

אויסכפיה

להתפלל עם זה

שם החיילת: _____



בשיתוף עם:
ארגון נוער
חב"ד



יוצא-לאור על-ידי

מחנה גן ישראל - ארץ הקודש

שע"י אגודת קרית חב"ד בעיה"ק צפת ת"ו

© כל הזכויות שמורות

עימוד ועיצוב: y.w. designgraphic

ב"ה

בוקר טוב חיילת גן ישראל,

ראשית כל הרשי לנו להצדיע לך!

אין זה דבר פשוט כלל וכלל, לקום בכל בוקר מוקדם מבלי שאף אחד יחייב אותך, ולהקדיש זמן מרצונך החופשי ללימוד חסידות כהכנה לתפילה.

אנו בטוחות שה'אתכפיא' שלך לקום מוקדם בבוקר וללמוד חסידות תגרום לך לעוד הרבה מעשים טובים במהלך היום. כפי שכתוב בספר המנהגים: "המחשבה בדברי אלוקים חיים קודם התפילה פועלת הרבה בתפילה שאחר כך ובהנהגה בכל היום". ולוואי שבזכות מאמציך והעבודה הפנימית שלך תכריעי את הכף לגאולה, יותר נכון את האתכפייא לגאולה....

להתפלל עם זה

'אתכפיא' - אנו מתגברות, קמות מוקדם כדי ללמוד ולערוך הכנה ראויה לתפילה. כאשר נקדיש כמה דקות של לימוד על משמעות המילים בתפילה, יהיה לנו עם מה להתפלל, והתפילה תיראה אחרת! הלימוד היומי מורכב מ-3 חלקים:

לדעת. ללמוד. להתבונן.

לדעת: בחלק זה נלמד הלכה חשובה בנוגע להכנה לפילה או לפתיה עצמה.

ללמוד: בחלק זה נתמקד כל יום בקטע אחר בתפילה ונבין אותו לעומק.

להתבונן: משפט המתמצת לנו על מה עלינו להתבונן בתפילה.

**עבודת התפילה היא עבודה שלא נגמרת.
אבל היא בהחלט מתחילה, מתחילה ממש כאן.**

בהצלחה!

צוות הלימודים

קעמפ גן ישראל ה'תש"פ

הפרקים:

פרק א' - עבודה שבלב	פרק ו' - פסוקי דזמרה
פרק ב' - מודה אני	פרק ז' - קריאת שמע
פרק ג' - קריאת שמע קטנה	פרק ח' - תפילת העמידה
פרק ד' - ברכות השחר	פרק ט' - עלינו לשבח
פרק ה' - קרבנות	

עבודה שבלב

לדעת

אין נכון להתפלל כנגד תמונות שעל הקיר, כדי לא להביט בציורים ועל ידי זה להסיח המחשבה מהתפילה. וכן אין להתפלל כנגד מראה.

ללמוד

כל איברי הגוף עוזרים לנו לקיים מצוות, יש מצוות המתקיימות על ידי הידיים, כמו נתינת צדקה, מצוות אחרות על ידי הפה כמו אכילת מצה ואילו מצוות התפילה דווקא מתקיימת על ידי הלב, והלב מבטא את עצמו על ידי הפה-בתחנונים ובקשות לפני ה'. בקשות בלבד זה לא כל התפילה אלא יש בה גם שבח לה' על מעשיו והתפעלות מהעולם שיצר.

התפילה היא "עבודת הלב". כך דרשו חז"ל - "ולעבדו בכל לבבכם" - "איזוהי עבודה שבלב זו תפילה". זה מלמד אותנו כי מהותה של התפילה היא, כוונה פנימית של הלב והשתפכות הנפש כלפי ה'.

להתחבר

במבט שטחי על התפילה, אפשר לחשוב שעניינה המרכזי הוא הבקשות שלנו מה', אך בעצם במצוות תפילה טמונה כוונה עמוקה יותר - שהאדם יתחבר לה' על ידה. כאשר הוא מתפלל, הוא חש שגורלו נתון בידי ה' ופונה אליו בבקשה מכל ליבו. התעוררות זו עצמה, היא המטרה הפנימית שבתפילה. וכמובן בזכותה האדם נעשה מוכשר וראוי יותר לכך שתפילתו יתקבלו.

מטרתה העיקרית של התפילה, היא ההתעוררות הבאה על ידה. במשך כל

היום אנו עסוקים וטרודים בצרכינו, ומרוב הטרדות אנו עלולים לשכוח על הקשר לה'. לכן נקבעו זמנים להתפלל בהם, כדי שבהם נחזק את הקשר עם ה'.

זמני התפילות מכוונים "כנגד הקרבנות". בבית המקדש היו מקריבים "קרבן תמיד" מדי בוקר ובין הערבים, ובערב היו מקריבים את חלקי הקרבנות הנותרים שלא הוקרבו במשך היום. כנגד זה תיקנו את התפילות: תפילת שחרית בבוקר, מנחה בין הערבים ותפילת ערבית בערב.

ההשוואה בין התפילות לקרבנות מובנת כעת. מטרת הקרבן היא לקרב בין בני ישראל לה', כמו משמעות השם "קרבן", מלשון "קירוב" האדם לה'. והרי זו היא גם מטרת התפילה.

תפילה - הקרב על הלב

התפילה מתוארת בפי חז"ל בתור קרב- "שעת צלוצת שעת קרבא"- שעת תפילה היא שעת הקרב. מפתיע לגלות אך, אכן במהלך כל זמן התפילה מתנהל קרב על ליבו של האדם. היצר הטוב נלחם מול הרצונות של היצר הרע-ומנסה לגרום אף לו לאהוב את ה'. לצורך זה, הוא 'מתקרב' אל היצר הרע ומשכנע אותו בטוב האלוף. היצר הרע המתחיל לחשוש מהצלחת המאמצים הללו לשכנעו לרצות רק טוב. מתעורר מצידו ומבלבל את ההתבוננות הזו בכל דרך.

אנחנו צריכות לזכור שברגע שאנו מזהות התאמצות מצד היצר הרע להפיל לנו מחשבות זרות בתפילה, ההתאמצות עצמה היא סימן בשבילנו לכך שאנו מצליחות במאמצנו בתפילה ואכן מגבירות את היצר הטוב! המחשבות המבלבלות הללו הגיעו אלינו פשוט כי כך הוא דרכו של מאבק: "כשאחד מתגבר אזי השני מתאמץ להתגבר גם כן בכל מאמצי נפשו". (תניא כח).

ברכה למחשבות זרות

חסיד אחד איחל לחברו: "ה' יעזור, שיהיו לך הרבה מחשבות זרות בתפילה!". תמה חברו: "וכי זו ברכה?! הלא אין קללה גדולה מזו..." ענה החסיד הראשון: "ברכתי היא, שלא תתפלל את כל התפילה עם

מחשבה זרה אחת אלא תצליח להפסיק בין המחשבות הזרות עם מחשבה
טובה אודות ה'!..."

להתבונן

אם אתקל במחשבות זרות, אזכור שזהו סימן לכך שאני מצליחה במאמצי
לכוון בפירוש המילים, עד שהיצר הרע טורח להפריע לי בתפילתי.

'מודה אני'

לדעת

מיד לאחר לבישת הבגדים ושאר ההכנות (שירותים, רחיצה וכו') ולפני אמירת הברכות, יש לרחוץ הפה וליטול ידיים שוב כמו בבוקר, לסירוגין.

ללמוד

קבלת הפקדון

'מודה אני' היא התפילה בה אנו פותחים את היום, לאחר שהפקדנו את האוצר היקר שלנו - הנשמה בקריאת שמע שעל המיטה באמירת "בידך אפקיד רוחי", אנו שוב מקבלים אותה מלאת כוחות וחיות מחודשים לעבודת ה' ביום החדש. הנשמה קיבלה את הכוחות הללו בזמן שהותה למעלה. בשביל הנשמה העלייה למעלה היא דבר טוב מאוד, מכיוון שאז היא קרובה אל ה' ומתעלה לדרגות רוחניות גבוהות, אבל בשביל הגוף - זה ממש אסון! בגלל שבזמן שהנשמה נהנית לה שם למעלה, הגוף נשאר בלי נשמה, בלי החיות שלו, עד כדי כך ששורה עליו רוח טומאה, ולכן - מייד כשאנו מתעוררים אנו מודים לה' על שהחזיר לנו את הנשמה - ואז מסתלקת רוח הטומאה ממרבית הגוף ונשארת רק על אצבעות הידיים. ובגלל שהטומאה לא עוזבת את הגוף לגמרי, לא מזכירים בתפילת מודה אני את שם ה' אלא רק לאחר נטילת הידיים.

מה הקשר בין מודה אני להפרשת חלה?

על מצוות הפרשת חלה אנו מצווים בפסוק "ראשית עריסותיכם חלה תרימו תרומה".

הפירוש הפשוט מסביר שכאשר מכינים בצק יש להפריש כמות קטנה מהעיסה ולתת אותה לכהן.

החסידות, שרואה כל דבר בראייה עמוקה ופנימית, משייכת את הפסוק הזה לאמירת מודה אני, ומסבירה: עריסה היא מילה נרדפת למיטה, ולכן, את "ראשית עריסותיכם" - את המחשבה דיבור ומעשה הראשונים שלנו בזמן הקימה מהמיטה צריכים להקדיש לה' - ואיך עושים זאת? באמירת 'מודה אני'.

לפני 'מודה אני' אנו לא חושבות על שום דבר, לא מדברות על אף נושא ובטח שלא עושות פעולות כלשהן, במצב כזה נהיה כל היום שלנו קדוש לה', בדיוק כמו שהפרשת החלה מכשירה את כל העיסה לאכילה.

פתגם חסידי

"סדר היום מתחיל ב"מודה אני", ואומרים זאת קודם לנטילת ידיים, אפילו בידיים טמאות - מפני שכל הטומאות שבעולם אין בכוחם לטמא ה"מודה אני" של יהודי. אפשר שחסר ב(עניין)זה או ב(עניין)זה, אך ה"מודה אני" נשאר בשלמותו" ('היום יום' יא' שבת).

להתבונן

אמירת ה'מודה אני' שלי היא הקדשת המחשבה דיבור ומעשה הראשונים שביום -לקב"ה. כך היום כולו נהיה קדוש לה'.

ברכות השחר

לדעת

- האדמו"ר הרשב"א אמר: קודם רחיצת הפה שחרית אין לברך (חוץ מימי תעניות) ברכות השחר.

- מנהגנו שהנשים לא מברכות "שעשני כרצוני".

ללמוד

'ברכות השחר תקנום חכמים על סדר העולם והנהגתו מה שהבריות נהנין בכל יום. שיברכו להקב"ה על זה בפעם הראשונה שנהנין הנאה זו בכל יום ויום'

לאחר אמירת 'מודה אני' מייד כשמתעוררים במיטה, ניגשים לומר את 'ברכות השחר', עיקרן של ברכות אלו הוא הכנת האדם לתפילה. ברכות השחר מעניקות לנו כוח לעסוק בתורה ומצוות במשך כל היום.

