

Alyth



From Lament to Resilience Tisha B'Av 5782

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.

See how God is my salvation!
 I trust and shall not fear,
 for God the Eternal
 is my strength and song,
 and has become my salvation!
 And you shall draw water with joy
 from the wells of salvation.
 Deliverance comes from
 the Eternal;
 Your blessing on Your people!
 The God of all creation
 is with us,
 the God of Jacob is our refuge.
 The God of all creation, happy the
 person who trusts in You.
 God, deliver us;
 Sovereign, answer us
 on the day we call.
 The Jews had light and joy,
 gladness and honour
 - so may it be with us.
 I lift the cup of salvation
 And call on the name of God.

הִנֵּה אֵל יְשׁוּעָתִי
 אֶבְטַח וְלֹא אֶפְחָד.
 כִּי עָזִי וְזַמְרַת יְהוָה
 וַיְהִי לִי לְיִשׁוּעָה:
 וּשְׂאֲבַתֶּם מַיִם בְּשִׁשׁוֹן
 מִמַּעַיְנֵי הַיְשׁוּעָה:
 לִיהוָה הַיְשׁוּעָה
 עַל עַמֶּךָ בְּרַכְתֶּךָ סֵלָה:
 יְהוָה צְבָאוֹת עֲמָנוּ
 מְשֹׁגֵב-לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סֵלָה:
 יְהוָה צְבָאוֹת
 אֲשֶׁרִי אָדָם בֵּטַח בְּךָ:
 יְהוָה הוֹשִׁיעָה
 הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם קְרִיאָנוּ:
 לַיהוּדִים הִתְהַ
 אֹרֶה וְשִׂמְחָה
 וְשִׁשׁוֹן וַיִּקְרָ:
 כֵּן תִּהְיֶה לָנוּ:
 כּוֹס יְשׁוּעוֹת אֲשָׂא
 וּבָשֵׂם יְהוָה אֶקְרָא:

*Hinneih eil y'shu'ati evtach v'lo efchad,
 ki ozzi v'zimrat yah Adonai vay'hi li lishu'ah.
 Ush'avtem mayim b'sason mima'y'nei ha-y'shu'ah.
 Ladonai ha-y'shu'ah al amm'cha virchatecha selah.
 Adonai ts'va'ot immanu misgav lanu elohei ya'akov selah.
 Adonai ts'va'ot ashrei adam botei'ach bach.
 Adonai hoshi'ah ha-melech ya'aneinu v'yom kor'einu.
 La-y'hudim hay'tah orah v'simchah v'sason vikar, kein tihyeh lanu.
 Kos y'shu'ot essa uv'sheim Adonai ekra.*

Blessed are You, our Living God,
Sovereign of the universe, who
creates the lights of the fire.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם. בּוֹרֵא מְאֹרֵי הָאֵשׁ:

Baruch attah Adonai eloheinu melech ha-olam, borei m'orei ha-eish

Blessed are You, our Living God,
Sovereign of the universe, who
makes distinctions between the holy
and the everyday. Between light and
darkness, between Israel and other
peoples, between the seventh day
and the six working days.
Blessed are You God, who
distinguishes between the holy and
the everyday.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם הַמְבַדִּיל בֵּין קֹדֶשׁ לְחֹל.
בֵּין אֹר לְחֹשֶׁךְ. בֵּין יִשְׂרָאֵל
לְעַמִּים. בֵּין יוֹם הַשְּׁבִיעִי לְשֵׁשֶׁת
יְמֵי הַמַּעֲשֶׂה:
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה הַמְבַדִּיל בֵּין
קֹדֶשׁ לְחֹל:

*Baruch attah Adonai eloheinu melech ha-olam,
ha-mavdil bein kodesh l'chol
bein or l'choshech bein yisra'el la-ammim,
bein yom ha-sh'vi'i l'sheishet y'mei ha-ma'aseh.
Baruch attah Adonai ha-mavdil bein kodesh l'chol.*

Psalm 78:38

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

יְהוָה רַחוּם
יְכַפֵּר עֲוֹן וְלֹא יִשְׁחִית
וְהִרְבֵּה לְהַשִּׁיב אָפוֹ
וְלֹא יַעִיר כָּל־חַמָּתוֹ:

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.

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.

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

Gesher Tzar Me'od

Words: Nachman of Bratslav, Likutei Moharan, 48:2

Music: Yotam Mahler

Know a person needs to cross a
very, very narrow bridge.
The main rule is: Do not be afraid at
all.

וְדַע, שֶׁהָאָדָם צָרִיךְ לְעֹבֵר עַל
גֶּשֶׁר צָר מְאֹד מְאֹד,
וְהָעֶקֶר וְהַכֹּלֵל שֶׁלֹּא יִתְפַּחַד כָּלֵל:

*V'da V'da she'ha-adam tzarich la'avor
(al) gesher tsar m'od, gesher tsar m'od
v'ha-ikkar v'ha-klal she'lo l'facheid k'lal.*

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.

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

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 רבנו של
עולם הואיל ולא זכינו להיות
גזברין נאמנים יהיו מפתחות
מסורות לך וזרקום כלפי מעלה
ויצתה כעין פיסת יד וקיבלתן
מהם

Esah Einai

Words: Psalm 121: 1-2

Music: Dan Nichols

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

אֲשָׁא עֵינַי
אֶל-הַהָרִים מֵאֵין יְבֵא עֲזָרִי:
עֲזָרִי מֵעַם יְיָ עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ:

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.

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 בְּדַבְּרוֹ מַעְרִיב
עַרְבִים. בְּחֻכְמָה פּוֹתַח שְׁעָרִים.
וּבְתִבּוּנָה מְשַׁנֵּה עֵתִים. וּמַחְלִיף
אֶת־הַזְּמַנִּים. וּמַסְדֵּר אֶת־הַכּוֹכָבִים
בְּמִשְׁמְרוֹתֵיהֶם בְּרַקִּיעַ כְּרִצּוֹנוֹ:
בוֹרֵא יוֹם וְלַיְלָה. גּוֹלֵל אוֹר מִפְּנֵי
חֹשֶׁךְ וְחֹשֶׁךְ מִפְּנֵי אוֹר: הַמַּעֲבִיר
יוֹם וּמַבְיֵא לַיְלָה. וּמַבְדִּיל בֵּין יוֹם
וּבֵין לַיְלָה. יְהוָה צְבָאוֹת שְׁמוֹ:
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הַמַּעְרִיב עַרְבִים:

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 vevein lailah, Adonai ts'va'ot sh'mo. Baruch attah Adonai, ha-ma'ariv aravim.*

אֶהְבֶּתָּ 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.

אֶהְבֶּתָּ עוֹלָם בֵּית יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ
 אֶהְבֶּתָּ. תּוֹרָה וּמִצְוֹת חֻקִּים
 וּמִשְׁפָּטִים אוֹתָנוּ לְמַדְתָּ: עַל-כֵּן
 יְהוּה אֱלֹהֵינוּ. בְּשֹׁכְבֵנוּ וּבְקוּמֵנוּ
 נִשְׁיַח בְּחֻקֶיךָ. וְנִשְׂמַח וְנַעֲלוֹז
 בְּדַבְרֵי תוֹרָתְךָ וּמִצְוֹתֶיךָ
 וְחֻקוֹתֶיךָ לְעוֹלָם וָעֶד: כִּי הֵם
 חַיֵּינוּ וְאַרְךְ יָמֵינוּ. וּבָהֶם נִהְגֶּה
 יוֹמָם וְלַיְלָה. וְאַהֲבָתְךָ אֶל-תְּסִיר
 מִמֶּנּוּ לְעוֹלָמִים: בְּרוּךְ אַתָּה
 יְהוּה. אוֹהֵב אֶת-עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

אֶהְבֶּתָּ *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, oheiv et ammo yisra'el.*

שמע ישראל | יהוה אלהינו יהוה אחד:

Sh'ma Yisra'el, Adonai eloheinu Adonai echad

ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

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

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

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

ואהבת 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.

ואהבת את יהוה אלהיך
בכל לבבך ובכל נפשך
ובכל מאודך: והיו הדברים
האלה אשר אנכי מצוה היום
על לבבך: ושננתם לבניך
ודברתם במשבתך בביתך
ובלכתך בדרך ובשכבך
ובקומך: וקשרתם לאות
על ידך והיו לטפפת בין
עיניך: וכתבתם על מזוזות
ביתך ובשעריך:

ואהבת *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-שָׁמַעַתְּ שְׁמֵעוּ אֶל-מִצְוֹתַי
אֲשֶׁר אֲנֹכִי מִצְוֶה אֶתְכֶם הַיּוֹם
לְאַהֲבָה אֶת-יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם וּלְעֹבְדוֹ
בְּכָל-לִבְבְּכֶם וּבְכָל-נַפְשְׁכֶם: וְנָתַתִּי
מִטְר-אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ יוֹרֵה וּמִלְקוֹשׁ
וְאִסַּפְתִּי דִגְנֵךְ וְתִירֹשֶׁךְ וַיִּצְהַרְךָ: וְנָתַתִּי
עֵשֶׂב בַּשָּׂדֶךְ לְבַהֲמֹתֶךָ וְאָכַלְתָּ
וְשָׂבַעְתָּ:

הַשָּׁמַר וּלְכֶם פֶּן-יִפְתָּה לְבַבְּכֶם
וּסְרֹתְם וַעֲבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים
וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם: וְחָרָה אַף-יְהוָה
בְּכֶם וַעֲצַר אֶת-הַשָּׁמַיִם וְלֹא-יִהְיֶה
מִטְר וְהִיאֲדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת-יְבוּלָהּ
וְאֲבַדְתֶּם מִהָרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה
אֲשֶׁר יְהוָה נָתַן לְכֶם: וְשִׁמְתֶם
אֶת-דְּבָרֵי אֱלֹהֵי עַל-לְבַבְכֶם וְעַל-
נַפְשְׁכֶם וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל-
יְדֹכֶם וְהָיוּ לְטוֹטְפֹת בֵּין עַיְנֵיכֶם:
וְלִמַּדְתֶּם אֹתָם אֶת-בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר
בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ
וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ: וְכִתַּבְתֶּם עַל-
מְזוּזוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

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

וְהָיָה! V'hayah im shamo'a tishm'u el mitsvotai asher anochi m'tsaveh etchem ha-yom, l'ahayah et Adonai eloheichem ul'ovdo b'chol l'avchem uv'chol nafsh'chem. V'natatti m'tar arts'chem b'itto, yoreh umalkosh, v'asafita 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 vimev 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 צִיצִית עַל-כַּנְּפֵי
 כְּגִדֵיהֶם לְדֹרֹתָם וְנָתַנּוּ עַל-צִיצִית
 הַכַּנָּף פֶּתִיל תְּכֵלֶת: וְהָיָה לָכֶם
 לְצִיצִית 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 לְהֵיוֹת 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.

אָמֵת 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.'¹

Blessed are You God, who rescues Israel.

אָמֵת וְאֱמוּנָה

כָּל־זֹאת וְקִיָּם עָלֵינוּ. כִּי הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֵין זֹולָתוֹ וְאֵנְחָנוּ יִשְׂרָאֵל עִמּוֹ. הֵעֲשֶׂה גְדֻלוֹת עַד־אֵין חֶקֶר וְנִפְלְאוֹת עַד־אֵין מִסֹּפֶר. וְרָאוּ בְנֵי גְבוּרָתוֹ שֶׁבָחוּ וְהוֹדוּ לְשִׁמּוֹ וּמַלְכוּתוֹ בְּרִצּוֹן קִבְּלוּ עָלֵיהֶם: מִשָּׁה וּמִרִים וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל לָךְ עָנוּ שִׁירָה בְּשִׂמְחָה רַבָּה. וְאָמְרוּ כָלָם.

מִי־כַמְכָּה בְּאֱלִים יְהוָה.

מִי כַמְכָּה נֶאֱדָר בְּקִדְשׁ

נִזְרָא תְהִלַּת עֲשֵׂה פִלְאָ:

מַלְכוּתְךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ

רָאוּ בְנֵיךָ עַל הַיָּם.

יַחַד כָּלָם הוֹדוּ וְהִמְלִיכוּ וְאָמְרוּ.

יְהוָה יִמְלֹךְ לְעוֹלָם וָעֶד:

וְנֶאֱמַר.

כִּי־פָדָה יְהוָה אֶת־יַעֲקֹב

וּגְאָלוֹ מִיַּד חֲזַק מִמֶּנּוּ.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה.

גְּאֹל יִשְׂרָאֵל:

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.

הַשְּׁכִיבְנוּ 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.

הַשְּׁכִיבְנוּ יהוה אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם וְהַעֲמִידְנוּ מִלְּפָנֶיךָ לְחַיִּים. וּפְרוֹשׁ עָלֵינוּ סֶכֶת שְׁלוֹמְךָ וְתִקַּנְנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ וְהוֹשִׁיעֵנוּ לְמַעַן שְׁמֶךָ. וְהִגֵּן בְּעַדְנוּ וְהָסֵר מֵעָלֵינוּ אוֹיֵב דָּבָר וְחָרָב וְרֵעַב וְיָגוֹן. וְהָסֵר שְׁטָן מִלְּפָנֵינוּ וּמֵאַחֲרֵנוּ. וּבְצִל כְּנָפֶיךָ תִּסְתִּירֵנוּ כִּי אֵל שׁוֹמְרָנוּ וּמְצִילֵנוּ אַתָּה. כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אַתָּה. וּשְׁמוֹר צְאֲתָנוּ וּבוֹאֵנוּ לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. שׁוֹמֵר עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל לְעַד:

הַשְּׁכִיבְנוּ 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.

ברוך 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.'¹ 'Within
 God's hand I lay my soul, You have
 redeemed me, Eternal God of
 truth.'² Our God who is in heaven,
 reveal Your unity, establish Your
 reign for all time and rule over us
 forever and ever.

ברוך יהוה ביום. ברוך יהוה
 בלילה. ברוך יהוה בשכבנו.
 ברוך יהוה בקומנו: כי בידך
 נפשות החיים והמתים: אשר
 בידו נפש כל-חי ורוח כל-
 בשר-איש: בידך אפקיד רוחי
 פדיתה אותי יהוה אל אמת:
 אלהינו שבשמים יחד שמך וקים
 מלכותך תמיד ומלוך עלינו
 לעולם ועד:

ברוך *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 שְׁפָתַי תִּפְתַּח וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתְךָ:

Adonai s'fatai tiftach ufi yaggid t'hillatecha.

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

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲמוֹתֵינוּ.

אֱלֹהֵי אַבְרָהָם אֱלֹהֵי יִצְחָק וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב
 אֱלֹהֵי שָׂרָה אֱלֹהֵי רֵבֶקָה אֱלֹהֵי רָחֵל וְאֱלֹהֵי לֵאָה.
 הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא. אֵל עֲלִיּוֹן. גּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים
 קוֹנֵה הַכֹּל. וְזוֹכֵר חֲסָדֵי אֲבוֹת וְאֲמָהוֹת וּמְבִיא גּוֹאֵל לְבָנָי
 בְּנֵיהֶם לְמַעַן שְׂמוֹ בְּאַהֲבָה: מְלַךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמַגֵּן:
 בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה מַגֵּן 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 גְּבוּר 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 אַמוּנָתוֹ לְיִשְׂרָאֵל
עָפָר: מִי כְמוֹךָ בְּעַל גְּבוּרוֹת וּמִי דוֹמֵה לָךְ. מְלֶךְ יַמִּית וּמְחַיֶּה
וּמְצַמִּיחַ 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 lisheinei 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 וְשִׂמְךָ קָדוֹשׁ וּקְדוּשֵׁים בְּכָל־יּוֹם יְהַלְלוּךָ סְלָה:
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הָאֵל הַקְּדוֹשׁ:

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

Baruch attah Adonai ha-eil ha-kadosh.

אֶתָּהּ 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.

הִשִּׁיבֵנוּ 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.

אֶתָּהּ חוֹנֵן לְאָדָם דַּעַת.
וּמְלַמֵּד לְאָנוּשׁ בִּינָה.
חֲנֹנֵנוּ מֵאֶתָּךְ דַּעַת וּבִינָה וְהַשְׂפֵּל.
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. חוֹנֵן הַדַּעַת:

הִשִּׁיבֵנוּ אֲבִינוּ לְתוֹרָתְךָ. וְקִרְבָנוּ
מִלְפָּנֶיךָ לְעִבּוּדְךָ. וְהִחְזִירֵנוּ
בְּתַשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. בְּרוּךְ
אַתָּה יְהוָה. הַרוֹצֵה בְּתַשׁוּבָה:

סְלַח לָנוּ אֲבִינוּ כִּי חָטָאנוּ. מַחֵל
לָנוּ מִלְפָּנֶיךָ כִּי פָשַׁעְנוּ. כִּי אֵל
טוֹב וְסְלַח אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה
יְהוָה. חֲנוּן הַמְרַבֵּה לְסְלִיחַ:

רְאֵה בְעֵינֵינוּ. וּרִיבָה רִיבָנוּ.
וּגְאֹלֵנוּ מִהֲרָה לְמַעַן שְׁמֶךָ. כִּי
גּוֹאֵל חֲזַק אַתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה
יְהוָה. גּוֹאֵל יִשְׂרָאֵל:

רְפָאנוּ יְהוָה וְנִרְפָא. הוֹשִׁיעֵנוּ
וְנוֹשְׁעָה. כִּי תִהְיֶה אֶתָּה.
וְהֵעֵלָה אֶרְכָּה וּמִרְפָּא לְכָל-
תַּחֲלוּאֵינוּ וְלְכָל-מִכְאוּבֵינוּ וְלְכָל-
מִכּוֹתֵינוּ. כִּי אֵל מְלֹךְ רוֹפֵא
רַחֲמִן וְנֹאמֵן אַתָּה.
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. רוֹפֵא הַחוּלִים:

בָּרַךְ 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.

וְלִמְלֻשֵׁינוֹת 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.

בָּרַךְ עָלֵינוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת־
הַשָּׁנָה הַזֹּאת וְאֶת־כָּל־מִינֵי
תְּבוּאָתֶיהָ לְטוֹבָה. וְתֵן בְּרָכָה
עַל פְּנֵי הָאָדָמָה. וְרוּחַ פְּנֵי תֵבֵל.
וְשִׁבַע אֶת הָעוֹלָם כָּל־וּמַטְבִּיךָ.
וּבְרַךְ שָׁנוֹתֵינוּ כְּשָׁנִים הַטּוֹבוֹת.
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. מְבָרַךְ הַשָּׁנִים:

תִּקַּע בְּשׁוֹפָר גָּדוֹל לְחֵרוֹתֵנוּ.
וְשֵׂא נֶס לְשׁוֹבְבֵי גְלוֹתֵינוּ. וְקוֹל
דְּרוֹר וַיְשׁוּעָה יִשְׁמַע בְּאַרְבַּע
כַּנְפוֹת הָאָרֶץ לְכָל־יֹשְׁבֵיהָ. כִּי
אֵל פֹּדֵה וְגּוֹאֵל אַתָּה: בְּרוּךְ אַתָּה
יְהוָה. מְקַיֵּם נְדָחֵי עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

הַשִּׁיבָה מִשִּׁפְט־צַדִּיקְתָּךְ בְּעוֹלָם
וְהִסַּר מִמֶּנּוּ יְגוֹן וְאַנְחָה. וּמְלוֹךְ
עָלֵינוּ אַתָּה יְהוָה לְבִדְדָךְ בְּחֶסֶד
וּבְרַחֲמִים. וְצַדִּיקְנוּ בְּמִשְׁפָּט. בְּרוּךְ
אַתָּה יְהוָה. מֶלֶךְ אוֹהֵב צַדִּיקָה
וּמִשְׁפָּט:

וְלִמְלֻשֵׁינוֹת אֵל תְּהִי תִקְוָה וְכָל־
הַרְשָׁעָה הַפֶּר. וּמְלָכוֹת זְדוֹן תַּעֲבִיר
בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה.
הַמַּעֲבִיר וְשָׁעָה מִן־הָאָרֶץ:

עַל־הַצְּדִיקִים 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'.¹ 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.

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

עַל־הַצְּדִיקִים וְעַל־הַחֲסִידִים וְעַל־הַתְּמִימִים. וְעַל גְּרֵי הַצְּדָק וְעַל־יְנוּ. יִהְיֶה נָא רַחֲמֶיךָ. יְהוָה אֱלֹהֵינוּ. וְתֵן שָׂכָר טוֹב לְכָל הַבוֹטְחִים בְּשִׁמְךָ בְּאֵמֶת. וְשִׂים חֶלְקֵנוּ עִמָּהֶם לְעוֹלָם. וְלֹא נִבּוֹשׁ כִּי בָךְ בְּטַחָנוּ. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. מְשַׁעֵן וּמְבַטֵּחַ לְצְדִיקִים:

וְלִירוּשָׁלַיִם עִירְךָ בְּרַחֲמִים תְּשׁוּב. וְתִשְׁכּוֹן בְּתוֹכָהּ וּבְנֶה אֹתָהּ כְּאֲשֶׁר דִּבַּרְתָּ. אֲזִי יִקְרָא לָהּ עִיר הַצְּדָק קְרִיָּה נְאֻמָּנָה. וְתִכֵּן אֹתָהּ לְמִקּוֹם תְּפִלָּה לְכָל־הָעַמִּים. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. בּוֹנֵה יְרוּשָׁלַיִם:

רְצֵה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל. וְלִתְפִלָּתָם שְׁעָה. וּבְרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים תַּחֲפֹץ בְּנוּ וְתִשְׁרֶה שְׂכִינְתְּךָ עַל צִיּוֹן.

וְתַחְזִינָה עֵינֵינוּ בְּשׁוּבְךָ לְצִיּוֹן בְּרַחֲמִים: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הַמְּחַזֵּר 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
 יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
 לְעוֹלָם וָעֶד. צוּרֵנוּ צוּר חַיֵּינוּ
 וּמִגֵּן יִשְׁעֵנוּ אַתָּה הוּא: לְדוֹר
 וָדוֹר נוֹדֶה לָּךְ וְנִסְפֵּר תְּהִלָּתְךָ
 עַל חַיֵּינוּ הַמְּסוּרִים בְּיָדְךָ.
 וְעַל נִשְׁמוֹתֵינוּ הַפְּקוּדוֹת לָּךְ.
 וְעַל נִסֶּיךָ שֶׁבְּכָל-יּוֹם עִמָּנוּ.
 וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְטוֹבוֹתֶיךָ
 שֶׁבְּכָל-עֵת עִרְבֵי וְבִקְרֹב וְצִהָרִים:
 הַטוֹב כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמֶיךָ.
 הַמְּרַחֵם כִּי לֹא תָמוּ חַסְדֶּיךָ.
 כִּי מֵעוֹלָם קוִינּוּ לָּךְ.

וְעַל כָּלֵם יִתְבָּרַךְ וְיִתְרוֹמַם
 וְיִתְנַשֵּׂא תָמִיד שְׁמֶךָ מִלְּפָנֵינוּ
 לְעוֹלָם וָעֶד:

וְכָל-הַחַיִּים יוֹדוּךָ סֵלָה. וַיְהִלְלוּ
 וַיְבָרְכוּ אֶת שְׁמֶךָ הַגָּדוֹל בְּאַמֶּת.
 הָאֵל יִשׁוּעַתָּנוּ וְעֲזָרְתָּנוּ סֵלָה:
 בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. הַטוֹב שְׁמֶךָ וְלָּךְ
 נִאֶה לְהוֹדוֹת:

שְׁלוֹם רַב עַל יִשְׂרָאֵל עִמָּךְ תָּשִׂים
 לְעוֹלָם. כִּי אַתָּה הוּא מִלֶּךְ אֲדוֹן
 לְכֹל-הַשְּׁלוֹם. וְטוֹב בְּעֵינֶיךָ לְבָרַךְ
 אֶת עַמָּךְ יִשְׂרָאֵל בְּכָל-עֵת
 וּבְכָל-שָׁעָה בְּשְׁלוֹמְךָ.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה. 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 מַרְעָ.
וְשִׁפְתוֹתַי מִדְּבַר מַרְמָה. וְלִמְקַלְלֵי
נַפְשִׁי תִדָּם. וְנַפְשִׁי כְּעַפְרָ לְכָל
תְּהִיָּה: פֶּתַח לִבִּי בְּתוֹרָתְךָ. וְאַחֲרֵי
מִצְוֹתֶיךָ תִּרְדּוּף נַפְשִׁי. וְכָל-
הַקָּמִים עָלַי לְרַעַה מִהֲרֵה הַפֵּר
עֲצָתָם וְקַלְקַל מַחֲשָׁבוֹתָם:

