

עולם התפילות / חיים וידל

עומד אדם בפתח ביתו עם שחר, ריח הגשם באפו, קרן השמש הטובה מאירה עליו, כוס קפה בידו ושיר מתנגן באוזנו. הוא מוצא עצמו מתנווד ללא מילים, נעתק מעצמו וחש כמיהה אל כל שסביבו. **תפילה**. לימים, נוחת עליו אחד מפגעי החיים, פחד עמוק, חוסר אונים, דאגה מקצרת נשימה וכאב דוקר בליבו, שוב הוא מוצא עצמו מתנווד ללא מילים, מתכנס, נאלם ו'נעלם' לכל סביבתו, מבקש לשאוב תיקון, גאולה והבטחה. **תפילה**. זמן מה אחר כך, הוא קורא קטע שיר שנתקל בו, שורות נייר שנקרעו בתחילתן וסופן, והזמן קופא מלכת. קול לא נשמע, מחשבה לא באה, נשאב הוא אל המילים שדיברו בתוכו, ביטלו את היש והאדירוהו גם יחד. ושוב הוא מוצא עצמו נע ללא מילים, אחד עם שסביבו. **תפילה**.

לשונות של תפלה

"ואתחנן אל ה' בעת ההיא לאמר", מדוע לא אמר משה "ואתפלל", "ואזעק אל ה'", "ואפגע בה'" או "ואעתור אליו"? אוזנם הכרויה והרגישה של חכמינו הבחינה בצליל המיוחד של ביטויי של משה רבנו: "ואתחנן אל ה'". מתוך כך פורש לפנינו המדרש את המנעד הרחב של כינויי התפילה, ומונה עשר 'לשונות' של תפילה:

זעקה שועה נאקה (אנחה)

- שנאמר: וַיְהִי בַיָּמִים הָרַבִּים הָהֵם וַיָּמָת מֶלֶךְ מִצְרַיִם וַיִּאָּנְחוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל מִן הָעֲבֹדָה וַיִּזְעְקוּ וַתַּעַל שׁוֹעַתָם אֶל הָאֱלֹהִים מִן הָעֲבֹדָה: וַיִּשְׁמַע אֱלֹהִים אֶת נַאֲקָתָם וַיִּזְכֹּר אֱלֹהִים אֶת בְּרִיתוֹ אֶת אֲבֹתָם אֶת יִצְחָק וְאֶת יַעֲקֹב: (שמות ב כג – כד)

בָּצַר וּקְרִיאה

- שנאמר: **בָּצַר לִי אֶקְרָא יְהוָה וְאֵל אֱלֹהֵי אֶקְרָא וַיִּשְׁמַע מִהִיכְלוֹ קוֹלִי וְשׁוֹעֲתִי בְּאָזְנוֹ: (ש"ב כב ז)**

רְנָה וּפְגִיעָה

- שנאמר: **וְאֵתָה אֵל תִּתְפַּלֵּל בְּעַד הָעַם הַזֶּה וְאֵל תִּשָּׂא בְּעַד־רַנָּה וּתְפִלָּה וְאֵל תִּפְגַּע בִּי כִּי אֵינְנִי שׁוֹמֵעַ (ירמיה ז טז)**

נְפֹל

- שנאמר: **וְאֵתְנַפֵּל לִפְנֵי יְהוָה אֵת אַרְבָּעִים הַיּוֹם וְאֵת אַרְבָּעִים הַלַּיְלָה אֲשֶׁר הִתְנַפַּלְתִּי כִּי אָמַר יְהוָה לְהִשְׁמִיד אֶתְכֶם: (דברים ט כה)**

פְּלוֹל

- שנאמר: **וְאֵתְפַלֵּל אֵל יְהוָה וְאָמַר אֲדַנִּי יְהוָה אֵל תִּשְׁחַת עִמָּךְ וְנִחַלְתָּךְ אֲשֶׁר פָּדִיתָ בְּגִדְלָךְ אֲשֶׁר הוֹצֵאתָ מִמִּצְרַיִם בְּיַד חֲזָקָה: (דברים ט כו)**

עֲתִירָה

- שנאמר: **וַיַּעֲתַר יִצְחָק לַיהוָה לִנְכוּחַ אִשְׁתּוֹ כִּי עָקְרָה הוּא וַיַּעֲתַר לוֹ יְהוָה וַתִּסְרַר רַבָּקָה אִשְׁתּוֹ: (בראשית כה כא)**

