

תפילה – יעילותה ותפקידה
מ. נבון

דברים פרק יא פסוק יג

והיה אם שמע תשמעו אל מצותי אשר אֶנְכִי מצוה אתכם היום לְאַהֲבָה אֶת יְקוֹק אֱלֹהֵיכֶם וְלַעֲבֹדוֹ
בְּכָל לְבַבְכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם :

רמב"ם הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק א הלכה א

מצות עשה להתפלל בכל יום שנאמר ועבדתם את ה' אלהיכם, מפי השמועה למדו שעבודה זו היא
תפלה שנאמר "ולעבדו בכל לבבכם" אמרו חכמים אי זו היא עבודה שבלב זו תפלה, ואין מנין
התפלות מן התורה, ואין משנה התפלה הזאת מן התורה, ואין לתפלה זמן קבוע מן התורה.

השגות הרמב"ן לספר המצוות מצות עשה ה

ודאי כל ענין התפלה אינו חובה כלל אבל הוא ממדות חסד הבורא ית' עלינו, ששומע ועונה בכל
קראינו אליו. ועיקר הכתוב "ולעבדו בכל לבבכם" מצות עשה שתהיה כל עבודתנו לאל ית' בכל
לבבנו כלומר בכוונה רצויה שלימה לשמו...

השגות הרמב"ן לספר המצוות מצות עשה ה

והיא מצוה על כל צרה וצרה שתבא על הצבור לצעוק לפניו בתפלה ובתרועה ... ונאמר **שהיא מצוה
לעת הצרות** שנאמין שהוא יתברך ויתע' שומע תפלה והוא המציל מן הצרות בתפלה וזעקה.

יונה פרק ב פסוק ג

ויאמר קראתי מצרה לי אל יקוק ויענני מבטן שאול שועתי שמעת קולי :

תהלים פרק קיח פסוק ה

מן המצר קראתי יה ענני במרחב יה :

תלמוד בבלי מסכת ברכות דף לד עמוד ב

משנה. המתפלל וטעה - סימן רע לו, ואם שליח צבור הוא - סימן רע לשולחיו, מפני ששלוחו של
אדם כמותו. אמרו עליו על רבי חנינא בן דוסא, שהיה מתפלל על החולים ואומר, זה חי וזה מת.
אמרו לו: מנין אתה יודע? אמר להם: אם שגורה תפילתי בפי - יודע אני שהוא מקובל, ואם לאו -
יודע אני שהוא מטורף.
... תנו רבנן:

- מעשה שחלה בנו של רבן גמליאל, שגר שני תלמידי חכמים אצל רבי חנינא בן דוסא
לבקש עליו רחמים. כיון שראה אותם עלה לעלייה ובקש עליו רחמים. בירידתו, אמר
להם: לכו - שחלצתו חמה. אמרו לו: וכי נביא אתה? אמר להן: לא נביא אנכי ולא בן
נביא אנכי, אלא כך מקובלני: אם שגורה תפילתי בפי - יודע אני שהוא מקובל, ואם לאו -
יודע אני שהוא מטורף. ישבו וכתבו וכוונו אותה שעה. וכשבאו אצל רבן גמליאל, אמר
להן: העבודה! לא חסרתם ולא הותרתם, אלא כך היה מעשה, באותה שעה חלצתו חמה
ושאל לנו מים לשתות.
- ושוב מעשה ברבי חנינא בן דוסא שהלך ללמוד תורה אצל רבי יוחנן בן זכאי, וחלה בנו של
רבי יוחנן בן זכאי. אמר לו: חנינא בני, בקש עליו רחמים ויחיה. הניח ראשו בין ברכיו
ובקש עליו רחמים - ויחיה. אמר רבי יוחנן בן זכאי: אלמלי הטיח בן זכאי את ראשו בין
ברכיו כל היום כולו - לא היו משגיחים עליו. אמרה לו אשתו: וכי חנינא גדול ממך? אמר
לה: לאו, אלא הוא דומה כעבד לפני המלך, ואני דומה כשר לפני המלך.

רמב"ם הלכות תפילה ונשיאת כפים פרק א הלכה ב

ולפיכך נשים ועבדים חייבין בתפלה לפי שהיא מצות עשה שלא הזמן גרמא אלא חיוב מצוה זו כך
הוא שיהא אדם מתחנן ומתפלל בכל יום ומגיד שבחו של הקדוש ברוך הוא ואחר כך שואל צרכיו
שהוא צריך להם בבקשה ובתחנה ואחר כך נותן שבח והודיה לה' על הטובה שהשפיע לו כל אחד
לפי כחו.

רש"י דברים פרק ג פסוק כג

אין חנון בכל מקום אלא לשון מתנת חנם. אף על פי שיש להם לצדיקים לתלות במעשיהם
הטובים, אין מבקשים מאת המקום אלא מתנת חנם.

Randolf Byrd, M.D.'s study.

Byrd is a Board Certified Cardiologist and part of the San Francisco General Hospital Cardiac Care Unit when the ten-month Double Blind Prospective Randomized Matched Clinical Study was done. Over the period of time 400 patients were admitted with presumptive diagnosis of heart attack or actual heart attack. All were treated with state of the art conventional cardiac care. They were randomly divided into groups of 200. One group received only the state of the art care. The other group received an additional non-local "treatment." They were prayed for. Here are the results.

Prayed for = no deaths
No prayer = 3 deaths

Prayed for = no intubation or mechanical ventilation
No prayer = 12 needed intubation

Prayed for = 5 times less likely to require antibiotics - only 3
No prayer = 16 needed antibiotics

Prayed for = 3 times less likely to develop pulmonary edema - only 6
No prayer = 18 developed pulmonary edema

Byrd said, "Each person prayed for many different patients, but each patient in the experiment had between five and seven people praying for him or her." "This rigorous study suggests that something about the mind allows it to intervene the course of distant happenings, such as the clinical course of patients in a coronary care unit or thousands miles away."

Journal of Gerontology: Medical Sciences

Among the most recent findings in this area: People who attend religious services at least once a week are less likely to die in a given period of time than people who attend services less often. These results -- published in the August 1999 issue of the Journal of Gerontology: Medical Sciences -- came out of a study examining almost 4,000 North Carolina residents aged 64 to 101.

People who attended religious services at least once a week were 46 percent less likely to die during the six-year study, says lead author Harold G. Koenig, M.D., of Duke University Medical Center in Durham, North Carolina. "When we controlled for such things as age, race, how sick they were and other health and social factors, there was still a 28 percent reduction in mortality," he says.

Koenig, a psychiatrist, says that the regular churchgoers showed a reduction in their mortality rate comparable to that of people who don't smoke over those who do.