

# Tefilat ha'Amidah, para Dias Comuns

*Compilação: Rav Yusef Mikhael Eliyah*

*Tradução: Sha'ul Bentsion*

## Instruções Breves

Há cinco coisas que impedem alguém de cumprir sua obrigação ao rezar a 'Amidah. Se alguma dessas foi violada, deve-se rezar novamente. São elas: a pureza das mãos; cobrir a nudez; a pureza do local da oração; a ausência de distrações; e a intenção do coração (Fonte: Mishneh Torah - Sefer Ahavah - Hilkhhot Tefilah 4:1)

Há oito coisas que se deve cuidar para fazer, mas que não anulam a 'Amidah. Caso não sejam observadas, não há necessidade de repetir a oração. São elas: Orar de pé; na direção do Templo; a preparação do corpo; estar com roupas apropriadas; em local apropriado; rezar em voz baixa; ajoelhar-se e prostrar-se. (Fonte: Mishneh Torah - Sefer Ahavah - Hilkhhot Tefilah 5:1)

## I - Versão Completa

Adonay, abre os meus lábios, e a minha boca proferirá o Teu louvor.

*[Prostrando-se]*

Bendito és Tu,

*[Pondo-se de pé]*

Adonay nosso Elohim, Elohim de nossos patriarcas; Elohim de Abraão, Elohim de Isaque, Elohim de Jacó; o grande, poderoso, e temivelmente admirável Elohim, a Autoridade Suprema; Que benevolentemente concede amorosidade e é Possuidor de tudo; Que relembra a amável devoção dos patriarcas, e traz um redentor aos filhos dos seus filhos. Rei, Libertador, e Protetor.

*[Prostrando-se]*

Bendito és Tu,

*[Pondo-se de pé]*

Adonay, o Escudo de Abraão.

Tu és eternamente valoroso oh Adonay, abundantemente capaz de salvar;

*[Durante a época mais seca, recitar:]* Tu fazes o orvalho descer

*[Durante a época mais chuvosa, recitar:]* Tu fazes o vento soprar e a chuva descer;

Tu sustentas os vivos com leal bondade, revives os mortos com abundante compaixão; Tu curas os enfermos, libertas os cativos, e manténs fidelidade àqueles que estão adormecidos no pó. Quem é como Tu, oh Todo Poderoso? Quem é comparável a Ti, causando a morte e restaurando a vida? Bendito és Tu, Adonay, que revives os mortos.

Tu és Santo e o Teu Nome é Santo, e santos te louvam todos os dias; Selah. Bendito és Tu, Adonay, o El Santo.

Tu concedes ao homem conhecimento e ensinas compreensão aos mortais; concede-nos conhecimento, compreensão e discernimento desde Ti. Bendito és Tu, Adonay, benevolente doador de conhecimento.

Retorna, nosso Pai, à Tua Torah; aproxima-nos do Teu serviço; e faz-nos retornar com total arrependimento perante Ti. Bendito és Tu, Adonay, que desejas o arrependimento.

Perdoa-nos, nosso Pai, pois praticamos o erro. Desculpa-nos, nosso Rei, pois agimos perversamente; Bendito és TU, Adonay, benevolente e abundante em perdão.

Olha para a nossa aflição; defende a nossa luta; e apressa-Te para nos redimir. Bendito és Tu, Adonay, Redentor de Israel.

Cura-nos, Adonay, e seremos curados; liberta-nos, e seremos salvos. Bendito és Tu, Adonay, Curador dos enfermos do Seu povo Israel.

*[Durante a época mais seca, recitar]*

Abençoa este ano, oh Adonay nosso Elohim, com todos os tipos de fruto e bênção, como o melhor dos anos. Bendito és Tu, Adonay, Que abençoa os anos.

*[Durante a época mais chuvosa, recitar]*

Abençoa este ano, oh Adonay nosso Elohim, com todos os tipos de fruto; e concede orvalho e garoa sobre a face da terra, e sacia todo o mundo com a Tua bondade, como o melhor dos anos. Bendito és Tu, Adonay, Que abençoa os anos.

Soa o grande shofar para a nossa liberdade, e levanta um estandarte para nos ajuntar. Bendito és Tu, Adonay, Ajuntador dos dispersos do Seu povo Israel.

Restaura os nossos juízes como nos primórdios, e os nossos conselheiros como no princípio. Bendito és Tu, Adonay, o Rei que ama retidão e discrição.

Para os apóstatas, que não haja esperança; arranca e arruina o domínio do pecado arrogante, apressadamente em nossos dias. Bendito és Tu, Adonay, Que quebras os iníquos e humilha os pecadores arrogantes.

Que as Tuas compaixões estejam sobre o reto, o dedicado, e o prosélito justo, oh Adonay nosso Elohim; e concede boa recompensa a todo aquele que confia no Teu Nome; que eles não sejam envergonhados. Bendito és Tu, Adonay, a confiança e segurança dos justos.

Habita dentro de Jerusalém Tua cidade conforme falaste, e restaura-a. Bendito és Tu, Adonay, Que edificas Jerusalém.

Faz o 'Renovo de Davi' brotar rapidamente, e por Teu livramento ergue o seu orgulho. Bendito és Tu, Adonay, Que faz brotar o orgulho do livramento.

Ouve a nossa voz, Adonay nosso Elohim, compadece-Te e tende compaixão de nós; recebe a nossa oração com misericórdias; e em Tua abundante misericórdia realiza todos os pedidos e nosso coração. Bendito és Tu Adonay, que ouve a oração.

Favorece o Teu povo, oh Adonay nosso Elohim, e as suas orações; restaura o serviço nas câmaras internas do Teu Templo; e aceita as orações e ofertas queimadas de Israel com favor, e que o serviço de Israel sempre encontre favor; e que os nossos olhos contemplem o Teu retorno compassivo a Sião, e que encontremos favor como na antiguidade. Bendito és Tu, Adonay, que restauras a Sua morada em Sião.

