

## האפס נישד האמעות אל הרעיס הראשונים אל הבוקר, מה חסו לעשות בהם, ומה דוקא בהם בחרו חכ"ל לשל את ברכות השחר

**הצעה לפתיחה:** ניתן להתחיל את השיעור בהצגת התיאור המקורי של זמן ברכות השחר, ולשאול האם הם נוהגים כך (יש תימנים שמקפידים על כך), ומה היה קורה לו היינו פותחים כך את הבוקר? - לחילופין: לשאול איך נראית השעה הראשונה של הבוקר שלכם? איך הייתם רוצים שהיא תראה?

ישנן מספר מקורות בהן נלמד על פעולות שאין לעשות קודם תפילת שחרית (כפי שגם מובא בהרחבות).

**1.** המקור הראשון הוא עין אי"ה על ברכות נא, א: אל תטול חלוקך מיד השמש שחרית. הרב קוק זצ"ל נוגע בסיבה המהותית להוראה זאת:

א. כל פעולה גורמת לרושם במישור המידותי.

ב. הפעולות בבוקר גורמות לרושם משמעותי יותר.

ג. שורש המידות הטובות הוא הענווה. ומאידך, הגאווה. לכך בבוקר יש לפתח את חוש הענווה.

**2.** המקור השני הוא עין איה על ברכות י, ב. בדין הגמרא שאין לאכול קודם התפילה.

**3.** המקור השלישי - ליקוטי מוהר"ן על גישה נכונה בעבודת ה'. לחיות את ההווה במלואו.

**4.** המקור הרביעי - הדרך להתחיל את היום טוב מתחילה כבר מהשעה בה הולכים לישון. תודעה של "שיוויתי ה' לנגדי תמיד".

**5.** ברכות השחר יושבות על הרגעים הראשונים של היום. חז"ל חיברו את הפעולות היומיומיות שאנו עושים לעומק של תודעה, הודאה ושליחות.