

תפילה לעני

בעס



PRAYER OF THE POOR

ANGER

Contact Tfilla L'ani
Israel: 0583460009
USA: 9172849657
UK: +442382280223

Scan code to donate



 PayPal



prayerofthepoor.com
THE SECRET PATH TO SALVATION

**להצלחת מורנו הרב שליט"א
בבריאות ואריכות ימים**

**ולהצלחת יעקב שלום בן רות ואת כל
משפחתו:**

**לאה קילא בת חנה אהובה
שרה שירה בת לאה קילא
ברוך מרדכי בן לאה קילא
נתנאל חיים בן לאה קילא
חיה זיסל בת לאה קילא
רחל מרים בת לאה קילא
יהודה זאב בן לאה קילא**

להצלחה ברוחניות ובגשמיות והתקשרות לצדיק תמיד!

**כתיבה והתיימה טובה לאלתר לחיים טובים ולשלום
בספרן של צדיקים אמיתיים!**

לזכות להנצל מהכעס

רבונו של עולם בל יכול, אשר לא יבצר
 ממך מזימה, ובני להנצל מן
 הכעס, ולא אכעם לעולם, כי אין לך
 עבירה בעולם יותר חמורה כמו הכעס,
 כמו שכתוב 'בל הבעים כל מיני גיהנם
 שולטים בו וכאלו עובד עבודה זרה, וה'
 לא יסלה לו לעולם, ויצטרך לתת דין
 וחשבון על כל כעס וכעס שבועס, כמו
 שנאמר "טורף נפשו באפו הלמענד תעוב
 ארץ", שגורם לשכינה להסתלק מהעולם,
 והשכינה בורחת מן העולם, ואין לו
 תקומה לעולם, והוא גידון בדינים קשים
 ובייסורין נוראים, ואומר רבינו בתורה
 ס"ט, שהוא מפסיד את כל השפע שלו
 ואת כל העשירות שלו, ונשאר בערם

Prayer to be saved from anger

Master of the world, who can do anything, and from whom nothing is held back, grant me the merit to be saved from anger and I should never get angry, because there is no sin in the world more serious than anger, as it is written “Anyone who gets angry all types of hell rule over him and it is as if he served idolatry” and Hashem will never pardon him, and he will have to give an accounting on every time he became angry as it is written “[He] destroys his soul in his anger, for Your sake will You abandon the land?” as he caused the divine presence to depart from the

וּבַחֶסֶד בָּרַךְ, וְהִבֵּל בְּגִלְלֵי שְׂרָאשׁ הַמְשַׁפְּחָה
נִבְשָׁל בְּכַעַס.

להנצל מן הפעס וההקפדה ולזכות לעשירות גדולה
רבוננו של עולם בר יבול, זכני להנצל
ממדת הכעס, ויותר לא אכעוס
לעולם, ויותר לא אקפיד על אף אחד
בעולם, "כי בר הבועס בר מיני גיהנם
שולטין בו", ויותר לא אכעס על שום מקרה
בעולם בר, כי הבר זה רק נסיון של רגע
אחד, כמו שנאמר "חבי במעט רגע עד

types of hell overcome him". And I should never get angry over anything in the world, because it is only a test for one second, and it is written, "Wait almost a second until the anger passes"

world and the divine presence flees from the world. And the person can never establish himself ever again, and he is judged with difficult judgments and awesome suffering. And our teacher (Rebbe Nachman of Breslov) says in *Torah* 69 that he loses all of his sustenance and all of his wealth and he is left naked and lacking everything, and all this is because the head of the household stumbled in anger.

To be saved from anger and strictness, and to merit abundant wealth.

Master of the world, Almighty, **merit me to be saved from the trait of anger, I should never get angry again. And never get upset at anyone in the world.** “Because anyone who becomes angry, all

יַעֲבוֹר זָעַם" "כִּי רָגַע בְּאִפּוֹ חַיִּים בְּרִצּוֹנוֹ" וְלִכֵּן
 אָדָם צָרִיךְ לְהִתְגַּבֵּר עַל מִדַּת הַכַּעַס כְּדֵי לֹא
 לְהַפְסִיד אֶת הָעֲשִׂירוֹת, גַּם עֲשִׂירוֹת בְּמִמּוֹן
 גַּם עֲשִׂירוֹת בְּרוּחַנִיּוֹת, כִּי כִשְׂאָדָם כּוֹעֵם הוּא
 מִפְּסִיד אֶת הַכֶּלֶךְ בְּרוּחַנִיּוֹת וּבְגִשְׁמִיּוֹת, וְהוּא
 מִפְּסִיד אֶת כָּל הַשְּׁפַע שֶׁה' רוֹצֵה לָתֵת לוֹ,
 זֶה מֵה שְׁלֹמֹדָנוּ, 'מוֹכִירִין גְּבוּרוֹת גְּשָׁמִים',
 כִּי הַגְּשָׁמִים בָּאִים מִמִּדַּת הַגְּבוּרָה, לִכֵּן
 "אַתָּה גְּבוּר לְעוֹלָם אֶ-דָּנִי" רְאִשֵׁי תִּיבוֹת
 (יִכְנוּ בְּלִבּוֹ) "אֵגֵל" א" הַשֵּׁם הַקָּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, שְׁעַל
 יָדוֹ אֶפְשָׁר לְהִתְגַּבֵּר עַל מִדַּת הַכַּעַס, וְכֵן
 פַּעַם שָׁבָא נִסְיוֹן שֶׁל מִדַּת הַכַּעַס, לִכְנוֹן בְּשֵׁם
 (יִכְנוּ בְּלִבּוֹ) "אֵגֵל" א" "אַתָּה גְּבוּר לְעוֹלָם אֶ-דָּנִי".

the name (only in your mind but don't say) אגל"ג
 "Atah Gebor Liolam O-Donai".

“Because His Anger is momentary, life in His Desire”. Therefore, a person must strengthen himself over the trait of anger in order not to lose his wealth; monetary wealth and spiritual wealth. **Because when a person gets angry, he loses everything, spiritual and physical; he loses all the sustenance that Hashem wants to give him.** This is what we learn “We mention the mighty rains” because the rains come from the attribute of might. Therefore, “*Atah Gebor Liolam O-Donai*” (*You are forever mighty, Hashem*) acronym אגל”ג (think in your mind but don’t say) the Holy Awesome Name that through it is possible to overcome the trait of anger. And every time a test of anger comes to someone, he should contemplate

לזכות לאריכות אפים ולהמתיק את הפעס
 ברחמנות כי בשעת הפעס זה מעורר את רוח
 הגיהנם ואדם לא שולט בעצמו וההתגברות היא
 על ידי הודאה לה' ועל ידי זה נראה את משיח
 צדקנו ויתגלה מלכותו בעולם לזכות לגלוי מלכות
 המשיח בעולם

אָנָּא ה', זַכְנוּ לֹא לְכַעוּס לְעוֹלָם, וְעַל יְדֵי זֶה
 נִזְכָּה לְ- "רוּחַ אֲפִינוּ מְשִׁיחַ ה'", כִּי בְּרִי
 לְהַמְשִׁיךְ אֶת נְשֻׁמַת מְשִׁיחַ לְעוֹלָם, זֶה רַק עַל
 יְדֵי אַרְיֵכַת אַפִּים שְׁלֹא נִכְעַס לְעוֹלָם, וְלֹא
 יַעֲלֶה עַל לִבְנוּ וּמוֹחְנוּ שׁוֹם הַרְהוּר שֶׁל כְּעַס
 לְעוֹלָם, וְאִם לֹא יִהְיֶה לָנוּ כְּעַס לְעוֹלָם, נִזְכָּה
 לְרוּחוֹ שֶׁל מְשִׁיחַ, וּכְשֶׁאָדָם בּוֹעֵס הוּא
 מְמַשֵּׁךְ עַל עֲצָמוֹ רוּחוֹ שֶׁל גֵּיהֵנִם, 'שֶׁכֵּל
 הַבוֹעֵס כֵּל מִיְּנֵי גֵיהֵנִם שׁוֹלְטִים בּוֹ', רַבּוֹנוּ
 שֶׁל עוֹלָם כֵּל יָכוֹל, תַּצִּיר אוֹתָנוּ מִכְּעַס, וְלֹא
 נִכְעַס לְעוֹלָם, וְלְעוֹלָם לֹא נִכְשֵׁר בְּכַעַס, וְלֹא

*To merit patience and to mitigate anger with mercy, because during a bout of anger the spirit of hell is aroused and a person loses control over himself. Through giving thanks to Hashem Anger is subdued and we will merit seeing our righteous Moshiach
And his kingdom will be revealed in the world.*

Please Hashem! Help us never get angry, and through this we should merit the “*Spirit of our nostrils, Moshiach Hashem*”, because to draw down the soul of *Moshiach* to the world, it can only be done through patience and never getting angry. Let no thought of anger ever enter our hearts and minds. If we never get angry we’ll merit the spirit of *Moshiach*. But when a person gets angry, they bring on themselves the spirit of hell [as it’s

