

ON SHABBAT, CONTINUE AT THE BOTTOM OF THIS PAGE.
We recite three times:

יהוה יהוה, אל רחום וחנון, ארך אפים ורב חסד ואמת,
נצר חסד לאלפים, נשא עון ופֶשַׁע וְחַטָּאָה, וְנָקָה.

אֲבִינוּ מַלְכֵנוּ, אֲדוֹן הַשָּׁלוֹם, עֲזָרְנוּ וְהוֹשִׁיעֵנו שְׁנוֹכָה תָּמִיד
לְאַחֲזוֹ בְּמִדַּת הַשָּׁלוֹם. וְיִהְיֶה שָׁלוֹם בֵּין כָּל-אָדָם לְחֵבְרוֹ וּבֵין
אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ, וְלֹא תִהְיֶה שׁוֹם מַחֲלָקֶת בֵּין כָּל-בְּנֵי מִשְׁפַּחְתִּי.
אֲתָה עוֹשֶׂה שָׁלוֹם בְּמְרוֹמֶיךָ, כֵּן תִּמְשִׁיךְ שָׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל
כָּל-הָעוֹלָם כָּלוּ, נִתְקָרַב אֵלֶיךָ וּלְתוֹרַתְךָ בְּאַמֶּת וְנַעֲשֶׂה כְּלָנוּ
אֶגְדָּה אַחַת לַעֲשׂוֹת רְצוֹנְךָ בְּלִבֵּב שָׁלֵם. אֲדוֹן הַשָּׁלוֹם, בְּרַכְנוּ
בְּשָׁלוֹם. אָמֵן.

יְהִיו לְרָצוֹן אֲמֵרֵי-פִי וְהִגִּיוֹן לִבִּי לִפְנֵיךָ יְהוה צוּרִי וְגוֹאֲלִי.

Some recite the following three times:

וְאֲנִי תַפְלִיתִי-לָךְ, יְהוה, עֵת רְצוֹן.
אֱלֹהִים בְּרַב-חֶסֶדְךָ, עֲנֵנִי בְּאַמֶּת יִשְׁעֶךָ.

ON SHABBAT, THE FOLLOWING MEDITATION IS RECITED:

בְּרִיךְ שְׁמָה דְּמָרָא עֲלֵמָא, בְּרִיךְ כְּתִרְךָ וְאַתְרֶךָ. יְהוה
רַעוּתְךָ עִם עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל לְעֵלָם, וּפְרָקוּן יְמִינְךָ אַחֲזִי לְעַמְּךָ
בְּבֵית מִקְדָּשְׁךָ, וְלֵאמֹטוּי לְנָא מְטוֹב נְהוֹרְךָ וּלְקַבֵּל צְלוֹתָנָא
בְּרַחֲמִין. יְהוה רַעוּא קְדָמְךָ דְּתוֹרִיךָ לָן חִיִּין בְּטִיבוּתָא, וְלֵהוּי
אֲנָא פְקִידָא בְּגוֹ צְדִיקָיָא, לְמַרְחָם עָלֵי, וְלִמְנַטֵּר יְתִי וְיֵת כָּל-
דִּי לִי וְדִי לְעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל. אֲנִתְּ הוּא זֶן לְכֻלָּא, וּמְפָרְנֵס לְכֻלָּא.
אֲנִתְּ הוּא שְׁלִיט עַל כָּלָא. אֲנִתְּ הוּא דְשְׁלִיט עַל מַלְכֵיָא,
וּמַלְכוּתָא דִּי לָךְ הִיא. אֲנָא עֲבָדָא דְקָדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא
דְּסֻגְדָּנָא קָמָה וּמִקְמָא דִּיקָר אֲוִרִיתָהּ בְּכָל-עֵדוֹן וְעֵדוֹן.

BEFORE THE OPEN ARK. The sight of the Torah in the opened ark evokes a sense of reverence, inspiring reflection and meditation. Over time, various personal prayers have been added to the Torah service. Rabbi Isaac Luria (1534–1572, Egypt and the Land of Israel) suggested that the Thirteen Attributes be recited before the open ark, as a communal plea for forgiveness.

AVINU MALKEINU אֲבִינוּ מַלְכֵנוּ. Adapted by Jules Harlow from a meditation written by Rabbi Nathan Sternharz (1780–1845), the chief recorder of the teachings of the Hasidic master Nahman of Bratzlav.

MAY THIS BE . . . FOR MY PRAYER וְאֲנִי תַפְלִיתִי-לָךְ. Psalm 69:14. This poetic phrase can be literally translated as: "And I, I am a prayer to You..." Our lives may be seen as prayers offered to God.

PRAISED BE YOUR NAME בְּרִיךְ שְׁמָה. From the Zohar (part 2, 206a), the central text of Jewish mysticism, composed in Aramaic. A translation of the Zohar's introduction to this meditation appears in the left-most column.