

How To Daven With Kavana

I. How Could You Not Have Kavana?!

1. מסכת ברכות דף לג עמוד ב - לד עמוד א

אמר ליה רב פפא לאביי: ודילמא מעיקרא לא כוון דעתיה, ולבסוף כוון דעתיה? - אמר ליה: חברותא כלפי שמיא מי איכא? אי לא כוון דעתיה מעיקרא - מחינן ליה במרזפתא דנפחא עד דמכוין דעתיה.

2. רש"י (שם)

חברותא כלפי שמיא - מנהג שנוהג אדם בחברו ינהג אצל המקום, ולא יזהר בתפלתו. מחינן ליה - כלומר: מלמדין אותו שיכוין ומכין אותו אם ירגיל בכך

3. רבינו בחיי - פרשת יתרו פרק כ פסוק כ

לֹא תַעֲשׂוּן אֹתִי אֱלֹהֵי כֶסֶף וְאֱלֹהֵי זָהָב לֹא תַעֲשׂוּ לָכֶם וַיֵּשׁ לְפָרֶשׁ: "לא תעשון אתי" כשאתם עומדים בתפלה אתי לא תחשבו בכסף וזהב אשר עמכם, שאם תעשו כן מעלה אני עליכם כאלו עשיתם אלהי כסף ואלהי זהב.

4. תפארת ישראל - יכין מסכת אבות פרק ב משנה יג

וכ"כ בתפלה, מלבד שבכולן מדבר אל המלך כמ"ש ברוך אתה וכו' ואיך יעזיז פניו להיות אז אין פיו ולבו שוין, גם בל"ז היאך יוכל לחשוב שיקבל ה' תפלתו, אם לא התחנן כן לפניו בהכנעה יתירה, ותחת זה היו מחשבותיו עפים בכל זוויות סכלותיו ותעתועיו, ואפשר גם בדברי עבירה, ואיך לא יתבושש לומר בסוף תפלתו לפני יודע מחשבות יהיו לרצון וכו' והגיון לבי, ומה ישיב אם יענהו ה' בגערה, מה הגית עתה בלבבך, ולכן אמרו חז"ל אין תפלתו של אדם נשמעת אא"כ משים נפשו בכפו, נפשו היינו המחשבות, בכפו היינו שישגיח עליהן יפה שלא יתעו ושלא תשכח לפני מי אתה עומד, שנאמר נשא לבבנו אל כפים אל אל בשמים

II. Kavana For What?

5. חידושי ר' חיים הלוי - הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק ז

ונראה לומר דתרי גווני כוונות יש בתפלה, האחת כוונה של פירוש הדברים, ויסודה הוא דין כוונה, ושנית שיכוון שהוא עומד בתפלה לפני ד'. כמבואר בדבריו פ"ד שם ז"ל ומה היא הכוונה שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאלו עומד לפני השכינה. ונראה דכוונה זו אינה מדין כוונה רק שהוא מעצם מעשה התפלה, ואם אין לבו פנוי ואינו רואה את עצמו שעומד לפני ד' ומתפלל אין זה מעשה תפלה, והרי הוא בכלל מתעסק דאין בו דין מעשה. וע"כ מעכבת כוונה זו בכל התפלה, דבמקום שהיה מתעסק דינו כלא התפלל כלל, וכאלו דלג מלות אלה, והלא ודאי דלענין עצם התפלה כל הי"ט ברכות מעכבין. ורק היכא שמכוון ומכיר מעשיו ויודע שהוא עומד בתפלה אלא שאינו יודע פירוש הדברים שזה דין מסוים רק בתפלה לבד, הוספת דין כוונה.

6. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צח סעיף א

המתפלל צריך שיכוין בלבו פירוש המלות שמוציא בשפתיו ויחשוב כאלו שכינה כנגדו; ויסיר כל המחשבות הטורדות אותו עד שתשאר מחשבתו וכוונתו זכה בתפלתו; ויחשוב כאלו היה מדבר לפני מלך בשר ודם היה מסדר דבריו ומכוין בהם יפה לבל יכשל, ק"ו לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה שהוא חוקר כל המחשבות
הגה - ויחשוב קודם התפלה מרוממות האל יתעלה ובשפלות האדם

III. The Problem

7. תלמוד ירושלמי - מסכת ברכות פרק ב סוף הלכה ז

א"ר מתניה אנא מחזק טיבו לראשי דכד הוה מטי מודים הוא כרע מגרמיה

IV. Before Davening

8. רבינו יונה על הרי"ף מסכת ברכות דף ג עמוד ב

כל הקובע מקום לתפלתו אלהי אברהם יהיה בעזרו. שקובע מקום לתפלתו בביתו שפעמים שאינו יכול ללכת לבהכ"נ מתפלל בביתו ומייחד מקום ידוע לכך...

שכל כך מדקדק בתפלתו שגם בזה הוא נזהר שרוצה שתהיה תפלתו במקום מיוחד וכיון שכל כך הוא אוהב התפלה ודאי מדת ענוה יש בו כדי שתהיה תפלתו מקובלת לפני המקום כענין שנאמר זבחי אלהים רוח נשברה וגו' שאם לא יהיה לו הענוה לא יוכל לעולם להתפלל בכונה ולא תהיה מקובלת לפני המקום ב"ה

9. רמב"ם - הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק ד הלכה טז

כיצד היא הכוונה שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאלו הוא עומד לפני השכינה, לפיכך צריך לישוב מעט קודם התפלה כדי לכונן את לבו ואחר כך יתפלל בנחת ובתחנונים ולא יעשה תפלתו כמי שהיה נושא משאוי ומשליכו והולך לו

V. During Davening

10. שולחן ערוך - אורח חיים סימן מח

הגה - ונהגו המדקדקים להתנועע בשעה שקורין בתורה, דוגמת התורה שנתנה ברתת, וכן בשעה שמתפללים, על שם: כל עצמותי תאמרנה י"י מי כמוך (תהילים לה, י) (אבודרהם).

VI. Body/Posture

11. משנה ברורה - סעיף מח ס"ק ה

ויש פוסקים שחולקין ע"ז ואומרים דבתפלה אין להתנועע ורק בפסוקי דזמרה וברכת ק"ש ולימוד התורה אפילו שבע"פ המנהג להתנועע. וכתב המגן אברהם ודעביד כמר עביד ודעביד כמר עביד. והכל לפי מה שהוא אדם אם מכוין היטב ע"י תנועה יתנועע ואם לאו יעמוד כך ובלבד שיכוין לבו

12. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צח סעיף ד

התפלה היא במקום הקרבן, ולכך צריך ליזהר שתהא דוגמת הקרבן בכוונה ולא יערב בה מחשבה אחרת. כמו מחשבה שפוסלת בקדשים; ומעומד, דומיא דעבודה; קביעות מקום כמו הקרבנות, שכל אחד קבוע מקומו לשחיטתו ומתן דמיו, ושלא יחוץ דבר בינו לקיר, דומיא דקרבן שהחציצה פוסלת בינו לכלי

13. שולחן ערוך - אורח חיים סימן קיג סעיף ד

המתפלל, צריך שיכרע שיתפקקו כל חוליות שבשדרה; ולא יכרע באמצע מתניו וראשו ישאר זקוף, אלא גם ראשו יכוף כאגמון

VII. Head

14. רש"י - מסכת שבת דף י עמוד א

דיינין מתעטפין בטליתן - כשפותחין בדיון, מאימת שכינה, ושלא יפנו ראשן לכאן ולכאן ותהא דעתן מיושבת עליהם.

15. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צה סעיף ב

צריך שיכוף ראשו מעט, שיהיו עיניו למטה לארץ, ויחשוב כאילו עומד בבית המקדש ובלבו יכוין למעלה לשמים.

VIII. Eyes

16. משנה ברורה - סימן צה ס"ק ה

כתבו האחרונים שכל מי שאינו עוצם עיניו בשעת תפילת י"ח אינו זוכה לראות פני שכינה בצאת נפשו אך אם מתפלל בסידור ועיניו פקוחות כדי לראות בו לית לן בה

17. באר היטב - סימן צו ס"ק ד

כתבתי לעיל בסימן צ"ג סעיף קטן ב' דהאר"י ז"ל היה מתפלל מתוך הספר כדי שיכוין מאוד ואף בחזרת הש"ץ תפלת י"ח יהיה הסידור פתוח לפניו להיות אזניו פקוחות על מה שאומר הש"ץ. של"ה:

18. אסתר פרק ט פסוק כה

וּבְבֹאֵהָ לְפָנֵי הַמֶּלֶךְ אָמַר עִם הַסֵּפֶר יָשׁוּב מִחֻשְׁבְּתוֹ הֲרַעָה אֲשֶׁר חָשַׁב עַל הַיְהוּדִים עַל רֹאשׁוֹ וְתָלוּ אֹתוֹ וְאֵת בְּנָיו עַל הָעֵץ:

IX. Hands

19. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צו סעיף ב

מותר לאחוז מחזור תפלות בידו בשעה שמתפלל, הואיל ותופס לצורך תפלה עצמה לא טריד

20. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צה סעיף ג

מניח ידו על לבו כפותין, הימנית על השמאלית, ועומד כעבד לפני רבו, באימה, ביראה ובפחד, ולא יניח ידיו על חלציו, מפני שהוא דרך יוהרא

21. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צא סעיף ו

הגה - ובעת זעם יש לחבק הידים בשעת התפלה כעבדא קמיה מאריה

22. ערוך השולחן - אורח חיים סימן צא סעיף ז

וחיבוק ידים הוא שחובק אצבעות ידיו זה בשל זה כאדם ששובר אצבעותיו כשמצטער ויש מהחכמים שהיו עושים כן גם בעת שלום. ומ"מ יש לזהר שלא לחבוק אצבעותיו בעת שלום כי בזה מוריד דין על עצמו אלא יניח ידיו זע"ז כפותין [הגר"ז] ואין טבעי בני אדם שוים בזה ויש שקשה עליהם להתפלל באופן זה אלא מניחים הידים על הסטענדע"ר או על הדף הדבוק בכותל ואין כלל קבוע בזה וכל אחד יעשה כפי מה שמוטב לו להתפלל באופן זה

X. Feet

23. בית יוסף - אורח חיים סימן צה

והטעם שצריך לכוין את רגליו נראה שהוא לפי שכיון שעומד לדבר עם השכינה צריך לסלק כל מחשבות הגוף מלבן ולדמות כאילו הוא מלאך משרת ורבינו הגדול מהר"י אבוהב ז"ל כתב טעם אחר שהוא רמז שנסתלק ממנו התנועה לברוח ולא להשיג שום חפץ מבלעדי יי

24. שולחן ערוך - אורח חיים סימן צה סעיף א

וי"א כשעומד להתפלל ילך לפניו ג' פסיעות, דרך קרוב והגשה לדבר שצריך לעשות

25. שולחן ערוך - אורח חיים סימן קכג סעיף א

כורע ופוסע ג' פסיעות לאחוריו, בכריעה אחת, ואחר שפסע ג' פסיעות בעודו כורע, קודם שיזקוף, כשיאמר עושה שלום במרומיו, הופך פניו לצד שמאלו; וכשיאמר הוא יעשה שלום עלינו, הופך פניו לצד ימינו; ואח"כ ישתחוה לפניו, כעבד הנפטר מרבן

XI. Conclusion

26. תלמוד ירושלמי - מסכת ברכות פרק ב סוף הלכה ד
א"ר מתניה אנא מחזק טיבו לראשי דכד הוה מטי מודים הוא כרע מגרמיה

27. של"ה - פרשת שופטים תורה אור אות כד

עבודה בארבע סמכין, הנה התפלה במקום העבודה, והיא דירה נאה בלב, כמו שנאמר (דברים יא, יג) 'ולעבדו בכל לבבכם', ופירשו רבותינו ז"ל (תענית ב א) זוהי תפלה. והיא בכל כלי מעשה דהגוף, כמו שנאמר (תהלים לה, י) 'כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך'. ועם הכוונה הוא גוף ונשמה, וכמו שאמרו (אברבנאל אבות פ"ב מ"ג; צדה לדרך מאמר ראשון ח"א פ"ה) תפלה בלא כוונה כגוף בלא נשמה. גם הוא בהתבודדות, כמו שאמרו (ברכות ו, ב) כל הקובע מקום לתפלתו אלהי אברהם יהיה בעזרו, וזה מורה שיקבע מקום קבוע לשכינה, ויתבודד עצמו מכל מחשבות גופניות, עד שידבק מחשבתו למעלה כמו שכתב טור אורח חיים סימן צ"ח. עיין שם.

כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך - A Full Body Experience

Before Davening:

- Find a quiet place
- Pause and clear mind
- Remember Hashem is all-powerful and we need Him

During Davening:

1. Body/Posture

- a. Stand - like kohanim doing avodah in the Beis HaMikdash
- b. Shuckle - trembling or awakening ourselves
- c. Being Still - standing at attention
- d. Bow - submission and gratitude

2. Head

- a. Covered - free of distractions
- b. Bent - humility

3. Eyes

- a. Looking down - humility
- b. Closed - imagine speaking to Divine; Picture the words
- c. Looking in Siddur - keeps focus

4. Hands

- a. Holding Siddur
- b. Folded together - in distress
- c. Placed over heart - beseeching
- d. Striking Chest - contrition

5. Feet

- a. Feet Together
 - i. Like an angel free of distraction
 - ii. To show we are set and not running anywhere
 - iii. We are bound like servants
 - iv. Cannot move without help
- b. 3 Steps Forward - Approaching to ask for our needs
- c. 3 Steps Backward - Respectfully taking leave