

If Only We Could Daven All Day Long

I. If Only...

1. מסכת ברכות דף כא עמוד א

ולואי שיתפלל אדם כל היום כולו

2. עקידת יצחק - ויקרא שער נו

שאינן ספק שכל מיני העבודות כל עוד שירבו ויארך ענינם ואפילו יותמדו בלי הפסק הוא יותר מועיל כי לפי כן תתחזק האמונה ותתרבה האהבה וימצא הדבקות וכמ"ש (ברכות כ"א א) ולואי שיתפלל אדם כל היום כלו

3. עלי תמר - ברכות פרק ד הלכה ד

כלומר שסובר רבי יוחנן שמעלת עבודת ה' בתפלה גדולה מאד ואם היה אפשר שיתפלל כל היום היה טוב מאוד **ברם אין הדבר אפשר** שא"כ תורה מה תהא עליה והרבצת תורה לתלמידים מה תהא עליה

4. מסכת ברכות דף לב עמוד ב

תנו רבנן: חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין שעה אחת וחוזרין ושוהין שעה אחת. וכי מאחר ששוהין תשע שעות ביום בתפלה, תורתן היאך משתמרת, ומלאכתן היאך נעשית? אלא מתוך שחסידים הם - תורתם משתמרת ומלאכתן מתברכת

II. We CAN Daven All Day Long!

5. מסכת מגילות דף מג עמוד ב

תניא, היה רבי מאיר אומר: חייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום, שנאמר: ועתה ישראל מה ה' אלקיך שואל מעמך

6. פרישת עקב - פרק י פסוק יב

ועתה ישראל מה יקנך אלהיך שאל מעמך פי אם ליראה את יקנך אלהיך ללקת בכל דרכיו ולאהבה אתו ולעבד את יקנך אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך:

7. רש"י הירש (שם)

נראה מן הטעמים כי ליראה, ללכת, ולאהבה אינם שלוש דרישות נפרדות, אלא "ללכת" ו"לאהבה" הם המסקנות של "ליראה": לירוא את ה' כך שיראת ה' תביא לידי הליכה בכל דרכי ה', וזו תביא לידי אהבת ה'. שהרי זו משמעות "ירא את ה'": לשוות את ה' לנגדנו תמיד ולזכור בכל עת את גודלו ואת רוממותו

8. שולחן ערוך - אורח חיים סימן מו סעיף ג

חייב אדם לברך בכל יום מאה ברכות לפחות

9. משנה ברורה - ס"ק יד

והנה בכל יום אנו מברכין עוד יותר ממאה ברכות כיצד בלילה כשהולך לישן מברך המפיל ובשחר מברך ענט"י ואשר יצר ועוד ט"ז ברכות בברכת השחר וג' ברכות על התורה הרי כ"ב וברכת ציצית ותפילין הרי עוד שלש לפי מנהגינו שמברכין שתיים על התפילין הרי כ"ה וברוך שאמר וישתבח הרי עוד שתיים וברכת ק"ש שחרית וערבית עם ברכת יראו עינינו שמנה הרי ל"ה ונ"ז ברכות דג' תפלות הרי צ"ב ובשתי סעודות שסועד אחת ערבית ואחת שחרית יש ט"ז ברכות כי בכל סעודה יש ח' ברכות על נט"י והמוציא וד' ברכות שבבהמ"ז וכשהוא שותה כוס בבהמ"ז מברך לפניו ולאחריו הרי בס"ה ק"ח ברכות

III. Asher Yatzar - The Wonders of the Human Body

10. מסכת ברכות דף ס עמוד ב

הנכנס לבית הכסא...כי נפיק אומר: ברוך אשר יצר את האדם בחכמה וברא בו נקבים נקבים חללים חללים גלוי וידוע לפני כסא כבודך שאם יפתח אחד מהם או אם יסתם אחד מהם אי אפשר לעמוד לפניך. מאי חתים?...רופא כל בשר ומפליא לעשות

11. רש"י (שם)

ומפליא לעשות - כנגד שהגוף חלול כמו נאד, והנאד הזה אם יש בו נקב אין הרוח עומד בתוכו, והקדוש ברוך הוא ברא את האדם בחכמה וברא בו נקבים נקבים הרבה, ואף על פי כן הרוח בתוכו כל ימי חייו, וזו היא פליאה וחכמה

12. שולחן ערוך - אורח חיים סימן ו

הגה - שמפליא לעשות במה ששומר רוח האדם בקרבו, וקושר דבר רוחני בדבר גשמי, והכל הוא ע"י שהוא רופא כל בשר, כי אז האדם בקו הבריאות ונשמטו משתמרת בקרבו

IV. Thanks For The Food...And The Whole World!

13. מסכת ברכות דף מח עמוד ב

תניא, רבי אליעזר אומר: כל שלא אמר ארץ חמדה טובה ורחבה, בברכת הארץ ומלכות בית דוד בבונה ירושלים - לא יצא ידי חובתו; נחום הזקן אומר: צריך שיזכור בה ברית. רבי יוסי אומר: צריך שיזכור בה תורה

14. מסכת ברכות דף מ עמוד ב

אמר רב: כל ברכה שאין בה הזכרת השם - אינה ברכה. ורבי יוחנן אמר: כל ברכה שאין בה מלכות - אינה ברכה

V. Thanks For Making Us Needy

15. מסכת ברכות דף לו עמוד א

בתחלה מברך עליו שהכל נהיה בדברו, ולבסוף בורא נפשות רבות וחסרונן על כל מה שבראת

16. תוספות (שם)

