



מקור המאמר בהקדמת הזוהר דף יא ע"א
סדר השינה והקימה

פֶּתַח רַבִּי שְׁמַעוֹן וְאָמַר מָאִי דְכָתִיב, (ישעיה לח) וַיִּסַּב
חֲזַקְיָהוּ פָנָיו אֶל הַקִּיר וַיִּתְפַּלֵּל אֶל יְיָ. תָּא חֲזִי,
כַּמָּה הוּא חֵילָא תְּקִיפָא דְאוּרִייתָא, וְכַמָּה הוּא עֲלָאָה
עַל פְּלָא. דְּכָל מָאן דְּאֶשְׁתַּדֵּל בְּאוּרִייתָא לָא דְחִיל
מֵעֵילָאִי וּמִתַּתָּאִי. וְלֹא דְחִיל מִפְּרַעִין בִּישׁוּן דְּעֵלְמָא.
בְּגִין דְּאִיהוּ אַחִיד בְּאִילָנָא דְחַיִּי וַיְלִיף מִיְצִיָּה בְּכָל
יּוֹמָא.

דְּהָא אוּרִייתָא תּוֹלִיף לְבַר נָשׁ לְמִיזַל בְּאַרְחָ קְשׁוּט.
תּוֹלִיף לִיה עֵיטָא הֵיךְ יְתוּב קָמִי מְאָרִיָּה
לְבַטְלָא הֵהִיא גְזָרָה. דְּאֶפִּילוּ אֶתְגְּזֹר עֲלִיהָ דְּלֹא
יִתְבַּטֵּל הָאִי גְזָרָה, מִיַּד אֶתְבַּטֵּל וְאֶסְתַּלַּק מִיְצִיָּה וְלֹא
שְׂרִיא עֲלִיהָ דְּבַר נָשׁ בְּהָאִי עֲלְמָא. וּבְגִין כֶּךָ בְּעֵי לִיה
לְבַר נָשׁ לְאֶשְׁתַּדֵּלָא בְּאוּרִייתָא יִמְמָא וְלִילִי וְלֹא
יִתְעַדֵּי מִיְצִיָּה דְּהָא הוּא דְּכָתִיב (יהושע א) וְהָגִיתָ בּוֹ יּוֹמָם
וְלַיְלָה. וְאִי אֶתְעַדֵּי מִיְצִיָּה דְּאוּרִייתָא אוּ אֶתְפַּרֵּשׁ מִיְצִיָּה
כְּאֵלּוּ אֶתְפַּרֵּשׁ מִאִילָנָא דְחַיִּי.

לְהִשְׁתַּדֵּל בַּתּוֹרָה יָמִים וְלַיְלֹת וְלֹא יִסּוּר מִמְּנָה. זְהוּ שְׁכַתּוּב
 וְאִם סָר מִן הַתּוֹרָה אוּ נִפְרָד מִמְּנָה, כְּאֵלּוּ נִפְרָד מֵעֵץ הַחַיִּים.

פֶּתַח רַבִּי שְׁמַעוֹן וְאָמַר, מְהוּ
שְׁכַתּוּב (ישעיה לח) וַיִּסַּב חֲזַקְיָהוּ
פָנָיו אֶל הַקִּיר וַיִּתְפַּלֵּל אֶל ה'
- בָּא תְרַאָה כַּמָּה הוּא הַכַּח
הַחֲזֹק שֶׁל הַתּוֹרָה וְכַמָּה הוּא
עֲלִיּוֹן עַל הַכֹּל. שְׁכָל מִי
שְׁמַשְׁתַּדֵּל בַּתּוֹרָה, לֹא פּוֹחַד
מֵעֲלִיוֹנִים וְתַחְתּוֹנִים, וְלֹא
פּוֹחַד מִחֲלָאִים רָעִים שֶׁל
הָעוֹלָם, מִשּׁוּם שֶׁהוּא אַחוּז
בְּעֵץ הַחַיִּים וְלוֹמֵד מִמֶּנּוּ בְּכָל
יּוֹם.

שְׁהָרִי הַתּוֹרָה מְלַמֶּדֶת אָדָם
לְלַכֵּת בְּדַרְךְ אֱמֶת, תְּלַמֵּד
אוֹתוֹ עֲצָה אֵיךְ יָשׁוּב לְפָנָי
רְבוֹנוֹ לְבַטֵּל אֶת אוֹתָהּ
הַגְּזָרָה. שְׁאֶפְלוּ אִם נִגְזָר
עָלָיו שֶׁלֹּא תִתְבַּטֵּל הַגְּזָרָה
הַזֹּאת - מִיַּד מִתְבַּטֵּלָת
וּמִסְתַּלְקָת מִמֶּנּוּ וְלֹא שׁוֹרָה
עַל הָאָדָם בְּעוֹלָם הַזֶּה.
וּמִשּׁוּם כֶּךָ צָרִיךְ הָאָדָם
(יהושע א) וְהָגִיתָ בּוֹ יּוֹמָם וְלַיְלָה.



תָּא חַוִּי, עֵיטָא לְבַר נָשׁ, כַּד אִיהוּ סָלִיק בְּלִילְיָא עַל עֵרְסִיָּה בְּעֵי לְקַבְּלָא עֲלֵיהּ מַלְכוּתָא דְלַעִילָא בְּלִבָּא שְׁלִים וְלֹאֲקֻדְמָא לְמַמְסַר קַמִּיָּה פְּקֻדוֹנָא דְנַפְשִׁיָּהּ וּמִיד אֲשֶׁתְּזִיב מִכָּל מְרַעִין בִּישׁוּן וּמִכָּל רוּחִין בִּישׁוּן וְלֹא שְׁלֹטִין עֲלֵיהּ. וּבְצַפְרָא קָם מֵעֵרְסִיָּה בְּעֵי לְבָרְכָא לְמֵאֲרִיָּה וּלְמִיעֵל לְבֵיתִיָּה וּלְמַסְגָּר קַמִּי הִיכְלִיָּה בְּדַחִילוֹ סַגְיָא, וּבְתַר כֵּן יַצִּיל צְלוּתִיָּה וְיִסַּב עֵיטָא מֵאֲנוּן אֲבָהֶן קַדִּישׁוֹן דְכֹתִיב, (תהלים ה) וְאֲנִי בְּרַב חֲסִדָּךְ אָבוּא בֵּיתְךָ אֲשֶׁתְּחַוֶּה אֶל הֵיכַל קֻדְשְׁךָ בִּירְאָתְךָ.

בֹּא רֵאָה עֲצָה לְאָדָם - כְּשֶׁהוּא עוֹלָה בְּלִילָה עַל מִטָּתוֹ, צָרִיךְ לְקַבֵּל עָלָיו אֶת הַמַּלְכוּת שֶׁלְמַעַלָּה בְּלֵב שָׁלֵם וְלִהְיוֹת לְמַסֵּר לְפָנָיו אֶת פְּקֻדוֹן נַפְשׁוֹ, וּמִיד נִצּוֹל מִכָּל הַמַּחְלוֹת הַרְעוּת וּמִכָּל הַרוּחוֹת הַרְעוּת וְלֹא שׁוֹלְטִים עָלָיו. וּבַבֶּקֶר, כְּשֶׁקָם מִמִּטָּתוֹ, צָרִיךְ לְבָרֵךְ לְרַבּוֹנוֹ, וְלִהְיוֹת לְבֵיתוֹ, וְלִהְשֵׁתְחוּת לְפָנָיו הֵיכְלוֹ בִּירְאָה רַבָּה, וְאַחַר כֵּן יִתְפַּלֵּל תְּפִלָּתוֹ. וְיִקַּח עֲצָה מֵאוֹתָם הָאֲבוֹת הַקְּדוֹשִׁים,

שְׁכַתוֹב (תהלים ה) וְאֲנִי בְּרַב חֲסִדָּךְ אָבוּא בֵּיתְךָ אֲשֶׁתְּחַוֶּה אֶל הֵיכַל קֻדְשְׁךָ בִּירְאָתְךָ.

