

מה שבוהט שזבזב

מענה לבני הישיבות בנתיבי העליה

גליון 84

החיבור לתפילה

מההודאה על המתנות שקיבל, במיוחד שמה ש'יש' לאדם, רב לאין שיעור ממה ש'אין'. מטרת התפילה היא לחזק הרגשה זו, מפני שבאופן טבעי האדם מרגיש שמה שיש לו הוא כבר שלו, כאילו מכוחו, והוא מתמקד יותר במה שאין לו. כמו כן כאשר משבחים את הקב"ה על גבורתו ונפלאותיו, צריך לחזק את רגש ההתפעלות מיופי הבריאה והחכמה המופלאה שבה, וכאשר מבקשים מהקב"ה את צרכינו צריך לחזק הרגשת התלות של האדם בבורא, להרגיש שהקב"ה רוצה ויכול לתת, ושהוא רוצה שנבקש ממנו את הדברים שאנו צריכים.

כח הציור. חשוב מאד להפעיל את כח הדמיון והציור בזמן התפילה, ולא לחשוב רק על תוכן הדברים בלי שום ציור. בכל חלק בתפילה ניתן לצייר ולדמיון את המציאות של הדבר שאותו הוא מזכיר בתפילה, וציור בסיסי זה נותן עוצמה מיוחדת לתפילה. חלק זה צריך זהירות שלא לשקוע בדמיונות וציורים ולאבד את הריכוז בתפילה, אבל ציור בסיסי המלווה את הריכוז והמחשבה במה שאומרים חשוב מאד שיהיה. ישנה ג"כ הלכה שיכולה לתת טעם מיוחד בתפילה, והיינו מה שמבואר בהלכות תפילה (או"ח צד א) שצריך לחשוב כאילו הוא עומד בבית המקדש במקום קודש הקדשים. ניתן גם לצייר במחשבתו איזה חלק מהתפילה באופן מיוחד לפי המזדמן, כמו בברכת פוקח עיוורים לצייר איך הוא היה מסתדר ח"ו בלי כח הראיה, או בברכת צמח דוד לצייר איך יראה העולם כאשר תחזור מלכות בית דוד, וכדומה. כמו כן רק ע"י כח הציור האדם יכול להרגיש את הקב"ה, וכמ"ש המסילת ישרים (פרק י"ט) שצריך לצייר 'שהוא עומד ממש לפני הבורא יתברך שמו ונושא ונותן עמו, אף על פי שאין עינו של אדם רואהו, ותראה כי זה הוא היותר קשה שיצטייר בלב האדם ציור אמיתי, יען אין החוש עוזר לזה כלל, אמנם מי שהוא בעל שכל נכון, במעט התבוננות ושימת לב, יוכל לקבוע בליבו אמיתת הדבר, איך הוא בא ונושא ונותן ממש עמו יתברך, ולפניו הוא מתחנן ומאתו הוא מבקש, והוא יתברך שמו מאזין לו מקשיב לדבריו, כאשר ידבר איש אל רעהו ורעהו מקשיב שומע אליו'.

ניגון. הניגון נותן טעם וחיבור לתפילה, יש לתפילה ניגון בסיסי גם בתפילות של יום חול, וקריאת הדברים בניגון ובהטעמה מחיה את הדברים הנאמרים. בבקשות להטעים את הניגון בצורה של בקשה ותחנונים, ובהודאה ושבח להטעים את הניגון בצורה של התפעלו ושמחה.

כוחות הגוף. נפסק בהלכה (מ"ב צה ז) שיש להתנועע בשעת התפילה משום "כל עצמותי תאמרנה ד' מי כמוך". כוונת הדברים כי האדם נדרש לשתף את כוחות הגוף בתפילה, ולא להישאר רק עם ההכרה השכלית. כאשר הגוף מתנדנד ופועל, המחשבה והריכוז והחיבור מתחזקים. כמו כן שאר פעולות כמו לבישת הבגד המיוחד לתפילה, או נקיון הגוף, שעל ידם מתקיים - "הכון לקראת אלוקיך ישראל". כמו"כ הוצאת תיבות התפילה בצורה ברורה, והשמעת הדברים לאוזניו, מחזקים את הכוונה בתפילה.

יציקת פן אישי לתפילה. ישנה תועלת מרובה להוסיף נוסח אישי לתפילה, נוסח של בקשה ואפילו גם של הודאה ושבח, לבקש דברים שכל אחד ואחד נצרך להם באופן אישי, להודות על דברים מיוחדים שקיבלת, ולשבח את הקב"ה מזוית אישית, דבר זה יש לו השפעה רבה על החיבור האישי הפנימי לתפילה, ובכוחו להשפיע גם על שאר התפילה. כאשר האדם מבקש משהו אישי מהקב"ה, אין די שגייד אני צריך כך וכך, אלא צריך כביכול לשכנע את הקב"ה בנחיצות הענין, כמו אדם שמבקש מאבא או מנדיב דבר מסוים. הח"ח (ליקוטי אמרים) כותב 'ולא יסתפק האדם במה שמתפלל השמ"ע ג"פ בכל יום, אלא כמה פעמים ביום צריך לשפוך תפלות ובקשות בינו לבין עצמו כשהוא בביתו מעומקא דליבא, כי השלשה תפלות הם אצלו כבר שגורות בפיו ואינו נותן לב להם כ"כ, משא"כ אם יתבונן כל אדם בינו לבין עצמו ויעשה חשבון הנפש על מצבו ומעמדו, גודל עניויותו וטרדותיו הרבות, ועל כולם הוא משתכר רק על לחם צר ומים לחץ ואזי ישפוך לבו כמים נגד השי"ת, והתפלה תצא אז בכונה עמוקה ובלב נשבר ורוח נמוכה, תפלה כזו בודאי לא תשוב ריקם'.

בענין הגעה בזמן לתפילה עיי' בזה בארחות יושר למרן הגר"ק זצוק"ל ערך תפילה שמאריך בחשיבות ענין זה.

סיום התפילה. כשם שבסיום הלימוד יש חשיבות לסכם במחשבתו אלו ידיעות והבנות התווספו לו, גם בסיום התפילה יש תועלת לסכם במחשבתו מה עשיתי בתפילה, במטרה לקחת את הדברים להמשך היום ולא להתנתק לגמרי מהתפילה.

בשבוע שעבר סקרנו את הכלים בהם האדם משתמש בזמן הלימוד מלבד הכח השכלי, במטרה לחזק את החיבור ללימוד התורה. השבוע נעסוק בסייעתא דשמיא בענין התפילה.

הריכוז בתפילה הוא דבר קשה מאד לכולם. הכוונה בתפילה מחייבת את המתפלל להעמיד את עצמו מול הקב"ה ולצייר לפניו תמונת מציאות שאינה גלויה מול עיניו, ועם זאת לעורר את ליבו לשבחים לבקשות ולהודאות אותם הוא מוציא מפיו, שלא יאמרו כמילים ריקות ללא כוונת הלב. קשה להיכנס למצב זה ג' פעמים ביום ויותר, ובכל פעם מחדש להתמודד עם המחשבות המסתובבות בתוכו במרוצה סביב הנושאים העומדים במרכז עולמו היומיומי. כל אחד לפי מצבו מתמודד עם המחשבות המסיחות את הדעת, ופעמים רבות ההתמודדות לאורך כל התפילה, בעקבות אירועים או מטלות או שאר דברים העולים ונזכרים לפניו בשעה שאינו עסוק בשום עיסוק אלא עומד בינו לבין עצמו ואמור לעמוד מול בוראו.

כמו"כ ישנו קושי מוכר להגיע לתפילה בתחילתה, ובמיוחד בתפילת שחרית אליה צריך להשכים ולצאת מהמיטה הנעימה בבוקר ולהתאמץ עבודה.

כתוצאה מהקושי הבלתי נמנע, רבים וטובים מיואשים ממצבם בתפילה, היות והדרך ארוכה והמאמץ תמידי, ואינם מאמינים כי ניתן לשנות ולהצליח בצורה משמעותית, אלא סבורים כי מה שהיה הוא שיהיה.

על פניו נראה כי הנושא של הכוונה בתפילה והנושא של ההגעה בזמן לתפילה הינם שני נושאים שאינם קשורים זה לזה. נראה כי ענין הכוונה בתפילה שייך לתחום הריכוז, ואילו ההגעה בזמן שייכת לחיסרון בזריזות וכדומה, אולם באמת שורש אחד לשניהם. כאשר יש חיבור פנימי ואמיתי לתפילה, ייעלמו הקשיים בין בכוונה ובין בהגעה בזמן.

כדי להיכנס לנושא יש להבין תחילה את מהותה ותכליתה של התפילה. התפילה היא אמצעי לקשר אישי בין האדם לבוראו. במשך כל זמן התפילה האדם מתעסק עם הקב"ה, משבח אותו על הבריאה המופלאה, ומבקש ממנו את צרכיו, ומודה לו על כל מה שקבל מאיתו ית'. שלושת צורות הפניה הללו חוזרות על עצמן במשך התפילה - משבחים את הקב"ה על ארץ ומלואה, מבקשים על כל צרכי בני האדם, וכן מודים ומבקשים על החסדים העצומים המקיפים אותנו.

'קשר' אינו ידיעה שכלית גרידא. בכדי להפנים את הידיעה הבסיסית במציאות השם אין צורך בתפילה דווקא, כשם שאין צורך לאף אדם להזכיר לעצמו את הידיעה שיש לו אבא ואמא בכל עת. 'קשר' דורש תחזוק ותנועה בין המחזיקים בקשר. התפילה נצרכת בשביל ליצור ולפתח את הקשר שבין האדם לבוראו, ללא התפילה הקשר רופף ואולי אפילו אינו קיים. האדם יכול למלא את חובותיו (הרוחניות) ואעפ"כ אינו מתייחס לרצון השם, להשגחתו, ולציפיות ממנו. התפילה מעמידה אותו מול הבורא עם כל הצלחותיו ותהלוכות חייו, ועליו לקשר אותם אל מציאות השם ע"י שבח בקשה והודאה עליהם כלפי הבורא.

בכדי לחזק את החיבור לתפילה, נפרט בסייעתא דשמיא את הכוחות בהם אנו משתמשים בתפילה, בכדי להשתמש בהם בצורה נכונה, ולחזק בכך את החיבור לתפילה. אדם שאינו מפעיל את הכוחות הנצרכים לתפילה כראוי, דומה למי שמנסה לתקוע מסמר בידיו או בכלים מאולתרים במקום להשתמש בפטיש. כשפועלים נכון, התפילה תהיה חוויה מושכת ומעניינת.

כח הריכוז. כח הריכוז חיוני לתפילה, וישנם כמה עצות לשיפור הריכוז. א) שהייה מועטת לזמן קצר קודם התפילה. על פי ההלכה (או"ח ס' צג) די בכמה שניות לשהייה זו, שתכליתה להשתחרר מהמחשבות וטרדות הזמן, ולעבור לעסוק בתפילה. ב) מקום קבוע לתפילה. כדאי למצוא מקום שאינו סמוך לכניסת בית הכנסת. ג) לקבוע בלב כי הזמן המוקדש לתפילה אינו מיועד לשום עיסוק אחר, וכל שאר הדברים עליהם צריך לתת את הדעת והמחשבה, ימתינו למועד מאוחר יותר.

כח הרגש. מלבד ההבנה הפשוטה של הדברים הנאמרים בתפילה (פירוש המילים), חשוב לתת את הדעת על הרגש בתפילה. למשל בחלקי ההודאה שבתפילה על כל הדברים שניתנו לנו, אין מקום לראות בהם קיום מצות 'אמירת הודאה', אלא ההודאה אמורה לבוא מתוך רגש בסיסי של הכרת הטוב על כל מה שיש לאדם, (ולמרות שיש עוד דברים שהוא היה רוצה לקבל, ואותם הוא מבקש בחלק הבקשות שבתפילה, אין זה מגרע