



תפילה

יחידת לימוד חווייתית
של מקורות מתורת החסידות
בנושא התפילה



תפילה זה...

תפילה זה לבקש

תפילה זה להתחבר

תפילה זה להשתחרר

תפילה זה תענוג או מלחמה

איך עושים את זה

תתחדש!

לכל דבר רציני - מתכוננים

תחשוב טוב

טיפים למתפלל

עד כמה

אתה חשוב. מאוד.

אף מילה לא הולכת לאיבוד

האם להתעקש?

השפעה על היום כולו

סולם התפילה

ברכות השחר והקרבנות

פסוקי דזמרה

ברכות קריאת שמע וקריאת שמע

שמונה עשרה

הכוונה ופיקוח: הרב ד"ר יוחאי רודיק
מפמ"ר מחשבת ישראל, המנהל לחינוך דתי - משרד החינוך

עורך אחראי: משה שילת

כתיבה ועריכה: הרב מנחם איתן
הרב אהרון ברנשטיין
הרב ד"ר יעקב גוטליב

איסוף מקורות: הרב מנחם איתן
הרב פנחס רובינשטיין

עימוד ועיצוב: סטודיו ולדמן

כתובת המערכת: ת.ד. 235 תקוע 90908
להערות, הארות והזמנות נא לפנות לדוא"ל:
bachasidut@gmail.com

© כל הזכויות שמורות

החוברת מלווה בציורי הרב נחום רכל, תודתינו נתונה לו. 052-7906240

תוכן

3	פתיחה
5	פרק א - תפילה זה... <hr/>
6	1. תפילה זה לבקש
8	2. תפילה זה להתחבר
8	תפילה זה שופינג?
10	הקדוש ברוך הוא מתאוה
10	גם אם יש - תבקש
12	לפרוש כנפיים ולעוף
14	3. תפילה זה להשתחרר
16	4. תפילה זה תענוג או מלחמה
21	פרק ב - איך עושים את זה <hr/>
22	1. תתחדש!
23	2. לכל דבר רציני - מתכוננים
24	לנקות את הראש
24	אל תבוא לבד
26	להתפלל על התפילה
27	3. תחשוב טוב
27	לכוון את הראש
27	לפעמים יש מוזה ולפעמים אין
29	איך זה עובד?
29	טעימה מהתבוננות
32	4. טיפים למתפלל
32	בקצב הלב
33	מהר או לאט?
34	בשמחה או בשברון לב?
34	תנועות חיצוניות?
35	בהתלהבות!
35	התמודדות עם מחשבות מבלבלות
37	לעשות את עצמי?
39	פרק ג - עד כמה <hr/>
40	1. אתה חשוב. מאוד.
42	2. אף מילה לא הולכת לאיבוד
43	3. האם להתעקש?
45	4. השפעה על היום כולו
49	פרק ד - סולם התפילה <hr/>
50	הקדמה
52	1. 'מודה אני', ברכות השחר והקרבות
55	2. פסוקי דזמרה
58	3. ברכות קריאת שמע וקריאת שמע
58	ברכת יוצר אור
61	ברכת אהבת עולם
63	'שמע ישראל'
67	4. שמונה עשרה

פתיחה תפילה



האם אתה מתייחס לתפילה כחלק ממערכת השעות במוסד הלימודים שלך או כזמן חופשי? האם אתה מרוצה מהתפילות שלך? אתה חושב שהתפילות שלך הן עמוקות? ובעצם, מי אמר שתפילה צריכה להיות עמוקה? האם אתה אוהב להתפלל? מה אתה אוהב בתפילה ומה לא? האם אתה מרגיש שהתפילות הם שלך?

התפילה תופסת מקום נרחב בחיינו. שלוש פעמים ביום אנו פוגשים את התפילה, והגיע הזמן להכיר אותה לעומק ולדעת מה ואיך לעשות איתה. החוברת שלפניכם עוסקת בעניין התפילה. מטרתה היא להרחיב אופקים רוחניים, ובעיקר לפתוח את הראש ואת הלב ולעבוד איתם את הקדוש ברוך הוא בעומק ובאמת.

פרק א, "תפילה זה..." - עוסק בצורת ההסתכלות של החסידות על התפילה: מהי התפילה, משמעות התפילה כבקשה, והכרת מימדים עמוקים יותר בתפילה.

פרק ב, "איך עושים את זה" - עוסק בעבודת התפילה, דרכי ההכנה לתפילה, צורות שונות של תפילה וטיפים למתפלל.

פרק ג, "עד כמה" - עוסק במעלתו של המתפלל ובכוחה של התפילה.

פרק ד, "סולם התפילה" - מטייל איתנו לאורך תפילת שחרית, ומציג בפנינו את הנוף המרהיב הנפרש לאורך מסלול ההמראה של התפילה.

בחוברת מובאות שאלות סיכום והבנה על קטעי הלימוד (בפס צבע זה).

וכן תרגילים ושאלות לחשיבה המשולבים במהלך הפרקים (בפס צבע זה).

בתפילה שנירתם כולנו לעבודת התפילה ביתר שאת וביתר עוז.

"קוה אל ה', חזק ויאמץ לבך! וקוה אל ה'."



פרק א תפילה זה...



התפילה היא אחת ממצוות התורה, והיא חובה הלכתית יומיומית. במבט ראשון האמירה 'אני מתפלל בשביל לצאת ידי חובה' היא אמירה ממצה. מה יש יותר מזה? אני חייב - אני מקיים, וזהו זה. אך אם נחשוב לרגע מהי התפילה, נבין כי בשביל לקיים באמת את מצוות התפילה אי אפשר רק 'לצאת ידי חובה'. מצווה שכוונת הלב היא המרכיב המהותי בה לא יכולה להתמצות באמירת מילים ועמידה במקומות הנכונים.

מישהו מכיר אדם שפוי שמסוגל לדבר אלפי מילים בלי לשים לב, או לומר מילות אהבה עמוקות ולהשתעמם תוך כדי...? אז למה אנחנו מתייחסים לתפילה 'בשה' שלנו כאל תפילה 'בסדר' של אנשים נורמליים? זה לא הגיוני!

אהבת ה' היא מצווה מדאורייתא, שכפי שנלמד בהמשך אנו מיישמים אותה במידה רבה דרך התפילה. האם מישהו יכול להגיד: אני בא לאהוב את ה' ללא התלהבות וללא הזדהות, אני פשוט צריך לצאת ידי חובה? האם להשתחוות לה' זה לכופף את הגב? אי אפשר רק 'לדפוק כרטיס', כי זה פשוט לא עובד.

אז בשביל להיכנס לתוך התפילה, ולהיות שם באמת עם הראש ועם הלב, צריך קודם כל להבין קצת מה זה תפילה? מה אנחנו עושים בה, מה אנחנו מחפשים?

הפרק שלפניכם פורש זוויות ועומקים שונים בהבנת משמעות התפילה ועבודת ה' שבתפילה. הפרק מתמקד בארבעה היבטים:

1. תפילה זה לבקש
2. תפילה זה להתחבר
3. תפילה זה להשתחרר
4. תפילה זה תענוג או מלחמה



1. תפילה זה לבקש

"מצות עשה להתפלל בכל יום, שנאמר: 'ועבדתם את ה' אלהיכם' (שמות כג, כה). מפי השמועה למדו, שעבודה זו היא תפילה. ונאמר: 'ולעבדו בכל לבבכם' (דברים יא, יג), אמרו חכמים: איזו היא עבודה שבלב? - זו תפילה. חייב מצוה זו כך הוא: שיהא אדם מתפלל ומתחנן בכל יום, ומגיד שבחו של הקדוש ברוך הוא, ואחר כך שואל צרכיו שהוא צריך להם בבקשה ובתחנון, ואחר כך נותן שבח והודיה לה' על הטובה שהשפיע לו, כל אחד כפי כחו".

(רמב"ם הלכות תפילה פרק א הלכות א-ב)

לפעמים מתגנבת ללב תחושה נעימה של בטחון, כאילו לכל בעיה יש פתרון, ולכל פתרון - כתובת ברורה וזמינה. כשמדוכאים הולכים לפסיכולוג, כשיחפים הולכים לחנות נעליים, וכשהן מתקלקלות - לסנדלר. כשרעבים - למאפייה, ואחרי המאפייה - לרופא שיניים...

אבל מה נעשה, ריבונו של עולם, כשנגמר הגשם או כשאנחנו מגלים פתאום שהרופא הוא לא כל יכול... מה עושים כשמגלים שתחושת הביטחון היא דמיון, ובני אדם הם רק בני אדם? אז הולכים אל אחד כזה, שהוא הכי חזק, הכי עשיר, הכי חכם, הכי פסיכולוג, הכי מכיר ואוהב ויכול לעזור לנו ללא הגבלה, ויש לו בשבילנו את כל הזמן שבעולם. ממש את כל הזמן. אף פעם לא נמאס לו להקשיב.

הולכים אל הקדוש ברוך הוא, שופכים את הלב, והוא מקשיב.

כואב לך? תצעק! יושב לך משהו על הלב? תשאג! הקדוש ברוך הוא פה, בשידור חי, מקשיב לכל מילה, מבין בדיוק למה אתה מתכוון, ואוהב אותך עד בלי די. תתפלל! אותו אלוקים שציווה עלינו להתפלל, הבטיח כי הוא יאזין לתפילות וישמע אותן. הוא בעצמו, ולא אף אחד אחר. הקדוש ברוך הוא נמצא בכל מקום גיאוגרפי, ובכל מקום במרחבי הנפש, הוא שורה בתוך כל הסיטואציות, ויש לו אין סוף סבלנות להקשיב. הבקשות שלך לא נתקעות אצל המזכירות, ה' תמיד מקוון ותמיד זמין, והוא מסתכל לך טוב טוב בעיניים, ואומר לך: רק תבקש!

"בכח התפילה אפשר לעבור את כל נסיונות החיים. גם בעת שהאדם במצוקה גדולה, שבאפן טבעי אינו רואה דרך ואפן איך יצא מזה, אם בעניני הגוף, אם בעניני הנפש, ומרגיש את עצמו אז בעתים הקשה ביותר בחיים, גם אז עצתו - תפילה... כח התפילה מרים את איש יהודי מעל הענינים הטבעיים עד למעלה מכפת הרקיע".

(רבי שלום נח ברובסקי מסלונים, 'נתיבות שלום' תפילה מאמר ג)

"אם אין יאוש, אפשר לפעול בתפילה בכל המצבים, ואפלו להחיות מתים בתפילה, וקל וחומר שאפשר לפעול על החיים. כי כל זמן שהנשמה באפו, יש לו תקוה בתפילה בכל הענינים. וזה מעלת החי, כדברי חז"ל: 'מה יתאונן אדם חי? - דיו שהוא חי! אמר רבי לוי: אמר הקדוש ברוך הוא: חיותך בידו, וחי - ואתה מתאונן?! (איכה רבה ג, מ)". וכל כך למה? כי בזמן "שהוא חי" יש לו תוחלת ותקוה, שאפשר להעלותו מעמק ולהצילו משאול תחתית על ידי תפילה לקדוש ברוך הוא".

(רבי בצלאל שמחה רבינוביץ' מביאלה, 'מבשר טוב - מאמר תחיית המתים' פרק יד)

מה הוא כוחה המיוחד של התפילה?

הפנייה לה' היא הדבר הטבעי ביותר, ילדים קטנים מתפללים מבלי שמישהו צריך ללמד אותם. גם אנשים שאינם רגילים להתפלל, מוצאים את עצמם בזמני מצוקה, מתפללים מקירות ליבם. היכולת לפנות אל ה' ולדבר איתו היא כל כך זמינה, עד שלפעמים אנחנו יכולים לשכוח עד כמה היא לא מובנת מאליה, לחלוטין לא... אם ה' לא היה פותח לנו את השער להתפלל אליו, אנחנו בחיים לא היינו מסוגלים לעשות זאת. מי אנחנו בכלל שהוא ישב ויקשיב לנו בכובד ראש? הוא לא חייב לנו כלום ורק ברוב אהבתו אותנו הוא פתח לנו את המסלול הלא-יאומן של התפילה. כל אדם, קטן ושפל ככל שיהיה, יכול לפנות אל ה' ישירות, לדבר איתו ולפגוש אותו כך. עצם היכולת להתפלל היא חסד עצום של ה', חסד שבלעדיו לא היינו יכולים לחיות.

כמו תינוק

"בראש השנה האחרון היה אצל רבי נחמן מברסלב נכדו החכם כמר ישראל בן בתו הצדקת מרת שרה זכרונה לברכה, ונכדו היה עדיין נער קטן בן שלש או ארבע שנים ואז היה חזק מאד החולאת של רבנו זכרונה לברכה, כי היה סמוך להסתלקותו שנסתלק תכף אחר כך בחול המועד סוכות ואמר רבנו זכרונה לברכה, לנכדו הנ"ל: ישראל, התפלל עלי להשם יתברך שאשוב לבריאותי. השיב: תן לי הזייגעריל (=שעון) שלך ואתפלל עליך, ענה רבנו זכרונה לברכה: הראיתם שכבר הוא יהודי טוב (=אדמו"ר), כי מצוה שאתן לו חפץ בשביל שיתפלל, ונתן לו, ולקח הנער הזייגעריל והלך לו ואמר בזו הלשון: "גאט גאט, לאז דער זיידע זיין גיזונד" נה' ה', עשה שהסבא יהיה בריא, והתחילו לשחוק העומדים שם, ענה רבנו זכרונה לברכה, ואמר: כך צריכין לבקש מהשם יתברך, וכי איך מתפללין להשם יתברך בענין אחר? כלומר שכך עיקר התפילה להשם יתברך בפשטות גמור כתינוק לפני אביו, כאשר ידבר איש אל רעהו.

(השתפכות הנפש אות מז)

תפילה לעני

בעיירה סמוכה לפרמישלן התגורר יהודי עשיר, תקיף ועז-פנים. שנה אחת הודיע כי הוא יהיה בעל-התפילה בימים הנוראים. בני הקהילה לא שבעו נחת מהרעיון, אך התייראו לסרב לו. עם זה, שלחו שלוחים אל רבי מאיר מפרמישלן וביקשו את עצתו. אמר להם הצדיק כי בעלי-התפילה שבסביבה נוהגים לבוא אליו ולקבל את ברכתו קודם ראש-השנה, ובוודאי יבוא גם עשיר זה, ואז יראה מה לעשות.

כשנכנס אליו אותו עשיר אמר לו רבי מאיר: "מצאנו בספר תהילים שלוש תפילות - 'תפילה למשה', 'תפילה לדוד', ותפילה לעני'. יש מי שהוא צדיק כמשה, יש מי שהוא יודע גן כדוד, ויש מי שאינו צדיק ואינו יודע גן, אבל ליבו נשבר, כעני. אתה אינך צדיק, אינך יודע גן, ובכל-זאת רוצה אתה להיות בעל-תפילה - אין לך עצה אלא להיות עני".

"לא, לא!", צעק האיש בבהלה, "אינני רוצה עוד להיות בעל-תפילה..."

(סיפורי חסידים הרב זיון)

2. תפילה זה להתחבר

הבקשה היא המימד הראשון של התפילה, אך אבוי לנו אם נותיר את התפילה במימד הזה בלבד. לתפילה יש משמעות פנימית יותר, עליה מצביע הרבי מליובאוויטש במקור הבא:

”בהשקפה ראשונה נראה, שהמשג ”תפלה” קים גם אצל אמות העולם (להבדיל) - prayer. אמנם, לאמתו של דבר, קים הבדל גדול ומהותי כפי שזה אצל בני ישראל, ועד - להבדיל - כפי שזה אצל אמות העולם. תרגומה המדויק של המלה prayer בלשון הקדש הוא - ”בקשה”. אבל אצל בני ישראל אין הדבר נקרא בשם ”בקשה”, כי אם, בשם ”תפלה”. והחלוק בין ”בקשה” ל”תפלה” הוא הפכי:

”בקשה” פרושה תחנה, ו”תפלה” פרושה התחברות (נפתולי אלקים נפתלתי” (בראשית ל, ח ופרש”י שם)). ”בקשה” מדגישה - שמבקש מהקדוש ברוך הוא שיתן, מלמעלה למטה, את החסר לו. וכאשר לא חסר לו דבר, או שאין לו רצון לדבר - לא שייכת בקשה.

ואלו ”תפלה” מדגישה - התחברות עם הקב”ה, מלמטה למעלה. וענין זה שיך אצל כלם, ובכל עת. כל יהודי יש לו נשמה הקשורה עם הקדוש ברוך הוא. אמנם, מצד זה שהנשמה ירדה לגוף ונתחברה אליו, מרחת הנשמה להתקשר עם ענינים גופניים, כגון אכילה, שתיה וכיוצא בזה, ובאותו זמן נחלשת התקשרותה עם הקדוש ברוך הוא.

ולכן נקבעו זמנים מסוימים ביום לתפלה, כדי לחדש ולחזק את הקשר עם הקדוש ברוך הוא. ולכן ישנו ענין התפלה - ובכל התקף - גם אצל אלו שלא חסר להם שום דבר, כי תפלה אינה רק תחנה ובקשה בלבד, אלא עקר ענין התפלה הוא - חדוש ורענון התקשרות ודבקות האדם עם הקב”ה.”

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'ליקוטי שיחות' חלק ב' עמ' 112)

מה ההבדל בין תפילה אצל אומות העולם לבין ההבנה העמוקה של התפילה? כיצד הרעיון מתבטא מבחינה לשונית?

האם ליהודי אסור להתפלל מתוך בקשה?

איזו חולשה באה התפילה לפתור?

תפילה זה שופינג?

עלול קצר בסידור מעלה כי אחוזים עצומים מהתפילה, ואפילו מתפילת שמונה עשרה, אינם בקשות במבט שטחי, לא ברור בשביל מה צריך את ברכות קריאת שמע ופסוקי דזמרה. אם התפילה היא בקשה בלבד, אז למה מתפללים שלוש פעמים ביום? כמה כבר צריך לבקש, ועוד בתכיפות שכזאת...

”אין עומדין להתפלל אלא מתוך כבוד ראש. חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללים, כדי שיכוננו את לבם למקום.”

(ברכות ה, א)

”וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכונים בתפלתם, עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות ולהתגברות כח השכלי, עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה.”

(שו”ע אר”ח סימן צ”ח סעיף א’)

אם התפילה הייתה רק הקראת רשימת מכולת, לא היינו צריכים להתכונן אליה כל כך ולשאוף להיות קרובים לנבואה. מעבר לכך: לא נעים לומר, אבל אם הדבר היחיד שמניע אותך לתפילה זה שתשיג את מבוקשך, אז בעצם, הקדוש ברוך הוא הדבר האחרון שמעניין אותך. כשתחזיק את רישיון הנהיגה או את תעודת הברגות בידיים תשכח אותו לחלוטין, ובינתיים, כל עוד לא השגת את מבוקשך, אתה פשוט משתמש בו כאמצעי מוצלח להשגת יעדים. הקדוש ברוך הוא, שמחייב אותנו בכל רגע ואוהב אותנו, מקבל יחס של כספומט וזה פספוס שזועק לשמיים. אם אדם מגיע לתפילה עם אינטרסים, עם יעדים שהוא רוצה להשיג, הוא בעצם מרוכז בעצמו ולא בה’.

”יש חושבים, שכל עצמה של התפלה היא הדאגה והצרות שעליה מתפללים, כמו שמבקש העני מן העשיר, או כל איש מן מלך בשר ודם, אשר בידו להושיע באיזה דבר. אבל רק איש בער ולא ידע יכול לחלל כל כך את התפלה, ולחשבה רק צורך הדאגות, ולולי הצטרפותו לא היה מתפלל, חס ושלום.

כי באמת התפלה בעצמה, התקרבות הלב והשתפכות הנפש לה’ בתפלה, זו היא העקר אשר בתפלה. וראה נא במדרש עוד יותר: לא בלבד שאין התפלה מסבכת מן הדאגות והצרות, רק שלפעמים את הדאגות שולח ה’ כדי שנתפלל אליו יתברך.

איתא בשמות רבה (כא, ה): ”אמר רבי יהושע בן לוי: למה הדבר דומה? למלך שהיה בא בדרך, והיתה בת מלכים צועקת לו: בבקשה ממך, הצילני מיד הלסטים! שמע המלך, והצילה. לאחר ימים בקש לשא אותה לאשה. היה רוצה שתדבר עמו, ולא היתה רוצה. מה עשה המלך? גרה בה הלסטים, כדי שתצעק וישמע המלך.” עד כאן לשונו הקדוש.

את הנמשל בטח אתה מבין מעצמך. הנפש שלך, בת מלכים, רוצה הקדוש ברוך הוא לשא אותה, כלומר שתתקרב ותתיחד בקדשתו, וצריכה לדבר ולהתפלל אליו, כי על ידי התפלה הפנימית הבאה מקירות הלב הנפש מתעוררת משנתה, הומה ומתיחדת במלך, מלכו של עולם, והיא עקרה ותכליתה של התפלה, עד שישנן דאגות שה’ שולח אותן לאיש הישראלי, כדי שיתעורר על ידם להתפלל ולצעוק לה’ מקרב לבו ונפשו.”

(רבי קלונימוס קלמיש מפיסצנה, 'חובת התלמידים', פרק ט)

לפי משל המלך ובת המלכים, מיהו היוזם של הקשר העמוק?

אם הפנייה הראשונית שלנו לה’ היא ”הצילני מיד הלסטים”, האם יש לנו את היכולת להעמיק ולהפוך את התפילה גם לבקשת קשר? כיצד?

הבעל שם טוב מביא משל נוסף שמבהיר את אותו עניין:

”פרוש הפסוק ”תפלה לעני כי יעטף, ולפני ה’ ישפך שיחו”, על פי משל, שהכריז המלך ביום שמחתו: כל מי שיבקש דבר מן המלך, ימלאו לו בקשתו. יש מי שבקש שררה וכבוד, ויש שבקש עשר, ונתנו לכל אחד מבקשו. והיה שם חכם אחד שאמר, ששאלתו ומבקשו - שידבר המלך בעצמו עמו ג’ פעמים ביום. והוטב מאד בעיני המלך, מאחר שדבורו חביב עליו מן עשר וכבוד; לכן ימלא בקשתו, שיתנו לו רשות לכנס בהיכלו לדבר עמו, ושם יפתחו לו



תורה - דורשת התמסרות לדבר שמבינים. תפילה - דורשת התמסרות אל מעל השכל וההבנה. הלומד תורה מרגיש כתלמיד בפני רבו. העומד בתפילה מרגיש כבן אצל אביו.

(היום יום)



האוצרות, שיקח מן עשר וכבוד גם כן. וזהו שכתוב: "תפלה לעני - לפני ה' ישפך שיחו", שזה מבקשו".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב' סימן צו)

המלך לא כעס על מי שביקש כבוד ועושר אלא העניק אותם לכל המעוניין. אם אדם בוחר להישאר ברובד הראשון של התפילה, לבקש צרכים, לקבל אותם ולחזור הביתה - הוא יכול ואין עליו כל ביקורת, אבל הוא מפסיד משהו עמוק בהרבה. הוא עומד כל כך קרוב לאוצר היקר מכל בקשותיו - מול המלך בעצמו - אבל הוא שוכח מכך. החכם, לעומת זאת, חותר אל הקשר העמוק, וכמובן שאינו מפסיד מכך דבר.

הקדוש ברוך הוא מתאוה

ה' ברא אותנו חסרים וזה הנס שלנו. בלי זה, כנראה שלא היינו זוכרים בכלל שהוא קיים. יתירה מכך: הולדת עם ישראל התחוללה בעקבות חסר שהקדוש ברוך הוא יצר ככוונה, על מנת שנפנה אליו:

"אמר רבי יצחק: מפני מה היו אבותינו עקורים? מפני שהקדוש ברוך הוא מתאוה לתפלתן של צדיקים".

(מסכת יבמות דף סד ע"א)

"כי מה שהיתה שרה עקרה ואחר כך נתן לה יצחק בדרך נס, היה הכל הכנה לדורות, שיוכלו הצדיקים להפוך את הטבע. כי הנסים הנעשים על ידי הצדיקים, היה הכל בהקדמת הבורא יתברך שמו, שסדר סדר מיוחד לבני ישראל למעלה מן הטבע. וכן כתב מורי זקני ז"ל, כי לדת כלל ישראל היה בדרך נס - להראות כי בני ישראל עקר מהותם למעלה בשמים".

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' וירא תרנ"ח)

שימו לב. בדרך הטבע לא היינו אמורים להיות פה בכלל. יצחק לא היה יכול להיוולד, רבקה לא הייתה יולדת את יעקב, ורחל לא הייתה יולדת את יוסף ובנימין. עם ישראל נולד בזכות נס, בזכות התפילות, החיים של עם ישראל הם התגשמות של תפילה, כך שלהתפלל זה אצלנו בגנים...

התפילה היא דבר נשגב, היא לוקחת אותנו לביקור במקומות גבוהים ונאצלים. התפילה היא עולם שלם, שהבקשות אמנם תופסות בו מקום נכבד, אבל הן חלק ממערכת גדולה יותר. בהסתכלות עמוקה, הבקשות עצמן נראות אחרת, הן הופכות להיות מנוע לקשר עמוק, עד שהכל מתהפך - הקשר הוא העיקר והבקשות הטכניות - טפלות. לפעמים אתה מתעורר לתפילה מתוך מצוקה גדולה או קטנה, ובסוף, אחרי שיחה עמוקה עם ה' אתה מודה לו על הצרה שעוררה אותך להיזכר בו. הבקשה היא התירוץ לקשר. איזה נפלא!

תן דוגמא לסיטואציה בה דיבור הוא אמצעי למפגש.

האם חווית פעם מהפך - מפגש שהיה אמצעי להשגת מטרה טכנית, שהפך למפגש לשם מפגש, כשהמטרה הטכנית הופכת לפחות חשובה.

גם אם יש - תבקש

"שמעתי מאיש אחד מאנשי, שפעם אחת דבר רבנו זכרוננו לברכה עמו מענין בגדים, ואמר לו שעל כל דבר צריכין להתפלל. הינו, אם בגדו קרוע וצריך לבגד, יתפלל להשם יתברך שיתן לו בגד ללבש. וכן בכל פיוצא בזה, דבר גדול ודבר קטן, על הכל ירגיל עצמו להתפלל תמיד להשם יתברך על כל מה שייחסר לו. אף על פי שהעקר להתפלל על העקר, דהינו על עבודת השם יתברך, לזכות

להתקרב אליו יתברך, אף על פי כן גם על זה צריכין להתפלל. ואמר, שמי שאינו מתנהג כך, אף על פי שהשם יתברך נותן לו בגדים ופרנסה והצטרכות חיותו, אבל כל חיותו הוא כמו בהמה, שגם כן השם יתברך נותן לה לחמה, כן הוא חיותו שנותן לו השם יתברך. כי מאחר שאינו ממשיך כל חיותו על ידי תפלה מהשם יתברך, על כן כל חיותו הוא כמו חיות בהמה ממש. כי האדם צריך להמשיך כל חיותו והצטרכותו מהשם יתברך על ידי תפלה ותחנונים ודוקא. וכן שמעתי אנכי גם כן מפיו הקדוש על דבר קטן ופחות מאד שהיה קצת מכרח לי, ואמר: תתפלל על זה להשם יתברך. ועמדתי משתומם, כי היה לי לדבר פלא בעיני להתפלל להשם יתברך על דבר פחות כזה, וגם כי לא היה מכרח ביותר. ענה ואמר (בלשון תמה): "אין זה כבודך שתתפלל להשם יתברך על דבר קטן כזה?!"

(רבי נחמן מברסלב, 'שיחות הר"ן' אות רל"ג)

ילד שרוצה לקבל את הסוכרייה דווקא מסבתא ולא מהשכנה, מבטא ללא מילים, שלא הכל טכני בחיים. הסוכרייה היא אותה סוכרייה, אבל ההרגשה לא.

השאלה היא לא מה יהיה לי אלא איך יהיה לי, לא מה יקרה לי אלא איך יקרה לי.

לשני אנשים יש בית, ביגוד ומזון - לאחד על ידי תפילה, ולאחד ללא תפילה. במבט חיזוני שניהם שווים ולא ברור מה הרוויח המתפלל. רבי נחמן מברסלב מלמד אותנו לא להסתכל חיזונית. המתפלל הרוויח גם הרוויח, ההבדל הוא אדיר, והוא ניכר רק בעיני אדם שיוודע להבחין באיכות חיים רוחנית. איכות חיים רוחנית היא לקבל את הסוכרייה דווקא מה, ולא מאף אחד אחר - גם לא מהטבע.

ההבדל בין ארץ מצרים לארץ ישראל מצוין בתורה בנוכחותו של הקב"ה בחיים. במצרים יש תמיד מים, ובארץ ישראל זקוקים לגשמי ברכה מאת ה': "כי הארץ, אשר אתה בא שמה לרשתה, לא כארץ מצרים הוא, אשר יצאתם משם. אשר תזרע את-זרעך, והשקית בגלגלך כגן ה' (דברים יא:י). שימו לב! יכול להיות שבמצרים יש יותר מים, אבל אין שם תפילה, לא מרגישים שם את הקדוש ברוך הוא, ולכן ארץ ישראל עדיפה ממנה לאין-קץ.

"ואמר, שמי שאינו מתנהג כך, אף על פי שהשם יתברך נותן לו בגדים ופרנסה והצטרכות חיותו, אבל כל חיותו הוא כמו בהמה". מצא את ההבדלים: בהמה אוכלת ארוחת צהריים ולא רחוק ממנה יושבים אנחנו, בני האדם, ולועסים לא פחות. היא שותה מהשוקת ואנחנו שוקו...

בהמה חיה מכוח ה' יתברך, אך לא מעלה על דעתה לשאת את עיניה למרום. היא פשוט ממשיכה ללעוס. אנחנו יכולים לחיות כמוה, ויש סיכוי סביר שנמשיך להסתדר, אבל מי רוצה לחיות ככה? מי מסוגל לקבל שפע של מתנות, ולהתעלם ולהיות אטום כל כך כלפי מי שמעניק לו אותן באהבה?

התפילה נותנת לנו את היכולת לחיות עם ה' כמו בני אדם. אנחנו בכל מקרה חיים איתו, כל נשימה שלנו היא ממנו, אבל להיות בן-אדם זה לפתוח את הלב, לא בשביל להרוויח מזה משהו, אלא סתם, אל"ף ב"ת של אנושיות, של תשומת לב.

"לכן איתא ומבא, שצריכין להתפלל בכל יום על מזונות, אף מי שאינו מחסר פרנסה. כי עקר "עבודה שבלב" זו תפלה, הוא על שאין חסר לאדם. כי מה שחסר לו, לגרמו הוא מבקש. רק חכמים קבעו שמונה עשרה ברכות על כל הצורך לאדם, שיברר שהכל ממנו יתברך, ויבקש שמאיתו יתברך יבוא לו אלה הדברים, שלא יהיו צרכיו נפרדין חס ושלום מן שרש החיים. ואז, כשהם מתנת



הקב"ה קילל את הנחש "על גחונך תלך ועפר תאכל כל ימי חיך" (בראשית ג'יד). מכאן שתמיד יהיה לנחש מזון בשפע, ולכאורה אין זו קללה אלא ברכה! אלא מאחר שלעולם לא יחסר לו מזון, לא יצטרך להתפלל על כך, ואין לך קללה גדולה מזו.

(רבי שמחה בונים מפשיסחה)





”בתפלה הוא העקר החשק והרצון להתפלל ולהתחנן, וכמו שאמרנו אל תעש תפלתך קבע, אלא רחמים ותחנונים” (אבות ב, טז). שהוא עצמו מאמרם שלהי מנחות (ק”ע”א) בקרבנות – שהתפלה דגמתן – ”שלא תאמר אעשה רצוני וכו’, תלמוד לומר לרצונכם תזבחוהו”... כפי הרצון והחשק שלכם, כך הוא הקרבן. רק שמזה הוא ההנאה להשם יתברך, מהרצון והחשק שלכם להנותו, וכן התפלה במקום הקרבנות... רק הרצון שלהם להתפלל, זהו רצונו יתברך. והבן זה”.

(רבי צדוק הכהן מלובלין, ‘צדקת הצדיק’ אות מב)

העיקר זה לא המילים אלא הפנייה לה' והרצון להתפלל. כמו אב שמקבל מבנו בן הארבע ציור במתנה ליום-הולדתו. האב לא זקוק לציור ולמרות זאת הציור מרגש אותו. הסיבה היא פשוטה, האבא הנהנה מהלב, מהרגש המתבטא דרך הקשקוש המקומט, נחת רוח אמיתית. רבי צדוק מלמד אותנו שלא רק שתפילה זה יותר ממילים, אלא שתפילה זה גם הרבה יותר ממה שאנחנו מצליחים להרגיש – זה עצם זה שאנחנו רוצים להרגיש, רוצים לפנות אל ה'. התפילה היא נתיב של קשר לה'. זה מה שעושה לו נחת רוח, ובעומק הלב – זה מה שאנחנו מחפשים.

להשתנות

בליובאוויטש היה יהודי אחד, בשם נחום נחומביטש, אשר היה יהודי פשוט ובעל עגלה.

פעם נזדמן לבית מדרש ביום חול, וראה את החסיד ר' פנחס מתפלל. בעל העגלה, אשר היה נפעם כולו ממראהו של ר' פנחס – לקח סידור והתחיל לומר את סדר העבודה של יום הכיפורים ואת וידוי 'על חטאי' כל כך השפיעה עליו תפילתו של ר' פנחס עד שמאותה שעה החליט ר' נחום שאין הוא רוצה להיות שווה לבהמה, ולא יחזור להיות בעל עגלה. ר' נחום נעשה לשמש בבית הכנסת.

על מעשה זה אמר האדמו"ר האמצעי: יהודי פשוט, גולם עץ שכזה, עומד הוא גבוה מעל לגדולי הגאונים!

(ספר השיחות)

פחד אלוקים

הרב הקדוש רבי ישראל מרוז'ין זצוק"ל היה נוהג להתפלל בחדר מיוחד בסמוך לבית מדרשו, וכשסיים את תפילתו היה נותן סימן שידע השליח ציבור שכבר סיים. פעם, בעת תפילת נעילה ביום הקדוש, נתארכה השעה והרבי טרם סיים את תפילתו. המתין כל הקהל הקדוש שעה ושעתיים בצום ובחרדה, ולא ידעו פשר הדבר. הרהיב בנו בכורו, רבי שלום יוסף, עוז בנפשו ונכנס לחדרו. הוא פנה אל עמוד התפילה והפך את הדף במחזורו של אביו. רגעים אחדים לאחר מכן סיים הרבי את תפילתו. הלכו ושאלו לרבי יוסף מה פשר המעשה, ואמר: ”הכרתי בו באבא שהוא עומד לפני ה' בפחד כה גדול, עד שאינו מעיז להרים את ידו כדי להפוך את הדף במחזורו. ומכיוון שלא רצה להתפלל בעל פה, עמד ורתת ולא המשיך התפילה. עד שהפכתי את הדף ואז סיים את תפילתו”.

