

Тикун на-Нефеш – это 12 псалмов, подобранных величайшим мудрецом 17 века – Раби Нафтали Кацом.

Великий знаток Торы и известный кабалист, Раби Нафтали Кац, славился как чудотворец и целитель. Благодаря Раву Йешаяу Йосефу Пинто – Тикун был возрожден и вновь стал доступен еврейскому народу.

Уникальность этой подборки псалмов в том, что на протяжении веков, она приносила избавление и спасение евреям от разных бед и болезней.

Именно эти 12 псалмов, спасали Раби Нафтали от бед и смерти (а он был в плену у татар, приговорен к смерти властями – но чудом сбежал).

Тикун а-Нефеш – это 12 псалмов: **1, 6, 20, 24, 67, 91, 100, 111, 121, 144, 145, 150.**

Перед Тикун а-Нефеш нужно прочесть 6 заповедей, о которых человек должен думать всегда, выполняя повелительную заповедь — делай:

1) «Анохи Ашем Элзэйха ашер оцетиха меэрец Мицраим мибэйт авадим»

(Я Г-сподь , Б-г твой, который вывел тебя из Египта дома рабства твоего);

2) «Ло ие леха злоим ахерим аль панай»-

(И не будет у тебя других богов, кроме меня);

3) «Шма Исраэль Ад-най Элзэйха, Ад-най Эхад»

(Слушай Израиль: Г-сподь Б-г наш, Б-г один);

4) «Взаавта эт Ад-най Элзэйха бэхоль — левовха увэхоль нафшеха увэхоль — меодеха»

(Люби Г-спода, Б-га твоего всем сердцем твоим, и всей душою твоей, и всем существом твоим);

5) «Эт Ад-най Элзэйха тира»

(Г-спода, Б-га твоего бойся);

6) «Вело татуру ахарей левавхем веахарей энейхем, ашер атем зоним ахарейхем»

(И не устремляйся вслед за влечениями сердец ваших и глаз ваших, чтоб не идти за ними по пути греха);

Вступление:

Леху неранена лА-донай, нариа лецур йиш'эну. Некадема фанав бетода, бизмирот нариа ло. Ки Эль га дол ь А-донай, умэлэх гадоль аль коль злоим.



Псалом 1.

Ашрэй аиш ашэр ло алах баацат решаим увдэрэх хатаим ло амад, увмошав лэцим ло яшав. (2) Ки им беторат А-донай хэфцо, увторато йэгэ йомам валайла. (3) Веая ке-эц шатуль аль палгэй майим ашэр пир'йо йитэн беито веалэу ло йиболь, вехоль ашэр яасэ яцлиах. (4) Ло хэн арешаим, ки им камоц ашэр тидефэну руах. (5) Аль кэн ло якуму решаим бамишпат, вехатайм баадат цадиким. (6) Ки йодэа А-донай дэрэх цадиким, ведэрэх решаим товэд.

Псалом 6.

Ламнацэах бингинот аль а-шеминит, мизмор леДавид. (2) А-донай аль беапеха тохихэни, веаль ба-хаматеха теясэрэни. (3) Хонэни А-донай ки умлаль ани, рефаэни А-донай ки нив'алу ацамай. (4) Венафши нив'ала меод, веата А-донай ад матай. (5) Шува А-донай халеца нафши, ошиэни лемаан хасдэха. (6) Ки эйн бамавэт зихрэха, биш'оль ми йодэ лах. (7) Ягати бе-анхати асхэ вехоль лайла митати, бедим'ати арси амсэ. (8) Ашеша микаас эни, атека бехоль цорерай. (9) Суру ми-мэни коль поалэй авэн, ки шама А-донай коль бих'йи. (10) Шама А-донай техинати, А-донай тефилати йиках. (11) Йэвошу ве-йибаалу меод коль ойевай, яшуву йэвошу рага.

Псалом 20.

Ламнацэах мизмор ле-Давид. (2) Яанха А-донай бейом цара, йесагэвха шэм Элоэй Яаков. (3) Йишлах эзреха микодэш, уми-Цийон йис'адэка. (4) Йизкор коль минхотэха, веолатеха йидашенэ сэла. (5) Йитэн леха хилвавэха, вехоль ацатеха йемалэ. (6) Неранена бишуатэха увшэм Элоэну нидголь, йемалэ А-донай коль миш'алотэха. (7) Ата ядати ки ошиа А-донай мешихо, яанэу мишемэй кодшо, бигвурот йэша йемино. (8) Элэ варэхэв ве-элэ васусим, ваанахну бе-шэм А-донай Элоэну назкир. (9) Эма кареу венафалу, ваанахну камну ве-нит'одад. (10) А-донай ошиа, амэлэх яанэну вейом кор'эну.

Псалом 24.

Ле-Давид мизмор лА-донай аарэц умлоа, тэвэль вейошевэй ва. (2) Ки у аль ямим йесада, веаль неарот йехоненэа. (3) Ми яалэ веар А-донай уми якум бимком кодшо. (4) Неки хапайим увар лэвав ашэр ло наса лашав нафши, вело нишба лемирма. (5) Йиса вераха мээт А-донай, уцдака мэ-Элоэй йиш'о. (6) Зэ дор дорешав, мевакшэй фанэха Яаков сэла. (7) Сеу шеарим рашэхэм веинасеу питхэй олам, веяво мэлэх акавод. (8) Ми зэ мэлэх акавод А-донай изуз вегибор, А-донай гибор милхама. (9) Сеу шеарим рашэхэм ус'у питхэй олам, веяво мэлэх акавод. (10) Ми у зэ мэлэх акавод. А-донай цеваот, у мэлэх акавод сэла.



Псалом 67.

Ламнацзах бингинот мизмор шир. (2) Элоим йехонэну виварехэну, яэр панав итану сэла. (3) Ладаат баарэц даркэха, бе-холь гойим йешуатэха. (4) Йодуха амим Элоим, йодуха амим кулам. (5) Йисмеху виранену леумим ки тишпот амим мишор, ул'умим баарэц танхэм сэла. (6) Йодуха амим Элоим, йодуха амим кулам. (7) Эрэц натена йевула, йеварехэну Элоим Элоэну. (8) Йеварехэну Элоим, вейиреу ото коль афсэй арэц.

Псалом 91.

Йошэв бесэтэр эл'йон, бецэль Шадай йитлонан. (2) Омар лА-донай махси умцудати, Элоай эвтах бо. (3) Ки у яцилеха мипах якуш, мидэвэр авот. (4) Безврато ясэх лах ве-тахат кенафав тэхсэ, цина весохэра амито. (5) Ло тира мипахад лайла, мэхэц яуф йомам. (6) Мидэвэр баофэль яалох, микэтэв яшуд цаорайим. (7) Йиполь мицидеха элэф ур-вава миминэха, элэха ло йигаш. (8) Рак беэнэха табит, вешилумат решаим тир'э. (9) Ки ата А-донай махси, эл'йон самта меонэха. (10) Ло теунэ элэха раа, венэга ло йикрав беаолэха. (11) Ки мал'ахав йецавэ лах, лишморха бехоль дерахэха. (12) Аль капайим йисаунха, пэн тигоф баэвэн раглэха. (13) Аль шахаль вафэтэн тидрох, тирмос кефир ве-танин. (14) Ки ви хашак ваафалетэу, асагевэу ки яда шеми. (15) Йикразни везэнэу имо анохи вецара, ахалецэу ваахабедэу. (16) Орэх ямим асбиэу, веар'эу бишуати.

Псалом 100.

Мизмор летода, ариу лА-донай коль аарэц. (2) Ивду эт А-донай бесимха, боу лэфанав бирнана. (3) Деу ки А-донай у Элоим у асану вело анахну, амо вецон мар'ито. (4) Боу шеарав бэтода хацеротав битеила, оду ло, барху шмо, (5) Ки Тов Ад-най леОлам хасдо веад дор вадор эмунато.

Псалом 111.

Алелуя одэ А-донай бехоль левав, бесод йешарим везда. (2) Гедолим маасэй А-донай, дерушим лехоль хэфцээм. (3) Од веадар паоло, вецидкато омэдэт лаад. (4) Зэхэр аса ленифлеотав, ханун верахум А-донай. (5) Тэрэф натан лирэав, йизкор леолам берито. (6) Коах маасав игид леамо, латэт лаэм нахалат гойим. (7) Маасэй ядав эмэт умишпат, нээманим коль пикудав. (8) Семухим лаад леолам, асуйим бээмэт веяшар. (9) Педут шалах леамо цива леолам берито, кадош венора шемо (10) Решит хохма йир'ат А-донай сэхэль тов ле холь осээм, теилато омэдэт лаад.



Псалом 121.

Шир ламаалот эса знай эль эарим, мэйин яво эзри. (2) Эзри мэим А-донай, осэ шамайим ваарэц. (3) Аль йитэн ламот раглэха, аль янум шомерэха. (4) Инэ ло янум вело йишан, шомэр Йисраэль. (5) А-донай шомерэха, А-донай цилеха аль яд йеминэха. (6) Йомам ашэмэш ло якэка, веярэах балайла. (7) А-донай йишморха миколь ра, йишмор эт нафшэха. (8) А-донай йишмор цэтэха увоэха, мэата веад олам.

Псалом 144.

Ле-Давид барух А-донай цури амеламэд ядай лакрав, эцбеотай ламилхама. (2) Хасди умцудати мисгаби умфалти ли магини уво хасити, ародэд ами тахтай. (3) А-донай ма адам ватэдаэу, бэн энош ватехашевэу. (4) Адам лаэвэль дама, ямав кецэль овэр. (5) А-донай ат шамэха ва-тэрэд, га беарим вейээшану. (6) Берок барак утфицэм, шелах хицэха ут'умэм. (7) Шелах ядэха мимаром пецэни веацилэни мимайим рабим, мияд бенэй нехар. (8) Ашэр пиэм дибэр шав, виминам йемин шакэр. (9) Элоим шир хадаш ашира лах, бенэвэль асор азамера лах. (10) Анотэн тешуа ламелахим, апоцэ эт Да-вид авдо мэхэрэв раа. (11) Пецэни веацилэни мияд бенэй нэхар ашэр пиэм дибэр шав, виминам йемин шакэр. (12) Ашэр банэну кинтиим мегудалим бин'урээм, бенотэну хезавит мехутавот тавнит эхаль. (13) Мезавэну мелэим мефиким мизан эль зан, цонэну маалифот мерубавот бехуцотэну. (14) Апуфэну месубалим эйн пэрэц везэйн йоцэт, везэйн цеваха бирховотэну. (15) Ашрэй аам шэкаха ло, ашрэй аам шэА-донай Элоав.

Псалом 145.

Теила ле-Давид аромимха Элоай амэлэх, ваавареха шимха леолам вээд. (2) Бехоль йом аварехэка, вааалела шимха леолам вээд. (3) Гадоль А-донай ум'улаль меод, велигдулато эйн хэкэр. (4) Дор ледор йешабах маасэха, угвуротэха ягиду. (5) Адар кевод одэха, ведиврэй нифлеотэха асиха. (6) Вээзуз нореотэха йомэру, угдулатеха асаперэна. (7) Зэхэр рав тувеха ябиу, вецидкатеха йеранэну. (8) Ханун верахум А-донай, эрэх апайим угдоль хасэд. (9) Тов А-донай лаколь, верахамав аль коль маасав. (10) Йодуха А-донай коль маасэха, вахасидэха йеварехуха. (11) Кевод малхутеха йомэру, угвуратеха йедабэру. (12) Леодиа ливнэй аадам гевуротав, ухвод адар малхуто. (13) Малхутеха малхут коль олаим, умэмшалтеха бехоль дор вадор. (14) Сомэх А-донай лехоль анофелим, везокэф лехоль акефуфим. (15) Энэй холь элэха йесабэру, веата нотэн лаэм эт охлам беито. (16) Потэах эт ядэха, умасбиа ле-холь хай рацон. (17) Цадик А-донай бехоль дерахав, вехасид бехоль маасав. (18) Каров А-донай лехоль кореав, лехоль ашэр йикрауу вээмэт. (19) Рецон йерэав яасэ, веэт шав'атам йишма ве-йошиэм. (20) Шомэр А-донай эт коль оавав, веэт коль арешаим яшмид. (21) Теилат А-донай йедабэр пи, виварэх коль басар шэм кодшо леолам вээд.



Псалом 150.

Алелуя алелу Эль бекодшо, алелуу биркиа узо. (2) Алелуу виггуротав, алелуу керов гудло. (3) Алелеу бетэка шофар, алелуу бенэвэль вехинор. (4) Алелуу бетоф умахоль, алелуу беминим ве-угав. (5) Алелуу вецилцелэй шама, алелуу бецилцелэй теруа. (6) Коль анешама теалэль я алелуя.

После Тикун на-Нефеш произносят:

— «Галь эйнай взавита нифлаот ми Торатэха» —

(Открой глаза мои, чтобы увидеть тайны скрытые в Торе Твоей);

— «Ашива ле сэсон ишэха вэруах нэдива тесмихэни» —

(Верни мне радость спасения Твоего и дух великодушия пусть поддержит меня);

— «Ор заруа лацадик, улишрей лев симха» —

(свет изливается на праведника и искренним сердцем — радость);

— «Асэ ими от летова, вэиру сонай вэвошу, ки ата Ад-най азартани вэнихамтани» —

(Яви мне знамение доброе, увидят его ненавистники мои и устыдятся, ибо Ты Б-г, помощь моя и утешение мое);

— «Лишуатэха кивити Ад-най» —

(На спасение Твое надеялся я, Г-сподь);

— «Амалах агоэль оти миколь ра йеварэх эт анэарим вэикарэ баэм шеми вэшэм авотай Авраам ве Ицхак вэвэидгу ларов бэкэрэв аарэц» —

(Ангел, избавивший меня от всякого зла, да благословит юношей этих; и наречет именем моим и именем отцов моих, Авраам и Ицхак и позаботится о них и умножит среди Земли Святой);

— «Ана Ад-най ошия на, ана Ад-най ацлиха на» —

(Молю Г-сподь, спаси нас, пожалуйста, Молю, Г-сподь, пошли нам удачу, пожалуйста);

— «Нэр лерагли деварэха вэор лентивати» —

(Слова Твои — свеча ногам моим и свет в пути моем);

— «Вээт анашим ашер пэтах абайт ику басанверим

микатон вэад гадоль ваилу лимцо апатах» —

(А люди, которые находились у входа в дом, были ослеплены, от малого до великого, так, что они измучились в поисках выхода).

В конце сказать 7 раз на одном дыхании:

Уриэль — Уриэль — Уриэль — Уриэль — Уриэль —

Уриэль — Уриэль.

(Редакция Леи Гервиц «Шаарей Рахамим»)

