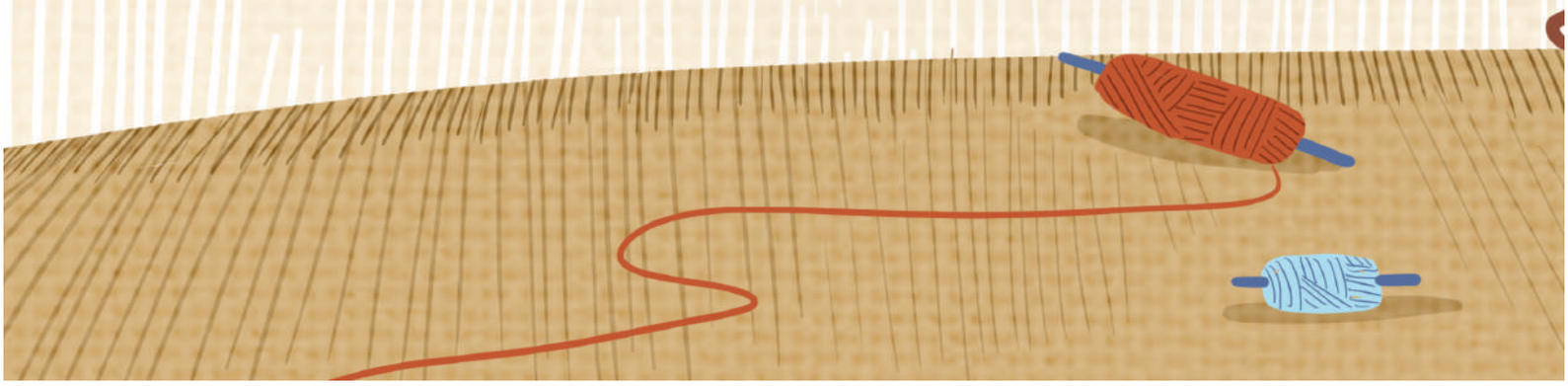


תפילה לפני טבילה במקווה, תפילה לקבלת וסת ראשונה ואף תפילת אם על קבר בנה. לאורך ההיסטוריה נשים היו נטועות עמוק בעולמות התפילה, נשאו תחינות ובקשות אישיות ולאומיות. רגע לפני תפילות הימים הנוראים יצאנו למסע בעקבות תפילות מיוחדות שחיברו נשים, העוברות כחוט השני לאורך מעגל החיים הנשי מאז ועד היום

לאה מוריה ● איור: נעמה להב

טוות מילים לתפילה



מילים שנכתבו לפני מאות שנים כתפילה, שבות בשנים האחרונות אל קדמת הבמה. אף שנכתבו בתקופות אחרות ובמציאות חיים שונה, הנושאים שבהם הן עוסקות נותרו על־זמניים: הכמיהה לזוגיות, לילדים ולמשפחה, תפילה לבריאות, לפרנסה ולשמירה.

ולצד התחדשות התפילות העתיקות נכתבות גם תפילות חדשות, המעניקות מילים לאתגרי החיים של נשים בנות זמננו. כך נמשכת מסורת עתיקת יומין של תפילה נשית, שראשיתה בתפילתה של חנה ומתחדשת בכל דור ודור.

"התפילה הנשית תמיד נשענה על היכולת הבלתי אמצעית של נשים להביע את עצמן בשיחה ובדיאלוג", אומרת ד"ר עליזה לביא, חוקרת תפילות ומנהגי נשים. "התפילות האישיות הן תפילות מחברות ומרגשות מאוד שנשים התפללו, ודרכן נשאו את הכאבים, התקוות והבקשות שלהן. במשך דורות נשים יצרו ושימרו תורה שבעל־פה - תפילות, מנהגים, טקסים וחוכמת חיים, אבל חלק גדול מהאוצר הזה נשאר מחוץ לסיפור המרכזי של התרבות היהודית".

ד"ר לביא, 61, היא מרצה באוניברסיטת בר אילן ויזמת חברתית, מייסדת המיזם "תפילת נשים" שעוסק בתיעוד ובהצלה של ידע נשי־יהודי - תפילות, מנהגים, טקסים וחוכמת חיים שנשמרו במשך דורות בבתים ובקהילות. המיזם לא פועל רק כארכיון, אלא גם מבקש להחיות את הידע ולייצר מרחב נגיש שבו אפשר למצוא מילים לרגעים משמעותיים במעגל החיים. סביב המיזם, שפועל בעברית ובאנגלית, נוצרה קהילה גדולה בארץ ובעולם של נשים המבקשות לחזור אל התפילות ואל המנהגים העתיקים.

למעלה מעשרים שנה חוקרת ד"ר לביא את עולם התפילות והמנהגים הנשיים שעברו מדור לדור. היא הוציאה לאור ספרים שהיו אבני דרך בהבנת האוצרות הנשיים, הראשון הוא "תפילת נשים" שיצא בשנת 2005 ואחריו "מנהג נשים", ואף ערכה מחדש את ספר התפילות "שעות התייחדות" שכתבה פאני נוידא בשנת 1855, שפתח צוהר ראשוני לעולם הרוח היהודי הנשי. נוידא, סופרת יהודייה־צ'כית ורבנית משכילה, הייתה מחלוצות תפילות הנשים ומחברת תפילות בעצמה. היא הייתה האישה הראשונה שהוציאה ספר תפילות שנכתב במקור בגרמנית, וכלל תפילות לכל מעגל החיים: מהולדת הבת, דרך חתונה וזוגיות ועד לחוויות כאב ואובדן, לצד תפילות ליום־יום, לשבתות ולחגים.