בְּהִרְהוּר שֶׁל כַּעַס, וְתַמִּיד נִהְיָה בְּאֶרֶךְ אַפַּיִים
 אֵין סוּפְיִים לְכָל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל, 'כִּי
 הָאוֹמֵר עַל קֵן צַפּוֹר יִגְעוּ רַחֲמֶיךָ, מִשְׁתַּקֵּן
 אוֹתוֹ, כִּי עַל יְדֵי מוֹדִים מוֹדִים, שְׁבַכְּל שְׁנֵי
 וְשְׁנֵי, וּבְכָל נְשִׁמָּה וּנְשִׁמָּה, הוּא רַק מוֹדָה
 לָהּ, עַל יְדֵי זֶה 'עַל קֵן צַפּוֹר יִגְעוּ רַחֲמֶיךָ',
 כִּי קֵן גִּמְטְרִיא כַּעַס = 150, וְאָדָם חַיֵּב
 לְהַמְתִּיק הַכַּעַס בְּרַחֲמָנוֹת, וְזוֹכֵה לָזֶה עַל יְדֵי
 שְׂאוֹמֵר בְּכָל רִנֵּעַ וְשְׁנֵי תוֹדָה לָהּ, בְּבַחֲיִנַת
 'וְעַל טוֹב יִזְכַּר שְׁמֶךָ', וְעַל יְדֵי זֶה זוֹכֵה
 לְבַחֲיִנַת שֶׁל 'מִשְׁתַּקֵּן אוֹתוֹ', לְשִׁתּוֹק בְּשַׁעַת
 כַּעְסוֹ, וְאֶפִּילוֹ שְׁמַבִּיז אוֹתוֹ וּמַכְעִיסִין אוֹתוֹ,
 וְהוּא לֹא מַרְגִּישׁ שׁוֹם צַעַר וְשׁוֹם כַּעַס, וְשׁוֹם
 כַּעַס לֹא יִשְׁלַט בִּי לְעוֹלָם. אָנָּה ה', וְכִנִּי
 תַמִּיד לְרוּחַ קְדוּשָׁה וּמְהוֹרָה, "רוּחַ חֲכָמָה
 וּבִינָה, רוּחַ דַּעַת וְיִרְאַת ה'", וְיוֹתֵר לֹא אֶכְעַס

written], “Anyone who gets angry all types of hell rule over him.” **Master of the world, who can do anything, save us from anger that we should never get angry, and we should never stumble in anger and not have even a passing thought of anger, rather we should always have only infinite patience for every human being,** [like the Mishnah says] “One who says over a birds nest, ‘May Your Mercy Come’ he’s silenced.” Because [the Mishnah continues] through “saying ‘Thank You, Thank You,’” meaning that every moment and with every breath one only thanks Hashem, through this “Over a birds nest,

לְעוֹלָם. אָנָּה ה', "הַחֲכֵמָה וְהַבִּינָה לְחַי
 עוֹלָמִים, הִדְעַת וְהַתְּבוּנָה לְחַי עוֹלָמִים".
 אָנָּה ה', הַמְּשִׁיךְ עָלַי רוּחַ שְׁלֵשׁ עֲדִינּוֹת
 מְיוֹחֶדֶת בְּמִינָה, וְתָמִיד אֲרַחֵם וְאֶחֹס עֲלַי
 כָּל אֶחָד וְאֶחָד, בְּפֶרֶט עַל עַצְמִי, שֶׁלֹּא
 אֶפְיֵל עַצְמִי לְתוֹךְ כְּבֶשֶׁן הָאֵשׁ שֶׁל הַכַּעַס,
 כִּי אִזּוּ בְשַׁעַת הַכַּעַס כָּל מִינֵי גִיהוֹנִם
 שׁוֹלְטִין בִּי, וְאִין לִי שׁוֹם שְׁלִיטָה עַל
 עַצְמִי. אָנָּה ה', זַכְּנִי לְרֵאוֹת אֶת פְּנֵי
 מֶלֶךְ הַמְּשִׁיחַ, שְׂאֵי אֶפְשֶׁר לְרֵאוֹת אֶת
 פְּנֵי מֶלֶךְ הַמְּשִׁיחַ, רַק בְּשִׂמְחָתִיקוֹן הַכַּעַס
 בְּרַחֲמָנוֹת, וְאִזּוּ מַתְגַּלִּית מַלְכוּת מְשִׁיחַ
 בְּעוֹלָם, וּכְפִי שֶׁמְפִירִין אֶת הַכַּעַס
 בְּרַחֲמָנוֹת, כִּךְ מַתְגַּלִּית מַלְכוּת מְשִׁיחַ
 בְּעוֹלָם.

Your Mercy Comes.” [The hidden meaning is] that, “Nest” which has the numeric value of “anger” 150, gets mitigated by saying ‘Thank You’. Because a person is obligated to sweeten anger with mercy and this is done by saying ‘Thank You’ to Hashem every second and every moment, in the aspect of [the continuation of the Mishnah] “Your Name will be mentioned for good”, through this he merits the aspect of “He’s silenced,” to have the power to remain calm when anger flares up, and even if a person is being disgraced and provoked to get angry, he’s silenced and doesn’t feel any pain or anger. **Please**

of anger all types of *Gehinom* rule over me and I have no control over myself. Please Hashem! Grant me the merit to see the face of the King *Moshiach*! For it is impossible to see the face of King *Mashiach* unless one sweetens anger through mercy, only then is the kingdom of *Mashiach* revealed in the world. **And according to how much the anger is subdued through mercy, such the kingdom of *Mashiach* is revealed in the world.**

Hashem, let no anger ever rule over me. Please Hashem, grant me a spirit of holiness and purity, “Spirit of wisdom and understanding, spirit of knowledge and fear of Hashem” and I should never get angry! Please Hashem! “The wisdom and the understanding to the Life of all worlds, the knowledge and comprehension to the Life of all the worlds”. Please Hashem! Draw upon me a spirit of special gentleness, and I should always have mercy and compassion on everyone, especially myself, that I shouldn't push myself into the fiery furnace of anger, because at the time

לזכות להנצל מפעם ולשון הרע פאחת ולצאת מחטא
נורא זה בשלמות

אָנָּא ה', אִפִּילוּ בְּשֵׁתְמַרְגְּלִים נִכְנְסוּ לִירִיחוֹ
לְרַגְלָהּ, וּלְמִסְרָה בְיַדֵי יִשְׂרָאֵל, יְהוֹשֻׁעַ
לֹא בָעַם אִפִּילוּ בְּכִי הוּא זֶה, וְלֹא נִבְשַׁל
בְּשׁוּם בָּעַם, וַיִּדַע שְׁהַבֵּל מֵה' וּבְהִשָּׁנָה
נִבְלָאָה, וְהִתְפַּלֵּל עַל עַם יִשְׂרָאֵל שְׁלֹא יִפְלוּ
בְּחַטָּא הַמְרַגְּלִים, בְּחַטָּא לְשׁוֹן הָרַע, וְיִהְיוּ
נִקְיִים בְּאַמַּת מִחַטָּא לְשׁוֹן הָרַע, שֶׁהוּא
הַחַטָּא הַכִּי הַגָּדוֹל מִכָּל הַחַטָּאִים, שֶׁרַק
בִּגְלָלוֹ נּוֹפְלִים בְּמִלְחָמָה בְיַדֵי הָאֱוִיבִים,
וְכֵבֶה זֶה גַם בְּרוּחַנִיּוֹת, שְׁמִי שְׁמִדְבַר לְשׁוֹן
הָרַע הוּא נּוֹפֵל בְיַדֵי הַסְטָרָא אַחֲרָא, שְׁעַל
זֶה אָנוּ מְבַקְּשִׁים בְּכָל בִּקְרָ וּבִקְרָ, וְלֹא לְיַדֵי
חַטָּא "לְשׁוֹן הָרַע", לְכֵן רַבּוֹנוּ שֶׁל עוֹלָם
הוֹצִיא אוֹתָנוּ מִחַטָּא לְשׁוֹן הָרַע וּבָעַם פְּאַחַת,

To be saved from anger and slander and get rid of this terrible sin completely an 'anti-anger' prayer

Please Hashem, even when the spies entered Jericho in order to capture it and bring it into the hands of the nation of Israel, Yehoshua didn't get angry no matter what. And he didn't stumble into any anger, and he knew that everything is from Hashem and with tremendous Divine providence. And he prayed for Am Yisrael, that they shouldn't stumble into the sin of the spies, into the sin of slander, which is the greatest of all transgressions. Only because of this sin, do we fall into the hands of our enemies when there is a war. And the same apply

ויותר לעולם לא נפשל בחטא נזרא זה,
שהוא החטא השקול בנגד כל החטאים
בעולם, כי אז אדם נתק עצמו מכלל
ישראל, ואינו יכול לשוב לעולם לכלל
ישראל, כי נדבק מהנחש, ונדבקנו בו
בכל רמ"ח אברינו ושם"ה גדינו, כי אין
יתרון לבעל הלשון, ואין לשטן ולנחש שום
תענוג מזה שדבר ומדבר לשון הרע, ולכן
ה' יתברך, תציל גם אותנו מחטא נזרא
ואיום זה, ויותר לא נפשל בחטא זה
לעולם, ולעולם לא נהיה יותר דבוקים
בחטא הנחש הנזרא והאיום, ונהיה דבוקים
רק בך, ולא בשום דבר אחר בעולם כלל.

in the spiritual realm, too, that whoever gossips and speaks *lashon hara* will fall into the hands of the other side (the *yetzer hara*). We request about this every single morning, “Don’t bring us to sin” – this is slander. **Therefore, Master of the Universe, please redeem us from the sin of slander and anger together, so that we should never transgress this terrible prohibition again – because this sin is equal to all the transgressions in the world.** Because then, a person disconnects himself from the Jewish people, and he can never return to it, because he got infected by the Primordial Snake, and is diseased in

לזכות להנצל מן הכעס

רבונו של עולם בל יבול, זבני להנצל מן
הכעס, על ידי שאעלה לאדם קדמון
לאדם קדמון, בזכות "תולה ארץ על
בלימה", שעל ידי 'בלי-מה', שאדם שותק
על עלבונו, שעל זה נאמר 'הנעלבין ואינם
עולבין שומעים הרפתן ואינם משיבין עושין
מאהבה ושמים ביסורין עליהן נאמר
"ואוהביו בצאת השמש בגבורתו". כי בת
"ציון במשפט תפדה ושביה בצדקה". ואזכה
לקים כמו שכתוב בגיטין ו' "דום לה'
והתחולל לו" והוא מפילם חללים חללים
לפניך, כי על ידי שאדם מוחל על עלבונו
מתחברים עקבי לאה עם פתך דרחל, ואז
מתקים "על אדום אשליך נעלי", "נמנו בל
יושבי כנען", "והכה ארץ בשבט פיו וברוח

all 248 organs and 365 sinews. And there is no benefit for the slanderer, and neither the Satan nor the Snake have any pleasure from what he says, and his *lashon hara*. **Therefore Hashem, HaKadoshu Baruch Hu, please save us from this horrific and grave sin forever, and may we never stumble into it.** And may we never become attached to this horrific, grave sin of the Snake, and may we cling only to You, and to no other thing in the world.

To merit to be saved from anger

Master of the world, who can do anything, grant me the merit to be saved from anger by me rising to [the

שְׁפָתָיו יָמִית רָשָׁע". בִּי הַמוֹחֵל עַל עֲלֻבוֹנוֹ
 בְּכָל רִנֵּעַ וְשִׁנְיָה הוּא מוֹסֵר נַפְשׁוֹ עַל קְדוּשׁ
 ה', וְכָל הָעוֹלָם עוֹמֵד בְּזִכּוֹתָיו. וְלֹא אֲרֻגֵשׁ
 בְּלֵד שְׁמַעֲלִיבִין אוֹתִי וּפּוֹגְעִין בִּי. וְעַל יְדֵי
 שְׁאֲתַגִּיבֵר עַל הַכַּעַס וְעַל עֲלֻבוֹנִי, אֲזַכֶּה
 לְהַכְנִיעַ קְלִיפוֹת אָדָם 51 וַיִּשְׁמַעֲאֵל 457 =
 508, בְּזִכּוֹת שְׂרָח 508 בַּת אֲשֶׁר שָׁנְכַנְסָהּ
 עִם גּוֹפָה לְגַן עֵדֶן. בִּי "אֵל זוֹעֵם בְּכָל יוֹם",
 וְעַל יְדֵי הַהֲתַגְבְּרוֹת עַל הַכַּעַס מִמֵּתִיקִין "אֵל
 זוֹעֵם בְּכָל יוֹם", בִּי מִי שֶׁה' אֲזַכֶּה שׁוֹלֵחַ לוֹ
 בְּזִיּוֹנוֹת, כְּמוֹ שֶׁאָמַר רַבֵּינוּ 'הִבֵּאתִי לָכֶם

*Hashem, he will make them fall in
 multitudes before you,"* because when a
 person forgives when disgraced he
 connects [the spiritual levels of] the heels

spiritual level of] *Adam Kadmon* of *Adam Kadmon*, in the merit of “The land is suspended on *Blima* (nothingness)” that through “*Bli* (without) *Ma* (what)” that a person is silent when he is disgraced, on this it is said **“The ones who are insulted and don’t insult, who hear their disgrace and don’t respond, act out of love and are happy with suffering, on them it says ‘And his loved ones are like the sun going out at midday’,** because, “The daughter of Tzion will be redeemed in judgment and her captives through charity”. And grant me the merit to fulfill what it says in *Gemara Gittin* 7, **“Be silent and wait for**

מִתְנַה מַחְלוֹקֶת'. וְעַל יְדֵי זֶה "וְלֹא הִבִּיט אֵין
 בְּעֵקֶב וְלֹא רָאָה עָמַל בְּיִשְׂרָאֵל", וְעַל יְדֵי זֶה
 ה' אָחַד = 13, אֶזְכָּה לְנַפְסִים וְנַפְלְאוֹת כְּמוֹ
 בְּיָמַי מִתְתַּוְּהוּ בֶן יוֹחָנָן בֶּהֶן גְּדוֹל, וְיִתְקַים בִּי
 הַפְּסוּק "הוּם לֵה' וְהִתְחַוֵּל לֹ" וְהִשְׁפִּים
 עֲלֵיהֶם לְבֵית הַמְּדַרְשׁ וְהֵם כְּלִים מֵאֲלֵיהֶם.

(spiritual husk) of Edom (51) and Yishmael (457) = 508 in the merit of Serach (508) the daughter of Asher who entered with her body into *Gan Eden*. Because [the verse says] "G-d becomes angry every day" (meaning there are constantly strict judgements and harsh decrees on the world), but through overcoming anger one mitigates "G-d becomes angry

of Leah with the crown of Rachel and then the verse is fulfilled “On Edom I will cast my shoe”, “Melted are the dwellers of Kanaan”, “And he hits the land with the staff of his mouth and with the breath of his lips he kills an evildoer.” **For one who forgives whenever he’s disgraced, sacrifices his soul for the sanctification of Hashem’s name every second and every moment, and the entire world stands on his merit. [Please Hashem] help me not feel that they are insulting me or hurting me. And through this that I overcome feelings of anger and insult grant me the merit to subdue the *klipa***

לזכות להתגבר על הכעס ובזכות זה יהיה לי אריכות
ימים ושנים - התגברות על הכעס

רבונו של עולם, תצילני מכעס,
”וממתקוממי השגבני, הצילני

מפעלי און ומאנשי דמים הושיעני, כי הנה
אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי עוֹיִם לֹא פָשַׁעִי וְלֹא
חָטָאתִי ה'". אָנָּה ה', הצילני מַמְדַת הַכַּעַס,
וְיֹתֵר לֹא אֶכְעַס לְעוֹלָם לֹא עַל אִשְׁתִּי, וְלֹא
עַל בְּנֵי וְלֹא עַל בְּנוֹתַי, וְאֲמַשִּׁיךְ אֶת מַדַּת
”וַיִּדַּם אֶהְרֹן”, וְתַמִּיד אָדָם לְמַקְלָלִי, וְאָדָם

*To merit subduing anger and in the merit of this
i should live a long life*

Master of the world! **Save me from
anger!** “And raise me up from those
who come up against me, rescue me
from those who do bad, and save me

every day” because one who *Hashem* loves, he sends him insults, as our teacher (Rebbe Nachman of Breslov) said “I brought for you a gift – *machlokes/controversy*” and through this “And he doesn’t ascertain sin in Yaakov and he doesn’t see toil in Yisrael” **and through this, One G-d = 13, let me merit miracles and wonders as in the days of Matisyahu the son of Yochanan *Kohen Gadol* and fulfill in me the verse “Be silent and wait for *Hashem*”, “And wake up early to the study house and they (your enemies) will be destroyed by themselves”.**

לְמַחְרָפִי, וְאִדָּם לְכָל מִי שְׂמַדְבֵּר בְּנַגְדִי,
 וְאוֹהֵב אוֹתָם אֶהְבֵּת נַפְשׁוֹ, בְּכָל נַפֵּשׁ רוּחַ
 נְשָׁמָה חַיָּה יְחִידָה שְׁלִי, וְאֶפִּילֹו שְׂמֵבִיזִין
 אוֹתִי, אֲדַע שְׂזֵה תְּדַבֵּר הֵכִי בְּרִיא וְהֵכִי
 נְעִים, וּבִזְכוּת זֶה יִהְיֶה לִי אֲרִיכוּת יָמִים
 וְשָׁנִים, לֵלֵא שׁוֹם מַחֻשִׁים, וְלֵלֵא שׁוֹם
 בְּאֵבִים כָּלֵל.

yechida [5 levels of soul], and even if they disgrace me I should know that it's the most healthy and most pleasant thing, and in the merit of this I should live a long life without any discomforts and without any pain at all.

from people of blood, because behold they wait in ambush for my soul, brazen ones dwell on me, not for my willful sins and not for my unwilful sins, *Hashem.*” **Please *Hashem*, save me from the trait of anger. And I should never get angry again at my wife and not at my sons and not at my daughters.** And I should draw to myself the trait of “And Aaron was silent”, and **I should always be silent to those who curse me and I should be silent to those who disgrace me, and I should be silent to anyone who talks against me, and I should love them with true selfless love, with all my *nefesh, ruach, neshama, chaya, and***

תַּפִּלָּה נֶגֶד כַּעַס

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם בֵּל יְבוֹל, בְּשָׁעָה שֶׁהֲנִי
 נוֹפֵל לְסַפֵּירַת הַמַּלְכוּת שֶׁל עוֹלָם
 הָעֲשִׂיָּה, הַצִּיִּלְנִי נָא מִן הַכַּעַס שֶׁבֵּא מִמוּחִין
 דְּקַטְנוּת, בְּשָׁעָה שֶׁאָדָם נוֹפֵל לְמַלְכוּת
 דְּעֲשִׂיָּה, שְׁהִיא מִטָּה מִטָּה, שִׁשֵּׁם כֹּל הַכַּעַס
 וְהַחֲרוֹן אֶף שֶׁבְּאִין מִמוּחִין דְּקַטְנוּת, שֶׁבְּגִלְגָּלָם
 נוֹפְלִין לְכַעַס, כִּי עַל יְדֵי שְׁנַצּוּלִין מִן הַכַּעַס,
 זוּכִין לְהַכְּנִים יִשְׂרָאֵל לְגַן עֵדֶן לְדַא שׁוּם דִּין,
 זוּכִין עַל יְדֵי זֶה לְבָנִים וּבָנוֹת "חֹבְקוֹת
 זְרוּעוֹת עוֹלָם", אֲנָא ה', וּכְנִי לְדַעַת
 שֶׁהַשְּׁלֵמוֹן 700 לְפָנֶיךָ 190, "עוֹז 83 בְּיָדְךָ
 36 וּגְבוּרָה 222 בְּיָמֶיךָ" 132 = 1357, כִּי
 אִי אֶפְשָׁר לְהַנְצִיל מִן הַכַּעַס, רַק עַל יְדֵי
 שִׁירִין וְרַקוּדִין, שִׁירוֹת וְהַשְּׁבָחוֹת, כְּמוֹ
 שֶׁנֶּאֱמַר "אֲזַמֵּר 248 בְּשַׁבְּחוֹן 372 לְמִיעַל

Prayer against anger:

Master of the world, Almighty, **at the time that I fall to the Sefira of Malchut of the world of Asiya, save me from anger that comes from small-mindedness. At the time a person falls to Malchut of Asiya which is far down, where all the anger and being upset that comes from small mindedness resides. Through being saved from anger one merits to enter straight into Gan Eden without any judgments.** And merits through this sons and daughters “Hugging the arms of the world”. Please G-d, merit me to know that the control is yours “Strength

180 גו 9 פתחין" 548 = 1357, "וְ-אֲשַׁמְחָה
 354 וְאֶעֱלֶצָה 202 בְּךָ 22 אֲזַמְרָה 253 שְׂמֵךְ
 360 עֲלִיּוֹן" 166 = 1357, וְעַל יְדֵי זֶה תִּגְלֶה
 אֶת "הַגְּדוּלָּה 48 וְגִבּוֹרָה 222 וְתַפְאֶרֶת
 1087 = 1357 וְהַנִּצָּח", וְגַם "בְּרִנָּה יִתְפָּאֵר
 שְׂמֵךְ".

in Your Hand and Might in in your Right Hand”. **As it is impossible to be saved from anger except through singing and dancing, singing and praising as it says, “I will sing in praises to enter all the openings”, “And rejoice and exalt in You, I will sing to Your exalted Name”, and through this reveal the greatness, the might, the glory, and the eternity. And also “With joy Your Name will be glorified”.**

תיקון הכללי

הֲרִינִי מִקֶּשֶׁר אֶת עֲצָמִי, בְּאִמְרַת הַעֲשֶׂרָה מְזֻמְרִים
 אֵלוֹ, לְכֹל הַצְּדִיקִים הָאֱמִיתִים שְׁבִדוּרָנוּ,
 וּלְכֹל הַצְּדִיקִים הָאֱמִיתִים שׁוֹכְנֵי עֶפְרַיִם קְדוֹשִׁים אֲשֶׁר
 בְּאֶרֶץ הַמָּה, וּבִפְרֹט לְהַצְּדִיק הָאֱמִיתִי וְהַקְּדוֹשׁ
 צְדִיק יְסוּד עוֹלָם, נַחַל נוֹבֵעַ מְקוֹר חַכְמָה וְשִׂמְחָה

The Tikkun HaKlali

The Complete Remedy

OF REBBE NACHMAN OF BRESLOV

Before reciting the Tikkun HaKlali it's good to say:

I hereby bind myself in saying these ten Psalms to all the true Tzaddikim of our generation and to all the true Tzaddikim that have already passed away, the holy ones resting in the earth, and specifically to the true and holy Tzaddik, the foundation of the world, the flowing river - source of wisdom, happiness, and faith, our teacher Rebbe Nachman son of Simcha and Feiga, may his merit protect us and all the Nation of Israel, Amen.

וְאִמוּנָהּ, רַבִּינוּ נַחֲמָן בֶּן שְׁמֻחָה בֶּן פִּיגָא. זְכוּתוֹ יִגַן
 עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, אָמֵן.
 לָבוּ נִרְנְנָה לַיהוָה נְרִיעָה לְצוּר יִשְׁעֵנוּ: נִקְדְּמָה פָּנֵינוּ
 בַּתּוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ לוֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יְהוָה
 וּמֶלֶךְ גָּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים:
 הִרִינִי מְזִמֵּן אֶת פִּי לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל וּלְשַׁבַּח אֶת
 בּוֹרְאֵי לְשֵׁם יְחִוּד קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא
 וּשְׁכִינְתָּהּ בְּדַחֲלוֹ וּרְחִימוּ עָלַי יְיָ * הֵהוּא טָמִיר
 וְנַעֲלָם בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל:

Before reciting Tehillim it's good to say:

Come let us sing praises to Hashem, let us cry
 out to the Rock of our salvation. Let us greet His
 presence with thanksgiving, let us cry out to him
 with songs of praise. For Hashem is the great
 G-d and reigns supreme over all powers.

I hereby prepare my mouth to thank, praise, and
 sing to my Creator for the sake of unifying the Holy
 One, Blessed is He, and his Divine Presence, in awe
 and fear with that which is hidden and concealed
 in the name of the entire Nation of Israel.

* כשיהודי אומר ע"י ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל הוא מעורר ע"י האותיות והמלים שאומר את כל עם ישראל לתשובה, כי בכל אות ומילה קשורים רבבות רבבות נשמות המתעוררות לעבודת ה' ומקיצות מתרדמתן ע"י האדם האומר ע"י ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל!

ט"ז א. מְכַתֵּם לְדָוִד שְׁמִרְנֵי אֵל כִּי חָסִיתִי בָךְ:
 ב. אָמַרְתָּ לִיהוָה אֲדַנִּי אַתָּה טוֹבַתִּי בַל עָלֶיךָ:
 ג. לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר בְּאָרֶץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כָל חֶפְצֵי בָם:
 ד. יִרְבוּ עֲצָבוֹתֵם אַחַר מְהָרוּ בַל אֲסִיף נִסְפֵיהֶם מִדָּם

* When a Jew says "that which is hidden and concealed in the name of the entire Nation of Israel," by means of the letters and the words that he utters he awakens the entire Jewish Nation towards repentance. Because within each letter and word tens of thousands of souls are connected, by reciting them he wakes up those souls from their slumber to serve their creator!

