

ארחות חיים

קביעות מקום לתפילה

כאשר אנחנו מתפללים בבית הכנסת או בכיתה, נקפיד שיהיה לנו מקום קבוע בו אנחנו מתפללים, ולא נתפלל בכל פעם במקום אחר.

במרבית בתי הכנסת יש מקום קבוע לכל מתפלל וחלקם גם רושמים את שם המתפלל על הכיסא שלו. אולם, אם אין מקומות קבועים או אם במקרה מישהו ישב במקום הקבוע שלנו, ואנחנו חוששים שאם נבקש ממנו לפנות לנו את המקום זה יפגע בו, במקרה זה נשב בתוך ארבע אמות (כשני מטר) סמוך למקום שלנו, כי במרחק כזה עדיין נחשב שאנחנו יושבים במקומנו הקבוע.

גם כאשר אנחנו מתפללים ביחידות בבית, נקבע לנו מקום מיוחד בו נתפלל בכל פעם שאנחנו מתפללים בבית. חשוב מאוד שנבחר מקום שקט ונקי בו לא יפריעו לנו ונוכל להתפלל בריכוז וברצינות.

הכנה לתפילה

כל מצוה שאנחנו מקיימים חשוב שנתכוון אליה ונקיים אותה באופן מכובד. גם לתפילה חשוב מאוד שנתכוון. ההכנה באה לידי ביטוי שנגיע כמה דקות לפני התפילה, כך נתפלל בנחת ולא כשאנחנו מתנשפים או ממהרים. כך גם תהיה לנו אפשרות לרכז את המחשבות ולחשוב על כך שאנחנו עומדים בתפילה לפני ה'.

גם הלבוש שאנחנו לובשים צריך הכנה. אם הבגדים לא מסודרים או מלוכלכים, אנחנו צריכים לסדר אותם ולהיראות מכובדים, ואם זה מתאפשר לנו גם נחליף בגד מלוכלך בבגד נקי. כל זה יזכיר לנו שאנחנו עומדים לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, ועלינו לעמוד לפני באופן מכובד וראוי.

נקיות בתפילה

חלק מההכנות שלנו לתפילה הוא לבדוק שגם המקום בו אנחנו מתפללים וגם אנחנו עצמנו, נקיים. חשוב שלא נעמוד בתפילה כאשר אנחנו מרגישים שאנחנו זקוקים לשירותים, אלא נקדים להתפנות ורק לאחר מכן נתפלל.

כמו כן, אם אנחנו מצוננים או שיש לנו ליחה בפה שיכולה להפריע לנו או למי שמתפלל לידנו, נקפיד גם כן לקנח היטב את האף והפה, לפני שנתחיל להתפלל.

גם הידיים שלנו צריכות להיות נקיות, ולכן ניטול את הידיים לפני התפילה (גם אם אנחנו לא רואים לכלוך על הידיים), אך לא נברך על נטילה זו. חשוב שנשמור גם על נקיות הידיים לכל אורך התפילה, ונימנע מלגעת באמצע התפילה עם הידיים בנעליים או בגופנו במקומות שרגילים להיות מכוסים, שם מצויים זיעה ולכלוך.

דמויות מופת



הרב עובדיה יוסף זצ"ל

הרב עובדיה יוסף זצ"ל

מנעוריו התבלט בגאונותו, בהתמדתו ובאהבתו ללימוד התורה, והיה בקיא בכל מקצועות התורה שבעל פה.

שימש כ'ראשון לציון' והרב הראשי לישראל הספרדי, לצידו של הרב גורן זצ"ל, והיה מנהיגה הרוחני ונשיא מועצת חכמי התורה של מפלגת ש"ס מאז הקמתה.

כתב עשרות רבות של ספרים, בהם ספרו המרכזי שו"ת 'ביע אומר' (עשרה חלקים) הכולל את מרבית הבעיות ההלכתיות של ימינו.





