



A Way In

*Directing the Heart
Through Jewish Mindfulness*

תפילת שבת *Shabbat Prayers*

A Way In
P.O. Box 63912 • Philadelphia PA 19147
info@awayin.org • awayin.org



אֶתְהַלֵּךְ לִפְנֵי יְהוָה בְּאֶרְצוֹת חַיִּים
נְתַתֵּלֵךְ לִפְנֵי יְהוָה בְּאֶרְצוֹת חַיִּים

ET'HALECKH *lifnei adonai b'artzot hachayim*

I will walk in the presence of the One in the lands of life. —Psalm 116:9

NT'HALECKH *lifnei adonai b'artzot hachayim*

We will walk in the presence of the One in the lands of life.

וְהִידַעְתִּי כִּי־אֱלֹהִים לִי

ZEH YADATI *ki elohim li*

This I know, God is with me.

— Psalm 56:10

וּשְׁאַבְתֶּם־מַיִם בְּשִׂשׂוֹן מִמַּעַיְנֵי הַיְשׁוּעָה

USHAVTEM MAYIM *b'sasson mima'ayney haushu'ah*

Draw water in joy, from the spring of *yishuah* (Expanse, Salvation).

— Isaiah 12:3

KOSI REVAYAH

My cup overflows.

כּוֹסִי רוֹבֵה

— Psalm 23:5

OD YAVO *shalom aleynu, Od yavo' shalom aleynu,*

Od yavo shalom alyenu ve al kulam.

Salaam Aleynu ve al kol ha olam, Salaam, Shalom

May Peace come upon us and all beings.

בְּרִיךְ רַחֲמָנָא מַלְכָּא דְעֵלְמָא מְרִיָּה דְהַאי פִּיתָא

BRICH RACHAMANA *malka d'alma ma'arey d'hai pita*

You are the Source of Life for all that is

and Your Blessings flow through us.

פִּתְחוּ־לִי שְׁעֵי־צֶדֶק אֲבֹא־בָם אוֹדָה יְהוָה
זֶה־הַשַּׁעַר לִיה צְדִיקִים יָבֹאוּ בּוֹ

PITHU LI sha'arey tzedek avo vam odeh Yah

Zeh hasha'ar ladonai tzadikim yavo'u vo

Open for me the gates of right action, I will enter and give thanks.

This is a gateway to God, as we seek healing we enter. — Psalm 118:19-20

אֶשָּׂא עֵינַי אֶל־הַהָרִים מֵאֵין יָבֹא עֲזָרִי
עֲזָרִי מֵעַם יְהוָה עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ

ESA EYNAY el heharim me'ayin yavo ezri

Ezri me'im adonai oseh shamayim va'aretz

I lift my eyes to the mountains, I look deep within my heart, from where does my help come? My help comes from the Source of All that flows through the Heavens and the Earth. — Psalm 121:1-2

כִּי־עֲמַד מְקוֹר חַיִּים בְּאוֹרְךָ נִרְאָה־אוֹר

KI IMCHA mekor hayyim, b'orcha neray or

For with you is the Source of Life, in Your Light we see light.

— Psalm 36:10

אֲשֶׁרִי יוֹשְׁבֵי בֵיתְךָ עוֹד יִהְיוּ סֵלָה

ASHREI yoshvey veytecha od yehalelucha, selah

Fulfilled is the person who knows that in each moment they dwell within the Sacred Presence.

Their life is praise.

— Psalm 84:5



הִנֵּה מַה־טוֹב וּמַה־נָּעִים שֹׁבֵת אִתָּם גַּם־יַחַד

HINEY MAH TOV umah na'im, shevat achim gam yachad

Take notice how good it is, how pleasant it is, to dwell together.

— Psalm 133:1

מַה־טוֹב אֹהֶל־יָד יַעֲקֹב מִשְׁכְּנֹתֶיךָ יִשְׂרָאֵל

MAH TOVU ohalecha ya'akov mishkenotecha yisrael

How pleasing are the tents of Jacob and Sarah,

The dwelling places of Yisrael and Rivka.

— Numbers 24:5

מִזְדָּה אֲנִי לַפָּנִיךָ רוּחַ חַי וְקַיִם

שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמַתִּי בַחֲמִלָה רַבָּה אֲמוֹנַתְךָ

MODAH/MODEH ANI lefanecha ruach chai vekayam

shehechezarta bi nishmati bechemlah rabah emunatecha

I am grateful in relationship with the Spirit of All Life.

You have renewed my soul. Great is your faith in me.

אֱלֹהֵי נִשְׁמָה שֶׁנָּתַתָּ בִּי טְהוֹרָה הִיא

ELOHAI NESHAMAH shenatata be tehorah he

My God, the soul, the breath, you placed in me is clear and true.

מַה־נֹּרָא הַמָּקוֹם הַזֶּה

MAH NORA ha makom hazeh

How awesome is this place. How awesome is this moment.

— Genesis 28:17

הוֹדוּ לַיהוָה כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדּוֹ

HODU lardonai ki tov, ki le'olam chasdo

We give thanks for all the good, for the love that flows forever.

— Psalm 118:1

מַה-גָּדְלוֹ מַעֲשֵׂי יְהוָה מֵאֵד עֲמָקוֹ מִחֲשֻׁבְתֵּי יָד

MAH GADLU ma'asecha Yah m'od amku mach'sh'votecha

How great is the unfolding of all life, how deep is the mystery. — Psalm 92:6

תְּלִלוּ תְּלִלוּ תְּלִלוּ
כָּל הַנְּשָׁמָה תְּהַלֵּל יְהוָה תְּלִלוּ-יָהּ

HALLEL-LU Hallel-lu Hallel-lu

Kol haneshamah te halel Yah, Halleluyah

The breath of life offers praise. Halleluyah.

— Psalm 150:6

As we bless the Source of Life, so we are blessed.

And the blessing gives us strength and makes our visions clear.

And the blessing gives us peace and the courage to dare.

As we bless the source of life, so we are blessed.

בִּרְכוּ אֶת יְהוָה הַמְּבֹרָךְ

Barchu et Yah ha-m'vo-rach

בָּרוּךְ יְהוָה הַמְּבֹרָךְ לְעוֹלָם וָעֶד

Ba-ruch Yah ha-m'vo-rach l'o-lam va-ed

Blessed is the One

Blessed is the One — Beyond Time and Space.



מִי-כֹמֶכָה בָּאֵלִים יְהוָה מִי כֹמֶכָה נֶאֱדָר בְּקִדְשׁ

נוֹרָא תְהִלָּת עֲשֵׂה פֶלֶא

MI CHAMOCHA ba-elim adonai

mi kamocha nedar bakodesh nora tehillot oseh fele

Who is this mighty power,

awesome, glorious, filled with astounding wonders. — Exodus 15:11

Sim Shalom

שִׁים שְׁלוֹם טוֹבָה וּבִרְכָּה חַיִּים חֵן

וְחֶסֶד וּרְחֻמִּים עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל אִמְךָ

בִּרְכָנוּ אֲבִינוּ כְּלָנוּ כְּאֶחָד בְּאוֹר פְּנִיךָ

כִּי בְּאוֹר פְּנִיךָ נִתַּת לָנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ תּוֹרַת חַיִּים וְאַהֲבַת חֶסֶד

וְצִדְקָה וּבִרְכָּה וּרְחֻמִּים וְחַיִּים וְשְׁלוֹם

וְטוֹב בְּעֵינֶיךָ לְבָרֵךְ אֶת אִמְךָ

יִשְׂרָאֵל וְאֵת כָּל הָעַמִּים בְּרַב עֹז וְשְׁלוֹם

Sim shalom tovah uvracha chayim, chen, v'chesed,

v'rachamim, aleynu ve'al kol yisrael amecha. Barchanu

avinu kulanu ke'echad be'or panecha. Ki ve'or panecha

natata lanu yah eloheyenu torat chayim ve'ahavat chesed

u'tzedakeh u'vrachah verachamim vechayim veshalom.

Ve tov be'eynecha levarech et amecha yisrael ve'et kol

ha'amim berov oz veshalom.

Place upon us and all beings peace, well being, blessing, life, grace, love and compassion. Bless us, Source of All, with the one light of your Presence. For through the light of your presence comes the Torah of life: abundant love and generosity, justice, blessing, compassion, life and peace.



שְׁמַע יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד

Shema yisrael, Yah elohaynu, Yah echad

וְאַהֲבַתְּ אֶת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל-לִבְּךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ וּבְכָל-מְאֹדְךָ
וְהָיָה חֵדְבְּרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֲנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם עַל-לִבְּךָ:
וּשְׁנַנְתָּם לְבָנֶיךָ וּדְבַרְתָּ בָם
בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִקְחֶתְךָ בְּדֶרֶךְ וּבְשֹׁכְבְּךָ וּבְקוּמְךָ
וּקְשַׁרְתָּם לְאֹזֶן עַל-יָדְךָ וְהָיוּ לְטָטְפֹת בֵּין עֵינֶיךָ:
וּכְתַבְתָּם עַל-מְזוֹזֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ:

*Ve'ahavta et adonay elohecha,
bechol levavecha uvchol nafshecha uvchol me'odecha.
Vehayu hadevarim he'eleh asher anochi metzavecha
hayom al levavecha. Veshinantam levanecha vedibarta bam,
beshivtecha beveytecha uvlechtech vadelech
uvshochbecha uvukumecha. Ukshartam le'ot yadecha
vehayu letotafot beyn eynecha.
Uchtavtam al mezzuzot beytecha uvisharecha*

You will love with all your heart,
with all your soul
and with all your strength.

עֲזִי וְזִמְרַת יְהוָה יִהְיֶה-לִּי לִישׁוּעָה

OZI V'ZIMRAT YAH *vayihee le lishu'ah*

My Strength and God's Song — the way into the Expanse.

— Exodus 15:2, Psalm 118:14, Isaiah 12:2

ברוך אתה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
יוצר אור ובורא חשך עשה שלום ובורא את הכל

Baruch ata Yah eloheynu melech ha'olam,

yotzer or, uvorey chosheh oseh shalom, uvorey et hakol

Blessed are you Infinite One, our God, Source of Mystery,
who forms light and creates darkness, Maker of Peace, Creator of All.

אור חדש על ציון תאיר ונזכה כלנו במהרה לאור
ברוך אתה יְהוָה יוצר המאורות

OR HADASH *al tziyon ta'ir venizkeh chulanu bimherah le'oro.*

Baruch ata yah yotzer hame'orot

May a new light shine upon Zion and all the world. And may each of
us merit bringing this light to shine. Blessed is the Mystery that gives
form to light.

אהבה רבה אהבתנו

AHAVAH RABAH *ahavtanu*

With a great abundant love, we are loved.

