

להתפלל כשאין זמן

סדר קדימות התפילה לנשים

נערך על ידי רות פריסמן

"ישתדל כל אחד לפי כוחו להפיח רוח בנוסחות המקודשות של תפילותינו. והרשות נתונה לכל אחד לנכוון בהם כפי שימצא בעומק ליבו. ובל יחשוב היחיד שהוא חייב לכוון בפירוש המילים בדיק נפי שימצא מבואר בסידורים השונים, כי זה הוא סותם לעצמו את גישתו האישית אל התפילה- ואל הבורא ית' ".
(הרבי וולבה, עלי سور)

از מה החיוב שלך בתפילה?
מה את עושה כשאין לך זמן?

אחר פיד <https://coach.ruthprissman.co.il/> 055-6620273

נשים חייבות (לדעט רוב הפוסקים) בתפילה שמו"ע
שחרית ומנחה.

ונכון, שתקבלנה על עצמן עול מלכות שמים לפחות
באמירת פסוק ראשון של שמע
(וגם ברוך שם שהוא בכלל פסוק ראשון).
מלבד זאת, חייבות בשאר חלקי התפילה:

שבח בקשה והודיה
לפי הסדר שיבואר, כל עניין במקומו.



אין לך זמן אפילו לתפילה שמונה עשרה אתמול?

אישה שאין לה זמן להתפלל שחרית, חיבת לכל הפחות באמירת תפילה קצרה, שיש בה **שבח בקשה והודיה** בסמוך לקימתה בבוקר. ותפילה קצרה זו יכולה להאמր באחד מהאופן הבאים:

1. **בAMILIM שלן**
2. ברכות השחר עם ימי רצון שלאחריהם.
3. ברכות התורה: אשר קידשנו - שבח, והערב נא - בקשה ואשר בחר בנו - הודיה.
4. בשעת הדחק יוצא י"ח כשותכוונת לכך בברכת המזון.

**יש לך זמן קצר?
כאן מפורט סדר התפילה:**

- א. תפילה שמוי'ע
- ב. פסוק ראשון של שמע ואמת ויציב
- ג. ברוך שאמר, אמרי, ווישתבח
- ד. ברכות השחר
- ה. ברכות התורה והפסוקים שאחריהן
- ו. ברכות ק"ש (יוצר אור ואהבה רבה) עם קריית שלושת הפרשיות
- ז. פסוקי דזמרה
1. הלו אל בקדשנו עד כל הנשמה
2. הלו את ה' מן השמים עד עם קרובו הלהוקה
3. כל הלהוקות
4. ויברך דוד על שם תפארתך
5. הודו לה' עד פסוק והוא רחום. וידלג עד והוא רחום שלפני
 אשרי/ברוך שאמר בהתאם לנוסח
- ח. כל מה שדילגת ושירות הים

מצות התפילה

מתוך ספר החינוך על מצות תפילה, תל"ג:

**"ונוהגת מצוה זו בכל מקום ובכל זמן
בזכרים ונקבות,**

**וְהַעֲוֹרֶר עַל־זֶה וּמַעֲדֵד יֹם וְלִילָה בְּלֹא תִּפְלָה כָּל בְּטַל
עֲשָׂה זֶה, כִּדְעַת הַרְמָבָן זִכְרוּנוּ לִבְרָכָה.**

**וּמֵי שָׁצָר לוֹ וְלֹא קָרָא אֶל הַשֵּׁם לְהוֹשִׁיעוֹ בְּטַל עֲשָׂה
זֶה, כִּדְעַת הַרְמָבָן זִכְרוּנוּ לִבְרָכָה,
וְעַנְשׂוּ גָדוֹל מִאֵד, שֶׁהוּא כִּמְסִיר הַשְׁגַּחַת הַשֵּׁם מֵעַלֵּיכֶם."**

עכשו, כשייש לך סדר, בהירות, וחיבור לתפילה שלך
תצליח למוצא כמה דקות לקבל כוח מהתפילה?

אתר

נייד

<https://coach.ruthprissman.co.il/> 055-6620273

ההלכות נערך מטעם הספר "תפילה כהלכה"

לרפואה שלמה לחמי - צבי שמואל בן שרה

רות פריסמן מבט חדש על חיים מוכרים

נפש ותפילה הרזאות | סדנאות | ליוי אישי | צמיחה | זוגיות | חינוך ילדים

055-6620273 | Ruth@RuthPrissman.co.il

<https://speech.ruthprissman.co.il> | <https://coach.ruthprissman.co.il>

