

## כמה הצעות מעשיות לחיזוק הכוונה בתפילה

מיכאל אביחי

כמה מאיתנו לא חווים את התחושה שתפילות היומיום שלנו "עוברות לנו בין האצבעות"? בתפילת שחרית - עדיין לא פקחנו את העיניים, תפילת מנחה - נחטפת באמצע יום העבודה ולתפילת מעריב - אנו "נוחתים" בסוף יום עמוס ומעייף. ודוקא בזמן התפילה, כשאנו מנסים לפנות את מחשבותינו מהמולת עיני החול - עולות בראשנו כל הרעיונות וההרהורים שלא קשורים לתפילה....

התפילה קרויה "גרעין הזמן ופריו". איכות התפילה, האפשרות להתרכז בה ולהתקרב על-ידיה לבוראנו - היא "הפרי" של מעלתנו הרוחנית וההכנה שעשינו לקראתה בגוף, בשכל וברגש: "והנה התפילה היא בדיקה גדולה לאדם אם הוא מטהר נפשו באמת כרצון יוצרו..."<sup>1</sup> מנגד - התפילה היא גם "גרעין הזמן", שעל-ידיה ניתן לנו בכל פעם להתקרב חזרה לעבודת השם. גם כאן הדבר תלוי בנו - האם נצליח להיות מושפעים ממעמד התפילה וממילותיה או שהיא תחלוף עלינו מבלי להשאיר רושם? האם נזכה שהתפילה תהיה לנו כנקודת אחיזה רוחנית לשמור את עצמינו שלא ניסחף בשטף חיי המעשה ונוכל להתקדם מתפילה לתפילה בעליה מתמדת?

יתכן שנמצא עצמינו מקנאים באלו היושבים ב"חממה" של בית המדרש שיכולים להכנס לתפילה מתוך לימוד תורה ועבודה רוחנית, להתפלל בנחת-רוח ולהתרכז בעיון תפילה. אך אין זה פוטר אותנו מחובת העבודה שבלב גם במצבנו הנוכחי ואולי אנו מחוייבים לכך **אפילו יותר** מהשוכנים באהלה-של-תורה, שהרי לנו - התפילה היא, לעתים, עיקר עולמנו הרוחני.

משום כך - ברצוני לנסות להציע בשורות הבאות מספר עצות מעשיות שיכולות לסייע למעוניין להתרכז יותר במהלך התפילה ולכוון במילים שאנו מוציאים מפינו; ואולי נזכה ע"י כך שתפילותינו יהיו פחות "תפילת קבע" ויותר "רחמים ותחנונים", חידוש והתחדשות.

אמנם, אין תחליף להדרכות חכמינו שפרטו לנו הלכות והנהגות לעורר את הריכוז והכוונה בתפילה, כגון:

- א. הכנת הלב בבחינת "תכין לבם תקשיב אזניך".
- ב. לשהות קודם התפילה: מעלתם של חסידים ראשונים היתה "שהיו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכוונו את לבם למקום" ואשרי מי שיכול ללכת בדרכם. מנגד, נקטה ההלכה בשיעור המינימלי של שהייה "כשיעור שני פתחים" קודם התחלת התפילה<sup>2</sup>

1. כמפורט בכוזרי ג, ה

2. הרב קוק, "מוסר אביך" בסיום ההקדמה, עמ' כ

3. או"ח צג, סע' א

ג. לעמוד להתפלל מתוך אימה והכנעה, או, מאידך, מתוך שמחה – של – מצוה<sup>4</sup>.  
 ד. להתפלל דוקא מתוך סידור (וכמו שדרשו דורשי רשומות: "אמר עם הספר – ישוב מחשבתו הרעה..."<sup>5</sup>).

ה. לכוון במיוחד בחלקים מסוימים של התפילה (כגון פסוק ראשון של "שמע ישראל", ברכת אבות בשמו"ע, פסוק "פותח את ידך" בפסוד"ז, שם ה' שבכל ברכה וברכה ועוד).  
 ו. להסדיר את תפילתו קודם שיתפלל כדי שתהא התפילה שגורה בפיו, וללמוד את פירושי התפילה, כוונותיה והלכותיה, איש – איש על – פי מדרגתו<sup>6</sup>.

– ועוד כהנה וכהנה. אולם עדיין נותרה בידינו הרשות והאפשרות למצוא אמצעים נוספים שעשויים לשפר את "איכות" תפילותינו "הכל לפי מה שהאדם מרגיש בנפשו"<sup>7</sup>, "וכל מה שיעשה אדם לעורר הכוונה – טוב הוא"<sup>8</sup>.

למרות שרוב הדוגמאות שנביא כאן מתיחסות לתפילת "עמידה" – מובן מאליו שההצעות מתאימות רובן – ככולן גם לכל חלק אחר בתפילה. ככלל – מטרתן הוא "לרענן" את התפילה ולסייע לרכז את עינינו ולבנו למילים שאנו משננים כמתוך הרגל<sup>9</sup>. אמנם יתכן שמה שמסייע לאדם אחד – אינו מתאים לאחר. לכן כל אחד יוכל לבחור לעצמו את מה שמטיב לו ולתפילתו. ויהי רצון שאמצעים אלו, למרות פשטותם, יובילו אותנו ליתר עומק, כוונה ודבקות בעבודת השם.

דרך אחת היא לעקוב אחרי מילים וענינים בנוסח התפילה:

ברמה הפשוטה ביותר – אם יהיו נקודות, אפילו טכניות – גרידא, שבגללן נעקוב אחרי מילות התפילה – יתכן שע"י זה גם נעקוב יותר אחרי **תוכן** המילים והברכות. לדוגמא:  
 א. דקדוקים לשוניים. לדקדק בכללי הדקדוק והמבטא כגון. עי"ן וחי"ת גרוניות, דגש חזק, שוא נע ונח וכיו"ב.

ב. לשים לב למילים מסוימות המופיעות לעיתים קרובות בתפילה, כגון שם ה' (וממילא יש חיוב מיוחד לכיון בו), "מהרה", "מלך", "ישראל", "רחמים" וכיו"ב.

מעל לזה – נציע לעקוב בתפילתנו ע"פ "נקודות לעיון", לא רק מעקב "טכני" כפי שהצענו לעיל – אלא לשים לבנו במהלך התפילה לביטויים וענינים המופיעים בברכות. יתכן שנמצא שכל מעקב כזה יהיה גם קרש – קפיצה לעיון והתעמקות נוספים תוך – כדי התפילה או לאחריה. לדוגמא:  
 א. לחפש "מילות מפתח" בכל ברכה, כלומר מילים שמופיעות לפחות שלוש פעמים באותה

4. שם, סע' ב

5. שם, מ"ב ס"ק ב

6. שם ס"ק ו"ב במקום

7. ס"ק א, מ"ב ס"ק א

8. מגן אברהם, או"ח סי' צג

9. טור או"ח סי' סא

10. וכנאמר בפוסקים "ואל יכוון אדם בשמות וייחודים, רק יתפלל כפשוטו להבין הדברים בכוונת הלב..." (סי' צח מ"ב ס"ק א)



- ברכה (ואח"כ – אפשר לנסות להבין את המשמעות של הופעת מילים אלו דוקא בברכה זו או אחרת).
- ב. לשים לב למילים נרדפות (ומה ההבדלים במשמעויותיהם?), כגון: "עוזר, מושיע, מגן", "צדיקים, חסידים, זקני עמך ישראל, פליטת סופריהם" וכיו"ב.
- ג. איזה נושאים ובקשות מופיעות בברכה ומה הקשר בינם לבין הנושא הכללי של הברכה ו/או חתימתה?
- ד. באיזה ברכות יש שבח סמוך לחתימה? באיזה מהן מנוסח שבח זה בצורת "נימוק" ( כגון: "כי א-ל מלך רופא נאמן ורחמן אתה...")?

סוג אמצעי אחר הוא לעשות שינוי ב"כלי" התפילה ובכך "לשבור את השגרה" ולפקוח את עינינו לדברים שאנו עוברים עליהם מתוך "מצוות אנשים מלומדה". לדוגמא .

#### א. להתפלל מתוך סידור בנוסח שונה מהנוסח בו אנו רגילים:

גם אם נמשיך לומר בפינו את נוסח אבותינו, נוכל לשים לב לנוסח האחר: מה שונה? מה משמעות ההבדלים? האם יש שינויים שיש מאחוריהם הבדלים הלכתיים או רעיוניים?

#### ב. לשנות את מנגינת התפילה:

למשל – לזמזם תפילת חול במנגינת חג או ימים-נוראים, או "להלביש" על מילות התפילה מנגינות ידועות של שירי קודש. האם סוג המנגינה – שמחה/עצובה, איטית/מהירה – יכולה להשפיע על כוונותינו ורגשותינו בתפילה?

