

# Alyth



## From Lament to Resilience Tisha B'Av 5780

*Shulchan Aruch, Orach Chaim 559:1*  
*Gloss of Moshe Isserles*

ומתפללים בנחת ודרך בכי כאבלים

[On erev Tisha B'Av] we pray with gentleness, and in the manner that mourners cry.

Psalm 78:38

וְהוּא Being merciful  
God forgives sin  
and does not destroy.  
Many times God turns rage aside  
and does not rouse the divine anger.

וְהוּא רַחוּם  
יְכַפֵּר עֲוֹן וְלֹא יִשְׁחִית  
וְהִרְבָּה לְהָשִׁיב אָפוּ  
וְלֹא יַעִיר כָּל-חַמָּתוֹ:

## FROM REBUKE TO LAMENT

**In the three weeks leading up to Tisha B'Av, we read the Haftarat of Rebuke. These remind us of the destruction we can bring when we give free rein to the worst within us. Our tradition asks us to reflect on the consequences of our actions, what we can do to one another and the world.**

1. *From Bavli, Shabbat 119b-120a*

Ulla said: Jerusalem was destroyed only because they had no shame for one another.

Rabbi Yitzchak said: Jerusalem was destroyed only because the small and the great were equated.

Rav Amram, the son of Rabbi Shimon bar Abba, said that Rabbi Shimon bar Abba said that Rabbi Chanina said: Jerusalem was destroyed only because they did not rebuke one another

Rabbi Yehuda said: Jerusalem was destroyed only because they disparaged those of learning within it.

And Rava said: Jerusalem was destroyed only because there disappeared from it people of truth.

אמר עולא לא חרבה ירושלים  
אלא מפני שלא היה להם בושת  
פנים זה מזה  
אמר רבי יצחק לא חרבה ירושלים  
אלא בשביל שהושוו קטן וגדול  
אמר רב עמרם בריה דרבי שמעון  
בר אבא אמר רבי שמעון בר אבא  
אמר רבי חנינא לא חרבה  
ירושלים אלא בשביל שלא  
הוכיחו זה את זה  
אמר רבי יהודה לא חרבה  
ירושלים אלא בשביל שביזו בה  
תלמידי חכמים  
ואמר רבא לא חרבה ירושלים  
אלא בשביל שפסקו ממנה אנשי  
אמנה

**Al Tasteir**  
**Music/Words: Debbie Friedman**

Don't hide Your face from me; I'm asking for Your help  
I call to You; please hear my prayers, O God.  
If You would answer me as I have called to You,  
Please heal me now. Don't hide Your face from me.

*2. Tosefta Menachot 113:4*

Rabbi Yochanan ben Turta said:  
Why was the first building of  
Jerusalem destroyed? Because of  
the idolatry, sexual immorality and  
spilling of blood that was in its  
midst.

But we know that in the later one  
(the time of the Second Temple)  
they labored in Torah and were  
careful with tithes, so why were  
they exiled?

Because they loved money and  
acted hatefully towards one another.  
This comes to teach that hating is  
difficult in God's eyes, and scripture  
considers it equivalent to idolatry,  
sexual immorality and the spilling  
of blood.

*Bavli, Yoma 9b*

During the time of the Second  
Temple, people were engaged in  
Torah, mitzvot, and acts of  
lovingkindness. So why was it  
destroyed? Because there was there  
sinat chinam - baseless hatred.

א"ר יוחנן בן תורתא  
ירושלים בנין הראשון מפני מה  
חרבה מפני עבודת כוכבים וגלוי  
עריות ושפיכות דמים שהיו  
בתוכה.  
אבל באחרונה מכירין אנו בהן  
שהן עמלים בתורה וזהירין  
במעשרות מפני מה גלו מפני  
שאוהבין את הממון ושונאין איש  
את רעהו ללמדך שקשה שנאת  
איש את רעהו לפני המקום  
ושקלה הכתוב כנגד עבודת  
כוכבים וגלוי עריות ושפיכות  
דמים

מקדש שני שהיו עוסקין בתורה  
ובמצות וגמילות חסדים מפני מה  
חרב  
מפני שהיתה בו שנאת חנם

Psalm 121: 1-2

אֲשֶׁא I lift my eyes to the hills, from  
where will my help come?  
My help is from God alone, maker  
of heaven and earth.

אֲשֶׁא עֵינַי

אֶל־הַהָרִים מֵאֵין יָבֵא עֲזָרִי:  
עֲזָרִי מֵעַם יְיָ עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ:

**Esah Einai**  
**Music: Dan Nichols**

Esah Einai el he-harim, Esah Einai el he-harim  
Mei' yin yavo, yavo ezri; Mei' ayin yavo, yavo ezri  
My help will come from God, Maker of heaven and earth.

3. Bavli, Ta'anit 29a

The Rabbis taught in a baraita:  
When the Temple was destroyed for  
the first time, groups upon groups of  
young priests gathered together with  
the Temple keys in their hands.  
And they went up to the roof of the  
Sanctuary and said before God:  
Ruler of the Universe, since we did  
not merit to be faithful treasurers, let  
the keys be handed to You.  
And they threw them upward, and a  
something like the of palm of a hand  
emerged and received the keys from  
them.

תנו רבנן  
משחרב הבית בראשונה נתקבצו  
כיתות כיתות של פרחי כהונה  
ומפתחות ההיכל בידן ועלו לגג  
ההיכל ואמרו לפניו רבוננו של  
עולם הואיל ולא זכינו להיות  
גזברין נאמנים יהיו מפתחות  
מסורות לך וזרקום כלפי מעלה  
ויצתה כעין פיסת יד וקיבלתן  
מהם

## שמע וברכותיה

בְּרַכּוּ Bless the Living God  
whom we are called to bless.

בְּרַכּוּ אֶת־יְהוָה הַמְּבָרָךְ:

בְּרַכּוּ *Bar'chu et Adonai ha-m'vorach.*

בְּרוּךְ Blessed is the Living  
God whom we are called to  
bless forever and ever.

בְּרוּךְ יְהוָה הַמְּבָרָךְ  
לְעוֹלָם וָעֶד:

בְּרוּךְ *Baruch Adonai ha-m'vorach l'olam va'ed.*

בְּרוּךְ Blessed are You, our God  
and Creator, Sovereign of the  
universe, whose word brings on the  
evening twilight, who opens the  
gates of dawn with wisdom, and  
with foresight makes times pass  
and seasons change. Your plan sets  
the stars in their courses in the sky,  
creating day and night, turning  
light into darkness and darkness  
into light. You make the day fade  
away and bring on the night,  
separating day and night. You are  
the Ruler of the hosts of heaven.  
Blessed are You God, who brings  
on the evening twilight.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ  
הָעוֹלָם. אֲשֶׁר בְּדָבָרוֹ מַעְרִיב  
עֲרָבִים. בְּחֻכְמָה פּוֹתַח שְׁעָרִים.  
וּבְתַבּוּנָה מְשַׁנֶּה עֲתִים. וּמַחְלִיף  
אֶת־הַזְּמַנִּים. וּמַסְדֵּר אֶת־הַכּוֹכָבִים  
בְּמִשְׁמְרוֹתֵיהֶם בְּרַקִּיעַ כְּרִצּוֹנוֹ:  
בוֹרֵא יוֹם וְלַיְלָה. גּוֹלֵל אוֹר מִפְּנֵי  
חֹשֶׁךְ וְחֹשֶׁךְ מִפְּנֵי אוֹר: הַמַּעְבִּיר  
יוֹם וּמַבְיֵא לַיְלָה. וּמַבְדִּיל בֵּין יוֹם  
וּבֵין לַיְלָה. יְהוָה צְבָאוֹת שְׁמוֹ:  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הַמַּעְרִיב עֲרָבִים:

בְּרוּךְ *Baruch attah Adonai eloheinu melech ha-olam, asher bidvaro ma'ariv aravim, b'chochmah potei'ach sh'arim. Uvitvunah m'shanneh ittim, umachalif et ha-z'mannim, um'saddeir et ha-kochavim b'mishm'roteihem baraki'a kirtzono. Borei yom valailah, goleil or mip'nei choshech v'choshech mip'nei or. Hama'avir yom umeivi lailah, umavdil bein yom uvein lailah, Adonai ts'va'ot sh'mo. Baruch attah Adonai, ha-ma'ariv aravim.*

**אַהַבַּת** With everlasting love have You loved Your people the family of Israel. Teaching and practice, duty and justice - these You have taught us. Therefore, our God and Guide, we think upon all this before we sleep and when we wake, and rejoice and delight in Your teaching and its practice forever and ever, for they are our life and the measure of our days. We keep them in mind both day and night. Never take Your love away from us. Blessed are You God, who loves Your people Israel.

אַהַבַּת עוֹלָם בֵּית יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ  
אַהַבַּת. תּוֹרָה וּמִצְוֹת חֻקִּים  
וּמִשְׁפָּטִים אוֹתָנוּ לְמַדָּתְךָ: עַל-כֵּן  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ. בְּשׁוֹכְבֵינוּ וּבְקוּמֵנוּ  
נְשִׁיחַ בְּחֻקֶיךָ. וְנִשְׂמַח וְנַעֲלוֹז  
בְּדַבְרֵי תוֹרָתְךָ וּמִצְוֹתֶיךָ  
וְחֻקֹּתֶיךָ לְעוֹלָם וָעֶד: כִּי הֵם  
חַיֵּינוּ וְאֶרְךְ יָמֵינוּ. וּבָהֶם נִהְגֶה  
יוֹמָם וּלְיַלְלָהּ. וְאַהַבַּתְךָ אֶל-תִּסִּיר  
מִמֶּנּוּ לְעוֹלָמִים: בָּרוּךְ אַתָּה  
יְהוָה. אוֹהֵב אֶת-עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

**אַהַבַּת** *Ahavat olam beit yisra'el amm'cha ahavta, torah umitsvot chukkim umishpatim otanu limmadta. Al kein Adonai eloheinu, b'shochbeinu uv'kumeinu nasi'ach b'chukkecha, v'nismach v'na'aloz b'divrei toratecha umitsvotecha v'chukkotecha l'olam va'ed. Ki heim chayeinu v'orech yameinu, uvahem nehgeh yomam valailah, v'ahavat'cha al tasir mimmennu l'olamim. Baruch attah Adonai, ohev et ammo yisra'el.*

# שְׁמַע יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה | אֶחָד :

*Sh'ma Yisra'el, Adonai eloheinu Adonai echad*

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

*Baruch sheim k'vod malchuto l'olam va'ed.*

שְׁמַע Hear O Israel, the Eternal is our God, the Eternal is One.

בְּרוּךְ Blessed is the knowledge of God's glorious rule forever and ever.

וְאַהֲבַת וְאַהֲבַת Love the Eternal your God with all your heart, and all your soul, and all your might. These words that I command you today shall be upon your heart. Repeat them to your children, and talk about them when you sit in your home, and when you walk in the street; when you lie down, and when you rise up. Secure them as a sign upon your hand, and let them be as reminders before your eyes. Write them on the doorposts of your home and at your gates.

וְאַהֲבַת אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ  
בְּכָל-לִבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ  
וּבְכָל-מְאֹדֶךָ: וְהָיוּ הַדְּבָרִים  
הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם  
עַל-לִבְּךָ: וְשִׁנַּנְתָּם לְבִנְיֶיךָ  
וּדְבַרְתָּ בָם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ  
וּבְלִכְתְּךָ בְּדַרְךָ וּבְשֹׁכְבְּךָ  
וּבְקוּמְךָ: וְקָשַׁרְתָּם לְאוֹת  
עַל-יָדְךָ וְהָיוּ לְטַטְפֹּת בֵּין  
עֵינֶיךָ: וְכָתַבְתָּם עַל-מְזוֹזוֹת  
בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

וְאַהֲבַת V'ahavta eit Adonai elohecha, b'chol l'vav'cha, uv'chol nafsh'cha uv'chol m'odecha. V'hayu ha-d'varim ha-eilleh asher anochi m'tsav'cha ha-yom al l'vavecha. V'shinnantam l'vanecha, v'dibbarta bam, b'shivt'cha b'veitecha, uv'lecht'cha vaderech uv'shochb'cha uv'kumecha. Uk'shartam l'ot al yadecha, v'hayu l'totafot bein einecha. Uch'tavtam al m'zuzot beitecha uvish'arecha.

וְהָיָה This will happen if you listen carefully to My commands which I give you today, to love and to serve the Eternal your God with all your heart and all your soul. I shall then give your land rain at the right time, the autumn rain and the spring rain, so that each one of you can harvest your own grain, wine and oil. I shall also give grass in your fields for your cattle, and you will eat and be satisfied.

Take care that your heart is not deceived into straying, obeying other gods and worshipping them. God's anger will then blaze out against you. God will shut up the sky. There will be no rain. The land will not produce, and you will quickly be destroyed from the good land which God gives you. So put these words of Mine in your heart and in your soul, and secure them as a sign upon your hand and as reminders before your eyes. Teach them to your children, and talk about them 'when you sit each of you in your home, and when you walk in the street, when you lie down and when you rise up. Write them on the doorposts of your home and at your gates.'

Then you and your children may live long on the land that God promised to give your ancestors as long as there is a sky over the earth.

וְהָיָה אִם-שָׁמַעַתֶּם תִּשְׁמְעוּ אֶל-מִצְוֹתַי  
 אֲשֶׁר אֲנִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם  
 לְאַהֲבָה אֶת-יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וּלְעֲבֹדוֹ  
 בְּכָל-לְבַבְכֶם וּבְכָל-נַפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי  
 מִטֶּר-אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמִלְקוֹשׁ  
 וְאִסְפַּת דְּגָנְךָ וְתִירְשֶׁךָ וַיִּצְהַרְךָ: וְנָתַתִּי  
 עֵשֶׂב בְּשַׂדֶּךָ לְבַהֲמֹתֶךָ וְאָכְלָתָּ  
 וּשְׂבַעְתָּ:

הַשָּׁמְרוּ לָכֶם פֶּן-יִפְתָּה לְבַבְכֶם  
 וְסָרְתֶם וְעַבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים  
 וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: וְחָרָה אַף-יְהוָה  
 בָּכֶם וְעָצַר אֶת-הַשָּׁמַיִם וְלֹא-יִהְיֶה  
 מָטָר וְהִיאַדְמָה לֹא תִתֵּן אֶת-יִבּוּלָהּ  
 וְאֲבַדְתֶּם מִהָרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה  
 אֲשֶׁר יְהוָה נָתַן לָכֶם: וּשְׁמַתֶּם  
 אֶת-דְּבָרֵי אֱלֹהַ עַל-לְבַבְכֶם וְעַל-  
 נַפְשְׁכֶם וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל-  
 יָדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם:  
 וְלִמְדַתֶּם אֹתָם אֶת-בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר  
 בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלֻכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ  
 וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ: וְכָתַבְתֶּם עַל-  
 מְזוּזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

לְמַעַן יִרְבוּ יְמֵיכֶם וְיָמֵי בְנֵיכֶם עַל  
 הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה  
 לְאַבְתֵּיכֶם לָתֵת לָהֶם כִּימֵי הַשָּׁמַיִם  
 עַל-הָאָרֶץ:



וַיְהִי V'hayah im shamo'a tishm'u el mitsvotai asher anochi m'tsaveh etchem ha-yom, l'ahavah et Adonai eloheichem ul'ovdo b'chol l'avchem uv'chol nafsh'chem. V'natatti m'tar arts'chem b'itto, yoreh umalkosh, v'asafia d'ganecha v'tirosh'cha v'yits-harecha. V'natatti eisev b'sad'cha livhemtecha, v'achalta v'sava'ta.

Hisham'ru lachem, pen yifteh l'avchem, v'sartem va'avadtem elohim acheirim v'hishtachavitem lahem. V'charah af Adonai bachem, v'atsar et ha-shamayim, v'lo yihyeh matar v'ha-adamah lo tittein et y'vulah, va'avadtem m'heirah mei'al ha-arets ha-tovah asher Adonai notein lachem. V'samtem et d'varai eilleh, al l'avchem v'al nafsh'chem, uk'shartem otam l'ot al yedchem, v'hayu l'totafot bein eineichem. V'limmadtem otam et b'neichem l'dabbeir bam, b'shivt'cha b'veitecha, uv'lecht'cha va-derech, uv'shochb'cha uv'kumecha. Uch'tavtam al m'zuzot beitecha uvisharecha.

L'ma'an yirbu y'meichem vimei v'neichem, al ha-adamah asher nishba Adonai la'avoteichem lateit lahem, kimei ha-shamayim al ha-arets.

וַיֹּאמֶר The Eternal said to Moses: 'Speak to the children of Israel and tell them that each generation shall put tassels on the corner of their clothes, and put a blue thread on the corner tassel. Then when this tassel catches your eye, you will remember all the commands of the Eternal and do them. Then you will no longer wander after the desires of your heart and your eyes which led you to lust.

Then you will remember all My commands and do them and you will be set apart for your God. I am the Eternal your God who brought you out of the land of Egypt, to be your own God. I, the Eternal, am your God.'

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וְעָשׂוּ לָהֶם צִיצֵת עַל-כַּנְּפֵי בְגָדֵיהֶם לְדֹרֹתָם וּנְתַנּוּ עַל-צִיצֵת הַכַּנָּף פֶּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם לְצִיצֵת וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וּזְכַרְתֶּם אֶת-כָּל-מִצְוֹת יְהוָה וְעִשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא תִתּוּרוּ אַחֲרַי לְבַבְכֶם וְאַחֲרַי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר-אַתֶּם זֹנִים אַחֲרֵיהֶם:

לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וְעִשִׂיתֶם אֶת-כָּל-מִצְוֹתַי וְהֵייתֶם קְדוֹשִׁים לְאֱלֹהֵיכֶם: אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְהִיּוֹת לָכֶם לְאֱלֹהִים אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם:

וַיֹּאמֶר Vayomer Adonai el mosheh leimor: Dabbeir el b'nei yisra'el v'amarta aleihem, v'asu lahem tsitsit al kanfei vigdeihem l'dorotam, v'nat'nu al tsitsit ha-kanaf p'til t'cheilet. V'hayah lachem l'tsitsit, ur'item oto, uz'chartem et kol mitsvot Adonai, va'asitem otam, v'lo taturu acharei l'avchem v'acharei eineichem, asher attem zonim achareihem.

