



תפילה בשידור ח"י

מערך פעילות - התוועדות ח"י אלול

רציונל

בימים האחרונים יצרנו בכיתה שיח בנושא תפילה, אולם עדיין נותר פער בין הדיבורים לבין המעשים. התפילה דורשת מהבנות (ומאיתנו) כחצי שעה ביום, בהם אנו נדרשים לקרא קטעי טקסט ארוכים במהירות, ולרוב - מבלי לשים לב למשמעות של מה שאנו אומרים (ולפעמים, אפילו לא שמים לב מה אנו אומרים...). תורת החסידות מלמדת אותנו שהתפילה, מעבר להיותה בקשת צרכים, היא גם ובעיקר זמן של חיבור, קשר, שיחה עם ה'.

פעילות זו מציעה גישה חדשה בתפילה, והזדמנות לכל בת להתחבר לפחות לקטע/פסוק אחד בתפילה, בו היא מוצאת את המשאלה שלה.

מטרות

1. הבנות יקבלו זווית מבט חדשה על תפילה, ויבינו שהתפילה היא הזדמנות לקשר עם ה'.
2. הבנות ימצאו רלוונטיות בקטעים שונים בתפילה, ויחברו בקשות אישיות לפסוקים בתפילה.

הצעת פעילות - התוועדות

מתחברות (כתיחה): יש לי משאלה

הקדמה לבנות: אחרי כמה ימי הכנה בנושא תפילה, נערוך היום התוועדות בנושא. בעצם, נכיר סוג חדש של תפילה, שכמעט ולא הכרנו עד היום. אני מבטיחה לכן שמי שתהיה איתנו, תקבל מפתח מיוחד, כך שהתפילה שלה מחר תהיה שונה. לא עוד מלמול מתוך עייפות, אלא חוויה חדשה.

שקופית 1: את מוזמנת לגלות מחדש מהי 'תפילה'

משימה: נבקש מכל בת לרשום באופן אישי על פתק משאלה שיש לה. זו יכולה להיות משאלה משמעותית שנוגעת לחיים שלה (בריאות לקרוב משפחה/להצליח בחברה), ויכול להיות גם בקשה קטנה, משהו שחשוב לה היום (להצליח במבחן/למצוא בגד לחתונה של אחות). אפשר לומר שהפתק נשאר בידי הבת ומי שתראה המשאלה שלה יכולה להישאר אישית.

שקופית 2: משימה: מה המשאלה שלך?

לאחר מכן נבקש מבת או שתיים שמעוניינות לשתף במשאלה שלהן, ונשאל אותן מה הן יכולות לעשות כדי להגשים את המשאלה.

שקופית 3: מה את יכולה לעשות כדי להגשים את המשאלה שלך?

על כל תשובה שהבת תעלה, ננסה להפריך אותה, ולשאל: אך מה יהיה אם לא תצליחי...

למשל: אם הבת רוצה להצליח במבחן, היא תאמר - שהיא תשתדל ללמוד היטב לפני, אך נשאל אותה - אבל מה תעשי אם פתאום לא תרגישי טוב יום לפני המבחן או מה תעשי אם תהיה שאלה שלא התכוננת

אליה.

המטרה היא להביא את הבת למבוי חסום, לתחושה שכל מה שהיא תעשה לצורך הגשמת המשאלה, לא בטוח שזה יצלח, כי לא הכל בידיים שלה.

לסיכום נשאל: אנו רואים שלא הכל תלוי בנו, וגם כאשר אנו משקיעים מאמצים לא תמיד משיגים את מה שרצינו. מה בכל זאת יכול לקדם אותנו להשגת המשאלה, גם כאשר יש קשיים?

שקופית 4: מה את יכולה לעשות כדי להגשים את המשאלה שלך, אחרי שכל מה שניסית לא הצליח?

המטרה היא להגיע לתשובה: תפילה. הכל מאת ה', וכאשר נפנה אליו הוא יוכל לסייע לנו.

משתתפות: התפילה - בקשה וגם חיבור

שקופית 5: תפילה בשבילי זה...

