



The International Tehillim Organization
For the Benefit of Cholim

לע"נ מירל בת יואב יהודה ע"ה

"אודד על כי נראות נפליתי נפלאים מעשך ..."
(תהלים קל"ט, י"ד)

*At this wondrous moment,
Hashem, I give thanks for that
which my soul knows deeply.*



יט לְמַנְצַח מְזִמּוֹר לְדָוִד: ^ב הַשָּׁמַיִם מְסַפְּרִים כְּבוֹד אֱ-ל וּמַעֲשֵׂה נְדָו מְגִיד
הֶרְקִיעַ: ^ג יוֹם לְיוֹם יְבַיֵּעַ אֶמֶר וְלַיְלָה לְלַיְלָה יַחְוֶה-דַּעַת: ^ד אֵין אֶמֶר וְאֵין
דְּבָרִים בְּלִי נִשְׁמַע קוֹלָם: ^ה בְּכָל-הָאָרֶץ | יֵצֵא קוֹם וּבִקְצֵה תִבְל מְלִיהֶם
לְשִׁמְשׁ שֶׁם אֱהָל בָּהֶם: ^ו וְהוּא כְּחֶתֶן יֵצֵא מִחֶפְתּוֹ יִשִּׁישׁ כְּגִבּוֹר לְרוּץ אֶרֶח:
מְקַצֵּה הַשָּׁמַיִם | מוֹצֵאוֹ וְתִקּוּפָתוֹ עַל-קְצוֹתָם וְאֵין נִסְתָּר מִחֶפְתּוֹ: ^ז תּוֹרַת
ד' תְּמִימָה מְשִׁיבַת נֹפֶשׁ עֵדוּת ד' נְאֻמָּנָה מִחֻכְמַת פְּתִי: ^ח פְּקוּדֵי ד' יִשְׁרִים
מְשַׁמְחִילֵב מִצּוֹת ד' בְּרָה מְאִירַת עֵינַיִם: ^ט יִרְאֵת ד' | טְהוֹרָה עוֹמְדַת לְעַד
מְשֻׁפְּטִי ד' אֶמֶת צְדָקוֹ יַחְדּוֹ: ^י הַנְּחֻמְדִים מְזֻהָב וּמִפְּזוּ רַב וְתוֹקִים מִדְּבֵשׁ
וְנֹפֶת צוֹפִים: ^{יא} גַּם-עַבְדְּךָ נִזְהָר בָּהֶם בְּשִׁמְרָם עֵקֵב רַב: ^{יב} שְׁגִיאוֹת מִי-גִבּוֹן
מִנְסֻתָרוֹת נִקְנִי: ^{יג} גַּם מִזִּידִים | חֲשַׁךְ עַבְדְּךָ אֶל-יִמְשָׁל־בִּי אֲזַ אֵיתָם וְנִקְוִיתִי
מִפֶּשַׁע רַב: ^{יד} יְהִיו לְרִצּוֹן | אִמְרֵי-פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לִפְנֵיךָ ד' צוּרִי וְגֹאֲלִי:

19 1. For the conductor, a song of David. 2. The heavens recite the glory of G-d, and the sky tells of the work of His hands. 3. Day to day utters speech, and night to night tells knowledge. 4. There is neither speech nor words; their voice is not heard. 5. Their line goes forth throughout the earth, and their words are at the end of the world; for the sun He made a tent therein. 6. And it is like a bridegroom emerging from his chamber; it rejoices like a mighty man running a course. 7. From the end of the heavens is its source, and its circuit is to their ends, and none is hidden from its heat. 8. The law of the Lord is perfect, restoring the soul; the testimony of the Lord is faithful, making the simple one wise. 9. The orders of the Lord are upright, causing the heart to rejoice; the commandment of the Lord is clear, enlightening the eyes. 10. The fear of the Lord is pure, existing forever; the judgments of the Lord are true, altogether just. 11. They are to be desired more than gold, yea more than much fine gold, and are sweeter than honey and drippings of honeycombs. 12. Also Your servant was careful with them; for in observing them there is great reward. 13. Who understands errors? Cleanse me of hidden [sins]. 14. Also withhold Your servant from willful sins; let them not rule over me; then I will be perfect and I will be cleansed of much transgression. 15. May the sayings of my mouth and the meditations of my heart be acceptable before You, Hashem, my Rock and my Redeemer.

