

# תְּבוּנָה תְּפִלָּתִי

דוב זינגר

# תְּכוּן תְּפִלָּתִי

מתכוני תפילה

כתיבה ועריכה: רעות ברוש



Rabbi Dov Singer  
*May My Prayer Be Pleasing: Recipes for Prayer*

הרב דוב זינגר  
תְּכוּן תְּפִלָּתִי: מתכוני תפילה

מהדורה ראשונה, 2017

עורך אחראי: ראובן ציגלר  
עורכת משנה: תמי מגר  
הגהה: שרה המר  
עיצוב ועימוד: אליהו משגב, דינה לנדאון ביילי  
עיצוב העטיפה: אליהו משגב ו"אלף-בית קורסיבי".  
קליגרפיה ע"י איזי פלודבינסקי

© כל הזכויות שמורות לרב דוב זינגר, 2017

ספרי מגיד, הוצאת קורן

ת"ד 4044 ירושלים 9104001

טל': 02-6330530 • פקס: 02-6330534

[www.maggidbooks.com](http://www.maggidbooks.com)

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

כריכה קשה, מסת"ב 978-965-526-232-2 ISBN

כריכה רכה, מסת"ב 978-965-526-236-0 ISBN

נרפס בישראל תשע"ז 2017 Printed in Israel

לע"נ

אבינו זכריה בן מאיר ישעיהו מלצר ז"ל

איש תפילה וחסד

יעקב ויפי מרגליות ובני משפחתם

## תוכן העניינים

בפתח השער .....יא

### אבוא ביתך

4 פתיחה: נבואה שעריך.....  
6 פתיחת החושים.....  
8 לרוץ לתפילה.....  
10 יהי רצון.....  
12 מציאת חן.....  
14 לפני ולפנים.....

### דע לפני מי אתה עומד

22 פתיחה: לעמוד לנוכח.....  
24 הכרת הנוכח.....  
28 אני, אתה והוא.....  
32 קריאה בשם.....  
34 תפילה כעמידה למשפט.....  
36 שתיקה.....

## תנועות הנפש בתפילה

42	פתיחה: ניגון הלב
44	תודה
48	שבח
52	תחנונים
54	כיסופים
56	צעקה
60	תפילות אבות
68	לא להתעקש
72	ניגון
74	המיית הלב

## מחוות הגוף

80	פתיחה: ללא מילים
82	עמידה
86	כריעה
88	נפילת אפיים
90	הידיים בתפילה
92	נשימה
94	אנחה
96	דיבור לאיברים

## קבע ותחנונים

102	פתיחה: חידוש בתפילה
104	ממלמול לפנייה
108	העלאת העולמות
112	תפילת התמיד
114	לחדש בה דבר
116	תפילה בלשון תחנונים
122	טוב מעט

### **תפילה בציבור**

128.....	פתיחה: תפילה כאחד
130.....	תפילת הדורות
132.....	ואהבת לרעך כמוך
134.....	תפילת הציבור
136.....	שליח ציבור
138.....	תפילת הכלל
140.....	תפילה על השכינה
142.....	עצות לתפילה בציבור

### **תפילות משנים קדמוניות**

148.....	פתיחה: ירושת אבות
150.....	תפילה קצרה
152.....	קטונתי
154.....	מי שענה הוא יעננו
158.....	תפילת חזקיהו
160.....	תהלים

### **הקשבה למענה**

168.....	פתיחה: פנים אל פנים
170.....	מענה לשון
172.....	נשיאת כפיים
174.....	קריאת התורה
178.....	שומע כעונה

### **מניעות בתפילה**

184.....	פתיחה: עבודה שבלב
186.....	העלאת מחשבות זרות
188.....	לחדור מבעד למסך

192.....	צהר תעשה לתיבה
196.....	תפילה דרך הצדיק
198.....	ה' מתפלל

### **עבודת ההתבודדות**

204 .....	פתיחה: לבר
206 .....	צעד ראשון של התבודדות
210.....	תפילה בין העשבים
214.....	התבודדות מבקשת
216.....	התבודדות משתפת
218.....	לדלות תפילות
220.....	המתפלל על חברו

### **בשיחה מתמדת**

228.....	פתיחה: הֲיִה בַּעַל תְּפִילָּה!
230.....	ההסתכלות היום אל השמים?
232.....	רמזים
234.....	כתיבת תפילות
238.....	תפילה לסיום
240 .....	זכויות



# בפתח השער

## עבודה שבלב

התפילה היא עבודת הלב. "וּלְעֵבְדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם (דברים יא, יג), איזו היא עבודה שבלב? הוי אומר זו תפילה" (בבלי, תענית ב ע"א). הלב הוא מוקד ההתרחשות ואופן העבודה. ספר זה מבקש להציע שפה לעיסוק בתפילה לא כחלק מלימוד תורה שתוכנו תפילה אלא דרך שפת העבודה, שפת הלב. לשים לב אל הנשמה, לתת לה מילים ולהציע דרכים להגיע עדיה.

