

בשני ובחמישי אומרים "אל ארך אפים". וצריך לאמרו מעומד מפני שיש בו וידוי. אלה הימים שאין אומרים "אל ארך אפים": ראש חודש, חנוכה, פורים קטן (שני הימים), פורים גדול (שני הימים), ערב פסח, תשעה באב, (ערב יום כפור אינו חל בשני וחמישי), חול המועד. אבל באסרו חג ובערב ראש השנה, [ובפסח שני], ובל"ג בעומר, ושלושת ימי הגבלה, ובט"ו באב, ובט"ו בשבט, אומרים. ובבית האבל אין אומרים. יש נוהגים שבכל יום שאין אומרים תחנון אין אומרים "אל ארך אפים". (כתב בספר עבודת הקודש להחיד"א ז"ל, מנהג ארץ ישראל, שמי שנכנסה אשתו בחודש התשיעי לעיבורה, ישתדל לעשות בחודש שהוא מצות פתיחת ההיכל. והוא מנהג יפה ויש לו סמך על דרך הסוד).

נוסח פולין

נוסח אשכנז

<p>אל ארך אפים וּמַלְא רַחֲמִים אֵל תַּסְתַּר פְּנֵיךָ מִמֶּנּוּ: הַיּוֹסֵף יי עַל שְׂאֵרֵי יִשְׂרָאֵל עֲמִידָה וְהַצִּילֵנוּ מִכָּל רָע: תַּטְאֵנוּ לָךְ אֲדוֹן, סִלַּח נָא כָּרַב רַחֲמֵיךָ אֵל:</p>	<p>אל ארך אפים וְרַב חַסֵּד וְאַמֶּת, אל בְּאַפְּךָ תּוֹכִיחֵנוּ. הַיּוֹסֵף יי עַל עַמְּךָ וְהוֹשִׁיעֵנוּ מִכָּל רָע: תַּטְאֵנוּ לָךְ אֲדוֹן, סִלַּח נָא כָּרַב רַחֲמֵיךָ אֵל:</p>
--	--

כשפותחין את ארון הקודש אומרים זה:

וַיְהִי בְּנִסְעֵ הָאָרוֹן וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה, קוּמָה יי
וַיִּפְצוּ אֵיבֹיךָ וַיִּנְסוּ מִשְׁנֵאֶיךָ מִפְּנֵיךָ. כִּי
מִצִּיּוֹן תֵּצֵא תוֹרָה וּדְבַר יי מִירוּשָׁלַיִם. בְּרוּךְ
שְׁנַתֵּן תוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל בְּקִדְשָׁתוֹ*:

* בעשי"ת אומרים כאן שלש עשרה מדות ושיר למעלות וכו'. (ובהושענא רבה אומרים שלש עשרה מדות ו"רבוננו של עולם" וכו' הנמצא במחזור של ראש השנה).

יי יי אל רחום וְחַנוּן אָרְךָ אַפִּים וְרַב חַסֵּד וְאַמֶּת: נִצֵּר
חַסֵּד לְאַלְפִים נִשְׂא עֵז וּפִשַׁע וְחַטָּאָה וְנִקְהָה: ג"פ
שִׁיר לְמַעְלוֹת אֲשָׁא עֵינֵי אֵל הַהָרִים מֵאֵין יבֵּא עֲזָרִי: עֲזָרֵי מַעַם יי
עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ: וְאַרְחַ צְדִיקִים בְּאֹר גְּבוּהַ הוֹלֵךְ וְאֹר עַד גְּבוּן
הַיּוֹם: וְאֲנִי תַפְלְתִי לָךְ יי עַת רְצוֹן אֱלֹהִים בְּרַב חַסְדֶּךָ עֲנֵנִי בְּאַמֶּת
יִשְׁעֶךָ: הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: הִנֵּה עֵין יי אֵל יִרְאִיו
לְמַיְחָלִים לְחַסְדּוֹ: הוֹד וְהַדָּר לְפָנָיו עוֹ וְחֲדוּהָ בְּמִקְוָמוֹ: כִּי עֲמִידָה תַפְלִיחָה
לְמַעַן תִּזְרָא: חַנוּן וְרַחוּם יי אָרְךָ אַפִּים וְגִדְלַת חַסֵּד: בְּאֹר פְּנֵי מַלְאָךְ
חַיִּים וְרְצוֹנוֹ כְּעַב מִלְּקוֹשׁ: כִּי אֵל גְּדוֹל יי וּמַלְאָךְ גְּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים:
אֲשֶׁרֵי הָעַם יוֹדְעֵי תְרוּעָה יי בְּאֹר פְּנֵיךָ יְהַלְכוּ: בְּשִׁמּוֹן הַטּוֹב עַל
הָרֵאשׁ יוֹרֵד עַל הַזָּקֵן וְזָקֵן אֶהְרֵן שְׂוֹרֵד עַל פִּי מְדוּתָיו: