

הדרת זקנה ושיבה קיי

סדר הלימוד שסדר הרה"ג חיים פלאג'י ולה"ה בספרו קול החיים בהגיע אדם לגיל שבעים שנה, ולגיל שמונים שנה. ביום מלאת לו שבעים שנה, ילבש בגד חדש ויברך שהחיינו ויכוין גם על שזכהו השי"ת להשלים שבעים שנה, ויעשה סעודה יומא טבא לרבנן, ויתן שבח והודיה לקונו אשר זכהו ונתן לו אריכות ימים. וככה יעשה גם בהגיעו לגיל שמונים שנה.

ויאמר תפלה זו

רבוֹן הָעוֹלָמִים וְאֲדוֹנֵי הָאֲדוֹנִים, אֱהִיָּה אֲשֶׁר
אֱהִיָּה, אֵל תְּרַפָּה אֶת יָדֵי לִצְת וקִנְתִּי
מִלְּעֶסוֹק בַּתּוֹרָה וּמִלְּקַיִם הַמַּצּוֹת. אֵל תִּשְׁלִיכֵנִי
לִצְת וקִנְה, כְּכֹלֹת כְּחִי אֵל תַּעֲזִבֵנִי. וְאֵל
תִּקְהֶה אֶת שְׁנֵי בָּבְנִי וּבְכֹנֹתִי וּנְכֹדִי וּנְכֹדוֹתִי,
שֶׁלֹּא יָמוּתוּ שׁוּם אֶחָד מֵהֶם בְּחַיִּי. וְתִמִּיד
אֱהִיָּה מִיּוֹשֵׁב בְּדַעְתִּי וְשִׁכְלִי לְעֶבְדְּךָ בְּאַמֶּת.
וְלֹא יִהְיֶה פֶסוּל בְּזִרְעִי עַד סוֹף כָּל הַדּוֹרוֹת.
וְתֵן בִּי כֹחַ וּבְרִיאוֹת וְאַמֶּץ וְחֹזֶק בְּכָל אֲבְרֵי
וְגִידֵי. וַיְהִימוּ נָא רַחֲמֶיךָ עָלַי לְתַת בִּי כֹחַ
בְּכָל אֲבְרֵי שֶׁלֹּא יִזְוְבוּ וְלֹא יִדָּאֲבוּ. וְתַעֲרַב
שְׁנָתִי עַל מְשֻׁכְּבִי. וְתַצִּילֵנִי מִכָּל רוּחוֹת רָעוֹת.
וַיְהִיָּה לִי שִׁיבָה טוֹבָה שֶׁלֹּא יִכְהוּ עֵינַי וְלֹא
יִמָּעְדוּ קַרְסוּלֵי וְלֹא יִחַלְּשׁוּ אֲבָרַי. וְתַתְּחַדֵּשׁ
בְּנֶשֶׁר נְעוּרֵי וּמַסְלִימֵנִי וְתַסְמִינִי. וְלֹא יִתְפַּטְּלוּ

מִזֹּנֹתַי וְלֹא יָנוּסוּ לְחַיִּי, עַד אַחֵר אֲרִיכוֹת
 יָמִים וְשָׁנִים. בְּמִיתַת נְשִׁיקָה בְּכָלֹחַ עָלַי קֶבֶר,
 בְּעֲלֹת גְּדִישׁ בְּעֹתוֹ שְׁבַע יָמִים. רַפְּאֵנִי יְיָ
 וְאַרְפָּא הוֹשִׁיעֵנִי וְאַוְשָׁעָה כִּי תִהְלָתִי אִתָּה. כִּי
 אִתָּה שׁוֹמֵעַ תִּפְלֹת כָּל פֶּה. בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תִּפְלָה.
 אָמֵן וְאָמֵן. וַיֹּאמֶר וַעֲזֵן חַיִּים תִּתֶּנָּה בָּאָה :

אחר כך יקרא מקרא

תורה ואתם הדבקים בִּי אֱלֹהֵיכֶם, חַיִּים כָּלְכֶם הַיּוֹם:
 לַמַּעַן תִּירָא אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ לְשָׁמַר אֶת כָּל חֻקָּיו
 וּמִצְוֹתָיו אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה אִתָּה וּבְנֶה וּבָנָה כָּל יָמֵי
 חַיֶּיךָ. וּלְמַעַן יֵאָרִיכֶן יְמֶיךָ: אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוֶּה הַיּוֹם
 לְאַהֲבָה אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ לָלֶכֶת בְּדַרְכָּיו וּלְשָׁמַר מִצְוֹתָיו
 וְחֻקָּתָיו וּמִשְׁפָּטָיו. וְחַיִּים וְרַבִּית וּבִרְכָה יְיָ אֱלֹהֶיךָ בָּאָרֶץ
 אֲשֶׁר אִתָּה בָּא שָׁמָּה לְרִשְׁתָּהּ:

נביאים וְאֲנִי זְקֵנָתִי וְשִׁבְתִּי וּבְנֵי הַנֶּחֱם אִתְּכֶם. וְאֲנִי
 הִתְהַלַּכְתִּי לִפְנֵיכֶם מִנְּעָרִי עַד הַיּוֹם הַזֶּה. וְעַד
 זְקֵנָה אֲנִי הָיָא וְעַד שִׁיבָה אֲנִי אֶסְבֵּל. אֲנִי עָשִׂיתִי וְאֲנִי
 אָשָׂא וְאֲנִי אֶסְבֵּל וְאֶמְלֹט:

כתובים לַמִּנְצָחַם עַל הַשְּׁמִינָת מִזְמוֹר לְדָוִד: הוֹשִׁיעָה יְיָ
 כִּי גָמַר חֲסִיד כִּי פִסּוּ אֱמוּנִים מִבְּנֵי אָדָם: שׁוּא
 יִדְּבָרוּ אִישׁ אֶת רֵעֵהוּ שִׁפְזוּ חֲלָקוֹת בִּלְבָב וּלֵב יִדְּבָרוּ:
 יִכְרַת יְיָ כָּל שִׁפְזֵי חֲלָקוֹת לְשׁוֹן מִדְּבָרֹת גְּדִלוֹת: אֲשֶׁר

אָמְרוּ לְלִשְׁנֵנוּ נִגְבִּיר שְׁפָתֵינוּ אֲתָנוּ מִי אֲדוֹן לָנוּ:
 כִּשְׁד עֲנִיִּים מֵאַנְקַת אֲבִיוֹנִים עָתָה אָקוּם יֹאמֶר יי
 אֲשִׁית בְּיִשְׁע יְפִיחַ לוֹ: אֲמָרוּת יי אֲמָרוּת טְהָרוּת כְּסָף
 צָרוּף בַּעֲלִיל לָאָרֶץ מִזְקָק שְׁבַעֲתִים: אָתָּה יי תִּשְׁמְרֵם
 תִּצְרְנוּ מִן הַדּוֹר זֶה לְעוֹלָם: סָבִיב רָשָׁעִים יִתְהַלְכוּן
 כָּרָם זָלַת לִבִּי אָדָם:

לִמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד: עַד אָנָּה יי תִּשְׁכַּחֲנִי נֶצַח עַד
 אָנָּה תִּסְתִּיר אֶת פָּנֶיךָ מִפָּנֵי: עַד אָנָּה אֲשִׁית
 עֲצוֹת בְּנַפְשִׁי יְגוֹן בְּלִבִּי יוֹמָם עַד אָנָּה יָרוּם אֵיבִי
 עָלַי: הִבִּיטָה עָנְנִי יי אֱלֹהֵי הָאִירָה עֵינִי מִן אִישָׁן הַמָּוֶת:
 מִן יֹאמֶר אֵיבִי יִכְלֹתִיו צָרִי יִגִּילוּ כִּי אָמוּט: וְאֲנִי בַּחֲסָדָךָ
 בִּטַּחֲתִי יִגַּל לִבִּי בִּישׁוּעָתָךָ אֲשִׁירָה לִי כִּי גָמַל עָלַי:
 בָּהּ יי חֲסִיתִי אֵל אֲבוֹשָׁה לְעוֹלָם: בְּצַדִּיקְתָּךְ תִּצִּילֵנִי
 וְתִפְלֹטֵנִי מִטָּה אֵלַי אֲזַנְּךָ וְהוֹשִׁיעֵנִי: הִנֵּה לִי לְצוֹר
 מֵעוֹן לָבוֹא תִּמִּיד צוֹיֶת לְהוֹשִׁיעֵנִי כִּי סִלְעִי וּמִצּוֹדֹתִי
 אָתָּה: אֱלֹהֵי פִלְטָנִי מִיַּד רָשָׁע מִכַּף מַעְגַּל וְחוֹמֶץ: כִּי
 אָתָּה תִּקְוֹתִי אֲדַנִּי אֱלֹהִים מִבְּטַחִי מִגְּעוּרִי: עָלֶיךָ
 נִסְמַכְתִּי מִבֶּטֶן מִמָּעַי אֲמִי אָתָּה גּוֹזִי בָּהּ תִּהְלֹתִי תִּמִּיד:
 כְּמוֹפֶת הֵייתִי לְרַבִּים וְאַתָּה מִחְסִי עוֹ: יִמְלֹא פִי תִהְלֹתָךְ
 כָּל הַיּוֹם תִּפְאַרְתָּךְ: אֵל תִּשְׁלִיכֵנִי לָעֵת זִקְנָה כְּכֹלוֹת
 כַּחֲסִי אֵל תִּעֲזֹבֵנִי: כִּי אָמְרוּ אוֹיְבֵי לִי וְשֹׁמְרֵי גִפְשִׁי
 נוֹעְצוּ יַחְדָּו: לֹאמַר אֱלֹהִים עֲזָבוּ רַדְסוֹ וְתִפְשׁוּהוּ כִּי
 אֵין מִצִּיל: אֱלֹהִים אֵל תִּרְחַק מִפָּנֵי אֱלֹהֵי לְעוֹנֵרֹתִי

חושָׁה: יִבְשׁוּ יָכְלוּ שִׁטְנֵי נַפְשִׁי יַעֲטוּ חֶרֶףּה וּכְלָמָה
 מִבִּקְשִׁי רָצְתִּי: וְאַנִּי תָמִיד אֵיחָל וְהוֹסַפְתִּי עַל כָּל
 תְּהַלָּתָהּ: כִּי יִסְפָּר צְדָקָתָהּ כָּל הַיּוֹם תִּשְׁוַעְתָּהּ כִּי לֹא
 יִדְעוּתִי סִפְרוֹת: אָבוֹא בַּגְּבוּרוֹת אֲדַנִּי אֱלֹהִים אֲנֹכִיר
 צְדָקָתָהּ לְבִדָּהּ: אֱלֹהִים לְמַדְתַּנִּי מִנְעוּרִי וְעַד הַנָּה אֶגִּיד
 נִפְלְאוֹתֶיהָ: וְגַם עַד זִקְנָה וְשִׁיבָה אֱלֹהִים אֵל תַּעֲזֹבֵנִי
 עַד אֶגִּיד זְרוּעָהּ לְדוֹר לְכָל יְבוֹא גְבוּרָתָהּ: וְצְדָקָתָהּ
 אֱלֹהִים עַד מְרוֹם אֲשֶׁר עָשִׂיתָ גְדִלוֹת אֱלֹהִים מִי כְמוֹהָ:
 אֲשֶׁר הִרְאִיתָנִי צָרוֹת רַבּוֹת וְרַעוֹת תָּשׁוּב תַּחֲיִינִי
 וּמִתְהוֹמוֹת הָאָרֶץ תָּשׁוּב תַּעֲלֵנִי: תִּרְבַּ גְּדֻלָּתִי וְתִטֵּב
 תִּנְחַמְנִי: גַּם אֲנִי אוֹדֶה בְּכָלִי נֶגֶל אֱמֶתָהּ אֱלֹהִי אֲזַמְּרָה
 לָהּ בְּכִנּוֹר קְדוֹשׁ יִשְׂרָאֵל: תִּרְנְנָה שִׁפְתֵּי כִּי אֲזַמְּרָתָהּ
 לָךְ וְנַפְשִׁי אֲשֶׁר פָּדִיתָ: גַּם לְשׁוֹנִי כָּל הַיּוֹם תִּהְיֶה
 צְדָקָתָהּ. כִּי בִשּׁוּ כִּי חָפְרוּ מִבִּקְשִׁי רָצְתִּי:

