

#1 דברים פרק יא - והיה אם שמע תשמעו אל מצותי אשר אנכי מצוה אתכם היום לאהבה את ה' אלקיכם ולעבדו בכל לבבכם ובכל נפשכם

#2 מסכת תענית ב. - ומנא לן דבתפלה? דתניא: "לאהבה את ה' אלהיכם ולעבדו בכל לבבכם," איזו היא עבודה שהיא בלב - הוי אומר זו תפלה

וכבר אמרו²⁶ שהתפילה כמראה (שפיג"ל) אם זך וישר פעלו בתורה ובמעשים טובים ומשאו ומתנו באמונה, אזי תפלתו בכוונה וכהוגן, ומבחן זה מרומז בפסוק (משלי כ"ז) 'מצרף לכסף וכור לזהב ואיש לפי מהללו' שכשם שמבחן הזהב הוא הכור ומבחן הכסף הצורף, התפילה הוא מבחן ובבואה למדת זכות הנפש האלקית שבאדם.

#3 ס' פסקי תשובות ח"א עמ' תשנה

#4 חידושי ר' חיים הלוי תפילה - 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

#5 ס' עלי שור ח"ב עמ' שסט

בחידושי רבינו חיים מבריסק בהלכות תפילה מבאר שישנן שתי כוונות בתפילה: הכוונה בפירוש המלות, והיא מעכבת רק בברכה ראשונה של ש"ע, והכוונה של מעשה התפילה, והיא מעכבת בכל הש"ע. בזה הוא מתרץ סתירה בדברי הרמב"ם, עיי"ש.

דבריו הק' מעמידים אותנו על מהות ענין התפילה: עיקר מעשה התפילה הוא — לעמוד לפני השי"ת. הכוונה בפירוש המלות היא כוונה שניה לגבי עצם מעשה התפילה. ייתכן, איפוא, שאדם אינו יודע פירוש המלות, אבל הוא מכוון שהוא עומד לפני השי"ת, ובוה מעשה התפילה בידו; וייתכן שאדם מכוון את פירוש המלות ואף הוגה בהן, אבל אינו מכוון כלל שהוא עומד לפני השי"ת — ואז אין כאן מעשה התפילה, ומחשבותיו בעניני הברכות הן אולי בגדר תורה, אך אינן בגדר תפילה.

לך חזי מה עמא דבר: שימת לבם של רוב בני אדם בתפילה היא לפירושן של תיבות התפילה, בעוד שהכוונה למעשה התפילה אינה ברורה כל כך, ואולי בכלל לא ניתנה הדעת עליה. בועדים הבאים בע"ה נלך בדרך הפוכה ונעסוק בתחילה בכוונה של מעשה התפילה, ורק אח"כ נתיחד בעיקר בכוונת הברכה הראשונה שהיא לעיכובא. ענינים רבים של התפילה נתבארו בס' עלי שור חלק א' בכל ארבעת שערי ולא נחזור עליהם כאן מלבד סוגיא אחת הנצרכת לנו פה.

#6 Rav Aharon Lichtenstein, "Teshuva: Repentance & Return" in "By His Light: Character and Values in the Service of Hashem" - I believe that the sin lurking at the door of the centrist orthodox or religious Zionist community, the danger which confronts us and of which we need to be fully aware is precisely the danger of *Shikhecha*. Unlike other communities, this is a community that is not so susceptible to *Avoda Zara* in its extension – attitudes the *Rambam* battled against such as superstition and gross or primitive conceptions of God – because it is more sophisticated intellectually, religiously and philosophically. Unfortunately, however, it is very susceptible to extended *Kefira* of *Shikhecha*, lacking the immanent sense of God felt so deeply, keenly and pervasively in other parts of the *halakhically*-committed Jewish world.

#7 שו"ע או"ח ס 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, קל וחומר לפני מ"ה הקב"ה שהוא חוקר כל המחשבות. וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכוונים בתפלתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמות ולהתגברות כח השכלי, עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה. ואם תבא לו מחשבה אחרת בתוך התפלה ישתוק עד שתתבטל המחשבה. וצריך שיחשוב בדברים המכניעים הלב ומכוונים אותו לאביו שבשמים, ולא יחשוב בדברים שיש בהם קלות ראש, הגה: ויחשוב קודם התפלה מרוממות האל-יתעלה ובשפלות האדם, ויסיר כל תענוגי האדם מלבו (הר"י ריש פרק אין עומדין). ואסור לאדם לנשק בניו הקטנים בבהכ"נ, כדי לקבוע בלבו שאין אהבה כאהבת המקום (בנימן זאב ס' קסג) ואגודה פ' כיצד מברכין

#8 סעיף ב - לא יתפלל במקום שיש דבר שמבטל כוונתו, ולא בשעה המבטלת כוונתו (טור בשם ר"מ מרוטנברג הגה"מ פ"ד מהלכות תפלה) ועכשיו אין אנו נוהרין בכל זה, מפני שאין אנו מכוונים כ"כ בתפלה

#9 סעיף ג - יתפלל דרך תחנונים כרש המבקש בפתח, ובנחת, ושלא תראה עליו כמשא ומבקש ליפטר ממנה

#10 סעיף ד - התפלה היא במקום הקרבן, ולכך צריך לזהר 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 לקיר; וראוי שיהיו לו מלבושים נאים מיוחדים לתפלה, כגון בגדי כהונה, אלא שאין כל אדם יכול לבזבז על זה, ומ"מ טוב הוא שיהיו לו מכנסים מיוחדים לתפלה, משום נקיות

#11 Rav Schwab on Prayer p 412-3

be better understood in the light of our explanation that through *tefillah*, we are offering ourselves as a *korban* to *HaKadosh Baruch Hu*. And, as such, just as the *korban olah* involves the three steps of **הַפְּשֵׁט, וְנָתַח, וְכָלִיל לָאֵשׁ** (see *Mishnah, Perek מקומן*), so does *tefillah*:

- **הַפְּשֵׁט** — The animal must be skinned.
- **וְנָתַח** — It must be cut into sections.
- **וְכָלִיל לָאֵשׁ** — It is then completely burned on the *Mizbe'ach*.

First, similar to **הַפְּשֵׁט**, we are mentally to practice **הַגְּשְׁמִיּוֹת** while saying the *Shemoneh Esrei* (see *Shulchan Aruch, Orach Chaim* 98:1-4). This means that we are to withdraw from our external physical existence into our own inner self. We are to disregard our outer, physical frame, while our inner, spiritual, true self is communicating with *HaKadosh Baruch Hu*. The transient, physical aspect of the human being that can be seen in a mirror is not the real person, but merely a capsule of one's "real self." Our outward ap-

pearance is similar to the hands of a clock, which is only its external feature. However, these hands are controlled by a very complicated system of wheels and movements which are hidden. The external manifestations of the human being are to be removed during *tefillah*. And it is our spiritual essence, our *neshamah*, our true "self," which is communicating with *HaKadosh Baruch Hu* during *tefillah*. This being the case, we ask *HaKadosh Baruch Hu*: ה' שִׁפְתַי תִּפְתָּח, *Open my lips*, because we have symbolically withdrawn from our physical frame and are communicating with Him through our *neshamah*.

Second, as is pointed out by the *Shulchan Aruch* (ibid.), one should concentrate on humbling thoughts as he stands before the *Ribbono Shel Olam* in *tefillah*. This is similar to the נְתוּחַ of the *korban olah*, as we appear before *HaKadosh Baruch Hu* with a *lev nishbar*, a broken and humble persona, as is expressed in the *pasuk*: לֹב נִשְׁבַּר וְנִדְבָה אֱלֹהִים לֹא תִבְזֶה: *A heart broken and humbled, O God, You will not despise* (*Tehillim* 51:19). We are to imagine that "little me," this little nothing that I am, with all my shortcomings, is approaching the *Ribbono Shel Olam*, the Master of the universe. What audacity! What *chutzpah*! This feeling of complete inadequacy is what is meant by *lev nishbar*. This second condition corresponds to וְפִי יִגִּיד וְפִי יִגִּיד, meaning, "May my mouth, unworthy as it is, nevertheless be permitted to speak Your praises."