בורא נפשות רבות וחסרונם - כמו לחם ומים שאי אפשר בלא הם ועל כל מה שברא להחיות בהם נפש כל חי כלומר על כל מה שבעולם שגם אם לא בראם יכולין העולם לחיות בלא הם שלא בראם כי אם לתענוג בעלמא כמו תפוחים וכיוצא בהן

17. שו"ת הרשב"א - חלק א סימן תתכג

עוד כתב במה שקראו בורא נפשות רבות ולא כלום אומר אני מפני שאינו מברך על הדבר שנהנה ממנו. וכל שאר הברכות מברך על הדבר שנהנה ממנו כגון לשמור חקיו וכן על כסוי. וכן על כל המצות ועל כל הפירות ועל המצות ועל הפירות מברך. ואפילו ברכת שהכל שאינו מזכיר אותם אלא דרך כלל מ"מ הרי הוא כולל מה שנהנה ממנו כלל הדברים שמתהנו כמאמרו להנות מהם. אבל בברכת בורא נפשות אינו כן. שאינו מזכיר בברכה הדבר שנהנה ממנו בכלל הדברים לא בפירוש ולא בכלל. שאינו אומר בורא מינין הרבה למלאת חסרון הדברים שברא. אלא אדרבה הוא מברך על שברא נפשות שחסרות וצריכות למה שברא. על כן קראוה ולא כלום.

18. פרשת בראשית - פרק ג פסוק יז

וַיֹּאמֶר ה' אֱלֹהִים אֶל הַנְּחָשׁ כִּי עָשִׂיתָ זֹאת אֲרוּר אַתָּה מִכָּל הַבְּהֵמָה וּמִכָּל חַיַּת הַשָּׂדֶה עַל גִּחְוֹנְךָ תֵּלֵךְ וְעַפְרֹת תֹּאכַל כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ

19. מסכת יומא דף עה עמוד א

תניא, אמר רבי יוסי: בוא וראה שלא כמדת הקדוש ברוך הוא מדת בשר ודם. מדת בשר ודם, מקניט את חבירו - יורד עמו לחייו. אבל הקדוש ברוך הוא אינו כן, קלל את הנחש - עולה לגג מזונותיו עמו, יורד למטה - מזונותיו עמו

20. מסכת ברכות דף נז עמוד א

תני תנא קמיה דרב ששת: הרואה נחש בחלום - פרנסתו מזומנת לו

21. רש"י (שם)

פרנסתו מזומנת - כנחש שעפר לחמו, ומצוי לו בכל מקום

22. חידושי הר"ם (מספר "מעיינה של תורה" - פרשת בראשית)

קשה איפוא מה קללה היא זו?

ברם הקללה היתה בכך שהורחק כל כך מן הקדושה עד כדי למנוע ממנו שיצטרך אי-פעם לשאת עיניו אל השמים כדרך ברואים אחרים המחפשים להם מזונותיהם ונושאים לפעמים עיניהם השמימה לבקש מזונם מאת השם יתברך כגון "הכפירים שואגים לטרף ולבקש מאל אכלם" (תהילים קד: כא) את קולו אין רוצים בכלל לשמוע בבחינת "קח לך את שלך והסתלק מנגד עיני לבל אראך ולבל אשמעך עוד"

23. מסכת יומא דף עו עמוד א

שאלו תלמידיו את רבי שמעון בן יוחאי: מפני מה לא ירד להם לישראל מן פעם אחת בשנה? אמר להם: אמשול לכם משל: למה הדבר דומה - למלך בשר ודם שיש לו בן אחד. פסק לו מזונותיו פעם אחת בשנה, ולא היה מקביל פני אביו אלא פעם אחת בשנה. עמד ופסק מזונותיו בכל יום, והיה מקביל פני אביו כל יום. אף ישראל, מי שיש לו ארבעה וחמשה בנים היה דואג ואומר: שמא לא ירד מן למחר ונמצאו כולן מתים ברעב, נמצאו כולן מכוונים את לבם לאביהן שבשמים

24. הרב שמשון פינקוס (שערים בתפלה - עמ' קלז-קלח)

ובאמת כאשר מבקש אדם מהקב"ה על ענין מסויים עצם מעשה הבקשה היא התכלית המבוקשת יותר מעצם השגת בקשתו בנוהג שבעולם כאשר יבקש איש מרעהו או עני מעשיר כיון שתכלית הבקשה היא רק העזרה שרוצה לקבל נמצא שהמטרה הסופית היא שלא יצטרך לבקש עוד שזהו רצונו האמיתי של העני שיהא הוא עצמו עשיר ולא יצטרך לבקש וא"כ נמצא שסוף המטרה הוא לבטל הבקשה כליל אבל אצל הקב"ה כאשר מבקש האדם חיים הרי עצם חסד זה שאפשר לו לעמוד ולדבר איתו יתברך בתפילה זה עצמו יותר טוב מהשגת הבקשה עצמה ונמצא שאין המטרה שלא יצטרך לבקש עוד אלא אדרבא תכליתה היא הבקשה עצמה וכיון שכן כל שמבקש יותר ויותר הרי זהו עצמו התקרבות לתכלית יותר ויותר ואהוב ורצוי הוא אצל הקב"ה.

Takeaways

- Berachos are an opportunity to speak to Hashem throughout the day.
- Berachos are more expansive than just the blessing in front of us:
 - Asher Yatzar is about the entire human body, and health in general.
 - Blessings over food also acknowledge that Hashem created the entire world.
- We thank Hashem for creating us with needs, because this allows us to maintain a relationship with Him all day long.