**שער ד' – תפילת העמידה כמפגש**

1. מה לחשוב – לכוון בזמן התפילה?

התפלל צריך לחשוב כאילו השכינה כנגדו – "שנאמר שיוויתי ה' לנגדי תמיד" – כאילו ה נמצא כנגדנו

2. מה הקושי במפגש עם ה? ה' אינו נראה לכן המתפלל צריך להתמקד בשני דברים:

א. לכוון בלב במילים שמוציא מהפה ב. לחשוב כאילו אדם נמצא מול השכינה ממש ג. להסיר את כל המחשבות המטרידות. ד. לדמיין כאילו הוא מדבר בפני מלך ממש – אז היה מסדר את המילים, אז ברור שיעשה כך מול ה'

3. מתי לכוון? צריך לכוון בכל הברכות אבל אם קשה אז: א. יכוון בברכה הראשונה – ברכת אבות, ואם לא כיוון בברכה זו, חייב לחזור על התפילה (עמידה) – מההתחלה, למרות זאת, כיום לא חוזרים – מהחשש שמא לא יכוון שוב

א. יצירת אוירה מתאימה – סילוק דברים מסיחים ב. התנהגות נכונה בזמן תפילת העמידה

4. מה אסור לעשות בזמן התפילה?

אסור להחזיק: תפילן, מזוזה, ספר תורה או סכין, קערה וככר לחם , ילד קטן, תיק כבד וכו' - הסיבה:

אדם לא יהיה מרוכז – מהחשש שמא יפלו, יינזקו, יתלכלכו וכו'

5. ציינו שני מצבים עקרוניים (אל תסתפקו בהבאת דוגמה) שבהם מותר להחזיק דברים שונים ביד במשך התפילה.

א. אם החפץ המוחזק הוא חלק מצורכי התפילה (כגון סידור).

ב. אם אי-החזקת החפץ תביא לידי כך שאדם יהיה טרוד יותר מאשר אם היה מחזיק אותו ביד. לדוגמא – אם חושש מגנבים – במקרה זה עדיף שזה יהיה איתו

6. רחל הגיעה לתפילה כשבידיה ארנק. בבגדים שלה אין כיס שמתאים להכניס לתוכו את הארנק. מה עליה לעשות עם הארנק בזמן התפילה? נמקו.

עדיף להניחו במקום בטוח, אך אם אין מקום כזה תחזיק ביד כיוון שאם תניחו תהיה טרודה שמישהו ייקח לה אותו.

7. האם ניתן להתפלל בסידור הנמצא בתוך מכשיר סלולרי? מחלוקת

הרב ליפשיץ מעלה כמה סיבות לאסור: א. זה כלול באיסור החזקת חפץ ביד שעלולה להטריד את ריכוז המתפלל; הדברים שהותרו להחזיק (כגון סידור) הם כאלה שאין בהם שימוש תוך כדי התפילה, ואילו במכשיר נייד יש שימושים נוספים ולכן יש חשש שתוך כדי התפילה האדם ישתמש בהם בפועל או שלפחות דעתו תהיה מוסחת מאפשרויות השימוש הנוספות.

ב. מראית עין - הסובבים אינם יודעים שהוא מתפלל מהמכשיר הנייד.

הרב רוזן סבור שיש להתיר: א. מוסכם שניתן להתפלל מתוך סידור, ואין זה משנה אם זה סידור אלקטרוניב. החשש שמא המתפלל ישתמש בטלפון לדברים אחרים – זה גזירה חדשה . הרי לא נאסור להתפלל בסידור שיש בו תהילים?!

בכל מקרה – יש להעביר את הטלפון ל"מצב טיסה" כדי למנוע הודעות ושיחות

8. מנין שצריך להתפלל מול קיר ללא חציצה מול פני המתפלל?

למדנו מיחזקאל הנביא – שעשה זאת, כדי שלא יהיה דבר שיבטל את כוונתו. זה פוגע בכוונת המתפלל

9. מהם 'בגדים המצוירים'? בגדים שיש עליהם כיתובים או ציורים.

10. האם מותר לאדם להתפלל כאשר לפניו יש חבר שלובש חולצה שיש בה ציור מאחור? נמקו.

לכתחילה יש להימנע מכך כיוון שהדבר יכול להביא לפגיעה בריכוז אך כאשר אין ברירה יסתכל בסידור או יעצום עיניו).

11. מול מה אסור להתפלל? מראה, חלון עם השתקפות, חולצה עם ציורים

12. באלו מקרים מותר להתפלל - גם כאשר יש דבר חוצץ? - אם הדבר אנו מושך את העין לדוגמא:

א. חפץ שהוא מצורכי התפילה – שולחן, ספסל וכו' ב. החציצה רחוקה מהאדם ג. אדם אחר שמתפלל .

יש אומרים שכדאי עדיין לחפש מקום מול הקיר או להסתכל רק בסידור או לעצום עניים

13. מהן פעולות שאסור לעשות סביב המתפלל:

א. אסור להיות או לעבור בתוך ארבע אמות (כשני מטרים) שלפני אדם המתפלל תפילת שמונה עשרה.

לכן אסור לפסוע 3 פסיעות אם החבר עדיין לא סיים תפילתו

ב. אסור לשבת ברדיוס של כשני מטרים מן המתפלל תפילת שמונה עשרה.

ג. אסור להשאיר בבית הכנסת אדם המתפלל לבדו אלא יש להישאר עמו עד שיסיים תפילתו.

הסבירו מדוע פעולות אלו נאסרו? פעולות אלו יכולות בקלות לפגוע בריכוזו של המתפלל.

14. מתי מותר לעבור כנגד אדם שמתפלל?

א. לצורך מצווה עוברת – כלומר מצווה שחייב לקיים אותה עכשיו כמו כהן שצריך לברך, או אדם שרוצה ללמוד תורה

ב. לצורך כבוד הבריות- אדם צריך להתפנות, יש תינוק שמפריע וצריך להוציאו

ג. מותר לעבור מול אדם שחוסם מעבר- או מתפלל במסדרון

15. היכן יש לבחור את מקום התפילה?

א. לא מקום גבוה מעל השטח - הפסוק אומר: "ממעמקים קראתיך ה". אדם גם טרוד מהחשש מנפילה

ב. אסור להתפלל בשטח פרוץ – פתוח, עדיף מקום מקורה אבל אנשים שהולכים בדרך – יכולים אך ייצמדו למבנה – עצים.

ג. אדם צריך שיהיה לו מקום וכיסא קבוע – בבית הכנסת

ד. לא להתפלל מול הדלת של בית הכנסת – אלא יכנס פנימה (לפחות 65 ס"מ)

16. מקום המתפלל - מהי הדרך להתגבר על האיסור להתפלל במקום פרוץ? (שטח פתוח – לא בביהכנ"ס)

הליכה הצידה והיצמדות למבנה/עצים. בכך יפחת הסיכוי להפרעה על ידי אחרים

התנהגות בזמן התפילה

17. הסבירו בלשונכם את טעם המנהג לצעוד תמיד שלושה צעדים לאחור (בתחילת התפילה) ?

הפסיעה לאחור משקפת את היראה לקראת העמידה לפני ה' (מתוך הבנה של גדלות הקב"ה).

18. מדוע פוסעים לאחור – תחילת התפילה?

א. זה מבטא כאילו כניסה לתוך מעמד התפילה – היינו רחוקים וכעת התקרבנו

ב. יש שנוהגים ללכת אחורה ואז קדימה - זה נעשה כזכר למעמד הר סיני שבני ישראל פחדו ונרתעו לאחור – כלומר צועד אחורה מתוך הכנעה ופחד ומתקדם קדימה – שמבין את גודל המעמד

מדוע פוסעים לאחור – סוף התפילה?

א. זה מסמל פרידה ועזיבת המפגש – לכן פוסעים לאחור וכורעים - בהכנעה

ב. הפסיעה לאחור צריכה להיעשות דווקא ברגל שמאל - כדי להראות שהפרידה מה' - קשה , זה נעשה בלב כבד

כריעות – מקומות שצריך להשתחוות בזמן התפילה

19. כתבו באלו מילים "שוחין" (משתחווים) במהלך כל ברכה.

בארבע מקומות - תחילת אבות: "ברוך אתה" (תחילת התפילה), סוף אבות: "ברוך אתה" (ה', מגן אברהם),

תחילת מודים: "מודים אנחנו לך", סוף מודים: "ברוך אתה ה'" (הטוב שמך ולך נאה להודות).

פעם נוספת – בסיום התפילה – כאשר פוסעים לאחור.

20. מדוע תיקנו חז"ל לכרוע בתפילה? כך היו נוהגים במפגש עם מלך. כריעה זו משקפת כבוד כלפי מי שעומדים מולו.

עד כמה וכיד יש לכרוע?

א. "עד שיתפוקקו החוליות בעמוד השדרה" – כלומר שיבלטו החוצה, וראשו יהיה כלפי ליבו – בזמן הכיפוף. לא עד החגורה – זה נראה כיוהרא (גאווה) – משהו חריג

ב. מי פטור? זקן און חולה שקשה לו להתכופף

ג. כורעים במהירות – התלהבות – אך מזדקפים באיטיות

21. יאיר נתקל בצורך פתאומי לפהק באמצע התפילה. כיצד עליו לנהוג, ואיך הנהגה זו תסייע לו לכוון יותר בתפילתו?

יניח את ידיו על פיו. פעולה זו יכולה לסייע לו לזכור שהוא נמצא בעמידה מול ה'

לבוש- לפני ה יש להתלבש בלבוש מתאים: א. כיסוי חלקים חשופים ב. ביגוד מכובד

22. א. מהם שני המקומות בגוף שעליהם להיות מכוסים בזמן תפילת העמידה?

- 1. ("על מתניו"), 2. הבטן והגב ("לבו") - מכוסים - הלב (בקריאת שמע – הלב יכול להיות גלוי)

ב . בארו מדוע יש שוני בין קריאת שמע לתפילת העמידה בענין זה? (הלב)

בתפילת העמידה עומד המתפלל לפני הקב"ה ולכן צריך להיות לבוש בצורה מכובדת, מה שאין כן בקריאת שמע שהקב"ה אינו נמצא מולו (ניתן להוסיף ולומר, שבעוד בתפילת העמידה האדם פונה לה' - "ברוך אתה" - ומדבר עמו, בקריאת שמע אין המתפלל מדבר אל ה' אלא אל עצמו וכך מקבל עול מלכות שמיים ועול מצוות)

23 . אלעד לבש בגד ים, שחה בתוך הים ונזכר שלא התפלל. האם הוא רשאי להתפלל בתוך הים? נמקו.

לא. "לבו" גלוי ועל כן יצא מהים, ילבש חולצה ורק אחר כך יתפלל.

24. מהם הבגדים המתאימים לתפילה?

א. "השתחוו לה בהדרת קודש" - מכאן שיש ללבוש בגדים מכובדים בתפילה (כמו שבאים לפגישה חשובה)

ב. עם כיפה או כובע, מכנסיים ארוכים, לא עם פיג'מה ונעליי בית

25. מדוע צריך לעצום עיניים בתפילה?

א. זה גורם לריכוז ומונע הסחת דעת ב. אסור "להסתכל בשכינה"

ג. מכסים את הראש בטלית ד. תפילה מתוך סידור – נחשבת כעצימת עיניים

26. כיצד לומר - את התפילה?

א. תפילת הלחש- היא בשקט. אסור להרים את הקול. מדוע?

זה מראה חוסר אמונה – כאילו ה אינו שומע וצריך לצעוק אליו. בנוסף – זה מפריע למתפללים

ב. צריך ללחוש את התפילה – ולהשמיע לאוזניים

27. סיכום – חשוב – הרב יהודה עמיטל:

לא כל תפילה היא "מלהיבה ומרגשת" – האם יש ערך לתפילה כזו?

לא כל אדם יכול להתחבר לתפילה ברמה גבוהה , כל יום. זה דבר שחוזר על עצמו.

אך אין לזלזל באף תפילה – גם אם היא נראית "יבשה". הרב מספר על תלמיד שהתלונן כי תפילתו השנה בראש השנה – הייתה "יבשה" – ללא רגש. הרב השיב: תגיד לה' שזה מה שאתה יכול. לפעמים יש קרבן משובח –פר, ולפעמים "מנחה" – קורבן של עני. הכול מתקבל לפני ה'. העיקר שאדם מכוון את ליבו לשמיים