

ספר  
תהלים

עם שיר השירים  
נשמת כל חי  
תיקון הכללי  
פרק שירה  
וברכת המזון



# מעלת אמירת תהלים

א. מי שרוצה לזכות לתשובה יהיה רגיל באמירת תהלים! כי תהלים מסגל לתשובה! (רבי נחמן מברסלב).

ב. אפילו אם אין לאדם שום התעוררות לתשובה, על ידי תהלים וזכה להתעורר לתשובה ולבוא לשער של תשובה השיך לו, ולפתח השער עד שיוזכה לתשובה שלמה! (רבי נחמן מברסלב).

ג. על ידי תהלים עקר ההתחברות וההתקרבות של ישראל לאביהם שבשמים! (רבי נחמן מברסלב).

ד. אמרו רבותינו ז"ל: כל האומר תהלים בעולם הזה זוכה לאמרה לעולם הבא!

ה. תהלים מעורר לב ישראל להשתוקק להשם ותברך! (רבי נחמן מברסלב).

ו. עקר ההתגברות על היצר הרע הוא רק על ידי תפלה כמו שכתב דוד המלך, "ואני תפלה" שזה בחינת כל ספר תהלים! (רבי נחמן מברסלב).

ז. פעם אחת דבר רבנו נחמן מברסלב שצריכים לעסוק הרבה באמירת תהלים ותחינות ובקשות והתבודדות. ושאל אותו רבי יודל איך זוכים שיהיה הדבורים בהתעוררות הלב. השיב לו רבנו: העקר הוא האמירה בפה והתעוררות הלב בא ממילא!

ח. אמר רבנו נחמן מברסלב שעקר מה שהגיע למדרגתו הוא רק על ידי ענין פראקטיק (פשיטות) שהיה מדבר הרבה בינו לבין קונו ואמר תהלים הרבה בפשיטות ועל ידי זה הגיע למה שהגיע!

ט. רבנו נחמן מברסלב היה עוסק הרבה בתפלה ובתחנונים בתמימות  
ופשיטות גדול כי היה רגיל לומר בכל יום מזמורי תהלים הרבה  
ובהתעוררות גדול ובבכייה עצומה ובקולות וצעקות גדולות ומשנות  
ובלב נשבר באמת כזה אשר לא יאמן כי יספר, וכל השומע תצלינה  
אזניו!

י. אמירת תהלים מעלה גדולה מאד, וכשאומרים הוא מעורר ברוח  
פיו את הרוח הקדש עד שנחשב כאלו אמרו דוד המלך עליו השלום  
בעצמו והוא מסגל מאד לרפאות החולה להיות לו בטחון רק על השם  
יתברך שעל ידי אמירת תהלים יושיעו ה' והבטחון הוא משענת כמו  
שהאדם נשען על המטה בן הוא נשען על הבטחון שבוטח שיושיעו  
ה'! (רבי נחמן מברסלב).

יא. ברב מזמורי תהלים מתחיל בהם "למנצח", המזהיר ואומר לכל  
מי שרוצה לכנס ללחם מלחמות ה' ורוצה לנצח המלחמה בשלמות,  
יאמר מזמורים אלו, כי על ידי הדבורים הקדושים ינצח הכל בודאי.  
כי כל מה שעושין בשביל נצחון הקדשה זה נשאר לעולם אפילו אם  
לא זכה חס ושלום, לגמר פעלתו בשלמות, כי אין שום רצון טוב נאכה,  
בפרט דבורים וקולות של תפלה שיקר מן הכל! (רבי נחמן מברסלב).

יב. שלושה דברים משמידים את היצר הרע, ואלו הם: תהלים, לקוטי  
תפלות והתבודדות! (רבי ישראל דב אודסר).

יג. אמר לאחד שיראה לומר התהלים בעל פה, כי ברבות השנים  
כשהראיה מתחלשת, יוכל גם אז לאמרים! (רבי ישראל דב אודסר).

# ספר תהלים

## תפילה לומר קודם אמירת תהלים

יהי רצון מלפניך יהוה ייחודי אלהינו ואלהי אבותינו, הבוחר בך עבדו ובזרעו אחריו והבוחר בשירות ותשבחות, שתרחם עלינו, ותהא חשוכה לפניך קריאת מזמורי תהלים שנקרא, כאלו כונו בכל הפגנות הראויות לבנו, ובכח פסוקי תהלים ותבותיהם ואותיותיהם ונקודותיהם וטעמיהם, ושמותיך הקדושים הכתובים בהם, והשמות היוצאים מהם מראשי תיבות וסופי תיבות וחלופי תיבות, ובזכות אברהם, יצחק ויעקב משה ואהרן ויוסף ודוד המלך עליהם השלום, ובזכות כל הצדיקים והחסידים, יהמו נא רחמיך עלינו ועל אנשי ביתנו ועל כל קרובינו ועל כל מי שהם משרש נפשנו רוחנו ונשמתנו ועל כל ישראל אחינו בכל מקומות מושבותיהם, ותמחול ותסלח ותכפר את כל חטאתינו ועונותינו ופשעינו. ותהא קריאת מזמורי תהלים רצויה לפניך לומר עריצים ולהכרית כל החוחים והקוצים הסוככים את השושנה העליונה ולחבר אשת נעורים עם הודיה באהבה ואהבה שלום ורעות. וברב רחמיה, ימשך עלינו ועל כל הנזכרים שפע קדשה וטהרה, שפע ישועה ורחמים, לטהרנו מחטאתינו ועונותינו. וכמו שסלחת לדוד המלך עליו השלום שאמר מזמורים אלו לפניך כמו שנאמר גם ה' העביר חטאתך לא תמות, בן ברחמיך המרבים סלח לנו אבינו מלכנו, ואל תקחנו מן העולם הזה קדם ומנונו, ונזכה ונחיה חיים ארבים טובים ומתקנים, באפן שנוכל לתקן את אשר שחתנו. וזכות אברהם יצחק ויעקב משה ואהרן ויוסף ודוד המלך

עליהם השלום וזכות כל הצדיקים והחסידים, תגן עלינו ועל כל הנזקרים  
 ובעדנו ובעדם, שתאריך אפך עד שובנו אליך בתשובה שלמה. ומאוצר  
 מתנת חנם תתננו כדכתיב וחנותי את אשר אחז ורחמתי את אשר ארחם.  
 ובזכות קריאתנו זאת יהיה עלוי לנפש רוח נשמה חיה יחידה של כל מתי  
 עמך ישראל, ולרפואת כל חולי עמך ישראל אנשים ונשים וטף, ולהצלחת  
 ובריאות כל עמך ישראל. וכשם שאנחנו אומרים לפניך שירה בעולם הזה,  
 כך תזכנו לומר לפניך שיר ושבחה לעולם הבא. ועל ידי אמירת התהלים  
 תתעורר חכצלת השרון לשיר בקול געים, גילת ורגן כבוד הלכנוז יתן לה  
 הוד והדר בבית אלהינו במהרה בימינו, אמן סלה.

קודם שיתחיל התהלים יאמר:

תריני מקשר עצמי באמירת מזמורי תהלים אלו לכל הצדיקים  
 האמתיים שבדורנו, ולכל הצדיקים האמתיים שוכני עפר  
 קדושים אשר בארץ הקמה, ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם  
 נחל נובע מקור חכמה רבנו נחמן בן פינא, זכותם יגן עלינו ועל  
 כל ישראל, אמן.

לבו נרננה ליהוה <sup>יאהרונדי</sup> נריעה לצור ישענו: נקדמה פניו  
 בתודה, בזמרות נריע לו: כי אל גדול יהוה <sup>יאהרונדי</sup>, ומלך  
 גדול על כל אלהים:

תריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי לשם  
 יחוד קדשא בריך הוא ושכינתה ברחילו ורחימו על ידי  
 ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל:

# ספר ראשון

## ליום ראשון

א' לחודש

התעוררות רבה לעסוק בתורה בלא חטא, ואז יהיה בטוח שכל מעשה ידיו מצליחים, ובהיפך הרשעים:


אֲשָׁרֵי הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הֵלֵךְ בְּעֵצַת רְשָׁעִים  
 וּבְדַרְךְ חַטָּאִים לֹא עָמַד וּבְמוֹשָׁב לְצִים לֹא  
 יָשָׁב: <sup>ב</sup> כִּי אִם בְּתוֹרַת יְהוָה חִפְצוֹ וּבְתוֹרָתוֹ יִהְיֶה יוֹמֵם  
 וְלַיְלָה: <sup>ג</sup> וְהָיָה כְּעֵץ שָׁתוּל עַל פְּלִיגֵי מַיִם אֲשֶׁר פִּרְיוֹ יִתֵּן  
 בְּעֵתוֹ וְעֵלְהוּ לֹא יִבּוֹל וְכֹל אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ: <sup>ד</sup> לֹא בֶן  
 הַרְשָׁעִים כִּי אִם כַּמּוֹן אֲשֶׁר תִּדְפְּנוּ רוּחַ: <sup>ה</sup> עַל כֵּן לֹא  
 יִקְמוּ רְשָׁעִים בְּמִשְׁפָּט וְחַטָּאִים בְּעֵדַת צְדִיקִים: <sup>ו</sup> כִּי  
 יוֹדַע יְהוָה דְּרֹךְ צְדִיקִים וְדֶרֶךְ רְשָׁעִים תֵּאבֵד:

מדבר אל האדם שלא יתחכם על מידותיו של הקב"ה:

אֲלֶמָּה רָגְשׁוּ גוֹיִם וּלְאֻמִּים יִהְיֶה רִיק: <sup>ב</sup> יִתְיַצְבוּ  
 מַלְכֵי אֶרֶץ וְרוֹזְנִים נוֹסְדוּ יַחַד עַל יְהוָה וְעַל  
 מְשִׁיחוֹ: <sup>ג</sup> גִּנְתָּקָה אֶת מוֹסְרוֹתֵימוֹ וְנִשְׁלִיכָה מִמֶּנּוּ

עבתימו: <sup>ה</sup> יושב בשמים ישחק אדני ילעג למו: <sup>ו</sup> אז  
 ידבר אלימו באפו ובחרונו יבהלמו: <sup>ז</sup> ואני נסכתי  
 מלכי על ציון הר קדשי: <sup>ח</sup> אספרה אל חק יהוה אמר  
 אלי בני אתה אני היום ילדתיך: <sup>ט</sup> שאל ממני ואתנה  
 גוים נחלתך ואחזתך אפסי ארץ: <sup>י</sup> תרעם בשבט  
 ברזל ככלי יוצר תנפצים: <sup>יא</sup> ועתה מלכים השכילו  
 הוֹסְרוּ שִׁפְטֵי אֶרֶץ: <sup>יב</sup> עבדו את יהוה ביראה ונגילו  
 ברעה: <sup>יג</sup> נשקו בר פן יאנף ותאבדו דרך פי יבער  
 כמעט אפו אשרי כל חוסי בו:

שלא יקוץ האדם בתוכחתו של הקב"ה שמא לפי חטאו היה חייב יותר:

מזמור לדוד בברחו מפני אבשלום בנו:  <sup>א</sup>  
 יהוה מה רבו צרי רבים קמים עלי: <sup>ב</sup>  
 אמרים לנפשי אין ישועתה לו באלהים סלה: <sup>ג</sup> ואתה  
 יהוה מגן בעדי כבודי ומרים ראשי: <sup>ד</sup> קולי אל יהוה  
 אקרא ויענני מהר קדשו סלה: <sup>ה</sup> אני שכבתי ואישנה  
 הקיצותי כי יהוה יסמכני: <sup>ו</sup> לא אירא מרובות עם  
 אשר סביב שתו עלי: <sup>ז</sup> קומה יהוה הושיעני אלהי כי



שֵׁן  
קוֹשׁ  
קוֹשִׁים

הַשֵּׁדִים



# מעלת שיר השירים

- ◆ לא היתה שמחה לפני הקדוש ברוך הוא כמו היום שנתגלה בו "שיר השירים" שהוא המשבח שבשירים!
- ◆ אמר רבי עקיבא לא היה העולם כדאי כהיום שנתן בו שיר השירים לישראל! שכל הכתובים קדש ושיר השירים קדש קדשים!
- ◆ בערב שבת בבוא האדם מן הטבילה ילבש בגדי שבת ויאמר שיר השירים בקול נעים ומתון – ומבטח לו שימחלו לו על כל עוונותיו של כל השבוע ומוכא בזהר הקדוש: כל מי שאומר שיר השירים בכונה בדקדוק אותיותיה נצל מדינה של גיהנום!
- ◆ רבנו צנה לאחד שהיה אצלו חולה בתוך ביתו, שיקום קדם אור היום, ויאמר "שיר השירים" כלו. ואמר: שכל הרפואות שבעולם כלם כלולים ב"שיר השירים", וכן היה שתכף היה שנוי להחולה וחזר לאיתנו!
- ◆ סגלה עצומה לקרא את "שיר השירים" בכונה ומכל הלב במשך 40 יום רצופים, ולבקש בכל יום לאחר הקריאה בקשה אחת (וויג, ורע בר קימא, פרנסה, רפואה, שלום בית, יראת שמים וכו') ובדוק ומנסה שהבקשה תתקם!
- ◆ על-ידי שיר-השירים נמתקים הדינים. (ספר המידות)

## ביאור מונחים

שיר השירים נכתב באופן של דו-שיח בין נכסת ישראל-רעיתי. לכן הקבה - חודי. נכסת ישראל. המשולה לאשה שבעלה עוב אותה מבקשת מרקב-חודת שישוב אליה. הקבה משיב לה ומסביר מדוע עזבת ומתי ישוב אליה. ה' מעודד אותה שלא תתיאש כי אמנם עתיד הוא לשוב אליה והאולת בוא תבוא.

המעלה ממשכית לתאר כיצד "ננות וירושלים" - אומות העולם מפתות את הרעה לבעור בהרדת. אך היא נשארת נאמנת לו. על אף שלמראת עינים נראה כי חודת עוב אותה. מסביר את המונחים הנמצאים במעלה לפי רשת ציור המוד.

חודי - הקבה.

אמו - השכנה.

רעיתי. כלתי - נכסת ישראל.

ננות וירושלים - אומות העולם.

ננות ציון - כלל ישראל.

רמונים - רשעי ישראל. המלאים מצוות ברימון.

## שיר השירים

**לשם** יחוד קודשא בריך הוא ושכינתה בדחילו ורחימו ורחימו ודחילו ליחדא שם אות יו"ד  
 ואות ה"א באות וא"ו ואות ה"א ביחודא שלים בשם כל-ישראל. הנה אָנחנו באים  
 לשורר בקול נעים שיר השירים, קדש קדשים, לעורר חכצלת השרון, לשיר בקול נעים גילת  
 ורנן כבוד הלבנון, ולחבר אשת נעורים עם דודה באהבה ורעותא וחרותא דלבא, ששון ושמחה  
 ימצא בה, תודה וקול זמרה, ותעלה לפניך קריאת שיר השירים כאלו אמרו שלמה בעצמו, וכאלו  
 השגנו כל-הסודות החתומים בו, ויהי נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה  
 ידינו כוננהו: יהיו לרצון | אמרי-פי והגיון לכי לפניך אדני צורי ונאלי:

### פרק א

שיר השירים אשר לשלמה: ישקני מנשיקות פיהו  
 כי-טובים דדיך מיין: לריח שמניך טובים שמן תורק  
 שמך על-כן עלמות אהבוך: משכני אחריך נרוצה  
 הביאני המלך הודריו נגילה ונשמחה כך נזכירה  
 דדיך מיין מישרים אהבוך: שחורה אני ונאווה בנות  
 ירושלים באהלי קדר בריעות שלמה: אל-התר אני  
 שאני שחרחרת ששזפרני השמש בני אמי נחרו-  
 כי שמני נטרה את-הפרמים פרמי שלי לא נטרתי:

הַגִּידָה לִי שְׂאֵתְכָה נַפְשִׁי אִיכָה תִרְעָה אִיכָה תִרְבִּין  
 בְּצַהָרִים שְׁלֵמָה אֶהְיֶה כְּעֵטוּיָה עַל עֲדָרֵי חֲבָרִיד: אִם-  
 לֹא תִדְעֵי לָךְ הַיְפָרָה בְּנָשִׁים צְאִי-לָךְ בְּעַקְבֵי הַצֹּאֵן  
 וְרַעֲי אֶת-גְּדִיתֶיךָ עַל מִשְׁכְּנוֹת הָרָעִים: לְסִסְתִּי בְּרֻכְבִּי  
 פִּרְעָה דְּמִיתֶיךָ רַעֲיָתִי: נֶאֱוֹן לְחִיֶּיךָ בַּתָּרִים צֹאֲרֶךְ  
 בַּחֲרוּזִים: תּוֹרֵי זָהָב נַעֲשֶׂה-לָךְ עִם נִקְדּוֹת הַכֶּסֶף: עַד-  
 שְׁהַמְלִךְ בְּמִסְבּוֹ נִרְדִּי נָתַן רִיחוֹ: צְרוּר הַזְּמֶר | הַדּוּדֵי  
 לִי בֵּין שְׂדֵי יְלִין: אֲשַׁכֵּל הַכֶּפֶר | הַדּוּדֵי לִי בְּכַרְמֵי  
 עֵין גְּדִי: הַגֶּד יִפֹּה רַעֲיָתִי הַגֶּד יִפֹּה עֵינֶיךָ יוֹנִים: הַגֶּד  
 יִפֹּה דוּדֵי אֶף נְעִים אֶף-עַרְשֵׁנוּ רַעֲנָנָה: קַרְוֹרַת בְּרַתֵּינוּ  
 אַרְזִים רַהֲיִטְנוּ בְּרוֹתִים:

## פרק ב

אֲנִי חֲבַצְלַת הַשָּׂרוֹן שׁוֹשְׁנַת הַזְּעֻמָּקִים: כְּשׁוֹשְׁנָהּ בֵּין  
 הַחוֹחִים כֵּן רַעֲיָתִי בֵּין הַבְּנוֹת: כְּתַפּוּחַ בְּעֵצֵי הַיַּעַר כֵּן  
 הוּדִי בֵּין הַבְּנִים בְּצִלּוֹ חֲמֹדְתִי וַיִּשְׁבַּרְתִּי וּפְרִיו מְרֻזָּק  
 לַחֲכִי: הִבִּיאֲנִי אֶל-בֵּית הַיֵּין וּדְגְלוּ עָלַי אַהֲבָה: סִמְכוֹנִי