

אז למה אנחנו  
כל הזמן עיופים?

## מה שראינו עדי כה

- ברכות השחר יושבות בדיוק על קו התפר בין הבית החוצה, ומחברות לפעולות יומיומיות פשוטות, תודעה של הודאה, שליחות וחיבור לה'...
- ברכת פוקח עוורים. קוראת לנו לפקוח את העיניים, לראות את העולם בצורה טובה ונקייה. ולבקש לראות אותו דרך העין האלוקית. וגם לפתח בנו הסתכלות של עין טובה שמשפיעה לא רק על האדם, אלא על המציאות בעצמה.
- ברכת מתיר אסורים פותחת אותנו אל יכולת התנועה, עצם זה שהאדם תמיד רוצה חופש ולהתקדם. ולבקש לרתום את התשוקה הזאת לקודש. יחד עם זאת גם להתיר את ההרגלים הרעים. ולהרפות את השליטה, ולהעשות עבד ד'.
- ברכת זוקף כפופים מחדדת אותנו על השלמות האמתית: חיבור כל החלקים יחד, גוף, נפש ונשמה. תוך תיעדוף נכון, וסדר של מח-לב-כבד: מלך! רק מתוך זקיפות הקומה אפשר להביט למלוא האופק, ולבטא את הנשמה במלואה.
- ברכת מלביש ערומים מזכירה לנו שצריך כל יום להתלבש מחדש, להסתיר את מתאר הגוף ולזכור שהוא ביטוי לנשמה. ובכלל: לבוא בגישה נכונה ליום החדש. אפשר בקלות לראות איך לבוש גורם לנו להתנהג בצורה מסוימת.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

הַנּוֹתֵן לַיַּעַקֵּב כַּח

מה באמת המקור?

## עוד ברכה אחת יש בסידורי אשכנז,

ברוך אתה ה' אמ"ה הנותן ליעף כח. ונתקנה על שאדם מפקיד נשמתו בערב ביד הקדוש ברוך הוא כשהיא עייפה מעבודה קשה כל יום, ומחזירה לו בבוקר שקטה ושלוה. ועל פי המדרש (שוחר טוב תהלים כה) חדשים לבקרים רבה אמונתך. בשר ודם מפקיד פקדון ביד חבירו ומחזירו לו בלוי ומקולקל. אבל אדם מפקיד בכל ערב נשמתו ביד הקדוש ברוך הוא והיא עייפה והוא מחזירה לו חדשה ורגועה.

## המנהג בברכת הנותן ליעף כח

יש נוהגין לברך הנותן ליעף כח ואין דבריהם נראין. הגה: אך המנהג פשוט בבני האשכנזים לאומרה:

שולחן ערוך

יש לברך ברכת "הנותן ליעף כח" עם ברכות השחר. ואף על פי שלא נזכרה ברכה זו בתלמוד, וכתב מרן בשלחן ערוך שמטעם זה לא יברכו ברכה זו בשם ומלכות, וכן נהגו הפרי חדש והגאון רבי אליהו מוילנא, מכל מקום הואיל והגאונים הראשונים הביאוה, ואפשר שכך היתה נוסחתם בגמרא, ועוד, שפשט המנהג בכל תפוצות ישראל לאומרה בשם ומלכות, ומה גם שרבותינו המקובלים סמכו ידיהם על אמירתה, לפיכך יש לאומרה בשם ומלכות

## נפלא הוא הכח הנפשי,

הנתון בתוכיותה של הנשמה, המנצח על תכונת החיים ומפילס את דרכי ההנהגה של מלאכת האדם בכל משטריו ותכן עלילותיו. גם כשהחלשה גוברת, כשהכחות הטבעיים, על-פי תכונתם הגופנית, מגיעים לידי משבר, על-ידי המכשולים הרבים העומדים נגדם, גם כשהמכשירים את הכחות הגופניים למפעלים המלא מוצאים כל-כך הרבה מניעות ועכובים, גם אז מופיע הוא, בקסד אל גבור תמים דעים, זרם חיים רוחניים מהמקור העליון של הנשמה, המחדש רוח גבורה ונותן כח חדש לעמל החיים ולמפעלותיהם המגמתיות. וזהו הכח האלהי הנתון במהנת שדי, מידי אדון כל הנשמות, ליצוריו החוסים בצל כנפיו, לעמד להם בעת כלות כחם. "ועד זקנה אני הוא, ועד שיבה אני אסבל". ועל פליאת המעין הזה, המפכה ועולה להזרים חיים ועצמה, גם בעת אשר הכח החמרי כבר בא עד הגבול של החלישות והעיפות, אנו מברכים: הנותן ליצף כח.

