

ארחות חיים

לקום בבוקר כמו אריה

כשאנו מתעוררים בבוקר אנחנו צריכים להתגבר כמו אריה. לא להתהפך לצד השני או להמשיך 'להתאושש', אלא להסיר בזריזות את השמיכה מעלינו ולעבור למצב ישיבה. לומר מיד 'מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתי בחמלה, רבה אמונתך' ורק לאחר מכן לקום ולעמוד על הרגליים.

ואם יצר הרע משכנע אותנו שלא לקום, כי לא ישנו מספיק או כי חמים ונעים מתחת לשמיכה, עלינו לזכור שאם היה לנו משהו חשוב לעשות כמו למשל יציאה לטיול או פגישה עם מישהו חשוב, בודאי שהיינו קמים בזריזות. על אחת כמה וכמה כשאנחנו קמים לעבודת מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, שעלינו לקום בזריזות כמו אריות. מיד לאחר מכן נלך בזריזות ליטול את הידיים ונברך 'על נטילת ידיים'.

שינת הלילה

ההקפדה ושמירה על בריאות גופינו הן חלק מעבודת ה' שלנו.

אם נלך לישון בשעה מאוחרת בלילה ונישן מספר מועט של שעות שינה, יהיה לנו קשה מאוד להתעורר, להתגבר ולקום מהמיטה, נלך לבית הספר עייפים ולא מרוכזים בתפילה ובלימודים, ונפגע בבריאות שלנו.

כדי לשמור על בריאותינו, ושיהיה לנו מספיק כח לקום כל בוקר ללימודים ולעבודת ה', וכדי שנוכל לקום בבוקר רעננים וכמו אריות, חשוב מאוד שנלך ללכת לישון מוקדם ונקפיד על לפחות 10 שעות שינה.

ונשתדל כמובן לא לשכוח קריאת שמע שעל מיטה.

צער על חורבן בית המקדש

חז"ל תקנו כמה תקנות שהן זכר לחורבן בית המקדש, מהן שבירת כוס על ידי החתן בזמן החופה והשארת אמה (כחצי מטר) על אמה בלא סיד בקיר הבית כנגד הפתח.

יש שנוהגים לומר בכל סעודה את הפרק 'על נהרות בבל' (תהלים קלז) המתאר את קינתם של גולי בבל וזיכרון חורבן בית המקדש. בשבתות וימים שלא אומרים בהם תחנון אומרים את המזמור 'שיר המעלות בשוב ה' את שיבת ציון' (תהלים קכו) המתאר את השמחה הגדולה שתהיה בשיבת ציון בזמן הגאולה.

כשמתחננים ובוכים על החורבן יש לעשות זאת בצער, אבל לימוד התורה והתפילה צריכים להיות בשמחה, שנאמר "עבדו את ה' בשמחה" (תהלים ק, ב).

דמויות מופת



דיוקן המיוחס לרבי יוסף קארו (ויקיפדיה)

רבי יוסף קארו זצ"ל.

מגדולי הפוסקים וחיבר ספרים רבים מהם: ה'שולחן ערוך'. ה'שולחן ערוך' הוא אחד הספרים החשובים בעולם ההלכה היהודי והוא מקיף את ההלכות הנוהגות בזמן הזה.

לשולחן ערוך ארבעה חלקים, שאת חלקו הראשון 'אורח חיים' הכולל הלכות יומיומיות כדוגמת השכמת הבוקר, תפילה ברכות ועוד, והלכות שבת ומועדים, אנחנו לומדים כאן במסגרת עלוני 'ארחות חיים'.





כוונה לשם שמים

בשעושים מעשים טובים ומקיימים מצוות, העיקר הוא כוונת הלב שלנו. לכן יש ערך גדול יותר למעשים שאנחנו עושים לשם שמים גם אם הם מעטים או 'קטנים' ונראים לנו לא משמעותיים או שלא הרבה שומעים עליהם או יודעים מהם, מאשר להרבות במעשים רבים, 'גדולים' או 'מפורסמים הנעשים בלי כוונה.

כשאנחנו מתפללים ומתחננים, נעדיף לומר מעט תחנונים ובכוונה מאשר הרבה תחנונים אבל בלי כוונת הלב. כמובן, אם אנחנו יכולים להרבות בתפילה ובמצוות עם כוונת הלב, בודאי יש לזה ערך גדול. אבל אם מסיבה כלשהי אנחנו לא יכולים להאריך ומשתדלים לכוון לשם שמים גם במעט שאנחנו מתפללים, התפילה שלנו חשובה לפני ה' יתברך ונחשבת כאילו אמרנו הרב תחנונים.

לפיכך, אם הדבר מתאפשר, עלינו להעדיף להתפלל בבית הכנסת בו התפילה נאמרת בנחת ובמתינות מאשר בית כנסת בו מתפללים במרוצה, גם אם בשל כך נצטרך בלית ברירה לצאת טרם סיום התפילה מפני שאנחנו ממהרים להגיע ללימודים.

תיקון חצות

ישנם אנשים צדיקים הנקראים 'מקובלים' שקמים בכל חצות לילה, יושבים על הרצפה ומתפללים בדמעות לקדוש ברוך הוא על חורבן בית המקדש.

תפילה זו נקראת 'תיקון חצות', והיא כוללת שני חלקים: החלק הראשון הוא 'תיקון רחל', שעיקרו בכי וצער על חורבן בית המקדש וכולל קינות ותחינות. החלק השני נקרא 'תיקון לאה' והוא כולל פרקי תהלים ותפילה על בנין בית המקדש במהרה בימינו.



אמירת תיקון חצות



פרשיות שלפני התפילה

בסידור התפילה, בין ברכות השחר והתורה לתחילת תפילת שחרית, מופיעות כמה פרשיות שאם יש לנו זמן, טוב ורצוי לאומרן.

אחת מהן היא פרשת 'עקידת יצחק', והסיבה שתיקנו לאומרה בכל יום לפני התפילה היא כדי להזכיר זכות אבות וכדי להזכיר לנו להכניע את יצרנו כמו יצחק אבינו עליו השלום שמסר את נפשו.

כשבית המקדש היה קיים היו מקריבים קרבנות, כדוגמת קרבן חטאת שמובא ככפרה על חטא. כיום שאין לנו בית מקדש וקרבנות, על ידי אמירת ולימוד פרשיות הקרבנות הכתובות בתורה נחשב לנו כאילו הקרבנו אותם, כדברי הנביא הושע (יד, ג) "וַיִּזְשַׁלְמָה פְּרִים שְׁפִיתִנוּ". בסידורים רבים, במקום פרשיות הקרבנות הכתובות בתורה מובאות משניות פרק 'איזהו מקומן של זבחים' (פרק ה' ממסכת זבחים).

שאלות חזרה

1. מה צריך לומר מיד כשאנחנו מתעוררים?
2. איזה תקנות נוספות אתם מכירים שתיקנו חכמים זכר לחורבן בית המקדש?
3. באיזה הלכות עוסק החלק הראשון של ה'שולחן ערוך'?
4. מה הייתם ממליצים לדוד? ללמוד פרק משניות בעל פה בלי הבנה או להסתפק בלימוד משנה אחת עם פירוש? מדוע?