נבקש מהבנות להמשיך את המשפט 'תפילה זה בשבילי...' ולציין אסוציאציה למושג תפילה. יש לקחת בחשבון שיעלו גם היגדים שלא בהכרח מבטאים יחס חיובי לתפילה ולתת מקום לכך. אמירות אלו משקפות את התחושה של הבנות לתפילה.

אפשר להתייחס לכך ולומר - אנו רואות שתפילה זה לא כל כך קל ונעים, ולעיתים אנו מרגישות שתפילה זה עול כבד או מעמסה עלינו. בהתוועדות היום ננסה להכיר תפילה אחרת, ולקבל כלי כך שמחר יהיה לנו תחושה אחרת בתפילה, ונתחבר לפחות לחלק אחד בתפילה.

ברובד הפשוט התפילה היא פנייה להקב"ה, בקשת צרכי האדם. אולם, לשם כך אפשר להכין פשוט 'רשימת מכולת', או כפי שאנו נוהגים לעשות בדרך כלל - פשוט למלמל את בקשות התפילה, מבלי לשים לב מה קראנו והאם אמרנו...

שקופית 6: תפילה = בקשת צרכים. איור של רשימת מכולת

ברובד עמוק יותר, התפילה היא חיבור להקב"ה, כמו שמשתפים חברה במה שעבר עליי, או במשאלה שלי. זוהי פעולה שנעשית מעומק הלב: "תפילה בלא כוונה כגוף בלי נשמה". חסידות מדגישה רובד זה, ולכן מקדישה חשיבות וזמן לעבודת התפילה, מתוך הבנה שאין זו פעולה טכנית, אלא קשר נפשי שדורש עבודה ומאמץ.

זו המשמעות של תפילה, מלשון 'פתיל' המורכב משניים או יותר חוטים המסובבים יחד. התפילה היא חיבור שלנו עם הקב"ה. (רש"י מסביר גם מלש' תופל כלי - הדבקה של חלקי כלי ואיחוד שלהם)

שקופית 7: תפילה = חיבור, שיחה מלב אל לב (תפילה מלשון פתיל). איור של פתיל המורכב משני חוטים

את הרעיון של 'תפילה כשיחה' לומדים חנה. כאשר חנה עלתה למשכן והתפללה לה' על כך שאין לה ילדים, היא הרבתה לבכות, ועלי הכהן נזף בה ואמר "אל תשתכרי". כלומר, הוא חשב שהיא מידי 'נסחפת' עם הרגשות שלה ואמר לה - כאן זה בית ה', תתרכזי בהקב"ה, בתפילה, ולא במה שאת מרגישה וצריכה.

אך חנה ענתה לו: "ואשפוך את נפשי לפני ה'" - תפילה זוהי שפיכת הנפש. אני לא רק באה להקריא רשימת מכולת מה אני צריכה, אלא אני משתפת את ה' בתחושות שלי, ושופכת את הלב. בנוסף, כל מה שאני מבקשת, כל בקשה של יהודי היא "לפני ה'", כלומר - גשמיות של יהודי מביאה לרוחניות. יהודי זקוק לכסף ולהצלחה כדי שיוכל למלא את שליחותו בעולם. כאשר בת תרגיש שהיא נראית טוב ויהיה לה שפע בגדים מתאימים, יהיה לה קל יותר לשמור על צניעות והופעה של בת מלך, הצלחה לימודית תאפשר לנו בעתיד לעבוד ולפרנס את המשפחה שלנו וכן הלאה.

בעצם, נוסח התפילה מתייחס לכל כך הרבה תחומים, וכל אחת בוודאי יכולה למצוא את המשאלה שלה בנוסח התפילה.

נבקש מהבנות לחשוב מחדש על התפילה, בהקשר למשאלה שלהן, ובינתיים נגן ניגון 'קול דודי'. ניגון של אדמו"ר הזקן שמדבר על פתיחת הלב שלנו. והרי זה מה שאנו מבקשים, שהלב שלנו ייפתח לתפילה, ונרגיש שמחה ורצון להתפלל.

שקופית 8: מילות הניגון "קול דודי" וקובץ שמע של הניגון.

