

אלול תשס"ט
גיליון 8

צו עיינותיו

לצאורים

תפילה



זוקר, צהריים וערב - באופן קבוע וזלי הסקה, אנחנו אומרים את מילות התפילה. ואמרו שהתפילה היא דבר מופלא ורגש מיוחד, אסירים היא הופכת אהל ודבר שנשנה כדי לזאת יצי חובה.

האון המושג לפניכם בא אהיות את ענין התפילה. אחת הנקודות הסיקריות שמצטיינת גורם החסידות היא האפשרות של כל אחד לאמוד - איך להתפלל. להתקדם ולהפוך את התפילה לדבר מעניין, מרגש ומשמעותי.

כאן המקום להודות לשלושת הרמ"ם היקרים שהשתתפו בפאנל בנושא התפילה, שנערך במיוחד עבור "מעיינותך לזעירים", ומוצג במרכז האון.

האון יוצא לאור בימי הרחמים והסליחות, ימים בהם אנו מרגישים ומתרחמים בתפילה יותר מכל זמן אחר בשנה. נא לא לשאול מה יסייע לכאן להתפלל בחיות ובכוונה, ושכל גפיוותינו יתקבלו ברצון.

כתיבה וחתימה טובה
אשנה טובה ומאוקה!
מערכת "מעיינותך לזעירים"

לזכות הרב מיכאל ודליה שריקי
ובני ביתם שיחיו
לשפע ברכה והצלחה
בגשמיות וברוחניות

נשמח לשמוע תגובות הצעות ורעיונות
למערכת "מעיינותך לזעירים"
ת.ר. 235 תקוה 90908
קקס: 1533-9604637
אי-מייל:
toratchabad@mehadrin.net

המערכת: מנחם איתן, משה שילת
עריכה: אהרונ ברנשטיין
עיצוב: סטודיו ולדמן
יוצא לאור על ידי: תורת חב"ד לבני הישיבות

שעת קרב

מנחם איתן

7:00 בבוקר. שדה הקרב מתחיל שוב להתחמם. למרות הקרבות המתישים של הלילה, הלוחמים מפגינים ערנות ונחישות. בעבודת צוות ובחכמת לחימה, הם מצליחים לכבוש כמה נקודות. נראה שהקרב הזה יבשר טוב. מי יודע, אולי אפילו את סיום המבצע...

למרות הקרבות המתישים של הלילה, הלוחמים מפגינים ערנות ונחישות

התפילה היא זמן של מלחמה הרואית - כן, כן, התפילה שלנו, בשבע בבוקר, בישיבה שלנו - "שעת צלותא, שעת קרבא!" כך אומר הזוהר הקדוש. התפילה המוכרת לנו יכולה להפוך למשמעותית וסוחפת כמו לחימה בקרב, אם נבין שהמטרה של שניהם היא אחת - כיבוש.

בתפילה יש מלחמה. מאבק בין הטוב לרע, בין הקול שקורא לנו להשתנות ולעלות לבין הקול שדוחף אותנו ל'סתם'. נדמה לנו שהמאבק הזה מתרחש באמצע היום, כשאנחנו מסתובבים ברחוב ומתבלבלים בין כל מיני דברים, אך מסתבר שהמאבק הזה מתחיל ומוכרע כמה שעות קודם לכן - בתפילה.

התפילה היא הזמן שבו אני יכול להפוך את הקשר שלי לה' לדבר ממשי ומשמעותי. לחשוב עליו, לדבר איתו, לחשוב על מה שהוא רוצה ממני ועל איך שאני נראה. להתפלל באמת זה מהפכה, והמהפכה הפנימית הזאת לא עוברת בקלות. יש בתוכנו קול חזק שלא מחפש משמעות וקשר עם ה' ואין לו כוח לחשוב כמעט על שום דבר, ועם הקול הזה אנחנו נאבקים בתפילה. התפילה נקראת גם "עבודה שבלב", כי כמו שבעבודה יוצרים משהו חדש, כך גם בתפילה יש לנו הזדמנות לשנות ולחדש את מאזן הכוחות בליבנו, לתת לטוב לכבוש אותנו. אם ניתן לתפילה לכבוש אותנו ולעורר בתוכנו רגשות ומחשבות של קדושה, אז המאבקים השונים שנתקל בהם במשך היום יוכרעו לטובה ביתר קלות.

יש לנו הזדמנות לחדש את מאזן הכוחות בליבנו, לתת לטוב לכבוש אותנו

על ר' עקיבא מסופר שכאשר היה מתפלל לבדו, היה עובר מרוב השתחויות מקצה אחד לקצה השני של בית הכנסת. לר' עקיבא קרה משהו, הוא אז ונאבק בתפילה עד שהיא שינתה אותו מקצה לקצה.

בשביל שמלחמת התפילה תוכרע בניצחון אנחנו צריכים להתאמץ. ההצלחה של התפילה איננה ברורה מאליה, עד כדי כך שר' אלימלך מליז'נסק חיבר תפילה מיוחדת על כך שנצליח להתפלל. תפילה דורשת השקעה. לא השקעה בקריאת המילים, כי לזה אנחנו רגילים מגיל תשע, אלא בריכוז שלנו בתוכן הפנימי שלהן. המילים של התפילה יכולות לדבר אלינו ולחולל בנו מהפכות. אם נקשיב וניכנס אל תוכן, הם עוד יובילו אותנו לניצחון.

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

” סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה זו התפילה

התפילה נמשלה לסולם מכיוון שבתפילה מתרוממים למעלה, עוזבים את העיסוקים הארציים והיום יומיים ופונים לה'. כמו סולם, גם לתפילה יש שלבים, וכל שלב מקדם אותנו אל דרגה חדשה במפגש עם ה'.

בחסידות מחולקת התפילה לארבעה שלבים עיקריים, שמקבילים לארבעת העולמות הרוחניים המבוארים בתורת הקבלה. כל שלב בתפילה נותן לנו את האפשרות להיכנס לעולם, לרמה עמוקה יותר בנפש שלנו ובהתחברות שלה אל ה'.

המפה שלפניכם מתארת את ארבעת שלבי התפילה. זו מפה שמתאימה לכל אחד מאיתנו גם אם נראה שהיא מתארת תפילה של מלאכים. כל אחד שמתפלל מסוגל לטפס בסולם התפילה, אם רק ייכנס אל תוך מילות התפילה.

את המפה יש לקרוא מלמטה בהצלחה!

פסוקי דזמרה - מ"ברוך שאמר" עד "ישתבח" (עולם היצירה)

ממשיכים לעלות. עכשיו הלב מתחיל להתרגש. הפסוקים מספרים לנו על ההתנהלות המופלאה בעולם שסביבנו, ואנחנו מזמרים למי ש"אמר והיה העולם". מהללים את ה' שבכל רגע "משביע לכל חי" "מעודד עניים" ו"מחיה את כולם".

(לא כדאי לדלג על הפסוקים היפים והמעוררים הללו, וחוזר מי שמדלג על שלב בסולם עלול ליפול...)

סדר ה"קרבנות" עד "ברוך שאמר" (עולם העשיה)

קודם כל מתכווננים. לפני המחשבות והרגשות מתעסקים בעשיה - מתעטפים בטלית, מניחים תפילין וקוראים את 'מעשה הקרבנות'. נזכרים שבתפילה הקרבן הוא אנחנו - הנשמה שלנו שמתקרבת לה'. קוראים את פרשת הקטורת ומקבלים את ה'ריח' והאווירה הנכונה שמשרות אותיות התפילה. ועוד לפני שנכנסים לעומק פסוקי דזמרה, אומרים "הודו לה'" - נעמדים במצב של הודאה וענווה כלפי ה'.

ברכות קריאת שמע ו"שמע ישראל" (עולם הבריאה)

אנחנו כמעט למעלה. עכשיו אנחנו חושבים לעומק. מתבוננים בדברים הנסתרים שברא ה' - בשירת המלאכים שאומרים "קדוש קדוש קדוש" באהבה וביראה. חושבים על האהבה הגדולה של ה' כלפינו, ועל כך שה' אחד ואין עוד מלבדו. ומתוך ההכרה הזו נולדת בתוכנו אהבה - "ואהבת את ה' אלוקיך".

תפילת העמידה 'שמונה עשרה' (עולם האצילות)

הפסגה. אנחנו אצל ה'. במקום בו משתחווים, מדברים בלחש ומתבטלים בפניו. נעכשיו, אחרי שעלינו וכל כך התקרבונו, זה הזמן לבקש מה' את צרכינו ולדבר איתו ישירות - "ברוך אתה ה'".

(הזוהר הקדוש)

אחרי שטיפסנו לפסגה צריכים לרדת למטה. המעבר מעולמות התפילה לעולם הרגיל לא נעשה בקפיצת ראש ובסגירת הסיידור מיד אחרי שמונה עשרה. כי אז אנחנו עלולים לשכוח את כל מה שקיבלנו בתפילה.

הירידה מהשמיים לארץ צריכה להתבצע גם כן בהדרגה, שלב אחרי שלב. אבל הפעם הפנים מכוונות כלפי מטה, כדי שהמחשבות והרגשות שהתעוררו בנו בתפילה יתנו כיוון של קדושה לחיינו היום יומיים.

שלבי הירידה הם קטעי התפילה שאנו אומרים אחרי שמונה עשרה. מעניין לראות שהקטעים האלו מזכירים את מה שאמרו כשטיפסנו למעלה: אחרי תחנון אומרים שוב פעם "אשרי" ושוב אומרים "קדוש קדוש קדוש" אחרי שיר של יום חוזרים עוד פעם על 'פיטום הקטורת', ולבסוף מכריזים 'שנית ש"ה' אחד ושמו אחד'. כנראה שמה שהעלה אותנו למעלה הוא גם מה שצריך ללוות אותנו למטה.

עבודתה שכלכל

האם נכון להתפלל על כל דבר, מה עדיף - נוסח קבוע או נוסח אישי, איך עובדים על זה וממה להתלהב.

הרב עמיהוד קלכהיים מהישיבה התיכונית ברמת-גן, הרב חגי קורן מיישיבת 'למרחב' בפתח תקווה והרב אליקים פרונקל מיישיבת שעלבים, התכנסו לפאנל מיוחד בנושא תפילה יחד עם מנחם איתן.

סיפורים, חוויות, מחשבות ו...קצת מחלוקות בנושא הקרוב אל הלב

לפני שנכנס לשאלות ספציפיות, אני רוצה לשאול איך הייתם מגדירים תפילה?

הרב חגי:

ההגדרה של התפילה זו שיחה עם ריבונו של עולם. אבל זו לא שיחה רגילה, זו שיחה של התאפסות, של התכוונות. בזמנים של התפילה יש זמן לנוח מכל הבלאגן מסביב ולחזור למקור, לדברים החשובים, לקבל כוחות להמשיך הלאה ביום יום.

הרב אליקים:

גם אני הייתי הולך בכיוון הזה של דו שיח, למרות הבעייתיות בזה. כשאתה מדבר עם תלמידים על דו שיח, אז תמיד מגיעה נקודה צינית שאומרת: זה יותר מונולוג ולא דיאלוג.

חשוב לציין את העובדה, שאנחנו פונים אל ה' בתפילה בלשון נוכח, וגם בשלוש הפסיעות בסוף שמונה עשרה פונים שמאלה שהיא ימינו של הקב"ה, שכביכול נמצא מולנו.

העניין של התפילה הוא מפגש ישיר עם הקב"ה. אנחנו אמורים להיות במצב של 'שויתי ה' לנגדי תמיד'. ה'תמיד' הזה הוא נורא קשה, אז לכל הפחות שלוש פעמים ביום, מפגש בלתי אמצעי עם הקב"ה. באמת הקב"ה 'מלוא כל הארץ כבודו', והוא עומד איתך בדו שיח, אך להבין איפה הדו שיח למרות שאין את המענה הישיר, זה דבר שצריך לפתח. למשל, בסיפור המפורסם על רבי ישמעאל בן אלישע, התשובה של השם הייתה ש'נענע לי בראשו'. אם אתה מגיע

דברים. אבל זו איננה המטרה העיקרית של התפילה.

הרב עמי:

לא הייתי מציג את זה כטפל לעומת עיקר, הדברים זהים. אני חושב שהמשאלות הם לא 'היכי תמצוי' בשביל להגיע לקשר אלא הן בעצמן הקשר. אנחנו חיים בעולם הזה, והבקשות הם חיבור החיים שלנו אל ה'. יש חיבור גם ברמות יותר גבוהות, אבל בהחלט יש גם קשר שמגיע דרך המשאלות.

הקב"ה מתאווה לתפילתם של צדיקים. חושבים שהאמהות התפללו כי לא היו להם ילדים, אבל האמת היא שלא היו להם ילדים כדי שיתפללו. החוסר מעמיד את האדם מול הקב"ה, תפילה היא סוג של קשר שמתחיל בצורך ובתלות.

הרב חגי:

המטרה של התפילה היא, כביכול, להיות שותף איתו, להרגיש אותו ביום יום. שים לב שרוב התפילה איננה בקשות, אנחנו רוצים להכיר אותו יותר.

להכיר אותו יותר דרך מה?

הרב חגי:

דרך הפסוקים, דרך התפילות. כאשר אדם אומר את הפסוקים של הבריאה הוא מרגיש יותר את רבש"ע, וכל פעם הוא מרגיש את זה אחרת. עכשיו הוא מכיר יותר את ריבונו של עולם.

התלמידים של רבנו סעדיה גאון (=הרס"ג) שאלו אותו למה אומרים כל כך הרבה וידוים ביום הכיפורים,

לבוא לקב"ה ולבכות ולהגיד מה קשה לי, זה עצמו בניית קשר

במה כבר חטאנו בין שחרית לחזרת הש"ץ של שחרית? הוא ענה להם במשל על משהו שמארח בביתו יהודי, ונותן לו מזרון בפינת הבית. אחר כך הם הולכים ביחד לבית הכנסת, והמארח רואה שבדרך הרבה אנשים אומרים לאורח 'שלום עליכם'. הוא שאל אותם לזהותו של האורח והם עונים

לדרגה מסוימת אתה יכול להרגיש את הליטוף, את אותו הקשר שמגיע בפידבק חוזר.

הרב עמי:

לשורש המילה תפילה יש כמה מובנים, כפי שמוסבר בספרים. האחד, הוא כמו בפסוק "נפתולי אלוקים נפתלתי", שם רש"י כותב שזה מלשון קשר, חיבור. הסבר נוסף הוא שתפילה היא מלשון 'פלל', כלומר משפט. יש שני צדדים לתפילה - מצד אחד החיבור והקשר לריבונו של עולם, ומצד שני הקשר של האדם לעצמו. בתפילה, אדם שופט את עצמו מול ריבונו של עולם, זה משהו שיש לו השלכה וגם חזרה לאדם עצמו.

מנחם:

אחד ההסברים לתפילה הוא סביב הקשר של הקרבנות לתפילה. התפילות הם כנגד הקרבנות, כי התפילה היא זמן של קירבה לה'. וכמו הקרבן שמעלה את הבהמה, כך בתפילה אנחנו מעלים ומקרבים את הצד הבהמי שבתוכנו שייחשוב וייתחס יותר לה'.

הצגתם את התפילה אך ורק כקשר עמוק, את אף אחד מכם לא מעסיקה הציפייה שמשאלותיו יתממשו?

הרב אליקים:

אני חושב שאחת הטעויות הגדולות שמפילות בני נוער, זה לראות את התפילה כמין מכונת ממתקים. אתה מכניס את השקל, ואם לא יצא לך הממתק שעליו לחצת, אז אני לא רוצה להגיד מה עושים למכונה... הדרישה הבסיסית היא 'דרשתי קרבתך', את המשאלה אני רואה יותר כאמצעי מאשר כמטרה. לבוא לקב"ה ולבכות ולהגיד מה קשה לי, זה עצמו בניית קשר. חוץ מזה, ברור שאני גם בוכה לכתובת הנכונה, כי הוא יכול גם לשנות



הרב חגי: "כמו שלאכול זה קבוע ולישון זה קבוע, גם להתפלל זה קבוע. גם לישון זה ארוך וגם להתפלל זה ארוך, תלוי איזו תפילה זו, תלוי איזו שינה"



אלו הם שני קטבים של התפילה, מצד אחד תפילה במצבים קיצוניים-מיוחדים, ומצד שני תפילה יום יומית.

אחת העצות הפשוטות ביותר היא לעצור לרגע לפני התפילה ולנסות לשים לב מה חסר לך, מה כואב לך עכשיו. יש פה מישהו מושלם? למישהו יש את כל מה שהוא רוצה? בדיון על ההתלהבות צריך עדינות. לא כל תפילה מתלהמת היא ביטוי של כוונה עמוקה, לפעמים אפשר להתפס לחיצוניות. בחור יכול לחשוב שאם מישהו מתפלל בכובד ראש, בהתנסות, אז שום דבר לא קורה לו. מצד שני, אם מישהו מתלהב בתפילה ודאי שזה יכול גם להיות עמוק ואמיתי. צריך לדון בכל דבר לגופו.

המחויבות היום יומית היא חזקה, תבין שצריך לעבוד, עם חשק וגם בלעדיו

בעניין מה שהזכרת - האם התפילה היום יומית היא מצווה מדאורייתא או מדרבנן, יש הסבר נפלא של אדמו"ר הזקן. הוא אומר שהתפילה משולה לחוט השדרה, כפי שכתוב בגמרא ששמונה עשרה הברכות בתפילת עמידה הם כנגד ח"י החוליות של חוט השדרה. למרבה הפלא, חוט השדרה לא נמנה כאחד מרמ"ח האברים. למרות שהוא מעמיד את כל הגוף, רק החוליות נמנות, אבל החוט בעצמו לא נמנה! וכך גם התפילה. התפילה מעמידה את כל המצוות ונותנת בהם את הכוונה והחיות, ובגלל שהיא כוללת את כל המצוות, יש מגדולי ישראל שלא סופרים אותה כמצווה בפני עצמה.

הרב אליקים:

תפילה בשמחה, הניגונים וכל הדברים שחדרו, הופכים את התפילה לחוויה. הדברים הם טובים, כל עוד לא מתייחסים אליהם כאל מחויבי המציאות.

אתה אומר עבודה שבלב, יש קטע של הרב קוק שאומר שלמרות שהעבודה היא עבודה שבלב, השכל הוא זה שצריך לכוון את התפילה שלך. יש פה תהליך, שהוא מושכל, אפילו כמו

זו בעצם עבודה קלה, זו לא עבודה של הכנה והבנת המילים...

הרב אליקים:

הדרך הקלה היא להתפלל את כל התפילה כמונה מעות, וכשמגיעים ל'אלוקיי נצור', להתחיל לשפוך... הצלחה במבחנים, בחברה, בריאות, הדברים הכי פשוטים, להצליח בכדורסל... זה פתרון טוב אבל מבחינתי זה לא מספק. אני רוצה שבשלב הבא נמצא את עצמנו בתוך המילים שבסידור. אפשר בחונן לאדם דעת לבקש להצליח בלימודים, בברכת השנים אתה מבקש פרנסה, ואולי זה יתבטא ב 400 שש הוריד יסכימו לקנות לך וכן הלאה... גם בפסוקי תהילים, הרי דוד אמר אותם מתוך מצוקות ומתוך שמחות, וכל אחד יכול למצוא את עצמו מתבטא היטב דרך הפסוקים.

הרב עמי:

אני חושב שכל הנושא של תפילה כנוס בשתי המילים: עבודה שבלב. יש מחלוקת מפורסמת בין הרמב"ם לרמב"ן, האם התפילה היא מצוות עשה מדאורייתא או לא. הרמב"ם אומר שמצווה להתפלל כל יום, והרמב"ן אומר שהמצווה איננה יומית אלא רק בשעת צרה. זה נראה לא טוב, אדם שכל השנה שוכח את ה' ורק כשהוא בבית חולים הוא פתאום מוציא תהילים ומתפלל, אבל הרמב"ן אומר: כן! מתי תפילה? כשאתה מגיע למקום העמוק והקשה שלך, אז תפילה היא מדאורייתא. הרמב"ם אומר כל יום. במונח הזה, עבודה שבלב היא עבודה, אדם קם בבוקר והולך לעבודה, רוצה או לא. כמונח שכשאנחנו מדברים על עבודה שבלב, שהיא עבודה פנימית, אבל המחויבות היום יומית היא חזקה, תבין שצריך לעבוד, עם חשק וגם בלעדיו.



הרב עמי: "חושבים שהאמהות התפללו כי לא היו להם ילדים, אבל האמת היא שלא היו להם ילדים כדי שיתפללו".

הוא צריך להתכונן. יש פה איזה שהוא שילוב, תפילה היא רגש אבל צריך להתכונן אליה עם שכל. לא סתם מובא שחסידים היו שוהים שעה אחת קודם כדי להתכונן נכון.

התפילה מורכבת כמו כל דבר מגוף ונשמה. הגוף של התפילה זה המילים, צריך להבין אותן. הנשמה של התפילה זה הכוונה והדמיון שמכניסים כל פעם לתוך המילים. כל פעם זה צץ בנקודה אחרת. פעם אמרתי לתלמידים שאם היינו באמת רוצים להתפלל מעומק הלב ולכוון בכל פסוק בתפילה זה היה לוקח בבוקר בטח שעתים שלוש, אולי יותר. כדאי להתפלל כך מדי פעם, אני חושב שזה אפשרי.

ועצה מעשית: להתפלל בקול. פעם אמר לנו הרב אלון, "אלה ברכו ואלה בסוסים ואנחנו בשם אלוקינו נזכיר" - יש כאלה שבשביל לטייל, צריכים לקחת רכב וסוסים, מכוניות ומטוסים, אבל אנחנו רק נכנסים לשמונה עשרה, ותוך דקה וחצי אנחנו ברומא, תתפלל - ואתה מטייל בכל מקום... בשביל למנוע את זה, כדאי להתחזק בתפילה בקול. כשאדם מתפלל בקול הוא מתלהב, וקשה לו שלא לשים לב למה שהוא אומר.

הרב אליקים:

כוונה מגיעה דרך הבקשות. אמר לי פעם יהודי, שאדם לא טועם טעם תפילה מימיו עד שהוא לא מגיע לאיזה שהוא צורך אמיתי. וודאי שאיננו מאחלים לבן אדם להגיע למצב מצוקה, אבל האמת היא שלכל בחור ולכל אדם יש את ההזדקקות היומיומיות שלו. אם אתה מרגיש שאתה זקוק למשהו, אז תבקש!

לו שהוא רב. אז הוא אומר לו: 'סליחה, אם הייתי יודע שאתה רב הייתי נותן לך מיטה'. אחרי התפילה הרב עומד ודורש באריכות, אז היהודי מברך אצל אנשים, ואומרים לו שזה רב של עיר גדולה. בדרך חזור הוא שוב מתנצל: 'אם הייתי יודע שאתה רב של עיר גדולה הייתי נותן לך חדר מסודר עם מיטה גדולה ושולחן ללמוד'. בסוף, כאשר הוא יוצא בערב, מלווים אותו הרבה אנשים, ואז נודע למארח שהרב הוא גם רבי גדול עם הרבה חסידים. אז הוא נשכב לפני הסוסים ואמר: 'אם הייתי יודע, הייתי נותן לך את המיטה שלי'.



הרב אליקים: "אם אתה מגיע לדרגה מסוימת אתה יכול להרגיש את הליטוף, את אותו הקשר שמגיע בפידבק חוזר".

הרס"ג אומר, שבהתחלה אדם חושב שה' הוא איזה סבא עם זקן לבן והוא מתוודה. אח"כ הוא לומד יותר תורה, ומבין יותר מול מי הוא ניצב ואז הדברים נראים לו אחרת. גם בתפילה, אני מגלה היום שהקב"ה יותר גדול ממה שחשבתי אתמול. מתפילה לתפילה אנחנו מכירים יותר את רבש"ע, והתפילה היא לא אותה התפילה שהייתה קודם.

ההרגשה היא שהתפילה צריכה להגיע בטבעיות ובקלות, אבל כשאני פונה לרבש"ע זה לא קל, מהרבה סיבות; זה לא מובן, חוזר על עצמו, לא נמצא בדיוק בזמן שאני צריך. איך עובדים על זה? וגם, לאן בדיוק רוצים להגיע, מהי כוונה? כוונה זה התלהבות? איך אפשר בכלל ליצור דבר כזה?

הרב חגי:

כל דבר צריך הכנה, אדם רוצה לאכול ארוחת ערב טובה - הוא צריך להכין, אם הוא לא יכין לא יהיה לו. אם אדם רוצה תפילה טובה

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 חטא"! כל כך השפיעה עליו תפילתו של ר' פנחס עד שמאותה שעה החליט ר' נחום שאין הוא רוצה להיות שווה לכהמה, 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)

שהרב חגי הציע, תהליך מניפולטיבי מבחינה מסוימת, כדי להגיע לעבודה שבלב שלמה, ולא צריך להיבהל מזה, מכוונים את הלב, עובדים איתו.

מנחם:

גם אומן יוצר מהלב וזה לא סותר את הצורך להשקיע ולהתאמץ. הוא יושב בחדר, והוא משקיע את הכוחות כדי להוציא את זה מתוכו, זה לא פתאום נופל ובא באופן טבעי.

הרב עמי:

פעם יוצא לו פרק אחד, פעם יוצא לו שתי שורות ופעם לא יוצא לו... העבודה מצריכה סבלנות. לפעמים, מרוב שמדגישים שתפילה זה בכוונה, אז באיזשהו שלב תלמיד אומר הרי אני לא מצליח לכוון, אז זהו זה. צריך לא להתייאש. תמשיך לומר את המילים וזה פועל.

אני גם קצת חסיד אמשינוב. אתה רואה אצל הרבי מאמשינוב מה זו עבודה, לא מהעולם הזה, אבל זה נותן לך את המושגים. מצד שני, אני זוכר בצעירותי את ר' שלמה זלמן אויערבך, אני רואה אותו מתפלל, לא בסערות, אתה רואה אותו עומד לפני בוראו, בנעימות, בקצרה, לא באריכות גדולה ואתה רואה את הכוונה, עוצמה של ריכוז והתבוננות.

הרב אליקים:

זה תחום נוסף. דיברנו על פטנטים, אבל לא על לשלוח תלמידים לראות גדולי ישראל. אני חושב שאחרי צפייה בתפילה של אדם גדול, מסתכלים על התפילה אחרת.

הרב עמי:

כדאי להזכיר באמת שני גדולים. אחד מהם זה הרב אברהם שפירא, היה לו סידור כזה קטן, והוא היה מתנדנד מאוד מהר, וגומר ראשון, גם בראש השנה ויום כיפור. היה אפשר לשמוע אותו ממש גונח, אבל חוץ

מזה הוא היה גומר בין הראשונים, ולא היו מתחילים חזרת הש"ץ, כי בקושי היה מניין, כולם עדיין התפללו...

יש עוד יהודי שחי איתנו, הלכתי הרבה פעמים בשבתות ל'תולדות אברהם-יצחק' במאה שערים. יש להם רבי עם דביקות עצומה. פעם אחת בתפילה של ערב שבת, כשאמר את מזמור ק"ז של הודו לה' שאומרים לפני הקורבנות של מנחה, הוא חצה את בית המדרש מצד לצד ממש בצעקות קרב, הוא היה כולו אדום, וכשהוא גמר הוא נפל לתוך הכסא, ניגב את הזיעה, וכוס מים ועוד כוס מים, והוא עוד לא התחיל קורבנות של מנחה, זה רק היה ה'הודו'...

מנחם:

התפילה של הרבי, הרבי מליובאוויטש, הייתה דבר מיוחד. אפשר גם היום לראות בוידאו הקלטות, וללמוד הרבה רק מהצפייה ברבי. כשהרבי היה מתפלל בציבור הוא היה מתפלל בקצב רגיל, לא באריכות. הרבי היה אומר כל מילה מתוך הסידור, בלי גילויי התלהבות חיצוניים בכלל, ממש בלי תזוזה. לעיתים נדירות היה אפשר לשמוע את ניגונו החרישי ובכיותו של הרבי. אבל, מי שהביט ברבי חש ממש כיצד הרבי שקוע לגמרי בתוך מילות התפילה. איך שהרבי נמצא בעולם אחר ומתפלל עבור כל ישראל.

הרב אליקים:

חגי דיבר על תפילה בקול. אני לא יודע אם זה מתאים לכל אחד. העולם הוא לא שחור לבן, יש כמה וכמה דרכים, אופנים ושיטות. אתה רואה את גדולי ישראל, ואתה רואה כמה סוגים של תפילות, ואנשים שהולכים לראות



כדאי גם שתלמידים ידעו, שגם אנחנו כרמי"ם וכאנשים מבוגרים עוברים תהליכים

תפילה במקום אחד ובמקום אחר, ואתה מוצא איפה הלב שלך, למה אתה מתחבר יותר ולמה אתה נוטה.

כדאי גם שתלמידים ידעו שגם אנחנו כרמי"ם וכאנשים מבוגרים עוברים תהליכים. התפילה של אתמול היא לא כמו התפילה של היום, יש עליות וירידות, יש לי תפילות שגם אני מסיים אותם עם אכזבה, זוהי עבודה לכל החיים.

למה קבעו נוסח תפילה קבוע?

הרב חגי:

ללא נוסח לא היינו מוצאים את הידיים ואת הרגליים. זה שאני יודע מימי הגן להגיד את מודה אני ולשיר את אלוקי נשמה, שכל ילד יודע מה הוא אומר, וזה שהתפילה בכל גן היא אותו דבר והמנגינות אותן המנגינות זה נותן חן מיוחד. הקבוע הזה אולי בא לומר לנו שיש דברים שהם קבועים, כמו שלאכול זה קבוע ולישון זה קבוע, גם להתפלל זה קבוע. גם לישון זה ארוך וגם להתפלל זה ארוך, תלוי איזו תפילה זו, תלוי איזו שינה.

בליובאוויטש היה ר' שלום החופר, זקן מופלג שזכה לכרכת 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 'אחאלויקע' 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 התהילים, 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)

הרב עמי:

אם תנסה להתפלל ספונטנית תגלה בסוף שכל הצרכים הגדולים מופיעים בתפילה. זה אומר שהקבוע הוא התפילה האמיתית, וזה עזר גדול. מעבר לכך, יש בתוך הנוסח סודות עמוקים, אנשי כנסת הגדולה ברוח הקודש הכניסו לתפילה הזאת את כל הדורות מתקופת בית שני עד ימות המשיח. אני אומר לתלמידים, תחשבו שמה שאתם קוראים עכשיו, עם זה באושוויץ אנשים בכו, בפרעות תרפ"ט, כשנבנה בית המקדש השני... כמה דמעות היו בדבר הזה, כמה שמחות היו בצמח דוד, בשמע קולנו... בכל דבר... פתאום הקבוע הזה הוא דבר עשיר, עצום.

מה מקומה של התפילה האישית מול הנוסח הקבוע ומול חובת התפילה במניין?

הרב עמי:

מה אתם אומרים, מותר להתפלל שמנצ'סטר יונייטד תנצח?

כפי שאמרנו, בתפילת שמונה עשרה יש עוצמה גדולה, הנוסח הקבוע מחבר אותך לכלל ישראל וכמו כן אתה מודרך ע"י חז"ל על מה באמת ראוי להתפלל. מצד שני, מאוד חשוב לפתוח אפיק של דיבור

אישי עם ה'. בשנים האחרונות זה מאוד מתפשט, אבל צריך לשים לב על מה אתה מדבר. אפשר לדבר על תכנים גדולים אך במילים אישיות, לא נכון לרדת נמוך מדי, שמכבי תנצח... שאמא לא תכעס עליי... מה אתם אומרים, מותר להתפלל שמנצ'סטר יונייטד תנצח?

אפשר, למה לא?

הרב עמי:

זה מאוד לא פשוט, יש פה איזו זילותא. תפילה צריכה להיות ברוממות, צריך לשמור על איזה דיסטאנס...

הרב חגי:

כשאדם יתפלל על המשחק, אז הוא יתקרב יותר לה' והוא יבין שהמשחק הוא בעצם לא כזה חשוב.

העולם הזה מדכא. המציאות מראה לנו משהו אחד, אבל האמונה אומרת לנו משהו אחר. מצד אחד, נראה כאילו כוחות רבים מנהיגים את העולם, ומצד שני אנו יודעים את האמת – שה' הוא המנהיג היחיד. אך במקום להתבאס ולשקוע בבלבול של העולם, יש לנשמה שלנו כוח עצום – שמחה! הנשמה שלנו יודעת לשמוח באמונה ובידיעה הפנימית, מבלי להתבלבל מהעולם החיצוני.

זו כוונתנו בתפילה: "ישמח ישראל", גם כאשר הוא נמצא "בעושו" – בעולם של מעשים וכוחות רבים ומבלבלים. וסופה של השמחה הזו להאיר את העולם, עד שנראה במוחש את הקשר שלו לה' אחד. (תניא פרק לג)

ביאורי

חסידות לתפילה

"אשר קדשנו במצוותיו וציוונו על נטילת ידיים"

האושר והתענוג האמיתי של החיים הוא בקיום מצוות, כי כל מצווה מצוותת ומחברת אותנו לקב"ה. זו הסיבה שלפני כל מצווה מברכים "אשר קדשנו במצוותיו", על האושר שבקדושת המצוות! לרחיצת הידיים בבוקר קוראים "נטילת ידיים", כי במצווה זו אנו נוטלים ומגביהים את הידיים ממוות וטומאה של הלילה, אל חיים חדשים של עבודת ה' בהמשך היום! בוקר טוב!
(ז'אני תפילתי')

"גדול ה' ומהולל מאוד, ולגדולתו אין חקר"

גם אם נחשוב כל היום על ה', לא נבין אותו באמת. ה' גדול עלינו ולעולם לא נקלוט אפילו עד כמה. לכן אנו אומרים ש"לגדולתו – האמיתית – אין חקר". אבל את העוצמה של גדולת ה' אנחנו כן יכולים לחוש. אם נתבונן בכל מה שסביבנו, ונכיר בפלא של החיים, נרגיש ש"גדול ה'" ונצליח גם אנחנו להלל אותו מאוד.
(לקוטי תורה)

"המרחם! רחם נא עלינו ותן לבלבנו בינה... ולא נבוש"

אבא תרחם! אבא תרחם! הרחמנות עלינו היא לא בגלל שאין לנו כסף, הצלחה, בריאות או אפילו מעשים טובים. הרחמנות היא על כך שאין לנו שכל – בינה. אין לנו הבנה מה באמת חשוב בעולם. בסופו של דבר, אם לא נזכה לבינה, נגיע גם לבושה. כי אחרי 120, במבט לאחור ובעיניים פקוחות, נבחין בכך שעסקנו בשטויות במרבית חיינו. לכן אנו מבקשים עכשיו – "רחם נא עלינו ותן לבלבנו בינה" כדי שבסופו של דבר "לא נבוש". (ליקוטי תורה)

סומך נופלים, רופא חולים ומתיר אסורים

(תפילת עמידה)

לפעמים אנחנו רק **נופלים**. הראש יורד למטה, ובמקום שנסתכל אל השמיים נחשוב גבוה, אנחנו מתעסקים בעניינים נמוכים וקטנים. אך אל דאגה, ה' סומך ונותן לנו תמיכה כדי שנחזור למעלה.

ה' אוהב ומרפא אותנו גם אם חלילה נעשינו **חולים** – כשחולשה פנימית אחזה באיברינו הרחנניים, ואיננו מקיימים מצוות כראוי או נושמים אור של קדושה.

ואפילו אם ממש ירדנו ונהיינו **אסורים** – אזוקים, חסרי כל תנועה רוחנית וחיפוש משמעות לחיים, גם אז ה' ירד אלינו ויתיר אותנו מכבלינו כדי לתת לנו הזדמנות לחיים חדשים. (עפ"י סידור עם דא"ח)

סיום מסכת. זה היה יום רביעי, התפללנו שם תפילת מנחה וזו הייתה תפילה כביכול רגילה, אך זו הייתה תפילה... אלו היו המילים המוכרות אך הרגשתי שהם התלבשו דרך הסיפור של גוש קטיף.

הרב אליקים:

חשבתי על השאלה הזו בדרך ועלו לי שתי תפילות עם שתי גישות שונות.

הראשונה היא תפילה אישית בלידה של אשתי. היא אמרה לי בשש בבוקר: 'תעלה למעלה לבית הכנסת להתפלל ואני מחכה עד שתסיים. לא אתחיל לפני שתסיים'. זה רגע שבו אתה מבקש באופן הבסיסי ביותר.

התפילה השנייה הייתה תפילה כללית בכפר מימון לפני הגירוש. זו הייתה תפילה המונית והיה שם מאוד צפוף. והרגשת שזה כלל ישראל. שכולם מתחברים לאיזו ישות אחת. זו הייתה עוצמה מאוד מאוד גדולה.

הרב עמי:

אני זוכר תפילה בכותל בבוקר של חג השבועות עם ר' אברום שפירא. ממש מראה נפלא עם כל עם ישראל. כשהגיע לברכת אהבה רבה הוא ממש התפלל בבכיות נוראות ובצעקות "ותן בליבנו להבין ולהשכיל, לשמוע ללמוד וללמד!".

היה שקט מוחלט מסביב. זה היה מעמד קבלת תורה...

בגירוש מגוש קטיף הלכתי לרב ישועה בן שושן, מקובל גדול מירושלים. הרב אליהו אמר לו להתפלל כל היום מהבוקר עד הערב. היינו ערים כל הלילה בתפילה, גומרים ותיקין וממשיכים כל היום. אנשים מתחלפים והוא 24 שעות רק מתפלל.

השיא היה אחרי שכבר התחיל הגירוש, לאנשים כבר לא היה כוח, היו גם מיואשים. עמדנו בכותל והוא ככה דפק על השולחן ואמר בתוקף שהכל יכול להתהפך. לא משנה מה קורה, אנחנו 'נרים' את השמים ונראה לקב"ה שאנחנו ממשיכים להתפלל עד הסוף. הוא יכול להפוך, ועוד יהפוך, הכל לטובה.

הרב אליקים:

ממה נפשך, אם זה חשוב לך תבקש אבל אם אתה מבין שזה לא משהו חשוב באמת, אז תתפלל!?

הרב אליקים:

לגבי התפילה במניין. כמו שבהפגנה, כוח היחיד דל וכוח ההמונים עצום, כך, להבדיל, בתפילה. כאשר אתה מתפלל עם עוד אנשים, ובאותם שעות, או לפחות באותו תחום שעות, מתפללים כל עם ישראל, ומשתמשים באותה מטבע לשון, זה עוצמה. כשאתה מגיע כאדם בודד, עם הבקשות האישיות שלך, אז הם פחות נשמעות... כשאתה מגיע כחלק מעם ישראל, עם התפילות של כל הדורות, זה דבר אדיר. שכונה שורה על עשרה, לא על יחיד.

הרב עמי:

יש סכנה בתפילה אישית, שהיא עלולה להוציא את האדם מפרופורציות, הוא עלול לשקוע בעצמו. צריך לומר לאדם: 'התא הפרטי שלך לא מעניין אותנו', כלומר אם לך יהיה טוב או לא טוב, אז מה?! העניין הוא שהקב"ה יופיע בעולם, מלכות שמים, שכונה לציון, גאולה. אלו הדברים העיקריים.

מנחם:

בקשר לנושא המניין – צריך לפעמים את הזמן והאופן של התפילה האישית. אפשר למצוא דרכים איך לעשות את זה בתוך המניין, כפי החיוב על פי ההלכה. לדעתי, וכך ראיתי נוהגים חסידים עובדי ה', שיחד עם הימצאותם במניין הם יודעים מתי להתפלל בקצב ובאופן שלהם, בלי לרוץ אחרי החזן.

נסיים בנימה אישי, ספרו על תפילה מיוחדת...

הרב חגי:

אחת התפילות המיוחדות שאני זוכר הייתה לפני 4 שנים ערב הגירוש מגוש קטיף. היינו בנווה דקלים עם הישיבה בבית הכנסת ועשינו

תן לוי סימן

אהרוני ברנשטיין

"אלוקים, מה קורה פה?! בכלל לא תכננתי להגיע למקום הזה. מה אני עושה במצב הגרוע הזה? מה יהיה?!"

"היהודי הצרפתי שפגשתי ברכבת אמר לי שהערב זה ליל הסדר. אני יודע שהקשר ביני לבינך הוא לא מי יודע מה... אבל אלוקים, אם אתה אוהב אותי בכל זאת, תן לי סימן שאתה מכיר אותי! אל תניח לי להיות לבד הלילה, תן לי להיות בליל סדר אמיתי עם עוד יהודים כמוני..."

טיול בהודו. הוא בסך הכול התכוון להחליף רכבות במומביי, בדרך מדרום הודו לצפונה. קיבוצניק טיפוסי, שאף פעם לא דיבר וגם לא חלם לדבר עם "ההוא" שם למעלה". אבל כייסו אותו, והוא מצא את עצמו באמצע שומקום, בלי דרכון ובלי אגורה שחוקה. הוא התיישב בתחנת הרכבת ופשוט נתן לעצמו לצלול לדיכאון. פתאום פנה אליו מישהו באנגלית עם מבטא צרפתי ושאל מאיפה הוא ומאיפה הדיכאון...



ערב פסח. בכל בתי ישראל עמלות עקרות הבית על הכנת התבשילים לליל הסדר, מתכוננות לבוא האורחים, 'כל דיכפין ייתי ויכול', חמישה, עשרה, ויש שמגדילות ומזמינות אפילו עשרים אורחים.

בבית חב"ד במומביי עמלה רבקי הולצברג יחד עם בעלה והעוזרת ההודית להכין את כל צרכי הסדר למאות (!) המוזמנים. אין לה את הפנאי להרהר מה בין ביתה לשאר בתי ישראל. טורד אותה רק דבר אחד, שלא יהיה יהודי שלא יוזמן, שאף אחד לא ילך לאיבוד...

"גבי" היא פנתה לפתע אל בעלה, "תעזוב עכשיו הכל, ולך להסתובב בעיר. תראה אם לא שכחת איזה מלון או גסטהאוס (=בית הארחה)". גבי אמר לה כי עבר בעצמו בכל המקומות האפשריים ותלה מודעות והזמין אנשים לליל הסדר, וגם ככה יש מספיק עבודה בבית. אבל רבקי בשלה "אולי פספסת איזה גסטהאוס, למטבח אנחנו נדאג..."

גבי יצא אל הרחוב ולהפתעתו שם לב שדילג על גסטהאוס אחד. הוא נכנס אליו ועלעל ברשימת האורחים, עד שמצא שם שנשמע לו ישראלי. הוא עלה אל החדר, דפק דפק, ומשלא נענה החל לרדת בגרם המדרגות. בדיוק אז נפתחה הדלת, בחור נוטף מים ועטוף במגבת נעץ בו עיניים נדהמות: "מי שלח אותך לכאן?!" הוא שאל בעברית. "הקדוש ברוך הוא" ענה גבי בטבעיות...

הבחור הזמין את גבי להיכנס, התלבש בזריזות והתחיל לספר...

"...ישבתי בתחנת הרכבת מבולבל לחלוטין, לפתע ניגש אלי בחור דובר אנגלית במבטא צרפתי, ושאל אותי מאיפה אני ולמה אני ככה. כשאמרתי לו שאני מישראל, הוא אמר לי שגם הוא יהודי, צרפתי. הוא הרגיע אותי ואמר לי שזה לא סוף העולם.

הוא אמר שהיום ערב פסח והקונסוליה הישראלית סגורה, אבל מייד אחרי החג אוכל לסדר שם את הדרכון. הוא נתן לי כסום כסף הודי ואמר: "תיסע באוטובוס לעיר ותשכור חדר בגסטהאוס. אחרי החג תתקשר הביתה ותגיד להוריך שיפקידו עבורך כסף בבנק הדואר, ואז תמשוך את הכסף באמצעות ווסטרן יוניון".

בדיוק אז נפתחה הדלת, בחור נוטף מים ועטוף במגבת נעץ בו עיניים נדהמות

אמרתי לאיש תודה, ועשיתי בדיוק כמו שהציע. הגעתי לעיר, שכרתי חדר ליומיים בבית הארחה הראשון שראיתי, נכנסתי לחדר ונשכבתי על המיטה. הסתכלתי כלפי התקרה והתחלתי לדבר עם אלוקים.

אתה קולט?! אני, הקיבוצניק שמעולם לא דיבר עם ההוא מלמעלה, פתאום מדבר, שופך... ביקשתי סימן, לא להיות לבד בליל הסדר. סיימתי לדבר, נכנסתי למקלחת ופתאום דפיקות בדלת. לא האמנתי, חשבתי שאני מדמיין, ואז אני יוצא, רואה רב חרדי, וכשאני שואל אותך מי שלח אותך, אתה עונה לי "הקדוש ברוך הוא" לא פחות ולא יותר...

לזכר ולע"נ הרב גבי ורבקי הולצברג הי"ד שנרצחו בעת מילוי שליחותם בבית חב"ד במומביי



סידור התפילה של הבעל שם טוב הקדוש

מורשתו הרוחנית של מורינו רבי ישראל בעל שם טוב מאירה עד היום לכל בני ישראל. דברי תורתו ודרכי הליכותו 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 האר"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.

סידור קדוש ונורא זה הגיע לידי כ"ק האדמו"ר הקודם רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, והוא שמר עליו ונהג בו זהירות יתירה. רק במקרים נדירים היה מרשה הרבי לגעת ולנשק את הסידור, וגם זאת רק לאחר טבילה במקווה והכנות שונות. וכך אמר פעם הרבי האחרון מליובאוויטש: "ירא ומפחד אנוכי מסידורו של הבעש"ט!" כיום, שוכן הסידור ב'ספריית ליובאוויטש' בניו יורק.

אין שחקן שעולה למגרש בלי שעות של אימונים

אין זמר שעולה לבמה בלי אינספור חזרות

כל דבר טוב ואיכותי דורש הכנה

כך גם בתפילה

אם אנחנו רוצים שתצא לנו תפילה משמעותית ומעוררת כדאי מאוד שנתכונן אליה. חסידיים נהגו להתכונן לתפילה בצורות שונות והעיקריות שבהן:

טבילה במקווה

נתינת צדקה

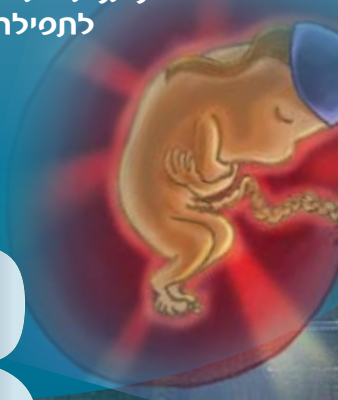
ולימוד חסידות ופנימיות התורה

1 "צדקה תציל ממוות". כאשר נותנים צדקה, מעניקים חיים למישהו אחר. ובזכות זה, אפשר לבקש מה' שיעניק גם לנו חיים וברכה.



2 לימוד פנימיות התורה נותן לנו מבט פנימי יותר על העולם ועל עצמנו. הלימוד זורע בתוכנו מחשבות ורגשות של אהבה וגעגועים לה', שנותנות את הכוונה והמשמעות לתפילה שבאה אחר כך.

3 הטבילה במקווה מטהרת. היא מורידה מאיתנו את כל הפוזות והכסויים שמפריעים לנו לעמוד מול ה'. במים, אנחנו יורדים מדרגה, מתכופפים ומתבטלים בסני ה' ('בטל' = אותיות 'טבל'). ואז, כמו עובר שחי בתוך המים, גם אנחנו יכולים להיוולד מחדש בתפילה



ליקומי ספר של בינונים
פרק א תניא [בספ"ג דנדה]
תהי צדיק ואל תהי
לך צדיק אתה היה
[אבות פ"ב] ואל
ישע ידע לב
לבב ואם
יד ה