

שיעור חינוך בית מדרש נושא תפילה - חטיבה אולפנת הדר גנים

(חלקים רבים מהתוכן לקוחים מתוך יחידת לימוד עם מקורות מתורת החסידות של מחשבת ישראל משרד החינוך)
 בשיעור זה נפתח כמה נושאים הקשורים לתפילה. השיעור בנוי על סרטונים קצרים הפותחים נושא לדיון באמצעות שאלות מכוונות.
 הנושאים שונים זה מזה וזמן השיעור לא ארוך ולכן הדיונים צריכים להיות ענייניים, ישירים ובע"ה כנים ופשוטים.

א. סרטון של אנדרדוס - להתפלל - מה זה בשבילי

<https://www.youtube.com/watch?v=WSwMsKCD5JI>

נפתח בשיתוף בצ'אט (כדי שיקח יותר מהר).
 אני עומדת ומתפללת לפני ה' - בבית/ בכנה וכו... מה התחושה שיש לי מול זה? איך אני מסתכלת על רגעי התפילה וההזדמנות הזו שלי? חשוב לציין - תענו מתוך המחשבה והתחושה גם אם אתן לא מצליחות להתכוון ולהיות במקום הזה.
 הזדמנות לבקש את אשר על לבי? / זמן לפרוק? / זמן שנותן לי כח/ הזדמנות ליצור קשר/ משהו אחר.

אחרי לעסקנו במהותה של התפילה - נשאל איך מתפללים?

ב. סרטון של הילד ושולי רנד - מה קורה לי בתפילה/ כוונה בתפילה

2:29-6:30 + 0:00-1:00

+ 6:40-6:49

<https://www.youtube.com/watch?v=n18Zv1TtpKc&feature=youtu.be>

האם כדאי להמשיך להתפלל גם כשאני לא מתכוונת? איך קורה לנו שאנחנו אומרות כל כך הרבה מילים בלי לשים לב? האם תפילה היא דבר ספונטני או שצריך להתכוון אליו או לכוון אותו? מה אנחנו רוצות שיקרה בתפילה? איך נתייחס לתפילה בכובד ראש גם כשלא קורה לנו איזו צרה?
 הבנה כי אנחנו עומדות מול מלך, מול ה', שהתפילה יוצרת אור ומעלה אותנו ברמה רוחנית גם אם אנחנו לא רואים זאת (מספרים על רבנים גדולים כמו הרב מרדכי אליהו צוקייל שאנשים היו מגיעים לשוחח איתו הוא הרגיש אם הם התפללו הבוקר או לא). הבנה כי כל מילה באמת נשמעת, שהקבי"ה מקשיב לכל מילה ומילה שלנו ואין מילה ששבה ריקם. האמונה כי אנחנו יכולים לשנות מציאות בטבע.

ניתן להעלות טיפים וסיוע אחת לשנייה מה יעזור לנו להתפלל ולהרגיש זאת

כמה רעיונות - לכל דבר רציני מתכננים, כמו אימון משמעותי, כך גם לתפילה. ההבנה כי אנחנו מול ה' ששמוע והכוונה היא לא תוספת אלא התפילה עצמה. להתנהקות מהסחות (פלאפון רחוק, לנסות להרגע מהלחצים שמפריעים, להתלבש ולהתפלל במקום מסודר), תפילה כחלק מציבור עוזרת, להתפלל על התפילה, לחשוב על גודל ה' לעומת שפלות האדם, ללמוד תורה לפני התפילה.

ג. סרטון מאושפזיזין- תפילה מתוך הסידור או תפילה במילים אישיות

<https://www.youtube.com/watch?v=n18Zv1TtpKc&feature=youtu.be>

לאיזו תפילה אנחנו יותר מתחברות ולמה? האם נכון לוותר על התפילה השנייה? הרבה פעמים אנחנו לא מבינות את הנוסח ולא מתחברות ומרגישות מאולץ להתפלל תפילה כזו.

אנחנו רגילים לחשוב שספונטניות היא אמת ומלאכותיות היא שקר. אך תורת החסידות מלמדת אותנו להתבונן לעומק, ולגלות שפעמים רבות האמת היא הפוכה. ספונטניות של 'לא בא לי להתפלל' היא 'אמת' חיצונית מאוד, בעוד הנשמה היא זו שזועקת את האמת הפנימית - אני רוצה להתפלל, אני כל הזמן מתפללת. התודעה החיצונית מסתירה מאתנו את התודעה הפנימית. כאשר אנחנו עובדים בצורה מלאכותית על מנת לפתוח את הלב שלנו לתפילה, זה הדבר האמיתי והנפלא הנקרא 'עבודה שבלב'. כך שאל לנו לחשוש מלעבוד, אנחנו לא מתכחשים לאמת הפנימית שלנו, אלא אדרבה - עוזרים לה להתממש.

(מתוך הי"שפת אמת") אותיות התפילה הם כלי הנשק שלנו. כלי נשק שמסייע לנו בשני מצבים: ראשית כל - כשכוחנו נחלש, ליבנו סתום, ולראש שלנו אין כוח לחשוב. בשעה זו אותיות התפילה דומות לתיבה שסוככת ומגינה עלינו. הנוסח הקבוע מאפשר לנו להתפלל גם בזמנים ומצבים בהם אנחנו בעצמנו לא היינו מסוגלים לזוז ולהוציא מילה של תפילה מהפה. אך גם כאשר אנחנו רוצים ומסוגלים להתפלל, הנוסח הקדוש של התפילה מרוחם אותנו. "עיקר התפילה הם האותיות", כי באותיות יש פתח לעולמות אינסופיים והרבה יותר גבוהים ממה שנוכל להגיע לבד. כל שעלינו לעשות הוא להיכנס לתוכם - "בא אל התיבה". האותיות הם דוממות ורק אם ניכנס לתוכם, נחשוב עליהם וננסה למצוא את עצמנו בתוכם, הם ייקחו אותנו רחוק וגבוה. נוסח התפילה הוא כל כך מקודש ומדויק, לא רק במילים שלו אלא גם בסדר ובמבנה שסידרו אנשי כנסת הגדולה.

ד. קרוב מנחה- במסגרת האולפנה ואולי עוד יותר בלמידה מרחוק, אני בוחרת בתפילה או

מרגישה חייבת? [2:03 - 8:52]

<https://www.youtube.com/watch?v=7K4AIXHZp3Q&feature=youtu.be>

איך אהפוך מעמדה של בורחת ומתחמקת מהתפילה לעמדה של בוחרת ומובילה?

סיכום הזכרים- כל בת כותבת משהו להתחזק אהו מילה במנטארה

למי שרוצה:

דקה 22:00-23:00 יובל דיין מתארת תחושת קרבה לה' באודישן הראשון שלה בדה-וויס

<https://www.youtube.com/watch?v=O9oT8rKieqw>

סרטון על שמע ישראל

<https://www.youtube.com/watch?v=O94MD3crtso>