

הרב ענן ערן

## תיאום כוונות

### הקדמה

ברצוני לנסות ולגעת בנקודה כואבת ורגישה, למרות שהיא נדושה ומפורסמת עוד מימי חז"ל.

הכוונה בתפילה וליתר דיוק תיאום בין המחשבה לבין אמירת מילות התפילה. כלומר, מהי מידת ההצלחה של המתפלל לומר את התפילה ולכוון בה. במאמר זה אתאר את מציאות התפילה כפי שהיא משתקפת למביט מהצד, על ידי עיון בשאלות של מתפללים לרבנים בנושא זה והצגת נתונים מסקר מצומצם. אסכם את המציאות בתקופת חז"ל כפי שהיא מוזכרת בדברי התלמוד והראשונים. בשלב השני אחפש פתרונות לבעיית הכוונה בדברי חז"ל ובספרי חכמינו האחרונים. לבסוף, אסיים בהצעת דרכים לשיפור הכוונה בתפילה. (אבל אבקש, לא לקרוא בזמן התפילה).

### מקומה של התפילה

קשה לתאר או לשרטט את מקומה של התפילה בבתי כנסת או במוסדות החינוך ולהגדיר את מצבה ומעמדה. כל האמור להלן הוא בגדר הכללה וחלקה אף נובע לא רק מראיה אלא גם מהתרשמות נפשית ומחשבתית שלי ושל חברים שהתחבטו כמוני במצבה ובמעמדה.

כולם בדעה שמצב התפילה בבתי הכנסת הוא בעייתי. אולם, ברצוני לנסות ולעיין בתופעה זו מנקודת מוצא של אנשים שבאמת ובתמים מחפשים לעבוד את ה', מכירים בחשיבות התפילה כמצווה יסודית בחיי היהודי אלא שהם נתקלים בבעיה מהותית - כוונה בתפילה.

נתאר לעצמנו, אדם שקורא ספר ואפילו עיתון, שמחר כבר ייזרק, הוא קורא ושם לב למה שהוא קורא. לדוגמא, אם הוא קורא חדשות, הוא פשוט חושב על מה שהוא קורא, למרות שלא מדובר בדברים ברומו של עולם. ואילו בתפילה, להבדיל, עם כל הרצון האמיתי להתפלל - לא תמיד היא מצליחה לעבור את הדרישות ההלכתיות והגותיות הנדרשות מאתנו. הרבה פעמים המחשבה נמצאת במקום אחד והפה במקום אחר.

צריך להיזהר מהכללות ואין ברצוני לקטרג על עם ישראל חייו, אבל בל נסמא את עינינו מלהכיר בתופעה זו שקיימת כמעט אצל כל אחד במידה כזו או אחרת. אם למישהו יש ספקות בקיום תופעה זו, יעידו השאלות הרבות המופנות לרבנים

בכל אתר ואתר בנושא זה ונווכח עד כמה הוא מטריד את הציבור. להלן מספר ציטוטים משאלות כאלה, שהופיעו באתרי אינטרנט ועלוני שבת שונים.

#### שאלה

קשה לי מאוד לכוון בתפילה. פעמים רבות אני מקבל על עצמי לכוון היטב בתפילה, ובפועל אני לא מצליח. למדתי מאמרי מוסר על כך וזה לא כל כך מועיל. קראתי סיפורים על רבנים שהיו מכוונים בכל מילה, ואני מתוסכל מחוסר ההצלחה שלי לכוון.

#### לרב שלום

אני בחור כבן 16. אני מאוד משתדל להתפלל בכוונה. אך בזמן האחרון איני מצליח כל כך לכוון. בתפילה בבוקר אני לפעמים קורא בלי שימת לב מספקת לתוכן. זה מאוד כואב לי, כי דווקא עכשיו בגלל המצב הביטחוני צריך להתכוון כמה שיותר בתפילה.

#### שאלה

לפעמים, כשאני מתפללת, אני מנסה כמה שאני יכולה להתכוון, אבל זה פשוט לא יוצא לי והמחשבות גולשות למקומות אחרים. אני חושבת לעצמי – מה תעזור התפילה שלי אם אני לא מתכוונת? אני לא מרגישה בטוב כי זה לא אמיתי. למרות שאני מנסה, אני מרגישה שזה יוצא מהפה אבל לא נכנס אלי ולא יוצא ממני, באמת לא. ואני לא יודעת מה לעשות.

#### שאלה למורה

פעם הייתי מתפללת פעם בכמה ימים, אבל התפילה היתה מלאה כוונה. ועכשיו בגלל שהתפילה הפכה לדבר שגרתי אני לא מרוכזת ו"מרחפת" לגמרי. מה עלי לעשות כדי להתפלל בכוונה הראויה?

מדברי השואלים מתברר שהם מחפשים להתפלל באמת, כפי שכתוב "וטהר לבנו לעבודך באמת" (תפילת שבת) אבל הם מודעים לבעיה שלא מאפשרת להם לקיים את המצווה. המודעות הזו קשה וכואבת אבל באותה מידה חשובה מאוד מכיוון שהיא פותחת את האפשרות לתיקון ושיפור הכוונה. בעקבות הדברים הללו החלטתי לערוך סקר בנושא. ערכתי שאלון בנושא התפילה ורוב הנשאלים ענו שרק לפעמים הם מכוונים בתפילה. כמו כן רוב הנשאלים ציינו שקיימת אצלם תופעה של ניתוק בין המחשבה לבין הפה הממלל את התפילה.

בעקבות הסקרים והממצאים עולה שמקור הבעיה הוא, כפי שהכתוב מעיד בספר ישעיה (כ"ט, יג): "וַיֹּאמֶר ה' יָעַן כִּי נָגַשׁ הָעָם הַזֶּה וּבִשְׁפָתָיו כְּבָדוּנִי וְלִבּוֹ רַחֵק מִמֶּנִּי וְתִהְיֶינָה יְרֵאָתָם אוֹתִי מִצְּנֹת אַנְשִׁים מְלַמְּדֵהוּ: הַנְּבִיא מְדַבֵּר עַל פִּירוּד בֵּין הַפֶּה לַלֵּב.

ומטבע הדברים כל דבר שנעשה כהרגל מאבד מהחיות שבו. המעשה נעשה באופן אוטומטי "כצפוף הזרזיר" (כוזרי, מאמר ג) ואין בו כל כוונה. והרי מקור המצווה להתפלל נלמד מהפסוק "לעובדו בכל לבבכם" - איזו היא עבודה שבלב? זו תפילה "נורחמנא ליבא בעיי" ומכאן המסקנה המוכרחת שתפילה בלא כוונה דומה לגוף בלא נשמה!

## מקומה ומעמדה של התפילה בתקופת חז"ל והראשונים

מתעוררת השאלה האם רק בימינו יש קושי להתפלל? האם זה קשור לתקופה? לירידת הדורות?

מתוך עיון במקורות מתברר שבעיה זו כבר היתה קיימת מדורי דורות: "אמר רב עמוס אמר רב: שלוש עבירות אין אדם ניצול מהן ככל יום הרהור עבירה, עיון תפילה ולשון הרע" (בבא בתרא קסד, ע"ב).

מסביר שם התוספות בדי"ה "עיון תפילה" - שמדובר באדם שמצפה שתיעשה תפילתו. והפירוש "שלא ניצול" הוא שלא מצליחים לכוון בתפילה.

"התפלל צריך שיכוון לבו בכולן (= בכל ברכות העמידה) ואם אינו יכול לכוון בכולן יכוון את ליבו באחת... א"ר חייא נאבות" (ברכות לד, ע"ב).

מכאן ניתן להסיק שחז"ל ערים לבעיה של כוונה בתפילה עד כדי כך שהם מסתפקים בברכה אחת. על כך מעיר התוס' ד"ה "יכוון" שכוונת הגמרא בקביעה: "לעולם יפוד אדם את עצמו אם יכול לכוון בתפילתו" היא לפחות בברכה הראשונה. מכאן ניתן להסיק עד כמה חז"ל הכירו בקושי לכוון בתפילה שלא בטוח שיצליח לכוון אפילו בברכה אחת!

הגמרא במסכת ברכות דף יז, ע"ב דנה בעניין ביטול תפילה של חתן מכיוון שהוא מתקשה לכוון בתפילתו. התוספות שם מעיר בדי"ה "רב שישא" "...אנו שבשום פעם אין אנו מכוונים היטב..." אם הראשונים מדברים כך, אנו מה נאמר?!

ועוד מצאנו שם בגמרא:

"...א"ר ירמיה: נתפלל ולא כיון ליבו, אם יודע שהוא חוזר ומכוון - יתפלל ואם לא - לא יתפלל!"

כלומר, שיש מצב שאדם רוצה להתפלל בכוונה אבל הוא יודע שזה לא יצליח. עד כדי כך, יש קושי מציאותי להתפלל. בכוונה הרצויה והנדרשת. ועוד שם ממשיכה הגמרא בהדגמות של אמוראים שבזמן שהתפללו ניתק כוונתם בהרהור על נושאים אחרים. "א"ד חייא רובא אני לא כיוונתי ביום יום, פעם אחת רציתי לכוון והרהרתי בליבי פי קודם לפי בכבוד הארמבסה (= בעל תפקיד) או ראש הגלות, שצואל אפר אני פניתי אפרוחים, רבי בון בר חייא אפר אני פניתי שורות אבנים. א"ד פתניה אני פחזיק טובה לראשי שכאשר אני פגיע ל"עודים" הוא קורע פעצמו". (מתורגם, ירושלמי ברכות פרק "היה קורא" הלכה ד):

ה"פני משה" בפירושו על הירושלמי מתרץ שהם היו טרודים בהרהורי תורה ולכן סטו מכוונתם. כלומר, שהם פשוט התקשו לכוון וכך מובן הרצף של הסוגיה שדנה בבעיות ריכוז וכוונה בתפילה וכל אחד לפי דרגתו מצא את עצמו מהרהר בנושאים הקרובים לליבו.

ברור לנו כמובן, שחכמים אלא כיוונו בתפילתם הרבה יותר מאתנו, אבל גם להם הייתה בעיה בריכוז התפילה, זו המציאות שהגמרא דנה בה עם השלכות הלכתיות מעשיות לזמנינו וגם לזמנם!

כך מובא להלכה: "תנו וננו, הפתפלל צריך שיכוון בכל הנרכות... לא כיוון באבות צריך לחזור ולהתפלל והאידנא אין אני חוזרים בשביל חיסרון הכוונה שאף בחזרה קרוב שלא יכוון, אם כן למה יחזור?" (טור או"ח סימן ק"א) וכן מובא בשו"ע או"ח. ומעיר על דבריו ה"משנה ברורה": "פירוש "שיכוון" - היינו פירוש המילות", עכ"ל. כלומר, שלא ייווצר הרושם שמדובר בקושי לכוון כוונתו של מקובלים אלא מדובר בפשט הכתוב.

כותב הרשב"א ".... וחלילה למנוע מלהתפלל מי שאינו יודע לכוון שאם כן נמצאו הנשים ועמי הארצות נמנעים מהתפילה... ולא אלו בלבד אלא אפילו כל המון ישראל זולת אחד או שנים בדור" (בתשובה חלק א סימן תכ"ג). לסיכום, כפי שמצטייר בדברי חז"ל, תמונת המצב ביחס להצלחה בכוונת התפילה - עגומה ובעייתית. (כמובן, שישנם תמיד יוצאים מן הכלל, יש אנשים שכן מצליחים לכוון ויש זמנים מיוחדים שכל אחד מכוון בתפילתו, אבל רוב האנשים וברוב הזמנים המצב קשה מאוד!)

והנה כותב הרב חיים מוולוז'ין "ואף שגם רז"ל (עירובין סה, ע"א) אמרו: יכולני לפטור כל העולם מדין תפילה שנאמר בישעיה נ"א, כא "שכורת ולא מיין". כלומר, שכבר חז"ל מדברים על הקושי בכוונה אולם הוא ממשיך לתאר את המצב בדורו ומה נאמר בדורנו... "ומה נאמר עתה בדורות הללו אשר כל איש הוא כשוכב באש חבל ובבלב ימים מעול יגיעת הפרנסה, ולזאת אין איש שם לב לפנות ליבו ומחשבתו... לקראת אלוקיו יתבדך שמו" ("נפש החיים" שער ב' פרק י"ג).

## הדרכה ופתרונות לבעיה בחז"ל ובפסקי אחרונים

נשאלת השאלה הלהמשיך להתפלל "כאילו"? למלמל מילים ולדפדף דפים! הזוהי עבודת ה'! היה נקרא "לעובדו ככל לבבכם"!!  
 הרמב"ם בסוף "מורה נבוכים" כותב: המתפלל בתנועות שפתיו ומסיב פניו אל הקיר ומחשב במקחו ובממכרו, אל יחשוב שהתפלל ושתקובל תפילתו אבל קרוב הוא לאלה שנאמר בהם: 'קרוב אתה בפיהם ורחוק מכליותיהם'... מעיון קצר בדברי חז"ל ובדברי חכמי דורנו שהתמודדו בשאלה מעשית זו מצאנו מספר תשובות ועצות:

**"חסידים ראשונים היו שזוהים שעה אחת ונתפללים"**

חסידים אלה לא ניגשו להתפלל פתאום אלא היו מכינים את עצמם למעשה התפילה. מה כללה הכנה זו? בשלב הראשון הם "רוקנו" את מחשבות החול מראשם ובשלב השני מילאו את מחשבותיהם בהרהורי קדושה. מטיב לתאר תהליך זה הכוזרי במאמר ג' בתיאור דרכי החסיד: "...מכוון החסיד את כלי המחשבה ומפנה אותם מכל הרעיונות על העולם הזה שהיו בהם קודם לכן. אחרי כן מטיל החסיד על כוח הדמיון להעביר לנגד עיניו... את המחזות הנהדרים כגון מעמד הר סיני מעמד אברהם ויצחק בהר המוריה".

**"אין עובדים להתפלל לא עתון עצבות... עצלות... שחוק... שיחה של קלות ראש... דברים בטלים אלא עתון שמחה של עצוה"**

כלומר, שיש צורך לבוא עם רצון והתלהבות. שמחה היא ביטוי לשלמות נפשית ורגשית ובמצב הזה צריך לגשת לתפילה (ברכות לא, ע"א).

**"אין עובדים להתפלל עתון דין ודברי הלכה אלא עתון הלכה פסוקה"**

מדברי הגמרא שם אפשר להבין שיש עניין לגשת לתפילה מתוך לימוד תורה, אמנם לא דברים המעסיקים את המחשבה ומסיחים את הדעת אבל מתוך שאדם עוסק בתורה לבו ושכלו פתוחים לקשר עם ה'.

כתוב במשנה במס' ברכות שם: "דבי אליעזר אופר העושה תפילתו קבע אין תפילתו תתנונים". מהי "קבע"?

"כל שתפילתו דומה עליו כמשוי" מסביר רש"י: "חוק קבוע עלי להתפלל וצריך אני לצאת ידי חובתי", כלומר שחייב להיות בתפילה מימד ספונטאני, רלוונטי ומשמעותי ולא חזרה משעממת.

**"רבנן אפרי כל שאינה אופרה בלשון תתנונים"**

כלומר, שהמתפלל צריך להיות במצב רגשי שהוא מבקש דבר שחסר לו מאוד והוא מתחנן לזה ולא אמירה מנותקת חסרת כל רגש וקשר למציאות. "רבה ורב יוסף: כל שאינה יכול לחדש בה דבר".

מפרש רש"י: "בבקשתו, והיינו לשון קבע כיום, כן איתמו, כן למחר". כלומר שתפילתו תקועה ומנותקת מהצרכים האמתיים והמשתנים בהתאם לצורכי האדם.

"אני בר אבין ורבי חנינא בר אבין: כל שאינו מתפלל עם דעוטי חפה" (ברכות כט, ע"ב).

מסביר רש"י: "והיינו לשון קבע, תפילותיו עליו חוק קבע לצאת ידי חובה ואינו מקפיד לחזר אחר שעת מצוה ועת רצון". כלומר, שהוא לא מחפש זמן שבאמת מתאים לתפילה ויש בזה זלזול בכוח התפילה. יש צורך להתאמץ להתפלל בזמן הנקרא "עת רצון".

**לסיכום,** אנו נקראים "לחיות" את התפילה בכל יום שתהיה חדשה ורעננה כדבר שאנו צריכים לו. שהבקשות יתחדשו כמו שמציאות חיינו משתנה ונתפלל בשעת רצון. צריך להיות קשר ישיר בין חיי האדם לבין תפילתו, קשר חי! "רבי שמעון אומר: הוי זהיר בקריאת שבע ובתפילה. ושאתה מתפלל אל תעש תפילתך קבע אלא רחמים ותחנונים לפני הפקוס שנאמר: "כי אל חנון ורחום הוא אך אפים ורב חסד וניחם על הרעה".

אם המתפלל באמת מתפלל, אזי ה' באמת מקשיב כפי שכתוב "יתכין ליבם - תקשיב אוזנך" אם מכוונים ליבם אז הוא מקשיב מכאן שיש מצב שהי לא מקשיב (אבות פרק ב' משנה יג). אחרי כל ההכנות בבוא האדם להתפלל, יעצור ויבדוק את עצמו האם הוא מסוגל להתרכז.

"אמר רבי אלעזר: לעולם ימוד אדם את עצמו אם יכול לכוון את ליבו יתפלל ואם לא אל יתפלל" (ברכות ל, ע"ב).

כך פוסק הרמב"ם: "כוונת הלב כיצד? כל תפילה שאינה בכוונה אינה תפילה, ואם התפלל בלא כוונה חוזר ומתפלל בכוונה, מצא דעתו משובשת ולבו טרוד אסור לו להתפלל עד שתתיישב דעתו, לפיכך הבא מן הדרך והוא עייף או מיצר אסור לו להתפלל עד שתתיישב דעתו, אמרו חכמים ישהה עד שינוח ותתקרב דעתו ואח"כ יתפלל" (הלכות תפילה פ"ד, ה"ו).

בימשנה ברורה" (שו"ע סימן ק"א ד"ה "ואם אינו יכול לכוון") כתב: "...ואם הוא משער שאפילו ב"אבות" לא יכוון, לא יתפלל כלל עד שתתיישב דעתו שיוכל על כל פנים לכוון באבות". מדבריו מובן שאין להתפלל בלא כוונה מינימאלית. וב"ילקוט יוסף" הלכות תפילה (עמ' לג) כתב: "אם אדם בנסיעה ולא יוכל לכוון תוך כדי נסיעה והוא רגיל לכוון בדרך כלל, יחכה עם תפילתו אפילו שיעבור זמן תפילה ואין הוא מזיד ויש לו תשלומים".

ב"משנה ברורה" מובא "שיכוון" - היינו פירוש המילות. על כן מה נכון מאוד להמונים שילמדו פירוש המילות של כל התפילה" (סימן קא-א). כלומר שיש חובה להבין את מילות התפילה את הקשר ביניהם, אחרת כיצד יוכל לכוון! ומכאן שיש לקבוע סדר לימוד קבוע וסדיר בסידור התפילה, בפירושי התפילות השונות.

ועוד כותב הוא: "ראשון לכל, צריך שיתפלל מתוך סידור תפילה ועכ"פ תפילת י"ח, ומכל מקום גם בזה לא משומר הוא מכל וכל מעורמת היצר המפיל טרדות על האדם כדי שלא יוכל לכוון. והזמין לי הקב"ה קצת עצה בזה... שצריך להתבונן תחילה מה הוא רוצה לבקש מהי ועל מה יברכנו ואחר כך יאמר אותה בכוונה". וכותב הרמב"ן באיגרתו המפורסמת: "...להסיר כל דברי עולם מליבך בעת התפילה וטהר רעיוןך וחשוב הדיבור קודם שתוציאו מפיך" ("חפץ חיים" בשם עולם).

בספר "נפש החיים" שער ב' פרק י"ג כותב הרב חיים מוולוז'ין: "והעצה היעוצה על זה הוא כמו שאמר ה"מגיד" לה"בית יוסף" באזהרה ב' שבריש ספר "המגיד מישרים" זה לשונו: "ליזהר מלחשוב בשעת התפילה בשום מחשבה אפילו של תורה ומצוות כי אם בתיבות התפילה עצמם" ומדייק בדבריו הרב חיים מוולוז'ין שאין הכוונה לכוון בכוונת התיבות כי אם בעומק פנימיות כוונת התפילה אולם בכוונות אלה הוא כותב: "...אין איתנו יודע עד מה...". כלומר, שאין לנו תפיסה בדברים אלה כלל. אולם בהמשך הוא נותן עצה לבני דורו כיצד למצוא: "אלא העיקר בעבודת התפילה שבעת שהאדם מוציא מפיו כל תיבה מהתפילה, יצייר לו אז במחשבתו אותה התיבה באותיותיה כצורתה... והיא סגולה נפלאה... לבטל ולהסיר מעליו כל מחשבות ההבלים הטורדות ומניעות טהרת המחשבה והכוונה".

לסיכום הדברים מתברר: א. תפילה מתוך סידור. ב. שיעלה בדמיונו את צורת האותיות. ג. קביעת סדר פעולות: קודם הושב ורק אחר כך מוציא בשפתו. מכיוון שאם מתחיל בפיו הרי שלרוב מחשבתו נשארת מאחור. האם ניתן לקבל "פטור" מהתפילה?

אדם שיודע בפירוש שלא יכול לכוון האם יהיה פטור מהתפילה? כותב הרשב"א בתשובתו בח"א סימן תכ"ג: "שאפילו מי שאינו יודע לכוון בתפילתו מקבל שכר על הכוונה הכללית להשי"ת שמאנו נמצא הכל...". וכן כתוב ב"ילקוט יוסף" (הלי תפילה ל', לא), שיש מצווה בעצם העמידה לתפילה ומקיים מצווה כפי שקורבן לא נפסל בלא כוונה. הרב פינשטיין זצ"ל נשאל ("אגרות משה") מה עדיף, תפילה במניין בלא כוונה או תפילה לבד בכוונה?

תשובה: עדיף תפילה בציבור מכיוון שתפילת ציבור תמיד נשמעת מה שאין כן, ביחיד ועוד שלא מובטח כלל שיצליח להתרכז גם כשהוא לבד!

האם אמירה בלב אפשרית?

בניסיון למקד את הבעיה של כוונה בתפילה, הוגדר שנוצר נתק בין הדיבור לבין המחשבה, בין הפה לבין הלב, ניתן לפתור את הבעיה על ידי אמירת התפילה בלב. נשאלת השאלה האם זה מותר?

מתפילת חנה למדו חז"ל במסכת ברכות שיש לבטא את התפילה בפה שנאמר "וחנה מדברת על ליבה" - מכאן למתפלל צריך שיכוון ליבו "רק שפתייה נעות" - מכאן למתפלל שיחתוך בשפתיו.

השאלה היא מה קודם? מה יותר חשוב? הפה או הלב?

אם נעיין במקור לתפילה בתורה כתוב "ולעובדו בכל לבבכם" - זוהי תפילה שבלב. מכאן נראה להסיק, שהלב קודם, שהרי הפה צריך לבטא את רחשי הלב, במילים אחרות הפה מוציא את הפנים. וכך כותב "המגן אברהם" (סימן ק"א סק"ב).

ב"ילקוט יוסף" (הלכות תפילה לו) כתב: "מי שהתפלל בהרהור הלב ולא הוציא המילים בפיו ובשפתיו, לא יצא ידי תפילה וצריך לחזור ולהתפלל...". מכאן ברורה הפסיקה ההלכתית שאין להתפלל בלב. אולם בהמשך הוא כותב: "...וטוב שיתנה ויאמר אם לא יצאתי ידי חובת התפילה הריני חוזר ומתפלל לשם חובה, ואם יצאתי - תהיה תפילתי זו לשם נדבה. כלומר, שעולה מדבריו, שיש ספק אם יצא ידי חובה.

נסיים בתפילה שהי יעזור לנו להתפלל אליו באמת מתוך תאוס בין המחשבה והפה בפתיח לתפילה אנו אומרים "הי שפתי תפתח ופי יגיד תהילתך" ובסיום אנו מבקשים "יהיו לרצון אמרי פי והגיון ליבי לפניך".