

# TAKE A DEEP BREATH...

## IT'S DEEPER THAN YOU THINK

לע"נ גדעון שלום בן פינחס מיכאל

### (1) תהלים פרק כג

(א) מִזְמוֹר לְדָוִד יִקְוֶה רְעִי לֹא אֶחְסָר :

(ב) בְּנֵאֻת דָּשָׂא יִרְבִּיצָנִי עַל־מֵי מְנַחֹת יִנְהַלְנִי :

(ג) נַפְשִׁי יִשׁוּבֵב יִנְחֵנִי בְּמַעְגְלֵי־צֶדֶק לְמַעַן שְׁמוֹ :

### (2) רש"י תהלים פרק כג

(ג) נפשי ישובב - רוחי שהופג בצרות ובמנוסה ישובב לקדמותו :

### (3) בראשית פרק ב

(ז) וַיִּצְרֶה ה' אֱלֹקִים אֶת־הָאָדָם עֵפֶר מִן־הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נִשְׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה :

### (4) תהלים פרק קנ

(ו) כָּל הַנְּשָׁמָה תִּהְיֶה לָּהּ הַלְלוּיָהּ :

### (5) בראשית רבה פרשת בראשית פרשה יד

ר' לוי בשם ר' חנינא אמר על כל נשימה ונשימה שאדם נושם צריך לקלס לבורא מ"ט (תהלים קנ) כל הנשמה תהלל יה כל הנשימה תהלל יה.

## 6 שמות פרק ו

(ה) וגם אנכי שמעתי את־נאקת בני ישראל אשר מצרים מעבדים אתם  
ואזכר את־בריתי :

(ו) לכן אמר לבני־ישראל אנכי יקוק והוצאתי אתכם מתחת סבלת  
מצרים והצלתני אתכם מעבדתם וגאלתי אתכם בזרוע נטויה ובשפטים  
גדלים :

(ז) ולקחתי אתכם לי לעם והייתי לכם לאלהים וידעתם כי אנכי יקוק  
אלהיכם המוציא אתכם מתחת סבלות מצרים :

(ח) והביאתי אתכם אלה־ארץ אשר נשאתי את־ידי לתת אותה לאברהם  
ליצחק וליעקב ונתתי אתה לכם מורשה אנכי יקוק :

(ט) וידבר משה בן אל־בני ישראל ולא שמעו אל־משה מקצר רוח  
ומעבדה קשה :

## 7 רש"י שמות פרק ו

(ט) ולא שמעו אל משה - לא קבלול תנחומין :

מקצר רוח - כל מי שהוא מיצר, רוחו ונשימתו קצרהמ ואינו יכול  
להאריך בנשימתו.

## 8 תפילת שחרית

שירה חדשה שבחו גאולים לשמך על שפת הים יחד כולם הודו והמליכו  
ואמרו י"י ימלוך לעולם ועד :