

# "אברהם אבינו"

רחוב יצחק הלוי 80 חולון. נוסד בשנת תרצ"ו. על ידי יוסף אביגני זצ"ל ובניו

כא תשרי תשפז. פרשת: וזאת הברכה. מפטירין: ויהי אחרי. התפילה במקום עג"ם. גיליון 984.

הדלקת נרות: י"ם 18:07 ת"א 18:05 חיפה 18:06 באר שבע 18:07 צאת השבת: י"ם 18:57 ת"א 18:55 חיפה 18:56 באר שבע 18:56.

## שמחת תורה

בכל חג ובכל מועד אנו חוגגים רעיון מוגדר: בפסח את החירות, בשבועות את מתן תורה, ובסוכות את חסדי ה' במדבר. בשמחת תורה אנו שמחים לא על רעיון מופשט, אלא על עצם היותנו קשורים אל התורה, ועל הזכות לסיים אותה ולהתחיל אותה מחדש.

שני מנהגים ייחודיים מאפיינים את היום הזה: אנו מסיימים את ספר דברים בקריאת פרשת וזאת הברכה, ומיד, מתחילים את ספר בראשית בקריאת בראשית ברא. מדוע אנו ממחרים לפתוח בבראשית ברגע שסיימנו לקרוא את הפסוק לעיני כל ישראל? התשובה היא שבתורה אין דבר כזה סיימתי. אפשר ללמוד את התורה עשרות ומאות פעמים, ובכל פעם לגלות בה דבר חדש.

חז"ל אמרו: הפוך בה והפוך בה, דכולא בה. התורה דומה למעיין: ככל ששואבים ממנו, כך מגלים עוד ועוד. משל למה הדבר דומה? אדם קיבל מפה עתיקה של אוצר. הוא פתח אותה, למד אותה במשך שנים, ולבסוף הגיע אל המקום שהיה מסומן בה. כשהגיע לשם, גילה שהמפה אינה רק מובילה לאוצר, היא עצמה מלאה ברמזים למקומות חדשים. הוא חזר לביתו ואמר: חשבתי שסיימתי את המפה, אבל עכשיו אני מתחיל להבין אותה. כך היא התורה. אדם לומד את התורה כאדם צעיר ומבין דבר אחד, לומד אותה כאב ומגלה בה עומק חדש, וכשהוא זוכה להגיע לגיל מבוגר, הוא קורא את אותם פסוקים ומרגיש כאילו התורה מדברת אליו בפעם הראשונה. לכן, ביום שמחת תורה אנו מסיימים את התורה ומיד מתחילים אותה מחדש. ברגע שאנו מחברים את הסוף להתחלה, אנו מכריזים: התורה אינה ספר לימוד שמסיימים ומניחים על המדף, אלא מעגל חיים מתחדש. יהודי אינו אומר: סיימתי את התורה, אלא: סיימתי מחזור אחד ועכשיו אני מתחיל מחזור חדש.

הפסוק האחרון בתורה משבח את משה רבנו: וְלֹכַל הָיָה הַחֶזֶק וְלֹכַל הַמִּזְרָא הַגָּדוֹל אֲשֶׁר עָשָׂה מֹשֶׁה לְעֵינֵי כָל יִשְׂרָאֵל. רש"י מפרש את המילים לעיני כל ישראל, כמרמזות לכך שמשה שבר את הלוחות הראשונים לעיני כל ישראל, ועל כך הסכימה דעתו לדעת המקום. ומיד לאחר מכן אנו קוראים: בְּרֹאשִׁית בְּרָא אֱלֹקִים. החיבור הזה מלמד יסוד אדיר: גם מתוך שבר אפשר לצמוח. גם כאשר יש תחושה של סוף, של כישלון או של שבירת לוחות יכולה לצמוח מכאן התחלה חדשה. התורה מעניקה לאדם ולעם ישראל את הכוח להתחיל מחדש בכל עת.

אנו נוטלים את ספרי התורה כשהם סגורים, ומקיפים את הבימה בשירה ובריקודים. בהקפות איננו פותחים את הספרים כדי ללמוד בהם, אלא מחבקים אותם כשהם מעוטרים וסגורים.

בלימוד התורה היומיומי ישנם הבדלים: יש מי שמעמיק בש"ס ובפוסקים, ויש מי שקורא רק כמה פסוקים. אך בריקוד של שמחת תורה כולם שווים. תלמיד חכם ואדם פשוט אחוזים בספר התורה ורוקדים יחד. הספר הסגור

מסמל את עצם הקשר והזהות שלנו עם התורה. השמחה אינה רק על מה שהבנו והשגנו בשכלנו, אלא על עצם העובדה שהתורה היא מורשה לכל עדת יעקב.

כשאנו עומדים במעגל ההקפות, בתוך האור והשמחה, אנו נושאים תפילה שההתחלה החדשה של בראשית תביא עמה ברכה, התחדשות, שלום ואחדות לכל בית בישראל. שנזכה לחבר תמיד בין הסוף להתחלה, לשמוח בחלקנו ולשאוב מן התורה אור וחיות לכל ימות השנה.

## למה דווקא רוקדים עם ספר סגור?

בשמחת תורה אנו מוציאים את ספרי התורה, סוגרים אותם היטב, מחבקים אותם ורוקדים איתם. לכאורה יש כאן דבר תמוה: אם רוצים לשמוח בתורה, מדוע לא לפתוח את הספר, לקרוא פסוק וללמוד? מדוע דווקא לרקוד עם ספר סגור? אלא שיש כאן מסר עמוק. כשספר התורה פתוח, כל אחד מבין לפי רמת הלימוד שלו. יש תלמיד חכם שמעמיק בסוגיה, יש אדם שלומד דף גמרא, ויש מי שקורא רק כמה פסוקים. אבל כשהספר סגור, כולם שווים. התלמיד החכם מחבק את התורה, וגם האדם הפשוט מחבק את התורה. העשיר והעני, הזקן והצעיר, כולם רוקדים יחד. וזהו היופי של שמחת תורה: לפני שהתורה היא מה שאני יודע, התורה היא מי שאני. התורה מחברת אותנו לא רק ללימוד, אלא גם לאבותינו, למסורת שלנו ולכל עם ישראל. משל יפה?

פעם היה אדם שקיבל מכתב מאביו שנמצא רחוק מאוד. הוא קרא את המכתב שוב ושוב, למד כל מילה ושמח בכל משפט. יום אחד הגיע אליו חבר ואמר: מה אתה עושה עם המכתב הזה? הרי כבר קראת אותו עשר פעמים? ענה לו האיש: אתה מסתכל על הנייר. אני רואה את אבא שלי. כך גם ספר התורה. אנחנו לא מחזיקים רק ספר. אנו מחזיקים את הקשר שלנו עם אבינו שבשמים. ולכן בשמחת תורה אנחנו רוקדים אפילו כשהספר סגור. כי השמחה אינה רק על מה שקראנו בתורה, אלא על עצם הזכות להיות בני תורה ולחיות עם התורה.

## הספר שלא פתחו

בעיירה אחת היה בית כנסת גדול ומפואר. בכל שנה, בשמחת תורה, היו המתפללים מוציאים את ספרי התורה, מקיפים את הבימה ורוקדים שעות ארוכות. בין המתפללים היה תלמיד חכם גדול, שהיה בקי בש"ס ובפוסקים. לידו היה מגיע בכל שנה יהודי פשוט, שלא ידע לקרוא כמעט, ובקושי הכיר כמה פסוקים מן התורה. בשעת ההקפות היה יהודי אוחז בספר תורה ורוקד בכל כוחו. שנה אחת ראה אותו תלמיד חכם כשהוא רוקד בהתלהבות גדולה, ושאל אותו בחיוך: ר' יעקב, תגיד לי, על מה אתה כל כך שמח? הרי אינך יודע לקרוא בתורה ואינך לומד הרבה. השפיל היהודי את עיניו ואמר: אני אגיד לך את האמת. אתה לומד בתורה ולכן אתה יכול לשמוח במה שאתה יודע. אבל אני כמעט ואינני יודע כלום. אז על מה אני יכול לשמוח? אני שמח על מה שאני עוד לא יודע! אני יודע שהתורה גדולה ממני, ואני מקווה