Chapter 16 1. A michtam, by David. Watch over me, O God, for I have put my trust in You. 2. You, [my soul,] have said to God, "You are my Master; You are not obligated to benefit me." 3. For the sake of the holy ones who lie in the earth, and for the mighty-all my desires are fulfilled in their merit. 4. Those who hasten after other [gods], their sorrows shall increase; I will not offer their libations of blood, nor take their

וּבַל אֲשָׂא אֶת שְׁמוֹתַם עַל שִׁפְתָי: ה. יְהוָה מָנַת חֶלְקִי
 וְכוֹסֵי אֶתָּה תוֹמִיךְ גּוֹרְלִי: ו. חֲבָלִים נָפְלוּ לִי בַנְּעָמִים
 אֶף נִחַלְתָּ שְׁפָרָה עָלַי: ז. אֲבָרְךָ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יַעֲצָנִי
 אֶף לֵילוֹת יִסְרוּנִי כְלִיּוֹתַי: ח. שׁוֹיְתִי יְהוָה לְנִגְדֵי תְּמִיד
 כִּי מִיְמִינִי בַל אָמוּט: ט. לָכֵן שָׂמַח לְבִי וַיְגַל כְּבוֹדֵי אֶף
 בְּשָׂרֵי יִשְׁכֵן לְבָטַח: י. כִּי לֹא תַעֲזֹב נַפְשִׁי לְשֹׂאוֹל לֹא
 תִתֵּן חֲסִידֶךָ לְרֵאוֹת שְׁחַת: יא. תוֹדִיעֵנִי אֲרַח חַיִּים
 שִׁבַּע שְׂמַחוֹת אֶת פְּנֵיךָ נַעֲמוֹת בִּימִינְךָ נֶצַח:

names upon my lips. 5. The Lord is my allotted portion and my share; You guide my destiny. 6. Portions have fallen to me in pleasant places; indeed, a beautiful inheritance is mine. 7. I bless the Lord Who has advised me; even in the nights my intellect admonishes me. 8. I have set the Lord before me at all times; because He is at my right hand, I shall not falter. 9. Therefore my heart rejoices and my soul exults; my flesh, too, rests secure. 10. For You will not abandon my soul to the grave, You will not allow Your pious one to see purgatory. 11. Make known to me the

לַבֵּן א. לְדוֹד מִשְׁפִּיל אֲשֶׁרִי נִשְׁוִי פֶשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה:
 ב. אֲשֶׁרִי אָדָם לֹא יַחֲשֵׁב יִהְיֶה לוֹ עוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ
 רְמִיָּה: ג. כִּי הִחַרְשֵׁתִי בְּלוֹ עֲצָמַי בְּשִׂאֲגָתִי כָּל
 הַיּוֹם: ד. כִּי יוֹמָם וּלְיָלֵה תִּכְבֵּד עָלַי יָדְךָ נְהַפְּךָ
 לְשִׁדְי בְּחֶרְבְּנֵי קִיץ סֵלָה: ה. חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנֵי
 לֹא כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעֵי לִיִּהְיֶה וְאַתָּה

path of life, that I may be satiated with the joy of Your presence, with the bliss of Your right hand forever.

Chapter 32 1. By David, a maskil. Fortunate is he whose transgression is forgiven, whose sin is covered. 2. Fortunate is the man to whom the Lord does not reckon his sin, and in whose spirit there is no deceit. 3. When I was silent, my limbs wore away through my wailing all day long. 4. For day and night Your hand was heavy upon me; my marrow became [dry] as the droughts of summer, Selah. 5. My sin I made known to You, my iniquity I did not cover. I said, "I will confess my transgressions to the Lord," and

נְשֹׂאתָ עוֹן חַטָּאתֵי סִלָּה: 6. עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל
 חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ לְעֵת מְצֵא רַק לְשֹׁטֵף מִים רַבִּים אֵלָיו
 לֹא יִגִּיעוּ: 7. אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרַנִּי רַנִּי פִלֵּט
 תְּסוּבְּבֵנִי סִלָּה: 8. אֲשַׁכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדֶרֶךְ זֶה תִלְךָ
 אִיעֲצֶה עֲלֶיךָ עֵינַי: 9. אֵל תִּהְיוּ כְּסוֹס כְּפָרָד אֵין
 הָבִין בְּמַתְג וְרִסָן עֲדִיו לְבָלוֹם בַּל קָרַב אֵלֶיךָ:
 10. רַבִּים מְכֹאֲוִבִים לְרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ בִּיהוָה חֲסֵד

You have forgiven the iniquity of my transgression forever. 6. For this let every pious man pray to You, at a time when You may be found; indeed, the flood of many waters will not reach him. 7. You are a refuge to me; protect me from distress; surround me with songs of deliverance forever. 8. I will enlighten you and educate you in the path you should go; I will advise you with what I have seen. 9. Be not like a horse, like a mule, senseless, that must be muzzled with bit and bridle when being adorned, so that it not come near you. 10. Many are the agonies of the wicked, but he who trusts in the Lord is

יְסוּבְבָנוּ: יא. שִׂמְחוּ בַיהוָה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהַרְנִינוּ
כָּל יִשְׂרָאֵל לֵב:

ב. לְמַנְצַח מְזֻמֹּר לְדָוִד: ב. אֲשֶׁרִי מִשְׁפִּיל אֶל
דָּל בַּיּוֹם רָעָה יִמְלֹטְהוּ יְהוָה: ג. יְהוָה יִשְׁמְרֵהוּ
וַיִּחַיֶּהוּ וְאֲשֶׁר בְּאָרֶץ וְאֵל תִּתְּנֵהוּ בְּנַפְשׁ אִיבָיו:
ד. יְהוָה יִסְעֲדֵנוּ עַל עַרְשׁ דְּוֵי כָּל מִשְׁכְּבוֹ הַפְּכֹת
בְּחַלְיוֹ: ה. אֲנִי אָמַרְתִּי יְהוָה חַנּוּנִי רַפְּאֵה נַפְשִׁי כִּי

surrounded by kindness. 11. Rejoice in the Lord and exult, you righteous ones! Sing joyously, all you upright of heart!

Chapter 41 1. For the Conductor, a psalm by David. 2. Fortunate is he who is thoughtful of the poor, [for] the Lord will save him on the day of evil. 3. The Lord will guard him and keep him alive; he will be praised throughout the land; You will not deliver him to the desires of his enemies. 4. The Lord will support him on the bed of illness; You will turn him over in his bed all throughout his sickness. 5. I said, "Lord, be gracious to me! Heal my soul, for I have sinned

חָטָאתִי לָךְ: ו. אֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מִתִּי יָמוּת וְאֶבֶד
 שְׁמוֹ: ז. וְאִם בָּא לְרֹאוֹת שׁוֹא יִדְבֵר לְבוֹ יִקְבֹּץ אֶזְנוֹ
 לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבֵר: ח. יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל שֹׁנְאֵי
 עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי: ט. דְּבַר בְּלִיעַל יִצּוֹק בּוֹ וְאִשֶׁר
 שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם: י. גַּם אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר
 בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכֵל לַחֲמֵי הַגְּדִיל עָלַי עֶקֶב: יא. וְאַתָּה
 יְהוָה חֲנֻנִי וְהַקִּימֵנִי וְאַשְׁלֵמָה לָּהֶם: יב. בְּזֹאת יִדְעֵתִי

against You!" 6. My foes say that evil [awaits] me: "When will he die, and his name perish?" 7. And if one comes to see [me], he speaks insincerely, for his heart gathers iniquity for himself, and when he goes out he speaks of it. 8. Together they whisper against me—all my enemies; against me they devise my harm, [saying]: 9. "Let his wickedness pour into him; now that he lies down, he shall rise no more." 10. Even my ally in whom I trusted, who ate of my bread, has raised his heel over me. 11. But you, Lord, be gracious to me and raise me up, and I will repay them. 12. With this I shall know

כִּי חִפְצָתָּ בִּי כִּי לֹא יִרְיַע אִיבֵי עָלָי: יג. וְאֲנִי בְּתַמִּי
 תִּמְכַּתּ בִּי וְתַצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: יד. בְּרוּךְ יְהוָה
 אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

מבב א. לְמַנְצַח מִשְׁכִּיל לְבָנֵי קָרַח: ב. כְּאִיל תִּעְרַג
 עַל אֲפִיקֵי מַיִם כֵּן נַפְשִׁי תִּעְרַג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים:
 ג. צָמְאָה נַפְשִׁי לְאֱלֹהִים לְאֵל חַי מְתִי אֲבֹא וְאֶרְאֶה
 פְּנֵי אֱלֹהִים: ד. הֲיִתָּה לִי דְמַעְתִּי לֶחֶם יוֹמָם וְלִילָה

that You desire me, when my enemies will not shout gleefully over me. 13. And I, because of my integrity, You upheld me; You set me before You forever. 14. Blessed is the Lord, the God of Israel, to all eternity, Amen and Amen.

Chapter 42 1. For the Conductor, a maskil by the sons of Korach. 2. As the deer cries longingly for brooks of water, so my soul cries longingly for You, O God! 3. My soul thirsts for God, for the living God. When will I come and behold the countenance of God? 4. My tears have been my bread day and night, when they say to me all day, "Where is your God?"

בְּאִמֹר אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיִה אֱלֹהֶיךָ: ה. אֱלֹהֵי אֲזַכְרֶה
 וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעְבֹר בְּסוֹף אֲדָדִים עַד בֵּית
 אֱלֹהִים בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה הָמוֹן חוֹגֵג: ו. מֵה
 תִּשְׁתַּוְּחָחִי נַפְשִׁי וְתִהְיֶה עָלַי הוֹחֲלִי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד
 אוֹדְנֹו יִשְׁוּעוֹת פָּנָיו: ז. אֱלֹהֵי עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּוְּחָח
 עַל כֵּן אֲזַכְרֶךָ מֵאֲרֶץ יַרְדֵּן וְחַרְמוֹנִים מֵהַר מְצָעַר:
 ח. תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל מִשְׁבְּרֶיךָ

5. These do I recall, and pour out my soul from within me: how I traveled [to Jerusalem] in covered wagons; I would walk leisurely with them up to the House of God, amid the sound of rejoicing and thanksgiving, the celebrating multitude. 6. Why are you downcast, my soul, and why do you wail within me? Hope to God, for I will yet thank Him for the deliverances of His countenance. 7. My God! My soul is downcast upon me, because I remember You from the land of Jordan and Hermon's peaks, from Mount Mitzar. 8. Deep calls to deep at the roar of Your channels; all Your breakers and waves

וּגְלִיף עָלַי עֲבָרוֹ: ט. יוֹמָם יִצְוֶה יְהוָה חֲסֹדוֹ
 וּבַלַּיְלָה שִׁירָה עִמִּי תִפְלֶה לְאֵל חַיִּי: י. אוֹמְרָה
 לְאֵל סִלְעֵי לָמָּה שָׁכַחְתָּנִי לָמָּה קָדַר אֵלֶךְ בְּלַחֲץ
 אוֹיֵב: יא. בְּרָצַח בְּעֲצֻמוֹתַי חֲרַפּוֹנֵי צוּרָי בְּאֶמְרָם
 אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיךְ אֵלֶּה אֱלֹהֶיךָ: יב. מֶה תִּשְׁתַּוְּחָחֵי נַפְשִׁי
 וּמֶה תִּהְיֶה עָלַי הוֹחֵלֵי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדְנוּ
 יְשׁוּעַת פְּנֵי וְאֱלֹהֵי:

have swept over me. 9. By day the Lord ordains His kindness, and at night His song is with me, a prayer to the God of my life. 10. I say to God, my rock, "Why have You forgotten me? Why must I walk in gloom under the oppression of the enemy?" 11. Like a sword in my bones, my adversaries disgrace me, when they say to me all day, "Where is your God?" 12. Why are you downcast, my soul, and why do you wail within me? Hope to God, for I will yet thank Him; He is my deliverance, [the light of] my countenance, and my God.

בַּט א. לְמַנְצַח אֵל תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שָׁאוּל
 וַיִּשְׁמְרוּ אֶת הַבַּיִת לְהַמִּיתוֹ: ב. הֲצִילֵנִי מֵאִיבֵי אֱלֹהֵי
 מַמְתְּקוֹמְמֵי תִשְׁגְּבֵנִי: ג. הֲצִילֵנִי מִפְּעֻלֵי אֹן וּמֵאֲנָשֵׁי
 דָּמִים הוֹשִׁיעֵנִי: ד. כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יְגוּרוּ עָלַי
 עֲזִים לֹא פִשְׁעִי וְלֹא חַטָּאתִי יְהוָה: ה. בְּלִי עֹן יִרְצוּן
 וַיְכַוְּנוּ עוֹרָה לְקִרְאתִי וּרְאָה: ו. וְאַתָּה יְהוָה אֱלֹהִים
 צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם אֵל

Chapter 59 1. For the Conductor, a plea to be spared destruction, By David, a michtam, when Saul dispatched [men], and they guarded the house in order to kill him. 2. Rescue me from my enemies, my God; raise me above those who rise against me. 3. Rescue me from evildoers, save me from men of bloodshed. 4. For behold they lie in ambush for my soul, mighty ones gather against me-not because of my sin nor my transgression, O Lord. 5. Without iniquity [on my part,] they run and prepare-awaken towards me and see! 6. And You, Lord, God of Hosts, God of Israel, wake up to remember all the nations; do

תִּחַן כָּל בְּגָדֵי אֹן סֵלָה: ז. יִשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְמוּ כַּכָּלֵב
 וַיִּסּוּבּוּ עִיר: ח. הִנֵּה יִבְיַעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת
 בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי מִי שִׁמְעַ: ט. וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׁחַק
 לָמוּ תִלְעַג לְכָל גּוֹיִם: י. עֲזוּ אֵלֶיךָ אֲשֶׁמְרָה כִּי
 אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי: יא. אֱלֹהֵי חֲסָדֵי יִקְדָּמְנִי אֱלֹהִים
 יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרִי: יב. אֵל תִּהְרָגֶם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עַמִּי
 הִנְיַעְמוּ בְּחִילְךָ וְהוֹרִידְמוּ מִגִּנְנוּ אֲדֹנָי: יג. חֲטָאֵת

not grant favor to any of the iniquitous traitors, Selah. 7. They return toward evening, they howl like the dog and circle the city. 8. Behold, they spew with their mouths, swords are in their lips, for [they say], "Who hears?" 9. But You, Lord, You laugh at them; You mock all nations. 10. [Because of] his might, I wait for You, for God is my stronghold. 11. The God of my kindness will anticipate my [need]; God will show me [the downfall] of my watchful foes. 12. Do not kill them, lest my nation forget; drive them about with Your might and impoverish them, O our Shield, my Master, 13. [for] the sin

פִּימוּ דְּבַר שְׁפָתֵימוֹ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֵאוֹנָם וּמֵאֲלֵה וּמִכַּחַשׁ
 יִסְפְּרוּ: יד. כֹּלֵה בְּחֶמָה כֹּלֵה וְאִינְמוֹ וַיִּדְעוּ כִּי
 אֱלֹהִים מִשַׁל בִּיעֶקֶב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סְלֵה: טו. וַיֵּשְׁבוּ
 לָעָרֵב יִהְמוּ כִּכְלָב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר: טז. הִמָּה יִנְיֵעוּן
 לְאָכַל אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: יז. וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲדָךְ
 וְאַרְנֶן לְבַקֵּר חֲסֵדְךָ כִּי הָיִיתָ מְשֹׁגֵב לִי וּמְנוּס בַּיּוֹם

of their mouth, the word of their lips; let them be trapped by their arrogance. At the sight of their accursed state and deterioration, [people] will recount. 14. Consume them in wrath, consume them and they will be no more; and they will know that God rules in Jacob, to the ends of the earth, Selah. 15. And they will return toward evening, they will howl like the dog and circle the city. 16. They will wander about to eat; when they will not be sated they will groan. 17. As for me, I shall sing of Your might, and sing joyously of Your kindness toward morning, for You have been a stronghold to me, a refuge on the day of my distress.

צָר לִי: ית. עֲזֵי אֱלֹהֶיךָ אֲזַמְרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבֵי
אֱלֹהֵי חַסְדֵי:

עז א. לְמַנְצַחַ עַל יְדוּתוֹן לְאַסָּף מִזְמוֹר: ב. קוֹלִי אֶל
אֱלֹהִים וְאַצְעֶקָה קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי:
ג. בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַנֶּי דְרָשְׁתִּי יָדַי לַיְלָה נִגְרָה וְלֹא
תִפּוּג מֵאֲנָה הַנְּחָם נַפְשִׁי: ד. אֲזַכְרָה אֱלֹהִים וְאֶהְמִיָּה
אֲשִׁיחָה וְתַתְעֵטֵף רוּחִי סֵלָה: ה. אֲחֻזֵּת שְׁמֵרוֹת עֵינָי
נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: ו. חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שְׁנוֹת

18. [You are] my strength, to You I will sing, for God is my stronghold, the God of my kindness.

Chapter 77 1. For the Conductor, on the yedutun, by Asaph, a psalm. 2. [I raise] my voice to God and cry out; [I raise] my voice to God and He will listen to me. 3. On the day of my distress I sought my Lord. My wound oozes at night and does not abate; my soul refuses to be consoled. 4. I remember God and I moan; I speak and my spirit faints, Selah. 5. You grasped my eyelids; I am broken, I cannot speak. 6. I think of olden days, of ancient years.

עוֹלָמִים: ז. אֲזַכֶּרָה נְגִינָתִי בַּלַּיְלָה עִם לְבָבִי אֲשִׁיחָה
 וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי: ח. הַלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדָנִי וְלֹא יִסִּיף
 לְרִצּוֹת עוֹד: ט. הָאֵפֶס לְנֹצֶחַ חֲסֵדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדוֹר
 וָדוֹר: י. הֲשָׁכַח חֲנוּת אֵל אִם קִפְץ בְּאֵף רַחֲמָיו סָלָה:
 יא. וְאֲמַר חֲלוֹתֵי הִיא שְׁנוֹת יָמַי עָלְיוֹן: יב. אֲזַכּוֹר
 מַעֲלָלֵי יְהוָה כִּי אֲזַכֶּרָה מְקֹדֶם פְּלֹאֵף: יג. וְהִגִּיתִי בְּכָל
 פְּעֻלָּתְךָ וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: יד. אֱלֹהִים בְּקֹדֶשׁ

7. During the night I recall my music, I meditate with my heart, and my spirit searches: 8. Is it for eternity that my Lord forsakes [me], nevermore to be appeased? 9. Has His kindness ceased forever? Has He sealed the decree for all generations? 10. Has God forgotten mercy? Has He in anger restrained His compassion forever? 11. I said, "It is to terrify me that the right hand of the Most High changes." 12. I remember the deeds of Yah, when I remember Your wonders of long ago. 13. I meditate on all Your works, and speak of Your deeds. 14. O God, Your way is in sanctity; what god is as great as God?

דְּרַכָּךָ מִי אֵל גָּדוֹל כְּאֱלֹהִים: טו. אֶתְּהָאֵל עֲשֵׂה
 פְּלֵא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָרָךְ: טז. גְּאֲלַת בְּזָרוּעַ עֲמָךְ בְּנֵי
 יַעֲקֹב וַיֹּסֶף סֵלָה: יז. רְאוּךָ מִיִּם אֱלֹהִים רְאוּךָ מִיִּם
 יִחִילוּ אֶף יִרְגְּזוּ תְהַמּוֹת: יח. זָרְמוּ מִיִּם עֲבוֹת קוֹל
 נָתַנוּ שְׁחָקִים אֶף חֲצֹצִיף יִתְהַלְכוּ: יט. קוֹל רַעְמָךְ
 בְּגִלְגֹּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבְל רְגָזָה וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ:
 כ. בָּיִם דְּרַכָּךָ וּשְׁבִילְךָ בְּמִים רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא

-
15. You are the God Who works wonders; You make Your might known among the nations.
 16. You redeemed Your people with a mighty arm, the children of Jacob and Joseph, Selah.
 17. The waters saw You, O God, the waters saw You and trembled; even the deep shuddered.
 18. The clouds streamed water, the heavens sounded forth, even Your arrows flew about.
 19. The sound of Your thunder was in the rolling wind; lightning lit up the world; the earth trembled and quaked. 20. Your way was through the sea, Your path through the mighty waters; and Your footsteps were not known.

נִדְעוּ: כֹּא. נַחֲיֵת כְּצֹאן עִמָּךְ בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:
 ז א. תִּפְלֶה לְמֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדֹנָי מִעוֹן אֲתָה
 הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר וָדֹר: ב. בְּטָרֵם הָרִים יִלְדוּ וְתַחֲלוּל
 אָרֶץ וְתִבֵּל וּמֵעוֹלָם עַד עוֹלָם אֲתָה אֵל: ג. תִּשָּׁב
 אָנוּשׁ עַד דִּכָּא וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְנֵי אָדָם: ד. כִּי אֶלֶף
 שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֲתָמוּל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה
 בְּלִילָה: ה. זָרַמְתָּם שָׁנָה יְהִיוּ בְּבִקְרָךְ כַּחֲצִיר יַחֲלֶף:

21. You led Your people like a flock, by the hand of Moses and Aaron

Chapter 90 1. A prayer by Moses, the man of God. My Lord, You have been a shelter for us in every generation. 2. Before the mountains came into being, before You created the earth and the world-for ever and ever You are Almighty God. 3. You diminish man until he is crushed, and You say, "Return, you children of man." 4. Indeed, a thousand years are in Your eyes like yesterday that has passed, like a watch of the night. 5. The stream of their life is as but a slumber; in the morning they are like grass that

6. בַּבֶּקֶר יִצְיֵץ וְחֶלֶף לְעָרֵב יִמּוּלֵל וַיִּבֶשׁ:
 7. כִּי כָלִינוּ בְּאַפֶּךָ וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ: ח. שֵׁת
 עֲוֹנֹתֵינוּ לְנִגְדֶךָ עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר פְּנֶיךָ: ט. כִּי
 כָּל יְמֵינוּ פָּנוּ בְּעִבְרָתְךָ כָּלִינוּ שְׁנֵינוּ כְּמוֹ הַגֵּה:
 י. יְמֵי שְׁנוֹתֵינוּ בָּהֶם שְׁבַעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֹת
 שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַהֲבָם עָמַל וְאֹזֶן כִּי גֹז חֵישׁ
 וְנִעְפָּה: יא. מִי יוֹדֵעַ עֹז אַפֶּךָ וּכְיִרְאַתְךָ עֲבָרְתְךָ:

sprouts anew. 6. In the morning it thrives and
 sprouts anew; in the evening it withers and dries.
 7. For we are consumed by Your anger, and
 destroyed by Your wrath. 8. You have set our
 wrongdoings before You, our hidden sins before
 the light of Your countenance. 9. For all our days
 have vanished in Your wrath; we cause our years
 to pass like a fleeting sound. 10. The days of our
 lives number seventy years, and if in great vigor,
 eighty years; most of them are but travail and
 futility, passing quickly and flying away. 11. Who
 can know the intensity of Your anger? Your wrath
 is commensurate with one's fear of You.

יב. לְמִנּוֹת יָמֵינוּ כֵּן הוֹדַע וְנִבֵּיא לְבָב חֲכָמָה:
 יג. שׁוּבָה יְהוָה עַד מָתַי וְהִנָּחֵם עַל עֲבֹדֶיךָ:
 יד. שִׁבְעֵנוּ בְּבִקְרַח חֲסִדֶךָ וְנִרְנְנָה וְנִשְׂמָחָה בְּכֹל יָמֵינוּ:
 טו. שִׂמְחֵנוּ כִּימוֹת עֲנִיתָנוּ שָׁנוֹת רָאִינוּ רָעָה:
 טז. יִרְאֵה אֶל עֲבֹדֶיךָ פְּעֻלָּךְ וְהַדְרִיךְ עַל בְּנֵיהֶם:
 יז. וְיֵהִי נֶעֱם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יַדֵּינוּ כּוֹנְנָה
 עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יַדֵּינוּ כּוֹנְנָהוּ:

12. Teach us, then, to reckon our days, that we may acquire a wise heart. 13. Relent, O Lord; how long [will Your anger last]? Have compassion upon Your servants. 14. Satisfy us in the morning with Your kindness, then we shall sing and rejoice throughout our days. 15. Give us joy corresponding to the days You afflicted us, the years we have seen adversity. 16. Let Your work be revealed to Your servants, and Your splendor be upon their children. 17. May the pleasantness of the Lord our God be upon us; establish for us the work of our hands; establish the work of our hands.

קָדָה א. הוֹדוּ לַיהוָה קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים
 עֲלִילוֹתָיו: ב. שִׁירוּ לוֹ זַמְרוּ לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל
 נִפְלְאוֹתָיו: ג. הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קָדְשׁוֹ יִשְׂמַח לֵב
 מִבְּקִשֵׁי יְהוָה: ד. דְּרֹשׁוּ יְהוָה וְעִזּוּ בְּקִשׁוֹ פָּנָיו
 תָּמִיד: ה. זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה מִפְתָּיו
 וּמִשְׁפָּטֵי פִיו: ו. זֶרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוּ בְּנֵי יַעֲקֹב
 בְּחִירָיו: ז. הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו:
 ח. זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דְּבַר צְנֹה לְאֶלֶף דּוֹר:

Chapter 105 1. Offer praise to the Lord, proclaim His Name; make His deeds known among the nations. 2. Sing to Him, chant praises to Him, speak of all His wonders. 3. Glory in His holy Name; may the heart of those who seek the Lord rejoice. 4. Search for the Lord and His might; seek His countenance always. 5. Remember the wonders that He has wrought, His miracles, and the judgements of His mouth. 6. O descendants of Abraham His servant, children of Jacob, His chosen ones: 7. He is the Lord our God; His judgements extend over the entire earth. 8. He

ט. אֲשֶׁר כָּרַת אֶת אַבְרָהָם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק:
 י. וַיַּעֲמִידָהּ לְיַעֲקֹב לְחֶק לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם:
 יא. לֵאמֹר לְךָ אֶתְּנֶן אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן חֶבְל נַחֲלַתְכֶם:
 יב. בְּהִיּוֹתָם מְתֵי מִסְפָּר כְּמַעַט וְגָרִים בָּהּ:
 יג. וַיִּתְּהַלְכוּ מִגּוֹי אֶל גּוֹי מִמַּמְלָכָה אֶל עַם
 אֲחֵר: יד. לֹא הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקֶם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם
 מַלְכִים: טו. אֶל תִּגְעוּ בְּמִשְׁחֵי וּלְנִבְיָאֵי אֶל תִּרְעוּ:

remembers His covenant forever, the word which He has commanded to a thousand generations; 9. the covenant which He made with Abraham, and His oath to Isaac. 10. He established it for Jacob as a statute, for Israel as an everlasting covenant, 11. stating, "To you I shall give the land of Canaan"-the portion of your inheritance, 12. when they were but few, very few, and strangers in it. 13. They wandered from nation to nation, from one kingdom to another people. 14. He permitted no one to wrong them, and admonished kings for their sake: 15. "Do not touch My anointed ones, and

טו. וַיִּקְרָא רָעַב עַל הָאָרֶץ כָּל מַטֵּה לֶחֶם שָׁבַר:
 יו. שָׁלַח לִפְנֵיהֶם אִישׁ לְעֶבֶד נַמְכָּר יוֹסֵף: יח. עָנוּ
 בְּכָבֵל רַגְלוֹ בְּרוֹזַל בָּאָה נִפְשׁוֹ: יט. עַד עֵת בָּא דְבָרוֹ
 אָמַרְתָּ יְהוָה צָרְפְתָהּ: כ. שָׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתִּירֶהוּ מִשָּׁל
 עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: כא. שָׁמוּ אָדוֹן לְבֵיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל
 קְנִיָּנוֹ: כב. לְאַסֵּר שָׂרָיו בְּנַפְשׁוֹ וּזְקַנָּיו יַחֲכֵם:
 כג. וַיָּבֵא יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גֵּר בְּאֶרֶץ חָם:

do not harm My prophets.” 16. He called for a famine upon the land; He broke every source of bread. 17. He sent a man before them; Joseph was sold as a slave. 18. They afflicted his foot with chains, his soul was put into iron; 19. until the time that His words came, the decree of the Lord purified him. 20. The king sent [word] and released him, the ruler of nations set him free. 21. He appointed him master of his house and ruler of all his possessions, 22. to imprison his princes at will, and to enlighten his elders. 23. Thus Israel came to Egypt, and Jacob sojourned in the land of Ham (Egypt).

