

תפילת אישה לשנה חדשה

א-להי נשמה שנתת בי איה היא

מאד קהתה בקרבי

עד כי רחקה תפילה משפתיי

ואיני יודעת לפצות פה

להעלות מים טהורים שבלבי

לשפוך לבי לפניך

חשה גם בנשמתי הנחבאת

מיצרה על מחשביה.

איך מגיעים אל השמחה החיה

שמחה בהיותי, בככותי,

שמחה פשוטה על הרגע הזה

שגם הוא מתנה.

איך להגיע אל ההנני.

עזור לי להיות אמיתית.

אתה שולח לי שליחים להרחיב את לבי,

את גבולותיי,

לפתוח לזולת, לתת עוד מקום, ועוד,

מקום שחשבותי שאין לי

ומקום שלא רציתי לתת,

אתה אומר לי- תני.

שרירים מכוזצים

בכף היד הנפתחת לתת

בעין הנפתחת לראות טוב

בחיק הנפתח לחבק...

עזור לי שתהיה זו תנועה טבעית לי,

כמעין המתגבר בנתינתו,

ויתרכו זימסו גבולותיי הנוקשים.

עזור לי לצאת מן הקטנות,

לדעת בכל מאודי שהכל לטובה,

שאתה טוב

שאני טובה בעיניך

שכל מה שאתה שולח לי

הרי להיטיב עימי ולהיטיב אותי שלחת.

אנא תן לי לראות בבהירות

לאן עליי להוביל את דרכי

עזור לי לירחק מהבטלה

המביאה את האדם לייאוש,

עזור לי לקרב עצמי

אצל מה זמי שנותן לי חיות.

עזור לי לחזק עצמי בעין טובה ובלב טוב

אל תתן לנשמתי לשקוע,

לא בחומר לא בעצבות,

אחרי הירידה שכבר ירדה אל העולם הזה

תן לה עכשיו לזרוח

לזרוע אור חדש.

חדש בי אמונה חדש בי חסד

עזור לי להיות ראויה להיקרא

בצלמך כדמותך.

עזור לי לא להסתיר לי אותך

בגבהות לב

או בקטנות מוחין.

עזור לי לא להעלים מעיניי את הזולת

במחשבה על עצמי.

אלא להיות פקוחה ותמה

אל הפלאי הנפלא ממני

וגדושה ועולה על גדותיי

באהבת א-להים

באהבת אדם.

הגבר בי ניצוץ הנשמה

שתהיה אש תמיד יוקדת בי

להעלות בכל עת

תפילה

לפניך.

מבקשת לומר איתך יחד: נעשה אדם,

כצלמנו,

בדמותנו.

אומר כן לחיים ולקדושתם היחידאית

אומר כן לבריאה ולשלל פלאיה

וכן לכל הברואים השונים, המשוניים, היקרים.

כן גם לי, לפניי, לפנימי.

מה אליו, וכל נוהגך עימי חסד.

מה אשיר, וסבל כה רב ממלא עולמך.

מבקשת בריאות, שלמה, גוף ונפש,

לי לאישי לילדינו, להורינו ולכל מכרינו.

מבקשת להיות בחיבור אמיתי ונכון אל השורש,

שלא אצטרך תמרורים מרורים בדרך.

מבקשת שתתן לי כוחות חיים ורצון,

כוחות נפש וגוף,

לגדל ילדינו בנחת רוח ובשמחה,

לאהבתך ולאהבת אדם,

לתורה ולמצוות, לצדקה וחסד.

באתי לכאן כדי להיות בנאדם,

ושעוד ועוד אנשים יגידו, כן,

גם אני רוצה להיות בנאדם.
מבקשת להיות בנתינה שופעת,
בהארת פנים,
באהבת חיים,
מבקשת אדנים בתורתך הקדושה,
מבקשת ללגום מרזיה,
מבקשת שלא לבוא על חשבון,
שלא לתפוס מקומו של אחר,
להיות בשלום ולהרבות שלום ואהבה,
לא מצליחה להגיע אל המלים הכי פנימיות,
בתוך האבן משכנן,
גולולות חתומות,
אתה לבדך יודע.
היה עימנו, היה עימנו ברכה,
עזור לנו להיות מכוונים.
עזור לנו להתמקד בעיקר.
עזור לנו לסור מרע,
להרבות טוב.
מבקשת על פתחיי שיהיו טהורים
ומכוונים כולם אליך – עין טובה, שמועות טובות,
ושערים נוספים בגופי, בנפשי הכמהה, יפתחו.
יפתחו ואפשר אז יהיה לעמוד ולהתקיים לפניך.
אם נפילתי – כנראה שזה חלק מהדרך,
ויש דברים שרק בנפילה אפשר ללמוד.
ובכל זאת מבקשת: ואתה תסמכני
לבל אכשל עוד.
המלך,
להמליכך אני רוצה.
לבוא מתוך שמחה ולא בהכאה על חטא,
בגיל ורעדה לשאת שמך על השפתיים
שוודאי כי אינן ראויות
וכי אין ראויות מהן.
אתה יודע מי אני
במקומות הלא-נראים,
תעלומה שאני לפניי –
לפניך גלויה וידועה.
עירומה בלי כיסוי אבקש את חסד עינך,
אנא בעיניך אמצא חן,
במבטך רפאני,
באישינוך אהבני,
ולא אבוש.
הכל בראת לכבודך:
בראת בי עיניים – לתת בהן לאהובי מקום,
להשיב לילדי במבטים של אהבה
לתת חסד בכל מקום שאפגוש במבטי,

לראות את יפי זולתי ואת צרכיו,
להתבונן מה הדרך,
לרחוץ בדמעות את הלב מכאביו,
ולתת הודיה על הוד עולמך.
בראת בי ידיים, להעניק ברחבות ובחום
לגעת בעדינות ובחמלה, לחבק בנדיבות,
לעסוק במצוות ברצון וזריזות, להרבות טוב,
לחבר לגשר ולקשר, לקרב ולאהב העולמות.
ידיים לשאת בתפילה, ידיים להמשיך אור שבת,
ידיי שלוחות מתארכות אליך,
צינורות שפע בינינו.
בראת בי רגליים, לשמח בריקוד,
בריצה קלה לדבר מצווה,
לשאת את ספינת ביתי,
זיכית את רגליי להלך באדמת ארץ ישראל
לחבר אותי אל שורשיי ואבותיי.
בראת בי שפתיים, לתת בקול ובמלים
זיוך, שבחך, מלכותך,
לצעוק כדי לשבר את קליפותיי
ולנשק קיום נשגב, נסתר.
ה' שפתיי תפתח.
בראת בי רחמי, להתמלא להתרוקן
כלבנה ברקיעיך כן אני בעולמך
מתכווצת כשכינה בחסרונה
זכמוה מתרחבת לאורך
לכמיהה עשוי רחמי ולנביעה ולהולדה
וחסרוני – להחיות בו כל חי
קדש רחמי לחיבורי
ברך רחמי ופירותיו
ותן בי קשב רב מעומק רחמי
להתפלל על שכינתך לתיקונה,
לגאולתה, לייחודה.
בעת הזאת שאני באה לפניך
וכל רצוני אליך לשוב –
העיניים שמחות הידיים שמחות
הרגליים שמחות השפתיים שמחות
הרחם שמח.
שיעלו כל איברינו לך לרצון
כל איבר ימלא ייעודו לטובה
להיות לך מרכבה.

תקובלנה תפילותינו באהבה וברצון
כתיבה וחתומה טובה!

עבודה
שבגוף

לחבר את תנו אל הרוח