שבועזרת ה' בשנה הבאה אדע קצת יותר. התלמיד חכם התרגש מאוד ואמר לו: עכשיו אני מבין. אני רוקד על התורה שאני כבר לומד, ואתה רוקד על התורה שאתה עוד עתיד ללמוד. ואז אמר לו: כנראה השמחה שלך גדולה משלי, כי אתה רוקד לא רק עם התורה של היום אלא גם עם התורה של מחר. ויהי רצון שנוכח כולנו לאהוב את התורה, ללמוד אותה בשמחה, להנחיל אותה לילדינו ולנכדינו, ולראות את כולנו מאוחדים סביבה.

### תפילת גשם

בתפילת מוסף של שמיני עצרת מתחילים לומר בתפילת העמידה, משיב הרוח ומוריד הגשם, וממשיכים להזכיר את הגשם עד תפילת מוסף של היום הראשון של פסח, שבה מתחילים לומר מוריד הטל. לפני תפילת מוסף, כחלק מהמעבר להזכרת הגשמים, אומרים פיוטים העוסקים בירידת הגשמים, והם מכונים תפילת הגשם. אולם את שאלת הגשמים בברכת השנים מתחילים רק בליל ז' במרחשוון. הטעם הידוע הוא שרצו לאפשר לעולי הרגל שעלו לירושלים בחג הסוכות לשוב לביתם לפני תחילת בקשת הגשמים. הזכרת משיב הרוח ומוריד הגשם אינה בקשה על הגשם אלא שבח לה', ולכן היא נקראת גבורות גשמים. לעומת זאת, ותן טל ומטר לברכה היא בקשה על הגשם. חז"ל תיקנו להזכיר גבורות גשמים בברכת אתה גיבור, שבה מזכירים את תחיית המתים, משום שירידת הגשמים נמשלה לתחיית המתים. את שאלת הגשמים תיקנו בברכת השנים, מפני שהגשם הוא תנאי מרכזי לברכת הארץ ולפרנסה.

### אסרו חג

היום שלאחר אחד מחגי שלושת הרגלים, פסח, שבועות וסוכות נקרא אסרו חג. שם זה ניתן ליום זה, על שם שהוא כמו קשור ליום החג עצמו (אסור-מלשון קשור). חז"ל קבעו כי ביום זה יש קצת חגיגות ושמחה ולכן אמרו: כל העושה איסור וחיבור לחג ומרבה במאכל ובמשנה מעלה עליו הכתוב כאילו הקריב קרבן. באסרו חג עושים קצת סעודה חגיגית וכן אסור להספיד בו ואין אומרים בהם תחנון ונפילת אפיים. בימינו הנהיגו שבכל בתי הספר בישראל לא מתקיימים לימודים באסרו חג וחוג מזה שהתלמידים די שמחים, זה נותן גם קצת זמן לעזור בבית לפרק את הסוכה (אחרי סוכות) או להכניס את כלי הפסח למקומם (אחרי הפסח).

### אחרי החגים

לאחר שחלפו הימים הנוראים, אצל רבים מתעוררת תחושה של נפילת מתת. אחרי החוויה הרוחנית הגדולה של הימים הנוראים, ולאחר השמחה של חול המועד ושמחת תורה, אנו חוזרים אל ימי השגרה. כיצד מתמודדים עם הירידה הזו? כיצד שומרים על משהו מההתרוממות הרוחנית גם בימים הרגילים? בעיה זו אינה קיימת רק בתחום החגים, אלא גם במצבים אחרים בחיים. למשל, בחור מכיר בחורה ומחליטים להינשא ולהקים בית בישראל. מתחילים הסיידורים: אולם, תזמורת, הזמנות, הוצאות, ויכוחים בין המשפחות וכל שאר ההכנות. לבסוף מגיע יום החתונה, פסגה של שמחה והתרגשות. אבל למחרת חוזרים לחיים עצמם: שכר דירה, חשבונות, ארנונה, קניות ושאר טרדות היום יום.

