

# מדיטציית העץ ואילן הספירות

## תיקון קבלי בסדר ט"ו בשבט



- עמ' 1 ההתחדשות בט"ו בשבט כראש השנה לאילנות
- עמ' 2 עץ החיים וְעֵץ הַדַּעַת
- עמ' 3 תיקונים לחטא של אכילת עץ הדעת טוב ורע
- עמ' 4 התיקון בסדר ט"ו בשבט
- עמ' 5 סדר ט"ו בשבט קבלי
- עמ' 6 חלוקת הפרות לפי שלושת העולמות
- עמ' 7 ארבעת השערים והעולמות בסדר ט"ו בשבט
- עמ' 8 תחיית הארץ, ט"ו בשבט והקץ המגולה
- עמ' 9 עץ עשר הספירות בגוף האדם
- עמ' 10 סמל האילן ותפקידו בחווייה המיסטית
- עמ' 11 הנחיות לתרגול המדיטטיבי
- עמ' 12 מדיטציית העץ – תרגול מעשי



**ממג"ע א"ש** – סדר קדימויות בברכות על המאכלים: מוציא, מזונות, גפן, עץ; אדמה, שהכול.

הרב ד"ר נתן אופיר  
ירושלים, שבט תש"ע  
מחיר החוברת 10 שקל  
כל הזכויות שמורות

לפרטים: 072-2326630, 052-2408822, 052-5636093, 052-4461524 רות

[Natan@JewishMeditation.org.il](mailto:Natan@JewishMeditation.org.il)

[www.JewishMeditation.org.il](http://www.JewishMeditation.org.il)

# ההתחדשות בט"ו בשבט כראש השנה לאילנות

הג ט"ו בשבט, כראש השנה לאילנות, מסמל את יציאת רוב גשמי השנה ומבשר את זמן התחדשות הטבע. ראש השנה לאילנות נקבע לפי הערכת מועד המעבר שעיקרו קליטת מי גשמים להליך של הזנה עצמית. **השרף עולה באילן לחדש את חיותו ולהעניק כוח לגידול פרותיו המתוקים.**

## 1. משנה ראש השנה, א,א

ארבעה ראשי שנים הם ... באחד בתשרי - ראש השנה לשנים ולשמיטין וליובלות, לנטיעה ולירקות. באחד בשבט - **ראש השנה לאילן כדברי בית שמאי.**  
**בית הלל אומרים, בחמישה עשר בו<sup>1</sup>.**

## 2. תלמוד בבלי, ראש השנה דף י"ד ע"א

"באחד בשבט ראש השנה לאילן..." - מאי טעמא?  
אמר ר' אלעזר, אמר ר' אושעיא: **הואיל ויצאו רוב גשמי שנה ....**

## 3. התחלת ההגשמה הטבעית בט"ו בשבט<sup>2</sup>

א' בתשרי הוא ראש השנה לכל באי עולם ולנטיעות, ואילו שבט נקבע כראש השנה לאילנות. עברה חציה של תקופת טבת ואין כוח הקרירות חזק. החנטה הולכת ומתגברת. בחורף מכונסת האדמה בתוך עצמה, ואילו באביב מתחדשים כוחות הטבע. האילן צועד בראשית דרכו להגשמת ייעודו, לצמיחה ולהוצאת פרות. הכול מלכלב בעולמות הצומח והחי. ט"ו בשבט מבטא את טרום תחילתה של היציאה אל הפועל ומבטא את תחילת גילוי הכוח לקראת הצמיחה בעולם העשייה.

## 4. שרף של התלהבות בט"ו בשבט ליהנות מטוב הארץ - הרב יצחק גינזבורג<sup>3</sup>

בט"ו בשבט עלינו להתענג על פרות ארץ ישראל, ארצנו מולדתנו, האהובה לנו כאהבת הבן לאמו, לשבח לאבינו שבשמים, ובכך להעלות 'שרף' של התלהבות קודש לעבוד את ה' בקדושה ובטהרה. בכך נזכה לטעם הטוב ולריח הטוב, לממד הרוחניות שבתוך הגשמיות, נהנה מטוב הארץ ונהנה לבורא עולם.

---

<sup>1</sup> יצוין כי באמצע החודש הירח מלא ויש אופטימיות בריבוי האור לעומת ראשית החודש שהלבנה מתחדשת בראשיתה. יש בכך משמעות בהבנת השיטה המחשבתית בסדרת המחלקות בין בית הלל לבית שמאי וגם כאן להבין את ההלכה בקביעת קו האמצע למתיקת חשכת החורף וקביעת תחילת התהוות הפרי.

<sup>2</sup> עיבוד חופשי על-פי רעיונות במאמר של הרב שמעון קליין באתר "כיפה" מתאריך 1/27/2004

[www.kipa.co.il/jew/show](http://www.kipa.co.il/jew/show)

<sup>3</sup> אתר "גל עיני" - <http://www.pnimi.org.il/hodeshim/shvat/tubishvat>

# עץ החיים ועץ הדעת

1. בראשית א, יא-יג: בריאת עץ עושה פרי ביום השלישי  
ויאמר אלהים תדשא הארץ דשא ועשב מזריע זרע עץ פרי עשה פרי למינו  
אשר זרעו בו על הארץ ויהי כן.  
ותוצא הארץ דשא ועשב מזריע זרע למינהו ועץ עשה פרי אשר זרעו בו למינהו  
וירא אלהים כי טוב. ויהי-ערב ויהי-בקר יום שלישי.

2. בראשית ב, ה: צמיחת העשב ותפקיד האדם  
וכל שיח השדה טרם יהיה בארץ וכל עשב השדה טרם יצמח  
כי לא המטיר ה' אלהים על הארץ ואדם אין לעבד את האדמה.

3. בראשית ב, ז: יצירת האדם מן האדמה ונפיחת נשמת חיים  
ויוצר ה' אלהים את האדם עפר מן האדמה,  
ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה.

4. בראשית ב, ה-ט: עץ החיים ועץ הדעת בגן עדן  
ויטע ה' אלהים גן בעדן מקדס ונישם שם את האדם אשר יצר. ויצמח ה' אלהים מן  
האדמה כל עץ נחמד למראה וטוב למאכל ועץ החיים בתוך הגן ועץ הדעת טוב ורע.

5. בראשית ג, ה – שורש החטא באכילה מעץ הדעת טוב ורע.  
כי ידע אלהים כי ביום אכלכם ממנו ונפקחו עיניכם והייתם פאלהים ידעתי טוב ורע.

6. נטיעות תחילה – ויקרא רבה, כ"ה, ג  
ר' יהודה ב"ר סימון פתח אחר ה' אלהיכם תלכו (דברים יג, ה), וכי אפשר לבשר ודם  
להלוך אחר הקב"ה, אותו שכתוב בו בים דרפנך ושבילך (ושבילך) במים  
רבים >ועקבותיך לא נדעו < (תהילים עז, כ), ואתה אומר אחר ה'... תלכו ... ובו  
תדבקון – וכי אפשר לבשר ודם לעלות לשמים ולהידבק בשכינה?...  
אלא מתחילת ברייתו של עולם, לא נתעסק הקב"ה אלא במטע תחילה,  
הדא הוא דכתיב ויטע ה' אלהים גן בעדן (בראשית ב, ח),  
אף אתם כשנכסין לארץ לא תתעסקו אלא במטע תחילה.  
הדא הוא דכתיב וכי תבאו אל הארץ ונטעתם כל עץ מאכל (ויקרא י"ט, כג).

7. חולין ס, ע"א: תפקיד האדם להצמיח את הדשאים  
רב אסי רמי: בתלת שבכתא >יום ג< כתיב "ותוצא הארץ דשא" (בראשית א, יא)  
וכתיב "וכ' ל שיח השדה טרם יהיה בארץ" במעלי שבתא >יום ו< (בראשית ב, ה)  
מלמד שיצאו דשאים ועמדו על פתח קרקע עד שבא אדם הראשון  
וביקש עליהם רחמים וירדו גשמים וצמחו  
ללמדך, שהקב"ה מתאוה לתפלתן של צדיקים.  
המשך הגמרא שם: "רב נחמן בר פפא הוא ליה ההיא גינתא. שדי ביה ביזרני >זרעים< ולא צמח.  
בעא רחמי, אתא מיטרא וצמח. אמר היינו דרב אסי >ללמדך שהקב"ה מתאוה לתפלתן של צדיקים<.

# תיקונים לחטא האכילה מעץ הדעת

1. מדרש "בראשית רבה" ב,ט, עמ' 139-140

מה היה אותו האילן שאכלו ממנו אדם וחווה?

ר' מאיר אמר **חטים** היו....

ר' יהודה ב"ר אילעאי אמר **ענבים** היו....

ר' אבא דעכו אמר **אתרוג** היה, הדא הוא דכתיב

וּתְבָרָא הָאִשָּׁה כִּי טוֹב הָעֵץ לְמַאֲכָל וְכִי תֵאָנָה הוּא לְעֵינַיִם וְנִחְמַד הָעֵץ לְחִשְׁכִּיל (בראשית ג,ו).

ר' יוסי אמר **תאנים** היו....

2. מדרש "בראשית רבה", י"ט, ה, עמ' 174

אמר ר' אייבו, **סחטה** ענבים ונתנה לו.

3. החטא של אדם באכילה ותיקונו - סנהדרין ע, ע"א-ע"ב

אמר רב חסדא אמר רב עוקבא... אמר לו הקדוש ברוך הוא לנוח:

נות, לא היה לך ללמוד מאדם הראשון, שלא גרם לו אלא יין?

כמאן דאמר אותו אילן שאכל ממנו אדם הראשון גפן היה.

דתניא, **רבי מאיר** אומר: אותו אילן שאכל אדם הראשון ממנו **גפן** היה,

שאינו לך דבר שמביא **יללה** לאדם אלא יין.

רבי **יהודה** אומר: **חיסה** היה,

שאינו התינוק **יודע** לקרוא אבא ואמא עד שיטעום טעם דגן.

רבי **נחמיה** אומר, אילן שאכל אדם הראשון של **תאנה** הייתה,

שבדבר שקלקלו בו נתקנו, שנאמר וַיִּתְּפְרוּ עֲלֶיהָ תְּאֵנָה (בראשית ג,ז).

4. תיקוני חטא עץ הדעת בהצעת מדיטציית העץ

פי האדם עץ השדה לבא מפניך במצור (דברים כ, יט)

א. תיקון **חיסה בדעת**, במזון המוצק, המוצא מן הארץ והמעובד במלאכה ובזיעה. תיקון

**בדעת נכונה**, לכוון מלאכת העשייה בהפיכה למאפה, ליצירת דעות אמיתיות ולא כוזבות.

התיקון בספירות חכמה-בינה-דעת.

ב. תיקון **אתרוג בלב**, בברכת ריח ובשמים, ביופי, בגילוי מיץ סודי, בשילוב ארבעה המינים

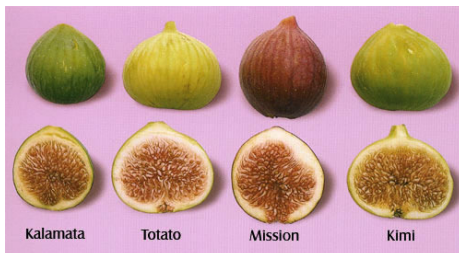
בנטילת לולב. התיקון בלב בספירות חסד-גבורה-תפארת.

ג. תיקון **תאנה באכילת כל** הפרי כולל קליפות ולבוש. בברכת הפרות מתכוונים לשלמות.

התיקון בספירת נצה-הוד-יסוד בתפירת עליה תאנה לכיסוי הערווה והכוונת היצירתיות.

ד. תיקון **גפן בסחיטה** בהפיכה ליין, בקידוש ובהבדלה, באיזון מול שכרות או הינזרות.

בקידוש של קדושת החומר. התיקון בספירת מלכות בקדושת האדם והעולם.



# התיקון בסדר ט"ו בשבט

מקובלי צפת במאות הט"ז-י"ז הוסיפו מעמד קבלי לט"ו בשבט כהשתתפות בשמחת האילנות עם "יום אכילת פירות"<sup>4</sup>. כדרכם של התיקונים הקבליים, הוסיפו גם ממד ליטורגי-תיאורגי – משיכת השפע מעולמות העליונים, תיקון לחטא הקדמון באכילה מעץ הדעת טוב ורע, והתחברות לעולמות העליונים.

המקור החשוב לסדר ט"ו בשבט הוא במאה הי"ז בצפת בספרו הקבלי-מוסרי "חמדת ימים"<sup>5</sup>. הספר נחשב למקור סמכותי למנהגים למרות האשמות שונות בדבר קשר שבתאי<sup>6</sup>. ייתכן שחגיגת ט"ו בשבט בחוגי השבתאים<sup>7</sup> אכן תרמה להפצת המנהג בקהילות ישראל. הקטעים של סדר ט"ו בשבט נדפסו בקונטרס נפרד בשם "פרי עץ-הדר".

"חמדת ימים" מסתמך על מסורת מהאר"י להמשכת השפע: "ומורי ז"ל היה אומר לכוון באכילת פרותיהן לתיקון חטא אדם הראשון, אשר חטא בפרות האילן... נכון להגות לפני כל אכילת פרי בסוד שורשו הבא בספר הזוהר והתיקונים... ומנהג טוב להולכים בתמים להרבות בפירות בעצם היום ולומר דברי שירות ותשבחות עליהן, כאשר הנהגתי לכל החברים אשר עמדי, ואם כי בדברי כתבי הרב <האר"י> זלה"ה לא נמצא מנהג זה, מכל מקום לדעתי תיקון נפלא הוא בנגלה ובנסתר".

<sup>4</sup> ראו יואל רפל (עורך), הגדה- סדר ט"ו בשבט – מבוא

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Moe/TuBishvat/seder>

<sup>5</sup> לתיארוך הספר לרבע השלישי של המאה השבע-עשרה ראו אברהם יערי, תעלומת ספר ירושלים, תשי"ד. יערי מייחס את "חמדת ימים" לר' בנימין הלוי. ראו אברהם יערי, "תולדות ראש השנה לאילן", **מהניים** מ"ב, תש"ך, עמ' 15-24, נדפס באתר "דעת"

<http://www.daat.ac.il/daat/kitveyet/mahanaim/toldot-2.htm>

השוו ח' שורצבאום, "ט"ו בשבט בפולקלור היהודי", **ידע עם**, יז, תשל"ה, מס' 41-42, עמ' 18 ואילך. ראו משה פוגל, "שבתאות של ספר 'חמדת ימים': התבוננות מחודשת", בתוך **החלום ושברו: התנועה השבתאית ושלוחותיה**, ב <מחקרי ירושלים במחשבת ישראל, ט"ז-י"ז>, עמ' 365-422. זהותו של המחבר לא הובררה למרות ניסיונות רבים לשער. פוגל מסכם שהמחבר חי במחצית השנייה של המאה הי"ז ובתחילת המאה הי"ח ומרכז חייו היה באיזמיר. הוא דגל בקיום מצוות בכוונות קבילות תוך הקפדה הלכתית אורתודוקסית. פוגל סוקר את הפולמוס במשך מאות השנים סביב לשבתאות של הספר בקבעו שהקשר לעולם השבתאות "רופפת למדי" (שם, עמ' 366).

<sup>6</sup> הרב מ' שטרנבוך, מועדים וזמנים, חלק ז, סימן קעב בהערה כותב שספר "חמדת הימים" מעתיק דברי קבלה ולכן הסתמכו עליו גם אם נתערב בהם דברי נתן העזתי: "אמנם לענ"ד נראה דאף אם מקור הדברים הוא הספר הנ"ל, וכנראה נתערב שם מדברי נתן העזתי ר"ל, הלוא אין מקום לחשוש בזה שהטעה בנדון, רק העתיק המנהג המקובל כדרכו, ולכן סמכו ע"ז הגאונים הספרדים ופוסקים, ויש עוד הרבה דברים טובים בספר שנתפשטו בישראל, וכן תפילות ותחינות ומטעם הנ"ל, וכשהעתיק רק מנהג סמכו עליו וכמ"ש".

<sup>7</sup> יש הסבורים שט"ו בשבט נחוג כחג שבתאי, לכבודו של שבתי צבי ובתקווה להשלמת הגאולה על ידו

- ראו בעז הוס, "ראש השנה לאילן, הלא הוא שבתי צבי", עיתון הארץ, מוסף תרבות <http://www.haaretz.co.il/hasite/pages/ShArtPE.jhtml?itemNo=532308&contrassID=2&subContrassID=5&sbSubContrassID=0#top>

# סדר ט"ו בשבט קבלי

## 1. הסוד הקבלי בסדר ט"ו בשבט

סדר ט"ו בשבט הוכן בדומה למתכונת של סדר פסח לכלול שתיית ארבע כוסות יין וקריאת מובאות מהתנ"ך, המשנה, התלמוד והזוהר בתוספת תפילה לברכת העץ. ה"סדר" בנוי על תיקון הדרגתי בגילוי קדושה בעולם גשמי. עוברים מיין לבן המסמל חסד וטוהר אל יין אדום המסמל התעוררות וגבורה. חידוש ייחודי בסדר ט"ו בשבט הוא לאכול שלושים מיני פירות. עוברים בהדרגה מפרי שכולו קדושה לפרי שרובו קליפה ומיעוטו מתיקות. המטרה היא גילוי הניצוצות החבויים בפרות והשבתם למקורם האלוהי. תפקיד האדם בתיקון השברים על מנת לאפשר את זרימת השפע האלוהי.

## 2. משיכת השפע באכילת הפירות בסדר ט"ו בשבט לפי ספר "חמדת הימים"

"כי הנה הובא בירושלמי פרק עשרה יוחסין<sup>8</sup>, זה לשונו: יִשְׁמְעוּ עֲנָנִים וְיִשְׁמְחוּ (תהילים ל"ד, ג) - אמר ר' איבון, עתיד אדם לתת דין וחשבון על שראה מיני מגדים ולא אכל. רבי אלעזר הוה מצמצם פריטי למיכל בהון מכל מילי חדש.

וטעם הדבר, שכשם שהנהגה מן העולם הזה בלא ברכה נקרא גזלן, מפני שע"י ברכה גורם להמשיך שפע עליון ע"י כוח הברכות והשר הממונה על אותו הפרי הוא מתמלא משפע זה כדי לגדל הפרי שנית, ולכן הנהגה בלא ברכה גזלן הוי ... ולתיקון הדבר הזה יאותה לנו בעצם היום הזה לאכול כל מיני פירות ולברך עליהן ככוונה זו כי חביבה מצווה בשעתה".

## 3. פי האדם עץ השדה - העץ בלשון הקבלית המטפורית

מדוע השתמשו המקובלים בסמל העץ לתיאור הספירות האלוהיות? שורשו של עץ הספירות ב"כתר" בחיבור אל האין סוף. השורש יונק את המים ואת המינרלים מן האדמה, והעץ ניזון מהאוויר והשמש. כך גם מחובר עץ הספירות לחיות האלוהית ונשמת האדם יונקת מהאוויר, המים האור והמוזון האלוהיים. משל העץ ימחיש כאנאלוגיה את תהליך ההאצלה או הזרימה הרוחנית של כוח וחיות, "אור" ו"מים" מהאין סוף אל האדם. באדם יש גם כן דגם (בזעיר אנפין) לעשר הספירות. בראשו חכמה, בינה ודעת. בזרועותיו חסד וגבורה ....

דורשי מוסר: לא רק אדם הראשון יועד לתפקיד עבודת האדמה, אלא לכל אדם יש לו גינה ובה מזריע ועליה לעורר רחמים להצמיחה.

<sup>8</sup> לא הצלחתי למצוא מקור זה בפרק "עשרה יוחסין" בירושלמי מסכת קידושין, ואולם כדברים האלה מובאים בט"ז, "אורה חיים", סימן רכז: "איתא בירושלמי פרק עשרה יוחסין יִשְׁמְעוּ עֲנָנִים וְיִשְׁמְחוּ, א"ר בון עתיד אדם ליתן דין וחשבון על שראה מיני מגדים ולא אכל. ר' אלעזר הוה מצמצם פריטי למיכל בהון מכל מילי חדש ע"כ. וכתב בתשב"ץ הטעם כדי להרבות בברכות.

# חלוקת הפרות לפי שלושת העולמות

1. המקור לחלוקת פרות האילן לשלושה סוגים במדרש לתהילים ק"ד,כד:

מה רבו מעשיך ה' בלם בַּחֲקֵמָה עֲשִׂיתָ, מְלֶאכֶה הָאָרֶץ קִנְיָנָה.

שלושים מיני אילנות הוציא אדם הראשון מן העדן,

עשרה מהן נאכלין מבחוץ ולא מבפנים,

ועשרה מהם נאכלים מבפנים ולא מבחוץ,

וכל אחר ואחד יש בו עשרה מינים ואין אחד דומה לחברו, סך הכל ג' מאות<sup>9</sup>.

## 2. שלושת העולמות

עולם **העשייה** אוכלים את התוך וזורקים את הקליפה החיצונית.

פירות הדורשים הגנה חיצונית מרובה, כגון שקדים ואגוזים הם סמל לעולם העשייה.

עולם **היצירה** אוכלים קליפה וזורקים את התוך.

עולם **הבריאה** אוכלים את הכול בשלמות.

אברהם יערי מציין כמקור לחלוקת הפירות לשלושה סוגים לפי ר' חיים ויטאל ב"עץ

החיים" על-פי המדרש על שלושים סוגי האילנות בגן עדן.

## אלפא-ביתא דבן-סירא

שלושים מיני אילנות יש בגניך,

עשרה מהם נאכלין הפירות כמו שהן ואלו הן תפוחים תאנים וכו',

ועשרה מהן נאכלין מה שבפנים ומה שבחוץ נשליכין ואלו הן רימונים אגוזים שקדים וכו',

עשרה מהם נאכלין מה שבחוץ ואלו הן: תמרים זיתים חרובין וכו'.

יש להכין 3 קערות פרות בסדר ט"ו בשבט	
עולם העשייה	א. תפוזים, אגוזים ושקדים תוכנם נאכל וקליפותיהם נזרקות.
עולם היצירה	ב. תמרים, זיתים ותפוחים - גרעין נזרק.
עולם הבריאה	ג. תאנים, חרובים וצימוקים - הכול נאכל.

<sup>9</sup> מדרש זה נשמט ממהדורות הדפוס - ראו שאול ליברמן, שקיעין, ירושלים, עמ' 34, אברהם יערי, "תולדות ראש השנה לאילן", **מהנניים** מ"ב, תש"ך, עמ' 15-24.

# ארבעת השערים והעולמות בסדר ט"ו בשבט

## א. שער סתיו – עולם העשייה

נמזוג כוס ראשונה. היין הלבן מסמל את עונת הסתיו ואת ראשית החורף. החמה נחלשת, השמיים מתכסים בעבים, העצים בשלכת, הטבע נכנס לתרדמה. הכוס הראשונה מוקדשת להתחדשות עם-ישראל בארץ-ישראל.

## ב. שער חורף – עולם היצירה

נמזוג כוס שנייה של יין מיעוטה אדום ורובה לבן. ליין הלבן הוספנו מעט אודם. כבר בחורף הקר ובטבע הרדום מתגלים סימני התעוררות, לקראת לבלוב העצים והפריחה. מחזור חיים חדש מתחיל בטבע. כוס שנייה מוקדשת לעצי ארץ-ישראל, לאילנות הפרי ולאילנות הסרק.

## ג. שער אביב – עולם הבריאה

נמזוג כוס שלישית של יין, חצייה אדום וחצייה לבן. בכוס שלישית כמות היין האדום גדולה יותר כשם שעצמת השמש באביב גדלה והולכת. הטבע מתנער משנתו, הפריחה בשיא תפארתה. כוס שלישית להגנה על הטבע הארץ-ישראלי, לשמירה על איכות החיים ואיכות הסביבה ולאהבה של החי והצומח.

## ד. שער קיץ – עולם האצילות

נמזוג כוס רביעית של יין אדום בלבד. מדדומי החמה, בקיץ, כאדמומיותו של היין, בכוס הרביעית והאחרונה. הכוס הרביעית מוקדשת לשלום, לאהבת ישראל ולכבודה של ארץ-ישראל, ומתת הטבע שהיא מעניקה לנו שמה נקלקל ולא יהא מי שיתקן.

בחג האילנות יש הזדמנות להתחבר לטבע, לנשום את אוירו, להתבשם מיופיו, ולחוש את שלל גווניו. תרגיל: לצאת החוצה לטבע. להגביר את המודעות לטבע, לשלווה, להרמוניה, ליציבות ולאסתטיקה שבאילנות, בפרחים, בדשאים. אפשר להתחבר לעץ הספירות הפנימי, פי האָדָם עץ השָׁדָה (דברים כ, יט) פי גְּצֵלָם אֶל הַיָּם עֲשֵׂה אֶת הָאָדָם (בראשית ט, 1). נעיין במשמעות הקבלית של עץ הספירות מהם בנוי לא רק ההתגלות האלוהית בעולם אלא גם האדם עצמו בזעיר אנפין. תיקון חיטה בדעת, במזון המוצק המוצא מן הארץ והמעובד במלאכה ובזיעה.

# תחיית הארץ, ט"ו בשבט והקץ המגולה

## 1. תחיית הארץ בנבואת יחזקאל

ואתם הרי יִשְׂרָאֵל עֲנַפְכֶם תִּתְּנוּ וּפְרִיכֶם תִּשְׂאוּ לְעַמִּי יִשְׂרָאֵל כִּי קָרְבוּ לָבוֹא (יחזקאל ל"ו, ח).

## 2. "הקץ מגולה" - סנהדרין צ"ח, ע"א פריחת ארץ ישראל מלמדת כי הארץ מתכוננת לשיבת בניה.

ואמר רבי אבא אין לך קץ מגולה מזה<sup>10</sup>, שנאמר וְאֵתֶם הָרִי יִשְׂרָאֵל עֲנַפְכֶם תִּתְּנוּ וּפְרִיכֶם תִּשְׂאוּ לְעַמִּי יִשְׂרָאֵל <כִּי קָרְבוּ לָבוֹא> (יחזקאל ל"ו, ח).

רש"י: "מגולה מזה" - כשתיתן ארץ ישראל פריה בעין יפה אז יקרב הקץ, ואין לך קץ מגולה יותר.

## 3. הראי"ה קוק, "אגרות הראי"ה", חלק ג, אגרת תתעא, עמ' קנה

אגרות הראי"ה, כרך ג, איגרת תתעא, עמ' קנה-קנט, מלונדון לניו יורק אל ד"ר משה זיידל, י"ט שבט תרע"ח, 1 בפברואר 1918:

כן **אתחלתא דגאולה**<sup>11</sup> ודאי הולכת ומופיעה לפנינו, אמנם לא מהיום התחילה הופעה זו, רק מאז **התחיל הקץ המגולה** להגלות, מעת אשר הרי יִשְׂרָאֵל החלו לעשות ענפים ולשאת פרי לעם ישראל אשר קָרְבוּ לָבוֹא התחילה אתחלתא זו...

## 4. ט"ו בשבט – התעוררות לתחייה יישובית בארץ הקודש

בחורף שנת 1912 יעץ הראי"ה קוק לד"ר מויאל לקבוע אסיפה בתאריך סמוך לט"ו בשבט כי על פי המנהג יש בו רושם של יום חגיגה, של התעוררות לתחיה יישובית באה"ק. (אגרות הראי"ה, חלק ב', איגרת ת"ג, י"ז טבת תרע"ב, עמ' סא).

## 5. לטעום מתענוג מתיקות ארץ ישראל - הראי"ה בסיום של ספר "אורות"

"אורות ישראל", פרק ט, "קדושת ישראל, עמ' קעא  
מצווה לטעום בפה מלא מתענוג מתיקות זיו הקדושה הרעננה של ארץ-ישראל למען תשבעו וינקתם משוד תנחומיה, למען תמוצו והתענגתם מזיו כבודה.

## 6. הרב חרל"פ, "שיחות לספר שמות"

על כן טועמים אנו בחמישה עשר בשבט מפירות הארץ בזהירות ברכה לפני הטעימה ולאחריה, כדי לעורר אותנו לשוב אל דרך התיקון עד שנבוא לתקן את האילנות כולם.

<sup>10</sup> דברי ר' אבא הובאו בסוגיה בסנהדרין צ"ח, ע"א מיד אחרי הדיון בין ר' יהושע הסבור שהגאולה איננה מותנית בתשובה של עם ישראל לבין ר' אליעזר המביא פסוקים שבלי תשובה אין גאולה. בסוף ר' אליעזר "שתק". יש אשר ביקשו ללמוד שר' אבא מכריע כדעת ר' יהושע שיש קץ ברור שיופיע לפי הסימן של פריחת ארץ ישראל.

<sup>11</sup> המונח "אתחלתא דגאולה" מופיע בדיון במסכת מגילה ז, ע"ב לגבי הזכרת בקשה של "גאולה" בברכה השביעית בתפילת העמידה – "אמר רבא, מתוך שעתידין ליגאל בשביעית, לפיכך קבעוה בשביעית". ואמנם, שואלת הגמרא, יש "מלחמות" בשביעית, אבל בן דוד בא רק "במוצאי שביעית". והתירוץ הוא "מלחמה נמי אתחלתא דגאולה".

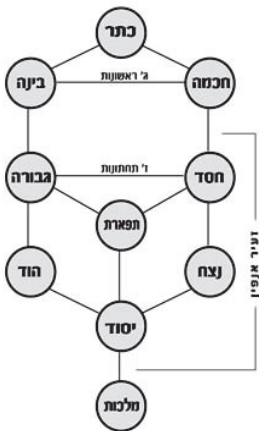
# עץ עשר הספירות בגוף האדם<sup>13</sup>

	כתר עליון <sup>12</sup>	כתר הראש, הילה מעל הראש	הרצון הראשוני, הניצוץ האלוהי
1.	חכמה	אונה ימנית	ניצוץ של השראה, זרע של מחשבה
2.	בינה	אונה שמאלית	תבונה ראשונית, נפרדות ובחנות ההוויות, הפיכת ניצוץ ללהבה וזרע ליצור חי
3.	דעת	גזע המוח ושורש מערכת העצבים	איחוד הידיעה והתחושות וקישוריהם
4.	חסד (גדולה)	זרוע ימין	טוב השופע אור ושפע ללא גבול כנהר הפורץ כל מעצור, נתינה, חסד ואהבה
5.	גבורה (דין)	זרוע שמאל	הגבלה, עוז ואומץ לעצור את השפע
6.	תפארת (רחמים)	גוף (ובמיוחד הלב)	הרמוניה, איזון של רחמים בין נועם החסד לחומרת הדין, יישוב הסתירות, השלמת ניגודים
7.	נצח	שוק ימין	התמדה, יוזמה אנרגטית
8.	הוד	שוק שמאל	קבלה, הדר
9.	יסוד	סיום הגוף, אות ברית קודש ורחם	יצירת והעברת האנרגיות מהספירות
10.	מלכות	פה או כפות רגליים	מקבלת את השפע מגבוה, התגלות במציאות הפיזית, מגע לעולם החיצוני הגשמי.

**עשר ספירות** = אופני ההתגלות האלוהות. הדימויים

מכוונים להאצלת האור האלוהי ולקליטתו בעולמנו ומאפשרים לפעול, להשפיע ולתקן ביחסי גומלין עם האור האלוהי.

ראשי תיבות מראות את שלוש ההקבצות: תב"ד = חכמה בינה ודעת; חג"ת = חסד גבורה ותפארת; נה"י = נצח הוד ויסוד; האדם התחתון נברא בגופו ובנשמתו בצלם האדם העליון ודמותו אינה אלא העתקה קלושה.



www.kabbalah.com

<sup>12</sup> הכתר אינו חלק מהראש ולכן ספירת "דעת" היא הביטוי המעשי של הספירה בתוך האדם והיא הממזגת בין חכמה לבינה.

<sup>13</sup> לתיאור עשר הספירות בגוף האדם ראו ישעיה תשבי על-פי מובאות מהזוהר – ישעיה תשבי, משנת הזוהר, כרך ראשון, ירושלים תש"ט, חלק ראשון, האלהות, סדרה שניה, ספירות, עמ' קנו ואילך.

# סמל האילן ותפקידו בחוויה המיסטית

א. שירת האילנות והעיסוק ב"מעשה מרכבה" תחת האילן  
ירושלמי חגיגה, פרק ב, דף ע"ו ע"א<sup>14</sup>: "מעשה ברבן יוחנן בן זכאי שהיה מהלך על הדרך רוכב על החמור, ור' לעזר בן ערך מהלך אחריו... כיון שפתח ר' לעזר בן ערך במעשה המרכבה, ירד לו רבן יוחנן בן זכאי מן החמור... הלכו וישבו להן תחת אילן אחד, וירדה אש מן השמים והקיפה אותם והיו מלאכי השרת מקפצין לפניהן כבני חופה שמיחין לפני חתן. נענה מלאך אחד מתוך האש ואמר כדברך אלעזר בן ערך כן הוא מעשה המרכבה. מיז פתחו כל האילנות פיהן ואמרו אז ירננו כל עצי יער (תהילים צ"ו, יב). כיון שגמר ר' לעזר בן ערך <לדרוש> במעשה המרכבה עמד רבן יוחנן בן זכאי ונשקו על ראשו".

ב. נטיעת האילן בגן עדן כמקור לכל הנשמות – "ספר הבהיר", כ"ב  
... אני הוא שנשעתי אילן זה להשתעשע בו כל העולם ורקעתי בו כל וקראתי שמו כל, שהכל תלוי בו, והכל יוצא ממנו, והכל צריכים לו, ובו צופים ולו מחכים, ומשם פורחים הנשמות בשמחה...

ג. "ספר הבהיר", קיט - משל האילן, המים ותפקידם של ישראל בהפרחת האילן

1. כוחות של הקב"ה דומים לאילן

ומאי הוי אילן דאמרת?

א"ל כוחותיו של הקב"ה זה על גב זה, והן דומין לאילן,

מה אילן זה על ידי המים מוציא פירות אף הקב"ה על ידי המים מרבה כוחות האילן,

2. המים המשקים את האילן = החכמה של הקב"ה, נשמות הצדיקים

ומאי ניהו מים של הקב"ה? היינו חכמה, והיינו נשמות הצדיקים שפורחין מן המעיין אל הצינור הגדול ועולה ודבק באילן.

3. תפקיד ישראל להפריח את האילן

ועל ידי מה פורח?

על ידי ישראל, כשהם צדיקים וטובים שכינה שרויה ביניהם ושרויה במעשיהם בחיקו של הקב"ה ומפרה אותם ומרבה אותם.

<sup>14</sup> במקבילה בתוספתא חגיגה, מהדורת ליברמן, עמ' 380, אין תיאור לירידת האש משמים או לשירת האילנות. ר' לעזר בן ערך דורש במעשה מרכבה ויושבים שניהם על גבי האבן תחת הזית. ריב"ז משבח אותו ואומר "יש נאה דורש ונאה מקיים".

## מדיטציית העץ בהכנה נפשית-מוסרית

1. עמידת עץ - תרגיל עמידה מודעת, הכוונת חלקי הגוף בתשומת לב. השרשת כוחות באדמה ויניקת מזון, מים ועפר במישור רוחני. פתיחת צינורות השפע מגבוה, האור והאוויר.

2. תנוחות עץ מיוגה לפי התרגילים שנעשה בשיעור.

3. להיזכר בעץ שמכירים ואוהבים. כעת דמיינו טיול ביער או בטבע למצוא את העץ. הביטו בו, בשורשים ובענפים, בגזע ובעלים. היכנסו בתוך העץ. תחושה של עץ ירוק – שורש באדמה, מושרש, מבוצר, עם עליו למעלה. הקשיבו לרוח. האזינו לציפורים. נטיעה אישית בגן העדן הפרטי, הכוונת המחשבות לשאת פרי. אחר כך להוסיף את הממד הקבלי שלמדנו על עץ החיים ועץ הדעת.

**איך זה להיות עץ?** מילים: דתיה בן דור, לחן: רקפת כלב  
הופיע בספר "שירים שובבים" מאת דתיה בן דור, הקיבוץ המאוחד, 1980.

פעם שאלתי עץ:  
עץ, איך זה להיות עץ?

אתה בודאי מתלוצץ – אמר העץ.  
לא נלא, אמרתי - ברצינות גמורה, זה טוב או רע?  
רע! תמה העץ. - מדוע?  
ולא אכפת לך שאתה תקוע כל השבוע?  
אינני תקוע, אני הרי נטוע.  
ולא מתחשק לך לפעמים ללכת לבקר חברים,  
או לראות מה נשמע במקומות אחרים?  
אין לי כל צורך לנוד ולנוע. צפרים מזמרות לי באפן קבוע  
פרפרים לי נושקים, מלטפת הרוח, ולנגד עיני כל האפק פתוח.  
ובלילה כשבלם ישנים אז מה?  
בלילה אני מאזין לדממה ושומע איך נושמת האדמה,  
איך פרות מבשילים, איך יורדים הטללים, ובתוך ענפי ישנים גוזלים.  
ואני שומר על שנתם.

אני אוהב אותך עץ אמרתי  
והלכתי אל גני ונטעתי לי עץ מול חלונני.

# מדיטציית העץ – תרגול מעשי

כמו בשאר המדיטציות, יש שלושה שלבים – השקטה, השראה והרמוניה-הודיה. בחלק האמצעי ניצור מקום להשראה ונכוון את המחשבות ואת הרגשות בשימוש מוטיב העץ.

## 1. השקטת המחשבות הלוגיות-מילוליות

להתחבר לשורשי הנשמה ולמצוא שם רוגע ושלווה. כפי שלמדנו בשיעורים הקודמים במעבר מגלי בטה לגלי אלפה-תטה להיכנס למצב של היפנאוגיה. נתחיל בנשימות עמוקות, ובכל נשימה נחשוב כיצד מתחילים בתיקון מתוך מידת הענווה ורצון להיטיב.

## 2. הכוונת המחשבות על בסיס המוטיבים בתיקון החטא

בתוך השקט הפנימי נבחר פסוק כגון **כִּי הָאָדָם עֵץ הַשָּׂדֶה לְבָא מִפְּגִיז בְּמִצּוֹר** (דברים כ, יט), **וַיִּטַע ה' אֱלֹהִים גֶּן עֵדֶן מִקְדֵּם** (בראשית ב, ח), **אֲזַ וְיִנְנֵנוּ כָּל עֲצֵי יַעַר** (תהילים צ"ו, יב), **וְאֵתָם הָרִי יִשְׂרָאֵל עֲנַפְכֶם תִּתְּנֵנוּ וּפְרִיכֶם תִּשָּׂאוּ** (יחזקאל ל"ו, ח). נתבונן באופן מדיטטיבי במוטיב מהפסוק כדי לדמיינו וליישמו לתיקון הפנימי הרצוי. אחר כך נוסיף את עץ החיים וְעֵץ הַדַּעַת לכוונן את המחשבות.

המטרה: **לְשַׁרְשׁ אֶת הָרַע וְלְהַשְׁרִישׁ אֶת הַטוֹב**<sup>15</sup>. נעשה שימוש מדיטטיבי במוטיבים של תיקון קבלי בט"ו בשבט: משירת השפע, תיקון טעויות בתחומי ההנאה הגשמית, המוסרית והרוחנית ביניקה מעץ הדעת טוב ורע. ניתוב הכוחות הפנימיים ליצירת הרמוניה ושלווה פנימית, לתיקון ההינתקות שבנפשנו ולהתחברות מחודשת לטוב האין סופי.

דימוי אפשרי נוסף הוא לאילן הספירות. אפשר להתחבר לעץ הספירות הפנימי. השורש יונק את כוחו מן האדמה, והעץ ניזון מהאוויר והשמש. כך מחובר עץ הספירות לחיות האלוהית, ונשמת האדם יונקת מהאוויר, המים, האור, והמזון האלוהיים. משל העץ ימחיש כאנאלוגיה את תהליך ההאצלה או הזרימה הרוחנית של כוח וחיות, "אור" ו"מים" מהאין סוף אל האדם. באדם ישנו דגם בזעיר אנפין לעשר הספירות. נעבור במודעות על חלקי הגוף בימין ובשמאל: בראש עם חכמה ובינה. בזרועות חסד וגבורה, בשוקיים נצח והוד. אחר כך נמתח קו ישיר באמצע עם ספירות דעת, תפארת ומלכות. אפשר לסיים עם תְּהַנֶּה לט"ו בְּשִׁבְט לתיקון פנימי רגשי מהותי. טוב הָעֵץ לְמַאֲכָל וְכִי תִאָּנֶה הוּא לְעִינַיִם וְנִחְמָד הָעֵץ לְהַשְׁפִּיל (בראשית ב, ו).

## 3. שלום הרמוניה והודיה

יצאיה הדרגתית מהמדיטציה עם שלום והרמוניה. יש לבקש ברכה בהרמוניה בין ימין ושמאל, בין כוחות נפש מנוגדים. המטרה היישומית: להיות מושרש בשורשי ההווה אך גם מחובר לאוויר האלוהי. התחברות לקבלת המזון הרוחני השורשי והשמימי.

<sup>15</sup> לְשַׁרְשׁ – לעקור מן השורש. לְהַשְׁרִישׁ – להכות שורשים