And third, the *tefillah* is to be said with *hislahavus*, fiery enthusiasm, which corresponds to הִתְפַּלֵּה הוּא: (see *Shulchan Aruch* ibid., 4: (בְּמִקּוֹם הַקְּרָבָן וְגו'). One should feel exhilarated to be fortunate enough to be chosen by *HaKadosh Baruch Hu* as part of *Klal Yisrael*, and to say the words of His *Neviim* and *Chachamim*, together with the rest of *Klal Yisrael*. And in this frame of mind, we bow and start: בְּרוּךְ אַתָּה ה' וְגו'.

"בהגיע עת תפלה משלש תפלות של היום יניח כל עסקיו ויתפלל" (ארחות חיים להרא"ש ז"ל). כיצד מניחים את כל העסקים אשר רק לפני רגע היינו שקועים בהם עד כדי שכחת עצמנו? בידיעה, כי גם לעסקים אלו דרושה תפלה בכדי שיצליחו, ורק ע"י התפלה נראה גם עסקים אלו באור הנכון ובקנה המדה האמיתי, לבל נשווה להם ערך מוחלט, בבחינת "כחי ועצם ידי עשו לי...".

"קשה להתרכז"? דמיונות ומחשבות מפריעים? סימן הוא, כי טרם השלכנו את כל העסקים מנגד, וגם לא קשרנו אותם עם התפלה. ולא עוד, אלא טרם ראינו כל צורך לכך: נקוט כללא בידך: המפריע העקרי בתפלה הוא גאווה.

מאחורי העסקים המעסיקים את כל המחשבה, עומד האדם המחשיב את עצמו ואפסו עוד. עסקיו לא רק מטרידים אותו, אלא האדם רואה את עצמו במרכז העולם, ועסקיו — עיקר קיום העולם. בל נחשוב כי "גאווה" הנה מדה רעה בעלמא: סתם אדם — בעל גאווה הוא, וכל עוד שאינו עומד על הטעות שבגאווה ועל האמת שבהתבטלות — הרי כל מחשבותיו וכל גישתו אל כל פעולה וענין — הרקע שלהם גאווה הוא.

ותפלה וגאווה — תרתי דסתרי הן. כל עצמה של תפלה — הכנעה היא. ובהכנעה מתקבל מבט אחר וגישה אחרת לגמרי אל החיים וכל עניני האדם.

אולם — מן הצורך להקדיש זמן לכך, וכאילו לשכוח את כל הענינים חוץ מהתפלה, וכאילו שיש רק עבודה אחת המוטלת עלינו: "ולואי שיתפלל אדם כל היום!"

#12 ס' עלי שור ח"א עמ' קיד

גישה זאת דורשת מנוחת-נפש בשעת התפלה. העצבני הזה, אשר כל מלות תפלתו רודפות אחת את השניה, שאינו יכול להתבונן ב"ברוך" יען שה"אתה" לוחץ להיאמר — התפלה תישאר ממנו והלאה. והביישן הזה המפחד להתפלל תפלה ארוכה פן ילעגו חבריו עליו — התפלה תישאר ממנו והלאה. אין, אולי, מן ההכרח להאריך, אך אין גם למהר בגלל לעג חבריו וכדומה. מה נפלא הגדר של ה"יסוד ושרש העבודה", לא לומר בתפלה יותר משלש מלים בבת אחת. — דומה, כי הזוכה שתהיה מנוחת-נפש שפוכה עליו בעת תפלתו — עמקי התפלה ייפתחו לפניו.

#13 עלי שור ח"ב עמ' שעא-ב

עלינו להוסיף כאן על מה שכבר נתבאר בועד הקודם, כי "תענוגי העוה"ז והנאות הגוף" הם שני קוטבים אשר סביבם מתרכזים כל רחשי הלב. בודאי לא על עצם התענוגים לבדם נאמרו דברי רבינו יונה, כי אם על כל אביורייהו. למשל: הטירדות שלנו מפריעות לנו בתפילה. מה הן הטירדות? עסקים עם בני אדם, קשיים בעבודה, קטטות בבית וכדומה. ונגיע נא בעצמנו: עסקים עם בני אדם? כאן היתה פגיעה בכבודנו, ושם היתה ידנו על העליונה והרגשנו את עצמנו מכובדים. הקושי בעבודה הטריד את מנוחתנו. הקטטה בבית המעיטה קצת את ההנאה מאשה וילדים. הרי כל מה שמפריע לנו בתפילה טובב איזו הנאה: כבוד או מנוחה, התפארות בילדים או הנאה מהמשפחה. גם מהטירדות אדם נהנה — "ראו איזה אדם עסוק אני!". . . בודאי הפרנסה היא טירדה גדולה, אבל סופה הנאה: הכסף שמרויחים. הרי כל התענוגים ואביורייהו וכל הטירדות צריכים לבטל לשעת התפילה. "אליך ה' נפשי אשא" (תהלים כה, א) —

בהתקרבות אל הקב"ה אנו מוכרחים להתנשאות מעל לקטנות העסקים שלנו בעוה"ז. "ולעבדו בכל לבבכם ובכל נפשכם" — היינו במסירת נפש! ויש מסירת נפש למות, ויש מסירת נפש לחיות חיים יותר גבוהים, זוהי המסירת נפש הדרושה לתפילה. לשכיר-יום אנו מצווים "ביומו תתן שכרו כי עני הוא ואליו הוא נתשא את נפשו למות: עלה בכבש ונתלה באילן" (תצא, שביעי ורש"י שם). כל פועל מוסר נפשו על עבודתו כי אין מלאכה שאין בה סיכון, וזה נקרא נשיאות-נפש. אותה נשיאת-נפש דרושה לנו בתפילה.

אי אפשר לצמצם הכנה זו לרגע של התחלת השמונה עשרה. על ענין זה אנו צריכים לתת דעתנו ברגעי ההכנה לפני התחלת התפילה, לפני התחלת אמירת ברכות השחר. אם אז כבר נכנסנו למחשבה זו, יקל עלינו לחדשה בעת שאנו עומדים להתפלל השמונה-עשרה. ימים ושבעות רבים נצטרך להתלמד בהכנה זו.

#14 ס' פסקי תשובות ח"א עמ' תשנה

ומנוסה, אם יתפלל אדם שחרית וקריאת שמע בכוונה, בו ביום יזכה לדבר מצוה ויצליח בעסקיו, ואף שלשעה יחשוב שאינו — בסופו ימצא שכן הוא, ואין צריך לומר שיצליח בו ביום בתורה, ומצוה גוררת מצוה".
* וכבר אמרו²⁶ שהתפילה כמראה (שפיג"ל) אם זך וישר פעלו בתורה ובמעשים טובים ומשאו ומתנו באמונה, אזי תפלתו בכוונה וכהוגן, ומבחן זה מרומז בפסוק (משלי כ"ז) 'מצרף לכסף וכור לזהב ואיש לפי מהללו' שכשם שמבחן הזהב הוא הכור ומבחן הכסף הצורף, התפילה הוא מבחן ובבואה למדת זכות הנפש האלקית שבאדם.

ועצות לכוונה בתפילה ולהתחזקות נגד מחשבות זרות כתבנו להלן אות ד', אך יש לציין כאן כי קבלה²⁵ בידי צדיקי קמאי כי מחשבות זרות על עניני משא ומתן וכל כיוצא בזה שחושב עליהם בעת התפילה אין להם קיום כי הם בבחינת שקר ושקר אין לו רגלים, ואינן מצד הקדושה, ולכן יעשה אדם חשבון נפשו שבלאו הכי לא ירויח ממחשבות אלו כלום, ויחשב שכר עבירה כנגד הפסדה, ויחזק לבו לתפלה בכוונה ולא יאבד ממנו עי"ז שום דבר, ואדרבה הבטחה לנו מאחד מגדולי הדורות (יערות דבש ח"א דרוש ד') בזה הלשון "בדוק