

Yom Kippur Morning

Meditations and Prayers for Self-Guided Reflection

We give thanks for the return of our soul, for the opportunity to devote ourselves to repentance today. We speak of God's great faithfulness to us. When were we unfaithful this year?

*Modeh/modah ani l'fanecha, melech chai
v'kayam, shehechezarta bi nishmati
b'chemlah, rabah emunatecha.*

מוֹדָה/מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ, מֶלֶךְ חַי
וְקַיָּם, שֶׁהַחַוְרָת בִּי נִשְׁמַתִּי בְּחַמְלָה,
רַבָּה אֶמוּנָתְךָ.

We are told that our souls are pure, no matter what we do. What mistakes can we confess this morning to make ourselves feel lighter and more pure?

*Elohai, n'shamah shenatata bi t'horah
hi. Atah v'ratah, atah y'tzartah,
atah n'fachtah bi, v'atah m'sham'rah
b'kirbi. Kol z'man shehanishamah v'kirbi,
modeh/modah ani l'fanecha, Adonai
Elohai veilohei avotai, ribon kol
hama'asim, Adon kol han'shamot. Baruch
atah Adonai, asher b'yado nefesh kol chai
v'ruach kol b'sar ish.*

אֱלֹהֵי, נִשְׁמָה שְׁנַתַּת בִּי טְהוֹרָה
הִיא. אַתָּה בְּרַאתָהּ, אַתָּה יִצְרַתָּהּ,
אַתָּה נִפְחַתָּהּ בִּי, וְאַתָּה מִשְׁמְרָהּ
בְּקִרְבִּי. כָּל זְמַן שֶׁהִנְשַׁמָּה בְּקִרְבִּי,
מוֹדָה /מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ, יְיָ
אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, רִבּוֹן כָּל
הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׁמוֹת. בָּרוּךְ
אַתָּה יְיָ, אֲשֶׁר בְּיָדוֹ נִפְּשׂ כָּל חַי
וְרוּחַ כָּל בָּשָׂר אִישׁ.

These morning blessings celebrate the miracles of life, from our moment of waking, to rising, and embracing our purpose in the world.

When did we reject wisdom this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, asher natan lasechvi vinah
l'havin bein yom uvein lailah.*

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, אֲשֶׁר נָתַן לְשִׁכְוִי בִּינָה
לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה.

When did we choose to keep our eyes closed this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, pokei-ach ivrim.*

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עֵוְרִים.

When did we ignore those being held captive against their will this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, matir asurim.*

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, מַתִּיר אֲסוּרִים.

When did we ignore someone who had fallen this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, zokeif k'fufim.*

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, זוֹקֵף כְּפוּפִים.

When did we take for granted the natural world?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, roka ha'aretz al hamayim.*

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם.

When did we contribute to weakening someone this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, hameichin mitzadei gaver.*

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, הַמְּכִיחַ מִצְעָדֵי גֵבֵר.

When did we take advantage of someone's vulnerability this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, malbish arumim.*

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, מַלְבִּישׁ עֲרֻמִּים.

When were we ungrateful for our blessings this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, she'asah li kol tzorchi.*

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂה לִי כָּל צָרָכִי.

When did we do harm by working ourselves or others to the point of fatigue this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, hanotein laya'eif koach.*

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, הַנוֹתֵן לַיָּעֵף כֹּחַ.

When did we choose slumber instead of wakefulness this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, hama'avir sheinah me'einai
ut'numah mei-afapai.*

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, הַמַּעֲבִיר שְׁנָה מֵעֵינַי
וְתַנּוּמָה מֵעַפְּפָי.

When did we abuse the image of God in ourselves or others this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, she'asani b'tzelem Elohim.*

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂנִי בְּצַלְמֵם אֱלֹהִים.

When did we choose slavery instead of freedom this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, she'asani ben/bat chorin.*

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂנִי בֶן/בַּת חוֹרִין.

When did we shirk our duties as a Jew this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, she'asani Yisrael.*

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂנִי יִשְׂרָאֵל.

When did we say we were weak when we knew we could be strong this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, ozeir Yisrael big'vurah.*

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבוּרָה.

When did we stray from being humble into being hurtfully prideful this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, oteir Yisrael b'tifarah.*

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתִפְאַרָה.

When did we neglect our learning this year?

*Baruch atah Adonai Eloheinu melech
ha'olam, asher kid'shanu b'mitzvotav
v'tzivanu la'asok b'divrei Torah.*

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ
הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו,
וְצִוָּנוּ לְעִסוֹק בְּדִבְרֵי תוֹרָה.