

# שירי סעודה שלישית

ג'וש כהאן, מחנה רמה בווסקונסין, קיץ 2003

עודכן על ידי ג'וש וורשבסקי, מחנה רמה בווסקונסין, קיץ 2011, 2016

1. **מזמור לדוד.** ה' רעי לא אהסר:  
בנאות דשא ירביצני. על מי מנוחות ינהלני:  
נפשי ישובב. ינחני במעגלי צדק למען שמו:  
גם כי אלה בגיא צלמות לא אירא רע. כי אתה עמדי. לשבטה  
ימשענתה המה ינחמני:  
תערה לפני שליטון נגד צררי. דשנת בשמן ראשי כוסי רונה:  
אף טוב וחסד ירדפוני כל מי חיי. ושכתי בבית ה' לארה ימים:  
תהלים כג
2. **ידיד נפש** אב הרחמן. משוה עבדה אל רצונה.  
ירוך עבדה כמו איל. ישתנה אל מול הדרה.  
יערב לו ידידותה מנופת צוף וכל טעם:  
הדור נאה זיו העולם. נפשי חולת אהבתה.  
אנא אל נא רפא נא לה. בהראות לה נועם זונה.  
אז תתחזק ותתרפא. והיתה לה שפחת עולם:
3. **מי האיש** התפץ חיים. אהב ימים לראות טוב: נצור  
לשונה מרע. ושפתיה מדבר מרמה: סור מרע ועשה טוב. בקוש  
שלום ורדפהו: תהלים לד: טו
4. **אחינו** כל בית ישראל. הנתונים בצרה ובשכחה. העומדים  
בין בים ובין ביבשה. המקום ירחם עליהם ויוציאם מצרה  
לרונה. ומאפלה לאורה. ומשעבוד לגאולה. השתא בעגלא  
ובזמן קריב. שחרית לחול
5. **אחת שאלתי** מאת ה'. אותה אבקש. שכתי בבית ה' כל ימי  
חיי. לתזות בנעם ה' ולבקר בהיכלו: תהלים כז: ד
6. **והיא שעמדה** לאבותינו ולנו שלא אחד בלבד עמד עלינו  
לכלותינו. והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם. הגדת פסח
7. **ישמחו במלכותה** שומרי שבת וקוראי ענג. עם מקדשי  
שביעי. פלם ישבעו ויתענגו מטובה. והשביעי רצית בו  
וקדשתו חמדת ימים אותו קראת. זכר למעשה בראשית:  
מוסף לשבת
8. **ולירושלים עירך** ברחמים תשוב. ותשכן בתוכה פאשר  
דברת. ובנה אותה בקרוב בימינו בנין עולם. וכסא דוד מהרה  
לתוכה תכין: תפילת חול
9. **לא ישא גוי** אל גוי קרב ולא ילמדו עוד מלחמה: ישעיה ב: ד
10. **כאיל תערג** על אפיקי מים פן נפשי תערג אליה אלקים:  
צמאה נפשי לאלקים לאל חי מתי אבוא ואראה פני אלקים:  
תהלים מב
11. **טוב להודות לה'.** ולזמר לשמה עליון:  
להגיד בבוקר חסדך. וצמונתך בלילות: תהלים צב
12. **תהא השעה הזאת** שעת רחמים ועת רצון מלפניה.
13. **אם אשכחה ירושלים,** תשכח מיני: תדבק לשוני לחכי  
אם לא אפרכי, אם לא אעלה את ירושלים על ראש שמחתי.  
תהלים קלז: ה ו
14. **המלאך הגאל** אתי מכל רע. יברך את הנערים. ויקרא  
בהם שמי ושם אבתי אברהם ויצחק. וידגו לרב בקרב הארץ:  
בראשית מח: טז
15. **אני מאמין** באמונה שלמה. בביאת המשיח. ואף על פי  
שיתמהמה. עם כל זה אהכה לו בכל יום שיבוא: רמב"ם
16. **לב טהור** ברא לי אלקים, ורוח נכון תדש בקרבי: אל  
תשליכני מלפניה, ורוח קדשה אל תקח ממני: תהלים נא: יב
17. **אנא בכח גדלת** מינה. תתיר צרונה:  
קבל רנת עמך. שגבנו טהרנו נורא: זוהר
18. יהי שלום בחילה שלוה בארמנותיה. תהלים קכב: ט
19. **למען אחי ורעי** אדברה נא שלום בך:  
למען בית ה' אלקינו אבקשה טוב לך: תהלים קכב: ח
20. **בלבבי** משכן אבנה להדר כבודו ובמשכן מזבח אשים  
לקרני הודו. ולגר תמיד אקח לי את אש העבודה, ולקרנן  
אקריב לו את נפשי, את נפשי הנחיתה. ספר חרדים
21. **אנה ה'** כי אני עבדה אני עבדה בן אמתה פתחת למוסרי:  
תהלים קטז: טז
22. **מהרה** ה' אלקינו ישמע בערי יהודה ובחוצות ירושלים.  
קול ששון וקול שמחה. קול חתן וקול פלה. קול מצהלות  
חתנים מחפתם ונערים ממשתה נגינתם. שבע ברכות

