

נוסח הוידי יוצא לאור בעידוד המשגיח של ישיבת כפר חסידים הגר"ד יפה, שליט"א [לאחר שעבר על חלקן].  
יש הרואים תועלת בשיטת העבודה דלהלן: לעבור [לכד או עם חבר] מר"ח אלול על דפים אלו המחולקים ל- 23 סעיפים. למחוק את מה שכלל אינו נוגע אלי ולהדגיש את הטעון שיפור. לעבור מעט נושאים מרכזים לשיפור במהלך השנה ומעט קבלות. לכתוב בפנקס זמין את הטעון שיפור ואת הקבלות ומדי ערב לתת ציונים על ההתנהגות בהם. מידי תקופה ניתן לחשב את הממוצע ולראות האם חלה התקדמות. מטרת הביקורת היומית היא להשאיר את הנושאים במודעות במשך כל השנה. תוצאות הטפסוף המתמיד הן עצומות. ביוהכ"פ עצמו - ניתן לחלק את הוידי למספר חלקים ובכל תפילה להתמקד בחלק אחר [בנעילה אין "על חטא"...], ואת שאר החלקים לומר ללא תוספות.

הסעיפים מכילים פירוש, עניינים הדומים במהות ועניינים אחרים מאותה האות מהא"ב. מחיר הדף שקל אחד ועוד שקל עבור כל המשלוח. ניתן להשיג גם בנוסח **אשכנז**, וגם דף עזר למעקב אחר ההתקדמות - בת"ד 6270 רכסים, 9847719-04.

#### כיצד לקבל קבלות ביעילות:

רצוי לקבל רק מעט קבלות. על הקבלה להיות על מעשה ברור [אשכנז לשמירת סיום עבודתה] ולא כללית [אליא אטול]. לעבור מהחלק מוגבל בזמן כדי להגביר המוטיבציה לעמוד בה [חודש, עד חנוכה] ובתום הזמן ישקל האם להאריך. קבלה המתמדת במצב שאנו בשליטתנו צריכה לכלול הגבלה למוניע שבירתה [וישאנו, אשתדל להתרכז יותר בשירות התפילה הבאות], ורצוי מראש להגבילה למצבים שיאפשרו את קיומה [חץ מעיש אחריה]. רצוי שהקבלות תהיינה על דברים בעלי חשיבות הלכתית רבה, יותר מאשר על חומרות רחוקות. חובה לחזור על הקבלות בתדירות גבוהה, כי לולא כך, הן עלולות להשכח.

**...יהיו לרצון אמרי פי והזיון לבי לפנך ה' צורי וגואלי. אנה ה' אלהינו ואלהי אבותינו תבוא לפניך תפילתנו ואל תתעלם מלכנו מתחיתנו, שאין אנחנו עזי פנים וקשי עורף לומר לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנחנו ולא חטאנו, אבל חטאנו, עוינו, פשענו, אנחנו ואבותינו ואנשי ביתנו.**

[1] **אשמו** - [עשיתי נפשי שוממה מתוכך, עשיתי אשמות ופשעים], לא חפצתי להתקדם בעבודת ה', פינתי לבי לבטלה.

[2] **נגדנו** - [בגידה בה, בחבר], ביטלתי תורה לי ולאחר, לא קבעתי עתים לתורה, לא דברתי דברי תורה על השולחן, לא למדתי לשמה, הפסקתי מהלימוד שלא לצורך, בזבזתי זמני אצל המחשב, לא השלמתי שנים מקרא ואחד תרגום, למדתי שלא בנקיון, למדתי שלא על מנת לעשות, בטלתי ממצוות, ובטלתי עושי מצוות, ברכתי ברכה לבטלה ושאינה צריכה, ללא כוונה, ובחטף, לא ברכתי, חסרתי ממאה ברכות, הוצאתי שם ה' לבטלה וללא כוונה.

[2] **גולנו** - גנבתי, גזלתי שינה ורכוש צבורי, השתמשתי בחפץ של הזולת שלא בהסכמתו, השגתי גבול, הזקתי הקדש ואת חברי.

**דברנו דופי ולשון הרע** - [גנאי, דו-פ,], דברתי אחד בפניו ואחד שלא בפניו, בגנות הציבור, הלבנתי פנים, כיניתי שם לחבר, קללתי, הקנטתי, הונאתי הונאת דברים.

**הענינו** - [עקמנו דרך הישרה, חטאנו והכשלנו], הוסטתי, הפקרתי דעתי להשפעה קלוקלת, השחתתי מאכל ורכוש, הפסדתי פירות שביעית.

[3] **והרשענו** - [הרשענו צדיקים], גרמתי לאחרים לעשות מעשי רשע, הוֹקְתִי הוראות מוטעות, חזקתי, כבדתי והחנפתי לעובדי עבירה.

**זדנו** - [חטאתי בכוונה וברצון], זלזלתי בכבוד הורים, ברבנים, בגדולי הדור, באשתי, בספרים, בחברים, בשבת, ביום טוב, בחול המועד, במצוות, במנהגים, במידות ישרות הנהוגות, ובדרך ארץ, הורתי במקום הרב.

**חמסנו** - [נטילת חפץ בתשלום למרות אי רצוני למכור], חמדתי, חיללנו שבת ויו"ט.

[4] **טפלנו שקר ומרמה** - [הדבקנו דברי שקר על הזולת], לא דנתי ביושר ולכף זכות, חשדתי בכשרים, טלטלתי מוקצה, טלטלתי מחוץ לערוב.

**יעצנו עצות רעות** - יעצתי לטובתי, נתתי מכשול לפני עיור, דחיתי חברי ממקום שיש לו תועלת, יעצתי לעבור עבירות ולהרבות שנאה ומחלוקת, יצאתי חוץ לתחום, יצאתי לחו"ל.

**כובנו** - [אמרתי, ולאחר מכן חזרתי בו], הבטחתי ולא קיימתי, שיקרתי.

[5] **כחשנו** - כפרתי בטובה ובממון, כעסנו, הקפדנו.

**לצנו** - לגלגתי על דברי תורה, מצוות ועושי מצוות, מלאתי פי שחוק, ישבתי במושב לצים, לא ציפיתי לישועה, לא התאבלתי על החורבן, לא זכרתי את יום המיתו ושאר הזכירות.

**מרדנו** - [פרקתי עול מלכות שמים], מרדתי בגדולים.

**מרני דבריך** - סרבתי לשמוע בקול ה', מאסתי בתורה.

**נאצנו** - [הכעסתי את ה'], נקמתי, נטרתי, לא מחלתי.

[6] **נאפנו** - עברנו עבירות בתחום שבינו לבניה.

**סדרנו** - [סרתי מעבודת בורא], סחרתי בדברים אסורים ובפירות שביעית, סיכנתי את חיי, לא שמרתי על בריאותי.

**עינו** - [עבירה במזיד לתאבון], הייתי עז פנים, התחצפתי, עיניתי גר, יתום, אלמנה ודל, עניתי אמן חטופה, קטופה ויתומה [כשלא שמע הברכה שיוצאים בה ידיה, ולרמ"א אף בשתם ברכה שלא שמעה, ונהא אמן בלי לדעת איזו ברכה היא], לא עניתי אמן, התעצלתי בעבודת ה' ובעזרה לזולת, לא נשאתי עמו בעול.

[7] **פשענו** - [עבירה להכעיס], פרקתי עול תורה ומצוות, פרשתי מצרת רבים, פתחתי מכתב שלא יועד אלי.

**פגמנו** - באות ברית, בשמות הקודש, בעולמות [על ידי עוונות].

**צרנו** - [צרות, צער], גרמתי צרות וצער להורי, מורי, אשתי, ילדי, לשאר האנשים ולבעלי חיים, שלחתי מדינים.

**צערנו אב ואם** - לא ציינתי להם.

**קשינו עורף** - [לא קבלתי תוכחה ויסורים], לא הודיתי על האמת, שנאתי מוסר, קראתי ספרי מינות [וכן אמצעי התקשורת או העיתונות החילונית], קיימתי מצוה הבאה בעבירה.

**רשענו** - [מעשי רשע], הרמתי יד, רבתי עם הזולת, מסרתי דין חברי לשמים.

[8] **שחתנו** - [דבר ערוה ועיז], שחתתי הזקן, הקפתי הראש, נתתי ולקחתי שוחד ממון, שוחד דברים ושוחד מצוות, שפסתי עצמי מתוך נגיעה, שהיתי נקי.

**תעבנו** - [תועבה], עבדתי עבודה זרה, אכלתי תועבה, תהיתי על מעשי הטובים, התפללתי כמלומדה, ללא כוונה, שלא בנקיון, לא התפללתי ולא קראתי ק"ש, לא הנחתי תפלין.

**תענו** - [תעיתי מחדך הנכונה [כללי]].

**ותעתנו** - [השארתנו טועים, הטעינו אחרים], עשיתי מעשי תעתועים ומרמה.

וסרנו ממצותיך וממשפטריך הטובים ולא שוה לנו, ואתה צדיק על כל הבא עלינו כי אמת עשית ואנחנו הרשענו, מה נאמר לפניך יושב מרום, ומה נספר לפניך שוכן שחקים, הלא הנסתרות והנגלות אתה יודע, אתה יודע רזי עולם ותעלומות סתרי כל ח', אתה חופש כל חדרי בטן, רואה כליות ולב, אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך. יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שתרדם עלינו ותמחול לנו את כל חטאותינו ותכפר לנו את כל עונותינו, ותמחול ותסלח לכל פשעינו.

[9] **על חטא שחטאנו לפניך באונס** - הקלנו מרצון יותר מהראוי בגלל הרגשת אונס, ולא עשינו תחבולות להנצל מהאונס.

**על חטא שחטאנו לפניך בבלי דעת** - [שוגג, חסרון הבנה], לא למדנו מספיק דינים, המזיד גרר שוגג, הבלבול גרם שלא נחמיר ולא נשאל, לא השתמשנו בדעתנו להכיר הבורא ולירא ממנו, התנהגנו בטפשות, לא עשינו הכנה מספקת למצוות.

[10] **על חטא שחטאנו לפניך בגלוי עריות** - פעלנו על מנת ליהנות מעריות, להתגאות לידן, להחמיא להן, לדבר יותר מדי לידן, הרהרנו, התיחדנו, נהנו ממראיהן ומקולן, עברנו ללא הכרח במקום נשים והבטנו בהן שלא לצורך, הקלנו ראש עמך, הקלנו בסייגי נדה ובדיני צניעות, ישנו על ערפנו ובטנו.

**על חטא שחטאנו לפניך בדעת ובמרמה** - רימינו עצמנו וחברנו, גנבנו דעת.

**ועל חטא שחטאנו לפניך בהרהור הלב** - הרהרנו אחר מדות ה', יסודות התורה, הנבואה, שכר ועונש, ההשגחה הפרטית, היסורים, אמונה ובטחון, הגאולה, ת"ח ודבריהם, הרהורי חטא, שכחנו מלכות ה'.

[11] **ועל חטא שחטאנו לפניך בידוי** - התוודינו ושבנו לסורנו, לא עמדנו בקבלותינו, לא שבנו מיד בתשובה.

**ועל חטא שחטאנו לפניך בזדון** - [בכוונה].

**על חטא שחטאנו לפניך בחוזק יד** - [התחזקנו להרע], חשנו שכחנו ועוצם ידינו עשו לנו את החיל הזה, כפינו דעתנו ורצונו לעשות שלא כהוגן, נמנענו מלחזק עושי מצוות, עני, יתום ושאר אדם, בעצה, חכמה, ממון, במעשה ובדיבור.

[12] **על חטא שחטאנו לפניך בטומאת שפתים** - [דיבורים אסורים], ניבלנו פינו, דברנו דברים מגונים ודברי תאוה.

**על חטא שחטאנו לפניך ביצר הרע** - [גירוי, נעשית כחיתר], נתנו ליצה"ר להתגבר עלינו, העמדנו עצמנו בנסיון [ואפילו לא נכשלנו].

**ועל חטא שחטאנו לפניך בידעים ובלא יודעים** - [כאשר יודעים שחטאנו וכשאין יודעים], ידענו ולא הורינו, לא ידענו והורינו.

[13] **על חטא שחטאנו לפניך בכחש ובכזב** - הבטחנו ולא קיימנו.

**ועל חטא שחטאנו לפניך בלשון הרע** - [דבור של גנות או שגורם נזק], האמנו ללשון הרע.

**על חטא שחטאנו לפניך במראית עין** - עשינו המצוות לעיני אחרים כדי להתגאות.

**על חטא שחטאנו לפניך בנשך ובמרבית** - [ריבית אפילו במתנה ובדבור], לא חששנו לריבית בהלוואות חפץ תמורת חפץ [נסאה בסאה], הקדמת מעות, קנייה בתשלומים, קנסות, משיכת יתר ועוד...

[14] **על חטא שחטאנו לפניך בשיח שפתותינו** - [שיחות בטלות], דברנו דברים בטלים, דברי שטות, דברנו דברי חול בשבת ויו"ט.

**ועל חטא שחטאנו לפניך בסתר** - יראנו מאנשים ולא מה'.

**על חטא שחטאנו לפניך בעיניים רמות** - [התגאנו בליבנו [ולא כלפי חוץ]], הסתכלנו מלמעלה למטה, בטלנו אחרים בלבנו, לא הרגשנו שיתרונותינו רק מתנה מה', עשינו המצוות לעיני אחרים כדי להתכבד בהן, התכבדנו בקלון חבר, התייחרנו.

ועל חטא שחטאנו לפניך שגרמנו פגם ומום במאמים ארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות ושישים וחמשה גידים של אחרים ובגופם ונפשם ורוחם ונשמתם ונשמה לנשמתם. על חטאים שאנו חייבים עליהם בטול מצות עשה - [נציצת, תפילין, ועוד].  
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם על לאו הניתק לעשה - [גזל, נטילת האם על הבנים].  
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם על לאו שאין בו מעשה - [הסתכלות אסורה, העלמת עין מאבדה, ועוד].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם עולה - [הרהור עבירה, ביטול מצות עשה, לאו שאין בו מעשה, לאו הניתק לעשה].  
ועל חטאים שאנו חייבים עליהם חטאת - [השווג באיסורי כרת בשבת, יוהכ"פ, נדה, חמץ, ועוד].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם קרבן עולה ויורד - [העובר על שבועה לעשות או שלא לעשות, ועבר בשווג].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם אשם תלוי [ספק כרת] ואשם ודאי [היה בידו ממון חבירו וכחש בו ונשבע עליו לשקר].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מכת מרדות - [איסורין דרבנן, ולפעמים על מצוות עשה].

[23] ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מלקות ארבעים - [לאו שיש בו מעשה - [מאכלות אסורות, חילול יו"ט, גילוח בתער, הקפת הראש, ועוד].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מיתה בידי שמים - [השחתת ש"ז, העובר על דברי חכמים].

ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם מיתות משונות.

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם כרת וערירי - [עבירה במויד על חמץ, נדה, חילול שבת ויוהכ"פ, אכילה ביוהכ"פ, לא מל, ועוד].

ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם גלגול בדומם וצומח וחי בלתי מדבר וחי מדבר.

ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם כל מיני יסורים.

ועל חטאים שאנחנו חייבים עליהם על מיני עונשים.

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם ארבע מיתות בית דין:

סקילה - [קללת הורים, חילול שבת, ועוד].

שריפה - [בא על אשה ובתה, ועוד].

הרג - [רצח, ועוד].

והנקה - [בא על אשת איש, חובל בהוריו, ועוד].

על מצות עשה, ועל מצות לא תעשה, בין שיש בם קום עשה, ובין שאין בם קום עשה. בין שגלוים לנו, ובין שאין גלוים לנו, את שגלוים לנו כבר אמרנו לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו והודינו לך עליהם ואת שאינם גלוים לנו הם גלוים וידועים לפניך כי הכל גלוי וצפוי לפניך ה' אלהינו, כמו שנאמר: הַסִּתְרוּת לֹה' אֱלֹהֵינוּ וְהַנִּגְלוּת לִנּוֹ וּלְבָנָיו עַד עוֹלָם לְעֵשׂוֹת אֶת כָּל דְּבָרֵי הַתּוֹרָה הַזֹּאת, כי אתה סולחן לישראל ומוחלן לשבטי ישרון, ומבלעדך אין לנו מלך מוחל וסולח. אלהי עד שלא נוצרתי איני כדאי, ועכשיו שנוצרתי כאילו לא נוצרתי, עפר אני בחיי, קל וחומר במיתתי, הרי אני לפניך ה' אלהי ואלהי אבותי ככלי מלא בושע וכלימה. יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי שלא אחטא עוד, ומה שחטאתי לפניך מחוק ברחמיך הרבים, אבל לא על ידי יסורים וחוליים רעים. אלהי נצור לשוני... יהיו לרצון

<u>דברים הדורשים טיפול</u> [בלי נדר]	<u>קבלות</u> [בלי נדר]
<u>י"ג מידות</u> [לאחד הפירושים]	
ה'	המרחם אף שידוע שעתיד לחטוא
ה'	המרחם לאחר התשובה
אל	בעל כח לכבוש כעסו ולרחם
רוזום	רחמן ומציל
ויוזון	מעניק מתנת חנם אפילו לעשירים
ארך אפים	ממתין בנתינת השכר לצדיקים והעונש לרשעים
ורב זוסד	מרבה חסדו למי שזכויותיו אינן מרובות
ואמת	נאמן לשלם שכר
נצר זוסד לאכפיים	שומר את הזכויות של עושי רצונו לאלפיים דורות
נשיא עין	סובל את הזדונות שעל ידי היצר הרע
ופעיל	סובל את המרדין
ויוזאה	סובל את השגגות
ונקה	מנקה את חטאי השבים

[15] ועל חטא שחטאנו לפניך בפתחו פה - הטחנו דברים כלפי מעלה, הצדקנו מעשינו, דברנו קשות, דברי תורה במקום מטונף ובידים מטונפות, שחקנו והקלנו ראש בביהמ"ד, פתחנו פינו לרעה, דברנו בחזרת הש"צ וכדומה.

על חטא שחטאנו לפניך בצעדי רגלים לרעה - צעדנו למקום עבירה, עברנו עבירות בצעדי הרגליים [רצח בשבת, יציאה מחוץ לתחום].

[16] על חטא שחטאנו לפניך בקפיצת יד - קמצנו בחסד ובנתינת צדקה ובהכנסת אורחים, ונתנו בלב לא שלם ושלא בסבר פנים יפות, נמנענו להיטיב.

על חטא שחטאנו לפניך ברצון - [רצינו את העבירה, לא באונס].

על חטא שחטאנו לפניך בשגגה - לבשנו שעטני.

על חטא שחטאנו לפניך בתשומת יד - [שלחנו יד בממון שאינו שלנו], לא פרענו הלוואה או פיקדון בזמנו, לא שמרנו כראוי, התעלמתי מאבידה, לא החזרתי אבידה.

[17] על חטא שחטאנו לפניך בתמהון לבב - [טרוף הדעת], לא היינו מתונים, הקלנו ראש עם נשים, בתפילה, בתפילין, במצוות, בבית הכנסת ובדברי חכמים, נטינו להקל ללא שיקול דעת מספיק.

על חטא שחטאנו לפניך בשנאת חנם - [כל שטא ששטאנו ללא היתר הלכתי], מחמת שנאה לא דברנו עם חברנו שלשה ימים, דרשנו רעתו שמחנו לאידו ובנפילתו, היינו אכזריים.

על חטא שחטאנו לפניך ברגליים ממהרות לרוץ לרעה - הזדרזנו לדבר עבירה [ללא חשיבה ופעולה בהתאם לחלטותינו], אצנו להוכיח ללא מחשבה ומתוך פזיזות, עמלנו בהבלי העוה"ז, רדפנו אחרי אשר לא לנו, שררה, ממון ומחלוקת.

על חטא שחטאנו לפניך ברכילות - [דבור הגורם שטא בין בני אדם], האמנו לרכילות, גלינו סוד, הלשנו.

על חטא שחטאנו לפניך בקשוי עורף - התעקשנו ולא שמענו לתוכחות נואף אחר היסורין, תרצנו מעשנו בתרוצי סרק, היינו אדישים למצבנו, לא רחמנו.

על חטא שחטאנו לפניך בצואר עתק - קנאנו בהצלחת הזולת.

על חטא שחטאנו לפניך בפריקת עול - [עול תורה ומצוות], לא התאמצנו בעבודת ה', זלזלנו בחומרת החטאים, לא דקדקנו בפרטי המצוות, פרקנו עול מצווארינו על אחרים, לא הוכחנו כשהיינו צריכים.

[18] על חטא שחטאנו לפניך בעזות מצח - [חוצפה], נהגנו בחוסר הכנעה, קטענו באמצע הדיבור.

על חטא שחטאנו לפניך בסיקור עין - [הסתכלנו בדברים אסורים], בפריצות, בעיתונים וכדו', עברנו במקומות פרוצים אף בעצימת עיניים [משהיתה אפשרות אחרת].

על חטא שחטאנו לפניך בנטיית גרון - [גאוה הנכרת בגופו], התנהגנו כמכובדים ובקומה זקופה, ובלבוש מכובד שלא בדרגתנו.

[19] על חטא שחטאנו לפניך במשא ובמתן - [היגנו, הפקענו מחיר, משקלנו היה שוה, גבנו דעת, לא עבדנו בהתאם לתנאי העבודה, נגשנו לווה, נשאנו ונתנו בלימוד שלא כראוי, הלכנו לערכאות].

על חטא שחטאנו לפניך בלשון תרמית - [לשון הרגילה בשקר ורמאות].

על חטא שחטאנו לפניך בכנסיה שלא לשם שמים - [שלא לרצון ה'].

[20] על חטא שחטאנו לפניך ביוהרא - לא דברנו בכבוד ובנחת.

על חטא שחטאנו לפניך בטומאת רעיון - [טומאת המחשבה ברעיונות אסורים].

על חטא שחטאנו לפניך בחילול ה' - חטאנו או שהתנהגנו בדרך שאינה כפי המצופה מאתנו, דברנו שלא בנחת, נשאנו ונתנו שלא באמונה, ריננו אחרי מעשינו, גרמנו שיחשדו בנו, בגדינו לא היו נקיים.

על חטא שחטאנו לפניך בזלזול הורים ומורים - לא הכרנו בחשיבותם, לא קמנו מפניהם, ישבנו במקומם, חלקנו עליהם, סתרגנו דבריהם, הכרענו כדבריהם, וכך זלזלנו גם בתלמידי חכמים, בזקן ובאח גדול.

[21] על חטא שחטאנו לפניך ביועוד עבירה - התוועדנו לדבר עבירה, לבילוי קלות ראש, לעיתונים, לספרים, לרדיו, למחשב ולטלוויזיה.

על חטא שחטאנו לפניך בהוצאת דבה - הוצאנו שם רע על החיים ועל המתים.

על חטא שחטאנו לפניך בדברים בטלים.

על חטא שחטאנו לפניך בגאווה ובוז - לא הקשבנו לזולת.

על חטא שחטאנו לפניך בגלגול זה ובגלגולים אחרים - גמלנו רעה תחת טובה.

על חטא שחטאנו לפניך בביטוי שפתים - [נשבענו ונדרנו לשוא ולשקר], לא אמרנו בלי נדר, נדרנו ולא שלמנו, אמרנו לשונות שבועה על שקר ואף על אמת [בחי"י, "באמת", תקענו כף].

[22] על חטא שחטאנו לפניך באכילת איסור - אכלנו חששות טבל, דמאי, שביעית, ערלה, שרצים, נבלות, טרפות, דם, חמץ, חדש, בישולי ופת נכרי ומחלל שבת ונפוסקים רבים], סעודה שאינה מספקת לבעליה. אכלנו בתאוה, ללא נט"י, לפני התפילה, חוץ לסוכה, נמנענו מלהנות ממאכלינו לנזקקים להם, זללנו.

על חטא שחטאנו לפניך במאמים ארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות ושישים וחמשה גידים של גופנו ונפשנו ורוחנו ונשמתנו ונשמה לנשמתנו.