איך שומרים על השמחה גם בתוך השגרה? התשובה היא שעלינו להבין שכך בנויים החיים. יש זמנים של התלהבות

והתרוממות ויש ימים פשוטים ושגרתיים. אבל גם לשגרה יש עבודת ה'. אולי אין בה ברקים וניצוצות, אך אין פירוש הדבר שהיא פחות חשובה בעיני ה'. להפך: רוב חיי האדם מתנהלים דווקא בימים הרגילים. לכן, לאחר החגים, כראי לקחת לפחות דבר אחד מההתעוררות הגדולה של התקופה ולהכניס אותו אל חיי היום יום: לקבוע לימוד חדש, לקבל קבלה טובה, להוסיף מעשה חסד או להתחזק במצוות. כך הופכת ההתרוממות של החגים לדבר שנשאר איתנו גם לאחר שהחגים מסתיימים.

### חשיבות הביצה בתפריט היומי

ביצה היא מזון בעל ערך תזונתי גבוה. היא מספקת חלבון איכותי, כולין, ויטמינים ומינרלים, וכן רכיבים כמו לוטאין וזאקסנטיין, החשובים לבריאות העיניים.

ביצה גדולה מספקת בערך ששה גרם חלבון, והיא מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות.

ביצה מכילה גם כולסטרול תזונתי, אך כיום ידוע שהקשר בין כולסטרול מהמזון לבין רמת הכולסטרול בדם מורכב יותר ממה שסברו בעבר. גם סוג השומן הכללי בתזונה חשוב מאוד. לפי איגוד הלב האמריקני, אצל מבוגרים בריאים שרמות הכולסטרול שלהם תקינות, ניתן לשלב ביצים בתפריט, תוך התחשבות בתזונה הכוללת. אנשים שיש להם כולסטרול גבוה או גורמי סיכון מסוימים צריכים לקבל המלצה אישית מרופא או מדיאטן. לכן, במקום לקבוע שמספר מסוים של ביצים מונע מחלות, נכון יותר לומר: הביצה יכולה להיות חלק מתזונה בריאה ומאוזנת, במיוחד כאשר היא באה במקום מזונות פחות בריאים, ובמסגרת תפריט עשיר בירקות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים ודגים.

### עבדו את ה' בשמחה

משה מגיע לבית הכנסת בשמיני עצרת, בדיוק בשיא תפילת הגשם. כשהחזן מגיע לקטע של משיב הרוח ומוריד הגשם, הוא רואה את ראובן מתפלל בדמעות, צועק בכוונה עצומה: לברכה ולא לקללה! לחיים ולא למוות! אחרי התפילה משה ניגש אליו ואומר: אשירי! איזה צדיק אתה! איזו אהבת ישראל! איזו דאגה לכלל ישראל! מאין כל הכוונה העצומה הזאת בתפילת הגשם? מנגב ראובן את הדמעות ועונה: איזו דאגה לכלל? אתמול הורדתי את הרעפים מהגג כדי להחליף אותם. אם עכשיו יורד גשם רציני, הבית שלי הופך לבריכה אולימפית.

### זמני התפילות

|                                            |                                    |
|--------------------------------------------|------------------------------------|
| 17:50                                      | תפילת מנחה עש"ק וחג שמחת תורה      |
| 07:00                                      | תפילת שחרית של שבת קודש ושמחת תורה |
| 17:30                                      | תפילת מנחה של שבת קודש ושמחת תורה  |
| 18:40                                      | תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש      |
| 06:30                                      | תפילת שחרית בימי חול (הודו)        |
| 18:00                                      | תפילת מנחה בימי חול                |
| לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן |                                    |
| יום ראשון אזכרה לע"נ משה רצון בן דוד ז"ל   |                                    |

### מוקדש לעילוי נשמת

רפאל כהן בן בוליסה ז"ל

משה רצון בן דוד ז"ל נפ' כד תשרי תש"פ

אסתר כהן בת חנום ז"ל נפ' כ"ז תשרי תשס"ט

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com