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

יְהִיו לְרָצוֹן אִמְרֵי-פִי. וְהִגִּיוֹן לִבִּי
לְפָנֶיךָ. יְהוּה צוּרִי וְגוֹאֲלִי:

יְהִיו 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 יַעֲשֵׂה
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

יתגדל 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.**

יתגדל ויתקדש שמה רבא (אמן)
 בעלמא די כרא כרעותה:
 וימליך מלכותה
 בחייו וביומיו
 ובחיי די כל בית ישראל
 בעגלא ובזמן קריב.
 ואמרו אמן:
 יהא שמה רבא מברך
 לעלם ולעלמי עלמיא:
 יתברך וישתבח ויתפאך
 ויתרומם ויתנשא ויתהדר
 ויתעלה ויתהלל שמה די קדשא.
 בריך הוא.
 לעלא מן כל ברקתא
 ושירתא תשבחתא ונחמתא
 די אמירן בעלמא.
 ואמרו אמן:
 תתקבל צלותהון ובעותהון
 די כל ישראל
 קדם אבוהון די בשמיא.
 ואמרו אמן:
 יהא שלמא רבא מן שמיא
 וחיים עלינו ועל כל ישראל.
 ואמרו אמן:
 עשה שלום במרומו
 הוא יעשה שלום
 עלינו ועל כל ישראל
 ועל כל העולם. ואמרו אמן:

LAMENT

In the morning whisper, heal me.
In the afternoon shout, help me.
In the evening wonder, how long?

In the morning whisper, O love.
In the afternoon shout, O death.
In the evening wonder, how long?

In the morning whisper, this again.
In the afternoon shout, no more.
In the evening wonder, how long?

In the morning whisper, O love.
In the afternoon shout, O life.
In the evening wonder, how long?

(Alden Solovy, "Mourner's Lament")

Lamentations 1: 1-10

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.

א אֵיכָה | יִשְׁבָּה כְּדָד הָעִיר רַבְּתֵי עָם
הֵיטָה כְּאַלְמָנָה רַבְּתֵי בְּגוֹיִם שְׁרָתִי
בְּמַדִּינֹת הֵיטָה לְמָס׃ ב בָּכוּ
תִכְפֹּה בְּלִילָה וְדַמְעָתָה עַל לַחֲיָהּ
אֵין-לָהּ מִנְחָם מִכָּל-אַהֲבֵיהָ כָּל-רַעֲיָהּ
בִּגְדוּ בָּהּ הָיוּ לָהּ לְאֵיבִים׃
ג גָּלְתָה יְהוּדָה מִעֲנַל וּמִרַב עֲבָדָה
הִיא יֹשְׁבָה בְּגוֹיִם לֹא מִצְאָה מְנוּחַ
כָּל-רֹדְפֶיהָ הִשִּׁיגוּהָ בֵּין הַמְּצָרִים׃
ד דַּרְכֵי צִיּוֹן אֲבֵלוֹת מִבְּלִי בְּאֵי מוֹעֵד
כָּל-שְׁעָרֶיהָ שׁוּמְמִין כְּהַנִּיחַ נְאֻחִים
בְּתוֹלְתֶיהָ נוֹגֹת וְהִיא מֵר-לָהּ׃
ה הָיוּ צָרֶיהָ לְרֹאשׁ אֵיבֵיהָ שְׁלוֹ כִּי-יִי
הוֹגָה עַל רַב-פְּשָׁעֶיהָ עוֹלָלֶיהָ הִלְכוּ
שְׁבִי לְפָנַי-צָר׃ ו וַיֵּצֵא מִן-בֵּית-
[מִבֵּית] צִיּוֹן כָּל-הַדְּרֹה הָיוּ שְׁוִיָּהּ
כְּאֵילִים לֹא-מִצְאוּ מְרֻעָה וַיִּלְכוּ
כְּלֹא-כַח לְפָנַי רוֹדְף׃ ז זָכְרָה
יְרוּשָׁלַם יָמֵי עֲנִיָּהּ וּמְרוֹדֶיהָ כָּל
מַחְמַדֶּיהָ אֲשֶׁר הָיוּ מִימֵי קֶדֶם בְּנִפְל
עֲמָה בִיד-צָר וְאֵין עוֹזֵר לָהּ רְאוּהָ
צָרִים שָׁחֲקוּ עַל מִשְׁבֹּתֶיהָ׃
ח חֲטָא חֲטָאָה יְרוּשָׁלַם עַל-כֵּן לִנְדָה
הֵיטָה כָּל-מִכְבְּדֶיהָ הִזְלִיחָה כִּי-רָאוּ
עָרוֹתָהּ גַם-הִיא נֹאנְחָה וַתִּשָּׁב אַחֲוֹר׃
ט טִמְאַתָּה בְּשׁוֹלֶיהָ לֹא זָכְרָה
אַחֲרֵיתָהּ וַתֵּרֵד פְּלָאִים אֵין מִנְחָם לָהּ
רְאֵה יְיָ אֶת-עֲנִיָּי כִּי הִגְדִּיל אוֹיֵב׃
י יָדוּ פֶרֶשׁ צָר עַל כָּל-מַחְמַדֶּיהָ
כִּי-רָאֲתָה גוֹיִם בָּאוּ מִקְדָּשָׁהּ אֲשֶׁר
צִוִּיתָה לֹא-יָכֹאוּ בְּקֶהֱל לָךְ׃

Lamentations 1: 12-22

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
 פרש רשת לרגלי השיבני 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-אבירי | אדני בקרבי קרא עלי
 מועד לשבר בחורי גת דרך אדני
 לבתולת בת-יהודה: טז על-אלה
 | אני בוכיה עיני | עיני ירדה מים
 כי-רחק ממני מנחם משיב נפשי היו
 בני שוממים כי גבר אויב:
 יז פרשה ציון בידיה אין מנחם לה
 צוה יי ליעקב סביבו צרו 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
 ושיבו את-נפשם: כ ראה יי
 כי-צר-לי מעי חמרמרו נהפך לבי
 בקרבי כי מרו מריתי מחוץ
 שפלה-חרב בבית כמות:
 כא שמעו כי 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
 כי-רבות אנהתי ולבי דוי:

Lamentations 5: 1-5

זָכֹר 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.

Lamentations 5: 13-22

בְּחֹרִים 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!

אֶזְכֹּר יְיָ מִהֲהָיָה לָנוּ הַבֵּיטָה
[הַבֵּיטָה] וּרְאֵה אֶת־חֲרָפְתָנוּ:
בְּנַחֲלָתָנוּ נִהְפַּכָה לְזָרִים בְּתֵינוּ
לְנִכְרִים: גִּיתוּמִים הָיִינוּ אֵינָן [וְאֵינָן]
אָב אִמֹתֵינוּ כְּאִלְמָנוֹת: ד מִיָּמֵינוּ
בְּכֶסֶף שְׁתֵּינוּ עֲצִינוּ בְּמַחִיר יָבֹאוּ:
ה עַל צְוֹאֲרֵנוּ נִרְדָּפְנוּ יִגְעֲנוּ לֹא
[וְלֹא] הוֹנַח־לָנוּ: ו מְצָרִים נִתְּנוּ לְד
אֲשׁוּר לְשִׁבְעַ לַחֵם:

יג בְּחֹרִים טָחוּן נִשְׂאוּ וּנְעָרִים
בְּעֵץ כְּשֹׁלוֹ: יד זְקֵנִים מְשַׁעֵר
שְׁכַתוֹ בְּחֹרִים מִנְּגִינָתָם: טו שְׁכַת
מְשׁוֹשׁ לָבְנוּ נִהְפָּךְ לְאֵבֶל מְחֻלָּנוּ:
טז נִפְלָה עֲטֹרַת רֹאשֵׁנוּ אוֹי־נָא
לָנוּ כִּי חָטְאֵנוּ: יז עַל־זֶה הָיָה דוֹה
לָבְנוּ עַל־אֵלֶּה חֲשָׁכוּ עֵינֵינוּ:
יח עַל הַר־צִיּוֹן שְׁשָׁמָם שׁוֹעֲלִים
הִלְכוּ־בוֹ: יט אֵתְּהָ יְיָ לְעוֹלָם
תֵּשֵׁב כְּסֵאֶךָ לְדוֹר וָדוֹר: כ לְמָה
לְנִצַּח תִּשְׁכַּחֲנוּ תַעֲזֹבְנוּ לְאַרְץ
יָמִים: כא הֲשִׁיבֵנוּ יְיָ | אֱלֹהֶיךָ וְנָשׁוּבָ
[וְנָשׁוּבָה] חֲדָשׁ יָמֵינוּ כְּקֹדֶם:
כב כִּי אִם־מָאֵס מְאֹסָתָנוּ קִצַּפְתָּ
עָלֵינוּ עַד־מָאֵד:

הֲשִׁיבֵנוּ יְיָ | אֱלֹהֶיךָ וְנָשׁוּבָ [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

Nachamu

Words: Isaiah 40:1 - 3

English words / Music: Elana Arian

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
יְרוּשָׁלַיִם וְקְרְאוּ אֵלֶיהָ כִּי מִלְאָה
צָבְאָה כִּי נִרְצָה עֲוֹנָהּ כִּי לִקְחָהּ
מִיַּד יְיָ כַּפְלַיִם בְּכָל־חַטָּאתֶיהָ:
קוֹל קוֹרֵא בְּמִדְבָּר פִּנּוּ דֶרֶךְ יְיָ
יִשְׂרוּ בְעֵרְבָה מְסָלָה לְאֱלֹהֵינוּ:

*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

ט"ו באב 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...

Let There Be Love / Hashkiveinu

Hebrew words: Evening Liturgy

English words: Chaim Stern

Music: Noah Aronson and Cantor Jodi Sufirin

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

השכיבנו יהוה אלהינו לשלום
והעמידנו שומרנו לחיים. ופרוש
עלינו סכת שלומך

Let there be love and understanding among us;
Let peace and friendship be our shelter from life's storms

*Hashkiveinu Adonai eloheinu, l'shalom
v'ha'amideinu shomreinu l'chayyim
u'fros aleinu sukkat shlomecha.*

RESILIENCE

Psalm 126:5

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

הַזְרִיעִים בְּדִמְעָה
בְּרִנָּה יִקְצְרוּ:

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

עֲבָדוּ Serve God in gladness.
Come into God's Presence with joy.
For God is a great Sovereign.

עֲבָדוּ 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.
 וְנָתַן-לָנוּ אֶת-תּוֹרָתוֹ: וְאַנְחֵנוּ
 כּוֹרְעִים וּמִשְׁתַּחֲוִים וּמוֹדִים
 לְפָנָיו מִלֶּךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים
 הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא: שֶׁהוּא נוֹטֵה
 שָׁמַיִם וְיוֹסֵד אָרֶץ. וּמוֹשֵׁב יְקוּוֹ
 בְּשָׁמַיִם מִמַּעַל. וּשְׁכִינַת עֲזוֹ
 בְּגִבְהֵי מְרוֹמִים: הוּא אֱלֹהֵינוּ
 אֵין עוֹד. אֵמֶת מַלְכָּנוּ אֵפֶס
 זוֹלָתוֹ: כִּפְתּוּב בְּתוֹרָתוֹ. וַיִּדְעָתָּ
 הַיּוֹם וְהִשְׁבַּת אֶל לְבָבְךָ. כִּי
 יְהוָה הוּא הָאֱלֹהִים בְּשָׁמַיִם
 מִמַּעַל וְעַל הָאָרֶץ 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'vavecha, 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 לָךְ יְהוָה
אֱלֹהֵינוּ לְרֵאוֹת מְהֵרָה
בְּתַפְאֵרַת עֲזֹדְךָ. לְהַעֲבִיר
גִּלּוּלִים מִן הָאָרֶץ וְהַאֲלִילִים
כָּרוֹת יִכְרַתוּן: לְתַקֵּן עוֹלָם
בְּמַלְכוּת שְׁדֵי. וְכָל-בְּנֵי
בָשָׂר יִקְרְאוּ בְשִׁמְךָ.
לְהַפְנוֹת אֵלֶיךָ כָּל-רִשְׁעֵי
אָרֶץ: יִכִּירוּ וַיִּדְעוּ
כָּל-יֹשְׁבֵי תֵבֵל כִּי שְׁתַּפִּים
כְּלָנוּ בְּתַקּוֹן עוֹלָמְךָ. כִּי
הַמַּלְכוּת שְׁלֹךְ הִיא וְלְעוֹלָמֵי
עַד תִּמְלֹךְ בְּכָבוֹד: כַּכָּתוּב
בְּתוֹרַתְךָ. יְהוָה יִמְלֹךְ
לְעוֹלָם וָעֶד: וְנֶאֱמַר. וְהָיָה
יְהוָה לְמֶלֶךְ עַל-כָּל-הָאָרֶץ.
בַּיּוֹם הַהוּא יִהְיֶה יְהוָה אֶחָד
וְשִׁמוֹ אֶחָד:

עַל-כֵּן *Al kein n'kavveh l'cha Adonai eloheinu lir'ot m'heirah b'tiferet 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 וַיִּתְקַדֵּשׁ שְׁמֵהּ רַבָּא (אָמֵן)
בְּעֵלְמָא דִּי-בְרָא כְרַעוּתָהּ:
וַיְמַלִּיךְ מַלְכוּתָהּ בְּחַיִּיכוּן
וּבְיוֹמֵיכוּן וּבְחַיֵּי דִי-כָּל-בֵּית
יִשְׂרָאֵל בְּעַגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב.
וְאָמְרוּ אָמֵן: יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא
מְבָרַךְ לְעֵלְמַי וּלְעֵלְמֵי עַלְמֵיָא:
יִתְבָּרַךְ וַיִּשְׁתַּבַּח וַיִּתְפָּאֵר
וַיִּתְרוֹמֵם וַיִּתְנַשֵּׂא וַיִּתְהַדָּר
וַיִּתְעַלֶּה וַיִּתְהַלָּל
שְׁמֵהּ דִּי-קֻדְשָׁא. בְּרִיךְ הוּא.
לְעֵלְא מִן-כָּל-בְּרַכְתָּא
וְשִׁירְתָּא תְּשַׁבַּחְתָּא וְנַחֲמָתָא
דִּי-אֲמִירָן בְּעֵלְמָא. וְאָמְרוּ אָמֵן:
יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמֵיָא
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.*

