



אֲדוֹן הָעוֹלָמִים וּבַעַל הָרַחֲמִים,

אֵל תְּשַׁלֵּיכֵנוּ לַעֲתָה זְקֵנָת הוֹרֵינוּ, בְּכָלוֹת כּוֹחַם אֵל תְּסוּר מֵעֲלֵיהֶם וּמֵעֲלֵינוּ.
אֵל תְּשַׁלֵּיכֶם מִלִּפְנֵיךָ וְרוּחַ קִדְשְׁךָ אֵל תִּקַּח מֵהֶם.
זְכוֹר לְהוֹרֵינוּ זְכוֹת חֲסִדֵּיהֶם וּמַעֲשֵׂיהֶם הַטּוֹבִים, אֵל תִּסְתַּר פָּנֶיךָ מֵהֶם בְּצַרְתָּם
חֲנֻנֶם בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים וְהַקֵּל כְּאָבִים.

יְהִי רָצוֹן מִלִּפְנֵיךָ אֱ-דֹנֵי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ

שְׁתַּתֵּן בָּנוּ כֹּחַ וּבְרִיאוֹת, חֲכָמָה וּתְבוּנָה, חֶסֶד וְאַהֲבָה לְקִיָּם אֶת הוֹרֵינוּ וְלִשְׁאֵת אֶת עַל הַטָּפוֹל.
זְכֵנוּ לְרֹאוֹת אֶת אוֹרָם בְּעֵת דְּעִיכָתָם לְכָל נִשְׁכַּח חֲסִדֵּיהֶם וְרַב טוֹבָם שֶׁעָשׂוּ עִמָּנוּ.
חִזֵּק רוּחֵנוּ וְיָדֵינוּ, לְתַמְכֵּן וּלְעֹזֵר, לְלוֹוֹת וּלְהָאִיר.
תֵּן בְּלִבֵּנוּ אֱמוּנָה בְּשִׁלְיִיךָ הַרְפָּאִים וּבִרְכֶּם בְּתְבוּנָה וּבְעֵצָה טוֹבָה,
וְאֶת הַמְּטָפְלִים בְּסִבְלָנוֹת, בְּחֻמְלָה וּבְרַחֲמִים.

"קִוָּה אֶל אֱ-דֹנֵי, חִזֵּק וְיֵאֱמֹן לִבְךָ, וְקִוָּה אֶל אֱ-דֹנֵי",

אָנָּה, בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים שְׁלַח לָנוּ כֹּחַ לְקַבֵּל כְּפִי שְׁהֶם
וְהַשְׁכֵּן בְּקִרְבֵּנוּ נַחַת רוּחַ וְשִׁלּוּהַ לְשִׁמּוֹשׁ אֶת הוֹרֵינוּ בְּכָבוֹד וּבְאַהֲבָה.
תֵּן בְּלִבֵּנוּ לְרֹאוֹת מַעֲלוֹת אֲחֵינוּ וְלַהֲדוֹת עֲלֵיהֶן,
וְהַשְׁכֵּן שָׁלוֹם בֵּינֵנוּ וְהַרְחֵק רֵיב וּמְדוֹן.

כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תִּפְלָה וּמֵאִיר נְתִיבוֹתֵינוּ בְּאַמוּנָה.

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 רואות
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. טַבַּעְתִּי בִּינוֹן מִצוּלָה וְאִין מַעֲמֵד בָּאתִי בְּמַעֲמָקֵי מִים וּשְׂבַלְתִּי
שִׁטְפָתִי. יַגְעִתִּי בְּקִרְאֵי נַחַר גְּרוֹנִי כָּלוּ עֵינֵי מִיחַל לְאֱלֹהֵי. רַבּוּ מַשְׁעָרוֹת רֹאשִׁי שֶׁנָּאִי חֲנָם עֲצָמוֹ מִצְמִיתִי אֵיבִי שֶׁקֶד אֲשֶׁר לֹא
גִּזְלָתִי אִזּוֹ אֲשִׁיב. אֱלֹהִים אַתָּה יָדַעְתָּ לְאוֹלָתִי וְאֲשִׁמוֹתִי מִמֶּךָ לֹא נִכְחָדוּ. אֵל יִבְשׁוּ בִי קַוִּיךָ ה' אֱלֹהִים עֲבָאוֹת אֵל יִכְלֻמוּ בִי
מִבְּקִשְׁךָ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. כִּי עָלֶיךָ נִשְׁאָתִי חֲרָפָה כִּסְתָהּ כְּלָמָה פָּנִי. מוֹזֵר חֵייתִי לְאֲחֵי וְנִכְרִי לְבִנֵי אִמִּי. כִּי קִנְאָת בֵּיתְךָ אִכְלָתִי
וְחֲרָפוֹת חוֹרְפֶיךָ נִפְלוּ עָלַי. וְאַבְכָּה בְּצוּם נַפְשִׁי וְתִהְיֶה לְחֲרָפוֹת לִי. וְאַתָּנָה לְבוּשִׁי שֶׁקֶ וְאַהֲבִי לְהֶם לְמִשְׁלִי. יִשְׁיחוּ בִי יִשְׁבִּי שְׁעַר
וְנִגְיָנוֹת שׁוֹתֵי שִׁכָּר. וְאִנִּי תִפְלָתִי לָךְ ה' עֵת רָצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חֲסִדֶּיךָ עֲנֵנִי בְּאַמֶּת יִשְׁעֶךָ. הַצִּילֵנִי מִטִּיט וְאֵל אֲטַבְּעָה אֲנַעֲלָה
מִשְׁנָאִי וּמִמַּעֲמָקֵי מִים. אֵל תִּשְׁטַפְנִי שְׂבַלְתִּי מִים וְאֵל תִּבְלַעֵנִי מִצוּלָה וְאֵל תִּאֶטֶר עָלַי בְּאֵר פִּיהַ. עֲנֵנִי ה' כִּי טוֹב חֲסִדֶּיךָ כְּרַב
רַחֲמֶיךָ פָּנָה אֵלַי. וְאֵל תִּסְתַּר פָּנֶיךָ מֵעֲבֹדְךָ כִּי צָר לִי מִזֶּה עֲנֵנִי. קִרְבָּה אֵל נַפְשִׁי גְּאֻלָּה לְמַעַן אֵיבִי פָּדֵנִי. אַתָּה יָדַעְתָּ חֲרָפָתִי
וּבִשְׁתִּי וּכְלָמָתִי נִגְדָּךְ כָּל צוּרֵי. חֲרָפָה שְׂבָרָה לִבִּי וְאֲנוּשָׁה וְאִקְוָה לָנוֹד וְאִין וְלִמְנַחֲמִים וְלֹא מִצָּאתִי. וְיִתְּנוּ בְּכֹרוֹתֵי רֹאשׁ
וְלִצְמָאֵי יִשְׁקוּנִי חֲמֵץ. יְהִי שְׁלֹחֲנָם לִפְנֵיהֶם לִפָּח וּלְשִׁלּוּמִים לְמוֹקֵשׁ. תַּחֲשִׁכְנָה עֵינֵיהֶם מִרְאוֹת וּמִתְנִיָּהֶם תִּמְיֵד הַמַּעַד. שֶׁפֶךְ
עֲלֵיהֶם זַעֲמָךְ וְחֲרוֹן אַפֶּךָ יִשְׁיָגֵם. תִּהְיֶה טִירָתָם נִשְׁמָה בְּאַהֲלֵיהֶם אֵל יִהְיֶה יֹשֵׁב. כִּי אַתָּה אֲשֶׁר הִפִּיתָ רִדְפוֹ וְאֵל מִכְאוֹב חֲלָלֶיךָ
יִסְפְּרוּ. תִּנָּה עוֹן עַל עוֹנָם וְאֵל יִבְאוּ בְּצִדְקָתְךָ. יִמְחוּ מִסִּפֶּר חַיִּים וְעַם צְדִיקִים אֵל יִתְּבוּ. וְאִנִּי עָנִי וְכוֹאֵב יִשׁוּעַתְךָ אֱלֹהִים
תִּשְׁגְּבֵנִי. אֶהְלֵלָה שֵׁם אֱלֹהִים בְּשִׁיר וְאֶגְדְּלֵנוּ בְּתוֹדָה. וְתִיטֵב לִּי מִשׁוֹר פֶּר מִקְרֵן מִפְּרִים. רְאוּ עֲנוּיִם יִשְׁמְחוּ דְרָשִׁי אֱלֹהִים
וְיִחִי לְבַבְכֶּם. כִּי שִׁמַּע אֵל אֲבִיוֹנִים ה' וְאֶת אִסְרֵיוֹ 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.

תַּפְלָה לְדָוִד הִטָּה ה' אֲזַנְךָ עֲנֵנִי כִּי עָנִי וְאֶבְיוֹן אָנִי. שְׁמְרָה נַפְשִׁי כִּי חֹסִיד אָנִי הוֹשַׁע עֲבָדְךָ אֱלֹהֵי הַבֹּטֵחַ אֱלֹיךָ. חֲנֵנִי ה' כִּי אֱלֹיךָ אֶקְרָא כָּל הַיּוֹם. שִׁמַּח נַפְשׁ עֲבָדְךָ כִּי אֱלֹיךָ ה' נַפְשִׁי אֶשְׂא. כִּי אֱתָה ה' טוֹב וְסִלַּח וְרַב חֶסֶד לְכָל קְרָאִיךָ. הַאֲזִינָה ה' תַּפְלָתִי וְהַקְשִׁיבָה בְּקוֹל תַּחֲנוּנוֹתַי. בְּיוֹם צָרָתִי אֶקְרָאךָ כִּי תַעֲנֵנִי. אֵין כְּמוֹךָ בָּאֱלֹהִים ה' וְאֵין כַּמַּעֲשִׂיךָ. כָּל גּוֹיִם אֲשֶׁר עָשִׂיתָ יִבֹּאוּ וַיִּשְׁתַּחֲווּ לִפְנֶיךָ ה' וַיִּכְבְּדוּ לְשִׁמְךָ. כִּי גָדוֹל אַתָּה וַעֲשֵׂה נִפְלְאוֹת אַתָּה אֱלֹהִים לְבַדְךָ. הוֹרֵנִי ה' דֶּרֶכְךָ אֶחָלֵךְ בְּאַמְתְּךָ יַחַד לִבִּי לִירְאָה שְׁמֶךָ. אוֹדְךָ ה' אֱלֹהֵי בְּכָל לִבִּי וְאֶכְבְּדָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם. כִּי חֶסֶדְךָ גָּדוֹל עָלַי וְהִצַּלְתָּ נַפְשִׁי מִשְׂאוֹל תַּחֲתֶיךָ. אֱלֹהִים יָדִים קִמּוּ עָלַי וַעֲדַת עֲרִיצִים בִּקְשׁוּ נַפְשִׁי וְלֹא שָׁמוּךְ לִנְגֹדָם. וְאַתָּה ה' אֵל רַחוּם וְחַנּוּן אֲרַךְ אַפִּים וְרַב חֶסֶד וְאַמֶּת. פָּנָה אֵלַי וְחַנּוּנִי תִּנֵּה עֲזֹךְ לְעֲבָדְךָ וְהוֹשִׁיעָה לִבִּי אֶמְתֵּךְ. עֲשֵׂה עִמִּי אוֹת לְטוֹבָה וַיֵּרְאוּ שְׁנָאֵי וַיִּבְשׂוּ כִּי אַתָּה ה' עֲזָרְתָנִי וְנִחַמְתָּנִי.