



שומען
תפילה

לימוד יומי בנושא תפילה

לזכר שמונת הרוגי הפיגוע
בישיבת "מרכז הרב"



בעזרת ה'
מערכת: לירן עוקשי וליאור לביא
הפקה: משה שטרנברג
עורך: דוד גלילי
דברים שבלב: לירן עוקשי וליאור לביא
ביאורים: אופיר פריד
עריכה לשונית: יערה פריד - 02-6515786
עיצוב גרפי: פרסומי ישראל
הפצה והוצאה לאור: בשביל הנשמה (ע"ר)

תודה למכון הר ברכה בראשות הרב אליעזר מלמד על קטעי ההלכה.
תודה לרב אלישע אבינר על הייעוץ וההכוונה במהלך כתיבת הדברים.

© כל הזכויות שמורות. מותר להעתיק ולצלם לצורכי לימוד בלבד.

לפרטים ולהזמנות מרוכזות:
דוא"ל: b.haneshama@gmail.com
טלפון: 058-6874151

רוצים להיות מעודכנים ראשונים?
שלחו לנו מייל "רוצה להצטרף לקבוצת עידכונים"
או חפשו אותנו ב- [f](#) : בשביל הנשמה





לעילוי נשמות הקדושים:

דורון מהרטה
רועי אהרון רוט
יונדב חיים הירשפלד
יוחאי ליפשיץ
יונתן יצחק אלדר
אברהם דוד מוזס
שגב פניאל אביחיל
נריה כהן



ה' יקום דמם
נרצחו על קידוש ה'
באהלה של תורה
ל' באדר א' ה'תשס"ח





הלימוד מוקדש
לעילוי נשמת

משה בן יחזקאל קרניץ

חדווה בת דוד קרניץ

יהי רצון שזכות הלימוד
תעמוד להם ולצאצאיהם
ולכל עם ישראל



הלימוד מוקדש
לרפואת

רגינה בת שפרה
שמואל בן דודון
הגית בת יהודית



הלימוד מוקדש
לעילוי נשמת



כרמי ז"ל בן מגדלן תבדל"א
בני משפחות קליין,
ווליש מלוך ורקנטי
שנהרגו בשואה
ובני משפחותיהם שנפטרו



הלימוד מוקדש
לעילוי נשמת

ליפשה בת אליהו
צבי קוסובסקי שחור





הלימוד מוקדש
לעילוי נשמת

רחמים ורחל
דוגן ז"ל



לשוב בתפילה...

"הייתי עילוי בן ארבע עשרה כשנשאתי אישה. חותני, שהיה איש עשיר, התחייב לפרנס אותי כמה שנים כדי שאשב ללמוד תורה כל היום. לכבוד נישואי קנה לי טלית מהודרת, והזמין לי תפילין שנכתבו במיוחד עבורי. קיבלתי על עצמי שבכל עת שהטלית והתפילין עליי אחשוב רק מחשבות קדושות.

ישבתי כל היום בבית המדרש. הייתי קם בחמש בבוקר, לומד שעה ארוכה, מתפלל, חוזר הביתה לארוחת בוקר, שב מיד לבית המדרש וממשיך ללמוד עד הלילה. יום אחד, בערך בשתיים בצהריים, נכנס יהודי לבית המדרש. לא פגשתי עד אז חסיד קוצק, אבל לפי מה ששמעתי עליהם קלטתי שהיהודי הזה הוא קוצק. הייתה בו מין עזות כזאת. ראו עליו שאינו חת מפני כול.

האיש ניגש אליי ושאל: 'האם תוכל להשאיל לי את הטלית והתפילין שלך? עדיין לא התפללתי.'

חשבתי לעצמי: שתיים בצהריים והוא עדיין לא התפלל? איזה מין יהודי זה? לא יכולתי להתאפק. אמרתי לו: 'עדיין לא התפללת? אני רק בן ארבע עשרה, וכבר הספקתי ללמוד שבע שעות ולהתפלל שתי תפילות! מה עשית כל הזמן הזה?'

'שמע אחי', הוא ענה, 'לא באתי הנה לקבל ממך מוסר או עצות בעבודת השם. רק תגיד לי אם אוכל לקחת את הטלית והתפילין שלך או לא...'

'בסדר', אמרתי. 'אתן לך את הטלית והתפילין שלי. רק דע לך, כשהם עליי אני חושב רק מחשבות קדושות. אז בבקשה ממך...'
אותו חסיד קוצק הסתכל עליי ברחמנות שהיה בה יותר מקורטוב של ציניות...

'טוב טוב', אמר, 'אל תדאג למחשבות שלי.'

לא הכרתי קודם חסידי קוצק, אבל התכוונתי לפיצוץ – תפילה חזקה שתכפר איכשהו על האיחור. אבל החסיד התעטף בטלית, הניח תפילין, צעד לאטו אל החלון, שם עמד בשלווה והסתכל אל השוק. חשבתי לעצמי: איזו חוצפה! שתיים בצהריים, עדיין לא התפלל, והוא ממשיך להתבטל! הלא ביקשתי ממנו שייזרה בטלית ובתפילין שלי, והוא מתהלך בהם וצופה על כיכר השוק! לך תדע מה הוא חושב! על מחיר הבעל? על גודל התפוחים?

לאחר כרבע שעה ממש רציתי לרוץ ולהוריד מעליו את הטלית! שעה שלמה עוברת... פתאום רץ החסיד לארון הקודש ומליט את ראשו בפרוכת. ברוך השם!

סוף סוף התחיל הברנש להתפלל, אמרתי לעצמי: קיוויתי שלפחות בשלב הזה אזכה לאיזו הצגת יחיד, תפילה שכולה אש. אבל כלום. הוא נשאר כך עם הראש בפרוכת, אולי שמונה דקות. ואחר כך – לא האמנת: התפילה שלו הסתיימה. חשבתי שזה ממש מוגזם: שעה שלמה הוא מסתכל על כיכר השוק, ואחר כך מתפלל שמונה דקות! לא יכולתי להתאפק עוד – רצתי אליו והורדתי ממנו את הטלית.

ופתאום הרגשתי: היא הייתה רווית דמעות.

כמה התביישתי! כמה הרגשתי רחוק. 'סלח לי!' אמרתי לו, 'לא ידעתי שבאמת התפללת'. שתקתי רגע, אחר כך שאלתי: 'תגיד לי, מה עשית שעה שלמה ליד החלון?'

'בוא ואראה לך', אמר.

הבטנו בעד החלון, והנה שם בסוף הכיכר – יחידה קטנה של קוזקים מתאמנת.

אמר אותו חסיד קוצק: 'אתה רואה את הקוזקים האלה? תסתכל עליהם: המפקד שלהם צועק: "ימינה פנה!", "שמאלה פנה!" והם עושים בדיוק את מה שהוא מצווה. האם תהיה להם החוצפה ללכת שמאלה כשהמפקד אומר להם "ימינה"? עכשיו תאר לך שהגנרל שלהם, המפקד העליון של כל הקוזקים, היה בא לכאן ומצווה: "שמאלה!", "ימינה!" – האם לא ברור שיעדיפו להיהרג מאשר להמרות את פי הגנרל? ועכשיו תאר לך שהצאר בכבודו ובעצמו היה בא ומצווה על הקוזק הקטן: "ימינה!", "שמאלה!" – הלא אין ספק שהיה מעדיף להתאבד אלף פעם ולא להמרות את דברו, נכון?

