

## תפילה לחזרה בתשובה

**שימו לב – היגוי שמות שם ה'!**

כאשר כתוב ה' (כמו "אנא ה'") - יש לומר **א-ד-ג-י**.  
כאשר מופיעה המילה "אלוקים", "אלוקי", "אלוקינו" - יש לומר אותה עם האות "ה" במקום האות "ק".

**כ"ה** - (א) לְדוֹד אֵלֶיךָ ה', נִפְשִׁי אֲשָׂא. (ב) אֶלְקִי, בְּךָ בְטַחְתִּי אֲלֵאבוּשָׁה, אֲלֵי־עֲלָצוֹ אֵיבִי לִי. (ג) גַּם כְּלִקְוִיךָ לֹא יִבְשׁוּ, יִבְשׁוּ הַבּוֹגְדִים רִיקִם. (ד) דְּרַכֶּיךָ ה' הוֹדִיעֵנִי, אַרְחוֹתֶיךָ לְמַדְנִי. (ה) הִדְרִיכֵנִי בְּאַמְתָּךָ וּלְמַדְנִי, כִּי־אֲתֶה אֶלְקִי יִשְׁעִי, אוֹתָךְ קוֹיִתִּי כְּלֵהִיּוֹם. (ו) זְכַרְרַחֲמֶיךָ ה' וַחֲסִדֶּיךָ, כִּי מַעֲוֹלָם הִמָּה. (ז) חַטָּאוֹת נַעֲוִירִי וּפִשְׁעִי, אֲלֵת־זָכֹר כְּחִסְדְּךָ זְכַרְלִיאֲתֶהָ, לְמַעַן טוֹבֶךָ ה'. (ח) טוֹבִיזְשׁוֹר ה', עֲלֶיךָ יוֹרֵה חַטָּאִים בְּדָרְךָ. (ט) יִדְרֶךְ עֲנֹוִים בְּמִשְׁפָּט, וְיִלְמַד עֲנֹוִים דְּרָכּוֹ. (י) כָּל־אַרְחוֹת ה' חֶסֶד וְאֱמֶת, לְנֹצְרֵי בְרִיתוֹ וְעֲדֵתָיו. (יא) לְמַעַרְשְׁמֶךָ ה', וְסִלְחַת לְעוֹנֵי, כִּי רַב־הוּא. (יב) מִיִּזָּה הָאִישׁ יֵרָא ה', יוֹרֵנוּ, בְּדָרְךָ יִבְחָר. (יג) נִפְשׁוּ בְטוֹב תְּלִין וְזָרְעוּ, יִירֶשׁ אֶרֶץ. (יד) סוֹד ה' לִירְאָיו, וּבְרִיתוֹ, לְהוֹדִיעֵם. (טו) עֵינֵי תָמִיד אֲלֵה', כִּי הוֹאִיזְצִיא מְרִשֶׁת רְגְלִי. (טז) פְּנֵה־אֵלֵי וְחַנּוּנִי, כִּי־יַחֲדִיד וְעָנִי אָנִי. (יז) צְרוֹת לִבִּי הִרְחִיבוּ, מִמְּצוּקוֹתַי הוֹצִיאֵנִי. (יח) רָאה עָנִי וְעֲמָלִי, וְשָׂא, לְכֻלְחַטָּאוֹתַי. (יט) רָאה־אוֹיְבֵי כִי־רַבּוּ, וְשָׂאת חֲמַס שְׂנְאוֹנֵי. (כ) שְׁמֶרָה נִפְשִׁי וְהִצִּילֵנִי, אֲלֵאבוּשׁ כִּי־חִסִּיתִי בְּךָ. (כא) תַּסְדִּישׁוֹר יִצְרוּנִי, כִּי קוֹיִתֶיךָ. (כב) פְּדֵה אֶלְקִים אֶת־יִשְׂרָאֵל, מִכָּל צָרוֹתָיו.

**כ"ח** - (א) לְדוֹד אֵלֶיךָ ה' אֶקְרָא, צוּרֵי אֲלֵת־חַרֶשׁ מִמֶּנִּי פִרְתַּחֲשָׁה מִמֶּנִּי וּנְמַשְׁלֵתִי, עַם־יִוְרָדִי בּוֹר. (ב) שְׁמַע קוֹל תַּחֲנוּנֵי בְשׁוּעֵי אֵלֶיךָ, בְּנִשְׂאֵי יָדִי, אֶלְדַּבֵּיר קְדֹשְׁךָ. (ג) אֲלֵת־מִשְׁכְּנֵי עַם־רִשְׁעִים וְעַם־פְּעֻלֵי אָנוּן, דַּבְרֵי שְׁלוֹם עַם־רַעִיָּהֶם וְרַעָה בְלִבָּבָם. (ד) תִּרְלַחֶם כְּפַעֲלָם וְכַרַע מַעַלְלֵיהֶם, כְּמַעֲשֵׂה יְדֵיהֶם תֵּן לָהֶם, הֲשֵׁב גְמוּלָם לָהֶם. (ה) כִּי לֹא יִבְיִנוּ אֲל־פַּעֲלַת ה' וְאֲל־מַעֲשֵׂה יָדָיו, יִהְרָסוּ וְלֹא יִבְנֶם. (ו) בְּרוּךְ ה' כִּי־שָׁמַע קוֹל תַּחֲנוּנֵי. (ז) ה' עֲזֵי וּמִגְנֵי בּוֹ בְטַח לִבִּי וְנַעֲזַרְתִּי, וְיַעֲלֵז לִבִּי וּמִשִּׁירֵי אֲהוֹדְנּוּ. (ח) ה' עֲזָרְמוּ, וּמַעֲזוֹ יִשׁוּעוֹת מְשִׁיחוֹ הוּא. (ט) הוֹשִׁיעָה אֶת־עַמְּךָ וּבְרַךְ אֶת־נַחְלָתְךָ, וְרַעַם וְנִשְׂאֵם עַד־הַעוֹלָם.

**נ"א** - (א) לְמַנְצַח מִזְמוֹר לְדוֹד. (ב) בְּבוֹא־אֵלָיו נִתֵּן הַנְּבִיא, כַּאֲשֶׁר־בָּא אֶל־בֵּית־שֶׁבַע. (ג) חַנּוּנֵי אֶלְקִים כְּחִסְדְּךָ, כָּרַב רַחֲמֶיךָ מִחַה פִּשְׁעֵי. (ד) הָרַב כְּפִסְנֵי מַעֲוֵנִי, וּמַחֲטָאֵי טַהֲרֵנִי. (ה) כִּי־פִשְׁעֵי אָנִי אֲדַע, וּחַטָּאֵי נִגְדֵי תָמִיד. (ו) לֵךְ לְבַדְּךָ חַטָּאֵי וְהִרַע בְּעֵינֶיךָ עֲשִׂיתִי, לְמַעַן תִּצְדַּק בְּדַבְּרֶךָ תִּזְכָּה בְּשִׁפְטֶךָ. (ז) הִרְבַּעוּן חוֹלְלֵתִי, וּבַחֲטָא יַחֲמַתְנִי אִמִּי. (ח) הִרְאֵמֶת חִפְצֵת בְּטוֹחוֹת, וּבִסְתָם חֲכָמָה תוֹדִיעֵנִי. (ט) תַּחֲטָאֵנִי בְּאִזּוֹב וְאִטְהַר, תִּכְבַּסְנִי וּמִשְׁלַג אֲלַבֵּין. (י) תִּשְׁמִיעֵנִי שְׁשׁוֹן וְשִׁמְחָה, תִּגְלַלְנָה עֲצָמוֹת דַּכִּית. (יא) הִסְתַּר פְּנִיךָ מִחַטָּאֵי, וְכָל־עוֹנֵתִי מִחַה. (יב) לֵב טַהוֹר בְּרָאֵלֵי אֶלְקִים, וְרוּחַ נְכוֹן חֲדַשׁ בְּקִרְבִּי. (יג) אֲלֵת־שְׁלִיכֵנִי מִלְּפָנֶיךָ, וְרוּחַ קְדֹשְׁךָ, אֲלֵת־קַח מִמֶּנִּי. (יד) הִשִּׁיבָה לִי שְׁשׁוֹן יִשְׁעֶךָ, וְרוּחַ נְדִיבָה תִּסְמְכֵנִי. (טו) אֲלַמְדָּה פִּשְׁעִים דְּרַכֶּיךָ, וּחַטָּאִים אֵלֶיךָ יָשׁוּבוּ. (טז) הִצִּילֵנִי מִדְּמַיִם, אֶלְקִים תְּשׁוּעָתִי, תִּרְנֵן לְשׁוֹנֵי צַדִּיקְתֶּךָ. (יז) ה' שִׁפְתֵי תִּפְתַּח, וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ. (יח) כִּי לֹא־תַחְפֹּץ זָבַח וְאֲתַנְּהָ, עוֹלָה לֹא תִרְצָה. (יט) זַבְחֵי אֶלְקִים רוּחַ נְשִׁבְרָה, לִבְנִשְׁבֵּר וְנִדְכָּה אֶלְקִים לֹא תִבְזֶה. (כ) הִיטִיבָה בְּרַצוֹנְךָ אֶת־צִיּוֹן, תִּבְנֶה חוֹמוֹת יְרוּשָׁלַם. (כא) אֲז תַּחְפֹּץ זַבְחֵי־צֶדֶק עוֹלָה וְכָלִיל, אֲז יַעֲלוּ עֲלֵמִזְבֵּחַךָ פְּרִים.

**קמ"ו** - (א) הַלְלוּ־הַ הַלְלֵי נִפְשֵׁי, אֲתֵהוּ. (ב) אֲהַלְלָה ה' בְּחַיִּי, אֲזַמְרָה לְאֶלְקֵי בְּעוֹדִי. (ג) אֲלֵת־בְּטוֹחוֹ בְּנְדִיבִים, בְּבָרְאָדָם שְׁאִין לוֹ תְשׁוּעָה. (ד) תִּצַּא רוּחוֹ יִשָּׁב לְאֲדָמְתּוֹ, בַּיּוֹם הַהוּא אֲבֹדוּ עֵשְׂתַּנְתֵּינוּ. (ה) אֲשֶׁר־יִשָּׂא־ל יַעֲקֹב בְּעֵזְרוֹ, שִׁבְרוּ עֲלֵה' אֶלְקֵינוּ. (ו) עֲשֵׂה שְׁמִים וְאָרֶץ, אֲתֵהִים וְאֶת־כָּל־אֲשֶׁר־בָּם, הַשְּׁמַר אֶמֶת לְעוֹלָם. (ז) עֲשֵׂה מִשְׁפָּט לְעִשׂוּקִים, נִתֵּן לָחֶם לְרַעֲבִים, ה' מִתִּיר אֲסוּרִים. (ח) ה' פִּקַּח עוֹרִים, ה' זָקַף כְּפוּפִים, ה' אָהַב צְדִיקִים. (ט) ה' שִׁמַּר אֶת־גְּרִים, יָתוֹם וְאֶלְמָנָה יַעֲזוֹד, וְדָרְךָ רִשְׁעִים יַעֲוֹת. (י) יִמְלֹךְ ה' לְעוֹלָם, אֶלְקֵיךָ צִיּוֹן לְדוֹר וָדוֹר, הַלְלוּ־הַ.

יהי רצון מלפניך ה' אלוקי ואלוקי אבותי  
שבזכות אמירת תהילים אלו שקראנו לפניך,  
תתמלא רחמים על עמך בית ישראל  
ובכללם תתמלא רחמים על  
שתשרה רוח טהרה ממרומים עליוה  
לעורר אותו/ה לשוב אליך בתשובה שלימה, תשובה אמיתית בת קיימא  
ותקבל תשובתו/ה לאורך ימים ושנים טובות.  
עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו.  
אמן כן יהי רצון.

**פרקי התהלים קדושים ולכן אם הודפסו,  
יש להניחם במתקן גניזה בסיום השימוש. תזכו למצוות!**

בע"ה בשורות טובות!!!