נא לְמַנְצַח מְזִמּוֹר לְדָוִד: ^ב בְּבוֹא-אֵלָיו נִתֵּן הַנְּבִיא כְּאִשְׁרָ-בָא אֶל-בֵּת-שֹׁבַע:
^ג חֲנִנִי אֶ-לֵהִים כְּחֶסֶדְךָ כְּרַב רַחֲמֶיךָ מִחַה פְּשָׁעֵי: ^ד הַרְבַּה הָרַב כְּבִסְתִּי מַעֲוִנִי
וּמְחַטְאֵתִי טְהַרְנִי: ^ה כִּי-פְשָׁעֵי אֲנִי אֲדַע וְחַטְאֵתִי נִגְדִי תִמִּיד: ^ו לָךְ לְבַדְּךָ |
חַטְאֵתִי וְהִרַע בְּעֵינֶיךָ עֲשִׂיתִי לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדִבְרֶיךָ תִּזְכֶּה בְּשֻׁפְּטֶיךָ:

הַן-בְּעוֹן חוֹלְלֵתִי וּבְחַטָּא יַחַמְתֵּנִי אֱמִי: הַן-אָמַת חֲפָצָת בְּטוֹחוֹת וּבִסְתָם
 חֲכָמָה תוֹדִיעֵנִי: תַּחֲטְאֵנִי בְּאִזּוֹב וּבְאִטְהָר תִּכְבְּסֵנִי וּמִשְׁלֵג אֲלַבֵּינִי: תִּשְׁמִיעֵנִי
 שְׁשׁוֹן וְשִׁמְחָה תַגְלֵנָה עֲצָמוֹת דְּכִיֹּת: הַסְתַּר פְּנִיךָ מִחַטָּאִי וְכַל-עוֹנֹתַי
 מִחָה: יָב טְהוֹר בְּרָא-לִי אֶ-לֵהִים וְרוּחַ נְכוֹן חִדָּשׁ בְּקִרְבִּי: אֶל-תִּשְׁלִיכֵנִי
 מִקְּפִנֶיךָ וְרוּחַ קְדוֹשְׁךָ אֶל-תִּקַּח מִמֶּנִּי: הִשְׁיבָה לִי שְׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ וְרוּחַ נְדִיבָה
 תִּסְמְכֵנִי: אֶלְמָדָה פִּשְׁעִים דְּרָכֶיךָ וְחַטָּאִים אֶלְיָךָ לְשׁוֹבוּ: הַצִּילֵנִי מִדְּמַיִם
 אֶ-לֵהִים אֶ-לֵהִי תִשׁוּעָתִי תִרְנֵן לְשׁוֹנֵי צְדָקָתְךָ: ד' שְׁפָתַי תִּפְתַּח וּפִי יַגִּיד
 תְּהִלָּתְךָ: כִּי | לֹא-תִחַפֵּץ זָבַח וְאִתָּנָה עוֹלָה לֹא תִרְצָה: זִבְחֵי אֶ-לֵהִים רוּחַ
 נִשְׁבָּרָה לִב-נִשְׁבָּר וְנִדְכָה אֶ-לֵהִים לֹא תִבְיָה: הַיִּטִּיבָה בְּרָצוֹנְךָ אֶת-צִיּוֹן
 תִּבְנֶה חוֹמוֹת יְרוּשָׁלָּם: אֲזוֹ תִחַפֵּץ זִבְחֵי-צֶדֶק עוֹלָה וְכִלִּיל אֲזוֹ יַעֲלוּ
 עַל-מִזְבֵּיחַךָ פָּרִים:

51 1. For the conductor, a song of David. 2. When Nathan the prophet came to him when he went to Bath-sheba. 3. Be gracious to me, O G-d, according to Your kindness; according to Your great mercies, erase my transgressions. 4. Wash me thoroughly of my iniquity, and purify me of my sin. 5. For I know my transgressions, and my sin is always before me. 6. Against You alone have I sinned, and I have done what is evil in Your sight, in order that You be justified in Your conduct, and right in Your judgment. 7. Behold, with iniquity I was formed, and with sin my mother conceived me. 8. Behold, You desired that truth be in the hidden places, and in the concealed part You teach me wisdom. 9. Purify me with a hyssop, and I will become pure; wash me, and I will become whiter than snow. 10. Make me hear joy and gladness; let the bones that You crushed exult. 11. Hide Your countenance from my sins, and erase all my iniquities. 12. Create for me a pure heart, O G-d, and renew a steadfast spirit within me. 13. Do not cast me away from before You, and do not take Your holy spirit from me. 14. Restore to me the joy of Your salvation, and let a noble spirit support me. 15. I will teach transgressors Your ways, and sinners will return to You. 16. Save me from blood, O G-d, the G-d of my salvation; let my tongue sing praises of Your charity. 17. O Lord, You shall open my lips, and my mouth will recite Your praise. 18. For You do not wish a sacrifice, or I should give it; You do not desire a burnt offering. 19. The sacrifices of G-d are a broken spirit; O G-d, You will not despise a broken and crushed heart. 20. With Your will, do good to Zion; build the walls of Jerusalem. 21. Then You will desire sacrifices of righteousness, a burnt offering and a whole offering; then they will offer up bulls on Your altar.

קכא * שִׁיר לַמַּעֲלוֹת אֲשָׁא עֵינַי אֶל־הַהָרִים מֵאֵין זָבֵא עֲזָרִי: ב עֲזָרִי מֵעַם ד' עֲשֵׂה שְׁמַיִם וְאָרֶץ: ג אֶל־יָתֵן לְמוֹט רַגְלֶךָ אֶל־זָנוּם שְׁמֶרְךָ: ד הִנֵּה לֹא־זָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: ה ד' שְׁמֶרְךָ ד' צִלְךָ עַל־יַד יְמִינֶךָ: ו יוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא־יִכְבֶּה וְיָרַח בַּלַּיְלָה: ז ד' יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל־דָּע וְיִשְׁמַר אֶת־נַפְשֶׁךָ: ח ד' יִשְׁמַר־צִאתְךָ וּבואֶךָ מֵעַתָּה וְעַד־עוֹלָם:

121 1. A song for ascents. I shall raise my eyes to the mountains, from where will my help come? 2. My help is from the Lord, the Maker of heaven and earth. 3. He will not allow your foot to falter; Your Guardian will not slumber. 4. Behold the Guardian of Israel will neither slumber nor sleep. 5. The Lord is your Guardian; the Lord is your shadow; [He is] by your right hand. 6. By day, the sun will not smite you, nor will the moon at night. 7. The Lord will guard you from all evil; He will guard your soul. 8. The Lord will guard your going out and your coming in from now and to eternity.

קל * שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְמִיקִים קָרְאתֶיךָ ד': א ד' שְׁמַעָה בְּקוֹלֵי תְהַיִינָה אֲזַנֶיךָ קִשְׁבוֹת לְקוֹל תְּחַנוּנָי: ב אִם־עוֹנוֹת תִּשְׁמַר־ךָ ה ד' מִי יַעֲמֹד: ג כִּי־עֲמֹךְ הִסְלִיחָה לְמַעַן תִּגְרָא: ד קוֹיֵתִי ד' קוֹתָה נַפְשִׁי וְלֹדְכֵרוּ הוֹחֲלֵתִי: ו נַפְשִׁי לֹד' מִשְׁמָרִים לְבָקֵר שְׁמָרִים לְבָקֵר: ז יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל־ד' כִּי־עַם־ד' הַחֹסֵד וְהִרְבֵּה עַמוּ פְדוּתֵי: ח וְהוּא יַפְדֶּה אֶת־יִשְׂרָאֵל מִכָּל עוֹנוֹתָיו:

130 1. A song of ascents. From the depths I have called You, O Lord 2. O Lord, hearken to my voice; may Your ears be attentive to the voice of my supplications. 3. O G-d, if You keep [a record of] iniquities, O Lord, who will stand? 4. For forgiveness is with You. in order that You be feared. 5. I hoped, O Lord; yea, my soul hoped, and I wait for His word. 6. My soul is to the Lord among those who await the morning, those who await the morning. 7. Israel, hope to the Lord, for kindness is with the Lord and much redemption is with Him. 8. And He will redeem Israel from all their iniquities.

⚡⚡⚡⚡⚡

תפלה להצלחת הבנים

(מספר התחינות והבקשות)

רבונו שֶׁל עוֹלָם, זַכְנוּ שְׂיִהְיוּ בְּנֵינוּ מְאִירִים בְּתוֹרָה (מִי שֶׁאֵין לוֹ בָּנִים אוֹמֵר: זַכְנוּ לְהוֹלִיד בְּנִים מְאִירִים בְּתוֹרָה), וְיִהְיוּ בְּרִיאִים בְּגוּפָם וּשְׂכָלָם, בְּעֲלֵי מַדּוֹת טוֹבוֹת, עוֹסְקִים בְּתוֹרָה לְשִׁמְחָה, וְתוֹן לָהֶם חַיִּים אַרוּכִים וְטוֹבִים, וְיִהְיוּ מְמַלְאִים בְּתוֹרָה וּבְחֻכְמָה וּבִירְאָת שָׁמַיִם, וְיִהְיוּ אֶהוּבִים לְמַעַלָּה וְנִחְמָדִים לְמַטָּה. וְתִצְלַם מֵעַין הָרַע וּמֵיֶצֶר הָרַע וּמִכָּל מִינֵי פְרַעְוִיּוֹת. וְיִהְיוּ לָהֶם חוֹשִׁים בְּרִיאִים לַעֲבוֹדְתֶיךָ, וְזַכְנוּ בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים (וְאֵת אִשְׁתִּי / וְאֵת בְּעֲלִי), שְׂתַמְלֵא מִסְפָּר יְמֵינוּ בְּאַרְיֻכוֹת יָמִים וְשָׁנִים, בְּטוֹב וּבְנֻעִימִים, וְאַהֲבָה וְשְׁלוֹם, וְנוֹכַח לְגַדֵּל כָּל

אָחד מִבְּנֵי וְכָל אַחַת מִבְּנוֹתַי לְתוֹרָה וּלְחֻפָּה וּלְמַעֲשִׂים טוֹבִים:

וְתוֹמִין לְכָל אָחַד מִבְּנֵי אֶת בֵּת זְוִיגוֹ וּלְכָל אַחַת מִבְּנוֹתַי אֶת בֵּן זְוִיגָה, וְלֹא יִדְחוּ
לִפְנֵי אַחֵרִים חֵס וְשְׁלוֹם. וּבִרְךְּ מַעֲשֵׂה יְדִינוּ לְתֵן לָהֶם מַהֵר וּמִתָּן בְּעֵין יָפָה,
וְנוֹכַח לְקַיֵּם מֵה שְׁאֵנוּ מִבְּטִיחִים לְתֵן לָהֶם בְּלִי נֶדֶר, וּלְהַשִּׂיאֵם עִם זְוִיגָם בְּיָמֵי
הַנְּעוּרִים בְּנִחַת וּבְרוּחַ וּבְשִׂמְחָה, וּמֵהֶם יֵצְאוּ פְרוֹת טוֹבִים וּבָנִים צְדִיקִים זֹכִים
וּמְזִכִּים לְכָל יִשְׂרָאֵל:

וְלֹא יִתְחַלֵּל שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל עַל יְדֵינוּ, וְלֹא עַל יְדֵי זָרְעֵנוּ חֵס וְשְׁלוֹם וּמִלֵּא כֹּל
מִשְׁאָלוֹת לִבְנוֹ לְטוֹבָה בְּבְרִיאוֹת, בְּהַצְלָחָה וְכָל טוֹב, וְיִתְגַּדֵּל כְּבוֹד שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל
וּכְבוֹד תּוֹרָתְךָ עַל יְדֵינוּ וְעַל יְדֵי זָרְעֵנוּ וְזָרַע זָרְעֵנוּ, אָמֵן כֵּן יִהְיֶה רָצוֹן. יְהִי לְרָצוֹן
אִמְרֵי פִי וְהִגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, ד' צוּרֵי וְגוֹאֲלֵי:

PRAYER FOR CHILDREN'S SUCCESS

(from *Sefer HaTechinos VeHaBakashos*)

Master of the World, deem us worthy of having our children give off the light of Torah (those who do not yet have children should say instead: deem us worthy of having children who give off the light of Torah). May they be healthy in body and mind, possessed of fine character, and involved in Torah for its own sake. Grant them long and good life. May they be permeated with Torah, wisdom, and fear of Heaven. May they be beloved above, and desirable below. Save them from the evil eye, from the drive toward evil, and from all sorts of punishment. May they have healthy senses, devoted to Your worship. Deem us worthy, in Your abundant mercy, (as well as my wife/husband) of granting us long, good, and pleasant life, love and peace. And may we be worthy of raising each of our sons and each of our daughters to Torah, the *chuppah* (marriage canopy), and good deeds.

Prepare for each of my sons and daughters his/her spouse. May they not be pushed aside before others, Heaven forbid. Bless the work of our hands that we may provide generous dowry and gifts. May we be able to fulfill that which we have promised to give them – without undertaking this as a vow. May we be able to marry them off in their youth, with ease, comfort, and joy. May good fruit emerge from them - children who are righteous and earn merit on their own behalf and on behalf of all of Israel.

May Your Name not be desecrated by us nor by our children, Heaven forbid. Fulfill all of the requests of our heart for the good, with health, success, and all that is good. May the honor of Your Name and of Your Torah be magnified by us, our children, and our children's children. Amen. So may it be Your will. May the sayings of my mouth and meditation of my heart be pleasing to You, Hashem, my Rock and my Redeemer.

תפלה למציאת בן זוג

(מהשל"ה הקדוש)

יְהי רצון מִלְפָּנֶיךָ ד' אֱלֹקֵי וְאֵלֶיךָ אֲבוֹתַי, שֶׁתִּמְצֵיאַ לִי (כשמתפלל על אחר לפלונית/ת בן/בת פלונית) בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים וּבְחֶסֶדְךָ הַגְּדוֹלִים אֶת זְוֹגִי (כשמתפלל על אחר זוג/ה) הָרְאוּי לִי (כשמתפלל על אחר לו/לה) בְּזִמְנוֹ, זְוֹג הַגּוֹן הָרְאוּי הַהוֹלִיד תִּלְמִיד חָכֵם גָּדוֹל בְּתוֹרָה וּבִירָאָה, מְזַרַע צְדִיקִים וְאֲנָשֵׁי אֱמֶת וִירָאת חָטָא, כְּמוֹ שֶׁהִמְצֵאתָ זְוֹגוֹ לְאָדָם הָרְאוּשׁוֹ, לְאֲבָרְהָם וְיִצְחָק וְיַעֲקֹב וּמֹשֶׁה, כָּל אֶחָד זְוֹגוֹ, בְּעֵתוֹ וּבְזִמְנוֹ וְאוֹתוֹ אִישׁ שֶׁתִּמְצֵיא לִי (כשמתפלל על אחר לו/לה) לְזְוֹגִי (כשמתפלל על אחר לזוג/ה) יְהֵא אִישׁ טוֹב, אִישׁ נָאֵה בְּמַעֲשָׂיו, בְּעַל מַעֲשִׂים טוֹבִים, בְּעַל חוֹ, אִישׁ מְשֻׁפָּל וִירָא אֱלֹקִים, רוֹדֵף צְדָקָה וְגוֹמֵל חֶסֶד:
וְלֹא יְהֵא בּוֹ שְׂמֵץ פְּסוּל וּמוֹם וּפְגָם, וְלֹא יְהֵא כְּעֶסֶן וְרִגְזוֹן, רַק בְּעַל עֲנוּה וּנְמִיכוּת רוּחַ, בְּרִיא וּבְעַל כֹּחַ, וְאֵל יַעֲקֹב אֲכָזְרִיּוֹת הַבְּרִיּוֹת וְשׁוֹנְאִים וּמְחַשְׁבוֹתֵיהֶם וְתַחְבּוּלוֹתֵיהֶם לְעַכְבֹּת אֶת בֶּן זְוֹגִי (כשמתפלל על אחר זוג/ה) הַהוֹכֵן לִי (כשמתפלל על אחר לו/ה), יְהִיו לְרַצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי לְפָנֶיךָ, ד' צוּרֵי וְגֹאֲלֵי:

PRAYER FOR FINDING A SPOUSE

(by the *Shelah HaKadosh*)

May it be Your will, Hashem, my God and the God of my fathers, that You provide me (when praying for someone else, say: so-and-so the son/daughter of so-and-so), in Your abundant mercy and great kindness, with a spouse who is appropriate for me (when praying for someone else, say: for him/her) at the proper time – a spouse who is suitable, fit to be the parent of a *talmid chacham* (Torah scholar) who is great in Torah and fear [of Heaven], someone who is descended from the righteous, men of truth and fear of sin, just as you provided a spouse for Adam, the first man, and for Avraham, Yitzchak, Yaakov, and Moshe, a spouse for each one at the appropriate time. May that man whom You will have me find as my spouse (when praying for another, say: as his/her spouse) a good person, someone whose conduct is beautiful, someone who performs good deeds, possessed of grace, sensible and God-fearing, someone who strives to do charity and kindness.

May he/she have no taint, blemish, or defect, nor should he/she have an angry temperament. Rather, may he/she be humble and of lowly spirit, healthy and strong. May the cruelty of people, enemies, and their schemes and thoughts not impede my (when praying for another, say instead: his/her) finding the spouse who has been readied for me (when praying for another, say instead: for him or her).

May the statements of my mouth and meditations of my heart be pleasing before You, Hashem, my Rock and my Redeemer.