

תְּקוּן הַנֶּפֶשׁ וְתַפְלַת הַפְּרָנְסָה



נִסְחַת תַּפְלַת הַרְבִּים עַל צִיּוֹנוֹ שֶׁל הַסֵּבֵא קִדְיָשָׁא רַבֵּי חַיִּים פִּינְטוֹ הַגָּדוֹל זִיע"א
בְּמַעֲמַד הָאֲדָמוֹ"ר רַבֵּינוּ יֵאֲשִׁיחוּ פִּינְטוֹ שְׁלִיט"א

תְּקוּן הַנֶּפֶשׁ

כפי שיסדרו רבינו יאשיהו פינטו שליט"א

שש מצוות חיובן תמיד
לא יפסקו מהאדם אפילו רגע אחד כל ימיו
וכל זמן וכל רגע שיחשוב בהן קיים מצות עשה

◆ א ◆

להאמין בה' -

אָנֹכִי ה' אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם
מִבֵּית עֲבָדִים:

◆ ב ◆

שלא להאמין זולתו -

לֹא יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל פְּנֵי:

◆ ג ◆

יחוד ה' -

שָׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד:

◆ ד ◆

אהבת ה' -

וְאַהֲבַת אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ
וּבְכָל מְאֹדְךָ:

◆ ה ◆

יראת ה' -

אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ תִירָא:

◆ ו ◆

שלא לתור אחר מחשבת הלב וראיית העיניים -

וְלֹא תִתּוֹרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר
אִתְּם זָנִים אַחֲרֵיהֶם:

לְכוּ נִרְנְנָה לַה' נְרִיעָה לְצוֹר יִשְׁעֵנוּ

פֶּרֶק א

אֲשֶׁר־י הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הֵלֵךְ בְּעֵצַת רְשָׁעִים וּבְדַרְךְ חַטָּאִים לֹא עָמַד וּבְמוֹשֵׁב יִלְצִים לֹא יִשָּׁב: כִּי אִם בְּתוֹרַת ה' חִפְּצוּ וּבְתוֹרָתוֹ יִהְיֶה יוֹמָם וּלְיַלְהָה: וְהָיָה כַּעֵץ שֶׁתּוֹלַע עַל פְּלָגֵי מַיִם אֲשֶׁר פָּרְיוֹ יִתֵּן בְּעֵתוֹ וְעֵלְהוּ לֹא יִבּוֹל וְכֹל אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ: לֹא כֵן הָרְשָׁעִים כִּי אִם כַּמֶּץ אֲשֶׁר תִּדְפְּנוּ רוּחַ: עַל כֵּן לֹא יִקְמוּ רְשָׁעִים בַּמִּשְׁפָּט וְחַטָּאִים בְּעֵדַת צְדִיקִים: כִּי יוֹדַע ה' דֶּרֶךְ צְדִיקִים וְדֶרֶךְ רְשָׁעִים תֵּאבֹד:

פֶּרֶק ו

לְמַנְצַח בְּנִגְיֵנוֹת עַל הַשְּׁמִינִית מִזְמוֹר לְדָוִד: ה' אֵל בְּאֶפְרַיִם תּוֹכִיחֵנִי וְאֵל בְּחַמְתָּךְ תִּיַסְרֵנִי: חָנּוּנִי ה' כִּי אֶמְלֹל אֲנִי רַפְּאֵנִי ה' כִּי נִבְהָלוּ עַצְמִי: וּנְפָשִׁי נִבְהָלָה מְאֹד וְאַתָּה ה' עַד מָתִי: שׁוּבָה ה' חֲלֹצָה נַפְשִׁי הוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן חֲסֶדְךָ: כִּי אֵין בַּמּוֹת זְכָרְךָ בִּשְׂאוֹל מִי יוֹדֵה לָךְ: יִגְעַתִּי בְּאַנְחָתִי אֲשַׁחַח בְּכֹל לַיְלָה מִטְּתִי בְּדַמְעָתִי עֵרְשִׁי אֲמַסֶּה: עֲשֻׂשָׁה מִכַּעַס עֵינַי עֲתָקָה בְּכָל צוֹרְרָי: סוּרוּ מִמֶּנִּי כָּל פְּעֻלֵי אוֹן: כִּי שָׁמַע ה' קוֹל בְּכִי: שָׁמַע ה' תַּחֲנֻנָּתִי ה' תִּפְּלֹתִי יִקַּח: יִבְשׂוּ וַיִּבְהָלוּ מְאֹד כָּל אֹיְבֵי יִשְׁבּוּ יִבְשׂוּ רַגְעַ:

פֶּרֶק ז

לְמַנְצַח מִזְמוֹר לְדָוִד: יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה יִשְׁגָּבְךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: יִשְׁלַח עֲזָרְךָ מִקֹּדֶשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדְךָ: יִזְכָּר כָּל מִנְחֹתֶךָ וְעוֹלֹתֶךָ יִדְשָׁנָה סֵלָה: יִתֵּן לָךְ כִּלְבֶּכֶךָ וְכֹל עֲצָתְךָ יִמְלֵא: נִרְנְנָה בִישׁוּעָתְךָ וּבִשְׁם אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא ה' כָּל מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: עֲתָה יִדְעַתִּי כִּי הוֹשִׁיעַ ה' מִשִּׁיחוֹ יַעֲנֵהוּ מִשְׁמֵי קֹדֶשׁוֹ בְּגִבְרוֹת יִשַׁע יְמִינוֹ: אֱלֹהֵי בָרֶכֶב וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים וְאַנְחָנוּ בְּשֵׁם ה' אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר: הִמָּה כָּרְעוּ וּנְפְלוּ וְאַנְחָנוּ קָמְנוּ וּנְתַעֲוֹדְד: ה' הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קִרְאָנוּ:

פרק כד

לְדוֹד מִזְמוֹר לַה' הָאָרֶץ וּמְלוֹאָהּ תִּבְל וַיֵּשְׁבֵי בָּהּ: כִּי
הוּא עַל יָמִים יִסְדָּה וְעַל נְהָרוֹת יִכּוֹנְנָה: מִי יַעֲלֶה בְּהַר
ה' וּמִי יִקּוּם בְּמִקְוֹם קָדְשׁוֹ: נְקִי כַפַּיִם וּבָר לִבָּב אֲשֶׁר לֹא
נָשָׂא לְשׂוֹא נַפְשִׁי וְלֹא נִשְׁבַּע לְמַרְמָה: יֵשֵׂא בִרְכָה מֵאֵת
ה' וּצְדָקָה מֵאֱלֹקֵי יִשְׁעוֹ: זֶה דוֹר דִּרְשׁוּ מִבְּקִשֵׁי פִנְיֶךָ
יַעֲקֹב סֵלָה: שְׂאוּ שְׁעָרִים רְאִשֵׁיכֶם וְהִנָּשְׂאוּ פִתְחֵי עוֹלָם
וַיָּבֹא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד: מִי זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד ה' עֲזוּז וְגִבּוֹר ה'
גִּבּוֹר מֶלֶחֶמָה: שְׂאוּ שְׁעָרִים רְאִשֵׁיכֶם וּשְׂאוּ פִתְחֵי עוֹלָם
וַיָּבֹא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד: מִי הוּא זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד ה' צְבָאוֹת
הוּא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד סֵלָה:

פרק סז

לְמִנְצַח בְּנִגִּינַת מִזְמוֹר שִׁיר: אֱלֹקִים יַחֲנְנוּ וַיְבָרְכֵנוּ יְאֵר
פָּנָיו אֶתְנוּ סֵלָה: לְדַעַת בְּאָרֶץ דְּרָכֶךָ בְּכָל גּוֹיִם יִשׁוּעַתֶּךָ:
יִדְוֶךָ עַמִּים אֱלֹקִים יִדְוֶךָ עַמִּים כָּלָם: יִשְׁמְחוּ וִירְנְנוּ
לְאֲמִים כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיֶּשֶׁר וּלְאֲמִים בְּאָרֶץ תִּנְחַם
סֵלָה: יִדְוֶךָ עַמִּים אֱלֹקִים יִדְוֶךָ עַמִּים כָּלָם: אָרֶץ נִתְּנָה
יְבוּלָהּ יְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים אֱלֹקֵינוּ: יְבָרְכֵנוּ אֱלֹקִים וַיִּירָאוּ
אוֹתוֹ כָּל אֲפִסֵי אָרֶץ:

