

כוונה בתפילה

הרב יוסף צבי רימון

פרקי המאמר :	כוונות המקובלים
הקדמה	מדוע קשה לכוון בתפילה?
מעלת הדיבור	היש משמעות לתפילה בלא כוונה?
כוונתה בתפילה לעומת כוונה בשאר מצוות	כוונה בתפילה – מכבידה או מקלה?
מתי כוונה מעכבת?	התלהבות בתפילה
כוונה של עמידה לפני ה' – אימתי?	עצות מעשיות לכוונה בתפילה
השגחת ה'	לאחר התפילה
כוונות המילים	אשירה לנעלה על כל – לאלוקים
כוונה באבות	אשירה
כוונה במודים	

הקדמה

התורה מתארת את עבודת ה' שאמורה להיות בעם ישראל: לאהבה את ה' אלוהים ולעבדו בכל לבבכם ובכל נפשכם. (דברים יא, יג)

פסוק זה נדרש במכילתא:

"ועבדתם את ה' אלוהים" – זו תפילה, וכן הוא אומר "ולעבדו בכל לבבכם" – איזו היא עבודה שבלב הוי אומר זו תפילה. (מכילתא דרשב"י כג, כה)¹

עבודה שבלב, מהותה היא תפילה בכוונת הלב. לדעת הרמב"ם זו מצוות עשה, ולדעת הרמב"ן בהשגות² זו אסמכתא.

1. עיין עוד ספרי שם ותענית ב, ב.

2. מצוות עשה ה.

אף על פי שהלב הוא החלק מרכזי, הרי שאין די בלב, ויש צורך בדיבור, בחיתוך שפתיים ובהוצאת המילים מהפה. את ההרכבה של הדיבור והלב, היטיב לבטא רבנו בחיי:

ודע כי המלות תהיינה בלשון כקליפה, והעיון במלות – כלב, והתפילה – כגוף, העיון – כרוח, וכשיתפלל המתפלל בלשונו ולבו טרוד בזולת עניין התפילה, תהיה תפילתו גוף בלא רוח וקליפה בלא לב, מפני שגופו נמצא, ולבו בל עמו, עת תפילתו. ובכמוהו אמר הכתוב: "יען כי נגש העם הזה בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו רחק ממני"...

(חובות הלבבות, שער חשבון הנפש, ג)

כלומר, המילים עצמן הן "קליפה" לכוונת הלב. גופו של האדם אמור לספק את "הגוף של התפילה", ואילו לבו של האדם אמור לספק את "הלב של התפילה". אדם שמתפלל בלא להתכוון, נמצא שרק גופו נתן את חלקו אך לבו לא נתן את חלקו, ולכן תפילתו היא "כגוף בלא רוח וקליפה בלא לב".

מעלת הדיבור

על אף שהדיבור נראה לנו כחיצוני בלבד - דבר זה נכון רק כאשר אין כוונה נלווית אליו. אולם, אם אנו מתכוונים לדברים שיוצאים מפינו - הרי שהדיבור חושף בצורה מדויקת וחזקה יותר, את התוכן הפנימי שבלבנו. ישנן מחשבות רבות שאדם חושב בלב, אך איננו מעיז לחשוף אותן לאחרים. ההוצאה בפה, חושפת, מחזקת ומגדירה את התחושות הפנימיות העמוקות. הדיבור הוא הכלי לגילוי הרבדים הפנימיים ביותר. הוא הופך את הכוונה למוגדרת ומוחשית יותר³.

בנוסף לכך, הדיבור הוא דבר המסמל את האדם. האדם אמור לפנות אל הקב"ה בדבר המייחד אותו. המהר"ל מבאר שהדיבור מבטא את עליונותו של האדם על בעלי החיים, אך גם את חסרונו. האדם איננו אלוקים, ואיננו בעל מחשבה בלבד. האדם הוא גשמי, והדיבור מבטא את חסרונו של האדם. מי שפונה על מנת לקבל, צריך תחילה להכיר בחסרונו.

ויש שואלים על התפילה, אם ראוי האדם שייתן ה' יתברך אליו הדבר שהוא מתפלל - למה לא ייתן אליו בלא תפילה, ואם אין ראוי אליו אם כן אף אם יתפלל ויבקש וכי בשביל תפילתו ייתן אליו? ועוד הקשו כי למה צריך

3. המקובלים הסבירו, שהדיבור הוא הנפש, והכוונה היא הנשמה (והקול של הדיבור הוא הרוח), ולכן צריך לחבר את הנפש והרוח אל הנשמה (עיין נפש החיים, פרק ח).

להתפלל בדבור והרי ה' יתברך יודע מחשבות בני אדם ודי היה במחשבה? וכיצא בזה מדברי שבוש עד שקצת נזרקה בהם רוח חיצונים לסכלות דעתם. אבל דבר זה, כי התפילה היא להשלים את האדם מה שהוא חסר ואז ה' יתברך שומע תפילתו ובקשתו, כאשר האדם הוא חסר וצריך אל השלמה. והאדם הוא נחשב אדם מצד הדבור ובזולת זה אינו אדם, וכאשר אין אדם מתפלל ומבקש בדיבור אין כאן מקבל, כי כל מקבל מבקש לקבל מה שהוא חסר, ולכך צריך שיהיה מבקש חסרונו בדיבור, ואז הוא מבקש חסרונו במה שהוא אדם חסר...

(מהר"ל, נתיב העבודה ב)

הפנייה בדיבור מבטאת אם כן שני הפכים: מחד, היא כלי לביטוי פנימי עמוק, לביטוי רוחני נפשי; מאידך, הדיבור עצמו הוא כלי חיצוני, המייחד את האדם הגשמי, הזקוק לכלים חיצוניים בכדי להוציא לאור את פנימיותו. הפנייה באמצעות כלי חיצוני, מחברת גם את הצד הגשמי של האדם אל הקב"ה, ונוטעת בו רוח אלוקים.

מרן הרב קוק זצ"ל חידד יותר: הוא מבאר, שמצד אחד יש חשיבות שהתפילה תבוא לידי ביטוי על ידי פעולה גופנית, דהיינו חיתוך השפתיים של הדיבור, כי האדם יגיע לשלמות רק אם ישתמש בכל כוחותיו, גם בפעולות הגופניות; אך מאידך, יש צורך שהדבר יתבצע ללא השמעת קול, בכדי שנדע שיסוד התפילה הוא בנפש פנימה⁴.

הרב קוק הסביר באופן נוסף את הצורך בדיבור:

על כן תשתפו בהתעלות הרגש גם את אור השכל... ולא תסמכו על הרגש בלבד... הדיבור מיוחס לשכל, ובתפילה צריך שלבד עצם הכוונה השכלית שבה, יתעורר ההרגש שלבד, ואמנם התעוררות ההרגש גם כן צריכה להיות מכוונת על פי פעולת השכל...

(עולת ראייה א, עמוד רסג. ומקורו בעין איה, ברכות לא, אות יט)

הדיבור מייצג את הצד השכלי; את כוונת הלב מייצג הרגש. בתפילה יש צורך בשני הדברים. תפילה בלב בלבד, יש בה עוצמה רגשית, אך אין היא מבוקרת. התפילה משלבת את הרגש והשכל: השכל מאפשר לתפילה הרגשית, להיות ישרה יותר, ממוקדת יותר ובעלת קיום תמידי.

4. עיין עין אי"ה, ברכות לא, אות כ. הובא גם בעולת ראייה א, עמוד רסד.

כוונה בתפילה לעומת כוונה בשאר מצוות

נחלקו תנאים, אמוראים וראשונים, בשאלה אם מצוות צריכות כוונה⁵. בשו"ע⁶ הביא את שתי השיטות, והכריע שמצוות צריכות כוונה⁷.

המשנה ברורה⁸ מבאר שישנן שתי כוונות: א. כוונת הלב למצווה עצמה, דהיינו שיכוון לפירוש המילים (יכוון בלב, מה שמוציא מפיו). ב. כוונה לצאת בה ידי חובה, דהיינו שיכוון לקיים בעשייתו כאשר ציווה ה'. המחלוקת של "מצוות צריכות כוונה" היא בכוונה מן הסוג השני, לצאת ידי חובה. אולם, בכוונה מן הסוג הראשון, לכולי עלמא צריך לכוון לכתחילה.

בדברי ראשונים מתבאר, שלכוונת הלב יש חשיבות מיוחדת, במיוחד במצוות שכל מהותן היא הדיבור, האמירה. וכך כתב רבנו יונה:

אבל במצווה שתלויה באמירה בלבד, ודאי צריכה כוונה. שהאמירה היא בלב, וכשאנו מכוין באמירה ואינו עושה מעשה, נמצא כמי שלא עשה שום דבר מהמצוות.

(ברכות ו, בדפי הרי"ף)⁹

ואם כך, לכולי עלמא, במצוות שכל עשייתן היא באמירה, צריך כוונת הלב בהוצאת המילים מפיו, כי הגדרת המצווה היא האמירה, ואמירה ללא כוונה איננה אמירה, וממילא נחשב הדבר כאילו לא קיים כלל את המצווה. המב"ט מבאר שהגדרת "מעשה התפילה" היא דיבור בכוונה. כשחסרה כוונה, חסר חלק ממעשה התפילה¹⁰.

פרט לעיקרון של "מצוות שבאמירה", הרי שמוכן הדבר במיוחד ביחס לתפילה. בתפילה, האדם עומד לפני המלך, לפני הקב"ה, ומדבר עמו. אפילו אם היה אדם מדבר עם אדם אחר, היה בכך זלזול רב אילו היה מדבר ולא היה מתכוון למילים שמוציא מפיו, קל וחומר כשמדבר לפני המלך. וכך כתב הרא"ש:

5. עירובין צה, ו, ועוד

6. סימן ס', סעיף ד

7. דנו הפוסקים בסתירות בין דבריו בסימן זה לדבריו בסימן תפ"ט, ויישבו בדרכים שונות.

8. סי' ס"ק ז.

9. מעין זאת בשו"ת הרשב"א, חלק א סימן שדמ.

10. ע"ע בחידושי ר"ח הלוי על הרמב"ם (הלכות תפילה).

ואם בנך ידבר לך ולא מלבו הלא ייחר לך... ואיך יעמוד לפני המלך, ומה טוב לבקש סליחה על אמריך 'סלח לנו' בלא כוונה?! (אורחות חיים, ליום שני, לו)

נראה להוסיף: בתפילה, חושף האדם את עצמו ומנסה להידבק בבורא עולם. תפילה ללא כוונה, היא חיצונית; אין היא חושפת את תוכו של האדם; אין היא מחברת בין נשמתו של האדם לבין אדון כל הנשמות.

מתי כוונה מעכבת?

שיטת התוספות:

כוונה היא משמעותית בכל התפילה, אולם, עיקר הכוונה היא בתפילת שמונה עשרה¹¹. מובא בגמרא:

המתפלל צריך שיכוון את לבו בכולן. ואם אינו יכול לכוון בכולן, יכוון את לבו באחת. אמר רבי חייא אמר רב ספרא משום חד דבי רבי: באבות. (ברכות לד:)

לכתחילה צריך להתכוון בכל התפילה, אולם בדיעבד, אם כיוון בברכת אבות - יצא.

אולם, מדברי הגמרא במקומות אחרים נראה, שאם לא כיוון בתפילה לא יצא:

אמר רבי אליעזר: לעולם ימוד אדם את עצמו, אם יכול לכוון את לבו – יתפלל, ואם לאו – אל יתפלל! (שם ל:)

ומכאן, שאם אינו יכול לכוון אין זו תפילה, ועדיף שלא יתפלל כלל! כמו כן, מספרת הגמרא על ר' ינאי, שהתפלל וחזר והתפלל שנית. הגמרא מציעה לבאר את מעשיו בכך, שאולי חזר כי לא התכוון בתפילה הראשונה.

תוס' הקשו זאת, ותירצו, שגם הגמרא בדף ל: מדברת על כוונה בברכת אבות, ובשאר התפילה כוונה אינה מעכבת:

יכוון לבו באחת מהן – והא דאמרינן בסוף פרק תפילת השחר (ל:). לעולם ימוד אדם דעתו אם יכול לכוון יתפלל ואם לאו אל יתפלל – יש לפרש התם נמי באחת מהן. (לד:; ד"ה יכוון לבו)

11. כוונה משמעותית יש גם בקריאת שמע, במיוחד בפסוק הראשון, אולם, בודאי שאין לה את האופי המיוחד של עמידה לפני ה' שיש בשמונה עשרה. כמו כן, על פי הגאונים, יש לכוון בפסוק 'פותח את ידך', שהוא העיקרי בפסוקי דזימרא.

שיטת הרמב"ם

הרמב"ם פסק כשתי הסוגיות הסותרות ולא יישב את הסתירה. בפרק י' מהלכות תפילה כתב:

מי שהתפלל ולא כיוון את לבו, יחזור ויתפלל בכוונה. ואם כיוון את לבו בברכה ראשונה שוב אינו צריך.
(הלכה א)

ואילו בפרק ד' כתב:

חמישה דברים **מעכבין** את התפילה: טהרת ידיים, וכיסוי הערוה וטהרת מקום התפילה, דברים החופזים אותו, **וכוונת הלב**...
(הלכה א)

כוונת הלב כיצד? **כל תפילה שאינה בכוונה אינה תפילה**. ואם התפלל בלא כוונה חוזר ומתפלל בכוונה...
(הלכה טו)

כיצד היא הכוונה? שיפנה את לבו מכל המחשבות ו**יראה עצמו כאילו הוא עומד לפני השכינה**. לפיכך צריך לישב מעט קודם התפילה, כדי לכוון את לבו....
(הלכה טז)

קושיה זו הקשו הלחם משנה¹² ועוד אחרונים. החזו"א¹³ יישב את הרמב"ם, כדרך שבה התוס' יישבו את הגמרא: בפרק ד כתב הרמב"ם את עיקר דין התפילה, שהכוונה מעכבת בתפילה (ולא ביאר היכן). אחר כך בפרק י' פירט יותר, וביאר שהשיעור שמעכב בתפילה הוא ברכת אבות¹⁴. בלשון הרמב"ם, יש דוחק בהסבר זה, כי ניסוח ההלכה הוא כוללני ומשתמע ממנו שכוונה מעכבת בכל התפילה.

הסבר ר' חיים בדברי הרמב"ם

ר' חיים מבריסק, תירץ אחרת את הרמב"ם. לדעתו, ישנם שני סוגים של כוונות:

א. פירוש המילים.

ב. עמידה לפני המלך (וכוונה לצאת ידי חובת המצווה).

הרמב"ם בפרק י' דיבר על פירוש המילים, שצריך לכתחילה לכוון בכל

12. פרק ד, הלכה טו.

13. גיליונות על חידושי ר' חיים, תפילה, פרק ד.

14. כך נראה גם מדברי הביאור הלכה (צח, ג) שכתב שדברי הרמב"ם בפרק ד, מתייחסים רק לברכת אבות, ע"ש.

התפילה, ובדיעבד אם כיוון רק באבות - יצא. לעומת זאת בפרק ד, מדובר על כוונה מסוג אחר:

שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאילו הוא עומד לפני השכינה.
(רמב"ם שם)

כוונה כזו היא יסודית והיא חלק מהגדרת "מעשה התפילה". בלעדיה אין התפילה נחשבת לתפילה, ולכך כוונה זו הכרחית למשך כל התפילה, ואם אין לו כוונה זו, הרי הוא כמתעסק:

ונראה לומר דתרי גווני כוונות, שיכוון, ויראה עצמו כאילו עומד לפני השכינה.
ונראה דכוונה זו אינה מדין כוונה רק שהוא מעצם מעשה התפילה, ואם אין לבו פנוי ואינו רואה את עצמו שעומד לפני ה' ומתפלל – אין זה מעשה תפילה, והרי הוא בכלל מתעסק דאין בו דין מעשה.
ועל כן מעבכת כוונה זו בכל התפילה, דבמקום שהיה מתעסק דינו כלא התפלל כלל, וכאילו דילג מלות אלה, והלא ודאי דלענין עצם התפילה כל הייט ברכות מעבין.

ורק היכא שמכוון ומכיר מעשיו ויודע שהוא עומד בתפילה אלא שאינו יודע פירוש הדברים שזה דין מסוים רק בתפילה לבד, הוספת דין כוונה; בזה הוא דאיירי הסוגיא דברכות דף לד [.] המתפלל צריך שיכוון לבו בכל הברכות ואם אינו יכול לכוון את לבו בכולם יכוון באחת מהן...

(ר' חיים הלכות תפילה ד, א)

הקושיות על הסברו של ר' חיים:

החזו"א חלק על ר' חיים. הוא סובר שאמנם לכתחילה טוב לכוון שעומד לפני ה', אבל בדיעבד גם ללא כוונה זו יצא. שתי סיבות עיקריות לדבריו:
א. כמעט בלתי אפשרי לכוון כל התפילה כאילו עומד לפני ה'¹⁵.

ב. גם אם האדם אינו מכוון "לעמוד לפני ה'" - קשה להגדיר זאת כמתעסק, כיוון שהוא מודע, לפחות באופן כללי ופנימי, שהוא עומד לפני ה'.

כל אדם העומד להתפלל, לא שייך בו מתעסק, דלעולם יש בו ידיעה כהה שהיא תפילה לפניו יתברך, אלא שאין לבו ער כל כך. ובדיעה קלושה סגי דיעבד, אלא שאינה רצויה ומקובלת כל כך.

(חזו"א, גליונות על הגר"ח)

15. מעניין, שגם הגר"ד סולוביצ'יק כתב מעין זאת (בניגוד לגישת סבו, ר' חיים) ב"איש האמונה" (עמוד 34, עמוד 26). הוא כותב שם, שההלכה התחשבה "בחולשה האנושית ואי היכולת לשקוע בתודעת ברית במשך זמן רב", ולכן "היא יישמה את הכוונה בברכה ראשונה, על כל התפילה".

פרט לכך, יש להקשות על ר' חיים: כיצד תיתכן מציאות שאדם מכוון שהוא עומד לפני ה', ואף על פי כן הוא אינו מכוון את פירוש המילים? אם איננו מכוון את פירוש המילים, כנראה שעסוק במחשבתו באותו רגע בדברים אחרים, ולא זוכר שעומד לפני ה'?

נראה, שר' חיים היה מודע לקושי זה, ולכן כתב:

ורק היכא שמכוון ומכיר מעשיו ויודע שהוא עומד בתפילה, אלא שאינו יודע פירוש הדברים.

(ר' חיים שם)

דהיינו, שאין מדובר על אדם שלא התכוון לפירוש המילים (כי מצב כזה כאמור לא ייתכן באדם שמרגיש שעומד לפני ה'), אלא על אדם שאינו יודע את פירוש המילים. אולם גם בכך יש דוחק, כי זו אוקימתא ברמב"ם המצמצמת את דבריו למקרה מאוד ספציפי של אדם שאינו יודע עברית (ואדם שיודע עברית ולא כיוון אכן לא יצא ידי חובה, כי במקרה כזה מן הסתם גם לא הרגיש כל הזמן לפני המלך).

על כן, לדעת החזו"א, כוונה של "עמידה לפני ה'" אינה מעכבת. וכך עולה גם מדברי הרשב"א:

שאלת המתפלל ולא כיוון לבו צריך לחזור ולהתפלל אם לא? תשובה: מסתברא שבברכה ראשונה, דהיינו אבות – צריך כוונה, ואם לא כיוון – צריך לחזור ולהתפלל. אבל בשאר התפילה אינו צריך... ומדעתי שאין זה תלוי באידך דמצוות צריכות כוונה או אין צריכות כוונה. שאם אתה אומר כן אין הפרש בין הראשונה לשאר. או נצריך אותו לכוון בכולן או נפטור אותו אפילו בלא אחת מהן. ועוד, דמה שאמרו מצות צריכות כוונה, אינו אלא **שיכוון לבו לצאת ולא יעשה כמתעסק בעלמא** וכעניין שאמרו בתקיעת שופר ובכפאווה ואכל מצה. **וזה שהתפלל הרי נתכוון לצאת.** ואפי' למאן דאמר מצות צריכות כוונה יצא, בין כיוון לבו ולא הרהר בדברים אחרים בתוך תפילתו, בין הרהר בדברים אחרים. וכאותה שאמרו בירושלמי זימנא חדא בעיתי כווני ומניתי אפרחייא. **דמכל מקום הרי נתכוין להתפלל ולצאת ידי חובה.**

(שו"ת, חלק א, סימן שדמ)

העולה מדבריו, שגם אם אדם שהתפלל הרהר בדברים אחרים בשעת התפילה - יצא ידי חובה, כי עצם העמידה בתפילה מבטאת את רצונו לצאת ידי חובה, ולכן אין הוא נחשב כמתעסק.

כוונה של עמידה לפני ה' – אימתי?

ייתכן, שגם אם נחייב כוונה של עמידה לפני ה', הרי שדי בכוונה כזו בתחילת התפילה. כוונה בתחילת התפילה נותנת משמעות לכל התפילה, והופכת את כולה להיות "לפני ה'".

נראה, שדברים אלו מפורשים ברמב"ם, שממנו למד ר' חיים:

כיצד היא הכוונה? שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאילו הוא **עומד לפני השכינה**, לפיכך צריך לישוב מעט **קודם** התפילה כדי לכוון את לבו ואחר כך יתפלל בנחת ובתחנונים, ולא יעשה תפילתו כמי שהיה נושא משאוי ומשליכו והולך לו, לפיכך צריך לישוב מעט אחר התפילה ואחר כך יפטר, **חסידי הראשונים היו שוהין שעה אחת קודם תפילה**, ושעה אחת לאחר תפילה ומאריכין בתפילה שעה.

(הלכות תפילה ד, טז)

לאחר שקבע הרמב"ם שצריך כוונה של "עומד לפני השכינה", כתב שצריך לישוב מעט קודם התפילה כדי לכוון את לבו, וציין את החסידים הראשונים שהיו שוהים שעה אחת קודם התפילה. מכאן ניתן להסיק, שדי לכוון כוונה זו קודם התפילה, וגם אם התפילה תהיה כעת בסתמא (ללא כוונה זו), הרי שהאדם ממשיך לעמוד לפני ה', ולכן תפילתו תפילה¹⁶.

עיקרון זה ניתן להסיק מהקשר אחר. ביחס לקרבנות נאמר בגמרא¹⁷ ש"סתמא כלשמה". בעל נודע ביהודה¹⁸ למד מכאן שגם לעניין מצוות אומרים "סתמא כלשמה". בשיבולי הלקט¹⁹ למד מכאן גם ביחס לתפילה, שבדיעבד, גם אם לא כיוון כלל יצא ידי חובה הואיל ו"סתמא לשמה". והקשו האחרונים²⁰: כיצד ניתן להקיש מקרבנות למצוות, הרי ביחס לקרבנות צריך כוונה ודיבור לשמה בזמן הפרשתם, ואם כן, גם אם אחר כך הדבר נעשה בסתמא, ניתן לומר ש"סתמא" מתייחס לכוונה הראשונית. אולם, כאשר אין כלל כוונה מוקדמת אין לומר "סתמא כלשמה".

16. אמנם ניתן לדחות ולומר שצריך כוונה זו בכל התפילה, אלא שכדי להשיגה, צריך לשבת קודם התפילה ולכוון את לבו.

17. תחילת מסכת זבחים.

18. מהדורא קמא, יו"ד צג.

19. סימן יז.

20. עיין בטורי אבן, ראש השנה כט, ובסידורו של שבת, שער התפילה, תשובה בראש הספר.

לאור קושייתם זאת, יש מקום לומר שאם אדם יתכוון לפני התפילה, וירגיש שעומד לפני מלך, הרי שגם אם שאר תפילתו תהיה ב"סתמא", ניתן יהיה לומר "סתמא כלשמה"²¹.

מקור נוסף להצעתנו, שעיקר הכוונה הזו של "עמידה לפני מלך" היא קודם התפילה, ניתן לראות בדברי הפני יהושע. המשנה בברכות אומרת ש"אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש"²². הפני יהושע מביא שם את פירושי הראשונים ל"כובד ראש", והוא מבאר שצריך לשעבד את מוחו לקב"ה, ולהביא להתגברות הרוח השכלית וכדו'. אמנם, הוא כותב שכוונה כזו אי אפשר לכוון בשעת התפילה עצמה, שהרי צריך לכוון את פירוש המילים (וקשה לכוון את שתי הכוונות יחד), ולכן הוא מציע שראוי לכוון לפני התפילה שמשעבד מחשבתו לקב"ה, עד שידע לפני מי הוא עומד²³:

ולכאורה עניין מחשבה וכוונה כזאת אי אפשר לכוון בשעת התפילה ממש, שהרי בתפילה צריך לכוון בפירוש המלות ולשאול צרכיו כעבד המבקש פרס מרבו שרובם ככולם הם מענייני העולם הזה וגשמיים. לכן יותר נאות לעשות כזאת קודם התפילה, לשעבד המחשבה לעבודת הבורא עד שידע לפני מי הוא עומד.

(פני יהושע, ברכות ל:)

לאור האמור, צריך להמתין מעט לפני שמונה עשרה, ולהרגיש שעומד לפני מלך. כוונה זו תיתן את המשמעות הנכונה לכל התפילה, כך שכולה תהיה נחשבת לתפילת העומד בפני המלך.

השגחת ה'

תשובות רבות נתנו לשאלה מדוע אנו מתפללים? נעמוד כעת על כיוונו של המהר"ל ונראה את ההשלכות הקשורות לדיון שלנו.

העבודה אל ה' יתברך אשר יש לישראל בגלותם שהוא בכל מקום הוא התפילה... ומה שנקרא התפילה עבודה כמו שבארנו זה למעלה, כי התפילה

21. עיין עוד בשו"ת יביע אומר, חלק ג, אורח חיים, סימן ח. ועיין בשו"ת מנחת שלמה, חלק א סימן א, אות ב, שדן בשאלה אם יש צורך בכוונה בכל המצווה או שמא ניתן להסתפק בכוונה לפני קיומה. בעניין תפילה הוא נוטה לחלק בין 'מדברי' ל'שומעי'. המדבר עצמו יצא ידי חובה אפילו שנתכוון רק בתחילה, אולם השומע צריך כוונה כל הזמן. ע"ש.

22. פרק משנה א.

23. משנה ברורה הביא את דבריו של הפני"י בסימן צח, ס"ק א.

שמתפלל האדם אל ה' יתברך מורה **שהאדם נתלה בו יתברך** וצריך אליו ואין לו קיום זולתו, והנה זהו אלוקותו יתברך שכל הנמצאים צריכים אליו ותלויים בו יתברך עד שהכל אל ה' יתברך. ולפיכך התפילה היא עבודה אל ה' יתברך ולא היראה מן ה' יתברך, שאין זה נקרא עבודה כי אין זה מורה שהאדם נתלה בו יתברך, אבל התפילה מורה שהאדם נתלה בו יתברך, והוא יתברך הכל ברוך הוא וברוך שמו על הכל. שכל ענין התפילה שהוא מתפלל אל ה' יתברך, לפי שהוא צריך אל ה' יתברך – נתלה בו ית', ואין קיום לו בעצמו כי אם בו יתברך, ולכך מתפלל אליו על כל צרכו. (נתיב העבודה ג)²⁴

מהותה של התפילה היא להראות את השגחת ה' עלינו, ושאונו תלויים בו וצריכים אותו. למשל, כאשר אדם מבקש רפואה מאת ה', הוא מכריז בזאת שה' הוא רופא חולי עמו ישראל, ושמןו תצמח הישועה. התפילה איננה יוצרת יראה מה', כי מהותה איננה להראות את גדולת ה' לבדה (וכתוצאה מכך, מתבררת קטנותו של האדם ונוצר ריחוק), אלא להפך, ליצור קרבה בין האדם לבין הקב"ה, ולהראות שה' הוא הדואג לצרכינו.

על פי טעם זה, אמנם ראוי שתהיה כוונה בכל התפילה (ונפנים את תלותינו בקב"ה בכל נקודה ונקודה), אך בדיעבד אם ישנה כוונה לפני התפילה, הרי יש בכך הכרזה שכעת אנו הולכים לפרט את תלותינו בקב"ה ואת השגחתו עלינו. לכן, גם אם לא הצליח המתפלל בכוונה זו בכל התפילה, הרי שעצם המעמד משדר את השדר הזה, וזהו עיקרה של התפילה²⁵. לאור זאת, גם אם אדם יודע שלא יצליח לכוון ברציפות בכל התפילה - יש משמעות רבה לכוונה כזו בתחילת התפילה²⁶.

חיזוק לגישה זו ניתן להביא מדעת רש"י וסיעתו, הסוברים שכוונה מעכבת דווקא בברכה אבות בשל היותה תחילת התפילה. כאן אמנם לא מדובר על השלב שקודם התפילה, אבל מדובר על תחילת התפילה. וייתכן לבאר גם כאן, שאכן יש צורך עקרוני של כוונה בכל התפילה, אלא שאם כיוון בתחילת התפילה רואים גם את המשכה כיונק מכוונה זו (וכך נראה מדברי הגרי"ד, המובא לעיל בהערה).

24. ועיין עוד רמב"ן (סוף פרשת בא), ורמב"ם (מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק לו).

25. עיקרון זה ניתן להסביר גם לפי טעמים אחרים לתפילה, אך כמדומני, שבטעם זה הדברים מתבקשים.

26. וכאמור לעיל, ביחס לכוונת המילים, צריך לכוון כל התפילה (לכתחילה).

כוונות המילים

יש לציין, שכל דברינו אמורים בכוונה של "עמידה לפני ה'", אך את כוונת המילים צריך (לכתחילה) לכוון בכל התפילה. מרן הרב קוק²⁷ כותב שכוונת המילים הכרחית לתפילה.

הגרש"ז אוירבך²⁸ סבור, שאדם שאיננו מתכוון לדברים שמוציא מפיו נחשב כמו שיכור שאיננו יודע מה הוא מדבר, ועל כן ייתכן שאין תפילתו תפילה. אמנם, הוא הקשה על דברי עצמו מכמה מקומות²⁹, ונראה שלמעשה יש להחשיב זאת כתפילה. למרות זאת, ברור שיש חשיבות מיוחדת לכוונת המילים במשך כל התפילה.

כוונה באבות

עיקר כוונת המילים צריכה להיות בברכת אבות, ואם לא כיוון - לא יצא. וכך פסק השו"ע³⁰, שכוונה בברכת אבות מעכבת. הטור כתב שהמנהג הוא שאין חוזרים על התפילה גם אם לא מתכוונים באבות. הוא מנמק את דבריו:

והאידנא אין אנו חוזרין בשביל חסרון כוונה, שאף בחזרה קרוב הוא שלא

יכוון אם כן למה יחזור?

(סימן קא)

מדבריו עולה, שכיוון שמן הסתם גם בתפילה השנייה לא תהיה הכוונה המתאימה, אין חוזרים על התפילה. השו"ע השמיט את דברי הטור³¹, אך הרמ"א הביא דבריו להלכה.

דברי הטור והרמ"א עשויים לגרום לאנחת רוחה מקרבנו - גדולי ישראל הכריזו שכיום אין אנו יודעים לכוון! אולם לא היא, כל אדם צריך לכוון

27. עולת ראייה א, ענייני תפילה, ל.

28. שו"ת מנחת שלמה, סימן א, אות ב.

29. למשל: מי שנמצא ב'כתבתם' שבקריאת שמע, ואיננו יודע באיזה - אם התחיל בהרגל לשונו 'למען ירבו' כנראה שהוא נמצא בשני, ואיננו צריך לחזור. לפי עקרון הגרשז"א, בכל מקרה יצטרך לחזור, כיוון שהוא לא היה מודע למילים שהוציא מפיו.

30. סימן קא, סעיף א.

31. האם ספרדים צריכים לחזור על התפילה? (שהרי השו"ע השמיט את דברי הטור). בשו"ת יביע אומר, אורח חיים, ח"א סימן ח' דן בכך, ומסיק, שאינם צריכים לחזור, אך יכולים להתפלל שוב בתורת נדבה, או להתנות שאם הלכה כדעת השו"ע תהיה התפילה תפילת חובה, ואם לאו - תהיה זו תפילת נדבה.

את לבו לרמה הגבוהה ביותר שהוא יכול להגיע אליה, ואף על פי שאין אנו מסוגלים להגיע לרמה האידיאלית, הרי שהקב"ה רואה את מאמצינו, ושומע לתפילתנו³². תקנת חז"ל שיש לחזור על התפילה הייתה רק בכדי להגיע לרמה המושלמת, וכיוון שממילא אין אנו יכולים להגיע בדרך כלל לרמה זו, אין לחזור על התפילה, אולם בודאי שבתפילה הראשונה, צריכים אנו לכוון ככל יכולתנו.

כאמור, להלכה אין חוזרים על התפילה גם אם לא כיוון לבו באבות. אולם, יש משמעות גם בימינו לדברי הגמרא ביחס לברכת "אבות". ראשית, זו הברכה שצריכים להתאמץ לכוון בה במיוחד. שנית, החיי אדם³³ כותב שכיוון שמעיקר הדין היה צריך לחזור, הרי שאם עדיין לא גמר את החתימה של ברכת אבות, יחזור לתחילת אבות (מ"אלוקי אברהם"). וכך פסק בשמו במשנה ברורה³⁴.

כוונה במודים

הרוקח³⁵ וספר חסידים גרסו בגמרא, שאם כיוון באבות או במודים אינו צריך לחזור. הבית יוסף³⁶ הקשה: מה המיוחד במודים? כנראה שיש כאן מחלוקת עקרונית, אם החשיבות של ברכת אבות נובעת מתוכן הברכה³⁷, או מפני היותה ראשונה: אם מפני היותה ראשונה, הרי שדין זה הוא

32. עיין בהמשך בפרק "היש משמעות לתפילה ללא כוונה מספקת".

33. כלל כ"ד, סעיף ב.

34. סימן קא, ס"ק ד. אמנם בביאור הלכה הוא מציע פתרון אחר: ימתין באבות עד חזרת הש"ץ, יתכוון לצאת ידי חובה ע"י הש"ץ באבות, ואחר כך ימשיך את התפילה: "יותר נ"ל עצה אחרת באופן זה שלא יאמר עוד עתה כלל וימתין על הש"ץ שיאמר ברכת אבות ויכוין לצאת וכשיגיע הש"ץ לברכת אתה גבור יתחיל בעצמו דהלא בתפלה קי"ל דאינו מוציא אלא דוקא מי שאינו בקי משא"כ באבות כיון שאינו יכול לברך אותה בעצמו". אמנם למעשה, במ"ב הביא רק את דעת הח"א, וכן מנהג העולם שלא לחכות באופן זה לחזרת הש"ץ. וכן נראה, שאם ימתין באופן זה, תתבטל ותפסיק כוונתו לגמרי. ולכן יחזור בעצמו ל'א-לקי אברהם', וימשיך כסדר.

