

## תפארת גופך הללי (מאת אשרנה בן-חיים)

אלוהתי אם העולם, אהבתי מאד משפן נשמתי אשר נתת לי  
כָּל אַבְרֵי גוֹפֵי הָעוֹלָם מְלֹאכְתָם בְּדִיּוּק, בְּתַבּוּנָה, בְּנֶאֱמָנוּת רַבָּה מְאֹד.  
אֵת הָאֵלֶּה אֵימְנוּ בּוֹרְאֵת הָעוֹלָם אֲשֶׁר בְּתַבּוּנְתָךְ נִתְּנָה בְּגוֹפֵי אֵיבָרִים לְתַנוּעָה, לְעִשְׂיָה, לְעִיפוּל, לְטִיּוּר.  
לְהַגְנָה, לְרַפּוּי, לְתַחֲוִישָׁה, לְדִיּוּבּוּר. לְעוֹנֵג, לְאַהֲבָה, לְהַתְרַבּוּת, לְהַזְנָה.  
מְלֵאָה נְפִשֵׁי אַהֲבָה כְּכוֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם עַל כָּל עֲלִיָּה מוֹרְדָה תּוֹ קִימוּר, עַל כָּל צוּרָה בְּצוּרְתָהּ הַמְתַקִּימִים  
בְּגוֹפֵי, עַל כָּל מִידָה, כָּל אֶבֶע, כָּל נִקְבוּבִית וְכָל שְׁעָרָה. מְבֹרַכְתָּ אֲנִי לְפָנֶיךָ עַל כָּל תּוֹ מִתְּאֵי גוֹפֵי, כָּלֵם  
טוֹבִים, כָּלֵם חֲשׁוּבִים, כָּלֵם רְצוּיִם, כָּלֵם נְחֻצִים בְּהַרְפֶּכֶת גוֹפֵי הַשָּׁלֵם וְהַטוֹב.

יְמָלֵא פִי רְנָה כִּיִּם, נְפִשֵׁי הוֹד כְּהַמּוֹן גָּלְיוֹ עַל גוֹפֵי כִּי נוֹשֵׂא הוּא נִפְלְאוֹת בְּרִיאַתְךָ.  
כְּפִי שְׂאוּהֶבֶת אֵת אֱלוֹהֵהּ וְרוֹאֵה בְּעֵינַי טוֹבָה אֵת כָּל יִצְרֵי בְּרִיאַתְךָ כִּי טוֹבִים מוֹשְׁלָמִים וְנֹאִים הֵם, כְּךָ  
רוֹאֵה אֲנִי אֵת גוֹפֵי בְּתַפְאֲרָתוֹ כִּי מוֹשְׁלָם יָפֵה טוֹב וְנֹאֵה הוּא בְּעֵינֵי לְפָנֶיךָ,  
וְעֲלֵי לְהַלֵּל וְלִקְלֵס וְלְרוֹמֵם וְלְהַדָּר וְלְכַבֵּד תַּפְאֲרָתְךָ גוֹפֵי בְּכָל יוֹם בְּאַהֲבָה.  
כִּי מִתְנַתֵּךְ הוּא לִי אֲמִי הַגְּדוֹלָה. כִּי נוֹשֵׂא הוּא אוֹצְרוֹת חַיִּי אֵת לְבִי הַטוֹב אֵת רְאוּמֵי הַנוֹשְׁמוֹת אֵת יְדֵי  
הַעוֹבְדוֹת בְּעוֹלָמְךָ אֵת רְגְלֵי אֲשֶׁר נוֹשְׂאוֹת אוֹתִי לְמַחֲזוֹת חֲפָצֵי בְּכָל יוֹם בְּיוֹמוֹ. אֵת מְעֵי אֲשֶׁר מְבִיאִים  
פְּנִימָה מְזוּנֵי אֵת עֵינֵי הַרוֹאוֹת, אֲזוּנֵי הַשׁוֹמְעוֹת, עוֹרֵי הַתוֹחֵם וְהַמְגֵן. דְּמֵי הַנוֹשֵׂא פֶתַח הַחַיּוֹת אֵל כָּל תּוֹ  
מִתְּאֵי, אֵת רַחֲמֵי הַיּוֹדְעֵת לְשֵׂאת בְּקַרְבָּהּ חַיִּים חֲדָשִׁים, אֵת שְׂדֵי הַיּוֹדְעִים לְהַזְיֵן. אֵת פּוֹתֵי הַיּוֹדְעֵת  
בְּתַבּוּנָה רַבָּה לְהִיפְתַח וְלְהִסְגֵר, לְהַתְפַּנֵּץ וְלְהַשְׁתַּחֲרַר עַל-פִּי רַחֲשֵׁי לְבִי. אֵת עֲצָמוֹתֵי הַמְחַזְקוֹת גוֹפֵי  
בְּיִצְיָבוּתוֹ, אֵת אֲגַנֵי הַחֲזֵק הַחֹבֵק אַבְרֵי הַפְּנִימִיִּים, אֵת צִלְעוֹתֵי הַמְגַנּוֹת בְּחֻזְקוֹן עַל רְאוּמֵי וְלְבִי. אֵת מוֹחֵי  
הַמְקַשֵּׁר בְּתַבּוּנָה בֵּין כָּל תְּאֵי גוֹפֵי, אֵת רְאִשֵׁי הַמְגֵן עָלָיו. אֵת בְּטָנֵי יְרֵכֵי וְיִשְׁבְּנֵי אֲשֶׁר בְּרַפּוּתָם וּבְגִדְלָם  
וּבְמַעֲגָלֵיוֹתָם מְזוּנִים תּוֹמְכִים וּמְגַנִּים עַל פְּנִים גוֹפֵי. חֲשׁוּבִים וְאֶהוּבִים, טוֹבִים וְיָפִים הֵם בְּעֵינֵי, וְלֹא קָנִים  
דְּבָר בְּעוֹלָמְךָ אֲשֶׁר יִטֶּה אֵת מַחְשַׁבְתִּי לְרַעַה עָלֶיָּהֶם.

מְבֹרַכְתָּ אֲנִי אֲמִי אִם הָעוֹלָם, וְסוֹמְכֵת עַל תַּבּוּנְתְךָ, כִּי בְּמַחְשַׁבָּה וּבְחֻכְמָה רַבָּה בְּרִאֵתְךָ אֵת גוֹפֵי כְּפִי  
שְׁהֵנוּ, וְאֵת גוֹפֵי הַנִּקְבוּת כְּלָן וְאֵת גוֹפֵי הַזְּכָרִים כְּלָם כְּפִי שְׁהֵנָם בְּדִיּוּק, טוֹבִים וּמְשֻׁלָּמִים הֵם כְּפִי  
שְׂיִצְרַתְּם בְּדִיּוּק.

מְהִלֵּת אֲנִי אֵת גוֹפֵי, כְּפִי שְׁהֵנוּ בְּדִיּוּק, כִּי מְשֻׁפֵן חַיִּי הוּא, וּמְבִלְעָדֵיו אֵין חַיִּי מְתַקְנִים. מְהִלֵּת אֲנִי אֵת  
גוֹפֵי, מְפֹאֲרֵת וּמְבֹרַכְתָּ אוֹתוֹ. כִּי כָּל קוֹ וְקִימוּר, כָּל צוּרָה וְאֶבֶע, כָּל מְרַקֵם וְגוֹדֵל נוֹשְׂאִים בְּקַרְבָּם אֵת גֹּס  
נְשִׁוּתִי, וְטוֹבָה הִיא בְּכָל גְּדֻלָּה וְתַפְאֲרָתָהּ, זֹכָה הִיא וּמְמַלֵּאת אֵת מְקוֹמָהּ בְּעוֹלָם בְּגִאָוָה וְכָבוֹד. עֲזָרִי לִי  
אֲמִי אִם הָעוֹלָם לְהַתִּיר מִתּוֹכִי כָּל מַחְשַׁבָּה רְעָה וְכָל בּוֹשָׁה וְכָל סֶפֶק כָּל הַחֲמֻצָת פְּנִים כָּל פֶּחַד וְכָל  
כְּלִימָה שְׂיִשׁ בִּי עַל גוֹפֵי, וּמַעֲתָהּ וְעַד עוֹלָם אַכְבֵּד וְאֶהָב וְאֶחַגּוֹג אֵת גוֹפֵי בְּאֲשֶׁר הֵנוּ תְּמִיד.

הָאֵלֶּה, אֵת גוֹפֵי אַהֲבָתִי וְכָל אֲשֶׁר בּוֹ, וְאֵין מִי מִכָּל בְּנוֹת וּבְנֵי מְנֵי אֲשֶׁר תִּי. יִפְגַע בְּאַהֲבָתִי הַשְּׁלֵמָה אֵלָיו,  
אֵין דְּבָר בְּתַבֵּל כְּלָה אֲשֶׁר יִגְרוֹם לִי לְפַקֵּק לְהוֹנוֹת לְבוֹשׁ לְשֵׂאת מַחְשַׁבָּה רְעָה עַל גוֹפֵי מְקַדָּשׁ חַיִּי כִּי

משלם הינו כפי שהוא בדיוק כפי שנתתיו לי ביום היולדי וכפי שאת משמרת מקימת ומחיה בחסדך  
בכל יום ויום.

כפי שאני מהללת ומברכת מרוממת מפארת בריאתך ועולמך ויצירי.ות בריאתך כך אני מהללת  
ומברכת מרוממת ומפארת את גופי באהבה ובחמלה וברעות הלב.

מלא לבי עלי באהבה לגופי משפן כבודי משפן נשמתי וכל איבריו וחקליו  
ברוכה את האלה אימנו בוראת העולם העושה מעשה בראשית  
ברוכה את האלה אימנו בוראת העולם יוצרת האדם והאשה  
ברוכה את האלה אימנו בוראת העולם שעשתני אשה

ברוכה את האלה אימנו בוראת העולם שנתת בי בחירה חפשית ודעת טוב ורע ודעת לבחור ולברור  
דעתי ומחשבותי ואת מבט עיני על גופי אל מול כל קולות שאני שומעת, בין אם של זימה בין אם של  
שפוטיות קנאה בוששה השתקה חולשה החפצה שקר וכזב הלצה רשע ותאנות-בצע.

בוטחת אני בלבי ומבטיחה לפניך אם העולם שאעשה כל שבכוחי ובדעתי הטובה בכדי לזכור את יפי  
בריאתך אשר בגופי לאהבו ולכבדו בכל צורה וצבע בכל מקום בכל גיל וגודל ומידה מעתה ועד עולם  
בחמלה.

אמצי ידי ברכני כי בתך אני, מלאי אגני תבונתי בכל יום ובכל לילה מלאי אגני כבודי למען ארים  
קרני לפניך ברכני בתשבוחות בתך אני.

ברכני למען שמך ברכני למען בריאתך ברכני למען כבוד עולמך על פני הארץ ברכני באורך  
ובאפלתך בתך אני וגופי שלך הוא.

בוטחת אני בלבי ומבטיחה לפניך אמי אלוהתי שאעשה כל אשר בכוחי וכל אשר בדעתי הטובה אשר  
נתת בי בכדי להוקיר לאהוב לכבד לפאר לרומם את כל אחי ואחיותי ולא אגיד דבר לעז בוששה שפוט  
או החפצה על גופם של אחי בני אדם, וגופן של אחיותי בנות חנה ולא אשנה גופן לגופי ולא אשנה  
גופי לגופן למען נוכל באמת ובתמים לאהוב כל אחת את גופה אשר קבלה ממך כפי שהנו בדיוק.  
בוטחת אני בלבי ומבטיחה לפניך אמי אם כל האמהות, שאעשה כל אשר בכוחי כדי לעזור לאחיותי  
הנשים, בנותיך ובנות חנה אימנו לאהוב להוקיר לכבד ולפאר כל אחת את גופה בכל צורה ומידה כפי  
שהנו בדיוק, באהבה ובחמלה ובכבוד לפניך תמיד.

טוב ונפה מהלל מפואר משויבח מכובד ומבורך הנך גופי משפן חיי, כל אברים שבה כל תבונה וכל  
תקלה, כל צורה, כל אור וכל חושך שבה, מבורכים ומכובדים בעיני ובלבי תמיד.  
בחמלה מלאה נפשי אהבה, ככוכבי השמים לרב אליך גופי הטוב משפן חיי, משפן כוחי, משפן נשיותי  
המבורכת מעתה ועד עולם.

ברוכה את האלה אימנו בוראת העולם יוצרת האדם והאשה  
ברוכה את האלה אימנו בוראת העולם העושה מעשה בראשית  
ברכני אמי אלוהתי כי בתך אני וגופי שלך הוא.  
תפארת בריאתך הנו מעתה ועד עולם.