



מכתב לקהילה והנחיות ועצות לתפילת יחיד בבית

קהילה יקרה,

התקופה הפוקדת אותנו מזמנת הזדמנות לחזק את תפילת היחיד. ויהי רצון שנצליח כל אחד ואחת בתוך ביתם להגיע לתפילה משמעותית.

אכן להתפלל את תפילות השבת בבית ללא ההוד וההדר של בית הכנסת, ללא מניין וללא קריאת התורה שונה בתכלית ממה שאנו מכירים. אולם עובדי ה' אנחנו ומנסים להקשיב, ללמוד ולצמוח מהאתגרים שהקב"ה מציב בפנינו.

סגולתה של תפילת יחיד גדולה עד מאד. ואולי הקב"ה מבקש שנתחזק בתפילה שאין בה את העזרים החיצוניים שיש בבית הכנסת. ושמה שהמרחב הביתי והמשפחתי גם הם יהפכו להיות מרחב ממנו צומחת תפילה.

לאומרי הקדיש: אני מבין את הקושי שנמנעת מכם האפשרות לומר קדיש. במקום הקדיש יש להוסיף בלימוד תורה, משניות או הלכות, לעילוי נשמת יקירכם. זכות הלימוד והידור במצוות שמירת הנפש יחשב להם יותר מאמירת קדיש (באשר לאפשרות לומר ביום חול קדיש דרך האינטרנט אתייחס בלנ"ד בשבוע הבא).

התורה - תורת חיים היא, לעיתים עת לכנוס ולעיתים עת פזור. חיי עולם נטע בתוכנו וחביב אדם שנברא בצלם אלוהים ואנו דבקים בכלל שפיקוח נפש – דוחה את כל התורה כולה.

להלן מספר הנחיות הלכתיות ועצות מרבתינו לתפילה ביחיד בבית:

1. ראוי ליחיד בבית מקום מסוים ומיוחד לתפילה. עד כמה שניתן שמקום זה יהיה נקי ממסיחי דעת ובמקום שעוזר להתרכז.
2. ראוי להקפיד על זמני תפילה קבועים לשחרית מנחה וערבית (זמני תפילה: סוף זמן ק"ש עד 8:45 (למהדרים כשיטת מגן אברהם: 8:00) וסוף זמן תפילה 9:45. תפילת מנחה לא לפני 12:17)
3. ראוי ורצוי לכוון להתפלל יחד כאיש אחד בלב אחד באותה שעה – כל אחד ואחת לפי שעת התפילה בה הם רגילים בימות החול ובשבת (היינו להתחיל את התפילה באותה שעה), על פי לוח הזמנים הקבוע של בית הכנסת.
4. גם בתפילה בבית ראוי להתפלל בבגדים עמם הייתם יוצאים לבית הכנסת שהרי "דע לפני מי אתה עומד".
5. חסידים ראשונים היו שוהים 'שעה' אחת ומתפללים – האמינו כי תפילתכם בבית יכולה להיות משמעותית. השקיעו ולו רגע אחד של הכנה לפני התפילה (כמה נשימות עמוקות, לימוד שפותח את הדעת או את הלב, התבוננות בטוב ובחסד שיש סביבנו, או כמה העולם צריך את התפילות שלי בעת הזאת).
6. "בשם כל ישראל" – לימדונו רבותינו שיש ליחיד לכוון את תפילו שתהיה מחוברת עם תפילת הציבור. יכוון כל אדם שתפילתו היא גם יחד עם הציבור וגם עבור כלל עם ישראל והעולם.

תפילות שבת:

7. הדלקת נרות: 17:32.
8. מי שנמצא בבידוד בחדרו במנותק משאר בני הבית מסתבר שחייב בהדלקת נרות בחדרו. במידה ואין אפשרות בטיחותית להדליק אש, יש להדליק אור קטן בברכה.
9. נכוון כולנו להתפלל מנחה בשעה 17:42. בשעה 18:00 נתחיל בקבלת שבת יחד עם כל עם ישראל.



10. בתפילת ערבית יש לומר 'ויכולו' אך אין אומרים 'מגן אבות'.
11. רצוי לכוון את התחלת התפילה לשעת התפילה בה אתם מתפללים בכל שבת.
12. השבת פרשות ויקהל-פקודי וגם פרשת 'החודש'. אין קוראין בספר תורה בפחות ממניין. לכן, נכון שבין שחרית למוסף יקרא כל אחד את הפרשה מתוך חומש (אפשר לעשות 'קריאה משפחתית' יחד). כמו כן נכון לקרוא גם את פרשת החודש (שמות י"ב, פסוקים א'-כ') והפטרה לפרשת החודש ('יחזקאל פרק מ"ה, פסוק ט"ז ועד פרק מ"ו, פסוק י"ח).
13. השבת 'שבת מברכים' – בהיעדר תפילה בציבור, נכון לברך את החודש גם ביחיד ("ראש חודש ניסן יהיה **ביום חמישי** הבא עלינו ועל כל ישראל לטובה")
14. אין אומרים אב הרחמים.
15. לפני תפילת מוסף נכון להתפלל את התפילה שחיבר הראשון לציון הרב יצחק יוסף (מצורף בהמשך).
16. תפילת מנחה של שבת רצוי לכוון לשעות: 13:00, 13:15, 17:15.
17. תפילת ערבית של מוצ"ש: 18:27.

תפילות ביום חול:

18. גם בימות החול ראוי ורצוי לכוון להתפלל בשעות הקבועות בלוח בית הכנסת (שחרית: 6:00, 6:45, 7:15; מנחה 13:30, 17:40; ערבית: 18:20, 20:30).
19. בתפילת עמידה בימות חול יש להוסיף בברכת שומע תפילה את נוסח 'עננו' ששלח הרב ריסקין:
וְעַנְנוּ בּוֹרְאֵי עוֹלָם בְּמִדַּת הַרְחָמִים, בּוֹחֵר בְּעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, לְהוֹדִיעַ גְּדֻלּוֹ וְהַדְרַת כְּבוֹדוֹ. שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה, שְׁמֵרָה וְהַצִּילָה שָׁנָה זֹאת מִכָּל דְּבַר רָע, וּמִכָּל מִינֵי מַשְׁחִית וּמִכָּל מִינֵי פוּרְעָנוֹת, וּבְעִיקָר מִנְגֵף הַקּוֹרוֹנָה וְעֹשֶׂה לָּהּ תְּקוּהָ וְאַחֲרֵית שְׁלוֹם חוֹס וְרוֹחַם עֲלֵינוּ וְהִסֵּר מִמֶּנּוּ דְבַר וְחָרָב וְרָעַב, וְחִיָּה רָעָה וְשָׂבִי וּבָזָה וְיִצְרַר הָרָע, וְחֲלָיִים רָעִים וְקָשִׁים וּמְאָרְעוֹת רָעוֹת וְקָשׁוֹת. וְגִזְרוּ עֲלֵינוּ גְזָרוֹת טוֹבוֹת מְלַפְנֵיךְ, וְיִגְלוּ רַחֲמֶיךָ עַל מְדוּתֵיךְ וְתִתְנַהֵג עִם בְּרוּאֵיךְ בְּמִדַּת רַחֲמִים, וְקַבֵּל בְּרַחֲמִים וּבְרָצוֹן אֶת תְּפִלָּתֵנוּ.
20. לאחר תפילת לחש אומרים תחנון ללא י"ג מידות הרחמים (אלא אם קוראים אותם בטעמים כקורא בתורה).
21. נפילת אפיים – נוהגים ליפול אפיים בתפילת יחיד אם במקום יש ספר תורה או ספרי קודש.
22. יש להוסיף בסוף התפילה את התפילה שחיבר הראשון לציון הרב יצחק יוסף:

תפילת הרבנות הראשית (לאחר עריכה של הרב ריסקין)

יהי רצון מלפניך האל הנאמן אב הרחמים, הרופא לכל תחלואי עמו ישראל, אתה רופא נאמן, תשלח מרפא וארוכה ותעלה ברוב חסד ורחינה וחמלה לכל החולים שנדבקו במחלת הקורונה, אנא ה' יהמו נא רחמיך על כל יושבי תבל, ועל כל עמך ישראל, עמוד נא מכסא הדין ושב על כסא הרחמים, ותכנס לפני משורת הדין, ותבטל מעלינו כל גזרות קשות ורעות, "ויעמוד פנחס ויפלל ותעצר המגפה", וגזור עלינו גזירות טובות ישועות ונחמות למען רחמיך, ותקרע רוע גזר דיננו, וייקראו לפניך זכיותינו, קומה עזרתה לנו ופדינו למען חסדיך.

שמע נא לקול תחינתנו, כי אתה שומע תפלת כל פה, ברוך שומע תפלה.

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי

ויתקיים בנו מקרא שכתוב "כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רפאך". אמן.