבועי בתודעתם של בני האדם, וגם אחרי שהעולם כולו עבר מהלכים שונים של חילון עדיין הייתה קיימת ההכרה בצורך ביום מנוחה כזה. יתר על כן, הרעיון הזה של יום מנוחה שבועי כחלק ממחזור הזמן נכנס לא רק לתרבויות שהושפעו במישרין מן השבת היהודית, אלא גם עבר בהדרגה אל מעבר לגבולות התרבות הנוצרית והמוסלמית והפך להיות נחלתו של כל העולם כולו. במדינות שונות חל יום המנוחה השבועי בימים שונים של השבוע, אך עצם הרעיון של יום מנוחה שבועי מקובל כיום בכל העולם כולו. וכך, למרות החילון של יום השבת, שהפך להיות "סוף שבוע", אפשר לומר שהשבת כבשה את העולם.

## השבת כאות

הקשר המיוחד עם השבת, הן מהבחינה הפנימית והן בפועל, במציאות, נעשה נחלתו הבלעדית של עם ישראל. גם מן הבחינה החיצונית שמירת השבת היא סימן מובהק של יהדות, סימן הניכר לעיני כל. כל קהילה המתבוננת ביהודים, ורואה אותם עמלים ומתייגעים במשך כל ימי השבוע בעבודה כמעט בלתי פוסקת ומניחים את העבודה ביום השבת, אינה יכולה שלא להבחין בכך ואף להשתאות על כך. אמנם לא תמיד יכלו בני החברה הסובבת לראות את כל הצדדים של השבת, שהרי במקרים רבים המפגשים ביניהם לבין היהודים התרחשו רק במקומות ובנסיבות מסוימים, וגם במקומות שלא היה בהם גטו יהודי נטו תמיד היהודים (ועדיין הם נוטים, במידה לא מעטה) להתגורר בסמיכות מקום זה לזה. ואולם המעבר מימות החול לשבת אצל היהודים היה חד ובולט מאוד, עד שהוא נראה אפילו לעינו של המתבונן מבחוץ, וקל וחומר – למי שהכיר את הדברים מבפנים. תיאור פיוטי של השוני הזה מופיע בשיר של המשורר היהודי המומר היינה. שיר זה, שהוא משל, מספר על בן מלך שהוטל עליו כישוף: במשך שישה ימים בשבוע הוא כלב, ורק ביום השביעי הוא חוזר לדמותו הראשונה כבן מלך.

מששת ימי השבוע, על טרדותיהם ומצוקותיהם, עובר היהודי ליום השבת שהוא לא רק יום של הפוגה מן העבודה, אלא גם יום של שחרור פנימי מן השקיעה בדאגות, במצוקות ובכאבי הזמן. מעבר זה היה ניכר לא רק אצל גדולי ישראל, אשר התייחסותם אל יום השבת הייתה רוחנית ועמוקה, אלא גם אצל אנשים פשוטים, אשר גם אם לא הבינו בצורה מודעת את מהותה של השבת הכירו את עניינה מפנימיות נפשם. משום כך נעשתה השבת לא רק מצווה חשובה אלא מצוות מפתח, בבחינת אות לישראל, כמו שאכן נאמר בתורה (שמות לא: יז) – "אות" הן במשמעות של סימון ותיוג והן במשמעות של דגל, של ייחוד.

השבת כאות היא לא רק עניין שבהרגשה אלא היא קיבלה ביטוי גם בהלכה. למשל: יש מצוות שונות, כגון מצוות תפילין, שהן "אות", דהיינו: ציון של הבדלה ואף של פאר. ואולם ביום השבת אין האותות האחרים משמשים, משום שאות השבת גדולה ומקיפה יותר מאותות מצומצמים המוגדרים במעשה או בפריט מסוים.

במהותה, השבת איננה רק סדרה מוגדרת של מצוות: היא הוויה שונה, אחרת, מעין מעטה כולל. כשאדם נכנס לשבת, כל כולו עטוף ומוקף בה. במובן מסוים זוהי כניסה לעולם אחר, למציאות שהיא "מעין עולם הבא". המעבר הזה אינו חיצוני בלבד, אלא הוא מציאות החודרת אל כל הפרטים וכל נקודות הקיום של החיים; גם מעשי היומיום הרגילים מקבלים אופי שונה, אופי של שבת. במובן זה אפשר לומר שהשבת מחוללת שינוי בכל; היא מעניקה ומשמעות של שבת הן לדברים של קודש והן למעשי החולין הרגילים של בני האדם.

אחד הביטויים לכך, שאינו בולט לעין ואף על פי כן הוא משמעותי, הוא האופן שבו מברכים הבריות זה את זה ביום השבת. אם בימי החול יכולים הבריות לאחל זה לזה "בוקר טוב", "לילה טוב" וכיוצא בזה, הרי ביום בכל השעות ובכל המצבים של יום השבת נוהגים לאחל איחול אחד בלבד: "שבת שלום". המשמעות הסמלית של הדבר היא שיום השבת אינו יום ואף לא לילה, אלא סוג אחר של זמן שאנשים זוכים בו.

ומאחר שיום השבת חורג מן ההגדרה של מצווה ספציפית זו או אחרת ומקבל פנים אחרות; הריהו מעין דגל שעם ישראל מניף אותו כדי להדגיש את מהותו המיוחדת, את בחירת ישראל עצמה.

## לעשות את השבת

לאנשים הגדלים ומתחנכים בתוך הוויה שלמה של שבת השבת היא לא רק עניין שבהרגל, אלא גם חווית חיים ברורה. ואולם לא כל אדם זוכה לכך. יש שני סוגי אנשים שעבורם השבת איננה דבר פשוט ומובן מאליו, הן בפנימיותה והן בחיצוניותה. הסוג האחד הוא אותם אנשים שכלל לא היה להם רקע אישי של הוויית וחויית השבת; עבור אנשים כאלה השבת, כמו כל העולם היהודי והחיים היהודיים, היא עניין חדש שאותו הם צריכים לקנות מתחילה ועד סוף. הסוג שני הוא אותם אנשים שמעשי השבת ומצוותיה מוכרים ונהירים להם, ובכל זאת הם מרגישים צורך להגיע לקשר עמוק ומשמעותי יותר עם יום השבת.

למרות ההבדל הגדול בין שני סוגי אנשים אלה יש להם צד משותף, והוא – ששניהם זקוקים למאמץ פנימי כדי להגיע אל יום השבת כראוי. אנשים אלה רוצים וצריכים לא רק להיות בתוך השבת אלא גם ליצור אותה, לבנות את תבניתה. אפשר לומר שהביטוי "לעשות את השבת", המופיע בתפילה, מבטא את הצורך הפנימי שלהם.

בעניין זה ראוי להזכיר שוב כי שלא כמצוות אחרות, שדרך עשייתן מוגדרת וברוב המקרים קיומן דורש זמן קצר בלבד, השבת היא הוויה כוללת. יום השבת איננו רק משך מסוים של זמן אלא מארג שלם המכניס את האדם, כאמור, לעולם שונה, והכניסה הזו איננה רק בבחינת נגיעה בדבר מסוים או פעולה קבועה, אלא הוויה אחרת. אפשר לדמות זאת למי שנכנס מן היבשה אל תוך הים. לא זו בלבד שהוא מוקף במים מכל צדדיו, אלא כל מעשיו ותנועותיו, וכל הדרכים שבהן הוא רואה את הדברים ומגיב להם, כולם משתנים. כך קורה לאדם גם ביום השבת. השינוי הזה אינו קשור דווקא בהלכות, בתפילות או בסעודות המיוחדות של השבת, אלא בכניסה אל תוך מהות אחרת. כל עוד אדם איננו נכנס שמה, הרי גם אם הוא יודע ורואה הכל, עדיין הוא בחוץ.

עבור אדם שלא גדל בעולם שיש בו שבת הכניסה ליום השבת היא כפולה, משום שיש בה הן צד של מעשה והן צד של חוויה פנימית. קודם כל ישנו המפגש עם המסגרות ההלכתיות. מי שמתחיל לשמור שבת מרצונו, או מגיע כאורח לבית שומר שבת, בוודאי מרגיש בתחילה שהוא נפל לעולם שהכל בו אסור, למעט דברים אחדים שגם הם עשויים, לעתים, לעורר תמיהה או הרגשת אי-נוחות. למשל: בימינו, אפילו סעודות השבת עשויות להיות עניין מאוד לא פשוט לאנשים רבים, משום שעצם העניין של סעודה טקסית, מסודרת וקבועה זר להם; כל המתכונות והתבניות המשפחתיות הקשורות לכך אינן מוכרות להם, וכל הכללים, המבנים, הדרישות והמנהגים נראים להם מוזרים והם אינם מצליחים להבין כיצד הם קשורים זה לזה, והוא עלול לגרום מבוכה לא רק עצמו אלא גם למארחיו, גם אם ינסה בכל כוחותיו לחקות את מעשיהם ולא לסטות ממה שהם עושים,

