

# סליחות

## Selihot for Morning Minyan



# Selihot Matbe'a

**Opening Prayer** (Choose one)

Ahat Sha'alti

Ashrei

**Piyut:** (Chose one)

Ben Adam Mah Lekha Nirdam

Lekha Eli

Adon HaSelihot

Rahamana d'Anei

**Thirteen Attributes** (Requires a minyan)

**Shema Koleinu** (or a moment of silent reflection)

**Ashamnu**

**Concluding prayers** (Chose one)

Avinu Malkeinu

Tahanun (Sim Shalom p.132)

**Shir HaMa'a lot**

**Kadish Shalem** (with optional *tei'anu vetei'atru* insertion)

# Opening Prayer

Choose one of the following

## Ahat Sha'alti

Ahat sha-alti me-et ADONAI  
otah avakesh

Shivti beveit ADONAI  
kol yemei hayai

Lahazot beno'am ADONAI  
ul'vaker beheikhalo

אחת שאַלתי מאַת-יְי  
אוֹתָהּ אַבְקֶשׁ,  
שְׁבִתִי בְּבֵית-יְי  
כָּל-יְמֵי חַיִּי  
לְחַזוֹת בְּנֹעַם-יְי  
וּלְבַקֵּר בְּהִיכְלוֹ.

One thing I ask of ADONAI, for this I yearn: To dwell in God's House all the days of my life, to behold God's beauty, to pray in God's sanctuary.  
Psalm 27

## Ashrei (for English see Sim Shalom p. 80)

אֲשֶׁרִי יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ עוֹד יִהְלֹךְ סֵלָה.  
אֲשֶׁרִי הָעַם שֶׁכָּכָה לוֹ אֲשֶׁרִי הָעַם שֶׁיִּי אֱלֹהֵיו.  
תְּהִלָּה לְדָוִד:  
אֲרוֹמַמְךָ אֱלֹהֵי הַמֶּלֶךְ וְאֲבָרְכָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם וָעֶד.  
בְּכָל יוֹם אֲבָרְכֶךָ וְאֶהְלֵלָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם וָעֶד.  
גָּדוֹל יְי וְיִמְהַלֵּל מְאֹד וְלִגְדֹלְתוֹ אֵין חֶקֶר.  
דוֹר לְדוֹר יִשְׁבַח מַעֲשֶׂיךָ וְגִבּוֹרֹתֶיךָ יִגְדֹּדוּ.  
הַדָּר כְּבוֹד הוֹדֵךְ וְדַבְרֵי נִפְלְאוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה.  
וְעִזּוֹז נוֹרְאֹתֶיךָ יֹאמְרוּ וְגִדּוֹלְתְךָ אֲסַפְּרָנָה.  
זָכַר רַב טוֹבֶךָ יִבְיַעוּ וְצִדְקֹתֶיךָ יִרְנְנוּ.  
חֲנוּן וְרַחוּם יְי אֲרַךְ אַפַּיִם וְגִדֵּל חֶסֶד.  
טוֹב יְי לְכָל וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו.  
יְהוֹדֵךְ יְי כָּל מַעֲשֶׂיךָ וְחֲסִידֶיךָ יְבָרְכוּכָה.  
כְּבוֹד מַלְכוּתְךָ יֹאמְרוּ וְגִבּוֹרֹתֶיךָ יְדַבְּרוּ.  
לְהוֹדִיעַ לְבַנֵּי הָאָדָם גִּבּוֹרֹתָיו וְכְבוֹד הַדָּר מַלְכוּתוֹ.  
מַלְכוּתְךָ מַלְכוּת כָּל עֲלָמִים וּמִמְשַׁלְתְּךָ בְּכָל דוֹר וָדוֹר.  
סוֹמֵךְ יְי לְכָל הַנְּפִלִים וְזוֹקֵף לְכָל הַכַּפּוּפִים.  
עֵינֵי כָל אֱלֹהִים יִשְׁבְּרוּ וְאַתָּה נֹתֵן לָהֶם אֶת אֶבְלָם בְּעֵתוֹ.  
פּוֹתַח אֶת יַדְךָ וּמַשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רִצּוֹן.  
צַדִּיק יְי בְּכָל דְרָכָיו וְחֲסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו.  
קְרוֹב יְי לְכָל קְרָאָיו לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאָהוּ בְּאֵמֶת.  
רִצּוֹן יִרְאִיו יַעֲשֶׂה וְאֵת שׁוֹעֲתָם יִשְׁמַע וְיוֹשִׁיעֵם.  
שׁוֹמֵר יְי אֶת כָּל אֱהָבָיו וְאֵת כָּל הַרְשָׁעִים יִשְׁמַד.  
תְּהִלַּת יְי יְדַבֵּר פִּי וּיְבָרֵךְ כָּל בָּשָׂר שֵׁם קִדְשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.  
וְאֲנַחְנוּ נִבְרַךְ יְי מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם הִלְלוּ יְי.

