

לחלוצות החסידות

מגזין להעצמת עבודת השם בדרך חסידות חב"ד

ברוך השם • ערב שבת קודש פרשת 'בהעלותך' • י"ג סיוון ה'תשפ"ו (29/05/2026) • מגזין מספר 240

• נא לשמור על קדושת המגזין •

מהפיכה בהנגשה

לראשונה בהיסטוריה מאה מרבני חב"ד מדריכים בצורה מעשית כיצד 'להתפלל' בשלושה ספרים גדושים

פרטים מלאים בעמוד האחרון



לטבוע לגמרי בתוך האור

מתי לאחרונה שכחת מהשעון ונתת לנשמה אוויר לנשימה?

איזה תענוג עילאי זה! 'מעין עולם הבא' ממש. הנפש האלוקית מרגישה סוף-סוף בבית, משוחררת מכבלי העולם הזה, ומתרפקת על דודה. כאשר הנפש הבהמית מונחת בענייני העולם, הנשמה מרגישה ממש בכלא. הזמן 'לשחרר' אותה, ולתת לה להתענג על השם - זה מתחיל כשהאדם מעניק לעצמו את הצ'אנס להתפלל באריכות.

בתורת החסידות, ובמיוחד בחסידות חב"ד, המילה 'פנימי' היא תואר השאיפה הנעלה ביותר. להיות פנימי פירושו לחיות את הדבר עצמו, לא בערך, לא ליד, ולא בשביל שום עניין חיצוני. אדם פנימי הוא מי ששקוע בעניין לגמרי; שכלו, מידותיו וכוחות נפשו כולם מגויסים ומאוחדים עם האמת האלוקית. זוהי לא סתם הבנה, אלא חוויה קיומית שבה ה'אני' החיצוני מתבטל, ורק האור מאיר.

כאשר התפילה נעשית באופן פנימי כזה, ללא מגבלות הזמן וחהברה סביבו, גם השפעתה נשארת לטווח ארוך. כשהחסיד סוגר את הסידור וחוזר אל העולם, הוא אולי חוזר אל תוך הזמן והמקום, אך פנימיותו נותרת ספוגה באותו תענוג נצחי. הוא כבר לא מנוהל על ידי המרוץ החיצוני של החיים; הוא מביא את האור הפנימי, הבלתי מוגבל, אל תוך המציאות היומיומית.



הביטוי המזוקק ביותר של פנימיות זו מתרחש בעת 'עבודת התפילה'. תפילה חסידית איננה טקס של 'ציאת ידי חובה' או קיום ציווי טכני, אלא 'שעת מלחמה' ותהליך של התבוננות עמוקה נפשית. כשיהודי מתיישב, פותח סידור, ומתחיל להעמיק את דעתו בגדולת אין סוף ברוך הוא, הוא נדרש להשיל מעצמו את הלבושים החיצוניים.

כאן מגיע המבחן האמיתי של הפנימיות: ההתעלות מעל הגבלות הזמן. תפילה בלי זמן היא לא רק עניין של שעון; היא מצב תודעתי. כשאדם שוקע בעניין האלוקי בכל רמ"ח איבריו, השעון החיצוני מפסיק לתקתק. דקה יכולה להימשך לנצח, ומילה אחת כמו 'אתה' או 'מחיה' הופכת למרחב שלם ואין סופי שבו הנפש מתענגת ומשתעשעת עם קונה. אין עבר, אין עתיד, ואין את הלחץ של 'מה מחכה לי בחוץ'. יש רק הווה אלוקי מוחלט.

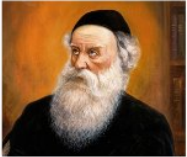
חיבור זה אל ה'למעלה מהזמן' הוא למעשה טעימה מאור הגאולה. הגאולה האמיתית והשלמה אינה רק שינוי פוליטי או חברתי, אלא היא התגלות הפנימיות של העולם - המצב שבו 'מלאה הארץ דעה את השם' כשאנו פועלים כיום באופן של פנימיות, בלימוד התורה ובתפילה באריכות ללא הגבלות, אנו פוקחים את העיניים לראות את הגאולה שכבר נמצאת כאן. אנו מכינים את עצמנו ליום שבו המציאות כולה תפסיק להסתיר על האלוקות, והעולם כולו יטבע בתוך האור האלוקי.

מבזקים

תקציר הכתבות והעדכונים מאתר 'חב"ד לייב'

סיפור מיוחד

הרבי מספר על התגובה המעניינת של אדמו"ר הזקן לחקירה בכלא - והמסר כעת <<



שיעור גאולתי

סוגיה תורנית סביב גורלם של היהודים שיחיו בתקופת 'תחיית המתים' בגאולה השלימה <<



האסון הטראגי

כתבה מרתקת על התאונה שזעזעה את חב"ד בשנת תשל"ד - ותגובת הרבי לאירוע הקשה <<



מסמך מרתק

פרק היסטורי מזכרונות חסידי חב"ד בכלל הסובייטי, בתיאור מרטיט של מסירות נפש <<



שיחה נוקבת

הרבי הרש"ב מעורר על חשיבות האריכות בתפילה בלי הגבלת זמן וכלי תירוצים מהזמנים <<



לאתר 'חב"ד לייב' סקרו את הברקוד

מחלקת המדיה של הארגון מפעילה אתר תוכן חסידי מרתק עם שילוב תוכן איכותי וחומר היסטורי איכותי בשילוב שינויים והתמודדות. טכני חב"ד חדשות הארגון ועוד

• ליצירת קשר •
LGCH770@GMAIL.COM
CHABADLIVE.ORG
+9725.4683.2770

יוצא לאור על ידי אנשי ההוצאה לאור של ארגון 'לחלוצות גאולתית'
• ראשי הוועד הרוחני של הארגון •
הרב יוסף יצחק אופן והרב נחמן שניא





הרב הלל מנחם געז

משפיע קהילת 'אוהל חסידים'
ומו"צ בקהילת חב"ד בלוד, ארץ הקודש

התוועדות חסידיה //

רבות נתק עמוק ומתסכל מן הסידור. המחשבות שלו מפוזרות בענייני החול, והוא נתקל במחסום של דמיונות וקליפות פנימיות. לעיתים, כדי להתגבר על הנתק, הוא נופל למלכודת דקה יותר:

הוא מנסה להאריך בתפילה רק כדי 'להראות טוב', להרגיש 'חסידי', או מתוך רצון אמיתי לשחזר רגש קדוש שקרא עליו בספרים (או שהיה לו בעבר). הוא מחפש ריגושים רוחניים. אולם, עבודה אמיתית ופנימית דורשת מאיתנו לעצור טיפה ולנתח באומץ: את מי אני עובד ברגעים אלו, ועל מי אני עובד?



המלכודת של 'תפילה על תנאי'

הבעל שם טוב מלמד שבעת התפילה, על היהודי להרגיש כאילו העולם כולו איננו, ורק הוא והקדוש ברוך הוא לבדם נמצאים במציאות. זוהי המשמעות העמוקה של ההלכה הפשוטה שמופיעה ברמ"א: 'דע לפני מי אתה עומד'. לא מדובר רק בידיעה שכלית יבשה או רעיונית, אלא בחוויית נוכחות לבבית.

כדי להמחיש את עומק הכוונה, נחשוב על אדם המשוחח עם אשתו לאחר יום עבודה מפרך; היא מדברת אליו, והוא עונה לה כלאחר יד, מהנהן בראשו מתוך רצון לקבל קצת שקט, אך מבטו נעוץ במסך הטלפון. מה הוא עושה למעשה? הוא לא באמת מדבר איתה. המילים נזרקות לאוויר, אך אין ביניהם אינטראקציה ותקשורת.

באופן דומה, יהודים רבים מתפללים 'על' השם - מדברים בשבחו של מושג רוחני מופשט ומרוחק - במקום להתפלל 'אל' השם. תפילה אמיתית היא נוכחות מול נוכח, דיבור בלשון נוכח בהווה: 'כי אליך אתפלל'. והדרך היחידה בה האדם יכול לפגוש את השם, ולחוש את הנוכחות של ה', זה נעשה על ידי ההתבוננות וההעמקה בחסידות באריכות התפילה.

הכשרת הכלי בדורות נמוכים

אם האריכות היא העיקר, מדוע בכל זאת תבעו רבותינו נשיאינו להאריך בתפילה? אדמו"ר הזקן מסביר כי ככל שהדורות מתקדמים, אנו הופכים להיות 'נמוכים' וגשמיים יותר. הנתק הפנימי בינינו לבין אלוקות מורגש בעוצמה רבה יותר.

לכן נדרש מאיתנו זמן ממושך בהרבה כדי 'ליישר קו', להרגיע את סערת הגוף ולהכין את עצמנו לקליטת האור. האריכות אינה המטרה הסופית, אלא האמצעי ההכרחי; היא תהליך של הכשרת

המרכז של החיים

בשיח החסידי קיים מושג שגור ומוכר שנדמה כי הפך לחותם המרכזי של עולמה של חסידות חב"ד: 'תפילה באריכות'. אנשים מן החוץ, ולעיתים אף מבפנים, נוטים למדוד מושג זה במונחים טכניים של זמן - שעות ארוכות של עמידה מול הסידור, ניגונים חרישיים ודמעות בהשתפכות הנפש.

אך האם הכמות היא חזות הכל? הרבי הרי"צ כותב במכתביו במפורש כי התפילה החסידית, לאמיתו של דבר, אינה תובעת כמות אלא איכות. אם כן, לשם מה נחוצה האריכות בזמן, עד כדי כך שהרבי קובע בנחרצות שאי אפשר להגיע לתוצאה של 'עבודת התפילה' בלי אריכות בזמן כפשוטו? ומהו המנוע הפנימי שאמור להניע את עבודת הלב שלנו בכל בוקר מחדש?

כדי לענות על כך, יש לגעת בנקודה המרכזית ביותר של עבודת השם. זוהי נקודה שלא רבים עוסקים בה בגלוי, אך היא מהווה את לב העניין והבריח התיכון של החסידות כולה: הצורך החד והאקוטי ביצירת מפגש ישיר, חי ונושם של 'אני ואתה' בין היהודי לבין בוראו. כשאדם קם בבוקר, נוטל את ידיו וניגש להתפלל, הוא חווה פעמים



לקט מדברי נשיא דורנו
בענייני עבודת השם

דבר הנשיא //

'עבודת התפילה' חייבת להיות באריכות הזמן

'בשבחות וימים טובים שגם בעלי עסקים יש להם פנאי, הנה עליהם מוטל ענין 'עבודת התפילה' ביתר שאת ויתר עזו. ומוכן שבכדי שתוכל להיות 'עבודת התפילה' שבשבתות וימים טובים, בהכרח שתהיה עבודה זו גם בימי החול..

ואם ישנם יושבי אוהלים שאינם מאריכים בתפילה, הנה מה'תורה אורי' הנזכר לעיל יודעים שאין נתינת מקום לטעות כזו שאינם צריכים להאריך בתפילה. ומה שיש כאלו שחושבים שכיון שכבר משך זמן שאינם מאריכים בתפילה ואין מוחים על זה, הרי זו ראייה שמסכימים עם הנהגתם, הרי כבר הובהר הדבר מאז, על ידי רבינו הזקן ב'תורה אור', שאין נתינת מקום לטעות בזה..

