

עמידה

Shabbat Morning Amidah - Avot v'Imahot

We rise, take three steps back and three steps forward:

[1] אֲדַנִּי שִׁפְתֵי תִפְתָּח

[2] וּפִי יִגִּיד תְּהִלָּתְךָ.

We bend at "Baruch" -- bow at "Atta" -- stand straight up at "Adonai":

[3] בָּרוּךְ אַתָּה יי

[4] אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,

[5] אֱלֹהֵי אַבְרָהָם, אֱלֹהֵי יִצְחָק, וְאֱלֹהֵי יַעֲקֹב,

[6] אֱלֹהֵי שָׂרָה, אֱלֹהֵי רַבֵּקָה, אֱלֹהֵי רַחֵל, וְאֱלֹהֵי לֵאָה,

[7] הָאֵל הַגָּדוֹל הַגִּבּוֹר וְהַנּוֹרָא,

[8] אֵל עֲלִיּוֹן,

[9] גּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים,

[10] וְקִנְיַת הַכֹּל,

[11] וְזוֹכֵר חֲסֵדֵי אֲבוֹת,

[12] וּמְבִיא גּוֹאֵל לְבָנֵי בְנֵיהֶם,

[13] לְמַעַן שְׁמוֹ בְּאַהֲבָה.

[14] מְלַךְ עוֹזֵר וּפּוֹקֵד וּמוֹשִׁיעַ וּמַגֵּן.

We bend at "Baruch" -- bow at "Atta" -- stand straight up at "Adonai":

[15] בָּרוּךְ אַתָּה יי, מַגֵּן אַבְרָהָם וּפִקֵּד שָׂרָה.

[16] אַתָּה גִבּוֹר לְעוֹלָם אֲדַנִּי,

[17] מַחֲיֵה מֵתִים אַתָּה, רַב לְהוֹשִׁיעַ.

From Sh'mini Atzeret until Passover add:

[18] מְשִׁיב הַרוּחַ וּמוֹרִיד הַגֶּשֶׁם.