

# עָמוּ אֲנַכִּי בְצַרָה

מבחר קטעי קריאה, תפילה ושירה  
להתכנסות 100 הימים למלחמה



## הביתה

מילים: אהוד מנור, לחן: יאיר קלינגר



## אַחִינוּ כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל



אַחִינוּ כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל  
הַנְּתוּנִים בְּצָרָה וּבְשִׁבְיָה  
הָעוֹמְדִים בֵּין בָּיִם וּבֵין בִּיבְשָׁה  
הַמְּקוֹם יִרְחַם עֲלֵיהֶם  
וַיּוֹצִיאֵם מִצָּרָה לְרוֹחָה  
וּמֵאֲפֵלָה לְאוֹרָה  
וּמִשְׁעָבוֹד לְגֹאֲלָה  
הַשְׁתָּא בְּעַגְלָא וּבְזָמַן קָרִיב  
וְנֹאמַר אָמֵן

עד עלות השחר  
מתפללת לשלומך,  
שבויה באזיקי פחדים  
אני שומעת צעדים.

הביתה, הביתה,  
כי עוד לא ניתן  
כל מה שהובטח לנו מזמן.

הביתה, הביתה,  
באה עת לחזור,  
מן ההרים  
משדות זרים.  
היום דועך ואין סימן.  
הביתה, הביתה,  
כי עוד לא ניתן  
כל מה שהובטח לנו מזמן.

עוד שעה חלפה,  
עוד שעה טרופה,  
עשבים שוטים עלו בשביל ובגן.  
רוח נאנח  
את התריס פתח  
ומכה בקיר הישן,  
כמו קורא:

הביתה, הביתה,  
באה עת לחזור,  
מן ההרים  
משדות זרים.  
היום דועך ואין סימן.

הביתה, הביתה,  
טרם רדת אור.  
לילות קרים,  
לילות מרים,  
קרבים עכשיו לכאן.



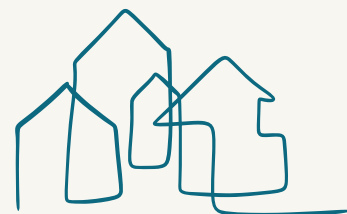
## לחזור הביתה

קרן פלס



דווקא כשחשוך, כשהכול הפוך  
מוצאים שבילים להתגבר  
להשתחרר, כל השאלות  
מתחילות להיפתר  
כשכבר חשבתי רגע לוותר  
ראיתי את השמש מסנוורת את הרחוב  
מכל הרע שבעולם, שיהיה לי טוב  
מכל הרע שבעולם, שיהיה לי טוב  
כל החלונות נפתחים לראות  
רוח באה בגגות  
ומעיפה ככה בתנופה  
את שיבש ולא יחזור  
כשכבר חשבתי רגע לעצור  
תמיד זרח עוד בוקר להפריח ולשמור  
מכל החושך בעולם, תמיד יהיה לי אור  
מכל החושך בעולם, תמיד יהיה לי אור  
כל התחלה נושאת איתה תפילה  
תפילה שאשמר

כל נפילה אותי רק מעלה  
ואני אגבה יותר  
מכל מה שבוער למטה  
בסוף הרי תמיד רוצים לחזור הביתה  
כל מי שעבר בנתיב הצר  
יודע להודות למרחבים הרטובים  
לאופק העוטף את השדות  
כשכבר חשבתי שהלב שביר  
חזרו אליי עיניים להאיר במבטן  
מכל הקור שבעולם, שיהיה לי חם  
מכל הקור שבעולם, שיהיה לי חם  
כל התחלה נושאת איתה תפילה  
תפילה שאשמר  
כל נפילה אותי רק מעלה  
ואני אגבה יותר  
מכל מה שבוער למטה  
בסוף הרי תמיד רוצים לחזור הביתה  
תפילה שאשמר  
כל נפילה אותי רק מעלה  
ואני אגבה יותר  
מכל מה שבוער למטה  
בסוף הרי תמיד רוצים לחזור הביתה



## לראות את האור

אפרת גוש



כי ראיתי את דרכי נעלמת  
ביער סבוך  
בין קירות חורשים  
ובתוך האדמה המדממת  
רגליי ננעצו  
היכו שורשים  
ולרגע יכולתי לשמוע  
עלים מלמדים שירתם  
ורציתי לעלות גבוה  
לפרוח איתם  
הכרתי טיפותיו של הגשם  
נקוות בתוכי

יורדות מתחתי

והרוח קרה ונואשת

הקפיאה אותי

הכבידה עליי

ולרגע יכולתי לנגוע

בקצה הכאב האפור

ורציתי לעלות גבוה

לראות את האור

לראות את האור

אומרים השמיים כחולים מעלינו

מלאים באורות

אולי יום אחד אוכל גם אני

לראות

לראות

ונפלתי לארץ בשקט

עצמתי עיניי

אטמתי ליבי

והרגשתי איך אני מתפרקת

מכל כאביי

מכל בדידותי

ולרגע יכולתי לברוח

כנוצה על כנפה של ציפור

והצלחתי לעלות גבוה

לראות את האור

לראות את האור

ולרגע יכולתי לברוח

כנוצה על כנפה של ציפור

והצלחתי לעלות גבוה

לראות את האור

לראות את האור

לראות את האור

לראות את האור



## תפלה לשלום הנעדרים והשבויים

נוסח קהילת 'קלוזנר', ירושלים

מי שברך אבותינו אברהם יצחק ויעקב יוסף משה ואהרן דוד ושלמה,  
 ואמותינו שרה רבקה רחל ולאה הוא יברך וישמר וינצר את הנעדרים ואת החטופים  
 אשר נלקחו מבתיהם, מישוביהם ומקבוציהם, ממצבי הצבא וממרחבי המחול,  
 ושנמצאים כעת בסכנת חיים, במרחב זר ועוין, ביד מלאכי חבלה מסכנים  
 בעבור שאנו וכל עם ישראל מתפללים בעבורם, הקדוש ברוך הוא ימלא רחמים עליהם,  
 ויוציאם מחשך וצלמות ומוסרותיהם ינתק ומצוקותיהם יושיעם, וישיבם מהרה לחיק משפחותיהם,  
 לישובם ולביתם, ולשדות שמחתם ומחולם.  
 ויקים בהם מקרא שכתוב: ופדויה ה' ישוּבון ובאו ציון ברנה ושמחת עולם על ראשם.  
 ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה.  
 ונאמר אמן.

## תפלה לשלום הנעדרים והשבויים



נוסח התנועה הרפורמית

מי שברך אבותינו ואמותינו, אברהם ושרה, יצחק ורבקה,  
 יעקב לאה ורחל הוא יברך את כל הנשבות והנשבים, הנעדרות והנעדרים,  
 החטופות והחטופים ואת כל הנתונים בשביה ובצרה.  
 יהי רצון מלפניך שכינה מקור חיינו פדי נפשם משבי  
 והחזירי במהרה לביתם ויקים בהם הכתוב:  
 "קול ברמה נשמע נהי בכי תמרורים רחל מבכה על-בניה מאנה להנחם על-בניה כי איננו....  
 ויש תקוה לאחריתך נאם ה' ושבּוּ בנים לגבולם"  
 (ירמיהו לא)

עָרַב מוֹל גִּלְעָד  
לאה גולדברג



אֲנַחְנוּ לֹא צְרִיכִים  
אבי קורן



כָּבֵר יִבְשׁוּ עֵינֵינוּ מִדְּמָעוֹת,  
וּפְנֵי כָּבֵר נוֹתֵר אֵלֶם בְּלִי קוֹל.  
מָה עוֹד נִבְקֵשׁ, אָמַר מָה עוֹד?  
כִּמְעַט בִּקְשָׁנוּ לָנוּ אֶת הַכֹּל.

אֶת הַגֶּשֶׁם תֵּן רַק בְּעֵתוֹ,  
וּבְאֲבִיב פָּזַר לָנוּ פְּרֻחִים,  
וְתֵן שִׁיחֹזֵר שׁוֹב לְבֵיתוֹ,  
יוֹתֵר מִזֶּה אֲנַחְנוּ לֹא צְרִיכִים.

כָּבֵר כָּאֲבָנוּ אֶלְף צֵלְקוֹת,  
עֵמֶק בְּפָנִים הַסִּתְרָנוּ אֲנַחְהָ.  
כָּבֵר יִבְשׁוּ עֵינֵינוּ מִלְבָּכּוֹת -  
אֲמֹר שֶׁכָּבֵר עֲמַדְנוּ בַּמִּבְחָן.

אֶת הַגֶּשֶׁם תֵּן רַק בְּעֵתוֹ...

כָּבֵר כִּסִּינוּ תֵּל וְעוֹד אֶחָד,  
טָמְנוּ אֶת לִבֵּנוּ בֵּין בְּרוֹשִׁים.  
עוֹד מְעַט תִּפְרָץ הָאֲנַחְהָ -  
קִבַּל זֹאת כְּתִפְפֹּלָה מְאוֹד אִישִׁית.

אֶת הַגֶּשֶׁם תֵּן רַק בְּעֵתוֹ...

הָאֵילָנוֹת כָּל כֶּךָ כְּבָדִים,  
כּוֹפֵף הַפְּרִי אֶת הַבָּדִים,  
זוֹ הַשְּׁעָה הַמְרַגֵּיעָה,  
בָּה נִרְדָּמִים הַיְלָדִים.

אֶל הַבְּקָעָה מִן הַגִּלְעָד  
טָלָה שְׁחֹר וְרַךְ יָרֵד,  
כְּבִשָּׁה פּוֹעָה בּוֹכָה בְּדִיר -  
זֶה בְּנָה הַקֵּט אֲשֶׁר אָבֵד.

יָשׁוּב טָלָה אֶל חֵיק הָאֵם,  
יִשְׁכַּב בְּדִיר וַיִּרְדָּם  
וְהַכְּבִשָּׁה תִּשְׁק אוֹתוֹ  
וְהִיא תִקְרָא אוֹתוֹ בְּשֵׁם.

נִסְתָּר הַלַּיִל בֵּין הַבָּדִים  
וְהַנְּבִיא הַגִּלְעָדִי  
יורֵד דּוֹמֵם אֶל הַבְּקָעָה  
לְחִזּוֹת בְּשֵׁנַת הַיְלָדִים.

יָשׁוּב טָלָה...

תהלים, פרק קכ"ב, ז-ט



יְהִי שְׁלוֹם בְּחִילְךָ  
שְׁלוֹהַּ בְּאַרְמְנוֹתֶיךָ.

לְמַעַן אַחֲי וְרַעֲי  
אֲדַבְּרָה-נָא שְׁלוֹם בְּךָ  
לְמַעַן בֵּית ה' אֱלֹהֵינוּ  
אֲבַקֶּשׁה טוֹב לְךָ.

## המעבר אלי אליהו



### אדם יוצא מבית



יהודה עמיחי

אדם יוצא מבית  
והבית אינו יוצא מן האדם.  
הוא נשאר  
על קירותיו ועל  
התלוי בהם  
ועל חדריו ודלתותיו  
הנסגרות בזהירות.  
או כי הבית  
מתרחב והולך  
ונעשה לדרכים  
בהן ילך זה  
שיצא מן הבית.

היו דברים שלקחתי איתי  
והיו דברים שהשארתי מאחור  
מה שיכולתי לזכור ארזתי  
ומה ששכחתי כבר לא אזכור  
היו הרבה ספרים ודברים שבירים  
כמו שירים של אחרים  
היו דברים כבדים  
שאדם אחד לא יכול לשאת לבדו

הדבר הכבד מכל  
היה עתיד לבוא

### מי שעוזב את שהוא אוהב



יהודה עמיחי

מי שעוזב את שהוא אוהב,  
יפרש את חפציו ואת דבריו ליד החלון  
ויאמר, זה כל מה שיש לי.  
מי שעוזב את שהוא אוהב  
הנסים יקרו לו במהפך  
כל יין יהפך לדם  
וכל לחם לאבן  
וים סוף לא יבקע לחיים חדשים  
אלא ישאר שלם כזכרון  
שאין לעבר אותו, שבו יטבע.

### מתוך: שוב נחיה



יעקב רימון

שוב נחיה, שוב נפרח, עוד נריע  
כי יבוא המחר המרגיע  
רן חדש רן אמת שוב יבקיע  
דרור אדם חפש עם הוא יביע



## תפילה



חיים גורי

הבא בְּרָכָה לְנַעֲרִים, כִּי בָּאָה עֵת.  
רְאֵה אוֹתָם שׁוֹתְקִים וְנִכְוָנִים,  
וְעֵינֵיהֶם דּוֹלְקוֹת.  
רְאֵה, יוֹרֵד הָעֶרֶב,  
רוּחַ בְּצַמְרוֹת, הָאֶרֶן מְרֻטֵט.  
קִרְבַּי יִהְיֶה הַלֵּילָה. וְהִמָּה מַעֲטִים מְאֹד.  
בְּרַכְּם, כִּי בָּאָה עֵת.  
כּוֹכְבִים הַצָּתוּ,  
וּמַחְנוֹת רַבִּים נֶאֱסָפִים מֵעֶבֶר.  
מִי יִרְאֶה אוֹר-יּוֹם!  
מִי נִפְל וּמֵת?  
הַנִּצְחוֹן אוֹ אִם תְּבוֹסָה וְקִבְרָ?  
בְּרַכְּם, בְּרֶךְ יוֹצֵאֵי לַמַּלְחָמָה.  
בְּרֶךְ נִשְׁקָם לְבַל יַחֲטִיא, בְּרֶךְ בֵּיתָם.  
בְּרֶךְ אֶת זֶה הָעָם, אֶת נַעֲרָיו וְלוֹחְמָיו,  
עַד קִרְבֵי יָתֵם.  
הִנֵּה יֵצְאוּ שְׂקִטִים וְצַעֲדֵם אוֹבֵד  
וְעֵלְטָה כְּבֹדָה וְלֵילָה בְּהָרִים.  
בְּרַכְּם, כִּי בָּאָה עֵת.  
הבא בְּרָכָה לְנַעֲרִים



