

Let's Start Davening

Israeli Kabbalat Shabbat

קבלת שבת ישראלית



ההסתדרות הציונית העולמית
World Zionist Organization
המחלקה לפעילות בתפוצות
Department for Diaspora Activities

Y'did Nefesh

Y'did nefesh av harachaman, mshoch avdecha el rtzonecha,
yarutz avdecha kmo ayal, yish-tachaveh el mul hadarecha,
ye-erav lo ydidosecha, minofet tzuf vchol ta-am.

Hodur na-eh ziv ha-olam, nafshi cholat ahavasecha,
ana El na rfa na lah, bhar-ot lah noam zivecha,
az tis-chazeik vsisrapei, vhaysah lah simchat olam.

Vatik yehemu na rachamecha, vchusah na al bein ahuvecha,
ki zeh kamah nichsof nichsafti, lir-ot btif-eret uzechcha,
eileh chamdah libi, vchusah na val tis-alam.

Higaleh na ufros chavivi alai, et sukot shlomecha,
ta-ir eretz mikvodecha, nagilah vnism'chah bach,
maheir ahuv ki va mo-aid, vchoneinu kimei olam.

ידיד נפש

ידיד נפש אב הרחמן. משוך עבדך אל רצונך.
ירוצ עבדך כמו איל. ישתחווה אל מול הדרך.
יערב לו ידידותיך מגופת צוף וכל טעם:

הדר נאך זיו העולם. נפשי חולת אהבתך.
אנא אל נא רפא נא לה. בהראות לה נועם זיוך.
אז תתחזק ותתרפא. והיחה לה שפחת עולם:

ותיק יקמו נא רחמיך. וחוסה נא על בן אוהבך.
כי זה כמה נכסוף נכספתי לראות בתפארת עיןך.
אנא אלי מחמד לבי. חנישה נא ואל תתעלם:

הגלה נא ופרוס חביבי עלי את סכת שלומך.
תאיר ארץ מכבודך. נגילה ונשמחה בך.
מהר אהוב כי בא מועד וחנני כימי עולם:

מהי משמעותה של השבת עבורך?
עבורך משפחתך? כיצד את/ה נוהגת/לציין את השבת?
תוכלי/לשתף את הקבוצה בשבת מיוחדת שחווית בעברך?
What does Shabbat mean for you?
For your family?
How do you normally celebrate Shabbat?
Could you share with the group a special Shabbat
experience from your past?



Shalom Aleichem

Sha-lom a-lei-chem,
mal-a-chei ha-sha-reit,
mal-a-chei el-yon,
mi-me-lech ma-l'chei ha-m'la-chim,
ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Bo-a-chem l'sha-lom,
mal-a-chei ha-sha-lom,
mal-a-chei el-yon,
mi-me-lech ma-l'chei ha-m'la-chim,
ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Bar-chu-ni l'sha-lom,
mal-a-chei ha-sha-lom,
mal-a-chei el-yon,
mi-me-lech ma-l'chei ha-m'la-chim,
ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Tsei-t'chem l'sha-lom,
mal-a-chei ha-sha-lom,
mal-a-chei el-yon,
mi-me-lech ma-l'chei ha-m'la-chim,
ha-ka-dosh ba-ruch hu.

Hine Ma Tov Uma Naim

Hineh ma tov uma na'im
Shevet achim gam yachad.
Hineh ma tov uma na'im
Shevet achim gam yachad.

Hineh ma tov
Shevet achim gam yachad.
Hineh ma tov
Shevet achim gam yachad.

שלום עליכם

שלום עליכם מלאכי השלום
מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא.

בואכם לשלום, מלאכי השלום,
מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא

ברכוני לשלום מלאכי השלום
מלאכי עליון
ממלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא.

צאתכם לשלום, מלאכי השלום,
מלאכי עליון,
ממלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא.

יותר ממנהגים רבים אחרים, הצליחה השבת להישאר סמל חיוני, חי וממשי במסורת היהודית ובמציאות האישית של יהודים רבים עד היום. איך ניתן להסביר זאת?
More than any other custom, Shabbat managed to remain a vital symbol in the Jewish tradition. How can one explain that?

הנה מה טוב ומה נעים

הנה מה טוב ומה נעים
שבת אחים גם יחד
הנה מה טוב ומה נעים
שבת אחים גם יחד.

הנה מה טוב
שבת אחים גם יחד
הנה מה טוב
שבת אחים גם יחד

מה משמעותה של השבת עבור העם היהודי? האם חשוב לך שתישמר כמועד מיוחד, או שכמי שחיה בחברה לא יהודית ברובה אין משמעות לציון של יום שלא שייך לסביבה הכללית?
What does Shabbat mean for the Jewish people?
Do you see this day as a special day or is it a rather normal day in your week?

השכיבנו יהוה אלהינו לשלום והעמידנו מלכנו לחיים. ופרוש עלינו סכת שלומך. ותקננו בעצה טובה מלפניך. והושענו מהרה למען שמך. והגן בעדנו; והסר מעלינו אויב דבר וחרב ורעב ויגון. והסר שטן מלפנינו ומאחרינו. ובצל כנפיק תסתירנו. כי אל שומרנו ומצילנו אתה. כי אל מלך חנון ורחום אתה. ושומר צאתנו ובואנו לחיים ולשלום מעתה ועד עולם; ופרוש עלינו סכת שלומך. ברוך אתה יהוה הפורש סכת שלום עלינו ועל כל עמו ישראל ועל ירושלים.

Grant that we may lie down in peace, Eternal God, and awaken us to life. Shelter us with Your tent of peace and guide us with Your good counsel. Shield us from hatred, plague and destruction. Keep us from warm famine and anguish. Help us to deny our inclination to evil. God of peace, may we always feel protected because You are our Guardian and Helper. Give us refuge in the shadow of Your wings. Guard our going forth and our coming in and bless us with life and peace. Blessed are You, Eternal God, whose shelter of peace is spread over us, over all Your people Israel, and over Jerusalem.

Salam

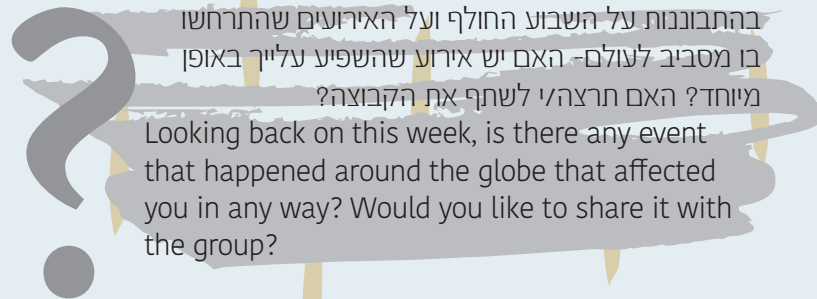
Od yavo' shalom aleinu
Od yavo' shalom aleinu
Ve al kulam (x2)

Aleinu ve al kol ha olam,
Salaam (Salaam)
Aleinu ve al kol ha olam,
Salaam, Salaam

סלאם

עוד יבוא שלום עלינו
עוד יבוא שלום עלינו
עוד יבוא שלום עלינו ועל כולם.

סלאם, עלינו ועל כל העולם
סלאם, סלאם
סלאם, עלינו ועל כל העולם
סלאם, סלאם.



בהתבוננות על השבוע החולף ועל האירועים שהתרחשו
בו מסביב לעולם- האם יש אירוע שהשפיע עלייך באופן
מיוחד? האם תרצה לי לשתף את הקבוצה?

Looking back on this week, is there any event
that happened around the globe that affected
you in any way? Would you like to share it with
the group?

Shir lama'alot:

Esa einai el heharim: me'ayin yavo ezri?
Ezri me'im hashem ose shamayim va'aretz.
Al yiten lamot ragleicha al yanum shomrecha.
Hineh, lo yanum - velo yishan shomer israel.
Hashem shomrecha Hashem tzil'cha al yad yeminecha.
Yomam hashemesh lo yakeka veyareyach balailah.
Hashem yishmorcha mikol ra'ah yishmor et nafshecha.
Hashem yishmor tzetcha uvo'echa me'ata ve'ad olam.

שיר למעלות

שיר למעלות:
אשא עיני אל-ההרים, מאין יבא עזרי.
עזרי, מעם ה', עושה שמים וארץ.
אל יתן למוט רגלך; אל ינום שומרך.
הנה לא ינום ולא יישן שומר ישראל.
ה' שומרך ה' צלך על-יד ימינך.
יומם השמש לא יככה וירח בלילה.
ה' ישמרך מכל-רע ישמור את-נפשך.
ה' ישמור צאתך ובואך מעתה ועד עולם.



השבת היא סיומו של שבוע. עם סיומה מתחיל שבוע חדש.
נוכל לסמן לעצמנו את היעדים שהיינו רוצים להשיג בשבוע שיבוא.
לחדד את התכניות, את הזמן שנפנה לדברים "שאף פעם אנחנו
לא מגיעים אליהם.." האם תוכלו לשתף את הקבוצה?

Shabbat marks the end of the week. Then, when Shabbat
is over, a new week starts. We can set new goals for the
upcoming week and have new plans. Would you like to
share with the group some of those goals?

Ani ve'ata

Ani ve'ata neshaneh et ha'olam
ani ve'ata az yavo'u kvar kulam
Amru et zeh kodem lefanai
lo meshaneh, ani ve'ata neshaneh et ha'olam.

Ani ve'ata nenaseh mehahatchalah
yihyeh lanu ra ein davar zeh lo nora.
Amru et zeh kodem lefanai
zeh lo meshaneh, ani ve'ata neshaneh et ha'olam

אני ואתה

אני ואתה נשנה את העולם,
אני ואתה אז יבואו כבר כולם,
אמרו את זה קודם לפני,
לא משנה - אני ואתה נשנה את העולם.

אני ואתה ננסה מהתחלה,
יהיה לנו רע, אין דבר זה לא נורא,
אמרו את זה קודם לפני,
זה לא משנה - אני ואתה נשנה את העולם.

Shalom Aleichem

Haleluya la'olam,
haleluya yashiru kulam
bemila achat bodeda
halev male behamon toda
veholem gam hu - eze olam nifla.

Haleluya im hashir,
haleluya al yom sheme'ir ,
Haleluya al ma shehayah,
umah she'od lo hayah -
haleluya

Haleluya la'olam
haleluya yashiru kulam
Vehainbalim hagdolim
yehadhedu bahamon tzlilim
Veitanu hem yomru - haleluya.

Haleluya al hakol
halelu al machar ve'etmol
Haleluya utnu yad beyad
veshiru milev echad -
haleluya

Haleluya im hashir,
haleluya al yom sheme'ir ,
Haleluya al ma shehayah,
umah she'od lo hayah -
haleluya

הללויה לעולם,
הללויה ישירו כולם
במילה אחת בודדה
הלב מלא בהמון תודה
והולם גם הוא - איזה עולם נפלא.

הללויה עם השיר,
הללויה על יום שמאיר,
הללויה על מה שהיה,
ומה שעוד לא היה -
הללויה.

הללויה לעולם
הללויה ישירו כולם
והעבלים הגדולים
יהדהדו בהמון צלילים
ואתנו הם יאמרו, הללויה.

הללויה על הכל
הללו על מחר ואחמול
הללויה, ותנו יד ביד
ושיירו מלב אחד -
הללויה.

הללויה עם השיר,
הללויה על יום שמאיר,
הללויה על מה שהיה,
ומה שעוד לא היה -
הללויה.

השבת היא הזדמנות נהדרת לעצור לרגע את "מרוץ החיים", להרפות, להתרווח ולאפשר לעצמנו רגע של התבוננות פנימית. זמן להתבונן על נקודות האור שהיו לנו בשבוע החולף. הדברים הטובים שבדרך כלל איננו מקדישים להם את תשומת ליבנו. זמן להודות על מה שזכינו, למי שהיה שם בשבילנו, עשה למעננו, על רגעי הסיפוק והנחת ממה שהשגנו. נשמח אם תשתפו את הקבוצה.

