

תפילת תשליך / הרבה תמר דבדבני

אלהי ואלהי אבותי ואמותי,
סלח לכל חטאי,
והשליך למצולות הים ופזר לרוח הנשאת
את כל מעשי הרעים.

אנא אלהים,
כמו הלחם הנמס במים, המס מלפני
כמו עלי השלכת הנושרים בסתיו, הנשר מעלי
את הכאבים והכשלונות של השנה החולפת.

כמו המים הזורמים והולכים, כמו ענפי העץ המלבלבים ועולים,
תן בי את הכוח להתחדש בעולמך בכל יום תמיד.

וברב רחמיה תן לי חיים ארפים, חיים של שלום, חיים של טובה,
חיים של ברכה, חיים של פרנסה טובה,
חיים שאין בהם בושה וכלמה, חיים של עשר וכבוד לעבודתך,
חיים שתהא בי אהבת תורה וכבוד למורשתי,
חיים שתמלא כל משאלות לבי לטובה,
וזכרני לחיים מלך החפץ בכל חיים.

ברוך אתה ה' שומע תפילה.

Tashlich prayer / Rabbi Tamar Duvdevani

My God, and the God of my ancestors,
Forgive all my sins,
Throw into the abyss and disperse in the wind
All my bad deeds.

I ask of you, God,
Like bread dissolving in water, dissolve from in front of my eyes,
Like autumn leaves dropping in the fall, drop from me,
All the pains and misfortunes of the past year.

Like water flowing, like branches rising and blooming,
Give me the power to renew myself in your world, every day, always.

And in your great mercy, grant me a long life, a life of peace and favor,
A life of blessing and livelihood,
A life without shame or disgrace, a life of abundance and respect for one's work,
A life filled with love of Torah and honoring my heritage,
A life of positive fulfillment,
For you love all that is living.

Blessed are you, Adonai, who hears my prayer.

Here are some sample questions for you to discuss with your class or group. Feel free to use these or your own.

- 1) Think of a feeling/emotion you have that is stopping you from being the best person you can be. How is it blocking you?
- 2) What is a habit/behavior you would like our class to let go of ?
- 3) Is there something that you wish you had done differently this past year? Alternatively, is there something you are especially proud of?
- 4) Describe one thing you'd like to achieve by next year Why is it important to you?
- 5) What characteristic do you want to build in the coming year? Is there one you want to let go of?