כד. וַיַּפֵּר אֶת עַמּוֹ מֵאֵד וַיַּעֲצִמְהוּ מִצָּרָיו: כה. הִפֵּיךְ
 לְבָם לְשָׂנְאָה עַמּוֹ לְהִתְנַפֵּל בְּעַבְדָּיו: כו. שְׁלַח מֹשֶׁה
 עֲבָדָיו אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ: כז. שָׁמוּ בָּם דְּבַרֵי
 אֲתוֹתָיו וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם: כח. שְׁלַח חֲשֹׁךְ וַיַּחֲשֹׁךְ
 וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ: כט. הִפֵּיךְ אֶת מִימֵיהֶם לְדָם וַיִּמַּת
 אֶת דְּגָתָם: ל. שֶׁרֶץ אֲרָצָם צְפַרְדֵּיִם בְּחֻדְרֵי
 מַלְכֵיהֶם: לא. אָמַר וַיִּבֵּא עֹרֵב כְּנִים בְּכָל גְּבוּלָם:

24. He multiplied His nation greatly, and made it mightier than its adversaries. 25. He turned their hearts to hate His nation, to conspire against His servants. 26. He sent Moses, His servant; Aaron, whom He had chosen. 27. They placed among them the words of His signs, miracles in the land of Ham. 28. He sent darkness and made it dark, and they did not defy His word. 29. He transformed their waters to blood, and killed their fish. 30. Their land swarmed with frogs in the chambers of their kings. 31. He spoke, and hordes of wild beasts came, and lice throughout their borders.

לב. נָתַן גְּשֵׁמֵיהֶם בְּרֹד אֵשׁ לְהַבּוֹת בְּאַרְצָם: לג. וַיִּףּ
 גִּפְנָם וַתֵּאָנְתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: לד. אָמַר וַיָּבֵא
 אַרְבֵּה וַיִּלֶּק וְאִין מִסְפָּר: לה. וַיֹּאכַל כָּל עֵשֶׂב
 בְּאַרְצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם: לו. וַיִּףּ כָּל בְּכוֹר
 בְּאַרְצָם רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם: לו. וַיּוֹצִיֵאם בְּכֶסֶף וְזָהָב
 וְאִין בְּשִׁבְטֵי כוֹשֵׁל: לח. שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי
 נִפְל פַּחַדָם עֲלֵיהֶם: לט. פָּרַשׁ עָנָן לְמִסְךָ וְאֵשׁ לְהָאִיר

32. He turned their rains to hail, flaming fire in their land; 33. it struck their vine and fig tree, it broke the trees of their borders. 34. He spoke, and grasshoppers came, locusts without number; 35. and it consumed all grass in their land, it ate the fruit of their soil. 36. Then He smote every firstborn in their land, the first of all their potency. 37. And He took them out with silver and gold, and none among His tribes stumbled. 38. Egypt rejoiced at their leaving, for the fear [of Israel] had fallen upon them. 39. He spread out a cloud for shelter, and a fire to illuminate the night.

לִילָה: מ. שָׁאֵל וַיָּבֵא שְׁלוֹ וְלָחֶם שָׁמַיִם יִשְׁבִּיעֵם:
 מא. פָּתַח צוּר וַיִּזְבְּבוּ מֵיִם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֶהָר: מב. כִּי
 זָכַר אֶת דְּבַר קְדָשׁוֹ אֶת אַבְרָהָם עֲבָדוֹ: מג. וַיּוֹצֵא
 עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת בְּחִירָיו: מד. וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם וְעַמִּל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: מה. בְּעַבְוֹר
 יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרֹתָיו יִנְצְרוּ הַלְלוּ יְהוָה:
 קלז. א. עַל נִהְרֹת בְּבַל שֵׁם יִשְׁבְּנוּ גַם בְּכִינוּ בְּזָכְרֵנוּ

40. [Israel] asked, and He brought quail, and with the bread of heaven He satisfied them. 41. He opened a rock and waters flowed; they streamed through dry places like a river, 42. for He remembered His holy word to Abraham His servant. 43. And He brought out His nation with joy, His chosen ones with song. 44. He gave them the lands of nations, they inherited the toil of peoples, 45. So that they might keep His statutes and observe His laws. Praise the Lord!

Chapter 137 1. By the rivers of Babylon, there we sat and wept as we remembered Zion.

אַת צִיּוֹן: ב. עַל עֲרְבִים בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ כַּנְרוֹתֵינוּ:
 ג. כִּי שֵׁם שְׁאֵלֵנוּ שׁוֹבֵינוּ דְּבָרֵי שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ
 שְׁמָחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: ד. אֵיךְ נִשִּׁיר אֶת שִׁיר
 יְהוָה עַל אֲדָמַת נֹכַר: ה. אִם אֲשַׁכְּחֶךָ יְרוּשָׁלַיִם
 תִּשְׁכַּח יְמִינִי: ו. תִּדְבֹק לְשׁוֹנֵי לַחֲכֵי אִם לֹא אֲזַכְּרֶכִי
 אִם לֹא אֲעִלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׁמָחָתִי: ז. זָכֹר
 יְהוָה לְבִנְי אֲדוֹם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ
 עַד הִיסוֹד בָּהּ: ח. בַּת בְּכַל הַשְּׂדוּדָה אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלֵם

2. There, upon the willows, we hung our harps.
 3. For there our captors demanded of us songs, and those who scorned us-rejoicing, [saying,] "Sing to us of the songs of Zion." 4. How can we sing the song of the Lord on alien soil? 5. If I forget you, Jerusalem, let my right hand forget [its dexterity].
 6. Let my tongue cleave to my palate if I will not remember you, if I will not bring to mind Jerusalem during my greatest joy! 7. Remember, O Lord, against the Edomites the day of [the destruction of] Jerusalem, when they said, "Raze it, raze it to its very foundation!" 8. O Babylon, who

לך את גְּמוּלָךְ שְׁגַמְלֶתָ לָנוּ: ט. אֲשֶׁרִי שְׂיֵאָחֵז וְנִפְץ
את עֵלְיֶיךָ אֶל הַסֵּלַע:

קכ. א. הַלְלוּיָהּ הַלְלוּ אֶל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרִקְיעַ
עֶזוֹ: ב. הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרָתוֹ הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ:
ג. הַלְלוּהוּ בְּתִקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְל וְכִנּוֹר:
ד. הַלְלוּהוּ בְּתֶרֶף וּמַחֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעֶגְב:
ה. הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי שִׁמְעַ הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה:

is destined to be laid waste, happy is he who will repay you in retribution for what you have inflicted on us. 9. Happy is he who will seize and crush your infants against the rock!

Chapter 150 1. Praise the Lord! Praise God in His holiness; praise Him in the firmament of His strength. 2. Praise Him for His mighty acts; praise Him according to His abundant greatness. 3. Praise Him with the call of the shofar; praise Him with harp and lyre. 4. Praise Him with timbrel and dance; praise Him with stringed instruments and flute. 5. Praise Him with

ו. כָּל הַנְּשָׂמָה תְהִלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ:

מִי יִתֵּן מְצִיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהוָה שְׁבוֹת
 עִמּוֹ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׂמַח יִשְׂרָאֵל: וּתְשׁוּעַת צְדִיקִים
 מִיְהוָה מְעוֹזָם בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזְרֵם יְהוָה וַיִּפְלְטֵם
 יִפְלְטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בוֹ:

resounding cymbals; praise Him with clanging cymbals. 6. Let every soul praise the Lord. Praise the Lord!

After reciting psalms it's good to say:

Who will provide the redemption from Zion for the salvation of Israel? When G-d returns the captivity of His Nation, Jacob will rejoice and Israel will be happy. And the salvation of the righteous is from G-d, He is their strength in the time of need. G-d will help them, and He will free them; He will free them from the wicked and redeem them, for He has mercy on them.