

## Las bendiciones de la mañana

Lo primero que la persona dice cuando abre sus ojos.

מִוֹדָה	אָנִי	לְפָנֶיךָ	מֶלֶךְ	וַיִּ	וְקַיָּם
'Modé' (mujer: 'Modá')	Aní	Lefaneja	Melej	Jai	Ve Kaiam
שֵׁהוֹזַרְתָּ	בִּי	נִשְׁמַתִּי	בְּזוֹמְלָהּ	רַבָּה	אֱמוּנָתְךָ
She Hejezarta	bi	nishmatí	Bejemplá	Rabá	Emunateja
<p>La línea inferior no es parte de la conexión y yo personalmente la agrego para conectar con la fuerza de la Creación y para completar las palabras cuento hasta 18, que es 'Jai' = Vida. La primera línea del Ana Be Koaj es la fuerza אבניתיז dentro de la primera palabra de la Torá, בראשית, y ésta expresa Amor Incondicional.</p>					
אָנָּה	בְּכוֹז	גְּדוּלַת	יְמִינְךָ	תַּתִּיר	צְרוּרָה
Ana	Be Koaj	Guedulat	Ieminjá	Tatir	Tzrurá

DailyZohar.com

Después de lavarse las manos decir la Bendición para el lavado de manos.

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וַיְצַונו עַל גְּטִילַת יָדַיִם:

בָּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּזוֹכְמָה, וּבָרָא בּוֹ גְּהָבִים גְּהָבִים, זֻלָּוִים זֻלָּוִים, גְּלוֹי וַיְדוּעַ לְפָנֶי כֶּסֶף כְּבוֹדָךָ, שֵׁאֵם יִסְתָּם אֲזוּד מִדָּם, אוֹ אֵם יִפְתּוּז אֲזוּד מִדָּם, אִי אֶפְשֶׁר לְהַתְקִים אֶפְלוֹ שִׁעָה אֲזוּת. בָּרוּךְ אַתָּה יי, רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

## אלהי!

נְשַׁמָּה שְׁנַתָּת בִּי טְהוֹרָה . אֶתְּהָ בְּרֵאתָהּ , אֶתְּהָ יִצְרַתָּהּ , אֶתְּהָ נְפֹזְתָּהּ  
בִּי , וְאֶתְּהָ מִשְׁמְרָהּ בְּקָרְבִּי , וְאֶתְּהָ עֲתִיד לְטֹלָה מִמְּנִי , וְלִהְיוֹזִירָהּ בִּי לְעֲתִיד  
לְבֹוא . כָּל זְמַן שֶׁהִנְשַׁמָּה בְּקָרְבִּי מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי .  
רְבוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים אֲדוֹן כָּל הַנְּשַׁמּוֹת .  
בְּרוּךְ אַתָּה יי , הַמּוֹזִיר נְשַׁמּוֹת לְפָגְרִים מֵתִים .

## ברכות השחר Las bendiciones de la Mañana

כל הברכות הללו, מברך אפילו לא נתחייב בהן, כגון שניעור כל הלילה ולא פשט בגדיו ולא לבש אחרים. אלא שאם ניעור כל הלילה ולא נתחייב בהן, אינו מברך אלא אחר שיעלה עמוד השחר. אבל אם ישן בלילה ונתחייב בהן, יכול לברך מיד שנתחייב בהן, ובלבד שיהיה מחצות לילה ואילך. ואם ניעור כל הלילה ושמע קול תרנגול מחצות ואילך, יכול לברך "הנותן לשכוי בינה"; אבל על שמיעה שקודם חצות לא יברך, אלא ימתין עד אחר שיעלה עמוד השחר:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּזִכְמוֹהוּ, וּבָרָא בּוֹ נְקֻבִּים  
נְקֻבִּים, וְזָכוּלִים וְזָכוּלִים. גָּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּסֵּא כְבוֹדְךָ, שְׁאֵם יִפְתּוֹז אֲזוּד מוֹהֵם, אוֹ אִם  
יִסְתֵּם אֲזוּד מוֹהֵם, אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם אֶפְיֻלוֹ שְׁעָה אֲזוּת. בְּרוּךְ אַתָּה ה' רוֹפֵא כָּל בְּשָׂר  
וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

אלהי, נְשַׁמָּה שְׁנַתָּת בִּי טְהוֹרָה הִיא, אֶתְּהָ בְּרֵאתָהּ, אֶתְּהָ יִצְרַתָּהּ, אֶתְּהָ נְפֹזְתָּהּ בִּי, וְאֶתְּהָ  
מִשְׁמְרָהּ בְּקָרְבִּי, וְאֶתְּהָ עֲתִיד לְטֹלָה מִמְּנִי, וְלִהְיוֹזִירָהּ בִּי לְעֲתִיד לְבֹוא. כָּל זְמַן שֶׁהִנְשַׁמָּה  
בְּקָרְבִּי, מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, רְבוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשַׁמּוֹת.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה' הַמּוֹזִיר נְשַׁמּוֹת לְפָגְרִים מֵתִים:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַנּוֹתֵן לְשִׁכּוּי בִּינָה לְהַבּוֹזִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. פּוֹקֵז עוֹרִים:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. מוֹתִיר אֲסוּרִים:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. וּזְקַף כְּפוּפִים:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. מְלַבֵּישׁ עֲרֻמִּים:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַמְּכִין מִצְעָדֵי גֶבֶר:

בתשעה באב וביום הכיפורים, שבהם אסור לנעול נעלי עור, יש שאין מברכים ברכה זו עד הערב

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שעשה לי כל צרכי:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. אוזר ישראל בגבורה:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. עוטר ישראל בתפארה:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. הנותן ליעקב כוז:

Para hombres

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שלא עשני גוי:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שלא עשני עבד:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שלא עשני אשה:

Para mujeres

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שלא עשני גויה:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שלא עשני שפוחה:  
 ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. שעשני כרצוני:

ברוך אתה ה' אלהינו מלך העולם. המעביר שנה מעיני ותנומה מעפעפי. ויהי רצון  
 מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שתרגילנו בתורתך. ותדביקנו במצותיך. ואל תביאנו  
 לא לידי זטא. ולא לידי עברה ועון. ולא לידי נסיון. ולא לידי בזיון. ואל ישלח בנו יצר  
 הרע. והרזיקנו מאדם רע ומוזבר רע. ודבקנו ביצר טוב ובמעשים טובים. וכף את  
 יצרנו להשתעבד לך. ותגנו היום ובכל יום לזון ולזוסד ולרזומים בעיניך ובעיני כל  
 רואינו. ותגמלנו זוסדים טובים: ברוך אתה ה' הגומל זוסדים טובים לעמו ישראל:

יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי, שתצילני היום ובכל יום, מעני פנים ומעוות  
 פנים. מאדם רע, ומוזבר רע, ומשכן רע, ומפגע רע. מעין הרע, מלשון הרע, מפלשיות.  
 מעדות שקר. משנאת הבטחה, מעלילה, מביטתה משונה, מוזלים רעים, ממקרים  
 רעים ומשטן המשוזית. מדין קשה, ומבעל דין קשה. בין שהוא בן ברית ובין שאינו בן  
 ברית, ומדינה של גיהנם:

Las bendiciones que siguen se recitan antes del estudio de la Torá. Estas cubren todo el día de estudio. Quien duerme por la noche y se levanta después de medianoche puede decir las bendiciones que siguen. Algunos recomiendan decir las bendiciones de la Torá sólo después del alba aunque no vuelva a dormir.

ברכות אלו מברכים לפני לימוד תורה על פי הדין. ויכוון לפטור בזה את לימוד התורה של כל היום. ומי שישן בלילה, מברך בקומו מחצות הלילה ואילך. ואם ניעור כל הלילה, יש אומרים שמברך כשיאור היום, כמו כל ברכת השחר, ויש חולקים. ועל מנת לצאת ידי חובת כולם ראוי שישמע הברכות מאדם אחר ויכוון לצאת ידי חובה:

**בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וַעֲזָרָנוּ עַל דְּבָרֵי תוֹרָתוֹ וְהִעֲרַב נָא, ה' אֱלֹהֵינוּ, אֶת דְּבָרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ וּבְפִי כָל עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל, וְנִהְיֶה אֲנִינוּ, וְצִאֲצֵאֵנוּ, וְצִאֲצֵאֵי כָל עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל, כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ, וְלוֹמְדֵי תוֹרָתְךָ לְשִׁמְחָה. בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.**

**בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בְּזָר-בְּנֵנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ. בְּרוּךְ אַתָּה ה' נֹתֵן הַתּוֹרָה:**

כדי להסמיק לימוד התורה לברכותיה, קוראים את הפסוקים הבאים מן התורה שבכתב ושבעל פה: במדבר ו, כב-כז  
**וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר. כֹּה דַבֵּר אֶל אֶהֱרָן וְאֶל בְּנָיו לֵאמֹר כֹּה תְבָרְכוּ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל אֲמֹר לָהֶם.**

**כד** **יְבָרְכֶךָ יְהוָה וְיִשְׁמְרֶךָ.**

**כה** **יָאֵר יְהוָה פְּנֵי אֱלֹהֵי וַיִּזְנֶךָ.**

**כו** **יֵשָׂא יְהוָה פְּנֵי אֱלֹהֵי וַיִּשֶׂם לָהּ שִׁלּוֹם**

**כז** **וַיִּשְׂמוּ אֶת שְׁמֵי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֵי אֲבָרְכֶם.**

<b>שְׁמֵי</b>	<b>יִשְׂרָאֵל:</b>	<b>יְהוָה</b>	<b>אֱלֹהֵינוּ,</b>	<b>יְהוָה</b>	<b>אֱזוֹד</b>
<b>Shemá</b>	<b>Israel</b>	<b>AD'NI</b>	<b>Elokeinu</b>	<b>AD'NI</b>	<b>ejad</b>
<b>בְּרוּךְ</b>	<b>שֵׁם</b>	<b>כְּבוֹד</b>	<b>בְּמִכּוֹתוֹ</b>	<b>לְעוֹלָם</b>	<b>וְעַד</b>
<b>Baruj</b>	<b>Shem</b>	<b>Kevod</b>	<b>Maliutó</b>	<b>Leolam</b>	<b>Vaed</b>

Las líneas anteriores deben ser memorizadas y recitadas con la mano derecha cubriendo los ojos.  
 La primera línea se dice con voz normal y la segunda se susurra antes de abrir los ojos.

<b>וְאֶהְבֶּתָּ,</b>	<b>אֵת</b>	<b>יְהוָה</b>	<b>אֱלֹהֶיךָ,</b>	<b>בְּכָל</b>	<b>לְבָבְךָ</b>	<b>וּבְכָל</b>
<b>Veahavta</b>	<b>Et</b>	<b>AD'NI</b>	<b>Elokeja</b>	<b>Bejol</b>	<b>Levaveja</b>	<b>Uvejol</b>
<b>נַפְשֶׁךָ,</b>	<b>וּבְכָל</b>	<b>מְאֹדְךָ</b>	<b>וְהָיוּ</b>	<b>הַדְּבָרִים</b>	<b>הָאֵלֶּה,</b>	<b>אֲשֶׁר</b>
<b>Nafsheja</b>	<b>Uvejol</b>	<b>Meodeja</b>	<b>Vehaiú</b>	<b>Hadvarim</b>	<b>Haele</b>	<b>asher</b>
<b>אֲנֹכִי</b>	<b>מְעַנֶּךָ</b>	<b>הַיּוֹם</b>	<b>עַל</b>	<b>לְבָבְךָ</b>	<b>וּשְׁנֵנָתָם</b>	<b>לְבָנֶיךָ,</b>
<b>Anoji</b>	<b>Metzaveja</b>	<b>Haiom</b>	<b>Al</b>	<b>Levaveja</b>	<b>Veshinantam</b>	<b>kevaneja</b>

וּבְשִׁיבְךָ	בְּדָרְךָ	וּבְלִבְךָ	בְּבֵיתְךָ	בְּשִׁבְתְּךָ	בָּם	וּדְבַרְתָּ
Uveshajveja	Baderej	Uvelejteja	Beveteja	Beshivteja	Bam	Vedibarta
לְטוֹטוֹפֹת,	וְהָיוּ	יָדְךָ;	עַל	לְאוֹת,	וְקִשְׁרֹתֵם	וּבְקוּמָךָ
Letotafot	vehaiu	ladeja	Al	Keot	Ukeshartam	Uvekumeja
	וּבְשִׁיעָרֶיךָ .	בֵּיתְךָ,	עַל	מְזוֹזוֹת	וּכְתַבְתֶּם	בֵּין עֵינֶיךָ
	Uvisheareja	Beteja	Mezuzot	Al	Ujtavtam	Eineja Ben

וְהָיָה, אִם יִשְׁמַע תְּשִׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי, אֲשֶׁר אֲנֹכִי מִצְוֶה אֶתְכֶם, הַיּוֹם לֵאמֹר: אֵת יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם, וּלְעַבְדּוֹ, בְּכֹל לְבַבְכֶם, וּבְכֹל  
 זְרָעֵיכֶם וּנְתַתִּי מוֹטֵר אֲרָצְכֶם בְּעֵתוֹ, יוֹרֵה וּמְלַקֵּשׁ; וְאֶסְפֶּה דֶגְלָהּ, וְתִירְשֶׁהָ וְיִצְהַרְהָ. וְנָתַתִּי עֵשֶׂב בְּשִׂדְךָ, לְבַהֲמֹתַי; וְאֶכְלַת,  
 וְיִשְׁבַּעְתָּ. הַשְׁמִירוֹ לָכֶם, בְּן יִפְתָּה לְבַבְכֶם; וְסָרְתֶם, וְעַבַדְתֶּם אֱלֹהִים אֲחֵרִים, וְהִשְׁתַּזְוִיתֶם, לָהֶם. וְזָרָה אִף יְהוָה בָּכֶם, וְעָזַר  
 אֶת הַשְּׂמִימִים וְלֹא יְהוָה מוֹטֵר, וְהִאֲדַמְתָּ, לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ וְאֶבְרָתָם מִהַרְהָ, מִעַל הָאָרֶץ הַטְּבֹהָ, אֲשֶׁר יְהוָה, עָתָּה לָכֶם .

וְיִשְׁמַתֶּם אֶת דְּבַרֵי אֱלֹהֵי, עַל לְבַבְכֶם וְעַל זְרָעֵיכֶם; וְקִשְׁרֹתֵם אֹתָם עַל יָדְכֶם, וְהָיוּ לְטוֹטוֹפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם. וְלִמְדַתֶּם אֹתָם  
 אֶת בְּנֵיכֶם, לְדַבֵּר בָּם, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִבְךָ בְּדָרְךָ, וּבְשִׁיבְךָ וּבְקוּמָךָ. וּכְתַבְתֶּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ, וּבְשִׁיעָרֶיךָ. לְמַעַן יִרְבוּ  
 יְמֵיכֶם, וְיָמֵי בְנֵיכֶם, עַל הָאָרֶץ, אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְהוָה לְאַבְרָם לֵאמֹר: לָתֵת לָהֶם כִּימֵי הַשְּׂמִימִים, עַל הָאָרֶץ.

וַיֹּאמֶר יְהוָה, אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר. דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם, וְעָשׂוּ לָהֶם צִיצִית עַל כַּנְּפֵי בְגָדֵיהֶם, לְדַרְתָּם; וְנָתַץ עַל  
 צִיצִית הַכַּנָּף, פְּתִיל תְּכֵלֶת. וְהָיָה לָכֶם, לְצִיצִית, וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וְזָכַרְתֶּם אֶת כָּל מִצְוֹת יְהוָה, וְעָשִׂיתֶם אֹתָם; וְלֹא תִתּוּרוּ אֲחֵרֵי  
 לְבַבְכֶם, וְאֲחֵרֵי עֵינֵיכֶם, אֲשֶׁר אִתְּם זַיִם, אֲחֵרֵיהֶם. לְמַעַן תִּזְכְּרוּ, וְעָשִׂיתֶם אֶת כָּל מִצְוֹתַי; וְהִייתֶם קְדוֹשִׁים, לֵאלֹהֵיכֶם. אֲנִי יְהוָה  
 אֱלֹהֵיכֶם, אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, לְהִיּוֹת לָכֶם, לֵאלֹהִים: אֲנִי, יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם. אָמֵן.

יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם אָמֵן.