תפילת שמונה עשרה

תפילת 'שמונה עשרה' נקראת כך כי היא כוללת שמונה עשרה ברכות, המחולקת לשלושה חלקים: שלוש הברכות הראשונות הן שבח לה', שלוש הברכות האחרונות הן הודאה לה', ושאר הברכות (האמצעיות) הן בקשות מה' כדוגמת גאולה, רפואה, פרנסה ועוד. אחרי חורבן בית המקדש השני נוספה לתפילה ברכה נוספת ברכת ה'מינים' (או 'למלשינים'), אך שמה 'תפילת שמונה עשרה' נשמר למרות שכעת היא כוללת תשע עשרה ברכות.

תפילה זו אנחנו מתפללים שלוש פעמים ביום, בשחרית, במנחה ובערבית והיא מכונה גם בשם 'תפילה' כי היא עיקר התפילה. וכן 'תפילת עמידה' כיוון שאנו עומדים בה לפני ה'.



שאלות חזרה

1. מהו המבנה של ברכות תפילת 'שמונה עשרה', ומדוע לדעתכם הן מסודרות כך?
2. דני רץ מהר הישר ממגרש הכדורגל אל הכיתה להתפלל, כאשר הוא מתנשף והחולצה שלו כבר לא מסודרת בתוך המכנסיים. כיצד לדעתכם על דני לנהוג לפני שהוא נכנס להתפלל?
3. ציינו דברים שלדעתכם יכולים לעזור לכם להתרכז טוב יותר בתפילה.

אופן תפילת העמידה

כשאנחנו מתפללים את תפילת העמידה ('שמונה עשרה'), נתפלל אותה בעמידה ולא נשב או אפילו נישען על משהו כדוגמת קיר, שולחן או כיסא באופן שאם אותו דבר עליו אנחנו נישענים ילקח, אנחנו ניפול.

כיון שבתפילה אנחנו מדברים עם ה', אנחנו צריכים להיות מרוכזים מאוד בתפילה ולא לחשוב מחשבות שסיחו את דעתנו ועלינו להידמות כאילו אנחנו מלאכים, לכן נצמיד את הרגליים שלנו כאילו הן נראות כרגל אחת, בדומה למלאכים שרגליהם נראות כרגל אחת.

את ראשו נכוף מעט למטה כי זה גורם לנו להכניע את ליבנו ולעמוד לפני ה' ביראה, וכך גם נוכל למקד את העיניים בסידור ולא נסיח את דעתנו ממה שקורה סביבנו. ודוקא הראש יהיה כפוף מעט למטה, אך את ליבנו נכוון למעלה לאבינו שבשמים.

כוונה בתפילה

ה'לב' של התפילה היא הכוונה שלנו. לא מספיק שנאמר את מילות התפילה, שכשלעצמן יש להן ערך גדול מאוד, אלא ערכה של התפילה גדול עוד יותר כאשר אנחנו מכוונים בתפילה – כלומר, אנחנו מרוכזים במילות התפילה ומקשיבים למה שאנחנו אומרים ולמילים היוצאות לנו מהפה. זו הסיבה שחשוב שנתפלל במקום שקט, כי לרוב רעשים סביבנו מפריעים לנו לכוון היטב בתפילה.

מחשבות שאינן קשורות לתפילה מפריעות לנו לכוון היטב. למשל כאשר אנחנו מתחילים להתפלל, קופצת מחשבה על המשחק שהיה לנו אתמול, או על המבחן שיהיה לנו שיעור הבא וכדומה. כאשר מחשבה שאינה קשורה לתפילה צצה במוחינו, נשים לב אליה, נעצור רגע מלהתפלל, ניתן למחשבה לעבור ואז נמשיך ונתרכז בתפילה.

כאשר אנחנו מבינים את מילות התפילה זה מאוד עוזר לנו להתרכז בה. לכן חשוב שנלמד ובין היטב את מה שאנחנו אומרים. בפרט בתפילות שאנחנו לא רגילים אליהן כמו תפילות החגים או ראש חודש. וכדי שלא נתבלבל, נתפלל מתוך הסידור ונתבונן בכל מילה שאנו אומרים.

ננסה להרגיש שה' עומד לפנינו ואנחנו מדברים איתו, כאילו אנחנו מדברים אל מישהו חשוב ומכובד שעומד לפנינו. תחושה זו תעזור לנו לכוון בכל מילה ולומר אותה באופן בו אנחנו מתחננים ומבקשים מה' ולא כאילו אנחנו קוראים סיפור.