**תְּפִלָּה לְשָׁלוֹם הַחֵילִים, הַחֵילוֹת, וְכָלל הַמִּתְנַדְּבִים וְהַמִּתְנַדְּבוֹת בַּחֲזִית הַמַּלְחָמָה**



אדוה הכהן בומנדיל

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאִימוֹתֵנוּ  
שֶׁתִּשְׁמַר אֶת חֵילֵי וְחֵילוֹת צְבָא הַגָּנָה לְיִשְׂרָאֵל, הַשּׁוֹטְרִים וְהַשּׁוֹטְרוֹת וְשָׂאֵר כּוֹחוֹת הַבִּטָּחוֹן,  
הַפּוֹעֲלִים מִן הַדְּרוֹם וְעַד לְצַפּוֹן, לְהִגֵּן עַל יוֹשְׁבֵי הָאָרֶץ בְּעִזּוֹת וּבְגִבּוֹרָה.  
שֶׁתּוֹלִיכֶם לְשָׁלוֹם, וְתִדְרִיכֶם לְשָׁלוֹם. שֶׁתִּשְׁלַח לָהֶם כּוֹחוֹת גּוֹף וְנַפֶּשׁ,  
וְתִצְלִימֶם מִכָּל אוֹיֵב וְאוֹרֵב וְלִסְטִים בְּדֶרֶךְ, וּמִכָּל מִינֵי פְרַעֲנוּיּוֹת הַמִּתְרַגְּשׁוֹת וּבָאוֹת לְעוֹלָם.  
וְהַשִּׁיבֶם בְּרִיאִים וְשְׁלֵמִים, לְבֵיתָם, לְמִשְׁפַּחְתָּם וְלְמַחֲזוֹת חֶפְצָם לְחַיִּים, לְשִׂמְחָה וְלְשָׁלוֹם.  
כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת וְתַחֲנוּנִים אַתָּה.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה' - שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.



## שִׁיר לַמַּעֲלוֹת

תהלים, פרק קכ"א



### שִׁיר לַמַּעֲלוֹת,

אֶשָׂא עֵינַי אֶל הַהָרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי.  
עֲזָרִי מֵעַם ה' עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ.  
אֵל יִתֵּן לַמּוֹט רִגְלֶךָ אֵל יָנוּם שִׁמְרֶךָ.  
הֲנֵה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל.  
ה' שִׁמְרֶךָ, ה' צִלְךָ עַל יַד יְמִינֶךָ.  
יִזְמַם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יִכָּכֵה וְיָרֵחַ בִּלְיִלָה.  
ה' יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע יִשְׁמַר אֶת נַפְשֶׁךָ.  
ה' יִשְׁמַר צִאתְךָ וּבֹאֶךָ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.

### אני קורא בהרים

יצחק שלו



אשר לא קראתי בסידורים ובמחזורים  
אני קורא בהרים.  
בהרים אומר אני  
את כל התחינות והמזמורים

מן הגיא העמוק למדתי  
את הזעקה כמו מכלא.  
והרבה תפילות זכות  
למדתי מן התכלת.

בראשי ההרים ראיתי חרותים  
כל הפיוטים.  
וכל הפסוקים חקוקים  
במדרונות החשופים והמוכים  
וכל דברי הזעם  
בצוקים.

### כַּנְפֵי רוּחַ

הרב אברהם יצחק הכהן קוק



בֶּן אָדָם, עֲלֵה לַמַּעְלָה, עֲלֵה.  
כִּי כַח עַז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כַּנְפֵי רוּחַ,  
כַּנְפֵי נְשָׁרִים אֲבִירִים.  
אֵל תִּכְחַשׁ בָּם, פֶּן יִכְחָשׁוּ לְךָ.  
דְּרוֹשׁ אוֹתָם – וַיִּמָּצְאוּ לְךָ מִיד.



## מי שברך לחולים ולפצועים



מִי שְׁבֵרַךְ אֲבוֹתֵינוּ אֲבָרְהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב  
מִשֶׁה וְאַהֲרֹן דָּוִד וְשְׁלֹמֹה  
וְאַמּוֹתֵינוּ שָׂרָה, רַבֵּקָה, רָחֵל וְלֵאָה,  
הוּא יִרְפֵּא אֶת הַחֹלִים וְהַחֹלּוֹת, הַפְּצוּעִים וְהַפְּצוּעוֹת,  
וּבָהֶם: \_\_\_\_\_  
בְּעֵבוֹר שֵׁאֲנוּ מִתְּפִלִּים בְּעֵבוֹרֵם,  
בְּשִׁכְרֵי זֶה הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא יִמְלֵא רַחֲמִים עָלֵיהֶם  
לְהַחֲלִימָם וּלְרַפְּאֵתָם וּלְהַחֲזִיקָם וּלְהַחֲיוֹתָם,  
וְיִשְׁלַח מִהֲרָה רְפוּאָה שְׁלֵמָה מִן הַשָּׁמַיִם,  
רְפוּאָת הַנְּפֶשׁ וּרְפוּאָת הַגּוּף,  
וְנֹאמֵר אָמֵן.

## תפילה לחולים ולחולות

הרבה סיון נבון-שובל



אֵלֵהֵינוּ וְאֵלוֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאַמּוֹתֵינוּ,  
שְׁלַח מְרַפֵּא וּמְזוֹר לְכָל הַפְּצוּעִים וְהַפְּצוּעוֹת בְּקִרְבָּנוּ  
כְּפִי שְׁלִמְדָנוּ מִשֶׁה זְכוֹת בְּתַפִּילַת הַלֵּב:  
"אֵל נָא רַפֵּא נָא לָהּ" (במדבר יב).  
רַפְּאֵם בְּרְפוּאָה שְׁלֵמָה, רְפוּאָת הַגּוּף וּרְפוּאָת הַנְּפֶשׁ.  
חֲזַק וְאַמֵץ רוּחַם וְלִבָּם לְהַחֲלִים בְּמַהֲרָה.  
"שׁוּעֵתִי אֵלֶיךָ וּתְרַפְּאֵנִי (תהילים ל)  
"הֲרַפֵּא לְשִׁבּוּרֵי לֵב וּמַחֲבֵשׁ לְעַצְבוֹתָם" (תהילים קמז).  
תֵּן תְּבוּנָה וְתַעֲצוּמוֹת נְפֶשׁ בְּלֵב צוֹתֵי הַרְפוּאָה  
וְכָל הַמְטַפְּלִים וְהַמְטַפְּלוֹת.  
הַשְׁרֵה עֲלֵיהֶם מְרוּחְךָ לְרַפְּאֵנוּ.  
"הֲנִנִּי מַעֲלָה לָהּ אֲרָכָה וּמְרַפֵּא וּרְפָאִתִּים  
וְגִלְתִּי לָהֶם עֵתֶרֶת שְׁלוֹם וְאַמֶּת" (ירמיהו לג)  
"כִּי אֲנִי ה' רַפְּאֵךְ" (שמות טו).  
וְנֹאמֵר אָמֵן.

מִי יוֹדֵעַ כָּל כְּאֵב?  
מִי רוֹפֵא לְשִׁבּוּרֵי לֵב?  
יוֹצֵר אוֹר וְחֹשֶׁךְ  
עוֹשֶׂה שְׁלוֹם וּמְלַחֵמָה  
מִי יוֹשֵׁב עַל כִּסֵּא דִין?  
מִתְּכַסֶּה בְּרַחֲמִים  
מוֹחֵל וְסוֹלֵחַ  
מְבִיט וְיוֹדֵעַ  
וּמִי  
יִרְפֵּא לְבִי  
אֵל מִי אֲנִי מִתְּגַעֵגַע  
כְּמוֹ יָם שְׁאִין לוֹ חוֹף  
רַק תִּגִּיד לִי מִי, מִי יַחֲבֵק אוֹתִי  
וְיִבְטִיחַ שְׁאֲנִי לֹא אֶכְנַע בְּסוּף?  
מִי הִיא, הוֹוֶה וְיִהְיֶה?  
מִי מִמִּית וּמַחְיֶה?  
פּוֹתַח יָדַיִם  
מְצַמֵּחַ כְּנָפַיִם  
וּמִי  
יִרְפֵּא לְבִי  
אֵל מִי אֲנִי מִתְּגַעֵגַע  
כְּמוֹ יָם שְׁאִין לוֹ חוֹף  
רַק תִּגִּיד לִי מִי, מִי יַחֲבֵק אוֹתִי  
וְיִבְטִיחַ שְׁאֲנִי לֹא אֶכְנַע בְּסוּף?  
שְׁאֲנִי לֹא אֶכְנַע בְּסוּף  
מִי  
אֵל מִי אֲנִי מִתְּגַעֵגַע  
כְּמוֹ יָם שְׁאִין לוֹ חוֹף  
רַק תִּגִּיד לִי מִי, מִי יַחֲבֵק אוֹתִי  
וְיִבְטִיחַ שְׁאֲנִי לֹא אֶכְנַע בְּסוּף?  
שְׁאֲנִי לֹא אֶכְנַע בְּסוּף

## נסה להלל עולם שהוטל בו מום

אדם זגייבסקי



נסה להלל עולם שֶהֻטַל בו מום  
זְכֹר יְמֵי יוֹנֵי אֲרָכִים  
וְתוֹתֵי בַר, טְפוֹת שֶל יַיִן "רוֹזָה".  
זְכֹר סִרְפָּדִים שֶהֻתְפָּשְׁטוּ, חִלְקָה אַחַר חִלְקָה,  
בְּבִתֵי הָאֲחֻזָּה שֶנֶּנְטָשׁוּ הַמְגֻרָשִׁים,  
חוֹבָה עָלֶיךָ לְהִלֵּל עוֹלָם שֶהֻטַל בו מום.  
הַתְּבוֹנְנָת בִּיאֲכֻטוֹת הַדּוֹרוֹת וּבְאֲנִיּוֹת;  
אֲחַת עֲתִידָה הֵיְתֶה לְצֵאת לְמַסַּע אֲרֶךְ,  
לְאַחֲרֵת צִפָּה רַק הָאֵין הַמְּלוּח.  
רְאִיתִי פְּלִיטִים שֶהִלְכוּ לְשׁוּם מְקוֹם,  
שֶׁמֶעֲתֵי מְרַצְחִים שֶׁזָּמְרוּ בְּעֲלִיזוֹת.  
שׁוֹמְהָ עָלֶיךָ לְהִלֵּל עוֹלָם שֶהֻטַל בו מום.  
זְכֹר רְגָעִים שֶׁהֵייתֶם בְּיַחַד  
בְּחֶדֶר הַלְּבָן וְהוֹיִלוֹן זָע.  
חֹזֵר בְּמַחְשָׁבָה אֶל הַקּוֹנְצֶרְט, כְּשֶׁפָּרְצָה  
הַמוֹזִיקָה.