סֵפֶר אוֹר הַזְּהָר (עמוד 75)

– פָּרֶק אַ עֲנָף א' –

מַעֲלַת אֲמִירַת הַזְּהָר וְהַתְּקוּנִים אֲפִלוּ בְּלֵי הַבְּנָה

(א) גַּם כִּי סְתוּמִים וְחַתוּמִים הַדְּבָרִים, אַל נָא תִמְנַע מִקְרִיאָתָם

גַּם כִּי סְתוּמִים וְחַתוּמִים הַדְּבָרִים, אַל נָא תִמְנַע מִקְרִיאָתָם, כִּי בְרִית כְּרוּתָה לְשִׁפְתַיִם הַנוֹטְפוֹת מִרְבֵּי אֵימָה וְרַעוּתָא דְלִבָּא בְּהֵנִי כְּכִשִּׁי דְרַחֲמֵנָא שְׂאִינָם חוֹזְרוֹת רִיקָם, מְעוֹרֵר אֶת הָאֲהָבָה עַד שֶׁתְּחַפֵּץ בְּלִגְלוֹן וּגְמֻגוּם, אִישׁ הוֹנֵה וְשׁוֹנֵה בְּאֲהָבָתָהּ וְכוּ'.

(הרב משה זכותא בְּהַגְהוּתוֹ לְסֵפֶר הַפְּנוּת)

(ב) לְמוֹד תְּהִלִּים וְזֶהָר הַקְּדוֹשׁ אֲפִלוּ בְּאִין מִבֵּין כָּלֵל, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לְפָנֵי הַשֵּׁם

לְמוֹד סֵפֶר הַזְּהָר נִשְׁגָּב מְאֹד לְטַהַר וּלְקַדְּשׁ הַנַּפֶּשׁ, וְאֲפִלוּ אִי לֹא יָדַע מֵאִי קָאֵמֵר וְשׁוֹנֵה בּוֹ שְׁנִיאֹת הַרְבֵּה הוּא חָשׁוּב לְפָנֵי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא. וְנִהְיִי שֶׁבְּלְמוֹד הַמַּשְׁנִיאוֹת וְכַדוּמָה יֵשׁ דְּעוֹת שְׁצָרִיךְ לְהַבִּין לְפָחוֹת מֵהוּ הָעֵנִן שְׁלוֹמֵד, אֲבָל בְּלְמוֹד תְּהִלִּים וְזֶהָר הַקְּדוֹשׁ אֲפִלוּ בְּאִין מִבֵּין כָּלֵל, חָשׁוּב וּמְקַבֵּל וּמְרַצָּה לְפָנֵי הַשֵּׁם וְכוּ'.

(פְּלֵא יוֹעֵץ אוֹת ו', זֶהָר)

(ג) אִף אִם אֵינוֹ מִבֵּין בְּהֵם יֵאֵמֵר דְּבָרֵי הַזְּהָר וְתְּקוּנִים

יְלַמֵּד בְּסִפְרֵי קְבֵלָה, וְאִף אִם אֵינוֹ מִבֵּין בְּהֵם יֵאֵמֵר דְּבָרֵי הַזְּהָר וְתְּקוּנִים, כִּי הֵם מְסַגְּלִים לְטַהַר הַנַּשְׁמָה. (סְדוּר פְּנוּת הָאָר"י וְזֶרְוֵנו לְבְרָכָה מִהַמְּקַבֵּל הָאֱלֹקִי מוֹרְנו הַרְבֵּי רַבִּי יַעֲקֹב קַאֲפִיל שֶׁל רַבִּי יַעֲקֹב קַאֲפִיל אִישׁ לִפְשִׁין זְכַר צְדִיק וְקְדוֹשׁ לְבְרָכָה אֲשֶׁר הָיָה מְגִיד מִיִּשְׂרָאֵל שֶׁל מְעוֹרִיטָשׁ גְּדוֹל לְפָנֵי תְּקוּפַת הַבַּעַל שֵׁם טוֹב – לְפָנֵי 300 שָׁנָה. כּוֹלֵל בְּאוּרִים עַל כָּל חֲלָקֵי הַתְּפִלָּה. בְּסֵדֶר פְּנוּת הַלְמוּד)

(ד) לְשׁוֹן שֶׁל הַזְּהָר מְזַכֵּר הַנַּשְׁמָה

מִי שֶׁלֹּא יָזָה לְהַבִּין הַזְּהָר, אִף עַל פִּי כֵן יְלַמֵּד, כִּי הַלְשׁוֹן שֶׁל הַזְּהָר מְזַכֵּר הַנַּשְׁמָה.

(אוֹר צְדִיקִים לְהַרְבֵּי מֵאִיר פֶּאֶרְשִׁי, סִימָן א' סְעִיף קָמֵן טו)