הרב דוד ברופסקי

# 15 הכנות לתפילה

חכמים לימדו שיש להתכונן, הכנה גשמית ורוחנית, לקראת התפילה. לבושו ומראהו של המתפלל צריכים להיות ראויים לעמידה בפני ריבונו של עולם, ונוסף על כך יש גם להתכונן מבחינה רוחנית ומחשבתית לקראת המפגש. כמו כן ישנם דברים מסוימים שאין לעשות לפני התפילה, וזאת כדי להעניק לתפילה את החשיבות והמרכזיות הראויה לה כחלק מאורחות חייו של אדם הדתי.

## לבוש ראוי

על פי הגמרא (שבת י ע"א) חכמים פירשו את הפסוק "היכון לקראת אלוקיך" (עמוס ד', יב) כהנחייה מעשית המורה לנו להתכונן לקראת עמידה בפני הקב"ה.

רבא בר רב הונא רמי פוזמקי ומצלי, אמר 'היכון לקראת' וגו' [עמוס ד', יב]. רבא שדי גלימיה ופכר ידיה, ומצלי. אמר: כעבדא קמיה מריה.

כך כותב גם הרמב"ם (הלכות תפילה פ"ה הל' ה):

תיקון המלבושים כיצד? מתקן מלבושיו תחילה ומציין עצמו ומהדר שנאמר 'השתחוו לה' בהדרת קודש', ולא יעמוד בתפילה באפונדתו ולא בראש מגולה ולא ברגליים מגולות, אם דרך אנשי המקום שלא יעמדו בפני הגדולים אלא בבתי הרגליים... דרך כל החכמים ותלמידיהם שלא יתפללו אלא כשהן עטופים [בטלית].

הקיצור שולחן ערוך (סימן יב סעיף א) מוסיף כי גם מי שמתפלל בביתו ביחידות, צריך להתלבש בצורה ראויה ומתאימה לתפילה.

הראשונים והאחרונים דנים בשאלה אם יש להתלבש כפי שהיינו מתלבשים לקראת מפגש עם אדם חשוב או שאולי יש לעשות דבר מה נוסף, כמו למשל ללבוש חגורה מיוחד, או "גארטל".

שאלה זו עולה מתוך פרשנויות שונות לדברי הגמרא בנוגע ללבישת חגורה או אזור בזמן התפילה. מחד גיסא, הגמרא (ברכות כד ע"ב) אומרת:

אמר רב הונא: הייתה טליתו חגורה לו על מותניו ─ מותר לקרות קריאת שמע. תניא נמי הכי: הייתה טליתו, של בגד ושל עור ושל שק, חגורה על מותניו ─ מותר לקרות קריאת שמע אבל לתפילה ─ עד שיכסה את לבו.

נראה אם כן שלפי הגמרא יש לחגור חגורה כדי לחצוץ בין פלג הגוף העליון לפלג הגוף התחתון. עמידה לפני הקב"ה בלי חציצה זו אינה ראויה.

לעומת זאת, במסכת שבת (שבת י ע"א) הגמרא אומרת:

מתקיף לה רב ששת: טריחותא למיסר המייניה? ועוד: ליקו הכי וליצלי?! ─ משום שנאמר: 'היכון לקראת אלוקיך ישראל'.

על פי גמרא זו, חגירת אבנט או חגורה היא ביטוי להכנה למפגש עם הקב"ה בתפילה.

שתי הסוגיות שהבאנו לעיל לכאורה סותרות זו את זו, שכן אחת דורשת לחגור חגורה מיוחדת כדי להפריד את פלג הגוף העליון מפלג הגוף התחתון בזמן התפילה, והשנייה מסבירה כי מדובר במחווה או בסמל להכנה לתפילה.

בהמשך לדיון זה בגמרא, הראשונים נחלקו בשאלה אם מי שאינו חוגר חגורה בדרך קבע חייב לחגור חגורה לפני שיתפלל שמונה-עשרה. הר"ן (שבת י ע"א) וההגהות מיימוניות (הלכות תפילה פ"ה הל' ה) קובעים כי אפילו מי שלובש מכנסיים חייב בחגורה בזמן תפילת עמידה. רבינו ירוחם, לעומת זאת, כותב כי רק מי שרגיל לחגור חגורה מדי יום ביומו חייב גם לחגור בזמן שהוא מתפלל שמונה-עשרה. נראה אם כן שהמחלוקת כאן נוגעת לשאלה אם הלבוש בזמן התפילה צריך להיות כפי שאדם רגיל להתלבש ממילא או שאולי יש להוסיף פריט לבוש מיוחד.

ר' שמחה מוויטרי, תלמידו של רש"י, כותב שרש"י היה מתפלל ללא חגורה. כשנשאל על מנהג זה, ענה שבתקופת האמוראים הלבוש המקובל היה דומה לחלוק, שבו אין חציצה בין פלג הגוף העליון לפלג הגוף התחתון. בימינו, הסביר רש"י, כשכל הגברים לובשים מכנסיים, אין צורך בחציצה נוספת. מכאן עולה שרש"י ראה הלכה זו רק בהקשר לצורך בחציצה בין הלב לבין הערווה. רש"י לא סבר שיש לחגור חגורה משום "היכון לקראת אלוקיך", זאת מפני שההפרדה בין פלג הגוף העליון לפלג הגוף התחתון ממלאת אחר ציווי זה, או משום שההכנה לתפילה נעשית בדרכים אחרות, בנטילת ידיים למשל.

השולחן ערוך (סימן צא סעיף א─ב) מביא את שני הטעמים לחגירת חגורה, כדי לחצוץ בין הלב ובין הערווה וגם כדי להתכונן כראוי לתפילה. המגן אברהם (ס"ק א) והמשנה ברורה (ס"ק ד) לעומת זאת, מביאים את דבריו של רבינו ירוחם הכותב כי רק מי שחוגר חגורה בדרך קבע חייב גם לחגור בזמן התפילה, אך מי שאינו רגיל בכך לא חייב. המשנה ברורה אף מוסיף וכותב שחגירת חגורה לתפילה היא מידת חסידות וגם מביא את דברי הזוהר (ס"ק ו) לפיהם יש לכסות את הראש בטלית בזמן תפילת שמונה-עשרה.

בימינו חלק מן הפוסקים שבו לסוגיה זו ודנו בשאלה אם ראוי להתפלל בחולצה בעלת שרוולים קצרים או אפילו במכנסיים קצרים (ראה הרב עובדיה יוסף יחווה דעת חלק ד סימן ח). השולחן ערוך (סימן צא סעיף ה) לדוגמה, כותב "לא יעמוד... ברגלים מגולים, אם דרך אנשי המקום שלא יעמדו לפני הגדולים אלא בבתי רגליים". המשנה ברורה (סימן צא ס"ק יא─יג) מציין שבארצות חמות שבהן מקובל לעמוד גם בפני אנשים חשובים ברגליים חשופות "אין לחוש אפילו הבגדים קצרים ונראין הרגליים". כמו כן המשנה ברורה כותב שאין להתפלל בכותונת לילה או בכל בגד אחר שבו לא היה מקבל את פניו של אדם חשוב.

## מקום התפילה

כבר עסקנו במקומות שבהם אסור להתפלל (ראה לעיל פרקים י' וי"א) בגלל קרבה לריחות רעים או למפגעים אחרים או בגלל ערווה. בנוסף לכך, הגמרא גם מפרטת מקומות שבהם עדיף להתפלל בגלל קדושת המקום או משום שבסביבה יש משהו שעשוי להשפיע לטובה על כוונת המתפללים.

חז"ל קבעו כי ככלל יש להתפלל בבית הכנסת, קודם כל משום שבבית כנסת בדרך כלל ניתן להצטרף למניין וכך לקחת חלק בתפילה בציבור. תפילה במניין מאפשרת לשמוע דברים שבקדושה (קדיש, קדושה וכו') ובנוסף תפילה בציבור איכותית יותר ואפילו "יעילה" יותר מאשר תפילה ביחידות.

חכמים (ברכות ו ע"א) מלמדים בעניין זה:

אין תפילה של אדם נשמעת אלא בבית הכנסת... אמר רבין בר רב אדא אמר רבי יצחק: מנין שהקדוש ברוך הוא מצוי בבית הכנסת? שנאמר: 'אלוקים ניצב בעדת אל' [תהילים פ"ב, א]

השולחן ערוך (סימן צ סעיף ט) פוסק כי אפילו כאשר נאלצים להתפלל ביחידות, עדיף לעשות זאת בבית הכנסת.

כמו כן, הגמרא (ברכות ו ע"ב) אף אומרת שטוב לייחד מקום קבוע לתפילה:

אמר רבי חלבו אמר רב הונא: כל הקובע מקום לתפילתו ─ אלוקי אברהם בעזרו. וכשמת ─ אומרים לו: אי עניו, אי חסיד, מתלמידיו של אברהם אבינו! ואברהם אבינו מנא לן דקבע מקום? ─ דכתיב: 'וישכם אברהם בבוקר אל המקום אשר עמד שם' [בראשית כ"ו, ז], ואין עמידה אלא תפילה, שנאמר: 'ויעמוד פינחס ויפלל' [תהילים ק"ו, ל]

כך אכן פוסק להלכה השולחן ערוך (סימן צ סעיף יט), והמשנה ברורה מוסיף (ס"ק נט) שאפילו מי שמתפלל בביתו כדאי שייחד מקום קבוע לתפילה.

לבסוף, הגמרא (ברכות לד ע"ב) גם אומרת:

ואמר רבי חייא בר אבא אמר רבי יוחנן: אל יתפלל אדם אלא בבית שיש שם חלונות, שנאמר: 'וכווין פתיחן ליה בעליתה (לקבל) [נגד] ירושלם' [דניאל ו', יא]. אמר רב כהנא: חציף עלי מאן דמצלי בבקתא.

הפרשנים מציעים הסברים שונים לדרישה להתפלל בחדר שיש בו חלונות. רש"י מסביר "שגורמין לו שיכווין לבו, שהוא מסתכל כלפי שמיים ולבו נכנע". תלמידי רבינו יונה (כד ע"ב) אף הם מסבירים כי האור הטבעי החודר לחדר מן החוץ מסייע להתפלל בכוונה יתרה: "מפני שעל ידי ראיית האור תתיישב דעתו יותר ויוכל לכוון כראוי".

התלמידי רבינו יונה מציעים גם פירוש נוסף, לפיו יש להתפלל בחדר שחלונותיו פתוחים ופונים למזרח לכיוון ירושלים "מפני שעל ידי ההבטה הזאת יכוון בתפילתו כנגד המקום יותר ותהיה תפילתו רצויה ומקובלת".

הרב אברהם יצחק הכהן קוק (1865─1935) בפירושו לאגדות התלמוד, "עין איה", מעניק הסבר נוסף לדרישה להתפלל בחדר שיש בו חלונות:

התפילה היא אמנם עבודה מתייחדת בנפש המתפלל, אבל התנאי ההכרחי להשלמתה שתפעול על המתפלל, הוא ידיעתו השלמה בערכו אל כל העולם החיצון, אז יפעול שלימות נאה על עצמו וזולתו. אבל מי שההתייחדות בעבודתו המיוחדת תביאהו להפרד מכל יחשׂ [אל] העולם החיצוני, לא יבוא לתכלית שלימות התפילה, שהיא צריכה להחיות את האדם להיות מוכן לפעול ולהתפעל בצדק ויושר ע"פ רוח ד' שתעוררהו. על כן אל יתפלל אדם אלא בבית שיש בו חלונות, שאפשרות הראייה אל העולם החיצוני תעוררהו על חובתו אל העולם כולו שהוא חי בו.

תפילה מיסודה צריכה להיות מופנית כלפי חוץ, כלפי העולם שמעבר לאדם הפרטי, אל צרכיו ודאגותיו של הכלל.

באשר להתנגדותם של חז"ל לתפילה בעמק ("בקתא"), רש"י מסביר כי מקום סגור וצנוע מועיל יותר לתחושה של יראת ה'. בהקשר זה שואלים התוספות (ד"ה חציף) כיצד ניתן ליישב את יציאתו של יצחק לשוח בשדה (בראשית כ"ד). התוספות מסבירים שיצחק התפלל למעשה על הר המוריה, ומכאן אנו למדים שקדושתו של מקום מסוים עשויה לגבור על הדרישה להתפלל במקום סגור. קביעה זו בוודאי רלוונטית לתפילה בכותל המערבי. התוספות אף מסבירים שהגמרא התייחסה לעמק שבו עוברת דרך ראשית, וברור שבמקום כזה יהיה קשה להתרכז בתפילה בגלל האנשים הרבים העוברים שם בדרכם.

המשנה ברורה (סימן צ ס"ק יא–יב) כותב כי מותר להתפלל במקום סגור, אפילו אם אינו מקורה, אולם המשנה ברורה גם מביא את דברי הזוהר לפיהם על אדם תמיד להתפלל בתוך בית.

## אכילה ושתייה לפני התפילה

הגמרא (ברכות י ע"ב) אומרת שאסור לאכול או לשתות לפני התפילה:

ואמר רבי יוסי ברבי חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב: מאי דכתיב: 'לא תאכלו על הדם' [ויקרא י"ט, כו]? לא תאכלו קודם שתתפללו על דמכם. אמר רבי יצחק אמר רבי יוחנן אמר רבי יוסי ברבי חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב: כל האוכל ושותה ואחר כך מתפלל ─ עליו הכתוב אומר: 'ואותי השלכת אחרי גווך', אל תקרי גוויך אלא גאיך. אמר הקדוש ברוך הוא: לאחר שנתגאה זה ─ קיבל עליו מלכות שמיים.

הגמרא רואה באלה המספקים את צרכיהם הגופניים לפני שהם נפנים להתפלל, כלומר מי שאוכל ושותה לפני התפילה, כגאוותנים ויהירים.

הראשונים מפרטים מספר מצבים בהם מותר לשתות או לאכול לפני תפילה ושבהם אכילה או שתייה לא יחשבו לגאווה. הרא"ש (ברכות פרק א סימן י) לדוגמה, מתיר לשתות מים לפני שחרית שכן "דלא שייך במים גאווה". כך גם הבית יוסף (סימן פט) מביא את דעתו של סמ"ג, המתיר למי שצמא לשתות לפני התפילה ומסביר "שאם הוא צמא הרבה שטוב יותר שישתה מים משיצטער בתפילתו". יתרה מזאת, הבית יוסף מביא את דברי המהר"י אבוהב לפיהם אכילה ושתייה לפני שחרית לצורך רפואה אינם נחשבים לדרך גאווה. למעשה, הרמב"ם (הלכות תפילה פ"ה ה"ב) כותב כי מי שחש רעב או צמא נחשב לחולה, ומי שגם מתקשה להתרכז כראוי בתפילה, יכול לאכול או לשתות.

השולחן ערוך (סימן פט סעיף ג) מסכם את הסוגיה:

אסור לו להתעסק בצרכיו, או לילך לדרך עד שיתפלל תפילת י"ח... ולא לאכול ולא לשתות, אבל מים מותר לשתות קודם תפילה, בין בחול ובין בשבת ויום טוב. וכן אוכלים ומשקין לרפואה מותר.

השולחן ערוך אף מביא את דברי הרמב"ם:

הצמא והרעב, הרי הם בכלל החולים, אם יש בו יכולת לכוון דעתו, יתפלל; ואם לאו, אם רצה אל יתפלל עד שיאכל וישתה.

המשנה ברורה (ס"ק כב) מרחיב סעיף זה ומוסיף מספר פרטים מעשיים. ראשית, אמנם מותר לשתות תה או קפה כדי להצליח להתפלל בכוונה הראויה, אך המשנה ברורה מתנגד בחריפות לאלה הנוהגים להוסיף חלב או סוכר לשתייה, כמו גם לאלה הנוהגים לאכול "מיני תרגימא" (עוגות או עוגיות) יחד עם התה או הקפה. המשנה ברורה כותב כי הפוסקים שהתירו לשתות תה עם סוכר התכוונו בוודאי לקוביית סוכר המוחזקת בפה בזמן השתייה ולא לסוכר שעורבב לתוך הכוס. שנית, בביאור הלכה (ד"ה וכן) נפסק שעדיף להתפלל ביחידות בבית, ואז לאכול ולשתות ולאחר מכן להצטרף לתפילה במניין כדי לשמוע קדיש וקדושה, מאשר לאכול לפני התפילה. אך המשנה ברורה פוסק (ס"ק כו) שמי שאינו מסוגל להתרכז בתפילה אם לא אכל או שתה לפני כן, רשאי לעשות כן.

ערוך השולחן (סימן פט סעיף כג) כותב כי נהוג להתיר להוסיף חלב לתה או לקפה לפני שחרית. בימינו אף מקובל להתיר להוסיף סוכר לשתייה לפני התפילה (אִשי ישראל פרק יג סעיף כה).

המשנה ברורה (סימן קו ס"ק ה) פוסק כי האיסור לאכול לפני התפילה מתחיל כבר עם עמוד השחר, הזמן המוקדם ביותר שבו ניתן להתפלל שחרית. יתרה מזאת, המשנה ברורה (סימן פט ס"ק כז) הוסיף שאין להתחיל סעודת קבע, שבה יותר מכביצה לחם, חצי שעה לפני עמוד השחר.

## מעשים שאין לעשות לפני התפילה

ישנן פעולות שאסור לעשות לפני התפילה. לדוגמה, אין להקדים שלום לאדם אחר לפני שחרית (ברכות יד ע"א).

אמר רב: כל הנותן שלום לחבירו קודם שיתפלל ─ כאילו עשאו במה, שנאמר: 'חידלו לכם מן האדם אשר נשמה באפו כי במה נחשב הוא' [ישעיהו ב', כב], אל תקרי במה אלא במה ושמואל אמר: במה חשבתו לזה ולא לאלוה. מתיב רב ששת: בפרקים – שואל מפני הכבוד ומשיב! תרגמה רבי אבא: במשכים לפתחו.

מכיוון שתפילות הן במקומם של קרבנות, שאילת אדם אחר לשלום, לפני שיפנה אל הקב"ה, היא כמו הקרבת קרבן מחוץ לבית המקדש על הבמות.

הבית יוסף (סימן פט) מביא מספר פרשנויות לגמרא זו.

ראשית, מביא הבית יוסף את דעתם של רבני פרובנס, המופיעה בתלמידי רבינו יונה (ברכות ח ע"א), המסבירים שאין איסור לתת שלום לחבירו קודם שיתפלל אלא אם כן הוא משתמש במילה "שלום", שהיא כידוע אחד משמותיו של הקב"ה, אבל בהחלט מותר לומר לאדם "צפרא דמרי טב".

שנית, הבית יוסף מביא את דברי תלמידי רבינו יונה, שאסור לברך אדם לפני תפילה גם אם לא משתמשים במילה "שלום", אלא אם האדם השני נקרה בדרכנו.

שלישית, הבית יוסף מביא את דבריו של רבינו ירוחם המפרש שאילת שלום ככריעה, או קידה, ולא כאמירת המילה "שלום". רבינו ירוחם פוסק כי אין לקוד בפני אדם אחר בעת שמברכים אותו לשלום, אלא רק לומר "שלום" או כל ברכה אחרת.

לבסוף, מביא הבית יוסף את דברי הראב"ד המציע שאדם ישנה מהדרך הרגילה שבה הוא נוהג לברך אנשים לשלום בבוקר, וכך יזכיר לעצמו לא לשהות זמן רב בשיחה לפני תפילת שחרית.

השולחן ערוך (סימן פט סעיף ב) מביא אף הוא את כל הדעות שהצגנו לעיל.

המשנה ברורה (ס"ק טז) כותב שבעוד שנהגו שלא לומר "שלום" זה לזה לפני תפילת שחרית, אפילו כאשר פוגשים אדם במקרה, מי שכבר בירך ברכות השחר, רשאי בהחלט לשאול אחרים לשלומם. כמו כן, מי שאחר הקדימו לשלום, רשאי לענות בכל צורה שהיא.

הרב בצלאל שטרן, בשו"ת בצל החכמה (חלק ה סימן ע), מתיר לבן ללכת לברך את הוריו לשלום לפני שחרית, שכן מדובר בצורך מצווה.

בנוסף לאיסור לברך לשלום לפני תפילת שחרית, הגמרא (שם) גם מתייחסת גם למי שנפנה לעסקיו לפני התפילה.

אמר רבי יונה אמר רבי זירא: כל העושה חפציו קודם שיתפלל ─ כאלו בנה במה... דאמר רב אידי בר אבין אמר רב יצחק בר אשיאן: אסור לו לאדם לעשות חפציו קודם שיתפלל, שנאמר: 'צדק לפניו יהלך וישם לדרך פעמיו' [תהילים פ"ה].

מרבית הראשונים סברו שגמרא זו מתייחסת לעיסוק בעסקיו הפרטיים של אדם, אך הרי"ף (ברכות ח ע"א) והרא"ש (פרק ב סימן ז) פירשו את הגמרא על סמך נוסח שונה מעט, כמי שיוצא לדרך קודם שיתפלל.

הרשב"א (ברכות יד ע"א) מסביר כי אין לעסוק בעניינים אישיים לפני התפילה כדי שלא יגיע לתפילה כשדעתו מוסחת ומוחו טרוד. מכאן עולה כי רק עיסוקים רציניים או משמעותיים יותר שעלולים להעסיק את המתפלל בזמן התפילה, נכללים באיסור זה. על כן, חלק מן הפוסקים (ראה אשל אברהם סימן פט סעיף ג לדוגמה) מבחינים בין עניינים שאינם דורשים מאמץ מיוחד, כמו סידור המיטה, הוצאת האשפה, ואפילו קריאה קצרה בעיתון (או באימייל), ובין עיסוקים הדורשים תשומת לב רבה יותר. יש פוסקים המבחינים גם בין עיסוק בצרכים האישיים של אדם לבין עיסוק בצרכי מצווה, כמו למשל קניית אוכל לשבת (משנה ברורה סימן פט ס"ק לו, סימן רנ ס"ק א), או עזרה לילדים היוצאים לבית הספר. כמו כן, מי שקם בשעות הבוקר המוקדמות ומוכרח לחכות עד לשעת התפילה במניין, רשאי אף הוא לעסוק בצרכיו האישיים לפני התפילה.

## הכנה רוחנית

יש להתכונן לתפילה גם מבחינה רוחנית ומחשבתית. בפרקים הקודמים כתבנו שפסוקי דזמרה, "אשרי" שלפני מנחה, ואפילו שלוש הברכות הראשונות של תפילת שמונה-עשרה, נועדו להכין אותנו לתפילה.

המשנה (ברכות פ"ה מ"א) אומרת:

אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש. חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכוונו את לבם למקום.

הגמרא (ברכות לא ע"א) בהמשך לסוגיה זו מוסיפה:

תנו רבנן: אין עומדין להתפלל לא מתוך עצבות, ולא מתוך עצלות, ולא מתוך שחוק, ולא מתוך שיחה, ולא מתוך קלות ראש, ולא מתוך דברים בטלים אלא מתוך שמחה של מצווה.

ראינו אם כן כי להימנעות מדברים העלולים להסיח את הדעת ולהפריע לכוונה ולהכנה הרוחנית, הרגשית והמחשבתית, חשיבות ראשונה במעלה לקראת תפילה ראויה.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* | \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | \* |
| \* \* \* \* \* \* \*  | כל הזכויות שמורות לישיבת הר עציון ולרב דוד ברופסקיתרגום: נעמה ליברמןעורך: יחיאל מרצבך, תשע"ט\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*בית המדרש הוירטואלי מיסודו של The Israel Koschitzky Virtual Beit Midrashהאתר בעברית: http://etzion.org.ilהאתר באנגלית: <http://www.vbm-torah.org>משרדי בית המדרש הוירטואלי: 02-9937300 שלוחה 5 דוא"ל: office@etzion.org.il | \* \* \* \* \* \* \*  |