



*Hassidout.org*

**19 Elloul : psaumes 55, 56, 57.**

### **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 נה**

הַקִּשְׁיָבָהּ הַאֲזִינָה אֱלֹהִים תִּפְלִיטִי וְאֶל־תִּתְּעֵלֶם מִתְחַנְתִּי בִּלְמַנְצַח בְּגִינַת מִשְׁכִּיל לְדָוִד׃ א  
לִי נֶעֱבְגִי אֶרִיד בְּשִׁיתִי וְאֶהֱמָה׃

ד  
מִקּוֹל אוֹיֵב מִפְּנֵי עֶקֶת רָשָׁע כִּי־יִמְסֹו עָלַי אֲנִן וּבֶאֱפִי יִשְׁטְמוּנִי׃

ה  
לִבִּי יַחֲלִיל בְּקִרְבִּי וְאֵימוֹת מוֹת נִפְּלוּ עָלַי׃

ו  
יִרְאֶה נִרְעֵד יָבֵא בִי וְתִכְסֶּנִּי פִלָּצוֹת׃

ז  
וְאָמַר מִי־יִתְּנֵנִי לִי אֲבֵר כִּי־וֹנָה אָעוּפָה וְאֶשְׁכְּנָה׃

ח  
הִנֵּה אֶרְחִיק נֶדֶד אֶלֶּיִן בִּמְדַבֵּר סֵלָה׃

ט  
אֶחֱשֶׂה מִפְּלֹט לִי מִרוּחַ סַעָה מִסָּעָר׃

י  
בִלְעֵ אֲדֹנָי פִּלֵּג לְשׁוֹנָם כִּי־רָאִיתִי חֲמָס וְרִיב בָּעִיר׃

יא  
יוֹמָם וּלְיָלָה יִסּוּבְּהָ עַל־חֹמֹתֶיהָ וְאֲנִן וְעַמִּי בְּקִרְבָּהּ׃

יב  
הַזֹּאת בְּקִרְבָּהּ וְלֹא־יִמִּישׁ מִרְחֻבָּהּ תוֹךְ וּמִרְמָהּ׃

יג  
כִּי לֹא־אוֹיֵב יִתְרַפְּנִי וְאֶשָּׂא לֹא־מִשְׁנָאִי עָלַי הַגִּדִּיל וְאֶסְתֵּר מִמֶּנּוּ׃

יד  
וְאֶתְּהָ אֶנּוֹשׁ כְּעֶרְכִּי אֶלּוּפִי וּמִי־דָעִי׃

טו  
אֲשֶׁר יַחְדָּו נִמְתִּיק סוֹד בְּבֵית אֱלֹהִים נִהְלַךְ בְּרִגְשׁ׃

טז  
(יְשִׁימוֹת) [יְשִׁי מוֹת] עַל־יְמוֹ יִרְדּוּ שְׂאוֹל חַיִּים כִּי־רָעוֹת בִּמְגוּרָם בְּקִרְבָּם׃

יז  
אֲנִי אֶל־אֱלֹהִים אֶקְרָא וַיַּהֲרֶה יוֹשִׁיעֵנִי׃

יח  
עֲרַב וּבִקֵּר וּצְהַרִים אֲשִׁיחָה וְאֶהְיֶמָה וַיִּשְׁמַע קוֹלִי׃

יט  
פָּדָה בְּשָׁלוֹם נַפְשִׁי מִקִּרְב־לִי כִי־בִרְבִּים הָיוּ עִמָּדִי׃

כ  
יִשְׁמַע אֵל וַיַּעֲגֵם וַיִּשָּׁב קֶדֶם סֵלָה אֲשֶׁר אֵין חֲלִיפוֹת לָמוֹ וְלֹא יִרְאוּ אֱלֹהִים׃

כא  
שָׁלַח יָדָיו בְּשִׁלְמִי חֲלָל בְּרִיתוֹ׃

כב  
חָלְקוּ מִחֲמַת פִּי וּקְרַב לְבוֹ רִכְי דְּבִרְיִי מִשְׁמַן וְהִמָּה פִתְחוֹת׃

כג  
הַשֵּׁלַךְ עַל־יַהֲרֶה יִהְיֶה וְהוּא יִכְלֹךְ־לָךְ לֹא־יִתֵּן לְעוֹלָם מוֹט לַצַּדִּיק׃

כד  
וְאֶתְּהָ אֱלֹהִים תוֹרְדֶם לְבָאֵר שַׁחַת אֲנָשִׁי דָּמִים וּמִרְמָה לֹא־יִחַצּוּ יְמֵיהֶם וְאֲנִי אֶבְטַח־בָּךְ׃

## פרק נו

חֲנֻנִי אֱלֹהִים לִמְנַצֵּחַ עַל־יוֹנֵת אֶלֶם רְחֻקִים לְדָוֹד מִכְתָּם בְּאֶחָז אוֹתוֹ פְּלִשְׁתִּים בָּגַת: א  
כִּי־שָׁאֲפָנִי אֶנּוּשׁ כִּלְהִיּוֹם לַחֵם יִלְחָצֵנִי:

ג

שָׁאֲפוּ שׁוֹרְרֵי כִלְהִיּוֹם כִּי־רַבִּים לַחֲמִים לִי מָרוֹם:

ד

יוֹם אִירָא אֲנִי אֶלֶיךָ אֲבֹתָ:

ה

בְּאֱלֹהִים אֶת־לֵל דְּבָרוֹ בְּאֱלֹהִים בְּטַחְתִּי לֹא אִירָא מִה־יַּעֲשֶׂה בְּשָׁר לִי:

ו

כִּלְהִיּוֹם דְּבָרִי יַעֲצִבוּ עָלַי כִּלְמַחֲשֹׁבֶתָם לָרָע:

ז

יָגֹורוּ (יִצְפִּינוּ) [יִצְפֹּנוּ] הַמָּה עֲקָבִי יִשְׁמְרוּ כִּי־אֲשֶׁר קִוּוּ נַפְשִׁי:

ח

עַל־אֲנִי פִלְס־לָמוֹ בְּאֶף עַמִּים הוֹרֵד אֱלֹהִים:

ט

נִדִּי סִפְרֹתֶיהָ אֶת־הָ שִׁמְהָ דַּמְעָתִי בְּנֹאדֶךָ הֲלֹא בְּסִפְרֹתֶךָ:

י

אֲזִי יָשׁוּבוּ אוֹיְבֵי אַחֲוֹר בְּיוֹם אֶקְרָא זֶה יִדְעָתִי כִּי־אֱלֹהִים לִי:

יא

בְּאֱלֹהִים אֶת־לֵל דְּבָרִי בִי־הִהְיֶה אֶת־לֵל דְּבָרִי:

יב

בְּאֱלֹהִים בְּטַחְתִּי לֹא אִירָא מִה־יַּעֲשֶׂה אִדָּם לִי:

יג

עָלַי אֱלֹהִים נִדְרֶיךָ אֲשֶׁלֶם תִּוְדוֹת לָךְ:

יד

כִּי הִצַּלְתָּ נַפְשִׁי מִמָּוֶת הֲלֹא רִגְלִי מִדָּחִי לְהִתְהַלֵּךְ לִפְנֵי אֱלֹהִים בְּאוֹר הַחַיִּים:

## פרק נז

חֲנֻנִי אֱלֹהִים חֲנֻנִי כִּי בָרַב לִמְנַצֵּחַ אֶל־תִּשְׁחַת לְדָוִד מִכְתָּם בִּבְרָחוֹ מִפְּנֵי־שָׂאוֹל בִּמְעָרָה: א  
חֲסִיָּה נַפְשִׁי וּבָצַל־כִּנְפֶיךָ אֶחְסֶה עַד יַעֲבֹר הַזֹּהוֹת:

ג

אֶקְרָא לֵאלֹהִים עֲלִיּוֹן לֹא־לִי גִמְרַ עָלַי:

ד

יִשְׁלַח מִשְׁמָמִים וַיִּשְׁיַעֲנִי חֲרֹף שֶׁאֶפִי סָלָה יִשְׁלַח אֱלֹהִים חֲסִדּוֹ וְאֶמְתּוֹ:

ה

נִפְשִׁי בִּתְוֹךְ לִבָּאִם אֲשַׁכְּבֶהָ לֹהֲטִים בְּגִי־אֲדָם שְׂגִי־הֶם חֲנִית וְחֻצִּים וּלְשׁוֹנָם חֶרֶב חֲדָה:

**ו**

רוּמָה עַל־הַשָּׁמַיִם אֱלֹהִים עַל כָּל־הָאָרֶץ כְּבוֹדָךְ:

**ז**

רֶשֶׁת הַכִּינוֹ לַפְּעָמִי כָפָף נִפְשִׁי כָרוּ לִפְנֵי שִׁיחָה נָפְלוּ בְּתוֹכָהּ סֵלָה:

**ח**

נִכּוֹן לִבִּי אֱלֹהִים נִכּוֹן לִבִּי אֲשִׁירָה נֶאֱמַרְהָ:

**ט**

עוֹרָה כְּבוֹדִי עוֹרָה הַנִּבֵּל וְכִנּוֹר אֶעֱרָה שִׁחָה:

**י**

אוֹדֶךָ בְּעַמִּים אֲדַנִּי אֶמְרָךְ בְּלֹא־מִים:

**יא**

כִּי־גָדַל עַד־שָׁמַיִם חֲסִדָּךְ וְעַד־שְׁחָקִים אֱמַתָּךְ:

**יב**

רוּמָה עַל־שָׁמַיִם אֱלֹהִים עַל כָּל־הָאָרֶץ כְּבוֹדָךְ: