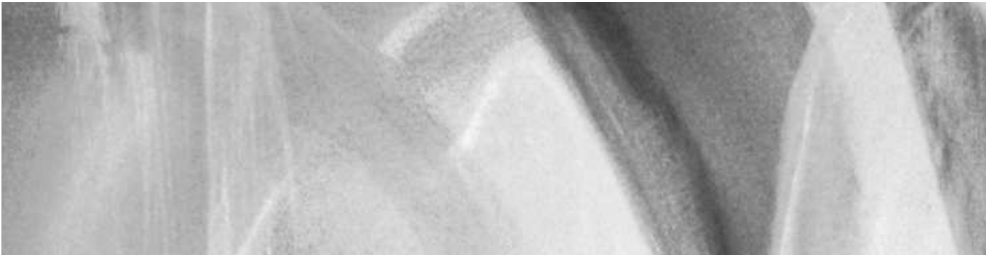


6	הקרמה	
11	נכנסים לרשות היחיד	<b>מהותה של תפילה</b>
13	להתנתק, להתחבר, לצאת	
15	העיקר הכוונה	
17	פולחנא דרחימותא	
19	שלושה קווים	
21	תפילתו אומנותו	
23	מזיעים בדרך למעיין	
29	אל תערבב לפני התפילה	<b>בנתיבי התפילה</b>
31	להתחיל לפני ההתחלה	
33	עבודה שבלב ותפילה במניין	
35	בשמחה נטו	
37	אפשר לחשוב	
39	להאריך את זמן הפגישה	
41	מחשבות זרות	
47	לעלות בסולם	<b>סולם התפילה -</b>
50	להתחיל את היום	<b>עד ברוך שאמר</b>
52	ברכת הגוף וברכת הנשמה	
54	פותחים בוקר	
56	בביטול מוחלט	



58 קריאת שמע קטנה בשמחה גדולה  
60 עשן הבהמות ועשן הקטורת  
62 קופצים למים

67 בין עולם לעולם  
70 תופסים מרחבים  
72 הברכה שכולה ברוך  
74 אשרי יושבי ביתך  
76 זעקת האדם ותשובת ה'  
78 היקום כולו מריע!  
80 יש לך את זה  
82 ה' הוא המלך

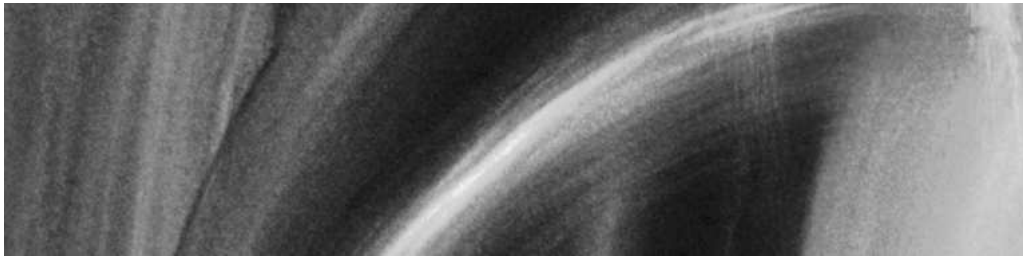
**סולם התפילה -  
פסוקי דזמרה**

87 תתכונן לאירוע מכוון  
89 חתיכת מלאך  
91 ברכה רצופת אהבה  
93 אני שלך  
95 ואהבת!  
98 לשים לב ללב  
100 אורות בכלים

**סולם התפילה -  
קריאת שמע וברכותיה**

105 עמידה מוחלטת  
107 גשמיות בעולם האצילות  
109 אוטוטו בקרקע  
111 למה הם נכנסים ללחץ?

**סולם התפילה - שמונה-עשרה  
וחתימת התפילה**



117	לתפוס מנחה	<b>תפילות נוספות</b>
119	אור מפני חושך וחושך מפני אור	
121	רפואה לחולי הנפש	
123	לנשים קל יותר	
125	אני מתפלל לדעת זה התינוק	
131	לייצר געגוע ולתת לו להתפרץ	<b>תפילה, איזה סיפור זה...</b>
134	נקה את עצמך	
136	זה קרה באמת	
138	האזנות סתר	
141	התפילה של הרבי	
147	ביטויים יוצאי דופן	<b>חתימה</b>
149	מתפללים גאולה	
152		<b>מקורות</b>



## הקדמה

**"עוד ימציאו מכונה שתהיה למדנית גדולה",** ניבא חסיד ישיש לפני שמישהו חלם על מחשבים, "היא תדע את כל הש"ס וגם את הרמב"ם, אבל לעולם לא יצליחו לבנות מכונה שתדע להתפלל... אז ידעו כולם כי תכלית הבריאה ותכלית עבודת האדם היא עבודת התפילה, לעולם לא תהיה מכונה שתדמה לה".

התפילה על-פי החסידות היא זמן החיבור, בה אנחנו נטענים בכוחות רעננים ומחודשים בקשר שלנו עם ה'. ובשביל להתחבר, עלינו להתנתק, ולא רק מהפלאפון. ראיית העולם המוחשי הופכת את הקדוש ברוך הוא לישות רחוקה וערטילאית. כובד הראש עליו נצטוונו בשעת התפילה בא ליישב את דעתנו ולתת משקל ממשי לנוכחות האלוקית. אותו עולם שסוהב אותנו למטה, אותו גוף ואותה נפש בהמית שעושים כל שביכולתם בשביל להעכיר את צלילותה של התפילה - מייחלים בסתר לכם כי נתגבר עליהם וכך נעלה אותם ונמלא אותם באור.

התפילה היא 'סולם מוצב ארצה' בבקשותינו הארציות וכדאגותינו הקטנות, 'וראשו מגיע השמימה' ברבקות ובגעגועים אל מי שמעבר לכל העולמות. סולם, אומר הזוהר, זו תפילה. מתוך מי שאנחנו והיכן שאנחנו ניצבים, אנו יכולים להתרומם אל על, אך לא קלה היא דרכנו. אותה ארץ עליה ניצב הסולם, יכולה להיות גם בוץ טובעני. במקום אחר אומר הזוהר כי "שעת צלותא שעת קרבא", זמן התפילה הוא זמן מלחמה. מלחמה במשקולות המקרקעות אותנו ולא נותנות לנו לפרוש כנפיים. ותכליתה של המלחמה היא שלום, בה תאיר הגשמיות באור הנשמה, ונזכה לקיים את "בכל דרכיך דעהו" גם בצאתנו מבית הכנסת.

"ולואי יתפלל אדם כל היום כולו" אומר רבי יוחנן במסכת ברכות (כא), ולאנשים רגילים הכוונה היא לתודעה של תפילה, שתלווה אותנו מתוך רגעי הרבקות ו'תחצה אתנו את הכביש' אל המכול שממתין לנו מחוץ



לתיבה. רק התפילה, אותה ניתן לשכלל ולהעמיק בכל יום, יכולה לחבר אותנו לאלוקים חיים ולהפוך את חיינו היומיומיים לקדושים יותר.

יש בתפילה קבוע ומשתנה. היא תחומה במסגרת של נוסח, זמני תפילה ועוד הלכות, ואף מתקבלת יותר כשהיא בציבור דווקא ובמקום קבוע. מנגד, נגד סכנת השחיקה ומצוות אנשים מלומדה אנו מצווים "אל תעש תפילתך קבע" ו"רחמנא ליבא בעי". כוונת התפילה איננה קישוט או הידור מצווה, אלא עצם מעצמיה ובשר מבשרה. מסגרת התפילה נועדה לשמור עליה, שלא תעלם לנו כאותם רגשי הלב שלעתים מסעירים אותנו ולעתים נעלמים. ובתוך המסגרת הרציפה, ישנו כר נרחב למקום האישי, לכוונה ולרגש, לסערה של הרצוא והשוב.

אנשי כנסת הגדולה שרטטו לנו את הדרך לקשר, את המילים הנכונות, אותן מילים בהן נוכל למצוא ולבטא את כל תנועות הנפש ורגשי הלב. לכן עלינו לעיין היטב ב"עבודה שבלב", לראות את שלבי ההתרומומת הממתינים לנו בין דפי הסידור, את ההתעלות המרגשת שנמצאת בתוך הנוסח הקבוע והרגיל.



בספר שלפנינו ניסיתי לתמצת את עיקרה של תורת התפילה בחסידות חב"ד: המהות, ההכנות, השלבים בסולם התפילה וסיפורי מתפללים. אני תפילה שמי שיקרא את הספר הזה יתפלל טוב יותר ועמוק יותר, והיה זה שכרי.

ברצוני להקדיש את הספר לעילוי נשמתם של שני סבבי, שתפילתם הייתה בקביעות תפילה של תחנונים ונגעה בלבי - ר' יהודה מנחם ז"ל, אב אבי הרב יצחק שליט"א, ור' יחיאל מיכל זידי ז"ל, אב אמי מרת חיה יהודית שתחיה.

משה שילת

כפר חב"ד | כ"א כסלו תשע"ז

## כנסים לרשות היחיד

לאן, בעצם, אנחנו רוצים להגיע? מהי מטרתה של התפילה?

ומדוע זה חשוב? בגלל שאנחנו כל-כך רוצים, כל-כך משקיעים, מתאמצים ומייחלים להצליח, אבל אם איננו יודעים בדיוק מה היעד, אנחנו עלולים להמשיך להתברר עוד זמן רב בשטח. כשלא יודעים מה רוצים, כשהמטרה איננה ברורה, אין מצב להצליח ולעשות את הדברים בצורתם הנכונה.

### בהטענה

יש בתפילה מצווה, חוויה, התייחדות, דיבור, כוונה, בקשה, שבח, הודאה ועוד. אמת. הכל נכון. אבל הכל מתחיל מהחיבור.

יש זמן ביום שבו הקדוש ברוך הוא אומר לי: עצור! עצור את החיים, את המרוץ, את הכל. תכניס את התקע לשקע, תתחבר. כשהתקע בשקע המכשיר עסוק בהטענה, הוא לא יכול לרוץ אנה ואנה... בחסידות מוסבר ששורש המילה "תפילה" הוא מלשון "נפתולי אלוקים נפתלתי" (ויצא ל,ח), ומפרש רש"י: "נתחברתי". לאה אמנו התחברה אל ה' והתפתלה סביבו. הפתילה היא חיבור של חוטים, כמו "פתיל תכלת".

### רשות היחיד

הנשמה נשלחה לעולם שקיבל את התואר המפוקפק "עולם הפירוד" (תניא פרק לג). העולם הזה, הדומה לרשות הרבים, הוא מרחב בו מתרוצצים יצורים רבים ונושבות בו רוחות רבות. האחד שחולל את הריבוי וניצב מאחורי הקלעים נשכח בקלות, למי יש פנאי אליו? בשביל להצליח בעבודה מוכרחים להיכנס לפעמים לאי של שפיות, ל"רשות היחיד". התפילה היא זמן איכות של ניתוק מהעולם, התעלות והתחברות נטו אל הקדוש ברוך הוא, יחידו של עולם.

מתוך החיבור אל ה' אנחנו משבחים אותו, מודים לו וגם מבקשים ממנו בקשות. כל הבקשות שבעולם לא יבללו אותנו, תמיד נזכור שכל הצרכים, הכאבים והחסרים – שהתחינה למילואם היא חלק מהותי ממצוות התפילה –

מקבלים את מקומם כחלק משפיכת הנפש אל חיק אביה שבשמים. הצרכים שלנו עוזרים לנו להתקרב לה' ולא להפך – הקרבה לה' איננה כלי שרת בידו הצרכים שלנו. דמעות השמחה ודמעות העצב שבתפילה נובעות מעיקר העיקרים של התפילה שהוא עצם החיבור, חידוש וריענון הקשר והדבקות בקדוש ברוך הוא. כשמזהים נכון את מהות התפילה, אפשר לבחון הצלחה מלאה או חלקית.

## זה לא Prayer

מעניין, אצל הגויים התפילה נקראת prayer שתרגומה המדויק הוא "בקשה". כשתופסים את התפילה בחיצוניותה, אם אין לך מה לבקש או כשאינך מעוניין לבקש אין לך על מה לדבר עם ריבונו של עולם. אבל אצל עם ישראל נקודת התפילה היא חיבור, ולכן תמיד יש על מה לדבר. עם ישראל רוצה תמיד חיבור. הנשמה ירדה לעולם הזה ומשתוקקת לשוב אל בית אביה כנעוריה, משתוקקת לרגעי החיבור שלה עם ה'.

לגויים אין "חיבור" עם הקדושה, והם באמת אינם צריכים להתחבר. ה' הוא אדונם ואדון כל הארץ, ואת החוקים המינימליים שהוא נותן להם, שבע מצוות בני נח, הם מוכרחים לקיים. במצוותיהם נכללת גם האמונה בה' והוא יתברך מאפשר להם גם לבקש ממנו בקשות. אבל לחיבור פנימי הם אינם שייכים, החיבור שייך רק ל"ישראל עם קרובו" של ה'.

אצלנו המצוות כולן אינן רק "מילוי הוראות" אלא גם תרי"ג "חיבורים" בינינו לבניו יתברך. כל תרי"ג אברינו וגידינו מחוברים לקדוש ברוך הוא באמצעות תרי"ג המצוות. אבל הגילוי של החיבור הזה הוא בתפילה ולכן היא נחשבת בחסידות לחוט השדרה של החיבור לה', עליו סמוך הגוף כולו על אבריו וגידיו.



שעה אחת אשר בחר בה המקום מכל היום, להקהל ולעמוד לפניו בשעה זו שהיא עת רצון לפניו להתגלות – לבוא אל המקדש מעט לפקוד לשכנת כבודו השוכן אתם בתוך טומאותם, ולהמצא לדורשיו ומבקשיו ומייחליו.

(האדמו"ר הזקן, חניא, אגרת הקודש סימן כד)