

## פרק מ – תפילת "שמונה עשרה"

### גדרה ומהותה וההכנות אליה

#### • שמונה עשרה – עיצומה של תפילה – "תפילת העמידה"

לאחר פרקים רבים בהם עסקנו בחלקי התפילה שכולם בעצם הקדמות ומבואות המכינים את הנפש ואת הלב לתפילה, אנו מגיעים אל "התפילה" עצמה, הלא היא תפילת "שמונה עשרה", תפילת העמידה. היא "העבודה" שבלב, שבה הפליגו חכמינו על עוצם מעלתה, והמתפלל הוא כמי שחקריב את עולת התמיד אשה ריח ניחוח, כמו שאמרו תפלות כנגד תמידין תקנום.

בטרם שאנו באים לפרש את מילות הברכה הראשונה של "שמונה עשרה", נעמוד על הגדרת מהותה של כללות "תפילת שמונה עשרה".

כידוע, וכפי שכבר הובא לעיל בפרקי פסוקי דזמרה, רבינו הבעש"ט הקדוש ותלמידיו שמו דגש מיוחד על עבודת 'פסוקי דזמרה', אך כל זאת כהכנה לקראת הכניסה להיכל המלך עצמו ב"שמונה עשרה". 'שכשיגיע לפסוקי דזמרה יהיה בהתלהבות גדול, ואז בא לו חיות יותר כי התלהבות הוא חיות, וכיוצר יבא לו עוד יותר התלהבות ויבא למדרגת השרפים, ואח"כ מסמיך גאולה לתפלה כי כשמתפללין וכו' נעשה יחוד וכו', כי גאולה הוא יסוד ותפלה מלכות וכו'". (בעש"ט על התורה – פרשת נח, ליקוטים יקרים ד"ד ע"ג.) וב'קדושת לוי' – (פרשת בשלח) – 'כשאדם הולך דרך כל העולמות בכל פעם משיג יותר וכו', בתפילות י"ח שאז האדם עומד בעולמות עליונים ובעולם האצילות שאין שום מסך וחלון הקדושה מפסיק ביניהם, רק אורות של אין סוף המקיף את האדם מכל צדדין, ולפני ה' ממש ישפוך שיחו'.

ובספר "בעש"ט" על התורה (פרשת לך לך מקור חיים אות א) 'כל אדם ובכל זמן, כשהוא נכנס בהיכל אהבה בדבקות גדול, ומוסר נפשו על קדושת שמו יתברך, זוכה ליחוד של קריאת שמע שהוא אחד, שבו כלול כל היחוד, כי אהבה ואחד מספרם שוה, ואחר כך עולה לדבקות יותר גדול מזה, וזוכה ליחוד של תפלה, כשמחשבתו נזדכך בדבקות יותר גדול להשם יתברך'.

### • תפילת שמונה עשרה – סוג נעלה ומהות שונה מכל אמירות הקודש

תפילה זו, שמונה עשרה הברכות שתיקנו חכמים לתפילת העמידה, מתייחדת בגדרה, זהו סוג מיוחד ושונה של אמירה מכל האמירות שלנו כיהודים במשך היום, זוהי אמירה היוצרת מצב מיוחד, ומצב מיוחד זה גורר אחריו שורה ארוכה של הלכות.

זהו סוג שונה ונשגב גם מכל האמירות שלנו בסדר תפילת השחר עד כה, שכן בכל חלקי התפילה הקודמים אמנם עסקנו בעצם בכל חלקי שבחו של מקום ובהילולו, ברכנו וקידשנו את שמו ותארנו את כבודו ואת ייחודו בכל מיני זמרה שבח והלל, עם זאת נתייחדה ונתעלטה שגב מעלתה של תפילת שמונה עשרה, שאין דומה לה בכל סדרי התפילה וההילול, לא מצד תוכנה מתייחדת תפילת שמונה עשרה, כי אם במהותה, זוהי מציאות שונה לגמרי מאשר יתר הפניות וכל התעסקות בכבוד השי"ת ורוממותו.

ההגדרה המיוחדת טמונה בכינוייה "תפילת העמידה", זו היא עצמותה של התפילה: "עמידה לפני ה'", כלומר שהאדם מתייצב לנוכח השכינה ופונה ומדבר אל ה' יתברך ומשוחח עמו כמי שנוכח לנגדו כדבר איש אל רעהו, זו היא פיסגת הדבקות. מציאות נשגבה זו היא המחייבת את כל ההלכות המיוחדות שנאמרו לגבי תפילת שמונה עשרה, בכל חלקי השיר והשבח ההלל והברה לא באנו לידי מידה זו, דיברנו שוררנו ושיבחנו את ה' יתברך, אפילו דיברנו אליו, אולם לא "עמדנו לפניו", העמידה לפניו היא המחייבת הלכות של יראת הכבוד, ועל זאת אמרו שהמתפלל נכנס לפני ולפנים ומכוון את לבו לבית קדשי הקדשים, כלומר בגילוי הכי קרוב נוכח פני ה'.

וראה מה שכתב האר"י הקדוש זי"ע (פרי עץ חיים שער הק"ש פרק כ"ט) 'עתה נכנס האדם באצילות וצריך לישב אותה שעה, באימה ובחלחלה ברתת ובזיע לפני הבורא, לכן הוא בעמידה ולא מיושב

כשאר תפלה, כי אפילו כל הכתות של מעלה עד חיות הקודש שהם יותר עליונים, כשישראל הם בעמידה אז גם הם מרפים כנפיהם'.

## • המתפלל כאילו שכינה כנגדו

אמרו בגמרא (סנהדרין כב, א) 'אמר רב חנה בר ביזנא אמר רבי שמעון חסידא המתפלל צריך שיראה עצמו כאילו שכינה כנגדו שנאמר שויתי ה' לנגדי תמיד'.

מדברי הפוסקים והראשונים למדנו שאין זו מימרא של אגדה והתעוררות הלב גרידא, אלא דין ומציאות היוצרים תלי תילים של הלכות, כגון האיסור לעבור כנגד פניו של המתפלל, ועוד הלכות רבות.

אנו זוכים להתפלל שלש פעמים בכל יום, ובאשר על כן אין אנו מתפעלים מגודל המעמד שמזדמן לפנינו בכל תפילת "שמונה עשרה",

האם יש לנו השגה מה מתרחש כשיהודי נעמד לתפילת שמונה עשרה, הנדע ולו במעט מה משמעותה של תפילת "שמונה עשרה".

פרק מיוחד במסכת ברכות הקדישו חכמי המשנה ליחס המיוחד הנדרש מיהודי בעת תפילת שמונה עשרה "אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש", מלוא הרצינות נתבע מאתנו כשאנו באים לעמוד נוכח פני ה'. כך ציוה רבי אליעזר הגדול בשעת פטירתו (ברכות כח, ב): 'וכשאתם מתפללים דעו לפני מי אתם עומדין'.

יחס נפשי זה אינו קשור לכוונת פירוש המילות ולמטרה של מילוי בקשת הצרכים, לגבי זה נאמרו הלכות שונות שנעסוק בהם בהמשך, אולם כאן הנושא הוא הרטט ויראת הכבוד הנדרשת מצד עצם המעמד של עמידה לפני ה' זה מחייב כובד ראש, "עומד לפני המלך", זוהי הכוונה הבסיסית הנדרשת בתפילת שמונה עשרה. מי שאינו מבין לקראת מה הוא הולך ולפני מי עומד, לא קיים מצוות תפילה מימיו.

רק כך נבין את המשך דברי המשנה שם 'חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין כדי שיכוונו לבם לאביהם שבשמים אפילו המלך שואל בשלומנו לא ישיבנו, ואפילו נחש כרוך על עקבו לא יפסיק, רבי יהושע בן לוי אמר מהכא "השתחוו לה' בהדרת קדש" אל תקרי בהדרת אלא בהדרת וכו', רב

נחמן בר יצחק מהכא "עבדו את ה' ביראה וגילו ברעדה" מאי וגילו ברעדה אמר רב אדא בר מתנא אמר רבה במקום גילה שם תהא רעדה'.

