

Esa einai el heharim,
Me'ayin yavo ezri?
Ezri me'im Adonai,
Oseh shamayim va'aretz.

□□□□□□□□ *Wznoszę swe oczy ku górom:*
□□□□□□□□ *Skądże nadejdzie mi pomoc?*
□□□□□□□□ *Pomoc mi przyjdzie od Pana,*
□□□□□□□□ *co stworzył niebo i ziemię.*

Al yiten lamot raglekha
Al yanum shomrekha
Hineh lo yanum v'lo yiyshan
Shomer Yisrael

□□□□□□□□ *On nie pozwoli zachwiać się twej nodze*
□□□□□□□□ *ani się zdrzemnie Ten, który cię strzeże.*
□□□□□□□□ *Oto nie zdrzemnie się ani nie zaśnie*
□□□□□□□□ *Ten, który czuwa nad Izraelem.*

Adonai shomrekha Adonai Tsilkha
Alyad yeminekha
Yomam hashemesh lo yakeka
V'yareach balaila

□□□□□□□□ *Pan cię strzeże, Pan twoim cieniem*
□□□□□□□□ *przy twym boku prawym.*
□□□□□□□□ *Za dnia nie porazi cię słońce*
□□□□□□□□ *ni księżyc wśród nocy.*

Adonai yishmorkha mikol ra
Yishmor et nafshekha
Adonai yishmor tse'atkha
Uvo'ekha me'ata vad olam

□□□□□□□□ *Pan cię uchroni od zła wszelkiego:*
□□□□□□□□ *czuwa nad twoim życiem.*
□□□□□□□□ *Pan będzie strzegł twego wyjścia i przyjścia*
□□□□□□□□ *teraz i po wszystkie czasy.*