

Tahanun

<http://www.JewishRenewalHasidus.org/Reb-Zalman-Resources>

רבוננו של עולם!
הנשמה לך
והגוף פועלך,
חוסה על עמלך.
הנשמה לך
והגוף שלך,
י, עשה למען שמך.
אתאנו
על שמך, י,
עשה
למען שמך. בעבור כבוד שמך,
כי אל חנון ורחום שמך. למען שמך י,
וסלחת לעוננו,
כי רב הוא:

My God!
my soul is Yours
my body is Your servant,
take pity on what You have created;
my soul is Yours
and my body is Yours,
God help us for Your sake.
We come to You
because we want to honor Your reputation.
Help us in our moral struggle
for the sake of Your reputation;
because You are kind and compassionate.
Forgive us,
for there is so much we need to be forgiven for.

סלח לנו אבינו,
כי ברוב אולתנו שגינו,
מחל לנו מלכנו,
כי רבו עונינו.

Pardon us our Father,
our errors are so great;
forgive us our Royal Master
many are our mistakes

אלהינו ואלהי אבותינו,
סלח ומחל לעונותינו.
מחה והעבר פשעינו
והטאתינו מנגד עיניך,
וכף את יצרנו להשתעבד לך,
והכנע ערפנו לשוב אליך באמת,
וחדש בליותינו
לשמור פקדיך;
ומול את לבבנו לאהבה
וליראה את שמך,
בכתוב בתורתך:

Our God and our parents' God,
pardon our sins
Erase our rebellions
Let our failures not appear before You.
Mold our drives to serve Your purposes;
let our stubbornness be in Your service.
Refresh our conscience
to guard Your instructions
Sensitize our hearts to love You
and to respect Your reputation
as Your Torah prescribes:

ומל יי אלהיך
את לבבך,
ואת לבב זרעך,
לאהבה את יי אלהיך,
בכל לבבך ובכל נפשך
למען חייך.

"and YaH Your God will sensitize
Your heart
and the hearts of Your children
so that your love for your God
will be wholehearted, inspired,
to make Your life meaningful"

בְּאֵתִי אֵלֶיךָ
מִתּוֹךְ רְצוֹן לְעִבְדֶּךָ.
אֵין צְדִיק בְּאֶרֶץ
אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה הַטּוֹב
וְלֹא יִחָטָא.
עֲזֵרְנִי נָא בְּחַיֵּי הַמוֹסֵר שְׁלִי
לְתַקֵּן
מִיְדוּתִי.

Dear God. I approach You
from the desire to serve You
and yet there is no Tzaddik
who can do only good
and not fail in it
Please help me with my moral Life
so that in every way my attitude
will be balanced and right.

וְרֵאשִׁית־כֹּל
עֲזֵרְנִי לְמַחֹל לְכָל מִי
שֶׁהִכְעִים וְהִקְנִיט אוֹתִי,
אוֹ שִׁחָטָא פְּגַנְדִּי
בֵּין בְּגוֹפִי בֵּין בְּמִמּוֹנִי
בֵּין בְּכְבוֹדִי בֵּין בְּכֹל אֲשֶׁר לִי,
בֵּין בְּאֲנָס, בֵּין בְּרְצוֹן,
בֵּין בְּשׁוֹגֵג, בֵּין בְּמִזִּיד,
בֵּין בְּדַבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֶׂה,
בֵּין בְּמַחְשְׁבָה
בֵּין בְּהִרְהוּר,
בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה
בֵּין בְּגִלְגוּל אַחֵר,
לְכָל בֵּר יִשְׂרָאֵל,
וְלֹא יַעֲנֹשׁ שׁוֹם אָדָם בְּסַבְּתִי.

To begin with,
help me to forgive anyone
who has frustrated and upset me
irregardless if they have sinned against me,
my body, my possessions,
my reputation, anything of mine,
unintentionally, intentionally
whether they schemed, or were unaware,
whether it was in word or action
whether is was a thought
or the imagination
Whether it was in this incarnation
or in any other
I completely forgive any God-wrestler;
let no one be punished on my account.

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,
תְּבֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ,
וְאַל תִּתְּעַלֵּם מִתְּהַנְּתָנוּ,
שֶׁאֵין אָנוּ עֲזִי פָּנִים
וְקָשִׁי עֲרָף,
לוֹמֵר לְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,
צְדִיקִים אָנְחָנוּ
וְלֹא חָטָאנוּ,
אֲבָל אָנְחָנוּ
וְאֲבוֹתֵינוּ חָטָאנוּ.

My God and my parents' God
may our prayer come before You
do not turn Your attention from our pleading
we don't want to be impudent
we don't want to be stubborn
and claim
that we are righteous
and have not sinned
Indeed our parents have sinned
and we have sinned

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ	Help us
יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,	with God's help
שְׁלֵא אֶחְטֵא עוֹד,	not to fail You again
וּמֵה שְׁחָטָאתִי אֶתְוֹדָה לְפָנֶיךָ	and what I hereby confess to You
(לִפְרֹט הַחֲטָא כֹּאן)	(insert the particular sin here)
וְאֶבְקֶשֶׁךָ	I beg You,
שֶׁתִּמְחֹק בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים,	that in Your great mercy You erase my sins
אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יְסוּרִים וְחֲלָיִים רָעִים.	but not by means of suffering and illness.
יְהִיו לְרְצוֹן אִמְרֵי פִי	May the words of my mouth
וְהִגְיוֹן לִבִּי	and the meditation of my heart
לְפָנֶיךָ , יְיָ צוּרִי	be acceptable for You yah my rock
וְגֹאֲלִי.	and my Redeemer
לִישׁוּעָתְךָ קִנִּיתִי יְיָ,	I place my faith in You
קִנִּיתִי לִישׁוּעָתְךָ יְיָ,	I place my trust in You
יְיָ לִישׁוּעָתְךָ קִנִּיתִי:	I place my hope in You