תִּפְלֶה לְמִשָּׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדַנִּי מַעֲוֹן אֶתָּה הָיִיתָ לָנוּ
 בְּדָר וְדָר: בְּטָרִם הָרִים יִלְדוּ וּתְחִלָּל אָרֶץ וּתְבַל
 וּמַעֲוֹלָם עַד עוֹלָם אֶתָּה אֵל: תָּשָׁב אֲנוֹשׁ עַד דָּכָא
 וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְנֵי אָדָם: כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעִינֶיהָ כְּיוֹם
 אֶתְמוּל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה בְּלִילָהּ: זִרְמָתָם שָׁנָה יִהְיוּ
 בַּבֶּקֶר כְּחֹצִיר יִחְלֹף: בַּבֶּקֶר יֵצֵא וּתְחִלָּה לָעָרִב יִמּוּלָל
 וְיָבֵשׁ: כִּי כָלֵינוּ בְּאַפָּהּ וּבַחֲמָתָהּ נִבְהָלָנוּ: שָׁתָה עֲוֹנוֹתֵינוּ
 לִנְגֻדָּהּ עָלֵמָנוּ לְמֹאֵר פָּנֶיהָ: כִּי כָּל יָמֵינוּ פָּנוּ בַּעֲבָרָתָהּ
 כָּלֵינוּ שָׁנֵינוּ כְּמוֹ הַגָּה: יְמֵי שְׁנוֹתֵינוּ בָּהֶם שִׁבְעִים

שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֶת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרָהֳבָם עָמַל וְאוֹן כִּי
 גַּז חֵישׁ וְנִצָּפָה: מִי יוֹדֵעַ עַל אַפָּה וּכְיִרְאָתָהּ עֲבָרְתָהּ:
 לְמִנּוֹת יְמֵינוּ כֵּן הוֹדַע וְנָבִיא לִבָּב חֲכָמָה: שׁוּבָה יְיָ
 עַד מִתִּי וְהִנָּחֵם עַל עֲבָדֶיךָ: שִׁבְעֵנִי בַּבֶּקֶר חֲסִדָּהּ וְגִרְוֹנָהּ
 וְנִשְׁמָחָה בְּכָל יְמֵינוּ: שִׁמְחֵנוּ כִּימוֹת עֲנִיתֵנוּ שָׁנוֹת רָאִינוּ
 רָעָה: יִרְאֶה אֵל עֲבָדֶיךָ פָּעֻלָּהּ וְהִדְרָהּ עַל בְּנֵיהֶם: וַיְהִי
 נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָה עָלֵינוּ
 וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנֵנָהּ:

אֶהְבֵּתִי כִּי יִשְׁמַע יְיָ אֶת קוֹלִי פִּתְחוּנִי: כִּי הִטָּה אָזְנוֹ
 לִי וּבִיָּמִי אֶקְרָא: אֶפְפוּנִי חֲבִלִי מוֹת וּמַצָּרִי
 שְׁאוּל מַצְאוּנִי צָרָה וַיִּגּוֹן אֶמְצָא: וּבִשְׁם יְיָ אֶקְרָא
 אָנָּה יְיָ מִלֻּטָּה נַפְשִׁי: חֲנוּן יְיָ וְצַדִּיק וְאֱלֹהֵינוּ מִרְחָם:
 שֹׁמֵר פְּתָאִים יְיָ דִּלְתִּי וְלִי יְהוֹשִׁיעַ: שׁוּבִי נַפְשִׁי
 לְמִנוּחֶיכִי כִּי יְיָ גָּמַל עָלַיְכִי: כִּי חִלַּצְתָּ נַפְשִׁי מִמָּוֶת
 אֶת עֵינֵי מִן דִּמְעָה אֶת רַגְלִי מִדָּחִי: אֶתְהַלֵּךְ לִפְנֵי יְיָ
 בְּאַרְצוֹת הַחַיִּים: הֶאֱמַנְתִּי כִּי אֲדַבֵּר אֲנִי עֲנִיתִי מְאֹד:
 אֲנִי אֶמְרָתִי בְּחַפְזִי כָּל הָאָדָם כֹּזֵב: מָה אָשִׁיב לִי כָּל
 תַּגְּמוּלוֹתַי עָלַי: כּוֹס יְשׁוּעוֹת אֲשָׂא וּבִשְׁם יְיָ אֶקְרָא:
 נִדְּרֵי לִי אֲשֶׁלֶם נִגְדָה נָא לְכָל עַמּוֹ: יָקָר בְּעֵינֵי יְיָ
 הַמְּוֹתָה לַחֲסִידָיו: אָנָּה יְיָ כִּי אֲנִי עֲבָדָהּ אֲנִי עֲבָדָהּ
 כֵּן אֶמְתָּה פִּתְחָהּ לְמוֹסְרֵי: לָהּ אֲזַבַּח וְזָבַח תּוֹדָה וּבִשְׁם
 יְיָ אֶקְרָא: נִדְּרֵי לִי אֲשֶׁלֶם נִגְדָה נָא לְכָל עַמּוֹ:
 בְּנִצָּרוֹת בֵּית יְיָ בְּתוֹכִי יְרוּשָׁלַיִם הִלְלוּיָהּ:

תללו את יי כל גוים שבתוהו כל האמים: כי גבר
 עלינו חסדו ואמת יי לעולם הללויה:
 הודו ליי כי טוב כי לעולם חסדו: יאמר נא ישראל
 כי לעולם חסדו: יאמרו נא בית אהרן כי לעולם
 חסדו: יאמרו נא יראי יי כי לעולם חסדו: מן המצר
 קראתי יה ענני במרחב יה: יי לי לא אירא מה יעשה
 לי אדם: יי לי בעזרי ואני אראה בשנאי: טוב לחסות
 ביי מבטח באדם: טוב לחסות ביי מבטח בנדיבים: כל
 גוים סבבוני בשם יי כי אמילם: סבבוני גם סבבוני בשם
 יי כי אמילם: סבבוני כדברים דעכו פאש קוצים בשם
 יי כי אמילם: דחה דחיתני לנפל ויי עזרני: עזי וזמרת
 יה ניהי לי לישועה: קול רנה וישועה באהלי צדיקים
 ימין יי עשה חיל: ימין יי רוממה ימין יי עשה חיל:
 לא אמות כי אחיה ואספר מעשי יה: יסר יסרני יה
 ולמנות לא נתנני: פתחו לי שערי צדק אבא בם אודה
 יה: זה השער ליי צדיקים יבאו בו: אודה כי עניתני
 ותהי לי לישועה: אבן מאסו הבונים היתה לראש פנה:
 מאת יי היתה זאת היא נפלאת בעינינו: זה היום
 עשה יי נגילה ונשמחה בו: אגא יי הושיעה נא אגא יי
 הצליחה נא: ברוך ה'א בשם יי ברכנוכם מבית יי:
 אל יי ויאר לנו אסרו חג בעבותים עד קרנות המזבח:
 אלי אתה ואודה אלהי ארומקה. הודו ליי כי טוב
 כי לעולם חסדו:

ויקרא גם פסוקים אלה

תודיעני ארח חיים שבע שמחות את פניה נעימות
 בימינה נצח: מי האיש החפץ חיים. אהב ימים
 לראות טוב: נצר לשונה ^{אמר החכם} מרע: ושלפתי מדבר מרמה:
 סור מרע ועשה טוב. בקש שלום ורדפהו: כן אברכה
 בחיי. בשמה אשא כפי: השם נפשו בחיים. ולא נתן
 למוט רגלנו: המשביע בטוב עדיה. תתחדש בנשר
 נעורכי: אשירה לי בחיי. אומרת לאלהי בעודי:
 גמל על עבדה אחיה ואשמרה דברה: העבר עיני
 מראות שוא: בדרכיה חייני: הנה תאבתי לפקדיה
 בצדקתה חייני: זאת נחמתי בעניי. כי אמרתה חיתני
 יבאוני רחמיה ואחיה. כי תורתך שעשעי: כחסדך
 חייני. ואשמרה עדות פיה: לעולם לא אשכח פקודיה.
 כי בם חיתני: נעניתי צד מאד: יי חייני כדברה:
 סמכני כאמרתה ואחיה. ואל תבישני משברי: צדק
 עדותיה לעולם הביגני ואחיה: ראה כי פקודיה
 אהבתי. יי כחסדה חייני: תחי נפשי ותהללה. ומשפטיה
 יעזרני: כי בי ירבו ימיה. ויוסיפו לה שנות חיים:
 תורת חכם מקור חיים. לסור ממקשי מות: יראת יי
 מקור חיים. לסור ממקשי מות: יראת יי לחיים.
 ושבץ זלין כל יפקד רע: חיים וחסד עשית עמדי.
 ופקדתה שמרה רוחי: