



Hassidout.org

10 Elloul : psaumes 31, 32, 33.

Les 3 Téhilim (quotidiens) des mois d'Elloul et Tichri selon l'enseignement du Baal chem Tov

L'Admour Hazakène dit au Tséma'h Tsédek, alors âgé de neuf ans : J'ai entendu de mon maître le Magguid qui lui même le reçut du sien, le Baal Chem Tov, qui le tenait à son tour de son maître, A'hya de Chilo l'enseignement suivant. A partir du second jour de Roch 'Hodech Elloul et jusqu'à Yom Kippour, on doit dire, chaque jour, durant le courant de la journée, 3 Psaumes. A Yom Kippour, on en récite 36. 9 avant Kol Nidré, 9 avant d'aller se coucher, 9 après le Moussaf et 9 après Néïla. Celui qui n'a pas commencé à les dire durant le second jour de Roch'Hodech pourra le faire dès qu'il aura connaissance de cet oubli et compléter ce qui n'a pas été lu :

פרק לא

הַטֵּה אֱלֹהִים בְּךָ יְהוָה חֲסִיתִי אֶל־אֲבוֹשָׁה לְעוֹלָם בְּצַדִּיקְתְּךָ פִּלְטֵנִי: **ב** לִמְנַצַּח מִזְמוֹר לְדָוִד: **א**
אָזְנְךָ מִתְּהַרָה הַצִּילֵנִי הָיָה לִי לְצוֹר מַעֲוֹז לְבַיִת מַצּוּדוֹת לְהוֹשִׁיעַנִי:

ד
כִּי־סִלְעִי וּמַצּוּדָתִי אֶתָּה וּלְמַעַן שְׁמֹךְ תִּנְחַבֵּנִי וּתְנַהֵלֵנִי:

ה
תּוֹצִיאֵנִי מִרְשָׁתָּהּ זֶה טָמְנוּ לִי כִי אֶתָּה מַעֲזִי:

ו
בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי פִּדְיֶתָה אוֹתִי יְהוָה אֱלֹהֵי אֲמִתִּי:

ז
שָׁנֵאתִי הַשְׁמָרִים הַבְּלִיַּשׁוֹא וְנֹאֲבִי אֶל־יְהוָה בְּטַחָתִי:

ח
אֶגִּילָה וְאֶשְׁמַחָה בְּחִסְדְּךָ אֲשֶׁר רָאִיתִי אֶת־עֵינָי יָדַעְתָּ בְּצָרוֹת נַפְשִׁי:

ט
וְלֹא הִסְגֵּרְתֵּנִי בְיַד־אוֹיְבֵי הָעַמֻּדָתָהּ בַּמִּרְחָב רִגְלִי:

י
חַבֵּנִי יְהוָה כִּי צָר לִי עֲשֵׂשָׁה בְכַעַס עֵינֵי נַפְשִׁי וּבְטָנִי:

יא
כִּי כָלֹו בִּיגוֹן חַיִּי וּשְׁנוֹתַי בְּאַבְחָתָה כְּשֶׁל בַּעֲוֹנִי כַחַי נַעֲצָמִי עֲשֵׂשׂו:

יב
מִכִּלְצָרָרִי הָיִיתִי חֲרָפָה וְלִשְׁכְּנִי מָאֵד וּפְתַח לְמִידָעִי רָאִי בַחוּץ נִדְדוּ מַמְנִי:

יג
נִשְׁכַּחְתִּי כַמֶּת מִלֵּב הָיִיתִי כִכְלִי אֲבָד:

יד
כִּי שָׁמַעְתִּי דְבַר רַבִּים מִגּוֹר מִסְבִּיב בְּהוֹסֵדָם יַחַד עָלַי לִקְחַת נַפְשִׁי זָמָמוּ:

טו
וְנֹאֲבִי עָלֶיךָ בְּטַחָתִי יְהוָה אֶמְרֶתִי אֱלֹהֵי אֶתָּה:

טז
בְּיָדְךָ עֲתִיתִי הַצִּילֵנִי מִיַּד־אוֹיְבֵי וּמִרִדְפָּי:

יז
הָאִירָה פְּגִיךָ עַל־עַבְדְּךָ הוֹשִׁיעַנִי בְּחִסְדְּךָ:

יח
יְהוָה אֶל־אֲבוֹשָׁה כִּי קָרָאתִיךָ יִבְשׁוּ רַשָּׁעִים יָדָמוּ לְשָׂאוֹל:

יט
תִּאֲלַמְנָה שִׁפְתֵי שִׁקָּר הַדְּבָרוֹת עַל־צַדִּיק עֲתָק בְּגִאָה וּבְזֹ:

כ
מִה רַב טוֹבְךָ אֲשֶׁר־צָפַנְתָּ לִירֵאֶיךָ פָּעֵלְתָה לְחוֹסִים בְּךָ נִגְדָה בְּנֵי אָדָם:

כא
תִּסְתִּירֵם בְּסִתְרֵי פְגִיךָ מִרְכָּסֵי אִישׁ תִּצְפְּנֵם בְּסִכָּה מְרִיב לְשֹׁנוֹת:

כב
בְּרוּךְ יְהוָה כִּי־הִפְלִיא חִסְדּוֹ לִי בַעִיר מַצּוֹר:

כג

וַאֲנִי אֶמְרָתִי בַחֲפָזִי נִגְרַזְתִּי מִנֶּגֶד עֵינֶיךָ אַכֵּן שָׁמַעְתָּ קוֹל תַּחֲבוּנִי בְּשׁוֹעֵי אֲלֶיךָ:

כד

אָהָבוּ אֶת־יְהוָה כִּלְחֻסִּידָיו אֲמוֹנִים נֹצֵר יְהוָה וּמִשְׁלָם עַל־יָתֵר עֲשֵׂה גִאוּהָ:

כה

חֲזַקוּ וַיֹּאמְרוּ לְבַבְכֶּם כִּלְחֻמֵּיחַלִּים לַיהוָה:

פרק לב

אֲשֶׁר־י אֶדְם לֹא יִחַשֵׁב יְהוָה לוֹ עֵוֹן וְאִין בְּרוּחוֹב לְדָוִד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁר־י נְשׁוּי־פֶשַׁע כִּסּוּי חֲטָאָה: א
כִּי הִתְחַרְשְׁתִּי בָּלוּ עֲצָמַי בְּשֹׁאֲגָתִי ג
כִּי יוֹמָם וָלַיְלָה תִּכְבֹּד עָלַי ד

רְמִיָּה:

כִּלְחֻמֵּיחַלִּים:

יְדָךְ נִהַפְּךָ לְשֹׁד: בְּחִרְבְּנִי קִיץ סָלָה:

ה

חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעֲוֹנִי לֹא־כִסִּיתִי אֶמְרָתִי אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לַיהוָה וְאֶתְהָ נִשְׁאָתָ עֵוֹן חֲטָאתִי
סָלָה:

ו

עַל־זֹאת יִתְפַּלֵּל כִּלְחֻסִּיד אֲלֶיךָ לָעֵת מָצָא רַק לְשֹׁטֵף מַיִם רַבִּים אֲלֵיו לֹא יִגִּיעוּ:

ז

אֶתְהָ סִתֵּר לִי מִצָּר תִּצְרֶנִּי רָנִי פִלֵּט תִּסּוּבְּנִי סָלָה:

ח

אֲשַׁכִּילֶךָ וְאוֹרֶךָ בְּדֶרֶךְ־חַיֵּי תִלְךָ אִיעֲצָה עָלֶיךָ עֵינִי:

ט

אֶל־תִּהְיוּ כִּסּוּס כִּפְרֵד אִין הֶבֶן בְּמִתְגַּן וְרֶסֶן עֲדִיו לְבָלוֹם בִּל קָרוֹב אֲלֶיךָ:

י

רַבִּים מִכְּאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹסֶת בַּיהוָה חֲסֵד יִסּוּבְּנָה:

יא

שִׁמְחוּ בַיהוָה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהַרְגִּינוּ כִּלְיֵי־יִשְׂרָאֵל:

פרק לג

שיג הודו לַיהוָה בְּכִנּוֹר בְּנִבְלָה עֲשׂוֹר זַמְרוּלֹ: **ב** רַבְּנוּ צַדִּיקִים בַּיהוָה לַיִּשְׁרָיִם נְאֻה תְּהִלָּה: **א**
רוּ לֹ שִׁיר חֲדָשׁ הֵיטִיבוּ נֶגֶן בַּתְּרוּעָה:

ד
כִּי־יִשְׁרַח דְּבַר־יְהוָה וְכָל־מַעֲשָׁיו בְּאַמּוֹנָה:

ה
אֶת־בְּצִדְקָה וּמִשְׁפָּט חִסֵּד יְהוָה מִלְּאָה הָאָרֶץ:

ו
בַּדְּבַר יְהוָה שְׁמַיִם נַעֲשׂוּ וּבְרוּחַ פִּי כָל־צִבְאָם:

ז
כִּנֹּס כִּנְיָד מִי הַיָּם נָתַן בְּאֲצָרוֹת תְּהוֹמוֹת:

ח
יִירָאוּ מִיְהוָה כָּל־הָאָרֶץ מִמֶּנּוּ יִגֹּדוּ כָל־יֹשְׁבֵי תְּבֵל:

ט
כִּי הוּא אָמַר וַיְהִי הוּא־צִוָּה וַיַּעַמַּד:

י
יְהוָה הַפִּיר עֲצַת גּוֹיִם הֵנִיא מַחֲשָׁבוֹת עַמִּים:

יא
עֲצַת יְהוָה לַעֲוֹלָם תִּיעַמַּד מַחֲשָׁבוֹת לְבוֹ לְדָר וְדָר:

יב
אֲשֶׁר־יִגְוִי אֲשֶׁר־יְהוָה אֱלֹהֵיוֹ הָעַם בְּחֵר לִנְחִלָה לֹ:

יג
מִשְׁמַיִם הִבִּיט יְהוָה רָאָה אֶת־כָּל־בְּנֵי הָאָדָם:

יד
מִמֶּכֶן־שִׁבְתּוֹ הַשְׁגִּית אֶל כָּל־יֹשְׁבֵי הָאָרֶץ:

טו
הַיִּצֵּר יִתֵּד לִבָּם הַמִּבִּין אֶל־כָּל־מַעֲשֵׂיהֶם:

טז
אֵין הַמֶּלֶךְ נוֹשָׁע בְּרִבְחֵי־לִי גִבּוֹר לֹא־יִנָּצַל בְּרִבְכֹת:

יז
שֶׁקֶר הִסּוֹס לַתְּשׁוּעָה וּבָרַב תִּלּוֹ לֹא יִמָּלֵט:

יח
הִנֵּה עֵין יְהוָה אֶל־יִרְאָיו לְמִיתָּ לִים לְחִסְדּוֹ:

יט
לְהַצִּיל מִמָּוֶת נַפְשָׁם וּלְחַיּוֹתָם בְּרָעָב:

כ
נַפְשׁוֹ חִכְתָּה לַיהוָה עֲזָרוֹ וּמִגִּבּוֹ הוּא:

כא
כִּי־בוֹ יִשְׁמַח לִבּוֹ כִּי בִשְׁם קִדְּשׁוֹ בִּטְחָנוּ:

כב

יְהִי־חֲסִדְךָ יְהוָה עָלֵינוּ כְּאֲשֶׁר יִחַלְנוּ לָךְ: