

Lakum VeLa'amod

לקום ולעמוד

Paroles : Yair Goren

Musique : Yair Goren

Chorégraphie : [Gov Ari Schmulik](#) - 1989

לקום ולעמוד

צריך לקום ולעמוד הזרם הוא חזק
צריך ללכת הלאה לקראת מחר חדש
נכון שזה לא קל בכלל אבל עוד יש תקווה
תמיד בא משהו אחר ואז הכל עובר .

לרגע זה נראה מוזר אבל חשבתי שאולי
רק לפחות תאמרי שלום לפני שניפרד
כי לפעמים זה קצת עצוב זה כמו ללכת לאיבוד
ליפול לבור שאין לו סוף עמוק ורחוק מן האור .

לא לברוח מעצמי צריך להיזהר
להסתכל קדימה לא להיגרר
יש רגעים שקצת קשה האופק לא ברור
צריך תמיד להאמין שלא הכל אבוד .

לרגע זה נראה מוזר אבל חשבתי שאולי
רק לפחות תאמרי שלום לפני שניפרד
כי לפעמים זה קצת עצוב זה כמו ללכת לאיבוד
ליפול לבור שאין לו סוף עמוק ורחוק מן האור .

זה לא נעים להישאר לבד על הרציף
ואת יכולת ללכת תמיד שרק רצית

קשה לי קצת להאמין שכבר הכל נגמר
ושוב אני צריך לקום ולעמוד לבד .

לרגע זה נראה מוזר...

Lakum vela'amod

Tzarich lakum vela'amod
Hazerem hu chazak.
Tzarich lalechet hala'a
Likrat machar chadash
Nachon sheze lo kal bichlal
Aval od yesh tikva
Tamid ba mashehu acher
Veaz hakol over.

Lerega ze nireh muzar
Aval chashavti sheulai -
Rak lefachot tomri shalom
Lifney shenipared
Ki lifamim ze ktzat atzuv
Ze kmo lalecht leibud
Lipol lebor she'en lo sof
Amok verachok mehaor.

Lo livroach meatzmi
Tzarich lehizaher
Lehistakel kadima
Lo lehigarer
Yesh regaim shektzat kashe
Haofek lo barur
Tzarich tamid leha'amin
Shelo hakol avud.

Lerega ze...

Ze lo naim lehishaer

Levad al haratzif
 Veat yacholt lalechet
 Tamid ksherak ratzit
 Kashe li ktzat leha'amin
 Shekvar hakol nigmar
 Veshuv ani tzarich lakum
 Vela'amod levad.

Lerega ze...

[ז] zachar = masculin

[נ] nekva = féminin

Lakum, kam	se lever		לקום, קום
La'amod, amad	se tenir debout		עמד, לעמוד
Tzarich	avoir besoin, il faut		צריך
Zerem, zramim	le courant, le flot	[ז]	זרם, זרמים
Hu	il		הוא
Chazak, chazaka	fort, puissant		חזק, חזקה
Lalechet,alach	aller		הלך, ללכת
Hala'a	plus loin		הלאה
Likrat	en direction de, vers		לקראת
Machar	demain		מחר
Chadash, chadasha	nouveau		חדש, חדשה
Nachon, nechona	juste, correct, bon		נכון, נכונה
She	que		ש
Ze	c'est, ce		זה
Kal, kala	léger, facile, agile		קלה, קל
Bichlal	en général		בכלל
Aval	mais		אבל
Od	encore		עוד
Yesh	il y a		יש
Tikvah,	l'espoir	[נ]	תקוות, תקווה
Tamid	toujours		תמיד
Lavo, ba	venir		לבוא, בא
Mashehu	quelque chose		משהו

Acher , acheret	autre		אחרת, אחר
Kol	tout, chaque		כל
La'avor, avar	traverser, passer		עבר, לעבור
Lerega	pendant un moment		לרגע
Lehera'ot, nira	apparaître, avoir l'air		ניראה, להיראות
Muzar, muzarah	étrange, bizarre		מוזרה, מוזר
Lachshov, chashav	penser		לחשוב, חשב
Ulaye	peut-être		אולי
Rak	seulement		רק
Lefachot	au moins		לפחות
Lomar, amar	dire		אמר, לאמור
Shalom, shlomim/shlomot	la paix	[ז]	שלומים, שלום
Lifnei	avant, il y a /devant		לפני
Lehipared, nifrad	se séparer		נפרד, להיפרד
Ki	car		כי
Lifamim	quelquefois, parfois		לפעמים
Ktzat	un peu		קצת
Atzuv, atzuvah	triste		עצובה, עצוב
Kmo	comme		כמו
Ibud, ibudim	la perte, la ruine	[ז]	איבוד, איבודים
Lipol, nafal	tomber		נפל, ליפול
Bor, borot	une fosse, une citerne	[ז]	בורות, בור
Sof	la fin	[ז]	סוף
Amok, amuka	profond		עמוקה, עמוק
Rachok, rechoka	lointain		רחוקה, רחוק
Min	de		מין
Or, orot	une lumière	[ז]	אורות, אור
Livroach, barach	fuir, se sauver		ברח, לברוח
Etzem	soi-même		עצם
Lehizaher, nizhar	faire attention		ניזהר, להיזהר
Lehistakel, histakel	voir, observer		הסתכל, להסתכל
Kadimah	en avant		קדימה

Lehigarer, nigrar	être tiré, entraîné		ניגרר, להיגרר
Rega, rega'im	un instant, un moment		רגעים, רגע
Ktzat	un peu		קצת
Kashe, kasha	difficile		קשה, קשה
Ofek, ofakim	l'horizon	[ז]	אופקים, אופק
Barur, brura	clair, évident		ברורה, ברור
Leha'amin, he'emin	croire, avoir confiance		האמין, להאמין
Le'evod, avad	se perdre, être perdu		אבד, לאבוד
Na'im, ne'ima	agréable		נעימה, נעים
Lehisha'er, nish'ar	rester, demeurer		נישאר, להישאר
Levad	seul		לבד
Al	sur		על
Ratzif, retzifim	un quai	[ז]	רציף, רציפים
At	tu (féminin)		את
Yachol	être capable de		יכול
Keshe	quand, lorsque		כש
Lirtzot, ratza	vouloir		רצה, לרצות
Kvar	déjà		כבר
Lehigamer, nig'mar	être achevé, terminé		נגמר, להגמר
Shuv	de nouveau		שוב
Ani	je, moi		אני

Se lever et se tenir debout

Il faut se lever et se tenir debout,
 Le courant est puissant,
 Il faut aller plus loin, à la rencontre
 D'un lendemain nouveau.
 Il est vrai que ce n'est en général pas facile,
 Mais un espoir subsiste encore,
 Toujours, quelque chose d'autre arrive
 Et alors tout se termine.

Pendant un moment cela semblait étrange
Mais j'ai pensé que peut-être,
Au moins, tu me saluerais
Avant que nous nous séparions.
Car parfois c'est un peu triste,
C'est comme courir à sa perte,
Tomber dans un puits sans fond,
Profond et loin de la lumière.

Ne pas me fuir moi-même,
Il faut faire attention,
Regarder en avant,
Ne pas être entraîné.
Il y a des moments un peu difficiles,
L'horizon n'est pas dégagé.
Il faut toujours avoir confiance,
Croire que tout n'est pas perdu.

Pendant un moment cela semblait étrange...

Ce n'est pas agréable de rester
Seul sur le quai.
Tu as toujours pu t'en aller
Lorsque tu le voulais,
C'est dur pour moi de croire
Que tout est déjà terminé,
Mais de nouveau, je peux me lever
Et me mettre debout, solitaire.

Pendant un moment cela semblait étrange...