גם אם למעשה נפסק בגמרא שבמקרה של פיקוח נפש צריך להפסיק, המשנה בכל אופן מלמדת אותנו את הרעיון מצד עצם הדברים, עד היכן הם מגיעים.

### • 'עומד לפני המלך' – חידושו של רבי חיים מבריסק

גדר נשגב זה של 'עמידה לפני המלך' הוא אפוא המייחד את עמידת התפילה של שמונה עשרה מכל סדר התפילה שקדם לה. ומחייב ריכוז מלא של המחשבות שזו הסיבה לכל ההלכות המיוחדות שנאמרו לגבי תפילת שמונה עשרה, כפי שאמרו שהמתפלל נכנס לפני ולפנים ומכוון את לבו לבית קדשי הקדשים, כלומר בגילוי הכי קרוב נוכח פני ה'.

וכפי שנפסק בשו"ע (אורח חיים – סימן צג ס"ב-ג) לא יעמוד להתפלל אלא באימה והכנעה, לא מתוך שחוק וקלות ראש ודברים בטלים ולא מתוך כעס, אלא מתוך שמחה כגון: דברי תנחומין של תורה וכו' וכמו כן נפסק: 'אין עומדים להתפלל מתוך דין, ולא מתוך הלכה שלא יהא לבו טרוד בה, אלא מתוך הלכה פסוקה: הגה – והיינו נמי כמו מתוך שמחה, כי פקודי ה' ישרים משמחי לב' (טור).

ומפורסמים הם בין עמודי בית המדרש דבריו של הגר"ח הלוי בספר חידושו על הרמב"ם (הלכות תפלה פרק ד הלכה א) דתרי גווני כוונות יש בתפילה, האחת שיכיון ויראה עצמו כאלו עומד לפני השכינה. שכוונה 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 וכוונה זו מעכבת בכל התפלה, כי הכלל הוא ש'מתעסק' דינו כלא התפלל כלל, ובפרט לפי מה שאנו פוסקים ש'מצוות צריכות כוונה', ואם כן מי שמאומר מילות התפילה ואינו שם לב שהוא עומד בתפילה כעת לפני השי"ת, ואליו הוא שח, הרי לא קיים מצוות תפילה.

אולם מי שמכוון ומכיר מעשיו ויודע שהוא עומד בתפלה, אלא שאינו יודע פירוש הדברים זה דין מסוים רק בתפלה לבד, שצריך גם כוונה לכוון בלבו פירוש המילות שהוא מוציא מפיו, ועל דין זה אמרו שלכתחילה המתפלל צריך שיכוון לבו בכל הברכות, ואם אינו יכול לכוון את לבו בכולם, יכוון באבות.

### • תוקף חיוב העמידה בתפילה

עד היכן נחשב רעיון העמידה לפני המלך כמרכזי ועיקרי בתפילת שמונה עשרה, נוכל ללמוד מההלכות הרבות שנאמרו לגבי עניין עמידת הגוף, זאת מלבד העניין שלא תתבטל כוונתו, שכן המצב של תפילה כעומד לפני המלך, מחייב את יחס הכבוד המתאים.

וכך כתב בשו"ע (אורח חיים – סימן צח סעיף ד) 'התפלה היא במקום הקרבן, ולכך צריך ליזהר 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 יחויץ 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'.

בשל כך נפסק בגמרא שאפילו הישענות אסורה בעת התפילה, וכך נפסק בשו"ע: (סימן צד סעיף ח) 'יש ליזהר שלא לסמוך עצמו לעמוד, או לחבירו, בשעת תפלה'.

מהסעיף שאחריו נוכל ללמוד באיזו מידה מכריעה נחיצות העמידה בתפילה (סעיף ט) 'מי שהוכרח להתפלל מיושב, כשיוכל צריך לחזור ולהתפלל מעומד, ואינו צריך להוסיף בה דבר'.

משמעות הדבר היא שתפילה שאינה בעמידה חסר בה בעיקר צורתה, ועדיין חלה עליו חובה לעמוד לפני המלך.

## • ראוי לו שלא התפלל

ובגמרא אנו מוצאים ביטוי חריף בקשר לכך (יומא נג, ב): 'אמר רבי אלכסנדר אמר רבי יהושע בן לוי המתפלל צריך שיפסיע שלש פסיעות לאחוריו ואחר כך יתן שלום וכו' תניא נמי הכי המתפלל צריך שיפסיע שלש פסיעות לאחוריו ואחר כך יתן שלום, ואם לא עשה כן ראוי לו שלא התפלל'.

המשמעות היא שעניין יצירת המעמד הנכון בתפילה חשוב לא פחות מעצם אמירת התפילה, וממילא אם המתפלל אינו מבטא את הכבוד המתבקש לפני המלך לפסוע ג' פסיעות לאחוריו בסיום התפילה, כבר עדיף לו שלא יתפלל, שהרי אינו נותן את הכבוד כנדרש למלך.

בהלכה נפסק עוד בשם הרוקח שגם לפני התפילה יפסע ג' פסיעות. (סימן צה סעיף א) 'וי"א כשעומד להתפלל ילך לפניו ג' פסיעות, דרך קרוב והגשה לדבר שצריך לעשות'.

עוד נפסקו כמה וכמה הלכות על צורת העמידה המדויקת התפילה, (סימן צה, סעיף א) 'כיוון רגליו זה אצל זה בכיוון, כאלו אינם אלא אחד, להדמות למלאכים דכתיב בהן ורגליהם רגל ישרה' (יחזקאל א, ז) (ג) מניח ידו על לבו כפותין, הימנית על השמאלית, ועומד כעבד לפני רבו, באימה, ביראה ובפחד, ולא יניח ידיו על חלציו, מפני שהוא דרך יוהרא.

יחד עם זה אנו מוצאים אינספור הלכות שנאמרו בקשר למידת הכוונה וריכוז המחשבה בעת התפילה (סימן צו סעיף א) 'כשהוא מתפלל, לא יאחוז בידו תפילין ולא ספר מכתבי הקודש ולא קערה מלאה ולא סכין ומעות וכבר, מפני שלבו עליהם שלא יפלו ויטרד ותתבטל כוונתו'.

הלכה נוספת היא שלא יעמוד להתפלל סמוך אצל הפתח, אלא יכנס שיעור ב' פתחים. וישהה שם מעט, כדי שתתיישב דעתו עליו [סימן צ']. וכן אחר התפילה ישהה מעט, שלא יהיה נראה כמשאוי, ופשיטא שיזהר שלא ללכת מבית הכנסת קודם שיסיימו הקהל תפלתם'.

עוד אמרו בגמרא שיש למתפלל לקבוע לו מקום מיוחד להתפלל שם לעולם, כדמצינו באברהם [בראשית יט, כז] אל המקום אשר עמד שם, דהיינו שיקבע לו בית הכנסת וגם שם יקבע לו מקום מיוחד לעולם. מיהו כל ד' אמותיו חשוב מקום אחד. וטוב כשיכול לקבוע מקום אצל הקיר, כדי שיתפלל י"ח ופניו אל הקיר. כדמצינו בחזקיהו המלך דכתיב [ישעיה ל"ח ב'] ויסב חזקיהו פניו אל הקיר. ולא יהיה שום הפסק בינו לבין הקיר.

## • תפילתו של החזו"א

יש לציין את השגתו של החזו"א בגליונות על חידושי הגר"ח על קביעה זו והוא מלמד זכות על רוב המתפללים: 'כל אדם שעומד להתפלל לא שייך בו מתעסק, דלעולם יש בו דעה כהה שהוא תפילה לפניו ית', אלא שאין לבו ער כל כך, ובידיעה קלושה סגי דיעבד, אלא שאינה רצויה ומקובלת כל כך'.

אולם את גישתו לתפילה אמיתית כדבעי חרט עבורנו החזו"ן איש זיע"א בקולמוסו האמנותי: 'עבודה נאצלה בתפילה, לצייר כמו חי איך שהקב"ה שומע את שיח שפתותינו ומאזין הגיון הלב' (קובץ אגרות אות כג).

כך מסופר על החזו"ן איש עצמו, שאירע פעם שאדם חסר דעת נכנס לביהכנ"ס באמצע תפילת שמו"ע כשמקלו בידו והתחיל להכות באנשים, מפאת חשש סכנה כל אנשי המניין נסו מן המקום באמצע תפילת שמו"ע, ורק החזו"א עמד על משמרתו שקוע בתפילתו ואינו יודע דבר מהמתרחש סביבו (מעשה איש ח"ה פרק ז).

עוד מסופר שכאשר אירע פעם מקרה של פיקוח נפש שבאו לשאול בעצתו, כיון שבדיני נפשות עסקינן החליט מקורבו לשאול אותו באמצע תפלת העמידה, הוא ניגש ולחש באזני רבינו את השאלה, רבינו לא הגיב כלל כשראה שאינו מגיב החליט לשאול בקול רם וגם אז אין רבינו מגיב, המקורב החליט להניח ידו על גופו המהור של רבינו וגם אז אין כל תגובה בצד לו עמד וניענע בשתי ידיו את כל גופו של רבינו או אז פתח רבינו את עיניו, והמחזה היה נורא היה נראה כאילו הגיע מעולם אחר לא מעלמא הדין, ואז שאלו את השאלה, החזו"א השיבו על אתר בניענוע ראש ותיכף חזר לקדמותו להתפלל בדביקות גדולה (מעשה איש ח"ב פרק ט).

## • התפשטות הגשמיות

ב'שולחן ערוך' (סימן צח) פוסק כיצד נראית צורת התפילה: '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, ק"ו לפני מו"ה הקב"ה שהוא חוקר כל המחשבות. וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה, שהיו מתבודדים ומכוונו בתפלתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמות ולהתגברות כח השכלי, עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה. ואם תבא לו מחשבה אחרת בתוך התפלה, ישתוק עד שתבטל 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.

דברי המחבר בשו"ע לא נועדו להביא דברי התעוררות נשגבים אודות מעלות הצדיקים, הסיבה שהוא מציין את צורת התפילה של חסידים ואנשי מעשה, היא מפני שהוא מבקש להגדיר את עצם מהותה של התפילה מעיקר הדין, כיצד נראית הצורה האידיאלית של העמידה בשמונה עשרה, הסרת כל המחשבות היא תנאי בסיסי לתפילה כהלכתה.

זוהי הסיבה שהתפילה נקראת 'עבודה', ולעבדו בכל לבבכם – איזו עבודה שבלב זו תפילה, שכן כוונת פירוש המילות כשלעצמה, אינה הסיבה להחשיב את התפילה כעבודה, ה'עבודה שבלב', אליה התכוונו חז"ל היא העבודה לבוא לדבקות דהיינו לפנות את הלב מכל המחשבות ולהתרכז במחשבה על השי"ת, זהו גדר ה'עבודה' שבדבר. עבודה משמעותה התנתקות מהווי סדר החיים האנושי, והתרכזות מוחלטת במה שמרומם ונעלה, במחשבה על הקב"ה.

לא כל המצוות נחשבות 'עבודה', כי רבים מהם משולבים בתוך סדר החיים האנושי, ואדרבה זוהי מעלתם שהם מיישרים את דרכי החיים של האדם בתוך העולם, אולם יש חלק מהמצוות שמגמתם אינה כלל חיי האנוש בעולם הזה, אלא הם דורשים ריכוז מוחלט והתמסרות למציאות גבוהה מחיי האדם, כאלה הם מצוות הקרבנות והכהונה למשל. שאכן נקראים 'עבודה', הכהן עוזב את חיי העולם ומקדיש את חייו לגמרי עבור שירות למקום. אין לו חלק ונחלה בארץ, כיון שהוא מיועד לפרוש מכל חיי וצרכי האדם, אפילו מבני משפחתו עליו להתעלם, ולהקדיש את חייו לשירות גבוה.

מסוג מצוות אלו היא מצוות התפילה, עבודה שבלב, לא רק שבה להקב"ה ובקשת צרכיו יש כאן, אלא התמסרות שלימה ריכוז כל כוחות הנפש בפנייה אליו מתוך הרגשה שה' נוכח כנגדו. עבודת התפילה אינה אמירת מילים בפיו תוך כדי מחשבה עליהם, תפילה היא מציאות מחודשת, התפלה היא "חויה" עילאית של חיבור להשי"ת, ועבודת האדם היא להביא את עצמו לחוויה נפשית עמוקה זו.



תפילה במדרגה נכונה מצריכה ריכוז מחשבתי כזה המביא את האדם לתחושה של הימצאות במקום אחר, עמידת התפילה שלימה צורתה ריכוז נפשי עמוק ומלא ויש שביקשו לדמותו למצב הנפשי שחוקרי הנפש מכנים בשם "מדיטציה", אולם רבנים העוסקים בקירוב מציינים שבקודם מצב זה מכוון לעצמיותו של האדם, הרי התפילה מביאה את האדם למצב נשגב של ניתוק מעצמו ודביקות בהשי"ת.

על כך אמרו חז"ל (תענית ח, א) 'אמר רבי אמי אין תפלתו של אדם נשמעת אלא אם כן משים נפשו בכפו שנאמר נשא לבבנו אל כפיים'. שכן ההתמסרות הנדרשת בתפילה היא בדרגה של מסירות נפש, ומוכן להתנתק מכל הפרעה ואפילו מהתראות על סכנה כלשהי.

### • דע לפני מי אתה עומד

ואכן להגיע למצב נפשי עילאי זה נצרך ריכוז גדול ויישוב הדעת, וכל מירדה אינה מאפשרת ריכוז כזה, ועל כן אמרו בגמרא: (עירובין סה, א) 'אמר רבי אלעזר הבא מן הדרך אל יתפלל שלשה ימים וכו' ונפסק כן ברמב"ם (הלכות תפלה פרק ד הלכה טו) 'כוונת הלב כיצד כל תפלה שאינה בכוונה אינה תפלה ואם התפלל בלא כוונה חוזר ומתפלל בכוונה מציא דעתו משובשת ולבו טרוד אסור לו להתפלל אמרו חכמים ישהה שלשה ימים עד שינוח ותתקרב דעתו ואח"כ יתפלל'.

ולכן הקדים המחבר בשו"ע את ההוראה 'ויסיר כל המחשבות הטורדות אותו עד שתשאר מחשבתו וכוונתו זכה בתפלתו'. וכן הרמב"ם כתב (טז): כיצד היא הכוונה שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאלו הוא עומד לפני השכינה לפיכך צריך לישב מעט קודם התפלה כדי לכון את לבו ואחר כך יתפלל בנחת ובתחנונים ולא יעשה תפלתו כמי שהיה נושא משאוי ומשליכו והולך לו לפיכך צריך לישב מעט אחר התפלה, ואחר כך יפטר, חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת קודם תפלה ושעה אחת לאחר תפלה ומאריכין בתפלה.

### • ואשפוך את נפשי לפני ה'

על שגב הכוונה והדביקות בתפילה כתב בספר 'נפש החיים' (שער ב - פרק יד) 'לזאת בעת עומדו להתפלל לפני קונו ית"ש יפשיט גופו מעל נפשו. היינו שיסיר כל רעיוני ההבלים הבאים מכחות הגוף

שנחקקו ונתדבקו בנפשו. שלא תהיה עבודת תפלתו רק בהנפש ורעותא עלאה דיליה. והוא. שקודם עומדו בתפלה צריך לבטל ולהסיר מעליו במחשבתו כל תענוגי הגוף והנאותו וכל עניניו. עד שיוקבע במחשבתו למאם הגוף כאלו אינו בעל גוף כלל. ורק נפשו לבדה היא המדברת תפלתה. ובדברו כל תיבה שהיא כח וחלק מנפשו. ידביק בה רעותיה מאד ליתן ולשפוך בה נפשו ממש לגמרי. ולהדביקה בשרש העליון של תיבות התפלה העומדים ברומו של עולם ובזהר איתא – ובעוד דפומיה ושפוותיה מרחשן לביה יכוין רעותיה יסתלק לעילא לעילא, ליחדא כולא ברזא דרזין, דתמן תקיעו דכל רעותין ומחשבתין, ברזא דקיימא באין סוף. ואז יחשב כאלו הוא מסולק מזה העולם. והוא מבני עליה למעלה. עד שגם אחר התפלה יקשה לו מאד להפנות מחשבתו לענייני זה העולם. ויהא בעיניו כאלו נופל ומטפס ויורד מאגרא רמא לבירא עמיקתא. וכענין חסידים הראשונים שהיו שוהין שעה אחת גם אחר התפלה.. וכו'. וכל כך תרבה ותתלהט אהבתו ית' בכח נפשו. עד שיהא חושק ומתאוה באמת שבדברו עתה אותו הדבור הקדוש של איזה תיבה מנוסח התפלה. תהא נפשו יוצאת מהגוף לגמרי. ותתעלה להתדבק בעליונים.

### • משלימות הכוונה – ההכנות לתפילה

כאמור חלים בשמונה עשרה כמה דינים לגבי צורת העמידה הנכונה, שכולם נובעים מגדר מורא וכבוד ולבטא את העמידה לפני המלך.

ובמור כתב (אורה חיים סימן צ) 'המתפלל צריך שיכין מקום לתפלתו, ושיכין לה בגדיו, ומחשבתו, וגופו' בסמינים הבאים הוא מפרט כיצד ההכנות מתקיימות בבגדיו ובגופו, ובסימן צח כתב: 'מחשבתו כיצד, דתניא המתפלל צריך שיכוין לבו, שנאמר תכין לבם פירוש שיכוין פירוש המלות שמוציא בשפתיו, ויחשוב כאילו שכינה כנגדו שנאמר שויתי ה' לנגדי תמיד, ויעיר הכוונה ויסיר כל המחשבות המורדות אותו עד שתשאיר מחשבתו וכוונתו זכה בתפלתו, ויחשוב כי אילו היה מדבר לפני מלך בשר ודם שהיום כאן ולמחר בקבר היה מסדר דבריו ומכוין בהם יפה, לבל ישל, ק"ו לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, שצריך לכוין את מחשבתו כי לפניו המחשבה כדיבור, כי כל המחשבות הוא חוקר'.

וכתבו ספרי המוסר על מה שפירש אונקלוס את הפסוק 'אשר לקחתי מיד האמורי בחרבי ובקשתי תרגומו 'בצלתי ובעותי'. ההשוואה של תפילה ל'קשת' ללמדנו שכשם שבקשת ככל שמכוונים את

החץ מתחילה, כך הוא פוגע למטרה. כך גם בתפילה יש לכוון מראש את הלב לריכוז המחשבה בעבודת התפילה בלבד, וכך כל משך התפילה יתנהל למישרים ויגיע למטרתו לרצון לפני ה'.

## • עיניו למטה ולבו למעלה

מאמר חז"ל מופלא בעניין כוונת הלב בתפילה ישנו בגמרא (יבמות ק, ב): 'רבי יוסי היא דר' חייא ור' שמעון בר רבי הוו יתבי פתח חד מיניהו ואמר המתפלל צריך שיתן עיניו למטה שנאמר והיו עיני ולבי שם כל הימים וחד אמר עיניו למעלה שנאמר נשא לבבנו אל כפים אדהכי אתא ר' ישמעאל בר' יוסי לגביהו וכו' אמר להו כך אמר אבא המתפלל צריך שיתן עיניו למטה ולבו למעלה כדי שיתקיימו שני מקראות הללו'.

ופירש רש"י: 'עיניו למטה – כלפי ארץ ישראל משום דשכינה התם קיימא, כדכתיב והיו עיני ולבי שם'. בספרים הקדושים פירשו שהכוונה בתפילה מורכבת משני גישות מנוגדות לכאורה, מצד אחד הכוונה היא כלפי ה' יתברך שהוא נעלם מכל רעיון, עילת כל העילות, שמהותו טמירא וסתימא, שאליו אנו פונים והוא שוכן בשמי מרומים. מאידך הכוונה היא כלפי ה' אדון כל המעשים כפי שהוא יורד אלינו והוא נוכח לנגדנו, בבחינה שבא לשכון בתוכנו והיינו בבית המקדש. ואמרו חז"ל לשלב את שתי הכוונות יחדיו, וכל העת לבנו ברצוא ושוב בין שני ההשגות הללו, מצד אחד עינינו למעלה, שהעין תהיה מצפה אליו במחשבה על רוממות האל וקדושתו שהוא נשגב ונעלם מכל, אך יחד עם זה תהיה כוונת הלב כפי שהוא מצוי קרוב אלינו ומאזין לשוועתנו.

ב'תלמיד רבינו יונה' על הרי"ף (ברכות דף כב, ב) מבאר את המימרא בשם רבו בדרך העבודה: 'יתן עיניו למעלה כלומר שיחשוב בלבו כאילו עומד בשמים ויסיר מלבו כל תענוגי העולם הזה וכל הנאות הגוף כענין שאמרו הקדמונים כשתרצה לכיין פשוט גופך מעל נשמתך, ולאחר שיגיע לזו המחשבה יחשוב גם כן כאילו הוא עומד בבהמ"ק שהוא למטה מפני שעל ידי זה תהיה תפלתו רצויה יותר לפני המקום'. וכן פסק בשו"ע (סימן צה סעיף ב) 'צריך שיכוף ראשו מעט, שיהיו עיניו למטה לארץ, ויחשוב כאילו עומד בבית המקדש, ובלבו יכוין למעלה לשמים'.

ובספה"ק 'מידורו של שבת' (ח"ב הדרוש השני – פ"ב) ביאר את העניין על פי דרכי החסידות ותורת הח"ן: 'ועל זה אמרו המתפלל צריך שיתן עיניו למטה ולבו למעלה. כי ידוע שענין התפלה הוא ענין

חיבור ויחוד הצורות הקדושות והמדות הטהורות והעולמות עליונים. והכל המה בבחינת מקבל ומשפיע כנ"ל. וע"כ זה המתפלל והרוצה ליחדם אחד אל אחד, צריך שיתן דעתו ע"ז הענין, לבו למעלה ועיניו למטה שיהא כל אחד מתחבר ומתקשר עם מה שלמעלה וישפיע ממנו תיכף למטה לעולם שלמטה ממנו. ועל שם זה היה נקרא אליעזר עבד אברהם דולה ומשקה מתורת רבו'.

### • יכוון את לבו כנגד בית קדשי הקדשים

הלכה מרכזית בדיני הכוונה היא כיוון הלב כנגד ירושלים וקודש הקדשים, וכך אמרו בברייתא (ברכות ל, א) 'היה עומד בחוץ לארץ יכוין את לבו כנגד ארץ ישראל, שנאמר והתפללו אליך דרך ארצם, היה עומד בארץ ישראל, יכוין את לבו כנגד ירושלים, שנאמר והתפללו אל ה' דרך העיר אשר בחרת היה עומד בירושלים יכוין את לבו כנגד בית המקדש, שנאמר והתפללו אל הבית הזה היה עומד בבית המקדש, יכוין את לבו כנגד בית קדשי הקדשים, שנאמר והתפללו אל המקום הזה, היה עומד בבית קדשי הקדשים, יכוין את לבו כנגד בית הכפורת'.

וכך נפסק בשו"ע (סימן צד סעיף א) 'בקומו להתפלל, אם היה עומד בח"ל, יחזיר פניו כנגד ארץ ישראל ויכוין גם לירושלים ולמקדש ולבית קדשי הקדשים; היה עומד בא"י, יחזיר פניו כנגד ירושלים ויכוין גם למקדש ולבית קה"ק; היה עומד בירושלים, יחזיר פניו למקדש ויכוין ג"כ לבית קדשי הקדשים; היה עומד אחורי הכפורת, מחזיר פניו לכפורת'.

ואמרו במשנה שאם אינו יכול להחזיר את פניו יכוון את לבו כנגד בית קדשי הקדשים ופירש הרמב"ם: 'ופירוש יכוין לבו יפנה לבו ורעיוניו, ויחשוב בלבו שפניו כנגד קדשי הקדשים'.

חשיבות כוונה זו היא כאמור שיביא עצמו להרגשה שהשכינה היא בארץ ולא רק בשמי שמים, ומקום השכינה בארץ הוא בקודש הקדשים. וידמה בלבו שהוא עומד מול קודש הקדשים והשכינה כנגדו וה' מאזין אליו והוא מדבר אל ה' כדבר איש אל רעהו.