פרק צא

יֵשֶׁב בְּסֹתֵר עֲלִיּוֹן בְּצַל שֶׁ-ד'-י יִתְלוֹנֵן: אִמֵּר לַה' מַחְסִי
וּמְצוּדָתִי אֱלֹקֵי אֲבֹטָה בּוֹ: כִּי הוּא יַצִּילֶךָ מִפַּח יְקוֹשׁ
מְדַבֵּר הוֹוֹת: בְּאֲבָרְתוֹ יִסֶּךְ לְךָ וְתַחַת כְּנַפְיוֹ תַחְסֶה צְנָה
וּסְחָרָה אֲמַתּוֹ: לֹא תִירָא מִפַּחַד לִילָה מִחֵץ יַעוֹף יוֹמָם:
מְדַבֵּר בְּאֵפֶל יִהְלֶךְ מִקְטָב יִשׁוּד צְהָרִים: יִפֹּל מִצִּדְּךָ אֶלֶף
וַיִּרְכָּבֶה מִימִינֶךָ אֵלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ: רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְיֵט וּשְׁלַמַּת
רְשָׁעִים תִּרְאֶה: כִּי אֶתָּה ה' מַחְסִי עֲלִיּוֹן שְׁמַתָּ מְעוֹנֶךָ:
לֹא תֵאָנֶה אֵלֶיךָ רָעָה וְנִגַּע לֹא יִקְרַב בְּאֵהֶלְךָ: כִּי מִלְּאֲכִיו
יִצְוֶה לְךָ לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ: עַל כַּפַּיִם יִשְׂאוּנְךָ פֶּן תִּגַּף
בְּאֲבָן רִגְלֶךָ: עַל שַׁחַל וּפְתָן תִּדְרֹךְ תִּרְמַס כַּפִּיר וְתִנְיִן:
כִּי בִי חָשַׁק וְאֶפְלָטָהוּ אֲשַׁגְּבֵהוּ כִּי יִדַּע שָׁמַי: יִקְרָאֵנִי
וְאֶעֱנֶהוּ עִמּוֹ אֲנֹכִי בְּצָרָה אַחֲלָצְהוּ וְאֲכַבְּדָהוּ: אֲרַךְ יָמִים
אֲשַׁבִּיעֵהוּ וְאֶרְאֶהוּ בִישׁוּעַתִּי:

פרק ק

מְזִמּוֹר לְתוֹדָה הָרִיעוּ לֵה' כָּל הָאָרֶץ: עֲבָדוּ אֶת ה' בְּשִׂמְחָה בְּאוֹ לְפָנָיו בְּרִנָּה: דַּעוּ כִּי ה' הוּא אֱלֹקִים הוּא עָשָׂנוּ וְלוֹ אֲנַחְנוּ עִמּוֹ וְצֹאן מְרֵעִיתוֹ: בְּאוֹ שְׁעָרָיו בְּתוֹדָה חֲצֵרְתָיו בְּתִהְלָה הוֹדוּ לוֹ בְּרִכּוֹ שְׁמוֹ: כִּי טוֹב ה' לְעוֹלָם חֲסִדוֹ וְעַד דֵּר וְדֵר אַמּוֹנָתוֹ:

פרק קיא

הַלְלוּ-ה' אוֹדָה ה' בְּכָל לֵב בְּסוּד יִשְׂרָאֵל וְעַד: גְּדֹלִים מַעֲשֵׂי ה' דְּרוֹשִׁים לְכָל חַפְצֵיהֶם: הוֹד וְהַדָּר פְּעֻלוֹ וְצַדִּיקְתוֹ עֲמַדַת לְעַד: זָכַר עָשָׂה לְנַפְלְאוֹתָיו חֲנוּן וְרַחֲמוֹם ה': טָרַף נֶתַן לִירְאָיו יִזְכֹּר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ: כַּח מַעֲשָׂיו הַגִּיד לְעַמּוֹ לְתַת לָהֶם נַחֲלַת גּוֹיִם: מַעֲשֵׂי יָדָיו אֲמַת וּמִשְׁפָּט נֶאֱמָנִים כָּל פְּקוּדָיו: סְמוּכִים לְעַד לְעוֹלָם עֲשׂוּיִם בְּאֲמַת וַיִּשֶׁר: פְּדוּת שְׁלַח לְעַמּוֹ צִוָּה לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ קְדוֹשׁ וְנוֹרָא שְׁמוֹ: רֵאשִׁית חֲכֵמָה יִרְאֵת ה' שִׁכֹּל טוֹב לְכָל עֲשִׂיהֶם תִּהְלָתוֹ עֲמַדַת לְעַד:

פרק קכא

שִׁיר לְמַעֲלוֹת אֲשָׂא עֵינַי אֶל הַהָרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי: עֲזָרִי מֵעַם ה' עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ: אֵל יִתֵּן לְמוֹט רִגְלֶךָ אֵל יְנוּם שְׁמֶרְךָ: הִנֵּה לֹא יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: ה' שְׁמֶרְךָ ה' צִלְךָ עַל יַד יְמִינֶךָ: יוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יַכְכָּה וַיִּרַח בְּלִילָה: ה' יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע יִשְׁמֹר אֶת נַפְשֶׁךָ: ה' יִשְׁמֹר צֵאתְךָ וּבּוֹאֶךָ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:

פרק קמד

לְדוֹד בְּרוּךְ ה' צוּרֵי הַמְּלִמָּד יָדַי לְקָרֵב אֲצַבְעוֹתַי לְמַלְחָמָה: חֲסִדֵי וּמְצוּדָתַי מִשְׁגָּבִי וּמְפִלְטֵי לִי מִגְּנִי וְבוֹ חֲסִיתִי הֶרֹדֵד עִמִּי תַחְתִּי: ה' מִה אָדָם וְתִדְעֵהוּ בֶן אָנוּשׁ וְתַחֲשִׁבְהוּ: אָדָם לְהַבֵּל דָּמָה יָמָיו כְּצֵל עוֹבֵר: ה' הֵט שְׁמִיךָ וְתִגְרַד גַּע בְּהָרִים וַיַּעֲשֵׂנוּ: בְּרוּךְ בְּרַק וְתַפִּיצֵם שְׁלַח חֲצִיךָ וְתַהַמֵּם: שְׁלַח יָדֶיךָ מִמְרוֹם פְּצָנֵי וְהַצִּילֵנִי מִמַּיִם רַבִּים מִיַּד בְּנֵי נָכֹר: אֲשֶׁר פִּיהֶם דָּבָר שׁוֹא וַיִּמְיֵנָם יַמִּין שְׁקֵר: אֱלֹקִים שִׁיר חֲדָשׁ אֲשִׁירָה לְךָ

בְּנֵבֶל עֲשׂוֹר אֲזַמְרָה לָּךְ: הַנּוֹתֵן תְּשׁוּעָה לַמְּלָכִים הַפּוֹצֵה
אֶת דָּוִד עַבְדּוֹ מִחֶרֶב רָעָה: פָּצְנִי וְהַצִּילֵנִי מִיַּד בְּנֵי נָכָר
אֲשֶׁר פִּיהֶם דִּבְרַ שְׂוֹא וַיִּמְיָנִם יָמִין שְׂקָר: אֲשֶׁר בְּנִינוּ
כְּנֻטְעִים מְגֹדְלִים בְּנַעֲוִרֵיהֶם בְּנוֹתֵינוּ כְּזוֹיֹת מְחֻטְבוֹת
תְּבִנִית הַיְכָל: מְזוֹיָנוּ מְלֵאִים מִפִּיקִים מִזֶּן אֶל זֶן צְאוּנָנוּ
מֵאֲלִיפּוֹת מְרַבּוֹת בְּחוֹצוֹתֵינוּ: אֲלוֹפֵינוּ מְסֻבְּלִים אֵין
פֶּרֶץ וְאֵין יוֹצֵאת וְאֵין צֹחֶה בְּרַחֲבֵתֵינוּ: אֲשֶׁרִי הָעַם
שְׂכָכָה לוֹ אֲשֶׁרִי הָעַם שֶׁה' אֱלֹקָיו:

פרק קמה

תְּהִלָּה לְדָוִד אַרְוֹמָמָה אֱלֹקֵי הַמֶּלֶךְ וְאַבְרָכָה שְׁמָה
לְעוֹלָם וָעֶד: בְּכָל יוֹם אַבְרָכָה וְאַהֲלִלָה שְׁמָה לְעוֹלָם
וָעֶד: גְּדוֹל ה' וּמְהִלֵּל מְאֹד וְלִגְדֹלְתוֹ אֵין חֶקֶר: דוֹר לְדוֹר
יִשְׁבַּח מַעֲשֵׂיהָ וּגְבוּרָתֶיהָ יַגִּידוּ: הִדְר כְּבוֹד הוֹדָה וְדַבְּרֵי
נִפְלְאוֹתֶיהָ אֲשִׁיחָה: וְעִזּוֹ נוֹרְאוֹתֶיהָ יֹאמְרוּ וּגְדֹלְתָהּ
אֲסַפְּרָנָה: זִכַּר רַב טוֹבָה יִבְיַעוּ וְצִדְקָתָהּ יִרְנְנוּ: חֲנוּן
וְרַחוּם ה' אֲרַךְ אַפַּיִם וּגְדֹל חֶסֶד: טוֹב ה' לְכָל וְרַחֲמָיו
עַל כָּל מַעֲשָׂיו: יוֹדוּהָ ה' כָּל מַעֲשֵׂיהָ וְחִסְדֶּיהָ יִבְרַכּוּכָה:
כְּבוֹד מַלְכוּתָהּ יֹאמְרוּ וּגְבוּרָתָהּ יִדְבְּרוּ: לְהוֹדִיעַ לְבִנְיָ
הָאָדָם גְּבוּרָתוֹ וְכְבוֹד הִדְר מַלְכוּתוֹ: מַלְכוּתָהּ מַלְכוּת כָּל
עֲלָמִים וּמִמְשַׁלְתָּהּ בְּכָל דוֹר וָדָר: סוֹמֵךְ ה' לְכָל הַנִּפְלָאִים
וְזוֹקֵף לְכָל הַכְּפוּפִים: עֵינֵי כָל אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל יִשְׁבְּרוּ וְאַתָּה נוֹתֵן
לָהֶם אֶת אֲכָלָם בְּעֵתוֹ: פּוֹתַח אֶת יָדָהּ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי
רְצוֹן: צַדִּיק ה' בְּכָל דְּרָכָיו וְחָסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו: קָרוֹב
ה' לְכָל קִרְאָיו לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאֵהוּ בְּאַמְתּוֹ: רְצוֹן יִרְאִיו
יַעֲשֶׂה וְאֵת שׁוֹעֲתָם יִשְׁמַע וַיּוֹשִׁיעֵם: שׁוֹמֵר ה' אֶת כָּל
אֲהָבָיו וְאֵת כָּל הַרְשָׁעִים יִשְׁמִיד: תְּהִלַּת ה' יִדְבֵּר פִּי
וַיְבָרֶךְ כָּל בֶּשֶׂר שֵׁם קָדְשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

פרק קנ

הַלְלוּ-הָ הַלְלוּ אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרִקִיעַ עִזּוֹ: הַלְלוּהוּ
בְּגְבוּרָתוֹ הַלְלוּהוּ כְּרַב גְּדֹלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר
הַלְלוּהוּ בְּנֵבֶל וּכְנֹר: הַלְלוּהוּ בְּתֵף וּמַחּוֹל הַלְלוּהוּ
בְּמִנִּים וְעִגְבִּ: הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי שְׁמַע הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי
תְּרוּעָה: כָּל הַנְּשָׂמָה תְּהִלֵּל יְהוָה הַלְלוּ-הָ:

גַּל עֵינַי וְאַבִּיטָה נִפְלְאוֹת מִתּוֹרַתְךָ:

הַשִּׁיבָה לִי שְׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי:

אוֹר זָרַע לְצַדִּיק וְלִישְׂרֵי לֵב שְׂמַחָה:

עֲשֵׂה עִמִּי אוֹת לְטוֹבָה וְיִרְאוּ שְׁנְאֵי וַיִּבְשׂוּ כִּי אַתָּה
ה' עֲזַרְתָּנִי וְנַחַמְתָּנִי:

לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי ה':

הַמְּלֹאךְ הַגָּאֹל אֶתִּי מִכָּל רָע יְבָרֶךְ אֶת הַנְּעָרִים
וַיִּקְרָא בָהֶם שְׁמֵי וְשֵׁם אֲבֹתַי אֲבָרְהָם וַיִּצְחָק וַיִּדְגּוּ
לְרֹב בְּקָרֹב הָאָרֶץ:

אָנָּה ה' הוֹשִׁיעָה נָּא. אָנָּה ה' הַצְּלִיחָה נָּא:

נֵר לְרַגְלֵי דְבָרְךָ וְאוֹר לְנִתְיָבְתִּי:

וְאֶת הָאֲנָשִׁים אֲשֶׁר פָּתַח הַבַּיִת הַכּוּ בַּסַּנְגָּרִים מִקְטָן
וְעַד גָּדוֹל וַיִּלְאוּ לְמִצַּא הַפֶּתַח:

בְּשֵׁם ה' אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. מִיְמִינִי מִיְכָאֵל. וּמִשְׂמָאלִי
גְּבַרְיָאֵל. וּמִלְּפָנָי אוּרִיאֵל. וּמֵאַחֲרַי רְפָאֵל. וְעַל
רֹאשֵׁי שְׂכִינַת א-ל:

וַיֹּאמֶר שֶׁבַע פַּעֲמִים בְּנִשְׁמָה אַחַת:

