

SIDUR

PARA LA MUJER



ÍNDICE

PRIMERA PARTE: AL LEVANTARSE

MODÁ ANÍ	3
NETILAT YADÁYIM	3

SEGUNDA PARTE: BIRKOT HASHÁJAR

BIRKOT HASHÁJAR	5
-----------------	---

TERCERA PARTE: SHEMÁ YISRAEL

SHEMÁ YISRAEL	8
---------------	---

CUARTA PARTE: LA AMIDÁ

LEYES DE LA AMIDÁ	12
LA AMIDÁ PARA LOS DÍAS DE LA SEMANA	14
LA AMIDÁ DE ARBIT DE SHABAT	23
LA AMIDÁ DE SHAJARIT DE SHABAT	30
LA AMIDÁ DE MINJÁ DE SHABAT	38
LA AMIDÁ DE FESTIVIDADES	46

QUINTA PARTE: SHEMÁ ANTES DE DORMIR

SHEMÁ ANTES DE DORMIR	55
-----------------------	----

SEXTA PARTE: ENCENDIDO DE CANDELAS

ENCENDIDO DE CANDELAS DE SHABAT Y YOM TOB	61
---	----

SÉPTIMA PARTE: KIDUSH Y HABDALÁ

KIDUSH MATUTINO DE SHABAT	63
HABDALÁ	65

OCTAVA PARTE: BENDICIONES DIVERSAS

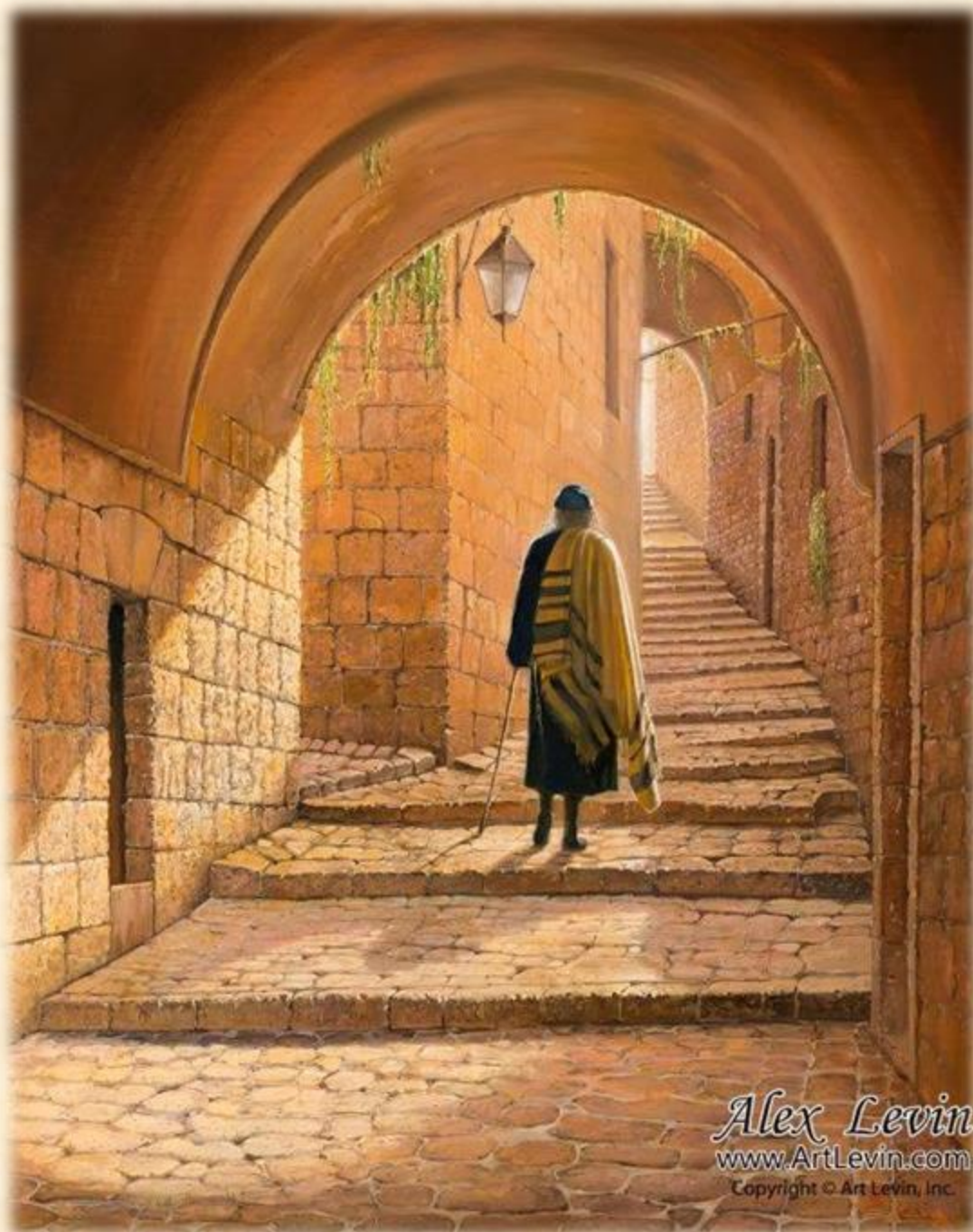
BENDICIÓN DEL ALIMENTO	67
BENDICIONES DEL DISFRUTE	69
LA BENDICIÓN TRIPLE	70
"ERUB TABSHILÍN"	73
LA BENDICIÓN POR LA JALÁ	73
LA BENDICIÓN DE LA TEBILÁ	74
ORACIÓN DEL CAMINO	74

NOVENA PARTE: ORACIÓN DE LA ESPOSA POR SU MARIDO

ORACIÓN DE LA ESPOSA POR SU MARIDO	75
------------------------------------	----

PRIMERA PARTE

AL LEVANTARSE



Alex Levin
www.ArtLevin.com
Copyright © Art Levin, Inc.

MODÁ ANÍ

Decir lo siguiente al despertarse (se puede decir mientras se está acostado, es lo más recomendable)

Te agradezco, oh Rey viviente y eterno porque me has devuelto mi alma con misericordia; inmensa es Tu fidelidad.

NETILAT YADÁYIM

Inmediatamente después, hay que lavarse las manos por medio de un recipiente, vertiendo en cada mano tres veces alternativamente comenzando por la mano derecha.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios Nuestro, soberano del universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado acerca del lavado de manos.

Concluida la bendición, secar las manos. Después de efectuar las necesidades fisiológicas y lavarse las manos, se pronuncia la bendición siguiente:

Bendito eres Tú Eterno Dios nuestro, soberano del universo, que ha creado al ser humano con sabiduría y ha formado en su cuerpo orificios y cavidades, revelado y sabido es delante de Tu trono de gloria que si se obstruyese uno sólo de ellos o se abriese, no sería posible existir ni una sola hora. Bendito eres Tú, Eterno. Que cura a todas las criaturas y actúa maravillosamente.

SEGUNDA PARTE

BENDICIONES MATUTINAS

BIRKOT HASHÁJAR



BIRKOT HASHÁJAR

BENDICIONES MATUTINAS

Las bendiciones siguientes deben ser recitadas una vez por día. El propósito de estas bendiciones es agradecer al Creador por todos aquellos aspectos materiales que conforman la vida que hemos recibido. Deben ser recitadas con calma y con un profundo sentido de reflexión en las maravillas naturales que Dios ha puesto a nuestra disposición.

Dios mío: el alma que Tú me has dado es pura. Tú las has creado, Tú la has formado; Tú la has insuflado en mí y Tú la preservas en mi interior. Y Tú en el futuro la tomarás de mí y me la devolverás en el tiempo por venir. Mientras subsista mi alma dentro de mí yo te agradezco, oh Eterno, mi Dios y Dios de mis padres, Señor de todas las obras, Amo de todas las almas. Bendito eres Tú, Eterno, que devuelve las almas a los cuerpos muertos.

Bendito Eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que otorga al gallo inteligencia para distinguir entre el día y la noche.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que abre los ojos a los ciegos.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que libera a los prisioneros.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que endereza a los encorvados.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que viste a los desnudos.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que otorga fuerza al cansado.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que extiende la tierra sobre las aguas.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que dispone los pasos del hombre.

Puesto que esta bendición fue instituida originalmente para agradecer a Dios por proveernos con calzado, no es recitada en Yom Kipur ni en Tishá beab, ya que en estos días está prohibido calzarnos con zapatos de piel.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que me hizo toda mi necesidad.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que ciñe a Israel con fortaleza.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que corona a Israel con esplendor.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que no me hizo gentil.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que no me hizo esclava.

Bendito es Aquél que me hizo conforme a Su voluntad.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que quita los lazos de sueño de mis ojos y la somnolencia de mis párpados. Sea tu voluntad Eterno mi Dios y Dios de mis padres que me habitúes en tu Torá y me adhieras a Tus mandamientos. No me dejes caer en el pecado, ni en la iniquidad, ni en la tentación, ni en el menosprecio. Y aléjame de la mala inclinación y haz que me apegue a la buena inclinación y subyuga mis inclinaciones naturales para que te sirvan. Otórgame hoy y todos los días, gracia, bondad y misericordia en Tus ojos y en los ojos de todos lo que me vean y concédeme mercedes benévolas. Bendito eres Tú Eteno, que otorga mercedes benévolas a Su pueblo Israel.

Sea Tu voluntad, Eterno, Dios nuestro y Dios de mis padres, que me liberes, hoy y todos los días, de los insolentes; de la insolencia; de un hombre malo; de la mala inclinación; de un mal compañero; de un mal vecino; de un tropiezo nefasto; del mal de ojo; de la maledicencia; de un juicio adverso y de un adversario implacable, sea hijo de la Alianza o no sea hijo de la Alianza y del juicio del infierno.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado con respecto al estudio de las palabras de la Torá. Por favor, haz que sean gratas oh Eterno, Dios nuestro, las palabras de Tu Torá en nuestra boca y en las bocas de todo tu pueblo la casa de Israel. Y que seamos nosotros así como nuestros descendientes, así como los descendientes de nuestros descendientes y los descendientes de Tu pueblo la casa de Israel, todos conocedores de Tu nombre y estudiosos de Tu Torá en aras de ella misma.

Bendito eres Tú, Eterno, que enseña Torá a Su pueblo Israel.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha escogido de entre todas las naciones y nos ha otorgado Su Torá. Bendito eres Tú, Eterno, que entrega la Torá.

El Eterno habló a Moshé, diciendo: habla a Aharón y a sus hijos y diles: Así bendecirán a los hijos de Israel diciéndoles: “Que el Eterno te bendiga y te preserve; que el Eterno ilumine Su rostro hacia ti y te otorgue gracia; que el Eterno eleve Su rostro hacia ti y ponga paz en ti. Y pondrán mi nombre sobre el pueblo de Israel y yo los bendeciré.

TERCERA PARTE

SHEMÁ YISRAEL



SHEMÁ YISRAEL

El Shemá Yisrael constituye la más profunda y básica declaración de fe del pueblo judío. En ella afirmamos la singularidad como pueblo destinado al reconocimiento y servicio al Creador. A pesar de los incontables obstáculos y sufrimientos que el pueblo judío ha sobrellevado a lo largo de la historia, esta declaración ha sido nuestro baluarte y nuestra fortaleza, y nos ha permitido no solamente sobrevivir a despecho de las persecuciones, sino también proclamar la unicidad de Dios frente a cualquier idea falsa, ya haya sido el paganismo antiguo o las ideologías modernas, cuyo ateísmo con frecuencia pretende negar la evidencia pura de que este mundo ha sido creado por Dios para un propósito verdadero y positivo, cuyo testimonio viviente de ello es Yisrael.

LEYES DEL SHEMÁ YISRAEL

La recitación del Shemá Yosrael debe ser realizada con total concentración, colocando la mano derecha sobre los ojos. Al terminarla, se recita en un susurro la frase que comienza con las palabras baruj shem... ("Bendito es el Nombre..."). El Shema Yisrael debe ser recitado en voz clara y audible, poniendo especial cuidado en pronunciar con exactitud cada palabra y no omitir ninguna letra. Durante la recitación de los tres párrafos del Shemá hay que mantener la concentración en lo que se está diciendo y no distraerse con nada externo.

Durante su recitación hay que tener en mente aceptar sobre sí el cumplimiento de la voluntad del Creador.

Colocar la mano derecha sobre los ojos y decir en voz alta:

Escucha, oh Israel, el Eterno es nuestro Dios, el Eterno Uno es.

Pronunciar la siguiente frase en voz baja:

¡Bendito es el Nombre de Su reino glorioso por siempre jamás!

Recita en voz alta:

Amarás a Eterno, tu Dios, con todo tu corazón con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Y estarán estas cosas que Yo te ordeno el día de hoy sobre tu corazón. Las enseñarás diligentemente a tus hijos y hablarás de ellas cuando estés sentado en tu casa, cuando andes en el camino, al acostarte y al levantarte. Las atarás por signo sobre tu mano y serán por filacterias entre tus ojos. Y las escribirás sobre los marcos de tu casa y sobre tus portones.

Y sucederá que si obedecieran los mandamientos que Yo les ordeno hoy, de amar al Eterno, Su Dios, y servirle con todo su corazón y con toda su alma, entonces Yo otorgaré a su tierra la lluvia en su momento, la temprana y la tardía, para que recojas el grano, tu vino y tu aceite. Yo daré hierba a sus campos para su ganado, y comerás y te saciarás. Cuiden de ustedes, no sea que se deje seducir su corazón y se aparten y sirvan a dioses extraños y se prosternen ante ellos.

Decir lo siguiente en voz baja, pero audible:

Entonces se encenderá la ira del Eterno contra ustedes; Él retendrá los cielos para que no haya lluvia y la tierra no produzca su fruto. Y serán exterminados rápidamente de la buena tierra

Regresar al tono normal

que el Eterno les entrega. Pongan estas palabras Mías en sus corazones y en sus almas; y átenlas por signo en sus manos, y por filacterias entre sus ojos. Las enseñarán a sus hijos, para hablar de ellas cuando estés sentado en tu casa y cuando andes de camino, al acostarte y al levantarte. Las escribirás sobre los marcos de tu casa y sobre tus portones, a fin de que se multipliquen tus días y los días de tus hijos sobre la tierra que el Eterno juró entregar a sus padres, como los días del cielo sobre la tierra.

El Eterno habló a Moshé, diciendo: Habla a los hijos de Israel y diles: que se hagan flequillos en las esquinas de sus vestimentas a lo largo de sus generaciones. Y pondrán el flequillo de cada esquina un hilo de color celeste. Y serán tsitsi para ustedes, para que lo vean y se acuerden de todos los

mandamientos del Eterno y los cumplan y no exploren tras sus corazones (pensamientos) ni tras sus ojos en pos de los cuales ustedes se corrompen. A fin de que recuerden y cumplan todos Mis mandamientos y sean santos para Su Dios. Yo soy el Eterno, su Dios, que los saqué a ustedes de la tierra de Egipto para ser su Dios. Yo soy el Eterno, su Dios Verdadero.

Cuando se reza con un minián (quórum de diez varones adultos), la siguiente frase es dicha solamente por el jazán (cantor de la sinagoga); mientras que los orantes escuchan. Cuando se reza en forma individual, la persona deberá recitar la frase ella sola.

El Eterno, su Dios. Verdadero.

CUARTA PARTE

LA AMIDÁ

REZOS DE ARBIT, SHAJARIT Y MINJÁ PARA LOS DIAS DE LA SEMANA

REZO DE ARBIT PARA SHABAT

REZO DE SHAJARIT PARA SHABAT

REZO DE MINJÁ PARA SHABAT

REZOS DE ARBIT, SHAJARIT Y MINJÁ PARA LAS FESTIVIDADES



LA AMIDÁ

Leyes de la Amidá

1. Es necesario recitar la Amidá en dirección a Yerushalamyim (Jerusalém. Por ello, en el continente americano hay que dirigir el cuerpo y el rostro hacia el oriente.
2. Si una mujer suele rezar Shajarit con regularidad, no le está permitido ingerir alimentos antes de este rezo; solamente podrá beber agua, té o café.
3. El rezo de la Amidá debe ser recitado en voz baja, como un susurro. Sin embargo, aunque el volumen de la voz debe ser lo suficientemente bajo para que nadie más oiga las palabras, el que reza debe pronunciar cada palabra de tal modo que se escuché a sí mismo.
4. Antes de proceder al rezo hay que dar tres pasos hacia atrás, tres pasos hacia adelante y juntar los pies. Durante todo este rezo no es correcto separar los pies, sino mantenerlos en esta posición.
5. Durante el rezo de la Amidá hay que inclinarse cuatro veces:
 - a) En la primera bendición:
Al decir Baruj (“Bendito”),doblar todo el cuerpo; al decir Adonay (“El Eterno”), enderezar todo el cuerpo.
 - b) Al concluir la primera bendición, repetir los movimientos anteriores.
 - c) En la bendición que comienza con la palabra Modim (“Agradecemos”);
Al decir modim, inclinar todo el cuerpo;
Al continuar con las palabras anajnu laj, sheatá hu (“Te agradecemos, porque Tú eres”), seguir en la misma posición;
Al decir Adonay, enderezar todo el cuerpo.
 - d) Al concluir la bendición Modim, repetir los movimientos indicados del inciso a).
6. El rezo de la Amidá debe ser recitada con mucha concentración especialmente el texto completo de la primera bendición.
7. Al concluir la Amidá, dar tres pasos hacia atrás e inclinarse hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia el frente, mientras se recita la frase apropiada.

**REZOS PARA LOS DIAS DE LA SEMANA
ARBIT, SHAJARIT Y MINJÁ**



LA AMIDÁ PARA LOS DÍAS DE LA SEMANA

(El mismo rezo de la Amidá es recitado para Arbit, Shajarit y Minjá)

Das tres pasos hacia atrás, tres pasos hacia adelante y pararse con los pies juntos.

¡Oh Señor!, abre mis labios para que mi boca relate Tu alabanza.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno.

Enderezar el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, Dios de Abraham, Dios de Itsjak y Dios de Yaacob; Dios grandioso, todopoderoso y temible; Dios Altísimo que otorga mercedes benévolas, Amo de todo lo que existe, que recuerda las bondades de los patriarcas y trae al redentor para los hijos de sus hijos en virtud de Su nombre, con amor.

.....
Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshuvá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase

Recuérdanos para la vida, oh Rey que desea la vida; inscríbenos en el libro de la Vida, por Tu causa, Dios viviente

.....

Rey que ayuda, salva y defiende

Doblar las rodillas, inclinando todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

protector de Abraham, Tú eres Todopoderoso, oh Señor; Tú eres quien resucita a los muertos y grande para salvar.

.....
En primavera y verano

Desde el rezo de Musaf del primer día del festival de Pésaj, hasta el rezo de Shajarit del festival de Sheminí Atséret, agregar la siguiente frase:

Él hace descender el rocío

Desde el rezo de Musaf de Sheminí Atséret hasta el rezo de Shajarit del primer día de Pésaj, agregar la siguiente frase:

Él hace soplar el viento y descender la lluvia

.....

Sustenta a los vivos con bondad, resucita a los muertos con gran misericordia, sostiene a los caídos y cura a los enfermos, libera a los prisioneros y mantiene Su fidelidad para los que duermen en el

polvo. ¿Quién es como Tú, Amo de hechos poderosos? ¿Y quién se te asemeja?, Rey que causas la muerte y haces vivir y haces florecer la salvación.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

¿Quién es como Tú, Padre misericordioso? Que recuerda con misericordia a Sus criaturas para la vida.

.....
 Y Tú eres fiel para resucitar a los muertos, Bendito eres Tú, Eterno, que resucita a los muertos.

.....
 Cuando se reza con minián, durante la repetición de la Amidá que hace el jazán, la congregación recita junto con él el siguiente texto (Kedushá):

Te bendecimos, y te reverenciamos conforme a la agradable oración secreta de los santos Serafines, los cuales proclaman tres veces ante Ti la declaración de santidad Y así fue escrito por medio de Ti profeta: “Y un (ángel) llama a otro y declara:

“Santo, Santo, Santo es el Eterno, Amo de Legiones; la tierra entera está llena de su gloria”. Los que están frente a ellos, dicen alabanzas y declaran: “Bendita sea la gloria del Eterno desde Su lugar.” Y en Tus Santas Escrituras está escrito, diciendo:

El Eterno reinará por siempre jamás; tu Dios, oh Tsión, de generación en generación, ¡Haleluya!

.....
 Tú eres Santo y Tu Nombre es Santo Y los santos cada día te alaban, sela, Bendito eres Tú, Eterno.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

El Rey Santo

.....
 El Dios Santo.

Tú agracias al hombre con conocimiento y enseñanzas entendimiento al ser humano.

.....
 En el rezo de Arbit de la noche del sábado, tras concluir el Shabat o en la noche siguiente a un festival, agregar lo siguiente:

Tú nos has agraciado, oh Eterno, Dios nuestro, con conocimiento e inteligencia; y Tú has declarado la distinción entre lo sagrado y lo profano, entre la luz y las tinieblas, entre Israel y los demás pueblos, y entre el séptimo día y los seis días de actividad. Así como Tú, nos has distinguido oh Eterno, Dios nuestro, de las naciones de los diversos países y de las familias de la tierra, que así también nos redimas y salves de un adversario maligno y de una plaga nefasta, así como de todos los decretos duros y nefastos que se ciernen sobre el mundo.

.....
 Otórganos con gracia de Ti mismo sabiduría, entendimiento y conocimiento, Bendito eres Tú, Eterno, que con gracia otorga conocimiento.

Haznos regresar, Padre nuestro, a Tú Torá; y acércanos, Rey nuestro, a Tu servicio. Y haznos retornar ante Ti con un arrepentimiento completo. Bendito eres Tú, Eterno, que desea el arrepentimiento.

Discúlpanos, Padre nuestro, pues hemos errado; perdónanos, Rey nuestro, pues hemos pecado intencionalmente. Pues Tú eres un Dios bueno que perdona. Bendito eres Tú, Eterno, lleno de gracia y que perdona abundantemente.

Por favor mira nuestra aflicción y pelea nuestros litigios. Y apresúrate a redimirnos con una redención completa por causa de Tu nombre, pues Tú eres el Dios que redime poderosamente. Bendito eres Tú, Eterno, Redentor de Israel.

.....
En un día de ayuno (taanit), el jazán recita la siguiente plegaria durante la repetición de la Amidá:

Respóndenos, Padre nuestro; respóndenos en este día de nuestro ayuno, pues estamos en medio de gran angustia. No te vuelvas hacia nuestra maldad, ni te ocultes, Rey nuestro, de nuestra petición. Sé cercano a nuestro clamor; antes de que te llamemos, Tú nos responderás. Hablaremos y Tú escucharás, tal como se declara: “Y sucederá que antes de que llamen, Yo les responderé; todavía hablarán y Yo escucharé”. Pues Tú, Eterno, redimes y salvas, respondes y tienes misericordia en todo momento de aflicción y desgracia. Bendito eres Tú, Eterno, que responde a Su pueblo Israel en momentos de aflicción.

.....

Cúranos, ¡Oh Eterno!, y seremos curados; sálvanos y estaremos salvos, pues Tú eres nuestra alabanza. Y trae restablecimiento y curación a todas nuestras enfermedades, a todos nuestros dolores y a todas nuestras heridas, pues Tú eres un Dios que cura, misericordioso y fiel. Bendito eres Tú, Eterno, que cura las dolencias de Su pueblo Israel.

En primavera y verano:

Desde la primera noche de Jol haMoed (los días intermedios) de festival de Pésaj hasta el rezo de Minjá del 4 de diciembre (en años normales) o el rezo de Minjá del 5 de diciembre (en años del calendario judío con un mes adicional), se recita el siguiente texto:

Bendícenos, oh Eterno, Dios nuestro, en todas las obras de nuestras manos, y bendice nuestro año con rocíos benévolos, de bendición y de donación. Que en su final haya vida, saciedad y paz como en los años buenos para bendición, pues Tú eres un Dios bueno que hace el bien y bendice los años. Bendito eres Tú, Eterno, que bendice los años.

En invierno:

Desde el rezo de Arbit del 5 de diciembre (en años normales) o Arbit del 6 de diciembre (del año anterior a un bisiesto hebreo) hasta el primer día de Pésaj, se recita el siguiente texto:

Bendice para nosotros, Eterno, Dios nuestro, a este año y a todas sus cosechas para bien. Otorga rocío y lluvia para bendición sobre toda la superficie de la tierra; riega abundantemente toda la superficie del planeta y sacie al mundo entero con Tu bondad. Llena nuestras manos con Tus bendiciones y con la riqueza de los dones de Tu mano. Preserva y salva este año de toda cosa mala, así como de toda clase de destrucción y de todo tipo de desgracia, y haz para él una buena esperanza y un final de paz. Ten piedad y misericordia de él, así como de todas sus cosechas y de sus frutos. Bendícelo con lluvias de benevolencia, bendición y generosidad. Que en su final haya

vida, saciedad y paz como en los años buenos para bendición, pues Tú eres un Dios bueno que hace el bien y bendice los Años. Bendito eres Tú Eterno, que bendice los años.

Continuar con lo siguiente:

Haz que suene el gran cuerno para nuestra libertad, eleva el estandarte para reunir a nuestros exiliados y reúnenos a todos juntos desde los cuatro confines del mundo, en nuestra tierra. Bendito eres Tú, Eterno, que reúne a los dispersos de Su pueblo Israel.

Restaura a nuestros jueces como al principio y a nuestros consejeros como en el inicio. Quita de nosotros la tristeza y el suspiro, y reina pronto sobre nosotros prontamente ¡oh Eterno!, Tú solamente, con bondad y misericordia, con rectitud y justicia. Bendito eres Tú, Eterno.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá) desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

El Rey de justicia.

.....

El Rey que quiere la bondad y la justicia.

Que para los herejes y para los delatores no haya esperanza, y que todos los malvados perezcan en un instante. Que todos Tus enemigos y todos los que te odian sean prontamente exterminados, y que el reino del mal pronto extirpes, quiebres, extermines y sometas prontamente en nuestros días. Bendito eres Tú, Eterno, que quiebras a los enemigos y sometes a los herejes.

Sobre los justos y piadosos, sobre el remanente de Tu pueblo, la casa de Yisrael, sobre sus ancianos y sobre el remanente de sus sabios, sobre los conversos sinceros y sobre nosotros, que por favor se conmueva Tu misericordia, oh Eterno, Dios nuestro. Y otorga una recompensa buena a todos los que confían verdaderamente en Tu nombre. Pon nuestra porción con la de ellos y que nunca nos avergoncemos, pues en Ti hemos confiado y en Tu inmensa bondad nos apoyaremos con verdad. Bendito eres Tú, Eterno, sostén y seguridad de los justos.

Reside en medio de tu ciudad Yerushaláim tal como hablaste; y el trono de tu siervo David establece pronto en medio de ella y reconstrúyela en construcción eterna prontamente, en nuestros días.

.....
 En el rezo de Minjá de Tishá Bead, agregar lo siguiente:

Consuela oh Eterno, Dios nuestro, a los enlutados de Tsión y a los enlutados de Yerushaláim, así como a la ciudad que está en ruinas, despreciada y desolada. Ella permanece sin sus hijos, con la cabeza cubierta como una mujer estéril que no ha dado a luz. Los arrogantes la han devorado y se han apoderado de ella; a Tu pueblo Israel han arrojado a la espada, y han asesinado con malevolencia a los devotos del Altísimo. Por eso Tsión llora con amargura y Yerushaláyim clama en voz alta. Mi corazón, mi corazón (se apena) por sus muertos. Mis entrañas, mis entrañas (sufren) por sus asesinados. Pues Tú, Eterno, con fuego la consumiste, y con fuego en el futuro Tú la habrás de reconstruir, tal como esta escrito: "Y Yo seré para ella –declaró el Eterno- una muralla de fuego

a su alrededor, y seré glorioso en su interior". Bendito eres Tú, Eterno, que consuela a Tsión con la construcción de Yerushaláyim.

Bendito eres Tú, Eterno que reconstruye Yerushaláyim.

El retoño de Tu siervo David haz florecer prontamente eleva su entandare, y por medio de Tu salvación pues en Tu salvación hemos puesto nuestra esperanza y esperado todo el día. Bendito eres Tú, Eterno, que hace florecer el orgullo de la salvación.

Escucha nuestra voz, oh Eterno, Dios nuestro. Padre misericordioso, ten piedad y misericordia de nosotros, y recibe con misericordia y benevolencia nuestras oraciones, pues Tú eres un Dios que escucha nuestra oraciones y plegarias. De Tu presencia, Rey nuestro, no nos hagas retornar vacíos; concédenos gracia, respóndenos y escucha nuestras oraciones.

En un día de ayuno (taanit), el jazán recita la siguiente plegaria durante la repetición de la Amidá:

Respóndenos, Padre nuestro; respóndenos en este día de nuestro ayuno, pues estamos en medio de gran angustia. No te vuelvas hacia nuestra maldad, ni te ocultes, Rey nuestro, de nuestra petición. Sé cercano a nuestro clamor; antes de que te llamemos, Tú nos responderás. Hablaremos y Tú escucharás, tal como se declara: "Y sucederá que antes de que llamen, Yo les responderé; todavía hablarán y Yo escucharé". Pues Tú, Eterno, redimes y salvas, respondes y tienes misericordia en todo momento de aflicción y desgracia.

Pues Tú escuchas las oraciones de todas las bocas. Bendito eres Tú Eterno, que escuchas la oración.

Complácete, oh Eterno, Dios nuestro, con Tu pueblo Israel y atiende a sus oraciones; restaura el servicio de Tu casa sagrada, así como las ofrendas de fuego y las oraciones de Israel. Que prontamente las recibas con amor y benevolencia, y que sea siempre aceptable el servicio de Tu pueblo Israel.

En Jol HaMoed del festival de Pésaj (del tercero al sexto día⁹ o en Jol haMoed del festival de Sucot (del tercero del séptimo día), así como en Rosh Jódesh (novilunio o primer día de cada mes judío), agregar lo siguiente:

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que ascienda, venga y llegue; que sea vista, sea aceptada, sea escuchada, sea considerada y sea recordada nuestra memoria y la memoria de nuestros padre; la memoria de Yerushaláyim Tu ciudad, la memoria del mesías hijo de Tu siervo David y la memoria de todo Tu pueblo, la Casa de Israel; ante Ti, para rescate, para bien, para gracia, para bondad, para misericordia, para una vida buena y para la paz.

En Rosh Jodesh (novilunio) agregar:

En este día primero del mes

Desde el tercero hasta el sexto día de Pésaj, agregar:

En este día de festividad de Matsot, en este día de sagrada convocación.

Desde el tercero hasta el séptimo día de Sucot, agregar:

En este día de esta festividad de las Cabañas, en este día de sagrada convocación.

A fin de tener misericordia de nosotros y otórganos la salvación. Recuérdanos, oh Eterno, Dios nuestro, en este día para bien, considéranos en él para una vida buena. Y en el asunto de salvación y de misericordia, ten piedad y gracia de nosotros; perdona y ten misericordia de nosotros, y sálvanos, pues hacia Ti dirigimos nuestros ojos, ya que Tú eres Dios, el Rey lleno de gracia y de misericordia.

y Tú por tu misericordia inmensa, nos desearás y te complacerás en nosotros y nuestros ojos contemplarán en Tu retorno a Tsión con misericordia. Bendito eres Tú, Eterno que hace retornar su presencia a Tsión.

Aquí inclinar todo el cuerpo.

A Ti te agradecemos, pues Tú eres el Eterno.

Enderezar todo el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, por siempre jamás. Tú eres el que nos forma, la Roca de nuestro ser, y el defensor de nuestra salvación Tú eres. De generación en generación te agradeceremos y relataremos Tu alabanza por nuestras vidas que están en tu mano, por nuestras almas que están confiadas a Ti, por Tus milagros que todos los días están con nosotros y por Tus maravillas y Tus bondades de todo momento, noche, mañana y tarde. El Bondadoso, pues no se han agotado Tus misericordias, el Misericordioso pues no se han extinguido Tus bondades, ya que desde siempre hemos esperado en Ti.

El siguiente párrafo no es recitado durante el rezo silencioso de la Amidá, solamente es recitado cuando se reza con minión durante la repetición en voz alta que el jazán hace de la Amidá. Mientras que el jazán recita el párrafo anterior de Modim, la congregación recita este párrafo en voz baja.

Inclinar todo el cuerpo.

A Ti te agradecemos, pues Tú eres el Eterno nuestro Dios y Dios de nuestros padres, el Dios de todo ser de carne; nuestro Formador, el Formador de universo. Bendiciones y agradecimientos son debidos a Tu Nombre grandioso y santo por habernos dado la vida y habernos sustentado. Que así continúes dándonos la vida y continúes otorgándonos gracia. Y reúne a nuestros exiliados en los patios de Tu santuario para que cumplan Tus estatutos, hagan Tu voluntad y te sirvan con corazón íntegro. Por inspirarnos a nosotros a agradecer a Ti. Bendito es el Dios de agradecimientos.

En Janucá, agregar el siguiente texto:

Y por los milagros, la liberación, las proezas, las salvaciones, los prodigios y las consolaciones que hiciste por nuestros ancestros en aquellos días en esta época.

En los días de Matityahu hijo de Yojanán en Cohén Gadol (sumo sacerdote) el Jashmonaita y sus hijos cuando se levantó el malvado reino de Grecia contra Tu pueblo Israel para hacerles olvidar Tu Torá y apartarlos de los decretos de Tu voluntad. Pero Tú por Tu inmensa misericordia te levantaste a favor de ellos en su momento de tribulación; peleaste su contienda, juzgaste su

reclamo, cobraste venganza y entregaste a fuertes en manos de débiles, a muchos en manos de pocos, a malvados en manos de justos, a impuros en manos de puros, y a malévolos manos de los que se dedicaban a Tu Torá. Para ti hiciste un renombre grande y santo en Tu mundo. Y por Tu pueblo Israel hiciste una gran salvación y una liberación como en este mismo día. Y después vinieron Tus hijos al recinto santísimo de Tu Casa, limpiaron Tu Santuario, purificaron Tu sede de santidad y encendieron candelas en los patios de Tu Templo. E instituyeron estos ocho días de Janucá para alabanza y agradecimiento. Por ellos hiciste milagros y prodigios, y por ello agradecemos y alabaremos Tu gran Nombre. Sela.

.....
En Purim, agregar el siguiente texto:

Y por los milagros, la liberación, los actos poderosos, las salvaciones, los prodigios y las consolaciones que hiciste por nuestros ancestros en aquellos días en esta época.

En los días de Mordejay y Ester, en la capital de Shushán –cuando se levantó contra ellos el malvado Hamán y procuró exterminar, matar y hacer perecer a todos los judíos, desde el joven hasta el anciano, a los niños y a las mujeres, en un solo día (el decimotercero día del decimosegundo mes, que es el mes de Adar), y expoliar todos sus bienes-, Y Tú, con Tu abundante misericordia Tú anulaste su consejo y estropeaste su designio, le hiciste volver su merecido sobre su propia cabeza y colgaron a él y a sus hijos en un árbol. Por ellos hiciste prodigios, y por ello agradecemos y alabaremos Tu gran Nombre. Sela.

.....
 Y por todo ello que sea bendito, exaltado y elevado siempre Tu nombre, Rey nuestro, por toda la eternidad. Y todos los seres vivos te agradecerán, sela.

.....
Cuando se reza con minián, los koanim varones recitan lo siguiente:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con su santidad de Aharón y nos ha ordenado bendecir a Su pueblo Israel con amor.

Se contesta: Amén

Que el Eterno te bendiga y te preserve.

Se contesta: Amén

Que el Eterno ilumine Su rostro hacia ti y te otorgue gracia.

Se contesta: Amén

Que el Eterno eleve Su rostro hacia ti y ponga paz en ti.

Se contesta: Amén

Otorga paz, benevolencia, bendición, vida, gracia, bondad, rectitud y misericordia a nosotros y a todo Tu pueblo Israel. Bendícenos a todos Padre nuestro, como a uno solo con la luz de Tu rostro, pues con la luz de Tu rostro nos has otorgado, oh Eterno, Dios nuestro, la Torá y la vida, el amor y

la bondad, la rectitud y la misericordia, la bendición y la paz. Y que sea bueno a tus ojos bendecirnos y bendecir a todo Tu pueblo Israel con abundante vigor y con paz.

.....
Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

Y que en el Libro de la vida, la bendición y la paz, el buen sustento, la salvación, la consolación y los decretos benéficos seamos recordados e inscritos delante de Ti, tanto nosotros como todo Tu pueblo Israel, para vida buena y para paz.

Bendito eres Tú, Eterno, que bendice a Su pueblo Israel con paz. Amén.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

Dios mío, preserva mi lengua del mal y mis labios de hablar engaño. Para quienes me maldigan que mi alma se inmute y que mi alma sea como el polvo para todos. Abre mi corazón a Tu Torá y en pos de tus mandamientos mi alma correrá. Y a todos los que se levanten contra mí para mal, prontamente anula su consejo y trastorna sus pensamientos. Hazlo en virtud de Tu Nombre, hazlo en virtud de Tu diestra, hazlo en virtud de Tu Torá, hazlo en virtud de Tu santidad, para que Tus amados sean liberados. Que Tú diestra salve y respóndeme.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

En este punto no se pueden hacer plegarias personales para la obtención de salud, prosperidad, hijos, etc. A continuación, con el cuerpo inclinado, se dan tres pasos hacia atrás del siguiente modo: levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho; luego levantar el pie derecho y colocar la punta contigua al talón del pie izquierdo; finalmente levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho.

Siguiendo en posición inclinada voltearse hacia la izquierda y decir:

Que el Hacedor de la paz en Sus alturas

Voltearse a la derecha y decir:

Él por Su misericordia haga la paz para nosotros,

Inclinarse un poco hacia frente y decir:

Y para todo Su pueblo Israel, Y digan: Amén.

Enderezarse y decir lo siguiente:

Sea Tu voluntad, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que reconstruyas el Sagrado Templo prontamente y en nuestros días. Y otórganos nuestra porción en Tu Torá para cumplir los estatutos de Tu voluntad y servirte con un corazón perfecto.

AMIDA DE ARBIT DE SHABAT



LA AMIDÁ

Leyes de la Amidá

1. Es necesario recitar la Amidá en dirección a Yerushalamyim (Jerusalém. Por ello, en el continente americano hay que dirigir el cuerpo y el rostro hacia el oriente.
2. El rezo de la Amidá debe ser recitado en voz baja, como un susurro. Sin embargo, aunque el volumen de la voz debe ser lo suficientemente bajo para que nadie más oiga las palabras, el que reza debe pronunciar cada palabra de tal modo que se escuché a sí mismo.
3. Antes de proceder al rezo hay que dar tres pasos hacia atrás, tres pasos hacia adelante y juntar los pies. Durante todo este rezo no es correcto separar los pies, sino mantenerlos en esta posición.
4. Durante el rezo de la Amidá hay que inclinarse cuatro veces:
 - a) En la primera bendición:
Al decir Baruj (“Bendito”),doblar todo el cuerpo; al decir Adonay (“El Eterno”), enderezar todo el cuerpo.
 - b) Al concluir la primera bendición, repetir los movimientos anteriores.
 - c) En la bendición que comienza con la palabra Modim (“Agradecemos”);
Al decir modim, inclinar todo el cuerpo;
Al continuar con las palabras anajnu laj, sheatá hu (“Te agradecemos, porque Tú eres”), seguir en la misma posición;
Al decir Adonay, enderezar todo el cuerpo.
 - d) Al concluir la bendición Modim, repetir los movimientos indicados del inciso a).
5. El rezo de la Amidá debe ser recitada con mucha concentración especialmente el texto completo de la primera bendición.
6. Al concluir la Amidá, dar tres pasos hacia atrás e inclinarse hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia el frente, mientras se recita la frase apropiada.

LA AMIDÁ DE ARBIT DE SHABAT

Dar tres pasos hacia atrás, res pasos hacia adelante y pararse con los pies juntos.

¡Oh Señor!, abre mis labios para que mi boca relate Tu alabanza.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno.

Enderezar el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, Dios de Abraham, Dios de Itsjak y Dios de Yaacob; Dios grandioso, todopoderoso y temible; Dios Altísimo que otorga mercedes benévolas, Amo de todo lo que existe, que recuerda las bondades de los patriarcas y trae al redentor para los hijos de sus hijos en virtud de Su nombre, con amor.

.....
Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshuvá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase

Recuérdanos para la vida, oh Rey que desea la vida; inscríbenos en el libro de la Vida, por Tu causa, Dios viviente

.....

Rey que ayuda, salva y defiende

Doblar las rodillas, inclinando todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

protector de Abraham, Tú eres Todopoderoso, oh Señor; Tú eres quien resucita a los muertos y grande para salvar.

.....
En primavera y verano

Desde el rezo de Musaf del primer día del festival de Pésaj, hasta el rezo de Shajarit del festival de Sheminí Atséret, agregar la siguiente frase:

Él hace descender el rocío

Desde el rezo de Musaf de Sheminí Atséret hasta el rezo de Shajarit del primer día de Pésaj, agregar la siguiente frase:

Él hace soplar el viento y descender la lluvia

.....

Sustenta a los vivos con bondad, resucita a los muertos con gran misericordia, sostiene a los caídos y cura a los enfermos, libera a los prisioneros y mantiene Su fidelidad para los que duermen en el polvo. ¿Quién es como Tú, Amo de hechos poderosos? ¿Y quién se te asemeja?, Rey que causas la muerte y haces vivir y haces florecer la salvación.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

¿Quién es como Tú, Padre misericordioso? Que recuerda con misericordia a Sus criaturas para la vida.

.....
 Y Tú eres fiel para resucitar a los muertos, Bendito eres Tú, Eterno, que resucita a los muertos. Tú eres Santo y Tu Nombre es Santo. Y los santos cada día te alaban, sela. Bendito, eres Tú, Eterno.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

El Rey Santo

.....
 El Dios Santo. Tú has santificado el séptimo día en Tu Nombre, que es el propósito de la obra (de la creación) de los cielos y la tierra; lo has bendecido de entre todos los demás días y lo has consagrado entre todos los tiempos, tal como está escrito en Tu Torá:

“Fueron completados los cielos y la tierra y todo su contenido. Dios completó en el séptimo día Su labor que había hecho, y cesó en el séptimo día de toda Su labor que había hecho. Dios bendijo al séptimo día y lo santificó porque en él cesó de toda Su labor que Dios había creado para hacer”.

Se regocijarán en Tu reino lo que guardan el Shabat y lo llaman “placer”. El pueblo que santifica el Shabat, todos ellos se saciarán y se llenarán de placer en Tu bondad. Tú te complaciste en el séptimo y lo santificaste; “el más deseado de los días” lo llamaste, en remembranza a la obra de la Creación.

Dios nuestro y Dios de nuestros ancestros, complácete con nuestro descanso, santifícanos con Tus preceptos, haz que nuestra porción (de vida) se halle en Tu Torá, sáccianos con Tu bondad, alegra nuestra alma en Tu salvación y purifica nuestro corazón para que te sirvamos con verdad. Y otórganos en heredad, Eterno, Dios nuestro, con amor y beneplácito Tu Shabat santo, y en el descansen todo Israel, quienes santifican Tu Nombre. Bendito eres Tú, Eterno, que santifica el Shabat.

Complácete, oh Eterno, Dios nuestro, con Tu pueblo Israel y atiende a sus oraciones; restaura el servicio al santuario de Tu casa sagrada, así como las ofrendas de fuego y las oraciones de Israel. Que prontamente las recovas con amor y benevolencia, y que sea siempre aceptable el servicio de Tu pueblo Israel.

.....
 En Jol HaMoed del festival de Pésaj (del tercero al sexto día) o en Jol haMoed del festival de Sucot (del tercero del séptimo día), así como en Rosh Jódesh (novilunio o primer día de cada mes judío), agregar lo siguiente:

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que ascienda, venga y llegue; que sea vista, sea aceptada, sea escuchada, sea considerada y sea recordada nuestra memoria y la memoria de nuestros padre; la memoria de Yerushaláyim Tu ciudad, la memoria del mesías hijo de Tu siervo David y la

memoria de todo Tu pueblo, la Casa de Israel; ante Ti, para rescate, para bien, para gracia, para bondad, para misericordia, para una vida buena y para la paz.

.....
 En Rosh Jodesh (noviluvio) agregar:

En este día primero del mes

.....
 Desde el tercero hasta el sexto día de Pésaj, agregar:

En este día de festividad de Matsot, en este día de sagrada convocación.

.....
 Desde el tercero hasta el séptimo día de Sucot, agregar:

En este día de esta festividad de las Cabañas, en este día de sagrada convocación.

.....
 A fin de tener misericordia de nosotros y otórganos la salvación. Recuérdanos, oh Eterno, Dios nuestro, en este día para bien, considéranos en él para una vida buena. Y en el asunto de salvación y de misericordia, ten piedad y gracia de nosotros; perdona y ten misericordia de nosotros, y sálvanos, pues hacia Ti dirigimos nuestros ojos, ya que Tú eres Dios, el Rey lleno de gracia y de misericordia.

Y Tú por tú misericordia inmensa, nos desearás y te complacerás en nosotros y nuestros ojos contemplarán en Tu retorno a Tsión con misericordia. Bendito eres Tú, Eterno que hace retornar su presencia a Tsión.

Aquí inclinar todo el cuerpo.

A Ti te agradecemos, pues Tú eres el Eterno.

Enderezar todo el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, por siempre jamás. Tú eres el que nos forma, la Roca de nuestro ser, y el defensor de nuestra salvación Tú eres. De generación en generación te agradeceremos y relataremos Tu alabanza por nuestras vidas que están en tu mano, por nuestras almas que están confiadas a Ti, por Tus milagros que todos los días están con nosotros y por Tus maravillas y Tus bondades de todo momento, noche, mañana y tarde. El Bondadoso, pues no se han agotado Tus misericordias, el Misericordioso pues no se han extinguido Tus bondades, ya que desde siempre hemos esperado en Ti.

.....
 En Janucá, agregar el siguiente texto:

Y por los milagros, la liberación, las proezas, las salvaciones, los prodigios y las consolaciones que hiciste por nuestros ancestros en aquellos días en esta época.

En los días de Matityahu hijo de Yojanán en Cohén Gadol (sumo sacerdote) el Jashmonaita y sus hijos cuando se levantó el malvado reino de Grecia contra Tu pueblo Israel para hacerles olvidar Tu Torá y apartarlos de los decretos de Tu voluntad. Pero Tú por Tu inmensa misericordia te levantaste a favor de ellos en su momento de tribulación; peleaste su contienda, juzgaste su reclamo, cobraste venganza y entregaste a fuertes en manos de débiles, a muchos en manos de

pocos, a malvados en manos de justos, a impuros en manos de puros, y a malévolos manos de los que se dedicaban a Tu Torá. Para ti hiciste un renombre grande y santo en Tu mundo. Y por Tu pueblo Israel hiciste una gran salvación y una liberación como en este mismo día. Y después vinieron Tus hijos al recinto santísimo de Tu Casa, limpiaron Tu Santuario, purificaron Tu sede de santidad y encendieron candelas en los patios de Tu Templo. E instituyeron estos ocho días de Janucá para alabanza y agradecimiento. Por ellos hiciste milagros y prodigios, y por ello agradecemos y alabaremos Tu gran Nombre. Sela.

Y por todo ello que sea bendito, exaltado y elevado siempre Tu nombre, Rey nuestro, por toda la eternidad. Y todos los seres vivos te agradecerán, sela.

Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

E inscribe para una vida buena a todos los hijos de Tu pacto.

Y alabarán y bendecirán Tu grandioso Nombre con verdad, por siempre pues benévolo es, oh Dios de nuestra esperanza y de nuestra ayuda, sela, el Dios benévolo.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres TÚ, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

Benévolo es Tu Nombre y a Ti es propio agradecer.

Otorga paz, benevolencia, bendición, vida, gracia, bondad, rectitud y misericordia a nosotros y a todo Tu pueblo Israel. Bendícenos a todos, Padre nuestro, como a uno solo con la luz de Tu rostro, pues con la luz de Tu rostro nos has otorgado, oh Eterno, Dios nuestro, la Torá y la vida, el amor y la bondad, la rectitud y la misericordia, la bendición y la paz. Y que sea bueno a tus ojos bendecirnos y bendecir a todo Tu pueblo Israel con abundante vigor y con paz.

Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

Y en el libro de la vida, la bendición y la paz, el buen sustento, la salvación, la consolación y los decretos benéficos seamos recordados e inscritos delante de Ti, tanto nosotros como todo Tu pueblo Israel, para vida buena y para la paz.

Bendito eres Tú, Eterno, que bendice a Su pueblo Israel con paz. Amen.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y la meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno, mi roca y mi Redentor.

Dios, mío, preserva mi lengua del mal y mis labios de hablar engaño. Para quienes me maldigan que mi alma se inmute y que mi alma sea como el polvo para todos. Abre mi corazón a Tu Torá y

en pos de tus mandamientos mi alma correrá. Y a todos los que se levanten contra mí para mal, prontamente anula su consejo y trastorna sus pensamientos. Hazlo en virtud de Tu Nombre, hazlo en virtud de Tu diestra, hazlo en virtud de Tu Torá, hazlo en virtud de Tu santidad, para que Tus amados sean liberados. Que Tú diestra salve y respóndeme.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y la meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

En este punto no se pueden hacer plegarias personales para la obtención de salud, prosperidad, hijos, etc. A continuación, con el cuerpo inclinado, se dan tres pasos hacia atrás del siguiente modo: levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho; luego levantar el pie derecho y colocar la punta contigua al talón del pie izquierdo; finalmente levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho.

Siguiendo en posición inclinada voltearse hacia la izquierda y decir:

Que el Hacedor de la paz en Sus alturas

Voltearse a la derecha y decir:

Él por Su misericordia haga la paz para nosotros,

Inclinarse un poco hacia frente y decir:

Y para todo Su pueblo Israel, Y digan: Amén.

Enderezarse y decir lo siguiente:

Sea Tu voluntad, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que reconstruyas el Sagrado Templo prontamente y en nuestros días. Y otórganos nuestra porción en Tu Torá para cumplir los estatutos de Tu voluntad y servirte con un corazón perfecto.

LA AMIDÁ DE SHAJARIT DE SHABAT



Jerusalem at first Sight 130-180

LA AMIDÁ

Leyes de la Amidá

1. Es necesario recitar la Amidá en dirección a Yerushalamyim (Jerusalém. Por ello, en el continente americano hay que dirigir el cuerpo y el rostro hacia el oriente.
2. El rezo de la Amidá debe ser recitado en voz baja, como un susurro. Sin embargo, aunque el volumen de la voz debe ser lo suficientemente bajo para que nadie más oiga las palabras, el que reza debe pronunciar cada palabra de tal modo que se escuché a sí mismo.
3. Antes de proceder al rezo hay que dar tres pasos hacia atrás, tres pasos hacia adelante y juntar los pies. Durante todo este rezo no es correcto separar los pies, sino mantenerlos en esta posición.
4. Durante el rezo de la Amidá hay que inclinarse cuatro veces:
 - a) En la primera bendición:
Al decir Baruj (“Bendito”),doblar todo el cuerpo; al decir Adonay (“El Eterno”), enderezar todo el cuerpo.
 - b) Al concluir la primera bendición, repetir los movimientos anteriores.
 - c) En la bendición que comienza con la palabra Modim (“Agradecemos”);
Al decir modim, inclinar todo el cuerpo;
Al continuar con las palabras anajnu laj, sheatá hu (“Te agradecemos, porque Tú eres”), seguir en la misma posición;
Al decir Adonay, enderezar todo el cuerpo.
 - d) Al concluir la bendición Modim, repetir los movimientos indicados del inciso a).
5. El rezo de la Amidá debe ser recitada con mucha concentración especialmente el texto completo de la primera bendición.
6. Al concluir la Amidá, dar tres pasos hacia atrás e inclinarse hacia la izquierda, hacia la deecha y hacia el frente, mientras se recita la frase apropiada.

LA AMIDÁ DE SHAJARIT DE SHABAT

Dar tres pasos hacia atrás, res pasos hacia adelante y pararse con los pies juntos.

¡Oh Señor!, abre mis labios para que mi boca relate Tu alabanza.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno.

Enderezar el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, Dios de Abraham, Dios de Itsjak y Dios de Yaacob; Dios grandioso, todopoderoso y temible; Dios Altísimo que otorga mercedes benévolas, Amo de todo lo que existe, que recuerda las bondades de los patriarcas y trae al redentor para los hijos de sus hijos en virtud de Su nombre, con amor.

.....
Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshuvá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase

Recuérdanos para la vida, oh Rey que desea la vida; inscríbenos en el libro de la Vida, por Tu causa, Dios viviente

.....

Rey que ayuda, salva y defiende

Doblar las rodillas, inclinando todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

protector de Abraham, Tú eres Todopoderoso, oh Señor; Tú eres quien resucita a los muertos y grande para salvar.

.....
En primavera y verano

Desde el rezo de Musaf del primer día del festival de Pésaj, hasta el rezo de Shajarit del festival de Sheminí Atséret, agregar la siguiente frase:

Él hace descender el rocío

Desde el rezo de Musaf de Sheminí Atséret hasta el rezo de Shajarit del primer día de Pésaj, agregar la siguiente frase:

Él hace soplar el viento y descender la lluvia

.....

Sustenta a los vivos con bondad, resucita a los muertos con gran misericordia, sostiene a los caídos y cura a los enfermos, libera a los prisioneros y mantiene Su fidelidad para los que duermen en el polvo. ¿Quién es como Tú, Amo de hechos poderosos? ¿Y quién se te asemeja?, Rey que causas la muerte y haces vivir y haces florecer la salvación.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

¿Quién es como Tú, Padre misericordioso? Que recuerda con misericordia a Sus criaturas para la vida.

.....

Y Tú eres fiel para resucitar a los muertos, Bendito eres Tú, Eterno, que resucita a los muertos.

.....
 Cuando se reza con minián, durante la repetición de la Amidá que hace el jazán, la congregación recita junto con él el siguiente texto (Kedushá):

Te bendecimos, y te reverenciamos conforme a la agradable oración secreta de los santos Serafines, los cuales proclaman tres veces ante Ti la declaración de santidad Y así fue escrito por medio de Ti profeta: “Y un (ángel) llama a otro y declara:

“Santo, Santo, Santo es el Eterno, Amo de Legiones; la tierra entera está llena de su gloria”. Los que están frente a ellos, dicen alabanzas y declaran:

“Bendita sea la gloria del Eterno desde Su lugar.” Y en Tus Santas Escrituras está escrito, diciendo:

El Eterno reinará por siempre jamás; tu Dios, oh Tsión, de generación en generación, ¡Haleluya!

.....

Tú eres Santo y Tu Nombre es Santo Y los santos cada día te alaban, sela, Bendito eres Tú, Eterno.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

El Rey Santo

.....

El Dios Santo.

Moshé se regocijó en el regalo de su porción, ya que “siervo fiel”. Tú lo llamaste. Un perfecto esplendor le colocaste en su cabeza cuando él se paró delante de Ti sobre el monte Sinaí. Dos tablas de piedra él bajó e su mano en las cuales estaba consignada la observancia del Shabat tal como está escrito en Tu Torá:

“Los Hijos de Israel guardarán el Shabat, para hacer el Shabat a través de sus generaciones, un pacto perpetuo. Entre Yo y los Hijos de Israel será un signo para siempre de que en seis días el Eterno hizo los cielos y la tierra, y el séptimo día cesó y obtuvo respiro.

Tú lo entregaste, Eterno, Dios nuestro, a los pueblos de los países ni lo diste en heredad, Rey nuestro, a las que rinden culto a los ídolos. Tampoco en su reposo permanecerán los incircuncisos, ya que Tú a Tú pueblo Israel lo otorgaste con amor, a los descendientes de Yaacob a quienes escogiste.

Se regocijarán en Tu reino todos los que guardan el Shabat y los llaman “placer”. El pueblo que santifica el Shabat, todos ellos se saciarán y se llenarán de placer en Tu bondad. Tú te complaciste y lo santificaste; “el más deseado de los días” lo llamaste.

Dios nuestro y Dios de nuestros ancestros, complácete con nuestro descanso, santifícanos con Tus preceptos, haz que nuestra porción (de vida) se halle en Tu Torá, sácanos con Tu bondad, alegra nuestra alma en Tu salvación y purifica nuestro corazón para que te sirvamos con verdad. Y otórganos en heredad, Eterno, Dios nuestro, con amor y beneplácito Tu Shabat santo, y en el descansen todo Israel, quienes santifican Tu Nombre. Bendito eres Tú, Eterno, que santifica el Shabat.

Complácete, oh Eterno, Dios nuestro, con Tu pueblo Israel y atiende a sus oraciones; restaura el servicio al santuario de Tu casa sagrada, así como las ofrendas de fuego y las oraciones de Israel. Que prontamente las recovas con amor y benevolencia, y que sea siempre aceptable el servicio de Tu pueblo Israel.

.....
 En Jol HaMoed del festival de Pésaj (del tercero al sexto día⁹ o en Jol haMoed del festival de Sucot (del tercero del séptimo día), así como en Rosh Jódesh (novilunio o primer día de cada mes judío), agregar lo siguiente:

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que ascienda, venga y llegue; que sea vista, sea aceptada, sea escuchada, sea considerada y sea recordada nuestra memoria y la memoria de nuestros padre; la memoria de Yerushaláyim Tu ciudad, la memoria del mesías hijo de Tu siervo David y la memoria de todo Tu pueblo, la Casa de Israel; ante Ti, para rescate, para bien, para gracia, para bondad, para misericordia, para una vida buena y para la paz.

.....
 En Rosh Jodesh (novilunio) agregar:

En este día primero del mes

.....
 Desde el tercero hasta el sexto día de Pésaj, agregar:

En este día de festividad de Matsot, en este día de sagrada convocación.

.....
 Desde el tercero hasta el séptimo día de Sucot, agregar:

En este día de esta festividad de las Cabañas, en este día de sagrada convocación.

A fin de tener misericordia de nosotros y otórganos la salvación. Recuérdanos, oh Eterno, Dios nuestro, en este día para bien, considéranos en él para una vida buena. Y en el asunto de salvación y de misericordia, ten piedad y gracia de nosotros; perdona y ten misericordia de nosotros, y sálvanos, pues hacia Ti dirigimos nuestros ojos, ya que Tú eres Dios, el Rey lleno de gracia y de misericordia.

Y Tú por tú misericordia inmensa, nos desearás y te complacerás en nosotros y nuestros ojos contemplarán en Tu retorno a Tsión con misericordia. Bendito eres Tú, Eterno que hace retornar su presencia a Tsión.

Aquí inclinar todo el cuerpo.

E inscribe para una vida buena a todos los hijos de Tu pacto.

Y alabarán y bendecirán Tu grandioso Nombre con verdad, por siempre pues benévolo es, oh Dios de nuestra esperanza y de nuestra ayuda, sela, el Dios benévolo.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

Benévolo es Tu Nombre y a Ti es propio agradecer.

.....
 Cuando se reza con minián, los kohanim varones recitan lo siguiente:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con su santidad de Aharón y nos ha ordenado bendecir a Su pueblo Israel con amor.

Se contesta Amén.

Que el Eterno te bendiga y te preserve.

Se contesta Amén.

Que el Eterno ilumine Su rostro hacia ti y te otorgue gracia.

Se contesta Amén.

Que el Eterno eleve Su rostro hacia ti y ponga paz en ti.

Se contesta Amén.

Otorga paz, benevolencia, bendición, vida, gracia, bondad, rectitud y misericordia a nosotros y a todo Tu pueblo Israel. Bendícenos a todos Padre nuestro, como a uno solo con la luz de Tu rostro, pues con la luz de Tu rostro nos has otorgado, oh Eterno, Dios nuestro, la Torá y la vida, el amor y la bondad, la rectitud y la misericordia, la bendición y la paz. Y que sea bueno a tus ojos bendecirnos y bendecir a todo Tu pueblo Israel con abundante vigor y con paz.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

Y que en el Libro de la vida, la bendición y la paz, el buen sustento, la salvación, la consolación y los decretos benéficos seamos recordados e inscritos delante de Ti, tanto nosotros como todo Tu pueblo Israel, para vida buena y para paz.

Bendito eres Tú, Eterno, que bendice a Su pueblo Israel con paz. Amén.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

Dios mío, preserva mi lengua del mal y mis labios de hablar engaño. Para quienes me maldigan que mi alma se inmute y que mi alma sea como el polvo para todos. Abre mi corazón a Tu Torá y en pos de tus mandamientos mi alma correrá. Y a todos los que se levanten contra mí para mal, prontamente anula su consejo y trastorna sus pensamientos. Hazlo en virtud de Tu Nombre, hazlo en virtud de Tu diestra, hazlo en virtud de Tu Torá, hazlo en virtud de Tu santidad, para que Tus amados sean liberados. Que Tú diestra salve y respóndeme.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

En este punto no se pueden hacer plegarias personales para la obtención de salud, prosperidad, hijos, etc. A continuación, con el cuerpo inclinado, se dan tres pasos hacia atrás del siguiente modo: levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho; luego levantar el pie derecho y colocar la punta contigua al talón del pie izquierdo; finalmente levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho.

Siguiendo en posición inclinada voltearse hacia la izquierda y decir:

Que el Hacedor de la paz en Sus alturas

Voltearse a la derecha y decir:

Él por Su misericordia haga la paz para nosotros,

Inclinarse un poco hacia frente y decir:

Y para todo Su pueblo Israel, Y digan: Amén.

Enderezarse y decir lo siguiente:

Sea Tu voluntad, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que reconstruyas el Sagrado Templo prontamente y en nuestros días. Y otórganos nuestra porción en Tu Torá para cumplir los estatutos de Tu voluntad y servirte con un corazón perfecto.

LA AMIDÁ DE MINJÁ DE SHABAT



LA AMIDÁ

Leyes de la Amidá

1. Es necesario recitar la Amidá en dirección a Yerushalamyim (Jerusalém. Por ello, en el continente americano hay que dirigir el cuerpo y el rostro hacia el oriente.
2. El rezo de la Amidá debe ser recitado en voz baja, como un susurro. Sin embargo, aunque el volumen de la voz debe ser lo suficientemente bajo para que nadie más oiga las palabras, el que reza debe pronunciar cada palabra de tal modo que se escuché a sí mismo.
3. Antes de proceder al rezo hay que dar tres pasos hacia atrás, tres pasos hacia adelante y juntar los pies. Durante todo este rezo no es correcto separar los pies, sino mantenerlos en esta posición.
4. Durante el rezo de la Amidá hay que inclinarse cuatro veces:
 - a) En la primera bendición:
Al decir Baruj (“Bendito”), doblar todo el cuerpo; al decir Adonay (“El Eterno”), enderezar todo el cuerpo.
 - b) Al concluir la primera bendición, repetir los movimientos anteriores.
 - c) En la bendición que comienza con la palabra Modim (“Agradecemos”);
Al decir modim, inclinar todo el cuerpo;
Al continuar con las palabras anajnu laj, sheatá hu (“Te agradecemos, porque Tú eres”), seguir en la misma posición;
Al decir Adonay, enderezar todo el cuerpo.
 - d) Al concluir la bendición Modim, repetir los movimientos indicados del inciso a).
5. El rezo de la Amidá debe ser recitada con mucha concentración especialmente el texto completo de la primera bendición.
6. Al concluir la Amidá, dar tres pasos hacia atrás e inclinarse hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia el frente, mientras se recita la frase apropiada.

LA AMIDÁ DE MINJÁ DE SHABAT

Dar tres pasos hacia atrás, res pasos hacia adelante y pararse con los pies juntos.

¡Oh Señor!, abre mis labios para que mi boca relate Tu alabanza.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno.

Enderezar el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, Dios de Abraham, Dios de Itsjak y Dios de Yaacob; Dios grandioso, todopoderoso y temible; Dios Altísimo que otorga mercedes benévolas, Amo de todo lo que existe, que recuerda las bondades de los patriarcas y trae al redentor para los hijos de sus hijos en virtud de Su nombre, con amor.

.....
Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshuvá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase

Recuérdanos para la vida, oh Rey que desea la vida; inscríbenos en el libro de la Vida, por Tu causa, Dios viviente

.....

Rey que ayuda, salva y defiende

Doblar las rodillas, inclinando todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

protector de Abraham.

Tú eres Todopoderoso, oh Señor; Tú eres quien resucita a los muertos y grande para salvar.

.....
En primavera y verano

Desde el rezo de Musaf del primer día del festival de Pésaj, hasta el rezo de Shajarit del festival de Sheminí Atséret, agregar la siguiente frase:

Él hace descender el rocío

En otoño e invierno

Desde el rezo de Musaf de Sheminí Atséret hasta el rezo de Shajarit del primer día de Pésaj, agregar la siguiente frase:

Él hace soplar el viento y descender la lluvia

.....

Sustenta a los vivos con bondad, resucita a los muertos con gran misericordia, sostiene a los caídos y cura a los enfermos, libera a los prisioneros y mantiene Su fidelidad para los que duermen en el polvo. ¿Quién es como Tú, Amo de hechos poderosos? ¿Y quién se te asemeja?, Rey que causas la muerte y haces vivir y haces florecer la salvación.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

¿Quién es como Tú, Padre misericordioso? Que recuerda con misericordia a Sus criaturas para la vida.

.....
 Y Tú eres fiel para resucitar a los muertos, Bendito eres Tú, Eterno, que resucita a los muertos.

.....
 Cuando se reza con minián, durante la repetición de la Amidá que hace el jazán, la congregación recita junto con él el siguiente texto (Kedushá):

Te bendecimos, y te reverenciamos conforme a la agradable oración secreta de los santos Serafines, los cuales proclaman tres veces ante Ti la declaración de santidad Y así fue escrito por medio de Ti profeta: “Y un (ángel) llama a otro y declara:

“Santo, Santo, Santo es el Eterno, Amo de Legiones; la tierra entera está llena de su gloria”. Los que están frente a ellos, dicen alabanzas y declaran: “Bendita sea la gloria del Eterno desde Su lugar.” Y en Tus Santas Escrituras está escrito, diciendo:

El Eterno reinará por siempre jamás; tu Dios, oh Tsión, de generación en generación, ¡Haleluya!

.....
 Tú eres Santo y Tu Nombre es Santo Y los santos cada día te alaban, sela, Bendito eres Tú, Eterno.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

El Rey Santo

.....
 El Dios Santo.

Tú eres único y Tu Nombre es único ¿y quién es como Tu pueblo Israel, un pueblo único en la tierra? Esplendor de grandeza y corona de salvación un día de descanso y santidad has entregado a Tu pueblo. Abraham se alegrará, Itzjak entonará cantos y Yaacob y sus descendientes descansarán en él. Descanso de amor y magnimidad, descanso de verdad y fidelidad, descanso de armonía, tranquilidad y seguridad, descanso completo en el cual Tú te complaces. Tus hijos reconocerán y sabrán que de Ti procede su descanso, y por su descanso santificarán Tu Nombre.

Dios nuestro y Dios de nuestros ancestros, complácete con nuestro descanso, santifícanos con Tus preceptos, haz que nuestra porción (de vida) se halle en Tu Torá, sácianos con Tu bondad, alegra nuestra alma en Tu salvación y purifica nuestro corazón para que te sirvamos con verdad. Y otórganos en heredad, Eterno, Dios nuestro, con amor y beneplácito Tu Shabat santo, y en el

descansen todo Israel, quienes santifican Tu Nombre. Bendito eres Tú, Eterno, que santifica el Shabat.

Complácete, oh Eterno, Dios nuestro, con Tu pueblo Israel y atiende a sus oraciones; restaura el servicio al santuario de Tu casa sagrada, así como las ofrendas de fuego y las oraciones de Israel. Que prontamente las recovas con amor y benevolencia, y que sea siempre aceptable el servicio de Tu pueblo Israel.

.....
 En Jol HaMoed del festival de Pésaj (del tercero al sexto día⁹ o en Jol haMoed del festival de Sucot (del tercero del séptimo día), así como en Rosh Jódesh (novilunio o primer día de cada mes judío), agregar lo siguiente:

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que ascienda, venga y llegue; que sea vista, sea aceptada, sea escuchada, sea considerada y sea recordada nuestra memoria y la memoria de nuestros padre; la memoria de Yerushaláyim Tu ciudad, la memoria del mesías hijo de Tu siervo David y la memoria de todo Tu pueblo, la Casa de Israel; ante Ti, para rescate, para bien, para gracia, para bondad, para misericordia, para una vida buena y para la paz.

.....
 En Rosh Jodesh (novilunio) agregar:

En este día primero del mes

.....
 Desde el tercero hasta el sexto día de Pésaj, agregar:

En este día de festividad de Matsot, en este día de sagrada convocación.

.....
 Desde el tercero hasta el séptimo día de Sucot, agregar:

En este día de esta festividad de las Cabañas, en este día de sagrada convocación.

.....
 A fin de tener misericordia de nosotros y otórganos la salvación. Recuérdanos, oh Eterno, Dios nuestro, en este día para bien, considéranos en él para una vida buena. Y en el asunto de salvación y de misericordia, ten piedad y gracia de nosotros; perdona y ten misericordia de nosotros, y sálvanos, pues hacia Ti dirigimos nuestros ojos, ya que Tú eres Dios, el Rey lleno de gracia y de misericordia.

Y Tú, por tú misericordia inmensa, nos desearás y te complacerás en nosotros y nuestros ojos contemplarán en Tu retorno a Tsión con misericordia. Bendito eres Tú, Eterno que hace retornar su presencia a Tsión.

Aquí inclinar todo el cuerpo.

A Ti te agradecemos, pues Tú eres el Eterno.

Enderezar todo el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, por siempre jamás. Tú eres el que nos forma, la Roca de nuestro ser, y el defensor de nuestra salvación Tú eres. De generación en generación te agradeceremos y relataremos Tu alabanza por nuestras vidas que están en tu mano, por nuestras almas que están confiadas a Ti, por Tus milagros que todos los días están con nosotros y por Tus

maravillas y Tus bondades de todo momento, noche, mañana y tarde. El Bondadoso, pues no se han agotado Tus misericordias, el Misericordioso pues no se han extinguido Tus bondades, ya que desde siempre hemos esperado en Ti.

.....
 El siguiente párrafo no es recitado durante el rezo silencioso de la Amidá. Solamente es recitado cuando se reza con minián durante la repetición en voz alta que el jazán hace de la Amidá. Mientras que el jazán recita el párrafo anterior de Modim, la congregación recita este párrafo en voz baja.

Inclinar todo el cuerpo.

A ti te agradecemos, pues Tu eres el Eterno nuestro Dios y Dios de nuestros padres, el Dios de todo ser de carne; nuestro Formador, el Formador del universo. Bendiciones y agradecimientos son debidos a Tu Nombre grandioso y santo por habernos dado la vida y habernos sustentado. Que así continúes dándonos la vida y continúes otorgándonos gracia. Y reúne a nuestros exiliados en los patios de Tu santuario para que cumplan Tus estatutos, hagan Tu voluntad y te sirvan con corazón íntegro (por inspirarnos) a nosotros a agradecer a Ti. Bendito es el Dios de agradecimientos.

.....
 En Janucá, agregar el siguiente texto:

Y por los milagros, la liberación, las proezas, las salvaciones, los prodigios y las consolaciones que hiciste por nuestros ancestros en aquellos días en esta época.

En los días de Matityahu hijo de Yojanán en Cohén Gadol (sumo sacerdote) el Jashmonaita y sus hijos cuando se levantó el malvado reino de Grecia contra Tu pueblo Israel para hacerles olvidar Tu Torá y apartarlos de los decretos de Tu voluntad. Pero Tú por Tu inmensa misericordia te levantaste a favor de ellos en su momento de tribulación; peleaste su contienda, juzgaste su reclamo, cobraste venganza y entregaste a fuertes en manos de débiles, a muchos en manos de pocos, a malvados en manos de justos, a impuros en manos de puros, y a malévolos manos de los que se dedicaban a Tu Torá. Para ti hiciste un renombre grande y santo en Tu mundo. Y por Tu pueblo Israel hiciste una gran salvación y una liberación como en este mismo día. Y después vinieron Tus hijos al recinto santísimo de Tu Casa, limpiaron Tu Santuario, purificaron Tu sede de santidad y encendieron candelas en los patios de Tu Templo. E instituyeron estos ocho días de Janucá para alabanza y agradecimiento. Por ellos hiciste milagros y prodigios, y por ello agradecemos y alabaremos Tu gran Nombre. Sela.

.....
 Y por todo ello que sea bendito, exaltado y elevado siempre Tu nombre, Rey nuestro, por toda la eternidad. Y todos los seres vivos te agradecerán, sela.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

E inscribe para una vida buena a todos los hijos de Tu pacto.

.....
 Y alabarán y bendecirán Tu grandioso Nombre con verdad, por siempre pues benévolo es, oh Dios de nuestra esperanza y de nuestra ayuda, sela, el Dios benévolo.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

Benévolo es Tu Nombre y a Ti es propio agradecer.

Otorga paz, benevolencia, bendición, vida, gracia, bondad, rectitud y misericordia a nosotros y a todo Tu pueblo Israel. Bendícenos a todos Padre nuestro, como a uno solo con la luz de Tu rostro, pues con la luz de Tu rostro nos has otorgado, oh Eterno, Dios nuestro, la Torá y la vida, el amor y la bondad, la rectitud y la misericordia, la bendición y la paz. Y que sea bueno a tus ojos bendecirnos y bendecir a todo Tu pueblo Israel con abundante vigor y con paz.

.....
 Durante los Diez Días de Arrepentimiento (Aséret Yemé Teshubá), desde Rosh Hashaná hasta Yom Kipur, agregar la siguiente frase:

Y que en el Libro de la vida, la bendición y la paz, el buen sustento, la salvación, la consolación y los decretos benéficos seamos recordados e inscritos delante de Ti, tanto nosotros como todo Tu pueblo Israel, para vida buena y para paz.

Bendito eres Tú, Eterno, que bendice a Su pueblo Israel con paz. Amén.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

Dios mío, preserva mi lengua del mal y mis labios de hablar engaño. Para quienes me maldigan que mi alma se inmute y que mi alma sea como el polvo para todos. Abre mi corazón a Tu Torá y en pos de tus mandamientos mi alma correrá. Y a todos los que se levanten contra mí para mal, prontamente anula su consejo y trastorna sus pensamientos. Hazlo en virtud de Tu Nombre, hazlo en virtud de Tu diestra, hazlo en virtud de Tu Torá, hazlo en virtud de Tu santidad, para que Tus amados sean liberados. Que Tú diestra salve y respóndeme.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

En este punto no se pueden hacer plegarias personales para la obtención de salud, prosperidad, hijos, etc. A continuación, con el cuerpo inclinado, se dan tres pasos hacia atrás del siguiente modo: levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho; luego levantar el pie derecho y colocar la punta contigua al talón del pie izquierdo; finalmente levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho.

Siguiendo en posición inclinada voltearse hacia la izquierda y decir:

Que el Hacedor de la paz en Sus alturas

Voltearse a la derecha y decir:

Él por Su misericordia haga la paz para nosotros,

Inclinarse un poco hacia frente y decir:

Y para todo Su pueblo Israel, Y digan: Amén.

Enderezarse y decir lo siguiente:

Sea Tu voluntad, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que reconstruyas el Sagrado Templo prontamente y en nuestros días. Y otórganos nuestra porción en Tu Torá para cumplir los estatutos de Tu voluntad y servirte con un corazón perfecto.

LA AMIDÁ DE LOS FESTIVALES (YOM TOB)

ARBIT, SHAJARIT Y MINJÁ



LA AMIDÁ

Leyes de la Amidá

1. Es necesario recitar la Amidá en dirección a Yerushalamyim (Jerusalém. Por ello, en el continente americano hay que dirigir el cuerpo y el rostro hacia el oriente.
2. El rezo de la Amidá debe ser recitado en voz baja, como un susurro. Sin embargo, aunque el volumen de la voz debe ser lo suficientemente bajo para que nadie más oiga las palabras, el que reza debe pronunciar cada palabra de tal modo que se escuché a sí mismo.
3. Antes de proceder al rezo hay que dar tres pasos hacia atrás, tres pasos hacia adelante y juntar los pies. Durante todo este rezo no es correcto separar los pies, sino mantenerlos en esta posición.
4. Durante el rezo de la Amidá hay que inclinarse cuatro veces:
 - a) En la primera bendición:
Al decir Baruj (“Bendito”), doblar todo el cuerpo; al decir Adonay (“El Eterno”), enderezar todo el cuerpo.
 - b) Al concluir la primera bendición, repetir los movimientos anteriores.
 - c) En la bendición que comienza con la palabra Modim (“Agradecemos”);
Al decir modim, inclinar todo el cuerpo;
Al continuar con las palabras anajnu laj, sheatá hu (“Te agradecemos, porque Tú eres”), seguir en la misma posición;
Al decir Adonay, enderezar todo el cuerpo.
 - d) Al concluir la bendición Modim, repetir los movimientos indicados del inciso a).
- a) El rezo de la Amidá debe ser recitada con mucha concentración especialmente el texto completo de la primera bendición.
- b) Al concluir la Amidá, dar tres pasos hacia atrás e inclinarse hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia el frente, mientras se recita la frase apropiada.

LA AMIDÁ DE LOS FESTIVALES

ARBIT, SHAJARIT Y MINJÁ

En Pésaj: primero, segundo, séptimo y octavo días.

En Shavuot: primero y segundo días.

En Sucot: primero, segundo, octavo y noveno días (Sheminí Atséret) En Jol haMoed (días intermedios o sea del tercero al sexto día) de Pésaj y Sucot, se recita la Amidá de los días de la semana, agregando el texto Yaalé veyabó.

Dar tres pasos hacia atrás, res pasos hacia adelante y pararse con los pies juntos.

¡Oh Señor!, abre mis labios para que mi boca relate Tu alabanza.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno.

Enderezar el cuerpo.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, Dios de Abraham, Dios de Itsjak y Dios de Yaacob; Dios grandioso, todopoderoso y temible; Dios Altísimo que otorga mercedes benévolas, Amo de todo lo que existe, que recuerda las bondades de los patriarcas y trae al redentor para los hijos de sus hijos en virtud de Su nombre, con amor. Rey que ayuda, salva y defiende

Doblar las rodillas, inclinando todo el cuerpo.

Bendito eres Tú, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

protector de Abraham, Tú eres Todopoderoso, oh Señor; Tú eres quien resucita a los muertos y grande para salvar.

En primavera y verano

Desde el rezo de Musaf del primer día del festival de Pésaj, hasta el rezo de Shajarit del festival de Sheminí Atséret, agregar la siguiente frase:

Él hace descender el rocío

En otoño e invierno

Desde el rezo de Musaf de Sheminí Atséret hasta el rezo de Shajarit del primer día de Pésaj, agregar la siguiente frase:

Él hace soplar el viento y descender la lluvia

Sustenta a los vivos con bondad, resucita a los muertos con gran misericordia, sostiene a los caídos y cura a los enfermos, libera a los prisioneros y mantiene Su fidelidad para los que duermen en el polvo. ¿Quién es como Tú, Amo de hechos poderosos? ¿Y quién se te asemeja?, Rey que causas la muerte y haces vivir y haces florecer la salvación. Y Tú eres fiel para resucitar a los muertos. Bendito eres Tú, Eterno que resucita a los muertos.

Cuando se reza con minián, durante la repetición de la Amidá que hace el jazán, la congregación recita junto con él el siguiente texto (Kedushá):

Te bendecimos, y te reverenciamos conforme a la agradable oración secreta de los santos Serafines, los cuales proclaman tres veces ante Ti la declaración de santidad Y así fue escrito por medio de Ti profeta: “Y un (ángel) llama a otro y declara:

“Santo, Santo, Santo es el Eterno, Amo de Legiones; la tierra entera está llena de su gloria”. Los que están frente a ellos, dicen alabanzas y declaran:

“Bendita sea la gloria del Eterno desde Su lugar.” Y en Tus Santas Escrituras está escrito, diciendo:

El Eterno reinará por siempre jamás; tu Dios, oh Tsión, de generación en generación, ¡Haleluya!

Tú eres Santo y Tu Nombre es Santo Y los santos cada día te alaban, sela, Bendito eres Tú, Eterno. El Dios Santo.

Tú nos has escogido de entre los pueblos, nos has amado y te has complacido en nosotros; nos has elevado por encima de todas las lenguas, nos has santificado con Tus mandamientos y nos has acercado, Rey nuestro, a Tu servicio, y Tu nombre grandioso y santo has proclamado sobre nosotros.

En la noche del sábado agregar el siguiente texto:

Nos diste a conocer Tus justas leyes y nos enseñaste a cumplir por medio de ellas los decretos de Tu Voluntad. Nos entregaste con amor, oh Eterno, Dios nuestro, leyes justas y enseñanzas verdaderas, estatutos y mandamientos buenos. Nos heredaste temporadas de regocijo, festivales de reunión sagrados o ofrendas festivas. Y nos hiciste herederos de la santidad del Shabat, de la gloria de los festivales y de las ofrendas de encuentro festivas de las peregrinaciones. Entre la santidad del Shabat y la santidad del día de festival hiciste la distinción. Y el sétimo día de entre los seis días de actividad santificaste y distinguiste y santificaste a tu pueblo Israel con Tu santidad.

Y nos has dado, Eterno, Dios nuestro con amor

En Shabat agregar:

Días de Shabat para descanso y

Festivales designados para la alegría, festividades y temporadas para el regocijo,

En Shabat agregar:

este día de Shabat y

En los dos últimos días de Pésaj agregar:

El día del festival de pan ázimo, esta festividad de convocación santa, época de nuestra libertad.

En Shavuot agregar:

el día de este festival de las semanas esta festividad de convocación sagrada, época de la entrega de nuestra Torá

En los dos primeros días de Sucot agregar:

el día de este festival de las cabañas, esta festividad de convocación sagrada, época de nuestra alegría.

En Shemini Atsétet y en Simjat Torá agregar:

el día octavo, este festival de asamblea, esta festividad de convocación sagrada, época de nuestra alegría.

con amor, convocación santa en remembranza a la salida de Mitzráim.

Dios nuestro y Dios de nuestros padres, sea Tu voluntad que ascienda, venga y llegue; que sea vista, sea aceptada, sea escuchada, sea considerada y sea recordada ante ti nuestra memoria y la memoria de nuestros padres; la memoria de Yerushaláim, Tu ciudad, la memoria del mesías hijo de Tu siervo David y la memoria de todo Tu pueblo, la Casa de Israel; ante Ti, para rescate, para bien, para gracia, para bondad, para misericordia, para una vida buena y para la paz, en el día

En Shabat agregar:

de Shabat este y en el día...

En los primeros y dos últimos días de Pésaj agregar:

de esta festividad de Matsot, en este día de sagrada convocación.

En Shavuot agregar:

de este festival de las semanas e este día de sagrada convocación.

En los dos primeros días de Sucot agregar:

En este festividad de Cabañas, en este día de sagrada convocación.

En Sheminí Atséret y en Simjat Torá agregar:

octavo, este festival de asamblea, en este día de sagrada convocación.

A fin de tener misericordia de nosotros y otorgarnos la salvación. Recuérdanos, oh Eterno, Dios nuestro, en este día para bien, considéranos en él para una vida buena. Y en el asunto de la salvación y de misericordia, ten piedad y gracia de nosotros; perdona y ten misericordia de nosotros, y sálvanos, pues hacia Ti dirigimos nuestros ojos, ya que Tú eres Dios, el Rey lleno de gracia y de misericordia.

Otórganos, Eterno, Dios nuestro, la bendición de Tus festivales designados para la vida, con alegría y paz, tal como deseaste y dijiste que nos bendecirías, que así nos bendigas, sela. Santifícanos con tus preceptos, haz que nuestra porción de vida se halle en Tu Torá, sácanos con Tu bondad, alegra nuestra alma en Tu salvación y purifica nuestro corazón para que te sirvamos con verdad. Y otórganos en heredad, Eterno, Dios nuestro,

En Shabat agregar:

con amor y beneplácito

Con alegría y regocijo

En Shabat agregar:

días de Shabat y

Tus sagrados festivales, para que se alegren en Ti todos (los miembros) de Israel, quienes santifican Tu Nombre. Bendito eres, Eterno, que santifica

En Shabat agregar:

el Shabat y

a Israel y a las temporadas. Complácete, oh Eterno, Dios nuestro, con Tu pueblo Israel y atiende a sus oraciones; restaura el servicio al santuario de Tu casa sagrada, así como las ofrendas de fuego y las oraciones de Israel. Que prontamente las recibas con amor y benevolencia, y que sea siempre aceptable el servicio de Tu pueblo Israel. Y Tú, por tu misericordia inmensa, nos desearás y te complacerás en nosotros, y nuestros ojos contemplarán en Tu retorno a Tsión con misericordia. Bendito eres Tú, Eterno, que haces retornar Su Presencia a Tsión.,

Aquí inclinar todo el cuerpo.

A Ti te agradecemos, pues Tú eres el Eterno.

Enderezar todo el cuerpo

Dios nuestro y Dios de nuestros padre, por siempre jamás. Tu eres el que nos forma, la Roca de nuestro ser, y el defensor de nuestra salvación Tú eres. De generación en generación te agradeceremos y relataremos Tu alabanza por nuestras vidas que están en Tú mano, por nuestras almas qu están confiadas a Ti, por Tus milagros que todos los días están con nosotros y por Tus maravillas y Tus bondades de todo momento, noche, mañana y tarde. El Bondadoso, pues no se han agotado Tus misericordias, el Misericordioso pues no se han extinguido Tus bondades, ya que desde siempre hemos esperado en Ti.

El siguiente párrafo no es recitado durante el rezo silencioso de la Amidá. Solamente es recitado cuando se reza con minián durante la repetición en voz alta que el jazán hace de la Amidá. Mientras que el jazán recita el párrafo anterior de Modim, la congregación recita este párrafo en voz baja.

Inclinar todo el cuerpo.

A ti te agradecemos, pues Tu eres el Eterno nuestro Dios y Dios de nuestros padres, el Dios de todo ser de carne; nuestro Formador, el Formador del universo. Bendiciones y agradecimientos son debidos a Tu Nombre grandioso y santo por habernos dado la vida y habernos sustentado. Que así continúes dándonos la vida y continúes otorgándonos gracia. Y reúne a nuestros exiliados en los patios de Tu santuario para que cumplan Tus estatutos, hagan Tu voluntad y te sirvan con corazón íntegro (por inspirarnos) a nosotros a agradecer a Ti. Bendito es el Dios de agradecimientos.

Y por todo ello que sea bendito, exaltado y elevado siempre Tu nombre, Rey nuestro, por toda la eternidad. Y todos los seres vivos te agradecerán, sela. Y alabarán y bendecirán Tu grandioso Nombre con verdad, por siempre pues benévolo es, oh Dios de nuestra esperanza y de nuestra ayuda, sela, el Dios benévolo.

Inclinar todo el cuerpo.

Bendito eres TÚ, Eterno,

Enderezar el cuerpo.

Benévolo es Tu Nombre y a Ti es propio agradecer.

Cuando se reza con minián, los kohanim varones recitan lo siguiente:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con su santidad de Aharón y nos ha ordenado bendecir a Su pueblo Israel con amor.

Se contesta Amén.

Que el Eterno te bendiga y te preserve.

Se contesta Amén.

Que el Eterno ilumine Su rostro hacia ti y te otorgue gracia.

Se contesta Amén.

Que el Eterno eleve Su rostro hacia ti y ponga paz en ti.

Se contesta Amén.

Otorga paz, benevolencia, bendición, vida, gracia, bondad, rectitud y misericordia a nosotros y a todo Tu pueblo Israel. Bendícenos a todos Padre nuestro, como a uno solo con la luz de Tu rostro, pues con la luz de Tu rostro nos has otorgado, oh Eterno, Dios nuestro, la Torá y la vida, el amor y la bondad, la rectitud y la misericordia, la bendición y la paz. Y que sea bueno a tus ojos bendecirnos y bendecir a todo Tu pueblo Israel con abundante vigor y con paz. Amén.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

Dios mío, preserva mi lengua del mal y mis labios de hablar engaño. Para quienes me maldigan que mi alma se inmute y que mi alma sea como el polvo para todos. Abre mi corazón a Tu Torá y en pos de tus mandamientos mi alma correrá. Y a todos los que se levanten contra mí para mal, prontamente anula su consejo y trastorna sus pensamientos. Hazlo en virtud de Tu Nombre, hazlo en virtud de Tu diestra, hazlo en virtud de Tu Torá, hazlo en virtud de Tu santidad, para que Tus amados sean liberados. Que Tú diestra salve y respóndeme.

Que sean aceptables la expresión de mi boca y le meditación de mi corazón delante de Ti, oh Eterno mi Roca y mi Redentor.

En este punto no se pueden hacer plegarias personales para la obtención de salud, prosperidad, hijos, etc. A continuación, con el cuerpo inclinado, se dan tres pasos hacia atrás del siguiente modo: levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho; luego levantar el pie derecho y colocar la punta contigua al talón del pie izquierdo; finalmente levantar el pie izquierdo y colocar su punta contigua al talón del pie derecho.

Siguiendo en posición inclinada voltearse hacia la izquierda y decir:

Que el Hacedor de la paz en Sus alturas

Voltearse a la derecha y decir:

Él por Su misericordia haga la paz para nosotros,

Inclinarse un poco hacia frente y decir:

Y para todo Su pueblo Israel, Y digan: Amén.

Enderezarse y decir lo siguiente:

Sea Tu voluntad, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que reconstruyas el Sagrado Templo prontamente y en nuestros días. Y otórganos nuestra porción en Tu Torá para cumplir los estatutos de Tu voluntad y servirte con un corazón perfecto.

QUINTA PARTE

EL SHEMÁ ISRAEL ANTES DE DORMIR



EL SHEMÁ ISRAEL ANTES DE DORMIR

Al igual que los hombres, las mujeres también deben recitar el Shemá Israel antes de dormirse.

Señor del universo he aquí que yo perdono y disculpo a todo aquel que me haya provocado o haya cometido una falta contra mí, ya sea en mi cuerpo, en mi propiedad, en mi honor o en todo lo demás que sea mío, ya haya sido a causa de fuerza mayor o intencionalmente, o por accidente o con mala voluntad, tanto de palabra como de práctica, ya haya sido en esta encarnación. (Perdono) a todo miembro de Israel y que ningún ser humano sea castigado a causa mía. Sea Tu voluntad Eterno, Dios mío y Dios de mis padres, que yo no peque más; y todo en lo que haya yo pecado delante de Ti sea borrado por Tu abundante misericordia, pero no a través de sufrimientos ni enfermedades nefastas. Que la expresión de mi boca y la meditación de mi corazón sean aceptables delante de Ti, Eterno, mi Roca y mi Redentor.

Bendito que haces caer los lazos de sueño sobre mis ojos y el adormecimiento sobre mis párpados, e iluminas la pupila del ojo. Sea Tu voluntad, Eterno, Dios mío y Dios de mis padres, que me hagas acostarme en paz y hagas levantarme para una vida buena y en paz. Concédeme mi porción en Tu Torá; acostúbrame a los preceptos y no me dejes acostumbrar a las transgresiones. No me hagas llegar al pecado ni a las pruebas ni al menosprecio. Que domine en mi la inclinación al Bien y que no domine en mi la inclinación al Mal y de enfermedades malignas. Que no me confundan sueños malos ni malos pensamientos, que mi progenie sea perfecta delante de Ti e ilumina mis ojos, no sea que muera en el sueño. Bendito que ilumina al mundo entero con Su gloria.

EL SHEMÁ ISRAEL LEYES

La recitación del Shemá Israel debe ser realizada con total concentración, colocando la mano derecha sobre los ojos. Al terminarla, se recita en un susurro la frase que comienza con las palabras baruj shem... (“Bendito es el Nombre...”). El Shemá Israel debe ser recitado en voz clara y audible, poniendo especial cuidado en pronunciar con exactitud cada palabra y no omitir ninguna letra. Durante la recitación de los tres párrafos del Shemá hay que mantener la concentración en lo que se está diciendo y no distraerse con nada externo.

Durante su recitación hay que tener en mente aceptar sobre si el cumplimiento de la voluntad del Creador.

Colocar la mano derecha sobre los ojos y decir en voz alta:

Escucha, oh Israel, el Eterno es nuestro Dios, el Eterno Uno es.

Pronunciar la siguiente frase en voz baja:

¡Bendito es el Nombre de Su reino glorioso por siempre jamás!

Recitar en voz alta:

Amarás al Eterno, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Y estarán estas cosas que Yo te ordeno el día de hoy sobre tu corazón.

Las enseñarás diligentemente a tus hijos y hablarás de ellas cuando estés sentado en tu casa y cuando andes en el camino, y al acostarte y al levantarte, Las atarás por signo sobre tu mano y serás por filacterias entre tus ojos. Y las escribirás sobre os marcos de tu casa y sobre tus portones.

Y sucederá que si obedecieran los mandamientos que Yo les ordeno hoy, de amar al Eterno, su Dios, y servirle con todo su corazón y con toda su alma, entonces Yo otorgaré a su tierra la lluvia en su momento, la temprana y la tardía, para que recojas el grano, tu vino y tu aceite. Yo daré hierba a tus campos para tu ganado, y comerás, y te saciarás. Cuiden de ustedes no sea que se deje seducir su corazón y se aparten y sirvan a dioses extraños y se prosternen ante ellos.

Decir lo siguiente en voz baja, pero audible:

Entonces se encenderá la ira del Eterno contra ustedes; El retendrá los cielos para que no haya lluvia y la tierra no produzca su fruto. Y serán exterminados rápidamente de la buena tierra

Regresar al tono normal:

que el Eterno les entrega. Pongan estas palabras Mías en sus corazones y en sus almas; y átenlas por signo en sus manos, y por filacterias entre sus ojos. Las enseñarán a sus hijos, para hablar de ellas cuando estés sentado en tu casa y cuando andes de camino al acostarte y al levantarte. Las escribirás sobre los marcos de tu casa y sobre tus portones, a fin de que se multipliquen tus días y los días de tus hijos sobre la tierra que el Eterno juró entregar a tus padres, como los días del cielo sobre la tierra.

El Eterno habló a Moshé, diciendo: Habla a los hijos de Israel y diles que se hagan flequillos en las esquinas de sus vestimentas a lo largo de sus generaciones. Y pondrán sobre el flequillo de cada esquina un hilo de color celeste. Y será tsitsi para ustedes, para que lo vean y recuerden todos los mandamientos del Eterno y los cumplan y no exploren tras sus corazones (pensamientos) ni tras sus ojos, en pos de los cuales ustedes se corrompen. A fin de que recuerden y cumplan todos Mis mandamientos y sean santos para su Dios. Yo soy el Eterno, su Dios,, que los saqué a ustedes de la tierra de Egipto para ser su Dios. Yo soy el Eterno, su Dios. Verdadero.

Los devotos exultarán con gloria; cantarán jubilosamente en sus lechos. Con himnos exaltados a Dios en sus gargantas y espada de dos filos en sus manos.

Recitar el siguiente versículo tres veces:

He aquí el lecho del (rey) Shelomó: sesenta varones lo rodean, de los fuertes de Israel. Todos ellos blandiendo espada, expertos en guerra; cada uno lleva su espada sobre su muslo a causa del terror de la noche.

Que el Eterno te bendiga y te preserve. Que el Eterno ilumine Su rostro hacia a ti y otorgue gracia. Que el Eterno eleve Su rostro hacia ti y ponga paz en ti.

Quien more en el refugio del Altísimo, en la sombra del Todopoderoso permanecerá. Diré al Eterno: Él es mi refugio y mi fortaleza; mi Dios, en Él confiaré. Pues Él te librá de la celada que haya sido tendida, de la peste que se avecina. Con Sus miembros te cubrirá, y debajo de Sus alas te protegerá. Escudo y armadura es Su verdad. No temerás del terror de la noche no de la flecha que vuela por el día; ni de la peste que anda en las tinieblas ni del aniquilador que desola por la tarde. Caerá un millar a tu lado y diez mil a tu diestra; pero a ti no se acercarán. Sólo atisbarás con tus ojos y la retribución contra los malvados verás. Pues Tú, oh Eterno, eres mi refugio;

Antes de acostarse, es recomendable hacer un examen serio de los actos realizados durante el día. Si se cometieron actos indebidos, hay que confesarlos y arrepentirse de ellos, así como adoptar la firme decisión de no volver a cometerlos en el futuro. La siguiente confesión no es dicha en Shabat, en los festivales, en Rosh Jódesh, todo el mes de Nisán, 1 de Iyar, Lag baomer, los doce primeros días de Siván, 9 y 15 de Ab, vísperas de festivales, pasando Kipur hasta el final de Tishré, Janucá, Purim, Tu Bishbat.

Por favor, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que llegue delante de Ti nuestra oración, y no te ocultes, Rey nuestro, de nuestra plegarias. Pues no somos tan insolentes ni tan duros de cerviz como para decirte, oh Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros padres, que somos justos y que no hemos pecado. No, sino que hemos pecado, hemos cometido iniquidad y hemos transgredido intencionalmente, tanto nosotros como nuestros padres y los miembros de nuestra casa. Nos hemos hecho culpables; hemos traicionado; hemos robado; hemos hablado calumnias y maledicencia; hemos causado iniquidad y hemos causado maldad; hemos pecado intencionalmente; hemos robado bienes ajenos por la fuerza; nos hemos asociado a la mentira y al engaño; hemos dado malos consejos; hemos engañado; nos hemos enojado; nos hemos burlado; nos hemos rebelado; hemos pervertido Tus palabras; hemos provocado; hemos cometido inmoralidad; nos hemos apartado de Ti; hemos cometido iniquidad; hemos pecado gravemente; hemos causado daños espirituales; hemos oprimido a otros; hemos causado sufrimiento al padre y a la madre; hemos sido obstinados; hemos sido malvados; hemos corrompido; hemos cometido abominaciones; nos hemos extraviado y hemos hecho que otros se extravíen; y nos hemos apartado de Tus mandamientos y de Tus buenas leyes, pero no nos ha servido de nada. Pero Tú eres Justo por todo lo que ha venido sobre nosotros, ya que actuaste con Verdad y nosotros hicimos la maldad.

La siguiente plegaria debe ser recitada completamente, incluyendo las frases correspondientes a los siete días de la semana. Al concluir, regresar y decir tres veces la frase correspondiente a la noche en que se halla.

La noche del sábado.

Por favor, por la grandeza de Tu diestra libera las cadenas del cautiverio.

La noche del domingo.

Acepta el canto de Tu pueblo; exáltanos, purifícanos, oh Dios temible.

La noche del lunes.

Oh Todopoderoso a los que inquietan por Tu unidad como a la pupila de Tus ojos, guárdalos.

La noche del martes.

Bendícelos, purifícalos, que Tu justa misericordia siempre los recompense.

La noche del miércoles.

Lleno de piedad, oh Santo, con la abundancia de Tu bondad quía a Tu congregación.

La noche del jueves

Dios único y excelso, atiende a Tu pueblo, quienes recuerdan Tu santidad.

La noche del viernes.

Acepta nuestras súplicas y escucha nuestro clamor, Tu que conoces todos los misterios.

Bendito es el nombre de la gloria de Su reino por siempre jamás. Tú te levantarás y tendrás misericordia de Tsión; es el momento de concederle gracia, pues ya ha llegado el tiempo fijado.

Recitar la siguiente frase dos veces.

David, rey de Israel, vive y perdura

En Tú mano encomiendo mi espíritu; Tú me has redimido, Eterno, Dios de verdad.

SEXTA PARTE

EL ENCENDIDO DE CANDELAS



ENCENDIDO DE CANDELAS

En Shabat.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del Universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado encender las velas de Shabat.

En los festivales (Yom Tob), los dos primeros y los dos últimos días de Pésaj; los dos días de Shabuot; los dos días de Rosh Hashaná; los dos primeros días de Sucot; en Shemini Atséret y en Simjat Torá.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con sus mandamientos y nos ha ordenado encender las velas de

En los festivales.

Yom tob.

En Shabat y en los festivales.

Shabat y Yom tob

Después de pronunciar la bendición, recitar la siguiente oración:

Sea Tú voluntad Eterno, Dios nuestro y Dios de mis ancestros, que tengas compasión y misericordia de mí y que actúes con gran bondad hacía mí al concederme hijos que cumplan Tu voluntad y se dediquen a Tu Torá con motivos puros, Que ellos irradien Torá por el mérito de estas velas de Shabat, tal como está escrito:

“Pues el precepto es candela, y la Torá es luz.” Y también ten compasión y misericordia de mi esposo (mencionar su nombre y el de su padre), y concédele una larga vida y años de paz, con bendición y prosperidad. Y ayúdale a cumplir Tu voluntad con integridad. Que así sea Tu voluntad.

“Que la dulzura del Eterno, nuestro Dios, esté sobre nosotros. Y la obra de nuestras manos que Él establezca para nosotros; la obra de nuestras manos que afirme”.

Que sean aceptables a expresión de mi boca y la meditación de mi corazón delante de To, oh Eterno, mi Roca y mi Redentor.

SÉPTIMA PARTE

KIDUSH Y HABDALÁ



KIDUSH MATUTINO DE SHABAT

Un salmo de David. El Eterno es mi pastor, nada me faltará. En hermosos prados me hace yacer, al lado de aguas serenas me conduce, Él restaura mi alma; por senderos de rectitud me guía por causa de Su Nombre. Aun cuando camine por el valle de la sombra de la muerte no temeré, pues Tú estás conmigo. Tu cetro y Tu cayado ellos me consolarán. Tu preparas delante de mí na mesa frente a quienes me atormentan. Enjugaste mi cabeza con aceite; mi copa desborda. Sólo lo bueno y a bondad me perseguirán durante todos los días de mi vida; y habitaré en la Casa del Eterno por argos días.

Si por causa del Shabat abstienes tus pies de hacer tus deseos en Mi día santo; si llamas al Shabat “una delicia” el santo del Eterno, el honrado, y lo honras al no llevar a cabo tus propios caminos, procurar tus deseos o hablar de cosas prohibidas. Entonces te deleitarás en el Eterno, y te hará cabalgar sobre las cimas de la tierra y te alimentaré de la heredad de tu padre Yaacob, pues a boca del Eterno ha hablado.

Y los hijos de Israel guardarán el Shabat, para hacer el Shabat por todas sus generaciones un pacto perpetuo. Entre Yo y los hijos de Israel será un signo perpetuo de que en seis días el Eterno hizo los cielos y la tierra y en el séptimo día, se abstuvo y obtuvo respiro. Por lo tanto, bendijo el Eterno el día séptimo, y lo santificó.

El que recita Kidush dice:

Con su permiso señores

Los demás responden:

Para la vida.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Creador del fruto de la vid.

LEYES DE HABDALÁ

1. Las mujeres comparten la misma obligación que los hombres en la recitación de la Habdalá.
2. Aunque Shabat ya haya concluido, es obligatorio hacer una declaración al respecto antes de proceder a la realización de labores prohibidas en Shabat. Por lo tanto, la mujer que recite e rezo nocturno de Arvit debe insertar en la Amidá el texto que comienza con las palabras: "Tu nos has agraciado", la mujer que no recite este rezo deberá recitar las siguientes palabras: "Bendito es aquel que hace una distinción entre lo sagrado y o profano".
3. Aun cuando se hayan recitado estas palabras (o se haya dicho "Tu nos has agraciado", esta prohibido ingerir alimentos o bebidas (excepto agua) antes recitar la Habdalá.
4. Se acostumbra que las mujeres que escuchan la recitación de Habdalá de otra persona no beban el vino. Sin embargo, en ausencia de varones, ella misma podrá recitar Habdalá y beber el vino.
5. La persona que recite Habdalá –o cualquier otro adulto presente- deberá beber por lo menos 44ml del vino o del jugo de uva.



HABDALÁ

Principio para Tsión he aquí tendrán, y para Yerushalayim y un buen pregonador daré, la copa de salvación levantaré e invocaré el nombre del Eterno. Por favor, Oh Eterno, sálvanos ahora. Por favor, oh Eterno, sálvanos ahora. Por favor, oh Eterno, haznos prosperar ahora. Por favor, oh Eterno, haznos prosperar ahora. Haznos prosperar, prospera nuestros caminos, prospera nuestros estudios y envía bendición, abundancia y éxito, en t

odas las obras de nuestras manos. Tal como está escrito: Recibirá la bendición por parte del Eterno y rectitud por parte de su Dios salvador: Los judíos tuvieron luz, alegría, regocijo y honor. Y está escrito: y resultó que David en todos sus caminos prosperaba y el Eterno andaba con él. Así mismo esté con nosotros. Y Noáj halló gracia en los ojos del Eterno. Que así encontremos gracia y buena aceptación en los ojos de Dios y del hombre.

La persona que recita la Habdalá dice:

Con su permiso señores.

Los demás responden:

Para la vida.

La siguiente bendición se dice sobre el vino o el jugo de uva, pero no hay que beberlo sino hasta concluir la Habdalá:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Creador del fruto de la vid.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que crea especies de aromas.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que creó las luces del fuego.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que hace la distinción entre lo sagrado y lo profano; entre la luz y las tinieblas; entre Israel y las demás naciones; y entre el séptimo día y los seis días de actividad. Bendito eres Tú, Eterno, que hace la distinción entre lo sagrado y lo profano.

OCTAVA PARTE

BENDICIONES DIVERSAS



BIRKAT HAMAZÓN ABREVIADO

Las mujeres también están obligadas a recitar la Bendición del Sustento, al igual que los hombres. Por lo tanto, si por causa de fuerza mayor no pueden recitarlo completo, podrán substituirlo por la versión abreviada siguiente:

Bendito es el Misericordioso, Señor y Soberano del universo, proveedor de este pan. Bendito es el Misericordioso que sustenta a todos los seres.

Te agradecemos, Eterno, Dios nuestro, por haber entregado en heredad a nuestros ancestros una tierra codiciable, buena y amplia, el pacto, a Torá y pan hasta saciedad. Bendito eres Tú, por la tierra y por el sustento.

Ten misericordia, Eterno, Dios nuestro, de nosotros, de Tu pueblo Israel, de Tu ciudad Yerushalayim y de reino de David Tu ungido.

En Shabat:

Y complácete en fortalecernos en este día de Shabat.

En Rosh Jódesh:

Y recuérdanos para bien en este día de novilunio.

En Rosh Hashaná:

Y recuérdanos para bien en este día de remembranza.

En los festivales y Jol haMoed:

Y alégranos en el día

En Pésaj:

De este festival de pan ázimo,

En Sucot:

De este festival de las semanas,

En Shemini Atsét:

Octavo, este festival de asamblea,

Y reconstruye a Yerushalayim, la ciudad santa, prontamente y en nuestros días, Bendito eres Tú, Eterno, que reconstruye Yerushalayim.

En voz baja:

Amén.

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Dios que es nuestro Padre y nuestro Rey, Rey bondadoso y bienhechor hacia todos, que nos ha beneficiado, nos beneficia y nos beneficiará; que nos ha proveído, nos provee y nos proveerá para siempre gracia, bondad y misericordia, y todo lo bueno y que nos hará merecer los días del Mesías.

Que el Hacedor de la paz en Sus alturas Él por Su misericordia haga la paz para nosotros y para todo Su pueblo Israel. Y digan: Amén.

BENDICIONES DEL DISFRUTE (BRIKOT HANEHENIM)

Sobre el vino se dice:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Creador del fruto de la vid.

Sobre productos cocinados u horneados, hechos de los cinco tipos de cereales (trigo, cebada, centeno, avena o espelta), se dice la siguiente bendición:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Creador de diversas clases de sustento.

Sobre frutas que crecen en los árboles se dice:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Creador del fruto del árbol.

Sobre frutos que crecen directamente de la tierra se dice:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, Creador del fruto de la tierra.

Sobre productos derivados de animales:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que todo llegó a ser por Su palabra.

LA BENDICIÓN TRIPLE (MEEN SHALOSH)

Después de haber ingerido productos cocinados u horneados, hechos de los cinco tipos de cereales (trigo, cebada, centeno, espelta o avena) los cuales no sean considerados pan sino su bendición es mezonot, así como después de productos de repostería (galletas, pasteles), vino o las Cinco Especies (uvas, higos, granadas, olivas o dátiles) se dice la siguiente bendición:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, por

Por productos de cereales:

el sustento y el alimento,

Por vino:

La vid y el fruto de la vid,

Por frutas de las siete especies:

El árbol y el fruto del árbol,

y por el producto del campo y por la tierra codiciable, buena y amplia que deseaste y heredaste a nuestros padres para que coman de su fruto y se sacien de sus bondades. Ten misericordia, oh Eterno, Dios nuestro, de nosotros y de tu pueblo Israel; de Yerushalayim, Tu ciudad, y del monte de Tsión, la sede de Tu gloria; de Tu altar y de Tu santuario. Reconstruye a Yerushalayim, la ciudad santa, prontamente y en nuestros días. Haznos retornar a ella y alégranos en su reconstrucción, y te bendeciremos en ella con santidad y pureza.

En Shabat:

Y complácete en fortalecernos en este gran día de Shabat.

En Rosh Jódesh:

Y recuérdanos para bien en este día de novilunio.

En Rosh Hashaná:

Y recuérdanos para bien en este día de remembranza.

En festivales y Jol haMoed:

Y alégranos en el día,

En Pésaj:

De este festival de pan ázimo,

En shabuot:

De este festival de las semanas,

En Sucot:

En este festival de las cabañas

En Shemini Atsét:

Octavo, ese festival de asamblea

Pues Tú eres bondadoso y bienhechor para todos. Te agradecemos, oh Eterno, Dios nuestro, por la tierra y por

Por productos de cereales:

el sustento y el alimento,

Por vino:

el fruto de la vid.

Por frutas de las Siete Especies:

los frutos.

Bendito eres Tú, Eterno, por la tierra y por

Por productos de cereales:

el sustento y el alimento

Por vino:

el fruto de la vid.

Por frutas de las siete especies:

Los frutos.

Si la persona comió 29 gramos o más de un alimento que no es derivado de cereales o que no pertenece a las Siete Especies, o si bebió 87 gramos de cualquier excepto vino, en el intervalo de tiempo en que normalmente se tardaría de tiempo en que normalmente se tardaría en ingerir 173 gramos de pan, deberá decir la siguiente bendición final:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que crea seres vivos numerosos y sus carencias; por todo lo que has creado para hacer vivir el alma de todos los seres vivos.
Bendito eres Tú, Existente en la eternidad.

LEYES DE ERUB TABSHILÍN

1. Está permitido cocinar en un festival (Yom Tob), siempre y cuando no coincida con Shabat. Sin embargo, solamente está permitido hacerlo para ese mismo día; no está permitido hacerlo para el siguiente día festivo ni para el siguiente día de la semana.
 2. A fin de permitir cocinar en un día festivo para Shabat, es preciso preparar Erub Tabsshilín antes del comienzo del festival. El Erub debe consistir en por lo menos 60 gramos de pan y 30 gramos de un alimento cocido (huevo, por ejemplo).
 3. La persona que haya olvidado preparar el Erub antes del festival, deberá consultar con un rabino.
 4. El pan y el alimento cocido deben ser puestos aparte para ser consumidos en una de las comidas de Shabat.
-

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo que nos santificó con Sus mandamientos y nos ha ordenado acerca del precepto del Erub.

Mediante este Erub se nos permitirá a nosotros hornear, cocinar, cubrir platillos en calor, encender fuego y hacer todo lo necesario en esta festividad para el Shabat.

BENDICIÓN POR LA JALÁ

Antes de hornear 1.565 kilogramos de masa o más, es necesario separar una pequeña cantidad de masa. Esta recibe el nombre de Jalá. Antes de separarla hay que recitar la siguiente bendición:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con Sus mandamientos y nos ha ordenado separar la ofrenda de la masa.

Después de separar la Jalá, decir lo siguiente:

He aquí está la ofrenda.

MIKVÉ

Antes de sumergirse en las aguas rituales, recitar la siguiente bendición:

Bendito eres Tú, Eterno, Dios nuestro, Soberano del universo, que nos ha santificado con sus mandamientos y nos ha ordenado respecto a la inmersión.

ORACIÓN PARA EL VIAJE (TEFILAT HADÉREJ)

Sea Tu voluntad, Eterno, nuestro Dios y Dios de nuestros padres, que nos guíes en paz, nos libres de la garra de cualquier enemigo o atacante en el camino, y de cualquier percance o mal encuentro. Haznos llegar a nuestro destino en paz, y concédenos gracia, bondad y misericordia en Tus ojos y en los ojos de todos los que nos miran. Bendito eres Tú, Eterno, que escucha la oración.

NOVENA PARTE

ORACIÓN DE LA ESPOSA POR SU MARIDO



ORACIÓN DE LA ESPOSA POR SU MARIDO

Sea Tu voluntad, Eterno, Dios nuestro y Dios de nuestros ancestros, Dios de Abraham, Dios de Itsjak y Dios de Yaakob, que siempre guardes, preserves y protejas a mi esposo de cualquier daño, desgracia o enfermedad. Concédele una vida buena y vida larga, una vida de riquezas y de honores. Y concédenos descendencia que sobreviva, hijos idóneos y justos. E implanta siempre en nosotros amor, hermandad, armonía y amistad. Establece el amor a mí en el corazón de mi esposo, para que no piense en ninguna otra mujer aparte de mí. E implanta en nuestros corazones el amor y el temora Ti para que cumplamos Tu voluntad y te sirvamos con corazón íntegro –como judíos rectos- y para que hagamos actos de rectitud y bondad hacia Tu pueblo Israel. Y bendice a mi esposo con bendición completa. Con abundante vigor y paz, tal como se declara: “Que el Eterno te bendiga y te preserve; que el Eterno ilumine Su rostro hacia ti y te otorgue gracia; que el Eterno eleve Su rostro hacia ti y ponga paz en ti. Y también se declara: “El Eterno lo protegerá y lo hará vivir... y tendrá éxito en la tierra.” Amén. Que así sea Tu voluntad.