עכשיו תגיד לי: מה זה קוזק? שיכור קטן, נכון? והמפקד שלהם? שיכור קצת יותר גדול. והגנרל שלהם? שיכור עוד יותר גדול. והצאר – השיכור הכי גדול בעולם.

המתין החסיד כמה רגעים, כאילו מבקש לשוב ולעשות את חשבון נפשו. אחר כך אמר, כמעט בלחישת, מעומק לבו:

'אמרתי לעצמי: הלא עמדנו בהר סיני! ושמענו את קולו של הקב"ה מצווה את כל אחד מאתנו: לך ימינה! ... אז למה אני פונה שמאלה כל הזמן? כשהבנתי את זה באמת, קמתי להתפלל...'

(הרב קרליבך, 'סיפורי נשמה', עמ' 246–249)

התפילה היא חלק מרכזי בעבודת ימי התשובה שלנו: "ותשובה ותפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזרה". בתפילה אנחנו מנקים את הלב, מכוונים את הרצון ופונים אל ה'. דרך הפנייה האישית הזאת אנחנו מבקשים גם על כל מה שחסר לנו וחסר בעולם – ברוחניות ובגשמיות.

מעבר לכל הבקשות, התפילה מחזירה אותנו לשורש. למקום האמתי שלנו, לפני כל הזיופים והתחפושות. וכדברי השיר: "במקום שיש אמת, שם הלב שקט". התפילה מחזירה ללב שלנו את השקט הפנימי ואת השלווה. את הקשר לה'. אבל, מה לעשות, לא תמיד אנחנו מצליחים להתחבר לתפילה. הסיבות לכך רבות: קושי בהבנת המילים, תחושה שהתוכן אינו מדבר עלינו, תפילות שלא תמיד מתקבלות, ועוד ועוד. כדי לנסות לעשות סדר בסידור התפילה ובעבודת התפילה כולה, בנינו את הלימוד בחוברת הזאת, שמלווה גם את מהלך ימי התשובה.



בשבוע הראשון נלמד על טבעיות התפילה בחיינו ועל הדרך להתגבר על המחסומים שמונעים מאתנו לחוש את הטבעיות הזאת; **בשבוע השני** נלמד על מטרות התפילה, על תפקידה בחיינו ועל הדרך שבה היא מעלה ומרוממת את הרצון שלנו; **בשבוע השלישי** נלמד כיצד התפילה פועלת, והאם היא באמת יכולה לשנות את המציאות; **בשבוע הרביעי** נעסוק ביחס בין התורה והתפילה בעבודת ה' שלנו. מהי השפעתה של התורה על התפילה, ואיך התורה והתפילה משפיעות עלינו; **בשבוע החמישי** נעמיק בהבנת היחס בין התפילה האישית לתפילת הציבור. דרך לימוד זה נעמיק בהבנת תפילות ראש השנה; **בשבוע השישי** נלמד על השפעת התפילה בתהליך התשובה. **בשבוע השביעי** נעסוק בחשיבות האמונה בהבנת פעולת התפילה והשפעתה; **בשבוע השמיני** נבין שכדי להתפלל בצורה ראויה חשוב לבוא אל התפילה עם הרבה ענווה, בהבנת מקומנו והדרך שבה אנו פונים אל ה' בתפילה; **בשבוע התשיעי** ניתן כמה עצות והדרכות שיכולות לעזור לשיפור מצב התפילה שלנו.

מערכת 'בשביל הנשמה'

טבועות התפילה

טבעיות התפילה לבפש

תפילה / לאה גולדברג

למדני, אלוהי, ברך והתפלל
על סוד עלה קמל, על נגה פרי בשל
על החירות הזאת לראות, לחוש, לנשום
לדעת, ליחל, להיכשל.
למד את שפתותי ברכה ושיר הלל
בהתחדש זמנך עם בוקר ועם ליל,
לבל יהי יומי כתמול שלום,
לבל יהיה עלי יומי הרגל.

ביאורים | קדימה לעבודה!

"ולעבדו – זו תפילה. אתה אומר זו תפילה, או אינו אלא עבודה? תלמוד לומר – בכל לבבכם ובכל נפשכם. וכי יש עבודה בלב? הא מה תלמוד לומר ולעבדו – זו תפילה".

המילים שחוזרות על עצמן הכי הרבה פעמים בדברי חז"ל שלפנינו הן: "עבודה", "ולעבדו". **תפילה איננה עניין טכני.** תפילה איננה אמירת טקסט מסוים שיש לסמן עליה ✓ שלוש פעמים ביום. **תפילה היא עבודה.** לפני הכול, לפני כל מה שנלמד על חלקי התפילה ותכניה, עלינו לשנן שוב ושוב שעומדת מולנו עבודה. בדיוק כפי שניגשים לעבודה בצורה רצינית, כך עלינו לגשת לעבודת התפילה בצורה רצינית ובכובד ראש הראוי.

ראיתם פעם מתי מתעורר בבוקר חקלאי רציני שמעוניין ששום תפוח לא ישהה על העץ יום אחד מעבר לזמן הדרוש לו? מוקדם מוקדם בבוקר. כך עלינו להתייחס לעבודת התפילה. גם אם אנחנו לא קמים בארבע לפנות בוקר כדי להתפלל, לפחות צריך להיות ברור לנו שכך אנחנו צריכים להתייחס לתפילה. ששום מילה לא תצא לנו מהפה בלי כוונה.

מקור מצוות התפילה - א | הלכות

התפילה היא אחד הביטויים המרכזיים לעבודת ה' בחייו של היהודי, ולכן ראוי שנעמיק קצת ביסודות של הלכות תפילה.

נחלקו הראשונים בשאלה האם יש מצווה מן התורה להתפלל בכל יום. **לדעת הרמב"ם מצווה מן התורה להתפלל בכל יום, שנאמר: "ועבדתם את ה' אלוהיכם",** וכן נאמר: **"את ה' אלקיך תירא ואתו תעבד"**. אמנם יש בפסוקים אלו ציווי כללי על עבודת ה', אולם יש בהם גם ציווי מיוחד להתפלל, שכן דרשו חכמים שעבודה היא תפילה, שנאמר: **"לאהבה את ה' אלקיכם ולעבדו בכל לבבכם",** ודרשו: **"איזו היא עבודה שבלב? הוי אומר זו תפילה"**. **בתפילה אחת בכל יום יוצא אדם ידי חובת מצוות התפילה מהתורה.**

חובת המצווה כך הוא: שיפתח את התפילה בשבח לה', ומתוך כך ישאל את צרכיו, ויסיים בהודאה על הטובה שהשפיע לו ה' יתברך. היו שקיצרו בתפילתם והיו שהאריכו, וכולם יצאו ידי חובתם, שמהתורה אין שיעור לתפילה.

(מתוך 'פניני הלכה' - תפילה א, ד)



"ישבתי במעוז, כשלפתע הנחיתו עלינו מטח אש מרוכז של 160 מ"מ. הכול זע. גל של אבק שטף אותנו. זו הייתה תופת. "אלוקים", קראתי, "תציל אותנו". "אתה דתי?" "עכשיו כן!" (חזי כרמלי, עיתונאי ב'מעריב', ט"ז בתשרי התשל"ד, מלחמת יום הכיפורים)

"הלוא גם אני הרגשתי איזה צורך להתפלל במקום הזה, אלא שלי אין מילים, ליהודי הדתי – יש" (אריאל שרון בראיון ל'מעריב' אחרי שהניח תפילין בכותל)



לפעמים זה תופס אותך חזק. הרגשה חדה וברורה שככה זה: **אתה תלוי במישהו**. גם אם קשה לך להסביר מה ומי – התחושה הזאת פועמת אי שם בפנים. יש פעמים בחיים שאין לנו ברירה אלא לעצוה, להבין שמכאן ואילך מה שנשאר זה רק להתפלל. אבל מאיפה מגיע הצורך הזה? מהי התפילה הזאת?

עם כל הכבוד לכוח שיש לנו, בני האדם, **אנחנו מוגבלים**. הבעיה היא שלא תמיד אנחנו זוכרים את המוגבלות הזאת, ואז מספיק רגע של חוסר אונים: איזו מצוקה שנקלענו אליה; או אולי איזה חולי בגוף שמשבית אותנו למיטה, ופתאום מתאפסים. שוב חוזרת לה תחושת התלות וההזדקקות. אבל בעצם, לא היינו צריכים להמתין למקרים הקיצוניים האלה. מספיק לחשוב לרגע על המערכות המורכבות של הגוף ועל כמה בקלות הן עלולות לחדול מפעילות תקינה, והנה שוב מרגישים את התלות. ויש עוד סיבות רבות לחוש בתלות הזאת.

חויית התפילה **טבעית** לאדם. היא נובעת מהצורך להיקשר בשלמות הגדולה מאתנו, להתעלות מעל המגבלות והחולשות, ולרגע – לנשום שוב אוויר פסגות. ככל שמפתחים יותר עדינות ויכולת הקשבה, מתעורר הצורך הטבעי הזה להתפלל גם בחיי היום-יום הרגילים. התפילה מתפרצת באופן טבעי **מתוך האמונה באלוקים חיים**, מתוך החוויה שאנחנו קשורים אליו ותלויים בו וממנו מגיעים החיים שלנו. האמונה הגדולה מתבטאת דווקא ביכולת לראות בכל דבר קטן את הקשר שלו לאלוקים; בכל צמח ופרח, בכל יום ובכל רגע. כשחיים ככה, התפילה הופכת להיות **הביטוי הטבעי ביותר** של הקשר שלי לאלוקים.

התפילה, לפני המילים והסדר שלה, היא כמיהה, השתוקקות ובקשה להיות מחובר. מחובר למה שהוא מעבר לכל מה שאני מבין ויודע. מחובר לשורש שממנו הכול מתחיל ואליו הכול חוזר.

האם תוכלו להיזכר ברגע שבו הרגשתם צורך טבעי להתפלל? למה לדעתכם הרגשתם ככה דווקא במצב הזה?



ביאורים | עבודה שלב

"כוונת הלב כיצד? כל תפילה שאינה בכוונה אינה תפילה... מצא דעתו משובשת ולבו טרוד – אסור לו להתפלל עד שתתיישב דעתו. וכיצד היא התפילה? שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאילו הוא עומד לפני השכינה".

בשביל להתפלל כמו שצריך צריך ריכוז. אי אפשר להתרכז כמו שצריך בדיוק כשמסיימים משחק כדורסל מפרך או כש'דוחפים' את התפילה חמש דקות לפני השיעור. נכון שאם אין ברירה זה עדיף מכלום, אך חשוב מאוד שנדע שזו לא תפילה אידיאלית. אל התפילה אנחנו צריכים להביא אתנו את הלב. הלב הוא האיבר המרכזי והחיוני ביותר במערכת החיים שלנו. לכן הוא גם מייצג את הכוח הרגשי. זהו הכוח שמניע את כל מה שאנחנו עושים, החשק שלנו לעשות.

לפני התפילה צריך לעצור ולהירגע. "שתתיישב דעתו". לשטוף טוב טוב את הפנים, ולהתעורר היטב מתרדמת הלילה. להפנים שכעת אנחנו עומדים מול מלך מלכי המלכים בפגישה אישית. לקחת אוויר, לנשום עמוק, ולצלול לתוך הלב. לתוך הרצונות הכמוסים שלנו, לתוך אהבת ה' שבוערת בתוכנו. רק ככה אפשר לגשת לתפילה ראויה.

מקור מצוות התפילה - ב | הלכות

לדעת הרמב"ן, אין חובה מהתורה להתפלל בכל יום, כי הלימוד מהפסוקים שהזכיר הרמב"ם אינו דרשה גמורה אלא אסמכתא בלבד. **אלא שאנשי כנסת הגדולה תיקנו שיש להתפלל בכל יום.** הרמב"ן סובר אפוא שרק בעת צרה יש מצווה מהתורה לפנות אל ה' בתפילה, כפי שלמדנו במצוות החצוצרות, שנאמר: "וכי תבאו מלחמה בארצכם על הצר הצר אתכם, והרעתם בחצוצרות ונזכרתם לפני ה' אלקיכם ונושעתם מאיביכם".

נמצא שהתפילה שאדם מתפלל בעת צרה היא חובה מהתורה לכל הדעות. ולכן מי שהוא או חברו שרויים בצרה, צריך להוסיף בתפילתו בקשה מיוחדת על אותה הצרה, שזוהי מצווה מהתורה לפנות אל ה' בתפילה במצב כזה. קל וחומר שכשהציבור או העם שרוי בצרה, מצווה להתפלל תפילה ציבורית, ואף היו מתקנים לכך תעניות. (מתוך 'פניני הלכה' - תפילה א, ד)

"אז אתם מבינים, גלי האתר נמצאים כל הזמן באוויר. ברגע שאנחנו מפעילים את מכשיר הרדיו ומכילים אותו על התדר הרצוי, קולטים את השידור." ד"ר בראון הרים את מערכת הסטריאו בעודו מדגים איך היא פועלת. "אז בעצם אנחנו רק מתחברים לגלים שכל הזמן נמצאים מסביבנו?", שאל דביר. "בדיוק", ענה ד"ר בראון. "התפקיד של הרדיו הוא רק לקלוט ולהעביר אלינו את הגלים שנמצאים כל הזמן באוויר ולנו אין יכולת לקלוט אותם"...



"אני לא מבינה מה כל כך טבעי בלהתפלל? הרבה יותר טבעי לי להמשיך את סדר היום שלי בלי העצירה המלאכותית הזאת של התפילה".

האמירה הזאת של יעל שברה את הרצף של הפעולה בדיוק בשיא. דווקא כשמירב המדריכה הדגישה עד כמה התפילה מתבקשת וטבעית. היה שקט לרגע. ואז מירב חייכה ואמרה: "זה נכון. אבל זה רק במישור החיצוני. כשמתפללים, אנחנו בעצם מתחברים לנשמה שלנו, והיא – מתפללת תמיד. כל היום אנחנו רצים ועסוקים במיליון עניינים. אין לנו רגע לנשום. אבל עמוק בפנים, הנשמה, שהיא החלק הרוחני שבנו, צמאה ומשתוקקת תמיד לה'. היא מתגעגעת, כוספת ובקיצור – מתפללת כל הזמן. הבעיה היא רק בכך שאנחנו לא מתחברים למימד הזה שקיים בתוכנו ו'מתחנן' שנתייחס אליו".

"אז התחושה שלא בא לי להתפלל נובעת מחוסר חיבור לנשמה שלי?" המשיכה יעל לשאול.

"לא הייתי מגדירה את זה בכזאת קיצונית, אבל משהו בכיוון הזה. עיסוק רב מדי בעולם החיצוני וחוסר הקשבה לעולם הפנימי, העולם של הנשמה, מרחיקים אותנו מהחיבור לתפילה. התפקיד של התפילה הוא כמו כיוון התדר ברדיו. 'גלי הקשר' בין ה' לנשמה נמצאים באוויר כל הזמן, אנחנו רק מתחברים אליהם ברגעי התפילה. הנשמה מחוברת לה' תמיד. היא קשורה למקום העליון שממנו היא הגיעה. **בתפילה אנחנו פותחים את הלב להתחבר לתפילה התמידית של הנשמה.** הרב קוק נותן לזה משל מקסים: התפילה היא כמו פרח שפותח את עלי הכותרת לקראת אור קרני השמש. החום של השמש מעניק לו חיים, והוא צמא לאור הטוב והמחמם הזה". מירב סיימה את דבריה: "התפילה היא ההזדמנות שלנו להצטרף לשירה התמידית של הנשמה שבנו. זה לא תמיד קל, אבל כשזוכים מדי פעם להתפלל באמת, מבינים כמה זה טוב וטבעי".

אין התפילה באה כתיקונה כי אם מתוך המחשבה שבאמת הנשמה היא תמיד מתפללת, היא עפה ומתרפקת על דודה בלא שום הפסק כלל, אלא שבשעת התפילה המעשית מתגלה בפועל התפילה הנשמית התדירית. (הרב קוק)



ביאורים | אל תהיה עצוב!

"אין עומדין להתפלל לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות..."

כאשר אדם עצוב, נפשו אינה יכולה להתעורר לשום דבר משמעותי. העצבות היא תכונה משתקת שאינה מאפשרת לאדם להתקדם הלאה ולפתח את כוחות נפשו. אדם שנותן לעצבות להשתלט על נפשו נתקע בעבר ואינו מסוגל להביט קדימה אל עבר תקווה חדשה. ברור אפוא מדוע העצבות הולכת ביחד עם העצלות. כשהחיים תקועים אין חשק לכלום, והדבר שהכי נוח לעשות הוא לשכב במיטה ולבהות בתקרה...

דווקא התפילה היא זו שצריכה לעורר אותנו, לכוון את כוחות החיים שלנו לאפיקים בריאים וקדושים. אם ניגש לתפילה מתוך עצבות, לעולם לא נוכל להתרענן, להתכוונן למציאות מלאה תקווה והתחדשות. עלינו לזכור שיש בכוחה של התפילה להרים אותנו מהמקומות החשוכים ביותר – "ה' העלית מן שאול נפשי, חייתני מיורדי בור!". לשם כך, צריך לעשות הכנה בסיסית. לנקות את הנפש. לא לתת לעצבות ולעצלנות להשתלט לנו על החיים. לגשת לתפילה מתוך נפש נקייה, מתוך רצון להיפגש עם עולם נקי, עולם מלא תקווה, מלא רעננות וזריזות.

תקנת שלוש תפילות בידי האבות | הלכות

אברהם אבינו תיקן תפילת שחרית, שהוא זה שהתחיל להאיר את העולם באמונתו, ולכן קבע את תפילתו בעת שהחמה החלה לזרוח.

יצחק אבינו תיקן תפילת מנחה. המיוחד ביצחק הוא שהוא המשיך ללכת בדרכו של אברהם אבינו. לפעמים קל יותר לפרוץ דרך מאשר להמשיך ללכת בדרך הקיימת. כוחו של יצחק בכך שהמשיך ללכת בדרך האמונה, וכנגד זה נקבעה תפילת מנחה, שהיא מבטאת את ההמשכיות, שכל היום נמשך מכוחה של האמונה.

יעקב אבינו תיקן תפילת ערבית, כי יעקב התמודד עם קשיים וסיבוכים רבים, ומכולם יצא מחוזק. לכן תיקן את תפילת הלילה, להורות שגם בחושך, כשהמציאות אינה מאירה את פניה, אפשר להתקשר לקב"ה, ומתוך כך לגלות אור עליון נצחי.

אחר שאבות העולם סללו דרך בתפילות הלל, היו חסידים וצדיקים שהמשיכו ללכת בדרכם והתפללו שחרית, מנחה וערבית, וכפי שאמר דוד המלך: "אני אל אלקים אקרא וה' וישעני, ערב ובקר וצהריים אשיחה ואהמה וישמע קולי".

(מתוך 'פניני הלכה' - תפילה א, ז)

דברים שבלב | תהא השעה הזאת...

ופתאום, בבת אחת, הכול נעצר; הלחץ, הריצות, המד"ס 7 קילומטר שפתחנו בו את הבוקר. הכול מתרחק ממני ואני עובר למקום אחר.

"ה' שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך". המילים המתוקות האלה, שבזמנים אחרים הייתי אומר במרוצה וכמעט מבלי משים, הופכות להיות עכשיו מעיין נובע. "אתה חונן לאדם דעת"... וכמה דעת הייתי צריך, ריבונו של עולם, היום כשעמדתי מול אזולאי הסרס"פ וניסיתי לשכנע אותו שלא איחרנו, ופשוט רק חיממתי אותו יותר בכל רגע.

"סלח לנו, אבינו, כי חטאנו..." על השמירה שאיחרתי אליה בארבע בבוקר וטחנתי את יבגני שכמעט רצה לירות בי. והשטות שפלטתי בשיחת מ"מ וקצת העליבה את אמיה. כל כך הרבה פאשלות קטנות שיושבות לי על הלב ומעיקות. "רפאנו ה' ונרפא..." על יובל, אח של עידו מפלוגה ג', שנפצע ומאושפז בתל השומר אחרי ההיתקלות אתמול בלילה בשכם.

"כי אתה שומע תפילת כל פה..." ובטח גם לתפילה שלי אתה שומע, למרות שלא תמיד אני מקפיד על הכול כמו שצריך.

רגע לפני שאני פוסע אחורה. רגע לפני שחוזרים לטרטורים ולצעקות של המפקד, אני לוחש תודה. תודה לך ה' על האפשרות הזאת לעמוד מולך ולספר לך על כל מה שיושב לי על הלב ואני לא יכול לספר לאף אחד. תודה שאתה מקשיב לי בשקט. לא מעיר, לא מתווכח. פשוט מקשיב. ויש לך את כל הזמן בשבילי. כשלמדתי בישיבה על הסגולה שיש בתפילה, להתנקות ממשקעי היום, לא ממש הבנתי מה הכוונה, עד שהתגייסתי. לפעמים ממש כואב לי הלב על החברים שלי, הלא דתיים, שאין להם את האופציה הזאת לשפוך את הלב מולך. ואולי יש להם והם לא מספרים? מי יודע. מביט בשעון: עוד שתי דקות נגמר לי הזמן. מעיף עליי את הנשק, מנשק את המזוזה ויוצא עם הפנים אל ארון הקודש, צועד אחורה. עד לפגישה הבאה. את החוויה של התפילה בצבא קשה לשכוח. לא משנה כמה כבד נכנסת, תמיד תוריד מהלב כמה ק"ג שישבו עליו...

"עושה שלום במרומיו, הוא יעשה שלום עלינו, ועל כל ישראל"...

נגבו רשימה של דברים שיושבים לך על הלב, ונסו להגפיל עליהם במהלך היום.



הלימוד מוקדש לע"נ ברכה בת שרה

”אין עומדין להתפלל... ולא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך שמחה של מצוה.”

יצא לכם פעם לראות איך מצלצל הפלאפון למישהו באמצע התפילה, והוא שוכח מהתפילה ויוצא מבית הכנסת כשכל-כולו כבר שקוע בשיחה? האם מצאתן את עצמכן פעם מנסות לכבוש את הצחוק בעקבות איזו התעטשות מצחיקה של אחת הבנות באמצע התפילה?

תפילה היא עסק רציני. אי אפשר לבוא לתפילה בתודעה שאלו עוד כמה מילים שמוציאים מהפה במהלך היום. הדברים שאנחנו אומרים בתפילה הם בדיקת ההפך מהדברים הבטלים שממלאים פעמים רבות את שגרת יומנו. מילות התפילה מלאות ערכי נצח, אידיאלים ועניינים נשגבים ונאצלים, ועלינו להתרגל לגשת אל הערכים המרוממים הללו בכבוד הראוי. אם ניגש לתפילה בקלות ראש, לעולם לא נתוודע ליראת ה' ורוממתו שצריכה להיוולד בקרבנו כתוצאה מהתפילה. לכן מדריכים אותנו חז"ל לגשת לתפילה באופן אחר. **”מתוך שמחה של מצוה.”** שמחה שמקורה בסיפוק אמתי ובשייכות לערכים נצחיים ומרוממים. לגשת לתפילה ברצינות, אך לא בכבדות. לבוא לתפילה ולצפות לפגוש משהו מתוק ומחיה.

תקנת התפילות כנגד קרבן התמיד | הלכות

כהמשך למנהג האבות, תיקנו אנשי כנסת הגדולה את שלוש התפילות; שחרית ומנחה כחובה, וערבית כרשות. את התפילות תיקנו כנגד קרבנות הציבור, מפני שהתפילות באות לבטא את המשמעות הפנימית של הקרבנות. כיוון שתמיד של שחר ושל בין הערביים הם חובה, אף שחרית ומנחה הן תפילות חובה. לעומת זאת את תפילת ערבית תיקנו כנגד הקטרת חלבים ואיברים, שהיו מעלים אותם על המזבח בלילה, ומכיוון שהעלאתם אינה מעכבת, אף תפילת ערבית היא רשות. אולם במשך הזמן קיבלו עליהם ישראל להתפלל ערבית כחובה. כמו כן, כיוון שבשבתות וימים טובים ובראשי חודשים נצטוונו להקריב קרבן מוסף, תיקנו כנגדו את תפילת המוסף. מאחר שתיקנו את התפילות כנגד הקרבנות, אף זמני התפילות נקבעו על פי זמני הקרבנות.

(מתוך 'פניני הלכה' - תפילה א, ז)

דברים שבלב | אמצעי או מטרה?

"שלום אבא, מה שלומך?" "ברוך ה' בסדר, ואיך אצלך?" "ברוך ה' טוב. אהה... לא נעים לי לשאול, אבל, כבר עבר חודש ו... "כן בני, מה קרה?" "תראה, אמרת לי שתשלח בכל חודש מעטפה עם כסף ו... "אתה רוצה לומר שהחודש היא לא הגיעה". "כן. איך אתה יודע?" "כי לא שלחתי לך כסף החודש". "מה?! אבל למה???" "בני היקר, מאז שנסעת לחו"ל כמעט ולא התקשרת אליי כדי לדבר. חשבתי שהדרך היחידה ליצור אתך קשר היא לגרום לך שתרגיש את החוסר בכסף, ואולי אז אזכה לשמוע ממך. לא נעים לי לומר, אבל נראה שצדקתי..."



כשחסר לנו, אנחנו מיד מבקשים; בריאות, פרנסה, הצלחה במבחן, הצלחה מול החברים. אבל למה בעצם חסר לנו?

התפילה נתפסת בעינינו לפעמים כסוג של כרטיס אשראי למשיכת מזמונים: מכניסים את הכרטיס ומקבלים את הכסף. במילים אחרות: התפילה היא **אמצעי** להשיג את מה שחסר לנו. האם זאת המשמעות האמתית של התפילה? למען האמת התמונה הפוכה בדיוק; החיסרון שיש לנו בחיים הוא האמצעי, ואילו התפילה היא **המטרה**! איך זה ייתכן?

ממש כמו בסיפור שלמעלה, הקב"ה, איניו שבשמים, מצפה לקשר אתנו. תפקידנו בעולם הוא **להכיר בה'**, בכל תחום מחיינו. כאשר אנחנו מנתקים קשר, ה' מנסה להתקשר אלינו. והוא עושה זאת על ידי החסרונות. כל חיסרון הוא קריאה אלוקית. כל חיסרון הוא אמצעי לעורר אותנו לחדש את הקשר עם ה'. אז מובן שאם הילד שומר על הקשר עם אבא שלו, זאת לא בעיה לתת לו עוד קצת כסף, אבל אי-נתינת הכסף היא לא הנקודה. הכסף הוא רק תזכורת עבור הילד – להתמקד בדבר החשוב באמת – הקשר עם אבא.

לכן, הרווח של התפילה אינו נמצא מחוץ לה. אנחנו לא מוודים את ערכה של התפילה לפי התוצאות שהיא מביאה לנו – האם קיבלנו בסופו של דבר את הכסף שרצינו, האם הצלחנו במבחן וכדו'. **הערך הגדול ביותר של התפילה הוא בה עצמה!** הזכות לעמוד מול ה' ולהרגיש חיבור לשורש ולמקור שממנו כל החיים מגיעים, זאת היא המתנה הגדולה מכל. ככל שנהיה מחוברים יותר, כך גם לא נזדקק לחסרונות שונים.

להתפלל זה לא רק לעמוד ולמלל מילים. להתפלל, זה אומר שאני מנקה את הלב שלי, עד שהוא נפתח ואני ממש עומד לפני ה'. (הרב קרליבך)



ביאורים | לדעת להגיד תודה

”מודה אני לפניך, מלך חי וקים, שהחזרת בי נשמתי בחמלה, רבה אמונתך.”

סדר היום של כל אדם מישראל מתחיל בראש ובראשונה באמירת תודה. לא מה אני חושב, מה אני רוצה, אלא רק – **תודה**. לפני כמה חודשים הגיע שר החינוך לבית ספר ששייך לגרעין תורני במרכז הארץ ויצא נדהם. הוא סיפר שלאחר שסיים לומר את דבריו בפני תלמידי בית הספר, הצביע תלמיד וביקש להודות לו בשם כל התלמידים על פועלו למען מערכת החינוך. הוא רגיל שבכל מקום שהוא בא רק דורשים ממנו דרישות ומעירים לו הערות, והנה הוא מגיע למקום שבו אומרים לו תודה...

זהו החינוך של התפילה שאנחנו אומרים מיד השכם בבוקר. ברגע שאנחנו מתעוררים אנחנו נפגשים עם דבר טבעי ופשוט מאוד – אנחנו חיים. פעמים רבות אנחנו עסוקים יותר מדי בשאלה איך אנחנו רוצים שייראו החיים שלנו, ושוכחים **שעצם זה שאנחנו חיים זה לא דבר מובן מאליו**. את התודה הזאת לא הקדוש ברוך הוא צריך, אלא בעיקר אנחנו צריכים. כדי להתחיל את היום בצורה בריאה וישרה צריך לשים בצד לרגע את כל הבקשות והדרישות, **ולדעת פשוט להגיד תודה**. לזכור בזכות מי התעוררנו בבוקר.

לשון התפילה | הלכות

מצווה מן המובחר להתפלל בעברית משום שבה חיברו אנשי כנסת הגדולה את נוסח התפילה, והיא לשון הקודש, ובה נברא העולם. אולם בדיעבד, מי שאינו מבין עברית, יכול לצאת ידי חובתו בשפות אחרות.

עם זאת, ישנו הבדל יסודי בין המתפלל בעברית למתפלל בשאר לשונות; שהמתפלל בשאר לשונות אינו יוצא ידי חובתו בלא שיבין את מילות התפילה, אבל המתפלל בעברית – גם אם לא הבין את משמעות המילים, יצא ידי חובתו. אולם גם בעברית חובה להבין את משמעות הפסוק הראשון של קריאת שמע ואת הברכה הראשונה של תפילת עמידה, שהכוונה בהם מעכבת.

ההבדל בין עברית לשאר השפות הוא שלעברית יש ערך עצמי, שבה ניתנה התורה ונברא העולם, ולכן גם מי שאינו מבין אותה יכול לקיים בה את מצוות התפילה מצד ערכה העצמי. אבל כל שפה אחרת, ערכה תלוי בזה שהיא מבטאת את מחשבות האדם ורגשותיו, ולגבי מי שאינו מבין אותה אין לה כל ערך, ולכן אינו יכול לקרוא בה קריאת שמע ולהתפלל.

(מתוך 'פניני הלכה' – תפילה א, י)

ענת קמה מוקדם וניגשה להכין קפה. כשהתחלתי להזדחל מחוץ לשק"ש ומלמלתי חצי ישנה "מודה אני", ענת תפסה אותי במבטה החד. לאחר ההתארגנות היא שאלה: "אז מה מלמלת שם לעצמך איך שקמת?" הייתי נבוכה. מעולם לא ניסיתי להסביר למישהו לא דתי על הווי החיים שלי, ולא ממש ידעתי איך לעשות את זה. "אהה.. אמרתי 'מודה אני'. זאת תפילה כזאת שבה פותחים את הבוקר מיד כשמתעוררים". "ומה בדיוק אומרים בה?" המשיכה ענת לשאול בסקרנות גוברת. "אומרים בה: 'מודה אני לפניך, מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמותי בחמלה, רבה אמונתך' זאת אומרת: תודה לך ה' שהחזרת לי בחזרה את הנשמה לאחר השינה. תודה על האמון שאתה נותן בי". ענת נעצה בי את העיניים העמוקות שלה ונראתה מתפעלת. "וואו, זאת תפילה מדהימה".

צחקתי. "זה יפה שאת מתלהבת, כי בדרך כלל המצב שבו אני אומרת את המילים האלה לא מאפשר לי להתלהב יותר מדי". "תשמעי, שירה, באמת שזה מיוחד. אני מתפעלת מזה שהמילה הראשונה שהבנאדם אומר על הבוקר היא: 'תודה'. כאילו זה הדבר הכי פשוט והכי טבעי שיש בעולם. המילה 'אני' באה רק אחר כך. ממש חזק. זה יפה בעיניי כי יוצא לי לחשוב מלא פעמים כמה טוב יש לי בחיים שמובן לי מאליו. כמה יופי יש בעולם ולא תמיד יודעים להעריך".

"רואה ענת, תמיד אמרתי שיש בך משהו רחוני. ואם את כבר בהתלהבות אז תשימי לב לעוד דבר מעניין: בתפילה הזאת לא מזכירים את שם ה'. לכן, אפשר לומר אותה גם לפני שנוטלים ידיים בבוקר. לדעתי יש כאן מסר עמוק וחשוב מאוד. המסר הוא שתודה היא הדבר הבסיסי ביותר שצריך ללוות אותנו בחיים, אפילו לפני שמתחילים את התפילה עצמה. קודם כל – לומר תודה. זה בסיסי, ובזה היום מתחיל. התודה היא הדלת שדרכה נכנסים לכל מצב ולכן בה גם מתחילים את היום. קודם כל מתחילים ממה שיש, אחר כך מבקשים גם על מה שחסר. ותראי רמז נחמד: המילה **דלת** היא ראשי תיבות: דע לומר תודה. זאת היא הדלת שפותחת את היום..."

על מה הייתם רוצים להודות לה' כגבול על פתח ק"ש
והצבירו בגפילת 'מודה אני' או בגפילת 'אודים'.



ביאורים | להודות על האמת

"מודה אני לפניך..."

הלשון העברית היא לשון הקודש, שפה מופלאה. שפה זו ניתנה לנו מאת ריבונו של עולם בכבודו ובעצמו, ולא לחינם אנו מוצאים בין מילותיה אוצרות רבים של תוכן ומשמעות.

למילה "מודה" יש משמעות נוספת. לא רק "מודה" מלשון הכרת תודה, אלא גם מלשון "הודאה" כמו הודאה בפני שופט בבית המשפט. היה אפשר לחשוב שזה דבר מקרי בהחלט, אך כיוון שהלשון שלנו כל כך קדושה ועליונה, נראה שיש קשר הדוק בין המשמעויות השונות של המילה הזו.

ילד שאומר תודה לאימא שלו שגידלה אותו הוא ילד שמבין שחיי לא התחילו אתמול, ושיש מישהו שהעניק לו את החיים. כך גם היכולת לעמוד מול ה' ולומר לו תודה באה רק מתוך היכולת להודות שחינו אינם מתחילים מאתנו. ההבנה הזו, שיש מישהו מעלינו, מישהו שמכוון ומדריך את העולם כולו ואת החיים שלנו, היא זו שיכולה לגרום לנו להיות אנשים שיודעים לומר תודה. הדבר הראשון שאנחנו עושים בבוקר הוא פשוט לעמוד לפני ה', לשכוח מהאגו שלנו ולהודות בפניו שהחיים שלנו מתחילים ממנו.

האם יש חובה להתפלל במניין? | הלכות

תיקנו חכמים לגברים להתפלל במניין ובבית הכנסת. ואמרו חכמים שהשכינה שורה במקום שיש עשרה מישראל שעוסקים בדברים שבקדושה, שנאמר: "אֱלֹקִים נִצָּב בְּעֵדַת אֶ-ל", ועשרה מישראל הם עדה. אמנם גם כאשר אחד מישראל מתפלל או לומד השכינה שורה עמו, אלא שיש בזה מדרגות, והמדרגה הגבוהה היא כאשר עשרה מישראל עוסקים בדבר שבקדושה, שאז הקדושה מתגלה יותר בעולם. ועל פי זה תיקנו חכמים שכל הדברים שבקדושה יאמרו במניין של עשרה. בין הדברים שבקדושה: חזרת הש"ץ, ברכת כהנים, ברכו, קדיש וקריאת התורה.

עוד אמרו חכמים על המתפלל במניין שתפילתו נשמעת. ואפילו אם לא כיוון כל כך בתפילתו, כיוון שהתפלל בציבור, תפילתו נשמעת. נמצא אם כן, שיש שתי מעלות במניין: האחת, שהשכינה שורה עמו, ובזכותו התפילה מתקבלת;

השנייה, שבמניין אפשר לומר את כל אותם דברים שבקדושה שתיקנו חכמים לומר במניין. (מתוך 'פניני הלכה' - תפילה ב, א)



דברים שבלב | על תפילה ופרפקציוניזם

"אבל המורה, זה לא פייה. התשובה הזאת הייתה ממש כמעט כמו שרצית."
"מה הוא מתעצבן? כולה קיבל תשעים במקום תשעים וחמש. ביג דיל. ממש מסכן..."

"אבל אתה יודע שירון הוא פרפקציוניסט. הוא חייב לעשות כל דבר בצורה הכי מושלמת, אין אצלו כמעט ואין אצלו בערך". "כן. ובגלל זה הוא מתוסכל כל כך הרבה פעמים..."



"לא, לא. זה לא נשמע טוב כמו שתכננתי. תנגנו את זה עוד פעם, ועם יותר רגש. הפער בין התווים למה שביצעתם עדיין גדול מדי..."



"כל כך רציתי שהפעולה הזאת תצליח. עבדתי עליה שבועיים. ובסוף, עם המזל שלי, בדיוק התחיל לרדת גשם, וחצי מהחבר'ה איחרו. זאת הייתה באסה אמיתית. הפער בין החלום שלי למה שקרה בפועל פשוט השבית לי את כל המוטיבציה להשקיע..."



ממה נובעת השאיפה הפרפקציוניסטית שקיימת בנו? השורש העמוק שלה נובע מן הנשמה. הנשמה היא **מקור השלמות** שבתוכנו, שדוחף אותנו תמיד לא להסתפק במה שיש, לשאוף כל הזמן ליותר. הדחיפה הזאת מביאה אותנו לא פעם למצבים של **תסכול וכאב** – הרי לא תמיד מה שתכננו מצליח. לא תמיד החלומות שלנו מתגשמים במלואם, ולפעמים אפילו נכשלים כישלונות צורבים וכואבים מאוד.

כתרופה לשאיפה הפרפקציוניסטית שבנו, וכמענה לשאיפה האינסופית של הנשמה לעלות עוד ועוד, ניתנה לנו התפילה. כאשר אנחנו מתפללים אנחנו **ניצבים שוב בעולם שלם**, מושלם ונטול חסרונות. בעולם הזה אפשר **לחלום** ולבקש על המצב המתוקן ביותר. **לחשוב בגדול**. בלי להתפשר על מילימטר. התפילה היא בעצם התרופה לכאב שבנשמה. הכאב שנובע מן **הפער** בין השלמות האלוקית שאליה היא משתוקקת לבין העולם המוגבל שבו היא נתונה. על ידי התפילה אנחנו בעצם 'מדלגים' על כל המגבלות שקיימות בעולם, וממריאים לעולם הרוחני שבו הכול כבר מתוקן ושלם.

אך זאת לא רק אשליה מתוקה. על ידי רגעי ההתעלות שממלאים את הנשמה שבנו שלווה ומנוחה, אנחנו מסוגלים **לחזור אל העולם** המוגבל ולהרים אותו בחזרה לשלמות, אך הפעם – **ביותר סבלנות**. התפילה מרגיעה את הצורך שיש בנו לראות את הכול שלם 'כאן ועכשיו', ומעניקה לנו כוח ומוטיבציה להמשיך במסע התיקון בנחת.

אם הנשמה היא המקור לפרפקציוניזם, למה לא תמיד אנחנו שואפים לשלמות בעניינים רוחניים?



ביאורים | "מודה אני לפניך... רבה אמונתך"

אני מסוגל!

הסיומת של המשפט המדהים הזה שאנחנו פותחים בו את הבוקר היא סיומת מפתיעה. "רבה אמונתך". מה פירוש המילה "אמונתך"? האם יש לקדוש ברוך הוא אמונה? האם הוא מאמין במשהו? האין זה דווקא תפקידו להאמין בו? יש כאן חידוש נפלא שנותן משמעות אדירה לחיים שלנו – כבר ברגע שאנחנו פותחים את העיניים. **הקדוש ברוך הוא מאמין בי!** ה' ברא אותנו ונתן לכל נברא בעולם תפקיד שלשמו הוא נברא. **אם לא היה לי תפקיד ה' לא היה בורא אותי!** גם אם לפעמים נראה לי שאני 'לא יוצלח', חטאתי בחטא נורא, נכשלת בבחינה, לא התקבלתי למוסד חינוכי כזה או אחר, יש מישהו שתמיד יאמין בי. ולא סתם אמונה – **אמונה רבה!** יש מישהו שמכיר אותי באמת ויודע טוב יותר ממני כמה טוב וטהרה יש בתוכי. הוא מאמין בי, מאמין שאני מסוגל להצליח. ואם הקב"ה מאמין בי – אז בטוח שאני צריך להאמין בעצמי!

תפילה במניין | הלכות

עיקר התפילה במניין הוא שיתפלל אדם עם עשרה יהודים תפילת שמונה עשרה. מי שלא הספיק להתפלל עם הציבור בלחש - יצטרף בתפילתו לחזרת הש"ן, ואף תפילה זו תיחשב לו כתפילה במניין לדעת רוב הפוסקים.

גם מי שהגיע לבית הכנסת מאוחר, אם יתפלל תפילת עמידה בעוד שהציבור עוסק באמירת פרקי התפילה, כדוגמת "עלינו לשבח", אף שאינו נחשב כמתפלל במניין, תהיה לו בזה מעלה מסוימת, שיתפלל במקום שבו עשרה יהודים עוסקים בשירות ותשבחות. ואם הוא מתפלל עמידה של שחרית בעת שהציבור מתפלל מוסף, נחשב כמתפלל במניין.

מי שאינו יכול להגיע לבית הכנסת, ישתדל לכוון את זמן תפילתו לשעה שבה הציבור מתפלל, ובזה ישתף עצמו במידת מה בתפילת הציבור, ועל ידי כך תתקבל תפילתו, שהשעה שבה הציבור מתפלל היא עת רצון. לכתחילה יכוון עצמו להתפלל עם מניין מסוים שהוא יודע את זמן תפילתו. אם אינו יודע זמן של ציבור מסוים, יכוון את דעתו להתפלל עם איזה מניין שיהיה, שכן מן הסתם בכל שעה שיתפלל ישנו בעולם איזה שהוא מניין שעומד בתפילה. (מתוך 'פניני הלכה' - תפילה ב, ג)



"בכל העולם חושבים שאני מתפלל כשאני צריך משהו. אבל מה עם כל אלה שלא מתפללים? האם הם גוועים מרעב ברחובות? הרי ראיתי הרבה עשירים שלא מתפללים ויש להם את כל מה שצריך, אז למה להתפלל בכלל?"
"אנשים שלא מתפללים יש להם הרבה בחיצוניות – כל מה שצריך, אבל חסר להם משהו במובן פנימי יותר..." (הרב שלמה קרליבך זצ"ל, 'למען אחי ורעי')



העולם המערבי שאנחנו חיים בו הוא עולם של שפע. שלא כמו בתקופות קדומות, ובמקומות מוכי עוני בעולם גם כיום, בימינו אין אנשים רבים שגוועים מרעב ברחובות ב"ה. מבחינה חומרית מצבנו לאין ערוך טוב יותר מבעבר. אבל מה בנוגע לנשמה? כאן המצב מורכב יותר. הרעב שקיים היום בעולם, כדברי נבואת הנביא עמוס הוא **"לא רעב ללחם ולא צמא למים, כי אם לשמוע את דברי ה'"**. יש מצב שבו יש לנו מבחינה חומרית הכול, אבל אנחנו מרגישים שהעיקר חסר לנו – חסרה לנו **הפנימיות**, חסרה החיות הפנימית.

התפילה, כמו יום השבת, היא שעה של התכוונות והתרכזות בעולם הפנימי הרוחני. אם הזמן הזה הוא זמן איכותי ומנוצל, כל שאר שעות היום וכל ימות השבוע יכולים לקבל פנים אחרות לחלוטין. השבת והתפילה הן **טעם החיים** שעומד מאחורי כל מה שיש לנו. זאת היא הברכה האלוקית, שאם היא חסרה – חסר לנו העיקר. ההשתוקקות לשבת, כמו גם ההשתוקקות לתפילה, מגיעה מחוסר ההסתפקות במסגרת החיצונית של החיים, במה שיש לנו מבחינה פיזית. את השבת והתפילה צריך – בשביל הנשמה...

השבוע ראינו

התפילה היא צורך טבעי שקיים בנו; התלות בה' נובעת קודם כל מהחסרונות שקיימים בנו ובעולם. הם מולידים בנו את הרצון לדבקות בה' – בשלמותו המוחלטת; בתפילה אנחנו מבטאים באופן מעשי את ההשתוקקות התמידית של הנשמה; התפילה מורידה מהלב את משקעי היום ומנקה את הנפש; החסרונות קיימים כדי שנתפלל עליהם ובכך נחדש את הקשר לה'; התודה היא הביטוי הראשוני והטבעי שבו אנחנו פותחים את הבוקר; על ידי התפילה, שמעלה אותנו לעולם של שלמות, הנשמה נרגעת משאיפות השלמות שקיימות בה תמיד; התפילה והשבת מבטאות את הצד הפנימי בעולם. כששתי הן חסרות – חסרה הנשמה של החיים.

ב-20 בינואר 1980, יום הולדתי, חיכיתי בקוצר רוח למברק מהבית. דבר לא הגיע באותו היום. ידעתי ששלטונות הכלא עשויים לעכב מברק לבדיקה או אפילו להחרים אותו, אך מסיבה כלשהי חשתי דאגה. החלטתי להתחיל בכתובת מכתב-פברואר שלי הביתה, אך אחרי שורות מספר נאלצתי להניח את העט מידי, כי כוח מסתורי כלשהו מנע בעדי להתרכז. מצאתי את עצמי פוסע בתא הלוך ושוב, לא מסוגל לחשוב.

ביום הבא זכיתי להפתעה לא צפויה – מתנת יום הולדת של ממש! – כאשר אחד מפקידי הכלא הביא לי ספר קטן עם כריכה שחורה, **ספר התהילים שלי!** קיבלתי אותו ימים מספר לפני שנאסרתי, במכתב מאביטל שנמסר לי על ידי תייה. "הספר הקטן היה ברשותי זמן רב", כתבה, "אני מרגישה שהגיע הזמן לשלוחו אליך".

בערב היום נפתח פשפש המזון והבחנתי במברק בידי של רב-סרן מוורין. אך לפני שהספקתי לשמוח הוא אמר: "שרנסקי, יש לי מברק מאוד לא נעים עבורך". מיד הבנתי הכול, אם כי לא רציתי להאמין. לא, אמרתי לעצמי, מוורין לא אמר דבר, רק נדמה לי. נטלתי את המברק בידיים רוועדות. "בני היקר, אתמול, ה-20 בינואר, הלך אבא לעולמו. אנא שא את היגון הזה באומץ, כמוני. נושקת לך, אימא". ביום שבו הגיע המברק, ואף ביום המחרת, לא רציתי לעשות דבר, אך אז נזכרתי בספר התהילים. פתחתיו, ומיד החלטתי שאקרא את כל ק"ן פרקי – מיד. האותיות היו זעירות ביותר ועיניי החלו לכאוב משאך הבטתי בכתוב. בתחילה לא יכולתי להבין דבר. הבעיה הייתה לא רק המילים. לפעמים התקשיתי להבין היכן מסתיים פסוק אחד ומתחיל האחר. כמו כן לא הבנתי רבות מן הצורות הדקדוקיות והביטויים.

איני יכול לומר שהבנתי את המזמורים הבנה מלאה, אך חשתי את רוחם והבנתי לסבלותיו של המלך דוד, מחברם. מילותיו נשאוני מעל להבלי העולם הזה וכיוונו אותי אל הנצח. אהבתי במיוחד את מזמור כג:

"גם כי אלך בגיא צלמוות, לא אירא רע, כי אתה עמדי..."

מי הוא 'אתה'? אביטל? ישראל? אלוקים? לא ניסיתי לרדת לשורש התשובה. גם במזמור כז מצאתי נחמה:

"אל תטשני ואל תעזבני א-להי ישעיי: כי אבי ואמי עזבוני וה' יאספני"

(נ'תן שרנסקי, 'לא אירא רע')