



אֲדוֹן הָעוֹלָמִים וּבַעַל הָרַחֲמִים,

אֵל תְּשַׁלִּיכֵנִי לַעֲתָה זְקֵנָת הַזֶּה, כְּכֹלֹת כָּחַם אֵל תְּסוּר מֵעֲלֵיהֶם וּמֵעָלַי.
אֵל תְּשַׁלִּיכֵם מִלִּפְנֵיךְ וְרוּחַ קִדְשְׁךָ אֵל תִּקַּח מֵהֶם.
זְכוֹר לַהֲזִירֵי זְכוֹת חֲסִדֵיהֶם וּמַעֲשֵׂיהֶם הַטּוֹבִים, אֵל תִּסְתֵּר פָּנֶיךָ מֵהֶם בְּצַרְתָּם.
חֲנֻנֶם בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים וְהַקָּל כְּאָבִים.

יְהִי רָצוֹן מִלִּפְנֵיךְ אֱ-דֹנֵי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,

שֶׁתִּתֵּן בִּי כֹחַ וּבְרִיאֹת, חֲכָמָה וְתְבוּנָה, חֶסֶד וְאַהֲבָה לְקַיֵּם אֶת הַזֶּה וְלִשְׁאֵת אֶת עַל הַטָּפוֹל.
זְכֵנִי לְרֵאוֹת אֶת אֲדָם בְּעֵת דְּעִיכָתָם, לְבַל אֲשַׁכַּח חֲסִדֵיהֶם וְרַב טוֹבָם שֶׁעָשׂוּ עִמִּי.
חִזֵּק אֶת רוּחִי וְיָדִי, לְתַמּוֹךְ וּלְעֹזֵר, לְלוֹזֹת וּלְהֹאִיר.
תֵּן בְּלִבִּי אֱמוּנָה בְּשִׁלְיִיךָ הָרוֹפְאִים וּבְרַכֶּם בְּתְבוּנָה וּבְעֶצָה טוֹבָה,
וְאֶת הַמְּטַפְּלִים בְּסִבְלָנוֹת, בְּחֻמְלָה וּבְרַחֲמִים.

"קֹוֶה אֶל אֱ-דֹנֵי, חִזֵּק וְיֵאֱמֹן לִבְךָ, וְקֹוֶה אֶל אֱ-דֹנֵי"

אָנָּה, בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים, שְׁלַח לִי כֹחַ לְקַבֵּל אֶת הַזֶּה כְּפִי שְׁהֶם,
וְהַשְׁכֵּן בְּקִרְבִּי נַחַת רוּחַ וְשִׁלּוּהַ - לְשִׁמּוֹשׁ אוֹתָם בְּכָבוֹד וּבְאַהֲבָה,
תֵּן בְּלִבִּי לְרֵאוֹת מַעֲלוֹת אַחִי וְלַהֲדוֹת עֲלֵיהֶן,
וְהַשְׁכֵּן שָׁלוֹם בֵּינֵנוּ וְהַרְחֵק רֵיב וּמְדוֹן.

כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תִּפְלֶה וּמֵאִיר נְתִיבִי בְּאֱמוּנָה.

ההתמודדות עם הטיפול
המתמשך בהורה חולה,
עם חולשתו ודעיכתו, עם
הזיכרון הדוהה והגוף
המתעייף - דורשת מאיתנו
אהבה גדולה, אך גם נשימה
עמוקה, בכל בוקר מחדש.

בתוך העומס, השחיקה
והשאלות, אנו פונים אל
ה' - בבקשה שיחזק את
ידינו לשאת את עול הטיפול
המתמשך, שיהיה בנו כוח
ושקט, לב רך ועיניים ראוות
ובבקשה לפתוח שערי
רחמים לרפואת החולה,
לרווחתו ושלומו גופו ונפשו.

התפילה שלפניכם ופרקי
התהילים המצורפים לה
עוסקים בצעקה פנימית של
מי שנמצא בעומק הקושי
ומבקש למצוא בסיס איתן
וסלע יציב של חסד וחמלה.

