

# לבקש תפילה

על השתלשלות התפילה

אלחי ינאי

א.

פרק ד במסכת ברכות בנוי בצורה מעט משונה - רצף משניות שבתוכן שלהן לא ממש קשורות אחת לשניה אך כולן נוגעות למסגרת התפילה (זמן, נוסח, מקום) ולמאפייני הקבע שלה, כשביניהן הבלחות של תפילה אחרת, שונה.

הפרק פותח את העיסוק בתפילה בהגדרת זמניה:

תפילת השחר עד חצות רבי יהודה אומר עד ארבע שעות  
תפילת המנחה עד הערב. רבי יהודה אומר עד פלג המנחה  
תפילת הערב אין לה קבע  
ושל מוספין כל היום (רבי יהודה אומר, עד שבע שעות)<sup>2</sup>

הפתיחה בהגדרת הזמן מציירת את התפילה כדבר קבוע, ויוצרת לה מיסגור של זמנים, אולם מיד במשנה ב מובא מנהגו של רבי נחוניא בן הקנה שמתאר תפילה אחרת:

רבי נחוניא בן הקנה היה מתפלל בכניסתו לבית המדרש וביציאתו  
תפילה קצרה  
אמרו לו מה מקום לתפילה זו

<sup>1</sup> דניאל ט, ג.

<sup>2</sup> ברכות כו ע"א.

אמר להם בכניסתי אני מתפלל שלא תארע תקלה על ידי וביציאתי  
אני נותן הודיה על חלקי

ישנו מתח מכוון בין משנה א שמייצרת מסגרת זמנים קבועה לתפילה לבין  
משנה ב שמתארת תפילה אישית ללא זמן קבוע ביום, עם תוכן של בקשה  
והודיה.

נראה שהמתח שציירנו אינו מסתיים בתמונה העולה ממשניות א ו-ב, אלא  
מוסיף להיבנות אט-אט עם משניות הפרק. הפרק מייצר תפילה קבועה ואף  
נוקשה, אך במקביל כביכול מנסה למסמס את הנוקשות הזאת. משנה א, כפי  
שראינו קובעת את זמני התפילה; משנה ג דנה בשאלת תוכן התפילה דרך  
מחלוקת רבן גמליאל, ר' יהושע ור' עקיבא ('בכל יום מתפלל אדם שמונה עשרה  
/ מעין שמונה עשרה'); משניות ה-ו מגדירות את כיוון הגוף והלב ומשנה ז דנה  
בחייב תפילת מוסף. בין המשניות שמגדירות את התפילה הקבועה נמצאות  
(נוסף על תפילת רבי נחוניא בן הקנה במשנה ב) משנה ד המביאה את מימרת  
ר' אליעזר 'העושה תפילתו קבע אין תפילתו תחנונים'<sup>3</sup> ואת דברי ר' יהושע על  
תפילה קצרה הנאמרת במקום סכנה - 'המהלך במקום סכנה מתפלל תפלה  
קצרה אומר הושע השם את עמך את שארית ישראל בכל פרשת העבור יהיו  
צרכיהם לפניך בא"י שומע תפלה' כאשר כיוונים אלה מבטאים התמודדויות עם  
מסגרת הקבע - ר' אליעזר המתמקד בחשש שתפילה קבועה תאבד את ממד  
התחנונים ור' יהושע בהתאמת תוכן התפילה לסיטואציה בה האדם נמצא.<sup>4</sup>

בנוסף, אם נדקדק בזמני התפילות במשנה א, נשים לב שלדעת חכמים כל היום  
הוא זמן תפילה ואילו לר' יהודה יש זמנים מסוימים במהלך היום שדווקא הם  
זמני התפילה. אם קוראים את דברי חכמים על רקע שיטת ר' יהודה, מתחדד

<sup>3</sup> יש הטוענים שר' אליעזר הוא דעה רביעית במשנה ג במחלוקת ר"ג, ר"י ור"ע לעניין קביעות נוסח  
התפילה, אך אין כאן המקום להאריך בנקודה זו.

<sup>4</sup> מצד אחד, תפילה במקום סכנה היא תפילה שחורגת מסדר התפילות הרגילות שאדם מתפלל בכל יום  
ואילו מצד שני, ר"י מגדיר נוסח קבוע לתפילה הזאת ככה שיש פה גם ממד קבע וגם ממד של פריצת  
תפילת הקבע.

שעל אף שלתפילות השונות זמנים קבועים, קביעות זו אינה נוקשה כלל שכן כל היום ראוי לתפילה.

נתבונן במקורות התפילה כדי להבין מה מוביל את חז"ל בעיצוב התפילה.

## ב.

התפילה הראשונה שאנו מוצאים במקראות היא התפילה הנבואית. תפילה נבואית היא התגלות, היא משוחחת, יש דיבור ויש מענה בין האדם לא-להים. לתפילה הנבואית אין הגדרות קבועות של נוסח, זמן וכו'. כך לדוגמה אצל אברהם - "וְאַבְרָהָם עֹדְדָנוּ עֹמְדָנוּ לְפָנָיו ה' וַיִּגַּשׁ אַבְרָהָם וַיֹּאמֶר הָאֵף תִּסְפָּה צְדִיק עִם רָשָׁע"<sup>5</sup> וכן אצל יצחק - "וַיַּעֲתֶר יִצְחָק לֵה' לְנֹכַח אֲשֶׁתוֹ כִּי עָקְרָה הוּא וַיַּעֲתֶר לוֹ ה' וַתִּהְיֶה רִבְקָה אֲשֶׁתוֹ"<sup>6</sup>.

משה רבנו הוא אולי הדמות שמבטאת את נקודה זו בצורה החזקה ביותר, והקב"ה בעצמו מעיד עליו

לֹא-כֵן עֲבָדְתִּי מִשָּׁה בְּכָל-בֵּיתִי נֶאֱמָר הוּא : פֶּה אֶל-פֶּה אֲדַבְּרֶנּוּ וּמְרָאָה וְלֹא בְּחִידוֹת וּתְמִנָּת ה' יִבְיֵט וּמִדֹּעַ לֹא יִרְאֶתָם לְדַבֵּר בְּעַבְדֵי בְּמִשָּׁה<sup>7</sup>

למשה יש יכולת לדבר עם הקב"ה דיבור ישיר שאינו תלוי בזמן, במקום או בנוסח. ייחודיות זו דורשת ממנו להיות בכוננות תמידית - אסור לו להיטמא ועליו לפרוש מאשתו משום שבכל זמן יכולה להתרחש התגלות.

<sup>5</sup> בראשית יח, כב-כג.

<sup>6</sup> שם כה, כא.

<sup>7</sup> במדבר יב, ו-ח.

דגם שני של תפילה מהווה תפילת שלמה. שלמה בונה את בית המקדש ומגדיר אותו כבית תפילה. הוא מתחיל את תפילתו בהצהרה שהקב"ה אינסופי ולא נמצא במקום מסוים -

כִּי הָאֱמָנָם יֵשֵׁב אֶל־לֵהִים עַל הָאָרֶץ הִנֵּה הַשָּׁמַיִם וְשָׁמַיִם הַשָּׁמַיִם לֹא יִכְלָלוּךָ אֵף כִּי הַבַּיִת הַזֶּה אֲשֶׁר בָּנִיתִי<sup>8</sup>

ואף על פי כן הבית הזה הוא המקום ל<sup>9</sup>תפילות אל הקב"ה -

וּפְנִיתִי אֶל־תְּפִלַּת עֲבָדֶיךָ וְאֶל־תְּחִנָּתוֹ ה' אֶל־לֵהִי לְשִׁמְעֵ אֶל־הַרְנָה וְאֶל־הַתְּפִלָּה אֲשֶׁר עֲבָדֶיךָ מִתְּפִלָּל לְפָנֶיךָ הַיּוֹם: לֵהִי עֵינֶיךָ פְּתוּחַת אֶל־הַבַּיִת הַזֶּה לִילָה וַיּוֹם אֶל־הַמָּקוֹם אֲשֶׁר אָמַרְתָּ יְהִי שְׁמִי שָׁמַע אֶל הַתְּפִלָּה אֲשֶׁר יִתְפַּלֵּל עֲבָדֶיךָ אֶל הַמָּקוֹם הַזֶּה: וְשָׁמַעְתָּ אֶל תְּחִנָּת עֲבָדֶיךָ וְעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר יִתְפַּלְלוּ אֶל הַמָּקוֹם הַזֶּה וְאֶתָּה תִשְׁמַע אֶל מְקוֹם שְׁבָתֶיךָ אֶל הַשָּׁמַיִם וְשָׁמַעְתָּ וְסִלַּחְתָּ<sup>10</sup>

התפילה מתכנסת למקום פיזי. המקדש נמצא בפער בין השמים והארץ והוא שער השמים, דרכו התפילות עולות.

לתמונה זו נוספת העובדה שבמקדש יש קורבנות ולמעשה התפילה היא חלק ממעשה הקרבת הקרבן. הקרבן צריך מילים שיכוונו אותו כמו שקורה בוידוי הנאמר על קרבן חטאת.

שלמה מלמד גם על מצבי תפילה של הגוף - "וַיְהִי כְכַלּוֹת שְׁלֹמֹה לְהִתְפַּלֵּל אֶל ה' אֵת כָּל הַתְּפִלָּה וְהַתְּחִנָּה הַזֹּאת קָם מִלְּפָנָי מִזְבַּח ה' מְכַרְעַ עַל בְּרַכְיוֹ וְכִפְיוֹ פְּרָשׁוֹת הַשָּׁמַיִם"<sup>11</sup>.

<sup>8</sup> מלכים א ח, כו.

<sup>9</sup> קראי

<sup>10</sup> שם, כח-ל.

<sup>11</sup> שם, נד.

מזמן חורבן בית המקדש ולאחריו אנו מוצאים פחות תיאורים של 'תפילה נבואית' שהיא מעין שיחה כמו בימי האבות ויותר נבואות ללא דו-שיח או פניה בתפילה ללא מענה. כשאינן בית מקדש שישמש שער לשמים, מתפתחים בתי כנסיות - מקדש מעט. בנוסף, אנו מוצאים את דניאל מתפלל:

וְדַנְיָאֵל כְּדִי יִדַע דִּי רְשִׁים כְּתָבָא עַל לְבִיחָהּ וְכוּיִן פְּתִיחֵן לָהּ בְּעֵלִיתָהּ  
נִגְדַּד יְרוּשָׁלַם וְזִמְנִין תְּלַתָּהּ בְּיוֹמָא הוּא בְּרַךְ עַל בְּרִכּוּהִי וּמְצַלָּא וּמּוֹדָא  
קְדָם אֱ-לֹהִים כָּל קָבֵל דִּי הָנָא עֲבַד מִן קִדְמַת דְּנָה<sup>12</sup>

לכאורה, תפילת דניאל - בהיותה קבועה ונאמרת שלוש פעמים ביום כנגד ירושלים - היא המקור הראשון לתפילה ממוסדת שאנחנו מכירים. רש"י מסביר שתפילת דניאל מבוססת על תפילת שלמה - 'נגד ירושלים - לצד ביהמ"ק ואע"פ שחרב עשה כמו שאמר שלמה והתפללו אליך דרך ארצם'. כמו כן, דניאל כורע על ברכיו, דבר שגם נלמד משלמה המלך.

## ג.

לאור זאת, מובנת בחירת הירושלמי לבסס את לימוד עקרונות התפילה על תפילת דניאל.

פְּתִיב "לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱ-לֹהֵיכֶם, וְלַעֲבֹדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם".  
וכי יש עבודה בלב? ואיזו? זו תפילה.  
וכן הוא אומר "אֱ-לֹהֵיךְ דִּי אַנְתָּ פִלַח לָהּ בְּתַדִּירָא, הוּא יְשִׁיבְכֶנּוּ".  
וכי יש פִלְחֵן בְּכָבֵל? ואיזו? זו תפילה.  
?כול יהא מתפלל שלשתן פִּאחַת?  
פִּרְשׁ בְּדַנְיָאֵל: (דְּנִיָּאֵל ו, יא) "וְזִמְנִין תְּלַתָּהּ בְּיוֹמָא, הוּא בְּרַךְ עַל בְּרִכּוּהִי וּמְצַלָּא".  
?כול יהא מתפלל לְכָל רוּחַ שְׁיִרְצָה?

<sup>12</sup> דניאל ו, יא.

תלמד לומר: (דניאל ו,יא) "וְכוּיִן פְּתִיחֵן לְהַ בְּעֵלִיתָהּ נֶגֶד יְרוּשָׁלַם".  
 יכול משפאו לגולה כן?  
 תלמד לומר: (דניאל ו,יא) "כָּל קָבֵל דֵי הָנָא עֲבַד מִן קְדַמַת דְנָה"<sup>13</sup>.

הירושלמי שואל 'וכי יש עבודה שבלב? ואיזו? זו תפילה', ובהמשך 'וכי יש פולחן בבל? ואיזו? זו תפילה'. יש קושי עם הפס' 'לעבדו בכל לבבכם' שהרי עבודה היא דבר ממשי וכיצד אפשר לעבוד בלב? וכן יש קושי בפולחן דניאל שהרי איזה פולחן יכול להיות בגלות לאחר חורבן ביהמ"ק? הירושלמי משיב שעבודה שבב היא תפילה וכן עבודת, פולחן דניאל בגלות היא תפילה. יוצא שמרצף הלימודים מדניאל מתחדד שעבודה היא לאו דווקא במרחב הממשי וכן יכולה להיעשות גם שבהיעדר מקדש. בניסוח אחר - תפילה היא פולחן של הגלות במציאות חסרת בית מקדש.

## ד.

נתבונן בטעמי התפילה בסוגיית הבבלי ע"מ להבין את המתח המכוון המתבטא במשניות הפרק. מתוך כך נברר כיצד הדברים משפיעים על אופיה של התפילה.

כפי שציינו לעיל, המשנה הראשונה בפרק מביאה את מחלוקת חכמים ור' יהודה ביחס לזמני התפילות. סוגית הגמרא הדנה במשנה זו מנכיחה דרך דיון זה את המודעת שלה לצורות התפילה השונות, ולמתח ביניהן. בתחילת פרק רביעי הגמרא אומרת כך:

ורמינהו: מצותה עם הנץ החמה, כדי שיסמוך גאולה לתפלה  
 ונמצא מתפלל ביום!  
 כי תניא ההיא - לותיקין, דאמר רבי יוחנן: ותיקין היו גומרים אותה  
 עם הנץ החמה.

<sup>13</sup> ירושלמי ברכות פ"ד ה"א.

וכולי עלמא עד חצות ותו לא? והאמר רב מרי בריה דרב הונא בריה דרבי ירמיה בר אבא אמר רבי יוחנן: טעה ולא התפלל ערבית - מתפלל בשחרית שתיים, שחרית - מתפלל במנחה שתיים! כולי יומא מצלי ואזיל, עד חצות - יהבי ליה שכר תפלה בזמנה, מכאן ואילך - שכר תפלה יהבי ליה, שכר תפלה בזמנה - לא יהבי ליה.

איבעיא להו: טעה ולא התפלל מנחה, מהו שיתפלל ערבית שתיים? אם תמצא לומר טעה ולא התפלל ערבית מתפלל שחרית שתיים - משום דחד יומא הוא, דכתיב ויהי ערב ויהי בקר יום אחד, אבל הכא - תפלה במקום קרבן היא, וכיון דעבר יומו בטל קרבנו; או דילמא, כיון דצלותא רחמי היא - כל אימת דבעי מצלי ואזיל? תא שמע: דאמר רב הונא בר יהודה אמר רבי יצחק אמר רבי יוחנן: טעה ולא התפלל מנחה - מתפלל ערבית שתיים, ואין בזה משום דעבר יומו בטל קרבנו.<sup>14</sup>

העיסוק בשאלת זמני התפילה ובתפילת התשלומין אינו מקרי. דרך בירור השאלה הזאת מנסים ללמוד על אופי התפילה: 'אם תמצא לומר... תפלה במקום קרבן היא וכיון דעבר יומו בטל קרבנו; או דילמא, כיון דצלותא רחמי היא - כל אימת דבעי מצלי ואזיל?' הגמרא עוד לא שאלה במפורש מה הטעם לשלוש תפילות אך כבר מניחה שני טעמים אפשריים - 'תפילה במקום קרבן היא' או 'צלותא רחמי היא'. תפילה כתחליף לקרבן בבחינת 'ונשלמה פרים שפתינו' או תפילה כבקשת רחמים.

בהמשך הסוגיה<sup>15</sup> הגמרא מביאה את מחלוקת ר' יוסי ברבי חנינא ורבי יהושע בן לוי:

איתמר רבי יוסי ברבי חנינא אמר תפלות אבות תקנום  
רבי יהושע בן לוי אמר תפלות כנגד תמידין תקנום

<sup>14</sup> ברכות כו ע"א.

<sup>15</sup> שם ע"ב.

נתחיל מדעת ריב"ל. אפשר לדייק מלשון הגמרא - 'תפילות כנגד תמידין תקנום'. תמידין דייקא. לא ציון 'קרבנות' בלשון סתמית, הכולל גם קרבנות נדבה, חטאת וכו', אלא דווקא תמידים. התמידים הם קורבנות קבועים. יום יום בבוקר ובשעת המנחה נקרב התמיד והקרבנות מכוונת את הקשר בין שמים וארץ ומבטאת את תפקידו של בית המקדש כשער השמיים, כחוליה מקשרת, כמקום אליו ודרכו מתפללים. בית המקדש לא עובד ללא הקרבת קרבן התמיד. תיקון התפילות כנגד התמידים נותן לתפילות אופי קורבני-מקדשי, מייצר תפילה שבאופי שלה היא קבועה, יום יום בזמנים קבועים ואין לשנות משום שהסדר הוא מה שמגדיר אותה. יש 'תו"ל' קבוע ורק אם ייעשה בסדר הנכון התפילה תעבוד-תתקבל. אם לא ייעשה בצורה בנכונה אזי 'עבר זמנו בטל קרבנו'.

את הקשר בין תפילה לקרבן הגמרא הזכירה כבר בעמוד א, אך יש לשאול - האם 'תפילת האבות' המוצגת במפורש כצד במחלוקת מזוהה עם הציור העולה בסוגיתנו 'תפילה רחמי היא'?

מה המשמעות של אמירתו של ר' יוסי בר' חנינא 'תפילות אבות תקנום'? כל אחד מהאבות התפלל תפילה שונה, בזמן שלו, תפילה אישית, שיחה עם הקב"ה. למידת התפילה שלנו מתפילת האבות שמה את התפילה באור של טבעיות, תחנונים, שיח. יש תפילה בבוקר, בין הערביים ובערב אבל בשורה התחתונה כל היום הוא זמן תפילה כמו שיוצא, כאמור, ע"פ חכמים במשנה.<sup>16</sup> על פניו תפילת האבות הייתה אישית ועצמאית, ואף שמכל אחד מהאבות לומדים זמן תפילה אחר - עצם התפילה היא חופשיה ולא תלויה בזמן ובנוסח. נראה, א"כ, שהתפילה הנלמדת מהאבות היא בחינת ה'רחמי' שבתפילה, ובשל אופי זה שהיא נושאת - 'כל אימת דבעי מצלי ואזיל'.

נשוב ללימוד בירושלמי, שדרכו קצת שונה. הירושלמי שואל מהיכן למדו שלוש תפילות והתשובה הראשונה שהוא מביא היא ממהלך היום הטבעי: 'ומאיכן למדו ג' תפילות רבי שמואל בר נחמני אמר כנגד ג' פעמים שהיום

<sup>16</sup> משנה ברכות פ"ד מ"א.



משתנה על הבריות'. היסוד לשלוש תפילות הוא מהלך היום, המתבטא גם בלימוד מדוד המלך - 'יכול יהא מתפלל שלשתן בכל שעה שירצה כבר פירש דוד ערב ובוקר וצהריים אשיחה ואהמה'. יש השתנות ביום - זריחה, חצות היום ושקיעה, ולנוכח תנועת ההשתנות הזאת - הטבעית מחד ומחזורית מאידך, האדם עומד ומתפלל. בשלב זה התפילה היא פשוטה ובסיסית - 'בשחר צריך לאדם לומר מודה אני לפניך ה' א-להי וא-להי אבותי שהוצאתני מאפילה לאורה' וכו'. על גבי היסוד הזה, מוטענים מטענים נוספים לתפילה. הירושלמי מביא את הלימוד מאבות - 'ריב"ל אמר תפילות מאבות למדום' ואת הלימוד מתמידים - 'ורבנן אמרי תפילות מתמידין גמרו'. אמנם, מהסדר שבו הירושלמי מביא את הדברים, וכן מהתנסחות הירושלמי 'מאבות / מתמידין למדום / גמרו' השונה מלשון הבבלי שמשמש בלשון 'תקנה' החזקה יותר, נראה שהלימוד הבסיסי לשלוש תפילות מתקשר יותר למהלך הטבעי של היום, ולא לאבות ולקרבות.

לסיכום המהלך, אפשר לומר שהרובד הבסיסי והראשוני של התפילה במקורות קשור במטען שמביאים האבות בתפילתם, התפילה האישית, המשוחזרת, 'תפילת הרחמי' שבה 'כל אימת דבעי מצלי ואזיל' ו'ולוואי יתפלל אדם כל היום כולו'. בשלב מאוחר יותר בהתעצבות התפילה, היא מוטענת גם באנרגיות של קרבן התמיד. ביסודה התפילה היא 'רחמי' והסמיכה שלה על הקורבנות ממסדת אותה. כמו לתמידים, גם לתפילה יש זמנים קבועים ונוסח-צורה. נוצר בסיס קבוע של תפילה שאדם מתפלל בכל יום והדבר למעשה משמר את התפילה מהסכנה הטמונה בתפילת ה'רחמי' בה מחד אין חובה להתפלל ומאידך התפילה זמינה תמיד, מה שעלול להביא למצב שאדם לא יתפלל כלל. בנוסף, מהווה התפילה תחליף לקורבנות - 'ונשלמה פרים שפתינו'.

לאור מהלך זה, מובן יותר המתח בין המשניות השונות לאורך פרק ד הנעות בין התפילה הממוסדת מבוססת הקורבנות לבין תפילת ה'רחמי' האישית, המהדהדת את תפילת האבות. כמו כן, האפשרות להתפלל תפילת תשלומין, מנכיחה שביסוד התפילה מונחות אנרגיות רכות יותר של 'רחמי', על אף אנרגיות התמידין המתבטאות בתפילה הממוסדת. חז"ל, א"כ, מייצרים תמונה

בה מתקיימת המסגרת הנוקשה לתפילה יחד עם יסוד תפילת ה'רחמי' הדינמי והמשתנה. כך גם מסכמת סוגית הבבלי - 'תפלות אבות תקנום ואסמכינהו רבנן אקרבות'.

## ו.

במיסוד התפילה ובהכנסתה למסגרות קבע - הן של זמן והן של נוסח - קיימת סכנת פגיעה בממד 'הרחמי' של התפילה, ואפשר לשמוע את זעקתו של ר' אליעזר 'העושה תפילתו קבע אין תפילתו תחנונים'. תפילה קבועה וממוסגרת עלולה לאבד את הממד הטבעי שלה. היא מקשה על האדם להתחנן ולבקש רחמים כיוון שהעיתוי והתוכן שלה אינו נתון לשיקול דעתו ולתחושותיו.

כיום רבים רואים בתפילה רק את ממד הקבע שבה. התפילה נתפסת לעיתים כחובה הלכתית בלבד הנעשית ללא חיבור פנימי ורצון, כסימון וי. הקביעות של הנוסח גורמת לרבים לחוש ריחוק וחוסר הזדהות. המילים הקבועות והזמנים הקבועים מפתחים אצל רבים תחושה של חוסר הזדהות עד כדי ניכור מהתפילה במתכונת הקבע שלה. אמירות כמו 'אני אתפלל כשאר גיש שנכון לי להתפלל', 'המילים בסידור לא מדברות אליי' נשמעות הרבה.

אצל רבים קיים קושי להאמין בהקשבה של א-לוקים, בנמען של התפילה, בהתקבלותה. העדר האמונה בכך שיש מי שמקשיב לתפילה שלי למעשה מרוקן אותה ממשמעותה. נוצר מצב בו יש כאלה שלא מתפללים כלל או מתפללים רק בגלל החיוב ההלכתי. מתפללים כאלה נמצאים במה שניתן לכנות כ'מרחבי החיצוניות' של התפילה.

כמו שכתבתי לעיל, קיים מתח בין הצורך בקיבוע התפילה ובין ההכרח שיש בו לשמור על התפילה בממד ה'רחמי'. הצעות רבות הוצעו למיתוק קונפליקט זה הן בגמרא והן לאורך השנים במקורות ומחוזות שונים ביהדות.

בירושלמי אפשר למצוא שתי הצעות:

ר' אחא בשם ר' יוסי: צריך לחדש בה דבר בכל יום  
אחיתופל היה מתפלל שלש תפלות חדשות בכל יום  
אמר ר"ז כל זמן דהוינא עביד כן הוינא טעי לית לך אלא כיי דמר  
רבי אבהו בשם ר"א ובלבד שלא יהא כקורא באיגרת  
רבי אליעזר היה מתפלל תפלה חדשה בכל יום  
רבי אבהו היה מברך ברכה חדשה בכל יום  
רבי יוסי ציידניא בשם רבי יוחנן לפני תפלתו הוא אומר ה' שפתי  
תפתח ופי יגיד תהילתך ולאחר תפלתו הוא אומר יהיו לרצון אמרי  
פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי<sup>17</sup>

הצעה ראשונה שאנו רואים בירושלמי היא לחדש בתוך התפילה הקבועה. ר'  
אחא בשם ר' יוסי אף קובע את זה כמעין חובה - 'צריך'. הירושלמי כביכול  
אומר ליהודי "תתפלל את הנוסח הקבוע ותחדש בו משלך".

הצעה שניה בירושלמי היא של ר' יוסי ציידניא - 'לפני תפלתו הוא אומר ה'  
שפתי תפתח ופי יגיד תהילתך" ולאחר תפלתו הוא אומר "יהיו לרצון אמרי פי  
והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי". כאן ההצעה אינה לחדש בנוסח התפילה  
עצמו, אלא להתפלל על התפילה לפנייה ולאחריה.

שתי הצעות אלה - לחדש בתוך התפילה הקבועה ולהתפלל על התפילה -  
עשויות לפתח מקום אישי והזדהות. תפילה מתוך חיבור למרות הנוסח הקבוע.

הצעה נוספת שמקורה במנהג חסידים ראשונים היא השהייה לפני התפילה -  
'חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין כדי שיכוונו לבם לאביהם  
שבשמים'.<sup>18</sup> אנו מתקשים לעצור באמצע היום, לפנות את המחשבות ולשכוח  
מהטרדות כדי להתפלל ולכן השהייה לפני התפילה עוזרת לעצור ולהתנתק  
משטף החיים ומטרדות היום יום, לסדר את המחשבות בראש ולכוון את הלב  
לפני התפילה, הגם שהיא קבועה וממוסגרת. לשהות מעט, לעשות מעשה,

<sup>17</sup> ירושלמי ברכות פ"ד ה"ד.

<sup>18</sup> משנה ברכות פ"ה מ"א.

ללבוש בגד מיוחד לתפילה - אלו מעשים שעוזרים להתכוונן ולעבור ממצב רגיל ויום-יומי ל'מוד' של תפילה. נוסף על כך, עצם יחוד הזמן והקדשתו להכנה לתפילה ולתפילה ללא לחץ של זמן מייקרים את ערכה של התפילה.

הרב שג"ר בשיעוריו על ליקוטי מוהר"ן מנסח כך:

ראיית התפילה כהווייה שבה על האדם להימצא צריכה לבוא לידי ביטוי, לדוגמא, בהקדשת זמן רב לעניין התפילה, כפי שמובא כבר במשנה על החסידים הראשונים שהיו שוהים שעה אחת קודם תפילתם. שהות ארוכה בתפילה היא עצמה ביטוי לתפיסת זמן ומציאות המורדת בתפיסות הרווחות בעולמנו - עולם של יעילות, כדאיות וכדומה. חצי שעה אינה מספיקה בכדי לחולל תפילה. צריך את כל הזמן, בלי להסתכל על השעון, בלי לדעת מתי אתה צריך לסיים. בכדי להתפלל באמת צריך ליצור את מרחב החופש המאפשר לתפילה להתרחש בפועל. נסו פעם להתפלל ותחו זאת. לפעמים אני מסתפק בשאלה אם צריך לנסות לומר את כל התפילה בכוונה, או שאולי מוטב לומר את 'אשרי יושבי ביתך' בפסוקי דזמרה בתחילת תפילת שחרית במשך חצי שעה ואחר כך לסיים את שאר התפילה בחמש דקות. אולי עדיף כך מאשר לומר את כל התפילה בחצי שעה. באופן הראשון לפחות אמרת משהו בכוונת הלב; באופן השני יתכן שלא אמרת שום דבר. אכן ישנם תיאורים של חסידים שהיו שוהים שעה אחת לפני התפילה, ואילו את התפילה עצמה סיימו תוך זמן קצר מאוד לעיתים תוך דקות ספורות בלבד.<sup>19</sup>

ע"פ הרב שג"ר כדי שתפילה ממשית תתחולל נדרשת הקדשת זמן. בהקדשת זמן לתפילה מתאפשרת היווצרות מרחב מתאים, ובעקבות כך יש סיכוי שתתרחש תפילה.

<sup>19</sup> הרב שג"ר, שיעורים על ליקוטי מוהר"ן חלק א, עמ' 79-78.

הצעה נוספת אפשר ללמוד מדברי רבי יוחנן שחוזרים בכמה מקומות בגמרא 'ולואי יתפלל אדם כל היום כולו'. אפשר יש באמירה זו הזמנה לתפילה ספונטנית ללא קביעות בזמן, תפילה אישית בנוסף לתפילת הקבע. תפילה שהיא מעין שיחה אישית בין האדם לאלוקים. במקומות מסוימים יקראו לתפילה כזו התבודדות. האדם בוחר מתי ומה להגיד מתוך אמונה שא-לוקים מקשיב לו. מתוך תפילה זו תתחזק אמונת האדם בא-לוקים המקשיב לו, ואמונה זו עשויה להקרין גם על תפילת הקבע ולהקל על האדם להתפלל גם את התפילות הקבועות.

\*\*\*

בלימוד ועיסוק בסוגיות תפילה וכוונת התפילה אני מרגיש 'ניעור' של מרחבי התפילה והזמנה לחידוש שלהם. עיסוק בסוגיות התפילה 'היבשות' שם אותה במודעות ומעורר התבוננות ותשומת לב. היענות למשניות, לגמרות ולראשונים, מתן תשומת לב לקולות העולים מהם ולקחתם כאופציה רצינית לתפילה ולא רק כלימוד תיאורטי יכולה לפתוח תנועות של חידוש בתפילה.