

## שיר למעלות

שיר למעלות:  
אשא עיני אל-ההרים, מאין יבא עזרי.  
עזרי, מעם ה', עושה שמים וארץ.  
אל יתן למוט רגלך; אל ינום שומרך.  
הנה לא ינום ולא יישן שומר ישראל.  
ה' שומרך ה' צלך על-יד ימינך.  
יומם השמש לא יככה וירח בלילה.  
ה' ישמרך מכל-רע ישמור את-נפשך.  
ה' ישמור צאתך ובואך מעתה ועד עולם

Page 215 Kol Haneshamah

## SHIR LAMA'ALOT A SONG OF ASCENTS

Shir lama`alot.

Esa einai el heharim:  
me'ayin yavo ezri?

I will lift up my eyes to the mountains:  
from where will my help come?

Ezri me'im Adonai  
ose shamaim va'aretz.

My help comes from God,  
who made heaven and earth.

Al yiten lamot ragleicha  
al yanum shom'recha.

God will not suffer your foot to fail;  
The One that guards you will not slumber.

Hineh, lo yanum velo yishan  
shomer yisrael.

Behold, the One that guards Israel  
does neither slumber nor sleep.

Adonai shom'recha  
Adonai tzil'cha al yad  
yeminecha.

God is your preserver;  
God is your support at your right hand.

Yomam hashemesh lo yakeka  
veyare'ach balailah.

The sun will not afflict you by day,  
nor the moon by night.

Adonai yishmor'cha mikol ra'ah  
yishmor et nafshecha.

God will protect you from all evil;  
God will keep safe your soul.

Adonai yishmor tzetcha  
uvo'echa  
me'ata ve'ad olam.

God will guard your going out and your coming  
in,  
from now to eternity

