

# Three Meals of Shabbat

This file contains special meditation and text read or scan for the three meals of Shabbat.

Print the pages and scan the related text before each meal. It will connect you to the special energy of that meal.

Feel free to share this file with your friends.

*With Love and Blessings  
Zion*

<http://DailyZohar.com>

<http://UnityZohar.com>

## First meal of Shabbat

סעודת ליל שבת

First paragraph is from the Zohar

אַתְּקִינֵנוּ סְעוּדַתָּא דְּמִהִיבְנוּתָא שְׁלִבְתָּא,  
זוּדוּתָא דְּמִלְכָּא קְדִישָׁא. אַתְּקִינֵנוּ סְעוּדַתָּא דְּמִלְכָּא.  
דָּא הִיא סְעוּדַתָּא דְּזִזְקָל תְּפוּזוּן קְדִישִׁין, וְזַעִיר אֲנָפִין וְעִתִּיקָא  
קְדִישָׁא אַתְּן לְסַעְדָּא בְּהַדָּה.

Song from the Holy Ari that connect us to the energy of the first meal

The words connect us to the Shechina

אָמַר בְּשִׁבּוּזֵינוּ לְמִיעַל גּוֹ פְתוּזֵינוּ דְּבִזְזִיקָל תְּפוּזוּן דְּאֲנָן קְדִישִׁין:  
זָמִין לָהּ הַשְׁתָּא בְּפִתוּרָא זוּדוּתָא וּבִמְעִרְתָּא טְבִתָּא דְּנִהָרָא עַל רִישֵׁינוּ:  
יְמִינָא וּשְׂמָאלָא וּבְנִיחָא כְּלָה בְּקִשׁוּטֵינוּ אִלָּא וּמֵאֲנִין וּלְבוּשֵׁינוּ:  
יְזוּבָק לָהּ בְּעֵלָה וּבִיסוּדָא דִּילָהּ דְּעֵבִיד זִיזוּא לָהּ יְהֵא פְתִישׁ פְּתִישֵׁינוּ:  
צְוּזֵינוּ אַף עֲקֵתֵינוּ בְּטִלִין וּשְׂבִיתֵינוּ בְּרַם אֲנָפִין זוּדוּתֵינוּ וְרוּזוּן עִם נְפִישֵׁינוּ:  
זוּדוּ סְגִי יִיתִי וְעַל זוּדָא תְּרַתִּי נְהוּרָא לָהּ יְמִטִי וּבְרַכָּאן דְּנְפִישֵׁינוּ:  
קְרִיבוּ שׁוּשְׁבֵינֵינוּ עֲבִידוּ תְּקוּנֵינוּ לְאִפְשָׁא זִינִין וְנִזְנִין עִם רוּזֵינוּ:  
לְמַעַבְדֵּנוּ נְשִׁמְתֵינוּ וְרוּזוּן זוּדוּתֵינוּ וְתִלְתֵינוּ וּבְתִלְתָּא שְׂבִישֵׁינוּ:  
וְעִטוּרֵינוּ שְׂבִיעֵינוּ לָהּ וּמִלְכָּא דְּלַעֲלָא דִּיתַעֲטֵר כְּלָא בְּקְדִישׁ קְדִישֵׁינוּ:  
רְשִׁימֵינוּ וּסְתִימֵינוּ בְּגִנָּה כָּל עֲלָמִין בְּרַם עִתִּיק יוּמִין הֵלָּא בְּפִישׁ בְּפִישֵׁינוּ:  
יְהֵא רַעֲוָא קְמִיָּה דְּתַשְׁרִי עַל עֲמִיָּה דִּיתַעֲנֵג לְשִׁמְיָה בְּמִתִּיקֵינוּ וְדוּבִישֵׁינוּ:  
אֲסִדֵּר לְדְרוּמָא מְעִרְתָּא דְּסְתִימָא וְשְׁלֹזֵן עִם נְהִמָּא בְּצִפּוּנָא אֲרִישֵׁינוּ:  
בְּזוּמְרָא גּוֹ כְּסָא וּמִדְּאֲנִי אֲסָא לְאָרוּס וְאָרוּסָה לְהַתְּקַפָּא זוּלְשֵׁינוּ:  
זְעִטֵר (ג"א זְעִבֵד) לְהוֹן פְּתִירֵינוּ בְּמִלִין יְקִירֵינוּ בְּשִׁבְעֵינוּ עִטוּרֵינוּ דְּעַל גְּבִי זוּמְשֵׁינוּ:  
שְׂכִינְתָּא תַתַּעֲטֵר בְּשִׁית נְהִמֵי לְסִטֵר בְּוִין תַתְּקֵטֵר וְזִינֵינוּ דְּכְנִישֵׁינוּ:  
שְׂבִיתֵינוּ וּשְׂבִיקֵינוּ מְסִאֲבִין דְּרוּזִיקֵינוּ זוּבִילִין דְּמַעִיקֵינוּ וְכָל זִינֵינוּ זוּרִישֵׁינוּ:  
לְמַבְצַע עַל רַפְתָּא פְּוִיתָא וּכְבִיעֵתָא תְּרִין יוּדִין נְקִטָּא סְתִימֵינוּ וּפְרִישֵׁינוּ:  
מְשׁוּז וִיתָא דְּכִיָּא דְּטוּזוּנֵינוּ רוּזָא וְנִגְדִין זוּלְמָא בְּגִנָּה בְּלוּזִישֵׁינוּ:  
הֵלָּא זִימָא רוּזֵינוּ וּמִלִין דְּלִיתְהוֹן מִתְּוּזוּן טְבִירֵינוּ וּכְבִישֵׁינוּ: אַתַּעֲטֵרָא כְּלָה  
בְּרוּזֵינוּ דְּלַעֲלָא בְּגוֹ הָאִי הַלּוּלָא דְּעִירֵינוּ קְדִישֵׁינוּ:

## Second Meal

סעודת יום שבת

אתקינו סעודתא דמהימנותא שלבתא, וזדותא דמלכא קדישא.  
אתקינו סעודתא דמלכא.  
דא היא סעודתא דעתיקא קדישא, וזעיר אנפין וזקל תפוזין  
קדישין אתין לסעדא בהדיה.

Song from the Holy Ari that connect us to the energy of the second meal

The words connect us to the level of Keter

אסדר לסעודתא. בצפרא דשבתא. ואזמין בה השתא. עתיקא  
קדישא:  
גהוריה ישרי בה. בקידושא רבא. ובזומרא טבא. דבה תוודי נפשא:  
ישחר קן שופרה. ונזוזי ביקרה. ונזוזי קן סתרה. דאתאמר בלזוישא:  
נצלי קן טעמי. דבתריסר נהמי. דאינן את בשמה. כפולא וקלוישא:  
צרוקא דלעילא. דבה זיי כלא. ויתרבי זיכא. ותיסק עד רישא:  
זדו זזצדי [נ"א: מוזצדי] זקלא. בדבור ובקלא. ומכלו מלה. מתיקא  
כדובשא:  
קדם רבון עלמין. במלין סתימין. תגלון פתגמין. ותימרון זודושא:  
לעטר פתורא. ברזא יקירא. עמיקא וטמירא. ולאו מילתא אושא:  
ואלין מליא. יהון לרקיעא. ותמן מאן שריא. הלא ההוא שמשא:  
רבו יתיר יסגי. לעילא מן דרעה. ויסב בת זוגה. דהות פרישא:  
זדי אסוזי אנא. לגבי זוד מנא. לסטרך זוריןא. דלית בה במושא:  
אזמן בתלתא. בכסא דברכתא. לעלת עלתא. עתיקא קדישא:

## Third Meal

סעודה שלישית

אתקינו סעודתא דמהימנותא שלמתא, וזדותא דמלכא קדישא.  
אתקינו סעודתא דמלכא.

דא היא סעודתא, דזעיר אנפין, ועתיקא קדישא וזקל תפוזין  
קדישין אתין לסעדא בהדיה.

Song from the Holy Ari that connect us to the energy of the third meal  
The words connect us to Zeir Anpin and the central column as well as to the time of good will  
when we can ask for a personal wish

בני היכלא, דכסיפין למוזוי זיו דזעיר אנפין,  
יהון הקא, בהאי תקא, דבה מלכא בגלופין.  
צבו לזודא, בהאי ועדא, בגו עירין וכל גרפין.  
זודו השתא, בהאי שעתא, דביה רענא וליית זעפין.  
קריבו לי, זוזי זיולי, דליית היעין דתקיפין.  
לבר גטלין, ולא עאלין, הגי כלבין דזוציפין.  
והא אומין, עתיק יומין, למנוחה, עדי יהון זולפין.  
רעו דייליה, דגלי ליה, לבטלא לכל קליפין.  
ישוי לון בגוקביהון, ויטמרון בגו כפין.  
ארי השתא, במנוחתא, בזדותא דזעיר אנפין.

## לידיד נפש - Yedid Nefesh

פיוט זה על ידי רבי אלעזר אזיקרי, מחבר "ספר הרדים".

This song by Rabbi Elazar Azikri, a kabbalist from the 16<sup>th</sup> century, sang on the third meal, expresses the great desire for the light. It asks the light to always be in our vessel and to rush the Final Redemption. The song includes the special words of healing used by Moses to heal Miriam and by that reveal that healing energy for all of us.

The song is constructed from four parts for the YHVH name.

לידיד נפש אב הרזומן. משוך עבדך אל רצונך. ירוץ עבדך כבמו  
איל. ישתווה מול הדרך. כי יערב לו ידיותך. מנופת צוף וכל  
טעם.

דודור נאה זיו העולם. נפשי זולת אהבתך.

Meditate here to send healing and love to other people

אנא אל נא רפא נא לה.

בהראות לה נעם זיוך. או תתזוק ותתרפא. והיתה לה שמונת  
עולם:

ותיק יהמו רזומך. וזוסה נא על בן אהובך. כי זה כמה נכסוף  
נכסף. לראות בתפארת ערך. אנא אלי זמדת לבני. זוסה נא  
ואל תתעלם:

הנלה נא ופרוש זביב עלי. את סכת שלומך. תאיר ארץ  
מכבודך. נגילה ונשמחה בך. מהר אהוב כי בא מועד. ונזנו  
כימי עולם: