

"כי באמת התפילה בעצמה, התקרבות הלב והשתפכות הנפש לה' בתפילה, זו היא העיקר אשר בתפילה." (האדמור מפיאסצנא)

הסידור שבידכם הוא כרטיס הלוך ושוב, למסע פנימה והחוצה. מסע פנימה לעבר הנשמה המבקשת להתפלל ומסע החוצה לעבר הנשגב האלוקי.

הסידור נולד מתוך חלום שהתפילה שלנו תהפוך לנקודת ריענון נוצצת במהלך היום שלנו, תזכיר לנו את הנשמה שבנו, ותעורר בנו השראה, תתן כוחות ואמונה ותכוון את מהלך היום. התפילה הינה אוצר עתיק ומיוחד הנחבא בתוך הסידור, וכדי לגלות אותו עלינו למצוא את המפתח. המפתח נמצא בליבו של כל מתפלל, ורק הוא יכול לפתוח אותו בזמן ובאופן הנכון עבורו. יחד עם זאת אנו מאמינים שלימוד משותף של עקרונות והצעות לפתיחה יכולים לסייע לכל החפץ לפתוח את התיבה.

הסידור הייחודי שלנו הוא מעין ספר למטייל היוצא לארץ חדשה, ספר המלווה תהליך רוחני פנימי שאנו מציעים לצוותי החינוך ברשת אמית.

התפילה מקורה באין-סוף וכיוונה הוא האין סוף, המחפש שיטה לגשת אל התפילה עלול לאבד את הקסם שבה, אולם אנו מבקשים להבנות שלבים שיאפשרו לגשת אליו, ללמוד אותו, לחוש חיבור ואף אהבה. התפילה היא אחד האתגרים המורכבים ביותר עבורינו כמאמינים, השפה של העולם אינה מדברת תפילה, התפילה היא כמו מכתב בשפה זרה ורחוקה, שנשלח אלינו ממקור עליון אך רוחו לעיתים הפוכה מרוח הזמן והתקופה. בתוך עולם העשייה שמטבעו מאתגר את עולמות הרוח אנחנו נמצאים בזמנים שמקדשים עשייה, ודווקא בזמן זה התפילה היא אוצר יקר מאין כמוהו, היא המפתח לקידוש החומר ולהעלאתו לקודש. אבל איך עושים את זה?

בחרנו שני עקרונות-רעיונות רוחניים שמלווים את הלימוד לפני ואת מהלך הסידור, התפילה אמורה לחזק בנו עקרונות אמוניים אלו, וחיבור פנימי לעקרונות אלו מחזק את יכולת האדם להאמין בה', להשפיע טוב בעולם ולשמוח בחייו.

העקרונות האמוניים: אמונה בהשגחה פרטית ושבח והודיה לה'.

בכל תפילה עקרונות אלו ינצצו מחדש ויטביעו בנו את החכמה האלוקית הנצורה בהם.

המהלך שאנו מציעים מעורר את עבודת התפילה דרך תהליך רגשי, על מימדיו וכלליו השונים, ומשם ממשיך לעבר המרחב הרוחני האין סופי והבלתי נתפס.

בשונה מעולמות הנפש והמיינדפולנס השונים, אנו רואים בחיבור למרחב הרגשי דרך-שלב ולא מטרה נפרדת, שלב בלבד בדרך אל הנשגב, אל האלוקי.

המהלך כולל מפגשי למידה משותפים, שמבקשים להבנות שלבים בהירים לסולם התפילה.

בחירת השלבים מבוססת על המבנה העמוק של התפילה, על פרשנות מתוך עולם החסידות יחד עם מחקר שנעשה על תרגולים רוחניים במרחבים שונים.

במהלך הלימוד נעשה שימוש במושגים המהדהדים מתוכנית הצמיחה האישי (תצא"מ) שפועלת ברשת, אין חובה להכיר מושגים אלו כדי להשתמש בסידור, אולם הכרות איתם היא תשתית מצויינת לעבודה הרוחנית

בסידור.

במפגשים ובסידור נסביר על כל אחד מהשלבים בסולם ועל תפקידו ונלמד כלים פשוטים המאפשרים להתחבר לשלב. אנו מזמינים אתכם להעמיק בשלבים ובכלים שאנו מציעים, ויחד עם זה, לראות זאת כהמלצה וסימני דרך בשביל האישי שלכם בעולם התפילה.

מקווים שתקבלו השראה מהמסלול שאנו מציעים כדי לבנות את המסלול האישי שלכם. בסידור השארנו מרחב עבורכם לכתוב את הנקודות שתבחרו לקחת מתוך המקורות והכלים שתכירו במפגשים ולכתוב אותם בין דפי הסידור.

