

תהלים מזמור ק"ל

מזמור קל הוא המזמור הי"א מתוך מזמורי 'שיר המעלות'. במזמור הזה מבוטא רצון עז לחידוש הקשר עם הקב"ה תוך כדי בקשה וציפיה לסליחתו. למזמור זה יוקדש שיעור אחד.

מבנה הפרק ומוקדי ההוראה :

1	שירי המעלות, מבנה המזמור ועניינו	רקע כללי למזמורי 'שיר המעלות' מקומו של המזמור בסידור התפילה מבנה המזמור וחלוקתו לארבעה חלקים המעבר מפנייה בגוף שני לגוף שלישי המעבר מיחיד לרבים
2	פסוקים א-ב : תחנונים ממעמקים	משמעות הביטוי "ממעמקים" פירושי מצודת דוד ורד"ק (לתלמידי 3 יח"ל- מצודת דוד בלבד) הקשר לתפילת יונה ממעי הדגה
3	פסוקים ג-ד : בקשה לסליחה	הניגוד בין שמירת עוונות לסליחה "למען תִּנָּצֵא" - הקשר הפרדוקסלי בין סליחה ליראת ה' לתלמידי 5 יח"ל : פירוש הראב"ע על הסליחה האלוקית
4	פסוקים ה-ו : התקווה אל ה'	"קיויתי ה', קיוותה נפשי ולדברו הוחלתי" - הציפייה לדבר ה' "משומרים לבוקר" - דימוי השומרים, לתלמידי 5 יח"ל : מלבי"ם התמדה בתקווה לה'
5	פסוקים ז-ח : מהיחיד לכלל ישראל	המעבר מיחיד לכלל - "יחל ישראל אל ה'" "והוא יפדה" - הביטחון בגאולה וסליחה משמעות החתימה בלשון עתיד הרב סולוביצ'יק על וידוי היחיד והציבור

1. מקומו של המזמור בסידור התפילה

מזמור זה הוא אחד מתוך חמישה עזר מזמורי 'שירהמעלות' בספר תהלים. במזמור מובעת תחינתו של האדם הזועק אל אלוקיו ממעמקים בבקשו סליחה וקרבת אלוקים.

המזמור זכה למקום מרכזי בסדרי התפילה ובמסורת ישראל:

1. בסידור התפילה - בקהילות רבות נוהגים לומר מזמור זה בימי הסליחות ובעשרת ימי תשובה. עדות המזרח מוסיפות אותו לפסוקי דזמרה בעשרת ימי תשובה, ועדות אשכנז אומרות אותו לאחר פסוקי דזמרה.
2. בתעניות ציבור - המזמור נכלל בסדר התענית, בברכה המיוחדת "מי שענה את יונה ממעי הדגה, הוא יענה אתכם". הקישור ליונה נובע מן הדמיון בין "ממעמקים" למצבו של יונה שהתפלל ממעמקי הים.

2. מבנה המזמור

המזמור פותח בכותרת 'שיר המעלות' ולאחריה ארבעה חלקים בני שני פסוקים כל אחד:
פסוקים א-ב: המתפלל מתחנן אל ה' שישמע את קריאתו מן "המעמקים"
המילים המאפיינות בית זה: קריאה, קול, שמיעה, הקשבה.

פסוקים ג-ד: ה' סולח לעוונות האדם.
בית זה בנוי כניגוד בין שמירת העוונות ותוצאותיה, לבין הסליחה ותוצאותיה.

פסוקים ה-ו: המתפלל מייחל לקרבה אל ה' ולשמיעת דבר ה'.
המילים המאפיינות בית זה: קיויתי, הוחלתי, נפשי לה'.

פסוק ז-ח: פניה לישראל שייחל לה'.
המילים המאפיינות: חסד, פדות.

בכל בית מצוי שם ה' פעמיים.

נוכל לזהות במזמור גם מעבר הדרגתי:

- בשני הבתים הראשונים המתפלל פונה אל ה' כנוכח - "קראתיך", "שמעה", "אזניך"
- בשני הבתים האחרונים עובר לדבר על ה' כנסתר - "קויתי ה'" (במשמעות של קויתי אל ה'), "ולדברו"
- בבית האחרון מעבר מהדיבור הפנימי לפנייה לציבור, ומהחווייה האישית אל הציבורית.

פסוק החתימה מיוחד בכך שזמנו - עתיד - "והוא יפדה" - הוא שונה מגוף המזמור, שבו המתפלל מתאר את מצבו בהווה.

מיומנות: זיהוי מבנה המזמור והתפתחות הרעיונות בו

3. פסוקים א-ב: תחנונים ממעמקים

א שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְקִים קְרָאתִידָהּ ה' :
ב אֲדֹנָי שְׁמֶעָה בְּקוֹלִי תִהְיֶינָה אַזְנֶיךָ קְשׁוּבוֹת לְקוֹל תַּחֲנוּנִי :

- המשורר מציין שהוא מצוי במעמקים .
 - המתפלל פונה לה' בגוף שני נוכח ("קראתיך", "שמעה"), המבטא את רצונו בקרבה לה'.
 - שלוש מילים קשורות לשמיעה: "שמעה", "אזניך", "קשובות". המשורר מתחנן להיות נשמע.
 - הצלע השנייה בפסוק ב מרחיבה את הצלע הראשונה :
"ה' שמעה בקולי" - "תהינה אזנך קשובות" [הרחבה של 'ה' שמעה] "לקול תחנוני" [הרחבה של 'בקולי'].
- המזמור פותח בתיאור המצאות בעל המזמור במעמקים. הביטוי "ממעמקים" הוא מטאפורה עשירה שיכולה להתפרש בדרכים רבות
- עומק פיזי - תחושת טביעה בים או במים עמוקים, המסמלת סכנה קיומית ממשית וחוסר יכולת להושיע את עצמו.
 - עומק רגשי - מצב של דיכאון, צער עמוק או ייאוש, כשהאדם מרגיש שהוא נמצא ב"בור" נפשי.
 - עומק רוחני וקיומי - תחושת ריחוק מה', אובדן דרך רוחנית, או הכרה בעומק החטא והריחוק מהקדושה.
 - עומק לאומי - מצב של גלות, דיכוי לאומי, או משבר היסטורי קולקטיבי של עם ישראל.
- המתפלל פונה לה' בבקשה: "שמעה בקולי" מבלי שהוא מפרט את תוכן פנייתו - הוא רק מבקש שה' יקשיב לו וישמע את מצוקתו. כל אחת מהמשמעותות של הביטוי "ממעמקים" עשויה לכוון למצוקה אחרת.

מצודת דוד: מעומק הצרות קראתי אליך ה'.

רד"ק: דימה הגלות למעמקי מים:

לפי מצודת דוד, מהו ה"עומק" שממנו קורא המתפלל? איזה מצב נפשי משתקף בתפילה לפי פירוש זה?
לפי רד"ק, מהי המשמעות הלאומית של הביטוי "ממעמקים"? כיצד מרחיב פירוש זה את הבנתנו מעבר לחוויה האישית של המתפלל?

שני הפירושים רואים בביטוי "ממעמקים" תיאור של מצוקה עמוקה - מצודת דוד מתמקד במצוקה האישית: המתפלל מרגיש כמו אדם ששקוע בצרה ואין מי שיציל אותו חוץ מה'. רד"ק מבין שהמעמקים מתארים מעמקי ים אליהם משולה הגלות ומרחיב את המשמעות לסבל הלאומי של עם ישראל בגלות: והתפילה היא של עם ישראל שנמצא במצוקת הגלות.

תלמידי 3 יח"ל ילמדו את פירוש מצודת דוד,

תלמידי 5 יח"ל צריכים להכיר שני פירושים: מצודות ורד"ק.

מיומנות: זיהוי דימוי בכתוב והבנת משמעותו - דימוי המעמקים כמטאפורה למצוקה.

זיהוי ההרחבה בפסוק ב.

הבנת המשמעות שמוסיפים הפירושים למילה "ממעמקים"

תפילת יונה "ממעמקים"

יש קשר מיוחד בין מזמורנו לבין תפילת יונה הנביא ממעי הדגה. בתעניות ציבור, בסדר תענית, אומרים ברכה המזכירה את מזמור קל ואת יונה: "מי שענה את יונה ממעי הדגה, הוא יענה אתכם וישמע בקול צעקתכם היום הזה, ברוך אתה ה' העונה בעת צרה".

המדרש מחבר בין הביטוי "ממעמקים" במזמורנו לבין מצבו של יונה במעמקי הים:
הדמיון בין תפילת יונה למזמור ק"ל:

- "וַיֹּאמֶר קְרֹאתִי מִצָּרָה לִי אֶל ה'" (יונה) לעומת "מִמַּעַמְקִים קְרֹאתִיךָ ה'" (תהילים ק"ל)
- "וַיַּעֲנֵנִי מִבֶּטֶן שְׂאוֹל שְׁוַעֲתִי שְׁמַעְתָּ קוֹלִי" (יונה) לעומת "ה' שָׁמְעָה בְּקוֹלִי תִהְיֶינָה אַזְנוֹתֶיךָ קְשׁוּבוֹת לְקוֹל תַּחֲנוּנֵי" (תהילים ק"ל)

יונה הוא הדוגמה המובהקת ביותר במקרא לאדם הנמצא פיזית ב"מעמקים" - במעמקי הים, בבטן הדגה, בשאול תחתיות - ומשם קורא אל ה'. העובדה שה' שמע את תפילתו משם מעודדת כל מתפלל הנמצא במצוקה עמוקה. ההקבלה מלמדת שאין מקום רחוק מדי או עמוק מדי שממנו לא תישמע תפילה. אם יונה נשמע ממעי הדגה במעמקי הים, קל וחומר שכל אדם, גם בשפל המדרגה, יכול לקרוא אל ה' ולהישמע.

מיומנות: זיהוי הקשרים בין המזמור למקור תנ"כי נוסף

הרחבה:

מהביטוי "ממעמקים" למדו חז"ל את ההלכה שאסור להתפלל ממקום גבוה פיזית. הרעיון הוא שהמצב הנפשי הנכון לתפילה הוא תחושת ענווה ולא גאווה. כשאדם בא להתפלל, עליו להרגיש שהוא פונה לה' ממקום של תחינה, ממקום נמוך ועמוק.
במדרש תהילים נאמר: "שיר המעלות ממעמקים קראתך ה'". אמר רבי יוסי בר חנינא משום ר' אליעזר בן יעקב לעולם אל יעמוד אדם במקום גבוה ויתפלל משום שנאמר 'ממעמקים קראתך'. תניא נמי הכי לעולם לא יעמוד אדם לא על גבי מטה ולא על גבי כסא ולא על גבי ספסל ולא על גבי שרפרף ולא במקום גבוה ויתפלל שאין גבהות לפני המקום שנאמר 'ממעמקים קראתך ה'".

4. פסוקים ג-ד: בקשה לסליחה

ג אִם עֲוֹנוֹת תִּשְׁמַר יְ-הוָה ה' מִי יַעֲמֹד:

ד כִּי עֲמֹד הַסְּלִיחָה לְמַעַן תִּגְרָא:

- יש ניגוד בין פעולת שמירת העוון "אם עוונות תשמר" לבין פעולת הסליחה "כי עמך הסליחה".
- תיורא - השורש י.ר.א, יהיו יראים ממך (מלבי"ם).

פסוקים אלו מגלים באופן עקיף את מקור המצוקה העמוקה של המתפלל - חששו מעוונותיו. המתפלל מבין שאם ה' ישמור ויזכור עוון, אף אדם לא יוכל לעמוד בדיון. לעומת זאת, אצל ה' נמצאת הסליחה, וסליחה זו היא שמביאה ליראת ה' אמיתית. המשורר אינו מסביר כיצד הסליחה מובילה ליראה. אמנם המשורר אינו אומר במפורש שהוא חטא, אבל ניתן להבין זאת מדבריו אלו.

ראב"ע (תה קל, ד):

כי - הטעם כאשר תסלח לעוני ישמעו חטאים וישבו גם הם ויניחו חטאם, ואם לא תסלח לא ייראוך ויעשו חפצם ככל אות נפשם.

ראב"ע: כי - הטעם כאשר תסלח לעוני ישמעו חטאים וישבו גם הם ויניחו חטאם, ואם לא תסלח לא ייראוך ויעשו חפצם ככל אות נפשם.

לפי הראב"ע, מדוע דווקא הסליחה של הקב"ה לעוונות גורמת לחוטאים לחזור בתשובה ולא להיפך?

טענת המשורר מציגה פרדוקס: מי שרוצה שייראו ממנו אינו מוחל, ואילו המשורר אומר לקב"ה שאם יסלח - ייראו ממנו. ראב"ע מסביר שדווקא כאשר ה' סולח, החוטאים רואים שיש תקווה לתיקון ולכן מתעוררים לתשובה. הסליחה מעניקה לחוטא אמונה שגם הוא יכול לזכות למחילה, ולכן כדאי לו להשתנות. תלמידי 3 יח"ל יבינו את הרעיון בפירוש הראב"ע תלמידי 5 יח"ל יכירו את פירוש הראב"ע כלשונו.

מיומנויות:

זיהוי מבנה של ניגוד בכתוב

הבנת המשמעות שמוסיף פירוש הראב"ע - פרדוקס הסליחה והיראה

זיהוי רעיונות מרכזיים בפסוקים - מקור הסליחה האלוהית ותכליתה

הרחבה- עומק מושג הסליחה במזמור:

המושג "סליחה" במזמור ק"ל חורג מההבנה הפשוטה של מחיקת עוונות. הביטוי "כי עמך הסליחה" (פסוק ד) מציג את הסליחה כאיכות מהותית השוכנת אצל ה', לא רק כפעולה שהוא עושה. הביטוי "עמך" מלמד שהסליחה היא חלק בלתי נפרד מהאלוהות עצמה, ותכליתה אינה רק מחיקת העבר אלא יצירת יחס חדש של קרבה ויראת רוממות. זוהי סליחה המשנה את המציאות עצמה, ומעניקה לאדם אפשרות להתחיל מחדש את מערכת היחסים עם הקב"ה. (ראו פירוש המלבי"ם לפסוק ד)

5. פסוקים ה-ו: התקווה אל ה'

ה קוֹיִתִּי ה' קוֹתָה נִפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִּי:

ו נִפְשִׁי לֹאֲדָנִי מִשְׁמָרִים לְבָקֶר שְׁמָרִים לְבָקֶר:

● הצלע השנייה בפסוק ה מרחיבה את הצלע הראשונה:

"קוֹיִתִּי ה' - "קוֹתָה נִפְשִׁי" [הרחבה של "קוֹיִתִּי"] "לִילְדָבְרוֹ הוֹחֵלְתִּי" [הרחבה של "ה'"] .

● הציפייה לה' מושווית לציפיית השומרים לבוקר.

בפסוקים אלו המתפלל עובר מבקשת סליחה ישירה לתיאור מצב של ציפייה ותקווה. ניכר גם מעבר מדיבור אל ה' בגוף שני (נוכח) לדיבור עליו בגוף שלישי (נסתר) - "קיויתי [ל-] ה'" ולא "קיויתיך". המתפלל מקווה להתגלות ה' ולדברו באופן ישיר.

המלבי"ם מעמיק בהבנת דימוי השומרים:

"נפשי לה' יותר משומרים וממתינים על הבוקר. כי השומר וממתין על האדם שיבא ויושיעו אינו בטוח, כי יכול להיות שהאדם ימות או יחלה ולא יבוא. אבל מי שממתין על [במובן של אל] הבוקר, הבוקר בודאי בא בזמנו. בכל זאת נפשי המיחלת לה', הייחול הזה גדול מהשומרים לבוקר."

לפי המלבי"ם, מדוע הציפייה לבוקר היא דימוי מתאים לציפייה לישועת ה'?

המלבי"ם מסביר את "נפשי לה' משומרים לבוקר" על ידי השוואה בין שני סוגי ציפייה: כשאדם מצפה לעזרה מאדם אחר, תמיד יש חוסר ודאות - אולי המושיע לא יגיע. לעומת זאת, שומר לילה יודע בוודאות שהבוקר יבוא, זו רק שאלה של זמן. הציפייה לה' היא אף בוודאות גדולה יותר מן הוודאות של ציפיית השומרים לבוקר.

פירוש המלבי"ם לתלמידי 5 יח"ל.

מיומנויות:

זיהוי המעבר מפנייה בגוף שני לדיבור בגוף שלישי ומשמעותו

זיהוי ההרחבה בפסוק ה.

זיהוי והבנת הדימוי של השומרים לבוקר

הבנת המשמעות שמוסיף פירוש המלבי"ם לדימוי השומרים

6. פס' ז'-ח': מהיחיד לכלל ישראל

זֶיחַל יִשְׂרָאֵל אֶל ה' כִּי עִם ה' הַחֶסֶד וְהַרְבֵּה עֲמֹ פְדוּת: ח וְהוּא יַפְדֶּה אֶת יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנָתוֹ:

- יש כאן קפיצה מהאישי ("נפשי לה'") לציבורי ("יחל ישראל").
- המשורר רואה את ההצלה כוודאית: "כי עם ה' החסד והרבה עמו פדות".