(אבקת רוכלים)

שמים, ובאים בכח התורה, על זה נאמר: ”טוב אחרית דבר מראשיתו” (קהלת ז, ח). כשדבוק בראשית שרשו”.

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' מטות תרל"ט)

מה ההבדל בין מי שמתפלל על מה שיש לו, למי שמתפלל על מה שחסר לו?

איך מפרש השפת אמת את הפסוק ”טוב אחרית דבר מראשיתו”?

איך לדעתך ניתן להתפלל על מה שיש לך? זה לא מוזר?

לפרוש כנפיים ולעוף

”דע, שעקר התחברות ודבקות להשם יתברך הוא על ידי התפלה. כי התפלה הוא שער, שדרך שם נכנסין להשם יתברך, ומשם אשתמודעין לה ויודעים, מכירים אותו. ותפלה לשון התחברות, כמו שכתוב: ”נפתולי אלהים נפתלתי”, ותרגומו לשון התחברות”.

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' ח"ב תורה פר)

רבי נחמן מדמה את התפילה לשער. האם תוכל להציע דימוי נוסף לתפילה אמיתית.

מצא דימוי הפוך: למה ידמה את התפילה אדם שמסתכל על התפילה במבט שטחי?

תפילה היא זמן עמוק, ניתוח לב פתוח, שבו קורים דברים משמעותיים לחלקי האישיות שלנו. החלקים החיצוניים שבנו מקבלים פרופורציות, אנחנו קולטים פתאום עד כמה ייחסנו להם חשיבות, עד כמה הם השתלטו לנו על החשיבה, ואיך התרחקנו מה' יתברך. התפילה פותחת לנו שער, ומעניקה לנו הזדמנות לעמוד פנים אל פנים מול המלך.

”אין התפלה באה כתקונה, כי אם מתוך המחשבה שבאמת הנשמה היא תמיד מתפללת, הלא היא עפה ומתפקת על דודה בלא שום הפסק כלל. אלא שבשעת התפלה המעשית, הרי התפלה הנשמית התדירית היא מתגלה בפעל, וזהו עדוניה וענוניה, הדרה ותפארתה של התפלה, שהיא מתדמה לשושנה הפותחת את עליה הנאים לקראת הטל או נכח קרני השמש המופיעים עליה באורה, ולכן ”הלואי שיתפלל אדם כל היום כלו” (ברכות כא ע”א).”

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'עולת ראייה' ח"א עמ' יא)

אפילו הגוף לא תמיד רעב או עייף, לא תמיד הוא מבקש, אבל הנשמה תמיד מתפללת, כי היא דביקה בה' ומייחלת לו. בפנים, הנשמה תמיד עומדת מול ה', בוחנת את הכל לעומתו וכוספת אליו. בחוץ, אנחנו מנהלים את מרוץ החיים שלנו, ולפעמים מצליחים לפנות כמה דקות לכבוד ה'. בתפילה, הפנים והחוץ שלנו מתאחדים. תפילה זה עוד משהו שאנחנו עושים, אבל מבפנים – אנחנו לא עושים כלום, אלא מרפים מכל החיצוניות, ונותנים לנשמה שלנו להתבטא בספונטניות.

תפילה זה לא משהו שעושים אלא משהו שנמצאים בתוכו. את התפילה, במובן העמוק ביותר שלה, אנחנו לא צריכים לייצר אלא פשוט לא לחסום. התפילה קיימת בתוכנו, היא עצם הקיום של הנשמה שלנו והיניקה שלנו מהקב"ה.



עיקר העבודה עתה, בעקבות משיחא, היא התפילה! (תניא)



3. תפילה זה להשתחרר

איזה יום... איזה אטרף... הפלאפון לא מפסיק לצלצל, sms הלך ושוב, מחפשים אותי שלושה אנשים, אני צריך להיות הרגע בשני מקומות אבל נתקעתי באוטובוס, בקושי אפשר לזכור שקמתי הבוקר על רגל שמאל, כל כך הרבה טרדות אופפות אותי מאז, עד שנדמה לי שקמתי בכלל לפני שלושים שנה. אני מוטרף, מת מעייפות, עצבני על כל מי שאני רואה, יש לי מחר בגרות והיום מתכונת, והמורה התעצבן עלי. נקרעה לי החולצה החדשה, מישהו העליב אותי וצרחתי עליו כמו גבר, ועכשיו אני מרגיש כמו נקניק...

...שבת שלום ומבורך נועם, רוגע ושלווה. חולצות מגוהצות, שקט, הכל לב ונקי, שירים שמחים, סוף סוף אפשר להיזכר שיש נשמה, שיש עולם יפה ושיש את הקדוש ברוך הוא שעשה את הכל... איך הבלגן האדיר פינה את מקומו לסדר וצלילות, נרות השבת משרים אווירה מיוחדת, מרוממת...

כן, נתקעתי בלי כסף בתחנה המרכזית. האוטובוס יוצא עוד 3 דקות. אני בקושי מעיז לבקש מאנשים, ורואה בעיניהם כי הם בטוחים שאני שקרן לא מקצועי. נאחס, הכל דפוק היום, גם היום הספקתי לשמוע כי את מינימום האחריות שהטילו עלי לא מלאתי, אכזבות, כעסים, אני ילדוטי ולא חברוטי, חבר שלי נעלב ועכשיו לך תסתדר אתו...

...יישוב הדעת, שלום עליכם מלאכי השרת. מפה לבנה וכלים נאים, שירי שבת ורוגע, המון רוגע. טרדות היומיום נראות כמו חלום רחוק, ועונג ושמחה ממלאים את הלב. יש לב, פתאום אפשר לשים שיש לב, יש רגש, הוא פשוט חיכה בשקט, לזמן איכות בו הוא יוכל לצוף אל פני השטח. ניחוח מאכלי שבת...

יהי אתה, עברת באדום! שוטר, אני לא מאמין... 'קנס מאה שקל. כן חביבי, בטיחות זה לא צחוק. אני כבר בכלל לא צחוק. היום הזה פשוט מתקדם ברוורס. טלפון מהרופא שיניים: 'יש לך תור לפני עשר דקות, עוד כמה זמן תגיע? מאיפה הייתי יכול לזכור שיש דבר כזה, וההורים כבר שילמו מראש, איזה כאב ראש וש...

כמה היית נותן עכשיו בשביל שלוש דקות שבת? כאן ועכשיו! באמצע הבלגן, באמצע הטרור, לעצור לרגע, לנשום, לעוף מכאן לעולם אחר, להתענג בנחת-רוח על השבת, על צלילות ושלווה פנימית...

"יש בכל יום הארת שבת, וכמו שכתוב: 'זכור את יום השבת' (שמות כז, ו) והוא התפלה, שבה נכללים ועולים התורה ומעשים טובים של כל היום".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' בהר ד"ה "את שבתו")

"כי בכל יום הארה מעין שבת, וזה יעשה האדם בשעת התפלה, שיפנה מקל עסקיו, שיהיה אצלו שביתה ומנוחה כבשבת, ויסיח דעתו מקל המחשבות ורות הטוהרות לקשר נפשו בה... וזה הוא הכנה ליום השבת, שבשבת כל היום בכללו הוא בחינת ומדרגת התשובה, ובימות החל הוא רק הארה מעין זה בשעת תפלה".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' האזינו ד"ה "האזינו")

כיצד, לפי בעל התניא, אנו מקיימים את הפסוק "זכור את יום השבת"?

ובכן, שלוש פעמים ביום אתה מוזמן לעוף לכמה דקות שבת. לעצור. לעצום עיניים. לשאת את הלב לשמיים. פתאום העולם החיצוני נשאר בחוץ ואתה מגלה שיש לך גם פנימיות. יש גם לב, והוא עמוק. הקדוש ברוך הוא פה, חי וקיים. ובעצם, הוא היה פה כל הזמן.

השבת היא דימוי לתפילה השאל מנקודה על ציר הזמן. מצא דימוי לתפילה בציר המקום, במרחב: א. מקום המשותף לכלל. ב. מקום אישי, המתאים להיות משל לתפילתך.

התפילה יוצרת בועה, אי של שפיות בתוך ימי החול הסוערים. וכך הגדיר זאת הבעל שם טוב:

"התרופה למי המבול של טרדות הפרנסה היא - "בא אל התבה" (בראשית ז, א). 'תבה', מפרש הבעל שם טוב - תבות, אותיות התורה והתפלה. על האדם לבוא אל תוך אותיות התורה והתפלה, להיות מקף בהן, ואז קיים הבטחון שנהרות לא ישטפוהו".

(לקוטי שיחות' חלק א' פרשת נח)

מהן שתי המשמעויות של המילה "תיבה"?

כיצד אפשר "להיכנס" לתוך מילים?

האם קרה לך שאחרי שהתפללת באמת ומבפנים, נזרקת מן התיבה החוצה אל מי המבול? כיצד הרגשת?

בעולם החיצוני אני צריך כל הזמן להצליח, כל הזמן להיות גבר. סוף סוף נכנסתי לתיבה, פה יבש ונעים, אני מוגן. אפשר להשיל את השריון ולפרוץ בבכי, או בריקוד, או בשניהם יחד. התיבה, המילה של התפילה היא כמו תיבת נח. היא יוצרת מרחב מוגן, מקום שבו המבול והשיטפונות של העולם החיצון לא יכולים עלי.

בנוסף לכך, חשוב לציין כי התיבה נבנתה לא רק בשביל לברוח מהמבול, אלא גם בשביל לשמור על בעלי החיים, ובסופו של דבר לחדש חיים טובים יותר על פני כדור הארץ. לענייננו: גם כאשר התפילה עוזרת לנו לברוח מהחלקים השליליים של חיי העולם הזה, אין מטרתה לברוח ולא לשוב. אחרי התפילה אנחנו פוקחים את העיניים, ושבים אל עיסוקינו וחיינו בעולם הזה מתוך הקשר בריא ונכון יותר, ללא מבול.

להתחיל להתפלל

פעם ביקר הרה"ק רבי לוי-יצחק מברדיצ'ב בעיר צ'רנוביץ. בשבת-קודש, כשחזר הרה"ק רבי חיים זצ"ל, מחבר הספר "באר מים חיים" מתפילתו בבית הכנסת הגדול, עבר דרך בית-מדרשם של החסידים כדי להאזין לתפילתו של הצדיק. כשחזר הרב לביתו, והשולחן כבר היה ערוך בין ובסעודה לכבוד שבת-קודש, התיישב כשהוא שקוע בשרעפיו. שאלה אותו הרבנית: "מדוע אינך מקדש על היין?" ענה לה הרב: "עדיין לא התפללתי". שאלה אותו הרבנית: "מדוע לא התפללת היום? והיכן היית עד עתה?" ענה לה הרב: "לאחר ששמעתי את תפילתו של הצדיק, התברר לי שלא התפללתי..."

(מגדל עוז)



הלוח ילך ובכה נושא משך הזרע, בא יבוא ברנה נושא אלומותיו": כשמתנהגים במרירות וכובד ראש לאחר התפילה, אזי מגיעים ל"נושא משך הזרע" - שעבודת התפילה נקבעת ונזרעת. אבל אם "בא יבא ברנה", כאשר האדם מרגיש את עצמו בהרחבת הדעת לאחר התפילה והוא שבע-רצון מעבודתו בתפילה, אזי הוא בבחינת "נושא אלומותיו", כמי שנושא רק את המוצץ והקש השדוף של החיטה.

(הבעש"ט)



4. תפילה זה תענוג או מלחמה

פנים רבות לתפילה. בזוהר הקדוש מופיע כי "שעת צלותא שעת קרבא" - שעת התפילה היא שעת קרב, זמן מלחמה (ראה זוהר ח"ג רעב ע"א). בשעת קרב אתה מקריב את עצמך, מוכן להתגבר על דמיון השליטה בחיך ולהתמסר אל מי שמעליך. אך אם נשים לב, בשורש המילה ק.ר.ב. כלולה גם ההתקרבות. כשאדם מוכן להקריב ולהילחם בחלקים הנמוכים שלו, הוא מצליח לחשוף את עומק לבו, את נשמתו, ולחוש את הקירבה והדביקות בריבונו של עולם.

שני הצדדים - המלחמה והקרבה, הקרב והתענוג - הם שני צדדים של אותה מטבע. בשביל להתנתק מההקרקע או זקוקים לפיצוץ אדיר, כמו חללית שמשוגרת לחלל, ולפתוח במלחמה רועשת במשיכה הבלתי פוסקת שלנו למטה. יחד עם זה, מכוח הלחימה הזו אנו פורחים באוויר ומרגישים את קרבת ה' ואת העונג של הדביקות בו.

על שני הצדדים הללו, נלמד כעת מתוך הגמרא, עם פירוש החסידות למחלוקת המופיעה בה. הגמרא במסכת ברכות מביאה שני מקורות לכך שאנו מתפללים שלוש תפילות ביום - שחרית מנחה וערבית:

"אתמר: רבי יוסי ברבי חנינא אמר: תפלות - אבות תקנום. רבי יהושע בן לוי אמר: תפלות - כנגד תמידין תקנום."

תניא פותיה דר' יוסי ברבי חנינא, ותניא פותיה דרבי יהושע בן לוי.

תניא פותיה דרבי יוסי בר' חנינא: אברהם תקן תפלת שחרית, שנאמר: "וישכם אברהם בבקר אל המקום אשר עמד שם" (בראשית יט, כז). ואין עמידה אלא תפלה, שנאמר: "ויצמד פינחס ויפלל" (תהילים קו, ל). יצחק תקן תפלת מנחה, שנאמר: "ויצא יצחק לשוח בשדה לפנות ערב" (בראשית כד, גט). ואין שיחה אלא תפלה, שנאמר: "תפלה לעני כי יעטה, ולפני ה' ישפך שיחו" (תהילים קב, א). יעקב תקן תפלת ערבית, שנאמר: "ויפגע במקום וילן שם" (בראשית כח, יא). ואין פגיעה אלא תפלה, שנאמר: "ואתה אל תתפלל בעד העם הזה, ואל תשא בעדם רנה ותפלה, ואל תפגע בי" (ירמיהו ז, טז).

ותניא פותיה דר' יהושע בן לוי: מפני מה אמרו 'תפלת השחר עד חצות?' שהרי תמיד של שחר קרב והולך עד חצות. ורבי יהודה אומר: עד ארבע שעות, שהרי תמיד של שחר קרב והולך עד ארבע שעות. ומפני מה אמרו 'תפלת המנחה עד הערב?' שהרי תמיד של בין הערבים קרב והולך עד הערב. רבי יהודה אומר: עד פלג המנחה, שהרי תמיד של בין הערבים קרב והולך עד פלג המנחה. ומפני מה אמרו 'תפלת הערב אין לה קבע?' שהרי אברים ופדרים שלא נתעכלו מבשר, קרבים והולכים כל הלילה. ומפני מה אמרו 'של מוספין כל היום?' שהרי קרבן של מוספין קרב כל היום. רבי יהודה אומר: עד שבע שעות, שהרי קרבן מוסף קרב והולך עד שבע שעות."

(מסכת ברכות דף כו ע"ב)

עיינ בגמרא. מהן שתי השיטות? האם בהכרח הן סותרות זו את זו?

נסה לחשוב בעצמך: איך תסביר החסידות את המחלוקת? איך ישפיע מקור התפילה (אבות או קורבנות) על אופי התפילה.

רבי יוסי ברבי חנינא ורבי יהושע בן לוי חולקים האם התפילות הן מקבילות של הקורבנות בבית המקדש, או שהן נוסדו על ידי שלושת האבות. במקומות שונים בתורת החסידות מוסבר כי במחלוקת חכמים אנו יכולים לראות איך כל הדעות צודקות, והמחלוקת



אם אדם מתפלל היום, מפני שהתפלל אתמול - אין זו תפילה.

(רבי מענדל מקוצק)



היא על מה לשים את הדגש. על בסיס ההנחה הזאת, מסביר בעל התניא בקטעים שנראה לקמן, איך בתפילה יש את שני הרבדים: הרובד הראשון הוא הקורבן - שחיטת הבהמה בבית המקדש מקבילה לתיקון הנפש הבהמית שלנו. המימד הזה ממשיך את דברי הזוהר על כך שזמן התפילה הוא זמן של מלחמה, מלחמתנו ביצר הרע ובנטיית הלא-טובות שלנו.

הרובד השני הוא האבות הקדושים, שהעבירו לנו בגנים רגשות של קדושה ("מידות" בלשון החסידות) הטמונים בלבותינו לעד. רגשות אהבת ה' ויראתו, והעונג של קרבת אלוקים, הם רגשות ששייכים לנפש האלוקית, שהיא האמת הפנימית שלנו. במובן הזה, התפילה היא זמן של תענוג וחשיפה של רגשות פנימיים.

"הנה אמרו רבותינו ז"ל, 'תפלות כנגד תמידין תקנום'. והענין כדכתיב: 'את קרבני לחמי לאשי' (במדבר כח, ב), שהיו מקריבין הקרבן בזמן בית המקדש לעולה על גבי המזבח ממין הבהמה, כדי שתירד אש מן השמים ותאכל את העולה... ומשחרב בית המקדש תקנו אנשי כנסת הגדולה התפלה, שיקריב כל אחד נפשו הבהמית להעלותה ולקשרה בשרשה... וגם היצר הרע הוא אש זר דולק, וצריך להעלות נפש הבהמית לשרשה - בחינת אש שלמעלה - ולהתפלל בכחינת מרובה העליונה בחינת 'אש אוכלת אש', לכלות ולשרוף כח המתאווה והאש שלמטה בתענוגות בני אדם בעולם הזה, שלא לילך בהם אלא בקרירות, ולהפך מהפך להפך - להיות כח המתאווה ברשפי אש שלהבת, לרדקה באלהים חיים. והנה, בכל יום יצרו של אדם מתגבר עליו, וצריך בכל יום להמשיך בחינת אש שלמעלה... ועל ידי זה יגיע למדרגות 'ואהבת... בכל לבבך' - בשני יצריך, שגם היצר הרע וכח המתאווה שבנפשו יכלל בשורשו, ואתהפכא מחשוקא לנהורא ויהפך מחשך לאור. וזהו 'כי תצא למלחמה על איביך' (דברים כא, י). פרוש כי תצא למלחמה זו, לנצח כח המתאווה שבנפשו, לקררה בתענוגי עולם הזה הגשמיים, ולא תהפכא ולהפכה לאהבת ה'."

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' כי תצא ד"ה 'כי תצא')

מהי המקבילה הנפשית של בהמת הקורבן?

מהו ההבדל בין ביטול הנפש הבהמית, ובין העלאתה לשורשה?

כיצד המלחמה וההתקרבות משתקפים בתוך התנהגותו של האדם?

אנחנו לא סתם שוחטים את הנפש הבהמית, אלא מעלים אותה לשורשה. זאת אומרת: אנחנו משתדלים לרתום את כוחותיה האדירים של הנפש הבהמית לטובת עבודת ה', שהוא השורש של הכל. את אש האהבה שלנו אנו מפנים לדביקות בה', ואל כל ענייני העולם ניוותר קרירים, כי פשוט לא תישאר לנו אש בשבילם.

בתפילה יש לנו הזדמנות לתת לטוב לכבוש אותנו ולהשפיע עלינו. ואם התפילה הצליחה לכבוש אותנו ולעורר בתוכנו רגשות ומחשבות של קדושה, אז המאבקים השונים שניתקל בהם בהמשך היום יוכרעו לטובה ביתר קלות. במובן הזה, התפילה מייצגת את מלחמת היצר עבור היום כולו.

"ענין המלחמה עם היצר הרע, הלא עקרה היא בעבודתה שבלב זו תפלה, כי כל היום אי אפשר להלחם כנגדו, כי אין בידינו כלי זין, אבל בתפלה האדם לוכד טלית ומכתיר בתפילין, והם בגדי מלחמה לשטן, ואז את עצמו בגבורה לכבוש יצרו, לכונן נפשו להכנינה במחשבה טהורה לבוראה על ידי חרב פיפיות - הנינו הדבורים הקדושים מקרבנות ופסוקי דזמרה, ולוקח רמח בידו - רמ"ח

תבין ותבין דקריאת שמע, עד שמפיל חיל הרבה מהם, ויקל לו לכוון נפשו במחשבה נכונה בתפלת לחש להיות המחשבה והדבור אחד...
(רבי משולם פייבוש מזכריו, 'יושר דברי אמת' קונטרס השני אות לג)

עד כה למדנו על המלחמה וההקרבה שבתפילה. בקטע הבא מבאר בעל התניא את הצד הנוסף שבתפילה שהוזכר קודם, המקביל לשלושת האבות. שלושת האבות משתקפים בתוך נפשות ישראל בתור שלושה רגשות - אהבה (כנגד אברהם), יראה (כנגד יצחק) ורחמים (כנגד יעקב), שהם השתקפות של שלושת הספירות מתורת הסוד - חסד, גבורה ותפארת. בתפילה אנו מעוררים את רגשות הקודש הללו, ומתעצמים בהם דרך הפסוקים המתאימים לכל סוג של רגש.

"פרוש אבות' הם: חסד, גבורה, תפארת, שנמשך מהם אהבה, יראה ורחמנות, שהם אברהם יצחק ויעקב. והיגו, שכל התפלה היא בג' מיני פסוקים, היגו פסוקים של חסד שנעשה מהם בקריאת שמע 'ואהבת' על ידי ההתבוננות, שהוא בחינת 'אברהם אהבי' (ישעיהו מא, ח), להיות גלוי האהבה בנפש, בחינת 'רצוא' ורציה ותשוקה לה... וכן יצחק בחינת גבורה, שנעשה מזה בחינת יראה בנפש - 'פחד יצחק' (בראשית לא, מב). ובחינת יעקב הוא בחינת רחמנות, דהיגו מי שלבו כלב האבן, שאף שמתבונן לא יבא לבחינת 'ואהבת' שבקריאת שמע מחמת שקשור מאד בהבלי העולם, להיות יש ודבר בפני עצמו, ומחמת זה לבו כלב האבן, אזי העצה לזה הוא לעורר רחמים רבים על נפשו... וזהו על ידי פסוקי רחמנות שבתפלה, והוא 'המלך המרום כו' ברחמיך הרבים רחם עלינו', 'אבינו אב הרחמן רחם עלינו, ותן בלבנו בינה להבין ולהשכיל, ולא נבוש לעולם ועד'... והנה כל הנ"ל שהוא בחינת 'רצוא', אינו אלא לנפש האלקית בלבד..."

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' אמור ד"ה 'וספרתם לכם')

במה ניתן "להשתמש" לאורך התפילה כדי ליצור רגשות מתאימים?

מה עלול לגרום לאדם לא להגיע לאהבת ה' מהי העצה בשבילך?

איזה מימד בתפילה מתייחס לנפש הבהמית ואיזה לנפש האלוקית?

לסיכום נקרא את דברי הרבי הרש"ב מליובאוויטש, המנסח בבהירות את שני צדדיה של התפילה.

"כי התפלה, כללות ענינה הוא שני דברים: האחד - לקשר ולדבק נפשו באלקות, וזהו מה שתפלה הוא לשון התחברות, וכמו 'התופל כלי חרס' (כלים ג, ה), דהינו התקשרות והתחברות נפשו באלקות. ועל שם זה נקראת התפלה 'סלם', וכמו שכתוב: 'סלם מצב ארצה, וראשו מגיע השמימה' (בראשית כח, יב), ואיתא ומוכא בזהר: 'סלם - דא צלותא' [סלם - זה התפלה], שעל ידי הסלם דתפלה מתעלה נפשו, עד שראשו מגיע השמימה, הינו התקשרות עצמות הנשמה במקור חצבה... והענין השני בתפלה הוא ברור וזכוף הנפש הבהמית, שזהו מה שהתפלה היא במקום קרבן, וכמו שכתוב: 'אדם כי יקריב מקם קרבן' (ויקרא א, ב), דהינו הקרבת הנפש הבהמית פנודע... ושני ענינים הללו שבתפלה הם על ידי התעוררות מדת האהבה, ולכן כל העבודה דתפלה הוא לבוא לבחינת אהבה".

(רבי שלום דובער מליובאוויטש, 'קונטרס העבודה' אות א)

בפרק זה ראינו היבטים ומימדים שונים של תפילה. למדנו איך התפילה היא בריחה מהעולם הזה ומלחמה בנפש הבהמית, ומנגד איך התפילה היא תענוג ומנוחה. ראינו מספר צורות הסתכלות על הבקשות שבתפילה - מבקשות רגילות ועד מנוע לקשר עמוק.

בפרק הבא נפישל שרולים' ונלמד כיצד ניתן ליישם את הרעיונות הנפלאים הללו בתפילה עצמה.

תפילת הצדיק

אפיקורס אחד היה בבארדיטשוב שהיה לועג לצדיק רבי לוי יצחק ולחסידי. אמרו לו החסידים: אילו היית בבית הכנסת בשעת תפילתו של רבי לוי יצחק היית אף אתה חוזר בתשובה. צחק ואמר: "אלך ואראה לכם שלא אתפעל כלל". הלך ועמד מתחילת התפילה עד אחר שמונה עשרה, והראה לחסידים תנועה של שחוק כאומר: ניצחתי אתכם. אבל כשהתחיל הרב לומר "ובא לציון גואל ולשבי פשע ביעקב", כפל כמה פעמים את המילים "ולשבי פשע ביעקב" בהתלהבות רבה מעמקי הנפש, ולא יכול אותו איש לעמוד כי נגעו הדברים עד ליבו, ולא זז משם עד שנעשה בעל תשובה גמור.

(סיפורי חסידים, הרב זיון)

דמעות מרפאות

מדי לילה בחצות היה עורך הגאון רבי יהודה אסאד 'תיקון חצות', ומרבה לשפוך דמעות על החורבן, על מצבו המר של עם ישראל ועל הגאולה שעדיין לא הגיעה שעתה. נחלי דמעות היו יורדים מעיניו באותן שעות. את הדמעות הרבות נהג לקבץ אל תוך ספל, וכשפנו אליו חולים ומסכנים היה נותן להם את דמעות היגון שלו כתרופה למצוקותיהם.

באחד הימים ארע דבר נורא בעירו. אחד התושבים נפל ארצה מגג גבוה. האיש נותר בחיים, אך מעצמת המכה שספג נשקפה סכנת עיוורון לשתי עיניו. טובי הרופאים הוזעקו אל הפצוע, אף הובאו רופאי עיניים ממרחקים, אך כולם אמרו נואש לראייתו. "עלינו לשאול בעצתו של רב העיר, רבי יהודה אסאד!" קבעו בני המשפחה. וכשהם נושאים את הפצוע הגיעו אל מעונו של הצדיק. אך נכנסו החדרה וסחו לרבי יהודה את צרת ליבם, נטל הרב את ספל הדמעות שלו, נתן לעיור כמה נטפי דמעות ומיד נפקחו עיניו!

(ספורו של יום)



חסיד אחד אמר לרבי הלל מפאריטש: "הנני מתפלל באריכות כבר איזה זמן, אבל לאחר התפילה אין הדבר פועל עלי שינוי" ענה לו ר' הלל: "לא כי התפילה פועלת ומועלת, כי על כן יש לך לפחות בפני מי להתבייש!"



פרק ב איך עושים את זה

איך מתפללים?

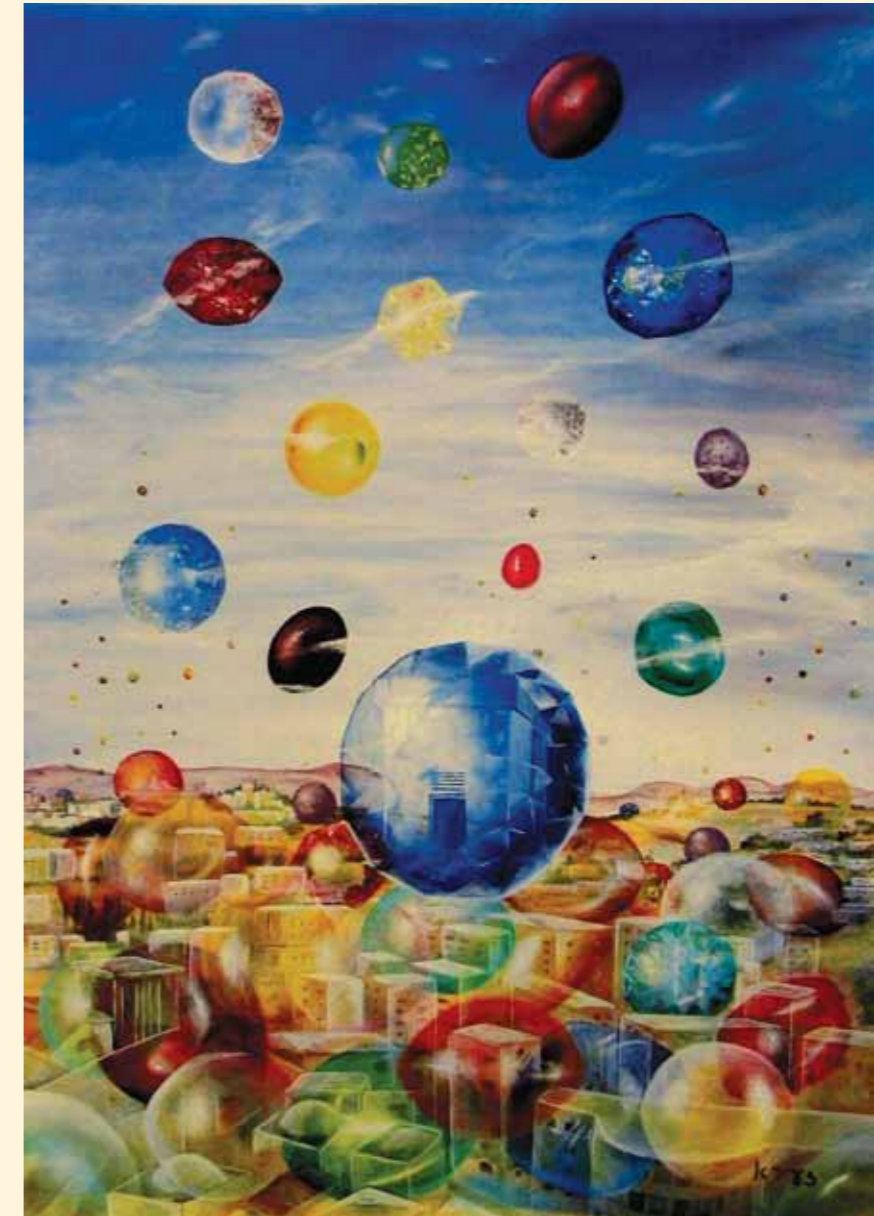
לאחר שלמדנו בפרק הקודם על מהותה של התפילה, הגיע הזמן לעבור מן התיאוריה אל המעשה. שאלות רבות צצות כשאנחנו עומדים מול הסידור. האם תפילה היא דבר ספונטני או דבר שאפשר להתכונן אליו ולכוון אותו? מה אנחנו רוצים שיקרה שם?

בפרק שלפניכם נלמד על עבודת התפילה, על הצורך ועל היכולת להתכוון בתפילה ועל ההתחדשות בתוך הנוסח הקבוע. ניחשף לסוגים שונים של הכנה לתפילה, ונטעם על קצה המזלג מעבודת ההתבוננות, המופיעה בצורות שונות בכתבי החסידות.

בסוף הפרק מופיעים טיפים למתפלל. בחלק הזה נדון בנושאים קטנים וגדולים בהם מתלבט כל מי שעוסק בעבודת התפילה: קצב התפילה, מקומם של ביטויים חיצוניים לרחשי הלב, איזה מצב רוח מתאים לתפילה, ועוד.

מבנה הפרק:

1. תתחדש!
2. לכל דבר רציני - מתכוננים
3. תחשוב טוב
4. טיפים למתפלל



1. תתחדש!

”רבי שמעון אומר: הוי זהיר בקרית שמע ובתפלה; וכשאתה מתפלל, אל תעש תפלתך קבע, אלא תחננינים לפני המקום ברוך הוא, שנאמר: ”כי חנון ורחום הוא” (יואל ב, ג).“

(אבות ב, טז)

כשיש צרה, חלילה, אתה מוצא את עצמך מתחנן, מייחל, ומתכוון בכל מילה. הלב פתוח, והתפילה היא הדבר הטבעי ביותר. היא פורצת מאליה ומעניקה תקווה וגם פורקן לעומס הרגשי, יש על מי לשפוך את הכל. אך בסתם יום, כששום דבר משמעותי לא קורה ולא נראה באופק, תפילה יכולה להיות אחת המטלות המשמעותיות ביותר. כל יום, שלוש פעמים ביום, אותן מילים, אותו סדר ברכות, אותם מקומות לכרוע ולהשתחוות, שלוש פסיעות אחורה, והופ, סיימנו להפעם.

במקום להשתעמם מהתפילה ומעצמך ולחפש פתרונות להעברת התפילה במהירות או בריחוף, אתה יכול להפוך את התפילה לאירוע המשמעותי ביותר במהלך היום. התפילה יכולה להיות דבר מרגש באמת! לתפילה קראו חז”ל עבודה שבלב (תענית ב ע”א). ואת הלב הרי כולנו מחפשים. סוף סוף יש משהו לעשות עם המעמקים הללו, לעבוד ולהתקדם איתם.

אם נשכח, וטוב שנשכח, את כל מה שאנחנו מכירים על תפילה נורמלית, נבחין כי זהו האירוע הפלאי ביותר בעולם. בתפילה אתה עומד מול שורש הנשמה שלך, שורש החיים של העולם כולו. בתפילה אתה מדבר ישירות עם א-להי אברהם, אותו אחד שאברהם האמין בו ומסר את נפשו עליו. אתה מדבר - והוא שומע - עם אותו אחד שמשה רבנו קיבל ממנו את התורה על הר סיני. אתה מתפלל אל אותו אלוהים שהתפללו אליו בשואה, ולפני מאתיים שנה, ולפני אלפיים שנה, ולפני 5,700 שנה. אתה קולט? הקדוש ברוך הוא מפסיק להיות אגדה יפה, פתאום אתה מוצא את עצמך עומד מולו!

כשרואים את התפילה כך, כשבאמת קולטים מול מי אנחנו עומדים, מובן מאליו כי הכוונה בתפילה היא לא תוספת, אלא היא התפילה עצמה. אין אדם אחד בעולם שתדבר אתו בלי לשים לב למאות מילים שנאמרות ממך אליו, ואם זה אדם גדול או בעל סמכות, ודאי שתשים לב לכל מילה! ואם זה הקדוש ברוך הוא על אחת כמה וכמה. הכוונה בתפילה עומדת על ההרגשה שהתפילה בכל יום היא דבר חדש. בכל יום אנחנו מתרגשים מחדש מהמפגש עם ה’.

”התורה מלמדת אותנו את הדרך הטוב והישר לעבודת בוראנו יתברך. איך ישכיל האדם ויתבונן בכל יום יום קדם תפלתו, ויחשוב ברוחניות האל יתברך וגדלתו, ויתחכם באיזה שכל יעמוד להתפלל לפני מלך הנורא והקדוש, ואיזה פרושים וכונות יחדש בתפלתו. כי כל מי שיש לו מח בקדקדו יוכל לדעת, שאפילו לפני מלך בשר ודם לא נאה לעמוד ולומר לפניו בכל יום שיר אחר בלא שום התחדשות, ומכל שכן לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, שהוא בוחן לבות וכליות, על אחת כמה וכמה שצריכין לחדש בכל יום תמיד כונת הלב, כמו שכתוב: ”שירו לה’ שיר חדש” (תהילים צו, א). הינו, שצריך להשכיל בכל יום לומר שיר חדש, הינו שהתפלה תהיה באיזה ענין חדש שלא היה בו ביום אתמול ומקדמת דנה“.

(רבי מנחם מענדל מרימנוב, 'ילקוט מנחם' פרשת המן)

”באיזה שכל יעמוד להתפלל” - על איזה שכל מדובר?

איך אפשר לומר ”שיר חדש” בכל יום, כאשר נוסח התפילה קבוע?

2. לכל דבר רציני - מתכוננים

אין שחקן שעולה למגרש בלי שעות של אימונים. אין זמר שעולה לבמה בלי אינספור חזרות. כל דבר טוב ואיכותי, דורש הכנה, וכך גם התפילה. אם אנחנו רוצים שתצא לנו תפילה משמעותית ומעוררת, כדאי שנתכונן אליה. בעל התניא מלמד אותנו, כי אל לנו לסמוך על התעוררות ספונטנית לתפילה, מכיוון שהיא יכולה להיעלם כלעומת שבאה:

”דהנה אנו רואים שיש שתי מדרגות בעבודה: האחת, בחינת אתערוותא דלתתא’ (התעוררות מלמטה, מצד האדם, ביגיעת נפש ויגיעת בשר, בהעמקת הדעת בהתבוננות ולב נשבר, שעל ידי זה יבא בנפשו גלוי אור קרבת אלוקים, והינו באתערוותא דלתתא אתערוותא דלעלא’ ועל ידי ההתעוררות מלמטה באה ההתעוררות מלמעלה).

ומדרגה השנייה, הינו שלפעמים יוכל להיות התפעלות בנפש שלא על ידי הכנה ויגיעה כלל, וכמו שאנו רואים שיש הרבה אנשים שמתעוררים פתאום, ויתלהב לבם ומחם בתפלה משך זמן מה, בלי נודע להם הסבה מאין בא אליהם התעוררות זאת, ובמעט זמן יכלה כח התעוררות זאת...

והנפקותא וההבדל בין מה שבאתערוותא דלתתא אתערוותא דלעלא, ובין האתערוותא דלתתא הנמשך רק מצד אתערוותא דלעלא - שכאשר יש אתערוותא דלתתא ממש על ידי יגיעת נפש, אזי הוא דבר שיכול להתקיים לעד, שהרי על ידי אתערוותא דלתתא נתעורר אתערוותא דלעלא, והיא המאירה ומתגלה בנפש בכחינה פנימית, כיון שהכין לבו לזה תחלה, ולכן על ידי זה יתן כח ועז בנפשו להיות עוד אתערוותא דלתתא.

מה שאין בן כשאין יגיעת נפש ויגיעת בשר מלמטה, רק מה שנתעורר נפשו על ידי הערה מלמעלה, ולא הכין לבו לעורר אחר כך נפשו, הנה יוכל להיות חולף ועובר ההתפעלות, ואין לה קיום. כי בהסתלק הארה עליונה זו, שאינה מאירה רק בעת רצון, אזי היה כלא היה ההתפעלות, מאחר שלא היתה רק בסבת הערה והארה עליונה, לכן בהסתלק האור בטלה האהבה שנסתעף ממנה...

וזהו הסבה למה שקובלים אל עצמם בעלי העבודה, על היות בהם רוח טהרה והתעוררות לעבודת ה’ על כמה שבועות, ואחר כך פוסקת לגמרי. והסבה לזה הוא, לפי שהתעוררות זו היתה מלמעלה לבד, לכן אחר הפסק והסתלקות אור האתערוותא דלעלא נשאר על עמדו וטבעו“.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' ויקרא ד”ה 'אדם כי יקריב')

מה זה 'אתערוותא דלעלא' ואתערוותא דלתתא?

למה קורה לנו, שאחרי תקופה טובה בעבודת ה’, אנחנו פתאום נופלים וכל ההתעוררות נעלמת מהאופק?

האם 'אתערוותא דלעלא' זה דבר רע?

לא מספיק לקבל מתנות, צריך לדעת להיות ראוי להן. כשהקב”ה מעניק לי התעוררות (=אתערוותא דלעלא), היא יכולה לתפוס אותי לא מוכן. התרוממות רוח נושאת אותי אל-על, אך אם לא אפתח מנועים משל עצמי, ההתעוררות תסתיים, ואמצא את עצמי שוב על האדמה, ובמקרה פחות טוב - על הפנים.



תפילתה של כנסת-ישראל לפני הקב”ה יש בה משום גאולה נפשית ורוחנית. לו היו כל ישראל מתפללים בכוונה, ואור האהבה לא היה חולף ונגוז לאחר התפילה - היה בא משיח.

(אדמו”ר האמצעי)





“לעולם יכנס אדם לבית הכנסת שיעור שני פתחים, ואחר כך יתפלל” (ברכות ח ע"א): פתח אחד לצאת מהרהורי העולם הזה, והפתח השני להיכנס ולהתקשר בעולם העליון.

(רבי שמחה בונים מפשיסחה)



לעומת זאת, כאשר אני מניע את המהלך, הסכנה פחותה. יכול להיות שקצב ההתקדמות יהיה איטי יותר, אך כאשר יגיע המענה מלמעלה, והרוח הגדולה תישא אותי, תהיה לי יכולת טובה בהרבה להכיל אותה. ההתעוררות תוכל להתקיים לאורך זמן, מכיוון שהיא תתרחש כהליך פנימי.

יש תפילות שנופלות עלי בלי שהתכוונתי. פתאום אני מתלהב, מתרגש והלב בוער... ויש מצבים שהלב אטום ואין שום מצב רוח לתפילה. **בשני המצבים** נכון להפשיל שרוולים, ולעבוד עבודה שבלב. בסופו של דבר, עם ובלי מצב רוח, הכוונה בתפילה תלויה בי. אם אני רוצה לעבור תהליך משמעותי בתפילה, ובעיקר - אם אני רוצה שהתפילה תשאיר בי משהו גם אחרי שהיא תיגמר, אני חייב לתת מעצמי. למה, איך וכמה - במקורות הבאים.

לנקות את הראש

“ידוע, כי בעת עסק התורה ותפילה צריך להיות מְבַדֵּל וּמַפְרֵשׁ לֵה' יתְבַרֵךְ, וְלֹא יִהְיֶה מְעַרְבׁ חֶסֶד וְשָׁלוֹם עִם שׁוֹם דְּבָר גְּשָׁמִי וּפְגִיָּה, חֶסֶד וְשָׁלוֹם. וְזֶהוּ שְׂכָתוֹב: “וַיִּקְחוּ לִי תְרוּמָה” (שמות כה, ב), כְּפָרוֹשׁ רַשׁׁי: “לִי - לְשָׁמִי”. וְלִשׁוֹן ‘תְרוּמָה’ הִיא הַפְּרָשָׁה, וְהוּא קֹדֶשׁ וּמְבַדֵּל מִחֵלִין... וְכֵן יִהְיֶה מִמֶּשׁ הַתּוֹרָה וְהַתְּפִלָּה, שְׂאֵתָם לֹקְחִים עִצְמָכֶם וְנִפְשָׁכֶם לִי, תִּהְיוּ מַפְרָשִׁים עַל כָּל פָּנִים לִי, שִׁיְהִי לְשָׁמִי, וְלֹא יֵלֵךְ לְקִדְשָׁה בְּלֵב מְלֵא תַאֲוֹת וּמְקַשֵּׁר לְעוֹלָם הַגְּשָׁמִי הַזֶּה, אֲף שְׂאִינוּ עוֹשֵׂה בְּפַעַל מִמֶּשׁ, חֶסֶד וְשָׁלוֹם. רַק מְקַדֵּם יִנָּקֶה לְבוֹ וּמַחֲזוּ לְקִדְשָׁה כָּל אֶחָד וְאֶחָד לְפִי מְדַרְגָתוֹ בְּכָל מָה שְׁיֻכַּל שִׁיְהִי לְבוֹ וּמַחֲזוּ וְכָל אֲבָרָיו וְחוֹשָׁיו תְרוּמָה מִמֶּשׁ...”

(רבי שמחה בונים מפשיסחה, 'קול שמחה' פרשת תרומה)

לא רק את הפלאפון שבכיס צריך לכבות, אלא גם, ובעיקר, את הפלאפון שבמוח שלנו. זה שמקבל כל שנייה sms מכיוון אחר. שנזכר, שמוטרד, שחושב על אלף דברים... בשביל להצליח לכוון בתפילה, צריך לפני כן לכוון את האישיות, להשקיט את הרעשים וליצור מעט סטריליות, שבה נוכל לשים לב למילים, לחוויה של המפגש.

תרגיל כיתתי: לפני התפילה, כבה את הפלאפון ועצום את העיניים ל-120 שניות. נסה לנקות את הראש, לתת לטרדות ולמחשבות שעולות לעבור הלאה, ולהשאיר אותך נקי ומרוקן ממחשבות. פקח את העיניים ותתפלל. לאחר התפילה ניתן לערוך סבב בכיתה - איך כל אחד הרגיש.

אל תבוא לבד

דווקא מי שאוהב להתפלל ורוצה להשקיע בתחום, עלול למצוא את עצמו מחופר בתוך עצמו מרוב ניסיון לחוות תפילה עמוקה. אם ההתעסקות הרוחנית גורמת לך להסתכל בזלזול על האנשים שסביבך או להתנתק מהסביבה, כנראה שאתה מפספס משהו.

“כְּתַב הָאָרׁ”י הַקָּדוֹשׁ, שְׁנִכּוֹן לֹמַר קִדְּם הַתְּפִלָּה: הַרְיִנִי מְקַבֵּל עָלֵי מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל: “וְאַהֲבַת לְרַעַךְ כְּמוֹךְ”.”

(סידור נוסח האריז"ל)

התפילה מנוסחת בלשון רבים. אמנם **אתה** המתפלל, אבל אתה מתפלל כאחד מעם ישראל, ומבקש על כולם. בתפילה אנחנו עומדים מול ה', והוא מסתכל על כולנו ביחד. ה' רואה איך כולנו איברים של גוף אחד ענק שנקרא עם ישראל. כפי שלמדנו בפרק א', התפילה היא מקבילה של קרבן. כשם שקרבן צריך להיות ללא מום, גם אנחנו צריכים להגיע ללא מומים לתפילה, והשלמות שלנו היא כשאנחנו ביחד.

אהבת ישראל בתפילה היא גם הסגולה להתקדמות מהירה יותר. במקום לחתור לבד, אתה מוצא את עצמך חלק מעם אדיר שחותר ומתפלל. אתה עוזר ונעזר באחרים, במקום להתמודד לבד עם הקשיים בסמטא צדדית, אתה עולה על הכביש הראשי שבו כל עם ישראל צועד. זו הרגשה אחרת לגמרי.

“... אֲף שְׂאִינוּ יָכוֹל לְהִיּוֹת בְּדַחֲלֵנוּ וּרְחִימוּ וּבִירְאָה וְאַהֲבָה, עִם כָּל זֶה עוֹלִים דְּבָרֵי תְּפִלָּתוֹ עַל יְדֵי הַתְּקַשְׁרוֹת הָאֲדָם אֶת עִצְמוֹ, בְּאִמְרוֹ: “הַרְיִנִי מְקַבֵּל עָלֵי מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל וְאַהֲבַת לְרַעַךְ כְּמוֹךְ” ... וּבְאִמְתָּ שְׂמַעְתִּי מִפֶּה קָדוֹשׁ, הָרַב הָאֱלֹקִי, מוֹרְנוּ הָרַב יִחְיָאֵל מִיִּכְל זַצׁ”ל [הַמְגִיד מְלוֹטְשׁוֹב] שְׂאִמַּר קִדְּם כָּל תְּפִלָּה: “אֲנִי מְקַשֵּׁר אֶת עִצְמִי עִם כָּל יִשְׂרָאֵל, הֵן עִם הַגְּדוֹלִים מִמֶּנִּי וְהֵן בְּקִטְנִים מִמֶּנִּי. וְתוֹעֵלֶת הַתְּקַשְׁרוֹת הַגְּדוֹלִים מִמֶּנִּי, שְׂעַל יָדָם תִּתְעַלֶּה מַחְשַׁבְתִּי; וְתוֹעֵלֶת הַתְּקַשְׁרוֹת בְּקִטְנִים מִמֶּנִּי, שְׂעִילוֹ עַל יְדֵי”.” עַד כָּאֵן שְׂמַעְתִּי מִפִּי הַקָּדוֹשׁ.”

(רבי משולם פייבוש מזובריו, 'יושר דברי אמת', קונטרס השני אות לג)

צדקה לפני התפילה

ה'צמח צדק' היה רגיל לראות את זקנו אדמו"ר הזקן בעל התניא אחרי הסתלקותו, בהקיץ או בחזיון לילה, והיה פותר לו את כל ספיקותיו בנגלה ובנסתר.

בזמן ידוע, ורבינו הצמח צדק יושב סגור בחדרו ושוקד בלימודו, נתקבצו אצלו כמה שאלות שלא ידע להכריע בהן והשתוקק במאד לראות את הוד כ"ק זקנו רבינו הזקן כרגילותו, אבל לא עלה בידו, והיה בצער גדול מזה.

פעם בהשכמה הלך הרה"ק צמח צדק להתפלל לבהכנ"ס של הוד כ"ק חותנו אדמו"ר האמצעי, ובעברו דרך השוק פגע באחד מאנשי השוק, ר' מרדכי אליהו שמו, איש פשוט וירא שמים, נהנה מיגיע כפו במסחר השוק, והיום היה יום השוק, ויבקש האישי מאת הרה"ק צמח צדק להלוות לו גמ"ח איזה רובל כסף עד הערב או מחרת בקר, כי ביום הזה הוא יכול להרויח בשוק, ויענהו הרה"ק צמח צדק כי אחרי התפילה כשיחזור לביתו יכנס אליו ויתן לו את הגמ"ח.

כשנכנס הרה"ק צמח צדק לבית הכנסת נפל ברעיונו הקדוש המאמר "ר' אלעזר יהיב פרוטה לעני והדר מצלי" (ביב י ע"א), וגם המאמר "גדול גמ"ח מצדקה", ויתבונן הרה"ק צמח צדק אשר לא טוב עשה שלא נתן תיכף לר' מרדכי אליהו את הגמ"ח שביקש, ויחזור הרה"ק צמח צדק לביתו ויקח את הסכום וילך אל השוק לחפש את ר' מרדכי אליהו, וביני לביני כבר נתקבצו אנשי הכפר עם עגלותיהם וסחורותיהם אל השוק ועלה לו בטורח רב למצוא את ר' מרדכי אליהו ביניהם, וכשמצאו נתן לו את הגמ"ח ויחזור לבהכנ"ס להתפלל.

כשנתעטף הוד כ"ק הרה"ק צמח צדק בטלית ותפילין ראה פתאום את הוד כ"ק רבינו הזקן בפנים שמחות ויאמר לו: הנותן גמ"ח לאיש ישראל בלבב שלם בלי שום פניה, והעושה טובה לישראל באהבה כצווי ואהבת לרעך כמוך, שערי היכלי מעלה פתוחים לפניו.

(הרבי מליובאוויטש, אגרות קודש חלק כד ט"צב)



להתפלל על התפילה

"על מאמר חז"ל "חסידים היו שוהין שעה אחת ומתפללין כדי שיכוננו וכו'", אמר רבי יצחק מווארקי: מה היו עושים החסידים הראשונים בתוך השעה של קדם התפלה? אך הפרוש הוא, שחסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת, ומתפללין בתוך השעה הזו לה' יתברך, שיוכלו לכוון את לבם לשמים אחר כך בעת התפלה".

(שיח שרפי קודש - עניינים שונים, ערך תפילה אות יג)

לפעמים נדמה לנו שהקדוש ברוך הוא נמצא בתוך היכל, ומי שיודע להיכנס אליו - עם רגשות, ריכוז ורצינות נכונים, יכול לבקש הכל. אבל מי שלא יודע או לא מצליח להביא את עצמו לתפילה כראוי - צריך להתמודד עם זה לבד. זו טעות! אף פעם אנחנו לא לבד! הקב"ה הוא אבינו אב הרחמן, ואפשר לבקש ממנו הכל, כולל הכל. ה' הוא לא מלך רגיל, והוא נמצא לא רק בהיכל, אלא גם במסדרון. הוא עוזר לאנשים להתארגן בשביל להגיע אליו כראוי... על כל דבר אפשר, וכדאי להתפלל. אז מדוע שעל התפילה לא נוכל להתפלל?

אחת התפילות המפורסמות שקודם התפילה היא התפילה שחיבר רבי אלימלך מליזנסק:

"יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שומע קול שועת עתירות, ומאזין לקול תפלת עמו ישראל ברחמים, שתכין לבנו, ותכונן מחשבותינו, ותשגר תפלתנו בפנינו, ותקשיב אזניה לשמע בקול תפלת עבדיך המתחננים אליך בקול שועה ורוח נשברה.

ואתה אל רחום, ברחמיך הרבים ובחסדיך הגדולים, תמחול ותסלח ותכפר לנו ולכל עמך בית ישראל את כל מה שחטאנו והעוינו והרשענו ופשענו לפניה. כי גלוי וידוע לפניך, כי לא כמרד ובמעל חלילה וחלילה מרינו את פיה ודברי תורתך ומצותיה, כי אם מרוב היצר הבוער בקרבנו תמיד ומבלבל את מחשבותינו תמיד. אפילו בשעה שאנחנו עומדים להתפלל לפניך ולבקש על נפשנו, הוא מבלבל את תפלתנו ואת מחשבותינו תמיד בתחבולותיו, ואין אנו יכולים לעמד נגדו.

ועתה תעזר נא עלינו רחמיך וחסדיך הגדולים והמרבים לגרש ולבער את יצרנו הרע מקרבנו, ותגער בו שיסור וילך מאתנו, ואל יסית אותנו להדיחנו מעבודתך חלילה, ואל יעלה בלבנו שום מחשבה רעה חלילה, בפרט בעת שאנחנו עומדים בתפלה לפניך, או בשעה שאנחנו לומדים תורתך. ובשעה שאנחנו עוסקים במצותיה, תהא מחשבותינו זכה צלולה וברורה וחזקה, באמת ובטוב שלם כרצונך הטוב עמנו. ותעזר לבבנו ולבב כל ישראל עמך לעבדך עבודה הישרה, המקבלת לפני כסא כבודך, ותעביר מעלינו כל המסכים המבדילים בינינו לבניך, אבינו שבשמים.

ותצילנו מכל מכשול וטעות, אל תעזבנו ואל תטשנו ואל תכלימנו, ותצילנו מקנאת איש מרעהו, ולא יעלה קנאת אדם על לבנו, ולא קנאתנו על אחרים. אדרבה, תן בלבנו שנראה כל אחד מעלת חברינו ולא חסרונם, ושנדבר כל אחד את חברו בדרך הישר והרצוי לפניך, ואל יעלה שום שנאה מאחד על חברו, חלילה. ותחזק אותנו באהבה אליך, פאשר גלוי וידוע לפניך שיהא הכל נחת רוח אליך, וזה עקר כוננתנו. ואם אין לנו שכל לכוון את לבבנו אליך, אתה תלמדנו אשר גרע באמת כוננת רצונך הטוב. ועל כל זאת מתחננים אנחנו לפניך אל מלא רחמים, שתקבל את תפלתנו ברחמים וברצון, אמן כן יהי רצון".

(רבי אלימלך מליזנסק, תפילה קודם התפילה, מצויה בסידורים רבים)



בשלושה דברים צריך יהודי להתכונן לתפילה: טבילה במקווה, נתינת צדקה ולימוד פנימיות התורה וחסידות.

(בעל התניא)



3. תחשוב טוב

לכוון את הראש

אחת העצות הבסיסיות להכנה לתפילה היא ללמוד תורה לפני התפילה. למרות שכל לימוד תורה הוא טוב, החלק המתאים ללימוד בשעה שכזו, הוא החלק שמגלה לנו את העומק של העולם ואת העומק של עצמנו. לימוד חסידות ואמונה מעורר את הלב, מעמיד אותנו בעולם מרומם יותר, ובעיקר פותח אותנו לחשוב על ה' בעומק ובאמת.

"כתב הרמ"א (או"ח סי' צ"ח), שקדם התפלה צריך להתבונן בגדלות הא-ל, ועל ידי זה יבוא לאהבתו ויראתו, כמו שכתב הרמב"ם בהלכות יסודי התורה: "היאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? - בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים, ויראה מהם חכמתו וכו'" (פרק ב הלכה א).

וכיון ש"התבוננות" פרושה הבנה והשגה, הרי צריכים ללמוד גם חלק התורה שבו נתבארו עניני גדלות הבורא - פנימיות התורה, תורת החסידות, ולאחרי ש'לומדים ענינים אלו קדם התפלה, אזי בשעת התפלה, ש"היא שעת הכשר לכל אדם... להעמיק דעתו בגדלת אין סוף ברוך הוא" (תניא ליקוטי אמרים פרק י"ב), יש לו כמה להתבונן, וההתבוננות תתקבל אצלו בטוב יותר.

ומפרש בשלחן ערוך הלכות תפלה (סי' צ"ח סעיף א'): "כך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכוננים בתפלתם, עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות", וכיון שענין זה הובא בשלחן ערוך הלכות תפלה, הרי זה שייך לכל אחד ואחד, והינו על ידי ההתבוננות בגדלות הא-ל, לאחרי הקדמת לימוד ענינים אלו שנתבארו רק בספרים שעוסקים בחלק הדרוש והסוד שבתורה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'תורת מנחם' חלק ל' עמ' 319)

לפעמים יש מוזה ולפעמים אין

ההכנות לתפילה מוליכות אותנו סוף סוף להתעוררות שבתפילה עצמה. התרגשות הלב בתפילה לפעמים פורצת מאליה, אך בדרך כלל הלב לא מצליח להתרגש בקלות ואנחנו נדרשים לכוח נוסף שיעורר אותו. נקודה זו היא המפתח לעבודת הלב בתפילה, ועליה נתמקד במקורות הבאים.

"תפלה היא בשני אפנים: יש שהלב מתעורר בתפלה, כמו שכתוב: "צעק לבם אל ה'" (איכה ב"ח), כי מחמת מצוקות לבו מתפרצת התפלה מקירות לבו, ויש שהתפלה באה מחמת הדעת וההתבוננות, שמתעורר להתפלל. ואף שלא תתכן תפלה אלא במח ולב, מכל מקום, זו באה מחמת מצוקות הלב ומעוררת את המח לחשוב מחשבות, וזו באה מהתבוננות המח, והמח מעורר את הלב, שהוא הנפש, להשתפף אל חיק אביה... ויש לומר, שזה גם ההפרש בין התפלות הסדורות מאנשי כנסת הגדולה שהן תדירות, ובין תפלה הבאה לפרקים לאיש ואיש מחמת ילדי (מאורעות) יום. כי התפלה התדירה בשמונה עשרה צריכה להיות מחמת התבוננות השכל והמח, כל ברכה וברכה כמה היא נחוצה ומה גדל החסרון בלעדה, ויתבונן ויעמיק בדבר עד שאין דעתו סובלת, ומתפלל".

(רבי שמואל מסוכטשוב, 'שם משואל' ואתחנן שנת תרע"ה)

בשני סוגי התפילה המתוארים, הלב והמוח הם שותפים. מהו, אם כן, ההבדל בין התפילות?

מה פשר המילים "ועמיק בדבר עד שאין דעתו סובלת ומתפלל"?

לו היית מחבר תפילה על התפילה, מה היית מבקש?



המתפלל בלא כוונה כמניח הרים של חול, סיד ולבנים, אולם מים אין לו. כיצד ידבקו יחדיו?

(הסבא משפולי)



יש תפילה שמתפרצת מאליה, מצוקות גשמיות או רוחניות דוחקות את הלב, עד שהוא משתפך מאליו בתפילה. אך יש מצבים שבהם צריכה להיות "התבוננות השכל והמוח", כי ללא התבוננות, הלב לא יפתח. ההתבוננות, שבהמשך הפרק נדון בה בהרחבה, מתוארת כאן במובן הבסיסי ביותר שלה - לחשוב טוב על מה שחסר לנו: "כל ברכה וברכה כמה היא נחוצה ומה גודל החסרון בלעדה". החשיבה גורמת לנו לחוש את המצוקה בחריפות ולפנות ברגש חי ועמוק אל ה'.

ה'שם משמאל', וכן המקורות המופיעים בהמשך, מלמדים אותנו איך לעבור מיוזמתנו ממצב של אטימות למצב של לב פתוח ורגש חי. אנחנו רגילים להתנהלות ספונטנית בתפילה, איך שהולך, לפעמים יש מוזה ולפעמים אין. החידוש בעבודת התבוננות הוא שאנחנו מפסיקים להיות מוכתבים על ידי מצבי הרוח המשתנים שלנו, ומתחילים לנהל את הרגשות שלנו. לפתוח את הלב לה', גם אם קמנו על רגל שמאל.

מעבר לכך: אנחנו רגילים לחשוב שספונטניות היא אמת ומלאכותיות היא שקר. אך תורת החסידות מלמדת אותנו להתבונן לעומק, ולגלות שפעמים רבות האמת היא הפוכה. ספונטניות של 'לא בא לי להתפלל' היא 'אמת' חיצונית מאוד, בעוד הנשמה היא זו שזועקת את האמת הפנימית - אני רוצה להתפלל, אני כל הזמן מתפללת. התודעה החיצונית מסתירה מאתנו את התודעה הפנימית. כאשר אנחנו עובדים בצורה מלאכותית על מנת לפתוח את הלב שלנו לתפילה, זה הדבר האמיתי והנפלא הנקרא 'עבודה שבלב'. כך שאל לנו לחשוש מלעבוד, אנחנו לא מתכחשים לאמת הפנימית שלנו, אלא אדרבה - עוזרים לה להתממש.

בעל התניא מתאר איך בכוחה של ההתבוננות לחשוף את האמת הפנימית:

"ולִהְיֵין עֲנִין הַתְּפִלָּה, דְּכִתִּיב: 'וַיִּשְׁכַּם אַבְרָהָם בְּבֶקֶר' (בראשית כב, ג), דִּהְיֵין שְׂאֵהְבָה מְסִתֶּרֶת שְׂבֵלָב כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל הִיא בְּהַעֲלֵם וּבְהַכְסִיחַ וּבְהַכְסִיחַ שְׂנָה, וְצָרִיף לְעוֹרְרָה מְשֻׁנָּה... שֵׁישׁ זְמַן וְעַת לְחַפְצָה וְתִשְׁוֹקָה שֶׁל אֵהְבָה מְסִתֶּרֶת הַנֶּל, דִּהְיֵין בְּשִׁחְרִית. וְזֵהוּ 'וַיִּשְׁכַּם אַבְרָהָם בְּבֶקֶר'."

וענין השנה של אהבה זו, הוא כמו למשל אדם הישן, שהמחשבה שלו היא בבחינת הסתלקות למעלה מהמח, ואינה מלבשת במחוי כלל. ולכן החלומות הם דמיונות בלבד. אבל בהקיצו, נכנס המחשבה זו בתוך המח, ומלבשת בתוך מחו לחשוב בהם כרצונו. מה שאין כן בחלום, אין בו בחירה ורצון כלל. כמו כן הענין באהבה זו כשהיא בבחינת שנה. אף שזוכר את ה' בלבד, ויודע דרך כלל שמלא כל הארץ כבודו, מפל מקום יכול לעשות דבר עברה שהוא נגד רצונו יתברך, ואפילו באותה שעה, כמאמר רבותינו ז"ל: "גנבא אפום מחתרתא רחמנא קריא" (הגנב קורא לה' בפתח המחתרת) (ברכות ס"ג ע"א, ע"פ 'עין יעקב'), שיצליח בגנבתו, והוא מפני שאין זכירה זו אלא דרך דמיון והעברה בעלמא על המח, ואינו מלבש ונכנס בתוך מחו. וצריך האדם לעורר את האהבה משנתה, ולהכניסה בתוך מחו ומחשבתו על ידי התבוננות רבים, מהתחלת התפילה עד קריאת שמע."

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה', פרשת כי תבוא ד"ה "תחת אשר")

מה חסר בדמיון ובחלום?

איזו משמעות יש לאהבת ה' אם היא לא מורגשת? למה להגדיר שהיא ישנה עכשיו במקום לומר שהיא לא קיימת?



אנחנו יודעים דברים אבל הם לא מזיזים לנו. הגנב שיודע שאסור לגנוב, הוא אפילו יודע שהקב"ה משגיח ורואה, ובדיוק בגלל זה הוא מבקש מה' שיצליח בגניבה... לידיעה כזאת קורא בעל התניא 'שינה'. הידיעה הזאת היא רק 'בדרך כלל' ולא חודרת באמת לתוך ההכרה שלנו, והיא בעצם סוג של חלום.

מטרת ההתבוננות היא להקיץ מהשינה, ולהפוך את הידיעה הדמיונית לדבר אמיתי, שנוגע בנו ומטלטל אותנו.

איך זה עובד?

"השכל הוא כמו אור שמאיר את המדה, ועל ידי זה נתעורר המדה. וכמו מי שהוא בחשך, ויש שם דבר הטוב וערב, שבוראי היה לו חמדה לדבר ההוא, אבל מאחר שאינו רואה ממילא לא נתעוררה החמדה לזה, ד"עין רואה והלב חומד", כמו כן השכל מאיר את המדה, ומראה לה שיש דבר טוב. וכמו המגלה לאחד שיש אוצר נחמד שיתעורר ברצון וחמדה לזה, דבוראי בעצם הרי יש לו חמדה להאוצר, אלא שקדם שידע שנמצא האוצר היה האהבה בהעלם, וכאלו אינו, וכשגלה לו שיש אוצר מתעורר המדה, כמו כן השכל מעורר את המדה, ובלעדו המדות כאלו אינם.

ולכן, לפי אפן השכל, כך היא המדה, מאחר שעקר התעוררות המדה היא מהשכל. ולכן קטן מתאנה דברים קטנים - מפני שאינו משיג בשכלו דברים גדולים כי אם דברים קטנים, לזאת גם מדותיו הם בדברים קטנים - והגדול שמשגיג דברים גדולים, לכן גם מדותיו הן דברים גדולי הערך."

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, ד"ה "מצה זו" תש"ד)

עוגת שוקולד... מהסוג שאתה הכי אוהב, עם קרם, סוכריות ומרציפן...

המוח שלך קולט את העוגה וצ"ק צ"ק הלב מתעורר. רגש מציף אותך, אתה מת לטרוף את העוגה.

אבל העוגה מלאה רעל... פתאום כך נודע, סכנת מוות...

בשנייה אחת אתה נרתע לאחור, הקרם הנוצץ רק גורם לך סלידה גדולה יותר וחשדנות מציפה אותך.

איך, איך בשנייה אחת הרגש השתנה?

התשובה פשוטה: המוח שולט על הלב.

חשיבה מעצימה רגש ומכוונת אותו. אם תחשוב הרבה איך מישהו הציק לך, ומה הוא מן הסתם תכנון, ואיך הוא עשה את זה, פלוס כמה שחזורים של הסצנה המעצבנת, תחוש את הכעס מציף אותך. אם תתעצם במחשבות של אהבה, אהבה תמלא אותך. אם לא תחשוב לא תרגיש. כך האישיות שלנו בנויה, ועלינו להשתמש בתבונה הזאת לעבודת ה'.

אין צורך בשום שיחות מוסר, מוטיבציה או שכנוע. ברגע שאקלוט באמת שיש כאן משהו לטובתי, אוטומטית ארצה בו, הלב יעבוד מאליו (בדרך ממילא בשפת החסידות). עבודת ההתבוננות, המורכבת מחשיבה ודמיון (כוח הציור בשפת החסידות) מציבה לי תמונת מצב מול העיניים - הקדוש ברוך הוא נמצא איתי בחדר, הוא אוהב אותי, הוא יודע את כל המחשבות שלי - והרגש פורץ מאליו. לא תמיד הרגש צפוי. יכולה להתעורר יראה גדולה מהשם, או שמחה, או אהבה וגעגועים, העיקר הוא שמהו יזוז. מידת ההצלחה תלויה בכישרון ובעיקר בהתמדה שלנו בעבודת ההתבוננות.



חסיד אחד נכנס פעם אל אדמו"ר הרשב"י מליובאוויטש והתאונן שקשה עליו להתבונן באריכות הראויה לפני התפילה. ענה לו הרבי: "היודע אתה מהו להתבונן באריכות? האדם צריך להתבונן מה הוא יכול להיות, מה הוא מוכרח להיות, ומה הוא באמת בהווה - וזו היא התבוננות!"



טעימה מהתבוננות

”ויחשוב קדם התפלה מרוממות האל יתעלה, ובשפלות האדם”.

(רמ"א בשולחן ערוך אורח חיים, סימן צ"ח סעיף א)

התפילה מלאה בהזדמנויות לחשוב על גדולת ה' או על הקטנות שלנו. פסוקי דזמרה, ברכות קריאת שמע וחלקים נוספים בתפילה מוצפים בתכנים המעוררים את המוח והלב.

