

# MVHC Meditation Service

Prepared by *Kohenet* Batya Diamond  
ebatya@gmail.com

מוֹדָה אֲנִי

*(f) modah ani*

מוֹדֵה אֲנִי

*(m) modeh ani*

מודה אני

אֱלֹהֵי נְשָׁמָה

שֶׁנָּתַתָּ בִּי

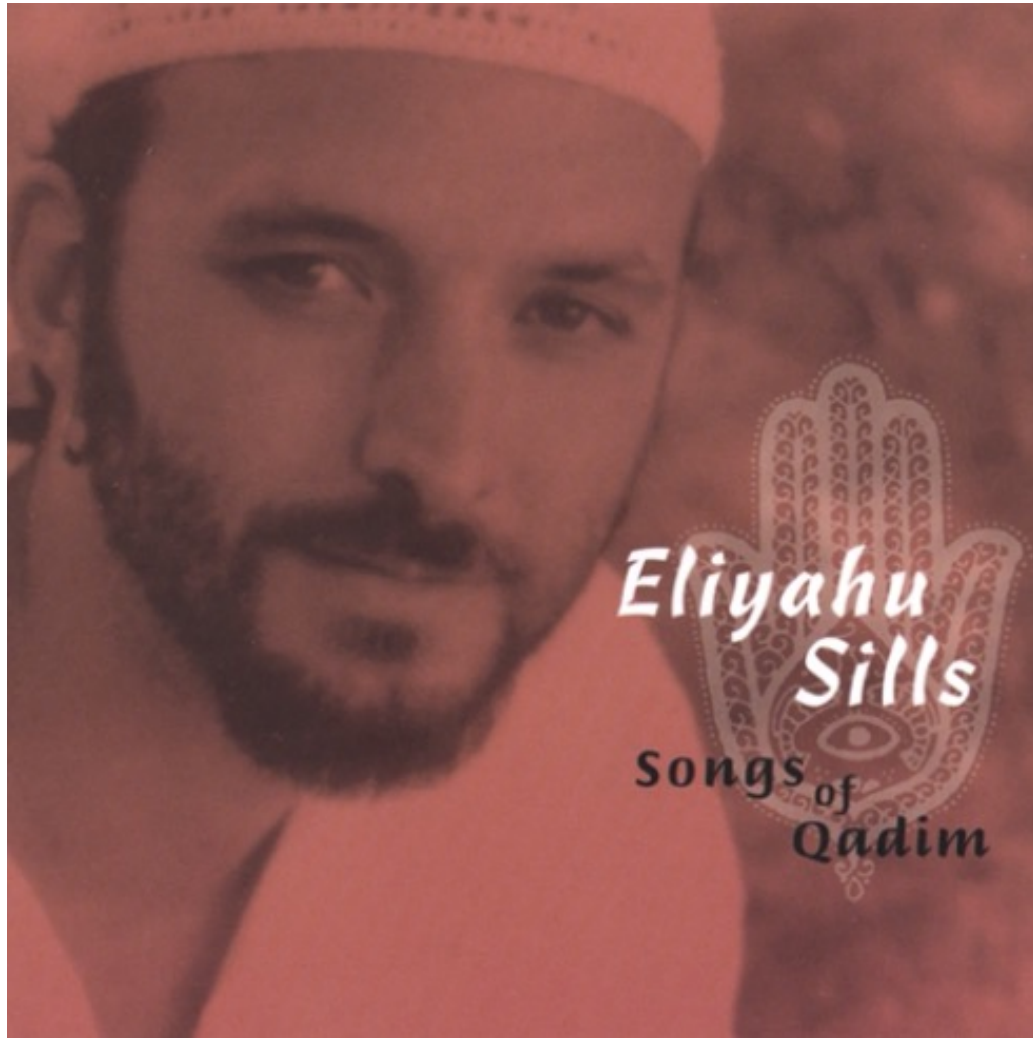
טְהוֹרָה הִיא

*Elohai neshama she-nata-ta bi te-hora hi*

My God, the soul you have given me is pure

שִׁמְעָה

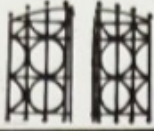
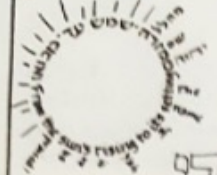
SH - M - A



V'ahav-ta et  
Adonai Elo-hecha  
b'chol levav-cha  
u'-v'-chol nafshe-cha  
u'-v'-chol me'o-decha

[Eliyahu Sills V'Ahavta on YouTube](#)

ואני תפילתי-לך יהוה עת רצון אלהים ברב-חסדך ענני כאמת ישעך



# שׁוֹיִתִּי יְהוָה לנגדי תמיד

יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יהוה צורי וגאלי  
May my words of prayer and my heart's meditation be seen favorably, Yah/Beloved One, my rock and my redeemer

Let every living thing  
Hallelu-Yah!  
Yah's praises sing.

אדני שפתי תפתח ופי יגיד תהלתך  
Open my lips, God, and let my mouth declare your praise.

ראת יהוה סהורה  
עומדת לפני

מצות יהוה ברה  
סגולת עינים

כה אמר האל יהוה  
בורא השמים ונוטיהם רקע  
הארץ וצאצאיה נתן נטמיה  
לעם עליה ורוח להלכים בה  
אני יהוה קראתיך בצדק  
ואחזק בידך ואצרך ואתנד  
לכרית עם  
לאור גוים:

Open the gates of righteousness for me, that I may enter & praise  
Yah/ the Gracious One blessing the people in their peace  
Hear, O Yah, when I cry aloud; have mercy on me,  
השתחוו ליהוה בהדרת קדש בהדרת קדש  
שמעו-יהוה קול, קול אקרא ושמעו  
יהוה עז לעמו ותן יהוה יכרד את-עמו בשלום  
פתחו-לי שער-צדק אבא-בם אודה-יהוה

אלהי נשמה שנתת בי  
סהורה היא אתה בראתה  
אתה יצרתה, אתה נפתתה נ  
אתה מסמרה בקרבי, ואתה  
עתיד לטלה ממני ולהחיותה  
בי לעתיד לבא. ככ זמן  
שהנשמה בקרבי מודה אני  
לפניך, יהוה.

We could still not fully thank you  
The wide expanse of things  
and our eyes sparkling  
sun or the moon  
our hands spread out in  
praise  
The cup of the sky, the sea, the earth  
and all that is in them, they are full of praise to you

ירדת כשמי וכרתי  
עם עבד האנושות  
על עבדך ואלהיך  
אני יהוה  
אני יהוה  
אני יהוה  
אני יהוה  
אני יהוה

אויצ יהוה אלהים את-די, נשמה בגסטריה 'השמים' ויפח באפי נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה

Shiviti image by Betsy Platkin Deutsch from Kol Haneshamah, The Reconstructionist Press [p. 89]

## **AMIDAH SEVEN BREATH MEDITATION**

[by Rav Kohenet Rabbi Jill Hammer]

Breathing in, I take breath into myself.

Breathing out, I join the web of being.

Breathing in, I rest in the present.

Breathing out, I am part of past and future.

Breathing in, I honor the shrine of my body.

Breathing out, I honor the shrine of the cosmos.

Breathing in, Presence fills me.

Breathing out, Presence enfolds me.

Breathing in, I witness what is broken.

Breathing out, I bow to what is perfect.

Breathing in, I offer gratitude for what is.

Breathing out, I accept that all changes.

Breathing in, I pray for peace for myself.

Breathing out, I pray for peace for all beings



# Shiviti

Psalm 16:8

Daphna Rosenberg

Capo 2: Em F#m C G D

Shi - vi - - - ti Ha - - va - ya

6 Em F#m C D G A 1. D E 2. D E

Le - neg - di - - ta - mid - - Shi - - Ha - va -

11 Em F#m C G D E Em F#m

ya Ha - va - ya Ha - va - ya A - ha - va A - ha -

16 C D 1. G A D E 2. G A al Coda D E D.S. al Coda

va A - ha - va Ha - va - va va Shi -

22 D E

va

[Nava Tehila – Shiviti on YouTube](#)



שׁוֹיִתִּי יְהוָה לְנֶגְדִי תָּמִיד

*shiviti Y - H - V - H l'negdi tamid*

I face THE DIVINE PRESENCE in me always

[after Psalms 16:8]

אָנָּא אֱלֹ-לָנָּא רַפָּא נָּא לָּהּ

*ana El na refa na la*

Please God, please heal [her/him/them] now

[after Numbers 12:13]

# Additional Omer information:

Rabbi Yael Levy

[A Way In website](#)

Omer counting companion (book):

[Journey Through the Wilderness](#)

OMER 2021/5781		CHESED	GEVURAH	TIFERET	NETZACH	HOD	YESOD	MALCHUT
		Sun (pm)	Mon (pm)	Tues (pm)	Weds (pm)	Thurs (pm)	Fri (pm)	Sat (pm)
generosity love compassion	Week 1	28-Mar	29-Mar	30-Mar	31-Mar	1-Apr	2-Apr	3-Apr
	<b>CHESED</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
strength judgment discernment	Week 2	4-Apr	5-Apr	6-Apr	7-Apr	8-Apr	9-Apr	10-Apr
	<b>GEVURAH</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
radiance harmony balance truth	Week 3	11-Apr	12-Apr	13-Apr	14-Apr	15-Apr	16-Apr	17-Apr
	<b>TIFERET</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
eternity vision endurance	Week 4	18-Apr	19-Apr	20-Apr	21-Apr	22-Apr	23-Apr	24-Apr
	<b>NETZACH</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
presence gratitude	Week 5	25-Apr	26-Apr	27-Apr	28-Apr	29-Apr	30-Apr	1-May
	<b>HOD</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>
foundation connection	Week 6	2-May	3-May	4-May	5-May	6-May	7-May	8-May
	<b>YESOD</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>
majesty divine presence	Week 7	9-May	10-May	11-May	12-May	13-May	14-May	15-May
	<b>MALCHUT</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>
								16-May <b>SHAVUOT</b>

# עוֹלָם חֶסֶד יִבְנֶה

*Olam chesed yibaneh*

**I will build this world from love... yai dai dai  
And you must build this world from love... yai dai dai  
And if we build this world from love... yai dai dai  
Then G-d will build this world from love... yai dai dai**

[by Rabbi Menachem Creditor]

[Olam Chesed Yibaneh \(R. Menachem Creditor\)](#)

## Mourner's Kaddish

יִתְגַּדַּל וְיִתְקַדַּשׁ שְׁמֵהּ רַבָּא  
בְּעֵלְמָא דִּי בְרָא כְרַעוּתֵיהּ וְיִמְלֹךְ מַלְכוּתֵיהּ  
בְּחַיֵּיכוֹן וּבְיוֹמֵיכוֹן וּבְחַיֵּי דְכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל  
בְּעַגְלָא וּבְזִמְן קָרִיב וְאָמְרוּ אָמֵן  
יְהֵא שְׁמֵהּ רַבָּא מְבָרַךְ לְעָלְמָא וְלְעָלְמֵי עָלְמַיָּא  
יִתְבָּרַךְ וְיִשְׁתַּבַּח וְיִתְפָּאֵר וְיִתְרוֹמַם וְיִתְנַשֵּׂא  
וְיִתְהַדָּר וְיִתְעַלֶּה וְיִתְהַלָּל שְׁמֵהּ דְקֻדְשָׁא בְרִיקָה הוּא  
לְעֵלְא מִן כָּל בְּרַכְתָּא וְשִׁרְתָּא  
תְּשַׁבְּחָתָא וְנַחֲמָתָא דְאִמְרִין בְּעֵלְמָא וְאָמְרוּ אָמֵן  
יְהֵא שְׁלָמָא רַבָּא מִן שְׁמַיָּא וְחַיִּים עָלֵינוּ  
וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן  
עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם  
עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְעַל כָּל יִשְׁמַעְאֵל  
וְעַל כָּל יוֹשְׁבֵי תֵבֵל וְאָמְרוּ אָמֵן

*Yitgadal v'yitkadash sh'mei Rabbah  
b'alma divra chirutei v'yamlich malchutei  
b'chayeichon u'vyomeichon u'vchayei dechol beit Yisrael  
ba'agalah uvizman kariv v'imru amen*  
***Yehey shmei rabbah mevorach l'alam u'l'almei almaya***  
*Yitbarach v'yishtabach v'yitpa'ar v'yitromam v'yitnasay  
v'yithadar v'yitaleh v'yithalal shemei d'kudesha b'rich hu  
L'eylah min kol birchata v'shirata  
tushbechata ve'nechemata da'amiran b'alma v'imru amen  
Yehey shlama rabbah min shemaya v'chayyim aleinu  
v'al kol Yisrael v'imeru amen*  
***Oseh shalom bimromav, hu ya'aseh shalom  
aleinu v'al kol Yisrael, v'al kol Yishmael,  
v'al kol yoshvei teyvel v'imeru amen***

May God's essence be revealed as great and holy throughout the universes that were created by divine desire. May the realm of the sacred be completed in our lifetime. May the Holy Name be blessed as long as worlds endure, hailed, praised and exalted, though beyond any song or praise or description we could utter. May there be universal peace, life for us, for Israel, and all who dwell on earth. Amen.