

מפי כהן

שיעורו השבועי של

מו"ר הרב שמעון כהן שליט"א

מוקדש לעילוי נשמתו הטהורה של המנוח אברהם בן סעדה ז"ל

פרקי תפילה

עצה נכונה לכוונה בתפילה

ראשי פרקים:

עצות רבי יהודה החסיד לכוונה בתפילה ✦ עצות רבי מנחם די לונזאנו לכוונה בתפילה ✦ עצה ראשונה - לימוד תורה ✦ עצה שניה - התחדשות בתפילה ✦ עצה שלישית - הרגשת הצורך בתפילה ✦ עצה רביעית - שפת התפילה ✦ עצה חמישית - תנועת הגוף בתפילה ✦ עצה שישית - הנמכת הקול בתפילה ✦ עצה שביעית - הכנה לתפילה ✦ עצה שמינית - מקום התפילה ✦ עצה תשיעית - בחירת שכנים טובים לספסל ✦ עצה עשירית - תפילה במתינות ולא במרוצה ✦ סוף דבר

בראש ובראשונה עלינו לדעת לפני מי אנו עומדים, "כשאתם מתפללים - דעו לפני מי אתם עומדים"³, ושנית עלינו להאזין לקולו של המלך הקורא לנו להשמיע את קולנו.

מלבד זאת, התפילה צריכה להיות במתינות ולא במרוצה. כשאדם מתפלל במתינות הוא יכול להבין יותר את מילות התפילה וליצוק בהן מחשבה.

מנגד יש חסידויות שבהן ממשיכים את מורשת בית קוצק, שם העדיפו לקצר בתפילה על מנת לשמר את הכוונה הראויה, באמרו: "טוב מעט תחנונים בכוונה, מהרבות בלא כוונה"⁴.

עצה נוספת היא, לא להתרכז בצרכים פרטיים או מסוימים ולכוון כוונה יתירה דווקא בברכות הנוגעות למצב הנוכחי, אם הוא חולה ל"ע לא יכוון רק ב'רפאנו' ואם השנה היא שנת בצורת לא יכוון רק ב'ברכת השנים', כי על ידי כך הוא משלים עם מצבו בשאר דברים, וכן שוכח את העיקר, את ברכות השבח וההודיה לה' על כל הטוב שגומל עמו תמיד. אדם כזה איננו מתפלל באמת לה' ואיננו חפץ בקרבנות, בעבודתו ובכבוד מלכותו, אלא רק במילוי צרכיו ורצונותיו.

מי שמכוון בברכת 'אבות' ובברכת ה'הודאה' יכול לכוון גם בברכת 'רפאנו', אבל מי שנזכר לכוון רק ב'רפאנו' ובשאר התפילה הוא בניתוק מוחלט, הדבר מעיד על היחס הכללי שלו לתפילה.

"לכך טוב להתפלל ולכוין בשמחה ובכבוד להקב"ה, להתפלל בכוונה שלא תדבר עם אדם קודם שתעמוד בתפילה אלא אמור דברים המכניעים את הלב תחילה ברחמים. וכשתתפלל תוסיף על כל ברכה וברכה מעניינה לצרכיך, כי ביותר הם מכינים את הלב, ואם לא תוכל להוסיף לפי שהקהל סיימו קודם, תוסיף באחת או בשתיים כדי שלא תצטרך למהר בברכה אחרת..."

ואם לא תוכל להוסיף, חקור לך אחר ניגונים, וכשתתפלל אמור אותן באותו ניגון שנעים ומתוק בעיניך. באותו ניגון אמור תפילתך

³ ברכות כח ע"ב.

⁴ שולחן ערוך או"ח א, ד.

עצות רבי יהודה החסיד לכוונה בתפילה

סוגיית הכוונה בתפילה צריכה חיזוק תמידי, והלימוד על הכוונה בתפילה הוא אחת מהדרכים להתחזק בדבר.

