

מוונה בתפילה עצות מעשיות

פתח דבר:

במאמר הבא נזכיר בעזה"ת כמה עצות מועילות מפי ספרים ומפי סופרים בכדי להיות לנו לעזר ולסיוע להשיג כוונה בתפילתנו. הן אמת שלכל אחד יש ניסיון פרטי משלו, ואופן המלחמה עם יצרו הרע שונה מן האופן של רעהו, וכבר אמר שלמה המלך ע"ה במשלי (כד, ו): "כי בתחבולות תעשה לך מלחמה". בכל אופן נעמיד עלי גליון כמה עצות וכל אחד יבחר לעצמו את הראוי והמתאים לו ובגדר "תן לחכם ויחכם עוד".

מיחוש באבר אחד - מוציא את האדם משלותו!

בספר ברכת אברהם (מאמרים בפתיחה) העיר בזה הערה נכונה עד מאוד, הערה הנותנת לנו מקום להתבוננות:

שאלה אחת נשאל לעצמנו: מה יעשה האדם שרוב אבריו בריאים ושלמים אבל מקצת אבריו לקויים, והרי אפילו אבר אחד שיש בו צלקת או שאר פגם מוציא את האדם משלותו, עד שצריך לרוץ למצוא מרגוע לגופו. אם רק שן אחת כואבת יוציא כסף ויקדיש מזמנו לטיפול, כך גם עקיצת דבורה אחת ויחידה יכולה להביאו לידי ריצה לרופא, או אם יחוש באוזנו האחת גרידא, וכל שכן כאשר מדובר בבעיה באחד מאבריו הפנימיים.

קל תפילה דייליה

כל רמ"ח אבריו צריכים להיות בריאים, וכל אבר ואבר גם העצמות והגידים והבשר והעור והדם והעצבים, הכל צריך להיות בסדר, ואם לא - הרי לא יהיה במנוחה, הלוא הכאב מפריע, הוא כבר אינו חש כאדם בריא, הוא ילך לרופא ואם הוא לא יעלה לו מזור יתעניין אצל המומחים אשר מכירים רופאים טובים ביותר, הם יפנו אותו לבצע את כל הבדיקות עד אשר ימצאו את שורש המחלה וגם עצה ותושיה, ולעתים אף יטוס לקצה העולם מפני סכנת אבר אחד בלבד.

ואם כן נשאל את עצמנו: מדוע כאשר דבר אחד בעבודת השם אינו בסדר ובשלמות הראויה, דבר קטן שאינו כתיקונו, הוא איננו מוטרד מכך כלל וכלל, רק צדיקים גדולים דואגים על כל חלק ופרט בעבודת השם, ואילו שאר בני האדם אפילו אינם מרגישים צורך לעשות זאת.

אם רוב התפילה עוברת מתוך כוונה כבר נחה דעתו, הוא נותר רגוע מאוד גם כאשר בברכה אחת, שתים או אפילו שלוש איננו מכויין בהן כלל, מדוע איננו מודאג לחפש עצות כיצד ישפר את תפילתו, מפני מה יזניח זאת עד שהיאוש יגבר עליו וההרגל ייעשה לו כטבע שני?

הלא תראה אדם הסובל מכאבי ראש, אם יזדמן לפניו מאמר העוסק בטיפול לבעיה ממנה הוא סובל, מיד ייתפס לקרוא את המאמר מראשיתו ועד סופו בהתעניינות מרובה, שמא ימצא בו תרופה או עצה אשר יוכלו לשפר את מצבו ואפילו רק להקל מעט על סבלו.

ואם כך הוא ברפואת הגוף מה עם רפואת הנפש? אם יקרא כמה עצות אולי ישתפר, ואפילו אם יאמר רק כמה ברכות בכוונה מרובה יותר - האם כל זה אינו כדאי?

בעקבות קו מחשבה זה התעוררתי להעמיד בפני הקורא כמה עצות מועילות לכוונה בתפילה, ובטוחני שמי שאכפת לו מתפילותיו ימצא בזה מזור ותרופה למחלתו, אם מעט ואם הרבה. וכבר אמרו חז"ל - "הבא להטהר מסייעין אותו".

מוזנה בתפילה - עצות מעשיות קלא

הדבר הראשון - להקציב זמן ראוי ומספיק לתפילה!

ברור כי הדבר הנצרך ביותר להצלחה לכוונה בתפילה הוא: "הקצבת זמן ראוי לתפילה" - וכך יוכל להתפלל מתוך התבוננות ראויה, מנוחת הנפש וישוב הדעת.

בספר הנפלא שערים בתפילה (פרקי פתיחה) מאריך הרבה בנקודה זו, והיות וכל דבריו שם הם כקילורין לעינים, נצטט כמה מהם:

"בשעת עסק התפילה, היסוד הראשון להצלחה הוא לתת לה זמן ופנאי כראוי. ובאמת דבר זה הוא הכלל להצלחה בכל ענין שיהיה, שמי שממהר לגמור דבר וזמנו דוחק עליו, אם אין לו זמן או סבלנות לענין שעוסק בו - לא יוכל להצליח בשום פנים ואופן.

יש לנו חוסר זמן שהורס לנו את התפילות, וזה מקלקל אותן לפנינו ולאחריהן. ממהרים בתחילת התפילה עד שמונה עשרה כדי להספיק להתפלל עם הציבור, ולפעמים אף מדלגים על חלקי תפילה על מנת להספיק, ואם כבר סוף סוף באים בזמן ומתפללים עם הציבור, אז הש"ץ קובע לנו כמה יארך כל דבר. ואם הש"ץ אף ממהר לדרכו, מושך הוא אחריו את כל הציבור. ובסוף התפילה ממהרים לצאת לעסקים דחופים וחוטפים או מדלגים מה שאינו נחשב חיוב גמור, וסוף דבר - אין פנאי לתפילה.

הזמן הקצוב קצר והתפילה ארוכה וצריך לדחוס הרבה בזמן מועט, ובדרך כלל אין מנוס כי אם לחתוך מכאן ולכאן...

רופא מומחה אינו נלחץ מהתור הארוך...

בנוהג שבעולם אם תבקר אצל רופא שאינו כל כך מומחה במקצועו, תראה אותו מתחשב בתור הארוך שבחדר ההמתנה וממהר בתורו של כל אחד בכדי להספיק את כולם, אבל המומחה לא יתחשב בכלום, הוא ישב עם כל אחד ואחד באריכות ובשלווה כאילו הוא הלקוח היחידי שלו היום - זהו סימן מובהק למומחה גדול, שכן אי אפשר בשום אופן להגיע להבחנה נכונה כאשר לחוצים בזמן ואין פנאי.

וכן הוא גם בתפילה הדורשת עיון וריכוז, ואם ממהרים ולחוצים והזמן

קלב _____ תפילה דייליה

קצוב ומוגדר, אי אפשר בשום אופן לרדת לעומק ההשגה והכוונה הראויה, ולעולם לא תהא זו עבודה של רגיל ומומחה.

ויפה אמר חכם אחד כששאלוהו כמה זמן מן הראוי להאריך בשמונה עשרה? ותשובתו היתה: עד שגומרים!

כמה נפלאה הגדרה זו! אחד המאריך ואחד המקצר - העיקר לא להרגיש בשום אופן שזמנו קצוב. אם רוצה - שיאריך בתפילתו, ואם לא - שיקצר. אבל העיקר שלא יהיו לו מפריעים מבחוץ, בין בשעת התפילה ובין לפני התפילה.

ומאחר ובאמת פעמים רבות אכן דחוקים בזמן, עיקר התקנה לזה הוא לבוא מוקדם יותר - דבר זה עושה שינוי גדול בלי שיעור בכל עסק התפילה כידוע לכל אחד.

הרי לנו דברים ברורים - מי שרוצה להצליח בתפילתו שתהיה מתוך כוונה, עליו להתפלל במתינות ולהקדיש לה את זמנה הראוי לה!

ניתן להתפלל כראוי גם כאשר התפילה בציבור מהירה!

ומי שירצה לנהוג באופן זה על אף שלא מתקיימים מנינים ראויים במקומו, בודאי יוכל למצוא את הדרך להקדיש לתפילה את הזמן הראוי.

בוא וראה מה כתב המשגיח הגאון רבי שלמה וולבה זצ"ל על הנהגתו במקרים מעין אלו:

ידידי, ברוב השנים שהתפללתי עם בעלי בתים אימצתי לעצמי דרך לקיים תפילה בציבור וגם להאריך קצת כדרך בני ישיבות. צריך רק להתחיל בערך רבע שעה או עשר דקות לפני שהם מתחילים, בערך כשהם מתחילים ב"ברוך שאמר" או "אשרי" צריך כבר להתחיל ברכות קריאת שמע, ואז מגיעים אתם ביחד לשמונה עשרה. אם מתרגלים ככה להסתדר יכולים לקיים שניהם, גם תפילה "ישיבתית" וגם תפילה בציבור.

ובכגון דא סיפר המשגיח הגאון רבי משה אהרן שטרן זצ"ל: בתקופה מסוימת הוא התגורר קרוב לשטיבלאך "זכרון משה", מנהגו היה להתבונן

קלג מוונה בתפילה - עצות מעשיות

באנשים שהגיעו לשם להתפלל. הוא ראה בעלי בתים שהתפללו במהירות של מטוס, אבל גם תלמידי חכמים גדולים ועובדי ה' אשר נהגו להניח טלית ותפילין ולא חיפשו עדיין שום מנין, אלא עמדו באיזו פינה והתפללו בקצב ובסדר שלהם... ברכות השחר, קרבנות ופסוקי דזמרה. כאשר הגיעו לברכו תרו אחר מנין שהתחילו בו לומר פסוקי דזמרה, וכך היו מגיעים יחד עם השליח ציבור לשמונה עשרה...

אין תירוצים! מי שרוצה לכוין, יוכל להצליח בכל מקום שנמצא רק צריך לזה קצת חכמה - "בתחבולות תעשה לך מלחמה!"

להרגיש שמדברים עם מישהו...

עצה נוספת להשיג כוונה בתפילה - לחוש כאילו הוא מדבר עם מישהו, ונבאר קצת יותר.

הגאון רבי מאיר חדש זצ"ל נשאל פעם כיצד ובמה ניתן לכוין בתפילה. וכך ענה: עיקר העבודה בתפילה, הוא להגיע להרגשת ה"שויתי ה' לנגדי תמיד", ואז מאליה תבוא הכוונה הנכונה בעת התפילה. אם נחוש את מציאותו של הקב"ה מול פנינו - ממילא התפילה תהיה בכוונה שלימה ונכונה. והחוש מעיד על כך, כי הלוא מי שמדבר עם רעהו לא חש בצורך "להתאמץ" כדי לכוין בדבריו, אלא הוא מרגיש ורואה אותו ומתקשר איתו וכך הוא יודע מה הינו מוציא מפיו. כן הוא גם בענין התפילה, אם נרגיש שאנו מדברים עם הקב"ה, והוא כביכול נמצא מולנו ושומע את בקשותינו, לא ניאלץ להתאמץ כדי לכוין את פירוש המילות...

"מעשה בחסיד אחד"...

סמך לזה יש מהמסופר בגמרא במסכת ברכות (דף לב): מעשה בחסיד אחד שהיה מתפלל בדרך, בא הגמון אחד ונתן לו שלום ולא החזיר לו שלום. המתין לו ההגמון עד שסיים תפילתו, וכשסיים פנה אליו ההגמון ואמר לו: ריקא! והלא כתוב בתורתכם "רק השמר לך ושמור נפשך" וכתב "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", כשנתתי לך שלום - למה לא החזרת לי שלום? אם הייתי חותך ראשך בסייף, מי היה תובע את דמך מידי?

קלד _____ תפילה דייליה

אמר לו אותו חסיד: המתן לי עד שאפייסך בדברים. אמר לו: אילו היית עומד לפני מלך בשר ודם, ובא חברך ונתן לך שלום, היית מחזיר לו? ענה לו: לא.

שאל אותו החסיד: ואם היית מחזיר לו, מה היו עושים לך? אמר לו: היו חותכים את ראשי בסיף.

אמר לו: והלא דברים קל וחומר! ומה אתה שהיית עומד לפני מלך בשר ודם, שהיום כאן ומחר בקבר - כך, אני שהייתי עומד לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה - שהוא חי וקיים לעד ולעולמי עולמים - על אחת כמה וכמה... מיד נתפייס אותו הגמון ונפטר אותו חסיד לביתו בשלום.

צריכים ללמוד מוסר השכל מכאן - היה אומר הגאון רבי ישראל גרוסמאן זצ"ל כיצד יש לגשת לתפילה. אותו החסיד כאשר עמד להתפלל הרגיש שהוא עומד לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה - עד שלא שם לב להגמון הבא מולו.

המצוי בהרגשה זו באמונה חושית, יהיה כל כולו מרוכז בתיבות התפילה ויכוון בהם כראוי.

"כאשר ידבר איש אל רעהו!"

וכעין זה התבטא המשגיח הגאון רבי שלמה וולבה זצ"ל: פעמים רבות אני רואה אדם שמתפלל במאמץ רב, הוא מתנועע לכל הכיוונים - זו לא נקראת תפילה. בתפילה מדברים עם משהו! אם אדבר עם מי לא אנוע ואחזור על מילים שוב ושוב. הרמח"ל זצ"ל הלוא אומר במסילת ישרים: "כאשר ידבר איש אל רעהו ורעהו מקשיב ושומע אליו" - לא צריך להתאמץ כל כך.

אם חסר בהרגשה של "כאשר ידבר איש אל רעהו" - המאמץ ניכר, וככל שהמאמץ גדול יותר הכוונה קשה יותר.

הרי לנו עצה נוספת שתסייע לנו לכוין בתפילתנו - "להרגיש שמדברים עם הקב"ה בפועל ממש!"

מוזנה בתפילה - עצות מעשיות  קלה

תפילה מתוך הסידור - עצה לכוונה בתפילה

הגאון רבי מיכל יהודה ליפקוביץ זצ"ל נשאל: מה לעשות בכדי להתרכז בתפילה?

הוא השיב: יש להקפיד להתפלל מתוך הסידור מילה במילה, ויניח אצבעו בתוך הסידור תחת התיבות שהוא מוציא מפיו.

"ובבואה לפני המלך אמר עם הספר - ישוב מחשבתו הרעה!"

עצה זו מובאת כבר בספרים וכך גם נהגו גדולי ישראל.

המגן אברהם זצ"ל כותב (סי' צג ס"ק ב) שהאריז"ל היה מתפלל תוך הסידור בכדי שיכוון כראוי.

וכן ראיתי באבן שלמה (פ"ט הערה ב) שהגר"א זצ"ל התבקש לתת תיקון למחשבות זרות בתפילה, והוא השיב בדרך צחות על פי מה שכתוב במגילת אסתר (ט, כה): "ובבואה לפני המלך אמר עם הספר" - אם יתפלל מתוך הסידור - "ישוב מחשבתו הרעה!"

אל תעש תפילתך קבע אלא תחנונים - רק כאשר מתפלל מתוך סידור!

כתוב במשנה במסכת אבות (פ"ב מ"ג) בשם רבי שמעון: "כשאתה מתפלל אל תעש תפילתך קבע אלא רחמים ותחנונים לפני המקום".

המהר"ל זצ"ל כותב דבר נפלא בדרך החיים (שם): למרות שמי שמתפלל מתוך הסידור היא תפילת קבע יותר, ואינו דומה למי שמתפלל בעל פה כי תפילתו דומה יותר לתחנונים, אך מפני שאיננו מתפלל מתוך הסידור אינו יכול לכוין כל כך, על כן עדיף יותר שיתפלל מתוך הסידור.

מדוע קם הסבא מקלם זצ"ל ממקומו?

וכך נהגו רבים מגדולי ישראל.

המשגיח רבי ירוחם ממיר זצ"ל העיד על הסבא מקלם זצ"ל שהתפלל תמיד מתוך הסידור. ופעם אחת קם בשעת התפילה ממקומו והלך עד

קלו תפילה דייליה

לשורה האחרונה שבתלמוד תורה בכדי להסתכל לתוך סידור. אחר כך התברר כי בסידורו נקרע דף אחד והיו חסרות בו כמה מילים!...

ריכוז מוחלט בתיבות התפילה

בוא וראה מה כוחה של עצה זו.

הגאון רבי קלמן קראהן זצ"ל שהה בצעירותו זמן מה אצל ראש ישיבת מנצ'סטר הגאון רבי יהודה זאב סגל זצ"ל, והיות שמפורסם היה אותו גאון זצ"ל בכח התפילה שלו הוא רצה לנצל את ההזדמנות והוא כתב את שמו ושם אמו בפתק אותו הדביק בסידורו של ראש הישיבה זצ"ל ליד הברכה של "אתה חונן לאדם דעת" בכדי שיבקש עליו דעת וחכמה על מנת שיעלה בידו להבין ולהעמיק בתורה הקדושה.

כעבור כמה ימים כשהגאון רבי קלמן קראהן זצ"ל היה אמור לחזור לביתו, הוא הלך להיפרד מראש הישיבה זצ"ל על מנת לבקש ממנו את ברכתו, באותה עת ניצל את ההזדמנות וביקש מחילה שמא העובדה שהדביק פתק בסידורו של ראש הישיבה זצ"ל נחשבת ל"חוצפה" מצדו... ראש הישיבה זצ"ל תמה עליו ואמר לו: אינני יודע על מה אתה מדבר, על איזה דבר "חוצפה" עליך להתנצל?

רבי קלמן זצ"ל סיפר לו שהוא הוא אשר הדביק בתוך סידורו פתק הנושא את שמו על מנת שראש הישיבה זצ"ל יתפלל ויעתיר עבורו...

ראש הישיבה זצ"ל ענה לו מיד כי הוא לא נתקל בשום פתק בסידורו כלל וכלל! והוא הוסיף ואמר: כאשר אני מתפלל כל מחשבותי נתונות רק למילות התפילה שבסידור ולא ראיתי כלום! אפילו לא פתק שנמצא בתוך הסידור! זהו כוחה של תפילה מתוך הסידור שסגולתה היא הצלחה בריכוז ובכוונה בתפילה עצמה!

להימנע מתפילה ב"שטיבלאך"!

ישנה עצה פשוטה נוספת לכיון בתפילה - ללכת למקום ראוי בו לא ממהרים ולא מפריעים לו להתפלל בנחת ובשלוה.

קלז מוונה בתפילה - עצות מעשיות

וראיתי בספר יתגבר כארי (שער א' פי"א): ישנם "שטיבלאך" בהם מתארגנים מנינים בזה אחר זה בהתאם למספר האנשים המתקבצים, ואין שם שום קביעות בשעות או בזמנים של התפילה עצמה, ולא ניתן לצפות מי יהיה הש"ץ ומה תהיה מהירות תפילתו.

בתפילה במקום כזה יש כמה חסרונות, אחד מהם הוא שקשה מאוד להתרכז ולכוין שם בתפילה כראוי.

יש להביא על כך את מה שכותב הגאון המשגיח רבי יחזקאל לוינשטיין זצ"ל (אור יחזקאל דרכי העבודה עמ' קלב) וזת"ד: "הכוונה בתפילה עבודה קשה היא, וכל זה נאמר עוד בשעה שמתפללים בישיבה, אמנם אלו ההולכים לבתי כנסיות בהם התפילה נעשית במרוצה, ודאי שלא יוכלו לכוין בתפילתם. נמצא מראש יודע כי יאבד תפילתו והרי הוא מזיד ממש. לא רק התפילה באותם מקומות אינה תפילה, גם קריאת שמע שיסודה קבלת עול מלכות שמים אינה יכולה להיות כראוי בבתי כנסיות ובקלויזן", עכ"ד.

ואם נוסיף על כך שבמקומות אלו בעת תפילת העמידה שומעים את המתפללים בקול מהמנין הסמוך, ואנשים נכנסים ויוצאים וכו' - ברור לכל מתבונן שלא כדאי לבחור לכתחילה להתפלל במקום כזה, אלא אם כן מדובר בתפילה עם שעות קבועות ומתפללים קבועים ועם הקפדה על זמן תפילה, ברכות וק"ש, וכן מקפידים לתת זמן ראוי לאורך התפילה שלא תהיה במהירות.

"שוהין שעה אחת" - מתפללים שיכוונו לבם למקום!

עוד עצה לקבל סייעתא דשמיא לכוין בתפילות - תפילה עצמה! היינו להתפלל אל השי"ת שיעזור לו לכוין בתפילתו.

והדבר מפורש במסכת ברכות (דף ל:) בדברי המשנה הידועה: "אין עומדים להתפלל אלא מתוך כובד ראש. חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללים כדי שיכוונו לבם לאביהם שבשמים".

מקשה האדמו"ר מקוצק זצ"ל: לכאורה צריך היה לכתוב - "חסידים הראשונים שוהין שעה אחת כדי שיכוונו לבם למקום ואחר כך מתפללים".

קלה _____ תפילה דייליה

אלא, בלשון זה רצו חז"ל ללמדנו מה היו עושים באותה שעה, הם היו שוהין שעה אחת ומתפללים באותה שעה שיכוונו את לבם אחר כך בעת תפילתם לאביהם שבשמים.

כדי להצליח לכיין בתפילה ללא טרדות וללא הפרעות, עלינו להתפלל להקב"ה מעומק הלב שיעזור לנו במשימה זו.

כעין זה ביאר הגאון בעל הדברי חיים זצ"ל את הפסוק בפרשת ואתחנן (דברים ג, כג): "ואתחנן אל ה' בעת ההיא לאמר" - יש להתחנן הרבה לפני השי"ת ש"בעת ההיא" - בעת התפילה, "לאמר" - יעלה בידו לומר התפילה בכוונה ובהתלהבות כראוי.

"יחשוב בלבו כאילו עומד בשמים"

ישנה דרך מעשית לכוונה מוצלחת בתפילה: לעשות שימוש בכח הדמיון ויצויר לעצמו בזמן התפילה כאילו אינו בעולם הזה כלל, אלא עומד הוא בשמים, וכמו שכתב הרמב"ם זצ"ל (הל' תפילה פ"ה ה"ד): "ויהיה לבו פנוי למעלה כאילו הוא עומד בשמים". וכן פירש גם רבינו יונה זצ"ל (מס' ברכות פרק אין עומדים) את דברי הגמרא במסכת יבמות (דף קה:): "המתפלל צריך שיתן עיניו למטה ולבו למעלה" וז"ל: "כלומר שיחשוב בלבו כאילו עומד בשמים".

יש להסביר את ההיגיון שבדברים, כי מאחר שאדם מצייר לעצמו בדמיונו כאילו עומד הוא בשמים, ממילא ההפרעות שיש לו מהעולם הזה לא יטרידו אותו כלל כי הוא מנותק מהם, שהרי הוא חש עצמו כיצור שמימי הגבוה י' טפחים מעל פני הקרקע.

עצת הספר יסוד ושורש העבודה - לא לומר יותר מג' תיבות בבת אחת

המשגיח רבי שלמה וולבה זצ"ל כותב בספרו עלי שור (ח"ב עמ' שפא) עוד עצה מעשית - לא לומר יותר משלושה תיבות בפעם אחת, וז"ל:

"מה טוב להתרגל בכל הברכות בעצת הספר יסוד ושורש העבודה ולא לומר יותר משלוש תיבות בבת אחת". וע"ש שהוסיף וכתב: "המתרגל בזה יוכח לראות שכל תפילתו תשתנה לטובה בעזה"ת"!

קלט עצות מעשיות - עזרה בתפילה

יצייר בעיני רוחו את תיבות התפילה

אם עוסקים אנו בתיבות התפילה, כדאי להביא בזה עוד עצה מהספר כתר ראש (אות מ"א), וז"ל: "לצייר כל תיבה שבתפילה ככתבה באותיות ומועיל מאוד לכוונה, ומכל שכן לצייר תיבות הויה ואותיות כל שמות הקב"ה ככתבן".

ובנפש החיים (שער ב' פי"ג) כתב: "העיקר בעבודת התפילה, שבעת שהאדם מוציא מפיו כל תיבה מהתפילה, יצייר לו טוב במחשבתו אותה התיבה באותיותיה כצורתה ולכוין להוסיף על ידי כח הקדושה, שיעשה פרי למעלה להרבות קדושתם ואורם וכו' - והיא סגולה נפלאה בדוק ומנוסה למרגילים עצמם בזה, לבטל ולהסיר מעליו בזה כל מחשבות ההבלים הטורדות ומניעות טהרת המחשבה והכוונה. וכל אשר יוסיף הרגלו בזה יתווסף לו טהרה במחשבתו בתפילה, והיא כוונה פשוטה".

הרי לנו בזה עוד כמה עצות פשוטות ומעשיות לכוונה בתפילה - לדמות עצמו כאילו הוא מנותק מן הארץ, לא לומר יותר מג' תיבות בבת אחת ולצייר לעצמו את צורת האותיות שמוציא מפיו.

לפרט בכתב את כל המחשבות שעלו על רוחו בשעת התפילה

מענין לענין באותו ענין נביא את מה שמסופר על אחד מגדולי בעלי המוסר שאמר פעם אחת בתוגה ובצער לידידיו: "היום היה לי בלבול הדעת בזמן התפילה!"

הוא הצטער על כך, ואכן הבעת צער ניכרה על פניו שלא התפלל באותו יום כפי שציפה מעצמו.

וזו עצה נוספת לזרז עצמו לכוין בתפילה, שכאשר לא יעלה הדבר בידו יחשוב ויתחרט על תפילתו שלא נאמרה כראוי.

אפשר להשתמש בעצתו של הגאון רבי משה אהרן שטרן זצ"ל שהורה לאי מי לכתוב במשך תקופה מסויימת על פנקס את כל המחשבות שצצו במוחו בעת התפילה, כי הכתיבה אמורה לגרום לאדם להתבייש ממחשבותיו, ועל ידי כך המחשבות הללו כבר יסורו ממנו.

קמ. תפילה דייליה

אם רק יביט אדם אל הרשימה הארוכה המונה את כל המחשבות שעברו במחשבתו בעת תפילת שמונה עשרה אחת, בושה וכלימה יאחזנו, הוא יווכח לראות כיצד הלך לבנק לשלם את חשבון החשמל, הוא גם טייל עם ילדיו במדינה רחוקה ואף ראה עצמו אוכל סעודה גדולה, היו לו כמה מריבות עם שכניו, ואפילו כבר הכין לעצמו "חבורה" למסור בכולל...

אם יתבונן מעט בכל מחשבותיו ורעיוניו שעברו בלבו ובמוחו בעת שעמד לפני מלך מלכי המלכים, הוא יתבייש ויכלם מעצמו ואולי תיכנס בו רוח של התחזקות וכך ישקיע כח ריכוז גדול יותר בתפילתו.

הרגשת ה"אני" - שורש הבעיה

לכשנעמיק מה גורם לנו קושי כה גדול להתרכז ולכוין בתפילות נמצא את שורש הבעיה.

המשיג רבי שלמה וולבה זצ"ל מבאר בספרו עלי שור (ח"ב עמ' שעב) כי ה"אני" הוא המחיצה העיקרית בין האדם ובין הקב"ה, אדם מרגיש "אני עושה" "אני פועל" "אני מצליח" ואם כן למה לו לפנות להקב"ה כלל?

כאשר אנו לא מרגישים בעומק לבנו שפניה זו להשי"ת היא הכרחית ממש כי הלוא יכולים אנחנו להסתדר לבד, זה גורם שלא נצליח להיות מרוכזים לחלוטין בתפילה, אילו היתה לנו ההרגשה שרק הקב"ה יכול לעזור ולהושיע אותנו וכל הצלחתנו בכל ענין שהוא תלויה אך ורק ברצונו יתברך - התפילה היתה נחשבת אצלנו יותר וממילא הכוונה והריכוז בה היו באים בקלות יותר.

הדבר נראה בחוש, כאשר אדם נקלע למצב שהוא יודע ומרגיש שהוא תלוי אך ורק בבורא יתברך - התפילות זורמות מפיו ולבו מתוך כוונה וריכוז.

ואם שורש הבעיה הוא שהרגש הכורח שבתפילה נעדר מאיתנו עד שכל מיני טרדות ומחשבות מפריעות ומבלבלות אותנו באמצע תפילתנו - אם כן העצה היעוצה לזה הוא, לעצור לפני כל ברכה ולחשוב ולהתבונן עד כמה באמת חסרה לנו משאלתנו וכי רק הקב"ה יכול לספק בשלמות, ולאחר שנגיע להכרה זו - נוכל להתחיל לבקש מהקב"ה בכל לבנו.

מוזנה בתפילה - עצות מעשיות  קמא

כל ברכה ותיבה חשובה בפני עצמה

לסיום נעמוד על עוד נקודה חשובה בענין זה (ע' ספר לפניו נעבוד ועד ט'):
לכל ברכה וברכה שאנו מתפללים יש חשיבות משל עצמה, ולא רק לכל
ברכה אלא גם לכל תיבה. ולכן הגם שלא עלה בידינו לכוין בברכה אחת
אין לכך כל השפעה על הברכה שלאחריה.

עלינו להבין היטב שזה לא "הכל או לא כלום", אלא מדובר בברכות
לרוב אשר כל אחת מהן כוללת תיבות רבות, והכוונה בכל מילה ומילה
היא אוצר יקר מפז, ויש לתפוס ממנו כמה שאפשר!

אם היצה"ר ניצח אותך ב"רפאנו", אתה תנצח אותו ב"ברך עלינו"!
על דרך זה הביא החפץ חיים זצ"ל את המשפט הבא בשם גאון אחד:
אם היצר הרע ניצח אותך ב"רפאנו", אתה תנצח אותו ב"ברך עלינו"!

זה לא "הכל או לא כלום"! תתפוס כמה שאפשר!

ואפשר לומר שזו כוונת המשנה במסכת אבות (פ"ב מ"א): "לא עליך
המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין לבטל ממנה".

הקב"ה יעזור לכל אחד ואחד לאמץ לעצמו את העצה ההוגנת והראויה
לו וכך יתחיל להתעורר ולהתחזק בענין הכוונה בתפילות, והבא להטהר
מסייעין אותו!

