

Tehillim  
for Eretz Yisrael.

# She'arim

College of  
Jewish Studies for Women

"ואני תפילתי לד ה'  
עת רצון  
אלהים ברב חסדך  
ענני באמת ישעך"

תהלים סט: יד

"As for me, may my prayer unto You, God,  
Be at a favorable time,  
O God, in Your great mercy,  
Answer me with the truth of Your Salvation."

Psalms 69:14

Distributed by

**She'arim**  
College of  
Jewish Studies for Women

Sincere concern for our fellow Jews is an integral part of our program.

At **She'arim** we have been saying tehillim every day since the Rabbis came out with a request to say them.

May our collective prayers be answered for the safety and security of Am Yisrael and Eretz Yisrael.

At **She'arim**

College of Jewish Studies for Women you will find the sound educational philosophy of personalized teaching, intellectual challenge, building textual skills and an integrative approach to Torah and mitzvot.

The hallmark of **She'arim** is the fostering of close student teacher relationships.

There is an atmosphere of mutual cooperation, concern, encouragement and growth.

In Israel:

P.O. Box 34629 Jerusalem, Israel  
Rechov Agassi 23 Har Nof, Jerusalem,  
Israel

Tel. 972-2-651-4240

Fax. 972-2-651-8370

In the USA:

P.O. Box 747  
Bala Cynwyd, PA 19004-0747

\* תהילים פרק קמ"ב \*

א משכיל לדוד בהיותו במערה תפלה:  
ב קולי אל-יהוה אֶזְעַק קולי אל-יהוה אֶתְחַנֵּן:  
ג אֶשְׁפֹּךְ לִפְנֵי שִׁיחֵי צָרָתִי לִפְנֵי אֱלֹהִים:  
ד בְּהִתְעַשֵּׂף עָלַי רֹחֲמֵי וְאַתָּה יְדַעַת נְתִיבָתִי  
בְּאֶרֶץ-זֶר אֶהְלֵךְ טָמְנוּ פִּי לִי הַ הַבֵּיט יְמִינִי וְרָא  
וְאֵין-לִי מְכִיר אֲבֹד מְנוּס מִמֶּנִּי אֵין דֹּרֵשׁ לְנַפְשִׁי:  
ו זְעַקְתִּי אֵלֶיךָ יְהוָה אֲמַרְתִּי אַתָּה מַחְסֵי חֲלָקִי  
בְּאֶרֶץ חַיִּים: ז הַקְשִׁיבָה אֶל-רִנָּתִי כִּי-דְלוּתִי  
מֵאֵד הַצִּילֵנִי מִרְדְּפֵי כִּי אֲמַצּוּ מִמֶּנִּי: ח הוֹצִיאָה  
מִמִּסְגָּר וְנַפְשִׁי לְהוֹדוֹת אֶת-שִׁמְךָ בִּי יִכְתְּרוּ  
צְדִיקִים כִּי תִגְמַל עָלַי:

## PSALM 142

[1] A Maskil by David, when he was in the cave, a prayer: [2] With my voice I cry out to Hashem, with my voice I plead to Hashem: [3] I pour out my pain before Hashem, my distress I declare before Him: [4] When my spirit faints within me, and You know my path, on this road that I walk, they have laid a snare for me: [5] Look to the right, and see, I have no friend, every escape is lost to me, no one cares for my soul: [6] I have cried out to You, Hashem, I have said, 'You are my refuge, my portion on the land of the living.': [7] Listen to my cry for I have been brought very low, save me from my pursuers because they are stronger than I: [8] Release my soul from confinement to acknowledge Your Name; the righteous will crown themselves in me when you bestow Your kindness upon me:

Our brothers, the entire House of Israel, who are delivered into distress and captivity, whether they are on the sea or dry land. May the Omnipresent have mercy on them, and deliver them from distress to relief, from darkness to light, from subjugation to redemption, now, speedily, soon- and let us say Amen.

\* תהילים פרק ק"ל \*

א שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְקִים קְרָאתִיךָ יְהוָה:  
ב אֲדַנֵּי שָׁמְעָה בְּקוֹלִי תַהֲיִינָה אַזְנֵיךָ קְשׁוּבוֹת  
לְקוֹל תַּחֲנוּנֵי: ג אִם-עֲוֹנוֹת תִּשְׁמַר-יְהוָה אֲדַנֵּי מִי  
יַעֲמֹד: ד כִּי-עַמְּךָ הִסְלִיחָה לְמַעַן תִּזְכָּר:  
ה קוֹיִתִי יְהוָה קִוְיָה נַפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִי:  
ו נַפְשִׁי לֹא-דַנֵּי מִשְׁמָרִים לְבַקֵּר שְׁמָרִים לְבַקֵּר: ז  
יחל יִשְׂרָאֵל אֶל-יְהוָה כִּי-עַם-יְהוָה הִחֲסֵד וְהַרְבָּה  
עֲמוּ פְדוּת: ח וְהוּא יַפְדֶּה אֶת-יִשְׂרָאֵל מִכָּל  
עֲוֹנוֹתָיו:

## PSALM 130

[1] A Song of Ascents. From the depth I called out to You, Hashem: [2] My Lord, hear my voice, let Your ears be attentive to the sound of my pleas: [3] If You preserve iniquities, God, who could survive: [4] Because with You is forgiveness, that You may be feared: [5] I place confidence in You, Hashem, my soul places confidence, and I hoped for His word: [6] I yearn for Hashem, like those who wait for the dawn, those longing for the dawn: [7] Let Israel hope to Hashem, because with Hashem is *chesed*, and with Him is abundant redemption: [8] And He shall redeem Israel from all its iniquities:

אֲחִינוּ כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל, הַנְּתוּנִים בְּצָרָה  
וּבְשִׁבְיָה, הַעֹמְדִים בֵּין בַּיָּם וּבֵין בַּיַּבֵּשׁ,  
הַמְּקוּם יְרַחֵם עֲלֵיהֶם וַיּוֹצִיאֵם מִצָּרָה לְרוּחָה,  
וּמֵאֲפֵלָה לְאוֹרָה, וּמִשְׁעֶבֶד לְגֹאֲלָה, הַשְׁתָּא  
בְּעֵגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב. וְנֹאמַר: אָמֵן.

PSALM 83

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

PSALM 121

[1] A Song to Ascent. I shall lift up my eyes to the mountains. From where will my help come? [2] My help comes from the Lord, Maker of heaven and earth: [3] He will not let your foot slip; He who watches you will not slumber: [4] Behold, He who watches Israel shall neither slumber nor sleep: [5] The Lord is your keeper; the Lord is your shelter at your right hand: [6] The sun shall not strike you by day, nor the moon by night: [7] The Lord shall preserve you from all evil; He shall preserve your soul: [8] The Lord shall preserve your going and coming from this time forth, and forever:

[1] A Song, a Psalm of Asaf: [2] God, do not hold Yourself silent, be not deaf, and be not still, God: [3] For behold, Your foes are in an uproar, and those who hate You have raised their head:

[4] Against Your nation they plot deviously, they take counsel against those sheltered by You:

[5] They said, 'Come, let us cut them off from nationhood, so Israel's name will be remembered no more: [6] For they take counsel together unanimously, they strike a covenant against You: [7] The tents of Edom, and the Ishmaelites, of Moav and Hagrites: [8] Geval and Amon and Amalek, Pleshet with the inhabitants of Tyre:

[9] Also Assyria has joined with them, they became the strong arm of the sons of Lot, Selah: [10] Do to them as to Midian, as to Sisra, and as to Yavin by Nachal Kishon: [11] Who were destroyed at Ein-Dor, they became dung for the earth: [12] Make their nobles like Orev and Ze'ev, their princes like Zevach and Tzalmoneh:

[13] Who said, 'We will conquer the pleasant habitations of G-d: [14] My God, make them like the whirling chaff, like stubble before the wind: [15] Like a fire burning the forest, like a flame that sets mountains ablaze: [16] So pursue them in Your tempest, terrify them with Your storm:

[17] Fill their faces with shame, then they will seek Your name, Hashem: [18] Let them be shamed and terrified forever, let them be disgraced and perished: [19] And they will know that You, whose name is Hashem, are Alone, most High over the whole land:

א שיר מזמור לאסף: ב אלהים אל-דמי-לך אל-תחרש ואל-תשקט אל: ג כיהנה אויביך יהמיון ומשנאיד נשאו ראש: ד על-עמך יערימו סוד ויתעצו על-צפוניך: ה אמרו לכו ונכחידם מגוי ולא-יזכר שם-ישראל עוד: ו כי נועצו לב יחדו עליך ברית יכרתו: ז אהלי אדום וישמעאלים מואב והגרים: ח גבל ועמון ועמלק פלשת עם-ישרי צור: ט גם-אשור נלנה עמם היו זרוע לבני-לוט סלה: י עשה-להם כמדון פסיסרא כבין בנחל קישון: יא נשמדו בעין-דאר היו דמן לאדמה: יב שיתמו נדיבמו כערב וכזאב וכצלמנע כל-נסיכמו: יג אשר אמרו גירשה לנו את נאות אלהים: יד אלהי שיתמו כגלגל כקש לפני-רוח: טו כאש תבער-יער וכלהבה תלהט הרים: טז כן תרדפם בסערך ובסופתך תבהלם: יז מלא פניהם קלון ויבקשו שמך יהוה: יח ובשו ויבהלו עדי-עד ויחפרו ויאבדו: יט וידעו כי-אתה שמך יהוה לבדך עליון על-כל-הארץ:

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

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

PSALM 20

[1] To the chief Musician, A Psalm of David: [2] May the Lord hear you on the day of trouble. May the name of the God of Jacob defend you: [3] May He send you help from the sanctuary, and support you from Zion: [4] May He remember all your offerings, and accept with favor your burnt- offerings, Selah: [5] May He grant you your heart's desire, and fulfill all your plans: [6] May we rejoice in your salvation, and in the name of our God set up our banners. May the Lord fulfill all your requests: [7] Now I know that the Lord saves His anointed; He will answer him from His holy heaven with the mighty deliverance of His right hand: [8] Some trust in chariots, and some in horses; but we will call upon the name of the Lord our God: [9] They have knelt and fell; but we have risen, and stand upright: [10] Deliver us, Lord; the King will answer us on the day we call.