

She'arim College of Jewish Studies for Women

***תהילים פרק ל**

א שיר המעלות ממעמקים קראתיך יהוה: ב אדני שמעה בקולי תהינה אזניך קשובות לקול תחנוני: ג אם-עונות תשמר-יה אדני מי יעמד: ד כי-עמך הסליח למען תנר: ה קויתי יהוה קויתה נפשי ולדברו הוהלתי: ו נפשי לאדני משמרים לבקר שמרים לבקר: ז יחל ישראל אל-יהוה כי- עם-יהוה החסד והרבה עמו פדות: ח והוא יפדה את-ישראל מכל עונת

***תהילים פרק קמב**

א משכיל לדוד בהיותו במערה תפלה: ב קולי אל-יהוה אצק קולי אל-יהוה אתחנו: ג אשפך לפני שיחי צרתי לפניי אגיד: ד בהתעטף עלי | רוחי ואתה ידעת נתיבתי באר-חו אהלך טמנו פח לי: ה הבית למין | וראה ואין-לי מכיר אבד מנוס ממני אין דורש נפשי: ו זעקתי אליך יהוה אמרתי אתה מחסי חלקי בארץ החיים: ז הקשיבה | אל-רנתי כי-דלותי מאד הצילני מרדפי כי אמצו ממני: ח הוציאה ממסגר | נפשי להודות את-שמך בי יכתרו צדיקים כי תגמל עלי:

תהילים פרק כ

א למנצח מזמור לדוד: ב יענן יהוה ביום צרה ישגבך שם | אלהי יעקב: ג ישלח-עזרך מקדש ומציון יסעך: ד יזכר כל-מזחיתך ועולתך ידשנה סלה: ה יתן-לך כלבבך וכל-עצתך ימלא: ו נרננה | בישועתך ובשם-אלהינו נדגל ימלא יהוה כל-משאלותיך: ז עתה ידעתי כי הושיע | יהוה משיחו יענהו משמי קדשו בגברות ישע ימינו: ח אלה ברקב ואלה בסוסים ואנחנו | בשם-יהוה אלהינו נזכיר: ט המה פרעו ונפלו ואנחנו קמנו ונתעודד: י יהוה הושיעה המלך יעננו ביום-קראנו

***תהילים פרק פג**

שיר מזמור לאסף: ב אלהים אל-דמי-לך אל-תחרש ואל-תשקט אל: ג כי-הנה אויביך יתמיון ומשנאיך נשאו ראש: ד על-עמך יערימו סוד ויתיעצו על-צפוניך: ה אמרו לכו ונכחידם מגוי ולא-יזכר שם-ישראל עוד: ו כי נועצו לב יחדו עליון ברית יכרתו: ז אהלי אדם וישמעאלים מואב והגרים: ח גבל נעמון ועמלק פלשת עם-ישבי צור: ט גם-אשור נלנה עמם היו זרוע לבני-לוט סלה: י עשה-להם כמדון כסיסרא כגיבון בנחל קישון: יא נשמדו בעיו-דאר היו דמן לאדמה: יב שיתמו נדיבמו

כערב וכזאב וכזבח וכצלמנע כל-נסיכמו: יג אשר אמרו ינרשה לנו את נאות אלהים: יד אלהי שיתמו כגלגל בקש לפני-רוח: טו כאש תבער-יער וכלהבה תלהט הרים: טז כן תרדפם בסערך ובסופתך תבהלים: יז מלא פניהם קלון ויבקשו שמך יהוה: יח יבשו ויבהלו עדי-עד ויחפרו ויאבדו: יט וידעו כי-אתה שמך יהוה לבדך עליון על-כל-הארץ:

תהילים פרק קלא

א שיר למעלות אשא עיני אל-הקרים מאין יבא עזרי: ב עזרי מעם יהוה עשה שמים וארץ: ג אל-יתן למוט רגלך אל-יגום שמרן: ד הנה לא יגום ולא יישן שומר ישךאל: ה יהוה שמרן יהוה צלך על-יד ימינך: ו יומם השמש לא-יכבה וירח בלילה: ז יהוה ישמרך מכל-רע ישמרך את-נפשך: ח יהוה ישמר-צאתך ובואך מעתה ועד-עולם:

אחינו כל בית ישראל, הנתונים בצרה ובשביה, העומדים בין בים ובין ביבשה, המקום ירחם עליהם ויוציאם מצרה לרוחה, ומאפלה לאורה, ומשעבוד לגאולה, השתא בעגלא ובזמן קריב. ונאמר: אמן.

If you do not have enough time, say the tehillim that are marked with an *.