טוב ונכון להתפלל בנחת את פרקי התהילים סט ו-19:

תהילים סט

לְמַנְצָחַ עַל שׁוֹשְׁנִים לְדוֹד. הוֹשִׁיעֵנִי אֱלֹהִים כִּי בָאוּ מִים עַד נַפְשִׁי. טִבַּעְתִּי בִּינוֹן מִצִּילָה וְאִין מַעֲמֵד בְּאֵתִי בְּמַעֲמָקֵי מִים וּשְׁבַלֹּת
שִׁטְפָתַי. יַגְעֲתִי בְּקִרְאֵי נַחַר גְּרוֹנִי כָּלוּ עֵינֵי מִיחַל לְאֱלֹהֵי. רַבּוּ מַשְׁעָרוֹת רֹאשִׁי שֶׁנָּאִי חָנָם עֲצָמוּ מִצְמִיתִי אֵיבִי שֶׁקֶד אֲשֶׁר לֹא
גִּזְלָתִי אִזּוּ אֲשִׁיב. אֱלֹהִים אַתָּה יָדַעְתָּ לְאוֹלָתִי וְאֲשִׁמוֹתִי מִמֶּךָ לֹא נִכְחָדוּ. אֵל יֵשׁוּ בִי קוֹיֹךְ ה' אֱלֹהִים עֲבָאוֹת אֵל יִכְלְמוּ בִי
מִבְּקִשְׁךָ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. כִּי עָלֶיךָ נִשְׁאֲתִי חֲרָפָה כִּסְתָה כְּלָמָה פָּנִי. מוֹזֵר הֵייתִי לְאֲחִי וְנִכְרִי לְבִנִי אִמִּי. כִּי קִנְאַת בֵּיתְךָ אִכְלָתִי
וְחֲרָפוֹת חוֹרְפֶיךָ נִפְלוּ עָלַי. וְאַבְכָּה בְּצוֹם נַפְשִׁי וְתִהְיֶה לְחֲרָפוֹת לִי. וְאַתָּנָה לְבוּשִׁי שֶׁקֶ וְאַהֲבִי לְהֵם לְמִשְׁלִי. יִשְׁיחוּ בִי יִשְׁבִּי שְׁעַר
וְנִגְיָנוֹת שׁוֹתִי שִׁכְרִי. וְאִנִּי תִפְלֵתִי לֶךְ ה' עֵת רָצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חֶסֶדְךָ עֲנֵנִי בְּאַמֶּת יִשְׁעֶךָ. הַצִּילֵנִי מִטִּיט וְאֵל אֲטַבְּעָה אֲנַעֲלָה
מִשְׁנָאִי וּמִמַּעֲמָקֵי מִים. אֵל תִּשְׁטַפְנִי שְׁבַלֹּת מִים וְאֵל תִּבְלַעֲנִי מִצִּילָה וְאֵל תִּאֲטֵר עָלַי בְּאֵר פִּיהַ. עֲנֵנִי ה' כִּי טוֹב חֶסֶדְךָ כְּרַב
רַחֲמֶיךָ פָּנָה אֵלַי. וְאֵל תִּסְתֵּר פָּנֶיךָ מִעַבְדְּךָ כִּי צָר לִי מִזֶּה עֲנֵנִי. קִרְבָּה אֵל נַפְשִׁי גְּאֻלָּה לְמַעַן אֵיבִי פִדְנִי. אַתָּה יָדַעְתָּ חֲרָפָתִי
וּבִשְׁתִּי וּבְלִמְתִּי נִגְדָךְ כָּל צוּרִי. חֲרָפָה שְׁבָרָה לִבִּי וְאֲנוּשָׁה וְאִקְוָה לְנוֹד וְאִין וְלִמְנַחֲמִים וְלֹא מִצָּאתִי. וְהִתְנוּ בְּבִרוֹתֵי רֹאשׁ
וְלִצְמָאֵי יִשְׁקוּנִי חֲמֵץ. יְהִי שְׁלֹחֲנָם לִפְנֵיהֶם לִפָּח וּלְשִׁלּוּמִים לְמוֹקֶשׁ. תַּחֲשִׁכְנָה עֵינֵיהֶם מִרֵּאוֹת וּמִתְנִיָּהֶם תְּמִיד הַמַּעַד. שֶׁפֶךְ
עֲלֵיהֶם זַעֲמָךְ וְחֲרוֹן אַפְּךָ יִשְׁיָגֵם. תִּהְיֶה טִירָתָם נִשְׁמָה בְּאֱהֲלֵיהֶם אֵל יְהִי יֹשִׁיב. כִּי אַתָּה אֲשֶׁר הִפִּיתָ רִדְפוֹ וְאֵל מְכָאוֹב חֲלָלֶיךָ
יִסְפְּרוּ. תִּנָּה עוֹן עַל עוֹנָם וְאֵל יִבְאוּ בְּצִדְקָתְךָ. יִמְחוּ מִסִּפֶּר חַיִּים וְעַם צְדִיקִים אֵל יִפְתָּבוּ. וְאִנִּי עָנִי וְכוֹאֵב יִשׁוּעַתְךָ אֱלֹהִים
תִּשְׁגְּבֵנִי. אֶהְלֵלָה שֵׁם אֱלֹהִים בְּשִׁיר וְאֶגְדְּלֵנוּ בְּתוֹדָה. וְתִיטֵב לֵה' מְשׁוֹר פֶּר מִקְרָן מִפְּרִים. רֹאוּ עֲנוּיִם יִשְׁמְחוּ דְּרָשִׁי אֱלֹהִים
וְיִחִי לְבַבְכֶּם. כִּי שִׁמַּע אֵל אֲבִיוֹנִים ה' וְאֶת אִסִּירָיו לֹא בָזָה. יִהְלֹוּהוּ שְׂמִים וְאַרְצָן יָמִים וְכָל רִמֵּשׁ בָּם. כִּי אֱלֹהִים יוֹשִׁיעַ צִיּוֹן
וְיִבְנֶה עָרֵי יְהוּדָה וְיִשְׁבּוּ שָׁם וִירְשׁוּהָ. וְזָרַע עֲבָדֶיךָ יִנְחַלּוּהָ וְאַהֲבִי שְׁמוֹ יִשְׁכְּנוּ בָּהּ.

תהילים פו

תַּפְלֵה לְדוֹד הַטָּה ה' אֶזְנְךָ עֲנֵנִי כִּי עָנִי וְאֶבְיוֹן אָנִי. שְׁמְרֵה נַפְשִׁי כִּי חֹסִיד אָנִי הוֹשַׁע עֲבָדְךָ אֱלֹהֵי הַבּוֹטֵחַ אֵלֶיךָ. חֲנֹנִי ה' כִּי אֵלֶיךָ אֶקְרָא כָּל הַיּוֹם. שִׁמַּח נַפְשׁ עֲבָדְךָ כִּי אֵלֶיךָ ה' נַפְשִׁי אֲשָׂא. כִּי אַתָּה ה' טוֹב וְסֹלֵחַ וְרַב חֶסֶד לְכָל קִרְאֶיךָ. הֶאֱזִינָה ה' תַּפְלְתִּי וְהִקְשִׁיבָה בְּקוֹל תַּחֲנוּנוֹתַי. בְּיוֹם צָרָתִי אֶקְרָאךָ כִּי תַעֲנֵנִי. אֵין כְּמוֹךָ בָּאֱלֹהִים ה' וְאֵין כְּמַעֲשֶׁיךָ. כָּל גּוֹיִם אֲשֶׁר עָשִׂיתָ יְבוֹאוּ וַיִּשְׁתַּחֲווּ לִפְנֶיךָ ה' וַיִּכְבְּדוּ לְשִׁמְךָ. כִּי גָדוֹל אַתָּה וַעֲשֵׂה נִפְלְאוֹת אַתָּה אֱלֹהִים לְבָדְךָ. הוֹרֵנִי ה' דֶּרֶכְךָ אֶהְלֵךְ בְּאַמְתְּךָ יַחַד לִבִּי לִירְאָה שְׁמֶךָ. אוֹדְךָ ה' אֱלֹהֵי בְּכָל לִבִּי וְאֶכְבְּדָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם. כִּי חֹסֶדְךָ גָּדוֹל עָלַי וְהִצַּלְתָּ נַפְשִׁי מִשָּׂאוֹל תַּחֲתֶיךָ. אֱלֹהִים זָדִים קָמוּ עָלַי וְעֵדֶת עֲרִיצִים בִּקְשׁוּ נַפְשִׁי וְלֹא שָׁמוּךְ לִנְגֹדָם. וְאַתָּה ה' אֵל רַחוּם וְחַנּוּן אֲדָךְ אֲפִים וְרַב חֶסֶד וְאַמֶּת. פָּנָה אֵלַי וְחַנּוּנִי תִּגַּה עֲזֹךְ לְעֲבָדְךָ וְהוֹשִׁיעָה לִבִּי אֲמַתְךָ. עֲשֵׂה עִמִּי אוֹת לְטוֹבָה וִירָאוּ שְׁנָאֵי וַיִּבְשׁוּ כִּי אַתָּה ה' עֲזָרְתָנִי וְנַחֲמָתָנִי.