ועיין עוד בתחילת הבה"ל שם שתמה: אם לא התכוון באבות, כיצד ימשיך להתפלל, הרי ייתכן שכל הברכות שמתפלל מעתה הן לבטלה? ועיין בכך בשו"ת יביע אומר, ח"ג אורח חיים סימן י".

35. בתחילת הספר.

36. סימן קא.

37. עיין שו"ת הרשב"א חלק ו סימן רט, וחלק ד סימן עט.

דווקא באבות. אולם, אם החשיבות קשורה בתוכן, הרי שייתכן שישנם מרכיבים דומים בשתי הברכות, ולכן בדיעבד די באחת מהן. מרכיבים דומים אפשריים: ראשית, בשתיהן תיקנו חז"ל לכוּרע. שנית, בשתיהן מוזכרים האבות. שלישית, בשתיהן יש מרכיב של הכרה כללית בעזרתו של הקב"ה: "גומל חסדים טובים", "מודים אנחנו לך".

לאור דברי הראשונים הללו, עורר הקהילות יעקב³⁸ שאם לא כיוון באבות ידאג לכוון במודים, כדי לצאת בדיעבד לפחות לפי אותם ראשונים.

גם המהר"ל³⁹ ראה את ברכת אבות כברכה בעלת משמעות מיוחדת כשלעצמה, ואת מודים בעלת משמעות דומה. הוא מסביר שבברכת אבות, מוזכרים אבות האומה שהם מהווים את השתלשלות המציאות מתחילת העולם, ושכל המציאות נובעת מאת ה'. וכך גם במודים - המילה "מודים" היא בעלת משמעות כפולה: הן הכרה והודאה במציאות, הן אמירת תודה. בברכת מודים אנו מצהירים על כך שהכל מגיע מאת ה', וכל השתלשלות המאורעות הם מאתו יתברך, ועל כך אנו אומרים תודה.

המהר"ל מבאר, שכיוון שבברכות אלו האדם מדבר באופן ישיר על כך ש"כל המציאות היא אליו", הרי שבברכות האלו אנו קרובים אל ה' יתברך, ולכן כורעים דווקא בהן (כי אדם כורע כשהוא מתקרב למלך).

כוונות המקובלים

התפילה נתחברה על ידי אנשי כנסת הגדולה. המקובלים סבורים, שבנוסח התפילה המדויק ישנם רמזים רבים וסודות עצומים, שמטרתם להעלות את התפילה לשמיים. ומכיוון שהתפילה מלאה בסודות ורמזים, אזי אם אדם יקיים את התפילה בכוונה הפשוטה לא תעלה תפילתו, והוא מפסיד את עיקר התפילה. לכל מילה ומשפט ישנם רמזים וסודות; כל ברכה מכוונת לתקן דבר אחר. אם אדם יידע רמזים אלו ויכוון אליהם, אזי תעלה תפילתו.

המשנה ברורה כתב שאין לכוון בשעת התפילה בכוונות המקובלים. רק אנשי סוד וקבלה יכולים לכוון באופן זה. ונראה מדבריו שגם כוונות אלו יכוון בהם לפני התפילה ולא בשעת התפילה (בשעת התפילה יכוון רק לפשט המילים):

38. חידושו לברכות סימן י"ג.

39. נתיב העבודה י.

ואל יכוון האדם בשמות ויחודים רק יתפלל כפשוטו להבין הדברים בכוונת הלב אם לא מי שהוא בא בסוד ה' ויודע לכוון ביה בלבא ורעותא ודחילו, דאי לא הכי חס וחלילה מקלקל בזה הרבה עיין מ"א בשם הזוהר ובתשובת רש"י סימן צח כתב באורך, והעיד על הר"ש שאמר אחרי שלמד סתרי הקבלה שהוא מתפלל כתינוק בן יומו. ועיין בפני יהושע שכתב דאלו הכוונות המבוארים כאן בשו"ע אי אפשר לכוון בשעת התפילה רק קודם, ובתפילה צריך לכוון פירוש המלות, ע"ש.

(משנה ברורה, סימן צח, ס"ק א)

כוונות אלו משמעותיות לאנשי קבלה. לרוב בני האדם כוונות אלו עשויות לאבד את מהותה של התפילה. כוונות אלו של הקבלה עשויות להפוך את התפילה לטכנית; מעין מרשם שבו אדם צריך להתכוון לדברים מסוימים, מבלי שתהיה לו כל הבנה בהם; לכן לא יתעסקו בכך אלא אנשים המבינים את דברי הקבלה.

גם מרן הרב קוק כתב על גדולי ישראל שלא התפללו לאור כוונות המקובלים (והוא כותב שאנשים מסוימים, שאינם במעלות הגאונים הללו אך קבעו לעצמם שעיקר עסקם הוא בדרכי תפילה ועבודה, רשאים ללכת על פי סידורי המקובלים):

ולעניין התפילה על פי הכוונות, אין פלא אם גאון עולם כהחתם סופר ז"ל, שהיה טרוד בטרדת ישיבה ועול הציבור... כתב על עצמו, שלא יוכל להתפלל על פי כוונות האר"י ז"ל בתמידות...

(אגרות ראייה ב, תיד)

על אף שאין אנו פוסקים כמו המקובלים, נראה שבכל זאת יש לדבריהם משמעות הלכתית. השו"ע⁴⁰ כותב שיכול להתפלל בכל לשון שירצה. הביאור הלכה כותב שבאופן כללי עדיף להתפלל בעברית, גם אם הוא מבין טוב יותר שפה אחרת:

והטעם כי לשון הקודש יש לו סגולות רבות מכל לשונות, והוא הלשון שהקב"ה מדבר בו עם נביאיו... וגם כשתקנו כנה"ג את נוסח התפילה היו ק"ך זקנים ומהם כמה נביאים, והמה נימנו על כל ברכה בתיבותיה ובצירופי אותיותיה בכמה סודות נעלמות ונשגבות, וכשאנו אומרים דברים אלו כלשונם של כנה"ג אף שאין אנו יודעים לכוון, מכל מקום עלתה לנו תפילתנו כהוגן, כי התיבות בעצמן פועלים קדושתן למעלה מה שאין כן כשמתפללין בלע"ז.

(סימן קא, ד"ה יכול להתפלל)

גם אם אין אנו מבינים את המילים, הרי שבתובנות גנוזים סודות ורמזים גדולים, לכן עדיפה תפילה בעברית, גם אם מבין טוב יותר שפה אחרת.

מדוע קשה לכוון בתפילה?

ראשית, הקושי לכוון בתפילה נובע מסיבות אובייקטיביות. הנוסח הקבוע והצורך לעמוד בזמנים מוגדרים, מקשים על הכוונה בתפילה.

נוסף לכך, כיוון שהתפילה היא ניסיון לחשיפה פנימית, אדם צריך להרגיש מאוד קרוב ומאוד מחובר אל ה', בכדי שיצליח לחשוף את עצמו באופן מלא.

סיבה נוספת שבגללה קשה לכוון בתפילה קשורה לכך שהתפילה באה לבטא את תלותינו בקב"ה. בטבע העולם, האדם מרגיש שההצלחה תלויה בו, תלויה בכישרונותיו. בתפילה אדם משריש בלבו שכל פעולותיו תלויות בקב"ה; שאמנם הוא צריך לפעול, אך לא פעולותיו וכוחו הם היוצרים את הצלחתו, אלא השגחת ה'. תלות מוחלטת בקב"ה היא יסוד ובסיס לתפילה ולכוונה אמיתית, ובכדי לחוש תלות זו צריך הכנה ועבודה רבה - "עבודה שבלב".

טעם אחר עולה מדברי הרב קוק, שהקושי נובע מכך שהאדם לא מאמין בעצמו שהוא זכאי לכך שתפילתו תישמע. כאשר אדם לא מרגיש שתפילתו ראויה, ממילא קשה לו לכוון בתפילה. אך צריך לזכור, שעצם זה שהקב"ה נתן לנו את הכלי הנקרא תפילה, סימן הוא שאנו זכאים וראויים לעמוד לפניו ולהתחנן על נפשנו.

היש משמעות לתפילה בלא כוונה?

צריך לדעת שיש ערך לתפילה גם ללא כוונה מלאה.

הרשב"א כותב⁴¹, שיש מדרגות רבות בתפילה, וגם אדם שנמצא במדרגה הראשונה (הנמוכה) ומודע להשגחת ה' ולכך שאנו מודים לו ומתפללים לפניו - מקבל שכר על תפילתו, גם אם "אינו יודע לכוון המילות, ומחליף מילה במילה, מקבל שכר על הכוונה הכללית".

ויש להוסיף עוד את המשל שהביא ריה"ל:

41. חלק א, סימן תכג, בתשובה לאחד שכתב שתפילה ללא כוונה - אינה מועילה.

וכל עבודת החסיד היא בשמחה לא בכניעה כמו שבארנו למעלה, והנה ערך כל אלה לנפש הוא כערך המזון לגוף שכן תפילת האדם טובה לנפשו כשם שהמזון תועלת לגופו, וכן ברכת כל תפילה שורה על האדם עד שעת תפילה שאחריה, כשם שכח הסעודה שסעד מתקיים בו עד שיסעד סעדת לילה... ובעת התפילה מטהר נפשו מכל מה שקדם ויתקנה לעתיד... (כוזריג, ה)

לעתים אדם איננו מרגיש את התועלת ואת ההתקדמות הרוחנית שלו בתפילה. אולם, צריך לדעת שהתפילה היא כמו מזון. כשם שהגוף צריך אוכל בכדי להתקיים, כך גם הנפש זקוקה לתפילה. הנפש זקוקה לקשר עם הקב"ה⁴²; כל הבריאה שואפת לקשר זה. התפילה היא המוקד של הקשר, של המפגש בין האדם לקונו:

התפילה היא האידיאל של כל העולמים. כל ההווה כולה למקור חייה היא עורגת... לחמדת שלימות מקורו העליון. (עולת ראה א, ענייני תפילה, יג)

פעמים שהאוכל מזין יותר ופעמים שמזין פחות, אך ללא אוכל אין אפשרות קיום! אמנם השאיפה היא שנרגיש את השפעת התפילה, אך כמו שאדם שלא מצא אוכל טעים יעדיף לאכול את האוכל שמצא, כך גם בתפילה: גם ארוחה ללא כוונה מספקת היא משמעותית כמזון לנפשנו. עצם הידיעה שאדם הולך להתפלל לפני ה' היא בעלת משמעות, והיא מחיה את נפשנו. אמנם וודאי הוא, שאנו צריכים לשאוף ל"אוכל טעים יותר" ולתפילה "מזינה" יותר.

חידוש מפתיע כתב בעל "קונטרס הספיקות" בהקדמה לספרו "תרומת הכרי". הוא מביא את דברי חז"ל שגדולה תפילה יותר מן הקרבנות, ומבאר שקרבן שאיננו בכוונה הנאותה - הופך להיות תועבה, שנאמר: "למה לי רוב זבחיכם... קטרת תועבה היא לי"⁴³. אבל תפילה ללא כוונה אינה תועבה, אלא נמצאת בקרן זוית, שנאמר: "ובפרשכם כפיכם אעלים עיני מכם"⁴⁴, דהיינו שהתפילה קיימת, אלא שה' מתעלם ממנה:

42. רבותינו עמדו על כך, שבתפילה אנו מבקשים על קיומנו ומחפשים קשר עם הקב"ה (עיין מדרש רבה, כ"א, ד; מדרש שוחר טוב, תהילים, קמ"ז "מלך בשר ודם...").

43. ישעיה א, יא-יג.

44. שם טו.

אמנם, גם אם איננה [התפילה] בכוונה, אינה נדחית לגמרי, אבל היא מונחת בקרן זוית, ואם יתפלל אחר כך בכוונה, יש בו כוח להעלותה... וזו אשר כיוונו בה חז"ל שגדולה תפילה מהקרבת... (תרומת הכרי, הקדמה, אות ג')

התפילה בעלת משמעות גם אם איננה בכוונה. אמנם אין התפילה בעוצמה מלאה, אך היא קיימת וממתינה. ברגע שיתפלל האדם תפילה נאותה, הרי שהתפילות הקודמות תצטרפנה אליה, וכולן יחדו תעלינה אל ה'.

גם הרב קוק אמר דברים דומים והוסיף ביאור:

כמו שהדין נוהג בתשובה, כך הוא נוהג בתפילה. ישנם דברים המעכבים את התפילה... ואז אור התפילה הבאה מתוך הדברים המעכבים, הולך למישרים בחיל גדול, בגבורה של מעלה, ומפלש נתיבות להמון תפילות נידחות של עצמו של כל העולם...

(אורות התשובה טו, ח)

ישנם כ"ד דברים המעכבים את התשובה. אולם, גם אם אין האדם יכול להתגבר עליהם, עליו לעשות תשובה ויש משמעות לתשובה זו⁴⁵. התשובה פועלת בלבו של האדם, ומכינה את הרקע שיבוא לידי ביטוי בתשובה השלמה. גם התפילה יכולה לקחת עמה תפילות נידחות, תפילות שלא התקבלו אך נשמרו בקרן זוית, ולתת בהן אור חדש.

הרב כאן לשיטתו, שהתפילה היא דבר הנמצא תמיד בתוך עמקי נפשו של האדם. התפילה מתאמצת תמיד לצאת מן הסתר אל הגלוי⁴⁶. בתפילה המעשית אנו מגלים את התפילה הפנימית החבויה בנו. כל נפשו של האדם מבקשת להתקשר אל בוראה. לכן, התפילה המעשית, גם אם היא ללא כוונה, פועלת פעולה על התפילה הפנימית ומקדמת אותה לקראת יציאתה החוצה. אמנם אין היא מקדמת מספיק, אך לכשתבוא תפילה בכוונה, הרי שהיא תצליח להשתלב באותם יסודות שכבר טמונים בתוכנו, ולהוציא לפועל את התפילה החבויה שנשמרתנו.

כוונה בתפילה – מכבידה או מקלה?

על אף שהתורה קוראת לתפילה "עבודה", ככל שעמלים יותר על הכוונה התפילה נעשית קלה יותר. וכך כתב בעל ההפלאה:

45. ערפילי טוהר, עמוד עב.

46. עולת ראייה, ענייני תפילה.

המחשבה היא העיקר בתפילה והיא המחיה את הדיבור כמו נשמה המחיה את הגוף... אבל הדיבור שהוא בלי מחשבה הוא כמשא, כגוף בלא נשמה, וכפי המחשבה הוא החיות בדיבור כי 'החי נושא את עצמו'... וכשהדיבור רב והמחשבה מועטת, על זה אמר הנביא: "יען כי ניגש העם הזה בפיו ובשפתי כבדוני", שהדיבור כבד מנשוא.

(פנים יפות, תחילת ואתחנן)

הגמרא אומרת ש"החי נושא את עצמו". אדם שיש בו חיים נושא את עצמו. אולם, כשאין בו חיים, הגוף כבד יותר וקשה לשאתו. מבאר ההפלאה שכאשר התפילה היא בלא כוונה הרי שהיא כגוף בלא רוח, וממילא היא כבדה יותר לנושאה. תפילה בלא כוונה מקשה בסופו של דבר על המתפלל, והופכת את התפילה למשא עליו. וכך אמרו חז"ל:

רבי אליעזר אומר: העושה תפלתו קבע וכו'. מאי קבע? אמר רבי יעקב בר אידי אמר רבי אושעיא: כל שתפלתו דומה עליו כמשוי.

(ברכות כט:)

תפילה בלא כוונה הופכת להיות כמשא. האדם איננו מרגיש את המעוף המיוחד שהיא נותנת לו, והתפילה הופכת להיות חלילה כנטל. אולם, תפילה בכוונה הופכת את התפילה לדבר מיוחד, המפיח בנו רוח חדשה, לחיבור מיוחד של תוכנו עם הקב"ה; למפגש עם הגבוה מאיתנו, מפגש היוצר שמחה ובסופו של דבר מקל על התפילה, שאיננה רק "עבודת פה" מייגעת, אלא חיבור פנימי ועמוק עם הקב"ה; מפגש שכולו קדושה ושמחה.

התלהבות בתפילה

כשאדם מרוכז בתפילתו הוא מגיע לחוויה והתלהבות בשעת התפילה. כפי שראינו, ישנה חשיבות ומשמעות לחוויה בתפילה. הרב נריה בספרו מביא תיאור של תפילת הרב קוק מפי סבי המשורר רבי יוסף צבי רימון זצ"ל:

וכך מספר המשורר, בעל נפש העמוקה והרגישה, ר' יוסף צבי רימון ז"ל, איש יפו: "פעם בבוקר, בשעה מאוחרת התפלל לבדו, והתפלל באיזו מתיקות מיוחדת, והבנתי כי היו לו איזה געגועים להאריך בצלותא... ומתוך קול התפילה השתכחה נפשו כנפש אחד הגאונים – ענק-אדם שנשאר עוד לבדו בארץ, והוא דורש את אלוקים".

(בשדה הראיה, עמוד 107, ובאורות התפילה)

תפילת הרב הייתה בעלת מתיקות מיוחדת, שהקרינה כלפי חוץ. אולם, עלינו לדעת, שעוצמה כזו של תפילה יכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים, ואין דרך אחת בעבודת ה'; לעתים, אדם מסתכל על שני

מתפללים, ובטוח שהאחד המתפלל בהתלהבות יתירה, מתפלל תפילה נעלה יותר. ישנם כאלו המתפללים בהתלהבות וישנם כאלו המתפללים ברגיעה; ישנם הזועקים בקולם, וישנם הפונים בדומייה, ודרכים רבות ישנן לעבוד את הבורא בעבודת התפילה. דוגמה טובה לדרכים שונות באופן התפילה, ניתן להביא מנענועים בתפילה, וכדלהלן.

כתב במנורת המאור:

מצאתי במדרש, חייב אדם לנענע עצמו בתפילה, על שם שנאמר: "כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך", וכן מנהג החסידים.

(סימן קג)

האבודרהם הוסיף, שנהגו להתנועע בשעה שקוראים בתורה, דוגמת התורה שניתנה ברתת.

גם מפסוק אחר בתהילים משמע שיש לשתף בחויית התפילה לא רק את הדיבור:

לבי ובשרי ירננו אל א-ל חי.

(תהלים פד, ג)

וכתב החיד"א:

כשיתפלל אדם לפני השי"ת, צריך לנענע גופו כדי שיתכוון אל ה' בתחנוניו לאומרים בכוונה.

(נחל קדומים, ואתחנן, אות א)

מצאנו אם כן שתי סיבות לנענוע - סיבה מהותית, כביכול גם הגוף משתתף בתפילה, וסיבה גלווית - כדי להגביר את הכוונה. לעומת זאת, כתב המהר"ל ב"דרך חיים":

המתנועע בתפילתו גורם ביטול כוונתו, והעמידה בלתי התנועעות כלל - עוזרת אל הכוונה. ומה שכתוב: "כל עצמותי תאמרנה" היינו בשירות ותשבחות וברכות קריאת שמע ותלמוד תורה, אבל לא בתפילה. ואם יש מי שאומר 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 היער מפני רוח?...

(הובא בשל"ה בענייני תפילה)

וכן למד הרמ"ע מפאנו⁴⁷ מן הפסוק "רק שפתיה נעות", שבא למעט נענוע הגוף.

הרמ"א⁴⁸ הביא את האבודרהם, שנהגו להתנועע.

47. סימן קיג, וכן בספרו אלפסי זוטא, ברכות לא, א.

ולמעשה, הכרעת המגן אברהם היא:

דעביד כמר עביד, ודעביד כמר עביד, ובלבד שיכוון.

(שם)

וביתר ביאור מופיעים הדברים בערוך השולחן:

ותלוי לפי טבעו: דאם בהתנועע הכוונה יותר טוב אצלו – נכון להתנועע, ויש

אדם שכוונתו יותר ברורה כשעומד בשווה לגמרי – לא יתנועע, והכל לשם

שמים.

(סעיף ג)⁴⁹

ניתן להוסיף, שלעתים אותו אדם מכוון יותר בנענוע ולעתים מכוון יותר ללא נענוע, ובכל פעם ינהג כראוי לריבוי הכוונה. ועוד יש להוסיף מה שכתב החיד"א ב"מחזיק ברכה", שאפילו מתנועע – יהיה בנחת ולא בתנועות גדולות וקולות משונים, וידע שעומד לפני מלך הכבוד.

נמצאנו למדים, שישנן דרכים שונות לצורת התפילה, וגדולי ישראל היו מתפללים בדרכים שונות, ולכן ינהג כל אחד בדרך שבה הוא מצליח להגיע לכוונה הגבוהה ביותר, ובלבד שייזהר שלא לזלזל באדם שמתפלל בדרך אחרת.

עצות מעשיות לכוונה בתפילה

אין סגולות לכוונה בתפילה. אף על פי כן, ישנן כמה עצות שיכולות לחזק את הכוונה בתפילה.

• נקודה מרכזית בכוונה היא ההכרה המיוחדת בעוצמתה של התפילה. אדם הנמצא בתחושה של שפלות, ואיננו מאמין שבאמצעות התפילה הוא יכול לפעול ולתקן – תהיה תפילתו רדודה ביותר.

הרב קוק זצ"ל⁵⁰ היה סבור שמיעוט אמונת האדם בתפילתו לא בא מפני חוסר אמונה בהשגחת ה', אלא מפני שהאדם חושב שאין הוא זכאי שתשמע תפילתו מפני רוב עוונותיו. למדנו מדברי הרב, שאמונה ביכולתנו להתעלות ולהתקדם למרות עוונותינו, מהווה מבוא חשוב גם לעוצמה של תפילתנו ולאמונה בה. אדם המאמין בכוחות שנתן בו ה' – פונה מתוך שמחה על הזכות העצומה שיש לו לעמוד לפני בורא עולם,

48. מח, א.

49. ועיין עוד פרי מגדים מח, באשל אברהם ס"ק א, ועיין במשנה ברורה מח ס"ק ה.

50. אורות התשובה יד, כב.

וידוע שבתפילתו הוא יכול להשפיע השפעה עצומה ולהגיע להישגים עצומים⁵¹.

וכך כתבו בשם האר"י⁵², שאסור לו לאדם להתפלל בעיצבון, ואם עשה כך, אין נפשו יכולה לקבל את האור העליון הנמשך עליו בעת התפילה. ואמנם, פעמים שאדם שמח ופעמים שאדם עצוב, אבל עצם האפשרות לדבר עם הקב"ה, לפנות אליו כבן הפונה אל אביו, צריכה לעודד אותנו ולתת בנו שמחה מיוחדת. וכן כתב המשנה ברורה⁵³ שתורה ותפילה צריכים להיות בשמחה.

• סילוק מחשבות זרות כיצד? הדרך הרגילה היא להמתין עד שהמחשבות יסתלקו. דרך נוספת היא להיאבק בהן⁵⁴. רבנו תם מביא עצה נוספת: ואם לא יוכל לפנות לבו מן המחשבות, יבקש עצה, כגון שיחשוב בעת תפילתו כי הבורא ניצב כנגדו ומביט מוצא שפתיו... וכשיאמין אדם בזה הדבר, אז יחרד ויפנה לבבו.

(ספר הישר, שער שלוש עשרה)

בעולמה של החסידות מודגש כיוון אחר: העלאת המחשבות. כאשר חושב האדם על עסקיו או על דבר אחר המטריד אותו, ינסה לחשוב כיצד הוא צריך את הקב"ה בשביל לפתור בעיה זו, וכך, במקום לסלק מחשבה זו, יגייס גם אותה אל כוונת תפילתו.

• כפי שראינו קודם, ישנה משמעות גדולה למחשבה בתחילת התפילה. לכן, לפני התפילה יעצור מעט, ירגיש שעומד לפני מלך, וכשיאמר "ה' שפתי תפתח" יהרהר בכך שאין הוא יכול וזכאי לבוא ולדבר לפני המלך, ולכן הוא מבקש סיעתא דשמיא - שה' יפתח את שפתיו.

• הוספת בקשות פרטיות:

ראשונים ואחרונים כתבו, שהוספת בקשות פרטיות בתפילה עוזרת להכנת הלב. התפילה במקורה הייתה צריכה להיות בנוסח אישי שיתאים לכל אחד ואחד. אולם, כיוון שאנשים לא ידעו לחבר תפילה לעצמם, תיקנו אנשי כנסת הגדולה נוסח אחיד⁵⁵. יש יתרונות לתפילה בנוסח אחד

51. עיין תולדות יעקב יוסף, עקב, קפא, ובאורות התשובה, יד, כב - הובא לעיל.

52. בספר מנהגי האר"י.

53. סימן א, ס"ק י.

54. כן כתב במגיד מישרים (וארא, ד"ה יום רביעי).

55. עיין רמב"ם, תחילת הלכות תפילה.

השווה לכל, אולם יש בכך גם חסרונות. הוספת בקשות פרטיות עשויה לתת נופך אישי בתפילה.

עיקרון זה מובא בספר חסידים:

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 מענינה לצרכיך, כי ביותר הם מכינים את הלב, ואם לא תוכל להוסיף לפי שהקהל סיימו קודם, תוסיף באחת או בשתיים כדי שלא תצטרך למהר בברכה... (קנח)⁵⁶

וכך גם ביערות הדבש לר' יונתן אייבשיץ:

כפי עצה היעוצה ממוהר"ר יונה ז"ל מפראג בצוואתו, כי תפילה היא מצווה דאורייתא וצריך כוונת לב, ובעו"ה הואיל ואדם רגיל בה, ידבר בפיו ולבו בל עמו, ולכן יראה בכל יום להתפלל דבר מה לצורכו כפי התחדשות חדשים לבקרים, היום על הפרנסה, ומחר על הצלחה בתורה וכדומה, לפי מקרים המתחדשים; אם בעל תורה יאמרו בלשון עברי, ואם לא, יאמרו בלשון שמדבר איש ואיש כלשונו, ואם כן יתפלל מקירות לבו, וזה יעשה מידי יום ביומו.

(חלק שני, דרוש יב)

• ישנה דרך נוספת שנראית לי מאוד יעילה. בסידור "רינת ישראל" הוסיף המחבר כותרת לפני כל ברכה בשמונה עשרה. כדאי לעצור לרגע קט לפני כל ברכה, לעיין בכותרת, לחשוב על תוכנה של הברכה, ואז לומר אותה. באופן זה, האדם מודע לפחות לנושא שהוא מבקש בברכה זו, ובדרך כלל, כשיש כוונה כזו, רוב הברכה תהיה בעלת משמעות. למשל, לעתים אדם המתפלל את ברכת "את צמח" איננו חושב על תוכן מסוים. אולם, אם לפני הברכה ימתין לרגע ויחשוב על הכותרת לברכה: "משיח", הרי שהברכה תקבל משמעות מיוחדת. ניתן לעבור בעצמנו על כל ברכה ולכתוב כותרת שתהיה מובנת לנו, ותתחבר אל כל אחד לפי דרכו.

• לעתים, אנו שוכחים להתכוון בתפילה, ובאמצע שמונה עשרה "תופסים" את עצמנו שאנחנו כבר בברכה מסוימת. אמר החפץ חיים⁵⁷: אם תפש אותך יצר הרע ב"רצה" וגילית שלא התכוונת עד כה, תתפוס אותו ב"מודים", ותתכוון משם ואילך. וכן כתב בכף החיים:

56. עיין מאירי ברכות כח, א.

57. בהקדמה לשמירת הלשון.

...זוהר אדם בכל מה שיוכל כדי לעורר כוונתו. ועל כן מי שנאנס ובאה לו מחשבה באיזה ברכה מברכת שמו"ע, לא יסיח דעתו משאר הברכות מפני שלא כיוון באחת, כי זה דומה למי שאיבד מרגלית אחת – היעלה על הדעת שיאבד את כל המרגליות שיש לו מפני האחת שנאבדה לו? הלא אדרבה, הוא נזהר בתכלית הזהירות בכל מה שאפשר לו להיזהר, שלא יאבד עוד מרגליות. וכל שכן, אם איבד פעם אחת ושתיים, שיזהר הרבה שלא יאבד עוד שום דבר.
(צח, ס"ק טו)

• יש דבר שנראה כ"תוספת צדיקות" אך הוא מאבד לעתים מן הכוונה בתפילה. כוונתי לאלו שעניניהם לא משות בכל זמן התפילה מספר לימוד. הרב קוק זצ"ל, ביאר באופן יפה את הבעיה שיש בלימוד המשולב בתפילה.

בכל דרכיך דעהו – צריך לבקש את הקב"ה בתוך הדרכים שהוא מתנהג בהם. כשהוא עוסק בתפילה – אז יבקש את הקב"ה בהבנת ענייני תפילתו, וכוונה רצויה באמונת הלב באותם העניינים של תפילתו, ולא יבקש את הידיעה בשעה ההיא בעניינים אחרים. כי כיוון שהוא עוסק בעבודה זו, הקב"ה כביכול שורה מצדו בזו העבודה דווקא, ובה ימצאנה ולא במקום אחר.

וכשהוא עוסק בתורה, ידע שימצא את הקב"ה בהיותו מעמיק ומעיין להבין דבר על בוריו, ולזכור ולשנן היטב, ובזה הוא יודע אותו יתברך בתורתו, ולא באופן אחר, כי בשעה זו הוא מתגלה בעבודה זו. וכן בהיותו עוסק בגמ"ח להיטיב לחברו, אז יבקש את הקב"ה, רק בהעמקת עצה איך להיטיב לו טובה גדולה הגונה וקיימת... ורמזו חז"ל בדבריהם (שבת י.) 'זמן תפילה לחוד וזמן תורה לחוד' והבן.

וכשאדם פועל איזה דבר של שלימות, בין במחשבה בין במעשה, צריך לשמוח בחלקו, ולא ירדוף אז אחר דבר אחר, כי כל העולם כולו מתקפל לפניו אז דווקא בפרט זה.

(מוסר אביך ב, ב)

לימד אותנו הרב כלל חשוב. ישנם דברים רבים במשך היום שבהם אנו עובדים את הקב"ה: תפילה, תורה, גמילות חסדים. לכל אחד מן הדברים יש אופי מיוחד לו. בכל אחד מן הדברים, האדם מתקן ומשכלל נקודה מסוימת בעלת אופי מסוים. אין לערבב את התחומים! אדרבה, ניסיון לשלב בין התחומים - גורע! צריך להצטמצם בכל פעם בתחום מסוים ולהיות שקועים בו באופן מלא; על ידי הצמצום וההתמקדות בתחום אחד, מצליחים להעמיק בו ולהגיע אל השלמות. לכן, כשעוסק בתפילה, בעבודת הלב, לא יעסוק בתורה ובידיעה. כשעוסק בתורה, ילמד בעומק ובעיון, ולא יהיה עסוק ברגש ובנבכי הלב.

לאחר התפילה

תפילה בכוונה, נותנת את אותותיה גם לאחר התפילה, וכך כותב מרן הרב קוק זצ"ל:

ההבדל בין מי שמתפלל ובין מי שאינו מתפלל, איננו בזה שהראשון מייחד שעה ביום לתפילתו והשני איננו מייחד שעה זו לשם זה. יש כאן הבדל עיקרי. אופן חייהם של שני אלה שונה לגמרי: אותה שעה של תפילה, מטביעה חותם מיוחד על כל היום כולו.

(אורות התפילה, עמוד 82, דברים שבעל פה)

הגמרא בברכות⁵⁸ מזכירה את הפסוק "יהיו לרצון אמרי פי", הנאמרת בסוף התפילה, ושואלת, מדוע תפילה זו נאמרת בסוף התפילה ולא בתחילתה. מסביר מרן הרב זצ"ל:

יש יתרון להתפלל תפילה זו לפני התפילה, כי היא תעורר לב האדם שתהיה תפילתו בכוונה רצויה, וזוהי שלמות גדולה... אבל לעומת זאת יש יתרון במה שיאמר אחר כך, אחר התפילה, כי ראוי לשום אל לב, כי תכלית התפילה היא שתוסיף תת פריה בהנהגת האדם, שיהיו טובות וכשרות גם כן אחר תפילתו, מעין של התרוממות נפשו בתפילתו... (עין איה, ברכות ח"א, אות קיט)

לתפילה אמורה להיות השפעה גם על הזמן שלאחר התפילה. בתפילה האדם מתרומם לרמות גבוהות ונפשו מתעלה. האדם צריך לדאוג, שהמפגש עם העוצמות הגבוהות שחווה בתפילה, יטביע את חותמו להמשך היום.

אשירה לנעלה על כל – לאלוקים אשירה

מרן הרב קוק זצ"ל כתב שכל הבריאה אומרת תפילה ומשתוקקת להתחבר למקור העליון:

התפילה היא האידאל של כל עולמים. כל ההווה כולה למקור חייה היא עורגת. כל צמח וכל שיח, כל גרגר חול וכל רגב אדמה, כל אשר בו חיים נגלים, וכל אשר בו חיים כמוסים... הכל הומה, שואף, עורג ושוקק, לחמדת שלמות מקורו העליון, החי הקדוש, הטהור והכביר...

(אורות הקודש ג, עמוד רכו)

כל הבריאה שואפת אם כן להתחבר אל הקב"ה, אל השלמות העליונה. גם האדם שואף כל העת להודות לה', להתפלל לפניו. האדם השואף לתפילה

מסתכל סביבו ורואה את היצירה הנפלאה בעולם. על כל יצירה הוא מודה, ופתאום מגלה, שכל יצירה היא רק פרט במכלול היצירה שברא הקב"ה. אז הוא מבין, שכל שירותיו - כלפי הקב"ה מופנות. וכך שר סבי ר' יוסף צבי רימון זצ"ל⁵⁹ בשיר "איכה אשיר על יום ולילה":

איכה אשיר על יום ולילה -
ואלוקים הוא יצרם?
איכה אשיר על שמים וארץ -
ואלוקים הוא יסדם?
איכה אשיר על הרים וגבעות -
ואלוקים הוא טבעם?
איכה אשיר על ימים וציות -
ואלוקים הוא חוללם?
איכה אשיר על תבל ומלואה -
ואלוקים הוא צוה?
**אשיר ליוצר הכל ונעלה על כל -
לאלוקים אשירה!**

(ילקוט שירים, ר' יוסף צבי רימון, עמוד 90)

59. מרן הרב קוק זצ"ל העריך מאוד אותו ואת שירתו, וראה בה פריצת דרך של שירת הקודש בימינו.