ב"ספר חסידים"¹ מביא רבי יהודה החסיד² עצות שונות כיצד לכוון בתפילה, וכה דבריו:

"וכשתאמר ברכות ושבחות תעשה כאילו אתה עומד לפני מלך והוא אומר לך 'השמיעני את קולך', ואל תרוץ דברייך ואל תמהר להוציא דברייך מפיו, ואם תצטרך לפרנסה אל תשים לבך רק לאותה ברכה כמו לברכת השנים, או אם יש לך חולי אל תשים לבך רק לברכת חולים, מפני שאומרים עליך למעלה 'זה פלוני סבור שאינו צריך אלא לזאת', לכך תכוין בכל הברכות... ואל תשים כוונת ליבך רק לבקשות, כי עיקר הכוונה לברכות ולשבח, לכן אמרו 'יכוין בכלום ואם אי אפשר יכוין בברכת אבות או בברכת הודאה', שאם תכוין רק בבקשות או יהיה למעלה שוטנים שאומרים 'איך ראוי לקבל תפילתו שבכבוד מקום אינו חושש לבקש בכוונה ובדרך תחנונים ואיך נעשה רצונו שברצון נפשו מכוין ולא בשבח'."

¹ ספר חסידים סימן קנח.

² רבי יהודה החסיד (שפירא-רגנשבורג), דתת"ק-דתתקע"ז - ממיסדי חוג חסידי אשכנז, צאצא למשפחת רבנים מפורסמים. אביו, רבי שמואל החסיד, היה מגדולי הדור וראש ישיבה בשפירא, והיה רבו המובהק בנגלה ובנסתר. השפעתו של רבי יהודה היתה גדולה מאוד, ומתלמידיו היו גדולי הדור הבא - רבי יצחק בעל ה"אור זרוע", רבי אלעזר מורמס בעל ה"רוקח", רבי משה מקוצי מחבר הסמ"ג, רבי ברוך בעל "התרומה", רבי יהודה בעל "יחסי תנאים ואמוראים", ועוד. חיבר ספרים רבים בכל מקצועות התורה, רובם לא הגיעו לידינו. ספרו המפורסם הוא "ספר חסידים", הכולל מוסר, מנהג והלכה, ביאורי תפילה ופירושים שונים. הספר מוזכר פעמים רבות אצל ראשוני אשכנז המאוחרים. חיבור אחר של רבי יהודה נקרא "צוואת רבי יהודה החסיד". יש בו עשרות 'צוואות' והנהגות, והוא מהווה מקור חשוב לפוסקים האחרונים. הפיוט "שיר הכבוד" או "אנעים זמירות" מיוחס לרבי יהודה החסיד.

אבל כשלא ירבה האדם העסק בתורה ובמצוות, ואין צריך לומר אם ירבה למעט העסק במ, או שלא יעסוק במ כלל, ולא תהיה מחשבתו ביראת ה' כל היום, אלא כל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום, הנה, בסיבת זה יתרחק מהשם יתברך. ולפי שאין אלקים כל מזימותיו, כשיבא להתפלל, לא יוכל להתחנן, ויקשה עליו מאד לכיין, וקרוב לנמנע היא לו לכיין, כי כיון שהוא רחוק מהשם יתברך, איך ידבק בו כרגע...".

התורה היא השורש והבסיס. כשאדם מישראל עוסק בתורה כל החיים שלו נראים אחרת. התורה מביאה את האדם לידי קרבת ה' ואהבתו במעלה הגבוהה ביותר.

התורה רחבה מיני ים. אדם לומד חומש, משנה, גמרא, ראשונים ואחרונים, הלכות, אגדות, אמונה, נגלה ונסתר... הוא נחשף לכל מרחבי התורה ומכמניה ומתוך כך הוא פוגש עוצמה של תורה ורואה ומכיר את מי שאמר והיה העולם.

מי שמתחקה אחרי המסורת הגדולה והמפוארת של השתלשלות התורה ממש רבנו ועד ימינו אנו, לא יכול שלא להתפעל מהדיוק המופלא שבה נשמרה מסורת ישראל במקוריותה לאורך הדורות, חרף התלאות הרבות שעברו ישראל.

מספרים על הגאון **רבי איסר זלמן מלצר**, שכשעלה לפוש על הר הכרמל פגש את **מרן הרב קוק**. שניהם היו ידידים ותיקים עוד משיבת וולוז'ין, ובחזוונת דאורייתא שקעו במשא ומתן של הלכה. מאוחר יותר התפללו תפילת מנחה, ולאחר התפילה דיבר הגרא"ז על גדולת תורתו של הרב ומידת יראתו, והוסיף ברוב ענוותו: "ולואי והייתי מתפלל מנחה בערב יום הכפורים כמו שהרב מתפלל 'מנחה' ביום חול רגיל"⁷. גדולתו של מרן הרב בעבודת התפילה היתה מבוססת על גדולתו בתורה.

התפילה חקוקה בטבע הבריאה והאדם מטבעו מוכשר לתפילה, אך כדי להביא לידי ביטוי את טבעו זקוק האדם לתורה. ביטוי מוחשי לכך שהתפילה היא טבע הטבע בבריאה אנו מוצאים ב"פרק שירה". חז"ל מתארים שם את התפילה המיוחדת של כל יצור נברא - שמים וארץ, נהרות ומעינות, לילה, שמש, ירח וכוכבים, אילנות ודשאים, עופות ודגים, בהמות וחיות וכו', ללמדנו שהבריאה כולה מבקשת להיות מחוברת ומקושרת עם בוראה, כל נברא לפי מדרגתו בבריאה. האדם חושף את טבעו על ידי לימוד התורה.

עצה שניה - התחדשות בתפילה

העצה השניה להתחזק בכוונת התפילה היא: 'התחדשות', וכך כתב:

"השני, 'חידוש'. רצה לומר, שיחדש דברי תחנונים, ושאלות ובקשות, בקצת ברכות התפילה, אם לא כולם. והחידושים ההם, יגרמו לו לכיין ליבו. אך אם אינו מחדש דבר בתפילתו, יקשה עליו לכיין...".

כדי לכוון בתפילה צריך לחדש בה דבר. האדם נדרש להתבוננות עצמית, להרגיש מה עובר עליו ומה עובר על זולתו, ומתוך כך התפילה שהתפלל אתמול איננה שווה לזו של היום, בכל תפילה יש התחדשות גדולה בהתאם למצב הכללי והפרטי. אדם מתמלא ברגשי שבח והודיה על כל נס הצלה שהוא חווה ברמת הכלל או ברמה הפרטית, או על ברכת ה' שבאה לעולם, ובשעת

ותתפלל תפילתך בכוונה וימושך ליבך אחר מוצא פיך. לדבר בקשה ושאלה - ניגון שמכין את הלב. לדברי שבח - ניגון המשמח את הלב, למען ימלא פיך אהבה ושמחה למי שרואה לבכך ותברכהו בחיבה רחבה וגילה. כל אלה הדברים המכניסים את הלב".

התפילה צריכה להיות מתוך שמחה ורכישת כבוד, ומתוך שייכות וחיבור, לכן יש להימנע מניסה לתפילה מתוך שיח רעים הגורם לאדם להיות עסוק בתחומי הענין שעלו בשיחה ולא במילות התפילה. ומלבד זאת, לאחר דברי השבח וההודיה לה' יתברך, טוב להוסיף בתפילה בקשות פרטיות, כגון בקשת רחמים על חולה בברכת 'רפאנו', בקשת פרנסה בברכת 'השנים', או שאר צרכיו ב'שומע תפילה'⁵.

עצה נוספת היא, **כוונה מתוך שירה וניגון**. הניגון בתפילה איננו רק ליפוי, הניגון הוא יסוד בעבודת ה' בכלל ובעבודת התפילה בפרט. כשהתפילה מתנגנת בפיו ובליבו של המתפלל, קל לו יותר לכוון בתפילתו. כשהמנגינה מכוונת ומדויקת וערבה לאזני המתפלל, הוא מרגיש רוממות רוח מיוחדת וחש שהתפילה בוקעת מעומק ליבו - הוא מאריך במקום שצריך להאריך ומקצר במקום שצריך לקצר, עולה במקום שצריך לעלות ויורד במקום שצריך לרדת, בוחר מנגינה עליזה במקום הראוי לה ומנגינה שקטה במקום הראוי לה וכו'.

צריך להיזהר לא להפריז וללכת לקיצוניות שבה התפילה הופכת להיות מעין קונצרט, אבל כשהניגון הוא במידה נכונה הוא מסייע מאוד לכוונה בתפילה.

הדבר בולט במיוחד בתפילות ימים נוראים. אנו שרים "וכל מאמינים" וממליכים את ה' יתברך עלינו בכל ליבנו ונפשנו. אנו שרים "ויתנו לך כתר מלוכה" ומרגישים את מלכות ה' עלינו בעוצמה מיוחדת. וכן הלאה.

עצות רבי מנחם די לונזאנו לכוונה בתפילה

השל"ה הקדוש⁶ מביא בשם **רבי מנחם די לונזאנו**, שהיה משורר גדול ומדקדק עצום, מהעולים הקדמונים לארץ ישראל, עצות נוספות שיכולות לסייע לנו לכוון יותר בתפילותינו, וכה דבריו:

"יש עוד עשרה דברים שעוזרים על הכוונה, והפכם גורמים ביטולה. ואלו הן: תורה, חידוש, צורך, לשון, נוע, קול, הכנה, נכנס, שכן, זמן. והנני מבאר אחד לאחד".

עצה ראשונה - לימוד תורה

רבי מנחם פותח במילות קוד המהוות סימן לרשימת העצות לכוונה בתפילה. העצה הראשונה היא לימוד תורה, וכך כתב:

הראשון, והוא הגורם הגדול שבכולם, 'תורה'. דע, כי כשירבה האדם העסק בתורה ובמצוות, הנה בסיבת זה ובאמצעותו, יקרב אל האלקים ויתדבק אליו, ותהיה יראתו ואהבתו תקועה בליבו. ואז כשיקום להתפלל, לא יקשה עליו כלל להתחנן ולכיין ליבו. אבל יקל עליו מאד, כי תכף ומיד ימצא השם יתברך במחשבתו, כיון שהוא מוכן לכך...

⁵ ראה שולחן ערוך או"ח סימן קיט, א.

⁶ של"ה מסכת תמיד פרק נר מצוה אותיות יב-כא.

⁷ ראה אורות התפילה עמ' 26.

וברכות קריאת שמע, ותלמוד תורה, אבל לא בתפילה. ואם יש מי שאמר כן גם בתפילה, נראה לי שאין לחוש לדבריו, כי הניסיון מוכיח, שהעמידה בלי נענוע בתפילה, גורם לכוון הלב. וראה בעיניך, הישאל אדם שאלות ממלך בשר ודם, וגופו מתנועע כנוע עצי יער מפני רוח?"

קיים דיון בפוסקים, אם טוב להתנועע בתפילה או לא. הרמ"א⁹ כותב בהלכות ברכות:

"ונהגו המדקדקים להתנועע בשעה שקורין בתורה, דוגמת התורה שניתנה ברתת, וכן בשעה שמתפללים, על שם 'כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך'".

וב"מגן אברהם"¹⁰ כתב:

"להתנועע - היינו בפסוקי דזמרה, אבל בתפילה אין להתנועע (הרמ"ע מפאנו בתשובה סימן קיג, ובספר עשרה מאמרות מאמר אס על חי ח"א סימן לג) כתב, שקצת פרושים נהגו להתנועע בנחת בחתימות הברכות בלבד, לקיים 'מפני שמי נחת הוא'. ובמהרי"ל כתוב, שהיה מתנועע בתפילה מלפניו ולאחריו ולפניו. עיין שם. ובדרכי משה כתב שהרקנטי (פרשת יתרו) נתן טעם על דרך קבלה להתנועע בתפילה. וכן כתוב בזוהר. עכ"ל. ודעביד כמר עביד וכמר עביד, ובלבד שיכוון"¹¹.

עצה שישית - הנמכת הקול בתפילה

העצה השישית היא הנמכת הקול, וכך כתב:

"השישי, 'קול'. המנמיך קולו מאד בתפילתו, גורם לכוין הלב. והמגביה קולו, אינו מכוין. ומה שאמרו (ברכות כד ע"ב), שמי שאינו יכול לכוין, שמותר לו להגביה קולו כדי לכוין, דע, כי האיש ההוא, כשיגביה קולו יכוין, אבל אינו מתפלל בכוונה. וכך הוא אמיתות הדבר, הנענוע בתפילה והגבהת הקול, יעזרו למי שליבו כל עמו שלא יטעה בתפילתו, אבל אינו מתפלל בכוונה כראוי. אלא שאם לא היה מתנועע ומגביה קולו, היה טועה בתפילתו, ולא היה יודע היכן הוא..."

התפילה היא זעקה פנימית מקירות הלב, ולכן כשהיא נאמרת בקול נמוך קל יותר לכוון את הלב. לפי מרן המחבר צריך לחתך תפילתו בשפתיו ולהשמיע לאוזניו בלחש ולפי המקובלים אפילו לאוזניו אינו משמיע¹².

הנענוע בתפילה והגבהת הקול מסייעים למי שליבו כל עמו. אם הלב של האדם לא אתו, הנענוע והגבהת הקול מסייעים לו לסלק מחשבות זרות, אך אין זה מספיק, כעת הוא נדרש לחזור לריכוז ולכוון במילות תפילתו.

עצה שביעית - הכנה לתפילה

העצה השביעית היא: הכנה לתפילה, וכך כתב:

"השביעי, 'הכנה'. שיעשה הכנה לליבו לכוין. וכיצד מכינים את הלב, קודם שיקום להתפלל, ישב מעט בטל ודומם, ויסיר

⁹ רמ"א, שולחן ערוך או"ח סימן מח.

¹⁰ מגן אברהם שם סק"ד.

¹¹ ראה משנה ברורה שם. ובסימן צה, סק"ז כתב בסתם בשם הפרי חדש והמגן גיבורים, שיש להתנועע בתפילה. ובספר שערי תפילה לרבי יעקב רקח עמ' טו הביא מקורות רבים המורים כי אין להתנועע בתפילה.

¹² ראה שולחן ערוך או"ח סימן קא, ה ומשנה ברורה שם סק"ה.

צרה ומצוקה הוא מבקש בכל ליבו לראות בישועת ה' עלינו להתרגל להודות ולשבח או לבקש ולהתחנן על דברים קטנים כגדולים. ריבונו של עולם מבקש לשמוע את קולנו. בכך בא לידי ביטוי החיבור העמוק שבינינו לבוראנו.

עצה שלישית - הרגשת הצורך בתפילה

העצה השלישית להתחנן בכוונת התפילה היא: הרגשת ה'צורך' בתפילה, וכך כתב:

"השלישי, 'צורך'. כשיהיה צורך גדול לאדם לדבר מה ויתפלל על ככה, יכוין ליבו היטב. ובפרט כשיהיה הצורך גדול מאד, כגון בנו הנוטה למות, או הוא עצמו שהכביד עליו החולי, או שהוא בלב ימים, והים הולך וסוער והאניה חשבה להישבר, אז יתפלל ויתחנן בכל ליבו, ויוריד דמעות על ככה, וישפוך את נפשו לפני ה'. אך כשלא יהיה האדם צריך למה שהוא שואל בתפילתו, יקשה עליו לכוין לבו. ולכן תראה קצת אנשים שלא יכוונו בתפילתם... בריאות אינם צריכים, פרנסה אינם צריכים, כי עשרו מצאו און להם... ולפי שאיש כזה אין לו צורך בגאולת ישראל, כי מה יתן לו ומה יוסיף הגואל, ואינו חסר לנפשו מכל אשר יתאוה, לכן צריך התחכמות רב, כדי שיוכל לכוין בברכות שבם מתפללים על הגאולה. ולכן יחשוב שהגלות הוא מעותד לכמה עלילות, שאפשר שיענישוהו הון רב על לא חמס בכפיו, והוא מעותד לשודדים ושוללים. ואם בעל נפש הוא, ידאג על חורבן המקדש, וביזוי התורה, וצרות ישראל ושבים וצערם, וחילול השם הגדול המחולל בגוים זה אלף ות"ק שנה. וכשיחשוב בכל זה, ירך לבבו וקרוב שיכוון".

כשאדם נדרש להתמודד עם חולי קשה או כל סכנה אחרת המאיימת על חייו, פורצת מליבו תפילה מרטיטת לב. מנגד יש אנשים שב"ה החיים מאירים להם פנים, אך דווקא הארת פנים זו היא בעכרם, כי תפילתם הולכת לאבדון. לא מעניינת אותם גאולת ישראל ולא מעסיקה אותם צרת הכלל, טוב להם בחייהם הפרטיים וזה מספק אותם. אנו נדרשים להרגיש את ה'צורך' בתיקון העולם עבור הפרט והכלל כאחד, ומתוך כך נוכל לשאת תפילה בכוונה גדולה.

עצה רביעית - שפת התפילה

העצה הרביעית נוגעת לשפת התפילה, וכך כתב:

"הרביעי, 'לשון'. כשיתפלל אדם בלשון שרגיל בו, רוצה לומר שמשתמש בו כל היום לכל צרכיו, יקל עליו לכוין. וכשיתפלל בלשון אחר, אף על פי שיבין מה שיאמר, לא יקל עליו כל כך".

כמובן, המעלה הגבוהה ביותר היא להתפלל בלשון הקודש, אבל אדם שמדבר בשפה אחרת והעברית שלו עילגת, אם הוא ירא שמים ומבקש לכוון בתפילתו מוטב שיתפלל בלשון שהוא מבין⁸.

עצה חמישית - תנועת הגוף בתפילה

העצה החמישית היא: תנועת הגוף בתפילה, וכך כתב:

"החמישי, 'נוע'. המתנועע בתפילתו, גורם ביטול כוונתו.

והעמידה בלי התנועעות כלל, עוזר על הכוונה. ומה שאמר 'כל עצמתי תאמרנה' וגו' (תהלים לה, י), היינו בשירות ותשבחות,

⁸ ראה משנה ברורה הלכות תפילה סימן קא, ד וביאור הלכה שם.

"התשיעי, 'שכן'. כשיהיו שני האדם, רצה לומר היושבים אצלו, מתפללים בכוונה, יקל עליו לכוין ליבו גם הוא. אך כשיהיו יושבים אצלו אנשי לצון, מתפללים שלא בכוונה, יקשה עליו לכוין. ועל זה נאמר: 'אוי לרשע ואוי לשכנו' (נגעים פי"ב, מ"ו). ואמרו רבותינו ז"ל (אבות פ"א, מ"ז): הרחק משכן רע, ואל תתחבר לרשע..."

כשהשכנים לספסל מקפידים לא לדבר בתפילה ומשתדלים להתרכז בכוונת התפילה, כל יושבי הספסל מושפעים לטובה ומתאמצים יותר לכוון בתפילתם.

עצה עשירית - תפילה במתינות ולא במרוצה

העצה העשירית נוגעת לקצב התפילה, וכך כתב:

"העשירי, 'זמן'. כשישהה אדם בתפילתו שיעור לא מעט מהזמן, כדי שיוכל לומר שאלה שאלה לבדה לאט, יוכל לכוין. אך כשלא יהיה לו זמן כשיעור הזה, או שהוא אינו מדבר במתון, אלא בחיפזון, לא יוכל לכוין. ואי לאו דמסתפינא, הייתי אומר, שהשיעור מהזמן ששוהין בתפילת הציבור בזמננו, אינו מספיק לשיוכל איש לכוין, והלואי שישפיק לומר מילות התפילה, ולקרותם קריאה שלמה. כי אני רואה בעצמי, כי תהילה לאל ממהר לדבר אני ולא עילג, ואיני מספיק לומר מילות התפילה עד שסיימו הציבור תפילתם."

אי אפשר לכוון כשמתפללים במרוצה. המהר"ם די לונזאנו מעיד על עצמו, שב"ה הוא מדבר די מהר, ואף על פי כן הוא לא עומד בקצב התפילה של הציבור. זו אמירה שדורשת התבוננות וחשבון נפש. יש אנשים שעובדים קשה לפרנסתם וממהרים לעבודה, ולכן הם ממהרים בתפילה וראוי ללמד עליהם זכות, אך פעמים רבות המרוצה בתפילה אינה מחויבת ואינה מוצדקת.

סוף דבר

מסיים המהר"ם די לונזאנו:

"סוף דבר, בענין הכוונה ביחוד, ובתפילה ובברכות, אני אומר, שהאנשים נחלקים לשני חלקים. החלק האחד, הם מייחדים את השם יתברך ומתפללים אליו ומברכין אותו. והחלק השני, הם אומרים דברי היחוד, אבל אינם מייחדים ואומרים דברי התפילה ואינם מתפללים, ואומרים דברי הברכות ואינם מברכים. והנה החלק הראשון התבוננתי בס, והגם מעטים מאד מאד, וינער יכתבם'. והאנשים שהם מהחלק השני, רבו מארבה, והלואי, ולא אהיה גם אני כאחד מהם."

יתן ה' ונזכה לאמץ אחת או שתיים מתוך רשימת העצות שמנינו, ומתוך כך נתקדם בכוונת תפילותינו, ונוכל בנקל לאמץ עצות נוספות בהדרגה לפי כוחנו עד שנהיה ראויים לכוונת התפילה באמת.

מחשבותיו מליבו, ויתחיל לחשוב בגדולת מי שאמר והיה העולם ובנפלאותיו, ונוראותיו וגבורותיו, וחסדיו אשר עשה לעמו, ויחשוב בטובות ובחסדים שגמלו בחסדו, הגומל לחייבים טובות, מכמה צרות הצילהו, מחלאים רפאהו, ומטובו הטיבהו, והוא לא כגמול השיבו, כי האל גמלו טובה, והוא גמלו רעה. ויחשוב בגריעות ופחיתות עצמו בערך בוראו, כי במה נחשב הוא, עלה נדף, וקש יבש, ויחשוב שעתה הוא רוצה לקום אל המלך, להתחנן לו, ולבקש מלפניו שאלותיו ובקשותיו, ומן הדין הוא אינו כדאי וראוי לעמוד לפניו, לולי גודל חסד ושלמות הבורא, שהרשהו וצוהו בכך, עם היותו מקצר בעבודתו, ואחר כל זה יקום ויתפלל. וזה שאמרו חכמינו ז"ל (ברכות ל ע"ב): אין עומדים להתפלל אלא מתוך כבוד ראש, חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכוונו את ליבם לאביהם שבשמים."

התפילה דורשת הכנה נפשית ורוחנית. חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת קודם התפילה, ולמעשה זה תפקידם של 'פסוקי דזמרא', לסלק ולקצץ ('זמרא', מלשון זמירה) מחשבות זרות ולסייע לאדם לכוון את מחשבותיו ולרכזן במזמורים שכל עניינם שבח והלל לפני ה'¹³.

עצה שמינית - מקום התפילה

העצה השמינית היא, להתפלל במקום שאין עוברים לפניו היוצאים והנכנסים, וכך כתב:

"השמיני, 'נכנס'. כשיעמוד אדם ויתפלל, ויכנס עליו אדם, הנכנס ההוא גורם ביטול כוונת המתפלל. ובוזה יטעו רבים, שכשמאחרים לבא לבית הכנסת, הם נכנסים בשעה שהצבור קורים פסוק שמע, או בשעה שמתפללים, וגורמים ביטול כוונת הציבור המייחדים שם יוצרנו, וכוונת המתפללים אליו. ולכן, ראוי לזהר שלא להיכנס לבית הכנסת בשעת היחוד, ובשעת התפילה. וכן ראוי לזהר כשאדם מתפלל ביחוד, שיתפלל במקום שיהיה בטוח שלא יכנס עליו אדם, אם יוכל."

אלו הלכות מפורשות שצריך להתחזק בהן. מרן המחבר¹⁴ פסק ש"אסור לעבור נגד המתפללים בתוך ארבע אמות", ושני טעמים לדבר¹⁵: א. מפני שמבטל כוונתו. ב. מפני שמפסיק בין המתפלל לשכינה.

כשאדם עומד להתפלל עליו לחשוב היטבאם אינו מתפלל במקום שיפריע לאנשים לעבור, כי בזה הוא גורם להם צער, ובוודאי אם הוא מאריך בתפילה או מאחר לתפילה. ואם רוצה לעבור לאחר שהתחילו הציבור תפילת עמידה יקפיד לא לעבור בתוך ד' אמות של המתפללים, ואם אין בידו, ימתין ויחכה שייסימו.

עצה תשיעית - בחירת שכנים טובים לספסל

העצה התשיעית נוגעת לשכנים לספסל, וכך כתב:

¹³ ראה ריש שערי אורה לרבי יוסף ג'קטיליה.

¹⁴ שולחן ערוך או"ח סימן קב, ד.

¹⁵ ראה משנה ברורה שם סקט"ו.