התפילה מקיפה את כל הווייתנו: היא מציצה אלינו מתוך שגרת חיים אטומה ברגעים של משבר, כאשר משהו בביטחון העוטף אותנו נסדק. מחייכת אלינו ברגעי שמחה גדולה. לוחשת על אוזנו כאשר אנו מתפעמים מיפי הטבע או משלמותו של רגע חולף. הקריאה לתפילה היא קריאה לחיים, קריאה להיפתח אל קול תשתיתי ועמוק הרוחש בקרבנו ובמציאות כולה כל העת.

בשורתה הגדולה של התפילה היא עצם האמון בכוחם של הרציונות והכיסופים המפעמים בנו להשפיע על חיינו. בכוחן של מילים, המהוות את כלי הביטוי של הרצון, לשנות את המציאות. אנשים רבים מהלכים בעולם בתודעה שהמציאות היא סגורה ואטומה, וכמעט בלתי ניתנת

להשפעה. יש המאמינים בכוחם של מעשים בדרך לתיקון עולם, ויש לעומתם הבוחרים להתבונן במציאות ולהתלונן. האדם המתפלל מאמין בכוחה של התפילה, בכוחן של מילים לרכך ולפתוח פתחים במציאות. הוא דומה לאדם העומד מול מסך הטלוויזיה ורואה דרכו את המציאות ולפתע מגלה כי המסך הוא מסך מגע ואפשר להשפיע על מה שניבט ממנו. מי שחווה כך את המציאות הופך מאורח או צופה לבן בית, לשותף. דרך הדיבור אפשר לתת דרור למחשבות, לרצונות ולכיסופים והדברים חודרים מבעד למסכים ומגיעים ליעדם.

הצעד הראשון בדרך אל התפילה הוא אימון היכולת לדבר. להידיבר. **אָז נִדְבְּרוּ יִרְאֵי ה' אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ וַיִּקְשֹׁב ה' וַיִּשְׁמַע (מלאכי ג, טז).** אימון היכולת להיות במפגש שבו הדיבור הוא תולדת החיבור, דיבור העולה וצומח דווקא מתוך המפגש שבין השניים. במפגש כזה החבר אינו רק מסך שעליו אנחנו מקרינים את מילותינו, מצטטים את עצמנו בדיבורים שגורים, אלא מתוך ההתוועדות שלנו יחד, מעצם הנוכחות המשותפת, משהו קורה. דיבור כזה הוא חד-פעמי בהווייתו, דיבור נולד. אם היינו מדברים עם מישהו אחר, היה עולה בינינו דיבור אחר לגמרי. הדיבור החדש, הנובע, משמש מעין אבן בוחן לאיכות המפגש. שיחה שכזו נרקמת בזכות היכולת לפנות אל השני במלואי, לדבר בגוף ראשון ובדיבורים היוצאים מן הלב. מעבר לדיבור ישנה כמובן גם ההקשבה: האם קולנו נשמע? הגיע ליעדו? האם שמענו את קולו של רענו? כמו אבן הנזרקת לבאר, האוזן כרויה לשמוע את קול פגיעתה במים.

ולפעמים יושבים בני זוג, או שני חברים ומדברים מלב אל לב וזוכים להרגיש שהדיבור שדיברו ביניהם, לא רק שהגיע אל הלב, אלא שנגע בנצח, קרה ביניהם משהו שהוא מעבר לעצמם. "ויקשב ה' וישמע".

הדיבורים זכו להיות מוקשבים על ידי הקב"ה, אף שלא כיוונו אותם אליו הוא מקשיב ושומע. כביכול יכולים לחוש את הקב"ה עומד אחר כותלם, מציץ בהם ומקשיב. הדיבור הותמר לכדי תפילה, שורש הנשמה התעורה, יש איזו נוכחות סודית ביניהם שמעניקה לדיבור שנולד בין שניהם איכות תלת ממדית.

כאשר נזכה לפתוח את לבנו, איש אל רעהו, להירבר זה עם זה בדיבורי אמת, דיבורי קרבה, נוכל את אותה איכות-דיבור להסב גם לדיבורינו עם ה' בתפילה, כאשר ידבר איש אל רעהו.

מחשבות אלו הובילו אותי לעודד קבוצות שונות ברחבי הארץ ליצור מסגרת של חברות המבקשות יחד אחר הדיבור איש אל רעהו בלימוד בעבודה ובתפילה. השיח האישי הישיר מקרין על אופיו של הלימוד והופכו ללימוד דיאלוגי ולבסוף אף מותמר לתפילה. רבות מהתובנות המשוקעות בספר זה ומהמתכונים המופיעים בו נולדו מתוך העבודה בחברות התפילה השונות.<sup>1</sup>

## טבעיות התפילה

הוגים שונים נתנו תשובות שונות לשאלה הפילוסופית, שהיא במידה רבה גם שאלה קיומית עבור המין האנושי, מהו האדם. התשובה הידועה ביותר היא המונח הלטיני "Homo sapiens", שפירושו "אדם חושב" או "אדם תבוני". ואולי אפשר להציע תשובה שונה: האדם הוא

1 בעקבות חברות התפילה הפזורות ברחבי הארץ נוצר "השער" - בית ועד לעבודה שכלב. על פעילות בית ועד לעבודה שכלב "השער" ועל חברות התפילה ניתן לקרוא באתר של בית המדרש להתחדשות

הומו מתפללוס, "Homo mitpalelos", יצור מתפלל, ואם נדייק יותר – יצור מפלל. היכולת המיוחדת הזו של הנפש האנושית, לבטא מתוכה תפילה, מגדירה את ייחודו של האדם על פני בעלי החיים באופן חד אף יותר מיכולת החשיבה שלו. הביטוי "מבעה" המופיע במשנה (בבא קמא ב, א) מבואר בגמרא (בבא קמא ג ע"ב) כמוסב על האדם בעל הרצון, בעל התפילה. יש בו באדם המיה מתמדת שלוחשת בקרבו גלי גאות ושפל. תחינות, רצונות, בקשות, תודות. פעמים רבות בימי חייו, אם הוא מודע לכך ואם לאו, הוא עומד מול. מבקש על נפשו. כמה. משתוקק.

גם המציאות כולה רוחשת כל העת בקולות תת קרקעיים, לא מילוליים. יש בה רצון גלום, תפילה נסתר. התפילה היא ביטוי לשיח ההווה, היא מפגישה בין רצונותיו הכמוסים של האדם לרצונות הטמונים במציאות ומעניקה מילים לתפילת העולם, לתפילת האדם.

כשאני מבקש להגדיר אותנו, בני האדם, כיצורים מתפללים, אני מבקש לשחרר אותנו מן הצורך להסביר לעצמנו מהי תפילה, מיהו אלוהים, האם מועיל להתפלל אליו או לא. פעמים רבות המחסום הגדול של התפילה הוא המחסום התיאולוגי, האינטלקטואלי, המנסה לחקור ולהבין בדיוק כיצד עובדים הדברים. התפילה מציעה לעקוף את השאלות ולהניח להן לזמן מה, בבחינת "נעשה ונשמע", להניח לטבעיותה של התפילה לפעול עלינו, ממש כמו האופן שבו אנו נושמים, גם מבלי להבין את מנגנון הנשימה עד תומו.

האדם אינו רק יצור מְפַלֵל, אלא גם מתפלל. טמונה בו היכולת לא רק להיות כלי קיבול להופעה הספונטנית של המיית התפילה אלא גם להתפלל, משמע: לקרוא אליו את התפילה, לקיים עמה מערכת יחסים, להפוך אותה למצב תודעתי מכוון ומשוכלל. אחד האתגרים

המשמעותיים ביותר שזכיתי לפגוש לכל אורך דרכי כמחנך הוא החינוך לתפילה. על אף אוצרות הידע של דורות רבים שחקרו את סידור התפילה, את חוויית התפילה לסוגיה ואת המשמעויות והצורות השונות שהתפילה עשויה ללבוש, פעמים רבות התפילה עצמה חומקת מאתנו. לעתים נדמה כי דווקא ההיצע העשיר של חומרי הלמידה על אודות התפילה כובל את הידיים, מכריע במשקלו את הנבט האישי המבקש להתפתח תחילה בדרכו שלו. משום כך אני סבור שהחינוך הטוב ביותר לתפילה הוא להפוך להיות בעצמנו מתפללים. לעורר בתוכנו את הקריאה לתפילה, לתת מקום לעבודת הלב, למתפלל שבנו. לא להמציא דבר חדש, יש מאין, אלא רק להיפתח לתנועה הקיימת בנו משחר היותנו.

מטרתו המרכזית של הספר היא להרחיב את מושג התפילה אל מעבר למרחבים המוכרים של בית הכנסת והסידור ולהתבונן בפניה השונות של התפילה והשתקפויותיה במציאות. לעורר את המעיין הפנימי שממנו נובעת התפילה ולהחיות מחדש את מילות התפילה הכתובות בסידור. לרענן את התפילה הסדורה ולגלות את התפילות שאינן כתובות בסידור. להכיר את התפילה כסוג של הוויה, של נוכחות, בה האדם המפלל עומד בפני מי שהוא הנוכחות בעצמה, ומגביר את תשומת הלב אל הלב הפועם של העולם.

הספר בנוי כספר מתכונים, מתכוני תפילה. ממש כמו היכולת לבשל ולאכול, שהיא יכולת טבעית וצורך בסיסי של האדם, כך גם התפילה היא טבעית וכל אדם יודע בתוך תוכו תפילה מהי. אלא שלעתים נראה כי התפילה היא שפה שנשכחה. הספר מציע תבניות ראשוניות שבעזרתן ניתן להיזכר מחדש בשפה הנשכחת, לתרגל את היכולת לעשות בה שימוש ולהזכיר לנשמה את היותה מתפללת. מתוך האמון

בטבעיותה של התפילה עבור האדם הספר כתוב כ"מעט המחזיק את המרובה", הוא אינו מכביר במילים ובהסברים ובא לנער בעדינות את האבק מעל גלגלי התפילה.

כאשר שני אנשים מכינים תבשיל לפי אותו מתכון, לכל אחד מהם יצא תבשיל שונה, כל אחד וטביעת האצבע האישית שלו, כל אחד והטעמים הייחודיים לו. כך גם ההתנסות בספר היא אישית ויכולה להוליך את הקורא בו למחוזות שונים. המתכון הוא מצע ראשוני בלבד, וכל אחד מוזמן לשחק בחומרי הגלם, להתנסות ולשנות כנטיית לבו. תקוותנו היא כי מתוך ההתנסות והתרגול ייווצרו להם עוד ועוד מתכונים וצירופים חדשים בעולמה של התפילה.

העבודה עם הספר אינה מצריכה ידע מוקדם אלא רק מוכנות להתנסות. דרך ההתנסות במרקמים ובטעמים השונים של התפילה תתרחב חוויית התפילה. ייתכן שבתחילה חלק מהמתכונים יכולים לעורר מבוכה או לא להצליח – חשוב לא להיבהל מהמבוכה או הקושי ולהמשיך להעז ולנסות. לא מעט מחבתות נחרכו ועוגות נשרפו בדרך לצלחת...

כדאי להתייחס לעבודה עם הספר כאימון של שריר, שככל שלא היה בשימוש זמן רב יותר, כך ייתכן שהמתיחה שלו תכאב בתחילה, אך לאחר זמן תהפוך התנועה החדשה לטבעית ומוכרת. מומלץ מאוד לחפש שותפים לעבודה עם מתכוני הספר – רבים מהם מותאמים לזוג, חברותא או חבורה. חלק מהמתכונים מיועדים לזמן התפילה בבית הכנסת וחלקם לזמן תפילה אישי – בחדר שקט בבית, בגינה או במקום אהוב. להתנסות מיטבית, כדאי לפנות זמן ולהרחיק מסיחי דעת.

הספר בנוי מאחד-עשר שערים וכל שער מוקדש להיבט אחר של התפילה. לכל שער ישנה פתיחה כללית ואחריה מתכונים. בצדו של

כל מתכון מופיעים מקורות להשראה וקטע פתיחה לתיווך ולהכנת הקרקע למתכון עצמו. בראשית כל שער משובצות תפילות מתוך ליקוטי תפילות, ושירים משירת התפילה בת ימינו, לפתיחת הלב.

תחילת הספר מוקדשת לשלבים השונים של הכניסה אל התפילה ולעמידה נוכח פני ה', בהמשך ישנו מבט על תנועות הנפש השונות בתפילה ועל מחוות הגוף המבטאות תפילה. השערים הבאים מוקדשים לתפילה הסדורה - לסידור ולתפילה בציבור. שעריו האחרונים של הספר עוסקים במניעות וקשיים בתפילה ובעבודת ההתבודדות. השער החותם את הספר מוקדש לתפילה המתמדת של הנשמה - בכל עת ובכל מקום. אמנם למבנה הספר היגיון משל עצמו, אך ניתן לבחור את סדר הקריאה בו ולהתנסות במתכונים לפי חפץ הלב.

## תודות

**ברוך...אשר נתן לנו תורת אמת וחיי עולם נטע בתוכנו.**

מובן מאליו שספר אינו פרי עבודה של אדם יחיד וגם היחיד איננו בעצם יחידי אלא ענף מאילן יוחסין שלם.

אמר רבי חנינא הרבה למדתי מרבתי ומחברי יותר מרבתי ומתלמידי יותר מכולן (בבלי תענית דף ז ע"א).

רבתיי המובהקים, הרב שג"ר והרב מנחם פרומן זצ"ל ויבדל"א הרב עדין אבן ישראל (שטיינזלץ), הכירו לי מחדש איש איש בדרכו הייחודית את מי שאמר והיה העולם ואת הדרכים הרבות לעובדו ולהיות עמו בקשר דיאלוגי וממשי.

ישיבת הכותל והעומד בראשה הרב הדרי שליט"א היו לי בית ראשון לתורה ועבודה.

תודה לחברי היקרים השותפים עמי לאורך השנים משיבת הכותל, ומשפע, ממקור חיים ומבית המדרש להתחדשות. תודה מיוחדת לרב דוד רבינוביץ, שותפי המלא להנהגת הישיבה ועמו צוות הר"מים לאורך השנים הרבות, למורי הרב פדיה ולרב יוסי פרומן שעמו אני צועד יחד בשנים האחרונות במסעות התפילה.

ראשי מנהל החמ"ד: איש החזון הרב שמעון אדלר, שעמד מאחורי הקמת בית המדרש להתחדשות וכל הטוב שנולד דרכו, והרב אברהם ליפשיץ, שממשיך בדרכו הייחודית להוביל להתחדשות מתמדת בחמ"ד, אפשרו את לידת חבורות התפילה המהוות את הבסיס לספר.

תלמידיי בשיבה ובחבורות השונות לאורך השנים שבסבלנות רבה ונכונות אין קץ הלכו עמי בשעות לא שעות בהכנות לתפילה, בלילות התבודדות ובמסעות לקברי צדיקים. על שפתחו את ליבם והסכימו להיות נסיינים של המתכונים בשלביהם הראשונים.

בני משפחתי היקרים והאוהבים, החל מזקני סבי זלמן רוב הכהן בערקוביץ' ואביו ר' פנחס מהעיררה סאטמר וגלילותיה, שנרצחו יחד עם שאר בני משפחתנו הענפה על ידי הכורת ימ"ש, שזכיתי שיהיו נוכחים בחיי באופן יומיומי אף על פי שלא זכיתי בפועל להכירם.

הוריי אמור"ר חיים מיכאל ז"ל ואמי אסתר תבדל"א שחינכוני מתוך אהבת אין קץ אמון ואמונה.

ילדיי היקרים עד מאוד כל אחד ואחד וכולם יחד הם מקור הכוח המרכזי שלי והלימוד המשותף עם ילדיהם מהווה התגשמות מלאה של הברכה שיכול יהודי לזכות לה ועל כך אני מודה להם מאוד.



ויעתר יצחק לה' לנוכח אשתו (בראשית כה, כא) - על כולנה זכיתי באשת בריתי איריס צורטל, החברותא הטובה ביותר שלי לחיים, לתורה ולתפילה.


תודה רבה לדובי ליברמן שהיה החברותא שלי בתהליכי ההבשלה של הספר ואיתו הגעתי למבנה הנוכחי של המתכונים.

לרעות ברוש שכתבה, ערכה, שינתה, מצאה מקורות ובעצם הפכה תפילה שבעל פה לתפילה שבכתב ועל כך אני מודה לה מאוד ומעריך שאף אתם המעיינים בספר שותפים לתודה זו.

לידידיי שתמכו וסייעו בשלבים השונים של יצירת הספר: ד"ר מוישי וינשטוק, הרב אורי ליפשיץ, אליסף נכטיילר, אלירז סמט, אורי קרויזר ודעאל רודריגז.

לאנשי הוצאת קורן היקרים, יהושע מילר, הרב ראובן ציגלר, תמי מגר, אליהו משגב, שרה המר, דינה לנדאון ביילי, וכל העוסקים במלאכת ההוצאה במקצועיות, ברוח טובה ומתוך שותפות אמיתית.

# אבוא ביתך



וּתְכוּן תְּפִלְתִּי לְפָנֶיךָ  
כְּמוֹ קִטְרֵת וְקָרְבָּנוֹת שְׁלָמִים  
הָעוֹלִים לְפָנֶיךָ עַל יְדֵי אִישׁ תְּמִים וְשָׁלֵם  
רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם  
פָּתַח פִּיךָ לְאֵלִים כְּמוֹנֵי  
וּזְכַנֵּי לְסֹדֵר תְּפִלְתִּי וּתְחַנְּנֵנִי וּבְקִשְׁתִּי  
לְפָנֶיךָ כְּרָאוּי בְּאֵמֶת בְּכָל עֵת  
שְׂאוּכַל לְפָרֵשׁ שִׁיחָתִי לְפָנֶיךָ תְּמִיד  
וְאֵת כָּל אֲשֶׁר עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה  
בְּאֵמֶת בְּרַחֲמִים וּתְחַנְּנֵנִים  
בְּאֵפֶן שְׂאֻזְכָּה לְעוֹרֵר רַחֲמֶיךָ עָלַי  
וּתְמַלֵּא בְּקִשְׁתִּי בְּרַחֲמִים תְּמִיד.

ליקוטי תפילות חלק א יד

Handwritten text in a cursive script, oriented vertically on the right side of the page. The text is written in dark blue ink and appears to be a list or series of entries, possibly names or dates, though the specific words are difficult to decipher due to the cursive style. The text is positioned above a horizontal line that separates it from the rest of the page.

אז תאמר נפשי בכל מאדִי:  
לקראת פלה בואה דודי.

אם שחה נפשי בדמעתִי  
הלא זה האות כי קרב מועדיִ?

מיום בו יצאתי מרחם האם  
שויתי פניך תמיד לנגדי,

כי אין לי זולת תקותך בעולם,  
כי אתה לי כבודי, אתה לי הודי,

אתה כגחלת בוער על שפתי,  
ועלי חזי הצחור כעדי.

## פתיחה: נבואה שעריך

וְאֲנִי בָּרַב חֲסֵדְךָ אָבוֹא בֵּיתְךָ אֲשֶׁתְּחַוֶּה אֶל הַיְכָל קִדְשְׁךָ בִּירְאָתְךָ.

תהלים ה, ח

אין עומדין להתפלל אלא מתוך כבוד ראש.  
חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים,  
כדי שיכוונו את ליבם למקום.

משנה ברכות ה, א

כיצד היא הכוונה? שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאלו הוא עומד לפני השכינה. לפיכך צריך לישוב מעט קודם התפלה כדי לכוין את לבו ואחר כך יתפלל בנחת ובתחנונים. ולא יעשה תפלתו כמי שהיה נושא משאוי ומשליכו והולך לו, לפיכך צריך לישוב מעט אחר התפלה ואחר כך יפטר.

משנה תורה לרמב"ם, הלכות תפילה ונשיאת כפיים פרק ד הלכה טז



בתפילתנו אנו באים לבית ה'  
עומדים לפני המלך  
פונים אל אב הרחמן,  
מתמסרים לאהבת הדוד.  
התפילה היא חסד  
החסיד שוהה, מכין את לבו לפני התפילה  
כנגן המכוון את הכלי שרם הנגינה  
מייחל לקול צלול ובהיר.

בתוך מרוץ החיים  
בו אנו עוברים ממשימה למשימה  
התפילה הופכת בקלות למשימה נוספת.  
הסוד הוא בשהייה - לבוא קודם, לישב מעט.  
לעבור מעשייה להווייה,  
מ-being ל-doing  
לדומם את המנוע  
שדוחף אותי כל העת  
קדימה  
להבעיר את האש  
שתעיף אותי ככדור פורח  
למעלה  
להגביר את הנוכחות שלי, של העולם סביבי,  
ליישב את דעתי  
לעורר את הרצון הפנימי הכמוס בי  
לעמוד לפני ה'  
לבוא בשעריו.

## פתיחת החושים

כי בכל נברא יש נקודה שנתכרר על ידי כבודו יתברך. [...] וזה ענין פרק שירה שיש לכל נברא שיר ושבח להשם יתברך. ו"אז ישיר ישראל כו' השירה הזאת", (במדבר כא, יז) פירוש: שירה הידועה שעולה מכל הנבראים.

רבי יהודה אריה ליב אלטר מגור, שפת אמת בשלח תרל"א

כל ההוויה כולה למקור חייה היא עורגת, כל צמח וכל שיח, כל גרגר חול וכל רגב אדמה, כל אשר בו חיים נגלים וכל אשר בו חיים כמוסים, כל קטני היצירה וכל גדוליה, שחקי מעל ושרפי קודש, כל הפרטיות שבכל יש, וכל כללותו, הכול הומה, שואף, עורג ושוקק לחמדת שלמות מקורו העליון, החי, הקדוש, הטהור והכביר.

הרב אברהם יצחק הכהן קוק, עולת ראיה ענייני תפילה סעיף ז

ההליכה לבית הכנסת  
היא תחילתה של התפילה  
היא הזמנה לנוכחות  
לכניסה פנימה  
לעמידה לפני ה'.

ביום-יום אנחנו פעמים רבות מטושטשים מעט, לא מדויקים  
הדרך אל התפילה היא תחילתה של הדרך  
אל הנוכחות, אל הבהירות, אל הדיוק.



- יוצאים אל השדה, אל הגינה, או אל כל מקום שקט אחר. נושמים עמוק. עוצמים עיניים ומקשיבים. מנסים לאסוף את כל הקולות הנשמעים בסביבה, להבחין ביניהם, קול התרנגול, אוושת הרוח, סאון המכוניות בכביש, קולות קרובים ורחוקים, קולות חזקים וחלשים. מריחים את הריח באוויר, את ריח האדמה, העץ, מניחים לו לחדור עמוק פנימה.
- פותחים את העיניים ומביטים סביב. מנסים להבחין בפרטים שנעלמו מאתנו עד עתה. מביטים אל המרחב, אל השמים, אל העלים הירוקים, אל הפרחים. חשים בטעם שבפה. ממששים את העץ, נוגעים באדמה, חשים את מגע הגוף.
- נותנים לצלילים, לריחות, למראות, לטעמים ולמגע להכות בנו, לחדור עמוק, פנימה. להיות לאחד עם ההתרחשות הסובבת חלק מהיקום שהתפילה היא שפתו, נביעתו, היא דופק החיים ופעירתם.
- כעת הנוכחות מוגברת לאין ערוך וכך מגיעים לבית הכנסת בלב פשוט לרווחה בפסיעה רכה נוכחים פתוחים.



## לרוץ לתפילה

דרך-מצותיך ארוץ כי תרחיב לבי.

תהלים קיט, לב

מצוה לרוץ כשהולך לבית הכנסת, וכן לכל דבר מצוה, אך יעשה באופן שלא ילעיגו הרואין עליו, אלא ילך כאיש מהיר במלאכתו. ואמרו רבותינו זכרונם לברכה, על פסוק מלך אסור ברהטים, שהשכינה קשורה עם ישראל בגלות. בשביל שתי ריצות שרץ אברהם אבינו עליו השלום, בשביל מצוה, דכתיב וימהר אברהם האהלה אל שרה, ואל הבקר רץ אברהם. ואמרו גם כן בזוהר הקדוש, כשישראל רצים לדבר מצוה, כנגד זה רצים מלאכי סנגורייא, ומקדימין ללמד זכות על ישראל, ומיהו לא ירוץ אלא עד פתח בית הכנסת, אבל בבית הכנסת עצמה, אסור לרוץ, אלא ילך באימה ויראה, כי היכל מלך הכבוד היא.

רבי יוסף חיים מבגדד, ספר בן איש חי,  
הלכות שנה ראשונה פרשת מקץ, ב



בוקר  
השמש זורחת  
השעון מצלצל  
קשה לקום  
מתנערים  
פוקחים את העיניים  
מודה אני  
מה מחכה לנו היום  
כל כובד היום ועולו מונחים על הכתפיים  
לפעמים, ביום של חסד  
מרגישים פתאום את הנפש מתגעגעת ליוצרה  
רוצים לנשום עמוק  
להאריך את היום  
הרגליים כמו מאליהן מתחילות לרוץ  
מהר  
לבית הכנסת  
לעמוד לפני אדון הכול  
לעשות את רצונו  
לרוץ

- בוחרים את אחד מימות השבוע. בבוקר אותו יום מזדרזים בקימה ובהתארגנות, ומגיעים לבית הכנסת במהירות האפשרית, אם אפשרי - בריצה.
- בכניסה לבית הכנסת נעצרים, מסדירים את הנשימה, מתמלאים ביראת המקום.
- אומרים את הפסוק: "וַאֲנִי בָּרַב חֶסֶדְךָ אָבוֹא בֵּיתְךָ אֲשֶׁתְּחַוֶּה אֵל הַיֵּכַל קְדוֹשְׁךָ בִּירְאָתְךָ" (תהלים ה, ח) ונכנסים להתפלל.

## יהי רצון

וְאֲנִי תְפַלֵּיתִי לְךָ ה' עֵת רְצוֹן  
אֱלֹהִים בָּרַב-חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאֵמַת יִשְׁעֶךָ.

תהלים ט, טז

יְהִי לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי.

תהלים יט, טז

כִּי עֲקַר בְּחִינַת תְּפִלָּה הוּא הַתְּגִלּוֹת הַרְצוֹן בְּחִינַת וְאֲנִי תְפַלֵּיתִי לְךָ  
ה' עֵת רְצוֹן.

רבי נתן מברסלב,

ליקוטי הלכות, הלכות ברכת השחרור הלכה ה

אז מה אתה רוצה היום?

אדם הוא לא רק מה שהוא עושה

הוא בעיקר מה שהוא רוצה.

התפילה כמו אומרת לי: הֲיִה לֹא מַעֲשִׂי.