"הנותן לשכוי בינה להבחין ביום ובין לילה"

חשבת פעם על מה את מברכת במילים אלו? האם צריך בכלל שכל כדי להבדיל בין יום ולילה? הרי גם האדם הטיפש ביותר יודע שכשיש אור - זה יום, וכשהחושך שורר - הגיע הזמן ללכת לישון...

אכן, בשביל להבחין בין יום ולילה גשמיים לא זקוקים לבינה יתרה, אך כדי להבדיל בין יום ובין לילה רוחניים - בין חיים גשמיים ריקים מתוכן לבין חיי יום ואור מלאים בתורה ומצוות - צריכים להתאמץ... לפעמים, דווקא הצד האחר נראה נוצץ ומושך, ואילו הטוב הרוחני והאמיתי נעלם מהעיניים. לפעמים מתחשק לנו הרבה יותר לעשות עוד איזה כיוף קטן, מאשר לקיים עוד מצווה. נכון, זה קשה, אבל יש לנו את הכוח, בברכת "הנותן לשכוי בינה" אנו מקבלים את הבינה ואת הכוח לבחור ולהחליט את ההחלטה הנכונה...

"מלביש ערומים"

כן, אנו בהחלט "ערומים"! בעומדנו בכל בוקר לפני התפילה אנו חסרי לבושים רוחניים, לא הספקנו עוד לצבור מצוות וזכויות ביום החדש. גם אדם וחוה נקראו ערומים ("וידע כי ערומים הם") מאחר שביטלו את המצווה היחידה שהיתה להם ואכלו מעץ הדעת.

הלבוש הראשון אותו אנו צריכות לעטות על עצמנו הוא "קבלת עול" - לקבל על עצמנו את מלכותו של ה' ולהיות מוכנים לקיים מצוות בביטול מוחלט. לאחר שעטפנו את גופנו והנפש הבהמית שבו בלבוש זה, יש לנו את היכולת להוסיף עוד ועוד לבושים ע"י קיום המצוות.

"הנותן ליעף כוח"

אולם, גם לאחר שהנפש כוסתה ב"קבלת עול" וכבר אינה "ערומה", עדיין ישנו מכשול נוסף שצריכים להתגבר עליו בדרך לעבודת ה', המכשול הזה הוא העייפות - הנפש הבהמית שלנו עייפה ויש לנסוך בה כוחות חדשים ורעננים לעבודת ה', ועל כן אנו מברכים "הנותן ליעף כוח".

ליעף או לעיף

על החסיד ר' שמואל לויטין סיפר הרבי שבהיותו במחנה-עבודה אצל הקומוניסטים, כשהוא סובל מרעב, השפלות ועבודה קשה, שכח אם אומרים "ליעף" או "לעיף". הרבה חשב והתייגע מהו הנוסח הנכון, לימים התבטא על כך הרבי שזהו חסיד אמיתי, אפילו בהיותו במקום כזה קשה כשייסורים היו מנת חלקו, הייתה "דאגתו" נתונה לאותו ספק: מהו הנוסח הנכון, יעף או עיף.



להתבונן

בברכת 'הנותן לשכוי בינה' אני מבקשת מהקב"ה שייתן לי את התבונה והכח הנדרש להבחין בטוב האמתי שברוחניות, אפילו שלעיתים הוא נעלם.

קריאת שמע קטנה

לדעת

יש להתפלל בתוך בית או במקום המוקף קירות מפני שבמקום סגור וצנוע חלה אימת המלך והלב נשבר. לכן אין להתפלל במקום פרוץ, כשדה, אלא אם כן נמצאים בדרך.

ללמוד

תקנה מפני הגזירה

לאחר סדר עקידת יצחק, אומרים את סדר 'קריאת שמע קטנה' - בה קוראים את הפרשה הראשונה של 'שמע ישראל'. קריאת שמע זו נתקנה לפני כאלף וחמש מאות שנה בעקבות גזירת מלך פרס באותם ימים שהתנגד לאמונה בה' אחד. הוא האמין כי ישנם שני א-לים, טוב ורע, ואסר על היהודים לקרוא את פרשת 'שמע ישראל' העוסקת באחדות ה'. בפקודתו, עמדו שומרי המלך בבתי הכנסת כדי לשמור על הציבור שלא יפרו את גזירת המלך. לפיכך תקנו חכמי ישראל לקרוא 'שמע ישראל' בבית, לפני התפילה.

כהקדמה לקריאת שמע זו, אומרים "לעולם יהא אדם ירא שמים בסתר" - קבלת-עול מלכות שמים בסתר, בהיחבא מהשלטונות.

וממשיכים: "ומודה על האמת" - למרות גזירת הפרסים לעקור מאתנו את האמונה האמיתית באחדות ה' - בכל זאת אנחנו מודים על האמת ולא כופרים חלילה, באחדותו יתברך.

"ודובר אמת בלבבו" - גם כאשר איננו יכולים לגלות את האמת, ואסור לנו לומר את פסוקי התורה העוסקים באחדות ה', נמשיך להחזיק באמת בליבנו.

גזירה זו נמשכה חמש שנים, עד שאותו מלך חלה באופן פתאומי ומת מיתה משונה. אמנם כשהמלך מת - מתו גזירותיו, אבל התפילה נשארה, ותקנת חכמים לומר 'שמע ישראל' לפני התפילה - נותרה על כנה.

(סידור אוצר התפילות)

חשבון נפש קודם התפילה

בתפילת 'לעולם יהא אדם' - מזהירים על קבלת-עול מלכות שמים אפילו בסתר.

לאחר מכן ממשיכים "רבון כל העולמים, לא על צדקותנו אנחנו מפילים תחנונינו לפניך". אנו מודים כי זכותנו להתפלל, איננה בגלל היותנו צדיקים גדולים, העושים מעשי חסד וצדקה רבים, אלא "כי על רחמך הרבים". אנו באים לבקש בגלל הרחמים הרבים של הקב"ה.

מכיוון שבאמת "מה אנו, מה חיינו, מה חסדנו, מה צדקנו, מה כוחנו ומה גבורתנו - מה נאמר לפניך" - כל צדקותינו ומעשי החסד שלנו אינם שווים מאומה.

זהו חשבון הנפש שאנו עושים לפני התפילה, בו אנו מתייחסים לאפסיות שלנו כלפי הקב"ה. כפי שנפסק להלכה שלפני התפילה על האדם להתבונן ברוממות הא-ל ובשפלות האדם.

לאחר ההקדמה אודות הביטול שלנו לקב"ה והעדר הזכות שלנו להכנס לארמון המלך, לדבר איתו ולהתפלל אליו, אנו ממשיכים ואומרים: "אבל אנחנו עמך בני בריתך". בקטע זה אנו מציינים, שאמנם מצד המעשים והצדקות שלנו, אין לנו אפשרות לבוא לפני הקב"ה, אבל בזכות הברית שכרת אתנו הקב"ה, ובזכות אבותינו: "אברהם אוהבך... יצחק יחידו... ועדת יעקב בנך", אנחנו שווים לפניו, ויכולים לבוא אליו.

המסקנה המתבקשת - "לפיכך" - לא רק שמותר לנו לגשת אל המלך, אלא "אנחנו חייבים להודות לך". אם לא נבוא למלך, יתברר שאנחנו לא מנצלים את החשיבות שהקב"ה נתן לנו, זהו זלזול בכבודו של המלך.

מצד הזכות והחובה הללו - עולה המסקנה: "אשרינו מה טוב חלקנו ומה נעים גורלנו ומה יפה ירושתנו" שקיבלנו מהאבות. ממילא, "אשרינו שאנו

משכימים ומעריבים" לקיים את מצות קריאת שמע בבוקר ובערב ואנו אומרים פעמיים בכל יום: "שמע ישראל ה' אלקינו ה' אחד" - מצות אחדות ה'.

בהמשך, לאחר קריאת שמע, מופיעים שני קטעים נוספים: "אתה הוא עד שלא נברא העולם" ו"אתה הוא ה' האלקים" המסכמים את מצות אחדות ה', והעדר השינוי בקב"ה כתוצאה מבריאת העולם.

להתבונן

"אנחנו חייבים להודות לך"- כיוון שהקב"ה העניק לי את האפשרות המיוחדת-להיכנס להיכלו ולהתפלל לפניו, מחובתי לנצל אותה.



קרבנות

לדעת

יש לבטא בשפתיים את מילות התפילה כך שישמעו לאוזניו.
אם התפלל בלחש אבל לא השמיע לאוזניו- יצא בדיעבד.
אבל אם התפלל רק בליבו בלי לבטא בשפתיים לא יצא.

ללמוד

עד עכשיו עסקנו בקטעים המקדימים לתפילה. כעת, אנו ניגשות לתפילה עצמה - הקרבת הקרבנות. כדי להבין את המשמעות של קטעי תפילה אלו, יש להבין קודם: מה זה בכלל "קרבן"?

קרבן מלשון קירוב

לו היינו רוצות לחשב את המספר הכולל של כל הקרבנות שהוקרבו על המזבח, היינו מגיעות לסכום עצום. מדי יום הוקרבו מאות קרבנות: פרים, אילים, עזים וכבשים. לשם מה? לא חבל על הכסף? את כמות הבשר העצומה הזו יכלו לחלק לכל אנשי ירושלים!

טענה זו אינה נכונה בכלל. וזאת משום שלקרבנות יש מטרה נעלית ביותר, שריפת הקרבנות אינה השחתה, אלא להפך - היא רק לטובת הבהמה. הבהמה, שקודם הייתה בעל חיים מגושם השקוע באכילה ושתייה, נעשית באמצעות הקרבן חלק ממלאך העובד את ה' - בשבילה זו עליה מאין כמוה. זוהי משמעות הקרבן - קירוב. הבהמה נהפכה לקדושה והתקרבה לקב"ה.

לכל אחת מאיתנו יש הזדמנות להקריב קרבן. כן, קרבן גשמי ממש. בכל פעם שאנו אוכלות - אנו מעלות את האוכל לקדושה בשעת האכילה.

השניצל או הדג שהיו פעם בעלי-חיים בדרגת חי, הופכים לדרגת מדבר, וכשאנו מקיימות מצוות בכוח שקיבלנו - בעל-החיים הופך להיות שותף למצוות שלנו, אז למה שלא נעזור לו קצת?...

הכבשה שעלתה לקדושה

מסופר על החסיד רבי שמואל בצלאל (הרשב"ץ), שבאחד מלילות החורף הארוכים התוועד עם תלמידיו בביתו. ההתוועדות החלה בשעות הערב המוקדמות, כשכבר היה חשוך, ובמשך שעות ארוכות דיבר עמם דברי תורה וחסידות. לאחר זמן ארוך, הגיע חצות הלילה ונגמר להם 'פארבייסן' (-טעימה לאחר אמירת 'לחיים').



אמר הרשב"ץ לאחד מתלמידיו שהיה שוחט, שישחט את הכבשה שהחזיק הרשב"ץ בביתו לצרכי פרנסה, יכשיר אותה, יבשל את הבשר ויגיש 'פארבייסן' למשתתפים בהתוועדות. התלמיד עשה כמצוותו, ולאחר זמן, הוא הגיש לשולחן את 'פארבייסן' הטרי והחם.

