



T'filah Tutor

B'nei Mitzvah Resources



Contents

להתעטף בציצת - Tallit Blessing	3
נסים בכל יום - For Our Daily Miracles	4
אשרי - Ashrei	6
Blessing Before Torah Reading	8
Blessing After Torah Reading	8
Blessing Before Haftarah Reading	9
Blessing After Haftarah Reading	9
The Ten Commandments	10
קדוש ערבית - Friday Night Kiddush	11
The Service Service Structure Chart - שֶׁבֶת שְׁחָרִית	12
Glossary: What does it all mean?	13

להתעטף בציצת - Tallit Blessing Pg. 190

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם,

אשר קדשנו במצוותיו וצוננו, להתעטף בציצת.

נסים בכל יום - For Our Daily Miracles

Pg. 198 – 204

(1) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר נָתַן לַשָּׁכּוֹי בִּינָה, לְהַבְחִין
בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה.

(2) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עוֹרִים.

(3) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַתִּיר אֲסוּרִים.

(4) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, זוֹקֵף כְּפוּפִים.

(5) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,

רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם.

(6) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,

הַמְכִּין מִצְעָדֵי גֶבֶר.

(7) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַלְבִּישׁ עֲרָמִים.

(8) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנּוֹתֵן לַיֶּעָרַף כֶּתֶם.

(9) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְעַבִּיר שָׁנָה מֵעֵינַי וּתְנוּמָה

מֵעַפְעָפִי.

(10) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֹׁעֵשְׂנִי בְּצַלֵּם אֱלֹהִים.

(11) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעַשְׂנִי בְּן\בַּת חוֹרִין.

(12) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעַשְׂנִי יִשְׂרָאֵל.

(13) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבּוֹרָה.

(14) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה.

(15) בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ,

לְעֲסוֹק בְּדִבְרֵי תוֹרָה.

Ashrei Pg. 215 – 216 - אַשְׁרֵי

אַשְׁרֵי יוֹשְׁבֵי בֵיתָךְ, עוֹד יְהַלְלוּךָ סֵלָה.
אַשְׁרֵי הָעַם שֶׁכָּכָה לוֹ, אַשְׁרֵי הָעַם שֶׁיְי אֱלֹהָיו.

תְּהִלָּה לְדָוִד

אַרְוַמְמָךְ אֱלֹהֵי הַמֶּלֶךְ, וְאַבְרָכָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם וָעֶד.
בְּכָל יוֹם אַבְרָכְךָ, וְאַהֲלֵלָה שְׁמֶךָ לְעוֹלָם וָעֶד.

גָּדוֹל יְי וּמְהֻלָּל מְאֹד, וְלִגְדֻלְתּוֹ אֵין חֶקֶר.
דוֹר לְדוֹר יִשְׁבַח מִעֲשֵׂיךָ, וּגְבוּרֹתֶיךָ יִגִּידוּ.

הַדֵּר כְּבוֹד הַהוֹדָךְ, וְדַבְרֵי נִפְלְאוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה.
וְעֲזוֹז נוֹרְאוֹתֶיךָ יֹאמְרוּ, וּגְדֻלְתְּךָ אֲסַפְּרֶנָּה.

זָכַר רַב טוֹבָךְ יִבְיַעוּ, וְצִדְקֹתֶיךָ יִרְגְּבוּ.
חֲנוּן וְרַחוּם יְי, אֶרְךָ אַפִּים וּגְדֻלַּת חֶסֶד.

טוֹב יְי לְכָל, וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו.

יִזְדוֹף יְיָ כָּל מַעֲשָׂיוֹ, וַחֲסִידָיו יְבָרְכוּהָ.

כְּבוֹד מַלְכוּתָהּ יֵאמְרוּ, וּגְבוּרַתָּהּ יִדְבְּרוּ.
לְהוֹדִיעַ לְבְנֵי הָאָדָם גְּבוּרָתוֹ, וְכְבוֹד הַדָּר מַלְכוּתוֹ.

מַלְכוּתָהּ מַלְכוּת כָּל עוֹלָמִים, וּמְשַׁלְתָּהּ בְּכָל דָּר וָדָר.
סוֹמֵךְ יְיָ לְכָל הַנְּפִלִים, וְזוֹקֵף לְכָל הַכַּפּוּפִים.

עֵינַי כָּל אֵלֶיךָ יִשְׁבְּרוּ, וְאַתָּה נוֹתֵן לָהֶם אֶת אֲכֻלָּם בְּעֵתוֹ.
פּוֹתֵחַ אֶת גְּדָךְ, וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רְצוֹן.

צַדִּיק יְיָ בְּכָל דְרָכָיו, וַחֲסִיד בְּכָל מַעֲשָׂיו.
קָרוֹב יְיָ לְכָל קוֹרְאָיו, לְכָל אֲשֶׁר יִקְרָאֵהוּ בְּאֵמֶת.

רְצוֹן יִרְאִיו יַעֲשֶׂה, וְאֶת שׁוֹעֲתָם יִשְׁמַע וַיּוֹשִׁיעֵם.
שׁוֹמֵר יְיָ אֶת כָּל אֲהַבָּיו, וְאֶת כָּל הַרְשָׁעִים יִשְׁמִיד.

תִּהְיֶה יְיָ יִדְבָר פִּי, וַיְבָרֵךְ כָּל בִּשְׁרָא שֵׁם קוֹדֶשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.
וְאַנְחָנוּ נְבָרֵךְ יְהוָה, מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, הַלְלוּיָהּ.

Blessing Before Torah Reading Pg. 368

בְּרַכּוּ אֶת יְיָ הַמְּבֹרָךְ.

Congregation sings בְּרוּךְ יְיָ הַמְּבֹרָךְ לְעוֹלָם וָעֶד.

בְּרוּךְ יְיָ הַמְּבֹרָךְ לְעוֹלָם וָעֶד.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,

אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים, וְנָתַן לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, נוֹתֵן הַתּוֹרָה.

Blessing After Torah Reading Pg. 368

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

אֲשֶׁר נָתַן לָנוּ תּוֹרַת אֱמֶת, וְחַיֵּי עוֹלָם נִטַּע בְּתוֹכֵנוּ.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, נוֹתֵן הַתּוֹרָה.

Blessing Before Haftarah Reading

Pg. 372

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּחַר בְּנְבִיאִים טוֹבִים וְרָצָה
בְּדַבְרֵיהֶם הַנְּאֻמִּים בְּאַמֶּת.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הַבוֹחֵר בַּתּוֹרָה וּבַמִּצְוָה עֲבָדוֹ, וּבִישְׂרָאֵל עַמּוֹ, וּבְנְבִיאֵי
הָאַמֶּת וְצִדִּיק.

Blessing After Haftarah Reading Pg. 372

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, צוּר כָּל הָעוֹלָמִים,
צִדִּיק בְּכָל הַדּוֹרוֹת, הַיֵּאל הַנְּאֻמָּן הָאוֹמֵר וְעֹשֶׂה, הַמְדַבֵּר וּמְקַיֵּם, שְׂכָל
דְּבָרָיו אֶמֶת וְצִדִּיק.

עַל הַתּוֹרָה, וְעַל הָעֲבוּדָה, וְעַל הַנְּבִיאִים,
וְעַל יוֹם הַשַּׁבָּת הַזֶּה, שֶׁנִּתְּתָ לָנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ,
לְקַדְּשָׁהּ וּלְמְנוּחָהּ, לְכַבוֹד וּלְתִפְאַרֶת.
עַל הַכֹּל יְיָ אֱלֹהֵינוּ, אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ, וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ, יִתְבָּרַךְ שְׁמֶךָ
בְּפִי כָּל חַי תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת.

The Ten Commandments Pg. 63

(1) אֲנֹכִי יְיָ אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עֲבָדִים:

I am your Eternal God, who led you out of Egypt, out of the House of Bondage.

(2) לֹא-יִהְיֶה לְךָ אֱלֹהִים אֲחֵרִים עַל-פָּנָי:

You shall have no other gods besides me.

(3) לֹא תִשָּׂא אֶת-שֵׁם-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ לְשׁוּא:

You shall not swear falsely by the name of *Adonai* your God.

(4) זָכוֹר אֶת-יְוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ:

Remember the Sabbath and keep it holy.

(5) כְּבֹד אֶת-אָבִיךָ וְאֶת-אִמְךָ:

Honour your father and your mother.

(6) לֹא תִרְצַח:

You shall not murder.

(7) לֹא תִנָּאֵף:

You shall not commit adultery.

(8) לֹא תִגְנוֹב:

You shall not steal.

(9) לֹא תַעֲנֶה בְרֵעֶךָ עֵד שָׁקֵר:

You shall not bear false witness against your neighbour.

(10) לֹא תַחְמֹד:

You shall not covet.

Friday Night Kiddush Pg. - קדוש ערבית

122

וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם הַשְּׁשִׁי.

וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם. וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי
מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְכַל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר
עָשָׂה. וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ, כִּי בּוֹ שָׁבַת
מְכַל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת.

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן.

בָּרוּךְ אַתָּה, יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה
בָּנוּ, וְשָׁבַת קִדְּשׁוֹ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָנוּ, זְכוֹר לְמַעֲשֵׂה
בְּרֵאשִׁית. כִּי הוּא יוֹם תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קִדְּשׁ, זְכוֹר לִיצִיאַת
מִצְרַיִם. כִּי בָנוּ בְּחֵרֶת, וְאוֹתָנוּ קִדְּשָׁתָּ מְכַל הָעַמִּים. וְשָׁבַת קִדְּשָׁךְ
בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הַנְּחִילָנוּ. בָּרוּךְ אַתָּה, יי, מְקַדֵּשׁ הַשְּׁבִיט.

The Service Structure

שַׁבַּת שְׁחָרִית - Shabbat Morning Service

6	5	4	3	2	1
עלינו וקדיש יתום <i>Aleinu Kaddish Yatom</i> Concluding Prayers	קריאת התורה <i>K'riyat HaTorah</i> Torah Service	תפילה <i>T'filah</i> The Standing Prayer	שמע וברכותיה <i>Sh'ma Uvirchoteha</i> Sh'ma and its Blessings	פסוקי דזמרה <i>P'sukei D'zimrah</i> Verses of Praise	ברכות השחר <i>Birchot HaShachar</i> Morning Blessings
Aleinu p. 586	Kabbalat HaTorah p. 362-6	Adonai S'fatai p. 242	Bar'chu p. 226	Baruch She'amar p. 212	Mah Tovu p. 192
Mourner's Kaddish p. 598	10 Commandments (H and E) p. 63	Avot V'imahot p. 244	Yotzeir Or (H or E) p. 228	Mizmor Shir (Psalm 92) p. 214	Tallit Blessing (H) p. 190
Closing Song	Hakafah p. 36	G'vurot p. 246	Ahavah Rabbah (H or E) p. 230	Ashrei (H) p. 215-216	Asher Yatzar (H or E) p. 194
	Aliyot #1-3 (Torah Readings)	K'dushah p. 248	Sh'ma p. 232-233	Halleluyah (Psalm 150) p. 218	Elohai N'shamah p. 196
	Drash/D'var Torah	K'dushat HaYom p. 250 - 252	V'ahavta, Vayomer, L'maan (H) p. 234-236	Yishtabach p. 223	Nisim B'chol Yom (H) p. 198-202
	Aliyot #4-6 (Torah Readings)	Avodah p. 254	Emet (H or E) p. 238-9	Chatzi Kaddish p. 224	V'haarev Na p. 204
	Torah Blessing Before Reading p. 368	Hodaah p. 256	Mi Chamochah p. 240		Torah Study (E) p. 206
	Aliyah #7 (Maftir)	Shalom p. 258			Kaddish D'Rabanan p. 208
	Torah Blessing After Reading p. 368	T'filat HaLev p. 260			
	Mi Shebeirach p. 370-371				
	Hagbahah p. 370				
	Haftarah Blessing Before (H) p. 372				
	Haftarah Reading (H or E)				
	Haftarah Blessing After (H) p. 372-3				
	Prayers for the Community p. 376-7				

Green means most students will lead this prayer or part of the service

OTHER:
Shabbat Prayers:
Candles
Kiddush
Challah

Putting Away the
Torah
p. 374

שַׁבַּת מִנְחָה - Shabbat Mincha

Shabbat Afternoon Service Structure Chart

4	3	2	1
עלינו וקדיש יתום <i>Aleinu v'Kaddish Yatom</i> <i>Concluding Prayers</i>	קריאת התורה <i>K'riyat HaTorah</i> <i>Torah Service</i>	תפלה <i>T'filah</i> <i>The Standing Prayer</i>	פסוקי דזמרה <i>P'sukei D'zimra</i> <i>Verses of Praise</i>
Aleinu p. 586	Kabbalat Ha'Torah p. 362-6	Adonai S'fatai p. 242	Ashrei (H) p. 215-216
Mourner's Kaddish p. 598	10 Commandments (H and E) p. 63	Avot V'imahot p. 244	Chatzi Kaddish p. 224
Closing Song	Hakafah p. 367	G'vurot p. 246	
	Drash/D'var Torah	K'dushah p. 248	
	Aliyot #1-2 (Torah Readings)	K'dushat Hayom p. 250 - 252	
	Torah Blessings Before Reading p.368	Avodah p. 254	
	Aliyah #3	Hoda'ah p. 256	
	Torah Blessing After Reading p. 368	Shalom p. 258	
	Mi Shebeirach p. 370-371	T'filat HaLev p. 260	
	Hagbahah p. 370		
	Prayers for the Community p. 376-7		
	Putting Away the Torah p. 374		

OTHER:
Shabbat Prayers:
Candles
Kiddush
Challah

Glossary: What does it all mean?

Aliyah	Literally, 'going up'; a section of <i>Torah</i> that is read during the service. There are 7 <i>Aliyot</i> given on each Saturday morning, meaning there are 7 sections of Torah read from the weekly <i>Parashah</i> . In a <i>Minchah</i> (afternoon) service, there are 3 <i>Aliyot</i> during the service, meaning there are 3 sections read from the weekly <i>Parashah</i> . The Torah blessings are read before and after each <i>Aliyah</i> .
Bar/bat mitzvah:	Literally translated as 'Son/Daughter of the Commandment'. Figuratively, it means the 'coming of age' or the 'age of responsibility'.
Bimah:	The pulpit or raised area at the front of the sanctuary/chapel.
D'var Torah/Drash	A response to your <i>parashah</i> . The drash is your way of explaining what your Torah Portion means for you.
Haftarah:	The portion from the <i>Prophets</i> or <i>Writings</i> that is read after the reading of the <i>Torah</i> .
Hagbahah/Gelilah:	The lifting (<i>Hagbahah</i>) & dressing (<i>Gelilah</i>) of the Torah after it is read.
Hakafah:	The Torah Processional that takes place just after the <i>Torah</i> is taken from the Ark & before the Torah is read. It is customary to touch the <i>Torah</i> with your <i>Tallit</i> or <i>Siddur</i> as it passes you & then kiss the siddur or tallit.
Hebrew Name:	A Hebrew name is used for ritual purposes. It is composed of your Hebrew name and the Hebrew name of one or both of your parents. The word <i>ben</i> or <i>bat</i> is inserted to mean 'son of' or 'daughter of', and the letter <i>vav</i> is used to mean 'and' (e.g. Yosef ben Mordechai v'Esther; Sara Rivka bat Hannah v'Shalom).
K'riat ha'Torah:	the portion of the service when the <i>Torah</i> and <i>Haftarah</i> are read.
Minchah:	the afternoon service
Parashah:	a specific portion of the Torah. Each Parashah has a different name (E.g.: Parashat Vayeira). One Parashah is read per week from the Torah.
Shacharit:	the morning service.
Tallit:	a Jewish prayer shawl once worn by only men and boys from the age of <i>Bar Mitzvah</i> . Today, girls and women wear them also. A <i>tallit</i> must have <i>tzitzit</i> (see below) on the corners.
Tzitzit:	Specially tied fringes on the corners of the <i>tallit</i> that are symbolic of the 613 <i>Mitzvot</i> .
Torah:	Also known as the Five Books of Moses. The <i>Torah</i> is the first section of the Hebrew Bible.
Yad:	the pointer used when reading from the <i>Torah</i>