

How To Daven Without Kavana

I. Not A New Issue

1. תלמוד ירושלמי - מסכת ברכות פרק ב סוף הלכה ד

א"ר חייא רובא אנא מן יומי לא כוונית אלא חד זמן בעי מכוונה והרהרית בלבי ואמרית מאן עליל קומי מלכא קדמי ארקבסה אי ריש גלותא. שמואל אמר אנא מנית אפרוחיא. רבי בון בר חייא אמר אנא מנית דימוסיא.
א"ר מתניה אנא מחזק טיבו לראשי דכד הוה מטי מודים הוא כרע מגרמיה

2. תלמוד בבלי - מסכת עירובין דף סד עמוד ב-סה עמוד א

אמר רב ששת משום רבי אלעזר בן עזריה יכול אני לפטור את כל העולם כולו מן הדין מיום שחרב בית המקדש ועד עכשיו, שנא': לְכֹן שִׁמְעֵי נָא זֹאת עֲנִיָּה וּשְׁכַרְתְּ וְלֹא מִיָּיִן. (ישעיהו נא:כא)...מאי יכולני לפטור דקאמר נמי - מדין תפלה

3. שולחן ערוך - אורח חיים סימן קא סעיף א

המתפלל צריך שיכוין בכל הברכות ואם אינו יכול לכוין בכולם, לפחות יכוין באבות אם לא כיון באבות, אע"פ שכיון בכל השאר, יחזור ויתפלל.
הגה: והאידנא אין חוזרין בשביל חסרון כוונה, שאף בחזרה קרוב הוא שלא יכוין, אם כן למה יחזור

4. שו"ת יביע אומר - חלק ג, אורח חיים סימן י סעיף ד

שמע שמעתי שת"ח א' הרשה לעצמו לפסוק ברבים דבזה"ז אף לכתחלה אין כל חיוב להתפלל בכוונה, ומצות כוונה היא אך לחסידים השרידים אשר ה' קורא. וסמך סמיכה בכל כחו עמ"ש בעירובין (סה), יכולני לפטור את כל העולם מדין תפלה (בכוונה) שנא' ושכורת ולא מיין. ודבריו מהבל ימעטו. כי כל גדולי הפוסקים כתבו דין כוונה אף בזה"ז, גם לאחר מאמר חז"ל הנ"ל, וכ"כ באור זרוע הגדול (ס"ס קב), שכל אדם צריך לדחוק עצמו לכוין, ואם אינו עושה כן עבירה היא בידו ומוטב לו שלא התפלל.

II. Grab What You Can!

5. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צח סעיף ב

לא יתפלל במקום שיש דבר שמבטל כוונתו, ולא בשעה המבטלת כוונתו, ועכשיו אין אנו נזהרין בכל זה, מפני שאין אנו מכוונים כ"כ בתפלה.

6. משנה ברורה - שם

ובפמ"ג כתב בשם הלבוש אע"ג שאין אנו מכוונים מ"מ מה דאפשר לעשות עושין ע"כ אין להתפלל בבית שיש שם שכר חדש או מי דבש וכ"ש ריח רע מעופש קצת

7. טור - אורח חיים סימן קא

והאידנא אין אנו חוזרין בשביל חסרון כוונה שאף בחזרה קרוב הוא שלא יכוין אם כן למה יחזור כתב הרב רבי אליעזר שירגיל אדם עצמו שיכוין לפחות בחתימה של כל ברכה

8. ספר שמירת הלשון - הקדמה

ושמעתי בשם גאון אחד, ששאל אדם אותו, אם לא כיון ברוב התפלה והוא עומד בסוף התפלה, באיזה אופן יעורר את נפשו להתחיל לכוון?

והשיבו, משל למה הדבר דומה: לתינוקות אחת שעמדה על השוק בסל גדול של ירקות למכור, ופגע בה אנס אחד והתחיל לחטוף מהסל, ונבהלה ולא ידעה שום עצה איך לעשות, פקח אחד עמד למרחוק, אמר לה, מה תעמודי, על מה תמתני עד שיחטוף כולו, הנה הוא חוטף גם את חטפי, וכל מה שיעלה בידך יהיה שלך. כן הדבר ממש בענין התפלה, הנה היצר מתגבר על האדם ומפיל עליו עצלות ומחשבות זרות עד שעל ידי זה לא כיון בכמה וכמה ברכות מהתפלה, **גם אתה חטוף וזרז את עצמך בכל כחך לכוין בברכות אשר עדיין הם לפניך.**

9. בית אלוקים למבי"ט - שער התפילה פרק ג

ואפילו המבינים אי אפשר שיוכלו לכוין בכל עת שמתפללים. ולכן אנו אומרים בסוף הברכות האמצעיות שמע קולנו ה' אלהינו וכו'. כי גם שלא כווננו כראוי בתפלתנו. שישמע קול תפלתנו. גם כי הקול הוא בלי כוונה. ובחתימה אנו אומרים כי אתה שומע תפלת כל פה. כלומר אפילו התפלה שהיא מן השפה ולחוץ, שאינה בכוונה, אתה שומע אותה על ידי רחמיך הרבים. כיון שאינם יודעים לכוין בה.

III. Not A Waste**10. שו"ת ארץ צבי - סימן כב**

אמנם גם לזה מצאתי בס"ד רפואה מן התורה והוא לדעת תוספות (פסחים קטו). הובא בהקדמת ספר אגלי טל דאף למאן דאמר מצות צריכות כוונה מכל מקום גם בלא כוונה שם מצוה עליו עיין שם. ואם כן מי שאי אפשר לו לעשות מצוה בכוונה חייב על כל פנים לעשותה בלא כוונה דאף על גב דכוונה מעכבת ואם יכול צריך לחזור ולעשותה בכוונה מכל מקום כיון דגם בלא כוונה שם מצוה עלה בודאי חיוב גמור עליו לעשות על כל פנים בלא כוונה, והוא הדין בנידון דידן לענין תפלה אף מי שאין בידו לכוון מוטב להתפלל בלא כוונה [אפילו באבות] משלא להתפלל כלל...

11. משך חכמה - פרשת ויחי פרק מח פסוק כב

בחרבי ובקשתי. תרגם אונקלוס "בצלותי ובבעותי"... והנה חרב הוא בעצמו מזיק, שברזל שיש לו חדוד ממית בכל שהוא, ואין צריך אומד. אבל הקשת בעצמו אינו מזיק, רק כוח המורה, ותלוי לפי כוח רחוק המורה בקשת. לזה קרא לתפילה בשם "חרבי" שהיא אף בלא כוונה מרובה; ובעותי בשם "קשתי" שהיא כקשת שהיא עד "שמישים נפשו בכפו"

12. תלמוד בבלי - מסכת ברכות דף כו עמוד ב

איתמר, רבי יוסי ברבי חנינא אמר: תפלות אבות תקנום; רבי יהושע בן לוי אמר: תפלות כנגד תמידין תקנום. תניא כוותיה דרבי יוסי ברבי חנינא, ותניא כוותיה דרבי יהושע בן לוי...

13. "Tales Out of Shul" by Rabbi Emanuel Feldman - p. 235

It is said that the Baal Shem Tov used to say: "If I pray one hundred times without proper *kavannah* and focus and sincerity, and the next time with *kavannah*, that one time lifts up the other hundred times, because that one time creates the breakthrough and pulls the others through the opening with it." One must keep the channels open, and occasionally one will make a spiritual breakthrough. Furthermore, the one hundred inadequate attempts were not wasted at all. Without them, the hundred-first might not have occurred at all.

IV. Channel Your Thoughts and Feelings

14. גור אריה - פרשת ויגש פרק מו פסוק כט

שכאשר בא יעקב וראה את יוסף בנו מלך, בא בלבו אהבתו ויראתו של הקב"ה איך מדותיו הם טובות ושלמות, ומשלם שכר טוב ליראיו. וזהו מדת החסידים אשר יקרה להם טוב מתדבקים אל הקב"ה על הטובות והאמת שעשה עמהם. וזהו קריאת שמע שבו נזכר ייחוד מלכות שמים (דברים ו, ד) ואהבתו (שם שם ה). וראוי היה לקרות קריאת שמע כאשר בא אליו יוסף אחר הצער הגדול אשר היה לו בעבורו, ועתה ראה אותו מלך, היה אוהב את הקב"ה אשר עושה לו זה, וקבל מלכותו ואהבתו ויראתו, וזהו נכון למבין

15. ברכת פריץ - עמ' מד

וזה היפך ממש מאנשים הפשוטים אשר קיימא לן דחתן פטור אפילו מקריאת שמע החיובית לפי שאינו יכול לכוון, ואמרינן בסוף פרק שני דברכות (דף יז עמוד ב) "דאנן סהני" דלא מצי מכוון. ואצל הצדיקים אדרבא, בזמן מרום פסגת השמחה אז מכוין בתוקף יותר ויותר בקריאת הקריאת שמע בכלות נפש.

16. תלמוד בבלי - מסכת ברכות דף סא עמוד ב

בשעה שהוציאו את רבי עקיבא להריגה זמן קריאת שמע היה, והיו סורקים את בשרו במסרקות של ברזל, והיה מקבל עליו עול מלכות שמים. אמרו לו תלמידיו: רבינו, עד כאן? אמר להם: כל ימי הייתי מצטער על פסוק זה בכל נפשך - אפילו נוטל את נשמתך, אמרתי: מתי יבא לידי ואקיימנו, ועכשיו שבא לידי לא אקיימנו?

Takeaways:

1. Have Kavana for at least the end of each bracha. For "atah" or "Hashem."
2. Grab whatever brachos are left! Use built-in reminders (last week) to wake up.
 - a. In Shema Koleinu we ask Hashem to accept all our mindless prayers
3. When you cannot focus at all, make sure to say every word - which does have an effect.
 - a. There are "sword" and "bow" days. There are "Avos" and "korbanos" days.
4. At least have the distraction itself in mind. Channel it into your tefillos.