Shabbat is a wonderful opportunity to stop for a second, to let go of all our worries, to sit back and allow ourselves to have a moment of self-reflection. It is a time for us to think about all the good things that happened to us the past week. It is a time for us to be thankful for the things we learned, for the people who helped us, for all the rewarding moments. What are you thankful for?

Teach me - Lea Goldberg

Teach me my God to bless, to pray
On the mystery of the withered leaf, on the splendor of ripe fruit,
On the freedom to see, to feel, to breathe,
To know, to wish, to fail.

Teach my lips blessing and song of praise,
Renewing your time each morning, each night,
Lest my day today be as yesterday
Lest my day be for me simply habit.

למדני אלוהי - לאה גולדברג

למדני אלוהי, ברך והתפלל
על סוד עלה קמל, על נגה פרי בשל.
על החרות הזאת: לראות, לחוש, לנשום
לדעת ליחל, להכשל.

למד את שפתותי ברכה ושיר הלל
בהתחדש זמנך עם בוקר ועם ליל.
לבל יהיה יומי היום כתמול שלשום,
לבל יהיה עלי יומי ההגל

Adon Olam

Adon olam, asher malach,
b'terem kol y'tzir nivra.
L'et na'asah v'cheftzo kol,
azai melech sh'mo nikra.
V'acharey kichlot hakol,
l'vado yimloch nora.
V'hu haya, v'hu hoveh,
v'hu yih'yeh b'tifara.
V'hu echad, v'eyn sheni
l'hamshil lo, l'hachbira.
B'li reishit, b'li tachlit,
v'lo ha'oz v'hamisrah.
V'hu Eli, v'chai go'ali,
v'tzur chevli b'et tzarah.
V'hu nisi umanos li,
m'nat kosi b'yom ekra.
B'yado afkid ruchi
b'et ishan v'a'irah.
V'im ruchi g'viyati,
Adonai li v'lo ira.

אדון עולם

אָדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מְלַךְ
בְּתֵרֵם כּוֹל יִצְרֵי נִיבְרָא
לְעֵת נַעֲשֶׂה בְּחִפְצוֹ כּוֹל
אֲצִי מְלֶכֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא
וְאַחֲרָי כְּכֹלוֹת הַכּוֹל
לְבַדּוֹ יִמְלֹךְ נוֹרָא
וְהוּא הָיָה וְהוּא הוֹוֶה
וְהוּא יִהְיֶה בְּתִפְאָרָה
וְהוּא אֶחָד וְאֵין שֵׁנִי
לְהַמְשִׁילוֹ לְהַחְבִּירָה
בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תַחְלִית
וְלוֹ הַעֵז וְהַמְשַׁרָה
וְהוּא אֵלֵי וְחֵי גּוֹאֲלֵי
וְצוּר חֻבְלֵי בְיוֹם צָרָה
וְהוּא נֶסִי וּמְנַסֵּי
מִנַּת כּוֹסֵי בְיוֹם אֶקְרָא
בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי
בְּעֵת אִישׁוֹן וְאַעֲרִירָה
וְעִם רוּחִי גְוִיָּתִי
אֲדַנִּי לִי וְלֹא אֵירָא

קידוש

יום הששי. ויכלו השמים והארץ וכל צבאם:
ויכל אלהים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה. וישבת ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה:
ויברך אלהים את יום השביעי ויקדש אתו. כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלהים לעשות:
ברוך אתה ה'. אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן:
ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. אשר קדשנו במצותיו ורצה בנו. וישבת קדשו באבה ובבן
הנחילנו. זכרון למעשה בראשית. כי הוא יום תחלה למקראי קדש זכר ליציאת מצרים. כי בנו בחרת
ואתנו קדשת מכל העמים וישבת קדשך באהבה ובכבוד הנחלתנו:
ברוך אתה ה'. מקדש השבת:

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם, המוציא לחם מן הארץ