גם אדם המחליט מרצונו להתחיל שמור שבת בביתו בוודאי עובר שלבים שונים של מבוכה, אי-נעימות וחוסר נוחות אל מול כל הפרטים המרכיבים את הלכות השבת. כפי שהוסבר לעיל (בפרק "השבת של ההלכה"), הגדרת או תפיסת המלאכה בשבת איננה דבר שאנשים יכולים לקלוט אותו מעצמם או ללמוד אותו בדרך של חיקוי. הוא עומד נבון אל מול אלפי פרטים של הלכה ומנהג, ולא רק שאין הוא יודע כיצד לנהוג, אלא לא פעם הוא אף אינו יודע מה עשה שלא כראוי.

הפתרון היותר שלם ונכון לבעיות מסוג זה הוא, בפשטות, ללמוד את הכללים, המבנים והדרישות הקשורים לשמירת השבת. הלימוד הזה איננו חייב להיות מעמיק או מפורט מאוד, אבל עליו לתת לאדם המתחיל לשמור שבת את האפשרות להבין את מכלול הדברים. מאותה שעה, גם אם לא הכל נעשה נוח וקל לביצוע כבר יש לו לאדם מפת דרכים מסוימת.

חשוב לציין שבגלל הסיבוך והמורכבות של הלכות השבת, ונוסף על כך גם שינויי המנהגים ממקום למקום, ולעיתים אף מבית לבית, גם אנשים שהם שומרי מצוות כל ימיהם עשויים להיתקל במצבים שבהם הם לא יידעו כיצד. למעשה כל יהודי צריך לימוד נוסף כדי שיהיה בכוחו להתייחס לכל הבעיות שבהן הוא עשוי להיתקל. בימינו קיימים ספרים שונים העוסקים בבעיות כגון אלה. יש בהם ספרים המסבירים את המבנים והעקרונות באופן כולל, ואחרים שהם ספרי שימוש הבאים לפתור את בעיות שונות העשויות להתעורר ביום השבת, ואשר גם אנשים הבקיאים במידה זו או אחרת בהלכה אינם תמיד יודעים את כל פרטיהן.

כל זה – במישור הלימודי הפשוט, שגם אם אינו דורש מאמץ מיוחד הרי הוא חשוב לעניינו, ובמידה רבה עשוי להפיג את תחושת האי-נוחות שבמפגש עם השבת כהלכתה. ואולם הצד האחר, הפנימי יותר, של יום השבת, לאמור: בניינו של מערך נפשי שיכול לקבל את השבת ולהתייחס אליה, יכול להיות קיים הן אצל אנשים שאינם יודעים מאומה והן אצל המלומדים בהלכה ומיומנים בקיומה.

אחת מזמירות השבת החדשות יחסית (מלפני כמאתיים שנה) היא שירו של רבי אהרן מקרלין "י-ה אכסוף". זמירה זו היא כל-כולה תפילה אשר אינה עוסקת כלל במעשה השבת ואף לא בעונג השבת המתבטא בסעודות ובמאכלים. הבית הראשון של השיר הוא: "י-ה אכסוף נעם שבת, המתאמת ומתאחדת בסגולתך. משוך נועם יראתך לעם מבקשי רצונך, קדשם בקדושת השבת המתאחדת בתורתך. פתח להם נועם ורצון לפתוח שערי רצונך". הבקשה המרכזית בכל בתי השיר הזה היא לעבור אל מעבר לשמירת השבת המעשית ולהגיע לתפיסה ולהרגשה של קדושת השבת. חלק זה של שמירת השבת קשה יותר לביצוע משום היותו מופשט, רוחני ופנימי יותר, והקושי שבו עשוי להיות גדול יותר דווקא עבור אנשים השומרים שבת כהלכתה כל ימיהם, שתמיד עושים כל מה שצריך לעשות ונמנעים מכל האיסורים.

מי שאין לו שאיפות מרובות בתחום הרוחני והרגשי יכול להגיע ל"עונג שבת" בדרך הפשוטה והגולמית ביותר. יש רבים שעבורם אכילה, ופעמים גם שירה, שינה ומנוחה, ואפילו שהייה בבית הכנסת, יכולים לגרום להם הרגשה טובה של עונג ביום השבת. אלא שלאנשים רבים אין די בכך. אפשר לומר שכל שנפשו של אדם מעודנת יותר, הוא לא יסתפק בכך ויחוש ביתר שאת את החסר הזה. אמנם הסעודה עשויה להיות טובה והשינה – ערבה, אבל אדם יודע בעצמו שהוא נהנה מאוכל ושינה, והיכן היא השבת? מסופר בתלמוד (שבת קי"ט ע"א) שאחד משרי הגויים שאל חכם יהודי מפני מה מאכלי השבת ערבים כל כך. והשיב לו אותו חכם: "תבלין אחד יש לנו, ושבת שמו, שאנו מטילין לתוכו [לתוך האוכל] וריחו נודף. אמר לו [אותו חכם גוי]: תן לנו הימנו! אמר לו: כל המשמר את השבת מועיל לו, ושאינו משמר את השבת אינו מועיל לו".

החיפוש אחרי התבלין הזה, בקשת השבתיות שביום השבת, היא עניינם של רבים המבקשים להגיע לנקודה הפנימית. אל כל עניין רוחני אפשר להגיע בדרך מהירה באמצעות חוויה שבאה מבחוץ, המסעירה ומפעימה את האדם ויכולה להביאו למצב אחר לא רק לפי שעה אלא גם לאורך זמן, אם היא טובעת בו זיכרון שיכול לחזור ולהתחדש מדי פעם. גם חווית השבת עשויה להיות כזו; אדם עשוי לזכות ביום מן הימים לאיזו הארת נפש המזריחה לו את השבת, או להשתתף בשבת של מישוהו אחר שאיננה עומדת רק לעצמה, אלא פועלת גם על אחרים. אדם יכול לחפש ולמצוא מקומות שבהם יש אווירה של שבת. יש מקומות שבהם נעשית השבת ברוב עם, לעיתים בהשראתו ובהנהגתו של אדם גדול, והיא מביאה את כל הנוכחים לכדי התרגשות מעצם חווית השבת. לעיתים יכול אדם להגיע להתרגשות כזו גם אגב ביקור בבית פרטי שבו יש לא רק נר של שבת, אלא גם אור של שבת.

ויש גם אופן אחר, מסובך יותר, והוא – בניינה של חוויה, כלומר: עבודה עקבית שבאמצעותה יכול אדם להביא את עצמו לידי הרגשה. דרך זו של קניין חוויתי פנימי איננה דרך פשוטה. אמנם היא נדרשת הן בענייני תפילה והן ביחסים בין אישיים, אבל אין בנמצא כל מרשם טוב ובטוח לקנייתה. חלק מן המעשים והתבניות החיצוניות של השבת באים לא רק לצורך עצמם אלא גם לשם הקניית חוויה, כדברי בעל ספר החינוך (מצווה ט"ז): "אחרי הפעולות נמשכים הלבבות". בגדי השבת החגיגיים, הנרות, המאכלים המיוחדים, כל אלה באים לא רק כדי לכבד את השבת אלא גם כדי ליצור חווית שבת. ואולם א חווית השבת קשה מאוד ליצור רק מבחוץ, ודומה כי כל אותן מסגרות רבות הבאות לסייע ביצירת חוויית שבת יכולות לפעול רק כאשר קיים כבר גרעין יסודי כלשהו בתוך הנפש פנימה.

כדי להגיע לתחושה של "יום קדושה ומנוחה" (כלשון תפילת מנחה של שבת) יש אפוא צורך בשלבים רבים. גם כאן יש ערך ומשמעות ללימוד, אלא שבמקרה זה לא מדובר בלימוד הלכתי אלא לימוד בספרים המדברים בקדושת השבת ומעלתה. ספרים כאלה אולי אינם מכילים תיאורים מסעירים על האופן שבו הדברים נעשים ומורגשים, אבל יש בהם הסברים, ברמות שונות של עומק, על מהותה של השבת. אמנם, גם מסלול זה אינו מבטיח הצלחה: תמיד יהיו אנשים שלימוד מעין זה יביא אותם להתרגשות, ואחרים אשר יקבלו ממנו רק הבנה והכרה אינטלקטואלית. ואולם גם ההכרה האינטלקטואלית אינה יכולה להישאר רק במסגרת האינטלקט הטהור: טיבם של בני האדם, שהוא גם מעלתם וגם חסרונם, הוא שהדעת יוצרת אצלם, ברב או במעט, גם הטיה רגשית.



נוסף על אלה יש גם דרכים אחרות של עבודה נפשית עצמית סביב עניין השבת. אחד הדברים המשמעותיים ביותר לשבתיות הוא ההתנתקות מן החול ומטרדותיו. הגם שהדבר יכול לכתחילה להיראות מסובך, מסתבר שלכל אדם יש יכולת מסוימת להנמיך את רמת הטרדות, ולעתים אף להשקיטה לגמרי. אנשים רבים לא היו יכולים להירדם לולי הייתה להם היכולת להשכיח מעצמם את הבעיות והצרות של היום שעבר. אותו סוג של יכולת נחוץ לאדם גם ביום שבת, ואולם לא על מנת להצליח להירדם אלא כדי להגיע למנוחה. כשם שאנשים הנוסעים ממקום למקום מכינים את עצמם למעבר לא רק גיאוגרפי אלא גם חויתי, כדי שיוכלו לקלוט כראוי את מה שיראו מסביבם, כך יש לנהוג גם במעבר אל תוך השבת, שכן המעבר הזה הוא מסע בתוך הזמן אל חוויות אחרות. אדם חש תחושת רווחה מעצם העובדה שהוא מסלק, לפי שעה, את הבעיות שלו הצידה, בדומה לתחושת הרווחה של מי שהולך לפוש אחרי עבודה קשה. גם אם האדם יודע שהבעיות הללו, כולן או חלקן, לא יפתרו ביום השבת, גם אם הוא בטוח שיהיה עליו להתמודד איתן שוב עם צאת השבת, בכל זאת יש לו רגעים ושעות של מנוחה.

כל אדם המבקש להיכנס לתחום הקדושה, והיודע שבכך הוא יוצא אל מחוץ לתחום החיים הרגיל, יכול להתבונן על כך כמו על כניסה למקום קדוש. כשם שאדם הנכנס למקום קדוש יודע שהוא נמצא במקום מסוג אחר, כך גם חווית המעבר לתוך זמן אחר, זמן קדוש, יוצרת מעצמה דברים מסוימים.

דרך נוספת של התבוננות, שהיא יפה בכל עת אך מתאימה במיוחד לשבת, היא הניסיון לראות את הכל באור חיובי יותר. גם מי שחי בבית דל, או עם בני-בית שלכל אחד מהם חסרונותיו שלו, עדיין יכול לכוון את מבטו אל הצדדים הטובים שיש במציאות הזאת. אכן, כשם שביקורתיות ושליליות היא עניין של בחירה, כך גם יכול אדם להביא את עצמו לראות את הדברים באופן חיובי. כל אדם יכול אפוא להפנות אל בני ביתו ואל אורחיו עיניים שלא רק יראו את מעלותיהם, אלא גם יראו אותם כמלכים, מלכות ונסיכים אשר גם אם אינם מפוארים בחיצוניותם, הרי בתוכם פנימה הם מלאים מעלות. מי שיכול לראות את הצדדים היפים בכל עניין ובכל אדם, עולמו בוודאי מאיר יותר; אבל אם גם אין אדם יכול לנהוג כך בכל יום הרי הוא יכול להשתדל לעשות זאת לפחות יום אחד בשבוע, ביום השבת. ואם הרגשה זו תימשך גם הלאה, בוודאי שהוא לא ימצא נפסד.

צד אחר של עבודה בתחום הזה הוא התעוררות האמונה. כאשר אדם מאמין שיום השבת הוא באמת יום של קדושה וברכה, וכאשר הוא פותח את עצמו לקדושה המהותית של השבת, יכולה הקדושה להיכנס אל תוכו.

הדרך הזו היא בעיקרה עניין של עבודה, והיא דורשת התמדה וזמן. לאמור: אין לצפות לתוצאות מיידיות שיבואו רק בעקבות מעשה אחד או מחשבה אחת. כאמור, לפעמים דרושים דורות רבים כדי ליצור את הכנת נפש לשבת, ואדם שאיבד את ההמשכיות הזאת, אם בגלל ניתוק תרבותי או בשל פגימה בנפשו, נזקק גם כן לזמן כדי לחזור ולבנותה. אמנם ההתעוררות לקדושה מגיעה לא פעם דווקא בתחילת דרכו של אדם; אבל האדם צריך להתמיד, ולהטמיע ולחזור ולהטמיע בתוכו את הדברים הללו. רק כאשר נעשים הדברים הללו בהתמדה ובקביעות, סופם לקרב את האדם גם אל השבת הפנימית.

## להעלות את השבת

מכל הנאמר לעיל עולה כי שבתו של כל אדם היא מעין סיכום של חינוכו, של בית הוריו, של האנשים המשפיעים עליו ושל עבודתו העצמית. כל הגורמים הללו, המצטרפים זה לזה כדי לבנות את שבתו של האדם, יוצרים עם הזמן גם מתכונות והרגלי חיים מסוימים, אשר נוטים להיעשות מקובעים למדי. מי ששָׁבֵתו נוחה לו מן הסתם לא יבחר מעצמו להכניס בה שינויים. יש אנשים אשר חיים חיי שלווה עם שבת שיש בה פסקי-זמן קצרים של תפילות ורובה הוא אכילה, שתייה ושינה; וכל עוד הם מסתפקים בכך הרי יש להם, על-פי ערכם, טבעם והשגתם, שבת של מנוחה. ויש אנשים אחרים, אולי רוחניים יותר, אשר באופן הרגלי מקדישים את רובו של יום השבת לתפילה, ואחרים אשר כתרה של השבת עבורם הוא ישיבה בצוותא שיש בה משום התעוררות הנפש מתוך שיחה בדברים של מעלה. כיוצא בזה סיפרו על אדמו"ר אחד, שאת רובו של יום השבת ולילו היה מוציא בריקודים עם חסידיו.

מצד אחד השבת היא, כאמור, הים שכל הנחלים זורמים אליו, מקווה הזמן שאליו זורמים כל ימות השבוע; מצד שני, ימות השבוע בונים את השבת, כלומר: המראה והמעשה של יום השבת של אדם יהיו בהתאם לאופן שבו הוא חי את חייו בכל ימות השבוע. ואולם השבת היא גם, כלשונו של בעל "לכה דודי", "מקור הברכה". כשם שהיא סופו וסיכומו של השבוע כך היא גם ראשיתו ומקורו של השבוע הבא, אך באותה מידה נכון גם לומר שבדרך שבה עושה אדם את השבת כן יארע לו כימים שלאחר השבת. הטעם הזה לבדו יש בו כדי להביא אנשים למחשבה, ופעמים גם למעשה, של שינוי ועילוי של יום השבת. כי כיוון שהשבת היא יום שבלשון חכמים ממנו מתברכים כל הימים (זוהר חלק ב, ס"ג ע"ב), הרי כל השקעה בשבת היא גם השקעה בעתיד.

נוסף על כך גם בעניין זה, כמו בדברים אחרים, יכול אדם להתעורר מתוכו כדי להעלות את השבת שלו לרמה גבוהה יותר. העלאת השבת יכולה להיות חלק ממהלך או רצון נפש כללי להתעלות בכל תחומי החיים. גם מי ששמח בחלקו, בגשמיות או ברוחניות, לא יתנגד לשינויים לטובה במצבו. מבחינה זו העילוי של יום השבת קל יותר, משום שהוא נבנה על ימות השבוע שעבר. גם מי שאיננו חושב כל ימיו שכל מאכל טוב וכל דבר טוב צריכים לשייר אותו לשבת (ביצה ט"ז ע"א, בכל זאת יש לו זמן מסוים לבנות את ההכנות לשבת בתוך ימי המעשה. מצוות אחרות של קבע לא תמיד נותנות לאדם זמן מספיק להתכונן אליהן, מה שאין כן בשבת, שלא זו בלבד שהיא מגיעה בזמנים קבועים אלא מרווח הזמן שבית שבת לשבת מאפשר גם עשיית הכנות ושינויים.

לשינוי ולעילוי של יום השבת יכולות להיות צורות שונות, והם יכולים להיעשות בין בחומר ובין ברוח, שהרי יום השבת עצמו הוא יום שבו החומרי והרוחני מתלכדים, כי עם כל זה שהשבת יכולה להיות "עונג הרוחות ועדן הנפשות" (כלשון השיר "י-ה אכסוף" לרבי אהרון הגדול מקרלין), יש גם הוראה פשוטה לענג את השבת בפועל בהנאות שונות שהן הנאות הגוף. משום כך פעמים שהשבת יכולה להתעלות לא רק על-ידי תוספת בהתרוממות הנפש, אלא גם בדרכים חומריות. חלק מסוים של עונג השבת הוא המנוחה, שאף היא כוללת בתוכה שגרת חיים מסוימת. לעומת זאת בשום מקום אין עונג השבת נקשר עם הרפתקאות. בניגוד לימי חג אחרים, שבהם הנפש פתוחה ומוכנה להתרחשויות מחודשות, מנוחת השבת היא, כפי שצוין לעיל, גם סוג מסוים של מנוחת הנפש. משום כך מי שביום השבת מתארע לו מאורע רב משמעות שהוא מענג מצד עצמו, בוודאי שיוכל להתענג עליו; אלא שעונג כזה לא תמיד עולה בקנה אחד עם התפיסה הבסיסית של מנוחת השבת.

ואולם היחס להתחדשות הוא אמביוולנטי גם בצדדים החומריים של עונג השבת. מצד אחד חלק מן העונג מצוי בתבניות השגורות והמקובלות; אך מצד שני יש טעם לשִׁבַח בהתחדשויות שונות, ולא דווקא שינויים רבי משמעות אלא דברים שיש בהם צד כלשהו של התחדשות. כך, למשל, נהוג בקהילות רבות בעם ישראל לציין שבתות מיוחדות במיני מאכל ובמטעמים מיוחדים לאותה שבת, באפיית חלות בצורות מיוחדות בימים מסוימים בשנה, ועוד כיוצא בזה. שינויים כאלה לא רק באים להזכיר ולציין תאריך או חג מסוים אלא גם ליצור שינוי, ולו חזותי בלבד, במהותה של השבת. גם שינוי כזה יש בו משום תוספת לשבת בשל צד ההתחדשות שבו, שגם לו יש משמעות משלו.

זהו, אולי, הצד הפנימי יותר שבמאמרם של חכמים (שבת קי"ג ע"ב) כי מצווה לאדם לדאוג לכך שיום השבת יהיה שונה מימות החול. לכן כל אדם, בין שהוא עני ביותר או עשיר ביותר, חייב לשנות משהו בלבשו, במאכלו ובכל מה שהוא יכול עוד לעשות כדי להבליט את קדושת השבת ואת כבודה. באופן דומה יכול כל אדם לעשות סוגים שונים שינויים שאינם חובתו מצד הדין, אבל יש להם משמעות

מבחינה של חיי הנפש; כי גם שינוי שאיננו גדול או ניכר לעין הוא יותר מאשר תזכורת בלבד. הן לאדם עצמו והן לבני ביתו ולכל שאר השותפים בו זוהי נקודה בעלת משמעות כשלעצמה. הביטוי "מוסיף נופך משלו" (קידושין מ"ח ע"ב) פירושו, שאדם מוסיף לתכשיט, ואפילו גדול ומהודר, אבן חן קטנה משלו. תוספת נופך כזו ליום השבת יכולה אף היא להיות דרך של קניין עצמי, מעשה סמלי שעניינו התחדשות והשתנות. גם לשינוי חומרי קטן יכולה אפוא להיות משמעות סמלית של התקדמות והעלאה של השבת לדרגה גבוהה יותר.

כמובן ששינויים או התעוררויות רוחניים הם משמעותיים יותר בהקשר זה, ושינויים כאלה יכולים להיות גם רבים ומורכבים. במקומות מסוימים (כגון ספרד, ואולי גם מדינות אחרות) נהוג היה להוסיף כמעט בכל שבת פיוטים ומזמורים חדשים. הנוסח האשכנזי של ה"יוצרות" אף הוא ניסיון לתת לכל שבת גוון מסוים משלה. רבים משירי הקודש שכתבו משוררי ימי-הביניים נועדו, ככל הנראה, מלכתחילה להיות תוספות שיריות שהוזמנו אצלם לכבודה של שבת זו או אחרת. כמו כן, במקומות רבים נהוג היה לחבר לחנים חדשים לחלק מתפילות השבת.

בדרך הטבע היו פיוטים אלה, בחלקם, יותר בגדר של מעשה של מלאכה, ואפילו חוכמה, מאשר שירה; עם זאת, כמה מן השירים המפוארים ביותר שכתבו בימי הביניים נועדו מתחילה להיות פיוטים משלימים לתפילה מסוימת, והם לא נעשו חלק מנוסח התפילה הקבוע אלא היו מתנה לכבוד שבת זו או אחרת. שירים ולחנים כאלה היו כולם מעשה קהילתי-ציבורי, אך מכל מקום הכוונה הייתה תמיד אחת: ליצור איזושהי השתנות והתחדשות לכבוד השבת.

לאדם פרטי, שברגיל איננו יכול לחדש תפילות או לחנים בכל יום, יש דרך אחרת של לימוד חדש בכל יום. אמנם חכמים אמרו (נדרים ל"ז ע"א) שביום השבת ראוי שלא להכביד על התלמידים בנושאים חדשים, אלא בעיקר לחזור איתם על חומר שנלמד כבר; ואולם אצל אדם פרטי הלומד לעצמו בוודאי שיכולה להיות התחדשות מסוימת מעצם הלימוד של דבר שהוא חדש עבורו. הרבה ספרים שנכתבו בדורות אחרים מיועדים למטרה זאת; כלומר: לשמש, לפחות במשך שנה מסוימת, חומר עיוני אשר יש בו משום התחדשות. כיוצא בזה קבצים וחבורות שנועדו לשימוש ביום השבת: גם הם מכילים משהו שיש בו חידוש, לפחות לגבי רוב הקוראים, ומשום כך גם הוא חלק מן ההתעוררות של השבת.

ואולם רוב השינויים שעושים בני האדם ביום השבת, בין בחומר ובין ברוח, הם שינויים חיצוניים, אשר עם כל חשיבותם והתועלת שיש בהם השפעתם בדרך כלל מצומצמת למדי. כמובן שאדם יכול לשמוח וליהנות ממאכל חדש או מבגד חדש; אבל ברוח המקרים אין בזה כדי להביא להתעוררות כללית. גם לימוד של משהו חדש יכול להיות הארה קטנה וזמנית, אך השפעתה בדרך כלל תהיה מוגבלת למקומה ולזמנה. בוודאי שאין לזלזל בכל אלה, שהרי כל מהלך חיינו מורכב בדרך כלל מדברים וממאורעות קטנים, ואפילו מדברי תורה קטנים; ואולם כל אחד מאלה יש לו ערך מסוים לעצמו וכל אחד מהם מתחבר, במודע ושלא במודע, למאגר הקיים בתוך האדם. כל התוספות הקטנות הללו, גם אם הן נשכחות ואינן מניבות תוצאות רבות משמעות, הרי הן חלק מתהליך ההתקדמות הכללית. כללו של דבר: ככל שתנועת ההתקדמות וההתחדשות נמשכת בעקביות ובהתמדה הרי עתידה ליצור שבת חדשה, ופעמים אף אדם חדש.

ואולם הדרך הפנימית להגיע לכל אלה היא התבוננות מכוונת בנושא זה עצמו, לאמור: בהארת הרצון להגיע לשבת רבת משמעות יותר. בוודאי שגם בחוויותינו הפנימיות ביותר אנו נאחזים בדברים הבאים אלינו מן החוץ, וברור שהמחשבה איננה יכולה להיות רק געגועים מופשטים שאין להם ביטוי ואחיזה במציאות. אבל מי שיכול להקדיש את עצמו, בין בקבלת השבת ובין בכל שעה שימצא לעצמו במשך יום השבת, להתבוננות מחודשת – ואין כאן הכוונה להתבוננות אינטלקטואלית-מופשטת דווקא – ולעוררות יצירתית כיצד יש "לעשות את השבת", יגלה שהדבר פועל עליו לא רק במשך אותו רגע של מחשבה או הרגשה, אלא הוא בונה צירופים משמעותיים יותר.

יש אנשים שהתבוננות כזאת אכן מפעילה ומרוממת אותם, ואחרים שכל כוחם הוא רק ברגש, בפיתוח הרצייה. ואולם, כמו בתחומים אחרים בחיינו, ההשתוקקות עצמה בונה כלים, היכולות, עבור חווייה חדשה. גם כשאדם אינו אֶמון על חשיבה, הרי לשירה ולמנגינה יש גם כן כוח להעלות את האדם. אדם העוסק בדברים אלה פותח פתח כלפי מעלה. מי שמתמיד בעבודה הרוחנית הזאת זוכה גם להעלות את השבת בתוכו, וכתוצאה מעבודת הנפש הזאת הוא יזכה לשבתות מאירות יותר.