



## פרק ב איך עושים את זה



איך מתפללים?

לאחר שלמדנו בפרק הקודם על מהותה של התפילה, הגיע הזמן לעבור מן התיאוריה אל המעשה. שאלות רבות צצות כשאנחנו עומדים מול הסידור. האם תפילה היא דבר ספונטני או דבר שאפשר להתכונן אליו ולכוון אותו? מה אנחנו רוצים שיקרה שם?

בפרק שלפניכם נלמד על עבודת התפילה, על הצורך ועל היכולת לכוון בתפילה ועל ההתחדשות בתוך הנוסח הקבוע. ניחשף לסוגים שונים של הכנה לתפילה, ונטעם על קצה המזלג מעבודת ההתבוננות, המופיעה בצורות שונות בכתבי החסידות.

בסוף הפרק מופיעים טיפים למתפלל. בחלק הזה נדון בנושאים קטנים וגדולים בהם מתלבט כל מי שעוסק בעבודת התפילה: קצב התפילה, מקומם של ביטויים חיצוניים לרחשי הלב, איזה מצב רוח מתאים לתפילה, ועוד.

מבנה הפרק:

**1. תתחדש!**

**2. לכל דבר רציני - מתכוננים**

**3. תחשוב טוב**

**4. טיפים למתפלל**



## 1. תתחדש!

"רבי שמעון אומר: הוי זהיר בקריית שמע ובתפלה; וכשאתה מתפלל, אל תעש תפלתך קבע, אלא תחנונים לפני המקום ברוך הוא, שנאמר: 'כי חנון ורחום הוא' (יואל ב,ג)".

(אבות ב,טז)

כשיש צרה, חלילה, אתה מוצא את עצמך מתחנן, מייחל, ומתכוון בכל מילה. הלב פתוח, והתפילה היא הדבר הטבעי ביותר. היא פורצת מאליה ומעניקה תקווה וגם פורקן לעומס הרגשי, יש על מי לשפוך את הכל. אך בסתם יום, כששום דבר משמעותי לא קורה ולא נראה באופק, תפילה יכולה להיות אחת המטלות המשעממות ביותר. כל יום, שלוש פעמים ביום, אותן מילים, אותו סדר ברכות, אותם מקומות לכרוע ולהשתחוות, שלוש פסיעות אחורה, והופ, סיימנו להפעם.

במקום להשתעמם מהתפילה ומעצמך ולחפש פתרונות להעברת התפילה במהירות או בריחוף, אתה יכול להפוך את התפילה לאירוע המשמעותי ביותר במהלך היום. התפילה יכולה להיות דבר מרגש באמת! לתפילה קראו חז"ל 'עבודה שבלב' (תענית ב ע"א). ואת הלב הרי כולנו מחפשים. סוף סוף יש משהו לעשות עם המעמקים הללו, לעבוד ולהתקדם איתם.

אם נשכח, וטוב שנשכח, את כל מה שאנחנו מכירים על תפילה 'נורמלית', נבחין כי זהו האירוע הפלאי ביותר בעולם. בתפילה אתה עומד מול שורש הנשמה שלך, שורש החיים של העולם כולו. בתפילה אתה מדבר ישירות עם 'א-להי אברהם', אותו אחד שאברהם האמין בו ומסר את נפשו עליו. אתה מדבר - והוא שומע - עם אותו אחד שמשוה רבנו קיבל ממנו את התורה על הר סיני. אתה מתפלל אל אותו אלוקים שהתפללו אליו בשואה, ולפני מאתיים שנה, ולפני אלפיים שנה, ולפני 5,700 שנה. אתה קולט? הקדוש ברוך הוא מפסיק להיות אגדה יפה, פתאום אתה מוצא את עצמך עומד מולו!

כשרואים את התפילה כך, כשבאמת קולטים מול מי אנחנו עומדים, מובן מאליו כי הכוונה בתפילה היא לא תוספת, אלא היא היא התפילה עצמה. אין אדם אחד בעולם שתדבר אתו בלי לשים לב למאות מילים שנאמרות ממך אליו, ואם זה אדם גדול או בעל סמכות, ודאי שתשים לב לכל מילה! ואם זה הקדוש ברוך הוא על אחת כמה וכמה. הכוונה בתפילה עומדת על ההרגשה שהתפילה בכל יום היא דבר חדש. בכל יום אנחנו מתרגשים מחדש מהמפגש עם ה'.

"התורה מלמדת אותנו את הדרך הטוב והישר לעבודת בוראנו יתברך, איך ישכיל האדם ויתבונן בכל יום ויום קדם תפלתו, ויחשוב ברומויות האל יתברך וגדלתו, ויתחכם באיזה שכל יעמוד להתפלל לפני מלך הנורא והקדוש, ואיזה פרושים וכונות יחדש בתפלתו. כי כל מי שיש לו מח בקדקדו יוכל לדעת, שאפילו לפני מלך בשך ודם לא נאה לעמוד ולומר לפניו בכל יום שיר אחד בלא שום התחדשות, ומכל שכן לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, שהוא בוחן לבות וכליות, על אחת כמה וכמה שצריכין לחדש בכל יום תמיד כונת הלב, כמו שכתוב: 'שירו לה' שיר חדש' (תהילים צו,א). הינו, שצריך להשכיל בכל יום לומר שיר חדש, הינו שהתפלה תהיה באיזה ענין חדש שלא היה בו ביום אתמול ומקדמת דנה".

(רבי מנחם מענדל מרימנוב, 'ילקוט מנחם' פרשת המן)

"באיזה שכל יעמוד להתפלל" - על איזה שכל מדובר?

איך אפשר לומר "שיר חדש" בכל יום, כאשר נוסח התפילה קבוע?

## 2. לכל דבר רציני - מתכוננים

אין שחקן שעולה למגרש בלי שעות של אימונים. אין זמר שעולה לבמה בלי אינספור חזרות. כל דבר טוב ואיכותי, דורש הכנה, וכך גם התפילה. אם אנחנו רוצים שתצא לנו תפילה משמעותית ומעוררת, כדאי שנתכונן אליה. בעל התניא מלמד אותנו, כי אל לנו לסמוך על התעוררות ספונטנית לתפילה, מכיוון שהיא יכולה להיעלם כלעומת שבאה:

”דְּהֵנָּה אָנוּ רוֹאִים שֵׁישׁ שְׁתֵּי מִדְּרָגוֹת בְּעִבּוּדָה: הָאֶחָת, בְּחִינַת ‘אַתְּעוּרֹתָא דְּלִתְתָא’ [התעוררות מלמטה, מצד האדם], בִּיגִיעַת נַפְשׁ וִיגִיעַת בֶּשֶׂר, בְּהַעֲמַקַת הַדַּעַת בְּהַתְּבַוְנָנוּת וְלֵב נִשְׁבֵּר, שְׁעַל יְדֵי זֶה יָבֵא בְּנַפְשׁוֹ גְּלוּי אֹרֶךְ קִרְבַּת אֱלֹקִים, וְהֵינּוּ ‘בְּאַתְּעוּרֹתָא דְּלִתְתָא אַתְּעוּרֹתָא דְּלַעֲלָא’ וְעַל יְדֵי הַתְּעוּרֹרוֹת מִלְּמַטָּה בָּאָה הַתְּעוּרֹרוֹת מִלְּמַעְלָהוּ.

ומדרגה השנייה, הינו שלפעמים יוכל להיות התפעלות בנפש שלא על ידי הכנה ויגיעה כלל, וכמו שאנו רואים שיש הרבה אנשים שמתעוררים פתאום, ויתלהב לבם ומחם בתפלה משך זמן מה, בלי נודע להם הסבה מאין בא אליהם התעוררות זאת, ובמעט זמן יכלה פח התעוררות זאת...

והנפקותא (ההבדל) בין מה שבאתעורותא דליתתא אתעורותא דלעלא, ובין האתעורותא דליתתא הנמשך רק מצד אתעורותא דלעלא - שבאשר יש אתעורותא דליתתא ממש על ידי יגיעת נפש, אזי הוא דבר שיכול להתקיים לעד, שהרי על ידי אתעורותא דליתתא נתעורר אתעורותא דלעלא, והיא המאירה ומתגלה בנפש בבחינה פנימית, כיון שהכין לבו לזה תחלה, ולכן על ידי זה יתן פח ועז בנפשו להיות עוד אתעורותא דליתתא.

מה שאין כן כשאין יגיעת נפש ויגיעת בשר מלמטה, רק מה שנתעורר נפשו על ידי ההערה מלמעלה, ולא הכין לבו לעורר אחר כך נפשו, הנה יוכל להיות חולף ועובר ההתפעלות, ואין לה קיום. כי בהסתלק הארה עליונה זו, שאינה מאירה רק בעת רצון, אזי היה כלא היה ההתפעלות, מאחר שלא היתה רק בסבת הערה והארה עליונה, לכן בהסתלק האור בטלה האהבה שנסתעף ממנה...

וזהו הסבה למה שקובלים אל עצמם בעלי העבודה, על היות בהם רוח טהרה והתעוררות לעבודת ה' על כמה שבועות, ואחר כך פוסקת לגמרי. והסבה לזה הוא, לפי שהתעוררות זו היתה מלמעלה לבד, לכן אחר הפסק והסתלקות אור האתעורותא דלעלא נשאר על עמדו וטבעו.”

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה' ויקרא ד"ה "אדם כי יקריב")

מה זה 'אתעורותא דלעלא' ואתעורותא דליתתא?

למה קורה לנו, שאחרי תקופה טובה בעבודת ה', אנחנו פתאום נופלים וכל התעוררות נעלמת מהאופק?

האם 'אתעורותא דלעלא' זה דבר רע?

לא מספיק לקבל מתנות, צריך לדעת להיות ראוי להן. כשהקב"ה מעניק לי התעוררות (=אתעורותא דלעלא), היא יכולה לתפוס אותי לא מוכן. התרוממות רוח נושאת אותי אל-על, אך אם לא אפתח מנועים משל עצמי, התעוררות תסתיים, ואמצא את עצמי שוב על האדמה, ובמקרה פחות טוב - על הפנים.



תפילתה של כנסת-ישראל לפני הקב"ה יש בה משום גאולה נפשית ורוחנית. לו היו כל ישראל מתפללים בכוונה, ואור האהבה לא היה חולף ונגוז לאחר התפילה - היה בא משיח.

(אדמו"ר האמצעי)



לעומת זאת, כאשר אני מניע את המהלך, הסכנה פחותה. יכול להיות שקצב ההתקדמות יהיה איטי יותר, אך כאשר יגיע המענה מלמעלה, והרוח הגדולה תישא אותי, תהיה לי יכולת טובה בהרבה להכיל אותה. ההתעוררות תוכל להתקיים לאורך זמן, מכיוון שהיא תתרחש כתהליך פנימי.

יש תפילות שנופלות עלי בלי שהתכוונתי. פתאום אני מתלהב, מתרגש והלב בוער... ויש מצבים שהלב אטום ואין שום מצב רוח לתפילה. **בשני המצבים** נכון להפשיל שרוולים, ולעבוד עבודה שבלב. בסופו של דבר, עם ובלי מצב רוח, הכוונה בתפילה תלויה בי. אם אני רוצה לעבור תהליך משמעותי בתפילה, ובעיקר - אם אני רוצה שהתפילה תשאיר בי משהו גם אחרי שהיא תיגמר, אני חייב לתת מעצמי. למה, איך וכמה - במקורות הבאים.

## לנקות את הראש

"ידוע, כי בעת עסק התורה ותפילה צריך להיות מְבַדֵּל וּמַפְרֵשׁ לַה' יִתְבָּרֵךְ, וְלֹא יִהְיֶה מְעֵרֵב חֵס וְשְׁלוֹם עִם שׁוֹם דְּבַר גִּשְׁמִי וּפְנִיָּה, חֵס וְשְׁלוֹם. וְזֶהוּ שְׁפָתוֹב: "וַיִּקְחוּ לִי תְרוּמָה" (שמות כה,ב), כְּפָרוֹשׁ רַשׁ"י: "לִי - לְשָׁמַי". וְלִשׁוֹן 'תְּרוּמָה' הַיָּא הַפְּרָשָׁה, וְהוּא קִדְשׁ וּמְבַדֵּל מִחֲלִיז... וְכֵן יִהְיֶה מִמֶּשׁ הַתּוֹרָה וְהַתְּפִלָּה, שְׂאֲתָם לִוְקָחִים עֲצֻמָּכֶם וְנַפְשָׁכֶם לִי, תִּהְיוּ מַפְרָשִׁים עַל כָּל פְּנִיָּם לִי, שִׁיְהִיָּה לְשָׁמַי, וְלֹא יִלְךְ לְקִדְשָׁה בְּלֵב מְלֵא תְאוּת וּמְקָשָׁר לְעוֹלָם הַגִּשְׁמִי הַזֶּה, אִף שְׂאִינוּ עוֹשֵׂה בְּפַעַל מִמֶּשׁ, חֵס וְשְׁלוֹם. רַק מְקַדֵּם יִנְקָה לְבוֹ וּמְחֹז לְקִדְשָׁה כָּל אֶחָד וְאֶחָד לְפִי מְדַרְגָּתוֹ בְּכָל מָה שִׁיֻּכַּל שִׁיְהִיָּה לְבוֹ וּמְחֹז וְכָל אֲבָרָיו וְחוּשָׁיו תְּרוּמָה מִמֶּשׁ..."

(רבי שמחה בונים מפשיסחה, 'קול שמחה' פרשת תרומה)

לא רק את הפלאפון שבכיס צריך לכבות, אלא גם, ובעיקר, את הפלאפון שבמוח שלנו. זה שמקבל כל שנייה sms מכיוון אחר. שנזכר, שמוטרד, שחושב על אלף דברים... בשביל להצליח לכוון בתפילה, צריך לפני כן לכוון את האישיות, להשקיע את הרעשים וליצור מעט סטריליות, שבה נוכל לשים לב למילים, לחוויה של המפגש.

**תרגיל כיתתי:** לפני התפילה, כבה את הפלאפון ועצום את העיניים ל-120 שניות. נסה 'לנקות את הראש', לתת לטרדות ולמחשבות שעולות לעבור הלאה, ולהשאיר אותך נקי ומרוקן ממחשבות. פקח את העיניים ותתפלל. לאחר התפילה ניתן לערוך סבב בכיתה - איך כל אחד הרגיש.

## אל תבוא לבד

דווקא מי שאוהב להתפלל ורוצה להשקיע בתחום, עלול למצוא את עצמו מחופר בתוך עצמו מרוב ניסיון לחוות תפילה עמוקה. אם ההתעסקות הרוחנית גורמת לך להסתכל בזלזול על האנשים שסביבך או להתנתק מהסביבה, כנראה שאתה מפספס משהו.

"כִּתְבֵּ הָאָר"י הַקָּדוֹשׁ, שֶׁנִּכְוֵן לִוְמֵר קִדְּם הַתְּפִלָּה: הַרְיֵנִי מְקַבֵּל עָלַי מִצְוֹת עֲשֵׂה שֶׁל: "וְאַהֲבֵתָ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךְ"..."

(סידור נוסח האריז"ל)

התפילה מנוסחת בלשון רבים. אמנם **אתה** המתפלל, אבל אתה מתפלל כאחד מעם ישראל, ומבקש על כולם. בתפילה אנחנו עומדים מול ה', והוא מסתכל על כולנו ביחד. ה' רואה איך כולנו איברים של גוף אחד ענק שנקרא עם ישראל. כפי שלמדנו בפרק א', התפילה היא מקבילה של קרבן. כשם שקרבן צריך להיות ללא מום, גם אנחנו צריכים להגיע ללא מומים לתפילה, והשלמות שלנו היא כשאנחנו ביחד.



"לעולם יכנס אדם לבית הכנסת שיעור שני פתחים, ואחר כך יתפלל" (ברכות ח ע"א): פתח אחד לצאת מהרהורי העולם הזה, והפתח השני להיכנס ולהתקשר בעולם העליון.

(רבי שמחה בונים מפשיסחה)



אהבת ישראל בתפילה היא גם הסגולה להתקדמות מהירה יותר. במקום לחתור לבד, אתה מוצא את עצמך חלק מעם אדיר שחותר ומתפלל. אתה עוזר ונעזר באחרים, במקום להתמודד לבד עם הקשיים בסמטא צדדית, אתה עולה על הכביש הראשי שבו כל עם ישראל צועד. זו הרגשה אחרת לגמרי.

”... אף שאינו יכול להיות ברחילו ורחימו ופיראה ואהבה, עם כל זה עולים דברי תפלתו על ידי התקשרות האדם את עצמו, באמרו: ”הריני מקבל עלי מצות עשה של ואהבת לרעה כמוך”... ובאמת שמעתי מפה קדוש, הרב האלקי, מורנו הרב יחיאל מיכל זצ”ל [המגיד מזלוטשוב] שאמר קדם כל תפלה: ”אני מקשר את עצמי עם כל ישראל, הן עם הגדולים ממני והן בקטנים ממני. ותועלת התקשרות הגדולים ממני, שעל ידם תתעלה מחשבותי; ותועלת התקשרות בקטנים ממני, שיעלו על ידי”. עד כאן שמעתי מפיו הקדוש”.

(רבי משולם פייבוש מזובריז, 'יושר דברי אמת', קונטרס השני אות לג)

## צדקה לפני התפילה

הצמח צדק היה רגיל לראות את זקנו אדמו"ר הזקן בעל התניא אחר הסתלקותו, בהקיץ או בחזיון לילה, והיה פותר לו את כל ספיקותיו בגללה ובנסתר.

בזמן ידוע, ורבינו הצמח צדק יושב סגור בחדרו ושוקד בלימודו, נתקבצו אצלו כמה שאלות שלא ידע להכריע בהן והשתוקק במאד לראות את הוד כ"ק זקנו רבינו הזקן כרגילותו, אבל לא עלה בידו, והיה בצער גדול מזה.

פעם בהשכמה הלך הרה"ק צמח צדק להתפלל לבהכ"ס של הוד כ"ק חותנו אדמו"ר האמצעי, ובעברו דרך השוק פגע באחד מאנשי השוק, ר' מרדכי אליהו שמו, איש פשוט וירא שמים, נהנה מיגיע כפו במסחר השוק, והיום היה יום השוק, ויבקש האיש מאת הרה"ק צמח צדק להלוות לו גמ"ח איזה רובל כסף עד הערב או מחרת בקר, כי ביום הזה הוא יכול להרויח בשוק, ויענהו הרה"ק צמח צדק כי אחרי התפלה כשיחזור לביתו יכנס אליו ויתן לו את הגמ"ח.

כשנכנס הרה"ק צמח צדק לבית הכנסת נפל ברעיונו הקדוש המאמר "ר' אלעזר יהיב פרוטה לעני והדר מצלי" (ב"ב י ע"א), וגם המאמר "גדול גמ"ח מצדקה", ויתבונן הרה"ק צמח צדק אשר לא טוב עשה שלא נתן תיכף לר' מרדכי אליהו את הגמ"ח שביקש, ויחזור הרה"ק צמח צדק לביתו ויקח את הסכום וילך אל השוק לחפש את ר' מרדכי אליהו, וביני לביני כבר נתקבצו אנשי הכפר עם עגלותיהם וסחורותיהם אל השוק ועלה לו בטורח רב למצוא את ר' מרדכי אליהו ביניהם, וכשמצאו נתן לו את הגמ"ח ויחזור לבהכ"ס להתפלל.

כשנתעטף הוד כ"ק הרה"ק צמח צדק בטלית ותפילין ראה פתאום את הוד כ"ק רבינו הזקן בפנים שמחות ויאמר לו: הנותן גמ"ח לאיש ישראל בלבב שלם בלי שום פניה, והעושה טובה לישראל באהבה כצווי ואהבת לרעה כמוך, שערי היכלי מעלה פתוחים לפניו.

(הרבי מליובאוויטש, 'אגרות קודש' חלק כד ט"צב)



## להתפלל על התפילה

"על מאמר חז"ל "חסידים היו שוהין שעה אחת ומתפללין כדי שיכוננו וכו'", אמר רבי יצחק מווארק: מה היו עושים החסידים הראשונים בתוך השעה של קדם התפלה? אף הפרוש הוא, שחסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת, ומתפללין בתוך השעה הזו לה' יתברך, שיוכלו לכוון את לבם לשמים אחר כך בעת התפלה".

(שיח שרפי קודש - עניינים שונים, ערך תפילה אות יג)

לפעמים נדמה לנו שהקדוש ברוך הוא נמצא בתוך היכל, ומי שידוע להיכנס אליו - עם רגשות, ריכוז ורצינות נכונים, יכול לבקש הכל. אבל מי שלא יודע או לא מצליח להביא את עצמו לתפילה כראוי - צריך להתמודד עם זה לבד. זו טעות! אף פעם אנחנו לא לבד! הקב"ה הוא אבינו אב הרחמן, ואפשר לבקש ממנו הכל, כולל הכל. ה' הוא לא מלך רגיל, והוא נמצא לא רק בהיכל, אלא גם במסדרון. הוא עוזר לאנשים להתארגן בשביל להגיע אליו כראוי... על כל דבר אפשר, וכדאי להתפלל. אז מדוע שעל התפילה לא נוכל להתפלל?

אחת התפילות המפורסמות שקודם התפילה היא התפילה שחיבר רבי אלימלך מליזנסק:



"יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שומע קול שועת עתירות, ומאזין לקול תפלת עמו ישראל ברחמים, שתכין לבנו, ותכונן מחשבותינו, ותשגור תפלתנו בפנינו, ותקשיב אזניך לשמע בקול תפלת עבדיך המתחננים אליך בקול שועה ורוח נשברה.

ואתה אל רחום, ברחמיה הרבים ובחסדיך הגדולים, תמחול ותסלח ותכפר לנו ולכל עמך בית ישראל את כל מה שחטאנו והעוینנו והרשענו ופשענו לפניך. כי גלוי וידוע לפניך, כי לא במרד ובמעל חלילה וחלילה מרינו את פיה ודברי תורתך ומצותיך, כי אם מרב היצר הבווער בקרבנו תמיד ומבלבל את מחשבותינו תמיד. אפלו בשעה שאנחנו עומדים להתפלל לפניך ולבקש על נפשנו, הוא מבלבל את תפלתנו ואת מחשבותינו תמיד בתחבולותיו, ואין אנו יכולים לעמוד נגדו.

ועתה תעורר נא עלינו רחמיה וחסדיך הגדולים והמרכים לגרש ולבער את יצרנו הרע מקרבנו, ותגער בו שישור וילך מאתנו, ואל יסית אותנו להדיחנו מעבודתך חלילה, ואל יעלה בלבנו שום מחשבה רעה חלילה, בפרט בעת שאנחנו עומדים בתפלה לפניך, או בשעה שאנחנו לומדים תורתך. ובשעה שאנחנו עוסקים במצותיך, תהא מחשבותינו זכה צלולה וברורה וחזקה, באמת ובלבב שלם כרצונך הטוב עמנו. ותעורר לבבנו ולבב כל ישראל עמך לעבדך עבודה הישרה, המקבלת לפני כסא כבודך, ותעביר מעלינו כל המסקים המכדילים בינינו לבינה, אבינו שבשמים.

ותצילנו מפל מכשול וטעות, אל תעזבנו ואל תטשנו ואל תכלימנו, ותצילנו מקנאת איש מרעהו, ולא יעלה קנאת אדם על לבנו, ולא קנאתנו על אחרים. אדרבה, תן בלבנו שנראה כל אחד מעלת חברינו ולא חסרונם, ושנדבר כל אחד את חברו בדרך הישר והרצוי לפניך, ואל יעלה שום שנאה מאחד על חברו, חלילה. ותחזק אותנו באהבה אליך, כאשר גלוי וידוע לפניך שיהא הכל נחת רוח אליך, וזה עקר כוננתנו. ואם אין לנו שכל לכוון את לבבנו אליך, אתה תלמדנו אשר נדע באמת כוננת רצונך הטוב. ועל כל זאת מתחננים אנחנו לפניך אל מלא רחמים, שתקבל את תפלתנו ברחמים וברצון, אמן כן יהי רצון".

(רבי אלימלך מליזנסק, תפילה קודם התפילה, מצויה בסידורים רבים)



בשלושה דברים צריך יהודי להתכונן לתפילה: טבילה במקווה, נתינת צדקה ולימוד פנימיות התורה וחסידות.

(בעל התניא)



לו היית מחבר תפילה על התפילה, מה היית מבקש?

### 3. תחשוב טוב

#### לכוון את הראש

אחת העצות הבסיסיות להכנה לתפילה היא ללמוד תורה לפני התפילה. למרות שכל לימוד תורה הוא טוב, החלק המתאים ללימוד בשעה שכזו, הוא החלק שמגלה לנו את העומק של העולם ואת העומק של עצמנו. לימוד חסידות ואמונה מעורר את הלב, מעמיד אותנו בעולם מרומם יותר, ובעיקר פותח אותנו לחשוב על ה' בעומק ובאמת.

"כתב הרמ"א (או"ח סי' צ"ח), שקדם התפלה צריך להתבונן בגדלות הא-ל, ועל ידי זה יבוא לאהבתו ויראתו, כמו שכתב הרמב"ם בהלכות יסודי התורה: "היאך היא הדרך לאהבתו ויראתו? - בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים, ויראה מהם חקמתו וכו'" (פרק ב הלכה א).

וכיון ש'התבוננות' פרושה הכנה והשגה, הרי צריכים ללמוד גם חלק התורה שבו נתבארו עניני גדלות הבורא - פנימיות התורה, תורת החסידות, ולאחרי שלומדים ענינים אלו קדם התפלה, אזי בשעת התפלה, ש' היא שעת הכשר לכל אדם... להעמיק דעתו בגדלת אין סוף ברוך הוא" (תניא ליקוטי אמרים פרק י"ב), יש לו במה להתבונן, וההתבוננות תתקבל אצלו בטוב יותר.

ומפרש בשלחן ערוך הלכות תפלה (סי' צ"ח סעיף א'): "כך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכוננים בתפלתם, עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות", וכיון שענין זה הובא בשלחן ערוך הלכות תפלה, הרי זה שיהיה לכל אחד ואחד, והינו על ידי ההתבוננות בגדלות הא-ל, לאחרי הקדמת למוד ענינים אלו שנתבארו רק בספרים שעוסקים בחלק הדרוש והסוד שבתורה".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'תורת מנחם' חלק ל' עמ' 319)

#### לפעמים יש מוזה ולפעמים אין

ההכנות לתפילה מוליכות אותנו סוף סוף להתעוררות שבתפילה עצמה. התרגשות הלב בתפילה לפעמים פורצת מאליה, אך בדרך כלל הלב לא מצליח להתרגש בקלות ואנחנו נדרשים לכוח נוסף שיעורר אותו. נקודה זו היא המפתח לעבודת הלב בתפילה, ועליה נתמקד במקורות הבאים.

"תפלה היא בשני אפנים: יש שהלב מתעורר בתפלה, כמו שכתוב: "צעק לבם אל ה'" (איכה ב,יח), כי מחמת מצוקות לבו מתפרצת התפלה מקירות לבו, ויש שהתפלה באה מחמת הדעת וההתבוננות, שמתעורר להתפלל. ואף שלא תתכן תפלה אלא במח ולב, מפל מקום, זו באה מחמת מצוקות הלב ומעוררת את המח לחשוב מחשבות, וזו באה מהתבוננות המח, והמח מעורר את הלב, שהוא הנפש, להשתפף אל חיק אביה... ויש לומר, שזה גם ההפרש בין התפללות הסדורות מאנשי כנסת הגדולה שהן תדירות, ובין תפלה הבאה לפרקים לאיש ואיש מחמת ילדי ומאורעות יום. כי התפלה התדירה בשמונה עשרה צריכה להיות מחמת התבוננות השכל והמח, כל ברכה וברכה כמה היא נחוצה ומה גדל החסרון בלעדה, ויתבונן ויעמיק בדבר עד שאין דעתו סובלת, ומתפלל".

(רבי שמואל מסוכטשוב, 'שם משמואל' ואתחנן שנת תרע"ה)

בשני סוגי התפילה המתוארים, הלב והמוח הם שותפים. מהו, אם כן, ההבדל בין התפללות?

מה פשר המילים "ויעמיק בדבר עד שאין דעתו סובלת ומתפלל"?

המתפלל בלא כוונה כמניח הרים של חול, סיד ולבנים, אולם מים אין לו. כיצד ידבקו יחדיו?

(הסבא משפולי)



יש תפילה שמתפרצת מאליה, מצוקות גשמיות או רוחניות דוחקות את הלב, עד שהוא משתפר מאליו בתפילה. אך יש מצבים שבהם צריכה להיות "התבוננות השכל והמוח", כי ללא התבוננות, הלב לא יפתח. ההתבוננות, שבהמשך הפרק נדון בה בהרחבה, מתוארת כאן במובן הבסיסי ביותר שלה - לחשוב טוב על מה שחסר לנו: "כל ברכה וברכה כמה היא נחוצה ומה גודל החסרון בלעדה". החשיבה גורמת לנו לחוש את המצוקה בחריפות ולפנות ברגש חי ועמוק אל ה'.

השם משמואל, וכן המקורות המופיעים בהמשך, מלמדים אותנו איך לעבור מיוזמתנו ממצב של אטימות למצב של לב פתוח ורגש חי. אנחנו רגילים להתנהלות ספונטנית בתפילה, איך שהולך, לפעמים יש מזה ולפעמים אין. הידוש בעבודת ההתבוננות הוא שאנחנו מפסיקים להיות מוכתבים על ידי מצבי הרוח המשתנים שלנו, ומתחילים לנהל את הרגשות שלנו. לפתוח את הלב לה', גם אם קמנו על רגל שמאל.

מעבר לכך: אנחנו רגילים לחשוב שספונטניות היא אמת ומלאכותיות היא שקר. אך תורת החסידות מלמדת אותנו להתבונן לעומק, ולגלות שפעמים רבות האמת היא הפוכה. ספונטניות של 'לא בא לי להתפלל' היא 'אמת' חיצונית מאוד, בעוד הנשמה היא זו שזועקת את האמת הפנימית - אני רוצה להתפלל, אני כל הזמן מתפללת. התודעה החיצונית מסתירה מאתנו את התודעה הפנימית. כאשר אנחנו עובדים בצורה מלאכותית על מנת לפתוח את הלב שלנו לתפילה, זה הדבר האמיתי והנפלא הנקרא עבודה שבלב. כך שאל לנו לחשוש מלעבוד, אנחנו לא מתכחשים לאמת הפנימית שלנו, אלא אדרבה - עוזרים לה להתממש.

בעל התניא מתאר איך בכוחה של ההתבוננות לחשוף את האמת הפנימית:

"וּלְהַבִּין עֲנִין הַתְּפִלָּה, דְּכַתִּיב: "וַיִּשְׁכַּם אַבְרָהָם בְּבֶקֶר" (בראשית כב,ג), דְּהֵינּוּ שְׂאֵהְבָה מְסִתֶּרֶת שְׂבֵלָב כָּל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל הִיא בְּהַעֲלֵם וּבְהַסְתֵּר וּבְכַחֲסֵינָת שָׁנָה, וְצָרִיד לְעוֹרְרָהּ מִשְׁנֵתָה... שֵׁישׁ זְמַן וְעַת לַחֲפִיצָה וְתִשׁוּקָה שֶׁל אֵהְבָה מְסִתֶּרֶת הַנֶּ"ל, דְּהֵינּוּ בְּשַׁחֲרִית. וְזֶהוּ "וַיִּשְׁכַּם אַבְרָהָם בְּבֶקֶר".

וְעֲנִין הַשָּׁנָה שֶׁל אֵהְבָה זֶה, הוּא כְּמוֹ לְמַשֵּׁל אָדָם הַיֵּשׁוּן, שֶׁהַמְחַשְׁבָּה שֶׁלוֹ הִיא בְּכַחֲסֵינָת הַסְתֵּלְקוּת לְמַעַלָּה מֵהַמַּח, וְאֵינָה מְלַבֶּשֶׁת בְּמַחוֹ כָּלֵל. וְלִכֵּן הַחֲלוּמוֹת הֵם דְּמִיוֹנוֹת בְּלִבָּר. אֲבָל בְּהַקִּיצוֹ, נִכְנָס הַמְחַשְׁבָּה זֶה בְּתוֹךְ הַמַּח, וּמְלַבֶּשֶׁת בְּתוֹךְ מַחוֹ לְחֹשֶׁב בְּהֵם כְּרִצוֹנוֹ. מֵה שְׂאִין כֵּן בְּחֵלוֹם, אִין בּוֹ בְּחִירָה וְרִצוֹן כָּלֵל. כְּמוֹ כֵּן הָעֲנִין בְּאֵהְבָה זֶה כְּשֶׁהִיא בְּכַחֲסֵינָת שָׁנָה. אִף שְׂזוֹכֵר אֵת ה' בְּלִבּוֹ, וְיודֵעַ דְּרָךְ כָּלֵל שְׂמֵלָא כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ, מְכַל מְקוֹם יְכוֹל לְעֲשׂוֹת דְּבַר עֲבָרָה שֶׁהוּא נִגְדַּר צוֹנוֹ יִתְבַּרֵּךְ, וְאִפְלוּ בְּאוֹתָהּ שְׁעָה, כְּמֵאֲמַר רַבּוֹתֵינוּ ז"ל: "גִּנְבָא אָפוּם מַחְתָּרְתָא רַחֲמָנָא קָרִיא" וְהַגִּבּוֹרָא לֵה' בְּפִתַח הַמַּחְתָּרְתוֹ (ברכות ס"ג ע"א, ע"פ 'עין יעקב'), שִׁיִּצְלִיחַ בְּגִנְבָתוֹ, וְהוּא מְפַנֵּי שְׂאִין זְכִירָה זֶה אֵלָא דְּרָךְ דְּמִיּוֹן וְהַעֲבָרָה בְּעֵלְמָא עַל הַמַּח, וְאִינוּ מְלַבֶּשׁ וְנִכְנָס בְּתוֹךְ מַחוֹ. וְצָרִיד הָאָדָם לְעוֹרֵר אֵת הָאֵהְבָה מִשְׁנֵתָה, וְלְהַכְנִיסָהּ בְּתוֹךְ מַחוֹ וּמַחְשַׁבְתּוֹ עַל יְדֵי הַתְּבוֹנְנוֹת רַבִּים, מֵהַתְּחִלַּת הַתְּפִלָּה עַד קְרִיאַת שְׁמַע".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, 'לקוטי תורה', פרשת כי תבוא ד"ה "תחת אשר")

מה חסר בדמיון ובחלום?

איזו משמעות יש לאהבת ה' אם היא לא מורגשת? למה להגדיר שהיא ישנה עכשיו במקום לומר שהיא לא קיימת?



אנחנו יודעים דברים אבל הם לא מזיזים לנו. הגנב שיודע שאסור לגנוב, הוא אפילו יודע שהקב"ה משגיח ורואה, ובדיוק בגלל זה הוא מבקש מה' שיצליח בגניבה... לידיעה כזאת קורא בעל התניא 'שינה'. הידיעה הזאת היא רק 'בדרך כלל' ולא חודרת באמת לתוך ההכרה שלנו, והיא בעצם סוג של חלום.

מטרת ההתבוננות היא להקיץ מהשינה, ולהפוך את הידיעה הדמיונית לדבר אמיתי, שנוגע בנו ומטלטל אותנו.

## איך זה עובד?

"השכל הוא כמו אור שמאיר את המדה, ועל ידי זה נתעורר המדה. וכמו מי שהוא בחשך, ויש שם דבר הטוב וערב, שבודאי היה לו חמדה לדבר ההוא, אבל מאחר שאינו רואה ממילא לא נתעוררה החמדה לזה, ד"עין רואה והלב חומד", כמו כן השכל מאיר את המדה, ומראה לה שיש דבר טוב. וכמו המגלה לאחד שיש אוצר נחמד שיתעורר ברצון וחמדה לזה, דבודאי בעצם הרי יש לו חמדה להאוצר, אלא שקדם שידע שנמצא האוצר היה האהבה בהעלם, וכאלו אינו, וכשגלה לו שיש אוצר מתעורר המדה, כמו כן השכל מעורר את המדה, ובלעדו המדות כאלו אינם.

ולכן, לפי אפן השכל, כך היא המדה, מאחר שעקר התעוררות המדה היא מהשכל. ולכן קטן מתאנה דברים קטנים - מפני שאינו משיג בשכלו דברים גדולים כי אם דברים קטנים, לזאת גם מדותיו הם בדברים קטנים - והגדול שמשגיג דברים גדולים, לכן גם מדותיו הן דברים גדולי הערך".

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, ד"ה "מצה זו" תש"ד)

עוגת שוקולד... מהסוג שאתה הכי אוהב, עם קרם, סוכריות ומרציפן...

המוח שלך קולט את העוגה וצ"ק צ'ק הלב מתעורר. רגש מציף אותך, אתה מת לטרוף את העוגה.

אבל העוגה מלאה רעל... פתאום כך נודע, סכנת מוות...

בשנייה אחת אתה נרתע לאחור, הקרם הנוצץ רק גורם לך סלידה גדולה יותר וחשדנות מציפה אותך.

איך, איך בשנייה אחת הרגש השתנה?

התשובה פשוטה: המוח שולט על הלב.

חשיבה מעצימה רגש ומכוונת אותו. אם תחשוב הרבה איך מישהו הציק לך, ומה הוא מן הסתם תכנן, ואיך הוא עשה את זה, פלוס כמה שחזורים של הסצנה המעצבנת, תחוש את הכעס מציף אותך. אם תתעצם במחשבות של אהבה, אהבה תמלא אותך. אם לא תחשוב לא תרגיש. כך האישיות שלנו בנויה, ועלינו להשתמש בתובנה הזאת לעבודת ה'.

אין צורך בשום שיחות מוסר, מוטיבציה או שכנוע. ברגע שאקלוט באמת שיש כאן משהו לטובתי, אוטומטית ארצה בו, הלב יעבוד מאליו ('בדרך ממילא' בשפת החסידות). עבודת ההתבוננות, המורכבת מחשיבה ודמיון ('כוח הציור' בשפת החסידות) מציבה לי תמונת מצב מול העיניים - הקדוש ברוך הוא נמצא איתי בחדר, הוא אוהב אותי, הוא יודע את כל המחשבות שלי - והרגש פורץ מאליו. לא תמיד הרגש צפוי. יכולה להתעורר יראה גדולה מהשם, או שמחה, או אהבה וגעגועים, העיקר הוא שמהו יזוז. מידת ההצלחה תלויה בכישרון ובעיקר בהתמדה שלנו בעבודת ההתבוננות.



חסידי אחד נכנס פעם אל אדמו"ר הרש"ב מליובאוויטש והתאונן שקשה עליו להתבונן באריכות הראויה לפני התפילה. ענה לו הרבי: "היודע אתה מהו להתבונן באריכות? האדם צריך להתבונן מה הוא יכול להיות, מה הוא מוכרח להיות, ומה הוא באמת בהווה - וזו היא התבוננות!"



## טעימה מהתבוננות

"ויחשוב קדם התפלה מרוממות האל יתעלה, ובשפלות האדם".

(רמ"א בשולחן ערוך אורח חיים, סימן צ"ח סעיף א)

התפילה מלאה בהזדמנויות לחשוב על גדולת ה' או על הקטנות שלנו. פסוקי דזמרה, ברכות קריאת שמע וחלקים נוספים בתפילה מוצפים בתכנים המעוררים את המוח והלב.

נראה כעת כיצד מבאר הרבי הרי"צ מליובאוויטש את תכני ההתבוננות המיוחדים לרגשות האהבה והיראה לה:

"והנה, יש שכל והשגה מיחדת לכל מדה ומדה בפרט. וכמו מדות חסד וגבורה, שהן בעבודה אהבה ויראה, יש התבוננות מיחדת המעוררת את האהבה, ויש התבוננות מיחדת שמעוררת את היראה. והוא, כידוע, שאהבה מקרוב ויראה מרחוק. פרוש, שטבע האהבה הוא להתקרב ולהתדבק אל הדבר הנאהב... והיראה היא מרחוק, והינו שטבע היראה הוא שעושה פונוץ ובטול בנפש, שעומד מרחוק דוקא וירא לגשת..."

והדגמא מכל זה יובן בעבודה האלקית בנפש האדם, בענין בטול הנשמות לאלקות בעמדתן לפניו בתפלה. שפאשר מתבונן ברב חסדי ה' ורב טובו עמו, ואיך שהתפשטות רב חסדו לכל העולמות, וכמו שכתוב: "ואתה מחיה את כלם", שנמשך גלוי אור אלקי בכל העולמות, ובהתבוננות הטוב יבין איך שבכל דבר ודבר בעולם מתפשט אלקותו יתברך, ומשגיח על כל פרט ופרט, ומוריד גשמים ומצמיח הרים, חציר ותבואות ופרות, והכל מכח האור האלקי השופע בעולם... ועל ידי ההתבוננות בכל זה בהעמקת הדעת, שמרגיש בהטוב והחסד שעשה ועושה ה' אתנו בכל עת ובכל רגע בכל פרט ופרט, על ידי זה נתעורר בבחינת אהבה וקרוב, להמשיך ולהתדבק לאלקות בכל לבו ונפשו..."

אמנם היראה היא מרחוק דוקא, והינו מצד הפלאת ורוממות גדלות המלך הנורא, וכמו היראה והבטול מהמלך מצד גדלתו ורוממותו דוקא, וכשהוא סגור בהיכלו, מפלא ומבדל מהעם, יותר יהיה יראתו עליהם, וכמו הבטול לפני חכם גדול. וכמו כן, על ידי התבוננות בגדלת ורוממות האין סוף, איך שהוא מפלא ומרומם מן העולמות, וכל העולמות - אפלו העולמות העליונים ביותר - כלם כלא חשיבי ממש לגבי האור אין סוף, וכמאמר "הכל ירוממוך סלה", הנה כשיעמיק בזה, תפול עליו האימה מגדלתו יתברך, ונעשה פונוץ ובטול כל עצמותו בהעדר התפשטות, שלא ימלא לבו ללכת בגדולות ונפלאות לגשת אל המלך - מלכו של עולם - באהבה וקרוב, כי אם מרחוק יעמוד, בכוונץ ובטול, לקבל עליו על מלכות שמים..."

(רבי יוסף יצחק מליובאוויטש, ד"ה "מצה זו" תש"ד)

התפילה היא מסלול שבו אנו מגדילים את הרגשות שלנו לה: אנו מנהלים דרך הפסוקים, מטיילים במזמורים וחושפים מחדש את הרגשות הטמונים בנו לאבינו שבשמיים. יש פסוקים מלהיבים, מעוררי אהבה, ויש פסוקים שמייצרים תחושה של יראה מפני הנשגב. יש קטעים בתפילה שגורמים לנו לחוש עד כמה אנו רחוקים, ורגש של צער ורחמים מציף את הלב. יתכן שביום אחד נתעורר יותר לאהוב את ה' וביום אחר נירא ממנו. העיקר הוא להיכנס לתוך התפילה, לתוך המילים, ולתת להם לעורר אותנו לקשר מחדש עם ה'.

נושא ההתבוננות הוא עולם שלם, ובמסגרת זו לא נוכל להרחיב בכך כראוי. נוסף רק נקודה אחת: חסידים דיברו רבות על הצורך להתפלל מתוך התבוננות, אך לפעמים, מתוך כוונה תחילה, לא ביארו בפרוטרוט כיצד עושים זאת. פעם שאל חסיד צעיר את



אילו בעלי התאוה היו יודעים אודות עבודת התפילה, היו נוטשים את כל תאוותיהם ומתפללים כל היום כולו.

(רבי הלל מפאריטש)



אחד מזקני החסידים מדוע לא מסבירים כיצד להתבונן. והחסיד הזקן ענה לו כך: אם אומר לך לחשוב בצורה מסוימת אתה תתקבע על הצורה הזאת, וזה לא יועיל. עליך למצוא בעצמך את צורת החשיבה והדמיון המתאימות לאישיותך.

מצא פסוקים וקטעים מהתפילה המעוררים בך רגשות שונים.

האם אותו פסוק יכול לעורר בך רגשות שונים או אף סותרים?

נסיים בקטע ממכתב ששלח הרבי מליובאוויטש לכינוס שנתי של רבנים ובו הוא מביע צער על כך שההלכה הפסוקה בעניין ההתבוננות שקודם התפילה לא זוכה לפרסום ויישום:

לכבוד המשתתפים בכינוס השנתי של אגוד הרבנים,  
ה' עליהם יחיו, שלום רב וברכה!

במענה על הודעתם אודות כנוסם השנתי, אביעה בזה אחולי, שיהיה כנוסם כנוסם לשם שמים, אשר אז מבטחים שיהיה בהצלחה, הינו שההתעוררות דימי הכנוס תביא לידי פעולות ממשיות משך כל השנה בלה...

פליאה בעיני זה כמה שנים... דין המפרש, ומבלי כל חולק בזה, אשר קדם התפלה מחייב כל אחד לחשוב "מרוממות הא-ל יתעלה ובשפלות האדם, ויסיר כל תענוגי האדם מלבדו" (שו"ע אור"ח סי' צ"ח, סוף סעיף א'. ומיסד על דבר משנה, וכמצינו שם). וכיון שחייב התפלה הוא פעמים ביום, והאדנא ועקשיון קבעוה חובה גם פעם השלישית - תפלת ערבית - הרי גם דין הנ"ל חיובו הוא לכל הפחות שלש פעמים בכל יום, ומחייב בזה כל אחד ואחד המחייב בתפלה.

ועד מתי ולמה מחשים הרבנים, מורי הוראה, הר"מ וראשי ישיבות, מלהודיע על הלכה זו, הלכה שכל כך נתמעטו המקימים אותה, ואפלו אלו היודעים אודותיה?

אחתום מכתבי באחולי לברי, אשר חפץ ה' בידם יצליח...

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'אוצר אגרות קודש' עמ' קיב)

## יום כיפור בשדה

מעשה בחסיד גדול אחד שנסע אל הבעש"ט זלה"ה להיות אצלו ביום כיפור. ובערב יום כיפור, מחמת שלא נזדמן להם לקנות ביום האתמול שחת ותבן ומספוא ושבולת בשביל הסוסים, ולא אכלו הסוסים כל יום האתמול וכל הלילה, על כן הוצרכו בבוקר לעמוד חוץ לעיר ביער אחד לרעות הסוסים, ונחו עצמם מעט לישן. וכשעמדו ראו שהיה צאת הכוכבים, והיה עדיין רחוק פרסה לעיר, והוצרך החסיד להיות ביום הכיפורים ביער ובשדה, כי לא היה יכול לילך שם ברגליו. והיה החסיד בצער גדול מאד, והתפלל בהכנעה רבה. אחר כך, מוצאי יום הכיפורים, נסע החסיד לעיר, וקבלו הבעש"ט זלה"ה בסבר פנים יפות מאוד ובשמחה רבה, והיה מדבר תנחומין על לבו, ואמר לו שתפלתו הועילה להעלות כל התפלות של עם שבשדות.

(כתר שם טוב אות שיז)

## 4. טיפים למתפלל

לאחר שלמדנו על צורות שונות של הכנה לתפילה, נראה כעת עצות שונות, מרביתם מהבעש"ט, לגבי עבודת ה' בתפילה. אי אפשר, וגם לא נדרש, ליישם את כל העצות. כל אחד מוזמן לקחת את הדברים המדברים אליו, ולהתקדם אתם.

### בקצב הלב

"צריך לילך ממדרגה למדרגה בתפילה, שלא יפסיד כל כחו בתחלת התפילה, רק יתחיל במתון, ובאמצע התפילה ידבק עצמו בדבקות גדולה... אף על פי שבתחלת התפילה אינו יכול להתפלל בדבקות כל כך, מפל מקום יאמר התבות בכונה גדולה, ויחזק את עצמו מעט מעט, עד שה' יתברך יעזור לו להתפלל בדבקות גדולה".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'צוואת הריב"ש' אות לב)

סבלנות. הבעל שם טוב מלמד אותנו להמתין לשיא ולא לצפות לו מייד בתחילת התפילה. אם נתלהב 'עד הסוף' מייד בהתחלה, לא נצליח להתפלל בכונה את שאר התפילה. יותר מכך: גם אם בתחילת התפילה נראה לאדם שהוא לא מצליח להתרגש, יש עצה: להיצמד למילים. לומר את המילים ולשים לב אליהן, 'להיכנס אליהן' ולאט לאט הלב ייפתח.

עניין נוסף: לפעמים לא נוכל להשקיע באופן שווה בכל קטעי התפילה. התפילה דומה לאלבום תמונות - עוברים ומסתכלים על כל התמונות, אבל תמיד יהיו תמונות שנהנה להתעכב ולהתבונן בהם יותר. כך גם בתפילה - אנחנו ננסה לכוון בכל מילה, אך יהיו ימים בהם נתעכב ונקדיש כוונה מיוחדת דווקא לקטעים מסויימים. בעניין זה סיפר הרבי מליובאוויטש את הדבר הבא:

"שמענו איזה פעמים על מנהג חסידים הראשונים, שהיו מחלקים התפילה לכמה חלקים. זאת אומרת, שבכל פעם ופעם היו כמוכז מתפללים כל התפילה, אלא שהתבוננות בעניינים ובכונת פרוש המלות או ההסבר בהם, היו מחלקים לכמה ימים, באפן שבמשך כשבוע ושבוועים היו גומרים פרוש המלות פעם אחת, ואחר כן חוזר חלילה. ולכן גם הוא יעשה באפן הנ"ל".

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'אגרות קודש' ח"ח עמ' קכו)

מיקוד. מתוך הכרה במגבלות ובקושי 'לחיות' את כל התפילה, בחרו לעצמם החסידים בכל פעם קטע תפילה שבו הם ישקיעו את מיטב ריכוזם ואת עומק לבם. מובן שאנו שואפים להתפלל את כל התפילה באיכות הטובה ביותר, אך לפעמים הרצון להצליח

### מכה אחר מכה

בליובאוויטש היה ר' שלום החופר, זקן מופלג שזכה לברכת 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 'אחלויקע' 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)

בכל מותיר אותנו אף ללא הצלחה מזערית. המיקוד עוזר לא לפזר את הכוחות במקומות מרובים, אלא לנצל את הכוחות המוגבלים שלנו בצורה היעילה ביותר.

## מהר או לאט?

השאלה הזו היא מאוד אישית. יש אנשים שאוהבים להתפלל לאט, להתרכז בכל מילה וגם להוסיף משלהם. ויש אנשים שתפילה איטית יכולה לשגע אותם. גם אם הם נהנים מהתפילה, הם חייבים שהיא תיעשה בקצב ובמהירות. המקורות הבאים מציגים את המקום לכל גישה.

”אֶחָד מִחֲסִידֵי פּוֹלִין הַמְּפָרְסָמִים שָׁאַל פְּעַם אֶת הַרְבֵּי מוֹהַר”ש מְלִיּוּבָאוּוֹיטְשׁ: מִדּוּעַ מְאָרִיכִים חֲסִידֵי חֶב”ד בְּתַפִּלָּתָם? וְכִי לֹא מוּטָב לְהִתְפַּלֵּל בְּמַהֲרָוֹת, וּלְהַנְצִיל מִמַּחְשָׁבוֹת זְרוֹת? מִשָּׁל לְמָה הַדְּבָר דּוּמָה? – פְּאֶשֶׁר נוֹסְעִים בְּעֵגְלָה, וְהַגּוֹיִם זוֹרְקִים אֲבָנִים עַל הָעֵגְלָה, הֲלֹא יֵשׁ לְהַלְקוֹת בְּסוּסִים לְמַעַן יִגְבִּירוּ אֶת מְרוּצָתָם, וְכֵן נִפְטָרִים מִמַּפֶּת הָאֲבָנִים!

הַשִּׁיב לוֹ הַרְבֵּי: בְּמָה דְבָרִים אֲמוּרִים? – כְּשֶׁהֵם עוֹמְדִים בְּחוּץ, וּמְטִילִים אֲבָנִים לְתוֹךְ הָעֵגְלָה. לֹא כֵן פְּאֶשֶׁר כָּבֵר קִפְצוֹ לְתוֹךְ הָעֵגְלָה, אִין עֲצָה אֵלָא לְהַעֲמִיד אֶת הַסּוּסִים, לְהַאֲבֵק עִם הַנְּכָרִים וּלְהַשְׁלִיכֵם מֵעַל הָעֵגְלָה, וְרַק אִזּוֹ אֶפְשֶׁר לְהַמְשִׁיךְ בְּנִסְיָעָה...”

(מתוך 'פניני הכתר', תפילה, עמוד 357)

אצל צדיקים אנחנו מוצאים אפשרות נוספת למרוצה בתפילה:

”פְּעָמִים יָכוֹל לְוַמֵּר הַתְּפִלָּה בְּמַהֲרָוֹת מְאֹד, מִחֲמַת שְׁבוּעַר בְּלִבּוֹ אֶהְבֵּת ה' מְאֹד, וְהַתְּבוֹת יוֹצְאִים מִפִּי בְּעֵצָמָם”.

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב', אות רכ-ד)

לרוץ כדי לגמור את התפילה זאת לא אופציה. התפילה המהירה היא אפשרות רק כאשר יש בה תועלת עצמית – לריכוז או להתלהבות. גם התפילה באיטיות ואריכות היא לא תמיד האפשרות המתבקשת, ולפעמים דווקא האריכות יכולה לקלקל. הכול תלוי במצב, בזמן ובאדם המתפלל.

## תשוקה ורשפי אש

שאל פעם ה"חזוה" מלובלין את "היהודי הקדוש" מפשיסחא: מדוע אתם 'חוטפים' את תיבות התפילה? ענה "היהודי": משום שתיבות התפילה חביבות עלי מאוד, עד שחשקה נפשי למהר ולבלוע אותן. שאל ה"חזוה": וכי אנו איננו חושקים בתיבות התפילה? ענה "היהודי": תיבות התפילה של הרבי הן רשפי אש, וקשה לבלוע אותן במהירות...

וסיפור דומה: הרה"ק ר' ישראל מרוז'ין זצ"ל נהג להאריך בתפילתו. לעומתו, נהג הרה"ק מבעלז להתפלל במהירות רבה. הסביר זאת אחד הצדיקים כך: אצל שניהם היו תיבות התפילה חביבות ויקרות מאוד, אלא שהצדיק מרוז'ין לא היה מסוגל להיפרד מהן מרוב החביבות ולכן האריך בהן, ואילו הצדיק מבעלז, מרוב תשוקתו לתפילה, לא היה מסוגל להתאפק מלחטוף את תיבות התפילה בחיפזון גדול כדי לזכות בהן במהירות.

(סיפורי חסידים הרב זיון)

## בשמחה או בשברון לב?

"התפלה שהיא בשמחה גדולה, בודאי היא יותר מקבלת לפניו יתברך שמו, יותר מהתפלה שהוא בעצבות בבכיה. ומשל על זה, כשעני שואל ומבקש ומתחנן לפני המלך בבכיה גדולה, אף על פי כן אינו נותן לו אלא דבר מועט. אבל כשהשר מסדר לפני המלך שבח המלך בשמחה ומתוך זה מבקש גם בקשתו, אז נותן לו המלך בקשה מרבה מאד כמו שנותנים לשררות".  
(רבי ישראל בעל שם טוב, 'צוואת הריב"ש', אות קז)

ביחסי אנוש זה מוכר: יותר כיף להקשיב לאדם שמח ובטוח בעצמו, מאשר לאדם שמסדר מסכנות. למרות שיש מצבים שבהם אדם עומד מול ה' כעני, באופן כללי עדיף לעמוד בבטחון כמו שר בממלכה. השר פוגש את המלך בשמחה, ומהלל אותו, וזה מעורר במלך רצון וחשק להעניק לו הרבה יותר מאשר לעני הגועה בבכיה.

ומכאן למימרא הפוכה:

"עקר הפונה היא שבירת הלב בהכנעה ודבקות לה' יתברך. משל על זה הענין, שיש לכל מסגר ומנעול מפתח שפותח בכיוון, ולפי המסגר והמנעול כן מכוון המפתח. ויש גנבים שפותחים בלי מפתח, דהינו ששוכרים המסגר. כן הענין, יש לכל דבר נעלם מפתח, והיא הפונה המכוונת לאותו דבר, אבל עקר המפתח הוא להיות כגנב ששוכר הכל, דהינו לשבור הלב היטב בהכנעה גדולה, וישבר המסך המבדיל למעלה, שעל ידו הוא ההסגר לאדם".  
(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב', אות רמג)

"קרוב ה' לנשברי לב" (תהילים לד, ט). כשאדם חש תחושות נעלות של אהבת ה' והתענגות על ה', קשה לו לדעת מה אמיתי ומה מזויף. במצבים כאלה אדם צריך להיות מכוון נכון כדי להצליח לפתוח את הדלת הנעולה. אך כשאדם הוא שבור לב, זה אמיתי לחלוטין. האמת הזאת, וההזדקקות הכנה לה', פותחת את כל השערים.

מה היא לדעתך הדרך הנכונה - להתפלל בשמחה או בשברון לב? האם יש לכך תשובה ברורה?

## תנועות חיצוניות?

מחיאות כפיים, צעקות, ריקודים, פרישת כפיים אל-על או התנדנדות חזקה, את כל אלה אנו רואים במקומות תפילה שונים. האם זה אמיתי? האם זה מומלץ?

"רבי ישראל בעל שם טוב ע"ה אומר: כשאדם טובע בנהר, והוא מראה כמה תנועות שיוצאי עצמו מן המים השוטפים אותו, בודאי הרואים אותו לא יתלוצצו עליו ועל תנועותיו. כך כשמתפלל ועושה תנועות, אין להתלוצץ עליו, שהוא מציל את עצמו ממים הזדונים הבאים לבטל ממחשבתו בתפלה".  
(רבי ישראל בעל שם טוב, 'בעש"ט על התורה', עמוד התפילה אות קלט)

תפילה היא לא מותרות, אלא מלחמה על החיים שלנו. הקרב של התפילה הוא כל כך מכריע, עד שאין זמן לחשוב איך אני נראה. אם החצנה של רגשות סוערים עוזרת לי להתפלל אז שיחשבו מה שרוצים, אני לא אפסיד את הקרב בגלל זה.

מנגד, יש הרבה סכנה בהחצנה. אני יכול להתנדנד או לקמט יותר את המצת, לא למרות שמסתכלים, אלא דווקא בגלל שמסתכלים, ואז אני הופך להיות שבוי של עצמי. בזמן האמיתי ביותר ביום, בתפילה, אני עוסק בשקר, כדי שיחשבו שאני אמיתי יותר ממה שאני באמת. מי מפסיד מהשקר הזה יותר ממני?



"האי מאן דצלי ובכי וצעיק עד דלא יכיל למרחש בשפוותיה, האי צלותא שלימתא דהיא בלבא ולעולם לא הדרה ריקניא" [זה האיש המתפלל ובוכה וצועק עד שכבר לא יכול לדבר בשפתיו, זו היא תפילה שלימה, שהיא בלב, ולעולם אינה חוזרת ריקם].

(זוהר שמות עמוד כ)



"ולפעמים יכול אדם לומר התפלה באהבה ויראה והתלהבות גדול בלי שום תנועה, ויהיה נראה לאדם אחר שהוא אומר אותן הדברים בפשוט בלי שום דבקות. וזה יכול אדם לעשות כשהוא דבוק מאד לה' יתברך, אז יכול לעבוד אותו בנשמה לברך, באהבה רבה וגדולה. וזה העבודה היא יותר טובה והולכת במהירות יותר ומדבקת יותר לה' יתברך מהתפלה שנראת בכוון על האברים, ואין הקלפה אחוזה בזו התפלה, שכלו הוא בפנימיות".

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'כתר שם טוב', אות רלג-ב)

לפעמים רגש כל כך עמוק ממלא את הלב, עד שמבחוץ נראה הכל קפוא. גם במצבים כאלה אין פנאי להתייחס אל הסביבה, שיחשבו מה שהם רוצים, למי זה משנה. הלב כל כך מלא ברגשות אמיתיים, עד שאין לכל הזיופים למיניהם כל מקום.

## בהתלהבות!

בכל אופן, בין אם אנחנו מתנענעים בתפילה ובין אם לא, מה שברור הוא שהתפילה שלנו צריכה להיות חיה. לפעמים זה נראה שהתפילה מעייפת ומחלישה, אך האמת היא הפוכה. תפילה חיה וסוערת באמת, נותנת הרבה יותר כוח ממה שהיא מוציאה.

"כי עקר החיות מקבלין מהתפלה, כמו שכתוב: 'תפלה לאל חי' (תהילים מב, ט). ובשביל זה צריך להתפלל בכל כחו, כי כשמתפלל בכל כחו ומכניס כחו באותיות התפלה, אזי נתחדש כחו שם, בכחינת: 'חדשים לבקרים, רבה אמונתך' (איכה ג, כג)".

(רבי נחמן מברסלב, 'ליקוטי מוהר"ן' תורה ט')

כמה שניתן ככה נקבל. האנרגיות שאנחנו מוציאים על התפילה רק חוזרות אלינו ברווח כפול. בתפילה אנחנו נפגשים עם ה' שהוא מקור החיים, והמפגש הזה מזרים בנו כוחות ורענונות.

## התמודדות עם מחשבות מבלבלות

"הבעל שם טוב הקדוש ז"ל אמר: מה שבא לאדם מחשבות זרות ומבלבלים אותו בשעת התפלה, הוא אדרבא סימן טוב. על פי משל, שלפני מלך בשר ודם יש כמה מחיצות ושומרים לפתחים שלא לגשת אליו, ופעמים מזדמן שאחד רוצה לילך עם המבקש ובקשתו אל המלך, והשומרים יודעים שזה יהיה רע להם, ואז אם זה ההולך אינו חשוב והגון, והרי ודאי להם שלא יפעול כרצונו, כי המלך לא ישגיח עליו כלל, אז תכף כשזה האיש אומר להשומרים שיניחוהו לעבור הפתחים והמחיצות, תכף פותחים לו, כי מה אכפת להו ולהם? מה שאין כן אם זה האיש הוא שר וחשוב לפני המלך, אז אשתמוטי קא משתמיט ליה ודוחים אותו בכל היכלת לדחותו ב"לך ושוב", שרצונם שלא יבוא לפני המלך, בידיעם כי רע יהיה להם, כי דבריו יתקבלו לפני המלך. כמו כן נמי (גם) ענין התפלה... אם איש פשוט בא להתפלל לפני הקדוש ברוך הוא, אשר גם בלאו הכי תפלתו אינה כל כך כהגון, ולא תעשה בהם רשם, אז מניחין אותו ואין מבלבלין אותו כל כך. מה שאין כן באיש הירא, אשר תפלתו תעשה פרי למטה ושרש למעלה, אז מתגברין הסטרא אחרא בכל היכלת, ומבלבלין אותו במחשבות זרות..."

(רבי ישראל בעל שם טוב, 'בעש"ט על התורה', עמוד התפילה אות קה)

לפעמים אתה מנסה להתפלל, אבל קשה לך להתרכז. זאת אמנם בעיה, אך עדיין בגבול הסביר. אבל יש פעמים שכשאתה עוצם את העיניים לתפלה, פשוט תוקפות אותך מחשבות שונות ומשונות, המון דברים שבארוחת צהריים כלל לא העסיקו אותך, באמצע שמונה עשרה 'משגעים' אותך...



פעם אחת נכנס אברך חסידי ל'יחידות' אצל כ"ק אדמו"ר הרשב"ב מליובאוויטש, ושאל את הרבי: "אני מורגל לנגן בשעת התפילה. אולי אין זה הרגל טוב ועלי להתאפק מלנגן?" ענה לו הרבי: "לא, לא, זוהי התגלות הכוחות של הנפש האלוקית".





אומר הבעש"ט: לא להתיימש! זה לא אומר שהתפילה שלך היא גרועה, אלא אדרבה - התפילה שלך חשובה! אם היא לא הייתה כזאת, היצר הרע לא היה משקיע כל כך הרבה מאמצים לבלום אותה.

הבעש"ט מעודד אותנו, אך גם מדריך אותנו. אם נעצור שנייה את התפילה ונחשוב על הדברים, נקבל זריקת מרץ להתנפל על התפילה בהתלהבות מחודשת. לא מספיק רק לא להיות עצובים ולא להתיימש; צריך לקלוט - התפילה הגרועה שאני חווה, היא בעצם תפילה שיכולה לקלוע בול! היצר הרע מת מפחד, וזה הזמן לתקוף בכל הכוח ולא להיכנס להלם מכמה רימוני עשן שהוא זרק לי לתוך המוח. קדימה הסתער!

"ואפלו אם נופלים לו הרהורי תאוות ושאר מחשבות זרות בשעת העבודה בתורה או בתפלה בכונה, אל ישית לב אליהן, אלא יסיח דעתו מהן פרגע... אך אף על פי כן אל יפול לבו בקרבו להיות מזה עצב נבזה בשעת העבודה, שצריך להיות בשמחה רבה, אלא אדרבה יתחזק יותר ויוסיף אמץ בכל כחו בכונת התפלה, בחדוה ושמחה יתרה, בשומו אל לבו כי נפילת המחשבה זרה היא מהקלפה שבחלל השמאלי, העושה מלחמה בפנינו עם נפש אלהית שבו. ונודע דרך הנלחמים וכן הנאבקים יחד, כשאחד מתגבר, אזי השני מתאמץ להתגבר גם כן בכל מאמצי כחו. ולכן, כשנפש האלהית מתאמצת ומתגברת להתפלל, אזי גם הקלפה מתגברת כנגדה, לבלבלה ולהפילה במחשבה זרה שלא".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, לקוטי אמרים פרק כח)

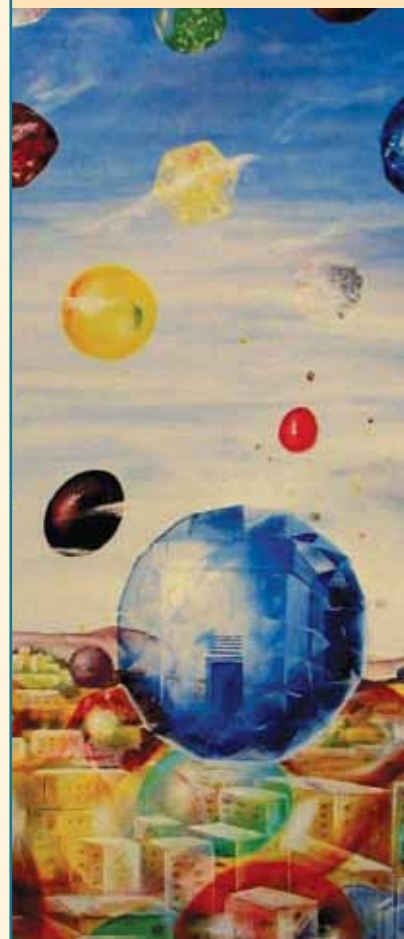
כשאתה מנסה להתפלל ועולות בך מחשבות לא טובות, אין לך זמן להיכנס לדיכאון - יורים עליך! ברגע שתקלוט את זה, תיכנס לאווירת קרב ותתחיל לרוץ יותר מהר. בעל התניא ממשיך את דברי הבעל שם טוב ואומר לנו לקלוט שאנחנו באמצע קרב. הדבר יועיל לנו לא להתחפר בהרהורים השונים, אלא להסתכל על כך בספורטיביות, ואם מרביצים לך - אל תיילל.

"ולא בטעות העולם, שטועים להוכיח מנפילת המחשבה זרה - מפלל שאין תפלתם פלום; שאלו התפלל פראוי ונכוז, לא היו נופלים לו מחשבות זרות. והאמת היה כדבריהם, אם היתה נפש אחת לבדה, היא המתפללת והיא המחשבת ומתהרת המחשבות זרות. אבל באמת לאמתו הן שתי נפשות הנלחמות זו עם זו במחו של אדם, כל אחת חפצה ורצונה למשול בו ולהיות המח ממלא ממנה לבדה. וכל הרהורי תורה ויראת שמים מנפש האלהית, וכל מלי דעלמא מנפש הבהמית". (שם)

אם הייתי מתפלל באמת, הראש שלי לא היה מעורבב כל כך... מה התפילה שלי שווה בכלל כשכל העולם ואשתו מסתובבים לי מול העיניים באמצע שמונה עשרה... מה הולך פה, פדיחה שאני בכלל מתפלל...

ממש לא נכון! אם אותה נפש שרוצה את ה' הייתה זו שמפנה לו עורף תוך כדי דיבור, הייתי באמת צריך ללכת לפסיכולוג קליני, שיבדוק אם אין לי פיצול אישיות או משהו בכיוון. אבל יש לי שני חלקים באישיות; הנפש האלוקית משתוקקת לה - וזה אמיתי, כנה ועמוק, והנפש הטבעית-הבהמית מושכת בחוזקה למטה. חוסר העקביות שאני חווה הוא מובנה במערכת, בילד-אין, וזה נורמלי, ולא מעיד על חוסר רצינות ואמיתיות מצדי. המשיכה שלי לצד הבהמי איננה מוכיחה כלל שאין תפלתם כלום!"

"והוא כמשל אדם המתפלל בכונה, ועומד לנגדו עובד גלולים רשע, ומשיח ומדבר עמו כדי לבלבלו. שזאת עצתו בודאי, שלא להשיב לו מטוב ועד רע, ולעשות עצמו כחרש לא ישמע, ולקיים מה שכתוב: "אל תען כסיל כאולתו, פן תשוה לו גם אתה" (משלי כו,ד). כך אל ישיב מאומה ושום טענה ומענה נגד המחשבה זרה, כי המתאבק עם מנוול מתנוול גם כן. רק יעשה עצמו פלא יודע





המשפיע ר' שמואל-גרונם אסתרמן היה אומר שצריך להיות הפסק בין סיום התפילה ובין האכילה - אם בלימוד שיעור כלשהו ואם באמירת תהילים. זאת, כדי שההתעוררות בשעת התפילה לא תעבור מבלי משים לענייני האכילה.



ולא שומע ההרהורים שנגלו לו, ויסירם מדעתו, ויסיף אמץ בכח כונתו. ואם יקשה לו להסירם מדעתו, מפני שטורדים דעתו מאד בחזקה, אזי ישפיל נפשו לה, ויתחנן לו יתברך במחשבתו, לרחם עליו ברחמי המרבים פרחם אב על בנים הנמשכים ממחו, וככה ירחם ה' על נפשו הנמשכת מאתו יתברך, להצילה ממים הזדונים, ולמענו יעשה, כי חלק ה' ממש עמו". (שם)

אז מה עושים? ממשיכים ללכת קדימה, בלי להעניק מבט אחד ליצר הרע. להתעלם! פשוט להתעלם. מי שהולך מכות עם לכלוך, מתלכלך בעצמו. תסתום את האזניים, אל תראה אותו בכלל, ואם זה קשה לך - תבקש עזרה! שכחת שאתה עומד מול היחיד שיכול לעזור לך בשנייה?

### לעשות את עצמי?

"ראיתי רשימה ישנה, שבה נרשם ספור מזמנו של רבינו הזקן: כִּאֲשֶׁר רִבִּינוּ הִזְקֵן הִתְחִיל לִפְרֹסם תּוֹרַת הַחֲסִידוֹת בְּרִיִּסִין וְלִיטָא, בְּאוֹ לִפְנֵי לְהִתְאַוֵּן עַל הַחֲסִידִים. וְתִכְּן טַעֲנָתָם, שֶׁהֵם מַעֲמִידִים פְּנִים וְעוֹשִׂים עֲצָמָם כְּאִלוֹ שִׂיכִים הֵם לְהִתְבּוֹנְנוֹת, לְאַהֲבַת ה' וְלִירְאָת ה', לְלִמּוּד תּוֹרַת הַחֲסִידוֹת וְעִבּוֹדַת הַחֲסִידוֹת, בְּהַשְׁעָה שְׂאִינָם שִׂיכִים לְכָד.

רבינו הזקן שמע את דברי המסירה, והשיב: ככה, ככה? - אם כן, יקיים בהם פסק המשנה: כל מי שאינו לא חגר ולא סומא ולא פסח, ועושה עצמו כאחד מהם, אינו מת מן הזקנה עד שיהיה כאחד מהם (פאה ח,ה). כיון שעושים את עצמם חסידים, ועושים את עצמם שיש להם אהבת ה' ויראת ה', התבוננות ואריכות התפלה, וכל פרטי הענינים שדורשת תורת החסידות, מבטח להם שלא ימותו מן הזקנה עד שיהיו כן!..."

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'תורת מנחם', חלק ב' עמ' 200)

אתה עובד על עצמך, אבל אל תפחד ממה שנראה לך חוסר כנות, אל תפחד מהמלאכותיות. בהתחלה אתה עושה את עצמך מתפלל, לא בפוזה כלפי החברה, אלא בפוזה על עצמך. אתה מנסה להיות צדיק, למרות שבאיזשהו מקום אתה יודע שאתה לא באמת שם. וזה מצוין. ככה מתקדמים. כי בסוף השקר הזה יהפוך לאמיתי.

המשנה במסכת פאה מבטיחה כי הרמאים יקבלו את עונשם. אם הם עושים את עצמם נזקקים, הם יהפכו יום אחד לנזקקים אמיתיים. ואם כך זה לרשעים, למה שאצל הצדיקים זה לא יהיה כך? אתה עושה את עצמך נזקק לה, מתפלל מכל הלב, ולמרות שאתה לא מרגיש ככה, יום אחד תמצא את עצמך באמת שם, באמת משתוקק אליו, באמת מתפלל.

### ענוה של שקר

סיפר הרה"ק רבי מענדל מבר, מתלמידי הבעש"ט: פעם, בשעה שהייתי שקוע בתפילה בהתלהבות, עלתה במוחי המחשבה: "איך מלאך ליברך להתפלל לפני השם יתברך, כאשר מלא עוונות ופשעים?" לבי נשבר בקרבי, ובמשך זמן רב לא הצלחתי להיפטר ממחשבה טורדנית זו. כעבור זמן-מה נמלכתי בדעתי והחלטתי לדחות את המחשבה הזו משום שהיא אינה נובעת מצד הקדושה, שאם כן, מדוע לא נפלה המחשבה במוחי בשעה שאני יושב לאכול?..."

(סיפורי חסידים, הרב זיין)