עֲמִידָה

- שנאמר: **וַיַּעֲמֵד פִּינְחָס וַיִּפְלֵל וַתַּעֲצַר הַמַּגֵּפָה: (תהלים קו ל)**

חילוי

- שנאמר: וַיִּחַל מֹשֶׁה אֶת פְּנֵי יְהוָה אֱלֹהָיו וַיֹּאמֶר לְמָה יְהוָה יַחַרְהֵ אַפָּי בְּעַמִּי אֲשֶׁר הוֹצֵאתָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם בְּכַח גְּדוֹל וּבְיָד תְּזַקָּה: (שמות לב יא)

תחינה

- שנאמר: וְאַתְחַנֵּן אֶל יְהוָה בְּעֵת הַהוּא לֵאמֹר: (דברים ג כג)
ספרי דברים פסקא כו ד"ה דבר אחר¹

ישראל – יש ששים ריבוא אופנים לתפלה

לו ניגשנו ללמוד את המדרש כדבעי, והיינו מעיינים באופן המקראי, בסיפור ובהקשר שבו ממוקם כל פסוק שממנו למד המדרש 'לשון' של תפילה, היינו נוכחים ללא כל קושי שהמדרש הזה לא בא ללמד שיש עשר מילים נרדפות למילה תפילה (לאמיתו של דבר כשם שאין 'אנשים נרדפים', כך אין 'מילים נרדפות'...), אלא שיש עשרה לשונות של תפילה, עשר שפות של תפילה, עשרה סוגי תפילה. וכמובן ב'עשר' הכוונה ל'הרבה', ל'הרבה מאוד'.

התפלה אינה שם פרטי אלא שם כללי, היא שם של עולם, עולם התפילה, התפילות. זהו עולם חי, גדול ועשיר, צומח, מבלבל, מבשיל, קמל ושוב צומח... התפילות הן פעימות חיים הנולדות ומתחדשות כל הזמן, כלולות גם הן ב'ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשי בראשית'.

¹ ראה מקבילות נוספות למדרש זה שמתוכם מתלקטות שלוש עשרה לשונות של תפילה: מדרש תנאים לדברים פרק ג פסוק כג; דברים רבה (וילנא) פרשה ב א; דברים רבה (ליברמן) פרשת ואתחנן ד"ה ד"א ואתחנן אל; אוצר המדרשים (אייזנשטיין) עמוד שנו ד"ה כיון שהשלים משה; מדרש תנחומא (בובר) פרשת ואתחנן סימן ג; מדרש תנחומא (ורשא) פרשת ואתחנן סימן ג; ילקוט שמעוני תורה פרשת ואתחנן רמז תתיא; ילקוט שמעוני שמואל ב רמז קנז.

הדבר הראשון שאנו למדים מהמדרש, מסיפור המסגרת שלו, הוא שיש תפילות רבות, שונות ומשונות (ואולי אף הפוכות זו מזו). כבר לפני שהבנו מהו ייחודה של כל אחת מלשונות התפילה, חילץ אותנו המדרש מהטעות היסודית שבהבנת 'תפילה' כתבנית מסוימת וברורה, אחת ויחידה. אפשר שזה לא רק הלימוד הראשון שמלמדנו המדרש, אלא העיקרי, שהרי 'המדיום הוא התוכן'.

כשם שביחס לבני האדם יודעים אנו 'שפרצופיהם שונים', 'ודעותיהן שונות', כך גם תפילותיהם שונות ונבדלות. כשם שעל הריבוי העשיר והמגוון האנושי הזה, אנו מברכים בהשתאות ובהתפעמות: 'ברוך חכם הרזים'! כך עלינו לברך על ריבוי ושונות התפילות. כשם שדרשו דורשי רשומות: 'ישראל – יש ששים ריבוא אותיות לתורה', כך נאמר אנו: 'ישראל – יש ששים ריבוא אופנים לתפלה. כשם שהעושר המלא והשלם של עם ישראל מתגלה ב'ששים ריבוא' נפש, ומלאות התורה מתגלה ב'ששים ריבוא' אותיות, כך גם העושר של התפילות, מתגלה ובא לעולם ב'ששים ריבוא' אופנים וגוונים של התפילה. שהרי, כל תפילה אינה אלא השתקפות פניו של כל אחד ואחד מישראל שגם מצויים בתנועה מתמדת ומושפעים אירועיו, זמניו, יומו ולילו.

ופשוטים הדברים, אנו יודעים שיש שלוש מיני תפילות יסודיות: שבח, בקשה ותודה ושהתפלה השלמה כוללת את שלושתן. כבר בזאת מופרכת ההבנה הילדו-דתית האולטימטיבית של התפילה כבקשה. יתרה מזאת, תפילות השבח והתודה, מעולות יותר מן הבקשה. 'כל התפילות בטלות לעתיד לבוא חוץ מתפילת תודה',

אינו רק 'נבואה' אל מניפסט חד משמעי על מעלות התפלה כבר כאן ועכשיו (מה שמתבטא בעליל בתפילות שבת וימים טובים)².

אם כן, ב'לשונות של תפלה', הכוונה היא למנעד רחב של תפלות, לסגנונות רבים של תפלה, לרפרטואר עשיר מתחדש ומפתיע של תפלות. 'מן המותן' אפשר למנות כמה וכמה מיני תפילות – תפלה אישית ספונטנית / תפלה כללית קבועה / תפלה בעת צרה / תפלה אישית / תפלה כללית / תפלת יחיד תפלת צבור / בקשות גדולות ובקשות קטנות / תפלה מתוך צרה חסרון וחוסר אונים, ותפלה מתוך שמחה וישועה וכחי ועצם ידי / תפלת חובה ותפלת רשות / דאורייתא ודרבנן / שבח בקשה תודה / חול שבת יו"ט / שחרית מנחה ערבית / שמחה וצער / געגוע וכאב / צעקה וישועה / שירת אהבה / מרירות ועלבון / הטחת דברים / הבעת מאווים, חלום בהקיץ, פנטזי / הבעת עריגה וכמיהה, כיסופים וגעגועים טמירים / דיאלוג ומונולוג / התבוננות (מדיטציה) ובמישור נוסף: תפלה תמימה, קבלית, פילוסופית, חסידית / ועוד ועוד³.

שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך

אם רצונך להתוודע אל הלשונות הרבות של התפילה, לך אל בית המדרש ובית הכנסת והתבונן בתפילתם של אבות האומה וזקניה. אם תביט היטב, אם תקשיב

² ראה הראי"ה קוק, עין איה ברכות א, ד"ו ע"א אות מח.
³ שלום רוזנברג במאמרו 'תפילה והגות יהודית – כיוונים ובעיות', בספר, **תפילה היהודית – המשך וחדוש**, ג"ח כהן עורך, רמת-גן תשל"ח, עמ' 85-130, מנה כמה 'לשונות של תפילה'.
התפילה התמימה, העממית, של הבקשה והשבח; **התפילה התאורגית**, שהיא תפילה לצורך גבוה, המשפיעה על אלוהים ומבקשת תיקון העליונים; **התפילה המיסטית**, שהיא בקשת הדבקות וההתעלות; **התפילה הדידקטית**, המכוונת לחינוכו של האדם, לטיפול נפשי וחברתי ומאפשרת את עיצובו של האדם; **התפילה הקיומית**, המבקשת דיאלוג בין האדם לאל; **התפילה האינסטיטוציונאלית**, (או הפוליטית), הרואה בתפילה פעילות חברתית וקהילתית; **התפילה כחובה דתית**, תפילה שהיא מימוש של חובה שיש לה מטענים הלכתיים או פילוסופיים.

כדבעי, תיווכח שלכל אחד מהם היתה תפילה מיוחדת, שכל אחד מה התפלל בשפתו ולשונו, לעתים הם 'רק' התפללו אותה ולעתים אף כתבו עליה והדריכו אליה.

ולדוגמא, הנה כמה לשונות תפילה מגובשות ויסודיות מבית היוצר של אבות האומה:

תמידים כסדרם – התפילה כפעימה יום יומית ספונטנית שמתוך המפולשות והרגישות למציאות, מתוך ההתפעמות מהמפגש עם 'הקסם של העולם', הטבע, ההסטוריה והאדם, מתוך המגע עם החיים בהופעתם הפשוטה והרגילה, על מעלותיהם ומורדותיהם. (רמב"ם).

מוספים כהלכתם – התפלה הבוקעת באופן טבעי – הכרחי, מתוך מצבים מיוחדים בכלל, ומתוך מצבי הקצה החריפים והקיצוניים של החיים, בפרט. כאב, ייסורים, סבל, אכזבה, תסכול, חוסר אונים וכו', מחד, ומאידך, מתוך שמחה ואושר, ענג וישועה יוצאי דופן. (רמב"ן).

עולת שבת – התפלה היא ה'שבת', היא השבתיות. התפלה היא ההתכנסות משאון החיים והמולתם המעייפים ואף משפילים, השיבה הביתה, אל המקדש הפנימי, אל מעמד הר סיני, אל מעשי בראשית, אל יציאת מצרים ואל חיי העוה"ב. התפלה כשיבה אל הלב, אל הגרעין, אל המקור והשורש, כדי לחדש והמעיק את השאיפה אל התכלית. (ריה"ל).

לשונות התפילה שלפניכם

המאמרים שקובצו לחוברת זו הם פרי לימוד משותף על התפילה, של חבורת 'שער האגדה' שבבית מדרש 'שערים' שבישיבת 'אורות שאול כפר בתיא' בשנת תשע"ח. הנחת היסוד שעמדה ביסוד הלימוד היתה התובנה של 'לשונות של תפילה', של 'עולם התפילות', שבה פתחתי. התחלנו את המסע הלימודי שלנו במפגש עם התפילה במקרא ובחז"ל, ולאחר מכן, פנה כל אחד מאיתנו לדרכו, ביקש ועשה לו רב לתפילה. למד את משנת תפילתו, שיתף בה את החבורה וסיכמה במאמר. המפגש עם שערי תפילה השונים שפתחו לפנינו גדולי ישראל בכל הדורות, עורר אותנו ללימוד, חשיבה והתבוננות והניע את כל אחד מאיתנו לבקש את לשון התפילה שתפתח את לבו לעבודה שבלב, שתפתח לפניו את השער שלו לעבודת התפילה.

מטרת אסופת המאמרים הזו, היא לשתף אתכם הקוראים בתובנה הכללית של 'לשונות התפילה' ולהפגיש אתכם עם כמה מ'לשונות התפילה' אליהן התוודענו השנה. בכך אנו מקווים לעורר גם אתכם לצאת למסע החשוב והמשמעותי הזה של בקשת לשון (או גם, לשונות) התפילה האישית שלכם.

שפת האם של התפילה

נוכחנו לדעת שהתפילה אינה עשויה תבנית ומיקשה אחת, אינה שם פרטי אלא כללי. הבנו שנכון ופורה יותר לדבר על 'עולם התפילה', שבו שוכנות כבוד שפות ולשונות רבות ושונות של תפילה. מכל מקום, נראה שיש מכנה משותף לכל התפילות. מבחינה לשונית, הרי לכולן אנו קוראים 'תפילה', וגם אינטואיטיבית, נראה שיש מה שניתן לקרוא לו: 'עצם התפילה', שכל לשונות התפילה הן מבעים שונים שלה. התפילה שהיא שפת האם של כל התפילות, שממנה מסתעפות לשונות התפילה הרבות. מהי המהות העצמית הזו של התפילה?

נוח לי לבקש את המטבע האבודה, מתחת 'הפנס שלי', המאור והרואה הגדול,
הראי"ה קוק:

אין התפלה באה כתקונה כי-אם מתוך המחשבה שבאמת הנשמה היא
תמיד מתפללת. הלא היא עפה ומתרפקת על דודה בלא שום הפסק כלל,
אלא שבשעת התפלה המעשית הרי התפלה הנשמית התדירית היא
מתגלה בפעל. וזהו עידונה ועינוגה, הדרה ותפארתה, של התפלה...
ולכן "הלוואי שיתפלל אדם כל היום כולו."
התפלה המתמדת של הנשמה מתאמצת היא תמיד לצאת מן ההעלם אל
הגילוי, להתפשט על כל כחות החיים של כל הרוח והנפש וכל כחות חיי
הגויה כולה, והיא משתוקקת ג"כ לגלות את מהותה וכח פעולתה על כל
הסביבה, על כל העולם והחיים... 'נשמת כל חי תברך את שמך ד'
אלהינו'.

בדברים אלה, מגלה לנו הראי"ה שהתנועה המכוננת של התפילה, באה לו לאדם
מהשיתין של קיומו, בין אם הוא מודע אליהן, בין אם שקועים וגנוזים הם במי
התהום של אישיותו. שורש כל התפילות הוא התפילה המתמדת של הנשמה.
המהות העצמית של התפילה, היא העצמי העמוק של האדם. התפילה היא
הנש(י)מה והנש(י)מה היא התפילה.

בדברים הבאים, חושף הוא את שורש שורשה של התפילה—ההוויה (האחדותית)
כולה, שהאדם אחוד בה, ושאת ניגונה – ניגון הערגה, הכיסופים וההמיה, אל
מקורה, הוא סופג בעורקי חייו, מתוודע אליו בתודעתו ומבטאו בשפתו, בשירת
חייו, בתפלה.

התפלה היא האידיאל של כל עולמים. כל ההוויה 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, כל קטני היצירה וכל גדוליה, שחקי מעל ושרפי קודש, כל הפרטיות שבכל יש, וכל כללותו, הכל הומה, שואף, עורג ושוקק לחמדת שלמות מקורו העליון, החי, הקדוש, הטהור והכביר. והאדם סופג את כל השקיות הללו בכל עת. ובכל שעה, והוא מתרומם ומתעלה בתשוקות קדשו, ובא תור הגילוי לתשוקות רוממות-אל אלה בתפלה, המכה גלי אורה, היוצאת בחופש עזה בהגיון שיח קדשה למרחבי אל. מרומם הוא האדם בתפלה את כל היצור, מאחד הוא עמו את כל היש, מעלה את הכל, מרומם את הכל למקור הברכה ומקור החיים.

בכך מתברר שהתפילה היא דופק החיים של ההוויה כולה המהדהד בלבו של האדם. התפילה היא הרצון להתעלות ולחרוג, אך היא מקננת ומפעמת גם ברצון לקיום ולישות. התפילה היא הערגה לדבקות, הכמיהה להשראה, הגעגועים לאהבה, התשוקה לחיבור ואיחוד ויחוד, הייחול לחויה, לריגוש, להשראה. הכסופים לחיים גדושי חיים, אמונה ואהבה, ורוויי ושופעי משמעות ותוכן, פשר ותכלית. הגעגועים לגן עדן האבוד, לתום הילדות, לאם לבית, לכפר, לארץ.

התפלה היא הנביעה-ההבעה הטבעית והמלאכותית, הספונטנית והמודעת, הישירה והעקיפה, של החיים, של כל מגע בחיים, ושל כל חווית חיים – של הרצון, של השמחה, של הצער, של התודה, של הצער והתסכול והאכזבה. לא פחות מכך, התפילה היא זעקת כאב על העוול והרוע על הסבל ההשפלה והנבגדות על הדיכוי וההתעללות⁴. הכאב הוא מעיין התפילות והתפלה היא מעיין הדמעות.

⁴ תפלה נדרשה על ידי חז"ל מלשון פלילים. ראה למשל, במדבר רבה, פרשה כ פסקה כה.

החיים הריאליים והמודעים מתסכלים במוגבלותם. התפלה היא היא הבעת האמונה הפנימית במגמה ההתפתחות וההתעלות, בשלמות, בטוב האלהי שלפני ואחרי כל ריאליה ומודעות רגילה. התפילה היא ההבעה של הרצון לחיים, של השאיפה לקרבת אלקים, לאלמוות, לנצח. התפילה היא הציפיה לישועה וגאולה פרטית וכללית. התפילה המתמדת של הנשמה מתפרצת מתוך השלכת אֶסוֹרִי החושים והשעית השכל, התעלמות מהנסיון והשבתה של הבקורת. כיבוי פנסי השכל והדלקת אורות הערפל, הם המאפשרים את הופעת האמונה האהבה המוחלטים שאינם תלויים בדבר ואינם מתפעלים משום דבר והבעתם בתפילה.

התפילה, אם כן, היא מכלול הבעות המגע העמוק עם החיים (יהא מענג או מכאיב). הבעות שתלבשנה לבושים שונים לפי האדם הזמן והמקום והעניין. כל מה שהאדם החי, מרגיש, רוצה, מדמה, חושב, אומר, עושה, בכנות ומתוכו, כיוזמה או כתגובה, הוא תפלה.

התפילה – שפת האם של החיים

ביקשנו את שפת האם של התפילה ומצאנו שהתפילה היא שפת האם של כל ההוויה בכלל ושל האדם בפרט. האדם הוא 'חיה' מתפללת – 'ואני תפילה', ובכך הוא מכוון אל ההוויה כולה, שאף היא 'חיה' מתפללת – 'נשמת כל חי תברך את שמך'.

האדם הוא 'יש מתפלל'⁵, זאת מהותו העצמית, זהו המפעם הפנימי של חיו. התפילה היא שירת אהבה, התרפקות על האהוב / האהובה. התפילה – האהבה, היא פלא החריגה והפריצה של האדם מעצמו אל עצמו, אל חברו ואל אלוהיו. כל

⁵ טענה זו, צריכה כמובן לביסוס הולם. ראה דיון תיאורטי רחב, ועשיר בדוגמאות מן השירה עברית ה'חילונית', בספרו של אבי שגיא 'פצועי תפילה'. ניתן רק לרמוז שזה מתגלה בתופעה הנדרשת לגנאי, של אתאיסטים מושבעים המתפללים בשעה שכו כל הקיצין, שבאמת יש לדורשה לשבח...

ביטוי של תשוקת השתחררות זו של האדם ממצריו כדי לצאת מהם למרחב ולהתעלות, הלא היא תפלה. יהא הביטוי פנימי או חיצוני, רוחני או גופני,⁶ רצוני או תבוני, מילולי או לא מילולי. כל מסע צליינות, אתי או פוליטי, דתי או חילוני, אמנותי או מדעי וטכנולוגי, וכו' וכו' הוא תפילה. כל בקשה של קירבה, דיאלוג ואינטימיות, היא תפילה. כל דיבור נקי הוא תפילה. אין מטבע קבועה לתפילה. הביטוי לתשוקת הפריצה, יכול להיות גם אל מול אלהים 'חיוור', אלהים רחוק ומסתתר, ואף אל מול אלהים נעדר. הביטוי לתשוקת הפריצה יכול להיות גם ללא אמונה באלהים, והתפלה אינה מותנית בנמען אלהי רשמי עם כתובת מדויקת ומיקוד.

לשון התפלה האהובה עלי

לאחר שהתוודענו אל העולם הגדול והקסום של התפלות, ואל הלב והמעייין של כל התפילות (ובעצם של כל החיים וכל הדיבורים), אבקש להפגיש אתכם עם לשון תפילה מיוחדת. זו אינה התפלה של העמידה מול ד' ושפיכת שיח השבח – בקשה – תודה. היא גם אינה התפילה האקספרסיבית של הבעת – בקשת האהבה, האמונה, הגעגוע והכמיהה. התפלה הזו היא התפלה המדיטיטיבית. עיקר העבודה שבלב שבה, היא (בעקבות האמירה של התפילה) 'הקשבה והתבוננות פנימית'. תפילה זו היא 'מדיטציה יהודית', באשר היא יצירה קולקטיבית של עם ישראל, לשונה לשון הקודש, תכניה חצובים מסלע הקיום הישראלי ומביעים את מאווי הנפש הישראלית וכמובן באשר המתפלל הוא בן או בת ישראל. השער לתפלת ההתבוננות הוא נתינת המקום-הזמן-נפש (עש"נ) לתפלה והתכנסות אליו. התפנות מהטרדות, השקטת הרעשים, המיתון וההאטה של דופק

⁶ אחד הביטויים הנוקבים של הבנה זו היא השורה משירו של אצ"ג: 'חייל יהודי מתפלל עם רובה לשלומך'

החיים הבהול והקדחתני, עד קרוב לנקודת האפס, ישוב הדעת, הנוכחות, פתיחות והקשב. הדיבור מהמקום הזה, אמור לנבוע ללא מאמץ ויגיעה, הוא אינו דיבור מתאר וגם לא מְתַפְעֵל, אלא דיבור נובע ומביע. ואף דיבור בורא ויוצר, המשך הדיבור והמאמר האלהיים הבוראים.

בתפלה זו אנו מסיטים (לרגע) לשולי התודעה את הציור הפשוט של התפלה כדיבור אל ד' המבקש ממנו לשנות את המציאות – לרפא, להושיע, לכלכל, להאיר וכו', או הקבלי, שבו הדיבור אל ד' פועל על העולמות העליונים ומקר ברכה על עולמנו. וכך גם את התפילה מאהבה. אנו מוותרים על האנרגיה הדתית של התפילה הפשוטה, והקבלית ואת האנרגיה האקסטטית של כלות הנפש לאלוקים, ומוכנים 'להסתפק' באנרגיה המתונה והצנועה של התפילה המקשיבה ומתבוננת. בכך אנחנו משתחררים מהשאלות הגדולות (התיאורטיות והריאליות) של ועל התפלה הנובעות ממנו. מתרכזים אנו בתפלה עצמה ובעצמנו, מתמסרים מילותיה, זורמים עם המוזיקה שלה, אומרים אותה בזהירות ובעדינות. באים אליה, אל תיבותיה ולובנה, מתייחדים ומתאחדים איתה, מתבוננים בה, ובעיקר מקשיבים לה. המפגש האינטימי בתפלה כזו, הוא עם התפלה, הדיאלוג בתפלה כזו, הוא עם 'בת המלך', התפלה.

בעבודת התפילה המדיטטיבית שני שלבים - רבדים. הרובד הראשון – אמירת מילות התפילה מתוך התבוננות במובנן ומשמעותן של המלים והברכות, והזדהות עמוקה איתן (שבה, תודה ובקשה). הרובד השני - הקשבה לניגון של המלים והתבוננות בצורתן ובמירווחים שביניהן.

פרי הכוונה הראשונה היא התעצמות והתעמקות ערכי התפילה בנפש המתפלל (לדוגמא, לאחר ברכת 'קבוץ גלוות' מתעמק רגש הסולידריות עם יהדות

התפוצות, מתעצמת האיכפתיות לגורלם וגובר הרצון לעשות למענם. לאחר ברכת 'בונה ירושלים' אנו נעשים יותר 'ירושלמיים', וכיו"ב).

פרי הכוונה השניה היא חוויה של הזדככות וטהרה, התחדשות של הבנות ותובנות ולעתים גם מתנות חנים של הארה והשראה ושאר מיני ברכה ושפע.

אנסה לתאר את ההתרחשות של תפילה זו באמצעות כמה דימויים. כל מילה שאנו אומרים בתפלה, היא **מטבע** המושלכת לברכת מים צלולה, מכה גלים עגולים ושוקעת לאיטה אל הקרקעית, שאנו עוקבים אחריה עד שהיא באה אל מנוחתה. כל מילה היא **צליל** רותת ומהדהד, שאנו מקשיבים אותו עד שהוא מתאבך ומתפוגג, נבלע ונעלם. כל מילה הוא **ריח** פריחה ולבלוב הנישא עם הרוח, בא ומתרחק, שאנו נושמים אותו עמוקות אל תוך ריאותינו. כל מילה היא **תחושה** ונגיעה, התרפקות וליטוף שאנו מחבקים ומנשקים אותה עד לפרידה ההכרחית. כל מילה היא **מעדן** נפלא נטעם ונימוח בחך אנין, שאנו מגלגלים אותו על לשוננו ורק בלית ברירה בולעים אותו, ולא פחות מכך נבלעים בו.

השְׁהִיָּה היא לב עבודת התפלה המתבוננת. נתינת הרווח שבין הברכות, שבין חלקיהן, שבין המלים ואף בין הברותיהן. השהיה הארוכה, הנשימה העמוקה והארוכה לפני כל ברכה, בתוכה ולאחריה. השתיקה, הדבור, ההקשבה. השהיה כוללת גם כניסה אל מסתרי מרחבי לובן שבין המלים. השהיה מאפשרת פריצה אל מעבר לגבול התפלה, הסדור, בית הכנסת, הדתיות, ומעוף אסוציאטיבי משוחרר אל עולמות שונים, אל מרחבים מפתיעים, של מחשבות ורגשות, כמיהות ומאוויים, ואף הזיה וחלום בהקיץ. השהיה מאפשרת גם את היסח הדעת שרק מתוכו נמצא את אבדתנו ואף נאפשר ל'משיח' לבוא.

ישנן כמה מיני התבוננויות. כלומר, יש אפשרות להתייחס לתפלה כשיר, או כמראה רוחנית וערכית, או כ'תעודת זהות' אישית שלי כיחיד, כבן לעם ישראל, לאנושות (אפשר כמובן לא להחליט מראש אלא לתת לתפלה להחליט). כתוצאה מכך יש התבוננות שירית, פואטית. יש התבוננות מוסרית, אידיאליסטית. יש התבוננות מטאפיזית מעמיקה. יש התבוננות רליגיוזית, מיסטית. בכל האפשרויות אני קורא-אומר את תפלה בתשומת לב, מקשיב לי-לה היטב, שוקק, מייחל ומצפה להתעורר על ידה להרגשות ותובנות חדשות, לתסיסה של צמיחה והתחדשות. בנחת, ללא לחץ, ללא בהילות וקדחתנות.

הרגעים היפים בתפלה, הם כשמתוך אמירתה המתונה והמרוכזת, היא הופכת ל'אורים ותומים' - האותיות של התפילה מאירות ומצטרפות למילים חדשות, והמילים לתובנות משמחות. בשביל רגעים מאירים כאלה (גם אם אינם יומיומיים), בהם שופעים מתוכנו ועלינו חידושים (לאו דווקא גדולים אלא אף קטנים) 'שווה' להלך (לעתים זמן ארוך) במדבר הגדול של התפילות הצחיחות.

אלוקיותה של התורה באה לידי ביטוי באופק הפרשני האינסופי שלה, באין ספור רובדי המשמעות שלה הנפתחים ומאירים לאוהבה המחזר אחריה. קדושתה של התפלה המדיטטיבית באה לידי ביטוי בהיותה מצע להתחדשות והתעלות, מבוע של דיוקים וחידושים, וכנפי רוח הנושאים אותנו להשראה. והתפילה הנאמרת בהשראה הרי היא נושקת אל רוח הקודש והנבואה.

גדולתה של התפלה המדיטטיבית היא בענוותנותה. בבסיסה, היא תפלה פשוטה בכוונה פשוטה. היא אינה מדברת בלשון 'הכל או לא כלום' אלא בלשון 'כמה שאפשר' – ברכה אחת ואפילו מילה אחת גם הם טובים ומבורכים. הבסיס הפשוט והמינימלי הזה, עשוי להביא לעתים להתחדשות והתעלות, נביעה והשראה.

ביקשתי ללכת בעקבות המדרש ולמצוא פסוק שרמוזה בו לשון תפילה זו שאפשר לקרוא לה אה"ה (אמירה התבוננות הקשבה). בקשתי ומצאתי: **פִּי מִי עֶמֶד בְּסוּד ?הֲנָה וְיָרָא וְיִשְׁמַע אֶת דְּבָרֹוּ מִי הַקְּשִׁיב דְּבָרִי \ {דְּבָרֹוּ} וְיִשְׁמַע:** (ירמיה כ גיח). יש בפסוק שמיצה והקשבה, ראייה והתבוננות. אמנם הפסוק מבחין בין נבואת אמת לשקר, אך אפשר שהתנועה שבין הכתיב: **דברי** (דבר ד') לבין **הקרי דברו** (דבר האדם), רומזת על הזיקה והיחס שבין התפילה לנבואה.

אה"ה, אודה ולא אבוש, היא אחת מלשונות התפילה האהובות עלי ביותר!

תפילה על התפילה

אני תפילה שכל אחד ואחת יזכו לבקש ולמצוא את 'לשון התפילה' האישית שלו ולאמצה אל ליבו, ליבה. היא עשויה להימצא לו במאגר לשונות התפילה שהצטבר בבית המדרש. אפשר גם שהיא תהיה מעשה מרכבה מכמה לשונות של תפילה. כמו כן, אין הכרח לאמץ או ליצור רק לשון אחת, אדרבא, טבעי ונצרך שלכל אחד מאיתנו יהיה רפרטואר מגוון של לשונות תפילה, אותן ידע להתאים למצבי הגוף, הנפש והרוח השונים שלו ולנסיבות החיים השונות והמשתנות. ובהחלט יש מקום לקוות וכדאי גם להתפלל על כך שיום אחד נזכה להקשיב את שפת האם של התפילה המתמדת הייחודית של הנשמה שלנו, ולכונן ולדייק מתוך כך את לשון התפילה האישית הייחודית שלנו.

אדני-י שפתי תפתח, גלה לי את שפת התפילה הייחודית שלי,
ופי יגיד תהלתך – ואזכה להנביע ולהמשיך מפנימיותי את אוֹרְךָ הַמְּקִיָּה.