"בהקדמה של ספרה מסבירה פאני נוידא שהיא כותבת ספר תפילות לנשים משום שבנות אינן זוכות לחינוך יהודי מסודר, אינן פוקדות את בית הכנסת, ובסידור אין די תפילות שמותאמות לעולמן. קראתי את הדברים ושאלתי את עצמי איך לא הכרתי את זה קודם", אומרת לביא, "כשנולדה בתנו הצעירה ערכנו לה טקס זבד הבת שבנינו בעצמנו. בסיום הטקס חמי, דוד לביא ז"ל, אמר לי: 'על מה כל ההתרגשות? אצלנו בסידור העתיק של יהדות טריפולי יש זבד הבת'. הייתי המומה. שאלתי אותו למה מעולם לא שמעתי על כך, והוא השיב בפשטות: 'כי לא שאלתם'. המשפט הזה ליווה אותי מאז. הוא המחיש לי כמה ידע יהודי יקר ערך עדיין חי בתוך משפחות וקהילות, אבל כל עוד לא מחפשים אותו ולא שואלים עליו - הוא נשאר בהסתרה".

מהו אותו ידע נשי־יהודי שנשמר במשך דורות, ולמה חשוב להחזיר אותו לתודעה הציבורית?

"הידע של הסבתות שלנו הוא לא תוספת לסיפור היהודי, אלא חלק מה־DNA הנשי־יהודי שלנו. זה ידע של בית, משפחה, קהילה, אמונה ושייכות, חלק מהדבק שמחבר אותנו לזהות היהודית שעוברת מדור לדור. במובנים רבים אנחנו הדור האחרון לזיכרון, הדור שעדיין יכול לשאול, להקשיב ולאסוף את פיסות הידע לפני שייעלמו. סבתי, שעלתה בראשית המאה ה־20 מאפגניסטן לשכונת הבוכרים בירושלים, לא ידעה קרוא וכתוב, אבל הייתה לה שפה עמוקה של אמונה. היא דיברה עם הקדוש ברוך הוא, וכשבעל הקורא טעה בקריאת התורה בבית הכנסת - היא הייתה זו שתיקנה אותו. הידע הזה, שלא תמיד נכתב בספרים, היה חי ונוכח. הבנתי שהבאר המשותפת שלנו הולכת ומתרוקנת, והחלטתי לסייע במילוי שלה מחדש. זו השליחות שלי ומפעל חיי. אני לא ממציאה מסורת חדשה, אלא מחזירה לחיים מסורת שנשכחה".

שעשני כרצונו

כשמדברים על תפילה, קשה לא לחשוב על העובדה שנוסח התפילה האחיד בסידורים המוכר לנו כיום נכתב על ידי גברים. עם השנים, נשים רבות התרחקו מהתפילה הסדורה. הסיבות לכך נעות בין התחושה שלא מצאו את מקומן במבנה הפיזי בבית הכנסת, התחושה שלא מצאו את מקומן המטפורי, או בשל מיעוט החיוב ההלכתי של נשים בתפילות ביום לעומת גברים; כך או כך, נדמה כי נשים רבות מצאו עצמן מתרחקות מעזרת הנשים. אך ד"ר לביא טוענת כי דווקא בשנים האחרונות רואים חזרה אל התפילה האישית, הנשית, וחיבור מחודש של נשים, דתיות ושאינן דתיות, אל אותה שפה פשוטה עם הבורא. "כבר בגיל שבע־עשרה נוסח הברכה 'שלא עשני אישה' עורר בי תמיהה", היא אומרת, "כששאלתי על כך את המורה שלי, היא ענתה לי בביטול: 'את והשאלות שלך'. רק שנים מאוחר יותר פגשתי רבנים שהציעו דרכים נוספות להתמודד עם הברכה הזו. כשהתחלתי את המסע שלי בעקבות תפילות נשים, גיליתי סידורים מהמאות ה־14 וה־15 ובהם נוסחים חלופיים לאותה ברכה. לא מעט צעירים התרחקו מהיהדות משום שחשבו שהיא לא רואה את הנשים ולא נותנת להן מקום, אבל האמת היא שנשים בדורות קודמים

ד"ר עליזה לביא: "סבתי, שעלתה בראשית המאה ה־20 מאפגניסטן לשכונת הבוכרים בירושלים, לא ידעה קרוא וכתוב, אבל הייתה לה שפה עמוקה של אמונה. היא דיברה עם הקדוש ברוך הוא, וכשבעל הקורא טעה בקריאת התורה בבית הכנסת - היא הייתה זו שתיקנה אותו. הידע הזה, שלא תמיד נכתב בספרים, היה חי ונוכח"

ד"ר עליזה לביא: "לא מעט צעירים התרחקו מהיהדות משום שחשבו שהיא לא רואה את הנשים ולא נותנת להן מקום, אבל האמת היא שנשים בדורות קודמים היו יוצרות, אמיצות ובעלות קול רוחני משמעותי. שאלתי את עצמי – איך ייתכן שהידע הזה כמעט נעלם? איך ייתכן שתפילות ומסורות כאלה אינן חלק מהלימוד ומהזיכרון היהודי המשותף שלנו?"

היו יוצרות, אמיצות ובעלות קול רוחני משמעותי. שאלתי את עצמי: איך ייתכן שהידע הזה כמעט ונעלם? איך ייתכן שתפילות ומסורות כאלה אינן חלק מהלימוד ומהזיכרון היהודי המשותף שלנו? נשים מהארץ ומחו"ל שולחות לאתר חומרים משפחתיים שנשמרו אצלן במשך דורות, והבאר המשותפת מתחילה להתמלא מחדש".

למה לדעתך דווקא עכשיו יש צורך לשוב לתפילה האישית של נשים?

"תפילות הנשים מתאפיינות בראש ובראשונה בתפילה הדיאלוגית, כי הן מדברות עם הקדוש ברוך הוא בשפה ישירה, אישית וקרובה. עם זאת, לצד הבקשות האינטימיות תמיד נמצא ממד רחב יותר: תפילה למען עם ישראל, בקשה לגאולה, דאגה לשלמותו של העם היהודי ותקווה לעתיד טוב יותר. בכל תקופות המשבר הגדולות - בתקופת האנוסים, במסעות הצלב, בשואה ועוד - התפילה הייתה מקור של כוח ונחמה. בתוך המציאות הזו נשים רבות שמרו, העבירו והמשיכו מסורות תפילה ייחודיות שעברו בעל פה, מאם לבת ומדור לדור. דווקא משום שחלק גדול מהמסורות הללו לא נכתבו, הן כמעט נעלמו מהזיכרון המשותף. אני מבקשת להשיב אותו אל המרכז, כי בלי הידע של הסבתות הגדולות שלנו הסיפור היהודי פשוט אינו שלם. לא במקרה טקסטים עתיקים חוזרים ומדברים אל בני זמננו. העולם השתנה, אבל הרגעים שבהם אדם מחפש מילים לא השתנו: לידה, אהבה, הורות, פחד, אובדן, פרידה והתחלה חדשה. בתוך הידע שנשמר בידי נשים יהודיות יש לא רק אמונה, אלא גם שפה של קשר, זיכרון, משפחה ושייכות. זהו אוצר תרבותי שמדבר גם אל מי שלא מתפלל או מגדיר את עצמו כאדם דתי. לכן 'תפילת נשים' מבקש לא רק להציל ידע מן השכחה, אלא להחזיר אותו למחזור החיים כבית חי שבו אפשר למצוא תפילה, מנהג, טקס או להעניק מילים לרגע שבו אנחנו זקוקים להן. במהלך המלחמה הגעתי פעמים רבות להתפלל בקבר רחל ובכותל", היא מסכמת, "שם ראיתי נשים רבות שהתפללו לשלום הפצועים, לשובם של החטופים ולרפואת העם. ברגעים האלה הרגשתי שהתפילה האישית הנשית, שפעמים רבות נדחקה לשוליים, חזרה ובגדול".

למלא את הבאר המשותפת. לביא



צילום: שי בראל

חיי אישה

בין דפי ההיסטוריה נראה כי פרקים שלמים עוסקים במקומן של הנשים בחיי הקהילה היהודיים ובמעורבותן בתפילות. מתברר כי נשים רבות לא רק נכחו בעזרת הנשים, אלא היו חלק פעיל ובלתי נפרד מחיי בית הכנסת. "לאורך ההיסטוריה נשים יהודיות היו מחוברות מאוד לעולם התפילה", אומרת ד"ר יעל לוין, חוקרת, מחברת תפילות ובעלת תואר דוקטור לפילוסופיה במחלקה לתלמוד באוניברסיטת בר־אילן. בנוסף, שימשה לוין גם כיועצת האקדמית של הספר "תפילת נשים". "אנחנו רואים את זה כבר בתנ"ך אצל דבורה הנביאה וחנה, ובהמשך גם בספרות חז"ל ובמדרשים. בקובץ המדרשי 'סדר אליהו רבה' אנו שומעים על זקנים וזקנות שהיו משכימים ומעריבים לבית הכנסת.

◀

תפילה לאישה קודם הטבילה

ד"ר יעל לוין

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם,
הֲרֵינִי מוּכָנָה וּמְזֻמָּנָה לְטָבֵל טְבִילַת
מִצְוָה בְּמֵימֵי מִקְוֵה הַטָּהֳרָה כַּאֲשֶׁר
הוֹרִיתָנוּ
וְכֹשֶׁם שֶׁטָּבְלוּ לְטָהֳרָתָן אִמּוֹתֹת
הָאֵמָּה וּנְשֵׁי יִשְׂרָאֵל לְאוֹרֶךְ הַדּוֹרוֹת.
זַכֵּנִי שֶׁתַּעֲלֶה לִי טְבִילָתִי בְּמֵי הַדַּעַת
וּבְמֵימֵי הַחֲסָדִים הַלָּלוּ, וְתִהְיֶה מְרֻצָּה
וּמְקֻבֶּלֶת לְפָנֶיךָ, וּתְחַדֵּשׁ כַּנֶּשֶׁר נְעוּרַי,
וְאָבוֹא לְהִתְיַחֵד עִם אִישִׁי בְּטָהֳרָה,
בְּשִׂמְחָה וּבְקַרְבָּשָׁה.
תְּהִא הַשָּׁעָה הַזֹּאת שְׁעַת רַחֲמִים וְעֵת
רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ. יִהְיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי,
וְעָוְרֵנִי שֶׁאֶזְכֶּה לְכַוֵּן אֶת הֶגְיוֹנוֹת
לִבִּי בְּכַוָּנוֹת אֲמִתִּיּוֹת וּרְאוּיוֹת. מַלֵּא
מִשְׁאֲלוֹתַי לְטוֹבָה בְּרַחֲמִים, וּתְנֵנִי
הַיּוֹם וּבְכָל יוֹם לְחֵן וּלְחֶסֶד בְּעֵינֶיךָ
בַּעֲלִי, וְיִהְיוּ שְׂרוּיִים בֵּינֵינוּ גְּיָלָה,
רִנָּה, דִּיצָה וְחֶדְוָה, אַהֲבָה וְאַחֲוָה שָׁלוֹם
וְרֵעוּת.
וְטַהֵר לִבִּי לְעָבְדְּךָ בֶּאֱמֶת, וְזַכֵּנִי
מְהֵרָה לְטָבֵל בְּמֵי בְּאֵרָהּ שֶׁל מִרְיָם
הַנְּבִיאָה, בְּאֵר הָעֲתִידָה לָעֲלוֹת וְלִנְבֹּעַ
מִירוּשָׁלַיִם, כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר: "וְהָיָה בַּיּוֹם
הַהוּא יֵצְאוּ מַיִם חַיִּים מִירוּשָׁלַם"
(זכריה י"ד, ח), אָמֵן כֵּן יְהִי רָצוֹן.
בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

ד"ר יעל לוין: "תפילה היסטורית שחיברה אישה היא ממצא יקר ערך. דרך התפילות אפשר ללמוד על עולמן הרוחני של הנשים ועל הנושאים שהעסיקו אותן ואת החברה היהודית בתקופתן, מטהרת המשפחה ועד תפילות על כלל ישראל"

יש עדויות המצביעות על נשים כחלק קבוע מחיי בית הכנסת, ובקהילות מסוימות באשכנז הייתה אפילו חזנית שהובילה את התפילה עבור הנשים, מכיוון שחלקן לא ידעו קרוא וכתוב".

מה גילית במחקר שלך על עולמן הרוחני של נשים לאורך הדורות?

"לצד התפילות הקבועות, נשים חיברו תפילות אישיות סביב אירועים משמעותיים בחייהן. במזרח אירופה, למשל, התפתחו ה'תחינות' ביידיש, שנאמרו בין היתר בהדלקת נרות שבת, בהפרשת חלה ובטבילה. אומנם רובן נכתבו בידי גברים, אבל היו גם נשים שחיברו תחינות, כמו שרה רבקה רחל לאה הורוויץ, מחברת 'תחינת אימהות'. מספר הנשים שחיברו תפילות לאורך הדורות היה קטן מאוד, ורבות מהן באו ממשפחות למדניות. נזכיר את מרזנא מגירונה, שאחד הפיוטים שחיברה לפני גירוש ספרד השתמר בכתב יד של מחזור ספרדי. אסנת מזרחי לבית ברזאני עמדה בראש הישיבה של אביה במוצול שבכורדיסטן לאחר פטירתו, והמסורת מייחסת גם לה חיבור פיוטים. אנחנו מכירים גם את פריחא בת רבי אברהם בר אדיבה ממרוקו, שהייתה אישה גדולה בתורה וחיברה שירי בקשה במאה ה־18. לאורך הדורות נכתבו ספרי תפילה גם בידי נשים, ביניהם כמובן ספרה של פאני נוידא, 'שעות התייחדות'. אומנם היקף היצירה הנשית לא היה גדול, אבל הוא מלמד שנשים לא רק התפללו, אלא גם יצרו נוסחי תפילה משלהן".

ד"ר לוין חיברה שורה של תפילות שונות, רובן נוגעות בחיי נשים ובאירועים משמעותיים לאורך מעגל החיים הנשי, וחלקן כלליות, כמו תפילות בנושא הקורונה והמלחמה.

מתי התעורר בך הצורך לחבר תפילות בעצמך?

"חשתי צורך לחבר טקסטים ליטורגיים בשל מיעוט התפילות שחוברו בידי נשים, ובשל ההכרה בנושאים שונים בחיי היומיום של נשים שטרם חוברו עליהם תפילות. התפילה הראשונה שחיברתי הייתה 'תחינה לאישה קודם תלמוד תורה', ובראשית הדרך חיברתי את 'תחינת הנשים לבניין המקדש', אם כי טענתי מפורשות שהיא אמורה להיות נישאת גם בידי גברים. כמו כן חיברתי תפילת גשם חדשה המוסבת על טבילת נשים, וגם פיוט להשבת החטופים".

איך את ניגשת לחיבור תפילה חדשה?

"כשאני מחברת תפילות, אני נשענת על המקורות ומבקשת להמשיך את השיח המסורתי. חיברתי תפילות שונות סביב הטבילה במקווה, שכוללות תפילה קודם הטבילה ותפילה לאחר הטבילה. התפילות הללו מבוססות על מגוון מקורות ומבטאות תפיסות שמתאימות לדורנו. בתפילה קודם הטבילה קיימת התמקדות במוטיב הטהרה ולא במוטיב הטומאה, כפי שמצוי בתפילות שחוברו בעבר. החלק המסיים של התפילה מביע תקווה לחידוש בארה של מרים, העתידה לנבוע תחת מפתן המקדש, וליום שבו כל בנות ישראל יטבלו במים שמקורם באותה הבאר".

מה אפשר ללמוד דרך התפילות הללו?

"חשיבותן של תפילות נשים נובעת גם מהעובדה שלאורך הדורות לא נכתבו הרבה טקסטים בידי נשים, לכן כל טקסט נשי הוא גילוי מרגש ובעל ערך רב. יומני נשים או מכתבים שכתבו נשים יהודיות בתקופות קודמות מאפשרים לנו להכיר קול נשי מתוך ההיסטוריה היהודית. תפילה היסטורית שחיברה אישה היא ממצא יקר ערך. דרך התפילות אפשר ללמוד על עולמן הרוחני של הנשים ועל הנושאים שהעסיקו אותן ואת החברה היהודית בתקופתן, מטהרת המשפחה ועד תפילות על כלל ישראל. כל תפילה שחיברה אישה יהודייה לאורך הדורות היא עדות יקרה לעולם רוחני שלם, ואלמלא הטקסטים הללו ייתכן שהיה נשאר עלום ונסתר. מבחינתי, כל תפילה כזו היא פנינה".

אילו תפילות או מסורות נשיות שנשכחו זוכות כיום לעדנה מחודשת?

"בדורנו אנחנו רואים עניין מחודש בתחינות ביידיש. יש נשים שמוסיפות לומר תחינות ביידיש ויש תחינות שתורגמו לעברית, בעיקר עבור הציבור החרדי. בארצות הברית מצוי בהן עניין מחודש גם בעולם המחקר וגם בקרב

נשים לא־אורתודוקסיות, מתוך מניעים פמיניסטיים ורצון להתחבר לטקסטים שנוצרו על ידי נשים יהודיות. לצד זאת, נשים רבות חוזרות גם למנהגים שנשכחו, כמו 'ראש חודש הבנות' (עיד אל בנת), שחל בראש חודש טבת, ונחגג בעיקר בארצות צפון אפריקה. אני חושבת שהעניין המחודש נובע ממגמה רחבה יותר של חזרה לשורשים והתעניינות ביצירה נשית מהעבר".

שער לבגרות

כחלק מאותה חזרה מחודשת אל התפילות הנשיות, מצאנו נשים שמחוברות לתפילות מיוחדות שעיצבו אותן או ליוו אותן ברגעים מיוחדים בחייהן. אחת מהן היא אפרת אלתר, בת 64 מפתח תקווה, נשואה ואם לחמישה. הקשר שלה לתפילה של פאני נוידא, "תפילת אם בשעת טקס קבלת עול מצוות לילדיה", התחיל בבר המצווה של אחד מבניה, ומאז הפך עבורה לשליחות. "לקראת בר המצווה של בננו, אריאל, כתבתי דברים שהתכוונתי לשאת במהלך השבת", מספרת אלתר, "ואז נתקלתי בספר 'תפילת נשים' (מאת ד"ר עליזה לביא, ל"מ), וקראתי שם לראשונה את התפילה של פאני נוידא. הרגשתי שעליי לשים את עצמי ואת הדברים שכתבתי בצד ולהתחבר לתפילה שלה. חשבתי על אותן נשים, אולי מאות או אלפי אימהות שזכו לומר את התפילה הזו לאורך השנים. אחרי הקריאה בתורה ולפני הסעודה התפללתי אותה כשאני מחבקת את הבן שלי. אני זוכרת שאחריה הייתה דממת אלחוט. אבא

אפרת אלתר: "חשבתי על אותן נשים, אולי מאות או אלפי אימהות שזכו לומר את התפילה הזו לאורך השנים. אחרי הקריאה בתורה ולפני הסעודה התפללתי אותה כשאני מחבקת את הבן שלי. אני זוכרת שאחריה הייתה דממת אלחוט. זה נגע גם באנשים שאינם דתיים. יש בתפילה הזו משהו אלמותי שכל אם שמלווה את בנה לבר המצווה יכולה להתחבר אליו"



תפילה שיוצרת חיבור בין אם לבנה. אלתר

תפילת אם בשעת טקס קבלת עול מצוות לילדיה

פאני נוידא, 1855

"אֶל-הַנַּעַר הַזֶּה הִתְפַּלָּלְתִּי וַיִּתֵּן ה' לִי אֶת-שְׁאֵלָתִי אֲשֶׁר שָׁאַלְתִּי מֵעִמּוֹ; וְגַם אֲנִכִי הִשְׁאִלְתִּהוּ לַה' כָּל-הַיָּמִים אֲשֶׁר הָיָה הוּא שָׁאוּל לַה'" (שמואל א, א).

תּוֹדָה, אֱלֹהַי, שֶׁנָּתַתָּ לִי לָחֹג אֶת הַיּוֹם הַזֶּה. יוֹם הוֹדָיָה לְךָ,

יוֹם חַג וְשִׂמְחָה לִי.

אֵלִי הַטּוֹב, נָתַתָּ לִי אֶת הַכָּבוֹד לְחַנֵּךְ וּלְהַנְחֹת אֶת הַנַּעַר הַזֶּה בְּאַהֲבַת אֵם, בְּרֹךְ וּבְעֶדְנָה; לִרְאֹג לְכָל מַחְסוֹרוֹ וּלְהָכִין אוֹתוֹ לַיּוֹם הַחָשׁוּב וְהַגָּדוֹל,

יוֹם שֶׁבּוֹ יָבֹא בִּקְהָלְךָ וּבִקְהַל מַאֲמִינֶיךָ, יִהְיֶה בֵּן לְעַמֶּךָ, בֵּן בְּרִיתֶךָ הַמְקֻיָּם אֶת מִצְוֹתֶיךָ וְהִלְכוֹתֶיךָ. הַשֶּׁבַח, הַהַלֵּל וְהַהוֹדָיָה

עַל חַסְדְּךָ וְטוּבֶךָ.

אֵל תַּחְסִיר מֵיִלְדֵי אֶת חַסְדְּךָ וְאֶת רַחֲמֶיךָ, וְתֵן שֶׁשִּׂמְחַת תּוֹרָתְךָ,

שֶׁבְּעֹלַ מִצְוֹתֶיהָ הוּא בָּא הַיּוֹם, תְּמַלֵּא תָּמִיד אֶת כָּל יֵשׁוּתוֹ.

תֵּן שֶׁנַּפְשׁוֹ תּוּאַר בְּאוֹר הָאֱמֶת, עוֹרֵר אֶת לִבּוֹ לְנַכֵּס כָּל דָּבָר נַעֲלֶה וְגָדוֹל,

וְתֵן שֶׁרוּחוֹ תִּהְיֶה אֵיתָנָה וְאַמִּיצָה, נְכוֹנָה לְמַאֲבָק וּלְנִצָּחוֹן

עַל הַסַּכָּנוֹת וְהַנִּסְיוֹנוֹת שֶׁנָּכוֹנוּ לוֹ בְּחַיָּיו, וּלְמַאֲבָק בַּחֵטְא וּבְכֻלָּם

שֶׁל הַתַּאֲוֹת וְהַפִּתּוּיִים. קוֹנֵה שָׁמַיִם וָאָרֶץ, תֵּן שֶׁלְּעוֹלָם וָעֶד יִהְיֶה שִׁמְךָ נֵר לְרַגְלָיו וְנַפְשׁוֹ קְשׁוּרָה בְּנַפְשֶׁךָ וְכָל קִנְיָנוֹ - לְךָ יִהְיֶה.

תֵּן שֶׁהֵיכָלְךָ יִגְדַּל לְבִרְכַת עַמּוֹ וְאַרְצוֹ, לְתִפְאֶרֶת אֱמוּנָתוֹ, לְמַעֲשִׂים טוֹבִים וּלְטוֹבַת הַכְּלָל.

אֵלִי שֶׁבַּשָּׁמַיִם, הָאֲזִינָה לִתְפִלַּת לֵב אֵם.

יְהִי רָצוֹן שֶׁיִּגְדַּל וְיִתְעַצֵּם כֹּחוֹ, שֶׁתַּבְשִׁיל בִּינָתוֹ, שֶׁתּוֹכוֹ וּבָרוֹ לָעַד יִתְפַּתְּחוּ בְּמִלּוֹאָם.

שָׁמְרֵנוּ, אֱלֹהַי, וּנְצֹר אֶת טֹהַר מִדּוֹתָיו, אֶת נְקִיּוֹן נַפְשׁוֹ, אֶת שַׁלְוַת לִבּוֹ וְאֶת אָפְיוֹ שֶׁל יַלְדִּי,

שֶׁבְּשָׁעָה זוֹ מְמַלְּאִים אֶת הֲוָיָתוֹ הָרַכָּה וְהַצְּעִירָה.

מִי יִתֵּן שֶׁכָּל יְמֵי חַיָּיו יִהְיֶה לְךָ לְפֶה, שֶׁמִּפִּיו לֹא תִּמָּנַע דָּבָר, שֶׁתּוֹלִיכֵנוּ עַל נְאוֹת דֶּשֶׁא וְעַל מְקוֹרוֹת מַיִם חַיִּים.

וְלִי, אֵלִי, תֵּן אֶת הָאֹשֶׁר לִשְׁמֹר עַל יַלְדִּי עוֹד שָׁנִים רַבּוֹת, בְּאַהֲבַת אֵם מְבֹרֶכֶת וּשְׂבֵעַת רָצוֹן,

שֶׁיִּהְיֶה לִי בְּנִי מָקוֹר שֶׁל שִׂמְחָה, אָמֵן.



שומר עליי מלמעלה. אירנה צ'פונוב עם בנה ולרי צ'פונוב הי"ד שנפל במלחמה

אירנה צ'פונוב: "כשמלאו שנתיים לנפילת בני, קיבלתי את התפילה וקראתי אותה ליד הקבר שלו ברוסית. אנשים לא הבינו מילה, אבל ראו שהתפילה יוצאת מהלב. אחר כך פנו אליי וביקשו שאשלח גם להם את התפילה. אפילו אחד החיילים של ולרי, שלא דובר רוסית, ביקש אותה, ושלחתי לו את המקור בעברית"

שלי, שבדרך כלל לא בוכה, מחה את דמעותיו. זה נגע גם באנשים שאינם דתיים. יש בתפילה הזו משהו אלמותי שכל אם שמלווה את בנה לבר המצווה יכולה להתחבר אליו".

מאז אותה שבת החלה אלתר להפיץ את התפילה בקרב משפחות שחוגגות בר מצווה, וליידע אותן על קיומה. "בכל פעם שאני שומעת על אימא שלבן שלה יש בר מצווה, אני שואלת אם היא רוצה את התפילה. ככה התחלתי לחלק אותה". בהמשך פנתה אלתר אל ד"ר עליזה לביא שסייעה לה לקדם את הרעיון, ומשם פנתה לקרן למורשת הכותל ושאלה אם יסכימו לחלק את התפילה. "נעניתי בשמחה. הדפסנו את התפילה, והיום היא מחולקת פעמיים בשבוע בכותל. כשאני נמצאת בכותל, אני ניגשת בעצמי למשפחות שחוגגות בר מצווה ומציעה להן את התפילה".

לדבריה, הכוח של התפילה טמון בקשר שהיא יוצרת בין האם לילד. "כשאני אומרת 'לנער הזה התפללתי', יש בכך חיבור לתפילת חנה, וזו גם אמירה של אימא לילד שלה: אני יודעת שיש לך אתגרים ועוד יהיו לך, אבל אני איתך בהם, ואני יודעת שיהיה לך הכוח להתמודד. זו תפילה מאוד ישרה, בגובה העיניים, שבאה מלב אל לב. זה סוד הקסם שלה".

תפילת אם על קבר בנה

פאני נוידא 1855

"עַל כֵּן אָמַרְתִּי שְׁעוּ מִנִּי אֶמָּרֵר בִּבְכִי"
ה' מֶה עָצוּם וְרָב כֹּחֶךָ, מַה נּוֹרָא מִשְׁפָּטֶךָ" (ישעיה כ"ב, ד). זַרְעֲךָ תּוֹשִׁיט, וְלַהַט הַחֲמָה יִכְבֶּה. לְדָבָרְךָ יִרְעָדוּ סִפֵּי אָרֶץ. לְמַשַּׁב רוּחֲךָ הָעָנָק בָּאָרָזִים יִקְרֹס תַּחְתָּיו, הַשָּׁדֵה הַמּוֹרִיק שֶׁזֶּה עַתָּה עָלָה וּפָרַח יִהְיֶה לְצִיָּה חֲרֵבָה וְשׁוֹמֵמָה. נָתַתָּ לָאָדָם שֶׁפַע נְעִוּרִים, נָטַעְתָּ בּוֹ תִּקְווֹת חוֹבְקוֹת לְחַיֵּי אֹשֶׁר: וַעֲתָה ־ אֶת מַר הַמָּוֶת אַתָּה שׁוֹלֵחַ, וּרְאֵה, פֶּרַח הָאָדָם נָבֵל, יָבֵשׁ וְהָיָה לֶעָפָר וָאֵפֶר!
מִתַּחַת לִתְלוּלִית זוֹ נָח פֶּרַח אַהֲבָתִי, בָּשָׂר מִבְּשָׂרִי, מְשׁוֹשׁ נַפְשִׁי, יַלְדִּי. לַשָּׁוְא אֲנַסֶּה לַעֲצֹר בְּעַד כְּאֵבִי, דִּמְעוֹתַי זוֹלְגוֹת.
אֱלֹהַי, שֶׁבָּרָאתָ וְיָצַרְתָּ אֶת לֵב הָאָדָם וְנַפְשׁוֹ, אַתָּה יוֹדֵעַ מַה יָּקָר יֶלֶד לְאִמּוֹ, אַתָּה יוֹדֵעַ אֶת הַנִּימִים וְהָעֲבֹתוֹת שֶׁבָּהֶם אוֹסֵר לֵב אֵם אֶת יַלְדָּהּ וּבָהֶם חוֹבֵק אוֹתוֹ.
וּבְשָׁעָה שֶׁהַמָּוֶת מַנִּיחַ אֶת יָדוֹ הַקָּרָה עַל הַיֶּלֶד וְקוֹרֵעַ אוֹתוֹ מֵעָלֶיהָ, גַּם אֶת לִבָּהּ הוּא קוֹרֵעַ וּמוֹתִיר אוֹתוֹ שׁוֹתֵת דָּם.
אָנָּא, אֵלִי, אַל יִהְיֶה בִּלְבָבְךָ עָלַי, עַל כְּאֵבִי, רַחֵם עָלַי בְּיִסּוּרַי, צוֹק לְלִבִּי אֶת נֶחָמָתְךָ הָאֱלֹהִית, וְתֵן לִי כֹּחַ לָשֵׂאת אֶת הָאֲבַדָן וְלִמְחֹל. "אַתָּה נָתַתָּ, וְאַתָּה לָקַחְתָּ, יְהִי שֵׁמְךָ מְבֹרָךְ".
כָּל מַעֲשֶׂיךָ טוֹבִים וּרְצוּיִים; אֵיכָה יוּכַל הָאָדָם, בְּבִינָתוֹ הַדַּלָּה, לַחְקֹר אֶת דְּרָכֶיךָ הַנִּסְתָּרוֹת! מַמְשָׁלוֹת לַיְלָה חֲתוּמוֹת בְּפָנֵינוּ, אַךְ כָּל שֶׁתִּגְזֹר עָלֵינוּ, לְמַרְפֵּא הוּא וְלִישׁוּעָה לָנוּ. אַתָּה אָבִינוּ וַאֲנַחְנוּ בָּנֶיךָ, אַתָּה מַלְכֵּנוּ וַאֲנַחְנוּ עַמֶּךָ, אַתָּה רוֹעֵנוּ וַאֲנַחְנוּ עֶדְרֶךָ. הֲתוּכַל לִגְזֹר עָלֵינוּ בְּלֶתִּי אִם מַרְפֵּא?!
בְּאַהֲבָתִי וּבְנֶאֱמָנוּתִי אֵלֶיךָ, אֶמְצָא לִי נֶחָמָה וָצֵרִי. תֵּן שֶׁהַמַּיִם הַמְּרוֹמְמוֹת וְהַמַּעֲדָנוֹת שֶׁל תּוֹרָתְךָ הַקְּדוֹשָׁה יִהְיוּ לֶחֶם חֻקִּי. חַזְּקֵנִי בֶּאֱמוּנָה שֶׁאֵת יַלְדִּי הַזָּךְ אֶסְפַּת אֶל מִשְׁכְּנוֹתֶיךָ בְּאַהֲבָה וּבְחִבָּה, כְּדֵי לְהַרְחִיק אֶת נִשְׁמָתוֹ הַטְּהוֹרָה מִכָּל חֵטְא וּמִכָּל עָוֹן, לְשָׁמֹר עָלָיו מִמַּכְאוֹבֵי אֶרֶץ וְיִסּוּרִים.
אָבִינוּ שֶׁבַּשָּׁמַיִם, הַטּוֹב וְהַמֵּטִיב, תֵּן שַׁיַּלְדִּי, כְּמַלְאָךְ צָחוֹר, יַשְׁפִּיל מַבָּטוֹ אֵלַי, שֶׁדְּמוּתוֹ הַזָּכָה לְעוֹלָם לֹא תָּמוּשׁ מִלְּפָנַי. בְּשָׁעָה שֶׁאֲנִי עוֹמֶדֶת לַחֲטֹא לְפָנֶיךָ, תֵּן לְקוֹלוֹ לְהַזְהִיר אוֹתִי מִפָּנֵי הַסַּכָּנָה, שֶׁעֵינוֹ תָּאִיר אֵלַי בְּשָׁעַת מִצְוָה, וּבַשָּׁעָה שֶׁאֶתְבַּקֵּשׁ לִישִׁיבָה שֶׁל מַעְלָה, תֵּן שֶׁיְּקַבֵּל הוּא אֶת פָּנַי. אָמֵן!

רותי לזר: "מצאתי שאני לא יכולה להזדהות עם המילים המתארות את החוויה הנשית כמו מחזור, טבילה, עיבור ולידה כעונש על חטאה של חוה, וכהסבר לסבל הכרוך בתחנות המשמעותיות בחיי האישה. יחד עם זאת, ועל אף שחשתי לעיתים חוסר צדק, התפעלתי מהמקום שניתן בתפילה להיבט הנשי האינטימי"

מה אברך

וכידוע, בארצנו למודת המלחמות, האתגרים והדאגות לא שמורים רק לגיל ההתבגרות. לאורך כל שנות קיומנו כאבנו את נפילתם של גיבורים בקרב על המולדת, וביתר שאת במלחמה האחרונה, שבה ליבנו נקרע כשנכחנו בהלוויות וחזינו בהורים המספידים את בניהם ובנותיהם הצעירים.

אירנה צ'פונוב, בת 61, אלמנה ואם לשלושה, מתגוררת בנתניה ועובדת כקוסמטיקאית. בנה, ולרי צ'פונוב, היה בן 33 כשנפל במלחמת חרבות ברזל ב־11 ביולי 2024. ולרי היה קצין רכב ששירת במילואים בתחום הלוגיסטיקה, ונהרג מפגיעת כטב"ם ביום שבו אמור היה להשתחרר. הוא הותיר אחריו אישה ושני ילדים קטנים.

את תפילת האם על קבר בנה, שחיברה פאני נוידא, הכירה צ'פונוב דרך ד"ר לביא, חברתה זה למעלה מעשרים שנה, שהכניסה אותה לקבוצת נשים מתפללות. "שאלתי את עליזה אם יש את התפילה בתרגום לרוסית, כי היה לי קשה לקרוא אותה בעברית", היא מספרת. "כשמלאו שנתיים לנפילת בני, קיבלתי את התפילה וקראתי אותה ליד הקבר שלו ברוסית. אנשים לא הבינו מילה, אבל ראו שהתפילה יוצאת מהלב. אחר כך פנו אליי וביקשו שאשלח גם להם את התפילה. אפילו אחד החיילים של ולרי, שלא דובר רוסית, ביקש אותה, ושלחתי לו את המקור בעברית".

עבור צ'פונוב, התפילה נגעה בנקודה עמוקה במיוחד לאור הסיפור המורכב של משפחתה. "ולרי היה הבן של אחותי, שנרצחה בגיל 28 על ידי בעלה. הפכתי לאימא שלו כשהיה בן חמש, וכל החיים הרגשתי כלפיו אחריות גדולה, אפילו יותר מזו שחשתי כלפי הילדים שלי. היה לי חשוב לגדל אותו בדרך טובה ולראות שייצא ממנו אדם טוב. והוא באמת גדל להיות אדם טוב, התחתן ואהב מאוד את המשפחה שלו". לדבריה, הדימוי שמופיע בתפילה, של אם המבקשת מאלוקים לשמור על ילדה, ביטא בדיוק את תחושותיה. "הרגשתי שהתפילה הזו מדברת עליי. הילד הזה, הפרח שגידלתי, נלקח ממני, אבל הוא שומר עלינו מלמעלה. התפילה הזאת מביעה גם את הכאב שלי על אחותי, שלא הצלחתי להציל את הילד שלה".

מפגש עם הגוף

רותי לזר, אשת חינוך וחברת קיבוץ סעד, לא תיארה לעצמה שהתפילה הישנה שחיברה תפגוש יום אחד את נכדתה הצעירה. לזר לומדת ומלמדת על החוויה האישית והקהילתית מתוך זיקה לאוצרות התרבות היהודית והעברית, ולאורך השנים חיברה תפילות סביב אירועים שונים בחייהן של נשים, ביניהן תחינה לבת בעת קבלת הווסת.

"'סבתא, יש לי סוד. אספר לך בשבת כשנבוא לבקר', כך כתבה לי נכדתי בת השתים־עשרה בוואטסאפ", מספרת לזר בחיוך, "הסתקרנתי, חיכיתי בסבלנות, וכשנפגשנו בישרה לי הנערה הצעירה בשמחה טבעית וחסרת עֲכָבוֹת כי קיבלה וסת לראשונה. לאחר שהתעניינתי ושאלתי בעדינות על מיחושים ורגשות, הראיתי לה תפילה שכתבתי לפני זמן רב, ביוני 2003, לבת המקבלת וסת לראשונה. הנערה התלהבה ושאלה בתום מתוק אם היא יכולה להגיד את התפילה עם שם ה'. עניתי שנראה לי שכן, וצירפתי את ברכתי לתפילתה". לדבריה, היא ניגשה לכתיבת התפילות הנשיות מתוך התאמה לתפיסת החוויה הנשית הקולקטיבית לימינו אנו, והישענות על המקורות. "כתיבת התפילות לאירועים בחייהן של נשים הזדמנה לי כשחקרתי את תחינות הנשים בחברה היהודית בתפוצות שונות לאורך השנים", היא אומרת. "מצאתי שאני לא יכולה להזדהות עם המילים המתארות את החוויה הנשית כמו מחזור, טבילה, עיבור ולידה כעונש על חטאה של חוה, וכהסבר לסבל הכרוך בתחנות המשמעותיות בחיי האישה. יחד עם זאת, ועל אף שחשתי לעיתים חוסר צדק, התפעלתי מהמקום שניתן בתפילה להיבט הנשי האינטימי. בכתיבת התחינות לאישה בת זמננו הלכתי בעקבותיה של החוקרת חוה וייסלר, שהביאה תחינות ממקורות שונים והציעה לחלק מהן התאמה לחוויה הנשית בת זמננו כפי שהיא רואה אותה. את התפילה שנכתבה עבור הנערה כתבתי מתוך זיקה לסידור התפילה, אך עם נטילת חירות יצירתית והתאמה למה שנראה בעיניי נכון לבת השמחה בנפלאות הבריאה שאותן מגלם גופה הצעיר. התפילה פורסמה במקומות שונים וזכתה להדים חיוביים, מה שחיזק בי את ההבנה שיש צורך בניסוח מחודש של החוויה הנשית". ■



תחינה לבת בעת קבלת המחזור

רות לזר

בָּרוּךְ אַתָּה ה' שֶׁעָשָׂתַנִי אִשָּׁה,
שֶׁבָּרָאתָ אֶת גּוּפִי בְּחָכְמָה,
שֶׁכָּל אֵיבָר יוֹדֵעַ אֶת עִתּוֹ,
וְאַתָּה כּוֹלֵל אֶת אֵיבָרַי יַחַד,
וּמַבְשִׁיל בִּי בַּגְרוּת וּפִרְיוֹן.
עַתָּה אֲנִי אִשָּׁה שְׁלֵמָה,
הַמַּכִּירָה אֶת מְלוֹא חָכְמַת הַבְּרִיאָה.
חָנַנְתָּ אוֹתִי בְּמַתָּנָתְךָ הַבְּרוּכָה,
כְּלָלְתָּ אוֹתִי עִם כָּל נְשֵׁי יִשְׂרָאֵל,
וְהִנֵּה אֲנִי לְפָנֶיךָ,
מְלֵאַת שִׂמְחָה וְהוֹדָיָה.

*פורסם בספר "תפילת נשים" מאת ד"ר עליזה לביא, בהוצאת ידיעות ספרים