בְּסֵתוֹ אֲסִפְתָּ בְּלוֹטֵי אֱלוֹן בְּגֵן  
וְהַעֲלִים הַסֵּתֶחְרָרוּ מֵעַל צִלְקוֹת הָאֲדָמָה.  
הִלֵּל עוֹלָם שֶהֻטַל בו מום  
וְנוֹצָה אֶפְרָה שֶׁאֲבַד הַקִּיכְלִי,  
וְאֵת הָאֹר הַעֲדִין, שֶׁתּוֹעָה וְנַעֲלָם  
וְחוֹזֵר.

גֶּשֶׁר צַר מְאוֹד  
רַבִּי נַחֲמָן מְבַרְסֵלַב



כָּל הָעוֹלָם כָּלוּ  
גֶּשֶׁר צַר מְאוֹד  
וְהַעֲקָר, וְהַעֲקָר  
לֹא לְפִחַד,  
לֹא לְפִחַד כָּלֵל.



## תפלה לשלום

ליקוטי תפילות חלק ב תפילה נג, אות תקכו

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
שֶׁתְּבַטֵּל מִלְחָמוֹת וּשְׂפִיכוֹת דָּמִים מִן הָעוֹלָם.  
וְתַמְשִׁיךְ שְׁלוֹם גָּדוֹל וְנִפְלָא בְּעוֹלָם,  
וְלֹא יִשָּׂא גּוֹי אֶל גּוֹי חֶרֶב וְלֹא יִלְמְדוּ עוֹד מִלְחָמָה,  
רַק יִכִּירוּ וַיִּדְעוּ כָּל יוֹשְׁבֵי תֵבֵל הָאֲמֵת לְאֲמִיתָהּ,  
אֲשֶׁר לֹא בָּאנוּ לָזֶה הָעוֹלָם בְּשִׁבִיל רִיב וּמַחְלוֹקֵת חֵס וְשְׁלוֹם,  
וְלֹא בְּשִׁבִיל שְׂנְאָה וְקִנְיָה וְקִנְטוֹר וּשְׂפִיכוֹת דָּמִים חֵס וְשְׁלוֹם,  
רַק בָּאנוּ לְעוֹלָם כְּדִי לְהַכִּיר וּלְדַעַת אוֹתְךָ, תִּתְבַּרְךְ לְנֶצַח,  
וַיְקִים מִקְרָא שְׂכָתוֹב:  
"וְנִתְתִּי שְׁלוֹם בְּאֶרֶץ וּשְׂכִבְתֶּם וְאֵין מִחְרִיד,  
וְהִשְׁבַּתִּי חַיָּה רְעָה מִן הָאֶרֶץ, וְחֶרֶב לֹא תֵעָבוֹר בְּאֶרְצְכֶם."  
וְנֹאמֵר אָמֵן.

לו יהי  
נעמי שמר



עוד יש מפרש לבן באפק  
מול ענן שחר כבד  
כל שנבקש - לו יהי  
ואם בחלונות הערב  
אור נרות החג רועד  
כל שנבקש - לו יהי

לו יהי, לו יהי, אָנָּא, לו יהי  
כל שנבקש - לו יהי

מה קול ענות אני שומע  
קול שופר וקול תפים  
כל שנבקש - לו יהי  
לו תשמע בתוך כל אלה  
גם תפלה אחת מפי  
כל שנבקש - לו יהי

בתוך שכונה קטנה מוצלת  
בית קט עם גג אדם  
כל שנבקש - לו יהי  
זה סוף הקיץ סוף הדרך  
תן להם לשוב הלום  
כל שנבקש - לו יהי

ואם פתאום יזרח מאפל  
על ראשנו אור כוכב  
כל שנבקש לו יהי  
אז תן שלווה ותן גם כוח  
לכל אלה שנאהב  
כל שנבקש לו יהי

הלואי  
אהוד מנור



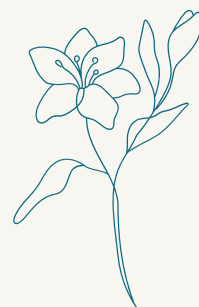
הלואי ומענן תרד עלינו קשת  
הלואי שלעולם הזה יש תקנה...

הלואי ויום יצמח מתוך סופה גועשת  
הלואי ולא תאבד לעד המתנה  
הלואי שהמדבר יצמיח עשב דשא  
הלואי ועוד נשב בצל התאנה.

הלואי שלא נכאב ואיש אחיו יאהב  
הלואי ויפתחו שוב שערי גן עדן  
הלואי ויתמזגו מזרח ומערב  
הלואי הלואי ונחדש ימינו כאן כקדם.

הלואי ולא ישא עוד גוי אל גוי חרב  
הלואי ולא ננטש את דרך התקוה  
הלואי והאדם יהיה רחום עד ערב  
הלואי שיש סכוי אחד לאהבה.

הלואי שלא נכאב...



## מְחֻכָּה

ריטה



יום אֶחָד זֶה יִקְרָה  
בְּלִי שְׁנַרְגִּישׁ, מְשֵׁהוּ יִשְׁתַּנֶּה  
מְשֵׁהוּ יִרְגַע בְּנוּ, מְשֵׁהוּ יִגַע בְּנוּ  
וְלֹא יִהְיֶה מִמָּה לַחֲשֵׁשׁ.

וְזֶה יָבֹא כְּמוֹ קוֹ חָרוּט עַל כַּף יָד  
זֶה יָבֹא בְּטוֹחַ בְּעֶצְמוֹ  
כְּאֵלוֹ הָיָה שָׁם תְּמִיד  
וְחֻכָּה שְׁנַבְחִין בּוֹ

וְזֶה יָבֹא, אֶתָּה תִרְאֶה  
הַיָּדִים הַקְּפוּצוֹת יִתְאַרְכוּ  
וְהַלֵּב הַשּׁוֹמֵר לֹא לִהְפֹּגַע יִפְעֵם בְּקֶצֶב רְגִיל  
זֶה יָבֹא, כְּמוֹ שֶׁהִטְבַּע רְגִיל  
לִהְיוֹת שְׁלֵם עִם עֶצְמוֹ

יום אֶחָד זֶה יִקְרָה  
בְּלִי שְׁנַרְגִּישׁ, מְשֵׁהוּ יִשְׁתַּנֶּה  
מְשֵׁהוּ יִגַע בְּנוּ, מְשֵׁהוּ יִרְגַע בְּנוּ  
וְלֹא יִהְיֶה מִמָּה לַחֲשֵׁשׁ

וְזֶה יָבֹא כְּמוֹ קוֹ חָרוּט עַל כַּף יָד  
זֶה יָבֹא בְּטוֹחַ בְּעֶצְמוֹ  
כְּאֵלוֹ הָיָה שָׁם תְּמִיד  
וְחֻכָּה שְׁנַבְחִין בּוֹ

וְזֶה יָבֹא, אֶתָּה תִרְאֶה...

וְזֶה יָבֹא, אֶתָּה הֲרִי יוֹדֵעַ  
לֹא הַכֵּל יִטְלֹטֵל אוֹתָנוּ  
לֹא הַכֵּל יִכֶּה  
וּמָה שִׁיפְתַּח לָנוּ  
מְחֻכָּה

## לצאת מדיכאון

מילים ולחן : אופיר כהן ויגל אושרי



המשפחה, החברים אולי לצאת לבילויים  
שיחות עמוקות שיחות של הנפש בלילה  
להתמודד עם שינויים ההרגלים הישנים  
הנשמה במלחמה עם הקארמה

עוד יבואו ימים טובים אני מבטיח  
עוד יבואו ימים טובים

גם בשעות החשוכות של הלילה  
תמיד יהיה כוכב קטן שיאיר לך  
את עצמך את הדרך הביתה  
תמיד זה הכי חשוב לפני הזריחה  
מיליון רכבות דוהרות עד אוסטרליה  
מחפש רחוק את מה שנמצא לך  
מתחת לאף כל מכשול זה מדליה  
קם ונופל אבל בדרך שלך

להתמודד עם הפחדים  
לקפוץ למים עמוקים  
לשחות עד הסוף  
להגיע לחוף  
עד הלילה  
להאזין גם לשירים  
כי זמרים הם הרופאים  
הכי טובים שיש למדע להציע

עוד יבואו ימים טובים אני מבטיח  
עוד יבואו ימים טובים

## תפלה לשלום המדינה

אבינו שבשמים, צור ישראל וגואלו, ברח את-מדינת-ישראל, ראשית צמיחת גאלתנו.  
הגן עליה באברת חסדך ופרש עליה סכת שלומך  
ושלח אורך ואמתך לראשיה, שריה ויועציה, ותקנם בעצה טובה מלפניך.  
חזק את ידי מגני ארץ קדשנו, והנחילים אליהנו ישועה ועטרת נצחון תעטרם,  
ונתת שלום בארץ ושמחת עולם ליושביה.  
ואת אחינו כל בית ישראל, פקד-נא בכל ארצות פזוריהם,  
ותוליכם מהרה קוממיות לציון עירך ולירושלים משכן שמך,  
ככתוב בתורת משה עבדך: אם יהיה נדחך בקצה השמים, משם יקבצך ה' אליך ומשם יקחך:  
והביאך ה' אליך אל הארץ אשר-ירשו אבותיך וירשתה, והיטבך והרבך מאבותיך:  
ויחד לבבנו לאהבה וליראה את שמך, ולשמר את כל דברי תורתך,  
ושלח לנו מהרה בן-דוד משיח צדקך, לפדות מחכי קץ ישועתך.  
הופע בהדר גאון עזך על כל יושבי תבל ארצך, ויאמר כל אשר נשמה באפו:  
ה' אלהי ישראל מלך ומלכותו בכל משלה, אמן סלה.

## תפלה לשלום המדינה

הרבה הדס זריז-רון

### עושה שלום מן התפילה

עושה שלום במרומי  
הוא יעשה שלום עלינו  
ועל כל עם ישראל  
ואמרו, אמרו אמן.  
  
יעשה שלום, יעשה שלום  
שלום עלינו ועל כל ישראל  
יעשה שלום, יעשה שלום  
שלום עלינו ועל כל ישראל

נשא תפלה  
לשלומה של מדינתנו  
נשא תפלה לרפואתה.  
למען תרבה בה החמלה  
למען תשרה בה הרגישות לזולת  
למען יגדל הכבוד ההדדי.  
נשא תפלה שלא תשחת הארץ  
ולא תמלא חמס.  
שימצא בה בית חם והוגן לכל אזרחיה ותושביה  
שירבו בה הצדק והדאגה, הדין והחסד.  
נשא תפלה לשלומה, לחיים טובים של אמת ושלום  
עלינו ועל כל ישראל ועל כל יושבי תבל.  
ברוך שומע תפלה.

## לִלְכֵת שְׁבִי אַחֲרַיִךְ

אהוד מנור



## שְׁבַחֵי יְרוּשָׁלַיִם

מן התפילה



שְׁבַחֵי יְרוּשָׁלַיִם אֶת אֲדָנִי  
הַלְלִי אֱלֹהֶיךָ צִיּוֹן.  
כִּי חֲזַק בְּרִיחֵי שְׁעָרֶיךָ  
בְּרֹךְ בְּנֶיךָ בְּקִרְבְּךָ.  
הַלְלִי, הַלְלִי אֱלֹהֶיךָ צִיּוֹן.

לְהוֹלִיד כָּל בָּקָר מִחֲדָשׁ,  
עִם כָּל מַלְת פְּרִידָה לְמוֹת מַעֲט,  
וּלְהִבִּיא אֶל הָעוֹלָם עוֹד בֶּן וּבֵת  
בְּאַרְץ שֶׁל חֶלֶב, מְרוֹר וּדְבֶשׁ.

לִלְכֵת שְׁבִי אַחֲרַיִךְ,  
לְנִשְׁם אֶת הַשֶּׁמֶשׁ הַצּוֹרֵב,  
לְחַלֵּם אוֹתְךָ מוֹל שְׁמִיךְ,  
לְכָאֵב אוֹתְךָ וְשׁוֹב לְהִתְאַהֵב.

לְשֵׁאת חֲלוֹם מְבֻטָּן, מְדוֹרוֹת,  
לְשֵׁאל בְּאַבִּיבֶיךָ נַחְמָה,  
לְחִיּוֹת עַל פְּנֵי וּבִתּוֹכֵי הָאֲדָמָה  
הַנּוֹרְאָה וְהִיפָה הַזֹּאת.

לִלְכֵת שְׁבִי אַחֲרַיִךְ...

עִם עָרֵב הַד קוֹלֵנו יַעֲלֶה,  
מִבְּקָר יוֹם אֵלֵינוּ הוּא יָבֹא  
וּפְדִיּוֹנֵנו יִרְאֶה עַד בּוֹא עָרְבוֹ,  
מִתִּי סִכַּת שְׁלוֹמְךָ עָלֵינוּ תִגָּלֶה.

לִלְכֵת שְׁבִי אַחֲרַיִךְ...

כָּל עוֹד בְּלֵב פְּנִימָה  
נִפְּשׁ יְהוּדֵי הוֹמִיָּה  
וּלְפָאֲתֵי מְזֻרַח קְדִימָה  
עַיִן לְצִיּוֹן צוֹפִיָּה

עוֹד לֹא אָבְדָה תְּקוּמָתָנוּ  
הַתְּקוּהָ בֵּת שְׁנוֹת אֲלֵפִים  
לְהִיּוֹת עִם חִפְּשֵׁי בְּאֲרָצָנוּ  
אֶרֶץ צִיּוֹן וִירוּשָׁלַיִם