L'ma'an tizk'ru, va'asitem et kol mitsvotai, vih'yitem k'doshim leiloheichem. Ani Adonai eloheichem, asher hotseiti etchem mei'erets mitsrayim, lih'yot lachem leilohim, ani Adonai eloheichem.

אֱמֶת All this is true and firmly held by us, that You are our Living God and no other exists, and that we are Israel, Your people. You perform great deeds beyond research, too wonderful to tell. Your children saw Your power, praised and thanked Your name, and willingly accepted Your rule over them. With great joy Moses and Miriam and the children of Israel answered You in song, all of them saying:

**‘God, who is like You  
among the gods people worship!  
Who, like You,  
is majestic in holiness,  
awesome in praise,  
working wonders!’**

Our Living God,  
Your children saw Your rule  
over the Sea of Reeds.  
All of them as one  
honoured You as Sovereign, saying:  
**‘God shall rule forever and ever!’**  
And it is prophesied:  
‘For the Almighty has set Jacob free  
and rescued him  
from a hand stronger than his own.’<sup>1</sup>  
Blessed are You God,  
who rescues Israel.

אֱמֶת *Emet ve'emunah kol zot v'kayyam aleinu, ki hu Adonai eloheinu v'ein zulato va'anachnu Yisra'el ammo, ha-oseh g'dolot ad ein cheiker, v'nifla'ot ad ein mispar, v'ra'u vanav g'vurato shib'chu v'hodu lishmo, umalchuto b'ratson kib'lu aleihem, moshe umiryam uv'nei yisra'el l'cha anu shirah b'simchah rabbah, v'am'ru chullam:*

***Mi-chamocha ba-eilim Adonai. mi kamocha ned'ar ba-kodesh, nora t'hillot, oseih fele.***

*Malchut'cha Adonai eloheinu ra'u vanecha al ha-yam,  
yachad kullam hodu v'himlichu v'amaru:*

***Adonai yimloch l'olam va'ed.***

*V'ne'emar, ki fadah Adonai et ya'akov, ug'alo miyad chazak mimmennu.  
Baruch attah Adonai, ga'al yisra'el.*

## אֱמֶת וְאֱמוּנָה

כָּל-זֹאת וְקִיָּם עָלֵינוּ. כִּי הוּא  
יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֵין זֹולָתוֹ וְאֶנְחָנוּ  
יִשְׂרָאֵל עִמּוֹ. הָעֲשֵׂה גְדֹלוֹת  
עַד-אֵין חֶקֶר וְנִפְלְאוֹת עַד-אֵין  
מִסְפָּר. וְרָאוּ בְנֵי גְבוּרָתוֹ שְׂבָחוּ  
וְהוֹדוּ לְשִׁמוֹ וּמַלְכוּתוֹ בְּרִצּוֹן  
קִבְלוּ עָלֵיהֶם: מֹשֶׁה וּמִרְיָם וּבְנֵי  
יִשְׂרָאֵל לָךְ עָנוּ שִׁירָה בְּשִׂמְחָה  
רַבָּה. וְאָמְרוּ כָלֶם.

מִי-כַמּוֹכָה בְּאֵלִים יְהוָה.  
מִי כַמּוֹכָה נְאֻדָר בְּקֹדֶשׁ  
נֹרָא תְהִלַּת עֲשֵׂה פִלְא:

מַלְכוּתְךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
רָאוּ בְנֵיךָ עַל הַיָּם.  
יַחַד כָּלֶם הוֹדוּ וְהִמְלִכוּ וְאָמְרוּ.  
יְהוָה יִמְלֹךְ לְעוֹלָם וָעֶד:  
וְנֶאֱמַר.

כִּי-פָדָה יְהוָה אֶת-יִעֲקֹב  
וַגָּאֻלוֹ מִיַּד חֲזַק מִמֶּנּוּ.  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה.  
גֹּאֵל יִשְׂרָאֵל:

הַשְּׂכִיבֵנוּ Source of our life and our Sovereign, cause us to lie down in peace, and rise again to enjoy life. Spread over us the covering of Your peace, guide us with Your good counsel and save us for the sake of Your name. Be a shield about us, turning away every enemy, disease, violence, hunger and sorrow. Remove the temptation that awaits us and the guilt that lies behind us. Shelter us in the shadow of Your wings, for You are a God who guards and protects us, a ruler of mercy and compassion. Guard us when we go out and when we come in, to enjoy life and peace both now and forever. Blessed are You God, guarding Your people Israel forever.

הַשְּׂכִיבֵנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם  
וְהַעֲמִידֵנוּ מִלְּכָנוּ לְחַיִּים.  
וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סִכַּת שְׁלוֹמְךָ  
וּתְקַנְנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ  
וְהוֹשִׁיעֵנוּ לְמַעַן שְׁמֶךָ. וְהַגֵּן  
בְּעַדָּנוּ וְהִסֵּר מֵעָלֵינוּ אוֹיֵב  
דָּבָר וְחָרֵב וְרָעַב וְיָגוֹן. וְהִסֵּר  
שָׂטָן מִלְּפָנֵינוּ וּמֵאַחֲרֵנוּ. וּבְצִל  
כְּנָפֶיךָ תִּסְתִּירֵנוּ כִּי אֵל  
שׁוֹמְרֵנוּ וּמְצִילֵנוּ אַתָּה. כִּי אֵל  
מְלֶךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה. וּשְׁמוֹר  
צִאתָנוּ וּבואָנוּ לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם  
מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם. בָּרוּךְ אַתָּה  
יְהוָה. שׁוֹמֵר עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל לְעַד:

הַשְּׂכִיבֵנוּ Hashkiveinu Adonai eloheinu l'shalom, v'ha'amideinu malkeinu l'chayyim, uf'ros aleinu sukkat sh'lomecha, v'takk'neinu b'eitsah tovah mill'fanecha, v'hoshi'einu l'ma'an sh'mecha, v'hagein ba'adeinu v'haseir mei'aleinu, oyeiv dever v'cherev v'ra'av v'yagon. V'haseir satan mil'faneinu umei'achareinu, uv'tseil k'nafecha tastireinu, ki eil shom'reinu umatsileinu attah, ki eil melech channun v'rachum attah, ush'mor tseiteinu uvo'einu l'chayyim ul'shalom mei'attah v'ad olam. Baruch attah Adonai, shomeir amo Yisrael l'ad.

בְּרוּךְ Blessed be God by day.  
Blessed be God by night. Blessed  
be God when we lie down. Blessed  
be God when we rise up. For in  
Your hands are the souls of the  
living and the dead. 'In God's hand  
is the soul of every creature and the  
soul of human flesh.'<sup>1</sup> 'Within  
God's hand I lay my soul, You have  
redeemed me, Eternal God of  
truth.'<sup>2</sup> Our God who is in heaven,  
reveal Your unity, establish Your  
reign for all time and rule over us  
forever and ever.

בְּרוּךְ יְהוָה בַּיּוֹם. בְּרוּךְ יְהוָה  
בַּלַּיְלָה. בְּרוּךְ יְהוָה בְּשׁוֹכְבֵינוּ.  
בְּרוּךְ יְהוָה בְּקוּמֵנוּ: כִּי בְיָדְךָ  
נַפְשׁוֹת הַחַיִּים וְהַמֵּתִים: אֲשֶׁר  
בְּיָדוֹ נַפֶּשׁ כָּל-חַי וְרוּחַ כָּל-  
בְּשָׂר-אִישׁ: בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רוּחִי  
פְּדִיתָה אוֹתִי יְהוָה אֵל אֱמֶת:  
אֱלֹהֵינוּ שֶׁבַשְׁמַיִם יַחַד שְׁמֶךָ וְקַיִם  
מַלְכוּתְךָ תָּמִיד וּמְלוֹךְ עָלֵינוּ  
לְעוֹלָם וָעֶד:

בְּרוּךְ *Baruch Adonai ba-yom, Baruch Adonai ba-lailah. Baruch Adonai*  
*b'shochbeinu, Baruch Adonai b'kumeinu. Ki v'yadcha nafshot ha-chayyim*  
*v'ha-meitim. Asher b'yado nefesh kol chai v'ruach kol basar ish. B'yadcha afkid*  
*ruchi paditah oti Adonai eil emet. Eloheinu shebashamayim yacheid shimcha*  
*v'kayyeim malchutcha tamid um'loch alienu l'olam va'ed.*

## עמידה

אֲדֹנָי שְׁפֹתַי תִּפְתָּח וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ:

*Adonai s'fatai tiftach ufi yaggid t'hillatecha.*

My God, open my lips and my mouth shall declare Your praise.

**בָּרוּךְ** אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲמוֹתֵינוּ.

אֱלֹהֵי אַבְרָהָם אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב  
אֱלֹהֵי שָׂרָה אֱלֹהֵי רִבְקָה אֱלֹהֵי רָחֵל וְאֱלֹהֵי לֵאָה.  
הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא. אֵל עֲלִיּוֹן. גּוֹמֵל חַסְדִּים טוֹבִים  
קוֹנֵה הַכֹּל. וְזוֹכֵר חַסְדֵי אֲבוֹת וְאֲמָהוֹת וּמְבִיא גּוֹאֵל לְבְנֵי  
בְּנֵיהֶם לְמַעַן שְׂמוֹ בְּאַהֲבָה: מֶלֶךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמַגֵּן:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה מֶגֶן אַבְרָהָם פּוֹקֵד שָׂרָה:

*Baruch attah Adonai eloheinu veilohei avoteinu veilohei immoteinu.*

*elohei avraham, elohei yitschak, veilohei ya'akov,*

*elohei sarah, elohei rivkah, elohei rachel veilohei le'ah.*

*Ha'eil ha-gadol, ha-gibbor v'ha-nora, eil elyon gomeil chasadim tovim, koneih*

*ha-kol. V'zocheir chasdei avot v'immahot u'meivi go'eil livnei v'neihem l'ma'an*

*sh'mo b'ahavah. Melech ozeir u'moshi'a umagein.*

*Baruch attah Adonai, magein avraham pokeid sarah.*

Blessed are You, our God, and God of our ancestors,  
God of Abraham, God of Isaac, and God of Jacob;  
God of Sarah, God of Rebecca, God of Rachel and God of Leah,  
the great, the mighty, and the awesome God, God beyond, generous in love  
and kindness, and possessing all. You remember the good deeds of those  
before us, and therefore in love bring rescue to the generations, for such is  
Your being. The Sovereign who helps and saves and shields.

Blessed are You God, who shields Abraham who remembers Sarah.

אַתָּה גִּבּוֹר לְעוֹלָם אֲדֹנָי. מְחַיֶּה מֵתִים אַתָּה. רַב לְהוֹשִׁיעַ:

מְשִׁיב הַרוּחַ וּמוֹרִיד הַגֶּשֶׁם: *In winter*

מוֹרִיד הַטֶּל: *In summer*

מְכַלְכֵּל חַיִּים בְּחֶסֶד. מְחַיֶּה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים. סוֹמֵךְ  
נוֹפְלִים. וְרוֹפֵא חוֹלִים. וּמַתִּיר אֲסוּרִים. וּמְקַיֵּם אֲמוּנָתוֹ לִישְׁנֵי  
עֶפְרָי: מִי כְמוֹךָ בְּעַל גְּבוּרוֹת וּמִי דוֹמֵה לָךְ. מֶלֶךְ מִמִּית וּמְחַיֶּה  
וּמְצַמֵּחַ יְשׁוּעָה:  
וְנֶאֱמַן אַתָּה לְהַחְיֹת מֵתִים. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. מְחַיֶּה הַמֵּתִים:

*Attah gibbor l'olam Adonai, mechayyeih meitim attah rav l'hoshi'a.*

*In winter: Mashiv ha-ru'ach, u'morid ha-gashem. In summer: Morid ha-tal.*

*M'chalkeil chayyim b'chesed, m'chayyeih meitim b'rachamim rabbim, someich noflim, v'rofeih cholim, umattir asurim, um'kayyeim emunato lischeinei afar. Mi chamocha ba'al g'vurot, umi domeh lach, melech meimit um'chayyeh, u'matsmi'ach y'shu'ah.*

*V'ne'eman attah l'hachayot meitim. Baruch attah Adonai, m'chayyeih ha-meitim.*

You are the endless power that renews life beyond death; You are the greatness that saves.

*In winter months from Shemini Atzeret to Pesach: making the wind blow and the rain fall. In summer months from Pesach to Shemini Atzeret: causing the dew to fall.*

You care for the living with love. You renew life beyond death with unending mercy. You support the falling, and heal the sick. You free prisoners, and keep faith with those who sleep in the dust. Who can perform such mighty deeds, and who can compare with You, a Sovereign who brings death and life, and renews salvation?

You are faithful to renew life beyond death. Blessed are You God, who renews life beyond death.

אַתָּה קָדוֹשׁ וְשִׁמְךָ קָדוֹשׁ וּקְדוּשֵׁים בְּכָל-יוֹם יְהִלְלוּךָ סֵלָה:  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הָאֵל הַקָּדוֹשׁ:

*Attah kadosh v'shimcha kadosh uk'doshim b'chol yom y'hal'lucha sela.*

*Baruch attah Adonai ha-eil ha-kadosh.*

**אַתָּה** You favour human beings  
with knowledge,  
and teach mortals understanding.  
favour us with the knowledge,  
understanding and discernment that  
come from You. Blessed are You  
God, who favours us with knowledge.

**הַשִּׁיבֵנוּ** Turn us back to Your  
teaching, our Creator, and draw us  
near to Your service, our Sovereign.  
Bring us back in perfect repentance to  
Your presence. Blessed are You God,  
who desires repentance.

**סְלַח** Forgive us, our Creator, for  
we have sinned; pardon us, our  
Sovereign, for we have disobeyed; for  
You are a God who is good and  
forgiving. Blessed are You God, who  
is generous to forgive.

**רְאֵה** Look upon our affliction and  
defend our cause, and rescue us  
quickly for the sake of Your name.  
For You are a mighty redeemer.  
Blessed are You God, the redeemer  
of Israel.

**רְפָאנוּ** Heal us, God, and we shall  
be healed; save us, and we shall be  
saved; for it is You we praise. Send  
relief and healing for all our  
diseases, our sufferings and our  
wounds for You are a merciful  
and faithful healer.  
Blessed are You God,  
who heals the sick.

**אַתָּה חוֹנֵן לְאָדָם דַּעַת.**  
**וּמְלַמֵּד לְאָנוּשׁ בִּינָה.**  
**חֲנִנּוּ מֵאֲתָךְ דַּעַת וּבִינָה וְהַשְׁכִּיל.**  
**בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. חוֹנֵן הַדַּעַת:**

**הַשִּׁיבֵנוּ אֲבִינוּ לְתוֹרָתְךָ. וְקַרְבָּנוּ**  
**מִלְכָנוּ לְעִבּוֹדְתְךָ. וְהַחֲזִירֵנוּ**  
**בְּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. בְּרוּךְ**  
**אַתָּה יְהוָה. הַרוֹצֵה בְּתְשׁוּבָה:**

**סְלַח לָנוּ אֲבִינוּ כִּי חָטָאנוּ. מְחַל**  
**לָנוּ מִלְכָנוּ כִּי פָשַׁעְנוּ. כִּי אֵל**  
**טוֹב וְסְלַח אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה**  
**יְהוָה. חַנוּן הַמְרַבֵּה לְסְלַח:**

**רְאֵה בְעֵינֵינוּ. וְרִיבָה רִיבֵנוּ.**  
**וּגְאֹלָנוּ מִהֲרָה לְמַעַן שְׁמֶךָ. כִּי**  
**גּוֹאֵל חֲזַק אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה**  
**יְהוָה. גּוֹאֵל יִשְׂרָאֵל:**

**רְפָאנוּ יְהוָה וְנִרְפָא. הוֹשִׁיעֵנוּ**  
**וְנוֹשְׁעָה. כִּי תִהְלֹתָנוּ אַתָּה.**  
**וְהַעֲלֵה אֲרָכָה וּמִרְפָּא לְכֹל-**  
**תַּחֲלוּאֵינוּ וְלְכֹל-מִכְאוּבֵינוּ וְלְכֹל-**  
**מִכּוֹתֵינוּ. כִּי אֵל מֶלֶךְ רוֹפֵא**  
**רַחֲמָן וְנֶאֱמַן אַתָּה.**  
**בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. רוֹפֵא הַחוֹלִים:**

בְּרַךְ Bless this year, our Living God,  
and may all that it brings be good  
for us;  
send Your blessings  
over the face of the earth, bring  
life-giving water to all the earth,  
satisfy all the world with Your  
goodness, and bless our years as  
good years. Blessed are You God,  
who blesses the years.

תִּקַּע Sound the great horn for our  
freedom, and raise a banner to  
restore all of us who experience  
exile. May the voice of liberty and  
freedom be heard throughout the  
four corners of the earth for all its  
inhabitants, for You are a God who  
redeems and rescues. Blessed are  
You God, who sustains Your  
people Israel.

הַשִּׁיבָה Restore Your judgment of  
righteousness in the world. Turn  
away from us sorrow and pain,  
rule over us with love and mercy,  
and judge us with righteousness.  
Blessed are You God, the Ruler  
who loves righteousness and truth.

וְלַמְלֻשִׁינֹת And for slander let  
there be no hope, and may all evil  
come to nothing, and remove the  
reign of violence and terror  
speedily in our days. Blessed are  
You God, who makes evil pass  
away from the earth.

בְּרַךְ עָלֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת-  
הַשָּׁנָה הַזֹּאת וְאֶת-כָּל-מִינֵי  
תְבוּאַתָּה לְטוֹבָה. וְתֵן בְּרָכָה  
עַל פְּנֵי הָאֲדָמָה. וְרוּיָה פְּנֵי תֵבֵל.  
וְשַׁבַּע אֶת הָעוֹלָם כֹּלֹ מְטוֹבֶיךָ.  
וּבְרַךְ שָׁנוֹתֵינוּ כַּשָּׁנִים הַטּוֹבוֹת.  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. מְבָרַךְ הַשָּׁנִים:

תִּקַּע בְּשׁוֹפָר גָּדוֹל לְחֵרוֹתֵנוּ.  
וְשֵׂא נֵס לְשׁוֹבֵב גְּלוֹתֵינוּ. וְקוֹל  
דְּרוֹר וְיִשׁוּעָה יִשְׁמַע בְּאַרְבַּע  
כַּנְפוֹת הָאָרֶץ לְכֹל-יֹשְׁבֵיהָ. כִּי  
אֵל פּוֹדֵה וְגּוֹאֵל אַתָּה: בְּרוּךְ אַתָּה  
יְהוָה. מְקַיֵּם נְדָחֵי עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

הַשִּׁיבָה מִשְׁפָּט-צְדָקָתְךָ בְּעוֹלָם  
וְהִסֵּר מִמֶּנּוּ יְגוֹן וְאַנְחָה. וּמְלוֹךְ  
עָלֵינוּ אַתָּה יְהוָה לְבִדְךָ בַּחֲסֵד  
וּבְרַחֲמִים. וְצִדְקָנוּ בַּמְשָׁפֵט. בְּרוּךְ  
אַתָּה יְהוָה. מְלֹךְ אוֹהֵב צְדָקָה  
וּמְשַׁפֵּט:

וְלַמְלֻשִׁינֹת אֵל תְּהִי תִקְוָה וְכֹל-  
הַרְשָׁעָה הַפֶּר. וּמַלְכוּת זָדוֹן תַּעֲבִיר  
בְּמַהֲרָה בְּיַמֵּינוּ. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה.  
הַמַּעֲבִיר רְשָׁעָה מִן-הָאָרֶץ:



עַל־הַצְדִּיקִים To the righteous, the pious, and the honest, to those who join us in righteousness, and to us ourselves, be merciful our Living God. Grant a good reward to all who sincerely trust in You. Blessed are You God, the support and safety of the righteous.

וְלִירוּשָׁלַיִם Turn in mercy to Jerusalem and may Your presence dwell within it. Rebuild it as You have prophesied, then it shall indeed be called 'city of righteousness, faithful city'.<sup>1</sup> Help us establish it as a place worthy of prayer for all peoples. Blessed are You God, who builds Jerusalem.

רְצֵה Our Living God be pleased with Your people Israel and listen to their prayers. In Your great mercy delight in us so that Your presence may rest upon Zion.

וְתַחֲזִינָה Our eyes look forward to Your return to Zion in mercy! Blessed are You God, ever restoring Your presence to Zion.

עַל־הַצְדִּיקִים וְעַל־הַחֲסִידִים וְעַל־הַתְּמִימִים. וְעַל גְּרֵי הַצְּדָק וְעַל־לִבּוֹ. יְהִי נָא רַחֲמֶיךָ. יְהוּה אֱלֹהֵינוּ. וְתֵן שָׂכָר טוֹב לְכָל הַבּוֹטְחִים בְּשִׁמְךָ בְּאֵמֶת. וְשִׂים חֶלְקֵנוּ עִמָּהֶם לְעוֹלָם. וְלֹא יִבּוֹשׁ כִּי בָךְ בִּטְחָנוּ. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוּה. מִשְׁעָן וּמִבְטָח לְצַדִּיקִים:

וְלִירוּשָׁלַיִם עִירְךָ בְּרַחֲמִים תְּשׁוּב. וְתִשְׁכּוֹן בְּתוֹכָהּ וּבְנֶה אוֹתָהּ כַּאֲשֶׁר דִּבַּרְתָּ. אֲזֵי יִקְרָא לָהּ עִיר הַצְּדָק קָרְיָה נְאֻמָּנָה. וְתִכְיֶן אוֹתָהּ לְמָקוֹם תְּפִלָּה לְכָל־הָעַמִּים. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוּה. בּוֹנֵה יְרוּשָׁלַיִם:

רְצֵה יְהוּה אֱלֹהֵינוּ בְּעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל. וְלִתְפִלָּתָם שְׁעָה. וּבְרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים תַּחֲפֹץ בָּנוּ וְתִשְׂרָה שְׂכִינְתְּךָ עַל צִיּוֹן.

וְתַחֲזִינָה עֵינֵינוּ בְּשׁוּבְךָ לְצִיּוֹן בְּרַחֲמִים: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוּה. הַמְּחַזֵּיר שְׂכִינְתּוֹ לְצִיּוֹן.

**מוֹדִים** We declare with gratitude that You are our God and the God of our ancestors. You are our rock, the rock of our life and the shield that saves us. In every generation we thank You and recount Your praise for our lives held in Your hand, for our souls that are in Your care, and for the signs of Your presence that are with us every day. At every moment, at evening, morning and noon, we experience Your wonders and Your goodness. You are goodness itself, for Your mercy has no end. You are mercy itself, for Your love has no limit. Forever have we put our hope in You.

**וְעַל** And for all these things may Your name, our Sovereign, be blessed, exalted and honoured forever and ever.

May every living being thank You; may they praise and bless Your great name in truth for You are the God who saves and helps us. Blessed are You God, known as goodness, whom it is right to praise.

**שְׁלוֹם** Set true peace upon Your people Israel forever. For You are the Source of all peace, and in Your eyes it is good to bless Your people Israel at every time and in every hour with Your peace.

Blessed are You God, blessing Your people Israel with peace.

מוֹדִים אֲנַחֲנוּ לָךְ שְׂאֵתָהּ הוּא  
 יהוה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ  
 לְעוֹלָם וָעֶד. צוּרֵנוּ צוּר חַיֵּינוּ  
 וּמִגֵּן יִשְׁעֵנוּ אַתָּה הוּא: לְדוֹר  
 וָדוֹר נוֹדָה לָךְ וְנִסְפָּר תְּהִלָּתְךָ  
 עַל חַיֵּינוּ הַמְּסוּרִים בְּיָדְךָ.  
 וְעַל נְשְׁמוֹתֵינוּ הַפְּקוּדוֹת לָךְ.  
 וְעַל נְסִיךְ שְׁבַכְּל־יוֹם עַמָּנוּ.  
 וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְטוֹבוֹתֶיךָ  
 שְׁבַכְּל־עֵת עָרַב וְבֹקֵר וְצַהֲרָיִם:  
 הַטוֹב כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמֶיךָ.  
 הַמְּרַחֵם כִּי לֹא תָמוּ חַסְדֶּיךָ.  
 כִּי מֵעוֹלָם קִוִּינוּ לָךְ.

וְעַל כָּלֵם יִתְבָּרַךְ וְיִתְרוֹמַם  
 וְיִתְנַשֵּׂא תָמִיד שְׁמֶךָ מִלְּכָנוּ  
 לְעוֹלָם וָעֶד:

וְכָל־הַחַיִּים יוֹדוּךָ סְלָה. וַיְהִלְלוּ  
 וַיְבָרְכוּ אֶת שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל בְּאֵמֶת.  
 הָאֵל יִשׁוּעַתָּנוּ וְעֲזָרְתָנוּ סְלָה:  
 בְּרוּךְ אַתָּה יהוה. הַטוֹב שְׁמֶךָ וּלְךָ  
 נִאֲוָה לְהוֹדוֹת:

שְׁלוֹם רַב עַל יִשְׂרָאֵל עַמְּךָ תְּשִׁים  
 לְעוֹלָם. כִּי אַתָּה הוּא מֶלֶךְ אֲדוֹן  
 לְכָל־הַשְּׁלוֹם. וְטוֹב בְּעֵינֶיךָ לְבָרַךְ  
 אֶת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל בְּכָל־עֵת  
 וּבְכָל־שָׁעָה בְּשְׁלוֹמְךָ.

בְּרוּךְ אַתָּה יהוה. הַמְּבָרַךְ אֶת עַמּוֹ  
 יִשְׂרָאֵל בְּשְׁלוֹם:

אֱלֹהֵי My God, keep my tongue  
from causing harm and my lips  
from telling lies. Let me be silent  
if people curse me, my soul still  
humble and at peace with all. Open  
my heart to Your teaching, and give  
me the will to practise it. May the  
plans and schemes of those who  
seek my harm come to nothing.

אֱלֹהֵי נִצּוֹר לְשׁוֹנֵי מִרְעָה.  
וְשִׁפְתוֹתַי מִדְּבַר מְרָמָה. וְלִמְקַלְלֵי  
נַפְשֵׁי תְדַם. וְנַפְשֵׁי כַּעֲפָר לְכֹל  
תְּהִיָּה: פֶּתַח לִבִּי בְּתוֹרַתְךָ. וְאַחֲרֵי  
מִצְוֹתֶיךָ תִּרְדּוּף נַפְשִׁי. וְכָל־  
הַקָּמִים עָלַי לְרַעַה מְהֵרָה הֲפֹר  
עֲצָתָם וְקַלְקַל מַחֲשַׁבוֹתָם:

יְהוָה May the words of my mouth  
and the meditation of my heart be  
acceptable to You, O God, my Rock  
and my Redeemer.

יְהוָה לְרַצּוֹן אֲמַרֵּי־פִי. וְהִגִּיזוֹן לִבִּי  
לְפָנֶיךָ. יְהוָה צוּרִי וְגוֹאֲלִי:

יְהוָה *Yihyu l'ratson imrei fi, v'hegyon libbi l'fanecha, Adonai tsuri v'go'ali.*

עֲשֵׂה May the Maker of peace in  
the highest bring this peace upon us  
and upon all Israel and upon all the  
world. Amen.

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמָיו. הוּא יַעֲשֶׂה  
שְׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל־יִשְׂרָאֵל  
וְעַל־כָּל־הָעוֹלָם. וְאָמְרוּ. אָמֵן:

עֲשֵׂה *Oseh shalom bimromav hu ya'aseh shalom aleinu  
v'al kol yisra'el v'al kol ha-olam, v'imru amen.*

## קדיש תתקבל

יְתַגְדֵּל Let us magnify  
and let us sanctify in this world  
the great name of God  
whose will created it.  
May God's reign come in your  
lifetime, and in your days,  
and in the lifetime of the family of  
Israel - quickly and speedily  
may it come.

**Amen.**

**May the greatness of God's being  
be blessed from eternity to eternity.**

Let us bless and let us extol,  
let us tell aloud and let us raise aloft,  
let us set on high and let us honour,  
let us exalt and  
let us praise the Holy One,  
Whose name is blessed,  
Who is far beyond any blessing

or song, any honour  
or any consolation  
that can be spoken of in this world.

**Amen.**

May the prayers and  
supplications  
of all Israel  
be accepted by their  
Creator in heaven.

**Amen.**

May great peace from heaven and  
the gift of life be granted to us  
and to all the family of Israel.

**Amen.**

May the Maker of peace  
in the highest bring this peace  
upon us and upon all Israel  
and upon all the world.

**Amen.**

יְתַגְדֵּל וְיִתְקַדֵּשׁ שְׁמֵהּ רַבָּא (אָמֵן)  
בְּעֵלְמָא דִּי-בְרָא כְרַעוּתֵיהּ:  
וְיִמְלִיךְ מְלְכוּתֵיהּ  
בְּחַיִּיכוּן וּבְיוֹמֵיכוּן  
וּבְחַיֵּי דִי-כָּל-בֵּית יִשְׂרָאֵל  
בְּעֵגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:

יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא מְבָרַךְ  
לְעָלְמָא וְלְעָלְמֵי עָלְמַיָּא:  
יְתַבְרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר  
וְיִתְרוֹמַם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדָּר  
וְיִתְעַלֶּה וְיִתְהַלָּל שְׁמֵהּ דִּי-קָדְשָׁא.  
בְּרִיךְ הוּא.  
לְעֵלָא מִן-כָּל-בְּרַכְתָּא

וְשִׁירְתָּא תְּשַׁבַּחְתָּא וְנַחֲמָתָא  
דִּי-אַמְרִין בְּעֵלְמָא.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:

תְּתַקַּבַּל צְלוֹתְהוֹן  
וּבְעוֹתְהוֹן  
דִּי-כָּל-יִשְׂרָאֵל  
קָדָם אַבּוּהוֹן דִּי בְשִׁמְיָא.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:

יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא  
וּחַיִּים עָלֵינוּ וְעַל-כָּל-יִשְׂרָאֵל.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו  
הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם  
עָלֵינוּ וְעַל כָּל-יִשְׂרָאֵל  
וְעַל-כָּל-הָעוֹלָם.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:

# LAMENT

## *Lamentations 1: 1-10*

אֵיכָה Alas! Lonely sits the city once great with people! She that was great among nations is become like a widow; The princess among states is become a thrall. Bitterly she weeps in the night, her cheek wet with tears. There is none to comfort her of all her friends. All her allies have betrayed her; they have become her foes. Judah has gone into exile because of misery and harsh oppression; when she settled among the nations, she found no rest; all her pursuers overtook her in the narrow places. Zion's roads are in mourning, empty of festival pilgrims; all her gates are deserted. Her priests sigh, her maidens are unhappy— she is utterly disconsolate! Her enemies are now the masters, her foes are at ease, because the Eternal has afflicted her for her many transgressions; her infants have gone into captivity before the enemy. Gone from Fair Zion are all that were her glory; her leaders were like stags that found no pasture; they could only walk feebly before the pursuer. All the precious things she had in the days of old Jerusalem recalled in her days of woe and sorrow, when her people fell by enemy hands with none to help her; when enemies looked on and gloated over her downfall. Jerusalem has greatly sinned, therefore she is become a mockery. All who admired her despise her, for they have seen her disgraced; and she can only sigh and shrink back. Her uncleanness clings to her skirts. She gave no thought to her future; she has sunk appallingly, with none to comfort her. See, O Eternal, my misery; how the enemy jeers! The foe has laid hands on everything dear to her. She has seen her Sanctuary invaded by nations which You have denied admission into Your community.

אֵיכָה | יֹשֶׁבֶת בְּדָד הָעִיר רַבָּתִי  
עַם הַיְתֵה כְּאַלְמָנָה רַבָּתִי בַגּוֹיִם  
שָׂרְתִי בַמְדִינֹת הַיְתֵה לְמָס:  
בְּכֹו תִבְכֶּה בְּלֵילָה וְדַמְעָתָה עַל  
לְחֵיהַ אֵין-לָהּ מְנַחֵם מִכָּל-אֶהְבִּיהָ  
כָּל-יֹרְעֵיהָ בָּגְדוּ בָהּ הָיוּ לָהּ לְאֵיבִים:  
גַּלְתָּהּ יְהוּדָה מֵעֲנִי וּמְרַב עֲבֹדָה  
הִיא יֹשֶׁבֶת בַּגּוֹיִם לֹא מִצָּאָה מְנוּחַ  
כָּל-רֹדְפֶיהָ הַשִּׁיגוּהָ בֵּין הַמְצָרִים:  
דַּרְכֵי צִיּוֹן אֲבֵלוֹת מִבְּלִי בְּאֵי  
מוֹעֵד כָּל-שְׁעָרֶיהָ שׁוֹמְמִין כַּהֲנִיָּה  
נְאֻנָּחִים בְּתוֹלְתֶיהָ נוֹגֹת וְהִיא  
מֵר-לָהּ: הָהָיוּ צָרֶיהָ לְרֹאשׁ  
אֵיבֵיהָ שָׁלוֹ כִּי-יִי הוֹגָה עַל  
רַב-פְּשָׁעֶיהָ עוֹלָלֶיהָ הִלְכוּ שְׂבִי  
לְפָנֶי-צָר: וַיֵּצֵא מִן-בֵּת-  
[מִבֵּת] צִיּוֹן כָּל-הַדָּרָה הָיוּ שְׂרֵיָהּ  
כְּאֵילִים לֹא-מִצְאוּ מְרֻעָה וַיִּלְכוּ  
בְּלֹא-כֹחַ לְפָנֶי רוֹדְפָהּ: ז זְכָרָה  
יְרוּשָׁלַם יָמֵי עֲנִיָּה וּמְרוֹדֶיהָ כָּל  
מַחְמֹדֶיהָ אֲשֶׁר הָיוּ מִימֵי קֶדֶם בְּנִפְלֹ  
עֲמָה בִיד-צָר וְאֵין עֹזֵר לָהּ רְאוּהָ  
צָרִים שָׁחֲקוּ עַל מִשְׁבַּתָּהּ:  
ח חֲטָא חֲטָאָה יְרוּשָׁלַם עַל-כֵּן  
לְנִידָה הַיְתֵה כָּל-מְכַבְּדֶיהָ הִזְלִוּהָ  
כִּי-רָאוּ עֲרוֹתָהּ גַם-הִיא נְאֻנָּחָה  
וַתִּשָׁב אַחֲזֹר: ט טִמְאָתָהּ  
בְּשׂוֹלֶיהָ לֹא זְכָרָה אַחֲרֵיתָהּ וַתִּרְדַּ  
פְּלָאִים אֵין מְנַחֵם לָהּ רְאָה יִי  
אֶת-עֲנָנֵי כִי הַגְדִּיל אוֹיֵב: י יָדוּ  
פָרֶשׁ צָר עַל כָּל-מַחְמֹדֶיהָ כִּי-רָאָתָהּ  
גוֹיִם בָּאוּ מִקְדָּשָׁהּ אֲשֶׁר צִוִּיתָהּ  
לֹא-יָבֹאוּ בְקָהָל לָךְ:

Lamentations 1: 12-22

לוא May it never befall you, all who pass along the road— look about and see: is there any agony like mine, which was dealt out to me when the Eternal afflicted me on God's day of wrath? From above God sent a fire down into my bones. God spread a net for my feet, God hurled me backward; God has left me forlorn, in constant misery. The yoke of my offenses is bound fast, lashed tight by God's hand; imposed upon my neck, it saps my strength; The Eternal has delivered me into the hands of those I cannot withstand. The Eternal in my midst has rejected all my heroes; God has proclaimed a set time against me to crush my young men. As in a press the Eternal has trodden Fair Maiden Judah. For these things do I weep, my eyes flow with tears: Far from me is any comforter who might revive my spirit; my children are forlorn, for the foe has prevailed. Zion spreads out her hands, she has no one to comfort her; the Eternal has summoned against Jacob God's enemies all about him; Jerusalem has become among them a thing unclean. The Eternal is in the right, for I have disobeyed God. Hear, all you peoples, and behold my agony: my maidens and my youths have gone into captivity! I cried out to my friends, but they played me false. My priests and my elders have perished in the city as they searched for food to keep themselves alive. See, O Eternal, the distress I am in! My heart is in anguish, I know how wrong I was to disobey. Outside the sword deals death; indoors, the plague. When they heard how I was sighing, there was none to comfort me; all my foes heard of my plight and exulted. For it is Your doing: You have brought on the day that You threatened. Oh, let them become like me! Let all their wrongdoing come before You, and deal with them as You have dealt with me for all my transgressions. For my sighs are many, and my heart is sick.

יב לוא אליכם כל-עברי דרך הביטו  
 וראו אם-יש מכאוב כמכאבי אשר  
 עולל לי אשר הוגה יי ביום חרון  
 אפו: יג ממרום שלח-אש  
 בעצמותי וירדנה פוש רשת לרגלי  
 השביני אחור נתנני שממה כל-היום  
 דוה: יד נשקד על פשעי בידו  
 ישתרגו עלו על-צוארי הכשיל כחי  
 נתנני אדני בידי לא-אוכל קום:  
 טו סלה כל-אברי | אדני בקרבי קרא  
 עלי מועד לשבר בחורי גת דרך  
 אדני לבתולת בת-יהודה:  
 טז על-אלה | אני בוכה עיני | עיני  
 לרדה מים כי-רחק ממני מנחם משיב  
 נפשי היו בני שוממים פי גבר אויב:  
 יז פרשה ציון בידיה אין מנחם לה  
 צוה יי ליעקב סביבו צריו היתה  
 ירושלם לנדה ביניהם: יח צדיק  
 הוא יי כי פיהו מריתי שמעו-נא  
 כל-עמים [העמים] וראו מכאבי  
 בתולתי ובחורי הלכו בשבי:  
 יט קראתי למאהבי המה רמוני כהני  
 וזקני בעיר גועו כי-בקשו אכל למו  
 וישיבו את-נפשם: כ ראה יי  
 כי-צר-לי מעי חמרמרו נהפך לבי  
 בקרבי כי מרו מריתי מחוץ  
 שפלה-חרב בבית כמות:  
 כא שמעו פי נאנחה אני אין מנחם לי  
 כל-איבי שמעו רעתי ששו כי אתה  
 עשית הבאת יום-קראת ויהיו כמוני:  
 כב תבא כל-רעתם לפניך ועולל למו  
 כאשר עוללת לי על כל-פשעי  
 פירבות אנחתי ולבי דוי:

Lamentations 5: 1-5

זְכוֹר Remember, O Eternal, what has befallen us; behold, and see our disgrace! Our heritage has passed to aliens, our homes to strangers. We have become orphans, fatherless; our mothers are like widows. We must pay to drink our own water, obtain our own kindling at a price. We are hotly pursued; exhausted, we are given no rest.

אֶזְכֹּר יי מַה־הָיָה לָנוּ הַבֵּיט  
[הַבֵּיטָה] וּרְאֵה אֶת־חֲרַפְתָּנוּ:  
בְּנַחֲלָתָנוּ נִהְפַּכְהָ לְזָרִים בְּתֵינוּ  
לְנֹכְרִים: ג יְתוּמִים הָיִינוּ אֵין [וְאֵין]  
אָב אִמֵּינוּ כְּאִלְמָנוֹת: ד מִיַּמֵּינוּ  
בְּכֶסֶף שָׁתִינוּ עֵצֵינוּ בְּמַחִיר יָבֹאוּ:  
ה עַל צוּאֵינוּ נִרְדְּפָנוּ יִגְעָנוּ לֹא  
[וְלֹא] הוֹנַח־לָנוּ: ו מְצָרִים נָתַנוּ יָד  
אֲשׁוּר לְשַׁבַּע לָחֶם:

Lamentations 5: 13-22

בַּחֲוָרִים Young men must carry millstones, and youths stagger under loads of wood. The old men are gone from the gate, the young men from their music. Gone is the joy of our hearts; our dancing is turned into mourning. The crown has fallen from our head; woe to us that we have sinned! Because of this our hearts are sick, because of these our eyes are dimmed: Because of Mount Zion, which lies desolate; jackals prowl over it. But You, O Eternal, are enthroned forever, Your throne endures through the ages. Why have You forgotten us utterly, forsaken us for all time? Take us back, O Eternal, to Yourself, and let us come back; renew our days as of old! For truly, You have rejected us, bitterly raged against us. Take us back, O Eternal, to Yourself, and let us come back; renew our days as of old!

יג בַּחֲוָרִים טָחוּן נִשְׂאוּ וּנְעָרִים  
בָּעֵץ כְּשָׁלוּ: יד זְקֵנִים מְשַׁעֵר  
שָׁבְתוּ בַּחֲוָרִים מִנְּגִינָתָם: טו שָׁבַת  
מְשׁוֹשׁ לְבָנוּ נִהְפָּךְ לְאֵבֶל מְחֻלָּנוּ:  
טז נִפְלְאָה עֲטָרַת רֹאשֵׁנוּ אוֹי־נָא  
לָנוּ כִּי חָטָאנוּ: יז עַל־זֶה הָיָה דוֹה  
לְבָנוּ עַל־אֱלֹהִים חָשָׁכוּ עֵינֵינוּ:  
יח עַל הַר־צִיּוֹן שָׁשִׁמָּם שׁוֹעֵלִים  
הִלְכוּ־בוֹ: יט אַתָּה יי לְעוֹלָם  
תֵּשֵׁב כְּסֹאֲךָ לְדוֹר וָדוֹר: כ לָמָּה  
לְנֹצַח תִּשְׁכַּחַנוּ תַעֲזֹבֵנוּ לְאַרְץ  
יָמִים: כא הֲשִׁיבֵנוּ יי | אֵלֶיךָ וְנָשׁוּב  
[וְנָשׁוּבָה] חֲדָשׁ יָמֵינוּ כְּקֹדֶם:  
כב כִּי אִם־מָאָס מְאֹסָתָנוּ קִצְפָּתָ  
עָלֵינוּ עַד־מָאֵד:

Take us back, O Eternal, to Yourself, and let us come back; renew our days as of old!

הֲשִׁיבֵנוּ יי | אֵלֶיךָ וְנָשׁוּב [וְנָשׁוּבָה]  
חֲדָשׁ יָמֵינוּ כְּקֹדֶם:

## FROM LAMENT TO RESILIENCE

**In the weeks following Tisha B'Av, we read the Haftarot of Consolation. These remind us that we have not been abandoned by God, and that we have the ability to change our lives.**

**We begin a journey of seven weeks, in which we reflect on our ability to create, to heal, to positively shape our community and our world, and the attributes which this demands of us.**

### COMFORT

*Isaiah 40: 1-3*

נַחֲמוּ Comfort, oh comfort My  
people, says your God. Speak  
tenderly to Jerusalem, and declare to  
her that her term of service is over,  
that her iniquity is expiated;  
For she has received at the hand of the  
Eternal double for all her sins.  
A voice rings out: "Clear in the desert  
a road for the Eternal. Level in the  
wilderness a highway for our God!"

נַחֲמוּ נַחֲמוּ עַמִּי  
יֹאמֶר אֱלֹהֵיכֶם: דַּבְּרוּ עַל-לֵב  
יְרוּשָׁלַם וְקִרְאוּ אֵלֶיהָ כִּי מְלֶאכֶה  
צָבְאָהּ כִּי נִרְצָה עֲוֹנָהּ כִּי לִקְחָהּ  
מִיַּד יְיָ כַפָּלִים בְּכָל-חַטָּאתֶיהָ:  
קוֹל קוֹרֵא בְּמִדְבָּר פָּנּוּ דְרֹךְ יְיָ  
יִשְׂרוּ בְּעֵרְבָה מְסָלָה לְאֱלֹהֵינוּ:

#### Nachamu

**Words / Music: Elana Arian**

Nachamu nachamu  
ami, yomar Eloheichem  
Nachamu, nachamu  
ami, yomar Eloheichem

Comfort us, comfort us in our wilderness  
Comfort us as we struggle to take care of one another  
Comfort us, comfort us in our wilderness  
Comfort us as we struggle with this world



## LOVE

*Mishnah Ta'anit 4:8*

אמר Rabbi Shimon ben Gamliel said: There were no days of joy in Israel greater than the fifteenth of Av and Yom Kippur. On these days the daughters of Jerusalem would go out in borrowed white garments in order not to shame any one who had none...The daughters of Jerusalem would come out and dance in the vineyards.

אמר רבן שמעון בן גמליאל, לא  
היו ימים טובים לישראל  
כחמשה עשר באב וכיום  
הכפורים, שבהן בנות ירושלים  
יוצאות בכלי לבן שאולין, שלא  
לביש את מי שאין לו...ובנות  
ירושלים יוצאות וחולות  
בכרמים.

*Likutei Halachot, Even HaEzer*

באב ט"ו The fifteenth of Av is in the nature of a sweetening and a repair of the ninth of Av...

ט"ו באב הוא בחינת התקון  
וההמתקה של תשעה באב...

## RESILIENCE

*Psalm 126:5*

הזרעים Those who sow in tears shall reap with songs of joy.

הזרעים בדמעה  
ברנה יקצרו:

**Those who sow**  
**Music: Debbie Friedman**

Those who sow, who sow in tears;  
Will reap in joy, will reap in joy  
Those who sow, who sow in tears;  
Will reap, will reap in joy

*Ha'zorim b'dimah b'rinah yik'tzoru*

# JOY

*Psalm 100:2 & 95:3*

עֲבֹדוּ Serve God in gladness.

Come into God's Presence with joy.

For God is a great Sovereign.

עֲבֹדוּ אֶת־יְהוָה

בְּשִׂמְחָה בְּאוֹ לְפָנָיו בְּרִנָּה.  
כִּי אֵל מֶלֶךְ גָּדוֹל יְהוָה:

## Ivdu

**Music: Or Zohar**

Part 1:

Ivdu

et Adonai b'simcha

Bo'u

l'fanav birna'na...ah

Part 2:

(Ivdu...u...u)

(simcha, simcha, simcha...)

(Bo'u, bo'u bo'u...u)

(na, na, na, na, na....)

*Ki El melech gadol Adonai (x4)*

## DUTY

**עֲלֵינוּ** It is our duty to praise the Ruler of all, to recognise the greatness of the Creator of first things, who has chosen us from all peoples by giving us Torah. Therefore we bend low and submit, and give thanks before the supreme Sovereign, the Holy One, who is blessed, who extends the limits of space and makes the world firm; whose glory extends through the universe beyond, and whose strength into farthest space. This is our God and no other; in truth this is our Sovereign and none else. It is written in God's Torah: 'Realise this today and take it to heart; that God is Sovereign in the heavens above and on the earth beneath; no other exists.'

**עֲלֵינוּ לְשַׁבַּח לְאֲדוֹן הַכֹּל.**  
לְתַת גְּדֻלָּה לְיוֹצֵר בְּרֵאשִׁית.  
אֲשֶׁר בָּחַר-בָּנוּ מִכָּל-הָעַמִּים.  
וְנִתְּנָנוּ אֶת-תּוֹרָתוֹ: וְאֶנְחָנוּ  
כּוֹרְעִים וּמִשְׁתַּחֲוִים וּמוֹדִים  
לְפָנָי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים  
הַקְּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא: שֶׁהוּא נוֹטֵה  
שָׁמַיִם וְיוֹסֵד אֶרֶץ. וּמוֹשֵׁב יְקָרוֹ  
בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל. וּשְׂכִינַת עֲזוֹ  
בְּגִבְהֵי מְרוֹמִים: הוּא אֱלֹהֵינוּ  
אֵין עוֹד. אֱמֶת מַלְכָּנוּ אִפְסֵ  
זוּלָּתוֹ: כִּפְתוּב בְּתוֹרָתוֹ. וַיִּדְעָתָ  
הַיּוֹם וְהִשְׁבַּתָּ אֶל לְבָבְךָ. כִּי  
יְהוָה הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם  
מִמַּעַל וְעַל הָאֶרֶץ מִתַּחַת  
אֵין עוֹד:

**עֲלֵינוּ** *Aleinu l'shabbei'ach la'adon ha-kol, lateit g'dullah l'yotseir b'reishit, asher bachar banu mikkol ha-ammim, v'natan lanu et torato, va'anachnu kor'im umishtachavim umodim, lifnei melech malchei ha-m'lachim, ha-kadosh baruch hu, shehu noteh shamayim v'yoseid arets, umoshav y'karo ba-shamayim mimma'al ush'chinat uzzo b'govhei m'romim. Hu eloheinu, ein od, emet malkeinu, efes zulato, ka-katuv b'torato: V'yadata ha-yom vahashevota el l'vevecha, ki Adonai hu ha-elohim bashamayim mimma'al v'al ha-arets mittachat ein od.*

## HOPE

עַל־כֵּן Therefore, Almighty God, we put our hope in You. Soon let us witness the glory of Your power; when the worship of material things shall pass away from the earth, and prejudice and superstition shall at last be cut off; when the world will be set right by the rule of God, and all humanity shall speak out in Your name, and all the wicked of the earth shall turn to You. Then all who inhabit this world shall meet in understanding, and shall know that we are all partners in the repairing of Your world. For Yours alone is the true reign, and only the glory of Your rule endures forever.

So it is written in Your Torah:

‘The Eternal shall rule forever and ever.’

So it is prophesied:

‘The Eternal shall be Sovereign over all the earth. On that day the Eternal shall be One, and known as One.’

עַל־כֵּן נִקְוָה לְךָ יְהוָה  
אֱלֹהֵינוּ לְרֹאוֹת מְהֵרָה  
בְּתַפְאֵרַת עֲזָךְ. לְהַעֲבִיר  
גִּלּוּלִים מִן הָאָרֶץ וְהַאֲלִילִים  
כָּרוֹת יִכָּרְתוּן: לְתַקֵּן עוֹלָם  
בְּמַלְכוּת שְׁדֵי. וְכָל־בְּנֵי  
בָּשָׂר יִקְרְאוּ בְּשִׁמְךָ.  
לְהַפְנוֹת אֵלֶיךָ כָּל־רִשְׁעֵי  
אָרֶץ: יִכִּירוּ וַיִּדְעוּ  
כָּל־יֹשְׁבֵי תֵיבֵל כִּי שְׁתַּפִּים  
כְּלָנוּ בְּתַקּוּן עוֹלָמְךָ. כִּי  
הַמַּלְכוּת שֶׁלְּךָ הִיא וְלֹעוֹלָמִי  
עַד תִּמְלֹךְ בְּכָבוֹד: כִּכְתוּב  
בְּתוֹרָתְךָ. יְהוָה יִמְלֹךְ  
לְעוֹלָם וָעֶד: וַיֵּאמֶר. וְהָיָה  
יְהוָה לְמֶלֶךְ עַל־כָּל־הָאָרֶץ.  
בַּיּוֹם הַהוּא יִהְיֶה יְהוָה אֶחָד  
וּשְׁמוֹ אֶחָד:

עַל־כֵּן *Al kein n'kavveh l'cha Adonai eloheinu lir'ot m'heirah b'tif'eret uzzecha, l'ha'avir gillulim min ha-arets, v'ha-elilim karot yikareitun, l'takkein olam b'malchut shaddai v'chol b'nei vasar yikr'u vishmecha, l'hafnot eilecha kol rish'ei arets. Yakiru v'yeid'u kol yosh'vei teiveil, ki shuttafim kullanu b'tikkun olamecha, ki ha-malchut shell'cha hi, ul'ol'mei ad timloch b'chavod, ka-katuv b'toratecha: Adonai yimloch l'olam va'ed. V'ne'emar: v'hayah Adonai l'melech al kol ha-arets, ba-yom ha-hu yihyeh Adonai echad ush'mo echad.*

# MUTUAL RESPONSIBILITY AND SUPPORT

*Bavli, Shevuot 39a*

כל ישראל ערבים זה בזה

All Israel are interconnected, one with the other

יִתְגַּדֵּל Let us magnify  
and let us sanctify in this world  
the great name of God  
whose will created it.  
May God's reign come in your  
lifetime, and in your days, and in the  
lifetime of the family of Israel -  
quickly and speedily may it come.  
**Amen.**  
**May the greatness of God's being  
be blessed from eternity to eternity.**  
Let us bless and let us extol,  
let us tell aloud and let us raise aloft,  
let us set on high and let us honour,  
let us exalt and let us praise the Holy  
One, **whose name is blessed,**  
who is far beyond any blessing or  
song, any honour or any consolation  
that can be spoken of in this world.  
**Amen.**  
May great peace from heaven and the  
gift of life be granted to us  
and to all the family of Israel **Amen.**  
May the Maker of peace  
in the highest bring this peace  
upon us, upon all Israel and upon all  
the world **Amen.**

יִתְגַּדֵּל וְיִתְקַדֵּשׁ שְׁמֵהּ רַבָּא (אָמֵן)  
בְּעֶלְמָא דִּי-בְרָא כְרַעוּתֵיהּ:  
וְיִמְלִיךְ מַלְכוּתֵיהּ בְּחַיֵּיכוּן  
וּבְיוֹמֵיכוּן וּבְחַיֵּי דִי-כָּל-בֵּית  
יִשְׂרָאֵל בְּעַגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב.  
וְאָמְרוּ אָמֵן: יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא  
מְבָרַךְ לְעָלְמָא וְלְעָלְמֵי עָלְמַיָּא:  
יִתְבָּרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר  
וְיִתְרוֹמֵם וְיִתְנַשֵּׂא וְיִתְהַדַּר  
וְיִתְעַלֶּה וְיִתְהַלָּל  
שְׁמֵהּ דִּי-קֹדֶשׁא. בְּרִיךְ הוּא.  
לְעֵלְא מִן-כָּל-בְּרַכְתָּא  
וְשִׁירְתָּא תְּשַׁבַּחְתָּא וְנַחֲמָתָא  
דִּי-אֲמִירָן בְּעֶלְמָא. וְאָמְרוּ אָמֵן:  
יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא  
וְחַיִּים עָלֵינוּ וְעַל-כָּל-יִשְׂרָאֵל.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:  
עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו הוּא  
יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל-  
כָּל-יִשְׂרָאֵל וְעַל-כָּל-הָעוֹלָם.  
וְאָמְרוּ אָמֵן:

*Yitgaddal v'yitkaddash sh'meih rabba (amen),*

*b'alma di v'ra chiruteih, v'yamlich malchuteih, b'chayyeichon uv'yomeichon  
uv'chayyei di chol beit yisra'el, ba'agala u'vizman kariv, v'imru amen.*

*Y'hei sh'meih rabba m'varach, l'alam ul'almei almaya.*

*Yitbarach v'yishtabbach v'yitpa'ar v'yitromam v'yitnassei v'yit-haddar*

*v'yit'alleh v'yit-hallal, sh'meih di kudsha, b'rich hu, l'eilla min kol birchata  
v'shirata tushb'chata v'nechemata, di amiran b'alma, v'imru amen.*

*Y'hei sh'lama rabba min sh'maya, v'chayyim aleinu v'al kol yisra'el, v'imru amen.*

*Oseh shalom bimromav, hu ya'aseh shalom aleinu v'al kol yisra'el, v'al kol ha-olam  
v'imru amen.*