# שירי סעודה שלישית

ג'וש כהאן, מחנה רמה בווסקונסין, קיץ 2003

עודכן על ידי ג'וש וורשבסקי, מחנה רמה בווסקונסין, קיץ 2011, 2016

33. **עוז וְהָדָר** לְבוּשָׁה וּתְשֻׁחָה לְיוֹם אַחֲרוֹן: משלי לא:כה
23. **קוֹל בְּרָמָה נִשְׁמָע** נְהִי כְּכִי תִמְרוּרִים רָחַל מְבַכָּה עַל בְּנֵיהָ  
מֵאַנְהָ לְהַנְחֵם עַל בְּנֵיהָ כִּי אֵינָנוּ: כֹּה אָמַר ה' מְנַעֵי קוֹלָהּ מִכְּכִי  
וְעֵינֶיהָ מִדְּמָעָה כִּי יֵשׁ שָׂכָר לְפַעֲלֹתָהּ נְאֻם ה' וְשָׁבוּ מֵאַרְצָן אוֹיְבֵי:  
יֵשׁ תִּקְוָה לְאַחֲרִיתָהּ נְאֻם ה' וְשָׁבוּ בָנִים לְגְבוּלָם: ירמיה לא: טז
24. **וְהִבִּיאוּתִים אֵל הַר קְדוֹשִׁי** וְשִׁמְחָתִים בְּבֵית תְּפִלְתִּי  
עוֹלְתֵיהֶם וְזִבְחֵיהֶם לְרִצּוֹן עַל מִזְבְּחִי כִּי בֵיתִי בֵּית תְּפִלָּה יִקְרָא  
לְכָל הָעַמִּים: ישעיה נ:ז
34. **עֲבַדוּ אֶת ה'** בְּשִׁמְחָה. בָּאוּ לְפָנָיו בְּרִנָּה: תהלים ק:ב
35. **אִם אֲמַרְתִּי מָטָה רַגְלִי חֲסָדָהּ ה'** יִסְעֲדֵנִי: תהילים צד:יח
36. **וְהָאֵר עֵינֵינוּ** בְּתוֹרָתָהּ וְדַבַּק לְבִינוּ בְּמִצְוֹתָהּ. וַיַּחֲד לְכַבְּנוּ  
לְאַהֲבָה וּלְיִרְאָה אֶת שְׁמֵךְ וְלֹא גְבוּשׁ לְעוֹלָם וְעַד: מילים מן הסיפור
37. **הִנֵּה אֲנֹכִי** שׁוֹלַח לְכֶם אֶת אֱלֹהֵי הַנְּבִיא לְפָנָי בֹּא יוֹם ה'  
הַגְּדוֹל וְהַנּוֹרָא. וְהָשִׁיב לִב אָבוֹת עַל בָּנִים וְלִב בָּנִים עַל אָבוֹתָם:  
מלאכי ד:ה
25. **פִּיהָ פִּתְחָה בְּחֻכְמָה**. וְתוֹרַת חֶסֶד עַל לְשׁוֹנָה:  
צוֹפִיָּה הַלִּיכוֹת בֵּיתָהּ. וְלָחֵם עֲצָלוֹת לֹא תֹאכַל:  
קמו בְּנֵיהָ וַיֵּאֲשֻׁרוּהָ. בַּעֲלָה וַיְהַלְלָה:  
רבות בְּנוֹת עֲשׂוּ חֵיל. וְאַתָּה עֲלִית עַל כְּלָנָה: משלי לא:כו~כט
38. **יַעֲלֶה וַיָּבֹא** וַיִּגִּיעַ וַיִּרְאֶה וַיִּרְצֶה וַיִּשְׁמַע וַיִּפְקַד וַיִּזְכֹּר  
זְכָרוֹנָנוּ וּפְקוּדוֹנָנוּ וְזִכְרוֹן אָבוֹתֵינוּ.  
וְזִכְרוֹן מִשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עֲבָדָהּ וְזִכְרוֹן יְרוּשָׁלַיִם עִיר קְדוֹשָׁה וְזִכְרוֹן  
כָּל עַמָּה בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיהָ לְפִלִּיטָה לְטוֹבָה: ברכת המזון
26. **הֲבֵנוּ יִקְרֶה לִי** אֶפְרַיִם אִם יִלְדֵּ שְׁעֵשְׁעִים כִּי מִדֵּי דְבָרֵי בּוֹ  
זָכַר אֲזַכְּרֶנּוּ עוֹד עַל כֵּן הֵמוּ מְעִי לוֹ רַחֵם אֲרַחֲמֶנּוּ נְאֻם ה':  
ירמיהו לא:יט
39. **בְּחַמּוֹ בְּחַמּוֹ** עַמִּי יֹאמֵר אֱלוֹקֵיכֶם. דַּבְּרוּ עַל לִב יְרוּשָׁלַם  
וְקָרְאוּ אֵלֶיהָ כִּי מְלֹאָה צָבָאָה כִּי נִרְצָה עוֹנָה כִּי לִקְחָה מִנֵּד ה'  
כְּפָלִים כְּכֹל חֲטָאֲתֵיהָ. קוֹל קוֹרָא בְּמִדְבָּר, פְּנוּ דְרָהּ ה', יִשְׁרוּ  
בַּעֲרָבָה מְסִילָה לְאַלוֹקֵינוּ: ישעיהו מ:א
27. **בְּשֵׁם ה'** אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. מִימֵינִי מִיכָאֵל. וּמִשְׁמָאֵלִי גְבַרְיָאֵל.  
וּמִלְּפָנָי אוּרִיאֵל. וּמֵאַחֲרוֹי רַפָּאֵל. וְעַל רֵאשֵׁי שְׁכִינַת אֵל. ק"ש  
שַׁעֲל הַמַּטָּה
40. **וּמַחָה ה'** דְּמָעָה מַעַל כָּל פָּנִים, וְחֲרַפְתָּ עִמּוֹ יִסִּיר מַעַל כָּל  
הָאָרֶץ, וְאָמַר בַּיּוֹם הַזֶּה הִנֵּה אֱלוֹקֵינוּ זֶה, זֶה ה' קוֹיֵנוּ לוֹ,  
נִגְיִלָה וְנִסְמְכָה בִישׁוּעָתוֹ. עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו הוּא יַעֲשֶׂה  
שְׁלוֹם עֲלֵינוּ, וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאֲמָרוּ אָמֵן. ספר איוב
28. **אֵלֶיהָ ה'** אֶקְרָא וְאֵל אֲדֹנָי אֶתְחַנֵּן:  
שְׁמַע ה' וְחַנְּנֵנִי ה' הִנֵּה עוֹזֵר לִי: תהלים ל:ט, יא
29. **אַתָּה הָרָאֵת** לְדַעַת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹקִים אֵין עוֹד מְלַבְּדוֹ:  
דברים ד:לה
30. **אֲנִי יִשְׁנָה** וְלִבִּי עַר קוֹל דוֹדֵי דוֹפֵק פִּתְחֵי לִי אַחֲתֵי רַעֲיָתִי  
יוֹנְתֵי תַמְתֵּי שְׂרָאשֵׁי נִמְלֵא טַל קְנֻצוֹתֵי רְסִיטֵי לְיִלְלָה שִׁיר הַשִּׁירִים ה:ב
31. **נַעַר הֵייתִי** גַּם זָקְנָתִי וְלֹא רֵאִיתִי צָדִיק נֶעְזֵב וְזָרְעוֹ מִבְּקָשׁ  
לְחֶם: ה' עוֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן ה' יִבְרָךְ אֶת עַמּוֹ בְּשְׁלוֹם: תהילים לז:כה
41. **לְמַקְדָּשֶׁךָ** תּוֹב וּלְקֹדֶשׁ קְדוֹשִׁין אֲתֵר דִּי בַּהּ יַחֲדוּן רוּחִין  
וְנִפְשֵׁינִין, וַיִּזְמְרוּן לָךְ שִׁירֵינִי וְרַחֲשֵׁינִי, בִּירוּשָׁלַם קְרַתָּא דְשׁוֹפְרֵיָא.  
יה רבון
32. **שִׁיר לַמַּעֲלוֹת אֲשָׁא עֵינֵי** אֵל הַהָרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי: עֲזָרִי  
מֵעַם ה' עֲשֶׂה שְׁמִים וְאַרְצָן:  
אֵל יִתֵּן לְמוֹט רַגְלָהּ אֵל יְנוּם שְׁמֵרָה:  
הִנֵּה לֹא יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל:  
ה' שְׁמֵרָה ה' צִלָּהּ עַל יַד יְמִינָהּ:  
יוֹמָם הַשְׁמֵשׁ לֹא יִכְבֶּה וַיְרַח בְּלִילָהּ:  
ה' יִשְׁמָרָה מִכָּל רָע יִשְׁמַר אֶת נַפְשָׁהּ:  
ה' יִשְׁמַר צְאֻתָהּ וּבּוֹאָהּ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: תהילים קכא
42. **אוֹר זָרַע** לְצַדִּיק וּלְיִשְׂרָי לִב שְׁמָחָה תהילים צו:יא
43. **וְזִקְיָנִי** לְגִדְל בָּנִים וּבְנֵי בָנִים חֲכָמִים וְנְבוֹנִים אוֹתֵבֵי ה'  
יִרְאֵי אֱלוֹקִים אֲנָשֵׁי אֲמַת זָרַע קוֹדֵשׁ בַּה' דְּבָקִים. וּמֵאִירִים אֶת  
הָעוֹלָם בְּתוֹרָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים, וּבְכָל מְלָכַת עֲבוֹדַת הַבּוֹרָא.  
כוונות לאחר הדלקת נרות שבת
44. **וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲזָה**, וְאַרְנֵן לְבַקֵּר חֲסָדָהּ כִּי הֵייתִ מְשֻׁבָּב לִי  
וּמְנוּס בַּיּוֹם צָר לִי. עֲזֵי אֱלֹהֵי אֲזַמְרָה. תהילים נט:יז, יח
45. **עֲזֵי** וְזִמְרַתָּהּ. וַיְהִי לִי לִישׁוּעָה: שמות טו:ב