

להבין את התפילה



סיון רהב-מאיר

ברכות השחר

מדריך לרגעים הראשונים של היום

ידיעות אחרונות • ספרי חמד

תוכן העניינים

Sivan Rahav-Meir
Birkhot Hashachar (Morning Blessings)
A Guide for the First Moments of the Day

סיון רהב־מאיר

ברכות השחר

מדריך לרגעים הראשונים של היום

עורך אחראי: דב איכנולד

עורך תחום יהדות: עמיחי ברהולץ

עריכה: ד"ר רקפת ביישי והדסה סאסי

עריכת הלשון: אלה עומר ורונית רהב

עיצוב הכריכה: אלעד הלוי

עיצוב: גאלה קדם דפוס בע"מ

Images@freepik

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

All rights reserved © 2025 by Sivan Rahav-Meir and Yedioth Books Ltd. – P.O.B. 445,
Rishon LeZion, 7510302, Israel

כל הזכויות שמורות © 2025 לסיון רהב־מאיר ולידיעות ספרים בע"מ – ת"ד 445, ראשון לציון
7510302

E-mail: info@ybook.co.il

דאנאקוד 362-7290 | מסת"ב 978-965-201-097-1
Printed in Israel 2025

1.	פתיחה	7
2.	מודה אני	18
3.	נטילת ידיים	30
4.	אשר יצר	42
5.	אלוהי נשמה	56
6.	ברכות התורה	68
7.	לימוד תורה קצר	80
8.	ברכות השחר – הקדמה	87
9.	אשר נתן לשכווי בינה	92
10.	שלא עשני גוי	98
11.	שלא עשני עבד	106
12.	שלא עשני אישה/שעשני כרצונו	120
13.	פוקח עיוורים	128
14.	מלביש ערומים	140
15.	מתיר אסורים	148



פתיחה

ברוכים הבאים. איך נראים הרגעים הראשונים ביום שלכם? חישבו למשל על הבוקר הזה. זוכרים איך התעוררתם ומה עשיתם? האם אתם מרוצים מהדרך שבה היום שלכם נפתח?

פעמים רבות הבוקר שלנו מתחיל בבלגן, בתחושה של לחץ והחמצה. אנחנו "נורים" מהמיטה לתוך ים של משימות, התארגנויות ומטלות. מכשיר הסלולרי מציף אותנו במידע, חדשות והסחות דעת. לא בטוח שככה היינו רוצים לפתוח את היום.

היהדות מייחסת חשיבות רבה לרגעים האלה, שבהם אנחנו עוברים משנת הלילה לעולם העשייה. היא מדריכה אותנו איך לפתוח את היום בצורה מדויקת ומכוונת, שנותנת כוח ומשפיעה על היום כולו. ההלכה מפרטת מה לעשות ומה להגיד בדקות הראשונות שאחרי הקימה, ומנחה אותנו כיצד אפשר לשלוט ברגעים האלה, במקום שהם ישלטו בנו.

16.	זוקף כפופים	156.
17.	רוקע הארץ על המים	164.
18.	המכין מצעדי גבר	172.
19.	שעשה לי כל צורכי	178.
20.	אוזר ישראל בגבורה	186.
21.	עוטר ישראל בתפארה	192.
22.	הנותן ליעף כוח	200.
23.	המעביר שינה מעיניי	208.
24.	תודעת ברכות השחר – פרק סיכום	215.
25.	מתחילים לברך: נוסח ברכות השחר	219.

איך עושים את זה? יש רצף של ברכות שפותחות את הבוקר. קוראים להן **"ברכות השחר"**, והן מופיעות כבר בתלמוד, שנכתב לפני כ־1,500 שנים. חכמינו מתארים שם שורה של ברכות ופעולות, שמלוות אותנו מהרגע שבו אנחנו פוקחים את העיניים בבוקר ועד שאנחנו יוצאים, לבושים ומוכנים, אל עבר יום נוסף של פעילות. זהו קוד ההפעלה היהודי הבסיסי, דור אחרי דור, והוא נמצא בעמודים הראשונים של כל סידור תפילה.

זה לוקח פחות מחמש דקות לומר את ברכות השחר, אבל הדקות האלה יכולות להשפיע לטובה על כל היום כולו. לתת ערך לכל רגע שיעבור עלינו.

המילים של ברכות השחר, המילים הראשונות של הבוקר, גורמות לנו לעצור ולהתבונן על מה שכבר יש לנו, ולא לקחת שום דבר כמובן מאליו. מהעיניים שרואות ועד לנעליים שלרגלינו – אנחנו מתמלאים בהכרת הטוב, במודעות לכוחות שגנוזים בנו ובתחושת שליחות שמתחדשת בכל בוקר.

מי שפותח את היום עם ברכות השחר מקבל תזכורת לכך שכל יום שמתחיל הוא בשורה חד־פעמית. מעולם לא היה יום כזה, ולעולם לא יהיה כמוותו. הוא בריאה חדשה לגמרי, ויש לנו משימות למלא בו, דווקא בו.

הרב שמשון פינקוס מבקש שכאשר אנחנו מסתכלים על רגעי ההשכמה שלנו, נדמיין יסודות של בניין. וכך הוא כותב:

"ארמון מפואר – יסודותיו בתוך האדמה, אף אחד לא רואה אותם. הארמון הגדול והיפה נוצץ למרחוק, אבל היסודות הם מתחת לקרקע. גם היום שלנו יכול להיות ארמון יפהפה, אבל תחילה עלינו להניח יסודות. ברכות השחר הן יסוד גדול מאוד. אם ניצלנו את הסגולות היקרות הטמונות בעבודת הבוקר – העמדנו יסוד לכל היום".

אז בואו נעמיד את היסודות של כל היום כולו. ננסה להתקדם כאן ביחד, צעד אחר צעד, במסע ההתעוררות הזה. הספר משלב הוראות הלכתיות קצרות, מעשיות מאוד, לצד הסברים רעיוניים ורוחניים שמנסים לגעת קצת במשמעות המילים הקדושות של התפילה.

יש משפט מפורסם: "אין הזדמנות שנייה לעשות רושם ראשוני". הרי הדקות הראשונות של כל מפגש שלנו עם אדם אחר, ואפילו השניות הראשונות של כל מפגש כזה, הן חד־פעמיות. הן ישפיעו על המשך הקשר, על העתיד. זה נכון לא רק בהיכרות בין בני אדם. זה נכון גם כשאנחנו פותחים יום חדש. ברגעים הראשונים שלנו עם עצמנו, עם הנשמה שלנו, עם אלוקים.

פרויקט "ברכות השחר" מיועד לגברים ולנשים, בכל הגילאים והמגזרים. הוא נולד מתוך קהילת "מתחדשות", שאני זוכה ללמוד איתה ביחד בזום מדי שבוע כבר כמה שנים. אנחנו לומדות את פרשת השבוע ואת ספר תהילים, עם אורחים שמעבירים סדנאות, מפגשים לאורך השנה, ועוד תוכן רב.

מאות נשים מהארץ ומהעולם חברות בקהילה. כשערכנו סקר ושאלנו במה עוד הן ירצו להתמקד ולהעמיק, התשובה הייתה ברורה וחד־משמעית: סידור התפילה, בדגש על ההתחלה, על ברכות השחר. כך הפרויקט הזה יצא לדרך, בתקווה להמשיך ולבאר עוד חלקים מסידור התפילה.

את הספר מלווה גם קורס וידאו, סדנה של 24 פרקי וידאו קצרים, שזמינים ללא עלות לציבור הרחב (חפשו בגוגל: "ברכות השחר, סיון רהב־מאיר", או סירקו את הקוד שמופיע כאן). כל סרטון וידאו מציג דוגמה קטנה מתוך פרקי הספר, כדי לעזור לנו להטמיע את השגרה המבורכת הזו בחיינו.



24 סרטונים קצרים מלווים את הספר.
לקבלת סדנת הווידאו של ברכות
השחר, סירקו את הקוד.

”בעידן של חיצוניות,
התפילה הולכת והופכת
למשהו מהפכני – היא
מזכירה שיש עולם
פנימי, נסתר ועמוק”



חכמינו מכנים את התפילה "עבודה" או "עבודה שבלב". כלומר, אנחנו לא רק אומרים מילים אלא אמורים לעבור תהליך פנימי נפשי עמוק, שמשפיע עלינו ועל העולם כולו.

בעידן של רעש בלתי פוסק, התפילה מאפשרת זמן של שקט וקשב.

בעידן של חיצוניות, התפילה הולכת והופכת למשהו מהפכני – היא מזכירה שיש עולם פנימי, נסתר ועמוק.

בעידן שמקדש את הפרט, את היחיד, היא מזכירה לנו לשים לב ולבקש תמיד גם על הכלל, על העם והעולם.

בעידן של סיפוק מיידי ותגובות ושיתופים בכל רגע, התפילה מבטאת אמונה שיש משמעות נצחית לכל מילה, גם אם לא מקבלים עליה פידבק בתוך שניות.

בעידן שבו לפעמים נראה שהכאוס והמבוכה שולטים, התפילה מזכירה שיש לעולם מנהיג שרוקם את הפרטים ומוביל את הכל למקום טוב, שאפשר לפנות אליו והוא שומע.



לפרויקט הזה של הנגשת ברכות השחר לציבור הרחב יש שותפים רבים.

תודה לצוות הנפלא והקבוע שלי: העורכות ד"ר רקפת בן-ישי והדסה סאסי, המעצבת רמה חרמוני ועורכות הלשון רונית רהב (שאני זוכה לקרוא לה אימא...) ואלה עומר. זכות לעבוד איתכן.

תודה למשה שוורץ מנהל קהילת "מתחדשות", ליזם צוריאל גביון, לחן כהן, לאלעד הלוי על עיצוב העטיפה, יאיר קרל ורועי רייפר על הקורס, רות בזרגוב על עיצוב האתר של הקורס, הרב שלמה קושלבסקי, הרב משה וייס, הרב יוני לביא, בניהו יום טוב, חי פדלון, נועה נווה, ענת וינר, דוד ישראלי, ציפורה כהן, אביה אסרף גואטה, שירה יעקובוביץ, חווה בראור, איילת ועקנין, הרב אהרן דרמון, אורן הירשהורן, חיים נחמן קובלסקי, אסף פאסי ואבי קראוס על ליווי דיגיטלי של שנים, מאיר ותמר לנאל, ומאיר גינזבורג מ"מוזס תקשורת".

תודה לצוות הנהדר של "ידיעות ספרים": דובי איכנולד המנכ"ל, עורך ספרי היהדות עמיחי ברהולץ, לסמנכ"ל אייל דדוש, נורית שובל-נפתלי ורננה סופר, ספיר פלח, עדי פרידמן ודריה חדד מצוות הדיגיטל, חיה פרידמן וציפי אקשטיין מיחסי הציבור, ג'וליה הררי טאבק, רוני כהרון, נטשה קנוביץ, רוני חיים, מומי

”מי שפותח את היום
עם ברכות השחר מקבל
תזכורת לכך שכל יום
שמתחיל הוא בשורה
חד-פעמית.

מעולם לא היה יום כזה,
ולעולם לא יהיה כמותו.
הוא בריאה חדשה
לגמרי, ויש לנו משימות
למלא בו, דווקא בו”



רעני, סמדר גולדרייט וינון קחטן. לצוות הלוגיסטיקה אלירן
שיליאן, עודדה אלחרר ואנה קרילוב.

תודה למפיצים מאיר אלפסי, נחום קזז, אורי צ'אושו ומימון
ברק שבזכותם הספר יגיע אליכם לכל רחבי הארץ.

תודה למתנדבי "החלק היומי" שמפיצים ומתרגמים את
התכנים שלי בשפות רבות, ותודה לכם – קהילת הקוראים
והעוקבים.

תודה כמוכן לידידיה, לילדינו, ולמשפחות שלנו משני הצדדים.

תודה לבורא עולם על מתנת החיים, בכל בוקר מחדש.



נעזרתי בספרים רבים ובמורים רבים כדי ללמוד את הנושא. הנה
הבולטים שבהם: "עלי שור" של הרב שלמה וולבה, "עולם
התפילות" של הרב אליהו מונק, "הסידור והתפילה" של הרב
עדין אבן ישראל (שטיינזלץ), "שערים בתפילה" של הרב
שמעון פינקוס, "ואביה תהילה" של הרב אברהם אנגל,
"ללמוד איך להתפלל" של הרב שניאור זלמן גופין, "פניני אור"
של הרב נחמן וילהלם, "צומחות יחד – פרקי לימוד ושיח" של

הרב ערן משה ורינה מרגלית, "עוגנים" של רן ובר, "רק מתעניין – יהדות בקצב שלך" של דרור יהב, "הבוקר אור – התבוננות פנימית בברכות השחר" של אורה רבקה וינגורט וספריו השונים של הרב יונתן זקס בעברית ובאנגלית. נעזרתי גם באתר "אנשי הבוקר", אתר "ערוץ מאיר" (שיש בו שיעורים רבים על ברכות השחר), אתר "דירשו" ואתר "הידברות".

הפרויקט הזה הוא רק טעימה. הברכות הן עמוקות וקדושות, ויש עוד אינספור משמעויות לכל מילה שבסידור התפילה.

לקריאה נוחה ויומיומית של ברכות השחר, מופיעים בסוף הספר הנוסחים השונים של הברכות, ברצף, ללא הסברים וביאורים. הנוסחים נלקחו מתוך סידורי התפילה של העדות השונות (ספרד, אשכנז, עדות המזרח, חב"ד, תימן). הם דומים מאוד, וההבדלים ביניהם הם בעיקר בסדר של הברכות.

את ההסבר על כל ברכה וברכה כתבנו בספר הזה לפי נוסח ספרד, אבל כל אחד יתפלל בנוסח של משפחתו ושל אבותיו, ויוכל ללמוד את הדברים מתוך הביאור, לפי הסדר שבו יבחר.

מומלץ לקרוא את הספר במנות קטנות. לבחור ברכה אחת בכל יום, אולי אפילו לכתוב לעצמנו דגשים ונקודות, וכמובן לחזור על הדברים מדי פעם.

המילים האלה נכתבות בימים מאתגרים לישראל ולעם היהודי, מתוך תפילה לנחמה ולבשורות טובות בכל החזיתות והתחומים.

בתפילה שברכות השחר יגרמו לכולנו להתחיל טוב ונכון יותר את היום שלנו,

בתפילה שהימים שלנו יתמלאו בבשורות טובות,

ובתפילה שלכל עם ישראל ייבקע שחר של גאולה.

סיון רהב־מאיר

בפרויקט הזה אני מחכה במיוחד לתגובות ולהערות שלכם,

אתם מוזמנים לכתוב למייל שלי:

sivanrahavmeir@gmail.com