בשעות הבוקר המוקדמות התעוררה אשתו של הרשב"ץ, ויצאה לחצר לחלוב את הכבשה, והנה, אין כבשה!

היא נכנסה הביתה, והחלה לצעוק לבעלה: ר' שמואל בצלאל, הכבשה נעלמה! בעלה עונה לה: לא. הכבשה קיימת. היא משיבה מנגד: לא. הכבשה לא נמצאת. כך התווכחו ביניהם, עד שאמר לה הרשב"ץ: היא נמצאת, רק שקודם היא צעקה 'מה' ועכשיו היא צועקת 'אחד'.

הוא הסביר, שבזכות ההתוועדות, מתעוררים החסידים לעבודת ה', מוסיפים בלימוד חסידות, עד שהם משיגים ש'ה' אחד ו'אין עוד מלבדו'. כך שלא רק שיש כבשה, אלא יש כבשה טובה יותר, הצועקת 'ה' אחד'.

הרבי אומר:

"כל העוסק בתורת עולה כאילו הקריב קרבן עולה", מכאן שיש מעלה בעסק בתורת עולה על הקרבת קרבנות בגשמיות, כי בהקרבת קרבן

גשמי יש כמה הגבלות שההקרבה היא בביהמ"ק דווקא, וביום דווקא
ובכהן דווקא וכו', ואילו בהעוסק בתורת עולה שהוא ענין הקרבת קרבן
ברוחניות, אין כל הגבלות אלו שהרי ענין זה יכול להיות גם בחו"ל, אפילו
בלילה ואפילו עם זר".

להתבונן

גם לי יש אפשרות להקריב קרבן - ע"י שאנצל את הכוחות הגשמיים
שקבלתי - להתקרבות לה'.

פסוקי דזמרה

לדעת

באמירת "אשרי", בפסוק "פותח את ידיך ומשביע לכל חי רצון" חובה לכוון את פרוש המילות שה' זן ומפרנס לכל בריה לפי צורכה ורצונה, בגלל חשיבות ומשמעות פסוק זה הכניסו את המזמור "אשרי" לתפילה.

- מתחילת "ברוך שאמר" עד סוף תפילת שמונה עשרה אסור להפסיק בשום דיבור, וכן לא לקרוץ בעיניים ולרמוז בידיים.

ללמוד

"ברוך שאמר"

בברכת "ברוך שאמר" מתוארות מידותיו ותכונותיו של הקב"ה בהנהגתו את העולם. אחת התכונות שעליה אנו מהללים את ה' בברכה זו היא מדת הרחמים.

הקב"ה הוא "אב הרחמן" - גם כאשר אנו לא ראויים לקבלת הטוב המובטח, הוא נותן לנו אותו. ואילו בזמנים שמגיע לנו עונש - הקב"ה לא ממחר להעניש ונותן לנו הזדמנויות חוזרות לתיקון מעשינו. הקב"ה גם "פודה ומציל", גם את אלו שבכלל לא מגיע להם חיים.

מצד שני - בדיוק באותה ברכה, אנו מזכירים עוד תכונה עיקרית אצל הקב"ה, הקב"ה "מלך משובח ומפואר עדי עד" ו"מהולל בפה עמו", כל נשימה ונשימה של כלל היצורים בעולם תלויה ברצונו, הוא מלך העולם ומנהיגו. ואם שנייה אחת הקב"ה יפסיק להזרים חיוניות לעולם - הוא פשוט לא יהיה!

מהשילוב הנפלא הזה של שליטה ומנהיגות אינסופית יחד עם רכות וארך-אפיים, יש לנו המון מה ללמוד...

הרבה פעמים, כשנותנים לנו איזו משימה או תפקיד מכובד, פתאום אנחנו מרגישות את עצמנו חשובות כאלו, מעל כולם, ומרשות לעצמנו לזלזל באחרים ואולי אפילו לפגוע בחברה באיזו הערה או משפט מעליב. חשוב שנזכור שהשליטה האמיתית והנכונה ביותר היא דווקא זו שבאה עם מידות טובות, עזרה, ודאגה לאחר - גם אם הוא באמת לא ראוי לזה, וע"י זה מובטח לנו שהצלחה תהיה גדולה יותר...

מדוע החסידים שרים?

מעשה בחסיד ומתנגד שנפגשו, שאל המתנגד את החסיד: "אתם החסידים, כל הזמן שרים לכם ומנגנים ניגונים, לא חבל על הזמן? בזמן הזה יכולתם ללמוד עוד דף גמרא, הרי העיקר הוא לימוד תורה!" השיב לו החסיד: "את המילים 'הבוחר בתורה ובמשה עבדו' המדברות על לימוד התורה אנו אומרים רק בברכת ההפטרה בשבת, ואילו את 'הבוחר בשירי זמרה' אנו אומרים מדי יום ביומו."



להתבונן

עלי ללמוד מתכונות הקב"ה - 'ארך אפיים ורב חסד'. גם כשתינתן לי הזדמנות להנהיג - אזכור שהשליטה האמתית היא דווקא זו שבאה עם מדות טובות.

קריאת שמע

לדעת

צריך להיזהר לקרוא את כל שלושת הפרשיות של קריאת שמע בכוונה, באימה, ברתת ובזיע. ועיקר הכוונה היא בפסוק "שמע" וב"ברוך שם" שהם ענין קבלת מלכות שמים. אם לא כיוון בפסוק "שמע" צריך לחזור ולקרוא. גם אם נזכר שלא כיוון בפסוק הראשון לאחר שסיים קריאת שמע צריך לחזור לתחילת קריאת שמע.

ללמוד

קריאת שמע היא נקודת השיא של התפילה, בקריאת שמע אנו מצהירים על אמונתנו בה' אחד, זאת הסיבה שיהודים רבים לאורך כל הדורות, קידשו שם שמים ומסרו את נפשם בזעקת "שמע ישראל", יהודים אלו נדרשו למסור את חייהם כדי לא לעבור על מצוות ה' ולהישאר יהודים. אולם, בדור שלנו, אין בכלל את הניסיון הזה, אף אחד אינו מכריח אותנו לעבור על רצון ה', ויש לנו את התנאים הטובים ביותר לקיום מצוות. אם כן, איך מוסרים את הנפש בימינו?

מסירות נפש- מסירת הרצון

מסירות הנפש בימינו היא "מסירת הרצון", כאשר את מתגברת על הרצונות האישיים שלך ועושה את מה שצריך, בלי להתחשב במה שנוח לך ובמה שהסיבה עושה, את נותנת חלק ממך לקב"ה. נתינה זו גורמת נחת רוח בשמים ונחשבת מסירות נפש של ממש.

שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד

בואו ונבין קצת את משמעות המילים המפורסמות הללו אותן אנחנו אומרות כל יום, ומהיום גם נסיף קצת כוונה למילים שאנחנו מוציאות מפינו...

"שמע ישראל" - הקשב והבן יהודי, כי **"ה' אלוקינו"** - הקב"ה שהוא האלוקים שלנו הוא **"ה' אחד"** ואין עוד אלוקים חוץ ממנו.

א - הוא המלך, המושל והשולט היחיד

ח - בשבעת הרקיעים ובארץ

ד - בארבע רוחות העולם (צפון, דרום, מזרח ומערב).

"ואהבת"

המילה "ואהבת" יכולה להתפרש בשתי משמעויות:

לאהוב

להאהיב

שתי המשמעויות הללו קשורות אחת בשנייה, אם את אוהבת את ה' באמת, הרי גם תרצי שכל החברות שלך, ובעצם הסביבה כולה - יהיו שותפים לאותה אהבה. ואיך עושים זאת? הדרך הטובה ביותר, יותר מכל הסבר או שכנוע, היא פשוט לשמש דוגמא אישית חיה, בכל הזדמנות. בהליכה, ברחוב, או אפילו בהמתנה לרופא שיניים - תמיד הלבוש שלך וההתנהגות שלך צריכים לשדר שיש פה בת אחרת, מיוחדת - יהודיה אמיתית. וכל מי שיראה אותך יגיד: "ככה אני רוצה את הילדה שלי..."

להתבונן

כשאני מתגברת ומוותרת על רצון אישי שלי, אני נותנת חלק ממני לקב"ה. מסירת הרצון שלי נחשבת למסירת נפש ממש.

שמונה עשרה

לדעת

בברכות בהם כורעים ומשתחוים בשמונה עשרה, יש לכרוע ב"ברוך", להשתחוות ב"אתה" ולהזדקף בשם ה', כיון שה' זוקף כפופים.

ללמוד

תפילת שמונה עשרה היא התפילה המיוחדת ביותר, השליכה הגבוהה ביותר בסולם. למרות שבמבט ראשון נראה כאילו האדם במהלך תפילת שמונה עשרה חושב על שלמותו וצרכיו הגשמיים, האמת היא שבתפילה זו על היהודי להיות מנותק מכל עניני העולם ולהיות בטל כעבד לפני המלך, לכן אנו עומדים ולא זזים במשך כל תפילה זו.

הסיבה לכך שאנו מבקשים דברים גשמיים היא מפני שה' רוצה שיהיה לנו טוב בגשמיות, ואנו מבקשים שהיות וה' רוצה שכל החולים יהיו בריאים לכן אנו מבקשים שה' ישלח רפואה שלימה.

הברכות והבקשות בתפילת שמונה עשרה גם מזכירות לנו מאורעות מסויימים בתולדות עם ישראל. חז"ל אמרו כי כל ברכה מתפילת העמידה מספרת לנו על נס שקרה בעבר ובאותו המאורע ברכו המלאכים ברכה זו לראשונה:

ברכות השבח:

1. כשהקב"ה הציל את אברהם אבינו מכבשן האש שבאור כשדים, ברכו המלאכים "מגן אברהם".
2. כשיצחק אבינו הורד מעל המזבח שעליו נעקד עפ"י ציווי ה', ברכו המלאכים את ה' בברכת "מחיה המתים".

3. כשיעקב אבינו נדר את נדרו לה' בבית-אל אחרי חלומו, ברכו המלאכים "הא-ל הקדוש".

בקשות:

4. כשיוסף עמד להופיע לפני פרעה, וגבריאֵל המלאך לימד אותו בלילה שלפניו שבעים לשון, ברכו המלאכים את ה' בברכת "חונן הדעת".

5. כשראובן חזר בתשובה אחרי שחלל את יצועי אביו, שרו המלאכים "הרוצה בתשובה".

6. כשיהודה הודה במעשה תמר וה' סלח לו, שרו המלאכים "חנן המרבה לסלוח".

7. גאולת ישראל ממצרים עוררה את המלאכים לשיר "גואל ישראל".

8. כשאברהם אבינו נרפא מן המילה שרו המלאכים "רופא חולי עמו ישראל".

9. כשה' ברך את יצחק אבינו ומצא יכול מבורך הללו המלאכים את ה' ב"מברך השנים".

10. כשבא יעקב אבינו למצרים ונתקבצו הוא ובניו יחד, שרו המלאכים "מקבץ נדחי עמו ישראל".

11. כשניתנה התורה לישראל והקב"ה אמר למשה ואלה המשפטים וגו', אמרו המלאכים "מלך אוהב צדקה ומשפט".

12. כשטבעו המצרים בים, אמרו המלאכים ברכת "שובר אויבים ומכניע זדים".

13. בשעה שנפטר יעקב מן העולם, כשהתקיימה הבטחת ה' ליעקב "ויוסף ישית ידו על ימיןך" אמרו המלאכים "משען ומבטח לצדיקים".

14. כשבנה שלמה את בית המקדש אמרו המלאכים ברכת "בונה ירושלים".

15. כשנושעו ישראל מיד מצרים ואמרו שירה אמרו המלאכים "מצמיח קרן ישועה".

16. כששמע הקב"ה את נאקת בני ישראל שרו המלאכים "שומע תפילה".

ברכות סיום

17. כאשר הוקם המשכן במדבר וירדה השכינה בו, שרו המלאכים
"המחזיר שכינתו לציון"

18. עם השלמת בנין בית המקדש ע"י שלמה המלך, חגגו כל ישראל את
המאורע בשירים ותשבחות ורוב שמחה, ואף המלאכים הצטרפו
לברכות וההודאות בברכם "הטוב שמך ולך נאה להודות"

19. כשבני ישראל התנחלו סופית בארצם וישבו בה בשלום ובמנוחה, שרו
המלאכים "המברך את עמו ישראל בשלום".

"אלוקי נצור לשוני מרע"

במילים אלו המסיימות את תפילת שמונה עשרה, אנו פונים לקב"ה
ומבקשים שיעזור לנו להינצל מן העוון החמור של לשון הרע ורכילות.
עוון זה הוא כה חמור, ובכל זאת קל מאוד להיכשל בו. בכל צחוק או
הלצה עלול להיות שמץ של לשון הרע, משום כך אנו זקוקים לעזרה גדולה
מהקב"ה שלא נחטא בחטא זה.

"יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי.."

פסוק זה הוא מעין חתימה בה אנו נפרדים מנוכחות השכינה, אנו מבקשים:
ה' קבל את כל התפילות שאמרתי בפי וגם את המחשבות שרק חשבתי
בליבי, לאחר מכן אנו פוסעים 3 פסיעות אחורנית כדרך שנפרדים ממלך,
ובכך מסתיימת תפילת העמידה עם בקשה קצרה ומשמעותית - "שיבנה
בית המקדש במהרה בימינו..".

הרהורי הלב בתפילה

שאל פעם צדיק אחד - איך אפשר לבקש מה' שיקבל את הרהורי
ליבנו בשעת התפילה וכי אנו יכולים להעיד על עצמינו שכל
מחשבותינו היו ראויות וטובות? מילא - הדיבורים, אנו אומרים
את נוסח התפילה הקבוע, אבל המחשבות? זה לא סוד שלפעמים
באמצע התפילה מתגנבות לראשנו כל מיני מחשבות שלא ממש
עוסקות בתפילה? את המחשבות הללו להקדיש לה?



וענה בבדיחותא (ואכן זו מציאות עצובה) שכנראה גם באמירת פסוק זה הראש שלנו לא ממש במקום ואנו לא שמים לב למילים שהוצאנו מפינו...

האמת היא, שבאמירה זו- אנו מתכוונים לומר שגם אם אכן לא כל מחשבותינו היו כמו שצריך ולא תמיד היינו מרוכזים במה שאמרנו- אתה, ה' ברחמיך הרבים תהפוך מחשבות אלו לטובות ורצויות לפניך ותקבל את כולן באהבה.

להתבונן

"אלוקי נצור לשוני מרע" - לשון הרע הוא עוון כה חמור ובכל זאת קל להיכשל בו, על כן אני מתפללת לקב"ה לעזרה גדולה שלא אחטא בעוון זה.

עלינו לשבח

לדעת

נוהגים אחרי אמירת "שהם משתחוים להבל ולריק" לירוק, כיון שמהרקיזה מתהווה הדיבור ואין רוצים ליהנות מרוק שיוצר מילים אלו.

ללמוד

עם ישראל כולו, כצבא שלם, עומד לפני כניסתו לארץ, פניהם כבר מול שטחי הארץ המובטחת ש-40 שנה הם ממתנים להיכנס אליה.

ברגע החשוב הזה, לאחר חטא המרגלים, שאחריו עם ישראל נענש על שלא רצה להיכנס לארץ. ברגע המיוחד הזה של כניסה לארץ המובטחת, בו יוכלו לקיים את מלוא תרי"ג המצוות כולל המצוות התלויות בארץ.

המסר החשוב שבוחר מנהיגם הנערץ יהושע להעביר להם, שאיתו יכנסו והוא המסר שייתן להם את הכוחות לכבוש את ארץ ישראל מהעמים הגרים בה ולקיים וליישם את מלוא תרי"ג המצוות - זהו המזמור שאיתו אנו מסיימים את התפילה - "עלינו לשבח".

גם לנו הוא נותן את הכוח להמשך הפעילות היומיומית ולכן הוא נמצא בסוף התפילה, כל נטעה ש" עלינו לשבח" נמצא בסוף כי הוא פחות חשוב, אלא ההפך.

שתי התקופות ההיסטוריות של זמן המדבר והכניסה לארץ ישראל, קיימות מדי יום.

- כאשר עם ישראל שהו במדבר 40 שנה בניתוק ובידוד, הם היו עטופים בענני הכבוד מנותקים מאומות העולם ועסקו בתורה. זמן זה מקביל לזמן התפילה כאשר תוך כדי התפילה היהודי מתנתק

מהעולם, מתרומם ועולה בסולם התפילה עד שמגיע לתפילת שמונה עשרה המקבילה לעולם האצילות- שזו דרגה רוחנית גבוהה מאוד.