ואכן צריכה להיות אריכות בזמן. ואלו שחושבים שיכולים לפעול זאת במיעוט זמן, טוב מעט בכוונה - אין האמת כן, אלא כאשר ממעטים בזמן, אזי חסר גם בכוונה, ובאמת יש צורך בהתבוננות הדורשת אריכות זמן. והראיה, מדברי רבינו הזקן ב'אגרת הקודש' שיש להאריך בתפילה 'ערך שעה ומחצה לפחות', ואם היו יכולים לפעול זאת במיעוט זמן, לא היה רבינו הזקן דורש - ובפרט בתוקף כזה - דוקא אריכות זמן.

ועוד זאת בנוגע ליושבי אוהלים, שאם הם אינם מאריכים בתפילה, הרי זה פועל גם על אחרים שלמדים מהם, ובקל וחומר: אם היושב אוהל שיש לו פנאי, מתפלל במשך זמן מסוים, הרי מי שאין לו פנאי, יכולה להיות תפילתו במשך זמן קצר מזה.'

מאמר דיבור המתחיל 'מים רבים' פרשת 'נח' תשכ"ה, בלתי מונה

• לזכות והצלחת •

משפחת הרה"ח הרב משה זלמנוב שיחי'
משלוחי הרבי למגדל העמק



מנוון רוב של תנאים חסידיים איכותיים
הוצאות וכספים, שיעורים וראיונות, קורסים וסדנאות,
התנדבות, נעושים, הקלטות וטלפניה ועוד
התקשרו עכשיו « 073.3183.588

קו הטלפון
של חב"ד

לצליל לעולם תוכן מעורר השראה

מזהיר אותנו לא לשכוח את הפנימיות – את בירור הניצוצות שבתוכנו פנימה. הדרך הנכונה צריכה להיות, שחסידי מתפלל באריכות עם התבוננות במאמר חסידות, ואז הוא יוצא לרחוב להפיץ ולעורר עוד יהודים עם ה'מאמר' איתו הוא חי ו'התפלל'.

יהודי שמתפלל ללא כוונה פנימית, משאיר בכל יום ניצוץ אלוקי ששייך לו כשהוא שבו למטה, ונדרשת עבודת תשובה גדולה כדי להשיבו. בירור התפילה, כפי שמסביר אדמו"ר הזקן הוא 'בירור פנימי' – הוא זיכוך המחשבה, הרגש והרצון של האדם עצמו.

איננו יכולים להסתפק רק בעשייה חיצונית, ברוכה ככל תהיה. חב"ד דורשת פנימיות. עלינו להשקיע בעבודת התפילה באריכות, לשבור את הנתק היומיומי, ולהפוך את המילים היבשות למכש חי של 'אני ואתה'. כאשר נשכיל לעצור, להתבונן ולדבר אל השם באמת ובתמים, נזכה לממש את תכלית בריאתנו, להקים שכינתא מעפרא, ולחזות בביאת מלכנו משיחנו תיכף ומיד ממש, בגאולה האמיתית והשלימה.



הכלי, המאפשר לנשמה להתרומם ולחוש את האלוקות בצורה נוכחת ומוחשית. כדי להגיע למצב האמיתי של 'אני ואתה', ההלכה הפשוטה מורה לנו לעצור לפני התפילה. הרמב"ם מדגיש שאפילו מי שהגיע מדרך פיזית קצרה, צריך להמתין עד שדעתו תתקרב.

על אחת כמה וכמה בימינו, כשאנו קמים בבוקר עמוסים בפקעת של דאגות, מחשבות ומשימות, עצם המעבר מעולם החול אל הקודש דורש עזירה מוחלטת והשקט הדעת. זה יסוד פשוט.

בנוסף לכך, חסידות חב"ד, שנוסדה והושתתה כשיטה שיסודה הוא 'עבודת התפילה', דורשת מאיתנו ללמוד חסידות ולהתבונן לפני כל שלב בתפילה. עלינו להבין לאן אנו נכנסים, ולדעת מה אנו אמורים לפעול בנפשנו במעבר בין ארבעת העולמות הרוחניים:

עשייה ('פסוקי דזמרה'), יצירה (ברכות 'וצר'), בריאה ('קריאת שמע') ואצילות (תפילת 'שמונה עשרה'). כאשר לומדים ומבינים את המבנה הזה, מגלים שהתפילה אינה נוסח קבוע ומשעמם שחוזר על עצמו; היא הסיפור האישי ביותר של הנשמה שלנו עם הבורא.

נקודת האמת והרחמים

ומה עושים כאשר הלב נותר אטום, ומאמצי ההתבוננות השכלית אינם נושאים פרי? מה קורה כשיהודי עומד מול הסידור ביום שבת בבוקר, לאחר שלמד והתבונן בחסידות, ומרגיש חלול לחלוטין? עצתו של הרבי הרש"ב במצבים אלו היא 'לעורר רחמים רבים על עצמו'. מעבר למשמעות הרוחנית, טמון כאן מהלך נפשי-חסידי: כשיהודי עומד מול בוראו ומודה בכנות מוחלטת: 'ריבונו של עולם, אני מנסה ולא הולך לי, אני רוצה להרגיש אותך אך אני חסום ומרוחק', הוא נוגע בנקודת האמת הכי עמוקה של הנפש שלו.

ברגע שאדם מפסיק לרמות את עצמו ומפסיק לשחק את תפקיד ה'חסידי' הגדול, השקר והקליפה מתפוגגים. ההכרה הזו בקושי האישי, מתוך כנות פשוטה, מציבה אותו מיד במקום אמיתי. פתאום, דווקא מתוך הריקנות והמרירות, בוקעת בקשה אמיתית שנוגעת לו בנפש. המיקום האמיתי הזה פותח פתח מידי להתנוצצות של קשר חם, ומאפשר סוף-סוף להניע את ה'התנעה' של התפילה.

הבירור הפנימי של דור השביעי

בדורנו, דור השביעי, הטיל עלינו הרבי משימה אדירה וכפולה: מצד אחד, לצאת החוצה אל הרחוב, לעסוק ב'מבצעים' ולברר את הניצוצות הפזורים בעולם החומרי. אך מן הצד השני, הרבי

עומק החסידות בפריים אחד

50

מהפיכת ההנגשה

לרגל יובל ה-50 לתוכנית הידאו

שאו מרום עיניכם

תוכנית הידאו של חב"ד

▶

מאות שעות של תוכן משנה חיים והדרכה ברורה בעבודת השם

חב"ד לייב • לצפייה הכנסו לאתר 'חב"ד לייב' << chabadlive.org

50 מינוטים של אור המטע שלכם רק מתחיל

לוחמה התקשור קו הטלפון 'הטו אונ' 073.3183.588

סרו את הקוד

חב"ד לייב • לצפייה הכנסו לאתר 'חב"ד לייב' << chabadlive.org

אגף המדיה ארגון 'לחלוחית גאולתית'





לקט מדברי רבותינו נשיאנו
בענייני עבודת השם

חיים וקיימים //

מי שמתפלל באריכות - יש לו יראת שמיים

'לומדים חסידות, אבל לא 'מתפללים'.. כאשר לומדים חסידות ולא מתפללים באריכות, מניחים את אור החסידות בכלי מאוסה.. אם היו מתעסקים ב'עבודת התפילה', אם היו מתפללים באריכות, זה היה מביא יראת שמיים. ש'הגהה' ו'יש אומרים' של 'שולחן ערוך' יהיה נוגע לו.. אה, פעם בית הכנסת היה גדוש ב'מתפללים'. מלמדים היו 'מתפללים' בכל יום. אבל שבת, ראש חודש, ימים טובים ויומא דפגרא, היה בית הכנסת מלא ב'מתפללים'.

לא רק מה שאמרו את האותיות של התפילה, אלא 'התפללו' והזיעו.. צריכים 'להתפלל'. צריכים לעסוק ב'עבודת התפילה', להתייגע בתפילה.. תפילה היא 'עבודה'. לא להתפלל כמו כינור. צריכים להתייגע לפני התפילה, צריכים להתייגע בתפילה, וצריכים להתייגע אחרי התפילה, בכדי לחשוב לעצמו 'על מה התייגתי בכדי שבמשך כל היום ארגיש את התפילה'. אצל כל אחד כפי עניינו. חסידים בכלל ותמימים בפרט, צריכים להתחיל להתפלל באריכות.

שיחת הרבי הרי"צ, י"ג תמוז תש"ט

שאו מרום עיניכם
תוכנית הוידיאו של חב"ד

הרב חיים שלום דייטש

הדרך לקרבת השם - אריכות התפילה

⏪ ⏩ ⏸
⚙️ □

לראשונה בהיסטוריה!

המדריך המעשי לתפילה בתקופתנו

עכשיו זה פשוט ונגיש

3 ספרים איכותיים
100 רבנים מדורכים
1000 עמודים גדושים

העיקר אם להתפלל שלא כפי שאנו החסידים מדריכים יש לדעת שהתפילה אינה רוצה בך!

ספר השיחות תש"א, עמוד 43

דודת הספרים
במות החסידים
הרב יוסף יצחק
אזולן והרב נחמן
ספיא

במסלול חסידים
רבני ומסטיק
חב"ד מכל קצוות
הקשת

אימייל: lgch770@gmail.com
הואטצפ: +972.54.683.2770
אתר: chabadlive.org

ניתן לזמין בחנויות הספרים המובחרות
במחיר מיוחד בחנות 'זפוצת סופ' (כפר חב"ד)
'זיס' החנות המקוננת 'חב"ד סופ'

להעיר את הרצון הפנימי..

מהי המטרה העליונה של האדם? המטרה היא שיהודי ירצה בכל ליבו את קרבת השם. הוא צריך להשתוקק להיות קרוב אליו, וזהו כל עיקרה של 'עבודת התפילה'. כל יהודי נולד עם הרצון האלוקי הזה טבוע בנשמתו. השאלה היחידה היא האם הרצון נמצא בגלוי ובפועל, או שהוא מכוסה ורדום. לימוד החסידות, וההתבוננות שלפני התפילה - ובעיקר אריכות התפילה, נועדו כולם למטרה אחת: להסיר את המסכים, לעורר את הרצון הפנימי ולגלות את האהבה הנסתרת להשם.

כאשר הרצון הזה מתעורר בגלוי, הוא משנה את כל הנהגת היום-יום של האדם. הוא שומר עליו מפני נפילה לתאוות העולם ומכוון אותו לפעול נכון. הסכנה הגדולה ביותר היא להתפלל וללמוד מתוך הרגל יבש. חסידים האריכו שעות בתפילה כדי להפוך אותה לחיה ובוערת. עלינו לעורר את הרצון האמיתי לה' בכל יום מחדש באריכות התפילה. כך מתכוננים לקבלת פני משיח צדקנו.

לצפייה חמונה ברשת
תוכנית הוידיאו של חב"ד
שאו מרום עיניכם

האזנה התקשרו
קו הטלפון של חב"ד 073.3183.588

שלוחה 2

10,000 בתפוצה השבועית
1,000 בקבוצות היומיות

הצטרפו ותקבלו חיים!

טרקו את הברקוד

מתעצמים ומעפילים

1000 קבוצות הוואצפ של חב"ד

לחלוצי חסידות

מסגרת עבודת השם כבוד הסיודות חב"ד

למחלקת המודעות
LZMH20@GMAIL.COM

מעוניין להיות שותף בהפצת המגזין?
דרושים פעילים ברחבי הארץ ובעולם - שלחו הודעה במייל LZMH20@GMAIL.COM

לתרומות והקדשות
שלחו הודעת 'וואצפ' למספר +9725.4683.2770 IN לאימייל LGCH770@GMAIL.COM