בפסוקים אלו יש מעבר - המשורר פונה מהמישור האישי אל המישור הלאומי. הוא עובר מדיבור בגוף ראשון יחיד ("קיויתי", "נפשי") לקריאה לכלל עם ישראל ("יחל ישראל"). בחלק זה נעלם כל רמז לסבל האישי, והמבט מתרחב אל הגאולה הלאומית.

הרב סולוביצ'יק מציע הבנה עמוקה של המעבר מהיחיד לציבור:

"זהו ההבדל העצום בין וידוי היחיד לבין וידוי הציבור... היחיד מתוודה מתוך מצב של חוסר בטחון, של דיכאון ויאוש של לאחר החטא. וכי איזו ערבות יש לו שיכופר לו? ... לא כן וידויה של כנסת ישראל.. וידוי זה נאמר מתוך ביטחון ואפילו מתוך שמחה, שכן הוא נאמר לפני בן הברית הנאמן, לפני האוהב הגדול."

(הרב סולוביצ'יק – "על התשובה", עמוד 91)

מהו ההבדל המהותי בין וידוי היחיד לוידוי הציבור, לפי הרב סולוביצ'יק?
כיצד מתקשרת תפיסה זו למעבר שאנו רואים במזמור מהיחיד אל הכלל?

המתפלל מבין שבקשתו האישית משתלבת בגאולת הכלל. בבתים הראשונים דיבר מתוך חוויה אישית, כשאנו בטוח אם בקשת הסליחה הפרטית שלו תיענה, ואילו כעת הוא מבין שדינו כפרט אינו כדין ישראל ככלל. כשהוא נכלל בכלל ישראל, גם הוא יזכה לפדות שה' מבטיח לעמו. כפי שמסביר הרב סולוביצ'יק, זהו מעבר מתפילה המלווה בחרדה וספק לתפילה המלווה בביטחון ושמחה, בזכות הברית המיוחדת בין ה' לעמו. דווקא בחיבור לכלל מוצא היחיד נחמה וביטחון.

לסיכום פסוקים ז-ח :

בחלק זה המתפלל עובר מהמישור האישי אל המישור הלאומי, כשהוא פונה לכלל ישראל לייחל לה'. המזמור נחתם בהבטחה לגאולה כוללת מכל העוונות, שאינה רק הצלה חיצונית אלא תהליך של טהרה וחינוך פנימי.

הרחבה :

הרד"ק : "ואם תאמר, ואיך יפדה אותי ואני מלא עוון? הוא יפדה ישראל מכל עוונותיו, מתחילה יפדה אותו מעוונותיו, כלומר, שישלח לו עוונותיו שעברו ויתן בליבם לשוב אליו בכל לבבם, ואחר כך ישוב שבותם."

הרד"ק מציג תהליך גאולה דו-כיווני ומורכב : מצד אחד, ה' מוחל וסולח לעוונות העבר ; מצד שני, הוא גם "נותן בליבם לשוב אליו" - כלומר, מעורר בעם את הרצון לתשובה. רק לאחר תהליך זה של סליחה ותשובה, באה הגאולה הפיזית ("ישוב שבותם"). פירוש זה מבטא תפיסה עמוקה של גאולה כתהליך פנימי-רוחני שמוביל לשינוי חיצוני-פיזי.

מיומנויות :

זיהוי המעבר מלשון הווה ללשון עתיד בפסוק החתימה ומשמעותו

הבנת תפיסת הרב סולוביצ'יק על ההבדל בין וידוי היחיד לוידוי הציבור

הצעות לשיח אמוני-ערכי

ממעמקים קראתיך" - תפילה אותנטית

המזמור מזמין לדיון על מהות התפילה האמיתית :

- מהם ה"מעמקים" שמהם אנחנו מתפללים בחיינו? (קשיים, משברים, חיפוש משמעות)
- האם תפילה ממקום של קושי היא עמוקה יותר מתפילת שגרה? מדוע?
- מה המשמעות של "תפילה ממעמקים" בעידן של שפע ונוחות?

"כי עמך הסליחה למען תִּזְכָּר" - פרדוקס הסליחה והיראה

הפסוק מציג תפיסה עמוקה ולכאורה פרדוקסלית של יראת ה' :

- מדוע דווקא הסליחה, ולא הדין הקפדני, מובילה ליראת ה'?
- מה ההבדל בין יראה שמקורה בפחד ליראה שמקורה בהכרת הרוממות?

"משומרים לבוקר" - אמונה וציפייה

דימוי השומרים המצפים לבוקר מזמן שיחה על ציפייה ותקווה :

- מה הקשר בין סבלנות לאמונה? מה תפקידה של ההמתנה בחיים הרוחניים?
- איך נשמרת התקווה גם ב"לילות ארוכים" של הסתר פנים אישי או לאומי?
- מה ההבדל בין המתנה פסיבית לציפייה אקטיבית לישועה?

"יחל ישראל אל ה'" - מהיחיד אל הכלל

המעבר מתפילת היחיד אל קריאה לאומית פותח שיחה על היחס בין הפרט לכלל :

- מדוע דווקא בשעת משבר אישי חשוב להתחבר לכלל ישראל?
- כיצד השייכות לעם ישראל מעניקה ביטחון וחיזוק לאדם הפרטי?
- איך ניתן ליישם את התנועה מ"אני" ל"אנחנו" בחיינו הקהילתיים?

סיכום המזמור :

מזמור ק"ל מתאר מסע רוחני עמוק - מזעקה אישית "ממעמקים" ועד לביטחון בגאולת הכלל. המתפלל מתחיל ממקום של מצוקה עמוקה בשל עוונותיו, עובר דרך הכרה בסליחת ה' וההמתנה הדרוכה לישועה, ומגיע לבסוף להתעלות באמונה שה' יפדה את כל ישראל.

מבנה המזמור משקף את התהליך הפנימי :

- תחילה פנייה ישירה המשקפת מרחק מה' (גוף שני, "קראתיך")
- מעבר לציפייה ותקווה לחידוש הקשר עם ה' (גוף שלישי, "קיויתי ה'")
- לבסוף הכללת העצמי בקולקטיב והבטחת גאולת ה' מעוון ("יחל ישראל")

הרעיונות המרכזיים במזמור :

- גדולת הסליחה האלוקית - סליחת ה' נובעת ממהותו, ודווקא היא מעוררת יראת כבוד אמיתית.
- ודאות בישועה - הציפייה לה' ודאית כמו זריחת השמש, אך עוצמתית ממנה.
- כוחו של הכלל/של עם ישראל - דווקא בהצטרפות לכלל ישראל מוצא היחיד נחמה וביטחון בגאולה.

המזמור מקבל משמעות מיוחדת בימי הרחמים והסליחות, כשעם ישראל קורא ממעמקי הלב, מבקש סליחה, ומצפה בביטחון לישועת ה'.

הרחבה- החיבור בין חלקי המזמור :

קיים מבנה התפתחותי עמוק המחבר בין חלקי המזמור השונים ויוצר מסע רוחני שלם. המזמור פותח בזעקה ממעמקים (פסוקים א-ב) - ביטוי לתחושת המצוקה העמוקה של המתפלל. מכאן הוא עובר להכרה בסליחת ה' (פסוקים ג-ד), שהיא המענה הראשוני למצוקה. הכרה זו מולידה תקווה וציפייה (פסוקים ה-ו), המתבטאות בדימוי השומרים המצפים לבוקר. ההבנה שהתקווה לסליחה אישית היא חלק ממהלך רחב יותר מובילה את המתפלל להרחיב את מבטו אל הכלל (פסוקים ז-ח) ולהכיר שפדיית היחיד משתלבת בפדיית ישראל כולו. כך נוצר מעבר הדרגתי ממצוקה אישית להכרה בסליחה, לתקווה פעילה, ולבסוף לביטחון בגאולה הכוללת - מסע שמשקף את תהליך התשובה והגאולה האישית והלאומית.

מיומנויות מרכזיות בהוראת המזמור

הבנת הכתוב :

- זיהוי מבנה המזמור והתפתחות הרעיונות בו
- זיהוי דרכי הביטוי של השירה בתנ"ך ומשמעותן : מטאפורות, כפילויות, ניגודים, דימויים, מעבר מלשון יחיד ללשון רבים.

פרשנות :

- הבנת המשמעות שמוסיפים הפירושים לביטויים מרכזיים כמו "ממעמקים", "למען תִּנָּצֵחַ"
- השוואת פירושים שונים והבנת ההדגשים השונים
- זיהוי הקשרים בין המזמור לתפילות ומקורות אחרים (כגון תפילת יונה)