

הסידור כמסע רוחני



דניאל כהן

הסידור

נתיב לחוכמה,

כמסע

צמיחה וחיבור

רוחני



Rabbi Daniel Kohn
Book of Yearning: The Siddur's Path to Love, Growth, and Fulfillment

הרב דניאל כהן
הסידור כמסע רוחני: נתיב לחוכמה לצמיחה ולחיבור

תרגום: חיים אליעזר ברון

עורך אחראי: ראובן ציגלר
עורכת ראשית: אוריה מבורך
עורכת משנה: אפרת גרוס
עריכה לשונית: שרה המר
הגהה: אביעד יחיאלי

עימוד: תמי מגר

עיצוב כריכה: שמואל לעסרי

איורים: מירב בר לב barlevmeirav@gmail.com

© כל הזכויות שמורות לרב דניאל כהן, תשפ"ו 2026

ספרי מגיד, הוצאת קורן

ת"ד 4044 ירושלים 9104001

טל': 02-6330530 פקס: 02-6330534

office@korenpub.com

www.korenpub.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב 3-404-526-965-978 ISBN

נדפס בישראל 2026 Printed in Israel

בִּי עִמָּךְ מְקוֹר חַיִּים בְּאוֹרֶךְ נִרְאָה אֹר (תהילים לו, י)

לעילוי נשמת
הורינא האהובים

על מצבותיהם נכתב:

אבינו ראש משפחתנו היקר

ר' ציון בדש

בן כמס' ולולי ז"ל

מבני דור אחרון לגלות וראשון לגאולה.

חזן ראשי למעלה משישים שנה

בבית הכנסת יד הגיבורים.

"אוהב את הבריות ומקרבן לתורה" (אבות א, יב)

נולד בעש"ק י"ט באדר א' תרצ"ה

נתבש"ס בעש"ק כ' בסיוון תשפ"ג

אהובתנו היקרה אם המשפחה

רחל בדש

בת שלום ויהודית תשובה ז"ל

אצילת הרוח ונבונת הלב התהלכה לפניו יתברך

באמונה תמה, בשמחה, ובעין טובה על עולמו אשר ברא.

נולדה בח' בניסן ת"ש

נלב"ע בכ"ז בניסן תשפ"ד

זכותם תעמוד לכל ישראל, ולצאצאיהם

הזוכים ליישב את מרחבי ארצנו האהובה.

נקודות אור מקורות חייהם:

<https://bit.ly/badash>

הקדשת המחבר

לִבְתִּיהָ

תפילתי שנענתה



הדרכה מוזיקלית חווייתית למדורי הסידור



תוכן העניינים

דבר המתרגם.....	יא
פתח דבר.....	יג
מבוא.....	יט

פרק ראשון – קודם התפילה: מודה אני ושהייה.....	1
שהייה קודם התפילה.....	9

נפש

פרק שני – ברכות השחר: להיות ברכה.....	21
פרק שלישי – קורבנות: כמיהה לאין־סוף.....	57

רוח

פרק רביעי – זמירות אהבה והלל.....	75
-----------------------------------	----

נשמה

פרק חמישי – קריאת שמע וברכותיה: לדעת את אחדות האחד.....	93
---	----

חיה

פרק שישי – עמידה: להתפלל את תפילתו של אלוהים.....	147
שלוש הברכות הראשונות.....	165
הברכה הרביעית: פתיחות לחוכמה.....	191
הברכה החמישית: להיות תשובה.....	201
הברכה השישית: חסדי הסליחה.....	211
הברכה השביעית: גבורת הגאולה.....	221
הברכה השמינית: תפארת הרפואה ההרמונית.....	233

247.....	הברכה התשיעית: ברכת הנצח
263.....	הברכה העשירית: קיבוץ גלויות מלא הוד
279.....	הברכה האחת עשרה: שיבת השופטים
293.....	הברכה השנים עשרה: השיבה אל הפלא
307.....	הברכה השלוש עשרה: משען הצדיקים
319.....	הברכה הארבע עשרה: ירושלים עיר האהבה
335.....	הברכה החמש עשרה: צמיחת קרן הישועה
347.....	הברכה השש עשרה: שמחת התפילה
363.....	הברכה השבע עשרה: שיבת השכינה
373.....	הברכה השמונה עשרה: הכרת התודה
383.....	הברכה התשע עשרה: השלום

יחידה

401.....	פרק שביעי – נפילת אפיים ותחנון
409.....	פרק שמיני – דרך הירידה
413.....	אשרי
	חיה
419.....	למנצח... יענך ה'
	נשמה
425.....	ובא לציון גואל
	רוח
433.....	שיר של יום: שירת הלויים
	נפש
443.....	פיטום הקטורת
	נפש
451.....	עלינו לשבח: לתקן עולם במלכות שדי
465.....	אחרית דבר

דבר המתרגם

מני ימי קדם, מאז חטאו אדם וחוה, נוצרה הפרדה מלאת כאב בין העולם למקורו, בין בריאה לבוראה, בין אמצעי לתכליתו, בין הוויה פנימית לביטוייה החיצוני, בין דרך ליעדה. כואב במיוחד כאשר קרע מתהווה בפעולה שכל תכליתה הינה החיבור. כך הדבר עשוי להיות עם התפילה שהוחלה כדרך חיים על ידי רועינו הקדומים, ניצוקה לדפוס מילולי על ידי אנשי כנסת הגדולה "ובהם כמה נביאים" (מגילה יז ע"ב), והתפתחה במשך אין ספור דורות של תפילות וכוונות, מצוקות וישועות. שוב ושוב אנו מוצאים את עצמנו ממלמלים ללא כוונה לפני ה', עומדים בפני השער אך אין ניגשים אליו. כואב במיוחד הוא הדבר בתפילה, שכן "הנשמה היא תמיד מתפללת" (עולת ראייה, עניני תפילה), כוספת בלא הפסק להתאחד ולהתחבר, לבטא את מאווייה. ובוראה – אף היא תמיד "מתאוה לתפילתן של צדיקים" (יבמות סד ע"א).

יצירה זו המוגשת לפניכם, או שמא יש לומר: מסע זה, שכולו ליריקה על אחדות, על הבורא, על האדם ועל אבותינו ענקי האדם, יוצק יין ישן בקנקן חדש, ושזור עולם רוחני ונפשי בתחושה מורגשת, עיון שכלתני מעמיק בהדרכה מעשית לחוויה מטהרת, וכוונות וייחודים בבחירות הדרך. יש בכוחו להשקות את כל ממדי הקורא ולהצמיח גדילה אישית שבה החיים הופכים למוארים ומטהרים יותר, תוך שהתפילה נהפכת הן לאמצעי הן לתכלית. בקצה המסע שלל שערים חדשים לתפילה מלאת תשוקה, לעבודת האל ולחיים עצמיים ומוארים.

נשביתי בקסמו של הרב דניאל במבט ראשון. חדות הקיום ומאורו
הניבטים מפניו, לצד איזה חן מסתורי, משכוני להעמיק ולהכיר אותו
ואת תורתו. עם שזכיתי להיכנס למלאכת תרגום יצירתו זו ולהאריך בה,
התלבתה השלהבת והגדילה את אהבתי לעצמי, לאנושות, לקיום ולאור
פני ה', מקור ושורש הכול.

אסיים בביטוי התפילה שליוותה אותי לאורך מסע התרגום והעריכה,
שמילים אלה תהוונה כלים לתמורה אמיתית, להנעת הלב, לצמיחת עם
ועולם אל ייעודו, בתפילה.

חיים אליעזר ברוך

פתח דבר

התפילה היא לנו, ולעולם כולו, הכרח גמור וגם תענוג היותר כשר שבתענוגים (הרב קוק, עולת ראייה עמוד יג)

התלמוד מכנה את התפילה "עבודה שבלב" (תענית ב ע"א), ביטוי המסמל מסירות, מודעות מוגברת ואהבה, שכן הלב הוא האיבר שבו מתחוללות ידיעה אינטימית, רגישות, תגובתיות, רחמים ואכפתיות. התפילה מחברת אותנו פנימה לתשוקותינו העמוקות ביותר, ודרך אנו מגלים את פעימות דופק הכמיהה האלוהית בתוכנו. התכוונות זו של עצמנו אל הבריאה, מעוררת שמחה ועונג בחוויית התפילה הנושאת בחובה קרבה לאלוהים, תקשורת עימו והצטרפות לפרויקט המשותף של האהבה: תיקון העולם והארתו.

ספר זה חוקר את פעולת התפילה ככזו התופסת מקום מרכזי ביהדות, ובייחוד את המסע הרוחני המונחה בסידור; מסע של שמחה ויראה, תובנה ואומץ לב, שיעור את הקוראים לשאוף לאינטימיות רבה יותר עם אלוהים.

התפילה כוללת מגוון רחב של פעולות וחוויות. בקשה, הודיה ושבח הינם כמה מהן, אך היא משתרעת הרבה מעבר אליהן. בתיאור הכמיהה העזה ביותר, יעקב משתמש בשורש "פלל" – שורשה של המילה תפילה – על מנת לתאר את מה שהוא עצמו לא העז לעשות בכמיהתו ליוסף: "רָאָה פָּנַיִךְ לֹא פָלַלְתִּי – לֹא מִלֵּאנִי לְבִי לְחֹשֶׁב מִחֲשָׁבָה שֶׁאֶרְאֶה

פניך עוד" (בראשית מ"ח, יא, ורש"י). משמעות המילה תפילה אפוא היא "לב מלא", לב חדור כמיהה להגשמת חלום. התפילה נשענת על האומץ¹ לקוות ועל תשוקת הנבדל לדבר עם בוראו. שורשה של תעוזה זו נעוץ בשאיפות שה' עצמו נטע בליבו של האוהב, האמיץ דיו לפתוח את ליבו ולהתמלא בשמחה. בתוך התפילה, מתוך חפץ לב, אנו נעשים מעורים עם האלוהי, קושרים את תשוקתנו עם תשוקתו של ה', בעודנו מעוררים אותה לעבודתה המתמשכת של הבריאה.

הצורך בספר זה

לעיתים קרובות מדי, תפילות היום-יום נתפסות כמחויבות שיש לעמוד בה, כמילים המדוקלמות על פי שגרה, נעדרות משמעות. וכך, אובדת לנו האפשרות של חיי רוח מלאי שמחה, הנובעים מהמסע הרוחני המונחה על ידי הסידור.

לפעמים אנחנו נוטים לחשוב על התפילה כביטוי לחולשת האדם ולכוחו של אלוהים, כדפיקות הדלת של אביון המבקש צדקה. אף על פי שלעמדה זו ישנם יסודות של אמת, היא איננה האידאל התורני. התורה רואה בתפילה ביטוי לשותפות אוהבת עם ה', התואמת לחלוטין לאופן שבו האנושות למדה להבין את תפקידה בבריאה.

ככל שהמדע הולך ומתפתח, אנו הולכים ובאים להבנה עמוקה עד כמה אנו שותפים בבריאה ועד כמה הבורא רוצה בשותפות זו. בפזיקה הקוונטית, הולך ונגלה לעינינו הרצף השזור תודעה ומציאות; עם התפתחות המדע נחשפים בפנינו מרכיבים רבים כמנגנון הבריאה, ואנו לומדים להנדס שינויים; במדעי הסביבה ובמדע התיאורטי אנו נעשים עדים ליחס הגומלין המורכב המתחולל בין כל הקיים, שמקרב אותנו יותר מתמיד לידיעה שמקור הכול מאחד; ובאמצעות התקשורת הטכנולוגית בני אנוש מסוגלים ליצור קשר זה עם זה בכל נקודה על

1. בפסוק (אסתר ז', ה) "מי הוא זה וְאִי זה הוּא אֲשֶׁר מְלָא לְבֹו לעֲשׂוֹת כֵּן", מתגלה מילוי הלב כביטוי לאומץ ותעוזה.

פני כדור הארץ ומעבר לו, מה שמעמיק את תחושת האני שלנו כיצורים חברתיים. התרחבות זו של הידע והכוח הנתונים בידינו משנה את המצב האנושי, ומאפשרת לנו לקדם את רווחתו של העולם כשותפים אמיתיים בבריאה. לא פחות מכך, היא מאפשרת לנו לייצר דפוס חדש ואינטימי יותר של תקשורת עם הבורא.

שינויים כבירים ומופלאים אלו הופכים את הצורך שלנו להתפלל לעוצמתי עוד יותר, תפילה כזו שתציל אותנו מגאווה ותאפשר לנו ליטול חלק בחדוות היצירה. ככל שההבנה שלנו גדלה, כך גם צומחות האפשרויות הרוחניות שלנו לאינטימיות רבה יותר, וליחסים מלאי אהבה עם אלוהים. סידור התפילה מציע תרגול יום יומי של פתיחת הלב, התכוונות עם המטרות האלוהיות ותפילה כאקט של אהבה וחיבור. פנייתנו לאלוהים בתפילה משקפת את התשוקה המשותפת לחיים.

במהלך השנים, תלמידי ואני העמקנו את הבנתנו בסידור כמדריך שנבנה בקפידה ליצירת מעבר דרך המצבים השונים של התודעה והרוח, ובכך לאפשר לנו לחוות אינטימיות עם ה' ולהתפלל אליו. כל יום מזמין אותנו להתחיל מחדש. ספר זה לוקח על עצמו אתגר שאני מתמודד עימו מדי יום: ניווט במשחק הגומלין בין התפילה המסורתית לבין האישי, היצירתי והספונטני, המניעים את הווייטי העצמית. מניסיוני האישי, השילוב בין הטקסטים והנוהגים הבשלים של הסידור לבין ההתמסרות שלי לנכוח ברגע, הוא אשר מוסיף להעמיק בי את התובנה, את החוויה ואת אהבת ה'. במקצת הימים אני מרוכז, ובאחרים לא. בכמה מהם קטע מסוים מאיר בבהירות, ובימים אחרים הקטעים כולם מקבלים את אותו הגוון. כמו בכל עבודה רוחנית התפילה דורשת את טוהר הלב – כנות ונקיות של בחירה ורצון לשהות בנוכחות הנצחי. כל מה שפחות מכך מתדרדר והופך לשגרה – דתי, אבל לא אמיתי.

דרכי בעולם הלימוד והתפילה

גדלתי במשפחה שומרת תורה ומצוות בגרייטנק, לונג איילנד, ארצות הברית. לאחר כשנתיים בבית הספר התורני, הורי החליטו שיותר טוב

עבורי ללמוד בבית הספר הכללי. אימי התלוננה שתלמידי בית הספר התורני מרבים להתנועע בתפילה, אך היא נראית נעדרת כנות. אני עדיין זוכר את הפרסים שהעניק המורה לאלו שיכלו לומר את תפילת 'עלינו לשבח' במהירות הרבה ביותר. אף על פי שהייתי די טוב במיומנות זו, היא לא סייעה הרבה להניע את ליבי. אומנם למדנו תורה בבית ובבית הספר, אבל אם לומר את האמת, תפילותי היום-יומיות גוועו.

כשהייתי בן שלוש עשרה, עברנו לעיירה קטנה בפלורידה, פומפנו ביץ', שבה לא היו כמעט יהודים אחרים, ואיש ממכריי לא היה מחובר לתורה. הייתה זו התקופה שבה התחלתי לפתח תחושה אישית פנימית של קרבת אלוהים, נעדרת תמיכה או אישוש מן החוץ. משפחתי כולה הכירה בכך שללא אמונה פנימית נאבד את זהותנו היהודית ונתבולל. התחלתי אפוא להתפלל באופן קבוע יותר, מהסידור, בעיקר למען הישרדותי היהודית. בשנת 1971, כשהייתי בן ארבע עשרה, המדריך שלי במחנה קיץ קונסרבטיבי אמר לי שהוא מסוגל לראות אותי משתלב בחסידות חב"ד, ולפיכך הוא ארגן עבורי להשתתף בהתוועדות עם הרבי מחב"ד. הרבי העיף מבט אחד לתוך עיניי, והרגשתי מחושמל. חשתי שהוא ראה אותי לעומק. שבתי הביתה עם תחושה חדשה של משמעות. בבית הייתי מוצא את עצמי מבלה שעות רבות בלימוד התורה, בשינון מילים בעברית ובנגינה בקלרינט ובסקסופון בהרכבים שונים. התאהבתי בפסקאות מספר התניא, שאותו נתן לי חסיד חב"ד בקראון הייטס. הייתי משנן שוב ושוב פסקאות כמו: "ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין", "מקורא ושרשא דכולא – המקור והשורש לכול", ומתמלא בתחושה עמוקה של נוכחות ואהבה אליו. פעלתי לפי הוראות הספר ודמיינתי עוד ועוד מהיקום, מתרומם מעלה מעלה אל השמיים ומעבר להם, תוך חזרה על "כולא קמיה כלא חשיב". מבלי לדעת את שמה, התחלתי את דרכי במדיטציה.

המשכתי ללימודי פילוסופיה, ספרות עולמית ומדע הדתות באוניברסיטת קולומביה ובאוניברסיטה העברית, תוך שאני זונח במידה רבה את המדיטציה, ומבכר על פניה את עולם האקדמיה. אף על פי שתוכנתי המקורית הייתה להמשיך ללימודי משפטים, כאשר סיימתי את

לימודי הייתי כבר מבולבל בנוגע לעתיד. מצד אחד, היהדות כפי שהיא הרגשה ריקה ומיושנת, אולם מצד אחר, חשתי דחף רוחני לעצב את דרכי האישית אל אלוהים ולהוביל לרנסנס במחשבה ובחיים היהודיים. ידעתי שעל מנת שמסעי יהיה אותנטי, עליי לשקוע קודם כול בלימוד התורה, לפחות במשך שנה. כשבאתי לארץ ישראל, התברכתי וזכיתי ללמוד תורה מפי כמה מגדולי הרבנים והמקובלים בירושלים והתאהבתי בעומק, באור ובשמחה השרויים בלימוד המסורתי. בחרתי אפוא להקדיש את רוב עיתותי ללימודי התלמוד וההלכה, וכך בבר שבתי לספר התניא ולמדיטציה, תוך שהרחבתי את הלימוד הרוחני ושקעתי בלימוד ספרי המהר"ל, הרמ"ק, האר"י, הרמח"ל והרב קוק. מאז ביליתי עשרות שנים בלימוד בבתי המדרש, והרחבתי אופקים דרך לימוד אישי ומדיטציה, לבדי ועם חברים ותלמידים. ברבות הימים הייתי בעצמי למורה, לרב היישוב בת עין השוכן בהרי יהודה מדרום לירושלים, ולראש ישיבה למבקשי ה' המתחילים את דרכם בתורה. בתקופה זו תלמידים הכירו לי תרגולים מדיטיביים מן המזרח ששבו אותי וגם תרמו להבנה בהירה יותר לדרך היהודית הייחודית המוצעת בחיבור זה.

הגעתי להבנה שאחת משליחותיותי בעולם היא ללמד תפילה ומדיטציה כמסע רוחני. עזבתי לימים את הישיבה שייסדתי והשקעתי את עצמי בפיתוח תוכניות לצמיחה אישית ורוחנית תוך שימוש במוזיקה, בשיטות שונות משרה הפסיכותרפיה, ובדרכי התבוננות מתורות החסידות. כמו כן, אני מקיים ערבי נגינה ושירה המשלבים תוכנות עומק של עבודה רוחנית, וכן קורסים, סדנאות וסמינרים ברחבי הארץ ובמקומות אחרים, המגיעים לאלפי תלמידים – גברים ונשים, רבנים, מורים ואנשי חינוך.

היה זה רבי אהרן הלוי מסטרשלה, תלמידו הקרוב של האדמו"ר הזקן, מייסד חסידות חב"ד, אשר חשף בפניי את הסידור כמדריך למדיטציה, בהסבריו על השלבים השונים של העלייה הרוחנית שאליהם כל חלק בסידור מלווה אותנו. רבי אהרן האיר והרחיב את דברי מורו, שעל פיהם לכל אחד מהאבות – אברהם, יצחק ויעקב – הייתה גישה ופרקטיקה רוחנית ייחודית. תפיסה זו היא אשר אפשרה לי יצירת

הסידור כמסע רוחני

גשר בין השלבים השונים של מסע הסידור ודרכי החיים של אבותינו הקדמונים. בעוד שרוב תוכנו של ספר זה משקף את הבנתי האישית, המבנה בן חמשת החלקים מבוסס על עבודתו של רבי אהרן. אני חולק אתכם בשמחה ובעונג את פירות המסע שלי. אני אסיר תודה לה' על הדרכתו, ועל אהבתו האיתנה והמוחשת שליוו אותי בדרכי.

מבוא

סידור התפילה כמסע רוחני: מבנה

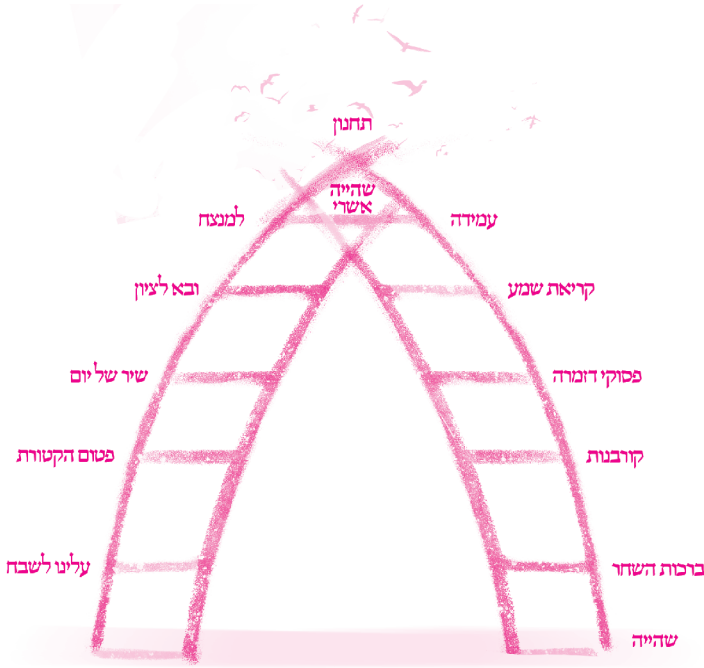
סולם ההתקרבות של הסידור מרחיב ומעמיק את המודעות שלנו לעצמנו ולעולם, מעורר בהדרגה את רצונותינו לטוב ומכוון אותנו לבטא אותם בתפילה.

הסידור בנוי משליבות של התעלות: הוא פותח בהתמקדות באלוהים כשורש החיות הגופנית, עובר לרגש ולחווייה שברחמי ה', ממשיך לשכל המביט אל האחדות האלוהית השוררת בכול ומוסיף לצלול אל הממדים הכוספים לחרוג מגבולות הגוף מעלה אל הדבקות בה'. כשם שהסידור מביא לקרבת ה', כך הוא מביא להתעוררות האדם בכל ממדיו.

כל שליבה בסולם בנויה על גבי זו שבאה לפניה. חיבור זה יפרס את הרקע הרעיוני לכל אחת מנקודות העצירה הללו, ויציע תרגולים שיאפשרו לשנות את דפוסי החשיבה, וחשוב מכך, לשנות את הלב, בעודנו נכנסים לכל אחד מהמרחבים החדשים.

על מנת לסייע לגשת לשליבות הללו של הסולם, שילבתי בסופי הפרקים קטעים של תרגול, המכונים "התבוננות" ו"התייחדות", שנועדו לסייע לעבור מהמרחב הרעיוני והמושגי של השליבה אל מרחב ההתבוננות הרוחנית שלה.

הקדמה קצרה לשליבות הסולם



לכל אחד מחמשת החלקים של תפילת שחרית יש איכות רוחנית משלו, והם מנחים אותנו להתחבר לחמשת ממדי העצמי שלנו. חמשת ההיבטים הללו של העצמי ידועים בספרות המדרש והקבלה בראשי התיבות נרנח"י: הגופני (נפש), הרגשי (רוח), השכלי (נשמה), החיבור שלנו לכוח החיים הכללי (חיה) והתייחדות עם ה' (יחידה).¹

שהייה: פינוי מקום לתפילה

בטרם נתחיל לעלות בשליבות הסולם, עלינו לנקות את תודעתנו מערבוביה ומעומס. נוכל לבצע זאת אם ניגש מתוך תחושת הערכה

1. הגדרות אלה מקורן בין השאר במקורות הבאים: בראשית רבה פרשה יד, ט; הקדמת הזוהר, חלק א, יג ע"א; עץ חיים כח, א; פרדס רימונים שער י – שער הגוונים; דרך השם ג', א, ד; שערי העבודה, הרב אהרן הלוי, שער ג.

אל הדממה שבפנים. זוהי שהייה: אנו מרגיעים את המחשבות ועוברים מפעילות לנוכחות. כשם שלא נתחיל שיחה אינטימית עם הזולת מבלי שנדאג להיות קודם במצב המתאים בנפש ובלב, כך גם כאשר אנו ניגשים לתהליך התפילה והחיבור עם ה' עלינו להכין עצמנו. כפי שנלמד, הכנה זו אין מטרתה להביא אותנו לשקט פנימי לשם הרפיה גרידא, אלא היא מכוונת להביא אותנו למגע עם "הוויה פשוטה" – ביטוי המשמש את המהר"ל מפראג² לתאר את משמעותו של השם המיוחד, ייִהוּה – באמצעות שהייה בהווייתנו הפשוטה, נטולת המחשבה, הדיבור והמעשה. כעת אנו מבקשים הבנה אוהדת ותהודה רוחנית, כלומר, אנו שואפים לחוות היבט זה של האלוהי ומבקשים להתדמות להווייתו הפשוטה של אלוהים.

במהלך תרגול זה, אנו יושבים בדממה, משוחררים מכל צורך לפעול או להוכיח את עצמנו. אנו חווים את העונג שבקיום, פשוטים בנוכחותו של ה', ומתעוררים לאהוב אותו בטרם ניגש לדבר את אשר על ליבנו.

נפש: ברכות השחר וקורבנות

השליכה הראשונה בסולם, נפש, מתחילה לעסוק בחיות הגופנית, וברובד המעשי והמוחשי שבאדם: פקחת העיניים, הלבשת הגוף, התרת האסורים, זקיפת הקומה. האדם מתוודע לכוחותיו הגופניים ומקשר אותם לשורשם בה'. היבט זה מכוון אותנו להבחין בעושר ברכת החיים ולחוות אותו. באמירת הברכות שבחלק זה, אנו מתמקדים באלוהים כמעייין, כמקור חיים, וכמייקת הייחודיות שלנו.

בשליכה זו ישנה גם תנועה משלימה המתבטאת בקורבנות, המעבירים אותנו מהכרה בברכות הטמונות בגוף החומרי אל הכרה בקטנות הקיום לנוכח האינסופי. דם הקורבנות ובעירתם על גבי המזבח הינם ביטוי לכמיהתנו הבורעת להתמזג באי־סופי, להתנער מכבלי החומר ולנוע אל מעבר למגבלות הגוף, אל מעבר לגבולות העולם.

2. גבורות ה', הקדמה ב.

רוח: פסוקי דזמרה

”רוח” היא מרחב הרגשות שלנו, על עליותיו ומורדותיו הרוטטים. בפסוקי דזמרה אנו מתפעמים מיופיו הגשמי של העולם הזה כמו מיופיו הרוחני, המתגלה ברחמיו ובמשפטיו של ה’, החושפים את טובו ואת דאגתו להווייתנו. אנו חווים כיצד החיים על פני האדמה יכולים להפוך לאשנב אל האלוהי, ושרים שירי אהבה. תודעה מתפעמת ומתרחבת זו מעוררת הנאה, שמחת לב, אהבה וכמיהה – הרגשות הבסיסיים של הרוח.

נשמה: קריאת שמע וברכותיה

בשליבה הבאה אנו עוברים למצב עמוק יותר של התבוננות, ומבקשים להשקיף אל מעבר לרב גוניות והשניות שבעולמנו; לגלות ולחוות אחדות, ודרכה את נוכחותו של האל האחד. הביטוי ‘נשמה’ מכוון לשכל וליכולת החשיבה שלנו. “משכן הנשמה במוח”³. כאשר אנו חווים אירועים רבים, שכלנו הוא זה שיוצר סיפור. כאשר אנו מתנהגים, מרגישים ומגיבים באופנים שונים ואף סותרים, זוהי הדעת המעניקה את הדפוס להתנהגויות שלנו, ומשלבת אותן לזהות אחת.⁴ הנשמה – באמצעות המשגה והתבוננות – מאפשרת לנו להבין את האחדות הרעיונית העומדת בבסיס תופעות נפרדות. בעומדנו לפני ה’, הנשמה מכוונת אותנו אל הזהות העומדת מאחורי העולם ובתוכו, ואל חוויות החיים: ה’אני’ של כלל הקיום. קריאת שמע וברכותיה מכוונות את תודעתנו כלפי ה’ כזהות וכאחדות הנסתרות השוכנות ביסוד היקום. בקטע זה בסידור, כאשר נברך ברכות העוסקות באור ובחושך ובשלום שאלוהים עושה ביניהם, נתבונן בו כמאחד הכול. כאשר נברך על כך שנתן לנו את תורתו, נכיר בה כתבנית הכול וכגילוי רצונו המאחד. וכאשר נעמיק בגודל אהבתו אלינו כילדיו, נחוש בו כמוליד חיינו, כשורש הכול וכחורה הכול. קריאת שמע עצמה היא

3. תיקוני זוהר סוף תיקון כב; שני לוחות הברית ל; עץ חיים ב, א.

4. חכמי המדרש (בראשית רבה פרשה יד, ט) מזהים את הנשמה עם האופי – האישיות המאוחדת בדרך ההוויה היחידנית של האדם.

שיא התעוררות המודעות שלנו להימצאותנו במרחב האחרות. ביכולתנו לעשות את כל זאת בזכות הנשמה הכוספת אל האחרות.

חיה: תפילת עמידה

אנו מוכנים כעת לתפילת הבקשות, תפילת עמידה. אנו עוברים מן ההתמקדות בגופניות וברגש ומן ההתבוננות המודעת אל הרצון הכללי לחיים, אל תקווה לטוב שמעבר לקיים, ואל דבקות בשלמות האלוהית. בתפילת עמידה, על שמונה עשרה ברכותיה, המתפלל יביע את שאיפתו לחיים מלאים כל טוב ולעולם שלם ומתוקן מתוך התעוררות ה'חיה' שבו – כוח החיים הכללי ודבקות בחי העולמים.

את תפילה זו נתפלל מתוך דרגות ותכונות שונות המשקפות את מה שניתן לכנות 'אישיותו של ה' – האידיאלים והחזון שלו, והדרכים שבהן הוא מתקשר איתנו. בשפת הקבלה, 'ספירות' הן ההיבטים ב'אישיותו' של אלוהים, ואלו משתקפים בנו, שנבראנו בצלמו. בחלק זה בספר, אראה כיצד כל בקשה בתפילת עמידה הינה ביטוי להיבט אחר של הנפש והנשמה.

בהתעוררות ה'חיה' ניתנת לנו האפשרות לראות מעבר לנסיבות הנוכחיות שלנו ולחלום על עתיד טוב יותר. בעוררנו את האהבה לחיים ואת התשוקה לרווחת הכול הנובעים ממנה, אנו נפתחים לרובד העילאי והמקיף של האני. תפילת עמידה מיישרת אותנו עם חזונו של הבורא למימוש מלא של החיים, ומעוררת את העצמי היותר עמוק ועליון שלנו, שמתכתב ומזדהה עם חזון זה.

יחידה: תחנון ונפילת אפיים

השליכה האחרונה בסולם, נפילת אפיים, הינה תפילה חופשית ופתוחה – ההזדמנות לשפוך את הלב לה' באופן בלתי מובנה. הרגעים המיוחדים הללו – שבאופן אידיאלי עוברים בהשתטחות על הקרקע – נועדו לעורר את הרצונות העמוקים ביותר שלנו כלפי עצמנו, אחרים והעולם. מתוך הרצון והתקווה מוליך אותנו הסידור אל ההתבטלות המוחלטת לה'; לידיעה שאין עוד מלבדו ואין לנו יכולת לעמוד מולו. אנו כורעים

ומשתחוים ונופלים אפיים ארצה, ובזאת שבים אל ראשית הווייתנו כ"עפר מן האדמה".

קטע תפילה זה שבו שוהה האדם בעמדה הנמוכה ביותר מבחינה פיזית, נתפס בעיני חכמי ישראל כנקודה שבה האדם נמצא גבוה יותר מכל שלב אחר שבתפילה.

החלקים האחרונים בסידור: ירידה בשליבות בסולם
החלקים האחרונים של הסידור מקבילים לחמשת החלקים הראשונים, ומשקפים אותם כתמונת מראה בסדר הפוך. הם יוצרים חוויה של ירידה בשליבות הסולם, שבה כל שליבה מייצגת חזרה נוספת לעולם.

האבות והאימהות כמדריכי התפילה

האבות הם כמו סולם להעלות ישראל אל ה' יתברך.
(מהר"ל, דרוש לשבת הגדול)⁵

דרכו של הסידור מקבילה לאבות ולאימהות האומה. שלושת האבות מיוצגים בו בכל שמותיהם: אברם ואברהם, יצחק, יעקב וישראל, וכמו כן שנים עשר השבטים, משה, והאימהות: שרה, רבקה, רחל ולאה. לצד הבנת חשיבותן של כל אחת מן הדמויות הללו בהיסטוריה, אנו חוקרים את מהלך חייהם דרך הפריזמה של המדרש, הקבלה והחסידות, כמורים למסלולי התפתחות שונים של עבודת ה', המשקפים מודעות גוברת לבורא. באמצעות יצירת חיבור בין חמשת הממדים שלנו לבין אישיותם ודרכיהם של אבותינו ואמותינו, אנו מצרפים את עצמנו לסיפורם, ואישיותם מעשירה את הבנתנו וחוויתנו. בחוקרנו את כל אחד מממדי האישיות, כפי שהוא מתבטא בקטע התואם בתפילה, אנו מזהים את נוכחות אבותינו במסע התפילה. ניתן לומר שבסדר התפילה

5. במהדורת לונדון בתוך הגדה של פסח, עמ' ריב.

היומי אנו מוצאים במוכן מסוים את חלקנו במעוף ההיסטוריה הרוחנית הקדומה שלנו כעם. הידיעה שפיתוח התודעה האלוהית השתרע על פני דורות, מעודדת אותנו גם להתמלא סבלנות בנוגע לתהליך שלנו וגם להתעכב ולייקר כל תחנה בשלבים השונים של הסידור. אשרטט כאן ראשי פרקים לאופן שבו נקודות המבט הרוחניות של האבות והאימהות מהוות את המסגרת של סידור התפילה. בפנים הספר אחקור זאת בעומק רב יותר.

אברם – שהייה

אברם הוא מנפץ האלילים הגדול, המשתוקק לחיים מלאי אמת והכרה מוחלטת באלוהים. בהכנה לתפילה אנו מרוקנים את דעתנו מכל מחשבה זרה ודעה קדומה, באמצעות נוכחות פשוטה. אנו מכוונים להתחבר להוויה הפשוטה שאחריה תר אברם. הכנה פנימית זו גם מאפשרת לנו להתמקד יותר במילים שנאמר, ובהערצתנו לחיים ולקיום, החיוניים לתפילה.

אברהם – ברכות השחר

אברם הופך לאברהם בציווי האלוהי "לך לך" (בראשית י"ב, א) – לעצמך⁶ ו"היה ברכה" (שם, ב). ברכה היא ריבוי⁷ והמשמעות של "והיה ברכה" אפוא הינה "הוסף את תרומתך הייחודית לעולם". השם אברהם, שמשמעותו "אב – המון" (שם י"ז, ה), משקף את התמסרותו החדשה של אברהם לריבוי הפנים האינסופי של הבעות החיים, הנובעות מעצמיותו הייחודית. ברכות השחר מבטאות את אהבתו של ה' לגיוון וחוגגות את זהותנו הייחודית.

יצחק – עקדה וקרבנות

יצחק נולד באורח פלא לאימו שהייתה עקרה במשך תשעים שנה. הולדתו הבלתי אפשרית היא הסמל לתרומתו הרוחנית: אין דבר המוכן מאליו.

6. על פי זוהר וארא, חלק ב, נז ע"ב: "אמר רבי אלעזר, לך לך לגרמך".

7. רמב"ן על בראשית כ"ז, כח.

בסיפור העקדה ניטלת ממנו עצם הזכות לחיים. הוא מוכן להקריב את מקומו בעולם הגשמי כדי להיטמע בקיום האמיתי. בחלק זה של התפילה אנו מוזמנים להכיר את החיים המוגבלים, ברי החלוף שניתנו לנו, ולעורר את כמיהתנו למגע עם גדולתו של הנצחי. שמו של יצחק משקף צחוק של פליאה ותדהמה אל מול עצם קיומם של החיים, התפעמות שאותה אנו אמורים להביא לידי ביטוי כאן.

יעקב – פסוקי דזמרה

יעקב, הרומנטי מבין האבות והרגשן שבהם, הוא גם הרגיש ביותר ליופי כצוהר לנצחי. בנוסף לכך, יעקב חווה את הקב"ה כמזג רמות והיבטים שונים של החיים יחדיו, כפי שמתבטא בחזונו, שבו מלאכי אלוהים עולים ויורדים בסולם, כמו הרוח העולה ויורדת,⁸ יחד עם זאת ש"ה' ניצב עליו" (בראשית כ"ח, יג), מגן על נתיבו המתנועע. חוויותיו מהוות השראה לשירת מזמורי פסוקי דזמרה.

ישראל – קריאת שמע וברכותיה

בעוד שיעקב מתמקד בדרך, פניו האחרים – ישראל – ממוקדים במטרה. ישראל הוא יעקב הבוגר שהגיע להכיר באחד המאגד את כל הקיים, שממנו הכול בא ואליו הכול שב. אנו מאמצים את נקודת המבט הייחודית של ישראל בחלק זה.

שנים עשר השבטים – תפילת עמידה

בתפילה זו ישנן שלוש ברכות פתיחה, המקבילות לשלושת האבות, ולאחריהן שנים עשרה בקשות המקבילות לשנים עשר השבטים. אומנם לא נחקר את ההקשרים המדויקים בין כל שבט לבקשה הקשורה אליו, אך מבנה זה משקף תובנה: כשם שכל ילד הוא ברכה בפני עצמו, בעל

8. חז"ל לומדים שה'רוח' מסמלת את חיי הרגש מן הפסוק בקהלת, המבטא את התנודתיות של חיי הרגש "רוח – שהיא עולה ויורדת, שנאמר (קהלת ג', כא): 'מי יודע רוח בני האדם העולה היא למעלה'" (בראשית רבה פרשה יד ט).

נקודת תצפית ייחודית על החיים, כך גם שתיים עשרה הבקשות משקפות שנים עשר היבטים של החיים הזקוקים להגשמה.

משה – נפילת אפיים

משה הוא האדם הראשון בתנ"ך שנופל על פניו בתפילה (במדבר ט"ז, ד), פעולה המבטאת מסירות וכניעה מוחלטות. משה הוא גם הראשון שהתפלל באופן הזוכה לתיאור "להתחנן"⁹, אשר משמעותו המילולית הינה "לעורר חן", ואשר מבחינת העמדה משקף את הוויתור של משה על ניסיון לבקש בקשות בהתבסס על זכות, ובמקום זאת משה מבקש שה' ייתן מתנת חנם מאהבה.¹⁰ בהשתטחותו של משה ובפנייתו לחן, הוא נוקט עמדה של מי שסבור שאין חייבים לו דבר, ובמקום זאת הוא עומד בפני אלוהים חסר אונים, כאשר בידו דבר אחד בלבד: חינו בעיני אלוהים, אהבה ומשיכה ללא היגיון או הצדקה. ענוותנותו של משה וההשתחררות שלו מדרישות המבוססות על זכות מהוות את הדרך האחרונה בסידור התפילה – זרימה פשוטה של תפילות המבוססת על הקשר הראשוני ביותר שלנו לאלוהים: אהבתו את החיים, אהבתו אלינו, ורצונו שחייו של ילדו האהוב מלא החן יתממשו באופן מלא.

מעברים

החלקים האחרונים של הסידור מנחים את ירידתנו במורד הסולם, כאשר כל קטע מקביל לשליבה שעליה טיפסנו קודם לכן. שלא כעלייה, המאופיינת באנרגיה זכרית שהניעה את הרצון האלוהי להשפיע ברכות, הירידה מגלמת כוח נקבי. כאן, אנו מאמצים את הברכות שהתקבלו ומצפים להיוולדן בחיי היום-יום שלנו. השפעה נקבית זו המאופיינת את הקטעים הללו, משקפת את נוכחות האימהות בסגולה הנקבית של קבלת התפילות והפנמתן, כאשר כל אחת מזדווגת עם האב מן הקטע המקביל בעלייה.

9. כאשר הוא מתפלל על כניסתו לארץ (דברים ג', כג).

10. רש"י על דברים ג', כג: "אין חנון בכל מקום אלא לשון מתנת חנם, אף על פי שיש להם לצדיקים לתלות במעשיהם הטובים, אין מבקשים מאת המקום אלא מתנת חנם".

שרי – אשרי

'אשרי' מסמן שיבה לגישת ההמתנה השקטה שפתחה את עלייתנו. כעת, אנו נקראים "לשהות לאחר התפילה", תמונת מראה לשהייתנו קודם התפילה, אבל הפעם תוך אימוץ קבלה נקבית לברכות שה' משפיע כעת בתגובה לתפילותינו. קטע זה מזוהה עם שרי, זוגתו של אברם. בעוד ששהייתו הכינה אותו להיות ברכה לעולם, שהייתה מגלמת את הכוח לקבל וללדת אותו.

אימהות – למנצח

מזמור זה מתהילים נקרא כאן במקביל לתפילת עמידה, כפי שהוא מתאר בביטחון את קבלת תפילותינו. מניין תשעת פסוקיו, הרומזים לגלגל החזור של המצוקה והישועה, מזכירים את תהליך ההיריון והלידה (מדרש). קטע זה מעורר ציפייה נאמנה ובטוחה בעוד התפילות מתעברות בתשוקתו של ה' ומתפתחות עם הזמן.

לאה – ובא לציון גואל

אוסף זה של פסוקים ותפילות על אודות גאולה, צאצאים, לימוד והתמסרות, מקבילים לעולמו של עם ישראל: קריאת שמע וברכותיה. בחיבור זה נתעמק ברמותה של לאה כאשת ישראל, האב שסגולתו מבוטאת בקריאת שמע, ובדמותה של רחל כאשת יעקב. לאה היא אימם של מחצית בניו של ישראל, ומקור חדרות חייה הוא העתיד, הכה מנוגד להווה הנפתל והמיוסר שלה. עיני לאה "הרכות" (בראשית כ"ט, יז) מסומלות בכיסוי עינינו בקריאת שמע, תוך שאנו מתמקדים ב"אחד" שמעבר לכל ריבוי וריב, ומכוונים את עצמנו אל העולם הבא, מרחב הייחוד. היא גם פותחת אותנו למידת הסבלנות שבה עלינו להצטייד בזמן שההיסטוריה שלנו נעה אט אט לקראת שלומה והגשמתה המלאה. לצד המילים הכתובות בסידור, זוהי הזדמנות לתפילה אישית עבור ילדינו – שחיהם יהיו מלאי גילוי והארה.

רחל – שיר של יום

בשליבה זו אנו אומרים את השירים ששוררו הלויים בבית המקדש, כאשר

כל שיר מתאר את מהות יומו. היא מהווה תמונת מראה למזמורי פסוקי דזמרה, ממלכתו של יעקב. רחל מייצגת אהבה ותשוקה כלפי העולם, המעוררות השראה לשירה ולזמרה במענה להדר הבריא. היא נקברת "בדרך אפרתה" (שם מ"ח, ז) כדי ללוות בבכי את בניה היוצאים לגלות.¹¹ זוהי השתקפות של זהותה כאשת הדרך,¹² המסורה לתהליך, להיענות לרגע ולתנועת החיים. כמו הלויים שמשמעות שמם "מלווים" ותפקידם ללוות את עבודת המקדש בנגינה, רחל מלווה את העם הגולה בשירי ערגה לארץ. כפי שנלמד, יש לה את הכוח לתת לכל יום את שירו המיוחד.

רבקה – פיטום הקטורת

חלק זה מונה את מרכיבי הקטורת, ומתאר את תערוכת סממניה המתוקים והחריפים. הוא מקביל לחלק הקורבנות, עולמו של יצחק. אף על פי שנדמה שרבקה הקריבה את בנה עשיו לטובת יעקב, נלמד שהיא דווקא האם הקושרת את ילדיה, מחויבת הן ליעקב הן לעשיו, אך מחפשת את המקום המתאים לכל אחד מהם. משמעותו המילולית של שמה היא "רתמה האוגדת יחד". בעודה מתעלת את הכוחות שהתעוררו בחלק הקורבנות שבסידור אל תוך העולם הזה, היא חושפת את צידו האחר של הקורבן: לא למען עזיבת העולם, אלא למען יצירת הרמוניה עמוקה יותר בתוך העולם. דרך ריחות הקטורת המתערבים עם ניחוחה הערב של עבודת הקורבנות, אנו מצטרפים לרבקה בעבודתה הפנימית ומתמודדים עם האתגר שלנו בפיוס הצדדים הסותרים שבתוכנו, בשאיפתנו להקדיש אותם כאחד לעבודת ה'.

שרה – עלינו לשבח

קטע אחרון זה מוביל אותנו חזרה אל תחום הפעולה המעשית, בנותנו לנו השראה עם חזון של עולם גאוני דרך תיאור תפקיד עמנו בין העמים. הוא מקביל לברכות השחר ומשימתו האישית "להיות ברכה" עם שליוותם של אברהם ושרה להאיר את כל העמים. שרה, היחידה מבין

11. איכה רבתי פתיחתא כד.

12. ראו גם בראשית ל"א, לה.

האימהות שעוברת שינוי שם, משרי – שרה על שלה, לשרה – לכל העמים. שינוי זה מקביל להפיכת אברם לאברהם. שרה היא זו שמדריכה אותו אל תפקידו החדש כאב, בעל מסור ומורה עולמי, היוצר את העם שעליו יוטל להפנות את העולם לעבר ה'. שרה עצמה מניקה בני מלכים, מכינה מזון לעובדי דרכים, ומפנה אותם מעינוגי העולם הפיזי אל האחד, מקור הכול. כשאנו קוראים את 'עלינו' וחוזרים לחיי היום-יום שלנו, אנו מכוונים את עצמנו לקראת אותה התמסרות, ומצטרפים אליה למסע. אנו בשלים כעת לפתוח את מסענו הרוחני במשעולי הסידור. התפילה היומית מן הסידור יכולה להפוך לחוויה מאירה ומעמיקה, הנוגעת בנשמה אשר נטע ה' בתוכנו, והופכת אותנו לבני אדם שמחים וממושים יותר.

אני תפילה שתצמחו מבחינה שכלית, רגשית ונפשית מדברים אלה, ושכל תפילותיכם תתקבלנה לרצון!

פרק ראשון

קודם התפילה:

מודה אני ושהייה

מודה אני לפניך

מוֹדֶה אֲנִי לְפָנֶיךָ
מֶלֶךְ חַי וְקַיִם,
שֶׁהַחַיּוֹת בֵּי נַשְׁמָתִי בְּחִמְלָה,
רַבָּה אֲמוּנָתְךָ.

בוקר. יקיצה ראשונה. עבור רבים, רגעיו הראשונים של היום מהווים אתגר. מה אני עושה כאן? האם יש לי את הכוחות לשרוד יום נוסף? אנו מחוטים לפחד ממה שאנו תופסים כמזיק, מה שמסביר מדוע מחשבותינו הראשונות מדי בוקר הינן שליליות ומאיימות. בהגיחנו מתוך הריק של השינה, שחכמי התלמוד מכנים אותה "אחד משישים למיתה" (ברכות נז ע"ב), עלינו לאשר מחדש את מחויבותנו לחיים. אנו מבטאים זאת במילה הראשונה שיוצאת מפינו: "מודה".

מוֹדָה היא מילה עשירה, הכוללת וידוי¹ – קבלה,² הכרת תודה³

1. למשל: "ומודה ועוזב ירוחם" (משלי כ"ח, יג); "ששה דברים עשה חזקיה המלך; על שלשה הודו לו, ועל שלשה לא הודו לו" (פסחים פ"ד מ"ט).

2. למשל: "ועתה אלהינו מודים אנחנו לך ומהללים לשם תפארתך" (דבה"א כ"ט, יג).

והוד³. שלוש המשמעויות הללו מתלכדות לכדי אישור רב עוצמה של חיים: אני מקבל את חיי כמו שהם ניתנים לי. קבלה מובילה להכרת תודה שמובילה להוד. כשאני מקבל את כך שכל דבר בחיי הוא מתנת אלוהים, אני חש הכרת תודה, הפותחת את הדלת לקרני ההוד לעבור דרכי. **אָנִי** היא מילה רבת עוצמה. שורשה בכוח, ב"און"⁴. כאשר אנו אומרים "אני", אנו מכירים בכוחנו. אבל בטרם נכיר בכוחנו, עלינו להפגין קבלה והכרת תודה. אומנם כללי התחביר דורשים ש"אני" יאמר לפני "מודה", אך אנו אומרים "מודה אני": קודם כול אנו מכוונים את עצמנו, מאפשרים לזרם החיים להופיע, מקבלים את החיים וחשים אסירי תודה, ורק לאחר מכן אנחנו מצהירים על בעלותנו האינטימית ביותר – בעלותנו על העצמי.

אחר כך אנו אומרים **לְפָנֶיךָ**. זוהי חריגה תחבירית נוספת: הבעת תודה וקבלה נעשית לרוב במילים "מודה לך". כאשר אנו מודים לפני מישהו איננו בהכרח מודים לו. באמירת "מודה אני לפניך" אנו מבטאים חוויה של הוד והודאה בנוכחות אלוהים.

מעבר להכרת הטוב סתמית

על מנת להבין מדוע אנו מביעים קבלה, הכרת תודה והתפעלות לפני אלוהים – ולא אלי – הבה נתבונן במקום שבו מופיעה ההודיה הראשונה בתורה. האדם הראשון בהיסטוריה שהיה במצב של הודיה הייתה לאה אימנו:

וַתֵּהָר עוֹד וַתֵּלֶד בֶּן וַתֹּאמֶר "הַפֶּעַם אוֹדָה אֶת ה'", עַל כֵּן קִרְאָה שְׁמוֹ יְהוֹדָה.
(בראשית כ"ט, לה)

אמר רבי יוחנן משום רבי שמעון בן יוחי: מיום שברא הקדוש ברוך הוא את עולמו לא היה אדם שהודה לקדוש ברוך הוא, עד שבאתה לאה והודתו, שנאמר: "הַפֶּעַם אוֹדָה אֶת ה'". (ברכות ז ע"ב)

3. ראו פירוש רשב"ם לבראשית מ"ט, ח, המפרש את המילה "יודוך" – "יתנו לך הוד".

4. ראו איוב מ', טז: "הנה נא כחו במתניו, ואנו בשרירי בטנו".

פרק ראשון – קודם התפילה: מודה אני ושהייה

דומה שהודיה היא הרבה מעבר להכרת הטוב פשוטה. "הפעם" אומרת לאה, ומתארת התעוררות פנימית – משהו השתנה בתוכה. השמות שלאה נתנה לילדיה האחרים נסובו כולם סביב מערכת היחסים שלה עם יעקב אביהם: "כִּי רָאָה ה' בְּעֵינַי, כִּי עָתָה יֵאָהֲבֵנִי אִישִׁי"; "כִּי שָׁמַע ה' כִּי שָׁנוּאָה אֲנֹכִי וַיִּתֵּן לִי גַם אֶת זֶה"; "עָתָה הִפְעֵם יְלֹוֹה אִישִׁי אֵלַי כִּי יִלְדְּתִי לוֹ שְׁלֹשָׁה בָּנִים" (בראשית כ"ט, לב-לד). אולם כעת, עם לידתו של יהודה, היא מעניקה לו שם בעל משמעות אישית עבודה: "הִפְעֵם אוֹדָה אֶת ה'". ניתן להסביר את השינוי שחל בה על פי המדרש הבא:

וכך אמרה לאה: שנים עשר שבטים עתידין לעמוד מיעקב, והרי אנו ארבע נשים, אנו ראויות לילד שלשה לכל אחת ואחת. שלשה שילדתי כבר, חלקי הן. עכשיו כשהוסיף לי בן רביעי על חלקי, בוודאי "הפעם אודה את ה'". (תנחומא ויצא ט)⁵

לאה מבינה לפתע שהיא מיוחדת, היא נעשית מודעת ל"און" שבה. בהענקת השמות לילדיה היא עתידה עוד לשוב ליעקב ותעסוק בבניית בית עימו,⁶ אבל זהו הרגע שבו היא קורנת הוד ומביאה לידי ביטוי את ה"אני" שלה, לא עוד נזקקת להתמקד באופן שבו היא נתפסת אצל יעקב. ניתן לומר דברים דומים בנוגע לכולנו. כל אחד מאיתנו הוא ייחודי ובכל אחד מאיתנו מצויות העוצמה והיכולת לגשת לתודעה זו, בעודנו חווים את קרני ההוד הראשונות של היום. לכן איננו מסתפקים באמירת "תודה לך ה'" פשוטה, אלא תחת זאת אומרים: "מודה אני לפניך" – אני מקבל-מודה-קורן הוד בחיי הייחודיים לפניך, מודע לכך שאתה כאן, שחיי ידועים לך, שאני חי בנוכחותך. אומנם אתה "מלך חי וקיים" – מדריכי,⁷ אך אינני בשל עדיין לשיחה איתך. עליי להתחבר

5. בלשונו המקוצרת של רש"י לפסוק לה: "הפעם אודה – שנטלתי יותר מחלקי, מעתה יש לי להודות".

6. בעת לידת זבולון, כאשר תקרא לבנה על שם "בית הזבול" – בית המדור (רש"י לבראשית ל', כ).

7. להלן נדון בשורש המלה "מלך" שהוא "לך" – המלך אינו אלא מי שמוליך אחרים בדרך הראויה.

תחילה לאותה נקודה ייחודית שלי בטרם אצור איתך קשר – כדי שלא אאבד את ה'אני' ששנינו חושקים בו. כן, אתה זה "שהחזרת בי נשמת", אבל זוהי אכן נשמתי.⁸ כך אני אומר את האמת שלי לפני אלוהים, מאשר את הייחודיות שלי ומבסס את עצמיותי, מתוך הכרת תודה עמוקה על מה שהופך אותי לייחודי, לפניו.

לאחר שביססנו מחדש את תחושת התודה העמוקה שלנו לחיים, אנו עוברים כעת להתחבר לאלוהי באמצעות תרגול השהייה המעגן לקרקע.

התבוננות

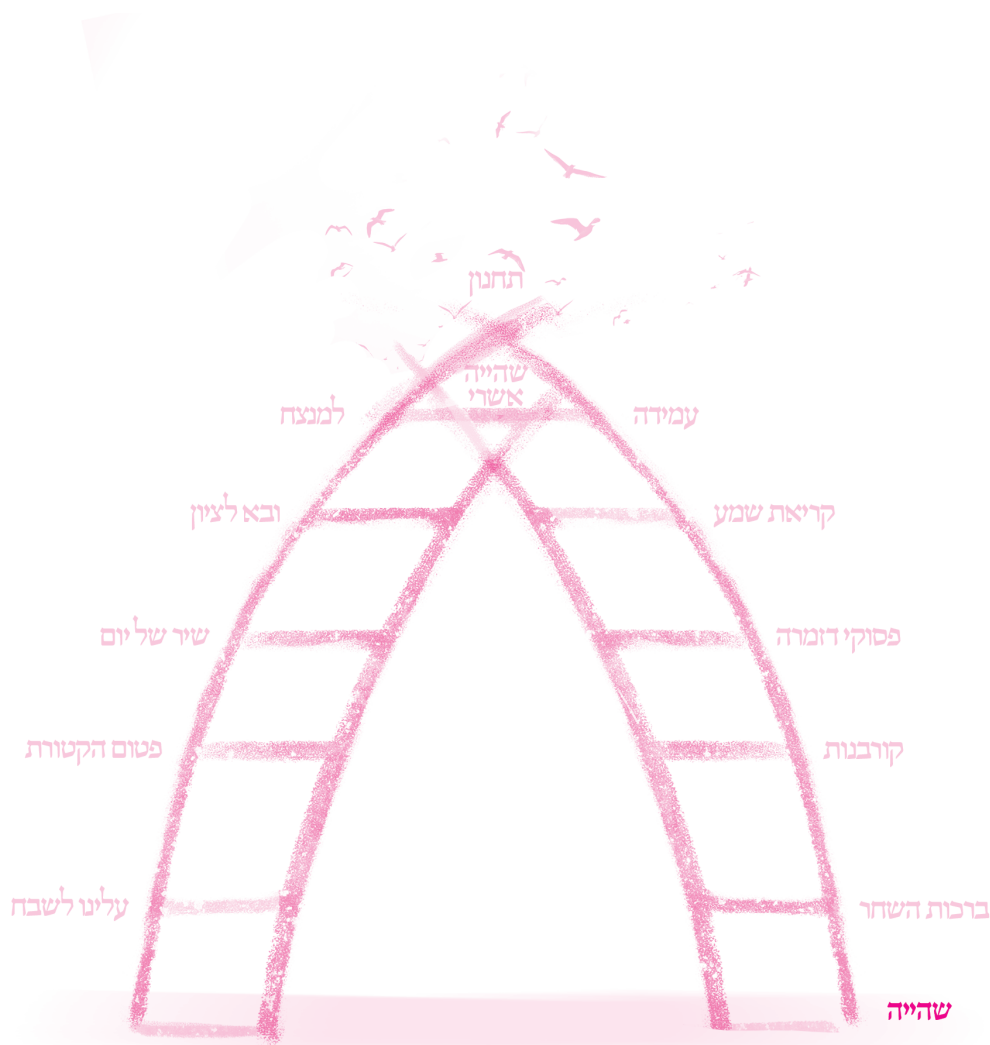
- נשמו עמוק, חושו את הכרית והקדישו רגע לאמץ את התחושה. אמרו, "מודה אני: אני מקבל את הטוב הזה".
- חשבו על מישו או מישוהי שאתם אסירי תודה עליו – בן זוגכם, ילדכם, מעשה חסד או יצירה. אמרו, "מודה אני: אני מלא הודיה על חיי".
- שימו לב לנקודת חוזק שבכם ודמיינו את עצמכם קורנים אור לעולם או לאדם מסוים מתוך אותו כוח מיוחד. אמרו, "מודה אני: אני זוהר. יש בי כוחות חיים להאיר".

- הביטו בקרני ההוד של אור השמש והרהרו בטוב ליבו של ה', בשולחו לכם את חייכם.
- חשבו על רַע אהוב שהוא קרן שמש בחייכם. קחו רגע להרגיש את קרינתו.
- חשבו על הדרך שבה אתם זוהרים – הדרך שבה חייכתם אתמול למישוהו, מעשה חסד שעשיתם, מביאים קרן אור אל תוך חייו של אחר.

8. "מודה אני" הינו למעשה קטע מתוך הברכה הפותחת במילים "אלוהי נשמה", ובהמשך אומרת: "כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך..." – להלן נראה שעניינה של ברכה זו הוא ייחודיותה של הנשמה.

התייחדות

- בעודכם שוכבים או מתוך היזקפות ראשונה, קחו כמה נשימות עמוקות דרך פיכם.
- ציירו בדמיונכם אור מלא רחמים, חסד ואהבה זורח על פניכם.
- הרגישו אותו מאיר את פניכם, שכלכם וליבכם.
- דמיינו את פניכם וליבכם קורנים באור, תוך שאתם מוסיפים לקבל אותו מלמעלה.





שהייה קודם התפילה

ברגעים טרם התפילה, אנו שוהים בשתיקה ומתחברים למקום. אנו שוהים בנוכחות ה' בהכרה שקטה וממוקדת.

אנו ערים, ועם זאת חופשיים מזרם המחשבות ומן הרגשות המתחלפים.

אנו חשים עונג בעצם היותנו, שמחה בקיום, וקובעים מקום לעצמנו שנוכל להתחבר לאלוהי, מקומו של עולם.

אנו מכירים בקשר ההיסטורי שלנו לאברם – אבינו ומדריכנו המואר, שלימד את הנוהג של "קביעת מקום".

שהייה

מסע התפילה נפתח בהתכוונות למקום.

חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת – ומתפללים, כדי שיכֹּונו את ליבם למקום. (ברכות פ"ה מ"א)

וענֵן שוהים, ממתנינים לפני התפילה שעה ובה מפסיקים השיחה והמחשבות. (פירוש המשנה לרמב"ם)

למילה "מקום" במשנה זו ישנה משמעות כפולה. המשמעות הפשוטה ביותר שלה היא מקום הימצאותו הפיזית של האדם. עם זאת – במבט פנימי יותר – חכמי ישראל מכנים את האלוהים עצמו בשם "המקום",¹

1. בראשית רבה פרשה סח, ט.

שכן הוא מקומו של העולם: הוא המאפשר את הקיום עצמו ואת ההקשר לכל הקיים. המילה "מקום" במשנה אפוא מכוונת גם לשכינה. בפעולה זו שנקראת שהייה, נפתח בשיבה דוממת במקום שליו ובטוח. נוכל להוסיף תנועה איטית ושקטה או לנגן ברקע מוזיקה עדינה ומרגיעה. "חסידים הראשונים" שהו בלי כל מחשבה, במודעות לכל הקיים ובנוכחות פשוטה. השווה מכוון לשקט הפנימי, לא על מנת להגיע להרפיה, אלא כדי להיות במגע עם החיים כפי שהם, ללא כל צורך בפעולה, תנועה, שאיפה או הצדקה, ולחוש את היקר והעונג שבהיותו קיים. ככל שהשקט בפנים גדל, ודעתנו הולכת ומשתחררת מעומס המחשבות ומשאריות הקרקוש שברקע, אנו הופכים מודעים יותר למרחב הפיזי. ככל שהתודעה מתנתקת מן המחשבה על דבר מסוים, היא נפתחת ומתרחבת ונעשית ערה להוויה בכללותה, למקום כמרחב שבו מתחוללים החיים. שהייה מביאה אותנו למקומנו המהותי, הבלתי משתנה, הבלתי מותנה. ככל שאנו חווים זאת בצורה עמוקה ומקיפה יותר, אנו חוברים לאלוהים עצמו כמקומו של העולם, כקיום הראשוני.² כך מתאר הרמב"ם את הכוונה שבשעת התפילה כנובעת מן השהייה:

כיצד היא הכוונה? שיפנה את לבו מכל המחשבות, ויראה עצמו כאלו הוא עומד לפני השכינה, לפיכך צריך לישוב מעט קודם התפלה כדי לכוון את לבו, ואחר כך יתפלל בנחת ובתחנונים ולא יעשה תפלתו כמי שהיה נושא משאוי ומשליכו והולך לו, לפיכך צריך לישוב מעט אחר התפלה ואחר כך יפטר.
(הלכות תפילה פ"ד הט"ז)

2. "יסוד היסודות ועמוד החכמות לידע שיש שם מצוי ראשון והוא ממציא כל נמצא וכל הנמצאים משמים וארץ ומה שביניהם לא נמצאו אלא מאמתת המצא. ואם יעלה על הדעת שהוא אינו מצוי אין דבר אחר יכול להמצאות. ואם יעלה על הדעת שאין כל הנמצאים מלבדו מצויים הוא לבדו יהיה מצוי ולא יבטל הוא לביטולם. שכל הנמצאים צריכין לו והוא ברוך הוא אינו צריך להם ולא לאחד מהם. לפיכך, אין אמתות כאמתת אחד מהם" (משנה תורה לרמב"ם, הלכות יסודי התורה, פ"א הל' א-ג). ראו גם מהר"ל (גבורות ה', הקדמה), המתאר את ה' במונח "הוויה פשוטה".

לפי הרמב"ם, "כוונה" בתפילה איננה התמקדות בדברי התפילה או במשמעותם. כוונה היא ריקון הלב והדעת מן המחשבות, ויצירת מרחב פנימי המצוי במגע עם אופיו המתפשט של המקום עצמו, מה שמאפשר לאדם לחוות קרבה לאלוהים, המכונה כאן "שכינה" – השוכן בסמיכות. נוכחות במקום מביאה להתרחבות הלב והדעת, ולאפשר הדומה להתבוננות בשמיים זרועי כוכבים באפלת הליל, או בנוף עוצר נשימה. התרגשות מלאת פליאה ורחבות מתעוררת מתחושה זו של היות חלק ממרחב חסר גבולות ונטול כבלים.³ האושר והרחבות הם המאפשרים לנו לראות את עצמנו עומדים לפני השכינה. רק אז אנו מוכנים באמת להתחיל לטפס בסולם התפילה.⁴

בנתיב האבות: אברם

החיפוש אחר מקור יחידי

כיון שנגמל איתן זה, התחיל לשוטט בדעתו והוא קטן, והתחיל לחשוב ביום ובלילה והיה תַמִּיה: "היאך אפשר שיהיה הגלגל הזה נוהג תמיד, ולא יהיה לו מנהיג ומי יסבב אותו? כי אי אפשר שיסבב את עצמו!" ולא היה לו מלמד ולא מודיע דבר, אלא מושקע באור כשרים בין עובדי אלילים הטפשים, ואביו ואמו וכל העם עובדי

3. "הקדושה העליונה היא קדושת הדומייה, קדושת ההוויה, שהאדם מכיר את עצמו בטל בפנימיותו הפרטית, וחי חיים כלליים, חיי כל. מרגיש הוא חיי הדומם, הצומח והחי, חיי הכלל כולו, של כל מדבר, של כל איש מאישי האדם, חיי כל שכל וכל מכיר, כל משיג וכל מרגיש, וההוויה כולה מתעלה עמו למקורה" (אורות הקודש ב, הקודש הכללי ח).

4. מצב תודעה זה מייצר את השמחה שחכמי ישראל רואים אותה כהכרחית הן לתפילה הן לנוכחות השכינה: "אין עומדין להתפלל... אלא מתוך שמחה ושל מצווה" (ברכות לא ע"א, רש"י); וכן "אין השכינה שורה... אלא מתוך דבר שמחה ושל מצוה" שנאמר (מל"ב ג', טו), "ועתה קחו לי מנגן, והיה כנגן המנגן, ותהי עליו יד ה'" (שבת ל ע"ב; וראו רבינו חננאל, ומשנה תורה לרמב"ם הלכות יסודי התורה פ"ז ה"ד שלא גורסים "של מצווה"). ראו גם רבינו בחיי (דברים ל"ג, ח): "וענין רוח הקדש הוא שימצא האדם בעצמו לב רחב".

אלילים, והוא עובד עמהם ולבו משוטט ומבין, עד שהשיג דרך האמת, והבין קו הצדק מתבונתו הנכונה, וידע שיש שם אלוה אחד והוא מנהיג הגלגל והוא ברא הכל. (רמב"ם הלכות עבודה זרה פ"א)

מסעו של אברם אחר השורש הראשון של הבריאה הוביל אותו דרך שלל הצורות והתנועות של היקום והחזיר אותו אל נקודת הראשית, אל המקום המחזיק ומניע את הכול. משמעות שמו, אברם, הינה "המקור העליון", ומבטאת את נתיב חייו לגילוי נקודת הראשית לעולמנו המגוון והתזזיתי. שנותיו כאברם הוקדשו לאמת ולחופש מכבלי הבערות וההשלכה, לניפוח האלילים שהוא ראה כחוסמים את חיפושי האנושות אחר המציאות הראשונית וכשוללים את היכולת להבחין במוחלט. הוא ביקש ומצא את "מקומו של העולם",⁵ אלוהים כמרחב, כמאפשר הקיום, מקור התנועה והצמיחה שמהן נובע כל ביטוי בבריאה.⁶ מאוחר יותר, כאברהם, הוא הפך לחסיד הראשון, והביא את הנוהג המקשר בין מקום לתפילה:

אמר רבי חלב, אמר רב הונא: כל הקובע מקום לתפלתו – אלוהי אברהם בעזרו. וכשמת, אומרים לו: "אי עניו! אי חסיד! מתלמידיו של אברהם אבינו". ואברהם אבינו, מניין לנו שקבע מקום? שנאמר (בראשית י"ט, כח), "וישכם אברהם בבוקר אל המקום אשר עמד שם", ואין "עמידה" אלא תפלה...

דרשת רבי חלב נדמית כמופרזת: האם קביעת מקום לתפילה היא שהופכת אדם לחסיד ולעניו? אין ספק שמשמעותה של קביעת מקום הינה מעבר לתפילה באותה פיסת קרקע שבה התפלל האדם אתמול. קביעת מקום הינה התבוננות, חיבור למקום באופן שהאדם יכול להיות נוכח במלואו, לעמוד איתן, ולהיות מחובר באופן מודע למקומו שלו ולמקומו של העולם.⁷

5. בראשית רבה פרשה סח, ט, ועוד.

6. ראו משנה תורה לרמב"ם, הלכות יסודי התורה פ"א ה"א.

7. "וכל זה מפני שהיה קובע מקום לתפלתו, רצה לומר: שתפלתו, שהוא הדביקות

עניו: אחד עם הכול

המתרגל את השהייה, "כשמת, אומרים לו: 'אי עניו'!" – שורשה של ענווה זו בנוכחות ובדממה של האדם. אין זו ענווה הנובעת מטיפוח תחושת קטנות או נמיכות רוח, אלא זוהי ענווה קיומית, הנולדת מתוך רחבות לב ותודעה, ומביאה את האדם לנוכחות מודעת ומלאה למה שטמון באחד: אחווה עם הכול.⁸ ככל שנוהה את מהותנו עם ה'מקום', כך תגדל קרבתנו למקור הבריאה ושוויון עם כל מה שבתוכה. נטולי שמות, מעמד או תואר, אנו פוגשים את תכונתנו האלוהית ואת ההווה היסודית שכולנו חולקים.⁹

כל מקום שאתה מוצא גבורתו של הקדוש ברוך הוא – אתה מוצא ענוותנותו... "ואת דבֿא ושפל רוח". (מגילה לא ע"א)

גבורתו וענוותנותו של מקומו של העולם – אלוהים – מתאחדות, כיוון שגדולתו נמצאת ביכולתו להכיל את הכול, ובהיותו נוכח באופן שווה בכול. עבורנו, שהייה במקום פותחת בפנינו תודעה מורחבת וכוללת. ענווה הופכת להתרחבות, לגדולה שאינה אלא התאחדות מקיפה עם

- שלו בו יתברך, הוא בקביעות ואינו במקרה, ודבר שהוא בקביעות אין לה הסרה כלל, הפך המקרה שאין המקרה מתמיד" (נתיבות עולם, נתיב העבודה פרק ד).
8. "וזה כי בעל הענוה לא יוגדר ולא יוגבל כלל, ודבר זה מורה על הפשיטות הגמור שהוא פשוט והפשוט הגמור לא מוגבל" (נתיבות עולם נתיב הענוה, א).
9. "אבל רבי יוחנן בא לומר כי הענוה היא עצם הגדולה, והיא הגדולה על כל הגדולות עד שאין גדולה למעלה, ואם לא כן לא היה נמצא בכל מקום שאתה מוצא גדולתו שם נמצאת הענוה, אבל מפני שכל מקום שאתה מוצא גדולתו שם אתה מוצא הענוה – מזה תרע כי הענוה היא הגדולה על כל הגדולות. וזה כי בעל הענוה לא יוגדר ולא יוגבל כלל" (שם). "ובשביל זה הקושיא אשר הקשה איך יתחייב מן השכל הפשוט גשם, זה יתחייב להם אם נאמר דבר זה, כי עצמותו שכל פשוט. אבל אם נאמר שעצמותו הויה פשוטה, יתחדש ממנו הויות בעולם מהווייה פשוטה. ואף על גב שהנבראים הם גשמיים, מתהווים ממנו יתברך, מפני שהוא יתברך הויה פשוטה, לא יוגדר, ומהווייתו נמצא כל הויות, אין זה קשיא" (גבורת השם הקדמה שניה). וראו דבריו של רמב"ם הלכות יסודי התורה פ"א הל' א-ג (מצוטטים בהערה לעיל).

כל הנבראים ועם המקום, הרחק מעבר לגבולותיה של תחושת עצמי קטנה ומתוחמת.¹⁰ גם מודעות זו הינה תולדה של רגעי שקט, כאשר מוחנו החושב שרוי במנוחה, ואנו נוגעים בתחושה עמוקה משותפת של אמיתיות, נוכחות והוויה המונחות בשורש הכול.¹¹

חסיד: אוהב החיים

אם חיבור זה למקום מעורר אותנו להוקיר את החיים, אזי אנו הופכים לאנשי חסד, לחסידים.¹² החסד איננו רק, כפי שנהוג לחשוב, עשיית טוב לאחרים, שכן זוהי גמילות חסדים – שיתוף חסדים והשפעתם.¹³ חסד הוא אהבת החיים והקיום. כשם שאלוהים מייקר את הקיום וחפץ לחלוק אותו עם אוהביו – "לְהַנְחִיל אֶהְיֵ יֵשׁ" (משלי ח', כא), כך אנו הופכים לחסידים כאשר אנו מייקרים את הנוכחות הפשוטה.

במסעו להכיר את שורש המציאות, הבין אברם שיקום זה, השוקק מגוון עצום של צורות חיים, איננו אלא ביטוי מופלא לאהבת החיים על כל צורותיהם האפשריות. הוא הבין, בהגיעו לשורש הקיום, ש"עוֹלָם

10. "ואברהם] שהשפיל עצמו ואמר 'אנכי עפר ואפר' לפיכך קרא הקדוש ברוך הוא אותו (יהושע י"ד, טו) 'אדם הגדול בענקים'" (פסיקתא רבתי, פרק ז).

11. בתורת הקבלה, הספירה האלוהית הכרוכה בענווה היא כתר (שערי אורה, השער העשירי). "עוד, להיות האדם דומה לקונו בסוד מדת הכתר... הראשונה הכוללת הכל היא מדת הענוה... כך צריך האדם ששום סבה שבעולם לא תמנעהו מלהטיב ושום עוון או מעשה בני אדם בלתי הגון... שיעכבהו מלהיטיב לאותם הצריכים טובתו בכל עת ובכל רגע" (רמ"ק, תומד דבורה פרק ב).

12. בשורות אלה נדון במונחים 'חסיד' ו'חסידות', כפי שהם עולים מהוראתם המקורית בפסוקי התורה, אלפי שנים בטרם אומצו על ידי חברי התנועה שיסודה בתורותיו של הבעל שם טוב, במאה ה-18. הראשון בתורה לשאת את התואר חסיד הינו אהרן (וללוי אמר, תומך ואוֹרֵךְ לאיש חסידך", דברים ל"ג, ח), המאופיין בתכונה "אוהב את הבריות" (אבות פ"א מ"ב).

13. 'גמילות' משמעותה נתינה או פיצוי – "יגמלני ה' כצדקתי" (ש"מ ב כ"ב, כא). גמילות חסד אפוא היא הענקת החסד. אולם למילה זו משמעות נוספת של הגעת הפרי לבשלות: "ונהנה פרח מטה אהרן לבית לוי, ויוצא פרח ויִצֵץ צִיץ ויגמול שקדים" (במדבר י"ז, כג), ומכאן שגמילות חסדים מאחדת את שתי המשמעויות כאחת: אהבת החסד והבאת הקיום לכדי בשלות, באמצעות שיתופו עם האחר, הנובע ממלאות ההוויה העולה על גדותיה ונחלקת עם האחר.

פרק ראשון – קודם התפילה: מורה אני ושהייה

חֶסֶד יִבְנֶה" (תהילים פ"ט, ג).¹⁴ ככל שיקר הקיום שלנו גדל באמצעות נוכחות פשוטה, כך גדל העונג הנובע מן החיבור לקיים, מן הצפייה בו כפי שהוא, חופשיים מתשוקות שפלות ואנוכיות. ככל שעונג זה גדל, כך גדלה אהבת החיים ומקורם, כשם שגדלה אצל מורה הדרך של תרגול זה, "אַבְרָהָם אֱלֹהֵי" (ישעיהו מ"א, ח).¹⁵

כוונת הלב אל המקום הינה ראשיתה של "העבודה שבלב" שהיא תפילה לאמיתה:¹⁶ התכוונות כוח החיים והכמיהה שבליבנו ל"חי העולמים",¹⁷ מקור הבריא, אוהב החיים ומאפשר הקיום לכל היש. זהו שורשה של תפילה עמוקה כמעשה של הצטרפות לבורא בחמלתו, באהבתו לחיים ובמחויבותו לדאוג לצמיחתם לעבר שלמות. זהו העומק, כפי שנלמד, של הפיכת שמו של אברהם – שמשמעותו "המקור העליון הקמאי" – לאברהם, "אַב הַמֶּזֶן גֹּיִם" (בראשית י"ז, ה), המעניק חסד מתוקף היותו אוהב חיים ומחויב לרבים.

וכך, כאשר אמר אברהם לבורא: "וְאַנְכִי עֶפֶר וְאַפֶּר" (שם י"ח, כז), הוא שיקף את הגעתו ל'מקום', כאילו אמר "אני והעפר אחד הם". מכוון בענווה למקום, מסוגל לדעת אותו ואת אהבתו את החיים ואת הצדק,

14. על פי מלבי"ם. ראו גם ילקוט שמעוני (תהלים רמז תתמ): "וכן איתן אמר: 'חסד ה' עולם אשירה'. אמרו לאיתן: על מה העולם עומד? אמר להם: על החסד, שנאמר: 'והוכן בחסד כסא'". "איתן האורחי הוא אברהם" (בבא בתרא טו ע"א). הוא גילם את תכונת החסד, ולפיכך היה החסיד הראשון. "כך אמרה מדת החסד: כל ימי היות אברהם בעולם, לא הוצרכתי אני לעשות מלאכתי, שהרי אברהם עמד שם במקומי, וישמור משמרת" (ספר הבהיר קצא).

15. ראו גם ספר המצוות לרמב"ם (עשה ג, תרגום הרב קאפח), "בהתבוננות תבוא לידי השגה, וימצא לך תענוג ותבוא האהבה בהכרח... כלומר: כמו שהיה אברהם, לפי שהיה אוהב... קורא בעצם השגתו את בני האדם לאמונה מרב אהבתו, כך תאבהו".

16. תענית ב ע"א.

17. חתימת ברכת ישתבח הנאמרת בסוף פסוקי דזמרה.

הוא ביקש רחמים.¹⁸ הוא השתמש במילים אלו בטרם התפלל את תפילתו הראשונה, למען אנשי סדום.¹⁹

"הקובעים מקום לתפילתם" יודעים את הדרך חזרה למקום, ואל "מקומו של עולם". החיבור שלהם למצב תודעה זה מאחד את המחשבות, הדיבורים והמעשים העתידיים שלהם, עם מקורם העמוק, בלב היודע שמחה ושלווה. מתוך התכוונות זו עם טוב החיים, הם עולים לשליבה הבאה בסולם: ברכה.

התייחדות

- שהייה: מקום ויקר הקיום (משך מומלץ: 20 דקות)²⁰
- אחת הדרכים לכוון את הלב למקום, היא להשעות כל פעילות הכרוכה במעשה, דיבור או מחשבה, על מנת לחשוף את עצמנו לתודעה עמוקה יותר. שהייה בדממה היא הבסיס לעבודה פנימית.
 - בטרם כול, הסירו מליבכם ציפייה לתוצאות מיידיות. שהייה בדממה היא כמו זרע, שמרגע שניטע, צומח בהיכבא, באיטיות ובהדרגה. היום שבו אתם מתחייבים לתרגול הוא יום הנטיעה. הזרע יפרח בזמנו.
 - עדיף לתרגל שהייה כל יום באותו זמן ובאותו מקום, בעדיפות למקום שקט ככל האפשר, שמאפשר תחושת ביטחון מפני

18. "כרחם אב על בנים" (תהילים ק"ג, יג) – תני רבי חייא: כרחמן שבאבות. מי הוא זה? ... זה אברהם. שכן הוא אומר לקדוש ברוך הוא כשהיה מבקש על סדום (בראשית י"ח, כד): 'האף תספה צדיק עם רשע' (מדרש תהילים קג, ט).

19. בראשית י"ח, כז. חכמי התלמוד (חולין ח ע"א) אומרים שזו הייתה הצהרת הענווה הגדולה ביותר של אברהם. מה שמשקף את היותו העניו שתלמידיו מחקים אותו כאשר הם קובעים מקום לתפילתם, כפי שהוא עשה באותה תפילה.

20. אף על פי שחסידים הראשונים בילו שעה שלמה בשהייה, מניסיוני, פרק זמן זה מועיל לרוב האנשים. אני ממליץ בחום לקבוע ימים מיוחדים לשהייה ממושכת יותר. שבת השכם בבוקר הינה זמן המסוגל לכך.

- הפרעות. ייתכן שתעדיפו לתרגל בתוך הבית או מחוצה לו, במקום סגור או פתוח. כל האפשרויות טובות.
- תנוחה אפשרית היא לשבת בנינוחות על כיסא, כגב זקוף ובראש מורם, ולהניח ידיים על הברכיים. בבחירת התנוחה כמו בבחירת המקום, ניתן להתנסות ולגוון.
 - הביאו את תשומת הלב שלכם לחלקים שונים בגוף ועודדו אותם להרפות. חישבו "המקום מחזיק אותי, תומך בי". הניחו למאמץ ואפשרו לעצמכם להיות.
 - נשמו, חושו את המרחב סביבכם, הרגישו המרחב בתוכם. הרפו ואפשרו למרחב להחזיק אתכם.
 - שימו לב למרחב שבו אתם שרויים. ואז שימו לב למרחב ששרוי בתוכם.
 - מתרחב, נינוח, נוכח. מרחב בפנים. מרחב בחוץ.
 - נשמו עמוק; הרפו אל תוך המקום עצמו.
 - תוכלו לציין לעצמכם: אלוהים, מקומו של עולם, מחזיק הכול. הכול בא ממנו, הכול חוזר אליו. הוא מקומו של הקיום כולו, הוא הקיום כולו.
 - שימו לב לכך שגופכם נושם מעצמו. התבוננו כיצד החיים נחים בטבעיות בתוכם. הפנו את תשומת ליבכם לחיות המתגלמת בגופכם. הרגישו את הכרת התודה על כך.
 - כעת חזרו אל הנשימה. מחשבות יצופו. אפשרו להן להופיע, ראו אותן, ואז, ברכות, פוגגו אותן הלאה.
 - ייתכן שזהו הזמן הראוי לתפילה קצרה שבה תבקשו קרבה ואהבה, או תוכלו לחזור על מילה או ביטוי קצרים (פעולה המכונה במדיטציה היהודית 'התייחדות' או 'התבוננות'), כמו 'ה' הוא מקומי" או המילה 'מקום' ברכות ובנועם, או פשוט לומר 'שהייה' תוך כדי נשיפה. תנו למילים לצוף ללא מאמץ, כאילו מעצמן.
 - בבוא הזמן, בין אם חלף הזמן שקצבתם או מפני שחשתם שהתהליך הסתיים – חזרו לנשימות, לנוכחות במקום. מתוך ניגון ענוג ותחושת תודה, פקחו את עיניכם.

שהייה קצרה (3-5 דקות):

- שבו בנינוחות, בגב זקוף וכידיים על הברכיים. אפשרות נוספת היא פשוט לעמוד ברוגע.
- שימו לב לנשימות שלכם. תוכלו גם לחוש באצבע את הדופק שבפרק היד.
- כאשר מחשבות עולות, שימו לב אליהן, התנתקו מהן ותנו להן לצוף הלאה.
- החזירו את תשומת ליבכם לנשימות שלכם.
- הרהרו הרהור פשוט, כמו 'מקום', 'חיים יקרים', 'חסד', 'אהבה', 'אני אהוב' או 'הנני'.