

עבודה שבלב על מהות התפילה בחיי האדם

אפשר לחיות בלי תקווה ואולי גם בלי אמת- אך לא בלא תפילה, שהיא החיפוש אחר שתיקן. להתפלל פרושו לפרוץ את הבדידות, את פחד הבדידות. התפילה היא מרפא לבדידות יותר מאשר לעצב וליסורים. אלי ויול, התפילה והאדם המודרני

מטרות הפעילות:

- עריכת דיון על מהות התפילה בחיי האדם.
- הכרת פניה השונים של התפילה בתרבות הישראלית – מהמקרא ועד ימינו.

מהלך הפעילות:

1. פתיחה – שירי תפילה מהתרבות הישראלית
2. מהי התפילה?
3. פניה השונים של התפילה
4. תפילות ממסורת ישראל
5. תפילה אישית וציבורית
6. סיכום

חלק א: פתיחה – שירי תפילה מהתרבות הישראלית

- משמיעים בכני הקבוצה אוסף קצר של קטעי שירים.
- אפשרות הפעלה: לערוך תחרות מי מזהה ראשון את השיר.
- מחלקים לתלמידים את מילות השירים (נספח א). מהו המכנה המשותף לשירים? (תפילה).

חלק ב: מהי התפילה?

- ניתן לעשות 'שמש אסוציאציות' על הלוח לגבי המושג תפילה.

התפילה כתקווה

המילה "תפילה" נגזרת מהשורש פ.ל.ל, שמשמעותו לקוות ולייחל:

וַיֹּאמֶר יִשְׂרָאֵל אֵל יוֹסֵף: רְאֵה פָנֶיךָ לֹא פָלַתִּי, וְהִנֵּה הִרְאָה אֹתִי אֱלֹהִים גַּם אֶת זַרְעֲךָ. (בראשית מ, יא)

• מה הקשר לדעתכם בין תקווה לתפילה?

אם תשאל מישהו ברחוב מה יהיה, הוא יגיד לך "יהיה טוב!". איך הוא יודע את זה? מהו הכוח הזה של התקווה? כולנו מכירים היטב את המילים: "התקווה בת שנות אלפיים" – חשבתם פעם לאיזו תקווה אנחנו מתכוונים, תקווה למה? העם שלנו נושא כבר אלפיים שנה את עול התקווה, ולכן לא פלא שהתפילה היא מיסודות התרבות היהודית.

• חז"ל כינו את התפילה עבודה שבלב – מה הטעם לכך לדעתכם? מה הקשר בין הלב לתפילה? האם התפילה היא עבודה? מה תפקיד הכוונה בתפילה?

שלב ג: פניה השונים של תפילה

• כמה מילים נרדפות למילה תפילה אתם מכירים? (צעקה, בכי, בקשה, תחינה, נאקה, קינה, עתירה, הלל, שבה, ברכה, שיחה – לרשום חלק על הלוח).

במובן מסוים, השפה העברית אינה שפה עשירה בביטויים ומילים כשפות אחרות. לשם הדוגמה, המילון האנגלי מכיל פי כמה וכמה מילים מאשר המילון העברי (חשוב לציין, שאין זה אומר שהעברית דלה יותר. בשביל לתרגם לאנגלית את הפסוק בעל ארבעת המילים: "אל יתהלל חוגר כמפתח", נזקקו באחד מהגרסאות ללא פחות משש-עשרה מילים!). נשאלת השאלה:

• מדוע יש צורך במילים רבות כל-כך כדי לתאר דבר אחד? האם כל מילה מתארת אופי שונה של התפילה? איזה אופי נושאת כל מילה?

כל שפה מתפתחת לפי התרבות של העם היוצר אותה. לאסקימואים יש מאות (!) מילים המתארות את השלג (שלג שיורד ישר, באלכסון, שנדבק לנעליים ועוד). ליהודים יש מילים רבות המתארות את התפילה בגווניה השונים. עובדה זו מדגישה את מקומה המרכזי של התפילה והתקווה בתרבות הישראלית.

ניתן לתת דוגמאות על סוגי התפילה השונים:

• אתם צופים במשחק כדור-רגל. יש פנדל שמכריע את כל העונה. מהן הרגשות המציפות את הלב? מתמלאים בתקווה שמהולה במתח וחרדה – הלוואי שיכנס! (שוועה, תחינה וכדומה) מיד לאחר שהפנדל נכנס הלב מתמלא בשמחה ורגשי תודה (הודיה, הלל, שבח וכדומה).

• בעוד דקה מתחיל מבחן חשוב שעתיד להכריע לגבי המשך הלימודים שלכם, מה אתם מרגישים...

התפילה כהודיה

• לפעמים מקובל לחשוב שהתפילה מיועדת לזמנים קשים: מלחמות, קרוב משפחה חולה וכדומה. אך האם באמת אלו הם פניה היחידים של התפילה? באילו מצבים עולה תפילה בלב האדם?

נתבונן בשיר 'תודה' (אפשר להשמיע אותו שוב):

תודה / עוזי חטימן

תודה על כל מה שבראת
תודה על מה שלי נתת
על אור עיניים
חבר או שניים
על מה שיש לי בעולם.
על שיר קולח
ולב סולח
שבזכותם אני קיים.

• על מה מודה המשורר? האם אפשר להגדיר שיר זה כתפילה? מדוע יש צורך להודות? האם גם אתם השתם פעם צורך להודות?

בשיר-תפילה זה אנו רואים את הצורך של המשורר להודות דווקא על הפרטים הקטנים, דווקא על המובן מאליו. המחשבה היהודית הדגישה תמיד את חשיבות הכרת הטוב – ההודיה על הדברים הטובים שיש לכל אחד מאיתנו. המילה הראשונה בסיפור התפילה המסורתית היא: "מודה" (ראו בנספח ב), התפילות הראשונות שמופיעות בו הן ברכות הודיה. ההודיה מאפשרת לנו לפתח מחשבה חיובית יותר על החיים, ומעודדת אותנו להסתכל על חצי הכוס המלאה.

שבים להתבונן במילות השירים מתחילת הפעילות, וכל תלמיד מתבקש לבחור בשיר איתו הוא מזדהה.

- מדוע בחרתם דווקא בשיר זה? ניתן לבקש מהם לצטט שורה איתה הם הזדהו במיוחד.
 - אולי אתם זוכרים אירוע בחיכם שאחד מהשירים יכול היה להוות כתפילה המתאימה למצב זה?
 - אפשר לנסות ולמיין את השירים על פי בטווי התפילה העיקריים: בקשה, הודיה, שוועה וכדומה.
- באופן כללי, ישנו קשר חזק בין התפילה והשירה. ניתן למצוא דוגמאות רבות לכך במקורות: שירת-הים, שירת הללוים בבית-המקדש, מזמורי התהילים ועוד.

חלק ד: תפילות ממסורת ישראל

התפילה במהותה היא פעולה ספונטאנית. אדם נתקל במצב מסוים, ובאופן טבעי עולה תפילה מליבו. מימי התנ"ך ועד ימינו, חֵברו אנשים רבים תפילות שונות והעלו אותם על כתב. תפילות אלו נעשו לנכס תרבותי ישראלי, ולעיתים גם לנכס כלל-עולמי. ננסה להכיר כמה מתפילות אלו:

בינגו תפילה

כל תלמיד מקבל תפילה או כמה תפילות מהכרטיסיות שבנספח ב. המדריך מקריא כותרת, והתלמיד שיש בידו את התפילה המתאימה מצביע, מקריא אותה ומתבקש לענות על השאלות הבאות:

- לדעתך, באיזו סטואציה התחברה תפילה זו?
- האם אפשר לשייך אותה לאחד מבטווי התפילה שעל הלוח? (בקשה, הודיה וכדומה)
- האם הזדהיתם עם אחת התפילות? (אפשר לעיין בתפילה שהייתה אהובה על הרוב)

תפילה על עצמי, תפילה על האחר

מכיינים את התפילות לפי תפילות של יחיד עבור עצמו, ותפילות הנאמרות עבור הכלל (לשון יחיד ולשון רבים).

- מדוע ישנן תפילות הנאמרות עבור האחר? אתם מכירים את התחושה שהאדם כל-כך מייחל שלאחר יהיה טוב?

אפשר לחזור ולהתבונן בשירים מתחילת הפעילות, ולמיין גם אותם לפי תפילות עבור יחיד ותפילות עבור הכלל. התפילה, מעבר להיותה ביטוי לרחשי הלב של האדם, היא גם דרך להתקשרות והתחברות עם כלל-החברה. התפילה עבור העם והציבור, מערבת את האדם עם הבריות.

חלק ה: בין תפילת יחיד ותפילת ציבור

ראינו שישנה חלוקה בין תפילות הנאמרות למען המתפלל עצמו ובין תפילות הנאמרות למען אדם או ציבור אחר. חלוקה חשובה ונוספת היא בדרך בה נאמרת התפילה.

תפילה בציבור מול תפילה ביחיד

מבקשים ממתנדב לקום ולשיר לבד שיר אותו הוא בוחר בעצמו. לאחר מכן, מבקשים מכל הקבוצה לשיר כאחד שיר אותו הם בוחרים ביחד.

- אם אתה היית צריך להחליט בשביל כולם, האם היית בוחר בשיר הזה דווקא?
 - האם זה פשוט לשיר לבד מול כולם? מה נוח יותר: לשיר לבד מול כולם שיר שאתה בחרת, או לשיר עם כולם ביחד שיר שכולם בחרו? מה היתרונות והחסרונות של השירה המשותפת אל מול שירת היחיד?
- הקושי בשירה בציבור הוא שהקול של היחיד נעלם, ואין לו מקום בבחירת החומר. מצד שני, ראינו שדווקא חויית ה"ביחד" עוזרת מאוד לכל מי שהיה מתבייש לשיר לבד, וגם הופכת את השירה לעוצמתית יותר.
- למעשה, אלו הם גם היתרונות של תפילת-הציבור אל מול תפילת-היחיד. אמנם בתפילת-הציבור היחיד אינו בוחר את תוכן התפילה, ועליו להצטרף לקולו של הציבור, אולם זה מה שגם הופך את התפילה לעוצמתית יותר, וזה גם מה שמאפשר לכל אחד להתפלל ולשיר מבלי להתבייש בקולו או במילים של תפילתו.

יהודי שמתפלל מתקשר בכך לכלל-ישראל. משום כך מדגישה היהדות את התפילה בציבור. היהודי הבודד ביותר נחלץ מבדידותו ברגע שהוא מצטרף למניין. העובדה שהוא אומר תפילות, שאותן משמיעים גם יהודים אחרים, במקומות אחרים, לציון אותה שעה, היא מקור של כוח. שוב אין הוא בודד, קולו אינו אובד בתוהו. (אלי ויזל, התפילה והאדם המודרני)

ע"פ המסורת, כאשר עשרה אנשים ומעלה מתאספים להתפלל כאחד, הרי שתפילתם נחשבת כתפילה בציבור. מספר אנשים מינימאלי זה נקרא 'מניין'. ישנם חלקים רבים בתפילה הנאמרים במניין בלבד, למשל: קריאת התורה, אמירת קדיש, ברית מילה, שבע ברכות לחתן ולכלה ועוד.

לסיום אפשר לספר או להקריא קטע מתוך סיפור "המניין" של ש"י עגנון (מתוך: אלו ואלו- ספורים נאים של א"י)

חלק ו: סיכום

אפשר להציע לתלמידים לקחת רגע של שקט עם עצמם, ולחלק להם פתקים ריקים בהם הם יכולים להתנסות בכתיבת תפילה משלהם. את הפתקים הם ישמרו כמובן לעצמם.

בפעילות היום התוודענו לתפילה. אנו רואים כי התפילה עולה בדרכים שונות ונוצרת בכל אחד מתוך עולמו הפנימי. התפילה עולה בנו ומופיעה בהתאמה למצבים שונים בהם אנו נמצאים. ישנן תפילות אישיות, הנוצרות בצורה עצמאית ועל פי לשונו והרהורי ליבו של האדם, וישנן תפילות מסורתיות המתאימות להיאמר במצבים שונים. ישנם ביטויי תפילה רבים – הודיה על אירוע משמח, בקשה ותחינה בעת צרה וכדומה.

חוינו את ההבדל וההשפעה השונה בין תפילת-יחיד ותפילת-ציבור, בין קול יחיד מול קולות משותפים. המסורת היהודית דנה רבות בסוגיית התפילה ורואה בה נדבך וערך משמעותי ביותר לחיים. על פי המסורת נקראת התפילה גם "העבודה שבלב", מכני שהתפילה יוצאת מנפשו וליבו של האדם כרצון והתכוונות להגשמה ושלמות.

רשימת ציוד:

- טייפ
- דיסק עם שירי תפילה
- דף עם מילות השירים לכל תלמיד (נספח א)
- כרטיסיות תפילות (נספח ב)

נספחים

נספח א: מילות השירים / פעילות עבודה שבלב

הליכה לקיסריה / חנה סנש

אלי אלי, שלא יגמר לעולם
החול והים.
רשרוש של המים,
ברק-השמים,
תפילת-האדם.

שירי סוף הדרך / לאה גולדברג

למדני, אלהי, ברך והתפלל
על סוד עלה קמל, על נגה פרי בשל,
על החרות הזאת: לראות, לחוש, לנשם,
לדעת, ליחל, להבשל.

למד את שפתותי ברכה ושיר הלל
בהתחדש ומנך עם בקר ועם ליל,
לבל יהיה יומי היום בתמול שלשום.
לבל יהיה עלי יומי הרגל.

אלוהים שלי / עוזי חיטמן

אלוהים שלי, רציתי שתדע
חלום שחלמתי בלילה במטה.
ובחלום ראיתי מלאך
משמים בא אלי, ואמר לי כך:
באתי משמים, עברתי נדודים
לשאת ברכת שלום לכל הילדים.

נספחים

לו יהי / נעמי שמר

...מה קול ענות אני שומע
קול שופר וקול תופים
כל שנבקש - לו יהי.
לו תשמע בתוך כל אלה גם תפילה אחת מפי
כל שנבקש - לו יהי.
לו יהי, אנא לו יהי
כל שנבקש - לו יהי.

על כל אלה / נעמי שמר

על כל אלה, על כל אלה
שמור נא לי אלי הטוב
על הדבש ועל העוקץ
על המור והמתוק.
אל נא תעקור נטוע
אל תשכח את התקווה
השיבני ואשובה
אל הארץ הטובה.

אנחנו לא צריכים / אבי קורן

...כבר כיסינו תל ועוד אחד,
טמנו את לבנו בין ברושים.
עוד מעט תפרוץ האנחה -
קבל זאת כתפילה מאוד אישית.
את הגשם תן רק בעיתו
ובאביב פזר לנו פרחים
ותן לה להיות שנית אתו -
יותר מזה אנחנו לא צריכים.

תפילה/בצלאל אלוני

אלוה, שמור נא עלינו כמו ילדים
שמור נא ואל תעזוב
תן לנו אור ושמחת נעורים
תן לנו כוח עוד ועוד
תן לנו גם לאהוב

נספחים

שמע ישראל / יוסי גיספן

כשהלב בוכה רק אלוהים שומע
הכאב עולה מתוך הנשמה
אדם נופל לפני שהוא שוקע
בתפילה קטנה חותך את הדממה.

שמע ישראל אלוהי אתה הכל יכול
נתת לי את חיי נתת לי הכל
בעיני דמעה הלב בוכה בשקט
וכשהלב שותק הנשמה זועקת.
שמע ישראל אלוהי עכשיו אני לבד
חזק אותי אלוהי עשה שלא אפחד
הכאב גדול ואין לאן לברוח
עשה שיגמר כי לא נותר בי כוח.

שמחות קטנות / מיכה שטרית

עמוק בליבך, עיגולים של שמחה
ואור גנוז בנשמת אפך
עמוק בלב, עיגולים של כאב
אתה שונא, אתה אוהב.

יהללו, יהללך מלאכים
ולא תאבד דרכך בזהר ובחשיכה
יהללו, יהללך מלאכים
שמחות קטנות יאירו
כנצנוץ הכוכבים.

חופשי ומאושר / דודו ברק

עוד תפילה אחת אנחנו נבקש ממך
עוד תפילה אחת נריע לשמך
זכור אותנו גם מחר
תן להיות חופשי ומאושר

שיר לנו שיר
ושלח לנו אור
תן יום בהיר וערב טהור
צחוק בנפשי
לבן ומואר
בוא חופשי ולך מאושר

נספחים

נספח ב: כרטיסיות תפילה / פעילות עבודה שבלב

• תפילה של יעקב להינצל מעשו אחיו

הצילני נא מיד אחי מיד עשו כי-ירא אנכי אתו פן-יבוא והכני אם על-בנים
(בראשית, לב)

• שירת הים (לאחר קריעת ים סוף)

ותקח מרים הנביאה אֶחָת אֶהָרֹן אֶת-הַתָּף בְּיָדָהּ וַתִּצְאֵן כָּל-הַנָּשִׁים אַחֲרֶיהָ בַּתְּפִים וּבַמְחֹלֶת: וַתֵּעַן לָהֶם
מִרְיָם שִׁירוּ לַה' כִּי-גָאָה גָאָה סוֹס וְרָכְבוֹ רָמָה בָּיָם:
(שמות, טו)

• תפילת חנה לאחר שנולד לה בן:

וַתִּתְפַּלֵּל חַנָּה וַתֹּאמֶר עֲלֵי לִבִּי בִּיהוָה רָמָה קָרְנִי בִּיהוָה רָחַב פִּי עַל אוֹיְבֵי כִּי שָׁמַחְתִּי בִּישׁוּעָתְךָ
(שמואל א, א)

• תפילתו של האמורא רב לחיים טובים וארוכים (נהוג לאמרה בשבת לפני ראש חודש):

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו שתתן לנו חיים ארוכים חיים של שלום חיים של טובה חיים של ברכה חיים של פרנסה חיים של חלוץ עצמות חיים שיש בהם יראת חטא חיים שאין בהם בושה וכלימה חיים של עושר וכבוד חיים שתהא בנו אהבת תורה ויראת שמים חיים שתמלא לנו את כל משאלות לבנו לטובה.
(תלמוד בבלי, ברכות טז, ב)

• תפילת הודיה של הבוקר

מודה אני לפניך מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמת בחמלה, רבה אמונתך.
(מתוך הסידור)

• בקשה לירידת גשמים

ברך עלינו ה' אלוהינו את השנה הזאת, ואת כל מיני תבואתה לטובה, ותן טל ומטר לברכה על כל פני אדמה...
(מתוך תפילת שמונה עשרה)

• תפילה לשלום

עושה שלום במרומי, הוא יעשה שלום עלינו ועל כל ישראל, ואמרו אמן.
(מתוך הקדיש)

נספחים

• תפילה בעד החולה

יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי. שתשלח מהרה רפואה שלמה מן השמים. רפואת הנפש ורפואת הגוף לחולה (שם החולה) בתוך שאר חולי ישראל:

• ברכת הגומל (למי שניצלו חייו)

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. הגומל לחיבים טובות. שגמלני כל טוב:

• ברכת שהחיינו (על חגים, בגד חדש, פרי חדש, מפגש עם אדם אהוב לאחר חודש שלא התראו)

ברוך אתה ה', אלוהינו מלך העולם, שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה.

• הטבת חלום (תפילה לאחר חלום רע)

ריבונו של עולם, אני שלך וחלומותי שלך. חלום חלמתי ואיני יודע מה הוא. בין שחלמתי אני לעצמי, ובין שחלמו לי אחרים, ובין שחלמתי על אחרים: אם טובים הם - חוקם ואמצם כחלומותיו של יוסף הצדיק, ואם צריכים רפואה - רפאם... וכשם שהפכת את קללת בלעם הרשע מקללה לברכה כן הפוך כל חלומותי עלי לטובה

• תפילת הדרך

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו, שתוליכנו לשלום ותצדיקנו לשלום. ותסמכנו לשלום. ותדריכנו לשלום. ותגיענו למחוז חפצנו לחיים ולשמחה ולשלום ונאם דעתו לחזור מיד אומר ותחזירנו לשלום) ותצילנו מכף כל אויב ואורב ולסטים וחיות רעות בדרך ומכל מיני פורעניות המתרגשות לבוא לעולם ותשלח ברכה בכל מעשה ידינו, ותתננו לחן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל רואינו ותשמע קול תחנונינו. כי אל שומע תפלה ותחנון אתה: ברוך אתה יי, שומע תפלה:

• תפילה לשלום חיילי צה"ל

מי שברך אבותינו אברהם יצחק ויעקב הוא יברך את חיילי צבא הגנה לישראל, העומדים על משמר ארצנו וערי אלוהינו מגבול הלבנון ועד מדבר מצרים ומן הים הגדול עד לבוא הערבה ביבשה באויר ובים. יתן ה' את אויבינו הקמים עלינו נגפים לפניהם. הקדוש-ברוך-הוא ישמור ויציל את חיילינו מכל-צרה וצוקה ומכל-נגע ומחלה ושלח ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם. ידבר שונאינו תחתיהם ויעטרם בכתר ישועה ובעטרת נצחון. ויקים בהם הכתוב: כי ה' אלוהיכם ההולך עמכם להלחם לכם עם אויביכם להושיע אתכם: ונאמר אמן.

נספחים

• ברכת הבית

בוה השער
לא יבוא צער
בזאת הדירה
לא תבוא צרה
בזאת הדלת
לא תבוא בהלת
בזאת המחלקה
לא תבוא מחלוקת
בוה המקום
תהי ברכה ושלום

• תפילה להחזרת השבויים

מי שברך אבותינו אברהם יצחק ויעקב יוסף משה ואהרן דוד ושלמה, הוא יברך וישמר וינצור את נעדרי צבא הגנה לישראל ואת השבויים... בתוך שאר אחינו בית ישראל הנתונים בצרה ובשביה. בעבור שהקהל מתפלל בעבורם, הקדוש ברוך הוא ימלא רחמים עליהם, ויוציאם מחשך וצלמות, ומוסרותיהם ינתק, וממצוקותיהם יושיעם, וישיבם מהרה לחיק משפחותיהם.