

Tehillim
for Eretz Yisrael.

She'arim

College of
Jewish Studies for Women

"ראני 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

www.shearim.com
E-mail shearim@shearim.com

* תהילים פרק קמ"ב *

א משכיל לדוד בהיותו במערה תפלה:
ב קולי אל-יהוה אֶזְעַק קולי אל-יהוה
אֶתְחַנֵּן:
ג אֶשְׁפֹּךְ לִפְנֵי שִׁיחֵי צַרְתִּי לִפְנֵי אֲגִיד:
ד בַּהֲתַעֲטֹף עָלַי וְרוּחִי וְאַתָּה יְדַעַת נְתִיבָתִי
בְּאַרְחֵ-זוֹ אֶהְלֵךְ טָמְנוּ פֶּחַ לִי: ה הַבֵּיט יְמִינִי
וּרְאֵה וְאִין-לִי מִכִּיר אֲבֹד מִנוֹס מִמֶּנִּי אִין
דוֹרֵשׁ לִנְפְשִׁי: ו זַעַקְתִּי אֵלֶיךָ יְהוָה אִמְרָתִי
אֲתָה מַחְסֵי חֲלָקִי בְּאַרְץ הַחַיִּים: ז הַקְשִׁיבָה וְ
אֶל-רִנָּתִי כִּי-דַלּוֹתִי מֵאֵד הַצִּילֵנִי מִרְדְּפֵי כִּי
אֶמְצֹו מִמֶּנִּי: ח הוֹצִיאָה מִמִּסְגָּר וּנְפְשִׁי
לְהוֹדוֹת אֶת-שְׁמֶךָ בִּי וְכִתְרוּ צַדִּיקִים 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 אֲדַנִּי שְׁמְעָה בְּקוֹלִי תְהַיְיָנָה אֲזַנֶּיךָ קְשׁוּבוֹת
לְקוֹל תְּחִנּוּנָי: ג אִם-עֲוֹנוֹת תִּשְׁמַר-יְהוָה אֲדַנִּי
מִי יַעֲמֹד: ד כִּי-עַמְךָ הַסְּלִיחָה לְמַעַן תִּנְרָא:
ה קִוִּיתִי יְהוָה קִוְיָתָה נַפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ הוֹחֵלְתִּי:
ו נַפְשִׁי לְאֲדֹנָי מִשְׁמָרִים לְבַקֵּר שְׁמָרִים
לְבַקֵּר: ז יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל-יְהוָה כִּי-עַם-יְהוָה
הַחֲסִד וְהַרְבֵּה עֲמוֹ פְדוּת: ח וְהוּא יַפְדֶּה אֶת-
יִשְׂרָאֵל מִכָּל עֲוֹנֹתָיו:

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 בָּיִם וּבֵין בִּיבְשָׁה,
הַמְּקוּם יְרַחֵם עֲלֵיהֶם וְיוֹצִיאֵם מִצָּרָה
לְרוּחָה, וּמֵאֲפֵלָה לְאוֹרָה, וּמִשְׁעִבּוֹד לְגֹאֲלָה,
הַשְּׁתָּא בְּעִגְלָא וּבְזָמַן קָרִיב. וְנֹאמַר: אָמֵן.

PSALM 83

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

א שיר מזמור לאסף: ב אלהים אל-דמי-לך
 אל-תחרש ואל-תשקט אל: ג כיהנה אויביך
 והמיון ומשנאין 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-ישבי צור: ט גם-
 אשור נלה עמם היו זרוע לבני-לוט סלה: י
 עשה-להם כמדון כסיסרא כבין בנחל קישון:
 יא נשמדו בעין-דאר היו דמן לאדמה: יב
 שיתמו נדיבמו כערב וכזאב וכזבח וכצלמנע
 כל-נסיכמו: יג אשר אמרו נירשה לנו את
 נאות אלהים: יד אלהי שיתמו כגלגל כקש
 לפני-רוח: טו פאש תבער-יער וכלהבה תלהט
 הרים: טז כן תרדפם בסערך ובסופתך
 תבהלם: 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:

[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:

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

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.

א שיר למעלות אשא עיני אל-ההרים מאין
 יבא עזרי: ב עזרי מעם יהוה עשה שמים
 וארץ: ג אל-יתן למוט רגלך אל-ינום שמך:
 ד הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל:
 ה יהוה שמך יהוה צלך על-יד ימיך: 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: