

שתי שאלות: מה העצה להתרגל ולברך כל-כך הרבה פעמים ביום. יש בבוקר ברכות השחר והתורה, יש ברכות לפני ואחרי הארוחות, יש ברכה ליוצא מבית הכסא וכו' וכו'. וגם צריך לכון בכל ברכה פירוש המילים והכל ביחד מאוד קשה... איך מתמודדים?

תשובה:

"הַשְׁמֵר לָךְ פֶּן תִּשְׁכַּח אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ לְבִלְתִּי שְׁמֵר מִצְוֹתָיו וּמִשְׁפָּטָיו וְחֻקֹּתָיו אֲשֶׁר אֶנְכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם" (דברים ח, יא). התורה מלמדת שכל אדם חייב לזכור תמיד כי הוא עומד בנוכחותו של בורא עולם. על האדם להיות עירני, לדעת כי אף פעם איננו נמצא לבד. כי כל רגע ורגע הוא משרת לפני מי שברא אותו. וכך הסעיף הראשון של השולחן ערוך: "שויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים טז, ח), הוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים אשר הולכים לפני האלהים. כי אין ישיבת האדם ותנועותיו ועסקיו והוא לבדו בביתו, כשיבתו ותנועותיו ועסקיו והוא לפני מלך גדול; ולא דיבורו והרחבת פיו כרצונו והוא עם אנשי ביתו וקרוביו, כדיבורו במושב המלך. כל שכן כשישים האדם אל לבו שהמלך הגדול הקב"ה, אשר מלוא כל הארץ כבודו, עומד עליו ורואה במעשיו, כמו שנאמר: 'אם יסתר איש במסתרים, ואני לא אראנו? נאם ה'.' (ירמיה כג, כד).

אבל כיצד מגיעים להקרגל-מחשבתי זה? הרי כל עיסוקי-החיים הם כל כך מרובים, ומטרידים את האדם, הבעיות כל כך הרבה, מתי יש לאדם יכולת לחשוב כך תמיד?

עונה הרמב"ם (הלכות ברכות, פרק א) עצה טובה:

"כשם שמברכין על ההנאה כך מברכין על כל מצוה ומצוה ואח"כ יעשה אותה. וברכות רבות תקנו חכמים דרך שבח, והודיה, ודרך בקשה; **כדי לזכור את הבורא תמיד** אע"פ שלא נהנה ולא עשה מצוה: (ד) נמצאו כל הברכות כולן שלשה מינים. ברכות הנאה, וברכות מצוות, וברכות הודאה שהן דרך שבח והודיה ובקשה; **כדי לזכור את הבורא תמיד וליראה ממנו**: [מדובר לא רק על יראת העונש, אלא גם יראה של כבוד לפני המרום על הכל].

חז"ל חייבו אותנו לברך מאה ברכות בכל יום. החשבון אינו קשה לקיים. המתפלל "תפילת עמידה" ג' פעמים ביום, הרי 57 ברכות. ועוד 18 של ברכות השחר, הרי 75. ועוד שבע של קריאת שמע שחרית וערבית, הרי 82. והרבה בני אדם אוכלים סעודת פת שחרית וערבית ובצהרים, ושם כולל נטילת ידיים וברכת המזון הרי עוד 18, סך הכל כבר מאה. חוץ משתיית מים כמה פעמים, ועשיית צרכים, ברכת הראיה והשמיעה ועוד.

כיצד לכוון בעת האמירה? פשוט מאד. הנגש לשתות מים או משקה אחר, ישהה לחצי רגע ויחשוב אילו היה צמא ואין לו בקרבת מקום שתיה, הרי היה סובל צמאון. וכאן הקב"ה עזר לו. או אחרי עשיית צרכים, יזכר באלו הסובלים שלשול או עצירות, כמה עליו להודות שה' עזר לו כאן. וכן כל ברכה וברכה יתבונן רגע-קט על המצב אילו היה חסר מההנאה בה מדובר.

בענין מה לכוון בכל מלה? במלת "ברוך" אין בעיה, כי היא אמירת "תודה" לבורא עולם על שהיטיב לנו. ובשם יהו"ה עליו רק לכון "אדון הכל" בלבד (כך פסק הגר"א). "אלוהינו" [של עם ישראל], הוא גם "מלך כל העולם כולו", כל האומות.

בכל דבר בחיים, הקרגל נהיה טבעי לאדם. רק שישהה לחצי דקה לפני שמברך. כך יעץ בעל "חיי אדם" (ח"א סוף פרק סח)

"שומר מצוה לא ידע דבר רע", ר"ל שמחויב כשירצה לעשות איזו מצוה לא יעשה אותה בחפזון ובפתאום, רק שישמור וימתין... שתכין עצמך מקודם ולא בפתע פתאום. וכבר בחנתי בנסיון שכאשר עשיתי מצוה בפתאום לא קיימתיה כראוי, לכן צריך ליהדר בזה".

עוד עצה טובה. ישתדל לברך בקול, שישמעו אזניו מה שמוציא מפיו.

