

Shabbat Nachamu
10th Av 5780 * Friday, July 31st, 2020

Kavanah for Communal Prayer - Eliana Light

Thank you for being truly here, as we bring in shabbat together.
May we sing, even if we don't know the melody.
May we read the words of the siddur, give our own gratitudes, or sit in silence.
May we make this space sacred by raising our voices,
by opening our hearts,
by being present as our full selves.
We are together, no matter where we are.

On Prayer - Rabbi Abraham Joshua Heschel

Prayer is meaningless unless it is subversive,
unless it seeks to overthrow and to ruin the pyramids of callousness,
hatred, opportunism, falsehoods.

Yedid Nefesh

יְדִיד נֶפֶשׁ, אָב הַרְחָמֹן, מְשִׁיךְ עַבְדְּךָ אֶל־רִצּוֹנְךָ, יְרוּץ עַבְדְּךָ כְּמוֹ אֵיל, יִשְׁתַּחֲוֶה מוֹל הַדָּרֶךְ, כִּי
יַעֲרַב־לוֹ יְדִידוּתְךָ מִנְּפֶת צוּף וְכָל־טַעַם

הַדּוֹר, נְאֻה, זִיו הָעוֹלָם, נִפְשֵׁי חוֹלֵת אֶהְבֶּתְךָ, אָנָּה, אֵיל, נָא, רַפְּא־נָא לָהּ בְּהִרְאוֹת לָהּ נְעִם זִיוְךָ, אֲז
תִּתְחַזֵּק וְתִתְרַפֵּא, וְהִיְתָה לְךָ שְׂפִיחַת עוֹלָם

וְתִיק, יְהִמוּ רַחֲמֶיךָ, וְחוּס־נָא עַל־בֶּן אוֹהֶבְךָ, כִּי זֶה כְּמָה נִכְסֹף נִכְסֹף לְרְאוֹת בְּתַפְאֶרֶת עֵינֶיךָ, אָנָּה
אֵילִי, מַחְמַד לְבִי, חוֹשֶׁה־נָּא וְאֵל תִּתְעַלֵּם

הַגְּלֶה־נָּא וּפְרֹשׁ, חֲבִיב, עָלַי אֶת־סִפְת שְׁלוֹמְךָ, תֵּאִיר אֶרֶץ מִכְבוֹדְךָ, נִגִּילָה וְנִשְׁמַחָה בְּךָ, מְהֵרָה, אָהוּב,
כִּי בָּא מוֹעֵד, וְחַנּוּנֵי כִימֵי עוֹלָם

Yedid nefesh, Av harachaman,
meshoch Avdach el Retzonach.

Yarutz avdach kemo ayal,
yishtachave mul hadarach.

Ki ye'erav lo yedidutach, minofet tsuf vechol ta'am.

Hadur naeh ziv haolam, nafshi cholat ahavatach.
Anah El nah refah nah lah, b'harot lah noam zivach,
Az titchazek v'titrapeh, v'hay'tah lah shifchat olam.

Vatik yehemu rachamecha v'chus na al ben ohavach.
Ki zeh kamah nichsof nichsaf, lir'ot b'tiferet uzach.
Anah Eyli, machmad libi, chushah nah v'al titalam.

Higaleh nah uf'ros chaviv alai, et sukkat shelomach
Tair eretz mikevodach, nagilah v'nismechah bach.
Maher ahuv, ki va moed, v'choneni kimei olam.

Beloved soul friend, reveal yourself, bring light and healing, mercy and peace.

Psalm 95- Lechu Neranena

לְכוּ נְרַנְנָה לַה' נְרִיעָה לְצוּר יִשְׁעֵנו
נִקְדְּמָה פְּנֵינוּ בְּתוֹדָה. בְּזִמְרוֹת נְרִיעֵ לוֹ.

Lechu neranena l'adonai, nariyah l'tzur yisheinu

Nekadma fanav b'todah, bizmirot nariyah lo.

Let us sing to the One-which-connects-all things.

Let us shout with joy, and be grateful, and bring our own song.

Arbaim Shanah - Redirecting our Hearts

אַרְבָּעִים שָׁנָה אָקוּט בְּדוֹר. וְאָמַר עַם תֵּעִי לֵבָב הֵם. וְהֵם לֹא יָדְעוּ דְרָכָי:
Arbaim shanah akut b'dor, vaomar am toei levav hem, v'hem lo yad'u derachai.
Remembering the wilderness; our hearts strayed and we lost the way.

Psalm 97- Or Zarua

אוֹר זָרַע לְצַדִּיק וּלְיִשְׁרָיִי לֵב שִׂמְחָה
Or zarua, latzadeek, ulyishrei lev simchah.
Light is sown for the righteous ones, Gladness for the upright in heart.

Psalm 96- Shiru L'Adonai

שִׁירוּ לַה' שִׁיר חֲדָשׁ. שִׁירוּ לַה' כָּל הָאָרֶץ:
שִׁירוּ לַה' בְּרָכוּ שְׁמוֹ. בְּשָׂרוּ מִיּוֹם לְיוֹם יְשׁוּעָתוֹ:

Shiru l'Adonai shir chadash

Shiru l'Adonai kol-ha'arets.

Shiru l'Adonai, bar'khu sh'mo

Basru miyom l'yom y'shu'ato.

Sing as though song itself were new!

Psalm 99- Romemu

רוֹמְמוּ ה' אֱלֹהֵינוּ וְהִשְׁתַּחֲווּ לְהַר קְדְשׁוֹ. כִּי קָדוֹשׁ ה' אֱלֹהֵינוּ:

Rom'mu Adonai eloheinu,
v'hishtahavu l'har kodsho,
ki kadosh Adonai eloheinu.

*Lift praise up high for our God, and bow down low at God's holy mountain,
for Adonai our God is holy.*

Psalm 29- Recognize the power in the world

Mizmor l'David. havu la'Adonai, benei elim, havu la'Adonai kavod va'oz.

havu la'Adonai kavod shemo, hishtachavu la'Adonai be'hadrat kodesh.

kol Adonai al hamayim, el ha'kavod hirim, *Adonai al mayim rabim.*

kol Adonai ba'koach, kol Adonai be'hadar.

kol Adonai shover arazim va'yeshaber Adonai et-arzei ha'levanon.

va'yarkidem k'mo egel, levanon ve'sirion *k'mo ven-re-emin.*

kol Adonai chotzev la'havot esh.

kol Adonai yachil midbar, yachil Adonai midbar kadesh.

kol Adonai yecholel ayalot. va'yechesof yearot, *u'veheikhalo kulo omer kavod.*

Adonai lamabul yashav, va'yeshav Adonai melekh l'olam.

Adonai oz le'amo yiten, Adonai yevarekh et-amo va'shalom, *et-amo va'shalom.*

We name the strength, power, and glory in the world "Adonai"

Lecha Dodi - Run to greet the presence of Shabbat

לְכֵה דוּדֵי לְקִרְאֵת כְּלָהּ. פְּנֵי שַׁבַּת נִקְבְּלָהּ:

Lecha dodi likrat kala, p'nei shabbat n'kabelah!

my beloved, let us greet shabbat-as-bride, with excitement, joy, and love

שָׁמֹר וְזָכוֹר בְּדַבּוּר אֶחָד, הַשְּׁמִיעֵנוּ אֵל הַמְיֻחָד. ה' אֶחָד וְשִׁמוֹ אֶחָד. לְשֵׁם וּלְתִפְאֵרֶת וּלְתִהִלָּה:

1. shamor v'zachor b'dibur echad, hishmi'anu el ha'meyuchad.
adonai echad u'shmo echad; l'shem ul'tiferet v'l'tehila.

לְקִרְאֵת שַׁבַּת לָכוּ וְנִלְכָהּ. כִּי הִיא מְקוֹר הַבְּרָכָה.

מֵרֵאשׁ מְקֵדִם נְסוּכָהּ. סוֹף מַעֲשֵׂה בְּמַחְשָׁבָה תְּחִלָּה:

2. likrat Shabbat l'chu v'nelcha, ki hi m'kor ha'bracha.
me'rosh mi'kedem n'sucha; sof ma-aseh b'mach'shava t'chila.

מְקַדָּשׁ מֶלֶךְ עִיר מְלוּכָהּ. קוּמִי צְאִי מִתּוֹךְ הַהִפְכָּה.

רַב לָךְ שֵׁבֶת בְּעֵמֶק הַבְּכָא. וְהוּא יַחְמוֹל עָלֶיךָ חֲמִלָּה:

3. mikdash melech, ir m'lucha, kumi, tze'i mi'toch ha'hafecha.
rav lach shevet b'emek ha'bacha; v'hu yachmol alai'yich chemla.

הַתְּנַעֲרִי מֵעַפָּר קוּמִי. לְבָשִׁי בְּגָדֵי תִפְאֵרֶתְךָ עַמִּי: עַל יַד בֶּן יִשָּׁי בֵּית הַלַּחְמִי. קַרְבָּה אֶל נַפְשִׁי גְּאֻלָּהּ:

4. hitna'ari me'afar kumi, livshi bigdei tifartech ami.
al yad ben yishai beit ha-lachmi; karva el nafshi g'ala.

הַתְּעוֹרְרִי הַתְּעוֹרְרִי. כִּי בָּא אוֹרֶךְ קוּמִי אוֹרִי. עוֹרִי עוֹרִי שִׁיר דַּבְּרִי. כְּבוֹד ה' עָלֶיךָ נִגְלָהּ.

5. hit'oreri, hit'oreri, ki va orech, kumi uri.

uri, uri, shir daber; k'vod adonai alai'yich nigla.

לֹא תִבּוֹשִׁי וְלֹא תִכְלָמִי. מֵהַ תִּשְׁתַּחֲוֶה וּמֵהַ תִּהְיֶה. בְּךָ יִחְסוּ עֵינַי עַמִּי וְנִבְנְתָה עִיר עַל תִּלָּהּ:

6. lo tevoshi v'lo tikalmi, mah tishtochachi uma tehemi.
bach yechesu ani'yei ami; v'niv'neta ir al tila.

וְהָיוּ לְמִשְׁסָה שְׂאֵסִיךְ. וְרַחֲקוּ כָּל מְבַלְעֵיךָ. יִשְׁיֵשׁ עָלֶיךָ אֱלֹהֶיךָ. כְּמִשׁוֹשׁ חֲתָן עַל כְּלָהּ:

7. v'hayu lim'shisa sosai'yich, v'rachaku kol m'valai'yich.

yasis alai'yich elohai'yich; kimsos chatan al kala.

יָמִין וּשְׂמֹאל תִּפְרוֹצִי. וְאֶת־ה' תַּעֲרִיצִי. עַל יַד אִישׁ בֶּן פֶּרְצִי. וְנִשְׁמָחָה וְנִגְיָלָהּ:

8. yamin u'smol tifrotzi, v'et adonai ta'aritz. al yad ish ben partzi; v'nism'cha v'nagila!

בּוֹאִי בְּשָׁלוֹם עֵטְרֶת בְּעִלָּהּ. גַּם בְּשִׂמְחָה וּבְצִהְלָהּ. תּוֹךְ אֲמוּנֵי עַם סִגְלָהּ. בּוֹאִי כְּלָהּ, בּוֹאִי כְּלָהּ:

9. bo'i v'shalom, ateret ba'ala, gam b'simcha uv' tzhala.
toch emunei am segula; bo'i chala, bo'i chala.

We ask for healing.

Misheberach

“When the world is sick, can't no one be well
But I dreamt we were all beautiful and whole.”

Misheberach avoteinu Avraham, Yitzchak v'Ya'akov

Misheberach imoteinu Sara, Rivka, Rachel v'Leah,

Hu y'varekh v'yirapeh et kol ha holim,

Hu y'varekh v'yirapeh et hakol.

May the One who blessed our ancestors, Abraham, Isaac and Jacob,
May the One who blessed our ancestors,
Sara, Rebecca, Rachel and Leah,
Bless and heal all who are sick,
Bring blessing and healing to all.

(The English lyrics and melody come from from "God Bless Our Dead Marines" by Thee Silver Mount Zion Memorial Orchestra & Tra-La-La Band)

MI SHEBEIRACH avoteinu מִי שֶׁבִּירַךְ אֲבוֹתֵינוּ
M'kor hab'racha l'imoteinu. מְקוֹר הַבְּרָכָה לְאִמּוֹתֵינוּ.

May the Source of strength who blessed the ones before us
help us find the courage to make our lives a blessing and let
us say, Amen.

MI SHEBEIRACH imoteinu מִי שֶׁבִּירַךְ אִמּוֹתֵינוּ
M'kor hab'racha laavoteinu. מְקוֹר הַבְּרָכָה לְאֲבוֹתֵינוּ.

Bless those in need of healing with *r'fuah sh'leimah*,
the renewal of body, the renewal of spirit, and let us say,
Amen.

Mah Yafeh Hayom

מַה יָּפֵה הַיּוֹם, שַׁבַּת שְׁלוֹם.

May ya-feh ha-yom, sha-bat sha-lom (2x)

Sha-bat, sha-bat sha-lom (3x)

Sha-bat sha-lom

How beautiful this day is, Shabbat Shalom

Psalm 93- Mikolot Mayim

מִקְלוֹת מַיִם רַבִּים אֲדִירִים מִשְׁפְּרֵי יָם. אֲדִיר בְּמָרוֹם ה':

עֲדַתְיךָ נֶאֱמְנוּ מְאֹד לְבֵיתְךָ נְאֻוָּה קֹדֶשׁ. ה' לְאֶרֶץ יָמִים:

Mikolot mayim rabim

Adir bamarom Yah

Above the crash of the sea is Adonai, supreme.

You bear witness. Your house is holiness, transcending time.

Hashkiveinu - Shelter Us

Hashkiveinu Adonai Eloheinu l'shalom, l'shalom, v'ha'amideinu Malkeinu l'chayim.

Ufros aleinu sukkat shlomekha, Ufros aleinu sukkat shlomekha, Amen.

Shelter us beneath your wings, O Adonai.

Guard us from all harmful things, O Adonai.

Keep us safe throughout the night, 'til we wake with morning's light.

Teach us, God, wrong from right, Amen.

Kaddish

Yitgadal v'yitkadash sh'mei raba b'alma di-v'ra
chirutei, v'yamlich malchutei b'chayeichon
uvyomeichon uvchayei d'chol beit yisrael,
ba'agala uvizman kariv, v'im'ru: "amen."
Y'hei sh'mei raba m'varach l'alam ul'almei almaya.
Yitbarach v'yishtabach, v'yitpa'ar v'yitromam
v'yitnaseh, v'yithadar v'yit'aleh v'yit'halal sh'mei
d'kud'sha, b'rich hu,
l'eila min-kol-birchata v'shirata, tushb'chata
v'nechemata da'amiran b'alma, v'im'ru: "amen."
Y'hei shlama raba min-sh'maya v'chayim aleinu
v'al-kol-yisrael, v'im'ru: "amen."
Oseh shalom bimromav, hu ya'aseh shalom aleinu
v'al kol-yisrael, v'imru: "amen."

Bringing down peace

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרְוֹמָיו הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ
וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל
וְעַל כָּל יוֹשְׁבֵי תֵבֵל
וְאָמְרוּ אָמֵן

Oseh shalom bimromav
hu ya'aseh shalom aleinu
v'al kol Yisrael, v'al kol yoshvei tevel,
v'imru Amen

May the one who makes peace bring peace down