A LADDER TO HEAVEN

Understanding Judaism's Central Prayer

with Rabbi Michael Skobac

The Amidah (Shemoneh Esrei)

** These Amidah source sheets contain G-d's Name. Please treat them with reverence and avoid bringing them into inappropriate places.*

אֲדֹנָי, שְׂפָתַי תִּפְתָּח, וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתֶךָ׃

O LORD, open my lips, so that my mouth may declare Your praise.

אבות

בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
אֱלֹהֵי אַבְרָהָם, אֱלֹהֵי יִצְחָק, וֵאלֹהֵי יַעֲקֹב
הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא, אֵל עֶלְיוֹן
גּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים, וְקוֹנֵה הַכֹּל
וְזוֹכֵר חַסְדֵי אָבוֹת
וּמֵבִיא גּוֹאֵל לִבְנֵי בְנֵיהֶם לְמַעַן שְׁמוֹ בְּאַהֲבָה.
מֶלֶךְ עוֹזֵר וּמוֹשִׁיעַ וּמָגֵן.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מָגֵן אַבְרָהָם.

PATRIARCHS

Blessed are You, LORD our God and God of our fathers,
God of Abraham, God of Isaac and God of Jacob;
the great, mighty and awesome God, God Most High,
who bestows acts of loving-kindness and creates all,
who remembers the loving-kindness of the fathers and will
bring a Redeemer to their children's children
for the sake of His Name, in love. King, Helper, Savior, Shield:
Blessed are You, LORD, Shield of Abraham.

גבורות

אַתָּה גִּבּוֹר לְעוֹלָם, אֲדֹנָי
מְחַיֵּה מֵתִים אַתָּה, רַב לְהוֹשִׁיעַ

בחורף: מַשִּׁיב הָרוּחַ וּמוֹרִיד הַגָּשֶׁם /
בארץ ישראל בקיץ: מוֹרִיד הַטָּל

מְכַלְכֵּל חַיִּים בְּחֶסֶד, מְחַיֵּה מֵתִים בְּרַחֲמִים רַבִּים
סוֹמֵךְ נוֹפְלִים, וְרוֹפֵא חוֹלִים, וּמַתִּיר אֲסוּרִים
וּמְקַיֵּם אֱמוּנָתוֹ לִישֵׁנֵי עָפָר.
מִי כָמוֹךָ, בַּעַל גְּבוּרוֹת
וּמִי דּוֹמֶה לָךְ
מֶלֶךְ, מֵמִית וּמְחַיֶּה וּמַצְמִיחַ יְשׁוּעָה.
וְנֶאֱמָן אַתָּה לְהַחֲיוֹת מֵתִים.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מְחַיֵּה הַמֵּתִים.

GREAT MIGHT

You are eternally mighty, LORD.
You give life to the dead and have great power to save.

In fall and winter: He makes the wind blow and the rain fall.
In Israel, in spring and summer: He causes the dew to fall.

He sustains the living with loving-kindness, and with great
compassion revives the dead. He supports the fallen,
heals the sick, sets captives free, and keeps His faith with
those who sleep in the dust. Who is like You, Master of might,
and who can compare to You, O King who brings
death and gives life, and makes salvation grow?
Faithful are You to revive the dead.
Blessed are You, LORD, who revives the dead.

קדושת השם

אַתָּה קָדוֹשׁ וְשִׁמְךָ קָדוֹשׁ
וּקְדוֹשִׁים בְּכָל יוֹם יְהַלְלוּךָ סֶּלָה.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, הָאֵל הַקָּדוֹשׁ.

HOLINESS

You are holy and Your Name is holy,
and holy ones praise You daily, Selah!
Blessed are You, LORD, the holy God.

דעת

אַתָּה חוֹנֵן לְאָדָם דָּעַת
וּמְלַמֵּד לֶאֱנוֹשׁ בִּינָה.
חָנֻּנוּ מֵאִתְּךָ דֵּעָה בִּינָה וְהַשְׂכֵּל.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, חוֹנֵן הַדָּעַת.

KNOWLEDGE

You grace humanity with knowledge and teach mortals
understanding. Grace us with the knowledge, understanding
and discernment that come from You. Blessed are You, LORD,
who graciously grants knowledge.

REPENTANCE

Bring us back, our Father, to Your Torah.
Draw us near, our King, to Your service.
Lead us back to You in perfect repentance.
Blessed are You, LORD, who desires repentance.

תשובה

הֲשִׁיבֵנוּ אָבִינוּ לְתוֹרָתֶךָ
וְקָרְבֵנוּ מַלְכֵּנוּ לַעֲבוֹדָתֶךָ
וְהַחֲזִירֵנוּ בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, הָרוֹצֶה בִּתְשׁוּבָה.

FORGIVENESS

Forgive us, our Father, for we have sinned.
Pardon us, our King, for we have transgressed;
for You pardon and forgive. Blessed are You, LORD,
the gracious One who repeatedly forgives.

סליחה

סְלַח לָנוּ אָבִינוּ כִּי חָטָאנוּ
מְחַל לָנוּ מַלְכֵּנוּ כִּי פָשָׁעְנוּ
כִּי מוֹחֵל וְסוֹלֵחַ אָתָּה.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, חַנּוּן הַמַּרְבֶּה לִסְלֹחַ.

REDEMPTION

Look on our affliction, plead our cause,
and redeem us soon for Your Name's sake,
for You are a powerful Redeemer.
Blessed are You, LORD, the Redeemer of Israel.

גאולה

רְאֵה בְעָנְיֵנוּ, וְרִיבָה רִיבֵנוּ
וּגְאָלֵנוּ מְהֵרָה לְמַעַן שְׁמֶךָ
כִּי גּוֹאֵל חָזָק אָתָּה.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, גּוֹאֵל יִשְׂרָאֵל.

HEALING

Heal us, LORD, and we shall be healed.
Save us and we shall be saved, for You are our praise.
Bring complete recovery for all our ailments,

May it be Your will, O Lord my God and God of my ancestors, that You speedily send a complete recovery from heaven, a healing of both soul and body, to the patient (name), son/daughter of (mother's name) among the other afflicted of Israel.

for You, God, King, are a faithful and compassionate Healer.
Blessed are You, LORD, Healer of the sick of His people Israel.

רפואה

רְפָאֵנוּ יהוה וְנֵרָפֵא
הוֹשִׁיעֵנוּ וְנִוָּשֵׁעָה, כִּי תְהִלָּתֵנוּ אָתָּה
וְהַעֲלֵה רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְכָל מַכּוֹתֵינוּ

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יהוה אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּשְׁלַח מְהֵרָה רְפוּאָה שְׁלֵמָה מִן הַשָּׁמַיִם רְפוּאַת הַנֶּפֶשׁ וּרְפוּאַת הַגּוּף לַחוֹלֶה/לַחוֹלָה בֶּן/בַּת בְּתוֹךְ שְׁאָר חוֹלֵי יִשְׂרָאֵל.

כִּי אֵל מֶלֶךְ רוֹפֵא נֶאֱמָן וְרַחֲמָן אָתָּה.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, רוֹפֵא חוֹלֵי עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

PROSPERITY

Bless this year for us, LORD our God, and all its types of produce for good.
In winter: Grant rain and dew as a blessing / *Other seasons:* Grant blessing on the face of the earth, and from its goodness satisfy us, blessing our year as the best of years. Blessed are You, LORD, who blesses the years.

ברכת השנים

בָּרֵךְ עָלֵינוּ יהוה אֱלֹהֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת
וְאֶת כָּל מִינֵי תְבוּאָתָהּ, לְטוֹבָה
בחורף: וְתֵן טַל וּמָטָר לִבְרָכָה / *בקיץ:* וְתֵן בְּרָכָה
עַל פְּנֵי הָאֲדָמָה, וְשַׂבְּעֵנוּ מִטּוּבָהּ
וּבָרֵךְ שְׁנָתֵנוּ כַּשָּׁנִים הַטּוֹבוֹת.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מְבָרֵךְ הַשָּׁנִים.

INGATHERING OF EXILES

Sound the great shofar for our freedom, raise high the banner to gather our exiles, and gather us together from the four quarters of the earth. Blessed are You, LORD, who gathers the dispersed of His people Israel.

קבוץ גלויות

תְּקַע בְּשׁוֹפָר גָּדוֹל לְחֵרוּתֵנוּ,
וְשָׂא נֵס לְקַבֵּץ גָּלֻיּוֹתֵינוּ
וְקַבְּצֵנוּ יָחַד מֵאַרְבַּע כַּנְפוֹת הָאָרֶץ.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מְקַבֵּץ נִדְחֵי עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

JUSTICE

Restore our judges as at first, and our counselors as at the beginning, and remove from us sorrow and sighing.
May You alone, LORD, reign over us with loving-kindness and compassion, and vindicate us in justice. Blessed are You, LORD, the King who loves righteousness and justice.

השבת המשפט

הָשִׁיבָה שׁוֹפְטֵינוּ כְּבָרִאשׁוֹנָה וְיוֹעֲצֵינוּ כְּבַתְּחִלָּה
וְהָסֵר מִמֶּנּוּ יָגוֹן וַאֲנָחָה
וּמְלֹךְ עָלֵינוּ אַתָּה יהוה לְבַדְּךָ בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים
וְצַדְּקֵנוּ בַּמִּשְׁפָּט.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה מֶלֶךְ אוֹהֵב צְדָקָה וּמִשְׁפָּט.

AGAINST INFORMERS

For the slanderers let there be no hope, and may all wickedness perish in an instant. May all Your people's enemies swiftly be cut down. May You swiftly uproot, crush, cast down and humble the arrogant swiftly in our days. Blessed are You, LORD, who destroys enemies and humbles the arrogant.

ברכת המינים

וְלַמַּלְשִׁינִים אַל תְּהִי תִקְוָה, וְכָל הָרִשְׁעָה כְּרֶגַע תֹּאבֵד
וְכָל אוֹיְבֵי עַמְּךָ מְהֵרָה יִכָּרֵתוּ
וְהַזֵּדִים מְהֵרָה תְעַקֵּר וּתְשַׁבֵּר וּתְמַגֵּר וְתַכְנִיעַ
בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, שׁוֹבֵר אוֹיְבִים וּמַכְנִיעַ זֵדִים.

THE RIGHTEOUS

To the righteous, the pious, the elders of Your people the house of Israel, the remnant of their scholars, the righteous converts, and to us, may Your compassion be aroused, LORD our God. Grant a good reward to all who sincerely trust in Your Name. Set our lot with them, so that we may never be ashamed, for in You we trust. Blessed are You, LORD, who is the support and trust of the righteous.

על הצדיקים

עַל הַצַּדִּיקִים וְעַל הַחֲסִידִים
וְעַל זִקְנֵי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל
וְעַל פְּלֵיטַת סוֹפְרֵיהֶם
וְעַל גֵּרֵי הַצֶּדֶק, וְעָלֵינוּ
יֶהֱמוּ רַחֲמֶיךָ יהוה אֱלֹהֵינוּ
וְתֵן שָׂכָר טוֹב לְכָל הַבּוֹטְחִים בְּשִׁמְךָ בֶּאֱמֶת
וְשִׂים חֶלְקֵנוּ עִמָּהֶם, וּלְעוֹלָם לֹא נֵבוֹשׁ כִּי בְךָ בָטָחְנוּ.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מִשְׁעָן וּמִבְטָח לַצַּדִּיקִים.

REBUILDING JERUSALEM

To Jerusalem, Your city, may You return in compassion, and may You dwell in it as You promised. May You rebuild it rapidly in our days as an everlasting structure, and install within it soon the throne of David. Blessed are You, LORD, who builds Jerusalem.

בניין ירושלים

וְלִירוּשָׁלַיִם עִירְךָ בְּרַחֲמִים תָּשׁוּב
וְתִשְׁכֹּן בְּתוֹכָהּ כַּאֲשֶׁר דִּבַּרְתָּ
וּבְנֵה אוֹתָהּ בְּקָרוֹב בְּיָמֵינוּ בִּנְיַן עוֹלָם
וְכִסֵּא דָוִד מְהֵרָה לְתוֹכָהּ תָּכִין.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, בּוֹנֵה יְרוּשָׁלָיִם.

KINGDOM OF DAVID

May the offshoot of Your servant David soon flower, and may his pride be raised high by Your salvation, for we wait for Your salvation all day. Blessed are You, LORD, who makes the glory of salvation flourish.

מלכות בן דוד

אֶת צֶמַח דָּוִד עַבְדְּךָ מְהֵרָה תַצְמִיחַ,
וְקַרְנוֹ תָּרוּם בִּישׁוּעָתֶךָ
כִּי לִישׁוּעָתְךָ קִוִּינוּ כָּל הַיּוֹם.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, מַצְמִיחַ קֶרֶן יְשׁוּעָה.

RESPONSE TO PRAYER

Listen to our voice, LORD our God. Spare us and have compassion on us, and in compassion and favor accept our prayer, for You, God, listen to prayers and pleas. Do not turn us away, O our King, empty-handed from Your presence,* for You listen with compassion to the prayer of Your people Israel. Blessed are You, LORD, who listens to prayer.

שומע תפילה

שְׁמַע קוֹלֵנוּ יהוה אֱלֹהֵינוּ
חוּס וְרַחֵם עָלֵינוּ, וְקַבֵּל בְּרַחֲמִים וּבְרָצוֹן אֶת תְּפִלָּתֵנוּ
כִּי אֵל שׁוֹמֵעַ תְּפִלּוֹת וְתַחֲנוּנִים אָתָּה
וּמִלְּפָנֶיךָ מַלְכֵּנוּ רֵיקָם אַל תְּשִׁיבֵנוּ*
כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל בְּרַחֲמִים.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה.

TEMPLE SERVICE

Find favor, LORD our God, in Your people Israel and their prayer. Restore the service to Your most holy House, and accept in love and favor the fire-offerings of Israel and their prayer. May the service of Your people Israel always find favor with You.

And may our eyes witness
Your return to Zion in compassion.
Blessed are You, LORD, who restores His Presence to Zion.

עבודה

רְצֵה יהוה אֱלֹהֵינוּ בְּעַמְּךָ יִשְׂרָאֵל, וּבִתְפִלָּתָם
וְהָשֵׁב אֶת הָעֲבוֹדָה לִדְבִיר בֵּיתֶךָ
וְאִשֵּׁי יִשְׂרָאֵל וּתְפִלָּתָם בְּאַהֲבָה תְקַבֵּל בְּרָצוֹן
וּתְהִי לְרָצוֹן תָּמִיד עֲבוֹדַת יִשְׂרָאֵל עַמֶּךָ.

וְתֶחֱזֶינָה עֵינֵינוּ בְּשׁוּבְךָ לְצִיּוֹן בְּרַחֲמִים.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה
הַמַּחֲזִיר שְׁכִינָתוֹ לְצִיּוֹן.

THANKSGIVING

הודאה

We give thanks to You, for You are the Lord our God and God of our ancestors for ever and all time. You are the Rock of our lives, Shield of our salvation from generation to generation. We will thank You and declare Your praise for our lives, which are entrusted into Your hand; for our souls, which are placed in Your charge; for Your miracles which are with us every day; and for Your wonders and favors at all times, evening, morning and midday. You are good – for Your compassion never fails. You are compassionate – for Your loving-kindnesses never cease. We have always placed our hope in You.

מוֹדִים אֲנַחְנוּ לָךְ שָׁאַתָּה הוּא יהוה אֱלֹהֵינוּ
וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד. צוּר חַיֵּינוּ, מָגֵן יִשְׁעֵנוּ
אַתָּה הוּא לְדוֹר וָדוֹר. נוֹדֶה לְךָ וּנְסַפֵּר תְּהִלָּתֶךָ
עַל חַיֵּינוּ הַמְּסוּרִים בְּיָדֶךָ
וְעַל נִשְׁמוֹתֵינוּ הַפְּקוּדוֹת לָךְ
וְעַל נִסֶּיךָ שֶׁבְּכָל יוֹם עִמָּנוּ
וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְטוֹבוֹתֶיךָ
שֶׁבְּכָל עֵת, עֶרֶב וָבֹקֶר וְצָהֳרָיִם.
הַטּוֹב, כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמֶיךָ וְהַמְרַחֵם, כִּי לֹא תַמּוּ
חֲסָדֶיךָ מֵעוֹלָם קִוִּינוּ לָךְ.

For all these things may Your Name be blessed and exalted, our King, continually, for ever and all time.

וְעַל כֻּלָּם יִתְבָּרַךְ וְיִתְרוֹמַם שִׁמְךָ מַלְכֵּנוּ
תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד.

Let all that lives thank You, Selah! and praise Your Name in truth, God, our Savior and Help, Selah! Blessed are You, LORD, whose Name is "the Good" and to whom thanks are due.

וְכֹל הַחַיִּים יוֹדוּךָ סֶלָה, וִיהַלְלוּ אֶת שִׁמְךָ בֶּאֱמֶת
הָאֵל יְשׁוּעָתֵנוּ וְעֶזְרָתֵנוּ סֶלָה.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, הַטּוֹב שִׁמְךָ וּלְךָ נָאֶה לְהוֹדוֹת.

PEACE

ברכת שלום

Grant peace, goodness and blessing, grace, loving-kindness and compassion to us and all Israel Your people. Bless us, our Father, all as one, with the light of Your face, for by the light of Your face You have given us, LORD our God, the Torah of life and love of kindness, righteousness, blessing, compassion, life and peace. May it be good in Your eyes to bless Your people Israel at every time, in every hour, with Your peace. Blessed are You, LORD, who blesses His people Israel with peace.

שִׂים שָׁלוֹם טוֹבָה וּבְרָכָה
חֵן וָחֶסֶד וְרַחֲמִים עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל עַמֶּךָ.
בָּרְכֵנוּ אָבִינוּ כֻּלָּנוּ כְּאֶחָד בְּאוֹר פָּנֶיךָ
כִּי בְאוֹר פָּנֶיךָ נָתַתָּ לָּנוּ יהוה אֱלֹהֵינוּ
תּוֹרַת חַיִּים וְאַהֲבַת חֶסֶד
וּצְדָקָה וּבְרָכָה וְרַחֲמִים וְחַיִּים וְשָׁלוֹם.
וְטוֹב בְּעֵינֶיךָ לְבָרֵךְ אֶת עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל
בְּכָל עֵת וּבְכָל שָׁעָה בִּשְׁלוֹמֶךָ.
בָּרוּךְ אַתָּה יהוה, הַמְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בַּשָּׁלוֹם.

My God, guard my tongue from evil and my lips from deceitful speech. To those who curse me, let my soul be silent; may my soul be to all like the dust. Open my heart to Your Torah and let my soul pursue Your commandments. As for all who plan evil against me, swiftly thwart their counsel and frustrate their plans. Act for the sake of Your Name; act for the sake of Your right hand; act for the sake of Your holiness; act for the sake of Your Torah. That Your beloved ones may be delivered, save with Your right hand and answer me. May the words of my mouth and the meditation of my heart find favor before You, LORD, my Rock and Redeemer. May He who makes peace in His high places, make peace for us and all Israel – and say: Amen.

אֱלֹהַי נְצֹר לְשׁוֹנִי מֵרָע וּשְׂפָתַי מִדַּבֵּר מִרְמָה
וְלִמְקַלְלַי נַפְשִׁי תִדֹּם, וְנַפְשִׁי כֶּעָפָר לַכֹּל תִּהְיֶה.
פְּתַח לִבִּי בְּתוֹרָתֶךָ, וּבְמִצְוֹתֶיךָ תִּרְדֹּף נַפְשִׁי.
וְכָל הַחוֹשְׁבִים עָלַי רָעָה
מְהֵרָה הָפֵר עֲצָתָם וְקַלְקֵל מַחֲשַׁבְתָּם.
עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן יְמִינֶךָ
עֲשֵׂה לְמַעַן קְדֻשָּׁתֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרָתֶךָ.
לְמַעַן יֵחָלְצוּן יְדִידֶיךָ, הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ וַעֲנֵנִי:
יִהְיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי־פִי וְהֶגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, יהוה צוּרִי
וְגֹאֲלִי:
עֹשֶׂה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו
הוּא יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאִמְרוּ אָמֵן.

May it be Your will, LORD our God and God of our ancestors, that the Temple be rebuilt speedily in our days, and grant us a share in Your Torah. And there we will serve You with reverence, as in the days of old and as in former years. Then the offering of Judah and Jerusalem will be pleasing to the LORD as in the days of old and as in former years.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יהוה אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ
שֶׁיִּבָּנֶה בֵּית הַמִּקְדָּשׁ בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ,
וְתֵן חֶלְקֵנוּ בְּתוֹרָתֶךָ וְשָׁם נַעֲבָדְךָ בְּיִרְאָה
כִּימֵי עוֹלָם וּכְשָׁנִים קַדְמֹנִיּוֹת.
וְעָרְבָה לַיהוה מִנְחַת יְהוּדָה וִירוּשָׁלָם
כִּימֵי עוֹלָם וּכְשָׁנִים קַדְמֹנִיּוֹת:

© 2026 Jews for Judaism