אוּרִיא"ל



עַד כֵּאֵן תִּיקוֹן הַנֶּפֶשׁ

וְהֹאמְרוּ בְּכָל יוֹם תָּמִיד

יִנְצַל מִכָּל רָע

תְּקוּן מִיַּחַד לְפָרְנֶסָה

לְדוֹד מְזֻמּוֹר לֵה' הָאָרֶץ וּמְלוֹאָה תִּבֵּל וַיִּשְׁבִּי בָהּ: כִּי הוּא
עַל יָמִים יִסְדָּה וְעַל־נְהָרוֹת יְכוֹנְנָה: מִי־עֲלָה בְהַר־ה'
וּמִי־יָקוּם בְּמָקוֹם קָדְשׁוֹ: נָקִי כַפַּיִם וּבֶרֶךְ לִבְבִּי אֲשֶׁר לֹא־
נָשָׂא לִשְׂוֹא נִפְשִׁי וְלֹא נִשְׁבַּע לְמַרְמָה: יֵשׂא בְרָכָה מֵאֵת
ה' וַצְדָקָה מֵאֱלֹקֵי יִשְׁעוֹ: זֶה דוֹר דְּרָשׁוּ מִבְּקִשֵׁי פְּנִיךָ
יַעֲקֹב סֵלָה: שְׂאוּ שְׁעָרִים רְאִשֵׁיכֶם וְהַנְּשֹׂאוּ פִתְחֵי עוֹלָם
וַיָּבֹא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד: מִי זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד ה' עֲזוּז וְגִבּוֹר ה'
גִּבּוֹר מִלְחָמָה: שְׂאוּ שְׁעָרִים רְאִשֵׁיכֶם וַשְׂאוּ פִתְחֵי עוֹלָם
וַיָּבֹא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד: מִי הוּא זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד ה' צְבָאוֹת
הוּא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד סֵלָה:

יְהֵא רַעְוֹא מִן קָדָם עֲתִיקָא קִדִּישָׁא אַתָּה הוּא ה' הָאֱלֹקִים
הַזֶּן וּמְפָרְנֶס וּמְכַלְכֵּל בְּרַחֲמֵיךָ הַרְבִּיִם לְכָל הַבְּרוּאִים
מִקְרָנֵי רֵאמִים וְעַד בְּיַצִּי כְנִיִּם כְּכַתוּב: טָרַף נֶתַן לִירְאִיו
יִזְכֹּר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ. פּוֹתַח אֶת יָדְךָ (וַיְכוּוֹן בְּרֵאשֵׁי תִיבוֹת
וּסוֹפֵי תִיבוֹת פֹּא"י חַת"ך) וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רְצוֹן.

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹקֵינוּ וְאֱלֹקֵי אֲבוֹתֵינוּ מֶלֶךְ הַיָּה
הוֹנָה וַיְהִי עֲשֵׂה לְמַעַן רַחֲמֵיךָ הַרְבִּיִם וְהַגְדוּלִים וּלְמַעַן
תוֹרַתְךָ הַקְּדוּשָׁה וְהַטְּהוֹרָה וּלְמַעַן אֲבוֹתֵינוּ הַקְּדוּשִׁים
אֲבָרָהֶם יִצְחָק וַיִּשְׂרָאֵל וּלְמַעַן מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן דָּוִד וְשְׁלֹמֹה
וּפְנַחַס וְשִׁבְעִים זְקֵנִים וְשְׁמוּאֵל הָרִמְתִּי וּבִנְיָהוּ בֶן יְהוֹדָע
וְרַב הַמְּנוּנָא סָבָא וְרַבֵּי פְנַחַס בֶּן יֵאִיר וְהַרְשֵׁב"י וְחֻבְרִיו
וְרַבֵּי חֲנִינָא וְרַב גְּדִיאֵל נֶעַר וְעֲשָׂרָה הַרוּגֵי מַלְכוּת וְכָל
הַתְּנָאִים וְהָאֲמוּרָאִים וְהַסְּבוּרָאִים וְהַגְּאוּנִים וְהָאֲר"י ז"ל
וְחֻבְרִיו וְכָל הַצְּדִיקִים וְהַחֲסִידִים וְהַתְּמִימִים וְהַיִּשְׂרָיִם
בְּלִבּוֹתָם שֶׁהֵיוּ מִיּוֹם שֶׁנִּבְרָא הָעוֹלָם.

וּלְמַעַן שְׁמֶךָ הַגְּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא בְּזִכּוֹת שֵׁם הוִי"ה
ב"ה יִתְבָּרַךְ שְׁנִקְוֹדוֹ אַחַד מִן הַנִּקְוֹדִים שְׁכוּנָנוּ בְּהֶם
בְּמִזְמוֹר שְׁקָרִינוּ לְפָנֶיךָ עֲתָה הַמְּמַנָּה עַל הַפְּרָנֶסָה
שֶׁהוּא (דִּיקְרֵנוּסָא) הַיּוֹצֵא מִפְּסוּק: וְהַרִיקֵתִי לָכֶם בְּרָכָה
עַד בְּלֵי דֵי וּמִפְּסוּק: נֶסָה עָלֵינוּ אוֹר פְּנִיךָ ה' (וְהַשֵּׁם הַנּוֹכַח
גִּי חַת"ך) הַמְּצַפִּים תְּמִיד לִישׁוּעָתְךָ וּמִיַּחַד לְחַסְדְּךָ.

כְּעֵינֵי עֲבָדִים אֶל יַד אֲדוֹנֵיהֶם. כְּעֵינֵי שֹׁפְחָה אֶל יַד
גְּבֻרָתָהּ. שְׁנֵהִיָּה אָנוּ עֲבָדֶיךָ בְּנֵי אֱהוּיָיִךָ וּבְנֵי בֵיתֵנוּ וְכָל
עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּכָלל הַרְחֻמִּים וְהַחֵן וְהַחֶסֶד.

שִׁתַּתֵּן וְתִזְמִין וְתַמְצִיא לָנוּ וּלְסוֹמְכִים עַל שְׁלַחֲנֵנוּ וְלִכְל
הַנְּלוּיִם אֵלֵינוּ וְלִכְל יִשְׂרָאֵל פְּרִנְסָתֵנוּ וּכְסוּתֵנוּ פְּרִנְסָה
טוֹבָה וְכִלְכַּלְתָּה טוֹבָה. לֶחֶם לֶאֱכֹל וּבִגְד לְלַבֵּשׁ וְעֵשֶׂר
וּכְבוֹד בְּשָׁנָה זֹאת הַבָּאָה עָלֵינוּ לְשָׁלוֹם וּבְכָל שָׁנָה וּשְׁנָה
וּבְכָל יוֹם וְיוֹם וּבְכָל שָׁעָה וְשָׁעָה וּבְכָל רִגְעָה וְרִגְעָה דֵּי
מַחְסוּרֵינוּ וְסִפּוּקֵינוּ וְצָרֵכֵינוּ.

סְפוּק הָרְאוּי לְבְנֵי אָדָם הַחֹשׁוֹבִים כָּל יְמֵי חַיֵּינוּ עַל
הָאָרֶץ וְתִזְמִין לָנוּ כָּל צָרֵכֵנוּ קֶדֶם שְׁנִצְטָרְךָ לָהֶם.
וְתַמְלֵא יְדֵינוּ מִבְּרֻכּוֹתֶיךָ הַטּוֹבִים בְּמִזְנֵי רוּיְחִי. בְּמַלּוּי
וְשִׁבְעַ גְּדוּל וְלֹא בְּצַמְצוּם בְּהִתַּר וְלֹא בְּאִסוּר בְּכְבוֹד וְלֹא
בְּבִזּוּי בְּנַחַת וְלֹא בְּצַעַר כָּלֵל.

לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם לְשִׁבְעַ וְלִבְרָכָה מִשְׁפַּע בְּרָכָה הָעֲלִיּוֹנָה
בְּלֵי טָרַח כָּלֵל כְּדֵי שְׁנוּכַל לַעֲשׂוֹת רְצוֹנְךָ וְלַעֲסֹק
בְּתוֹרָתְךָ וְלִקְיָם מִצְוֹתֶיךָ שְׂאֵם אֶתָּה לֹא תִרְחַמְנוּ מִי
יִרְחַמְנוּ עָלֶיךָ הַשְּׁלַכְנוּ יְהַבְנוּ מִרְחָם אֱמִנּוּ אֱלֹקֵינוּ אֶתָּה
יֵאֱמָן נָא דְבַרְיָךָ אֲשֶׁר דִּבַּרְתָּ. הַשְּׁלַךְ עַל ה' יְהִבְךָ וְהוּא
יִכְלַכְלֶךָ.

אָנָּה ה' אֱלֹקֵינוּ וְאֱלֹקֵי אֲבוֹתֵינוּ עֲשֵׂה עִמָּנוּ חֶסֶד חֲנּוּם
חֶסֶד וְאַמֶּת וְתַכְנֵס לָנוּ לְפָנִים מְשׁוֹרֵת הַדִּין.

וְאֵם הַמְּזַל הוֹרָה עָלֵינוּ הָעֲנִיּוֹת שִׁדְד הַמְּזַל וְהַמְעַרְכָּה
לְמַעַן שְׂמֶךָ שֵׁם ש-ד-י. וְאֵם נִגְזַר עָלֵינוּ הִרַע מִה"א
עֲלָאָה יִתְבַטַּל עַל יְדֵי אוֹת יו"ד שֶׁהוּא אָבִא.

וְאֵם נִגְזַר עָלֵינוּ הִרַע מִה"א תַּתָּאָה יִתְבַטַּל עַל יְדֵי אוֹת
וּי"ו שֶׁהוּא זַעִיר אֲנַפִּין וְאִשָּׁה יִפְרָנוּ.

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹקֵינוּ וְאֱלֹקֵי אֲבוֹתֵינוּ עֲשֵׂה לְמַעַן
רְחֻמֶיךָ וְחֶסֶדֶיךָ וְשִׁמּוֹתֶיךָ הַקְּדוּשִׁים שִׁיְהִיו מְזוֹנּוֹתֵינוּ
וּפְרִנְסָתֵנוּ וּכְסוּתֵנוּ וּכְסוּת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל בְּיָדְךָ
הַמְּלָאָה וְהַרְחֻבָּה הַקְּדוּשָׁה וְהַטְּהוֹרָה וְאֵל תִּצְרִיכֵנוּ לְיָדֶיךָ

מִתְנַת בְּשָׂר וָדָם אֶלָּא בְּשִׁמְךָ הַגָּדוֹל הַגָּבוֹר וְהַנּוֹרָא
חָנְנוּ אֲבִינוּ פִּרְנָסְנוּ אֲבִינוּ כִּלְכְּלָנוּ אֲבִינוּ וּמֵאוֹצֵר מִתְנַת
חָנָם תְּכַלְכְּלָנוּ וְתִפְרָנְסְנוּ וְתִשְׁפִּיעַ עָלֵינוּ שְׁפַע רְצוֹן
מְלֵא בְרִכַּת ה' . יִהְיֶה לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי וְהַגִּיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ
ה' צוּרֵי וְגֹאֲלֵי . פּוֹתַח אֶת יָדְךָ וּמִשְׁבִּיעַ לְכֹל חַי רְצוֹן .
יִפְתַּח ה' לְךָ אֶת אוֹצְרוֹ הַטּוֹב אֶת הַשָּׁמַיִם לְתֵת מָטֵר
אֲרֻצָּךָ בְּעֵתוֹ וּלְבָרְכֶךָ אֶת כָּל מַעֲשֵׂה יָדֶיךָ וְהַלְוִיתָ גּוֹיִם
רַבִּים וְאַתָּה לֹא תִלְוָה . בֵּין הָעֲרָבִים תֹּאכְלוּ בְּשָׂר וּבְבִקָּר
תִּשְׂבְּעוּ לָחֶם .

ואומרים מזמור לדוד:

מִזְמוֹר לְדָוִד ה' רַעִי לֹא אֶחָסֶר: בְּנֹאוֹת דָּשָׂא יִרְבִּיצְנִי
עַל־מִי מְנַחוֹת יְנַהֲלֵנִי: נִפְשִׁי יִשׁוּבֵב יְנַחֲנִי בְּמַעְגְלֵי־צֶדֶק
לְמַעַן שָׁמוּ: גַּם כִּי־אֵלֶךְ בְּגִיא צִלְמוֹת לֹא־אִירָא רַע
כִּי־אַתָּה עִמָּדֵי שִׁבְטֶךָ וּמִשְׁעֲנֹתֶךָ הֵמָּה יְנַחֲמֵנִי: תַּעֲרֹךְ
לְפָנַי שִׁלְחָן נֶגֶד צַרְרֵי דַשְׁנֹת בְּשֶׁמֶן רֵאשֵׁי כּוֹסֵי רוּיָה:
אֵךְ טוֹב וְחֹסֵד יִרְדְּפוּנִי כָּל־יְמֵי חַיִּי וְשִׁבְתִּי בְּבֵית־ה'
לְאַרְךָ יָמִים:

להגיד 7 פעמים ישר והפוך:

וַיְהִי ה' אֶת יוֹסֵף וַיְהִי אִישׁ מְצַלִּיחַ וַיְהִי בְּבֵית
אֲדָנָיו הַמִּצְרִי .

הַמִּצְרִי אֲדָנָיו בְּבֵית וַיְהִי מְצַלִּיחַ אִישׁ וַיְהִי
יוֹסֵף אֶת ה' וַיְהִי .