

## דבר העורך

## ושכרת ולא מיין

מלחמת היצר: מבואר **בראשונים** שיש לכל יהודי התמודדות בכל תפילה, האם יזכה לכיון כראוי, וכפי שכתב ה**רוקח** (בביאור ברכת מגן אבות עמוד שטו), שיעקר ניסיון האדם בכל יום, היא כוונת תפילה שמדבר עם הקב"ה פה אל פה, על כן יכון הירא את דבר ד'.

הקושי לכיון מפורש **בגמ'** (עירובין דף סד: סה. וברש"י שם), אמר רב ששת משום רבי אלעזר בן עזריה, יכול אני לפטור את כל העולם כולו מדין תפילה, מיום שחבר בית המקדש ועד עכשיו, אם ידונו אותם על שלא התפללו בכוונה, יכול אני לפטור. **שנאמר** (ישעיהו פרק נא פסוק כא) לְכֹן שִׁמְעֵי נְאֻם אֲתָם וּשְׁכַרְתֶּם וְלֹא מִיָּין, וכיון ששיכורים הם, אין נתפשין על עוונם.

וכתב על כך **בנפש החיים** (שער ב פרק יב), שאם כך אמרו חז"ל בזמנם, קל וחומר בזמננו שעוסקים וטרודים באגות הפרנסה, ולא מפנים את הלב והמחשבה מטרדות הבלי העולם השפל הזה. אך בכל זאת, ודאי כל אחד לפי דרגתו, צריך לחפש עצות ותחבולות להימלט מבלבול המחשבות ולכיון כראוי, כי התפילה, במקום הקרבנות, שנפסלים במחשבת פיגול של הכהן, מתעלים במחשבות קדושות של הכהן.

**בהדרגה:** לצד חשיבות הענין, חובת האדם שלא לדרוש מעצמו מה שאינו יכול להשיג. וכידוע מה שכתב **הגר"א** (בפירושו על משלי פרק יט פסוק ג) אֲנֹלֵת אֶדָם תִּסְלַף דְרָכּוֹ וְעַל ה' יִזְעַף לְבוֹ, שהולך על התופס מדרגות גבוהות מידי, שנופל וזועף והאדם בעצמו אשם בדבר.

ומסופר על המשגיח **הגה"צ רבי דן סגל שליט"א** (פניני תפילה עמוד כה) שבחור אחד אמר לו שאיבד את הטעם בתפילה, ואינו מסוגל לכיון כלל. המשגיח התיישב, ודן עם הבחור בכובד ראש האם היו לו לאחרונה שינויים בתפילה, עד שהבחור סיפר, שקיבל על עצמו לכיון כראוי בכל שמות הקודש שבתפילה.

השיב לו המשגיח 'קייבלת עליך דבר שהוא למעלה ממדרגתך בתפילה, ומתוך כך באה הנפילה, עד כדי שאתה לא מכיון כלל'. והוסיף, שהמקור לכך הוא מדברי ה**נועם אלימלך** (סוף פרשת יתרו) על ה**פסוק** (שמות פרק כ פסוק כג) וְלֹא תַעֲלֶה בְּמַעֲלֵת עַל מִזְבְּחִי, שלא תלך מיד בהתחלה במעלות ומדרגות של צדיקים מגורים, אֲשֶׁר לֹא תַעֲלֶה עִרְוֹתְךָ עֲלָיו, שאם לא כן, שתלך בהתחלה במעלות ומדרגות יותר ממדרגתך, סופך שיתגלה קלונך.

בברכת התורה  
עקיבא יוסף לוי

## נושא הגיליון

## 'עצות לכוונה בתפילה'

## לב טהור ברא לי אלקים

**תקציר הנושאים:** סדרת המאמרים בנושאי 'הלכות תפילה'; גיליון 437 'כוונה בתפילה'. גיליון 438 'כוונה בברכת אבות'. גיליון 439 'כוונה בקריאת שמע'; גיליון 440 'כוונת השמות הקדושים'; נושא הגיליון הנוכחי 441 'עצות לכוונה בתפילה'. ובהמשך לכך הגיליון הבא 442 בנושא 'עצות לסילוק מחשבות זרות'.

מהם העצות והסגולות למי שרוצה לכיון כראוי בתפילתו? - עצות סגוליות, עצות פרקטיות, דינים והלכות, ומידות חסידות. וכבר חז"ל הקדושים האריכו בכמה עצות לכוונה בתפילה, והרבה דינים בגמ' שנפסקו להלכה, המטרה בהם היא לכיון היטב בתפילה.



**הופיע ויצא לאור**  
**אוגדן גיליונות**  
**"ברכה כהלכה"**

ניתן להשיג חינום במייל מערכת הילכתא,  
עותק מודפס צבעוני במחיר של 70 שקל,  
עותק מודפס שחור לבן במחיר של 30 שקל.





## 1. מקור החיוב לחפש עצות

**חיפוש עצות:** כוונת התפילה היא עבודה גדולה וחשובה, ויש חיוב לחפש עצות אך לכוין כראוי. כמבואר בספר **חסידים** (סימן תשפד) שצריך לעשות כל מה שיכול, בשביל לעשות תקנה, אך יצליח לכוין ליבו בתפילה. וכתב עצה (ספר חסידים סימן קנח) לומר את מילות התפילה בניגון מתוק ונעים בעיניו של המתפלל, וכך יתפלל בכוונה, והלב יימשך אחרי מוצא פיו.

מבואר **בגמ'** (ברכות דף לא); המתפלל צריך שיכוין את לבו לשמים, סימן לדבר **שנאמר** (תהלים פרק י' פסוק יז) תִּכְיֶינָה לְפָנַי תִּקְשִׁיב אֲזָנְךָ, ומדייק ה"ב"ח (אורח חיים סימן צח אות א), שהאדם לבדו אינו יכול לכוין את ליבו לשמים, בלי עזרת הקב"ה, ולכן אמרו בגמ' 'תכין לדבר' - 'תכין לבם', שרק אם הקב"ה עוזרו לכוין - 'תכין ליבם', אז האדם זוכה לכוין - 'תקשיב אנך', ואם אין הקב"ה עוזרו אין אדם יכול לכוין את לבו. וכשאדם מתעורר ורוצה מעצמו לכוין, הוא 'בא ליטהר' ומסייעין אותו' מהשמים.

וכתב **בשבת הלוי** (חלק ז סימן א), שענין התפילה בכוונה הוא דבר נשגב, וקושי הכוונה בתפילה הוא צרת רבים גדולים וטובים, ומי יאמר זיכתי לבי, לזכות אפילו למקצת דמקצת המבואר **בטור ישועי** (או"ח סימן צח) במדרגות הכוונה.

ואפילו גדולי האמוראים התאוננו, על שאין יכולים לכוין כראוי בתפילה, כמובא **בתוס'** (ראש השנה דף טז: ד"ה ועיון) בשם **הירושלמי** (ברכות פרק ב הלכה ד), אמר ר' חייא הגדול מימי לא כוונתי, פעם אחת רציתי לכוון ומצאתי שהרהרתי בלבי ואמרתי מני כנסת תחילה לפני המלך, הראשי גלותא או הממונה עליו. כלומר, האם תחילה נכנס הנוחות ואח"כ נכנס המכובד, או להפך. שמואל אמר אני ספרתי פרחים. ר' בון בר חייא אמר אני ספרתי שורות לבנים. ר' מנא אמר אני מחזיק טובה לראשי מעצמו מכאשר אני מגיע לפורדים.

ומסיים השבט הלוי, למרות שיש פירושים שונים בירושלמי, ויש אומרים שאינו כפשוטו, האמת יורה דרכו שקשה להוציא הדבר מפשוטו. ובכדי להתפלל אפילו תפילה אחת בכוונה, צריך הרבה סייעתא דשמיא.

## 2. סיבות הקושי בכוונה

**ריכוז המחשבה:** המחשבה והריכוז בתפילה אינם נשלטים כל כך בידו של האדם, כמו שאר החושים. וגם אחרי הרבה הכנה קודם התפילה, עלול להיות שלמעשה בשעת התפילה הוא לא יצליח להתרכז. וביותר זמננו, שבדורות הקודמים היו יותר מרוכזים, כיום אנשים יותר טרודים ופחות מרוכזים, נחמת ריבוי טרדות העולם, והאריך בזה **בבן מלך** (חכמה ומוסר מאמר ח) במאמר 'תפילה עבודת הלב' שצריך לכך מסירות רבה וריכוז הנפש, באחיזה איתנה להסיר מדעתו כל המחשבות כדי לכוין כראוי בתפילה.

**התחדשות:** אנשי כנסת הגדולה, ומסדרי התפילות, קבעו נוסח אחיד דכל איש ישראל, וממילא יש קושי להתרגש ולחשוב, שכן ריבוי הרגילות גורם לקיהוי החושים וקושי בכוונה, ויאונו דומה לנוסח שהאדם מחדש מעצמו שבהכרח חושב על מה שאומר. נוסח התפילה נאמר כל יום שלוש פעמים, שבע ימים בשבוע, 365 ימים בשנה, וכאשר נחשב כפול שנותיו של אדם, יוצא שאדם ממוצע מתפלל עשרות אלפי פעמים את אותה תפילה בדיוק (3 תפילות ביום \* 365 יום בשנה \* 57 שנה מגיל 13 עד גיל 70 = 62,415, כל זאת

חוץ מתפילות מוסף ונעילה, וגיל הילדות והשיבה).

וזה שורש העצה שכתב **השל"ה** (מסכת תמיד פרק נר מצוה אות יג) לחדש דבר בתפילתו, שיחדש בקשות ושאלות ותחנונים, לפחות בחלק מברכות התפילה, אם לא בכל הברכות, והחידושים הללו יעזרו לו לכוין, אך אם לא מחדש שום בקשה, קשה לאדם לכוין. כמבואר **בגמ'** (ברכות דף כח:): העושה תפילתו קבע, אין תפילתו תחנונים. ופירש **רש"י** (ד"ה לחדש בה) לחדש דבר בבקשתו, והיינו לשון קבע - כיום - כן אתמול כן מחר.

על **הפסוק** (בראשית פרק מח פסוק כב) בְּחָרְבִי וּבְקִשְׁתִּי, **תרגם אונקלוס** בְּחָרְבִי וּבְקִשְׁתִּי. ופירש **המשך חכמה** 'צלולי' הוא סדר תפילה הקבוע, ו'בעות' - הוא בקשה, אשר אמרו, אם רצה אדם לחדש בתפילתו, מעין כל ברכה שואל אדם צרכיו.

**דבר רוחני:** כתב **במסילת ישרים** (פרט יט ד"ה והנה שלושה), התפילה הוא דבר רוחני שאינו נתפס בחושים הגשמיים, ולכן קשה לכוין בתפילה.

לדוגמה, בעלינו לשבח מבואר **בחז"ל** הובא **במשנ"ב** (סימן קלב ס"ק ח), שצריך לומר עלינו לשבח באימה וביראה, כי כל צבא השמים שומעים, והקדוש ברוך הוא יחד עם פמליה של מעלה, עונים ואומרים אֲשֶׁרֵינוּ שֶׁכָּפַק לֹא וּאֲנַחְנוּ לֹא רְוֵאִים וְלֹא מְרַגְשִׁים שֶׁהַקְּב"ה עִם פְּמַלְיָהּ שֶׁל מַעְלָה מְקַשְׁבִּים וְעוֹנִים, ולכן יש קושי לכוין בעלינו לשבח שנאמר בסוף התפילה.

## 3. הכנה לפני התפילה

**שהיה:** מבואר **במשנה** (ברכות דף ל:) ונפסק **בשו"ע** (סימן צג סעיף א) אין עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש, חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין, כדי שיכוונו ליבם לאביהם שבשמים, ומבואר **בגמ'** (ברכות דף לב:): שהמקור לכך שצריך לשהות שעה אחת, **מהפסוק** (תהלים פרק פד פסוק ה) אֲשֶׁרֵינוּ יִשְׁכְּבֵנוּ בְּיָתֶךָ. ו**במשנ"ב** (ס"ק א) כותב שהוא מנהג חסידים הראשונים, אבל לשאר העם די לשהות שעה מועטת קודם שיתחיל, שהוא כדי הילוך שמונה טפחים.

עוד דין של שהיה לפני התפילה, מבואר **בגמ'** (ברכות דף ח). ונפסק **ברמב"ם** (הלכות תפילה פרק ח הלכה ב), ו**בשו"ע** (סימן צ סעיף כ), שצריך להיכנס לבית הכנסת כשיעור שני פתחים, ואחר כך להתפלל. ואחד הפירושים שכתב השו"ע, לא להמר להתפלל מיד שכוננס. ומבאר **במשנ"ב** (ס"ק ט) כדי שתתיישב דעתו עליו ויתפלל בכוונה, כי אם מתחיל להתפלל פתאום מיד שכוננס, שיהיה דעתו מיושבת עליו. והוסף **בערוך השלחן** (סעיף ד) שיש קצת בשקט ובבטלה, ויסיר מליבו את כל התבוננות בליבו, להבין לפני מי הוא מכין עצמו להתפלל.

וכתב **השל"ה** (מסכת תמיד נר מצוה) בעצה השביעית, לעשות ללב הכנה לכוונה, שלפני התפילה שהוא בא להתפלל, ישב קצת בשקט ובבטלה, ויסיר מליבו את כל המחשבות, ויחשוב על הגדולה של מי שאמר והיה העולם, ועל נפלאותיו.

**הכנה לתפילה:** כתב **בעלי שור** (חלק ב עמוד שו) לחכות לפני התפילה דקה אחת ממש, לשבת על המקום בריכוז בעצמו ובתפילה שהוא עומד להתפלל, והעושה כך יראה נפלאות, אך שהדקה הזו יכולה להשפיע על כל התפילה שלו. וכן האריך בעצה זו **הגרי"ש פינקוס זצ"ל** (שערים

להתפלל בעיניים עצומות בדווקא או בסידור בדווקא, ולגבי להתנועע בתפילה בדווקא או לעמוד בלי להתנועע בדווקא. ועל האדם לעשות מה שמשיעי עליו לטובה.

**להתנועע:** בשל"ה כתב בעצה החמישית, לא להתנועע בשעת התפילה, וזה עוזר לכוונה. ומוכיח דבריו שהרי לא יתכן במלך בשר ודם, שאדם שואל ממנו בקשות, וגופו מתנועע כמו עצי היער מפני רוח. מאידך כתב **ביסוד ושו"ש העבודה** (שער א) העצה הראשונה לכוונת התפילה שנייע ראשו וגופו לפניו ולאחריו בכח גדול, כל התפילה מראש ועד הסוף.

**מתוך הסידור:** כתב **המשנ"ב** (סימן צג ס"ק ב), בשם **המגן אברהם**, שהאריז"ל היה מתפלל מתוך סידור, בשביל לכונן מאד. והכל לפי מה שמגיש האדם בנפשו. ועורר על כך **החפץ חיים** (שם עולם בהשטמות) להתפלל מתוך סידור, ולפחות בתפילת שמונה עשרה.

מעשה באדם שביקש מהג"ר א"א (אבן שלמה פרק ט סעיף ג בהגהה) עצה למחשבות זרות שבתפילה, ואמר לו הג"ר א"א שיתפלל מתוך הסידור. ופירש בדרך צחות את **הפסוק** (אסתר פרק ט פסוק כה), ובבאָה לַפְּנֵי הַמֶּלֶךְ אָמַר עִם הַסֵּפֶר יָשׁוּב מִתְחַשְּׁבֵתוֹ הֶרְקָה, כלומר אדם שמגיע לפני המלך, כאשר מתפלל מתוך הספר, יסור ממנו המחשבות הרעות.

**בעינים עצומות:** **החיד"א** בספרו **מחזיק ברכה** (סימן צו ס"ק ב) מביא יש אומרים שהאריז"ל התפלל מתוך סידור בשביל לכונן מאד. ו**בספר הכוונות** כתב, שבכל פסוקי דזמרה וברכות קריאת שמע היה אומר מתוך סידור, אך תפילת שמונה עשרה התפלל בעיניים סגורות דווקא, וכל אדם יבדוק את עצמו ויעשה לפי טבעו, מה יותר טוב לו בשביל לכונן, אם בתוך הסידור או בעל פה.

ויותר מזה כתב **המקור חיים** (לבעל החוות יאיר, סימן צה ס"ק ב), שהיותר טוב לפעמים להתפלל מהסידור, ולפעמים בעינים סגורות, כי על ידי ההרגל באופן זהה בכל התפילות, הכוונה מתמעטת.

**5. לציר במחשבה**

**צורת האותיות:** כתב **בנפש החיים** (שער ב פרק ג), כשאדם מוציא מהפה שלו כל מילה מהתפילה, יצייר לעצמו במחשבה את צורת האותיות של המילה שאומר, ויכוין להוסיף על ידי המילה הזאת כח הקדושה, שירבה את הקדושה והאורה ויעשה פרי למעלה, וזה סגולה נפלאה בדוקה ומנוסה, למי שמרגיל את עצמו לעשות כך, שיבטל ויסיר מעליו את כל המחשבות וההבלים הטורדים, ואת מניעות הטרהרה של המחשבה והכוונה.

ומבאר הג"ר **ישראל אליהו וינטרוב זצ"ל** (בביאורו יראת חיים על נפש החיים) שהפירוש כפשוטו, לציר את המילים ממש עם האותיות כפי שהם כתובים, וכך ירכז את מחשבותיו.

**כמונה מענה:** כתב בספר **יסוד ושו"ש העבודה** (שער הקרבן שער א, פרק א, בעצה השניה) להוציא את המילים של התפילה מהפה, כמו מונה מעות, שיפסיק בנשימה אחרי כל שתיים או שלוש מילים, ולפחות שלא יגיד יותר משלוש מילים בנשימה אחת. וכתב **בעלי שור** (חלק א עמוד קיד) שבכדי לזכות לכונן בתפילה, צריך להתפלל מתוך מנוחת הנפש, ומה נפלא הגדר של היסוד ושו"ש העבודה לא לומר בתפילה יותר משלש מילים בבת אחת, כך יזכה למנוחת הנפש בתפילתו.

בתפילה עמוד כ).

והוסיף המשגיח הג"ר **יונתן אבר שליט"א** (משגיח בישיבת היכל יצחק, בשיחה עם רבני הילכתא) שעצה זו יעילה מאוד, לשבת ביישוב הדעת זמן מה קודם התפילה, ולהתנתק מכל עיסוקיו. וסיפר ששאלו את **הגרש"ז אויערבאך זצ"ל** מה יעשה אדם שמקדים ובא לבית הכנסת כמה דקות לפני התפילה, איזה ספר ילמד באותם דקות? והשיב הגרש"ז א"א שלא ילמד בספר, אלא ישב ויתבונן מהי העבודה המוטלת לפניו!

אחד מהעצות שכתב **הגר"ש פינקוס זצ"ל** (שערים בתפילה עמוד טו) לקבוע זמן קבוע, ללמוד בספרים ומאמרים שמעוררים לכונן בתפילה, להבין את פירושי התפילה, וללמוד אותם כמו שהוא לומד ספרי מוסר.

**חלונות:** מבואר **בגמ'** (ברכות דף לד: וברש"י), ו**נפסק ברמב"ם** (הלכות תפילה פרק ה הלכה ו), ו**בשו"ע** (סימן צ סעיף ד), שצריך להתפלל בבית שיש שם חלונות, כי הם גורמים לו שיוכל לכונן, על ידי שמסתכל לשמים, וליבו נכנע, **שנאמר** (דניאל פרק ו פסוק יא) וְכִינּוּן פְּתִיחוּ לָהּ פְּעֻלֶיהָ נִגְדַד יְרוּשָׁלַם.

ומבאר **הרשב"א** (פירושי ההגדות ברכות דף לד:) שדבר המונח לעין יודע מכוין לבו ביותר, וכאשר יתבונן האדם בשמים, וכיון יאמר בשבח האורא יתברך, **שנאמר** (תהלים פרק יט פסוק ב) הַשָּׁמַיִם מִסְפָּרִים כְּבֹד קָל.

**נפסק בשו"ע** (סימן צה סעיף ב) שבשעת התפילה צריך שיהיו עיניו למטה לארץ, וביארו הפוסקים, שהדין להסתכל לשמים הוא רק באופן מסוים; לדעת **המגן אברהם** בשעת התפילה צריך ליתן עיניו למטה, רק אם התבטלה כוונתו, יסתכל לשמים לעורר הכוונה. ולדעת **הב"ח** קודם שיתחיל להתפלל יסתכל לשמים, כדי שיהיה ליבו נכנע, ובשעת התפילה יתן עיניו למטה (משנ"ב סימן צ ס"ק ח, סימן צה ס"ק ד).

**4. עצות בשעת התפילה**

**עומד לפני המלך:** נפסק **בשו"ע** (סימן צח), שצריך האדם לחשוב, אילו היה עומד לפני מלך בשר ודם, ודאי היה מכין את דבריו היטב, קל וחומר כשעומד בתפילה, לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה.

וכתב **במסילת ישרים** (פרק יט ד"ה הנה) שעיקר היראה היא יראת הרוממות, לחשוב בשעת תפילה או קיום מצוה, לפני מי עומד, כדברי **הגמ'** (ברכות דף כח:) וכשאתה מתפלל דע לפני מי אתה מתפלל.

ומבאר מסילת ישרים, שייציר לעצמו איך הוא עומד ממש לפני הבורא יתברך שמו, ונושא ונותן עמו, למרות שהעין לא רואה, וקשה מאד לצייר בלב ציור אמיתי, כי החוש לא עוזר לדמיון, אך בעל שכל יקבע את הדבר בליבו, איך שהוא מדבר ממש עם הקב"ה, ומתחנן לפניו ומבקש מאתו.

ועורר על כך **הג"ר שלמה ברויאר שליט"א** (משגיח בישיבת בית מתתיהו, בשיחה עם רבני הילכתא), שצריך להקדיש זמן מיוחד לתפילה לפני הקב"ה, וכמו שלא מצינו באברך שצריך ללמוד סדר א' 'חוטף' את הסדר אלא יש לו זמן קבוע לכך, אותו דבר צריך להיות בתפלה, שכעת הזמן מיוחד לתפילה.

**לפי טבענו:** בין העצות לכוונת התפילה שהובאו בספרים, נאמרו הוראות הפוכות זו מזו בשתי עצות שונות, לגבי



## משיב כהלכה

**הפרס השבועי 100 שקל מזומן**  
**הזוכה בפרס גיליון 440 בסך 100 שקל מזומן**  
**הבחור החשוב כמו אברהם מינצברג הי"ד**  
**שיבת תורת ה' ירושלים**

### שאלה: מה העצה לסילוק מחשבות זרות בתפילה?



מהם העצות המבוארות בפוסקים לסילוק מחשבות זרות בתפילה, גדרי ההלכה, עצות מעשיות, עצות סגוליות, ועוד. מקורות המופיעים בגיליון הנוכחי: ובנוסף, **שו"ע ומשנ"ב (סימן צח סעיף א), של"ה הקדוש** (שער האותיות אות למד סעיף ח), **כף החיים (ס"ק ח).**

במדור זה מופיעה שאלה בנושא הגיליון הבא, כל מי ששולח תשובה נכונה יכול לזכות בפרס. בחירת הזוכה על דעת רבני הילכתא ולפי החלטתם הבלעדית. התשובות המובחרות ישלבו במידת האפשר בגיליון הקרוב. **בכדי להשיב ולהגיש תשובה, מספיק לעיין במראה מקום אחד!** נא לשלוח את התשובות עד יום ראשון הקרוב בערב (תשובה שתגיע אחריו יום ראשון תחשב לשבוע הבא). בצירוף פרטי המשיב (שם, טלפון, מקום לימוד), באחת מהאפשרויות הבאות:

1. בקו 'הילכתא' טלפון 02-5377085 שולח 4
2. בעמדות 'נדרים פלוס' ו'קהילות', קופת 'הילכתא' - 'עומק הפשט'
3. במדור 'קול הלשון', ישיבת מיר ירושלים, תיבת 'הילכתא'
4. בפקס מספר 6507823-1532
5. במייל 5047867@gmail.com

### לעילוי נשמת הגאון הגדול

**רבי חיים עזריה ב"ר שלמה פיג'ו זצוק"ל מרבני העיר**  
**פתח תקוה נלב"ע כ"ז אייר תשפ"ד ת.נ.צ.ב.ה.**

סיכום הגיליון:

מסקנת הדברים

- הקושי לכוין:** הכוונה בתפילה היא עיקר עבודת התפילה, אך רבים וטובים מתקשים לכוין בה, וחייב האדם לחפש עצות ותחבולות איך להצליח לכוין בתפילה. וראוי שילמוד ויבין לפני התפילה את פירוש התפילה.
- בהדרגה:** צריך להתרגל לכוון בתפילה ובשמות הקדושים בהדרגה, ולא לדרוש מעצמו מה שלא יכול להשיג.
- סיבות הקושי:** מחמת טיטודות הפרנסה והבלי העולם, הריכוז אינו לגמרי בשליטת האדם, הנוסח אחיד קבוע ולא דורש חשיבה באמירה, המושגים הרוחניים לא נתפסים בחושים הגשמיים.
- לפני התפילה:** לשהות בנחת בריכוז ולחשוב על עבודת התפילה. להקדיש זמן לתפילה, להכין את הלב פנוי ממחשבות, לחשוב שעומד לפני המלך, ליישב דעתו, להסתכל בחלונות כלפי השמים.
- בשעת התפילה:** יצייר את המילים במחשבתו, יעצור בין הברכות, יגן את התפילה, יחדש בקשות בתוך התפילה, יפסיק בנשימה בין המילים.
- לפי טבעו:** יש עצות הפכיות האם להתנועע או לא, והאם להתפלל מתוך הסיידור או בעיניים עצומות, וכל אדם יעשה באופן שמעורר כוונתו.

## עדכוני הלכה



אינספור עוגות גבינה

**חלב:** מנהג ישראל לאכול מאכלי חלב בתג השבועות, מינים ממינים שונים, טעם המנהג מבואר בגיליון עומק הפשט מספר 61 בנושא 'מאכלי חלב בשבועות'.  
 בגיליון עומק הפשט 416 בנושא 'ברכת עוגות גבינה' מפורט בהרחבה איזה ברכה צריך לברך לפניו ולאחריה, על עוגה חלבית, עוגת שכבות, עוגה שאפויה פעמיים, קפואה עם הגבינה, בצק מועט ושכבות ביסקויטים. גיליון 430 שיעור קמח לעל המחיה. גיליון 431 ספק חיוב 'על המחיה'. ניתן להשיג את הגיליונות במייל מערכת 'הילכתא'.

## נושא הגיליון הבא:

### 'עצות לסילוק מחשבות זרות'

טלו חלק בזיכוי הרבים העצום, והשתתפו בהוצאות הגיליון הבא

הגיליון נועד לעורר את לב הלומדים, נא לא לסמוך על הדברים הלכה למעשה בלי לעיין במקורות

### ברכת מזל טוב ליריד מערכת הילכתא

**הרה"ח שלום פישמן שליט"א לרגל שמחת הולדת בנו בכורו שיחה'**  
**יהי רצון שיזכה לגרלו לתורה ולחופה ולמעשים טובים, ולרעות ממנו ומכל צאצאיו רוב נחת וקדושה, אמן**

## הילכתא

לדעת לחיות כהלכה

גיליון שבועי עומק הפשט  
 שיעורים וימי עיון  
 בית הוראה טלפוני  
 ביורוי הלכה אקטואליים  
 קו מידע הלכתי  
 חוברות הדרכה

02-535-0-535 מכון הילכתא

מענה אנושי בית הוראה מערכת הגיליון



קו מידע הלכתי

02-5377-085

5047867@gmail.com לקבלת הגיליון במייל: 02-6507823

פקס: 02-6507823

ניתן להאזין לשיעורים, הודעות, עדכונים, רישום להגרלות, ועוד...