כך תפגשו את סימני הדרך האלו במהלך התפילה הקבועה שלכם ותוכלו לכוון את עצמכם מחדש. כדי לבסס את העקרונות הרוחניים המדוברים (השגחה והודיה) אנו מציעים סולם של 4 שלבים שמלווים את המתפלל בשעת התפילה.

שלבים אלו יש ללמוד ולהבין אך יותר מכך עלינו לתרגל אותם כדי להפנימם ולאפשר להם להיות חלק מהמערכת האישית.

שלבי הסולם שאנו מציעים המבוסס על מהלך התפילה על פי הסידור והם נוגעים למרחב הרגשי-רוחני, בכל אחד מהשלבים נציע כלי פשוט לתרגול:

נכחות - "אנא זמינא למהווי" - כדי לצאת למסע פנימי עלינו לוודא שאנחנו נמצאים ונוכחים בנפשנו וברוחנו. הנוכחות היא התשתית לקרקע המצמיחה הרגשית-רוחנית שלנו. כאן נציע תרגילי התבוננות פשוטים המסייעים לנו לעבור ממרחב רצוף גירויים למקום פנימי.

פליאה - בליבת התפילה נמצא החיבור לנשמה האישית ולנשמת העולם, כדי לעורר את הלב אנו מציעים לעורר בנפש חוויה של התפעלות ושבח, הכרה בקיום המופלא שסביבנו ובתוכינו, יפי העולם, הטבע, והכוחות הפנימיים. הפליאה היא סוג של עדשה שדרכה אני יכול לבחור לראות את הקיום שלי כאינו מובן מאליו, התפילה מנקה את העדשה ומאפשרת לאור הקיים לעבור דרכה ולשטוף את עיננו. הכרה בטוב המקיף אותנו ושהייה במקום זה מביאה לפתיחת הלב.

רצון - התפילה היא מרחב מזמן למיקוד הרצון הפנימי שלנו. זו הזדמנות להיזכר ברצון הלאומי והכללי ובתוך כך לבחור מחדש את הרצון האישי שלנו, כאשר כל תפילה היא הזדמנות לדיוק והתבוננות ברצונות קבועים והזמניים יחד. הרצון קשור גם לעדשות שונות בחיינו, מעדשות הדיוקן ועד עדשות הזהות.

פרידה - סיום של שלב תהליך משמעותי דורש שהייה בשלב הפרידה. שלב זה מסייע להטמיע את תוכן התהליך ומאפשר כניסה טובה יותר לתפילה הבאה. הפרידה היא הזדמנות לארוז משהו שפגשנו בתפילה ולקחת אותו איתנו אל האופק. להיעזר בכח התפילה להתקרב אל עבר המטרות והיעדים שהגדרנו לעצמנו באופק.

בסידור השארנו מרחבים ריקים כדי שתוכלו לכתוב, ואנחנו מאוד ממליצים שתשתמשו בו ככלי עבודה שימושי. במסכת אבות נאמר "קנה לך חבר" - ובסידורו של האריז"ל יש פירוש נוסף על דברי אבות: "וקנה" לך חבר, היינו הקולמוס (עפרון-עט) שנקרא קנה, כי עיקר זכירת האדם כשכותב מה שלמד".

כשמעלים את הדברים על הכתב, הם נשמרים כקפסולה ששומרת הרעיון ומאפשר לנו להפגש איתו שוב בתפילה הבאה.

המסע הזה משותף לכולנו, ואנחנו מזמינים אתכם מנהלים, מורים ותלמידים לא להסתפק בהליכה בדרך המסומנת, אלא לפרוץ יחד שבילים חדשים, ולסמן ביחד אפשרויות נוספות לתנועה במעלה הדרך. מאחלים לכם מסע מרתק אל המופלא והאין סופי שנמצא גם בכם... נשמח במיוחד לעמוד לרשות תלמידים שמבקשים להוביל ולקדם את תחום התפילה בקהילה החינוכית הלומדת, נסייע להם בכלים והכוונה, כדי שהם אלו שיובילו קדימה בשותפות מלאה את התחום הכל כך משמעותי וחשוב הזה.

בתפילה משותפת להצלחת כולנו,

צוות תפילה רשת אמית-

רחלי וינשטוק

אחיה סנדובסקי

אלעד בר שלום

תודה מיוחדת לחברינו יואל שפיץ ולהוצאת ידיעות אחרונות שאפשרו לנו להשתמש בקטעים מתוך ספרו החדש "סיפור טוב מתחיל מהאמצע".