

# אור וירושלים בואי הרוח

מתנת אהבה וחיבוק בבידוד  
מ"רקמה" תוכנית הכשרה לליווי רוחני







# שבחי ירושלים

מילים: תהילים קמ"ז

לחן: אביהו מדינה

שבחי ירושלים את אדוני

הללי אלוקיך ציון.

כי חיזק בריחי שערייך

כי חיזק בריחי שערייך

ברך בנייך בקרבך.

כי חיזק בריחי שערייך

ברך בנייך בקרבך.

הללי, הללי אלוהיך ציון.

הללי, הללי אלוהיך ציון.




# ירושלים של זהב

מילים ולחן: נעמי שמר

ירושלים של זהב  
ושל נחושת ושל אור  
הלא לכל שיריך  
אני כינור  
ירושלים של זהב  
ושל נחושת ושל אור  
הלא לכל שיריך  
אני כינור

אזורים צלול כיין  
ורוח אורנים  
נישא ברוח הערביים  
עם קול פעמונים.  
ובתרדמת אילן ואבן  
שבויה בחלומה  
העיר אשר בדד יושבת  
ובליבה חומה





חזרנו אל בורות המים  
לשוק ולכיכר  
שופר קורא בהר הבית  
בעיר העתיקה.

כי שמך צורב את השפתיים  
כנשיקת שרף  
אם אשכחך ירושלים  
אשר כולה זהב

ירושלים של זהב

ובמערות אשר בסלע  
אלפי שמשות זורחות  
נשוב נרד אל ים המלח  
בדרך יריחו.

ירושלים של זהב...

אך בבואי היום לשיר לך  
ולך לקשור כתרים  
קטונתי מצעיר בנייך  
ומאחרון המשוררים.

# אם אשכחך

מילים: תהילים קל"ז

לחן: יוחנן שפירא

אם לא אעלה  
ואם לא אעלה  
את ירושלים  
על ראש שמחתי  
על ראש על ראש שמחתי

אם לא אעלה  
ואם לא אעלה  
את ירושלים  
על ראש שמחתי  
על ראש על ראש שמחתי



אם אשכחך ירושלים  
תשכח ימיני  
תדבק לשוני לחיכי  
אם לא אזכרכי  
אם אשכח ירושלים  
תשכח ימיני  
תדבק לשוני לחיכי  
אם לא אזכרכי

# אור וירושלים

מילים ולחן: יוסף שריג

בדממת אשמורת אחרונה נושמת,  
ובקטיפת שחקים רסיס אחרון מחויר,  
אך שחר כבר כיפת זהב שלה אודמת  
למגעו החם, הרך של אור צעיר.

ראיתי עיר עוטפת אור...

השקט שוב צונח כאן משמי הערב  
כדאיית דיה מעל התהומות  
ושמש אדומה נושקת להט חרב  
את הפסגות, המגדלים והחומות.

ראיתי עיר עוטפת אור  
והיא עולה בשלל צבעי הקשת  
והיא נוגנת בי כנבל העשור  
ראיתי עיר עוטפת אור.

הנה זוחל הצל מבין גבעות האורן  
קרוב בסתר כאוהב אל השכונות.  
ומול פניו קריצות, ריבוא עיני האור הן,  
לפתע נפקחו עיניו כנפעמות.

ראיתי עיר עוטפת אור...





# השר משה מונטיפיורי

מילים: חיים חפר

לחן: דובי זלצר

והוא עלה למרכבה ו"דיו" לסוסים אמר  
ופה מתן בסתר ושמה נדבה  
פה צביטה בלחי או ליטוף של אהבה  
ולכל היהודים שמחה וגאווה  
וכל הכבוד לשר, וכל הכבוד לשר!

וכשהיה השר מונטיפיוריבן תשעים  
אמרו לו: "תעלה, כי שם למעלה  
מבקשים"

שאל אותם השר: "הגידו איך אוכל?  
איך עלילת הדם בדמשק תבוטל?"