ממשיכות (כיוון להחלטה טובה): המשאלה שלי בתפילה

בחלק זה נתבסס על משימת הפתיחה. נחלק את הבנות לזוגות (או קבוצות) וכל זוג יתבקש למצוא פסוק בתפילה המבטא את המשאלה של הבת. אפשר למצוא פסוק למשאלה של אחת הבנות או של שתי הבנות. אם יש בת שהמשאלה שלה אישית, היא יכולה להגדיר משאלה אחרת לצורך המשימה.

להלן טבלת עזר למורה, לפיה אפשר לכוון את הבנות להתחבר לפסוקים שונים:

המשאלה	החיבור לתפילה
< להיראות יותר טוב < שיקנו לי בגד חדש	"מלביש ערומים"
< למצוא חברה טובה < להצליח בחברה, שיהיה לי < מעמד חברתי טוב	"והרחיקנו מאדם רע, ומחבר רע..." "ותננו לחן ולחסד ולרחמים... בעיניך ובעיני כל רואינו"
< כוח להתגבר על נסיונות/בושה	"אוזר ישראל בגבורה" - יש לי כוח להתגבר "עוזר ישראל בתפארה" - הקב"ה תמיד מעלי ומביט בי, וזה נותן לי כוח
< להצליח בלימודים/במבחן < להבין, להיות ערנית בשיעור	"הנותן.. בינה להבחין" "הנותן ליעף כוח"
< להצליח לקיים מצווה מסויימת < להבין ולשמוח בקיום מצוות	"והערב נא.. את דברי תורתך בפנינו.. ונהיה אנחנו.. יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה" "אשר בחר בנו מכל העמים"
< שלא יהיו מלחמות/איומים בטחוניים	"כי חזק בריחי שעריך.. השם גבולך שלום"
< בריאות	"רפאינו ה' ונרפא"
< שפע כלכלי, שההורים יקנו לי...	"ברך עלינו.. ושבענו מטובך"

סבב: הבנות ישתפו כיצד בתפילה אנו מבטאים משאלות שונות, ובעצם מתחברים אל הקב"ה ברבדים הכי מעשיים ויום-יומיים שלנו.

בחלק זה אפשר לשלב ניגונים שונים על פסוקים מתוך התפילה, ולחשוב יחד עם הבנות, כיצד פסוקי תפילה אלו מבטאים בקשות שונות שלנו. אפשר להקדיש חלק מרוכז לניגונים או מידי פעם לשיר ניגון נוסף.

שקופית 9: התפילה מנגנת לי

בשקופית זו יופיעו הצעות לניגונים שונים מתוך התפילה:

- "אדון עולם אשר מלך, בטרם כל יצור נברא, לעת נעשה בחפצו כל, אזי מלך שמו נקרא" (הזדמנות לבקש מה' שנחוש שהוא מלך העולם, וכל מיני 'הפרעות' שיש לנו יתבטלו).
- "אשרינו מה טוב חלקנו, ומה נעים גורלנו, ומה יפה ירושתנו" (שמחה וזכות על היותנו יהודים בכלל, ועל הזכות להתפלל. זוהי בעצם בקשה על תפילה/קיום מצוות מתוך שמחה).
- "שיבנה בית המקדש במהרה בימינו ותן חלקינו בתורתך" (בקשה לגאולה כללית ואפשר לכוון בה גם על גאולה פרטית - כל אחת במה שהיא צריכה).

מגיבות: התפילה שלי מחר

שקופית 10: מחר, התפילה שלי תהיה...

מתחת יהיו הצעות שונות: במה התפילה שלי תהיה שונה? איזה בקשה מחברת אותי לה' והיכן היא נמצאת בתפילה?

נבקש מכל בת לסכם את מה שלקחה מההתוועדות, על ידי השלמה של המשפט "מחר, התפילה שלי...". אפשר להשלים על ידי מילה אחת "התפילה שלי תהיה אחרת/טובה יותר וכד..." ואפשר גם לפרט איזה פסוק בתפילה התחברתי אליו ואני רוצה לכוון בו.

המורה תמליץ לבנות לא להישאר עם אותה 'משאלה' ואותו קטע בו מכוונים לכל הימים, אלא לחשוב בכל בוקר על משאלה שונה, למצוא את הקטע המתאים בתפילה, וכך בכל יום לשיר 'שיר חדש' ולהתפלל בחיות קטע חדש בתפילה.