

## REZO DIARIO DE SHAJARIT

*La siguiente frase hay que decirla apenas la persona se despierte, aunque todavía no se haya lavado las manos.*

**מוֹדָה (la mujer dice) אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם,  
שֶׁהַחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחִמְלָה, רַבָּה אֲמוּנַתְךָ:**

## BENDICIONES MATUTINAS

*La primera actividad en la mañana debe ser el lavado ritual de manos. Su procedimiento es el siguiente: primero se toma un recipiente con agua en la mano derecha y se lo pasa a la izquierda. Manteniendo el recipiente en la izquierda, se vierte el agua sobre la mano derecha. Luego se toma el recipiente en la mano derecha y se vierte el agua sobre la mano izquierda. Esta misma operación se realiza alternativamente dos veces más (la izquierda vierte sobre la derecha y luego la derecha vierte sobre la izquierda). El agua debe ser vertida sobre toda la mano hasta la muñeca. Concluido el lavado, hay que frotar una mano con otra y alzarlas hasta la altura del rostro. Manteniendo las manos alzadas se pronuncia la bendición siguiente:*

**בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר  
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוּונו עַל נְטִילַת יָדַיִם:**

*Después de efectuar las necesidades fisiológicas hay que lavarse las manos en la forma indicada anteriormente (este lavado debe repetirse durante el día cada vez que se efectúen las necesidades fisiológicas). Después de haberse secado las manos se pronuncia la bendición siguiente en la que se agradece a Dios por crear y mantener el cuerpo humano en buen estado.*

**בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר  
יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחִכְמָה. וּבָרָא בּוֹ נְקָבִים וְנְקָבִים.  
חֲלוּלִים חֲלוּלִים. גָּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנַי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ,  
שָׂאֵם יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם אוֹ אִם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם,  
אֵי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם אֶפְלוּ שְׁעָה אַחַת. בְּרוּךְ אַתָּה  
יְהוָה, רוֹפֵא כָּל-בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:**

*En la mañana, después de haber efectuado las necesidades fisiológicas y haberse lavado las manos, se pronuncia la siguiente serie de bendiciones en la que se agradece a Dios por la vida y el buen orden de las funciones corporales.*

אֱלֹהֵי, נִשְׁמָה שְׁנַתַּת בִּי טְהוֹרָה. אֶתָּה בְּרֵאתָה.  
 אֶתָּה יִצְרָתָה. אֶתָּה נִפְחָתָה בִּי. וְאֶתָּה מְשַׁמְרָה  
 בְּקִרְבִּי. וְאֶתָּה עֵתִיד לְטֹלָה מִמֶּנִּי וּלְהַחְזִירָה בִּי  
 לְעֵתִיד לְבֹא. כָּל־זֶמֶן שֶׁהַנְּשָׁמָה בְּקִרְבִּי מוֹדָה (la  
 la) אֲנִי לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי  
 רַבּוֹן כָּל־הַמַּעֲשִׂים. אֲדוֹן כָּל־הַנְּשָׁמוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה  
 יְהוָה, הַמַּחְזִיר נְשָׁמוֹת לְפָגְרִים מֵתִים:

*Agradecimiento por la inteligencia.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנוֹתֵן  
 לְשִׁכּוּי בִּינָה לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה:

*Agradecimiento por la vista.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ  
 עוֹרִים:

*Agradecimiento por la capacidad de movimiento.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַתִּיר  
 אֲסוּרִים:

*Agradecimiento por la postura erecta del cuerpo.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, זוֹקֵף  
 כְּפוּפִים:

*Agradecimiento por la vestimenta.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מְלַבֵּישׁ  
 עֲרָמִים:

*Agradecimiento por la energía.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנוֹתֵן  
לִיעֹף כַּח:

*Agradecimiento por la firmeza de la tierra.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, רוֹקֵעַ  
הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם:

*Agradecimiento por la capacidad de caminar.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְכִיֵּן  
מִצַּעְדֵי גִבּוֹר:

*La siguiente bendición no se dice ni en Yom Kipur ni en Tishá b'Ab, ya que fue instituida específicamente porque Dios provee al ser humano con calzado para sus pies, y en Yom Kipur y Tishá b'Ab está prohibido calzarse zapatos de piel.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂה  
לִי כָל צְרָכָי:

*Agradecimiento por la fuerza (representada por el acto de ceñirse un cinturón para separar entre la parte superior y parte la inferior del cuerpo).*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אוֹזֵר  
יִשְׂרָאֵל בְּגִבּוֹרָה:

*Agradecimiento por la distinción de la cabeza (representada por la kipá).*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, עוֹטֵר  
יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה:

*Agradecimiento por la identidad judía.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁלֹּא  
עָשִׂי גוֹי: (עֲשֵׂי גוֹיָה la mujer dice)

*Agradecimiento por la libertad.*

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁלֹּא  
עָשִׂי עֶבֶד: (עֲשֵׂי עֶבְדָּה la mujer dice)

*Agradecimiento por la identidad masculina (sólo dicha por hombres).*

**בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁלֹא  
עָשִׂיתָ אִשָּׁה:**

*Agradecimiento por la identidad femenina (sólo dicha por mujeres).*

**בְּרוּךְ שְׁעָשִׂיתָ כְּרִצוֹנוֹ:**

*Agradecimiento por la liberación del sueño.*

**בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמַּעֲבִיר  
חֲבָלֵי שְׁנָה מֵעֵינַי וּתְנוּמָה מֵעַפְעָפִי:  
וַיְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי,  
שֶׁתַּרְגִּילֵנִי בְּתוֹרָתְךָ. וְתַדְבִּיקֵנִי בְּמִצְוֹתֶיךָ. וְאֵל  
תְּבִיאֵנִי לְיַדֵי חֶטָּא. וְלֹא לְיַדֵי עֹוֹן. וְלֹא לְיַדֵי  
נְסִיווֹן. וְלֹא לְיַדֵי בְזִיווֹן. וְתַרְחִיקֵנִי מֵיִצָּר הָרַע.  
וְתַדְבִּיקֵנִי בְּיִצָּר הַטּוֹב. וְכוּף אֶת יָצְרֵי לְהַשְׁתַּעֲבֹד  
לָךְ. וְתַנְנֵנִי הַיּוֹם וּבְכָל יוֹם לַחַן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים  
בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינַי כָּל־רוּאֵי. וּגְמִלְנֵי חֲסָדִים טוֹבִים.  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, גּוֹמֵל חֲסָדִים טוֹבִים לְעַמּוֹ  
יִשְׂרָאֵל:**

**יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי  
שֶׁתַּצִּילֵנִי הַיּוֹם וּבְכָל יוֹם וַיּוֹם מֵעַזֵי פָּנִים.  
וּמֵעֲזוֹת פָּנִים. מֵאָדָם רָע. מֵיִצָּר רָע. מִחֶבֶר רָע.  
מִשָּׂכָן רָע. מִפְּגַע רָע. מֵעֵין רָע. וּמִלְשׁוֹן הָרַע.**