נראה כעת כיצד מבאר הרבי הרי"צ מליובאוויטש את תכני ההתבוננות המיוחדים לרגשות האהבה והיראה לה:

”והנה, יש שכל והשגה מיחדת לכל מדה ומדה בפרט. וכמו מדות חסד וגבורה, שהן בעבודה אהבה ויראה, יש התבוננות מיחדת המעוררת את האהבה, ויש התבוננות מיחדת שמעוררת את היראה. והוא, פידוע, שאהבה מקרוב ויראה מרחוק. פרוש, שטבע האהבה הוא להתקרב ולהתדבק אל הדבר הנאהב... והיראה היא מרחוק, והינו שטבע היראה הוא שעושה הכוונן ובטול בנפש, שעומד מרחוק דוקא וירא לגשת...”

והדגמא מכל זה יובן בעבודה האלקית בנפש האדם, בענין בטול הנשמות לאלקות בעמדת לפניו בתפלה. שכאשר מתבונן ברב חסדי ה' ורב טובו עמו, ואיך שהתפשטות רב חסדו לכל העולמות, וכמו שכתוב: ”ואתה מחיה את כלם”, שנמשך גלוי אור אלקי בכל העולמות, ובהתבוננות הטוב יבין איך שבכל דבר ודבר בעולם מתפשט אלקותו יתברך, ומשגיח על כל פרט ופרט, ומוריד גשמים ומצמיח הרים, חציר ותבואות ופרות, והכל מפני האור האלקי השופע בעולם... ועל ידי ההתבוננות בכל זה בהעמקת הדעת, שמרגיש בהטוב והחסד שעשה ועושה ה' אתנו בכל עת ובכל רגע בכל פרט ופרט, על ידי זה נתעורר בבחינת אהבה וקרוב, להמשיך ולהתדבק לאלקות בכל לבו ונפשו...”

אמנם היראה היא מרחוק דוקא, והינו מצד הפלאת ורוממות גדלות המלך הנורא, וכמו היראה והבטול מהמלך מצד גדלותו ורוממותו דוקא, וכשהוא סגור בהיכלו, מפלא ומבדל מהעם, יותר יהיה יראתו עליהם, וכמו הבטול לפני חכם גדול. וכמו כן, על ידי התבוננות בגדלות ורוממות האין סוף, איך שהוא מפלא ומרומם מן העולמות, וכל העולמות - אפילו העולמות העליונים ביותר - כלם כלא חשיבי ממש לגבי האור אין סוף, וכמאמר ”הכל ירוממוך סלה”, הנה כשיעמיק בזה, תפול עליו האימה מגדלתו יתברך, ונעשה כוונן ובטול כל עצמותו בהעדר התפשטות, שלא ימלא לבו ללכת בגדולות ונפלאות לגשת אל המלך - מלכו של עולם - באהבה וקרוב, כי אם מרחוק יעמוד, בכוונן ובטול, לקבל עליו על מלכות שמים...”

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, ד"ה ”מצה זו” תש"ד)

התפילה היא מסלול שבו אנו מגדילים את הרגשות שלנו לה'. אנחנו מהלכים דרך הפסוקים, מטיילים במזמורים וחושפים מחדש את הרגשות הטמונים בנו לאבינו שבשמיים. יש פסוקים מלהיבים, מעוררי אהבה, ויש פסוקים שמייצרים תחושה של יראה מפני הנשגב. יש קטעים בתפילה שגורמים לנו לחוש עד כמה אנחנו רחוקים, ורגש של צער ורחמים מציף את הלב. יתכן שביום אחד נתעורר יותר לאהוב את ה' וביום אחר נירא ממנו. העיקר הוא להיכנס לתוך התפילה, לתוך המילים, ולתת להם לעורר אותנו לקשר מחדש עם ה'.

נושא ההתבוננות הוא עולם שלם, ובמסגרת זו לא נוכל להרחיב בכך כראוי. נוסף רק נקודה אחת: חסידים דיברו רבות על הצורך להתפלל מתוך התבוננות, אך לפעמים, מתוך כוונה תחילה, לא ביארו בפרוטרוט כיצד עושים זאת. פעם שאל חסיד צעיר את

אחד מזקני החסידים מדוע לא מסבירים כיצד להתבונן. והחסיד הזקן ענה לו כך: אם אומר לך לחשוב בצורה מסוימת אתה תתקבע על הצורה הזאת, וזה לא יועיל. עליך למצוא בעצמך את צורת החשיבה והדמיון המתאימות לאישיותך.

מצא פסוקים וקטעים מהתפילה המעוררים בך רגשות שונים.

האם אותו פסוק יכול לעורר בך רגשות שונים או אף סותרים?

נסיים בקטע ממכתב ששלח הרבי מליובאוויטש לכינוס שנתי של רבנים ובו הוא מביע צער על כך שההלכה הפסוקה בעניין ההתבוננות שקודם התפילה לא זוכה לפרסום ויישום:

לכבוד המשתתפים בכנוס השנתי של אגוד הרבנים,
ה' עליהם יחיו, שלום רב וברכה!

במענה על הודעתם אודות כנוס השנתי, אביעה בזה אחולי, שיהיה כנוסם כנוס לשם שמים, אשר אז מבטחים שיהיה בהצלחה, הינו שההתעוררות דימי הכנוס תביא לידי פעולות ממשיות משך כל השנה בלה...
פליאה בעיני זה כמה שנים... דין המפרש, ומבלי כל חולק בזה, אשר קדם התפלה מחייב כל אחד לחשוב ”מרוממות האל-ל יתעלה ובשפלות האדם, ויסיר כל תענוגי האדם מלב” (שור"ע אור"ח סי' צ"ח, סוף סעיף א'. ומיסד על דבר משנה, וכמציין שם).

וכיון שחייב התפלה הוא פעמים ביום, והאדנא ועכשיו קבעוה חובה גם פעם השלישית - תפלת ערבית - הרי גם דין הנ"ל חייבו הוא לכל הפחות שלש פעמים בכל יום, ומחייב בזה כל אחד ואחד המחייב בתפלה.

ועד מתי ולמה מחשים הרבנים, מורי הוראה, הר"מ וראשי ישיבות, מלהודיע על הלכה זו, הלכה שכל כך נתמעטו המקימים אותה, ואפילו אלו היודעים אודותיה?

אחתום מכתבי באחולי לבבי, אשר חפץ ה' בידם יצליח...

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'אוצר אגרות קודש' עמ' קיב)

יום כיפור בשדה

מעשה בחסיד גדול אחד שנסע אל הבעש"ט זלה"ה להיות אצלו ביום כיפור. ובערב יום כיפור, מחמת שלא נזדמן להם לקנות ביום האתמול שחת ותבן ומספוא ושבולת בשביל הסוסים, ולא אכלו הסוסים כל יום האתמול וכל הלילה, על כן הוצרכו בבוקר לעמוד חוץ לעיר ביער אחד לרעות הסוסים, ונחו עצמם מעט לישן. וכשמדדו ראו שהיה צאת הכוכבים, והיה עדיין רחוק פרסה לעיר, והוצרך החסיד להיות ביום הכיפורים ביער ובשדה, כי לא היה יכול לילך שם ברגליו. והיה החסיד בצער גדול מאד, והתפלל בהכנעה רבה. אחר כך, מוצאי יום הכיפורים, נסע החסיד לעיר, וקבלו הבעש"ט זלה"ה בסבר פנים יפות מאוד ובשמחה רבה, והיה מדבר תנחומין על לבו, ואמר לו שתפלתו הועילה להעלות כל התפלות של עם שבשדות.

(כתר שם טוב אות שיז)

4. טיפים למתפלל

לאחר שלמדנו על צורות שונות של הכנה לתפילה, נראה כעת עצות שונות, מרביתם מהבעש"ט, לגבי עבודת ה' בתפילה. אי אפשר, וגם לא נדרש, ליישם את כל העצות. כל אחד מוזמן לקחת את הדברים המדברים אליו, ולהתקדם אתם.

בקצב הלב

"צריך לילך ממדרגה למדרגה בתפילה, שלא יפסיד כל כחו בתחלת התפילה, רק יתחיל במתון, ובאמצע התפילה ידבק עצמו בדבקות גדולה... אף על פי שבתחלת התפילה אינו יכול להתפלל בדבקות כל כך, מקל מקום יאמר התבות בכונה גדולה, ויחזק את עצמו מעט מעט, עד שה' יתברך יעזור לו להתפלל בדבקות גדולה".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'צוואת הריב"ש' אות לב)

סבלנות. הבעל שם טוב מלמד אותנו להמתין לשיא ולא לצפות לו מייד בתחילת התפילה. אם נתלהב עד הסוף מייד בהתחלה, לא נצליח להתפלל בכוונה את שאר התפילה. יותר מכך: גם אם בתחילת התפילה נראה לאדם שהוא לא מצליח להתרגש, יש עצה: להיצמד למילים. לומר את המילים ולשים לב אליהן, 'להיכנס אליהן' ולאט לאט הלב יפתח.

עניין נוסף: לפעמים לא נוכל להשקיע באופן שווה בכל קטעי התפילה. התפילה דומה לאלבום תמונות - עוברים ומסתכלים על כל התמונות, אבל תמיד יהיו תמונות שנהנה להתעכב ולהתבונן בהם יותר. כך גם בתפילה - אנחנו ננסה לכוון בכל מילה, אך יהיו ימים בהם נתעכב ונקדיש כוונה מיוחדת דווקא לקטעים מסויימים. בעניין זה סיפר הרבי מליובאוויטש את הדבר הבא:

"שמענו איזה פעמים על מנהג חסידים הראשונים, שהיו מחלקים התפילה לכמה חלקים. זאת אומרת, שבכל פעם ופעם היו פמוכן מתפללים כל התפילה, אלא שהתבוננות בעניינים ובכוננת פרוש המלות או ההסבר בהם, היו מחלקים לכמה ימים, באופן שבמשך כשבוע ושבועים היו גומרים פרוש המלות פעם אחת, ואחר כך חוזר חלילה. ולכן גם הוא יעשה באופן הנ"ל".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'אגרות קודש' ח"ח עמ' קכו)

מיקוד. מתוך הכרה במגבלות ובקושי 'לחיות' את כל התפילה, בחרו לעצמם החסידים בכל פעם קטע תפילה שבו הם ישקיעו את מיטב ריכוזם ואת עומק לבם. מובן שאנו שואפים להתפלל את כל התפילה באיכות הטובה ביותר, אך לפעמים הרצון להצליח

מכה אחר מכה

בליובאוויטש היה ר' שלום החופר, זקן מופלג שזכה לברכת רבנו הזקן להצלחה בעבודתו - חפירת בארות ולאריכות ימים. בקיץ תרנ"ב מלאו לו תשעים ושבע שנים ואמר שעל אף שהוא עדיין מרגיש עצמו, ב"ה, בכוח לעבוד, הוא חושב שהגיע הזמן להניח את כלי החפירה...

זכורני כשר' שלום החל לחפור את הבאר ברחוב 'אחלויקע' בקיץ תרמ"ט, אמר לו החסיד ר' יחזקאל זאב: 'שלום, אתה מקבל על עצמך את האחריות לחפור באר? ענה לו ר' שלום: 'למה לא? זאת לא עבודה קשה. קמים בהשכמה, הולכים לבית-המדרש ואומרים יחד עם 'חברת תהילים' את ספר תהילים, מתפללים תפילת ותיקין, אוכלים פת שחרית ובשעה שבע-שמונה מתחילים בעבודה, מכים באת החפירה מכה אחר מכה, לא בחיפזון, ארשין [=מידת שטח ברוסית] ליום, לפעמים ארשין וחצי. וכעבור חודש או חודשיים, עוזר הקב"ה ומגיעים למים החיים! סיפר זאת אדמו"ר הרי"צ והוסיף: ר' שלום צודק. צריכים לומר תהילים ולהתפלל, לגשת לעבודה בלי חיפזון, להכות באת החפירה מכה אחר מכה, עד שמגיעים למעיין של פנימיות הלב...

(ספר השיחות)

בכל מותיר אותנו אף ללא הצלחה מזערית. המיקוד עוזר לא לפזר את הכוחות במקומות מרובים, אלא לנצל את הכוחות המוגבלים שלנו בצורה היעילה ביותר.

מהר או לאט?

השאלה הזו היא מאוד אישית. יש אנשים שאוהבים להתפלל לאט, להתרכז בכל מילה וגם להוסיף משלהם. יש אנשים שתפילה איטית יכולה לשגע אותם. גם אם הם נהנים מהתפילה, הם חייבים שהיא תיעשה בקצב ובמהירות. המקורות הבאים מציגים את המקום לכל גישה.

"אחד מחסידיו פולין המפרסמים שאל פעם את הרבי מוהר"ש מליובאוויטש: מדוע מאריכים חסידים חב"ד בתפלתם? וכי לא מוטב להתפלל במהירות, ולהנצל ממחשבות זרות? משל למה הדבר דומה? - כאשר נוסעים בעגלה, והגוים זורקים אבנים על העגלה, הלא יש להלקות בסוסים למען יגבירו את מרוצתם, וכך נפטרים ממפת האבנים!"

השיב לו הרבי: במה דברים אמורים? - כשהם עומדים בחוץ, ומטילים אבנים לתוך העגלה. לא כן כאשר כבר קפצו לתוך העגלה, אין עצה אלא להעמיד את הסוסים, להאבק עם הנזרים ולהשליכם מעל העגלה, ורק אז אפשר להמשיך בנסיעה..."

(מתוך 'פניני הכתר', תפילה, עמוד 357)

אצל צדיקים אנחנו מוצאים אפשרות נוספת למרוצה בתפילה:

"פעמים יכול לומר התפילה במהירות מאוד, מחמת שבוער בלבו אהבת ה' מאוד, והתבות יוצאים מפיו בעצמם".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב', אות רכ"ד)

לרוץ כדי לגמור את התפילה זאת לא אופציה. התפילה המהירה היא אפשרות רק כאשר יש בה תועלת עצמית - לריכוז או להתלהבות. גם התפילה באיטיות ואריכות היא לא תמיד האפשרות המתבקשת, ולפעמים דווקא האריכות יכולה לקלקל. הכול תלוי במצב, בזמן ובאדם המתפלל.

תשוקה ורשפי אש

שאל פעם ה"חזנה" מלובלין את "היהודי הקדוש" מפשיסחא: מדוע אתם 'חוטפים' את תיבות התפילה? ענה "היהודי": משום שתיבות התפילה חביבות עלי מאוד, עד שחשקה נפשי למהר ולבלוע אותן. שאל ה"חזנה": וכי אנו איננו חושקים בתיבות התפילה? ענה "היהודי": תיבות התפילה של הרבי הן רשפי אש, וקשה לבלוע אותן במהירות...

וסיפור דומה: הרה"ק ר' ישראל מרוז'ין זצ"ל נהג להאריך בתפילתו. לעומתו, נהג הרה"ק מבעלז להתפלל במהירות רבה. הסביר זאת אחד הצדיקים כך: אצל שניהם היו תיבות התפילה חביבות ויקרות מאוד, אלא שהצדיק מרוז'ין לא היה מסוגל להיפרד מהן מרוב החביבות ולכן האריך בהן, ואילו הצדיק מבעלז, מרוב תשוקתו לתפילה, לא היה מסוגל להתאפק מלחטוף את תיבות התפילה בחיפזון גדול כדי לזכות בהן במהירות.

(סיפורי חסידים הרב זיין)



“האי מאן דצלי ובכי וצעיק עד דלא יכיל למרחש בשפוטתיה, האי צלותא שלימתא דהיא בלבא ולעולם לא הדרה ריקניא” (זה האיש המתפלל ובוכה וצועק עד שכבר לא יכול לדבר בשפתיו, זו היא תפילה שלימה, שהיא בלב, ולעולם אינה חוזרת ריקם).

(זוהר שמות כ)



בשמחה או בשברון לב?

“התפלה שהוא בשמחה גדולה, בודאי הוא יותר מקבלת לפניו יתברך שמו, יותר מהתפלה שהוא בעצבות בכייה. ומשל על זה, כשעני שואל ומבקש ומתחנן לפני המלך בכייה גדולה, אף על פי כן אינו נותן לו אלא דבר מועט. אבל כשהשר מסדר לפני המלך שבח המלך בשמחה ומתוך זה מבקש גם בקשתו, אז נותן לו המלך בקשה מרבה מאד כמו שנותנים לשררות”.

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'צוואת הריב"ש', אות קז)

ביחסי אנוש זה מוכר: יותר כיף להקשיב לאדם שמח ובטוח בעצמו, מאשר לאדם שמשדר מסכנות. למרות שיש מצבים שבהם אדם עומד מול ה' כעני, באופן כללי עדיף לעמוד בבטחון כמו שר בממלכה. השר פוגש את המלך בשמחה, ומהלל אותו, וזה מעורר במלך רצון וחשק להעניק לו הרבה יותר מאשר לעני הגועה בבכייה.

ומכאן למימרא הפוכה:

“עקר הפונה היא שבירת הלב בהכנעה ודבקות לה' יתברך. משל על זה הענין, שיש לכל מסגר (מגעיל) מפתח שפותח בכיוון, ולפי המסגר והמגעיל כן מכון המפתח. ויש גנבים שפותחים בלי מפתח, דהינו ששוכרים המסגר. כן הענין, יש לכל דבר נעלם מפתח, והיא הפונה המכוננת לאותו דבר, אבל עקר המפתח הוא להיות כגנב ששוכר הכל, דהינו לשבור הלב היטב בהכנעה גדולה, וישבר המסך המכדייל למעלה, שעל ידו הוא ההסגר לאדם”.

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב', אות רמג)

“קרוב ה' לנשברי לב” (תהילים לד, ט). כשאדם חש תחושות נעלות של אהבת ה' והתענגות על ה', קשה לו לדעת מה אמיתי ומה מזויף. במצבים כאלה אדם צריך להיות מכוון נכון כדי להצליח לפתוח את הדלת הנעולה. אך כשאדם הוא שבור לב, זה אמיתי לחלוטין. האמת הזאת, וההזדקקות הכנה לה, פותחת את כל השערים.

מה היא לדעתך הדרך הנכונה - להתפלל בשמחה או בשברון לב? האם יש לכך תשובה ברורה?

תנועות חיצוניות?

מחיאות כפיים, צעקות, ריקודים, פרישת כפיים אל-על או התנדנדות חזקה, את כל אלה אנו רואים במקומות תפילה שונים. האם זה אמיתי? האם זה מומלץ?

“רבי ישראל בעל שם טוב ע"ה אמר: כשאדם טובע בנהר, והוא מראה כמה תנועות שיוצא עצמו מן המים השוטפים אותו, בודאי הרואים אותו לא יתלוצצו עליו ועל תנועותיו. כך כשמתפלל ועושה תנועות, אין להתלוצץ עליו, שהוא מציל את עצמו ממים הזדונים הבאים לבטלו ממחשבתו בתפלה”.

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'בעש"ט על התורה', עמוד התפילה אות קלט)

תפילה היא לא מותרות, אלא מלחמה על החיים שלנו. הקרב של התפילה הוא כל כך מכריע, עד שאין זמן לחשוב איך אני נראה. אם החצנה של רגשות סוערים עוזרת לי להתפלל אז שיחשבו מה שרוצים, אני לא אפסיד את הקרב בגלל זה.

מנגד, יש הרבה סכנה בהחצנה. אני יכול להתנדנד או לקמט יותר את המצת, לא למרות שמסתכלים, אלא דווקא בגלל שמסתכלים, ואז אני הופך להיות שבו של עצמי. בזמן האמיתי ביותר ביום, בתפילה, אני עוסק בשקר, כדי שיחשבו שאני אמיתי יותר ממה שאני באמת. מי מפסיד מהשקר הזה יותר ממני?

“ולפעמים יכול אדם לומר התפלה באהבה ויראה והתלהבות גדול בלי שום תנועה, ויהיה נראה לאדם אחר שהוא אומר אותן הדברים בפשוט בלי שום דבקות. וזה יכול אדם לעשות כשהוא דבוק מאד לה' יתברך, אז יכול לעבוד אותו בנשמה לבר, באהבה רבה וגדולה. וזה העבודה היא יותר טובה והולכת במהירות יותר ומדבקות יותר לה' יתברך מהתפלה שנואה בחוץ על האברים, ואין הקלפה אחוזה בזה התפלה, שכלו הוא בפנימיות”.

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב', אות רלג-ב)

לפעמים רגש כל כך עמוק ממלא את הלב, עד שמבחוץ נראה הכל קפוא. גם במצבים כאלה אין פנאי להתייחס אל הסביבה, שיחשבו מה שהם רוצים, למי זה משנה. הלב כל כך מלא ברגשות אמיתיים, עד שאין לכלל הזיופים למיניהם כל מקום.

בהתלהבות!

בכל אופן, בין אם אנחנו מתנענעים בתפילה ובין אם לא, מה שברור הוא שהתפילה שלנו צריכה להיות חיה. לפעמים זה נראה שהתפילה מעייפת ומחלישה, אך האמת היא הפוכה. תפילה חיה וסוערת באמת, נותנת הרבה יותר כוח ממה שהיא מוציאה.

“כי עקר החיות מקבלין מהתפלה, כמו שכתוב: “תפלה לאל חיי” (תהילים מב, ט). ובשביל זה צריך להתפלל בכל כחו, כי כשמתפלל בכל כחו ומכניס כחו באותיות התפלה, אזי נתחדש כחו שם, בכחינת: “חדשים לבקרים, רבה אמונתך” (איכה ג, ג).”

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן תורה ט')

כמה שניתן ככה נקבל. האנרגיות שאנחנו מוציאים על התפילה רק חוזרות אלינו ברווח כפול. בתפילה אנחנו נפגשים עם ה' שהוא מקור החיים, והמפגש הזה מזרים בנו כוחות ורענונות.

התמודדות עם מחשבות מבלבלות

“הבעל שם טוב הקדוש ז"ל אמר: מה שבא לאדם מחשבות זרות ומבלבלים אותו בשעת התפלה, הוא אדרבא סימן טוב. על פי משל, שלפני מלך בשר ודם יש כמה מחיצות ושומרים לפתחים שלא לגשת אליו, ופעמים מזדמן שאחד רוצה לילך עם המבקש (בקשתו) אל המלך, והשומרים יודעים שזה יהיה רע להם, ואז אם זה ההולך אינו חשוב והגון, והרי ודאי להם שלא יפעול כרצונו, כי המלך לא ישגיח עליו כלל, אז תקף כשזה האיש אומר להשומרים שיניחוהו לעבור הפתחים והמחיצות, תקף פותחים לו, כי מה אכפת להו ולהם? מה שאין כן אם זה האיש הוא שר וחשוב לפני המלך, אז אשתמוטי קא משתמיט ליה (דוחים אותו) בכל היכלת לדחותו ב"לך ושוב", שרצונם שלא יבוא לפני המלך, בידעם כי רע יהיה להם, כי דבריו יתקבלו לפני המלך. כמו כן נמי (גם) ענין התפלה... אם איש פשוט בא להתפלל לפני הקדוש ברוך הוא, אשר גם בלאו הכי תפלתו אינה כל כך בהגון, ולא תעשה בהם רשם, אז מגיחין אותו ואין מבלבלין אותו כל כך. מה שאין כן באיש הירא, אשר תפלתו תעשה פרי למטה ושרש למעלה, אז מתגברין הסטרא אחרא בכל היכלת, ומבלבלין אותו במחשבות זרות...”

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'בעש"ט על התורה', עמוד התפילה אות קה)

לפעמים אתה מנסה להתפלל, אבל קשה לך להתרכז. זאת אמנם בעיה, אך עדיין בגבול הסביר. אבל יש פעמים שכשאתה עוצם את העיניים לתפלה, פשוט תוקפות אותך מחשבות שונות ומשונות, המון דברים שבארוחת צהריים כלל לא העסיקו אותך, באמצע שמונה עשרה 'משגעים' אותך...



פעם אחת נכנס אברך חסידי ל"חידות" אצל כ"ק אדמו"ר הרשב"ב מליובאוויטש, ושאל את הרבי: "אני מורגל לנגן בשעת התפילה. אולי אין זה הרגל טוב ועלי להתאפק מלנגן?" ענה לו הרבי: "לא, לא, זוהי התגלות הכוחות של הנפש האלוקית”.





אומר הבעש"ט: לא להתייאש! זה לא אומר שהתפילה שלך היא גרועה, אלא אדרבה - התפילה שלך חשובה! אם היא לא הייתה כזאת, היצר הרע לא היה משקיע כל כך הרבה מאמצים לבלום אותה.

הבעש"ט מעודד אותנו, אך גם מדריך אותנו. אם נעצור שנייה את התפילה ונחשוב על הדברים, נקבל זריקת מרץ להתנפל על התפילה בהתלהבות מחודשת. לא מספיק רק לא להיות עצובים ולא להתייאש; צריך לקלוט - התפילה הגרועה שאני חווה, היא בעצם תפילה שיכולה לקלוע בול! היצר הרע מת מפחד, וזה הזמן לתקוף בכל הכוח ולא להיכנס להלם מכמה רימוני עשן שהוא זרק לי לתוך המוח. קדימה הסתער!

"ואפלו אם נופלים לו הרהורי תאוות ושאר מחשבות זרות בשעת העבודה בתורה או בתפלה בכונה, אל ישית לב אליהן, אלא יסיח דעתו מהן כרגע... אף אף על פי כן אל יפול לבו בקרבו להיות מזה עצב נכזה בשעת העבודה, שצריך להיות בשמחה רבה, אלא אדרבה יתחזק יותר ויוסיף אמץ בכל כחו בכונת התפלה, בחזרה ושמחה יתרה, בשומו אל לבו כי נפילת המחשבה זרה היא מהקלפה שבחלל השמאלי, העושה מלחמה בבינוני עם נפש אלהית שבו. ונודע דרך הנלחמים וכן הנאבקים יחד, כשאחד מתגבר, אזי השני מתאמץ להתגבר גם כן בכל מאמצי כחו. ולכן, כשנפש האלהית מתאמצת ומתגברת להתפלל, אזי גם הקלפה מתגברת כנגדה, לבלבלה ולהפילה במחשבה זרה שלה".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'ספר התניא', לקוטי אמרים פרק כח)

כשאתה מנסה להתפלל ועולות בך מחשבות לא טובות, אין לך זמן להיכנס לדיכאון - יורים עליך! ברגע שתקלוט את זה, תיכנס לאווירת קרב ותתחיל לרוץ יותר מהר. בעל התניא ממשיך את דברי הבעל שם טוב ואומר לנו לקלוט שאנחנו באמצע קרב. הדבר יועיל לנו לא להתחפר בהרהורים השונים, אלא להסתכל על כך בספורטיביות, ואם מרביצים לך - אל תיילל.

"ולא כטעות העולם, שטועים להוכיח מגפילת המחשבה זרה - מכלל שאין תפלתם כלום; שאלו התפלל כראוי ונכון, לא היו נופלים לו מחשבות זרות. והאמת היה כדבריהם, אם היתה נפש אחת לבה, היא המתפללת והיא המחשבת ומהרהרת המחשבות זרות. אבל באמת לאמתו הן שתי נפשות הנלחמות זו עם זו במחור של אדם, כל אחת חפצה ורצונה למשול בו ולהיות המח ממלא ממנה לבה. וכל הרהורי תורה ויראת שמים מנפש האלהית, וכל מלי דעלמא מנפש הבהמית". (שם)

אם הייתי מתפלל באמת, הראש שלי לא היה מעורבב כל כך... מה התפילה שלי שווה בכלל כשכל העולם ואשתו מסתובבים לי מול העיניים באמצע שמונה עשרה... מה הולך פה, פדיחה שאני בכלל מתפלל...

ממש לא נכון! אם אותה נפש שרוצה את ה' הייתה זו שמפנה לו עורף תוך כדי דיבור, הייתי באמת צריך ללכת לפסיכולוג קליני, שיבדוק אם אין לי פיצול אישיות או משהו בכיוון. אבל יש לי שני חלקים באישיות; הנפש האלוקית משתוקקת לה' - זהה אמיתי, כנה ועמוק, והנפש הטבעית-הבהמית מושכת בחוזקה למטה. חוסר העקביות שאני חווה הוא מובנה במערכת, בילד-אין, וזה נורמלי, ולא מעיד על חוסר רצינות ואמיתיות מצדי. המשיכה שלי לצד הבהמי איננה מוכיחה כלל ש"אין תפלתם כלום!"

"והוא כמשל אדם המתפלל בכונה, ועומד לנגדו עובד גלולים רשע, ומשיח ומדבר עמו כדי לבלבלו. שזאת עצתו בודאי, שלא להשיב לו מטוב ועד רע, ולעשות עצמו כחרש לא ישמע, ולקיים מה שכתוב: "אל תען כסיל כאולתו, פן תשוה לו גם אתה" (משלי כו,ד). כך אל ישיב מאומה ושום טענה ומענה נגד המחשבה זרה, כי המתאבק עם מגול מתנגל גם כן. רק יעשה עצמו כלא יודע

ולא שומע הרהורים שנפלו לו, ויסירם מדעתו, ויוסיף אמץ בכח פונתו. ואם יקשה לו להסירם מדעתו, מפני שטורדים דעתו מאד בחזקה, אזי ישפיל נפשו לה', ויתחנן לו יתברך במחשבתו, לרחם עליו ברחמי המרבים כרחם אב על בנים הנמשכים ממחור, וככה ירחם ה' על נפשו הנמשכת מאתו יתברך, להצילה ממים הזורמים, ולמענו יעשה, כי חלק ה' ממש עמו". (שם)

אז מה עושים? ממשיכים ללכת קדימה, בלי להעניק מבט אחד ליצר הרע. להתעלם! פשוט להתעלם. מי שהולך מכוח עם לכלוך, מתלכלך בעצמו. תסתום את האזניים, אל תראה אותו בכלל, ואם זה קשה לך - תבקש עזרה! שכחת שאתה עומד מול היחיד שיכול לעזור לך בשנייה?

לעשות את עצמי?

"ראיתי רשימה ישנה, שבה נרשם ספור מזמנו של רבינו הזקן: כאשר רבינו הזקן התחיל לפרסם תורת החסידות בריסין וליטא, באו לפניו להתאונן על החסידים. ותכן טענתם, שהם מעמידים פנים ועושים עצמם כאלו שיכים הם להתבוננות, לאהבת ה' ויראת ה', ללמוד תורת החסידות ועבודת החסידות, בה בשעה שאינם שיכים לכה".

רבינו הזקן שמע את דברי המסירה, והשיב: ככה, ככה?! - אם כן, יקיים בהם פסק המשנה: כל מי שאינו לא חגר ולא סומא ולא פסח, ועושה עצמו כאחד מהם, אינו מת מן הזקנה עד שיהיה כאחד מהם (פאה ת,ח). כיון שעושים את עצמם חסידים, ועושים את עצמם שיש להם אהבת ה' ויראת ה', התבוננות ואריכות התפלה, וכל פרטי הענינים שדורשת תורת החסידות, מבטח להם שלא ימותו מן הזקנה עד שיהיו כן!..."

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'תורת מנחם', חלק ב' עמ' 200)

אתה עובד על עצמך, אבל אל תפחד ממה שנראה לך חוסר כנות, אל תפחד מהמלאכותיות. בהתחלה אתה עושה את עצמך מתפלל, לא בפוזה כלפי החברה, אלא בפוזה על עצמך. אתה מנסה להיות צדיק, למרות שבאיזשהו מקום אתה יודע שאתה לא באמת שם. וזה מצוין. ככה מתקדמים. כי בסוף השקר הזה יהפוך לאמיתי.

המשנה במסכת פאה מביחה כי הרמאים יקבלו את עונשם. אם הם עושים את עצמם נזקקים, הם יהפכו יום אחד לנזקקים אמיתיים. ואם כך זה לרשעים, למה שאצל הצדיקים זה לא יהיה כך? אתה עושה את עצמך נזקק לה, מתפלל מכל הלב, ולמרות שאתה לא מרגיש ככה, יום אחד תמצא את עצמך באמת שם, באמת משתוקק אליו, באמת מתפלל.

ענווה של שקר

סיפר הרה"ק רבי מענדל מבר, מתלמידי הבעש"ט: פעם, בשעה שהייתי שקוע בתפילה בהתלהבות, עלתה במוחי המחשבה: "איך מלאך ליברך להתפלל לפני השם יתברך, כאשר אתה מלא עוונות ופשעים?" לבי נשבר בקרבי, ובמשך זמן רב לא הצלחתי להיפטר ממחשבה טורדנית זו. כעבור זמן-מה נמלכתי בדעתי והחלטתי לדחות את המחשבה הזו משום שהיא אינה נובעת מצד הקדושה, שאם כן, מדוע לא נפלה המחשבה במוחי בשעה שאני יושב לאכול?..."

(סיפורי חסידים, הרב זוין)

פרק ג
עד כמה



“ארבעה דברים צריכים חיזוק, תורה ומעשים טובים, תפילה ודרך ארץ...” (ברכות לב ע”ב)

אנחנו מדברים אל הקדוש ברוך הוא אך איננו רואים אותו. איננו יודעים האם תפילתנו התקבלה או כיצד והאם היא השפיעה. בנוסף לכך, פעמים שאיננו חשים סיפוק מן התפילה ומחשבות של חולשה וספק מתגנבות אל הלב... אולי מן הסיבות האלו אמרו חז”ל שתפילה צריכה חיזוק.

מטרת הפרק הנוכחי היא חיזוק. נלמד על ערכו של המתפלל ועל ערכה והשפעתה של התפילה על כל מהלך היום שלנו. נתעצם בכך שהתפילה שלנו היא בעלת ערך, שאנחנו משמעותיים ושהקב”ה באמת מקבל את תפילותינו. בהקשר לכך, נבחן עד כמה אנחנו יכולים ורשאים לתבוע ולהתעקש כשאנחנו מבקשים משהו מה’.

חזק חזק ונתחזק!

מבנה הפרק:

1. אתה חשוב. מאוד.
2. אף מילה לא הולכת לאיבוד
3. האם להתעקש?
4. השפעה על היום כולו





“אדם נכנס לבית הכנסת ועומד אחורי העמוד ומתפלל בלחשיה והקב"ה מאזין את תפלתו... כאדם המשיח באוזן חבירו והוא שומע. וכי יש לך אלוה קרוב מזה שהוא קרוב לבריותיו כפה לאוזן?”
(ירושלמי ברכות ט,א)



1. אתה חשוב. מאוד.

למה מי אני בכלל... למה שהקדוש ברוך הוא ירצה להסתכל עלי? מה זה בן-אדם, ועוד 'צדיק' כמוני. הקדוש ברוך הוא אין סוף, והוא קדוש ואדיר ונשגב, ואף אחד לא יכול לקלוט מי הוא, וצוּצִיק כמוני יכול לעניין אותו בכלל? ואיך שהתפילות שלי נראות...

”כִּי יִדְוֶעַ שְׁפָל אָדָם צָרִיף לְהִתְחַזֵּק בְּלִבּוֹ אֲמוּנָה זֹאת, שֶׁבּוֹדָאֵי אֵין הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מוֹאֵס חֵס וְשְׁלוֹם בְּשׁוֹם תְּפִלַּת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, אֲף שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא נִקְרָא 'הַגְּדוֹל הַגָּבוֹר וְהַנּוֹרָא', לוֹ דּוּמְיָה תְּהִלָּה (עפ"י תהילים סה, ב), אֲף עַל פִּי כֹן יִקָּר בְּעֵינָיו דְּבוּרִים שֶׁל עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, אֲפֵלוּ מִמִּי שֶׁהוּא חֵס וְשְׁלוֹם בְּדִיּוּטָא תַּחְתּוֹנָה, אֲף עַל פִּי כֹן מְגִיעַ מְזָה תַעֲנוּג לְהַבּוֹרָא יִתְבָּרַךְ.”

(רבי לוי יצחק מברדיטשוב, 'קדושת לוי' פרשת ויחי)

האם אפשר לחזק אמונה בלב? כיצד?

ה' מקבל תענוג מהתפילה שלך, נקודה. צריך להתחזק בזה כי זה לא-יאומן, שהקדוש ברוך הוא באמת מתעניין בצרות הקטנטנות, ושנחנו חשובים לו - כל אחד מאתנו, אפילו כשאנחנו בדיוטא התחתונה! לוקח זמן להבין שזה בכלל יכול להיות, ולהפנים את זה כחלק מהיום-יום שלנו; כן! אני מאוד חשוב לה', והוא ממש שם לב אם התפללתי ומה אמרתי ואיך הרגשתי. וגם כשאני 'על הפנים' אני ממשיך להיות חשוב לו, ואולי אפילו יותר מתמיד...

”אמר: אֲפֵלוּ אִם הָאָדָם כְּמוֹ שֶׁהוּא, אֲף עַל פִּי כֹן יִחַזֵּק וַיֵּאמֶר אֵת לְבָבוֹ לְהִתְפַּלֵּל לְהֵשֵׁם יִתְבָּרַךְ. וְאָמַר, שִׁיחֲשׁוּב בְּלִבּוֹ: הֲלֹא אִם אֲנִי רְחוּק בְּעֵינֵי מֵהֵשֵׁם יִתְבָּרַךְ כָּל כֶּף מִחֲמַת רַבּוּי עֲוֹנוֹתַי, אִם כֹּן אֲדַרְבָּא, עֲקַר שְׁלֵמוֹת הַתְּפִלָּה עַל יְדֵי דִיקָא, כִּי הֲלֹא אָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ וְזָרוּנָם לְבָרְכָה: ”כָּל תְּפִלָּה שְׂאִין בָּהּ מִתְּפִלַּת פּוֹשְׁעֵי יִשְׂרָאֵל אֵינָה תְּפִלָּה” (כריתות ו ע"ב), וְיִלְפִינָן וְיִלּוּמְדִים זֵאתוּ מִקְטָרֵת שֶׁהִיא בָּהּ חֲלֻבְנָה. וְאִם כֹּן, אִם אֲנִי כְּפוֹשְׁעֵי יִשְׂרָאֵל, חֵס וְשְׁלוֹם, אִם כֹּן אֲדַרְבָּא, כָּל שְׁלֵמוֹת הַתְּפִלָּה עַל יְדֵי דִיקָא. וּבּוֹדָאֵי אֲנִי צָרִיף לְהִתְחַזֵּק בְּיוֹתֵר לְהִתְפַּלֵּל לְהֵשֵׁם יִתְבָּרַךְ, וְלִבְטַח בְּחֶסְדֵי הֵשֵׁם שִׁישְׁמַע וַיִּקְבַּל גַּם אֵת תְּפִלָּתִי, כִּי אֲדַרְבָּא, דִּיקָא עַל יְדֵי עֲקַר שְׁלֵמוֹת הַתְּפִלָּה. כִּי אִי אֲפָשֶׁר לְהַקְטִיר קְטָרֵת בְּלֹא חֲלֻבְנָה, נִמְצָא שְׁגָם חֲלֻבְנָה הוּא שְׁלֵמוֹת הַקְטָרֵת, וְכִמוֹ כֹּן הוּא לְעֵנִין תְּפִלָּה, שֶׁבְּלֹא תְּפִלָּתִי הַגְּרוּעָה הַמְצַטְרֶפֶת לְתְּפִלַּת יִשְׂרָאֵל, לֹא הָיָה שְׁלֵמוֹת לְהִתְפַּלֵּה.”

(רבי נחמן מברסלב, 'השתפכות הנפש' אות מב)

הפנמת החשיבות של התפילה שלי בעיני ה' איננה פריווילגיה למעוניינים, אלא עניין קריטי ובסיסי.

”שְׁמַעְתִּי מִמּוֹרֵי, שָׂרֵב עֲנוֹתָנוֹתָי שֶׁל הָאָדָם גּוֹרֵם שְׁנִתְרַחַק מֵעֲבוֹדַת ה' יִתְבָּרַךְ, שֶׁמִּצַּד שְׁפִלוֹתָיו אֵינּוּ מֵאֲמִין כִּי הָאָדָם גּוֹרֵם עַל יְדֵי תְּפִלָּתוֹ וְתוֹרָתוֹ שֶׁפַּע אֵל כָּל הָעוֹלָמוֹת, וְגַם הַמַּלְאָכִים נִזְנִין עַל יְדֵי תוֹרָתוֹ וְתְּפִלָּתוֹ. שְׂאֵלוּ הִיא מֵאֲמִין בְּזֶה, כִּמְהָ הִיא עוֹבֵד ה' בְּשִׂמְחָה וּבִירְאָה מְרֻב כָּל, וְהִיא נִזְהָר בְּכָל אוֹת וְתַנּוּעָה וּמְלָה לְאוֹמְרָה כִּיאוֹת, וְגַם לִתֵּת לֵב אֵל מֵה שֶׁאָמַר שְׁלֵמָה הַמְּלֶךְ עָלָיו הַשְׁלוֹם: ”אִם תִּשְׁכַּחוּ בֵּין שְׁפִתַי” (תהלים סח, יד), שֶׁהַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא שׁוֹמֵר וְשׁוֹקֵד עַל שְׁפִתַי הָאָדָם לְנִשְׁקָה, כְּשֶׁהוּא אוֹמְרָה בְּתוֹרָה וְתְּפִלָּה בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוֹ וּבִירְאָה וְאַהֲבָה ... כֹּן הָאָדָם רְאוּי לְשׁוֹם לֵב וְלוֹמַר כִּי הוּא ”סֵלָם מְצַב אֲרָצָה וְרֵאשׁוּ מְגִיעַ הַשְׁמִימָה” (בראשית כח, יב) וְכָל תְּנוּעוֹתָיו וְדַבּוּרוֹ וְהִלּוּכוֹ וְעִסְקָיו עוֹשֶׂה רֵשֵׁם לְמַעַלָּה לְמַעַלָּה.”

(רבי יעקב יוסף מפולנאה, 'תולדות יעקב יוסף' פרשת עקב)

אל תהיה כזה עניו! אל תמהר לדכא את עצמך. הרבה ממה שאתה יודע על ענווה זה בכלל יצר הרע, שרוצה שתחשוב שאתה לא משהו, ושלא תתלהב יותר מדי בעבודת ה'. חובה עליך להכיר בערך עצמך! אם מפקד בצבא מתייחס לעצמו כאל טירון, הוא רק מזיק. אם יהודי יכול לחשוב שהוא סתם בן אדם, זה אסון טבע. אתה יוצר עולמות רוחניים! מלאכים עומדים בתור בשביל לקבל פירורים מלימוד התורה ומהתפילה שלך! הקדוש ברוך הוא מנשק אותך! אתה יהודי!!

אם תבין שאתה בכיר במערכת, לא תוכל להמשיך לשבת על הברזלים. ברגע שתתייחס לעצמך בכבוד הראוי, וכך באמת ראוי, עבודת השם שלך תתחיל להמריא.

תן דוגמא מחייך האישיים בה גאוה גרמה לך להתקדם למקומות חיוביים.

האם תוכל למצוא דוגמאות נוספות לתכונות שליליות שיכולות להיות חיוביות בהקשרים מסוימים, וכן תכונות חיוביות שעלולות להזיק?

גדולתך ושפלותי - שיר לתפילה

הרב אברהם יצחק הכהן קוק, אורות התפילה

לפניך שיחי אשפור, רבון כל העולמים,

לא תעכבני גדולתך לגשת אליך,

כי הלא הגדולה היא הענווה,

ואין סוף להנה כמו לכל מידותיך.

ידיעתי בשפלותי ואפסותי,

גם היא לא תמנע בעדי לקרבה אליך,

כי אין קץ לגודל אשר ירחש לבבי אלי

באשר אני אחד מיצוריך.

2. אף מילה לא הולכת לאיבוד

לא כל מה שמבקשים ממך אתה נותן, ולא כל מה שאתה מבקש בהכרח תקבל. כך זה בין חברים, וכל שכן בין ילד להורים או בין טוראי לקצין וגם בבקשותינו מהקב"ה. הוא לא חייב לעבור לדום מתוח ולתת לנו את כל מה שנבקש. הציפייה שבקשה תתקיים (והטרוניה המציפה את הלב במקרה של אכזבה) מנמיכה את היחס שלנו לקדוש ברוך הוא, עוד פחות מאשר אל אדם מן השורה.

יתירה מכך: זה שהקב"ה יכול לא להיענות לבקשה, זה מה שהופך את התפילה לפגישה אמיתית עם הקדוש ברוך הוא בעצמו. התפילה היא דו-סטריית, אני מתפלל וה' עונה לי בדרכו שלו, בתפילה או בהתרחשויות שונות. אם היה חוק טבע שאומר שכל בקשה בתפילה מתממשת, אז הקדוש ברוך הוא היה יכול להשאיר את אחד המלאכים עם המפתחות לכספות בשמים, וללכת למקום אחר... כלומר, היינו פוגשים רק את היד המעניקה של הקדוש ברוך הוא, אבל לא היינו פוגשים **אותו**, את זה שמחליט, את זה שאוהב.

העובדה שה' לא חייב להסכים לכל תפילה, נותנת המון תקווה - שבאמת הוא בעצמו עובר על המכתב, הוא באמת שומע, והוא מחליט מה לעשות עם התפילה שלי.

ואחרי כל זה, האמת היא שכל תפילה מתקבלת. לא כל בקשה מתממשת כפי שציפינו, אך כל תפילה משנה את המציאות, ואף מילה לא הולכת לאיבוד.

”יאמין באמונה שלמה ברורה, כי מיד שיצא מפיו נוסח התפלה על כל מה שישאל, מיד הוא נענה. ולפעמים נעשה בקשתו בכללות העולם, והוא בהעלם ממנו, אף שאינו בפרטות שהוא מבקש. אבל זה לפי ראות עיניו, כי באמת כל היסורין טובות ורפואות הם, והוא לטובתו, ולכן לא נענה לפי ראות עיניו על פרטיות שלו”.

(רבי יצחק אייזיק יהודה יחיאל מקומרנה, 'נתיב מצוותיך' הקדמה)

”צריך לחזור ולהתפלל תמיד, כמבאר אצלנו כבר מזה הענין במקום אחר, שלא להתיאש מלהתפלל עוד עבור שלא נענה בפעמים הראשונים. כי אף שלא נגלית ההמשכה אצלו, מכל מקום עשה פעלת ההמשכה למעלה, שנתקרב השפע אצלו מעולם לעולם יותר מקדם”.

(רבי מנחם נחום מצ'רנוביל, 'מאור עיניים' ואתחנן ד"ה במסכת תענית)

בתורת החסידות מבואר כי הקב"ה שומע ומקבל כל תפילה, וגם אם איננו רואים 'תוצאות בשטח' אין תפילה לשווא. אתה מתפלל אל מי שאוהב אותך עד אין קץ ממש, ודואג לך ומכיר אותך. גם כשאתה לא רואה, תסמוך עליו שהוא לא מתעלם סתם כך. לפעמים מה שנראה לך טוב, הוא טוב לאחרים אך לא לך, או טוב לך אך לא בתקופה בה אתה נמצא. ואולי - קיבלת את מה שבקשת, ואינך יודע להבחין בכך.

תפילה היא בקשה, ויש ממי לבקש, והוא מחכה שבקש, והוא מעניק לנו את מאווינו, לפעמים כמו שביקשנו, ולפעמים בדרכים לא צפויות.

3. האם להתעקש?

ישנן גישות שונות בדברי חז"ל ובתורת החסידות לגבי אופי התפילה - ברחמים ובתחנונים או בתקיפות.

”וכשאתה מתפלל, אל תעשה תפלתך קבע, אלא רחמים ותחנונים” (אבות ב,טז). כי אסור לאדם לעמד עצמו על שום דבר, הינו שאסור להתעקש בתפלתו שהקדוש ברוך הוא יעשה לו דוקא את בקשתו. כי זה הוא כמו לוקח דבר בחזקה, בגזלה. רק צריך להתפלל ולהתחנן לפני השם יתברך ברחמים ותחנונים. אם יתן השם יתברך - יתן; ואם לאו - לאו. וזה: 'אל תעשה תפלתך קבע', מלשון גזלה, כמו שכתוב: 'וקבע את קבעיהם נפש' (משלי כב,ג). הינו, שכל מה שהוא מבקש, הן פרנסה או בנים או שאר צרכים, אסור להתעקש ולעמד עצמו בתפלתו שדוקא יעשה הקדוש ברוך הוא את תפלתו, כי זה הוא תפלת קבע, שלוקח הדבר בחזקה בגזלה, רק יתפלל רחמים ותחנונים”.

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' ח"א, תורה קצ"ו)

רבי נחמן מברסלב מלמד אותנו לא להתעקש בתפילה, אלא להתחנן ולבקש - ומה שה' יעשה, יעשה. בסופו של דבר, המבט שלנו על המציאות הוא מאוד חלקי. רק לה' יש מבט כולל ושלם, ומאוד כדאי לנו שהוא - ולא אנחנו - יחליט מה יקרה בעתיד. ההתעקשות היתירה "לא משאירה מקום" לה'. כלומר: מי שמתעקש יותר מדי בעצם לא סומך על ה' ועל ההחלטות שלו. אם בגלל שתתעקש הקב"ה באמת יתן לך, למרות שזה לא באמת טוב לך, אז מה הרווחת? אל תיקח בכוח. יחד עם הבקשות שבתפילה צריכה לבוא רכות, התבטלות לרצון ה', ולא דפיקה על השולחן ותביעה תקיפה.

ומה בנוגע לעניינים רוחניים? האם גם שם אין להתעקש או שמא בעבודת ה' אנחנו צריכים להתמיד ולבקש בנחרצות? לנקודה זו מתייחס המגיד מזלאטשוב:

”אחת שאלתי מאת ה', אותה אבקש, שבתתי בבית ה' כל ימי חיי וגו'” (תהילים כז,ד). ש'מעתי לפרש בשם איש אלקי, מורנו הרב יחיאל מיכל, המגיד מזלוטשוב זצ"ל, כי הגה לפעמים אדם מתפלל לה' יתברך על איזה דבר בהפצרות ופתויים, והוא באמת הפך רצון ה'... אמנם זהו הכל במלי דעלמא ובענייני העולם, לאפוקי במלי דשמייא וענייני קדושהו ראוי להתפלל תמיד בלי הפסק, כי זה ודאי רצון ה' יתברך. וזהו שאמר אדונינו דוד המלך עליו השלום: "אחת שאלתי מאת ה'", זהו ודאי, "אותה אבקש", ועל זה ראוי להתפלל - "שבתתי בבית ה' כל ימי חיי””.

(רבי יחיאל מיכל מזלאטשוב, 'תורת המגיד מזלוטשוב' ערך תפילה אות יט)

”הכל בידי שמים, חוץ מיראת שמים” (ברכות לג"ב). בענייני יראת שמים אל לנו להתחשב בשום דבר, תמיד עלינו לחתור אל המטרה - להתקרב לה'. גם אם נדמה לנו שה' ח"ו דוחה אותנו, עלינו להתעקש ולא להרפות ולנסות להגיע אליו שוב ושוב.

אחד מסיפורי חז"ל המפורסמים הוא סיפורו של חוני המעגל. חוני מייצג תפילה עקשנית ובלתי מתפשרת למען טובת הכלל, ומסיפורו של חוני לומד הרבי מליובאוויטש הוראה לרבים. הרבי מליובאוויטש סובר שלכל יהודי יש את הכוח והזכות, אפילו בעניינים גשמיים, לבקש דברים מהקב"ה במלוא התוקף, ממש כמו חוני המעגל. וכך מספרת הגמרא:

תנו רבנן: פעם אחת יצא רב אדר, ולא ירדו גשמים. שלחו לחוני המעגל: "התפלל, וירדו גשמים". התפלל, ולא ירדו גשמים. עג עגה ועמד בתוכה, כדרך שעשה חבקוק הנביא, שנאמר: "על משמתי אעמדה ואתיצבה על מצור" (חבקוק ב, א). אמר לפניו: "רבונו של עולם, בניה שמו פניהם עלי, שאני



בעת התפילה אל יתהדר אדם ולא ישטח את בקשותיו בגלל זכויותיו, כי אז בקשתו פגומה מפני זכויותיו מועטות. מוטב שיתפלל לרחמי שמים, כי לחסדי השם אין גבול.

(רבי לוי יצחק מברדיטשוב)



4. השפעה על היום כולו

ההשפעה של התפילה רחבה הרבה יותר מהמענה על בקשותינו השונות. התפילה יוצרת השפעה פנימית על חיי הנפש ועל כל עבודת ה' שלנו, ובזה היא מתייחדת מכל המצוות האחרות.

"והנה עבודה שבלב זהו תפלה, והיא דרבנן, ואינה ממנין המצוות דאורייתא, כדמשמע בגמרא בפרק ג' דברכות (דף כ ע"ב). וצריך להבין זה, דהלא רבותינו ז"ל במשנה וגמרא פרק ב' דברכות (דף טז ע"א) החמירו הרבה יותר בכונת התפלה, אפלו מכונת קריאת שמע הנמנית ראשונה בתרי"ג מצוות דאורייתא. והינו, מפני שהיא "דבריים העומדים ברומו של עולם" בפרק קמא (ראשון) דברכות (דף ו ע"ב), ואם כן מהו שאינה ממנין המצוות?

והענין יובן בהקדים, כי הנה י"ח ברכות דשמונה עשרה הן כנגד ח"י חוליות השדרה שבתוכן נמשך החוט השדרה, כנודע מהזהר ובגמרא ברכות (דף כ"ח ע"ב). והנה, על דרך משל, באדם יש בגופו רמ"ח אברים ויבגללו ח"י חוליות השדרה כו', אך החוט השדרה עצמו הנמשך בתוך החוליות אינו ממנין האברים, ועל כל זה הוא המעמיד ומקיים את כל האברים, שמכריח מן הראש עד הירכים, ועל ידו נמשך החיות מהמחין לכל האברים, שהאברים מחברים בצלעות, והצלעות בחוליות, והחוליות בחוט השדרה, והחוט אינו בכלל האברים, רק שהוא המקשר, ומתחיל מהמח ומתפשט עד הרגלים, ולכן אם נפסק חוט השדרה כו'.

כמו כן הנמשל בכחינת המצוות, שהם "רמ"ח אברים דמלכא" (נ"ח מצוות עשה נמשלות לאברי המלך, כי על ידו מתגלה ה', הנה אמרו רבותינו ז"ל: "מצוות צריכות כוונה". והכוונה, הינו בחינת התפלה, שהיא בחינת כוונה ופנימיות להמצוות, והיא עקר המעמיד ומקיים את הרמ"ח מצוות עשה. והיא כמשל חוט השדרה, שהוא המעמיד ומקיים את האברים, אף על פי שהוא בעצמו אינו ממנין רמ"ח אברים".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' בלק ד"ה "לא הביט און")

עם איזו שאלה מתמודד בעל התניא?

הסבר את המשל מגוף האדם, ואת הנמשל ביחס שבין תפילה לשאר המצוות.

מה זה תפילה?! בסך הכל לעמוד ולבכות... ערימת דיבורים ותו לא, מה עושים שם בכלל? אבל מצוות זה חזק, מדליקים נרות, קובעים מזוזה ועוזרים לאנשים, **עושים דברים ממשיים...**

ובכן, זה נכון ולא נכון. במצוות יש ממשות ותוקף שאין בתפילה, אבל בתפילה, עם כל הרכות שבה, יש משהו שאין בכל שאר המצוות.

בקיום המצוות אנחנו חיילים. איננו עומדים בקרבת המלך אלא נמצאים הרחק ממנו ומבצעים את המשימות שהוא הטיל עלינו. אנו מתעסקים עם חפצים פיזיים, ואנו משתמשים בהם לקיום רצונו של הקב"ה. כשאנחנו מחזיקים עור של בהמה לתפילין, צמר לציצית או כסף לצדקה אנחנו פועלים במסגרת העולם הזה. בתחום הזה הידיים חשובות יותר מהלב, מכיוון שאנו עוסקים בביצוע. לעומת זאת, בתפילה, אנו עומדים פנים אל פנים מול ה'. אנחנו לא עושים כלום מלבד לפגוש אותו. הידיים לא פעילות, והזמן מוקדש ללב בלבד. כשחייל נקרא לתוך ארמון המלך, והוא זוכה לעמוד בקרבת המלך ולראות את פניו, הוא מקבל מכך כוח ומרץ לשוב אל משימותיו בשמחה

כבן בית לפניך. נשבע אני בשמך הגדול, שאיני זו מכאן עד שתרחם על בניה". התחילו גשמים מנטפין. אמרו לו תלמידיו: "רבי, ראינוך ולא נמות, כמדמין אנו שאין גשמים יורדין אלא להתיר שבועתך". אמר: "לא כף שאלתי, אלא גשמי בורות שיחין ומערות". ירדו בזעף, עד שכל טפה וטפה כמלא פי חבית. ושערו חכמים, שאין טפה פחותה מלוג. אמרו לו תלמידיו: "רבי, ראינוך ולא נמות, כמדמין אנו שאין גשמים יורדין אלא לאבד העולם". אמר לפניו: "לא כף שאלתי, אלא גשמי רצון, ברכה ונדבה". ירדו כתקנו, עד שעלו כל העם להר הבית מפני הגשמים. אמרו לו: "רבי, כשם שהתפללת שיירדו, כך התפללת וילכו להם". אמר להם: "כך מקבלני, שאין מתפללין על רב הטובה. אף על פי כן, הביאו לי פר הודאה". הביאו לו פר הודאה. סמך שתי ידיו עליו, ואמר לפניו: "רבונו של עולם, עמך ישראל שהוצאת ממצרים אינן יכולין לא ברב טובה ולא ברב פרענות. כעסת עליהם, אינן יכולין לעמוד. השפעת עליהם טובה, אינן יכולין לעמוד. יהי רצון מלפניך, שיופסקו הגשמים, ויהא רוח בעולם".

מיד נשבה הרוח ונתפזרו העבים וזרחה החמה, ויצאו העם לשדה, והביאו להם כמהין ופטיריות. שלח לו שמעון בן שטח: "אלמלא חוני אתה, גזרני עליך נדוי. שאלו שנים כשני אליהו, שמפתחות גשמים בידו של אליהו, לא נמצא שם שמים מתחלל על ידך? אכל מה אעשה לך, שאתה מתחטא לפני המקום ועושה לך רצונה, כבן שמתחטא על אביו ועושה לו רצונו, ואומר לו: 'אבא, הוליכני לרחצני בחמין, שטפני בצונן, תן לי אגוזים שקדים אפרסקים ורמונים', ונותן לו. ועליך הכתוב אומר: 'ישמח אביך ואמך, ותגל יולדתך'" (משלי כג, כה).

(מסכת תענית דף כג ע"א)

"והנה, באשר יהודי נעמד להתפלל ולבקש צרכיו מהקדוש ברוך הוא שיתן לו את כל המצטרף לו, ישנה הוראה הנלמדת מהספור אודות תפלתו של חוני המעגל, באיזה אופן צריך להיות ענין התפלה אצל כל אחד ואחד מישראל:

מכיון שכל יהודי הוא בנו של הקדוש ברוך הוא - "בנים אתם לה' אלקיכם" (ויקרא י"א), וזאת מבלי הבט על מעמדו ומצבו, ובלשון חז"ל: "בין כך ובין כך בני הם" - לכן, תפלתו של יהודי לקדוש ברוך הוא צריכה להיות "כבן שהוא מתחטא על אביו". הרי זה ענין השיך לכל אחד ואחד מישראל, מכיון ש"בנים אתם לה' אלקיכם".

והכוונה בזה, שהוא פונה לקדוש ברוך הוא בתקף, ומבקש פעם אחת, פעם שניה ופעם שלישית, ואם רואה שעדיין לא נתמלאה הבקשה במלואה, אומר: "לא כף שאלתי, אלא כו'". ואף שזוהי הנהגתו של חוני המעגל, הרי אמרו חז"ל: "חייב אדם לומר, מתי יגיעו מעשי למעשי אבותי, אברהם יצחק ויעקב". ומוכן, שלאחרי שחוני המעגל פתח וסלל את הדרך, אזי נקל לכל יהודי להתנהג באופן כזה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, התוועדויות תשד"מ עמ' 1307)

חוני המעגל מלמד אותנו עד כמה הבן יכול לבקש ולתבוע מאבא. כל יהודי הוא הבן של ה', וכמו כל בן גם ליהודי יש הרבה זכויות ותשומת לב מאבא - מה' כשיהודי מבקש מה' עניינים חשובים, אם זה ברוחניות או אפילו בגשמיות - לשם שמים, כדי שיוכל לעבוד את ה', יש לו את האפשרות לבקש ולדרוש זאת שוב ושוב, עד שבעזרת ה' תענה בקשתו.

לסיכום: איך נכון לעמוד מול ה' בתפילה - ברחמים ובתחנונים או בתוקף?



סוחר אחד בא אל המגיד ממזריטש ובפיו בקשה: "הפרנסה אינה מצויה, יתפלל נא הרבי למעני". ענה לו המגיד: "מוטב שתבקש ממני ללמדך להתפלל, כדי שתוכל לעשות זאת בעצמך ולא תזדקק לעזרתי".



"תפילת הערב אין לה קבע" (ברכות כו ע"א). תפילתו של אדם מישראל בעת חשכות וערב ומתוך צרה וייסורים, אין לה קבע וזמן מיוחד להתקבל לפני ה'. ישראל הם למעלה מהזמן ותמיד פותחים להם שערי תפילה.

(שפת אמת)





”כָּכֹל דְרָכֶיךָ דָעָהוּ” (משלי ג,ו), שִׁמְשִׁיךְ גַּם בְּדְרָכֶיךָ אֶת הַהִתְקַשְׁרוֹת בְּאֵלֶקוֹת שְׁבִשְׁעַת הַתְּפִלָּה”.

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ספר המאמרים תשי”ב ד”ה ”פדה בשלום”)

התפילה היא דביקות בה, שיכולה להיות שמורה לרגעי התפילה בלבד, אך אם נכוון אותה נכון, היא תוכל להאיר לנו את כל היום. בשביל כך, במקביל ללב המכוון למעלה, צריך שהעיניים יביטו למטה, כלומר: לכוון את עצמנו לכך, שכנפי הרוח של התפילה יוכלו להמשיך וללוות אותנו גם מחוץ לבית הכנסת.

כיצד התפילה יכולה להשפיע על התנהלות האדם במשך כל היום? האם הכיוון הזה משנה את העבודה בתפילה, או שזאת עבודה שלאחר התפילה?

דברים בטלים...

אדם אחד מצא כתוב בספרים שמי שנוהר מלדבר דברים בטלים במשך ארבעים יום, תשרה עליו רוח-הקודש. נהג כך האיש, ולאחר שחלפו ארבעים יום ועדיין לא שרתה עליו רוח-הקודש, החליט לנסוע אל הבעל-שם טוב כדי לברר את פשר הענין. כשהציג בפניו את תמיהתו, שאל אותו הבעל-שם טוב: ”האם התפללת במשך ארבעים הימים הללו?” ענה הלה: ”בוודאי! התפללתי שלוש פעמים ביום”. שאל הבעל-שם טוב: ”ותהילים אמרת בימים אלו?” ענה הלה: ”בוודאי”.

”אם כן”, אמר לו הבעל-שם טוב, ”הענין פשוט - בשעת התפילות ואמירת התהילים דיברת דברים בטלים...”

(סיפורי חסידים הרב זיין)

ריכוז מוחלט

בפעם השנייה שנסער רבי שניאור זלמן מליאדי לרבו המגיד ממעזריטש, התאכסן בפונדק מסוים וביקש מבעל-הבית שיקצה עבורו חדר שבו יוכל להתפלל מבלי שיופרע. הלה הקצה לו חדר בחצרו, ואדמו”ר הזקן נכנס להתפלל שם. בעל-הבית שכח את כל העניין, וכשראה שדלת החדר פתוחה, סגר אותה. כעבור זמן מה, עבר שוב במקום וראה זרזיף דקיק של דם שנזל דרך הפתח. אז הוא נזכר שהשאיר את אדמו”ר הזקן במקום, וכשנכנס, ראה אותו עומד ומתפלל כשדם נזל ממנו והוא אינו מרגיש בכך.

אחר-כך שאל הלה את אדמו”ר הזקן: איזו דרך היא זו בעבודת ה' בכוונה, עד שאינכם מרגישים בניזילת הדם? ענה לו אדמו”ר הזקן שיש לו רב במעזריטש והוא שהורה לו דרך זו. ומיד נסעו שניהם למעזריטש.

(שמועות וסיפורים)

ובהתלהבות. לפגוש את המלך זה לא ממש משימה - זו לא אחת מתרי”ג מצוות - אך הפגישה הזאת היא חוט השדרה דרכו מוזרמת חיות לכל הגוף - לכל קיום המצוות.

במקום נוסף, לחלוטין לא שגרתי, דיבר בעל התניא על מקומה של התפילה ביחס לקיום מצוות. באסרו חג סוכות בשנת תקנ”ט נאסר בעל התניא בעקבות הלשנות שונות וחמורות של מתנגדיו, והושם במאסר עד שיצא לחופשי בי”ט בכסלו. במהלך המאסר נחקר על ידי חוקרים מלומדים, ששאלו אותו גם שאלות רבות על התורה שהוא מלמד ועל השיטה החדשה הנקראת ”חסידות”. בעל התניא כתב את תשובותיו בלשון הקודש והן תורגמו לרוסית. במסורת אדמו”רי חב”ד היה ידוע שבעל התניא נחקר, ואף ידעו על כמה מהשאלות. אך בדורנו קרה דבר מיוחד במינו, ותיק החקירה שהיה שמור בארכיון ממשלת רוסיה התפרסם. התשובות בכתב יד קודשו של בעל התניא יצאו לאור עולם, וכעת אנו יכולים לראות כיצד הצליח בעל התניא להסביר עניינים יסודיים ביהדות וחסידות, אפילו לגויים. נושא התפילה ודרכי החסידים בתפילה היה אחד הנושאים המרכזיים שבו עסקו החוקרים. בהקשר הזה הסביר בעל התניא גם את מקומה המכריע של התפילה ביחס לעבודת ה'. הבה נקרא את הסעיף הזה מתוך פרוטוקול החקירה.

”הַתְּפִלָּה בְּכוֹנָה הִיא עֶזֶר וְסֵעֵד לְאָדָם לְעֲמוֹד נֶגֶד יְצִרוֹ הַרַע כֹּל הַיּוֹם, גַּם אַחֵר הַתְּפִלָּה, לְקַיֵּם כָּל מִצְוֹת ה', בֵּין סוּר מֵרַע וְעֵשֶׂה טוֹב, כִּי נִשְׁאָר לוֹ לְזַכְרוֹן בְּמַחוֹ וְלִבּוֹ כֹּל הַיּוֹם. אִךְ מִי שְׂאִינּוֹ מִתְּפַלֵּל בְּכוֹנָה, אִף שְׁלוֹמֵד כֹּל הַיּוֹם הַדִּינִים בְּתַלְמוּד וְשָׂאֵר סְפָרִים, אֲפֹשֶׁר שִׁיקִים מֵה שְׁלוֹמֵד וְאֲפֹשֶׁר וַיּוּכַל לְהִיטֵל שְׂלֵא יְקַיֵּם מֵה שְׁלוֹמֵד, וַיּוּכַל לְהִיטֵל שִׁיעֲבוֹר לְפַעֲמִים עַל מִצְוֹת ה'.”

(רבי שניאור זלמן מליאדי, מתוך 'תיק החקירה')

אם אדם לא מחובר לקדוש ברוך הוא, לא תהיה לו אנרגיה נפשית לקיום מצוות. הוא יוכל לדעת טוב מאוד מה מותר ומה אסור, מה כשר ומה פסול, אבל זה לא יזיז לו. כדי שהמצוות לא תהפוכנה לרשימת מטלות יבישה, עלינו להתפלל. התפילה הופכת את היהדות לדבר חי ותוסס. הקדוש ברוך הוא חוזר לתוך הכאן ועכשיו והחיים נראים אחרת.

את כוח ההשפעה של התפילה למשך היום כולו, מנסח הרב קוק בבהירות במקור הבא:

”הַהִבְדֵּל בֵּין מִי שֶׁמִתְּפַלֵּל לְבֵין מִי שְׂאִינּוֹ מִתְּפַלֵּל, אֵינְנוּ בּוֹהַ, שֶׁהָרֵאשׁוֹן מִיַּחַד שְׁעָה בְיוֹם לְתַפְלָתוֹ, וְהַשֵּׁנִי אֵינְנוּ מִיַּחַד שְׁעָה זֹו לְכַף. יֵשׁ כְּאֵן הַבְּדֵל יִסוּדִי: אֲפֵן חַיִּיהֶם שֶׁל שְׁנֵי אֵלֶּה שׁוֹנֶה הוּא לְגַמְרִי. אוֹתָהּ שְׁעָה שֶׁל תְּפִלָּה מְטַבֵּיעָה חוֹתֶמָה עַל כָּל הַיּוֹם כְּלוֹ, וְאֵינּוּ יוֹמוֹ שֶׁל זֶה דוֹמָה לְיוֹמוֹ שֶׁל זֶה כָּלֵל וְכָלֵל.”

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'אורות התפילה' פרק ו, אות כד)

יום שהתפללת בו באמת, זה יום שבו הנפש שלך גדלה, עולם חדש נפתח לפניך, או ליתר דיוק: העולם שלך, נפתח לפניך מזווית אחרת, והכל נראה פתאום אחרת. חייו של המתפלל צבועים בגוון שונה, וכל פרט בחייו נמדד לאור הקשר עם ה'.

האם הרגשת פעם איך תפילה שינתה לך את היום?

את נחיצות ההשפעה של התפילה לאורך כל היום מוכיח הרבי מליובאוויטש מתוך דברי חז”ל:

”וְזוֹהוּ גַּם מֵה שְׂאֵמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ ז”ל (יבמות קה ע”ב), ”הַמִּתְּפַלֵּל צָרִיךְ שִׁיחִיו עֵינָיו לְמַטָּה וְלִבּוֹ לְמַעְלָה”. הֵינּוּ, שְׂאִינּוֹ מְסַפֵּיק זֶה שְׁלִבּוֹ לְמַעְלָה, אֲלֵא צָרִיךְ שִׁיחִיו עֵינָיו לְמַטָּה, שִׁמְשִׁיךְ אֶת עֵינָיו הַתְּפִלָּה וְהַהִתְקַשְׁרוֹת בְּאֵלֶקוֹת (לְבוֹ לְמַעְלָה) אֶל הַמַּטָּה, הַגּוֹף וְנַפְשׁ הַבְּהִמִית. וְלִכֵּן, גַּם לְאַחֲרֵי הַתְּפִלָּה, כְּשֶׁעוֹסֵק בְּצַרְכָּיו, יִהְיֶה



”לא תאכלו על הדם” (ויקרא יט,כו) - לא תאכלו קודם שתתפללו על דמכם” (ברכות י ע”ב). השם ”אדם” הוא על שם ה’דם’ שבו, ולאחר שמדבק עצמו בבואר יתברך וממשיך עליו א’ - אלופו של עולם, נהיה מזה אדם. ולכן לפני התפילה שעדיין לא חיבר אליו את אלופו של עולם אסור לו לאכול.

(המגיד ממזריטש)



פרק ד סולם התפילה



לאחר שלמדנו על משמעותה של התפילה ועל הדרכים השונות בהם עלינו לגשת ולהתפלל, הגיע הזמן להיכנס קצת לתוך הסידור עצמו.

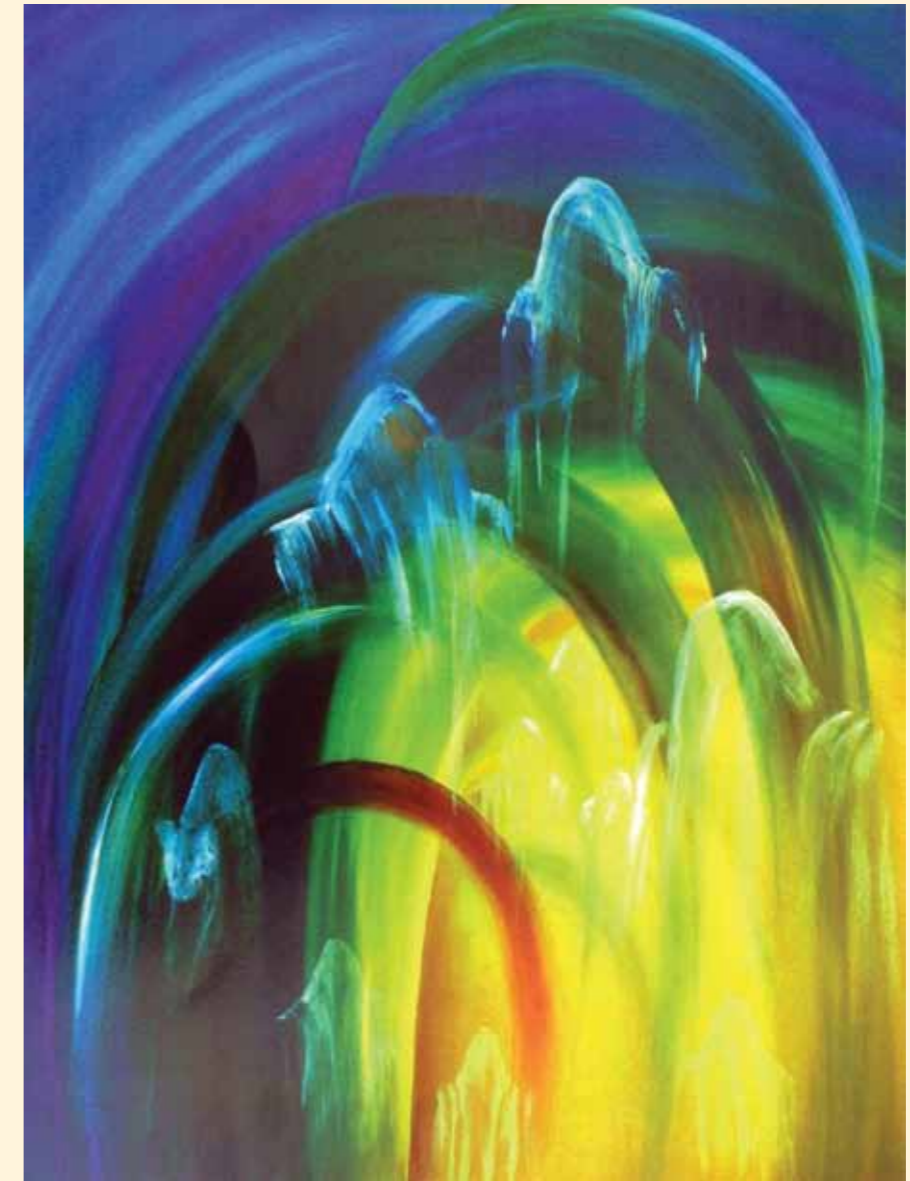
הסידור הוא עולם ומלואו וכולל בתוכו את כל מעגל החיים היהודיים, אבל בפרק זה אנחנו נתמקד בתפילה המרכזית והחשובה ביותר ביום - תפילת שחרית.

תורת החסידות מבארת בצורה נפלאה את חלקיה השונים של התפילה, את משמעותו של כל חלק ואת פירושם ותוכנם של פסוקים וקטעים רבים. ביאורי החסידות חושפים בפנינו עומקים חדשים ואינסופיים בתפילה היומיומית המוכרת לנו, ומכניסים לנו רוח חדשה בתפילה.

בפרק זה נתמקד במשמעות כל חלק מחלקי סולם התפילה, וכן נלמד הסברים לפסוקים וקטעים בתפילה, המופיעים בפרק זה במסגרות מיוחדות. ההסברים מתאימים לתוכנו הכללי של החלק בתפילה בו הם מופיעים.

הפרק מחולק לפי סדר התפילה:

1. ברכות השחר והקרבת
2. פסוקי דזמרה
3. ברכות קריאת שמע וקריאת שמע
4. שמונה עשרה



הקדמה

כמה יפה לראות סידור בלוי ומשומש, שבעליו ממשיך להתפלל דווקא בו, רק כי זה הסידור האישי שלו. הספר היהודי הנפוץ ביותר בעולם אחרי התנ"ך, הוא הסידור. אם התנ"ך הוא הראש והשכל של עם ישראל, אז הסידור הוא הלב היהודי. בסידור נשפכו אין סוף דמעות במשך הדורות, ולתוכו הכניס כל יהודי את עצמו בעת צרה או שמחה.

אך יחד עם החיבה והקשר שלנו לסידור, הסידור עלול להפוך את התפילה שלנו למשממת ח". בכל יום אנחנו נדרשים לומר את אותם המילים, באותה שעה ובאותו הסדר. למה? לשם מה צריך נוסח קבוע לתפילה, ומה יש במילים המקודשות הללו?

תשובה לשאלה זו ניתן למצוא בדבריו הבאים של השפת אמת:

"איתא ומקבא בפסוקים, כי תבה שגצל בה נח, היא כל תבה ותבה שבתורה ותפילה, ושצריך אדם לבטל עצמו אל התבה שמוציא מפיו. ובנראי אנשי כנסת הגדולה שתקנו לנו סדר התפילה, אף כי פשוט נראה שכל אחד יבקש הצריך לו, וזה עקר מצות תפילה, אך כי אותן התבות והאותיות מסיעין לאדם להתרפק בו יתברך. וכתב הרב בעל התניא בסידור על פסוק "בחרבי ובקשתי" (בראשית מח, כב), ותרגומו 'בצלותי ובקעותי' ובתפילתי ובקשתי, ופרש, כי "חרבי" הוא אותיות ותבות של התפילה, ו"קשתי" הוא כח האדם, שזה מועיל להעלות הדבורים כמו קשת. אבל עקר התפילה הם האותיות, כנ"ל".

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' פרשת נח תרל"ה)

מה היחס בין אמירת נוסח התפילה ובין הכוונה של המתפלל, לפי השפת אמת?

אותיות התפילה הם הכלי נשק שלנו. כלי נשק שמסייע לנו בשני מצבים: ראשית כל - כשכוחנו נחלש, ליבנו סתום, ולראש שלנו אין כוח לחשוב. בשעה זו אותיות התפילה דומות לתיבה שסוככת ומגינה עלינו. הנוסח הקבוע מאפשר לנו להתפלל גם בזמנים ומצבים בהם אנחנו בעצמנו לא היינו מסוגלים לזוז ולהוציא מילה של תפילה מהפה.

אך גם כאשר אנחנו רוצים ומסוגלים להתפלל, הנוסח הקדוש של התפילה מרומם אותנו. "עיקר התפילה הם האותיות", כי באותיות יש פתח לעולמות אינסופיים והרבה יותר גבוהים ממה שנוכל להגיע לבד. כל שעלינו לעשות הוא להיכנס לתוכם - "בא אל התיבה". האותיות הם דוממות ורק אם ניכנס לתוכם, נחשוב עליהם וננסה למצוא את עצמנו בתוכם, הם ייקחו אותנו רחוק וגבוה.

נוסח התפילה הוא כל כך מקודש ומדויק, לא רק במילים שלו אלא גם בסדר ובמבנה שסידרו אנשי כנסת הגדולה.

"כי הגה התפילה נקראת 'סלם' - כמו הסלם שעשוי מדרגות, ועל ידו עולים מלמטה למעלה, כך על ידי התפילה עולים. והינו ענין ארבעת חלקי התפילה: עד 'ברוך שאמר', ומ'ברוך שאמר' עד 'יוצר', ומ'יוצר' עד שמונה עשרה, ושמונה עשרה. ובכל עולם מעולמות אלו יש גם כן עליות כמה פסטי מדרגות, והן הן כל פסטי הפרשיות והמזמורים שבפסוקי דזמרה וברכות קריאת שמע שב'יוצר'".

(רבי מנחם מענדל מליובאוויטש, 'הצמח צדק', ד"ה "מה יפו פעמיו")

לא משנה על איזה צד קמנו בבוקר, ובאיזה מצב התחלנו להתפלל, ברגע שנכנסנו לתפילה הצטרפנו למסע. התפילה הפשוטה והרגילה מוליכה אותנו מדי בוקר במסע בין עולמות. לפעמים מתקדמים לאט ולפעמים מהר. לפעמים שמים לב לדברים שבדרך וחווים חוויות ולפעמים הכול עובר כמו חלום, אבל סידור התפילה כשלעצמו

הוא יומן מסע. התפילה נמשלה לסולם שמוליך אותנו במסע הזה כלפי מעלה. וכמו סולם, כך גם התפילה בנויה שלבים שלבים. התפילה איננה מקפצה, וכל שלב הוא חשוב ונבנה על גבי השלב שקדם לו.

ארבעת שלבי התפילה מקבילים לפי תורת הסוד, לארבעת העולמות והמימדים הרוחניים של העולם: עולם העשייה (המימד בו אנו חיים וחווים), עולם היצירה, עולם הבריאה ועולם האצילות. ישנם סידורים רבים בהם מופיעות המילים הללו בפסגת העמוד, כדי לציין לאיזה עולם שייך אותו קטע בתפילה. בתורת החסידות מוסבר שארבעת העולמות והמימדים, הם בעצם גם רמות וחלקים שונים בנפש האדם. התפילה היא בעצם מסע אל תוך הנפש שלנו, כאשר כל חלק של התפילה מפעיל ומקרב חלק אחר בנפשנו אל ה'.

בפרק זה נלמד על ארבעת שלבי התפילה, על משמעות כל שלב והעבודה בנפש השייכת לו. כמו כן, נראה פירושים שונים לקטעי תפילה שיעזרו לנו להחיות ולעורר מחדש את ההבנה והקשר שלנו למילות התפילה.

לפני שתתחילו ללמוד פרק זה, עצרו ונסו לאפיין בעצמכם את המשמעות של כל שלב מארבעת שלבי התפילה:

1. ברכות השחר והקרבנות

2. פסוקי דזמרה

3. ברכות קריאת שמע וקריאת שמע

4. שמונה עשרה

מה כל שלב אומר לכם? מה אתם בדרך כלל 'שומעים' וחשים בתוכו? ומה התוספת והייחודיות שלו לפי דעתכם על פני החלקים האחרים? (שימו לב: אל תנסו לפרש כל קטע בתפילה, אלא תנסו לאפיין ולחוש כל חלק מארבעת שלבי התפילה)

סידור התפילה של בעל שם טוב

מורשתו הרוחנית של מורינו רבי ישראל בעל שם טוב מאירה עד היום לכל בני ישראל. דברי תורתו ודרכי הליכותיו נלמדים בפי כל ומופצים בכל רחבי תבל. אך, מעט מאוד חפצים וכתבי קודש של הבעש"ט נשתמרו בידינו עד היום. אחד היחידים והמיוחדים שבהם הוא סידורו של הבעש"ט. סידור עתיק יומין זה, נכתב במיוחד עבור הבעש"ט בכתב אשורי ויש בו את תפילות כל השנה ולצידם כוונות הארז"ל. בכמה מדפי הסידור, בעיקר בדפי תפילות הימים הנוראים, ניתן למצוא כתמי דם ודמעות שהוריד הבעש"ט כששפך שיחה לפני קונו. כמו כן, בין דפי הסידור ניתן למצוא שמות עם בקשות שונות. שמות אלו הם שמות תלמידי הבעש"ט, שהורשו להכניס את עצמם לסידור, כדי שהבעש"ט יזכירם בעת תפילתו.



1. 'מודה אני', ברכות השחר והקרבות

אחד הדברים הראשונים שמלמדים תינוק יהודי, הוא לומר "מודה אני". יהודי בכלל נקרא יהודי מלשון הודאה. אמירת התודה וההודאה על האמת היא הבסיס לחיים שלנו כיהודים ולכל העמידה שלנו מול ה'. ולכן, המילים הראשונות שאנחנו מוציאים מהפה בבוקר הם "מודה אני".

"הרב הקדוש רבי מנחם מענדל מקוצק זצ"ל אמר פעם בבקר "מודה אני לפניה", ואז הפסיק ואמר בזה הלשון: "מי זה אני, ומה זה לפניה"?... והפסיק ולא דבר יותר. והבן, שעמק הוא. כי עקר עבודת האדם לראות שפלות עצמו וגדלות ה' יתברך".

(שיח שרפי קודש, עניינים שונים, סדר התפילה)

עמדת ההודאה והביטול בפני ה' היא נקודת המוצא לכל היום, והיא המאפיינת את השלב הראשון של התפילה. בהמשך עוד נתעורר לאהוב את ה' ונתמלא ברגשות געגועים. אבל כדי שנוכל בכלל לגשת אל ה' ולהתחיל בדו שיח איתו, עלינו לזכור מול מי אנחנו עומדים. מה זה "אני", העומד מול "לפניך". לדעת שעם כל החכמות וכל העליות ה' תמיד יהיה גדול עלינו, וכל מה שאנחנו מסוגלים לעשות זה רק להכיר בגדולתו, להודות לו ולהתבטל בפניו.

בתפילת 'מודה אני' אנחנו עדיין לא מתעמקים בתובנות גדולות או מדברים על גדולתו של ה'. את זה נעשה בהמשך התפילה. את 'מודה אני' אנחנו ממלמלים חצי מתוך שינה ועוד לפני שהספקנו לגמרי לפתוח את העיניים, כי אמירת 'מודה אני' איננה תלויה בהבנה והפנמה עמוקה. יותר מזה, 'מודה אני' היא התפילה היחידה שנאמרת בידיים טמאות, עוד לפני נטילת ידיים. מפני שעמדת הביטול וההודאה לה' היא דבר הנובע מעצם הנשמה שלנו, ומהטבע הבסיסי שלנו כיהודים. וכפי שמבואר במקורות הבאים:

"סדר היום מתחיל ב'מודה אני', ואומרים זאת קדם לנטילת ידים, אפלו בידים טמאות, מפני שכל הטמאות שבעולם אין בכחן לטמא ה' מודה אני" של יהודי. אפשר שחסר בזה או בזה, אך ה'מודה אני' נשאר בשלמותו".

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, 'היום יום' יא שבט)

"מיד בקומו משנתו, לפני נטילת ידים, כאשר יש עדין שירי הטמאה על ראשי אצבעותיו, הוא אומר "מודה אני... רבה אמונתך". והינו, שאף שהוא קדם לנטילת ידים, מפל מקום מצד נשמתו שהיא חלק אלקה ממעלה הוא אומר מודה אני לפניה... שהיא הודאה כללית בלבד, שההודאה ובטול הוא בעצם הנפש, להיות שאינו שייך עדין להשגה והתחלקות של כחות פנימיים, שהרי אמירה זו היא לפני ברכות השחר, שאז היא התחלקות הכחות, שאז אומרים "הנותן לשכוי בינה" ו"פוקח עורים" וכו'..."

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ד"ה "אני לדודי" תשי"ב)

תרגיל: איך אתה אומר 'מודה אני'? נסה לקחת משימה, לשבוע אחד, ולחשוב קצת יותר על המילים של 'מודה אני'. לאחר שבוע נסה לבחון האם הבוקר שלך השתנה במשהו?

אחרי מודה אני, אחרי שצחצחנו שיניים והתלבשנו, אנחנו מתחילים כבר ללכת ולחשוב קצת יותר. עוד חלקים בתוכנו מתחילים לפעול ואנחנו צריכים לכוון אותם לה'. העולם שסביבנו מתחיל להתעורר, וגם אותו אנחנו רוצים לאסוף ולקשר לה'. זו המשמעות של ברכות השחר, בהם אנחנו מפרטים את התודה שאמרנו ב"מודה אני" לשמונה עשרה ברכות על שמונה עשרה עניינים שונים.

בברכות השחר אנחנו מודים לה' על הצרכים הפשוטים והקיומיים ביותר שיש לכל אדם, ויש בזה חידוש נפלא. התפיסה האנושית הפשוטה היא שדברים בסיסיים כמו לקום, ללכת, לפקוד עיניים או ללבוש בגדים הם זכות טבעית וברורה מאליה שיש לכל אדם. הגוף מצד עצמו מרגיש שאין לו על מה להודות, כי ברור לו שהוא זכאי לכל הדרוש לו. עצם אמירת ברכות השחר שוברת את העמדה המנוכרת הזו של הגוף, ומלמדת אותו שעל כל פרט ופרט יש להודות לה'. ברכות השחר נאמרות דווקא בתחילת הבוקר, בזמן שבו האדם שקוע בצרכיו הראשוניים ואחרי שבלילה גופו היה חצי מת. זו השעה לחנך את עצמנו ולהאיר לגוף את ההבנה שבאמת כל צרכיו ופעולותיו תלויים וסובבים סביב ה'.

"וכמו ח"י ברכות של ברכות השחר שאומר האדם בקומו משנתו. וידוע שלילה הוא זמן החשך, בחינת העלם והסתור; וכמו האדם, כשישן, הרי מסתלקים ממנו הכחות פנימיים דשכל ומדות וראיה ושמיעה, שאז נרגש הגוף ביותר. שפיוס, כשהוא ער ומאיר בו אור הנפש, הרי הגוף בטל אל הנפש ונגרר אחריה, ועקר ההתגלות הוא הנפש... וכלילה הוא להפך - שאור וחיות הנפש מתעלם, ומה שבהתגלות הוא הגוף, וכאלו אין בו חיות הנפש, ששנה אחר מששים במיתה (ברכות נו ע"ב)... וגם מיד בקומו משנתו לבו ומחו מגשם ומטמטם, ומצד נשמתו הוא בתכלית הקטנות כתינוק שנוולד... הענין הוא, דדוקא מיד בקומו משנתו, שאז הוא בבחינת חמרי ביותר מצד הגוף, ומצד הנשמה הוא בתכלית הקטנות, צריך להיות דוקא המשכה גבהה יותר, הנותנת לו כח ועז להכיר בין אור לחשך, דהינו בין טוב לרע. והכונה בזה, שגם בגופו החמרי יכיר את בוראו, ויהיה בבחינת בטול החמריית הקשה שנאחו בנפשו הטבעית".

(רבי שלום דובער מליובאוויטש, 'המשך תע"ב' עמ' שלח)

למה דוקא כשהאדם קם משנתו הוא "חומרי ביותר"?

האם זכור לך מצב שבו הרגשת רגש של תודה על דבר פשוט ויומיומי? ממה נבעה ההרגשה הזו?

בחלק הראשון של התפילה אנו מוצאים גם את פסוקי והלכות מעשה הקרבות. כידוע, התפילה כולה היא תחליף וביטוי לקרבות, כי בשעת התפילה אנחנו מתקרבים לה' ומקריבים את הגוף וכוחות הנפש הבהמיים באש האהבה לה'. אש האהבה לה' מתעוררת בעיקר בחלקי התפילה הבאים - בפסוקי דזמרה ובקריאת שמע, כפי שנלמד. אך כבר בחלק הראשון של התפילה, אנחנו עוסקים בהכנות לאש ההקרבה - באמירת הפסוקים המהווים תחליף לקרבות: "ונשלמה פרים שפתינו" (הושע יד,ג), וכפי שהסבירו חז"ל ש"כל העוסק בתורת חטאת כאילו הקריב חטאת" (מנחות קי ע"א). אמירת הפסוקים והכניסה לעולם המקדש, היא זו שפותחת בנו את ההבנה והחשק להקריב את עצמנו לה' בחלקי התפילה הבאים.

2. פסוקי דזמרה

אחרי שהודינו באמת הפשוטה - שאנחנו תלויים בכל פרט מחיינו בריבוננו של עולם, אנחנו כבר יכולים להתקדם ולהעמיק את היחסים קצת יותר. המטרה שלנו היא לא רק להאמין בה' ולהתבטל בפניו, אלא גם ממש לאהוב אותו. להיות לגמרי לגמרי שייכים אליו, בהתלהבות ובתשוקה. את האהבה הזו אנחנו נגלה רק בהמשך התפילה, ב"ואהבת את ה' אלוךך" שבקריאת שמע, אבל כבר בפסוקי דזמרה אנחנו מתחילים לעורר את האהבה.

"כי הנה ענין התפלה היא קיום המצות קריאת שמע - 'ואהבת' ועל דבר זה תקנו גם כן כל סדר התפלה קדם קריאת שמע, כדי שיקבל עליו בקריאת שמע 'ואהבת' באמת".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'תורה אור' פרשת כי תשא, ד"ה "שמאלו תחת ראשי")

התעוררות האהבה תלויה בשני גורמים:

דבר ראשון, זה צריך להיות מושך. אי אפשר לאהוב משהו משעמם וסתמי. אם אנחנו רוצים לאהוב את ה', ה' צריך להרשים ולהלהיב אותנו.

דבר שני, האהבה לה' היא מוחלטת. ההתלהבות האמיתית מקרבת אלוקים דוחה ממילא כל התלהבות לעניינים אחרים וטפלים. וכמו שאומר בעל חובת הלבבות: **"כשם שלא ישכנו אש ומים בכלי אחד, כך לא ישכנו בלב המאמין אהבת ה' ואהבת עולם הזה כאחד"** (חובת הלבבות, פתיחה לשער האהבה).

שני העניינים הללו באים לידי ביטוי בפסוקי דזמרה, המכניסים ומביאים את האהבה לה', כמבואר במקור הבא:

"בפסוקי דזמרה ישנו ענין ההתפעלות מספור שבחו של מקום. שאף שאינו משיג את הענין, שהרי בפסוקי דזמרה הוא ספור גדלתו יתברך בענין התהוות 'יש מאין', ואפן התהוות 'יש מאין' אינו משג בנבדאים, מכל מקום יש בזה התפעלות. ויש לבאר הענין, שזה 'יש מאין' אינו משג בנבדאים הוא משום שהשגה היא בבחינת פנימיות, ואילו היו הנבדאים משיגים ענין 'יש מאין' היתה ההשגה פועלת בהם בטול מציאותם... אבל מכל מקום ספור שבחו של מקום בענין התהוות 'יש מאין', אף שאין בו השגה, הוא פועל התפעלות, שזהו גם מה שפסוקי דזמרה הם בפשטות ענין שירה וזמרה, שמתפעל מזה. והפעלה דפסוקי דזמרה בנפש היא בדרך חקיקה (השפעה) מבחוץ. הינו, שאין זו חקיקה מבפנים, משום שאין בזה השגה, אבל מכל מקום מצד ההתפעלות הרי זה פועל חקיקה מבחוץ. וזהו הפרוש השני של 'פסוקי דזמרה', שהוא מלשון 'לזמר עריצים', הינו להכרית את החושים והקוצים של נפש הבהמית... המונעים ומעכבים את הנפש הבהמית מהרגשת והבנת ענין אלוקי... והנה לאחר העבודה דפסוקי דזמרה באה העבודה של ברכות קריאת שמע, שבברכות קריאת שמע יש בזה השגה..."

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ד"ה אני לדודי תשי"ב)

מה הם שני הפירושים למונח "פסוקי דזמרה", ומה המשמעות של כל פירוש?

פתח את הסיפור ב'פסוקי דזמרה' ונסה להבחין במזמורים המבטאים את ענין "התהוות יש מאין".

מדוע אנחנו לא יכולים לקלוט באמת את משמעות בריאת 'יש מאין'?

"אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא... אתה נפתתה בי ואתה עתיד ליטלה ממני"

"וזהו שתקנו בתחלת ברכות השחר, קדם התפלה, 'אלהי נשמה וכו' ואתה נפתתה כו' ואתה עתיד ליטלה ממני', כלומר, מאחר שאתה נפתתה בי ואתה עתיד ליטלה ממני, לכן מעתה אני מוסרה ומחזירה לך ליחודה באחדותך, וכמו שכתוב: 'אליה ה' נפשי אשא' (תהילים כה, א). והינו על ידי התקשרות מחשבתך במחשבתך ודבוריך בדבוריך, באותיות התורה והתפלה, ובפרט באמירה לה' לנכח, כמו 'ברוך אתה' וכהאי גוונא [בדומה לזה]. והנה, בהכנה זו של מסירת נפשו לה' יתחיל ברכות השחר 'ברוך אתה'".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, תניא 'לקוטי אמרים' פרק מ"א)

כיצד מהווה ברכת 'אלוקי נשמה' לפי ביאור בעל התניא, בסיס לכלל היום כולו?

"הנותן לשכוי בינה להבחין בין יום ובין לילה"

"ראה אנכי נתן לפניכם היום". פרוש, שהבחירה ביד האדם לבחור טוב או רע. ואמר אדוני אבי זקני מורי ורבי ז"ל, שעל זה מברכין "הנותן לשכוי בינה" | הלב נקרא שכוי בלשון המקרא, דכתיב "או מי נתן לשכוי בינה" (איוב לח, לז) - משנ"ב סי' מו ס"ק ד. ונראה פרוש "היום", שיש בכל יום בחירה חדשה. כי אחר שחוטא האדם, מסתלקת הבחירה מהאדם, כמו שאמרו חז"ל: "הרשעים ברשות לבם" (אסתר רבה י, ג). ומכל מקום, הקדוש ברוך הוא מחדש בכל יום מעשה בראשית, ונותן בחירה חדשה לאדם בכל יום, שיוכל להיות טוב מחדש, כמו שכתוב: "לא יכשל בה ביום שובו" (יחזקאל לג, יב).

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' פרשת ראה תרל"ג)

מה היא הבינה אליה מתייחסת הברכה, לפי פירושו של השפת אמת?

איזה דבר עוזר לך להתחיל בוקר כיום חדש, ולא לסחוב איתך את המועקות של אתמול?

הרמב"ם בהלכות יסודי התורה (פרק ב, הלכה ב) מבאר כיצד ניתן להגיע לאהבת ה':

"והיאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים, ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ - מיד הוא אוהב ומשבח ומפאד, ומתאוה תאוה גדולה לידע השם הגדול, כמו שאמר דוד: "צמאה נפשי לאלהים, לאל חי" (תהילים מב, ג).

פסוקי דזמרה הם השעה היחידה ביום שבה אנחנו עסוקים באופן רשמי בהתבוננות ב"מעשיו וברואיו הנפלאים". פסוקי דזמרה מלאים בתיאורים על הפלא שבבריאה ועל השגחתו של ה' על כל ענייני העולם. מלבד הפלא הפשוט של חכמת הבריאה - "מה רבו מעשיך ה' כולם בחכמה עשית" (תהילים קד, כד), תורת החסידות מלמדת שיש בפסוקי דזמרה עומק נוסף - ההתפעלות מעצם מעשה הבריאה, ומכך שהכל נברא מהאין המוחלט. פסוקי השבח על כך שה' "תום ואלמנה יעודד", "נותן לבהמה לחמה" או "רוח סערה עושה דברו" מבטאים כולם את הקשר הבלתי פוסק שבין ה' והעולם - "זאתה מחיה את כולם". העולם בכל רגע חי וקיים בחסדו של ה', שברא עולם שלם ומופלא מכלום גמור.

הפנמת פסוקי דזמרה מולידה בנו תחושה חזקה של התפעלות. התפעלות מכך שה' הוא הדבר האמיתי, וכל שאר ענייני העולם לא שווים כלום כשלעצמם. אנחנו לא באמת מסוגלים לקלוט עד כמה העולם הוא 'אין' בגלל שהעולם הוא בעצם אנחנו, אבל ההכרה בכך אמורה להשאיר בנו רושם עז. פסוקי דזמרה אמנם אינם חובה מעיקר מצוות התפילה, אך בלעדיהם לא נוכל להגיע ל"אהבת את ה' אלוהיך". פסוקי דזמרה הם כוח ההנעה של כל המערכת, והם אלו שמעוררים בנו את הרצון הראשוני להימשך אחרי ה' ולאחוב אותו.



"כי רגע באפו, חיים ברצונו" "כל הנשמה תהלל יה הללויה"

מה' רגע באפו' ח"ו, נתבונן העת החיים, אם נעשה רצונו יתברך. דהנה ידוע הרגע מאפו מה שהוא ח"ו, שזה היה חסדי ה' יתברך שלא נתן לבלעם לקטרג ברגע הזה, כידיע. ועל אחת כמה וכמה מדה טובה מרבה, החיים שיש ברצונו הוא לאין שעור. וכמו כן נתבונן בעצמנו, אם ח"ו 'רגע באפו' - אם מכעיסין רגע אחת ה' יתברך, שייכול לקלקל ברגע אחת חס ושלום, על אחת כמה וכמה 'חיים ברצונו' - אם יש לו לאדם איזה רצון לה' יתברך אפילו רגע אחת אינו חלוט, רק זה הרגע יעמוד לו. וכמו כן יש לומר פרוש הפסוק "כל הנשמה תהלל יה הללויה", ואמרו חז"ל: "על כל נשימה ונשימה תהלל יה" (ב"ר יד, ט). והיינו: אם זכית איזה נשימה להלל עמה ה' יתברך, וכונת רגע אחת ברצון ה' יתברך, על זה "תהלל יה", כי זכית לזה. וזה שאמר עוד פעם "הללויה", כי כל רגע ורגע היא עבודה בפני עצמה לה' יתברך.

(רבי יעקב יצחק מביאלה, 'דברי בינה' פרשת תרומה)

כיצד מפרש הרבי מביאלה את המילים "חיים ברצונו"? רצונו של מי?

"סומך ה' לכל הנופלים וזוקף לכל הכפופים, עיני כל אליך ישברו... קרוב ה' לכל קוראיו... רצון יראיו יעשה ואת שועתם ישמע ויושיעם"

בזמן שאין בית המקדש קיים, כנסת ישראל היא בבחינת נפילה. והנה, להבין זה, איך הוא למעלה בכנסת ישראל דלעלא ושלמעלה - אין די באר. אך למטה, בכללות נשמות ישראל בירידתה להתלבש בגוף האדם הנפש הבהמית - יוכן. כי הנה במתן תורה כתיב, "פנים בפנים דבר ה' עמכם" (דברים ה, ד), שהיה הקדוש ברוך הוא עם כנסת ישראל בבחינת 'פנים בפנים'. וכן היה כל זמן בית המקדש. ופנים של הנפש, דהיינו כמו על דרך משל בגשמיות, שרואים בחוש שבפנים מתגלה ונראה כל החושים - ראייה שמיעה כו', לפי שהוא גלוי עקר חיותו של האדם. מה שאין כן באחור שלו, אינה מתגלה כי אם חיות מועט. כך על דרך משל בנפש האדם, מה שהוא עקר חיותה, ושם רצונה וחסדו האמתי בטבעה, נקרא בחינת 'פנים', מה שאין כן מה שאינו כל כך חפץ ורצון הנפש, אלא על צד ההכרח, או אגב גררא ובקריירות, הרי זה נקרא בחינת 'אחור' של הנפש, שאין שם אלא חיות מועט.

והנה, בזמן בית המקדש היה כללות נפשות ישראל בטבעם נמשכים לעבודת ה', לאהבה אותו ולדבקה בו מרצונם וחסדו האמתי, שזה עקר וחיות הנפש. ושאר צרכי העולם הזה, הגם שהיה גם כן אכילה ושתיה ומשא ומתן, מכל מקום לא היה אצלם כי אם על צד ההכרח ודרך עראי ובקריירות, שלא היה חיות הנפש בזה אלא דבר מועט. מה שאין כן בזמן שאין בית המקדש קיים, הוא להפך ממש, כי טבע נפש האדם למשך אחר צרכי הגוף וענייני עולם הזה, ואפילו מה שעושה טוב וסר מרע ומעורר את האהבה לה' לדבקה בו ובתורתו, הוא מצד יגיעת הנפש, שמגיע בעמל ויגיעה להתבונן בגדלת ה' ולהטות לבבו לעורר את האהבה... ונקרא בחינה זו 'אחור בפנים', "כי פנו אלי ערף" (ירמיהו כז, ב), פרוש, אפילו מה שפנו אלי, לפנימיות שלי, הוא בבחינת ערף, שהוא בחינת חיצוניות ואחורים, שאין שם אלא חיות מועט. והנה בחינה זו נקרא בחינת נפילה לגבי מהות הנפש, שמצד טבעה לפי מקור חצבה ראויה להיות בטבעה כשלחבת העולה מאליה לדבקה בו. אלא כל זה הוא לפי שנפלה וירדה בסתר המדרגות תחת ממשלת הגוף ונפש הבהמית, והיא אצלם במאסר ובגלות. והנה יש בזה כ' בחינות: נופלים, וכפופים. כפופים הוא על דרך משל, כאדם שכופף ראשו וקומתו, אבל רגליו על עמדם עומדים. כך יש שהראש ומוחיו שלו כפופים למטה ונמשכים אחר צרכי הגוף וענייני עולם הזה, אבל בחינת הרגלים שבו - דהיינו מדרגה אחרונה שבו, שהוא ענין המעשה ב'סור מרע ועשה טוב' בפעל ממש, עדין עומדים על עמדם בשלמות להזהר בתכלית מן הרע עד קצה האחרון, אפילו מה שאדם דש בעקביו, כגון שקר וגסות הרוח כו'. וגם ב"ועשה טוב", בשמירת כל המצוות בתכלית כל פריטיו ודקדוקיו סופרים. אבל כשגם בחינה זו אינה בשלמות, אפילו בדבר קל ודקדוק קל מדקדוקי סופרים, הרי זה נקרא מן הנופלים, שנפל מן רגליו לגמרי.

והנה, 'עיני כל אליך ישברו', מצפים ומקווים לישעו, שעדין יש תוחלת ותקוה שיהיה החזרת פנים בפנים... רק ש'קרוב ה'... לכל אשר יקראהו באמת' דוקא, דהיינו שישים אליו לבו. ועל ידי זה "רצון יראיו יעשה", פרוש שנעשה גם למטה רצון אצל יראיו, להיות גלוי פנימית הרצון ופנימית הלב להיות אליו יתברך בבחינת 'פנים בפנים'... "ואת שועתם ישמע" הוא בחינת "ויצעקו אל ה' בצר להם" (תהלים קז, ט), שעל ידי זה יושיעם וינטלם וינשאם למעלה מעלה.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' פרשת כי תצא, ד"ה "כי ההרים ימוש")

מהו ההבדל בין הנופלים ל'כפופים'?

במה תלויה החזרה לעמדת הפנים בפנים ותקומת הנופלים והכפופים?

3. ברכות קריאת שמע וקריאת שמע

בברכות קריאת שמע אנחנו מתקדמים שלב נוסף לקראת האהבה. לקראת העמקת הקשר. קשר אמיתי איננו בנוי רק על התפעלות, על 'אהבה ממבט ראשון', אלא הוא חייב לנבוע מהיכרות מעמיקה והזדהות. בפסוקי דזמרה התמלאנו התלהבות ושירה ממעשה בריאתו של ה', חשנו שיש פלא בעולם - שהעולם נתון בידיו של ה' המקיים אותו בכל רגע, יש מאין. אך בברכות קריאת שמע אנחנו מעמיקים את ההבנה ועוסקים בצדדים המרוממים של העולם. ההתבוננות בעניינים אלו הופכת את הקשר שלנו לה' לעמוק וממשי יותר.

”פְּסוּקֵי דְזִמְרָא הַמְּסִימִים בְּשִׁירַת הַיָּם, וּבְרִכּוֹת קְרִיאַת שְׁמַע הַמְּתַחִילוֹת בִּיצִירַת הָאוֹר וְחִדּוּשׁ מַעֲשֵׂי בְרֵאשִׁית, הֵם פְּגִישָׁה אֲדִירָה שֶׁל שְׁנֵי עוֹלָמוֹת: עוֹלָם הַיְצִירָה הַרוּחָנִית הַשִּׁירִית, וְעוֹלָם הַמַּחְשְׁבָה וְהַבְּרִיאָה בְּדֶבֶר הַ' הַמְרוֹמָם וְהַמְתְּנָשָׂא. שִׁירֵי זִמְרָא וְרוֹמְמוֹת מַחְשְׁבָה מְתַאַחֲדִים וּמְשַׁפְּעִים אֶת לֵב עוֹבְדֵי הַ' הַמְתְּהַלֵּךְ בְּאַרְצוֹת הַחַיִּים.”

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'אורות התפילה' פרק ו פסקה יב)

”בשחר מברך שתיים לפניו ואחת לאחריה, ובערב מברך שתיים לפניו ושתיים לאחריה” (ברכות פרק א, משנה ח). שתי הברכות שלפני קריאת שמע עוסקות בשני דברים מרוממים - א. המלאכים והעולמות העליונים. ב. הקשר הייחודי של עם ישראל לה' ע" התורה והמצוות. שני הנושאים הללו מעוררים את הצד העמוק באהבה ובקשר שלנו לה'. הברכה שאחרי קריאת שמע - "גאל ישראל", העוסקת בגאולה ממצרים, קשורה גם היא ל"זאהבת את ה' אלוקיך" שבקריאת שמע כפי שנראה להלן.

ברכת יוצר אור:

מלאכים זה דבר שנשמע לנו רחוק. רחוק מאוד. מה זה אומר? איפה הם בכלל, ומה לנו ולהם? רבים מאיתנו לא שמים לב שמדי יום אנחנו מתעסקים במלאכים. בכל תפילת שחרית אנחנו קוראים יותר מעמוד בסידור, שמדבר אך ורק על המלאכים. במקום לקרוא כמה פסוקים מסיפור הבריאה, ממתן תורה או מכל מיני דברים אחרים שאמורים להלהיב אותנו, אנחנו מדברים על כל מיני יצורים רוחניים כמו 'שרפים', 'אופנים' וכל מיני שמות תמוהים. למה? מה זה אמור לפעול בנו?

”התכּוֹן שֶׁל בְּרִכַּת 'יוֹצֵר' הוּא - בְּטוֹל הַמְּלָאכִים, שְׂרָפִים וְאֹפְנִים. וְהַמְּכוּן בְּזֶה הוּא, שֶׁהַתְּבוּנָה בְּעֵינֵינוּ אֵלּוּ, פּוֹעֵלֶת גַּם בְּנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית, שֶׁגַם הִיא תְּהִיָּה בְּטֵלָה לְאַלְקוֹת.”

ועל דרך משל, במלך בשר ודם, שגם איש המוני, שלהיותו פשוט ביותר אינו שיף שישגי גדלת המלך ויתפעל מזה, לפי שאין לו שום משג כלל בגדלת המלך, מכל מקום, כאשר רואה איד ששרים רבים ונכבדים משתחוים ובטלים להמלך, הנה זה גופא שרואה את בטול השרים, הרי זה פועל בטול גם באיש ההמוני. ועל דרך זה גם בנפש הבהמית, שהגם שמצד עצמו אין לו משג באלקות כלל, מכל מקום, על ידי שמתבונן ומשיג את בטול המלאכים, הרי זה פועל גם עליו.”

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'תורת מנחם' חלק ל"א עמ' 61)

אנחנו, בני האדם, שקועים בעולם ובגוף גשמי, וממילא כל מה שאנחנו מסוגלים לקלוט הוא מה שנתפס בחושינו הגשמיים. אלף ואחד דברים סביבנו מטרידים אותנו ומשכיחים מאיתנו את בורא עולם. המלאכים לעומתנו חשים בכל רגע את היותם 'נבראים' וכל החושים הרוחניים שלהם קולטים את מציאות הבורא. והם לא רק מבינים את זה, אלא זה לגמרי שורף אותם באהבה ויראה לה'. אך למרות ההבדל העצום בינינו למלאכים,

יש לנו נקודה אחת משותפת ומשמעותית עד מאוד, והיא - ששנינו נבראים. שנינו יצירי כפיו של ה', העומדים ומסתכלים על ה' ועל גדולתו. הנקודה המשותפת הזו היא הבסיס לברכת "יוצר אור".

בברכת "יוצר אור" אנחנו מנסים להיכנס קצת לראש של המלאכים ולראות את הדברים מנקודת המבט שלהם. המלאכים מראים לנו מה היא העמדה האמיתית שבה הנברא אמור לעמוד בפני בוראו, ואם נתבונן בהם - נוכל גם אנחנו, למרות נתוני הפתיחה השונים, להיות "עונים באימה ואומרים ביראה".

בתורת החסידות מבואר שבינינו ובין המלאכים יש קשר עמוק יותר, שהוא מעין 'קשר דם'. היצרים והכוחות הבהמיים שיש בנו, הם בעצם ביטוי מגושם ונחות של הכוחות והדחפים הנעלים של המלאכים. שהרי, גם במלאך וגם באדם יש רצון להתענג וליהנות. אלא שאצל המלאך העונג הוא מזיו השכינה ומקרבת אלוקים, ואצל האדם העונג הוא ממאכל טעים או משנת צהריים ערבה. בברכת "יוצר אור" יהודי אמור להזכיר לעצמו - "מאין באת", שהמקור לכוחות ולדחפים שבתוכו הוא תשוקת האהבה של המלאכים. וכאשר נתחבר לעולמם של המלאכים, נוכל גם אנחנו לכוון את התשוקה שלנו לקדושה.

”עַל יְדֵי הַתְּבוּנָה בְּמִקּוֹר חֲצִבָּה וְשִׂרְשָׁה בְּמִרְכָּבָה הַעֲלִינָה שְׂמִמְנָה נִלְקַח הַכֹּחַ הַמְתְּאֵה שֶׁבְּנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית, אִידֵי שֶׁהֵם בְּטָלִים... וּמִתְּלֵהִים וּמִתְּלֵהִים בְּלֵהֶבֶת וְשִׁלְהֶבֶת רִשְׁפֵי אֵשׁ, לְבִטּוֹל וְלֵהֲכַלֵּל בְּאוֹר אֵין סוּף הַשׁוֹפֵעַ עֲלֵיהֶם, וּמִמִּילָא יֵאִיר אוֹר הָאֵהָבָה גַּם עַל כַּחַ הַמְתְּאֵה שֶׁבְּנֶפֶשׁ הַבְּהֵמִית שֶׁנִּלְקַחָה מִשָּׁם, לְעוֹרֵר לְבוֹ לְהִיּוֹת נֶעְתָּק מֵעֵינֵינוּ וְתַעֲנוּגִים גְּשְׁמִיִים אֲשֶׁר נִשְׁקַע בָּהֶם, וְלֵהִיּוֹת נִמְשָׁךְ אַחַר שְׂרָשׁוֹ, לְהִבְטֵל וְלִכְלֵל בְּאוֹר ה'.”

ולכן תקנו אנשי כנסת הגדולה ברכות קריאת שמע 'שתיים לפניו', ברכת יוצר אור, ששם נאמר ונשנה באריכות סדר המלאכים ושרפים וחיות, איד ששהם בטלים לאורו יתברך. "יוצר משרתים" - שפמה אלפים ורבווא רבבות נבראים בכל יום, ומחמת תקף אהבתם כאש בוערת, כלים ונשרפים וחוזרים ומתחדשים... וכלם מעריצים ומקדישים מחמת השגתם, ש'יודעים ומשיגים שחיותם הנמשך להם וקיומם הוא מאתו יתברך".

(רבי שמואל מליובאוויטש, 'תורת שמואל' תרכ"ט ד"ה "ומקנה רב")

כיצד מתאר הרבי מהר"ש את התלהבותם של המלאכים, וממה היא נובעת?

ברכת "יוצר אור" עוסקת לא רק במעשה המלאכים, אלא גם בבריאת האור והמאורות. מכל חלקי הבריאה אנו מייחדים ברכה מיוחדת דווקא לבריאת האור. רבי נתן מברסלב מבאר מה היא המשמעות האמיתית של האור וכיצד ברכה זו מהווה הכנה לקריאת שמע.

”עֵקֶר עֵינֵינוּ קְרִיאַת שְׁמַע הוּא אֲמוּנַת הַרְצוֹן, שֶׁאֲנוּ מִיְחָדִים שְׂמוֹ יִתְבַּרֵךְ וּמֵאֲמִינִים שֶׁהַכֹּל בְּרִצּוֹנוֹ יִתְבַּרֵךְ, כְּמוֹ שֶׁאֲמָרוּ רַבּוֹתֵינוּ ז"ל, 'שֶׁצָּרִיךְ "לְאַרְכָּא וְלֵהֲאִירָהּ בְּד' דְאַחַד, כְּדֵי לְהַמְלִיכּוֹ לְמַעְלָה וּלְמַטָּה וּבְד' רוּחוֹת הָעוֹלָם". לְהֵאֲמִין שֶׁבְּרָא הַכֹּל יֵשׁ מֵאֵין הַמְּחַלֵּט, וּמִנְהִיג הַכֹּל בְּרִצּוֹנוֹ יִתְבַּרֵךְ. וְעַל כֵּן צָרִיכִין אֲז לְמַסּוֹר נִפְשׁוֹ לְמוֹת עַל קְדוּשַׁת הַשָּׁם, כִּי צָרִיכִין אֲז לְבִטּוֹל עֲצָמוֹ בְּתַכְלִית הַבְּטוֹל בְּבַחֲיַנַּת מִיתָה מִמֶּשׁ עַל קְדוּשַׁת הַשָּׁם, כְּמוֹ רַבִּי עֲקִיבָא שֶׁיְצָתָה נִשְׁמָתוֹ בְּאַחַד... וּבְשִׁבְלֵי זֶה מִתְחִילִין קֹדֶם קְרִיאַת שְׁמַע לְבָרֵךְ אוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ עַל הַמְּאֻרֹת אֲשֶׁר בְּרָא בְּרִצּוֹנוֹ, דְּהֵינּוּ בְּרִכַּת "יוֹצֵר אוֹר וּבוֹרָא חֲשָׁךְ", לְהַעֲדִיר וּלְגַלּוֹת וּלְפָרְסֵם בְּכָל יוֹם יוֹם מִחֲדָשׁ, שֶׁהַשָּׁם יִתְבַּרֵךְ בְּעֲצָמוֹ בְּרָא אֶת הָאוֹר וְאֶת הַחֲשָׁךְ, אֶת הַיּוֹם וְאֶת הַלַּיְלָה, וְכָל הַגְּלִגְלִים וְחִמָּה וּלְכַנָּה וְכוּכָבִים וְכָל צְבָאָם, וְאֵין שׁוּם טֵבַע כָּלָל, הַפֶּה דַעַת





ברכת אהבת עולם:

מי יותר קרוב לה, אנחנו או המלאכים? תלוי מאיזה צד מסתכלים. לכאורה, המלאכים יותר קרובים כי הרי הם רוחניים וכלים מרוב אהבה לה' כפי שלמדנו. ובכל זאת, מצד האמת, קדושת הנשמה היהודית גבוהה בהרבה מקדושתו של מלאך. וכך כותב בעל התניא בשם רבו המגיד ממעזריטש:

”כמו ששמעתי מרבותי, כי אלו נמצא מלאך אחד עומד במעמד עשרה מישראל ביהודי, אף שאינם מדברים בדברי תורה, תפול עליו אימתה ופחד בלי גבול ותכלית, משכינתא דשריא עליהו ומהשכינה השורה עליהם, עד שהיה מתבטל ממציאותו לגמרי.”

(רבי שניאור זלמן מלאדי, תניא 'אגרת הקודש' סימן כג)

עוצמת הקדושה שיש ביהודי היא כה גדולה עד שבמעמד עשרה מישראל, כשקדושה זו באה ביתר שאת, אין המלאך מסוגל לעמוד בזה והוא פשוט מתפוצץ. המלאך אמנם מסוגל לחוש את הקדושה הרבה יותר מאיתנו, אבל זה לא משנה את האמת - שאנחנו זכינו לקרבת אלוקים. וזהו תוכנה של ברכת 'אהבת עולם', הברכה השנייה בברכות קריאת שמע, כפי שמסביר בעל התניא במקום אחר:

”ויש דרך ישר לפני איש, שוה לכל נפש וקרוב הדבר מאד מאד, לעורר ולהאיר אור האהבה התקועה ומסתרת בלבו, להיות מאירה בתקף אורה כאש בוערה בהתגלות לבו ומחו, למסור נפשו לה' וגופו ומאדו בכל לב ובכל נפש ומאד מעמקא דלבא באמת לאמתו, ובפרט בשעת קריאת שמע ובכונתיה, כמו שיתבאר. והוא, כאשר ישים אל לבו מה שאמר הכתוב: ”כמים הפנים לפנים, כן לב האדם אל האדם” (משלי כו, ט). פרוש, כמו שכדמות וצורת הפנים שהאדם מראה במים, כן נראה לו שם במים אותה צורה עצמה, ככה ממש לב האדם הנאמן באהבתו לאיש אחר, הרי האהבה זו מעוררת אהבה בלב חברו אליו גם כן, להיות אוהבים נאמנים זה לזה, בפרט כשרואה אהבת חברו אליו.

והנה, זהו טבע הנהוג במדת כל אדם, אף אם שניהם שוים במעלה, ועל אחת כמה וכמה אם מלאך גדול ורב מראה אהבתו הגדולה והעצומה לאיש הדיוט ונבזה ושפל אנשים ומגול המוטל באשפה, ויורד אליו ממקום כבודו עם כל שריו יחדו, ומקימו ומרימו מאשפתו, ומכניסו להיכל המלך חדר לפנים מחדר, מקום שאין כל עבד ושר נכנס לשם, ומתייחד עמו שם ביחוד וקרוב אמתי וחבוק ונשוק ואתדבקות רוחא ברוחא והתדבקות רוח ברוח בכל לב ונפש, על אחת כמה וכמה שתתעורר ממילא האהבה כפולה ומכפלת בלב ההדיוט ושפל אנשים הזה אל נפש המלאך, בהתקשרות הנפש ממש מלב ונפש מעמקא דלבא לאין קץ. ואף אם לבו כלב האבן, המס ימס והיה למים, ותשתפך נפשו כמים בכלות הנפש ממש לאהבת המלאך.

והנה, ככל הדברים האלה וככל החזיון הזה, וגדול יותר מאד בכפלי כפלים לאין קץ, עשה לנו אלהינו. כי "לגדלתו אין חקר", ואיהו ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין וממלא ומחיה כל העולמות, וסובב ומעל כל העולמות, ונודע מזוהר הקדוש והאר"י ז"ל רבוי ההיכלות והעולמות עד אין מספר, ובכל עולם והיכל רבוא רבבות מלאכים לאין קץ ותכלית... וכלם שואלים "איה מקום כבודו", ועונים "מלא כל הארץ כבודו" - הם ישראל עמו. כי הניח הקב"ה את העליונים ואת התחתונים, ולא בחר בכלם כי אם בישראל עמו, והוציאם ממצרים, ערות הארץ, מקום הזהמא והטמאה, לא על ידי מלאך, ולא על ידי כו', אלא הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו ירד לשם, כמו שכתוב: "וארד להצילו וגו'" (שמות ג, ח), כדי לקרבם אליו בקרוב ויחוד אמתי, בהתקשרות הנפש ממש, בבחינת 'נשיקין' פה לפה, לדבר ה' זו הלכה, ואתדבקות רוחא ברוחא, היא השגת התורה וידיעת

חכמי הטבע שאומרים שיש טבע, ותולין הכל בטבע וכאותות השמים, בחינת "שמו אותתם אתות" (תהילים עז, ד)... וזה עקר 'אור יום' בחינת "ויקרא אלוקים לאור יום" (בראשית א, ה), שצריך שכל יום יאיר ביותר בתוספת אור קדשה ורעות, כמו שכתוב שם. כי עקר הוא האמונה, והינו אמונת הרצון, וכל מה שאנו מעידין ומפרסמין שהוא יתברך ברא הכל ומנהיג הכל ברצונו, על ידי זה נתוסף אור וקדשה גדולה על האדם ועל כל העולם כלו ועל כל העולמות התלויים בו... כי זה ידוע, שעקר האור הוא אור הדעת האמתי, כמו שכתוב שיש "יתרון לחכמה מן הסכלות כיתרון האור מן החשך" (קהלת ב, ג), ועקר החכמה והדעת הוא לדעת האמת, שהכל מתנהג ברצונו יתברך..."

(רבי נתן מברסלב, 'ליקוטי הלכות', הלכות ברכות השחר הלכה ה פסקא כח)

מה פירוש "אמונת הרצון" עליה מדבר רבי נתן מברסלב?

בקריאת שמע אנחנו מכריזים "ה' אחד" ומכוונים לכך שגם אנחנו נהיה רק עם רצון אחד - לעבוד את ה' בכל לבבנו ובכל נפשנו. אנחנו מוסרים את הרצון שלנו לה' אחרי שבברכת 'יוצר אור' הכרנו בכך שכל העולם כולו נתון ברצונו של ה'. ברכת 'יוצר אור' מאירה עלינו ועל העולם אור של בהירות, לדעת שהעולם הוא מתחדש באופן תמידי ברצונו של ה'.

"המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית"

”וענין התחדשות זו הוא, כי הנה פתיב ”והחיות רצוא ושוב” (יחזקאל א, יד). על דרך משל, החיות של רוח החיים שבאדם, שהוא דופק בלבו בבחינת 'רצוא ושוב', דהינו בחינת הסתלקות לחזור למקורו, ובחינת התפשטות החיות האברים, כידוע, שמזה באה סבת הנשימה, וכן חוזר חלילה, שמתפלק אחר שמתפשט, ואחר כך חוזר ומתפשט. וכך הוא בכל רגע, על כל נשימה ונשימה יש הסתלקות והתפשטות.

וכדגמא זאת הוא למעלה בחיות האלקי שבנבראים, בחינת 'רצוא ושוב'. וזהו "והחיות רצוא ושוב", דזה קאי על כללות החיות שבעולמות... וזהו ענין התחדשות החיות, כמאמר "מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית", שהרי כל רגע מסתלק החיות הראשון וחוזר ונמשך חיות חדש ממקורו, וכך הוא תמיד בחינת 'רצוא ושוב'.”

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'ליקוטי תורה' פרשת חוקת ד"ה "על כן יאמרו המושלים")

תרגיל: עצור רגע ושב בשקט. הקשב לנשימתך ולפעימות הלב שלך. לאט, לאט. נסה לחוש את החיות ההולכת ובאה לתוכך. זוהי ההתחדשות המתמדת!

רצונו וחכמתו דקלא חד ושהכל אחרו ממש. וגם בבחינת חבוק, הוא קיום המצוות מעשיות ברמ"ח אברים..."
(רבי שניאור זלמן מליאדי, תניא 'לקוטי אמרים' פרק מ"ו)

כיצד מבטא ה' את אהבתו המיוחדת לעם ישראל? הסבר.

האם הרגשת פעם שה' אוהב אותך באופן אישי? מתי, למה?

בכל בוקר אנחנו מזכירים לעצמנו מחדש עד כמה אנחנו קרובים לה'. קירבה עצומה שבאה מהבחירה שלו - "הבוחר בעמו ישראל באהבה". ייתכן שאני ממש לא ראוי לזה ואני מרגיש "מוטל באשפה" ו"שפל אנשים", אך בכל זאת "אהבת עולם אהבתנו" - ה' אוהב אותי ורוצה בי. לא בגלל מי שאני ומה שעשיתי, אלא פשוט כי הוא בחר בנו להיות עמו. אם נתבונן בזה באמת אנחנו אמורים לרקוד עד הגג. אהבה ללא תנאי וללא בקשת תמורה, אמורה לעורר בכל אחד רגש של הכרת הטוב ואהבה. וזוהי הנקודה שברכת 'אהבת עולם' באה לעורר בנו לפני "שמע ישראל" - ה' אוהב אותנו אז אנחנו אוהבים אותו.

"תורה ומצוות חוקים ומשפטים אותנו למדת על כן ה' אלוקינו"

"ויבעבור שאנחנו שומרים חקים ומשפטים, על כן ה' הוא אלוקינו, ולא אלו שאין להם אלא משפטים, הינו מצוות שכליות, והשכל לפעמים מתחייב להפך, ודי למבין. וזה "בשכבנו ובקומנו נשיח בחקיה, ונשמח בדברי תלמוד תורתך", אפילו במצוות חקיים. אבל אמות העולם, שהמצוות אצלם היא אך מצוות שכליות, לזה הם אינם אמת, כי יש דברים שהשכל מחייב להפך. אבל ישראל עם קדשו הם שמחים במצוות החקים, וזה "נשיח בחקיה ונשמח בתלמוד תורתך ובמצוותיה לעולם ועד".

(רבי יחיאל מיכל מזלטשוב, 'תורת המגיד מזלטשוב' ערך תפילה אות לד)

מדוע דווקא המצוות שאינם שכליות, מורות שה' הוא "אלוקינו"?

"אבינו אב הרחמן, המרחם רחם נא עלינו. ותן בליבנו בינה להבין ולהשכיל... ולא נבוש ולא נכלם ולא נכשל לעולם ועד"

"פרוש, כי הנה כתיב "כי לא יראני האדם וחי" (שמות לג, כ), ואמרו רבותינו ז"ל: "בחייהם אינם רואים, אבל במיתתם רואים" (במדב"ד יד, כב). והטעם לכך הוא, כי בחייהם הנפש מלבשת בגוף המכסה ומסתיר עליו, להיות נראה לו זה העולם ליש ודבר בפני עצמו. אבל בצאת הנפש מהגוף, אזי רואים שבאמת מהותו ועצמותו יתברך הוא הנה ויהיה בלי שום שנוי, ואין שום דבר יכול להלבישו כלל ולהסתירו, ומה שהיה נראה לו העולם ליש ודבר בפני עצמו, היה מקח טעות לגמרי. ואזי הבושה גדולה עד למאד, על שכל מחשבותיו ומגמותיו היו בהבלי העולם ובעסקיו, כאלו הוא דבר בפני עצמו ממש, והוא חצפא והעוזה גדולה.

ולכן בקשתנו היא: "ברחמיה הרבים רחם עלינו, ותן בלבנו בינה" - הינו, להבין דבר מתוך דבר, הינו אף בעוד שהנשמה מלכש בגוף, יבין וישכיל שבאמת הכל בטל בתכלית כמו קדם שנברא העולם בלי שום שנוי ממש, ואז "לא נבוש לעולם ועד", בכדי שלא יהיה אחר כך הבושה לעולם ועד.

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'לקוטי תורה' פרשת אמור ד"ה "וספרתם לכם")

'שמע ישראל'

אחרי ההכנות המרובות אנו מגיעים סוף סוף לקריאת שמע. שני הפסוקים הראשונים: "שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד. ואהבת את ה' אלוך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך", הם מוקד התוכן ועיקר המצווה בקריאת שמע. על הפסוק הראשון אף נפסק בהלכה ש"הקורא את 'שמע' ולא כיוון ליבו בפסוק ראשון שהוא 'שמע ישראל' - לא יצא ידי חובתו" (שו"ע או"ח סי' ס' סעיף ה). על משמעותם הפנימית של פסוקים יסודיים אלו נתעכב במקורות הבאים:

"צריך להאריך בחי' של 'אחד', כדי שימליך הקדוש ברוך הוא בשמים ובארץ, שלזה רומז החטוטרת שבאמצע גג החי"ת. ויארץ בדל"ת של 'אחד' שעור שיחשוב שהקדוש ברוך הוא יחיד בעולמו, ומושל בארבע רוחות העולם".

(שולחן ערוך סימן ס"א סעיף ו)

"שמע" לשון הבנה, "ישראל" הוא בחינת הנשמה הנקרא ישראל, וכל אהד צריך לומר לנשמה: שמע והבן אתה ישראל, בחינת הנשמה, "ה' אלוקינו" - ה' שהוא פרושו "היה הנה ויהיה" ברגע אחד, שהוא למעלה מהשכל, הוא "אלהינו", הינו כחנו וחייתנו. "ה' אחד", הוא כלל חד (וכן הח' הוא ז' רקיעים והארץ, והד' הוא ד' רוחות העולם, שהם בטלים ליחודו יתברך המרמז באות א), ובחינת נשמה זו הנקרא "ישראל", נתאחד עם ה' ברוך הוא. וכשיתבונן כך מזה, נתעורר מדת האהבה לה' יתברך, וזהו "ואהבת את ה' אלוקיך".

(רבי שניאור זלמן מליאדי, 'לקוטי תורה' דרושים לראש השנה ד"ה "שובה ישראל" ועוד)

בפירוש זה מברר בעל התניא את המשמעות הפנימית של פסוק "שמע ישראל". ב"שמע ישראל" אנחנו לא רק מקבלים על עצמנו את עול מלכות ה' או מבטאים את האמונה בו. ב"שמע ישראל" אנחנו בעצם אומרים שאין לנו עוד דבר בעולם חוץ מה'. ה' הוא המציאות היחידה, ואנחנו לגמרי שייכים אליו. הנשמה שלנו מאוחדת עם ה' אחד. ההכרה הזו מוליכה אותנו היישר אל הפסוק הבא, אל "ואהבת את ה' אלוך".

מה זה בכלל אומר לאהוב? אהבה זה רק משהו שמיימי וכובש? ואם אני לא מתמלא בהצפת רגשות, אז זה אומר שאני לא אוהב? אהבת ה' היא אחת מהמצוות התמידיות, שאנחנו מצויים לעשות אותם כל הזמן, אבל איך זה נראה לאהוב את ה'? המקורות הבאים יבהירו לנו מעט את התמונה:

"...ואהבת את ה' אלוקיך" - והחוקרים ואבו עזרא. אפרגלו מקשים, איך שייך צווי על אהבה, שהיא תלויה בטבע האוהב? ובדאי להנטבעים בטבע היא קושיא. אבל בני ישראל הם מוכנים למסור נפשם למעלה מן הטבע. ובאמת כפי מציאות מסירת הנפש באיש ישראל, כך גדר האהבה אצלו. ולכן, אחר מסירות נפש באחד, כתיב "ואהבת". ובאמת בעולם הזה יש אהבות רבות, כל אחד לפי טבעו, אבל אהבה אמיתית בעצם צריכה להיות בכל בריה, להיות נמשך אחר בוראו, והיא אהבה בעצם. אף הקדוש ברוך הוא הסתיר האמת על ידי התלבשות כל דבר בטבע, והרצונות המסתעפים על יד הטבע מסתירין רצון האמת, ועל זה אמרו "בטל רצונך מפני רצונך" (אבות ב, ד); פרוש, כדי שיתגלה לה רצון האמת אליו, יתברך שמו. וכן הפרוש מסירות נפש, נפש' הוא רצון, ועל ידי בטול הרצונות שלא לה' המה, אז זוכה להתגלות רצון האמת".

(רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת' ואתחנן תרנ"ג)

כיצד עונה השפת אמת' על שאלת החוקרים?

מה הקשר בין 'מסירות נפש' ואהבה?

האהבה היא ההתמסרות. אם אני רוצה דבר באמת ומוכן להתמסר עבורו, פירושו של דבר שאני אוהב אותו. לאהוב את ה' פירושו לרצות בו, ולא ברצון טבעי ואנושי שנובע מרווחים ואינטרסים, אלא ברצון אמיתי ומוחלט שנובע מהנשמה שהיא למעלה מן הטבע. הרצון לה' והאהבה אליו כבר טבועים בנשמה, ולכן ניתן לצוות אותנו עליהם. כי כל מה שאנחנו צריכים לעשות זה להוריד כל מיני מסכים ורצונות צדדיים, ולגלות את מסירות הנפש והרצון לה'.

הרצון והאהבה לה' יכולים להופיע בכל מיני רמות. החל מהרמה הפשוטה - של רצון להיות טוב יותר בעיני ה' ולעשות את רצונו, ועד לרמה של תשוקה אדירה לקרבת אלוקים. על בעל התניא עצמו מסופר (היום יום י"ח כסלו), שלעיתים בשעת דבקות והתעלות היה אומר: "איני חפץ מאומה. איני רוצה בגן העדן שלך, איני רוצה בעולם הבא שלך - כי אם אותך לבד". את תשוקת האהבה הזו מביאר בעל התניא בקטע הבא:

"ואהבת" אינו צווי על מדת האהבה טבעית שבלב, כי הרי מדת אהבה זו הטבעית ודאי מסתרת בלב כל אחד ואחד מישראל. אלא "ואהבת" מלשון 'אבה', שהוא פרושו הרצון. לפי שהרצון הוא פנימית המדות, כמו שאנו רואים בחוש, שהרצון מנהיג המדות של אדם, שאפלו אם יש לפניו דבר שיש בו תענוג לפי טבע המדות, אם מסלק רצונו ממנו מפני איזה טעם ודעת, אינו מקבל נחת ותענוג ממנו. וכן להפך, אם יש לפניו חס ושלום דבר של צער ויסורים, והוא עושה רצונו לקב, אינו מרגיש היסורים כל כך. והרי המדות תלוים ברצון, והינו שהיא פנימיותם וחיותם. ועל זה מצוה הפתוב - להפך רצונו ותשוקתו וחספיו לאהבה את ה', שלא יהיה לו חפץ ורצון אחר זולתו, וכמו שכתוב: "מי לי בשמים, ועמך לא חפצתי בארץ, כלה שארי ולבבי" (תהילים עג, כה-ח).

והאידך יהיה הדרך לאהבה זו ורצון זה? הקדים הכתוב פסוק "שמע ישראל" ה' אלקינו ה' אחד", להתבונן היטב ולשום על לבו אידך שהוא יתברך 'אחד' בשמים ובארץ, מפני שהם בטלים אליו יתברך, "דכלא קמיה כלא חשיב" ושקלם לפניו אינם נחשבים... וכאשר יתבונן היטב בדברים האלה, ויהיו נקבעים בלבו באמת, אזי לא יחפוץ חפץ אחר ורצון זולתו יתברך. וכמו שכתוב "מי לי בשמים", שהם תענוגים רוחניים, "ועמך לא חפצתי בארץ", שהם תענוגים גשמיים, לפי שהכל הוא בחינת מקום וזמן, אפלו כל השגות שמשיגים בעולם הזה הם נופלים תחת מקום וזמן. ואי לזאת, "כלה שארי ולבבי", להיות "צור לבבי", להיות בטל אליו יתברך, לדבקה בו לבדו יתברך.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' פרשת בהעלותך ד"ה "בהעלותך")

הנשמה שלנו חפצה כל הזמן להתקרב לה', ורק רצונות הגוף ובלבולי העולם משכיחים זאת מאיתנו. כאשר אנחנו מגלים את הרצון והאהבה לה', אנחנו בעצם משחררים את הנשמה מכל הרצונות החיצוניים שהגבילו והצרו לה כל הזמן. קריאת שמע וגילוי האהבה הם בעצם 'ציאת מצרים' של הנשמה, כפי שמבואר במקור הבא:

"והנה בכל דור ודור וכל יום ויום חייב אדם לראות עצמו כאלו הוא יצא היום ממצרים. והיא יציאת נפש האלהית ממאסר הגוף 'משכא דחויא' ועור הנפש - רומז לחטא עץ הדעת שהביא טמאה לגוף האדם לבלל ב'יחוד' ואחדות) אור אין סוף ברוך הוא על ידי עסק התורה והמצוות בכלל, ובפרט בקבלת מלכות שמים בקריאת שמע, שבה מקבל וממשיך עליו יחודו יתברך בפרוש, באמרו "ה' אלהינו ה' אחד"...

ולזה אין מונע לנו מדבקות הנפש ביחודו ואורו יתברך אלא הרצון, שאם אין האדם רוצה כלל, חס ושלום, לדבקה בו כו'. אבל מיד שרוצה ומקבל וממשיך עליו אלהותו יתברך, ואומר "ה' אלהינו ה' אחד", הרי ממילא נכללת נפשו ביחודו יתברך... והיא בחינת יציאת מצרים, ולכן תקנו פרשת יציאת מצרים

בשעת קריאת שמע דוקא, אף שהיא מצוה בפני עצמה, ולא ממצוות קריאת שמע, כדאי תא בגמרא ופוסקים, אלא מפני שהן דבר אחד ממש".
(רבי שניאור זלמן מלאדי, תניא 'ליקוטי אמרים' פרק מז)

מדוע תיקנו את זכירת יציאת מצרים לצד קריאת שמע?

"אמת ויציב... הדבר הזה עלינו"

"והנה אחר קריאת שמע אומרים "אמת ויציב וכו' ונחמד ונעים ונורא וכו' הדבר הזה עלינו"... 'הדבר הזה' היא התורה, ששרשה מאד נעלה, אלא שנתלבשה בדברים גשמיים. שלכן נמשלה התורה למים, שיורדים ממקום גבה למקום נמוך. וזאת ישיב אל לבו: אמת הוא שאין אני ראוי מצד עצמי לעלות ולהתקבל באור ה' ולהשיב את הנפש ממטה למעלה, כי "מי יעלה בהר ה'", אבל מכל מקום, הרי אור אין סוף ברוך הוא מצד עצמו ממילא ומאליו נמשך גם למטה, ששורה ומתגלה בתורה... וזהו פרוש "אמת ויציב", שמאריכין לאשר ולקיים את הדבר הזה "עלינו ועל אבותינו כו' על הראשונים", וממשיכים מלמעלה "אמת ויציב ונכון וכו' ונחמד ונעים", להיות המשכת אור אין סוף ברוך הוא שורה ומתגלה באור תורה".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'תורה אור' פרשת ויחי ד"ה "יהודה אתה")

מכת גרזן

יהודי פשוט שעבודתו היתה לחטוב עצים, התקשה: מדוע אותיות ע' וד' שב"שמע ישראל" גדולות יותר משאר האותיות. הוא לא הצליח להבין את העניין, ומכיוון שקושיא זו הטרידה אותו מאוד, פנה לגדולי הרבנים. הוא שמע הסברים, שאותיות אלו מצטרפות למילה "עד" - לרמז על כך שאנו מעידים על אחדות ה', או מצטרפות למילה "דע" - לומר שלא מספיקה רק האמונה אלא צריך גם ידיעה, אך למוחו של היהודי לא נכנסו ההסברים הללו. עם שאלה זו הגיע אף לבעל התניא. בעל התניא ראה תיכף עם מי יש לו עסק ושאל אותו: "זכי יודע אתה כיצד נראים כלי עבודה בגרזן?" "זדאי", היתה תשובתו, "הרי בהם אני עובד". "ראה", אמר לו בעל התניא, "אותיות אלו דומות לגרזן. ללמדך שצריך ליטול את ה"שמע ישראל" ולהחדיר למוח וללב כמו במכת גרזן! תשובה זו סיפקה את אותו יהודי פשוט.

(גאון וחסידי')

קריאת שמע שעל המיטה

החסידי ר' יצחק 'המתמיד' הגיע פעם לאיזו אכסניה. בעל האכסניה יצא לקבל את פניו ושאלו מה ירצה לאכול. ר' יצחק השיב לו שאין ברצונו לאכול, היות והוא עייף מאוד. רצונו רק בחדר מסודר כדי שיוכל מיד ללכת לישון. בעל הבית סידר עבורו חדר נאות, ור' יצחק נכנס לשם. כעבור שעה, חלף בעל הבית ליד החדר וראה כי בוקע ממנו אור. הוא תמה בליבו, הרי החסיד אמר לו שברצונו לפרוש לישון מיד... כעבור כמה שעות שוב עבר בעל האכסניה, ועדיין בקע האור מאותו חדר. רק לפנות בוקר כבה האור. למחרת בבוקר שאל בעל האכסניה את ר' יצחק: "הרי אמש לא רצית אפילו לאכול וטענת שהינך עייף, ומדוע זה לא הלכת לישון ועד לפנות בוקר האור דלק בחדרך?" השיבו ר' יצחק: "אמנם הייתי עייף, אבל צריכים הרי לקרוא קריאת שמע שעל המיטה..."

(ר' מענדל)

4. שמונה עשרה

אחרי שהתעוררנו להודות לה' ב"מודה אני" ובברכות השחר, התפעלנו מגדולתו וממעשי הבריאה בפסוקי דזמרה, העמקנו את הקשר עם ה' בתודעה העמוקה שבברכות קריאת שמע, ואף גילינו את האהבה העצומה שבתוכנו ב"שמע ישראל" - יש לנו עדיין לאן להגיע - לתפילת העמידה. תפילת שמונה עשרה, תפילת העמידה, היא השיא של התפילה ופסגת הסולם. בחלק זה של התפילה אנחנו נמצאים בקירבה הגדולה ביותר לה' ומדברים איתו "פנים אל פנים". את משמעותה הפנימית של העמידה מול ה' מבאר האוהב ישראל מאפטא במקור הבא:

"האדם כשמתחיל להתפלל, קדם שמגיע לתפילת העמידה, שהוא תפילת י"ח, אז הולך דרך השתלשלות העולמות. על ידי השירות והתשפחות שאומר, ופסוקי דזמרה, משיג האדם בכל פעם שכל גדול ביותר דרך מדות הקדושות, אבל עדין לא הגיע לדבר אל המלך בעצמו, להיות דבוק אצלו ממש בלי שום הבדל מסך וחלל, אפלו של קדשה עליונה, זולת אורו של אין סוף הפשוט בלבד. ולכן נקרא תפילת עמידה עולם 'אצילות', הוא מלשון אצלו, הינו שהאדם עומד אצלו יתברך כביכול, וזו דוקא בתפילת י"ח... מה שאין כן קדם שהגיע לתפילת י"ח אינו דבוק עדין עם המלך... ולכך נקרא תפילת י"ח 'תפילת העמידה', כי שם האדם עומד לפני רבו. ו"מלכותא דרקייע כעין מלכותא דארעא" ומלכות השמים דומה למלכות הארץ, כמלך בשר ודם, אשר כל מי שרוצה לבוא אל חצר המלך פנימה, אז הולך מקדם מחצר לחצר, ומחצר לטרקלין, ומטרקלין לפלטריין, ומפלטריין לחדר בית המלך. וכשיבוא לפני המלך ממש, אז הוא בבחינת עומד ולא הולך, כי תכלית ההליכות שלו מקדם היה רק להיות בבחינת עומד לפני המלך. כמו כן הוא דרך תפילותינו לפני מלכנו בוראנו יוצרנו יתברך: צריכין אנו מקדם לעלות ממדרגה למדרגה, ואנו הולכים מהיכל להיכל... עד שאנו מגיעים ובאים להיכל קדשי קדשים, ומשם באים למלכות דאצילות. וכשאנו באים שמה, אנו עומדים לפני יוצרנו יתברך, ושוב אין אנו נקראים הולכים כי אם עומדים, ולזה נקראת תפילת שמונה עשרה 'תפילת העמידה'."

(רבי אברהם יהושע העשיל מאפטא, 'אוהב ישראל' פרשת נצבים)

למה בשמונה עשרה אנחנו מפסיקים ללכת?

עניינה של תפילת שמונה עשרה הוא כשמה - "עמידה", פשוט לעמוד קרוב קרוב אצל ה'. כמו ילד קטן שרוצה שאמא תרים אותו והוא מלא בתשוקה וגעגועים. ואז, ברגע שאמא מרימה אותו משתחרר שקט. כי כשהילד בידיים של אמא הוא כבר לא צריך עוד שום דבר, הוא פשוט נמצא. באותו אופן בכל מהלך התפילה אנחנו חותרים ומבקשים, מתעוררים וצועקים לזכות להתקרב לה'. ואז, כשמגיעה הקירבה הגדולה, אנחנו נעמדים דום - לא זזים, לא מרימים את הקול ולא הולכים לשום מקום. רק עומדים עם ה'.

בתפילת שמונה עשרה אנחנו נמצאים בעמדה של התבטלות וכניעה בפני ה'. זו הסיבה שאנחנו משתחווים מספר פעמים במהלך תפילת העמידה, וכך גם מובא בהלכה בשולחן ערוך: "עומד כעבד לפני רבו, באימה ביראה ובפחד" (או"ח הל' תפילה, סי' צה סעיף ג). הביטול שבתפילת שמונה עשרה שונה באופן מהותי מהביטול שבו פתחנו את התפילה, ב"מודה אני". את ההבדל בין שתי דרגות הביטול מסביר הרבי מליובאוויטש במקור הבא:

"התחלת העבודה היא באמירת 'מודה אני', 'הודו לה', ואחר כך היא העבודה של פסוקי דזמרה, עד להבטול של קריאת שמע בבחינת 'בכל מאדך', ועד להבטול של שמונה עשרה, שהוא בבחינת בטול במציאות, וכמו שנתבאר

"בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך"

בכל לבבך

אהבת ה' "בכל לבבך" היא בתנועה של "רצוא" והעלאה מלמטה למעלה, שירגש צמאון לכלל באלקות כי הוא חיי החיים האמתיים - "לאהבה את ה' אלקיך, כי הוא חייך".

ההעלאה והרצוא הוא מיסוד האש שמקומו בלב, וההעלאה מתיחסת ללב, כמו שנאמר: "אם ישים אליו לבו" (איוב לז, יד).

באהבה זו מבררים גם את הנפש הבהמית, כמאמר חז"ל: "בכל לבבך - בשני יציריך", שכל כח ועצם הלהב של כל מיני יצר הרע שבעולם הזה - יתהפך כלו לעבודת ה'.

בכל נפשך

אהבת ה' "בכל נפשך" היא בתנועה של "שוב" - להמשיך אלקות מלמעלה למטה על ידי תורה ומצוות, לקשר את כל כחות נפשו שכלו ומדותיו וכן את ה"לבושים" - מחשבה דבור ומעשה - לקיום רצון ה' בעולם הזה.

אהבת "בכל נפשך" קשורה יותר לנפש האלקית בפני עצמה, שיש לה קרוב ודבקות עצמית בה' כבן לאביו, בשונה מאהבת "בכל לבבך" שהיא צמאון שקשור לברור הנפש הבהמית, שהוא כמו רחוק שנעשה קרוב.

ומה שפרשו חז"ל "בכל נפשך" - אפלו נוטל את נפשך, הפונה שעסק התורה ומצוות יהיה בכל תנאי ובכל מצב עד כדי מסירות נפש; אבל עקר המבקש של אהבת "בכל נפשך" הוא, לגלות את ה' בתוך העולם.

בכל מאדך

אהבת ה' "בכל מאדך" היא אהבה בלי גבול, כי "מאד" מורה על רבוי בלתי מגבל.

אהבה זו היא מהתבוננות שהאלקות שביחס לעולמות הוא רק הארה מצמצמת מ"אור אין סוף", וכן בהתבוננות של האדם עד כמה הוא רחוק מה' מחמת נפשו הבהמית והעולם הזה.

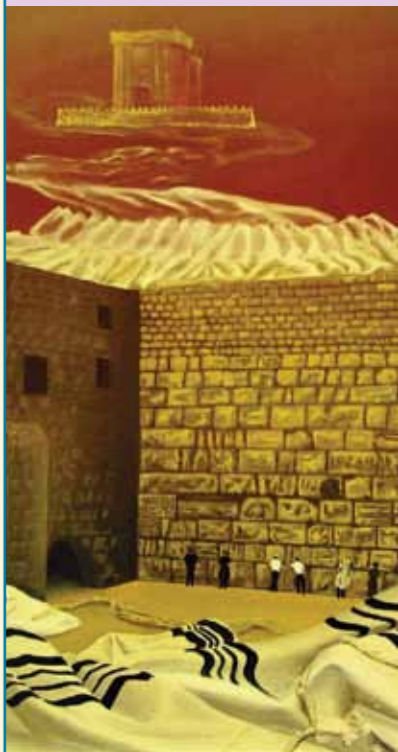
וההתבוננות מעוררת את האדם לעבודת ה' ללא הגבלות, שגם הצמאון וה"רצוא" שלו הוא בלי גבול, וגם ה"שוב" - למוד התורה וקיום המצוות - הוא למעלה ממדידה והגבלה.

אהבה זו היא גלוי של עצם הנפש - דרגת ה"יחידה" - שרצון ה' הוא רצונה ממש.

התפרצות אהבה זו היא כמו מי נהר ששמו להם מעצור בהלוקם, וכשמתגברים עליו אז רצים בשטף גדול.

ודברי חז"ל "בכל מאדך" - בכל ממונה מלמדים, שנתנית צדקה מסייעת להגיע לאהבה עצומה זו, על ידי שמרחם על העני הקב"ה מרחם עליו, ונותן לו כח שיוכל להתקשר אליו בכל מאדו - בלי גבול.

(מתומצת מתוך ספר הערכים חב"ד חלק א' עמוד ת"ב ואילך, ערך "אהבת ה' - בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך")



בְּעֵינַי הַבְּטוּל שֶׁל שְׁמוֹנֵה עֶשְׂרֵה, שֶׁהוּא בְּטוּל שְׁלֵמֵעֵלָה מְטַעַם וְדַעַת, בְּחֵינַת פְּנִימִיּוֹת הַלֵּב... וְהֵינּוּ לְפִי שֶׁהוּא בְּבְטוּל כָּל מְצִיאוֹתָיו לְגַמְרִי.”

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, ד"ה "להבין ההפרש בין נרות חנוכה לנרות שבת" תשי"ט)

יש אנשים שמתמסרים לדבר מסוים, עד שהדבר הזה כובש אותם לגמרי. הם לגמרי שוכחים מעצמם, וכל מה שיש להם בחיים זו המטרה והעניין שאליו הם התמסרו. ההתמסרות הזו דומה לרמה הגבוהה יותר של ההתבטלות לה' - "ביטול כל מציאותו לגמרי" - כאשר האדם שוכח מרצונותיו האישיים וכל מה שחי בתוכו זה לעבוד את ה'. זו התמסרות שמעבר להבנה והיא לא נובעת מהיגיון והסברים, אלא משייכות פנימית עמוקה.

לעומת ההתמסרות הזו, יש דרגה פשוטה יותר של התבטלות לה' - דרגה של קבלת עול. גם אם אני רוצה דברים אחרים, ובאמת עבודת ה' לא בוערת בתוכי, אני מבטל את רצונותי האישיים למען רצון ה'. אני מכופף את עצמי ושם את עצמי בצד, כי אני מודה שה' חשוב יותר ועלי להתבטל אליו.

תפילת שמונה עשרה מבטאת את המפגש הקרוב וההתמסרות המוחלטת לה'. ואילו "מודה אני" מבטא את הביטול הראשוני של הקבלת עול.

בתפילת שמונה עשרה אנחנו מבטלים את המציאות הפרטית שלנו ומתאחדים לגמרי עם ה'. וההתבטלות הזו באה על גבי כל עבודת הלב שעשינו מתחילת התפילה, ובעיקר - על בסיס הביטול וההודאה שאיתם פתחנו את היום ב"מודה אני".

ההסברים הנפלאים הללו על תפילת שמונה עשרה, מעוררים שאלה פשוטה ומתבקשת: אם כל העניין של פסגת התפילה, תפילת העמידה, זה להתבטל ולהידבק לה', למה אנחנו מבקשים שם אינסוף בקשות עבור עצמנו? הרי אנחנו מתבטלים לה' ושוכחים מעצמנו, אז איך מעניינים אותנו החולים, הגשם או הדעת של עצמנו? לשאלה הזו מתייחס הרבי מליובאוויטש בהמשך דבריו:

”וְהָגַם שֶׁבְּתַפִּילַת שְׁמוֹנֵה עֶשְׂרֵה יִשְׁנוּ עֵינָיו בְּקִשְׁתְּ צָרְכָיו, וְלִכְאוּרָה הֲרִי זֶה הַפֶּה עֵינָיו הַבְּטוּל בְּמְצִיאוֹת - הִנֵּה הָעֵינָיו בְּזֶה, שֶׁעַל יְדֵי הַקְּדֻמַּת הָעֲבוּדָה שֶׁל קְרִיאַת שְׁמַע בְּבְחֵינַת "בְּכָל מְאֹדָה", אֲזִי אֵינּוּ מְצִיאוֹת לְעַצְמוֹ כְּלָל... וְלָכֵן גַּם בְּקִשְׁתְּ צָרְכָיו הַפְּרִטִים אֵינָה בְּסִתְיָרָה לְעֵינָיו הַבְּטוּל בְּמְצִיאוֹת.”

מי שבאמת מסור לה', גם כשהוא מבקש משהו, הוא לא מבקש זאת עבור עצמו אלא עבור המטרה שלמענה הוא חי. הוא צריך אוכל כדי לעבוד את ה', הוא צריך בריאות כדי לעבוד את ה', והוא צריך דעת וחכמה כדי לעבוד את ה'. צרכיו הפרטיים כבר אינם פרטיים אלא צורך עבודת ה'. וכך מבאר הרבי מליובאוויטש במקום אחר:

”מְכִינּוּ שְׁלֵכֶל יְהוּדֵי יִשְׂרָאֵל נִיצוּצוֹת קִדְשָׁה הַשֵּׁיכִים לְנִשְׁמָתוֹ, וְהוּא זֶה שֶׁעָלִיו דּוֹקָא מְטָל לְבָרָרָם - שֶׁהֵם מְלַבְּשִׁים בְּעֵינָיו גְּשָׁמִים שֶׁהַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא יַעֲד לְחֻלְקוֹ וְלְעֲבוּדָתוֹ - בְּגִלְלָה זֶה מְבַקֵּשׁ יְהוּדֵי מְהַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא שִׁשְׁפִיעַ לוֹ דְּבָרִים אֱלוֹ (“צָרְכָיו”), בְּכַדִּי שֶׁהוּא יוֹכֵל לְבַצֵּעַ אֶת עֲבוּדָתוֹ הַמְטָלָת עָלָיו.

נמצא, שזה שיהודי מבקש בתחנונים שהקדוש ברוך הוא יתן לו את צרכיו הגשמיים והרוחניים, אף על פי שבחיצוניות הוא מצד שנוגעים לו ענייני בני חיי ומזוני ומציאותו האישית, אבל האמת והפנימיות דהשפיכת הנפש היא לעשות מהדברים הגשמיים דירה לו יתברך.”

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'שערי תפילה' סימן ח)

אחרי שהגענו לשיא ולתפילת העמידה, התפילה אינה מסתיימת. טיפסנו בסולם, עלינו ועלינו, ועכשיו מה? קטעי התפילה שאחרי שמונה עשרה הם בעצם הירידה בסולם. אנחנו יורדים חזרה לעולם אבל לא בידיים ריקות. משמעות החלקים החותמים את התפילה, היא הורדת השפע וקרבת אלוקים לה זכינו בתפילה, אל תוך עולמנו הרגיל. הרי כל עניינה של התפילה הוא לשנות אותנו מבפנים ולהשפיע לנו על החיים. ולכן, ישנה חשיבות מיוחדת גם לסיום התפילה, שמקשרת את כל מה שחווינו בתפילה עם חיינו היום יומיים.

”אתה חונן לאדם דעת”

”הִנֵּה יְדוּעַ מְעַנֵּין דַּעַת, שְׁאִינְנָה נִמְנִיַת לְמִדָּה בְּפָנָי עֲצָמָה, אֲלֵא שֶׁעֵינָיָה הוּא קְשׁוּר הַשֶּׁכֶל וְהַמְדוּת, הֵינּוּ שֶׁהַמְדוּת יִתְפַּעֲלוּ וְיִתְרַגְּשׁוּ מִחֲמַת הָאֵרֶת הַשֶּׁכֶל. כִּי יֵשׁ אָדָם שִׁישְׁכִיל וְיִבִין שֶׁכֶּךָ רָאוּי וְכֶךָ צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת, אֲבָל לְבוֹ אֵינְנוּ מִתְפַּעֵל מִזֶּה, אֲלֵא כְּמוֹ חוּזָה בְּכּוֹכְבִים, שְׂרוּאָה מְרַחוֹק מֵהַיָּרֵעַ לְמִדֵּינָה פְּלוֹנֵיַת הַרְחוֹקָה מִמֶּנּוּ מְאֹד וְאֵינּוּ לוֹ דְּבַר עֲמָה. וְדַעַת הוּא הַתְקַשְׁרוֹת הַשֶּׁכֶל וְהַמְדוּת, הֵינּוּ שֶׁהַמְדוּת יִתְפַּעֲלוּ וְיִתְרַגְּשׁוּ וְיִקְבְּלוּ עֲלֵיהֶם אֶת הָאֵרֶת הַשֶּׁכֶל. וְזֶהוּ ”אֵתָה חוֹנֵן לְאָדָם דַּעַת”, שִׁיִּצְדַּק בָּהּ לְשׁוֹן חֲנִינָה, כִּי הַשֶּׁכֶל שֶׁבְּאָדָם הוּא עֲצָם הָאָדָם, וּבְלַעֲדוֹ הוּא כְּבִהְמָה מִמֶּשׁ, וְאֵינּוּ מִיֵּן הַמְדַבֵּר, וְכֵן לְשׁוֹן חֲנִינָה הִיא תּוֹסֶפֶת עַל הַסֵּדֶר. אֲבָל מֵה שֶׁהוּא סֵדֶר צִוֵּרַת הָאָדָם מִיֵּן הַמְדַבֵּר, אֵינָה נּוֹפֶלֶת בָּהּ לְשׁוֹן חֲנִינָה, שֶׁהִיא לְשׁוֹן מִתְנַת חֲנָם. וְעַל כֵּן בְּדַעַת, שֶׁהִיא עֵינָיו קְשׁוּר הַשֶּׁכֶל וְהַמְדוּת, שׁוֹב נּוֹפֶלֶת בָּהּ לְשׁוֹן חֲנִינָה מִתְנַת חֲנָם.”

(רבי שמואל מסוכטשוב, 'שם משמואל' פרשת עקב תרע"ו)

”יהיו לרצון אמרי פי והגיון ליבי לפניך, ה' צורי וגואלי”

”הַבְּקִשָּׁה עַל הַתְּפִלָּה שֶׁהִיא תְּתַקַּבֵּל בְּרִצּוֹן כְּשֶׁהִיא בָּאָה לְפָנָי הַתְּפִלָּה, הֲרִי הִיא עֲצָמָה מוֹסִיפָה לְעוֹרֵר אֶת לֵב הָאָדָם וְכוֹנְנָתוֹ הַרְצוּיָה לְתַפְלָה. אֲבָל לְעַמַּת זֶה, כְּאֲשֶׁר בְּקִשָּׁה זֶה בָּאָה אַחֲרֵי הַתְּפִלָּה, אֲזִי הִיא מוֹסִיפָה לְהַמְשִׁיךְ אֶת פְּעֻלָּתָהּ שֶׁל הַתְּפִלָּה גַּם בְּזִמְנֵים שְׁלֵאֲחֵר כֶּךָ. וְזֹהִי תְּכִלִּית הַתְּפִלָּה, שֶׁתּוֹסִיף תַּת פְּרִיָּה מְעִין הַתְּרוֹמָמוֹת הַנֶּפֶשׁ שֶׁבְּתַפְלָה גַּם בְּטוֹבָה וְיִשְׁרָה שֶׁל הַנְּהַגַת הָאָדָם אַחֵר כֶּךָ... שֶׁהוּא יוֹתֵר עֲקָרִי בְּתַכְלִית הַתְּפִלָּה, מֵהַהֲרַגְשׁוֹת הַיּוֹתֵר נְעֻלוֹת, שְׁאֵינָן כִּי אִם לְשַׁעֲתוֹ.”

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'עולת ראי' ח"א עמ' רצב)

תולדות המחברים:

הבעל שם טוב - רבי ישראל בעל שם טוב. נולד בי"ח אלול תנ"ח (1698) בעיירה אקופ שבאוקרינה, והסתלק בחג השבועות תק"כ (1760). הבעל שם טוב הוא מייסד ומחולל תנועת החסידות.

ה'תולדות יעקב יוסף' - רבי יעקב יוסף מפולנאה. שנת לידתו אינה ידועה בדיוק, הסתלק בערך בשנת תקמ"ב (1782). בראשית ימיו התנגד לבעש"ט, אך הפך ברבות הימים לתלמידו המובהק, שכתב ופרסם את רוב תורתו.

רבי אלימלך מליז'נסק - רבי אלימלך נולד בשנת תע"ז (1717), והסתלק בכ"א אדר תקמ"ז (1787). הוא ואחיו רבי זושא מאניפולי היו מגדולי תלמידיו של המגיד ממזריץ'. רבי אלימלך הנהיג את החסידים באיזור גליציה ובייס שם את החסידות במידה ניכרת. ספרו 'נועם אלימלך' ידוע כספר קדוש וחשוב מבין ספרי החסידות.

המגיד מזלוצ'וב - רבי יחיאל מיכל מזלוצ'וב. נולד בשנת תפ"ו (1726), והסתלק בכ"ה אלול תקמ"ז (1786). נצר למשפחת צדיקים מפורסמים. היה תלמידם המובהק של הבעש"ט ושל ממלא מקומו המגיד ממזריץ'. הצטיין בכישרון דרשני רב ודברי תורתו הובאו בספרי תלמידיו השונים.

רבי מנחם נחום מצ'רנוביל - רבי מנחם נחום מצ'רנוביל. נולד בשנת ת"צ (1730), והסתלק בי"א חשוון תקנ"ח (1979). היה תלמידם של הבעל שם טוב ולאחר מכן של המגיד ממזריץ', וספרו 'מאור עיניים' הוא מספרי החסידות החשובים.

רבי לוי יצחק מברדיצ'וב - רבי לוי יצחק נולד בשנת ת"ק (1740) והסתלק בשנת תק"ע (1810). היה אחד מגדולי תלמידי המגיד ממזריץ', והיה מפורסם באהבת ישראל המיוחדת שלו.

רבי משולם פייבוש מזבריז - רבי משולם פייבוש נולד כנראה בשנת תק"ב (1742), והסתלק בכ' כסלו תקנ"ה (1794). הוא היה מתלמידי המובהקים של רבי יחיאל מיכל, המגיד מזלוצ'וב, וכן למד מפי המגיד ממזריץ'. ספריו - 'דרך אמת' ו'יושר דברי אמת' הם מספרי החסידות הראשונים שנכתבו.

רבי שניאור זלמן מליאדי - האדמו"ר הזקן, 'בעל התניא והשו"ע'. רבי שניאור זלמן נולד בעיר ליוז'נה שברוסיה, בי"ח אלול שנת תק"ה (1745), והסתלק בכ"ד טבת תקע"ג (1813). ייסד שיטה מיוחדת בחסידות, לה קרא 'חב"ד' - 'חכמה, בינה, דעת', ועיקרי תורתו מופיעים בספרו הידוע והחשוב, ספר ה'תניא'.

רבי מנחם מענדל מרימנוב - רבי מנחם מענדל נולד בשנת תק"ה (1745), והסתלק בי"ט אייר תקע"ה (1815). היה מתלמידי הקרובים של רבי אלימלך מליז'נסק, ולאחר פטירת רבי אלימלך דבקו בו אלפי חסידים והיתה לו השפעה רבה בעולם החסידות.

ה'אוהב ישראל' מאפטה - רבי אברהם יהושע השיל מאפטה. נולד בשנת תק"ח (1748), והסתלק בה' ניסן תקפ"ה (1825). למד תורה וחסידות מרבי אלימלך מליז'נסק וצדיקים אחרים. היה מפורסם באהבת ישראל, ואף ביקש שעל מצבתו יכתבו רק את התואר 'אוהב ישראל', וכך גם נקרא ספר דרשותיו.

רבי שמחה בונים מפשיסחה - רבי שמחה בונים נולד בשנת תקכ"ה (1765), והסתלק בי"ב אלול תקפ"ז (1827). היה תלמידם הגדול של החוזה' מלובלין ולאחר מכן של ה'הודי הקדוש' מפשיסחה ואף מילא את מקומו.

רבי נחמן מברסלב - רבי נחמן נולד בא' ניסן תקל"ב (1772) בעיירה מז'יבוז' שבאוקרינה, שבה התגורר הבעל שם טוב, אבי-סבתו, והסתלק בי"ח תשרי תקע"א (1810). רבי נחמן הנהיג תורה ושיטה מיוחדת בחסידות. ספרו המרכזי הוא הספר 'ליקוטי מוהר"ן'. מנוחתו כבוד בעיר אומן.

רבי נתן מברסלב - רבי נתן שטרנהרץ, המוכר גם כרבי נתן מנמירוב. נולד בט"ז שבט תק"מ (1780), והסתלק בי' טבת תר"ה (1844). תלמידו המובהק של רבי נחמן מברסלב אשר כתב והפיץ את תורתו.

ה'צמח צדק' - רבי מנחם מענדל שניאורסון. נולד בכ"ט אלול תקמ"ט (1789), והסתלק בי"ג ניסן תרכ"ו (1866). האדמו"ר השלישי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד. אמו נפטרה בהיותו בן שלוש, והוא גדל על ברכי סבו הגדול - רבי שניאור זלמן מליאדי. מלבד גדולתו בחסידות היה ידוע בגאונותו בנגלה, והוא נקרא 'צמח צדק' על שם ספר תשובותיו בהלכה.

רבי יצחק אייזיק מקומרנה - רבי אייזיק נולד בכ"ה שבט תקס"ו (1806), והסתלק בי' אייר תרל"ד (1874). למד אצל החוזה' מלובלין, רבי נפתלי מרופשיץ ועוד. היה גאון גדול וחיבר ספרים רבים בנגלה ובנסתר, ותורתו מלאה בעניני סוד וקבלה.

רבי צדוק הכהן מלובלין - רבי צדוק הכהן מלובלין נולד בכ"ב שבט תקפ"ג (1823), והסתלק בט' אלול תר"ס (1900). היה ידוע כגאון גדול בנגלה ובנסתר, אשר כתב חידושים וספרים רבים. היה מחסידי איז'ביצה ולאחר פטירתו של רבי יהודה לייב אייגר מלובלין, נענה להפצרות החסידים וקיבל על עצמו את עול ההנהגה.

רבי יצחק יעקב מביאלה - רבי יצחק יעקב רבינוביץ'. נולד בי"ד טבת תר"ז (1846), והסתלק בכ"ג אדר ב' תרס"ה (1904). מייסד שושלת חסידות ביאלה. היה נחשב מאוד בין צדיקי ואדמו"רי דורו. מחבר הספרים 'דברי בינה' ו'שרי לב'.

ה'שפת אמת' - רבי יהודה אריה לייב מגור. נולד בערב ר"ח אייר תר"ז (1847), והסתלק בה' שבט תרס"ה (1905). בעודנו ילד נתייתם מאביו ונתחנך על ברכי סבו הגדול, בעל חידושי הרי"ם, ולימים מילא את מקומו. בימיו התעצמה מאוד חצר גור.

ה'שם משמואל' - רבי שמואל בורנשטיין מסוכצ'וב. נולד בשנת תרט"ז (1856), והסתלק בכ"ד טבת תרפ"ו (1926). היה האדמו"ר השני בחסידות סוכצ'וב. תורתו ובעיקר ספרו 'שם משמואל', תפסו מקום מרכזי בארון הספרים החסידי.

הרבי הרש"ב - רבי שלום דובער שניאורסון. נולד בכ' חשוון תרכ"א (1860), בעיירה ליובאוויטש, והסתלק בב' ניסן תר"פ (1920). היה האדמו"ר החמישי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד ונחשב למסביר הגדול של תורת חב"ד.

הרב קוק - רבי אברהם יצחק הכהן קוק. נולד בשנת תרכ"ה (1865) בגריבה שבלטביה, והסתלק בג' אלול תרצ"ה (1935). היה הרב הראשי האשכנזי הראשון של ארץ ישראל, ובעל השפעה מרכזית בתולדות היישוב החדש שבארץ ישראל. הרב קוק היה מהוגי הדעות הגדולים בדור האחרון.

הרבי הריי"צ - רבי יוסף יצחק שניאורסון. נולד בי"ב תמוז תר"מ (1880), בעיירה ליובאוויטש, והסתלק בי' שבט תש"י (1950). האדמו"ר השישי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד, והיה לסמל ומופת של מסירות נפש מול שלטון הרשע הקומוניסטי.

הרבי מפיסצנה - רבי קלונימוס קלמיש שפירא. נולד בי"ט אייר תרמ"ט (1889), ונרצח על קידוש השם בד' חשוון תש"ד (1943). הנהיג חסידות גדולה בפולין, והמשיך באורח מופלא להנהיג את חסידיו לעבודת ה' ואמונה, גם בימי השואה הנוראים בגטו ורשה.

הרבי מליובאוויטש - רבי מנחם מענדל שניאורסון. נולד בי"א ניסן תרס"ב (1902), והסתלק בג' תמוז תשנ"ד (1994). האדמו"ר השביעי בשושלת אדמו"רי חסידות חב"ד. בשנות הנהגתו התעצמה חסידות חב"ד לממדים אדירים. חסידיו ושלוחיו הרבים מפיצים יהדות ואת תורת החסידות בכל רחבי תבל.

הרבי מסלונים - רבי שלום נח ברזובסקי מסלונים. נולד בי"ד באב תרע"א (1911), והסתלק בז' אב תש"ס (2000). שיקם וביסס את חסידות סלונים בארץ ישראל, אחרי שזאת יהודי אירופה. דברי תורתו מובאים בסדרת הספרים 'נתיבות שלום'.

