



פסיעה קטנה, מאור עיניים וקידוש

"פוסעים בו פסיעה קטנה סועדים בו לברך שלוש פעמים"

ברכה ראשונה

כל אחד יספר על משהו שהאיר את עיניו בזמן האחרון.
לחלופין, אפשר להתנסות בפסיעה גסה וקטנה. נלך בפסיעה גסה, וכל אחד יתאר משהו שמאפיין את ההליכה הזאת.

לימוד

תלמוד בבלי מסכת שבת דף קיג עמוד א

מעשות דרכיך - שלא יהא הילוכך של שבת כהילווכך של חול. שלא יהא הילוכך של שבת כהילווכך של חול מאי היא?
כי הא דאמר רב הונא אמר רב, ואמרי ליה אמר רבי אבא אמר רב הונא: היה מהלך בשבת ופגע באמת המים, אם יכול
להניח את רגלו ראשונה קודם שתעקר שניה - מותר, ואם לאו - אסור. מתקיף לה רבא: היכי ליעביד? ליקף - קמפיש
בהילוכא, ליעבר - זימנין דמיתווסן מאני מיא, ואתי לידי סחיטה! אלא: בהא, כיון דלא אפשר - שפיר דמי.

אלא: כדבעא מיניה רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי: מהו לפסוע פסיעה גסה בשבת? אמר לו: וכי בחול מי הותרה? שאני
אומר: פסיעה גסה נוטלת אחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם. ומהדר ליה בקידושא דבי שמשי.

- ❖ כיצד הגמרא מגדירה פסיעה גסה? מדוע היא נאסרה בשבת? מה לא שבת? בה?
- ❖ בשלב שני, הגמרא אומרת שפסיעה גסה אסורה ולא רק בשבת, מסיבה "בריאותית" - מאור העיניים. מהו
מאור העיניים? נסו למצוא לו מילים "נרדפות". מה הקשר בין פסיעה גסה לבין מאור העיניים?
- ❖ מאור העיניים חוזר לאדם בקידוש, בין השמשות. בתור התחלה, נסו להבין מה בשבת יכול להחזיר את מאור
העיניים. למתקדמים: מדוע הוא חוזר דווקא בקידוש? בבין השמשות?

*

ליקוטי מוהר"ן קמא תורה רע"ו

דע כי אכילת שבת אינה בשביל שביעה כלל, רק בגין דיתברכון בלהו שטףא יומין, כמובא בזהר (יתרו פ"ח): כי מאכילת
שבת נשפיעין ונתברכין כל ששת הימים.

כי עקר השביעה בשבת. כי סומא אין לו שבע, כמו שלמדו רבותינו, זכרונם לברכה (יומא עד): מפסוק: "המאכילך מן
במדבר למען ענתך וכו'". ופסיעה גסה נוטלת מאור עיניו של אדם ומהדר לה בקדושא דבי שמשי' (ברכות מג:).
נמצא שעקר שלמות מאור עינים הוא בשבת, ועל כן אז השביעה, כי השביעה על ידי ראית עינים כנ"ל.

וזה פוסעים בו פסיעה קטנה, סועדים בו לברך שלש פעמים, הינו שבשבת פוסעים פסיעה קטנה, שעל ידי זה המאור
עינים בשלמות, שעל ידי זה השביעה כנ"ל. ועל כן מה שסועדים בו שלש פעמים הוא רק לברך, דהינו בגין דיתברכון
כל שטףא יומין כנ"ל. אבל בשביל שבת עצמו לא היה צריך לאכל כל כך שלש פעמים, כי בשבת השביעה, רק הוא
לברך כנ"ל:



- ❖ בתורה רע"ו, רבי נחמן עוסק במשמעות של מאור העיניים לגבי תחום האכילה השבתית.
- ❖ לכאורה, שביעה קשורה לכמות האוכל שאכלתי. מדוע אם כך סומא לא שבע, ומאור העיניים בשבת גורם לכך ש"עיקר השביעה בשבת"? מהו שובע?
- ❖ כיוון שבשבת יש שובע, האכילה איננה כדי למלא חוסר, אלא כדי להשפיע ברכה. האם אתם יכולים לזהות את האכילה הזאת בשבת שלכם? כיצד אתם מבינים את מושג הברכה?

לרוצים להרחיב, מובאת תורה נוספת שבה מדובר על משמעות מאור העיניים בשבת בהקשר של ניגון:

ליקוטי מוהר"ן תורה רכ"ו

מה שהקשעים על – פי רב הם מזמרים נגונים של יללה ועצבות, כי הם בחינת נשמת ערב רב, ואמא דערב רב היא לילית שהיא מיללת תמיד, ועל – בן הם עושים נגונים של יללה בנ"ל.

ומה שדרך בני אדם למשך אל נגונים הללו, פי יניקתם מבחינת "ועיני לאה רבות" (בראשית כ"ט), מבחינת קלקול הראות, בבחינת מארת חסר, כמו שכתוב (שם א): "יהי מארת" חסר דא לילית (תקוני דהר תקון מ"ד דף ע"ט), ועקר הנגון הוא מבחינת שבת לוי שהיו מנצחים בשיר, שהם מבני לאה, ואז בשנולד לוי נאמר (שם כ"ט): "הפעם ילנה אישי אלי", כי על – ידי שנולד לוי שהוא סטרא דנגונא (דהר שמות דף י"ט): על – ידי – זה בחינת ההמשכה, שילנה וימשך אליה, ועל בן נגינה שהוא נשתלשל ויורד משם, מבחינת "ועיני לאה רבות", יש לו ב"ח למשך, בבחינת "הפעם ילנה" בנ"ל.

וכשזמרים אלו הנגונים הנ"ל בשבת, על – ידי – זה מעליו אותם, כי בשבת נשלם האור בבחינת מה שאמרו רבותינו, זכרונם לברכה (ברכות מג): 'פסיעה גסה נוטלת מאור עיניו וכו' ומהדרא לה בקדושא דבי שמשא'. נמצא שבשבת האור בשלמות, בבחינת: "פוסעים בו פסיעה קטנה", ואזי מעליו הנגונים הנ"ל שניניקתם מקלקול הראות בנ"ל, על – ידי שבת שהוא בחינת תקון הראות בשלמות בנ"ל:

הילוך

בזוגות או בכתיבה, נשאל שלוש שאלות:

1. **פסיעה גסה:** ניזכר ביום אתמול, מרגע פתיחת העיניים בבוקר ועד עצימתם בלילה. ננסה למצוא נקודות בהם פסענו פסיעה גסה, ומקומות בהם פסענו פסיעה קטנה. כדאי גם להתמקד בחלקים שאולי לא צפויים – ארוחת בוקר, צחצוח שיניים...
2. **מאור עיניים:** עכשיו, ננסה לקחת את אותם רגעים של פסיעה גסה, ולראות האם הם פגעו לנו במאור העיניים. אפשר לשאול: מה לא ראיתי בעקבות הפסיעה הגסה? מה פספסתי? את המושג **מאור עיניים** אפשר לתרגם על פי הדברים שעלו בלימוד, או כל דבר אחר שעולה בעת.
3. **תיקון השבת:** ננסה לענות על השאלה: "מה יקרה בשבת הקרובה שיחזיר לי את מאור העיניים שאבד לי?". זה יכול להיות משהו שבבר מצוי בשבת שלנו, ויכול להיות משהו שאנחנו רוצים לחדש עכשיו.