

Tehilim 32, 38, 70, 82, 121, 124, 127, 128

תהילים ל"ב, ל"ח, ע', פ"ב, קכ"א, קכ"ד, קכ"ז, קכ"ח

ל"ב

לְדוֹד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁרִי נְשׁוּי־פֶשַׁע כָּסוּי חֲטָאָה:

אֲשֶׁרִי אָדָם לֹא יִחְשָׁב יְהוָה לוֹ עֵגוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רַמְיָה:

כִּי־הִחֲרַשְׁתִּי בְלוּ עֲצָמֵי בְּשִׁאֲגוֹתֵי כָל־הַיּוֹם:

כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבַּד עָלַי יְדָר נְהַפֵּךְ לִשְׂדֵי בְּחַרְבֵנִי קִיץ סֵלָה:

חֲטַאתִי אוֹדִיעֶךָ וְעוֹנֵי לֹא־כֹסִיתִי אֲמַרְתִּי אוֹדָה עָלַי פֶּשַׁעֵי לַיהוָה וְאַתָּה נִשְׂאֶתָ עֵגוֹן חֲטַאתִי סֵלָה:

עַל־זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל־חֹסֵיד וְאֵלֶיךָ לָעֵת מִצָּא רֶקֶת לִשְׁטָף מִיָּם רַבִּים אֲלֵיו לֹא יִגִּיעוּ:

אַתָּה יִסְתֵּר לִי מִצָּר תִּצְרַנִּי רַגְלֵי פִלֵּט תִּסּוּבְּבֵנִי סֵלָה:

אֲשַׁכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדַרְר־זוֹ תִלְקַח אִיעֲצָה עָלֶיךָ עֵינַי:

אַל־תִּהְיֶה וְכָסוּס כְּפָרֶד־אֵין הִבִּין בְּמִתְגַּוְרָסוֹן עֲדֵנוֹ לִבְלוֹם בָּל קֶרֶב אֵלֶיךָ:

רַבִּים מְכַאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹטָח בַּיהוָה חֹסֵד יִסּוּבְּבֵנוּ:

{שְׂמַחוּ בַיהוָה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל־יִשְׂרָאֵל: } פ

Of David. A maskil. Happy is he whose transgression is forgiven, whose sin is covered over.

Happy the man whom the LORD does not hold guilty, and in whose spirit there is no deceit.

As long as I said nothing, my limbs wasted away from my anguished roaring all day long.

For night and day Your hand lay heavy on me; my vigor waned as in the summer drought. Selah.

Then I acknowledged my sin to You; I did not cover up my guilt; I resolved, "I will confess my transgressions to the LORD," and You forgave the guilt of my sin. Selah.

Therefore let every faithful man pray to You upon discovering [his sin], that the rushing mighty waters not overtake him.

You are my shelter; You preserve me from distress; You surround me with the joyous shouts of deliverance. Selah.

Let me enlighten you and show you which way to go; let me offer counsel; my eye is on you.

Be not like a senseless horse or mule whose movement must be curbed by bit and bridle; far be it from you!

Many are the torments of the wicked, but he who trusts in the LORD shall be surrounded with favor.

Rejoice in the LORD and exult, O you righteous; shout for joy, all upright men!

מזמור לדוד להזכיר:

יהוה אל-בקצפך תוכיחני ובחמתך תיטרני:

כי-חציר נחתו בי ותנחת עלי ידך:

אין-מתם בבשרי מפני זעמך אין-שלום בעצמי מפני חטאתי:

כי עונתי עברו ראשי כמשא כבד יכבדו ממני:

הבאישו נמקו חבורתי מפני אולתי:

נעויתי שחתי עד-מאד כל-היום קדר הלכתי:

כי-כסלי מלאו נקלה ואין מתם בבשרי:

נפוגותי ונדכיתי עד-מאד שאגתי מנהמת לבי:

אדני נגדך כל-תאותי ואנחתי ממך לא-נסתרה:

לבי סחרחר עזבני כחי ואור-עיני גם-הם אין אתי:

אהבי ורעי מנגד נגעי יעמדו וקרובי מרחק עמדו:

וינקשו ו מבקשי נפשי ודרשי רעתי דברו הוות ומרמות כל-היום יהגו:

ואני כחרש לא אשמע וכאלם לא יפתח-פיו:

ואהי כאיש אשר לא-שמע ואין בפיו תוכחות:

כי-לך יהוה הוחלתי אתה תענה אדני אלהי:

כי-אמרתי פן-ישמחו-לי במוט רגלי עלי הגדילו:

כי-אני לצלע נכון ומכאובי נגדי תמיד:

כי-עוני אגיד אדאג מחטאתי:

ואיבי חיים עצמו ורבו שנאי שקר:

וּמִשְׁלֵמֵי רָעָה תַּחַת טוֹבָה יִשְׁטַנּוּנִי תַּחַת (רדופי) [רדפי-]טוב:

אֶל־תַּעֲזֹבֵנִי יְהוָה אֱלֹהֵי אֶל־תִּרְחַק מִמֶּנִּי:

{חושה לעזרתי אדני תשועת: }פ

38

A psalm of David. Lehazkir.

O LORD, do not punish me in wrath; do not chastise me in fury.

For Your arrows have struck me; Your blows have fallen upon me.

There is no soundness in my flesh because of Your rage, no wholeness in my bones because of my sin.

For my iniquities have overwhelmed me; they are like a heavy burden, more than I can bear.

My wounds stink and fester because of my folly.

I am all bent and bowed; I walk about in gloom all day long.

For my sinews are full of fever; there is no soundness in my flesh.

I am all benumbed and crushed; I roar because of the turmoil in my mind.

O Lord, You are aware of all my entreaties; my groaning is not hidden from You.

My mind reels; my strength fails me; my eyes too have lost their luster.

My friends and companions stand back from my affliction; my kinsmen stand far off.

Those who seek my life lay traps; those who wish me harm speak malice;  
they utter deceit all the time.

But I am like a deaf man, unhearing, like a dumb man who cannot speak  
up;

I am like one who does not hear, who has no retort on his lips.

But I wait for You, O LORD; You will answer, O Lord, my God.

For I fear they will rejoice over me; when my foot gives way they will vaunt  
themselves against me.

For I am on the verge of collapse; my pain is always with me.

I acknowledge my iniquity; I am fearful over my sin;

for my mortal enemies are numerous; my treacherous foes are many.

Those who repay evil for good harass me for pursuing good.

Do not abandon me, O LORD; my God, be not far from me;

hasten to my aid, O Lord, my deliverance.

ע'

לְמַנְצֵחַ לְדָוִד לְהַזְכִּיר:

אֱלֹהִים לְהַצִּילֵנִי; הִזְהָרָה לְעֲזָרְתִּי חַוְשָׁה:

יִבְשׁוּ וַיִּחַפְרוּ מִבְּקִשֵׁי נַפְשִׁי יִסְגּוּ אַחֲרַי וַיִּכְלְמוּ חֶפְצֵי רַעְתִּי:

יָשׁוּבוּ עַל-עֵקֶב בְּשִׁתְּם הָאֹמְרִים הֵאָחָה הָאָח:

יִשְׁיִשׁוּ וַיִּשְׁמְחוּ | בְּךָ כָּל-מְבַקְשֵׁיךָ וַיֹּאמְרוּ תַמִּיד | גִּדְּלֵ אֱלֹהִים אֲהַבִּי | שׁוּעָתְךָ:

{וַאֲנִי | עֲנֵי וְאֲבִיוֹן אֱלֹהִים חַוְשָׁה-לִּי עֲזָרִי וּמַפְלְטִי אֶתְּהָ | הִזְהָרָה אֶל-תֹּאחֲרֶיךָ: } פ

For the leader. Of David. Le hazkir.

Hasten, O God, to save me; O LORD, to aid me!

Let those who seek my life be frustrated and disgraced; let those who wish me harm, fall back in shame.

Let those who say, "Aha! Aha!" turn back because of their frustration.

But let all who seek You be glad and rejoice in You; let those who are eager for Your deliverance always say, "Extolled be God!"

But I am poor and needy; O God, hasten to me! You are my help and my rescuer; O LORD, do not delay.

פ"ב

מִזְמוֹר לְאֶסְף־אֱלֹהִים נֶצֶב בַּעֲדַת־אֵל בְּקֶרֶב אֱלֹהִים יִשְׁפָּט:

עַד־מְתֵי תִשְׁפֹּטוּ־עוֹל וּפְנֵי רְשָׁעִים תִּשְׂאוּ־סֵלָה:

שִׁפְטוּ־דָל וַיִּתּוֹם עֵנִי וַרֵשׁ הַצְּדִיקוּ:

פִּלְטוּ־דָל וְאֶבְיוֹן מִיַּד רְשָׁעִים הַצִּילוּ:

לֹא יִדְעוּ | וְלֹא יִבְיִנוּ בַחֲשֵׁכָה יִתְהַלְכוּ | מוֹטוּ כָל־מוֹסְדֵי אֶרֶץ:

אֲנִי־אָמַרְתִּי אֱלֹהִים אַתֶּם וּבְנֵי עֲלִיוֹן כָּלְכֶם:

אֲכַן כְּאָדָם תִּמְוַתְּנוּ וּכְאֶחָד הַשָּׂרִים תִּפְלוּ:

{קוֹמָה אֱלֹהִים שִׁפְטָה הָאָרֶץ כִּי־אַתָּה תִּנְחַל בְּכָל־הַגּוֹיִם: }פ

A psalm of Asaph. God stands in the divine assembly; among the divine beings He pronounces judgment.

How long will you judge perversely, showing favor to the wicked?Selah.

Judge the wretched and the orphan, vindicate the lowly and the poor, rescue the wretched and the needy; save them from the hand of the wicked.

They neither know nor understand, they go about in darkness; all the foundations of the earth totter.

I had taken you for divine beings, sons of the Most High, all of you; but you shall die as men do, fall like any prince.

Arise, O God, judge the earth, for all the nations are Your possession.

קכ"א

שִׁיר לְמַעְלוֹת אֲשָׁא עֵינֵי אֱלֹהֵהֶרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי:

עֲזָרִי מֵעַם יְהוָה עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ:

אֱלֹהֵי יִתְּנָן לְמוֹט רַגְלֶךָ אֱלֹהֵי-יְנוּם שְׁמֶרְךָ:

הַיָּה לֹא-יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל:

יְהוָה שְׁמֶרְךָ יְהוָה צִלְּךָ עַל-יַד יְמִינֶךָ:

יוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא-יִכָּזֵחַ וַיָּרַח בַּלַּיְלָה׃  
יְהוָה יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל-רָע׃ יִשְׁמַר אֶת-נַפְשְׁךָ׃  
יְהוָה יִשְׁמַר-צִאתְךָ וּבואְךָ מִמֵּתָה וְעַד-עוֹלָם׃ }פ

121

A song for ascents. I turn my eyes to the mountains; from where will my help come?

My help comes from the LORD, maker of heaven and earth.

He will not let your foot give way; your guardian will not slumber;

See, the guardian of Israel neither slumbers nor sleeps!

The LORD is your guardian, the LORD is your protection at your right hand.

By day the sun will not strike you, nor the moon by night.

The LORD will guard you from all harm; He will guard your life.

The LORD will guard your going and coming now and forever.

קכ"ד

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְדָוִד לְיְהוָה שְׁהִיָּה לָנוּ יִשְׂרָאֵל׃

לְיְהוָה שְׁהִיָּה לָנוּ בְּקוֹם עַלֵינוּ אָדָם׃

אֲזִי חַיִּים בְּלַעֲוֹנוּ בַחֲרוֹת אַפָּם בָּנוּ׃

אֲזִי הַמִּים שִׁטְפוּנוּ נִחְלָה עֵבֶר עַל-נַפְשֵׁנוּ׃

אֲזִי עֵבֶר עַל-נַפְשֵׁנוּ הַמִּים הַזֵּידוּנִים׃

בְּרוּךְ יְהוָה שֶׁלֹא נִתְּנָנוּ טֹרֶף לְשִׁנְיָהֶם׃



נִפְשָׁנוּ כַּצְפוּר נִמְלֵטָה מִפֶּחַ יוֹקְשִׁים הַפֶּחַ נִשְׁבֵּר וְאֲנַחְנוּ נִמְלֵטִינוּ:  
{עֲזָרְנוּ בְּשֵׁם יְהוָה עֲשֵׂה שְׂמִים וְאָרֶץ: }פ

124

A song of ascents. Of David. Were it not for the LORD, who was on our side, let Israel now declare,

were it not for the LORD, who was on our side when men assailed us,  
they would have swallowed us alive in their burning rage against us;  
the waters would have carried us off, the torrent would have swept over us;  
over us would have swept the seething waters.

Blessed is the LORD, who did not let us be ripped apart by their teeth.

We are like a bird escaped from the fowler's trap; the trap broke and we escaped.

Our help is the name of the LORD, maker of heaven and earth.

קכ"ז

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת לְשִׁלְמֹה אֵם-יְהוָה | לֹא-יִבְנֶה בַּיִת שָׂוֵא עִמָּלוּ בּוֹנֵיוּ בּוֹ אֵם-יְהוָה לֹא-יִשְׁמַר-עֵיר  
שָׂוֵא | שֶׁקֵּד שׁוֹמֵר:

שָׂוֵא לָכֶם מִשְׁכִּימֵי קוֹם מֵאַחֲרֵי-שִׁבֹת אֲכָלִי לֶחֶם הָעֶצְבִּים כֵּן יִתֵּן לִידִידוֹ שָׂנֵא:

הִנֵּה נִחְלַת יְהוָה בְּגַיִם שֶׁכָּר פָּרִי הַבְּטָן:

כַּחֲצִים בְּיַד־גִּבּוֹר לֵן בְּנֵי הַנְּעוּרִים:

{אֲשֶׁר־יִהְיֶה הַגֹּבֵר אֲשֶׁר מִלֵּא אֶת־אֲשֻׁפּוֹתָיו מֵהֵם לֹא־יִבָּשׁוּ כִּי־יִדְבְּרוּ אֶת־אוֹיְבָיִם בַּשָּׁעַר: }פ

127

A song of ascents. Of Solomon. Unless the LORD builds the house, its builders labor in vain on it; unless the LORD watches over the city, the watchman keeps vigil in vain.

In vain do you rise early and stay up late, you who toil for the bread you eat; He provides as much for His loved ones while they sleep.

Sons are the provision of the LORD; the fruit of the womb, His reward.

Like arrows in the hand of a warrior are sons born to a man in his youth.

Happy is the man who fills his quiver with them; they shall not be put to shame when they contend with the enemy in the gate.

קכ"ח

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת אֲשֶׁר־יִרְאֵהוּ כָּל־יִרְאֵהוּ הַהֵלֶךְ בַּדְּרָכָיו:

יִגִּיעַ בְּפִיךָ כִּי תֹאכַל אֲשֶׁר־יִרְאֵהוּ וְטוֹב לָךְ:

אֲשֶׁתְּךָ | כְּגֹפֶן פְּרִיָּהּ בִּירְכָתִי בִּיתְךָ בְּנִיךָ כְּשֶׁתְּלִי זֵיתִים סָבִיב לְשֶׁלְחָנְךָ:

הִנֵּה כִּי־כֵן יִבְרַךְ גֹּבֵר יִרְאֵהוּ:

יְבָרְכֶךָ יְהוָה מִצִּיּוֹן וְרָאה בְּטוֹב יְרוּשָׁלַם כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ:

{וְרָאה־בְּנִים לְבְנִיךָ שְׁלוֹם עַל־יִשְׂרָאֵל: }פ

128

A song of ascents. Happy are all who fear the LORD, who follow His ways.

You shall enjoy the fruit of your labors; you shall be happy and you shall prosper.

Your wife shall be like a fruitful vine within your house; your sons, like olive saplings around your table.

So shall the man who fears the LORD be blessed.

May the LORD bless you from Zion; may you share the prosperity of Jerusalem all the days of your life,

and live to see your children's children. May all be well with Israel!

May Hashem hear all our prayers!!