



## תפילה יוצרת ותפילה מביעה

"...יש תפילות שמאליהן נישאות" ... (מתוך: ארבעה יסודות/ סיון הר שפי)

**סדנה לאספת הורים/ערב במ"ה בנושא דמויות החמ"ד – הרב קוק**

**כתיבה:** ברכה עינת, מדריכת במ"ה מחוז חיפה

\* קהל היעד: הורים לתלמידים בכיתות ז' – י"ב

\* משך הסדנה: 20 – 30 דקות

### \* רציונל לבחירת הנושא

התפילה הינה בסיס קיומו של יהודי מאמין, המקיים מצוות. שאלות רבות מאוד קיימות ביחס לתפילה – החל מהשאלה – למה להתפלל? מתי? כיצד? ובאלו תנאים? והמשך בשאלות לגבי נוסח התפילה, סוגי התפילה, ועוד.

בתוך ההקדמה לספר "עולת ראי"ה", ענייני תפילה, הרב קוק כותב על שני סוגי תפילה:

**תפילה יוצרת** שמקורה בעבודה, **ותפילה מביעה**, בה האדם מביע את הרגשותיו כלפי שמים.

בסדנא זו, הרעיון הוא, ללמוד לימוד קצר מאוד עם ההורים מתוך כתבי הרב קוק, שנבחר ל"ידמות החמ"ד" לשנת תשפ"א, ומתוך כך – לצאת לשאלות ולדילמות שונות הקיימות בבתי הספר, בישיבות ובאולפנות, ולדון בהם תוך שיתוף ההורים.

### \* מטרות

- ללמוד ביחד עם ההורים, בטעימה קצרה מאוד, קטע הגות של הרב קוק על שני סוגי תפילה, מתוך ההקדמה לספרו "עולת ראי"ה". הקטע עוסק **בתפילה יוצרת** שמקורה בעבודה, **ובתפילה מביעה**, בה האדם מביע את הרגשותיו כלפי שמים. (עי"פ מאמר של הרב שרלו, מתוך "שנה בשנה", 1999).
- לשתף את ההורים בסוגיות מתחום התפילה, המעסיקות את המחנך או בית הספר, ולחשוב ביחד איתם על רעיונות בהקשר לסוגיות אלו.
- כל הורה יכתוב לילדו מעין "תפילה מביעה", קצרצרה, עם איחולים לשנה הבאה.

## \* מושגים מרכזיים שיילמדו בסדנה

"תפילה יוצרת", "תפילה מביעה"

## \* משאבי למידה

- ✓ קטע הגות של הרב קוק על שני סוגי התפילה – **נספח 1**.
- ✓ מאמר של הרב שרלו על "עולת הראי"ה" – **נספח 2**
- ✓ דף להורים לסימון מקומם בין שני סוגי התפילה + כרטיס להורים לכתובת "ברכה מביעה" לילדיהם – **נספח 3**
- ✓ קלפי תפילה – **לבנים** לחוד, **ולבנות** לחוד – (היכנסו לקישורים)
- ✓ השיר "כל אדם צריך מישהו להתפלל עבורו" / רבקה אמיתי – **נספח 4**

## \* מקורות המידע

- ✓ הרב קוק, עולת הראי"ה,
- ✓ אתר "דעת", לימודי יהדות ורוח, מכללת הרצוג: בתוך הלשונית - על התפילה ועל המתפלל, **הרב שרלו**, 1999.

## \* מבנה הסדנה

\* **שלב א – פתיחה במליאה**

\* **שלב ב – פעילות אישית**

\* **שלב ג - שאלה לדיון**

\* **שלב ד – דיון במליאה**

\* **שלב ה – כתיבת "תפילה מביעה"**

\* **שלב ו - סיום**

## \* מהלך הסדנה

\* **שלב א – פתיחה במליאה**

המחנך יקריא להורים את הציטוט של הרב קוק, ויסביר אותו ע"פ המאמר של הרב יובל שרלו. ההסבר נמצא בנספח מספר 2. (10 ד')

הרעיון – הטמעה קצרה של המושגים "תפילה יוצרת", שמגיעה לאחר הכנה ועבודה פנימית ארוכה של המתפלל, ויוצרת אצלו שינוי.

מול התפילה הקצרה, "תפילה מביעה", המהווה עדות למשהו פנימי אצל האדם, לרגשות עזים שמתחוללים בקרבו, והוא מבקש להוציאם החוצה, ולהביעם.

\* **שלב ב – פעילות אישית**

המורה ייתן לכל הורה, דף בו יהיה ציר בין המלים – תפילה יוצרת – תפילה מביעה. (נספח מספר 3.)

ההורה ישים את עצמו (אם ירצה) ואת ילדו בין שתי תפילות אלו, על רצף זה. כיצד בד"כ מתנהלת התפילה שלו? היא יותר יוצרת? יותר מביעה? שילוב בין שניהם? (3 ד')

## \* שלב ג - שאלה לדיון

המורה תשאל:

- האם היינו רוצים, שהילד שלנו יהיה במקום אחר?
- איך נביא אותו למקום זה?

## \* שלב ד – דיון במליאה

מבין "קלפי התפילה" שבמצגת (לבנים / לבנות) המורה יבחר את הדילמות שמעסיקות אותו בכיתה, ויעלה אותן לדיון, תוך שיתוף ההורים והקשבה לעמדותיהם ורעיונותיהם.

## \* שלב ה – כתיבת "תפילה מביעה"

לסיכום – המורה ייתן לכל הורה דף מעוצב קטן, ויבקש ממנו לכתוב "תפילה מביעה", בת כמה מלים, מלב ההורה ללב הילד.

## \* שלב ו - סיום

צ'ופר – חלוקת השיר "כל אדם צריך מישהו להתפלל עבורו" של רבקה אמיתי.

## \* נספחים

### \* נספח 1 - קטע הגות של הרב קוק על שני סוגי התפילה

#### קטע הגות של הרב קוק על שני סוגי התפילה

"תכלית התפילה היא בשניים, לפעול על עצמו לשנות תכונתו ולהרים השגתו או תכונת מי שהתפלל עליהם, וזאת התפילה צריכה אריכות יתרה, כערך שינוי תכונות שנמשך בהדרגה. וזאת הייתה תכלית אריכות משה רבינו עליו השלום ארבעים יום, כנגד יצירת הוולד, להורות על נתינת צורה חדשה ולב חדש למי שהתפלל עליהם, שהכל תלוי במתפלל. אמנם יש עוד ערך תפילה, שאחרי שכבר נעשה כל הצריך להיעשות בפנימיות ההרגשה, תשמש התפילה להוציא אל הפועל בדיבור כל הנעשה בנפש פנימה, ועל זה אין צריך אריכות כלל, כי בדיבור אחד יוצא אל הפועל המון רגשות.

ועל כן היה מקצר בתפילה גם כן במקום הצורך להשתמש בתכונה זו של הוצאה אל הפועל המוכן ברגש.

על כן יש פנים לאלה שתי הדרכים, ובלבד שיכווין לבו לשמים, לפי התכונה האפשרית וכפי צורך השעה, ועמד כולם צדיקים."

מתוך: ההקדמה לספר "עולת הראי"ה", ענייני תפילה.

**מאמר של הרב שרלו על "עולת הראי"ה"**

יש כאן התייחסות לשני סוגי התפילות: **תפילת ארבעים היום ותפילת חמש המילים**. כל אחת מהתפילות בעלת מאפיין משלה, וקובעת לה מקום. העובדה שבשתי התפילות מדובר על אותו אדם, הוא משה רבינו, מלמדת כי אין להתייחס אל אחת מהתפילות כאל דבר מה נחות וירוד, שהוא בדיעבד. יש לנסח את המפתח הרוחני לשימוש בכל אחת מהתפילות. לעיקרון זה השפעה של ממש על תפילת אדם, כל יום.

הרב מנתח את שני סוגי התפילה, לאור מאפייני כל אחת מהן. הראשונה מאופיינת בכך שהיא מרובת מילים וארכה ארבעים יום. המספר ארבעים הוא מספר הכרוך בהכנה: ארבעים יום קודם יצירת הוולד; ארבעים יום ששהה משה רבינו בשמים קודם שניתנו לו הלוחות; ארבעים יום של המרגלים קודם חזרתם עם בשורת הארץ וכדו'. כל אלה מלמדים על תפילה שעיקרה הכנה, ועל פי דרכנו, עיקרה עבודה. הזמן הארוך וריבוי המילים דרוש כדי לשנות את מציאות המתפלל. האדם המתפלל תפילה זו נתקל בקיר אטום, בין אם בקירות ליבו האטומים ובין אם זו המציאות שהוא מבקש לשנות. כל אלה דורשים עיון, העמקה, התעלות, שינוי, מאמץ, ובקיצור: עבודה... זו תפילה התובעת מן האדם לעמול על עצמו כדי לשנות את הבסיס הרוחני שהוא עומד בו כרגע. תפילה זו איננה מבטיחה עונג ונועם – היא מחייבת, והיא קשורה בהסתכלות הבסיסית של האדם על התביעה להשתנות.

מאפיין התפילה השניה הוא הקיצור. שיטת הרב קוק במקומות רבים היא שהקיצור מהווה עדות לדבר מה פנימי יותר, המזוהה עם האדם כפי שהוא. כך מסביר הרב קוק באיגרת (איגרות הראי"ה, איגרת קג) את הסגנון הקצר של התלמוד הירושלמי, הנובע מהעובדה שסברותיו רוויות מסגנונה של האגדה ומתכניה של הנבואה. האדם מתפוצץ מרגשות פנימיים ומחפש דרך להביען, ולהוציא אותן חוצה. התפילה מזמנת לו את ההזדמנות הגדולה מכולן – לעשות זאת בפני ריבונו של עולם, ואף לכוונת אותו בביטוי הנורא 'אתה'. כאן אין האדם עומד כתובע תביעות עצמיות קשות, אלא כמעניק לנשמתו את החסד והשפע הנפלאים של דיבור בפני ריבונו של עולם. לכך לא צריך אריכות מרובה של דיבור, 'כי במעט מילים יוצא אל הפועל המון רגשות'. בדרך כלל תופיע תפילת העבודה ראשונה, שכן בדרך כלל קודם לעבודתו הרוחנית האדם אדיש יותר. התפילה מן הסוג הראשון תרגיל אותו להשתנות ולהתרומם. כאשר רגישותו הנשמטית תתעדן והוא יאזין לקולות המבקשים לפרוץ מתוכו – אז עשויה להיוולד בו התפילה מן הסוג השני, שהיא מבקשת להתפרץ ולהוציא את שבתוכו כלפי שמיא. הליכה בדרך זו של תפילה אמנם ארוכה, כמידה הסמלית של ארבעים יום, אך היא מאפשרת את ההגעה להזדהות המלאה עם העמידה מול הקב"ה.. אולם יש אירועים חד פעמיים – מתפרצים, משבריים או מרונני לב, שמולידים באופן מידי את התפילה השניה. זו זכות גדולה, ומי שזכה בה לא ייתן דומיה לנפשו, אלא יושפע מאווירה רוחנית זו שפע רב.

מתוך: מאמר של הרב שרלו על "עולת הראי"ה", בתוך: "דעת", מכללת הרצוג, "שנה בשנה", (1999)

\* נספח 3 – מיקום הילד/ה וכתובת תפילה מביעה

”יש תפילות שמאליהן נישאות...” (סיון הר שפי)

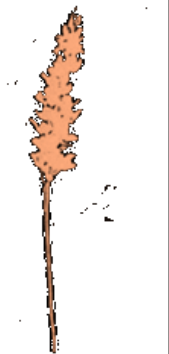
היכן היית ממוקמת את עצמך ואת ילדך ביחס לתפילה?

תפילה יוצרת ----- תפילה מביעה

תפילה מביעה לבני...



תפילה מביעה לביתי...



כל אדם צריך מישהו להתפלל עבורו / רבקה אמיתי

בביכורים מאז ג' חשוון ה'תשי"ע

כל אדם צריך מישהו להתפלל עבורו.  
מישהו להגות שמו בשפתים  
של אמונה ותקנה וחיים להחיות מישהו  
אחר וכל אדם צריך לב להניח עליו ידים  
של אמונה ושל ברכה וכל אדם צריך זולת  
וְצָרִיךְ לְצֵאת וּלְהִכָּנֵס וּבְעֵקֶר לְצֵאת מֵעֲצָמוֹ  
וּלְשַׁכַּח אֶת עֲצָמוֹ וְכַמָּה לְהִכָּנֵס וְכַמָּה לְהִיּוֹת  
מישהו אחר לשעה, ליום, לבכי. להיות מישהו אחר.  
כל אדם צריך לעמוד בפני אלקיו ולצעק די ומספיק  
הנח לו, הנח לו, הוא זקב נדיר, הוא אָבוּ יְקָרָה הוא בן  
שֶׁלֶךְ יְחִיד וּמִיָּחָד, תן לו טוב נראה ונגלה תן לו גם,  
תן לו גם, להיות מסגל להתפלל. עזר לו להתפלל  
עבור מישהו אחר.

קבלת האחר

ויתור למען אחדות

אהבת ישראל

אחדות בין העדות השונות

חברות

לימוד תורה

מחוייבות להלכה

ציונות, חלוציות

מסירות לעם היהודי

ממלכתיות

חשיבות ההשכלה

קירוב לבבות רחוקים

שמירת השבת

שותפות עם אחינו שבגולה

מעורבות חברתית

דאגה לזולת

שמירת הצביון הדתי