כל אחד מאתנו מתהלך בעולם ורצונות גנוזים בתוכו

רצונות המחכים לתפילה.

התפילה היא הזדמנות

לשהות בעולם הרצונות

בלי לדחוק אותם

בלי לחפש את הדרכים למשוך אותם אל עולם המעשה

פשוט להיות בעולם הבעת הרצונות



לספר לקב"ה על החלומות שלנו  
על מה שאנחנו רוצים היום:  
אני רוצה להיות בשמחה  
רוצה לדבר באמת  
רוצה שירושלים תהיה בנויה.

כמו שיש בתורה פשט, דרש, רמז וסוד  
פרד"ס שבתוכו אפשר להתהלך  
ולבחור באיזה רובד אני רוצה להימצא כעת  
כך גם במציאות יש רבדים של קיום  
ואחד מהרבדים הללו הוא עולם הרצונות  
התפילה מאפשרת לי לשהות בו, לתת מקום לרצון.  
להנביט את הרצון על צמר הגפן של התפילה  
להשקות אותו  
לתת לו לגדול  
בנחת.

- מדמיינים את הרצונות החולפים בראשנו כגלים בים.
- כותבים את הרצונות שעולים בנו, כליל של רצונות, כפי שהם.
- מתוך כל הרצונות שעלו 'תופסים' רצון אחד, כמו שתופסים גל.  
עם הרצון הזה עוברים כעת לעבוד: לזהות אותו, לעורר אותו,  
לרדת לשורשו.
- כותבים מה שעולה באותו רגע ביחס לרצון זה ומתארים אותו.
- אחרי שהרצון נבט והתבהר, אפשר להצמיח מתוכו תפילה. תפילה  
שתישאר במרחב של גילוי הרצון וביטוי במילים, בלי לדאוג  
לאופן מימוש במציאות.

## מצאית חן

וְנַחַּ מִצָּא חֵן בְּעֵינֵי ה': כֵּן נִמְצָא חֵן וְשִׁכְלָ טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם.

בראשית ו, ח, הבדלה בנוסח עדות המזרח

ובאמת זה עבודת האדם למצוא חן בעיניו יתברך, ואז השם יתברך מסייע להולכים בתמים.

רבי יהודה אריה ליב אלטר מגור,  
שפת אמת בראשית נח תרמ"ז

כִּי עֵקֶר מַה שָּׂאִין נִתְקַבְּלִין הַבְּקָשׁוֹת  
הוּא מַחֲמַת שָׂאִין לְהַדְּבָרִים חֵן  
וְאִין נִכְנָסִין בְּלֵב שֶׁל זֶה שֶׁמְבַקְּשִׁין מִמֶּנּוּ  
כְּאֵלוֹ אִין בְּלָבוֹ מְקוֹם שֶׁיִּכְנָסוּ הַדְּבָרִים בְּלָבוֹ.

רבי נחמן מברסלב,  
ליקוטי מוהר"ן חלק א תורה א

דיבור בין שניים הוא תנועה דו-כיוונית  
אני מדבר, אומר את שעל לבי  
ובודק כל העת: האם דבריי נשמעו? האם הם התקבלו?  
דיבורים הנכנסים אל הלב, הם דיבורים שיש בהם חן.  
לא תמיד אנחנו זוכרים זאת, אבל בעמידתנו לפני ה',  
התפילה צריכה לא רק להיאמר, אלא גם להתקבל. למצוא חן.



כדי שדיבורי התפילה שלנו יתקבלו  
לא מספיק שנאמר אותם, שנקריא אותם מן הסידור.  
אנחנו צריכים למצוא חן  
לפנות מקום בלבו של השומע  
לעורר אצלו חשק לשמוע את תפילתנו.  
לילד המבקש דבר מה אנו אומרים: תגיד "בבקשה", תגיד "תודה".  
יש דרך לומר את שעל לבנו, יש דרך לבקש, דרך להודות, דרך  
להתפעל.  
תשומת הלב אל נקודת החן מעוררת אותנו להקשיב למנגינת  
הדיבורים,  
לנוסח התפילה, להבל הפה.

- בוחרים קטע מסוים בתפילה שבו רוצים להתמקד היום.
- קוראים אותו במתינות.
- כעת, נותנים את הדעת על מנגינת הדברים, על הטעמת המילים  
איך להתפלל את הדברים כך שיתחשק לשמוע אותם.
- בוחרים באילו מילים להשתהות, אילו לומר במרוצה,  
בוחרים את הנעימה המתאימה להיום  
מנסים להוסיף חן למילים  
למצוא חן.
- מנסים כמה פעמים, עד שמצליחים.