וכשהיה השר מונטיפיורי בן שמונים  
אז באו לביתו המלאכים הלבנים  
עמדו על מיטתו וכך אמרו אליו:  
"הקדוש ברוך הוא רוצה אותך אליו"

וכך ענה השר מונטיפיורי בדיוק:  
"סלחו לי רבותי, אך באמת אני עסוק  
כי יש הרבה צרות לאחינו בעולם  
הנה פוגרום ברוסיה, איך לא אבוא אצלם?  
כי מי אם לא אני יעזור פה לכולם?"



והוא עלה למרכבה...

וכשהיה השר בן מאה ועוד שנה  
נשקוהו מלאכים בנשיקה האחרונה  
וכך את העיניים עצם הוא בבוקשו  
רק אבן ירושלמית מתחת לראשו.

עטוף טלית של משי ונח בתוך ארון  
גמר השר משה את מסעו האחרון  
אך יש עוד אנשים המוכנים להישבע  
שלפעמים בלילה כשחושך בסביבה  
ראו את מונטיפיורי על יד המרכבה

והוא עלה למרכבה...



הלא צריך ללכת לפחה הנבזה,  
ל'גיד לו: תתבייש ואיך מרשים דבר כזה  
ואם צריך לשים לו ביד איזה בקשיש  
מן מתנה גדולה, אך שאיש בה לא ירגיש  
אז מי אם לא אני לתורכי את זה יגיש?"

והוא עלה למרכבה...

וכשהיה השר מונטיפיורי בן מאה  
אמר: "מספיק לי כבר, הנשמה שלי שבעה  
הלכו מליונים לירות ופרנקים ובישליק  
אבל ליהודים זה אף פעם לא מספיק"

אמרו לו: "כבודו, רק יבוא ויסתכל  
צריך לבנות עוד חדר לקבר של רחל  
להגביה ת'כותל המערבי  
לנוה שאננים יהודים יש להביא  
ומי אם לא אתה יא מורי, יא לבבי?"



מעל פסגת הר הצופים  
שלום לך ירושלים!  
אלפי גולים מקצות כל תבל  
נושאים אלייך עיניים.  
באלפי ברכות היי ברוכה!  
מקדש מלך, עיר מלוכה!

ירושלים, ירושלים,  
אני לא אזוז מפה!  
ירושלים, ירושלים,  
יבוא המשיח, יבוא



## מעל פסגת הר הצופים

מילים: אביגדור המאירי

לחן: עממי

מעל פסגת הר הצופים  
אשתחוה לך אפיים  
מעל פסגת הר הצופים  
שלום לך ירושלים!  
אלפי דורות חלמתי עלייך,  
לזכות, לראות באור פנייך!

ירושלים, ירושלים,  
האירי פנייך לבנך!  
ירושלים, ירושלים,  
מחרבותייך אבנך!

# ציון תמתי

מילים: מנחם מנדל דוליצקי

לחן: עממי



ציון תמתי, ציון חמדתי

לך נפשי מרחוק הומיה

תשכח ימיני אם אשכחך יפתי

עד תאטר בור קברי עלי פיה.

לא אשכחך, ציון חמדתי

את, כל עוד אחי, תוחלתי ושברי

ועת הכל אשכחה עד שארית נשמתי

וציון, את ציון, תהי עלי קברי



# שישו את ירושלים

מילים: מן המקורות ועקיבא נוף  
לחן: עקיבא נוף

שישו את ירושלים, גילו בה,  
גילו בה כל אוהביה.  
שישו את ירושלים, גילו בה,  
גילו בה כל אוהביה.

על חומותייך, עיר דוד, הפקדתי שומרים,  
כל היום וכל הלילה.  
על חומותייך, עיר דוד, הפקדתי שומרים,  
כל היום וכל הלילה.

אל תחת ואל תירא עבדי יעקב,  
כי יפוצו משנאיך מפניך  
אל תחת ואל תירא עבדי יעקב,  
כי יפוצו משנאיך מפניך

שישו את ירושלים...

שאי סביב עינייך וראי כולם  
נקבצו, באו לך  
שאי סביב עינייך וראי כולם  
נקבצו ובאו לך

שישו את ירושלים...



## על כפיו יביא

מילים: יורם טהרלב  
לחן: יאיר רוזנבלום

והוא יושב ומחכה לו  
כבר שנים חולם הוא שיזכה לו,  
על סודו שומר ומחכה לו  
מתי כבר יגיע היום.

ברחובנו הצר  
גר סנדלר אחד מוזר  
הוא יושב בצריפו  
ולא עושה דבר.

מדפיו הריקים  
מכוסים באבק  
כבר שנתיים מונח  
המרצע בשק.

ברחובנו הצר  
גר נגר אחד מוזר  
הוא יושב בצריפו  
ולא עושה דבר.

איש אינו בא לקנות,  
ואין איש מבקר,  
ושנתיים שהוא  
כבר אינו מנגר.

והוא חלום אחד נושא עוד בלבבו  
לבנות כסא לאליהו שיבוא,  
על כפיו אותו יביא,  
לאליהו הנביא.





והוא חולם כי נעליים הוא  
תופר,  
בן על הרים ינוו רגלי המבשר.  
על כפיו אותן יביא,  
לאליהו הנביא.

והוא יושב ומחכה לו...

בירושלים ישנו  
איש לגמרי לא צעיר,  
שבנה הרבה בתים  
בכל פינות העיר.

הוא מכיר כל סמטה,  
כל רחוב ושכונה,  
הוא בונה את העיר  
כבר שבעים שנה.

והוא חולם כי, כמו שאת העיר בנה,  
יניח למקדש את אבן הפינה.  
על כפיו אותה יביא  
אליהו הנביא.

והוא יושב ומחכה לו...

# שירו של אבא

מילים ולחן: נעמי שמר



אם בהר חצבת אבן להקים בנין חדש  
(בהר חצבת אבן להקים בנין חדש)  
לא לשווא אחי חצבת לבנין חדש  
כי מן האבנים האלה יבנה מקדש

ייבנה, ייבנה, ייבנה המקדש

אם בהר נטעת ארז, ארז במקום דרדר  
(בהר נטעת ארז, ארז במקום דרדר)  
לא לשווא אחי נטעת במקום דרדר  
כי מן הארזים האלה ייבנה ההר

ייבנה, ייבנה, ייבנה ההר

אם לא שרת לי שיר עדיין, שירה לי מזמור חדש  
שהוא עתיק מיין ומתוק מדבש  
שיר שהוא עתיק מיין ומתוק מדבש  
שיר שהוא כבן אלפיים ובכל יום חדש

ייבנה, ייבנה, ייבנה המקדש



## חלק בעולם

מילים: רחל שפירא  
לחן: קובי אושרת

כשאפקח את העיניים  
ואגביה את ראשי  
אז אפתח חלון או שניים  
אל הרוח החופשית.  
אז אפתח חלון או שניים  
ואביע בקולי  
מה שיש ומה שאין לי  
ויכול להיות שלי.

חלק בעולם  
חלק כחלק  
המסע עוד לא הושלם  
והדרך מיטלטלת

אנשים צמאים לקשר  
אנשים זקוקים לגשר  
על הגשר הנטוי  
יש תקווה ויש סיכוי  
על הגשר הנטוי  
יש תקווה ויש סיכוי

זה מביך אתה יודע  
הפחדים החששות  
ובפצע זה כוגע  
וחושף את החולשות  
וצריך כוחות ושקט  
וגם לא מעט דמיון  
שעת רצון ויד מושטת  
לעמוד בניסיון.

חלק בעולם...

כשאפקח את העיניים  
כדי לשאול וכדי לשקול  
יצמחו גם לי כנפיים  
וחומה אחת תיפול  
כשאפתח חלון או שניים  
גם אתה תראה אותי  
והאור אשר בינינו  
יהיה נחלתי

חלק בעולם...

מלאו אסמינו בר ויקבינו יין,  
בתינו הומים, הומים מתינוקות  
ובהמתנו פורה -  
מה עוד תבקשי מאיתנו מכורה,  
ואין, ואין עדיין?  
מה עוד תבקשי מאיתנו מכורה,  
ואין, ואין עדיין?

## מלאו אסמינו בר

מילים: פנחס לנדר

לחן: דוד זהבי





# שיבולת בשדה

מילים ולחן: מתתיהו שלם

שדה שעורים תמה  
זר חג עוטרת,  
שפע יבול וברכה.  
לקראת בוא הקוצרים  
בזהר מזהרת,  
חרש לעומר מחכה.

הבו הניפו  
נירו לכם ניר  
חג לקמה,  
עת ראשית קציר.  
קיצרו, שילחו מגל  
עת ראשית הקציר.

שיבולת בשדה  
כורעה ברוח  
מעומס גרעינים כי רב.  
ובמרחב הרים  
יום כבר יפוח  
השמש כתם וזהב.

עורו הוי עורו  
שורו בני כפרים  
קמה הן בשלה כבר  
על פני הכרים  
קיצרו שילחו מגל  
עת ראשית הקציר



## סלינו על כתפנו

מילים: לוין קיפניס  
לחן: ידידיה אדמון

מה טובו מעגלינו,  
מה יפו הטורים!  
זימרת הארץ לנו,  
הבאנו ביכורים,  
מגולן מבשן  
מן הנגב והירדן!  
פנו דרך לנו,  
ביכורים איתנו,  
הך בתוף חלל בחליל!

שדינו וגנינו  
הבשילו יבולים,  
כרמינו, מיקשותנו  
ביכרו פרי הילולים.  
תאנים ותפוחים  
ענבים ושקדים.  
פנו דרך לנו,  
ביכורים איתנו,  
הך בתוף חלל בחליל!

סלינו על כתפינו,  
ראשינו עטורים,  
מקצות הארץ באנו,  
הבאנו ביכורים.  
מיהודה ומשומרון  
מן העמק והגליל  
פנו דרך לנו,  
ביכורים איתנו,  
הך בתוף חלל בחליל!



# ארץ זבת חלב ודבש

מילים: שמות ג', ח'

לחן: אליהו גמליאל



ארץ זבת חלב  
חלב ודבש...  
ארץ זבת חלב  
חלב ודבש...

# אל גינת אגוז

מילים: שיר השירים ו', י"א

אל גינת אגוז ירדתי  
לראות באיבי הנחל  
לראות הפרחה הגפן  
הנצו הרימונים.

לכה דודי נצא השדה  
נלינה בכפרים  
נשכימה לכרמים  
נראה אם פרחה הגפן

פיתח הסמדר הנצו רימונים  
שם אתן את דודי לך





## האורח

מילים ולחן: נעמי שמר



אם בשער יש אורח  
שנחת מעבר ים  
מה נציע לאורח  
בבואו משם?

טנא ירוק, פרח לבן  
יין אדום, פת במלח  
זה מה שיש  
שב איתנו כאן.

שב איתנו, זה הבית  
תריס פתוח למדבר  
שב איתנו כבן בית  
לא כהלך זר.

טנא ירוק...

והלב הזה הפתי  
שאף פעם לא יחכים  
שוב נדלק ושוב הריע  
אל המרחקים.

טנא ירוק...

האורחים הולכים  
הביתה

תריס פתוח שוב נסגר  
השולחן נעור וריק  
וזה מה שנשאר.

טנא ירוק...

## עץ הרימון

מילים: יעקב אורלנד  
לחן: ידידיה ארמון

את כלולה מכל כלות,  
את דגולה כנדגלות.  
שתיים עינייך כשתיים יונים  
וקול קולך פעמונים.

לך התרועות, לך הזרים,  
לך כל שלטי הגיבורים,  
מה לי חיל אלף ומה רבה?  
לבבי מת מאהבה.

שב אל הקשת, שב החץ,  
שב הרימון אל ראש העץ,  
לך ואלייך החיל יוחל,  
בואי כלה, כי רד הליל.



עץ הרימון נתן ריחו  
בין ים המלח ליריחו,  
שב, חומתי, גדודך מנדוד,  
שב, תמתי, דודך מדוד.

אוצרות אופיר וצרי גלעד,  
רכב מצריים שללתי לך, בת.  
אלף הזמר אתלה לך מגן  
מן היאור עד הירדן.



# את תלכי בשדה

מילים: לאה גולדברג

לחן: חיים ברקני

האמנם האמנם

עוד יבואו ימים

בסליחה ובחסד

ותלכי בשדה

ותלכי בו כהלך התם

ומחשוף ומחשוף

כף רגלך ילטף

בעלי האספסת

או שלפי שיבולים

ידקרוך ותמתק דקירתם

או מטר ישיגך

בעדת טיפותיו הדופקת

על כתפיין חזך צווארך

וראשך רענן

ותלכי בשדה הרטוב

וירחב בך השקט

כאור בשולי הענן

ונשמת ונשמת

את ריחו של התלם

נשום ורגוע

וראית את השמש

בראי השלולית הזהוב

ופשוטים ופשוטים

הדברים וחיים

ומותר בם לנגוע

ומותר לאהוב

ומותר ומותר לאהוב

את תלכי בשדה לבדך

לא נצרבת בלהט

השרפות בדרכים שסמרו

מאימה ומדם

וביושר לבב שוב

תהיי ענווה ונכנעת

כאחד הדשאים כאחד

האדם

את תלכי בשדה לבדך...

# עמק שלי

מילים: יצחק קיבן

לחן: חיים אגמון

גלעד מחזר אחר הירדן,  
גלבוע מביט ורוטן.

כוכב הרוחות מאיר לילותיו,  
נושבות אגדות בשדותיו.

ירח אסף אורו המכסיף,  
כוכב רק אחד לא הכזיב.  
ילד קטן בפתח מקלט  
מביט אל הרי הגלעד.

עמק האש, עמק הדם,  
זמר הקרב עוד לא נדם.  
עמק יפה, עמק שלי,  
יקרת לי, עמק שלי.



נושמת העיר אבק חלומות  
עם נחל ותל וחומות.  
מי שם דוהר חולף לו  
ביעף?  
יוצא שוב המלך לקרב.

העמק דרוך עם רדת הליל,  
אי שם כבר מקלע מילל.  
אל עלטה נובחות מרגמות  
פוצעות הן דממה ושדות.

גלעד מחזר אחר הירדן,  
גלבוע הגאמר רוטן.

רוחות הנושקות עם ליל לסלעיו,  
שרות שוב את זמר הקרב.

עמק האש, עמק הדם..

השחר עולה, לעמק ניגר,  
המלך חזר אל ההר.  
גלבוע שלי - נשבעתי: מחר  
תרוה רוב טל ומטר.  
עמק האש, עמק הדם...



# תלבשי לבן

מילים ולחן: נעמי שמר

בקיץ הזה תלבשי לבן  
תחשבי מחשבות בהירות  
אולי תקבלי מכתב אהבה  
אולי נעשה בחירות.

אני אבחר בך ואת בי תבחרי  
וביחד נהיה לרוב  
אם בקיץ הזה תלבשי לבן  
ותתפללי לטוב.

בקיץ הזה תלבשי לבן  
וככה תצאי לבלות  
בקיץ הזה נעשה חתונה  
ויהי חלקך עם הכלות.

אני אבחר בך...

נצא מן הדעת בקיץ הזה  
ואחר כך נדע שלוה  
יקרה לנו נס בקיץ הזה  
אם רק תלבשי לבן.

אני אבחר בך...



"עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלים  
ואיש משענתו בידו מרוב ימים  
ורחובות העיר ימלאו ילדים וילדות  
משחקים ברחובותיה" [זכריה ח', ד']

הנה מתגשמות מילות הנחמה מחדש בימינו,  
ויכולים אנו לחוג את החג ביחד בשמחה ובקרבה גדולה  
טוב להודות לה'  
מי יתן ונתברך עוד ונשמח בפירות חיינו ועמלנו  
נפרח בקהילתנו ויהיו ימינו מלאים בריאות, שמחה ואהבה

## חג שמחה



חברות

רוח יוצרת בריאות

[www.haverut.org.il](http://www.haverut.org.il)



רקמה