#### ג. להוסיף תפילות ובקשות פרטיות:

"רצוי לכל אדם לחדש לפי דעתו והבנתו ולפי צרכיו ועניניו תפילה קצרה, וזו תהיה חידוש אשר יתן גיוון לתפילתו והתעוררות..."<sup>11</sup>. בסידורים רבים מודפסים נוסחי תפילות פרטיות כפי שהורונו בגמרא "אם בא להוסיף בכל ברכה וברכה (- בברכות שמונה עשרה) - מוסיף"<sup>12</sup> כגון בברכת "רפאנו" (בקשת רפואה), "שומע תפילה" (בקשות לפרנסה, לגשמים, לתשובה וסליחה ועוד) או ב"אלקי נצור" (כגון על תיקון המידות). ניתן למצוא תפילות נוספות בתוך ספרים של גדולי הדורות ובקבצי תפילות ובקשות. מעבר לכך, הרשות ביד כל אחד ואחד להוסיף בקשות אישיות ע"פ צורכי השעה וצורכי נפשו, איש כרצונו וכצחות לשונו. בכך – אנו יכולים להרגיש שתפילתנו יותר ממוקדת ואינטימית, יותר קרובה לנו ולעולם בו אנו חיים. ולמעשה – זוהי התפילה דאורייתא שמתחילתה לא נתקנה בנוסח מוכתב וקבוע, אלא כל אדם היה "מתחנן ומתפלל בכל יום...אם היה רגיל – מרבה בתחינה ובקשה ואם היה ערל שפתים מדבר כפי יכולתו ובכל עת שירצה..."<sup>13</sup>

#### ד. לערוך סידור תפילה "בהתאמה אישית":

לגבי לימוד מוסר הורו לנו ש"נראה שאי אפשר לצאת ידי חובה בענין חובות הלב רק אם יסדר

11. מקור חיים השלם לגר"ד הלוי ח"א עמ' 942 (ע"פ השל"ה), וראה גם פרק נ"ד שם.

12. עבודה זרה ח ורש"י שם

13. רמב"ם הל' תפילה פ"א הל' ב-ג

ספר לעצמו בלימודים הדרושים לו בזה...יותר יבין ע"י מה שיחדש בהם מרוחו...<sup>14</sup>. דבר דומה מצאנו לגבי הגדה של פסח שלאורך כל הדורות קיימו רבנים, אמנים, מורים ואנשים-מן-השורה את הוראת חז"ל ש"חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים" ע"י זה שהוציאו לאור אינספור מהדורות של סדר ליל פסח: כל מהדורה מיוחדת בפרושיה, ביאורי הלכה ומנהג, בעריכת הדפוס והגרפיקה, באיורים ובשלל תוספות. נראה שאפשר ללמוד מכאן גם אל סידור התפילה, ואמנם היו גדולים בישראל שהמליצו שכל אחד יערוך סידור תפילה לעצמו. משימה זו אפשרית יותר בזמננו, כאשר ניתן לקבל נוסח תפילה מן-המוכן על גבי תקליטור או באמצעים אחרים ולא נותר לנו אלא לעבוד על "הגימורים".

למרות שקיימים סידורים רבים עם פירושים, כוונות והערות הלכה ונוסח, עדיין נותר מקום להוסיף לתוך הסידור "שלנו" הלכות מעשיות פחות מוכרות, פירושים וכוונות שקרובים ללבנו במיוחד או שמסייעות לנו להתקשר לתפילה ולכלול דקדוקי נוסח ותיקוני לשון נוספים ע"פ הערותיהם של המדקדקים ופוסקי ההלכה. ניתן להכניס לסידור גם תפילות פרטיות כפי שהזכרנו לעיל ולהתאים להבנתנו ולטעמנו את העריכה הגרפית, העימוד, סידור השורות, קביעת האותיות (הפונטיים) וגודלם וכדברי רבי עקיבא איגר לבנו: "...כי לדעתי הנפש מתפעלת, והדעת מתרווחת והכוונה מתעוררת מתוך לימוד בספר נאה ומהודר, והיפוך בהפוכו אם הכתב מטושטש".

ניתן אף להוסיף תמונות וביטויים אמנותיים הקשורים לענייני התפילה (ע"פ דעות הפוסקים המתירים זאת וכדוגמת הסידור והמחזורים בהוצאת "מכון המקדש"). האפשרויות בהצעה זו יכולות להיות רבות ומגוונות ואין ספק שעצם הלימוד וההתעמקות הנדרשים בזמן הכנת הסידור יתרמו להתחברותנו לתפילה, לא פחות מהשמוש ב"מוצר המוגמר" בתפילות היומיום.

הבאנו כאן מספר הצעות אולם "תן לחכם ויחכם עוד" – מתוך אותה מגמה לא להשלים עם השגרה בתפילה, אלא לנסות לחדש בה ולהתחדש על-ידה.

14. מוסר אבין, בפתחת הספר