

## האריכות בתפילה

# שייכות לכל אחד

## התוועדות גרושה עם הגה"ח הרב נחמן שיחי' שפירא

משפיע ראשי ישיבת 'אהלי תורה' וחבר 'ועד להפצת שיחות'

**כאשר** מדברים אודות 'עבודת התפילה', צריכים לדעת לפני הכל, שזה עניין נדרש ושייך לכל אחד. זה צריך להיות דבר הפשוט. אמנם יש מכתבים חריפים של הרבי הרי"צ למשפיעים שצריכים לחנך את התלמידים הצעירים שידעו מה שייך אליהם בתפילה ומה עדיין לא. אבל הרבי מלך המשיח דיבר בשבת פרשת נח תשכ"ה, שהעניין של 'עבודת התפילה' והאריכות בתפילה, זה שייך לכל אחד ואחד.

אני זוכר שהרבי דייק אז במאמר 'מים רבים' של אדמו"ר הזקן ב'תורה אור', ששם כתוב ש'עבודת התפילה' נדרשת גם מבעלי עסקים, שהחידוש של אדמו"ר הזקן שצריך להתפלל באריכות - הוא בנוגע ל'בעלי עסקים', אבל בנוגע ל'יושבי אוהל' ולומדי תורה לא בא בחשבון בכלל שלא יתפללו באריכות, אלא זה וודאי ופשוט שעליהם להאריך התפילה.

ואז הרבי מלך המשיח הסביר, שגם מי שלימוד החסידות שלו הוא לא בהעמקה אלא למיגרס בלבד שאפילו הוא 'לא ידע מאי קאמר' [=לא יודע מה אומר], בדוגמת לימוד 'תורה שבכתב' שאומרים רק את האותיות, גם ממנו דורשים להתפלל באריכות. [ולכאורה הכוונה בזה היא שכלימוד שלו ישנה הבנה מינימלית, אלא 'לא ידע מאי קאמר' יחסית להבנה טובה והעמקה בחסידות].

### צריך להתבונן לתפילה

בחסידות מדגישים הרבה, שבכדי שיהיה הצלחה ב'עבודת התפילה', דרושה הכנה רוחנית קודם. יש הכנות ששייכות לכל אחד, וישנם כאלו שהם שייכות בצורה פרטית לכל אחד, תלוי באיזה שלב ודרגה הוא נמצא. בן כמה הוא, מה הוא למד בחסידות וכמה הוא מבין בחסידות וכו'. אך ברור שלתפילה צריכים להתבונן.

ההכנה היסודית הראשונה, היא לטבול במקווה לתוספת טהרה וללמוד חסידות קודם התפילה. כל אחד צריך לקבוע זמן ללמוד חסידות לפני התפילה בצורה קבועה. לא לוותר על זה. זה צריך להיות דבר הפשוט. אי אפשר לגשת לתפילה בלי ללמוד חסידות. לימוד החסידות מרומם את האדם לעולם מרומם יותר. חשוב לדעת שכל המטרה של לימוד החסידות הוא כהקדמה ל'עבודת התפילה'. על ידי לימוד החסידות, מבינים יותר למי מתפללים. מיהו הבורא וכיצד הוא מהווה את העולמות וכו'.

אך צריך לשים לב שלא יהיה הפסק בין לימוד החסידות לתפילה. לא לארגן שום דבר ולא להתעסק בשום עניין. שזה מה שכתוב ברמב"ם ובי'שולחן ערוך: 'יפנה עצמו מכל מחשבות אחרות'. אם לומדים חסידות ואחרי זה מתעסקים בעניינים אחרים, יש כמו ניתוק ומחיצה בין החסידות לתפילה. זה גורם שיהיו מחשבות אחרות שלא מעניין התפילה, וטורד את מנוחת הנפש.

צריכים שיהיה חיבור בין לימוד החסידות לתפילה, ללא הפסק. צריך לנצל את הזמן שלפני התפילה להתבוננות בלימוד החסידות. לחשוב על מה שלמדתי, לנסות להתחבר לדברים שהבנתי. אם לא מדברים 'דברים בטלים' בין לימוד החסידות לתפילה, אפשר בקלות יותר להתרכז במחשבה בזמן ההתבוננות בחסידות קודם התפילה ולאחר מכן בתפילה.

### כל אחד מוכרח להתבונן בחסידות

ההתבוננות בעניין בחסידות, זהו דבר חשוב ונחוץ. צריך לא רק ללמוד את תורת החסידות, אלא מוכרחים להתבונן בחסידות, מכיוון שכך 'מורידים' את הלימוד ההשכלתי לעבודת השם בחיי היום יום למעשה בפועל. והזמן המיוחד להתבוננות הוא קודם התפילה ובתפילה. כל אחד בדרגתו הוא. אפילו כמה דקות. אבל מוכרחים להתבונן בחסידות.

אני זוכר שבצעירותי, היה בחור אחד שלא חשב בכלל שהוא שייך לעניינים של 'עבודת התפילה', מצד טבעו וכישרונותיו. הוא היה יותר 'בעל גגלה'. והוא נכנס ל'יחידות' לרבי מלך המשיח, והרבי אמר לו שהוא צריך להתעסק ב'עבודת התפילה'. הוא שאל את הרבי: מה זה אומר 'עבודת התפילה'? הרבי ענה לו שיתבונן קודם התפילה באיזה עניין של חסידות, ואחר יתפלל עם פירוש המילות של התפילה, ואחר כך לפני 'יוצר אור' יתבונן שוב בקיצור מה שיתבונן

### להגיע להרגשה באלוקות - רק בתפילה

שלושה מיני התבוננות הם: (א) **התבוננות לימודית** - אחר שמבין העניין על בריו, הוא מתבונן בעומק העניין ההוא, עד שהשכלי מאיר אצלו. (ב) **שקודם התפלה** - עניינה הרגש חיות העניין שלמד, ולא הרגש השכלי כמו בהתבוננות לימודית. (ג) **שבתפילה** - עניינה הרגש האלוקות שבעניין שלמד. שלוש אלה הם שליבות סולם ההרגשה.. מצד העבודה שבכוח עצמו מוכרחים שלוש הנזכרים לעיל.

ספר 'היום יום' כ' תמוז



קודם התפילה. זאת אומרת שלהתבונן בעניין של חסידות קודם התפילה וגם קודם 'יוצר אור' וכו', זה עניין ששווה לכל נפש, וכל אחד יכול וצריך להתבונן בעניין בחסידות, ב'מאמר' או פרק תניא וכו'.



### שהלימוד יבוא למעשה: על ידי התפילה

כיצד מגיעים ליתבנה ותכונן, שתהיה הבנה בעניין אלוקי ושיהיה לכך בסיס יסודי, שיבוא בעבודה בפועל ממש, הרי זה על ידי 'עיר סיחון', על ידי עבודה שבלב שהיא עבודת התפילה.

ספר השיחות ה'ת"ש עמוד 151

ההזכרה הכללית של המשפיעים על התבוננות בחסידות הייתה, שלכל אחד יהיה פרק תניא או 'מאמר' חסידות מונחים היטב בראש בהבנה והשגה, ועם זה לחשוב ולהתבונן בכל יום קודם התפילה. ואת לימוד החסידות שלומדים בכל יום, לקשר עם ההתבוננות הקבועה. אבל צריך להתבונן בקביעות. אז זה חודר פנימה ומשנה מבפנים. יש כאלו שבטבעם צריכים לחשוב על 'אותיות הרב'. פשוט להתרגל לרכז את המחשבה עם המילים של ה'מאמר'. אפילו רק בחלק מה'מאמר'. אחרי תקופה שמתרגלים להתרכז עם אותיות הרב, צריכים לעבור להזכרה העיקרית בהתבוננות. להוריד את ה'אותיות' למילים והסברים בסגנון האישי של האדם, בכדי שהוא יוכל לחבר את נפש הבהמית שלו לחסידות.

### להשקיע בתפילה בצורה קבועה בכל יום

כולם יכולים וצריכים להתבונן בחסידות קודם התפילה. אפילו בחורים צעירים שלא מסוגלים להתבונן באריכות ההתבוננות ובהעמקה, יכולים וצריכים להתבונן שפרק תניא או ב'מאמר' שלמדו. אפילו מי שעדיין אין לו משהו 'מאמר' שמונח היטב בראש, יכול להתבונן בעניין בחסידות שלמד באותו היום, ואם הוא לא יודע מספיק חסידות, הרבי מלך המשיח מדריך שיתבונן בתחילת פרק מ"א.

לחשוב על המשמעות של המילים, שהוא 'ממלא כל עלמין' ומחיה את כל העולמות ו'סובב כל עלמין' והוא נעלה כל כך שהוא גם לא מצטייר בהם, ואחרי כל זאת הוא 'מביט עליו ובוחן כליות ולב אם עובדו כראוי' וכו'. כמוכן שכל מי שלמד חסידות כראוי, לא יכול להסתפק בזה, אלא צריך להתבונן יותר בפרטיות על 'ביטול העולמות' ו'אחדות השם' וכו', אבל ההתבוננות הזאת היא התחלה ששייכת לכל אחד ואחד באשר הוא.

וזאת התפילה היא אחרת לגמרי. אפשר להרגיש יותר את העובדה שהוא עכשיו עומד ומדבר לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא. 'דע לפני מי אתה עומד'. זה לא קורה בבת אחת. צריכים להתבונן. אבל זה חייב להיות בכל יום. 'יום יום ידרשון'. זה לא קורה בפעם אחת. בכדי להרגיש את לימוד החסידות ולהתחבר אליו, צריך להיות שקידה בכל יום ויום בהתבוננות ו'עבודת התפילה'.

### להתבונן בשיחות ה'דבר מלכות'

אפשר להוסיף בזה עוד נקודה, שבנוסף למעלה של התבוננות בעניין של חסידות, ישנה חשיבות מיוחדת בהתבוננות בשיחות ה'דבר מלכות' מהשנים תנש"א-תשנ"ב. דבר ראשון, מצד החיובות בהתבוננות בתורת הרבי שלי"א ובפרט בשיחות של השנים האחרונות. זוהי נקודת התקשרות לרבי מלך המשיח. ובנוסף לזה, כידוע שבשיחות אלו יש הסברים רבים, על העובדה שאנו נמצאים כעת בתקופת השיא רגע לפני הגאולה, ועל 'בשורת הגאולה' וכו', שכל העניינים האלו צריכים להכניס אותם אצלנו בפנימיות. לא רק 'לדקלם' אותם כסיסמא. וזה מתבצע על ידי ההתבוננות.

אחד הדברים המיוחדים בשיחות אלו, זה שיש בהם עניינים וחידושים עמוקים בלימוד החסידות. דברים דקים מאוד שלא נתבארו קודם לזה, שנוגעים להבנת ברורה יותר בעניין של 'אחדות השם', של 'ביטול העולמות', מהי התמסרות לקדוש ברוך הוא וכו'. לכן בוודאי שיש עניין להתבונן בשיחות של השנים תנש"א-תשנ"ב.

### בליל שבת כולם מתפללים באריכות..

מדוע בכל הפעמים בהם מופיע 'ברכו את השם המבורך' בתפילה, בימות החול וכדומה, אין שום נוסח מיוחד כתחליף למי שמתפלל ביחידות, מלבד פעם אחת בסידור, ב'ברכו' הראשון בתפילת 'קבלת שבת' בליל שבת? והתשובה לכך היא פשוטה: בכל ימות החול לא נדרשת מכל אחד ואחד אריכות בתפילה כל כך.

ישנם הרבה יהודים שהם 'בעלי עסקים' ומהם לא נדרש בכל יום להתפלל באריכות. אמנם צריך להאריך בתפילה לפחות מעט גם בימות החול, אבל לא אריכות כל כך עד כדי שיפסיד את אמירת ה'ברכו'. החל מכניסת שבת קודש, הכל משתנה. כל אחד ללא יוצא מן הכלל, מתעלה. לכן ביום השבת נדרש מכולם להתפלל באריכות רבה. ולכן יוצא שכולם מתפללים את תפילת ליל שבת ביחידות נמחמת האריכות, ובמילא צריך לכתוב לכולם נוסח תחליפי..

המשפיע ר' שלמה חיים ע"ה קסלמן

והעיקר שעל ידי שנוסיף בעבודת התפילה בקביעות וביגיעה, נזכה להתגלותו המושלמת של אבינו רוענו ונכריז לפניו ככוונה מעצם נפשנו:

### יחי אדוננו מורנו ורבינו מלך המשיח לעולם ועד

### האם אפשר להגביל את הזמן בתפילה?

תחילה למד החסיד ביסודיות מאמר חסידות: לאחר מכן התבונן, התעמק ו'יעיד' במוח את מה שלמד. גם זה לקח זמן נכבד, ונמשך עד שבמידה מסוימת היה ניתן להרגיש, כי האור האלוקי של העניין הנלמד, לכל הפחות הפשיר קצת את הקרירות שבמוח. רק כאשר חש שההתבוננות פעלה גם הזזה קטנה, צביטה קטנה, בלב - או אז היה ניתן לגשת לעבודה, לתפילה. רק עם מילות התפילה המאירות והקדושות הייתה יכולה ההתבוננות לפלח תלמים בלב ולעורר תסיסה של רגשי אהבה ויראה. וכי קלה היא בעיניכם, 'עבודת התפילה?!' האם ניתן להגביל לה זמן? שעה, שעתיים, או יותר?..

המשפיע ר' פרץ ע"ה מוצ'קין, ספר 'אלה תולדות פרץ'

לחלוחית גאולתית חב"ד

אתר 'לחלוחית גאולתית': DID.LI/LGCH770 | ליצירת קשר: LGCH770@GMAIL.COM | ליצירת מרובות: DID.LI/LGCH770

לתרומות והקדשות: +1.770.5470.890 | LZMH20@GMAIL.COM

