**אין** עומדין להתפלל אלא מתוך כובד ראש. חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללין כדי שיכוונו לבם לאביהם שבשמים. אפי׳ המלך שואל בשלומו – לא ישיבנו. ואפי׳ נחש כרוך על עקבו – לא יפסיק: **גמ׳** מנא ה״מ? א״ר אלעזר דאמר קרא: (שמואל א׳ א׳ י׳) ״והיא מרת נפש״ ממאי? דילמא חנה שאני דהות מרירא לבא טובא! אלא א״ר יוסי בר׳ חנינא מהכא: (תהילים ה׳-ח׳) ״ואני ברב חסדך אבא ביתך אשתחוה אל היכל קדשך ביראתך״ ממאי? דילמא דוד שאני דהוה מצער נפשיה ברחמי טובא! אלא אמר ר׳ יהושע בן לוי מהכא: (תהילים כ״ט ב׳) ״השתחוו לה׳ בהדרת קדש״, אל תקרי ״בהדרת״ אלא ״בחרדת״. ממאי? דילמא לעולם אימא לך ״הדרת״ ממש, כי הא דרב יהודה הוה מציין נפשיה והדר מצלי! אלא א״ר נחמן בר יצחק מהכא: (תהילים ב׳ י״א) ״עבדו את ה׳ ביראה וגילו ברעדה״. מאי ״וגילו ברעדה״? א״ר אדא בר מתנא אמר רבה: במקום גילה שם תהא רעדה! אביי הוה יתיב קמיה דרבה, חזייה דהוה קא בדח טובא, אמר: ״וגילו ברעדה״ כתיב! א״ל: אנא תפילין מנחנא. ר׳ ירמיה הוה יתיב קמיה דר׳ זירא, חזייה דהוה קא בדח טובא, אמר ליה: (משלי י״ד כ״ג) ״בכל עצב יהיה מותר״ כתיב! א״ל: אנא תפילין מנחנא. מר בריה דרבינא עבד הלולא לבריה, חזנהו לרבנן דהוו קבדחי טובא

מנא ה״מ? .....
א״ר .....
דאמר קרא .....
ממאי .....
דילמא .....
שאני .....
דהות .....
מרירא .....
לבא .....
טובא .....
מהכא .....
דהוה .....
מצער נפשיה .....
ברחמי טובא .....
אל תקרי .....
לעולם אימא לך .....
כי הא .....
הוה מציין נפשיה .....
והדר מצלי .....
מאי .....
יתיב .....
קמיה .....
חזייה .....
קא בדח טובא .....
כתיב .....
אנא .....
מנחנא .....
בריה .....
עבד .....
הלולא .....
לבריה .....