# Piyutim

Choose one of the following

## Ben Adam Mah Lekha Nirdam

*Ben Adam mah lekha nirdam*

*Kum kera betahanunim.*

*Sh'fokh si<sup>h</sup>ah derosh seli<sup>h</sup>ah*

*Mei'adon ha'adonim.*

*Re<sup>h</sup>atz u'te<sup>h</sup>ar ve'al te'ah<sup>h</sup>ar*

*Beterem yamim ponim.*

*Ume'heirah rutz le-ezrah*

*Lifneih shokhein me'onim.*

*U'mipesha vegam resha*

*Be'rah<sup>h</sup> uf'had mei'asonim.*

*Anah she'eih shimkha yod'ei*

*Yisrael ne'emanim.*

*Lekha Adonai hatzedakah*

*Velanu boshet hapanim.*

*Amod ke'gever vehit'gabeir*

*Lehitvadot al hata'im.*

*Yah eil d'rosh bekhoved rosh.*

*Lekhapeir al pesha'im.*

*Ki le'olam lo ne'elam*

*Mimenu nifla'im.*

*Vekhol ma'amar asher yei'amar*

*Lefanav heim nikra'im.*

*Hame'ra<sup>h</sup>eim hu ye'ra<sup>h</sup>eim aleinu*

*Kera<sup>h</sup>eim av al banim.*

*Lekha Adonai ha'tzedakah*

*Velanu boshet hapanim.*

בן אדם מה לך נרדם  
קום קרא בתחנונים.  
שפך שיחה דרש סליחה  
מאדון האדונים.  
רחץ וטהר ואל תאחר  
בטרם ימים פונים.  
ומהרה רוצ לעזרה  
לפני שוכן מעונים.  
ומפשע וגם רש.  
ברח ופחד מאסונים.  
אנא שעה שמך יודעי  
ישראל נאמנים.  
לך אדני הצדקה  
ולנו בשת הפנים.  
עמד כגבר והתגבר  
להתנדדות על חטאים.  
יה אל דרש בכבוד ראש  
לכפר על פשעים.  
כי לעולם לא נעלם  
ממנו נפלאים.  
וכל מאמר אשר יאמר  
לפניו הם נקראים.  
המרחם הוא ירחם עלינו  
כרחם אב על בנים.  
לך אדני הצדקה  
ולנו בשת הפנים.

Man, Woman! Why do you sleep?

Rise up and voice your pleas!

Pour out your words, seek forgiveness

From the Master of All.

Wash yourself clean, do not wait

For many days to go by.

Quickly, seek help  
From the One who dwells beyond, within.

Flee from all wrongdoings  
And fear their unintended consequences.

God, please hear the prayers of Israel  
Who faithfully call on Your Name.

You are the Source of all that is right;  
And we are truly humbled.

Rise up, be strong and take courage  
So you may confess your failings!

Seek God with reverence  
and find atonement.

In this realm of the spirit  
Wonders never cease.

Every word that is said  
Will be received.

The Compassionate One will have compassion on us  
As parents do toward their children.

You are the Source of all that is right;  
And we are truly humbled.

*(Interpreted and translated by Rabbi Nancy Flam)*

## Lekha Eli

Lekha eli teshukati,  
bekha heshki ve-ahavati  
Lekha libi ve'khil'yotai,  
lekha ruhi venishmati  
Lekha yadai lekha raglai,  
umi'makh hi tekhunati  
Lekha atzmi lekha dami  
ve-ori im geviyati  
Lekha eynai verayonai  
vetzurati vetavniti  
Lekha ruhi lekha koshi  
umivtahi vetikvati  
Lekha malkhut lekha ge-ut,  
lekha te-ot tehilati  
Lekha ezra be'et tzara,  
he-yeh ezri betzarati  
Lekha ode ve-etva'deh  
alai heti verishati  
Lekha yishi slah rishi  
ve-et pishi ve-ashmati  
Lekha hesed lekha hemla  
hamol al kol tela-oti  
Vegadol minso heti  
vegadla yad meshuvati  
Uma ani uma hayai,  
uma koshi veatzmati  
Ke'kash nidaf me-od nehdaf,  
ve-eikh tizkor meshugati  
Bekhol libi derash'tikha,  
aneni yah derishati  
Ana'sekha et dema'ai lakh,  
mehei heti vedim'ati  
Vetishlah malakhei hahen,  
veyetzu na le'umati  
Veshalom bo-akha yom'ru,  
bekol ehad bevi-ati  
Ve-or ganuz le'fanekha

לְךָ אֵלֵי תְשׁוּקָתִי  
בְּךָ חֲשָׁקִי וְאַהֲבָתִי  
לְךָ לְבִי וְכִלְיוֹתַי  
לְךָ רוּחִי וְנִשְׁמָתִי  
לְךָ יָדַי לְךָ רַגְלֵי  
וּמִמְךָ הִיא תְּכֻנָּתִי  
לְךָ עֲצָמַי לְךָ דָּמִי  
וְעוֹרִי עִם גִּוְיָתִי  
לְךָ עֵינַי וְרַעֲיוֹנַי  
וְצוּרָתִי וְתַבְנִיתִי  
לְךָ רוּחִי לְךָ כָּחִי  
וּמִבְטָחִי וְתַקְוָתִי  
לְךָ מַלְכוּת לְךָ גְּאוּת  
לְךָ תְּאוֹת תְּהִלָּתִי  
לְךָ עֲזָרָה בְּעֵת צָרָה  
הִיָּה עֲזָרִי בְּצָרָתִי  
לְךָ אוֹדָה וְאַתְנַדָּה  
עָלַי חֲטָאִי וְרִשְׁעֵתִי  
לְךָ יִשְׁעֵי סֶלַח רִשְׁעֵי  
וְאֵת פִּשְׁעֵי וְאַשְׁמָתִי  
לְךָ חֶסֶד לְךָ חֶמְלָה  
חֶמֶל עַל כָּל תִּלְאוֹתַי  
וְגָדוֹל מִנְשׂוּא חֲטָאִי  
וְגָדְלָה יָד מְשׁוּבָתִי  
וּמָה אֲנִי וּמָה חַיִּי  
בְּקֶשֶׁת נֶדֶף מֵאֵד נִהְדָּף  
וְאֵיךְ תִּזְכֹּר מְשׁוּגָתִי  
בְּכָל לְבִי דְרִשְׁתִּיךָ  
עֲנֵנִי יְהוָה דְרִישְׁתִּי  
אֲנִשְׁךָ אֵת דְּמַעֵי לְךָ  
מִחַה חֲטָאִי בְּדַמְעָתִי  
וְתִשְׁלַח מַלְאכֵי הַחַן  
וְיִצְאוּ נָא לְעַמְתִּי  
וְשָׁלוֹם בּוֹאֵךְ יֵאמְרוּ  
בְּקוֹל אֶחָד בְּבִיאתִי  
וְאוֹר גִּנוּז לְפִנֶּיךָ  
יְהִי סִתְרִי וְסִכְתִּי  
וְתַחַת צֶל כְּנָפֶיךָ  
תִּנְהַן נָא אֵת מַחְצֵת

*yehi sit'ri ve-sukati*  
*Ve-tahat tzel kenafekha*  
*tena na et mehitzati*

Towards You, my God, is directed my fervent yearning, on You are focused my longing and my love; to You are consecrated my mind and my emotions, O to You belong my spirit and my soul!

To You are dedicated my hands and feet--from You is my body's fundamental plan--to You are dedicated my flesh and blood, O my very skin and body!

To You are dedicated my eyes and my thoughts--my mind's shape and structure; to You is consecrated the exercise of my will--for in You are my strength, trust, and hope!

Yours is sovereignty, Yours is grandeur; to You alone my praise is fitting. You Who are the help in time of distress, O be my help in my distress!

To You I shall admit and I shall confess concerning my transgressions and my evildoing. Yours is my salvation: O forgive my wickedness, my sin and my guilt.

Yours is kindness, Yours is compassion; O pity me for all my hardship! My transgression is too great to bear, so great has grown the force of my waywardness!

What am I and what is my life; what is my strength and my power? I am like wind-blown straw, so easily driven about; how can You then recall in judgment my errors?

With all my heart I seek You; answer me, O God, the focus of my search; I shall pour my tears to You as a libation, wipe away my transgression with my tears.

Send forth the angels of grace, that they will, please, go out toward me. "Peace unto you in your coming!" they shall say in one voice upon my arrival.

The light stored away before You shall be my concealment, my shelter. Within the shadow of Your wings, please set my eternal residence.

## Adon HaSelihot

*Adon haselihot, Bohem levavot,  
Gole Amukot, Dover tzedakot*

***Hatanu lefanekha, rahem aleinu.***

*Hadur Benifla-ot, Vatik benehamot,  
Zokher Berit Avot, Hoker Kelayot*

***Hatanu lefanekha, rahem aleinu.***

*Tov Umetiv Laberiyot, Yode'a kol  
nistarot, Kovesh Avonot, Lovesh  
Tzedakot*

***Hatanu lefanekha, rahem aleinu.***

*Male Zakhivot, Nora Tehilot, Sole-  
ah Avonot, One Vatzarot*

***Hatanu lefanekha, rahem aleinu.***

*Po'el Yeshu'ot, Tzofe Atidot, Kore  
Hadorot, Rokhev Aravot*

*Shome'a Tefilot, Temim De'ot  
***Hatanu lefanekha, rahem aleinu****

אָדון הַסְּלִיחוֹת בּוֹחֵן לְבָבוֹת  
גּוֹלָה עֲמוּקוֹת דּוֹבֵר צְדָקוֹת.

**חַטָּאנוּ לְפָנֶיךָ רַחֵם עָלֵינוּ.**

הַדּוֹר בְּנִפְלְאוֹת וְתִיק בְּנִחְמוֹת  
זוֹכֵר בְּרִית אֲבוֹת חוֹקֵר כְּלָיוֹת.

**חַטָּאנוּ לְפָנֶיךָ רַחֵם עָלֵינוּ.**

טוֹב וּמְטִיב לְבָרִיוֹת יוֹדֵעַ כֹּל-  
נִסְתָּרוֹת כּוֹבֵשׁ עֲוֹנוֹת לּוֹבֵשׁ צְדָקוֹת.

**חַטָּאנוּ לְפָנֶיךָ רַחֵם עָלֵינוּ.**

מְלֵא זָכוֹת נוֹרָא תְהִילוֹת  
סוֹלַח עֲוֹנוֹת עוֹנֶה בְּצָרוֹת.

**חַטָּאנוּ לְפָנֶיךָ רַחֵם עָלֵינוּ.**

פוֹעֵל יְשׁוּעוֹת צוֹפֵה עֲתִידוֹת  
קוֹרֵא הַדּוֹרוֹת רוֹכֵב עַרְבוֹת

שׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת תְּמִים יְדָעוֹת.  
**חַטָּאנוּ לְפָנֶיךָ רַחֵם עָלֵינוּ.**

Awesome God, Beneficent and good to all Your creatures, Clothed in right, Declaring truth. Ever constant in comforts, Foreseeing, Glorious in wonders, Harkening to prayers. Invoking the generations, Judging in knowledge, Knowing all that is hidden, ADONAI of forgiveness, Moving over the skies, Night in trouble, Overflowing in virtue, Pardoning sins, Quelling sinfulness, Remembering the covenant with the fathers, Searcher of inmost feelings, Tester of hearts, Uncovering the depths, Venerated in praises, Working salvation.  
God, we have sinned before You; have mercy on us.



# Rachamana d'Anei

*Rahamana d'anei, d'anei l'ani'ei,  
aneina!*

*Rahamana d'anei litvirei libah,  
Aneina!*

רַחֲמָנָא דְעָנִי לְעָנִי

עֲנֵנָּא!

רַחֲמָנָא דְעָנִי לְתַבִּירֵי לִבָּא

עֲנֵנָּא!

Merciful God who answers the brokenhearted, answer us!

Merciful God who answers the poor, answer us!

# The Thirteen Attributes

*(requires a minyan)*

God, Sovereign who sits on a throne of mercy, acting with unbounded grace, forgiving the sins of Your people, one by one, as each comes before You, generously forgiving sinners and pardoning transgressors, acting charitably with every living thing: do not repay them for their misdeeds.

אֵל מֶלֶךְ יוֹשֵׁב עַל כִּסֵּא  
רַחֲמִים, מִתְנַהֵג בְּחַסְדֵי דָוָד,  
מוֹחֵל עֲוֹנוֹת עַמּוֹ, מְעַבִּיר  
רֵאשׁוֹן רֵאשׁוֹן, מִרְבֵּה  
מַחִילָה לַחַטָּאִים, וְסִלִּיחָה  
לְפוֹשְׁעִים, עוֹשֶׂה צְדָקוֹת  
עִם כָּל בָּשָׂר וְרוּחַ, לֹא  
כִרְעוּתְם תִּגְמֹל.

God, You taught us how to recite the Thirteen Attributes of Your name; remember the promise implied in these Thirteen Attributes, which You first revealed to Moses, the humble one, as it is written: God descended in a cloud and stood beside him, and he called the name ADONAI:

אֵל, הוֹרִיתָ לָנוּ לומר שְׁלֹשׁ  
עֲשָׂרָה, זָכַר לָנוּ הַיּוֹם  
בְּרִית שְׁלֹשׁ עֲשָׂרָה, כְּמוֹ  
שֶׁהוֹדַעְתָּ לָעֵינֵינוּ מִקֶּדֶם,  
כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב: וַיֵּרַד יְיָ בְּעָנָן,  
וַיִּתְנַצֵּב עִמּוֹ שָׁם, וַיִּקְרָא  
בְּשֵׁם יְיָ.

וַיַּעֲבוֹר יְיָ עַל פְּנֵינוּ וַיִּקְרָא:

And ADONAI passed before him and called:

יְיָ יְיָ, אֵל רַחוּם וְחַנוּן, אֶרֶךְ  
אָפִים, וְרַב חֶסֶד וְאֱמֶת.  
נָצַר חֶסֶד לְאַלְפִים, נִשְׂא  
עוֹן וּפְשַׁע וְחַטָּאָה, וְנִקְיָה.

***ADONAI ADONAI el raḥum vehanun  
erekh apayim verav hesed ve-emet  
notzer hesed la-alafim nose avon  
vafesha ve-ḥata-a venakeh.***

וְסִלַּחְתָּ לְעוֹנֵינוּ וְלַחַטָּאוֹתֵינוּ  
וְנִחַלְתָּנוּ.

ADONAI, ADONAI, God, merciful and compassionate, patient, abounding in love and faithfulness, assuring love for thousands of generations, forgiving iniquity, transgression, and sin, and granting pardon. Then Moses prayed: “Pardon our iniquity and our sin, and claim us for Your own.”

# Shema Koleinu

*Shema' koleinu ADONAI Eloheinu  
hus verahem aleinu, Vekabel  
berahamim uv'ratzon et  
tefillateinu.*

*Hashivenu ADONAI elekha  
venashuva, hadesh yameinu  
kekedem.*

*Al tashlikhenu milfanekha, veru-  
ah kodshekha al tikaḥ mimenu*

*Al tashlikhenu le'et zikna, kikhlot  
kohenu al ta'azvenu*

Hear our voice, ADONAI our God, be kind, and have compassion for us.

Willingly and lovingly accept our prayer.  
*Turn us toward You, ADONAI, and we will return to You; make our days seem fresh, as they once were.*

Do not cast us away from You; take not Your holy presence from us.

*Do not cast us away as we grow old; do not desert us as our energy wanes.*

Do not abandon us, ADONAI our God, do not distance yourself from us.

*Give us a signal of hope, so that our enemies will understand and hesitate, knowing that You have been our help and comfort.*

Hear our words, ADONAI, and consider our innermost thoughts.

*May the words of our mouths and the meditations of our hearts be acceptable to You, ADONAI, our rock and redeemer.*

It is for You we wait; surely You will respond, ADONAI our God.

שמע קולנו, יי אלהינו,  
חוס רחם עלינו, וקבל  
ברחמים וברצון את  
תפלתנו.

השיבנו יי אליך ונשובה,  
חדש ימינו בקדם.

אל תשליכנו מלפניך, ורוח  
קדשך אל תקח ממנו.

אל תשליכנו לעת זקנה,  
ככלות כחנו אל תעזבנו.

אל תעזבנו, יי אלהינו, אל  
תרחק ממנו.

עשה עמנו אות לטובה,  
ויראו שונאינו ויבשו, כי  
אתה יי עזרתנו ונחמתנו.  
אמרינו האזינה יי, בינה  
הגיגנו. יהיו לרצון אמרי  
פינו והגיון לבנו לפניך, יי  
צורנו וגואלנו. כי לך יי  
הוחלנו, אתה תענה, אדני  
אלהינו.

# Ashamnu

Our God and God of our ancestors, hear our prayer; do not ignore our plea. We are neither so brazen nor so arrogant to claim that we are righteous, without sin, for indeed we are sinful.

יְאֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
תִּבְאֵ לְפָנֶיךָ תִּפְלֵתֵנוּ,  
וְאַל תִּתְעַלֵּם מִתַּחֲנֻנֵנוּ,  
שֶׁאִין אָנוּ עֲזִי פְנִים וְקָשִׁי  
עֵרֶף, לִדְמֵר לְפָנֶיךָ יי  
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא  
חַטָּאנוּ, אֲבָל אֲנַחְנוּ  
וְאֲבוֹתֵינוּ חַטָּאנוּ.

*Ashamnu bagadnu gazalnu dibarnu dofi.*

אֲשָׁמנוּ, בְּגַדְנוּ, גְּזַלְנוּ,  
דִּבְרָנוּ דְּפִי.

*He'evinu vehirsha'nu zadnu hamasnu tafalnu sheker.*

הֵעֵוִינוּ, וְהִרְשַׁעְנוּ, זָדְנוּ,  
חַמְסָנוּ, טַפְלָנוּ שֶׁקֶר.

*Ya'atznu ra kizavnu latznu maradnu niatznu.*

יַעֲצֵנוּ רָע, כִּזְבְּנוּ, לַצֵּנוּ,  
מְרַדְנוּ, נִיאֲצֵנוּ.

*Sararnu 'avinu pasha'nu tzararnu kishinu 'oref.*

סָרַרְנוּ, עֵוִינוּ, פִּשְׁעָנוּ,  
צָרַרְנוּ, קִשְׁיָנוּ עֵרֶף.

*Rasha'nu shihatnu ti'avnu ta'inu ti'ta'nu.*

רָשָׁעָנוּ, שַׁחַתְנוּ, תַּעֲבָנוּ,  
תַּעֲתֵעָנוּ, תַּעֲתֵעָנוּ.

We abuse, we betray, we are cruel.  
We destroy, we embitter, we falsify.  
We gossip, we hate, we insult.  
We jeer, we kill, we lie.  
We mock, we neglect, we oppress.  
We pervert, we quarrel, we rebel.  
We steal, we transgress, we are unkind.  
We are violent, we are wicked, we are xenophobic.  
We yield to evil, we are zealots for bad causes.

# Concluding Prayers

Choose one of the following

## Avinu Malkeinu

*Avinu malkeinu*

*Honenu va'anenu*

*Ki ein banu ma'asim*

*Aseh imanu tzedakah vahesed*

*vehoshi'enu*

אָבִינוּ מַלְכֵנוּ, חַנּוּנוּ וְעֲנֵנוּ  
כִּי אֵין בָּנוּ מַעֲשִׂים  
עֲשֵׂה עִמָּנוּ צְדָקָה וְחֶסֶד  
וְהוֹשִׁיעֵנוּ:

Avinu Malkeinu, have mercy on us, answer us, for our deeds are insufficient; deal with us charitably and lovingly, and redeem us.

## Tahanun

### Sim Shalom p. 132 at the bottom of the page

*Tachanun provides time for personal supplication, either with the words in our siddurim or in our hearts. It begins with our heads laid down on our left hand (when wearing tefillin, right hand) symbolizing full prostration before God. At the bottom of page 134, we sit up straight. We then rise (at the second paragraph on page 136), having prayed in every possible posture.*

## Shomer Yisrael

*Shomer Yisrael, Shomer*

*Yisrael, Sh'mor sh'eirit*

*Yisrael, v'al Yovad Yisrael Ha-*

*omrim b'khol yom, sh'ma*

*Yisrael.*

*Shomer goy ehad, sh'mor*

*sh'eirit goy ehad, v'al yovad*

*goy ehad ha-omrim b'khol*

*yom, sh'ma Yisrael Adonai*

*Eloheinu Adonai ehad.*

*Shomer goy kadosh, sh'mor*

*sh'eirit goy kadosh, v'al yovad*

*goy kadosh, ha-omrim b'khol*

*yom, kadosh kadosh kadosh.*

שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל  
שְׁמֹר שְׂאֵרֵית יִשְׂרָאֵל וְאֵל  
יֵאבֵד יִשְׂרָאֵל הָאוֹמְרִים בְּכֹל  
יוֹם שְׁמַע יִשְׂרָאֵל

שׁוֹמֵר גּוֹי אֶחָד שְׁמֹר שְׂאֵרֵית  
גּוֹי אֶחָד וְאֵל יֵאבֵד גּוֹי אֶחָד  
הָאוֹמְרִים בְּכֹל יוֹם שְׁמַע  
יִשְׂרָאֵל יְיָ אֱלֹהֵינוּ יְיָ אֶחָד

שׁוֹמֵר גּוֹי קָדוֹשׁ שְׁמֹר שְׂאֵרֵית  
גּוֹי קָדוֹשׁ וְאֵל יֵאבֵד גּוֹי קָדוֹשׁ  
הָאוֹמְרִים בְּכֹל יוֹם קָדוֹשׁ  
קָדוֹשׁ קָדוֹשׁ

שׁוֹמֵר גּוֹי רַבָּא שְׁמֹר שְׂאֵרֵית  
גּוֹי רַבָּא וְאֵל יֵאבֵד גּוֹי רַבָּא

Shomer goy raba, sh'mor  
 sh'eirit goy raba, v'al yovad  
 goy raba, ha'omrim b'khol  
 yom, amein y'hei sh'mei raba.

הַאֲוֹמְרִים בְּכֹל יוֹם אֲמֵן יְהוָה  
 שְׁמֵיהּ רַבָּא

## Shir HaMa'alot

Shir hama'a lot mima'a'makim  
 k'ratikha Adonai  
 Adonai shim'ah v'koli, tih'yenah  
 oznekha kashuvot lekol  
 tahanunai.  
 Im avonot tishmor yah, Adonai mi  
 ya'amod.  
 Ki im'kha haselihah lema'an  
 tivarei.  
 Kiviti Adonai kiv'tah naf'shi  
 v'lidvaro hohalti.  
 Nafshi la'Adonai mishomrim  
 la'boker shomrim la'boker.  
 Yaheil yisraeil el Adonai ki im  
 Adonai hahesed v'harbeih imo  
 f'dut.  
 V'hu yifdeh et yisraeil mikol  
 avonotav.

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת מִמַּעַמְקִים  
 קְרָאתִיךָ יְיָ  
 אֲדֹנָי שְׁמַעְהָ בְּקוֹלִי תְהִינָה  
 אֲזַנְךָ קְשׁוּבוֹת לְקוֹל  
 תַּחֲנוּנָי  
 אִם-עֲוֹנוֹת תִּשְׁמֹר-יְהוָה אֲדֹנָי  
 מִי יַעֲמֵד  
 כִּי-עַמֶּךָ הִסְלִיחָה לְמַעַן  
 תִּגְרָא  
 קוֹיָתִי יִי קוֹתְהָ נַפְשִׁי וְלִדְבָרוֹ  
 הוֹחֲלֵתִי  
 נַפְשִׁי לְאֲדֹנָי מִשְׁמֹרִים לְבַקֵּר  
 שְׁמֹרִים לְבַקֵּר  
 יַחַל יִשְׂרָאֵל אֶל-יְיָ כִּי-עַם-יְיָ  
 הַחֲסִיד וְהַרְבֵּה עֲמּוֹ פְדוֹת  
 וְהוּא יַפְדֶּה אֶת-יִשְׂרָאֵל מִכָּל  
 עֲוֹנוֹתָיו:

Out of the depths I call to You; ADONAI, hear my cry, heed my plea.  
 Be attentive to my prayers, To my sigh of supplication.  
 Who could endure, ADONAI, if You kept count of every sin?  
 But forgiveness is Yours; Therefore we revere You.  
 I wait for You; my soul yearns. Hopefully I await Your word.  
 I wait for You more eagerly than watchmen wait for dawn.  
 Put your hope in ADONAI, for ADONAI is generous with mercy.  
 Abundant is God's power to redeem; May God redeem the people  
 Israel from all sin. (Psalm 130)

# Kaddish Shalem

יתגדל ויתקדש שמה רבא. (אמן) בעלמא די ברא כרעותיה. וימליך מלכותיה.  
בתיכון וביומיכון ובחיי דכל בית ישראל בעגלא ובזמן קריב ואמרו אמן. (אמן)

**יהא שמה רבא מברך לעלם ולעלמי עלמיא**

יתברך. וישתבח. ויתפאר. ויתרומם. ויתנשא. ויתהדר. ויתעלה. ויתהלל שמייה  
דקדשא בריך הוא. (אמן) לעילא [בעשרת ימי תשובה: לעילא מכל-] מן כל ברכתא.  
ושירתא. תשבחתא ונחמתא. דאמירן בעלמא ואמרו אמן. (אמן)

(optional): -----

תענו ותעתרו ברחמים מו השמים. (אמן) תקבל צעקותכם. (אמן)  
תשמע תפלתכם ברצון. (אמן) ויענה קול עתירתכם. (אמן)  
ויקיים בכם מקרא שפתוב: יי אלהי אבותכם יסף עליכם ככם אלף פעמים,  
ויברך אתכם באשר דבר לכם. [בעשרת ימי תשובה: ויקתבכם האל בספר חיים  
טובים]. וכן יהי רצון ונאמר אמן: (אמן)

*May you be answered and your supplications accepted compassionately  
from the heavens (amen)*

*May your cry be accepted (amen)*

*May your prayer be heard with favor (amen)*

*And may the voice of your supplications be answered (amen)*

*May God fulfill, through you, what is written: May Adonai, the God of your  
ancestors, make you a thousand times as many more as you are, and  
bless you as God spoke to you (Deuteronomy 1:11)*

[During the ten days of awe] And may God write you in the Book of Good  
Life].

So may it be God's will, and we say: (amen)

-----  
תתקבל צלותהון ובעותהון דכל בית ישראל קדם אבוהון די בשמיא ואמרו אמן:  
(אמן)

יהא שלמא רבא מן שמיא וחיים עלינו ועל כל ישראל ואמרו אמן: (אמן)

עושה שלום [בעשרת ימי תשובה: השלום] במרומי הוא יעשה שלום עלינו ועל כל  
ישראל, ועל כל יושבי תבל ואמרו אמן: (אמן)

**B'nai Jeshurun**

Synagogue: 257 West 88th Street (between Broadway and West End Avenue)

Office: 270 West 89th Street, New York, NY 10024-1705; • Tel: 212-787-7600