## נִתֵּן לַיַּעֲקֹב כַּח וּלְאִין אֲוֹנִים עֲצָמָה יִרְבֶּה.

וַיַּעֲפוּ נְעָרִים וַיִּגָּעוּ וּבַחֲוָרִים כָּשׁוּל יִכְשְׁלוּ. וְקוֹי ד' יַחֲלִיפוּ כַח יַעֲלוּ אֲבָר כַּנְּשָׁרִים  
יָרוּצוּ וְלֹא יִיגָעוּ יִלְכוּ וְלֹא יִיַּעֲפוּ

ישעיהו מ, כט-לא

דִּיהַב לְצִדִּיקָא דְמִשְׁלֵהֵן לְפִתְגָמֵי אֲוִרִיתָא חֹכְמָא

תרגום יונתן

והוא יתן כשירצה כח ועצמה לישראל שהם בגלות ויעפים ויגעים מאין אונים

רד"ק

כתיב וקוי ה' יחליפו כח יעלו אבר כנשרים היינו ואשא אתכם על כנפי נשרים,  
שלעובד ה' מסייעין מן השמים למעלה מהטבע כדאיתא בחובת הלבבות, וזהו  
ברוך הנותן ליַעֲקֹב כַח

אמרי אמת

## ועוד שאנו עייפי הזמן

ועוד שאנו עייפי הזמן ואלמלי השגחה הפרטית לא היינו יכולין לעמוד אף יום אחד לזה מברכים שהקב"ה נותן לנו כח והנביא אמר מקרא זה לענין זה

ערוך השולחן

במדינות אלו נוהגין לברך הנותן ליעף כח ותקנוהו הגאונים אחר חתימת התלמוד מפני תשות כח שירדה לעולם ובכל יום מתחדש כחו של אדם וכמו שאמרו חדשים לבקרים רבה אמונתך בשר ודם מפקיד פקדון אצל חבירו והוא מחזירו בלוי ומקולקל וכל אדם מפקיד נשמתו אצל הקדוש ברוך הוא לעת ערב עיפה והוא מחזירה לו חדשה ורגועה וראו הגאונים לתקן ברכה על החסד הגדול הזה

שולחן ערוך הרב



## ועוד שאנו עייפי הזמן

ומספר ברכות השחר כפי שנסדרו בגמרא (ברכות ס ב, מנחות מ"ב) הם שמונה עשרה כמספר הברכות שבתפילת שמונה עשרה, ולאחר חתימת התלמוד הוסיפו הגאונים ברכת 'הנותן ליעף כח' כנגד ברכה תשעה עשר שבתפילת שמו"ע

פסקי תשובות

שער הכולל שם אות י"א בשם כתבי האר"י דתיקנוהו אז משום תשות כח הנשמה מחמת הגלות, ולהתחזקות כח האמונה נגד היצה"ר ונגד הכופרים וכו' וכעין ברכת ולמלשינים, ועפ"י הפסוק (ישעיה מ') ברוך הנותן ליעף כח ולאין אונים עצמה ירבה (עיין שם בתרגום יונתן בן עוזיאל וברד"ק), וכעין זה בערוה"ש סעי' ז' מדיליה

הערה שם

## מעשה בחסיד אחד

שהי' מברך על כל אבר ואבר ומקרא מסייעו לבי ובשרי ירננו אל  
אל חי (תהלים פ"ד ג') וכתוב (שם ל"ה י') כל עצמותי תאמרנה  
ה' מי כמוכה והי' מתפלל על כל האיברים שנבראו בו **שיעבדו**  
**למי שבראם לכבודו ושלא לחטא לו בהם** לפי שהקב"ה נותן בלב  
טובים שלא לחטוא לו שאין מגלגלין חטא על ידו.

## מה שראינו היום

- ברכת הנותן ליעף כח היא ברכה שחודשה לאחר זמן התלמוד, כנגד הברכה ה-19 שב-18.
- חידוש ברכה אינו דבר של מה בכך. נוצר צורך בבקשה על נתינת כח במציאות עייפה.
- עייפות יושבת על הקלאצ' בין הגוף לנשמה. ככל שהחיכוך שוחק, כך מתעייפים. כף הגוף עייף וכך הנשמה לא מתגלית במלואה (לעתיד לבוא - הגוף יהיה מסונכרן עם הנשמה עד שלא תהא כלל מיתה בעולם).
- אנו מבקשים את נתינת הכח למרות שהגוף עייף, חלש ולא מצליח להיות כלי לאור הנשמה. הנפש היא הכח המחבר בין הגוף לנשמה ואיתו אפשר להנביע כוחות חדשים.
- בגלות נוצר צורך לחדש את הכוחות, ואנו מברכים על כך, ומבקשים ומתפללים. שנפשנו תקבל עוצמה ממקור הכוחות.
- אם על כל איבר וכח יש להודות קל וחומר שעל הכח בעצמו. ולבקש שנעשה בו שימוש נכון, טוב ומשמעותי.

# הנותן ליסוד כח

לעובד ה' מסייעין מן השמים למעלה מהטבע

אמרי אמת

וקווי ה' יחליפו כח

תהילים