• התקופה שבה עם ישראל יצאו מענני הכבוד, נכנסו לארץ והחלו לעסוק בגשמיות מקבילה ליהודי היורד ב'שלבי הסולם' - בקטעי התפילה שאחרי 'שמונה עשרה' עד שמסיים וחוזר לעולם הרגיל ולעיסוקינו הגשמיים.

עם המסר הזה אנו יוצאות מהתפילה ונכנסות ל'ענייני הארץ', לעיסוקים הגשמיים הרגילים שלנו.

אם כך, מהו המסר החשוב הזה שנותן לנו את תעצומות הנפש להתגבר על כל המניעות והעכובים בהמשך היום?

התפילה המסיימת את כל תפילות היום, ערבית, שחרית ומנחה, בימי החול ובימי שבת ומועד, היא "עלינו לשבח". זוהי תפילה חשובה מאוד וכל אחד צריך לדעת את תוכנה.

היא פותחת במילים:

"עלינו לשבח לאדון הכל לתת גדולה ליוצר בראשית. שלא עשנו כגויי הארצות ולא שמנו כמשפחות האדמה... שהם משתחוים להבל ולריק."

כאשר יהושע עמד להנחיל לעם ישראל את הארץ, הוא הזכיר להם בפיט זה, שהם שונים מעמי כנען ואומות ושבטים אחרים על פני האדמה, המשתחוים להבל ולריק.

"ואנחנו כורעים ומשתחוים ומודים לפני מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא. שהוא נוטה שמיים ויוסד ארץ"

אחרי הבעת התודה לה' על שנתן לנו את הזכות לעבדו, אנו ממשיכים:

"...הוא אלוקינו אין עוד, אמת מלכנו אפס זולתו, ככתוב בתורתו: 'וידעת היום והשיבות אל לבבך כי ה' הוא האלוקים בשמים ממעל ועל הארץ מתחת אין עוד!'"

תוכן תפילת עלינו לשבח:

לדעת את חובתנו לשבח את ה', שליט הכל, ולהכריז עליו כבורא עולם. אנו

מאושרים על בחירתו בנו מבין כל העמים לתת לנו את תורתו, כי אחרת היינו נשארים כמו עובדי האלילים. אנו מכריזים ומצהירים כי ה' הוא אחד בשמים ובארץ, וכי באמת אין שום דבר חוץ ממנו. כל מה שאנו רואים סביבנו, הטבע כולו, אינו מובדל מה' אלא משמש דרך להתגלות ה' בעולם. כל מה שיש בעולם קיים רק בגלל שה' רוצה בו ומחייה אותו. זוהי מחשבה שעלינו לזכור ולדעת אותה באופן ברור בכל יום תמיד, ולא לשכוח אותה, אפילו לא לרגע אחד.

בחלק השני של "עלינו לשבח" אנו מבטאים את תקוותנו הנכספת ליום הגדול בו כל האלילות והרשעות תחדל מלהתקיים, וכל מה שה' ברא בעולם, אפילו אלה שבדרגה הנמוכה והגשמית שלה- האנשים יכירו כולם בכך שהמלכות היחידה היא מלכות ה'. ואפילו הרשעים יכנעו למלכות ה'.

"ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד"

באחרית הימים יתגלה כבוד ה' בעולם וכל יושבי תבל יכירו וידעו כי ה' הוא בורא העולם ומנהיגו. גם העמים שעובדים עבודת אלילים יעזבו את אלוקיהם וידעו כי ישנו רק ה' אחד, המולך על כל הארץ.

לסיכום

בתפילת "עלינו לשבח" אנו מבטאים כמיהתנו לאותו היום, שיופיע ה' בהדר גאון עוזו על כל תבל ארצו, שכולם ידעו ויכירו אותו וייכנעו לממשלתו. יום זה הוא היום עליו התנבאו הנביאים, אשר בו יבוא משיח צדקנו, שלוחו של ה' לכוון את מלכותו עלי אדמות. אז יכירו כל העמים באחדותו המוחלטת של ה'.

עם תפילה זו אנו מסיימים את 3 התפילות בכדי לקבוע בליבנו - לפני שניפרד מהתפילה- את האמונה בה' אחד ואת תקוות הגאולה, בכדי שגם לאחר התפילה, כשאנו באים במגע עם אנשים שונים ועם דעות שונות, נישאר חזקים ואיתנים בדעתנו.

אני מתהפך

הגאון החסיד רבי יוסף מגיד, דודו של אדמו"ר הצמח צדק היה המשולח לגביית כספים ל'כולל חב"ד'. כאשר היה נוסע מעיר לעיר עם בעל עגלה היה צועק מדי פעם: "איי, איך קער זיך איבער" (= אני מתהפך).

הבעל עגלה היה חושב שהוא צועק מפחד שמא יפול מהעגלה. לכן כשהיו מגיעים למחוז חפצם היה הבעל עגלה שואל אותו: "האמנם הפכתי אתכם, ומה האנחה כל הדרך?" השיב לו רבי יוסלה:

"האנחות אינם בגללך, שמא תהפוך אותי, אלא האנחות הם עלי. כי בעת התפילה עשיתי הסכם בנפשי להיות טוב וישר והנה כעבור זמן מה לאחר התפילה, אני חוזר ומתהפך לרגילות שלי וזו הסיבה שאני צועק 'איי, איך קער זיך איבער'..."



להתבונן

את האמונה שה' אחד ואין שום מציאות חוץ ממנו, עלי לזכור במשך כל היום כולו, גם לאחר התפילה.