

## 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. 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, שנאמר: לכן שמעי נא זאת עניה ושכרת ולא מיין...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 בכלם, לפחות יכוין באבות אם לא כיון באבות, אע"פ שכוין בכל השאר, יחזור ויתפלל.

הגה: והאידנא אין חוזרין בשביל חסרון כוונה, שאף בחזרה קרוב הוא שלא יכוין, אם כן למה יחזור

### II. Grab What You Can!

#### 4. חכם עובדיה יוסף (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 רוא"ח 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.

#### 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

תמנני 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 לכיון בברכות אשר עדיין הם לפניך.

### III. Not A Waste

#### 9. 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 משלא להתפלל כלל...  
ואם כן כמו שכתבתי לענין כוונת מצוה דגם בלא כוונה שם מצוה עליו הוא הדין בלא כוונת הלב באבות

#### 10. משך חכמה - פרשת ויחי פרק מה פסוק כב

בחרבי ובקשתי. תרגם אונקלוס 'בצלתי ובבעותי'. 'צלתי' - הוא סדר תפילה הקבוע כמו שאמר: השבח והתפילה וההודאה מעכבין (תוספתא מנחות ו, ו). 'ובעותי' - הוא בקשה, אשר אמרו, אם רצה אדם לחדש בתפילתו, מעין כל ברכה שואל אדם צרכיו. והנה הנפקא מינה, כי סדר תפילה - שזו עבודה קבועה - אין הכוונה מעכב, ואם כיוון לבבו באבות סגיי, ובכוונה מועטת סגיי. לא כן בחידוש, שמבקש האדם צרכיו מחדש, בעי כוונה יתירה.  
והנה חרב הוא בעצמו מזיק, שברזל שיש לו חדות ממת בכל שהוא, ואין צריך אומד. אבל הקשת בעצמו אינו מזיק, רק כוח המורה, ותלוי לפי כוח ורחוק המורה בקשת. לזה קרא לתפילה בשם "חרבי" - שהיא אף בלא כוונה מרובה; ובעותי בשם "קשתי" - שהיא כמו קשת שהיא עד "שמשים נפשו בכפו"

### IV. Channel Your Thoughts/Feelings

#### 11. 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

#### 12. 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?

### **Summary of Strategies:**

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.
3. When you cannot focus at all, make sure to say every word - which does have an effect.
4. At least have the distraction in mind. Channel it into tefilos.