*[Prostrando-se]*

Nós Te agradecemos...

*[Pondo-se de pé]*

...porque Tu és Aquele que é, Adonay nosso Elohim, para todo o sempre; por nossas vidas que estão depositadas em Tuas mãos, nossas almas confiadas a Ti, e por Teus milagres e misericórdias que ocorrem a cada momento, ao anoitecer e pela manhã. Por tudo, seja adorado e exaltado, pois só Tu és Único; e não há outro além de Ti.

*[Prostrando-se]*

Bendito és Tu

*[Pondo-se de pé]*

Adonay, O Mais Benevolente é o Teu Nome, e é adequado dar-Te graças.

Estabelece paz, bondade, e bênção sobre nós, compaixão, e graça, e misericórdias. E abençoa a todos nós com a luz da Tua face; Pois desde a luz da Tua face, oh Adonay nosso Elohim, Tu nos concedeste Torah e vida, amor e graça, retidão e paz; e é bom aos Teus olhos abençoar o Teu povo Israel a cada momento. Bendito és Tu, Adonay, que abençoa o Teu povo Israel com paz. Amen.

*[Prostrando-se]*

Sejam agradáveis as palavras da minha boca e a meditação do meu coração perante a tua face, Adonay, Rocha minha e Redentor meu!

*[Ao concluir, dá-se três passos para trás, curvando a cabeça.*

*Voltando a cabeça para a esquerda, diz-se: Paz*

*Voltando a cabeça para a direita, diz se: Paz*

*Ao erguer a cabeça, diz-se: Estabelece a paz.]*

*[Após concluir, faz-se uma prostração total, e súplica por pedidos específicos. Para quem estiver com pressa, essa parte pode ser pulada.]*

## II - Versão Abreviada

Adonay, abre os meus lábios, e a minha boca proferirá o Teu louvor.

*[Prostrando-se]*

Bendito és Tu,

*[Pondo-se de pé]*

Adonay nosso Elohim, Elohim de nossos patriarcas; Elohim de Abraão, Elohim de Isaque, Elohim de Jacó; o grande, poderoso, e temivelmente admirável Elohim, a Autoridade Suprema; Que benevolentemente concede amorosidade e é Possuidor de tudo; Que relembra a amável devoção dos patriarcas, e traz um redentor aos filhos dos seus filhos. Rei, Libertador, e Protetor.

*[Prostrando-se]*

Bendito és Tu,

*[Pondo-se de pé]*

Adonay, o Escudo de Abraão.

Tu és eternamente valoroso oh Adonay, abundantemente capaz de salvar; Tu fazes o orvalho descer.

Tu sustentas os vivos com leal bondade, revives os mortos com abundante compaixão; Tu curas os enfermos, libertas os cativos, e manténs fidelidade àqueles que estão adormecidos no pó. Quem é como Tu, oh Todo Poderoso? Quem é comparável a Ti, causando a morte e restaurando a vida? Bendito és Tu, Adonay, que revives os mortos.

Concede-nos entendimento, oh Adonay nosso Elohim, para conhecer os Teus caminhos. Circuncida os nossos corações para Te temer, para o perdão. Que a redenção venha a nós. Distancia-nos da dor. Faz-nos prosperar. Faz-nos habitar no oásis da Tua terra. Que Tu possas ajuntar os exilados dos quatro cantos. Julga os desviados segundo o Teu conhecimento. Que a mão esteja erguida sobre aqueles que são iníquos. Alegra os justos na reconstrução da Tua cidade, e na reparação do Teu Santuário, e no brotar do orgulho de Davi Teu servo, e no esplendor da lâmpada do filho de Yishai, teu ungido. Antes de chamarmos, Tu respondes. Antes de falarmos, Tu ouves. Pois Tu és Aquele que responde em todo momento de angústia, redimindo e resgatando de toda adversidade. Bendito és Tu, Adonay, que ouves a oração.

*[Prostrando-se]*

Nós Te agradecemos...

*[Pondo-se de pé]*

...porque Tu és Aquele que é, Adonay nosso Elohim, para todo o sempre; por nossas vidas que estão depositadas em Tuas mãos, nossas almas confiadas a Ti, e por Teus milagres e misericórdias que ocorrem a cada momento, ao anoitecer e pela manhã. Por tudo, seja adorado e exaltado, pois só Tu és Único; e não há outro além de Ti.

*[Prostrando-se]*

Bendito és Tu

*[Pondo-se de pé]*

Adonay, O Mais Benevolente é o Teu Nome, e é adequado dar-Te graças.

Estabelece paz, bondade, e bênção sobre nós, compaixão, e graça, e misericórdias. E abençoa a todos nós com a luz da Tua face; Pois desde a luz da Tua face, oh Adonay nosso Elohim, Tu nos concedeste Torah e vida, amor e graça, retidão e paz; e é bom aos Teus olhos abençoar o Teu povo Israel a cada momento. Bendito és Tu, Adonay, que abençoa o Teu povo Israel com paz. Amen.

*[Prostrando-se]*

Sejam agradáveis as palavras da minha boca e a meditação do meu coração perante a tua face, Adonay, Rocha minha e Redentor meu!

*[Ao concluir, dá-se três passos para trás, curvando a cabeça.*

*Voltando a cabeça para a esquerda, diz-se: Paz*

*Voltando a cabeça para a direita, diz se: Paz*

*Ao erguer a cabeça, diz-se: Estabelece a paz.]*

*[Após concluir, faz-se uma prostração total, e súplica por pedidos específicos. Para quem estiver com pressa, essa parte pode ser pulada.]*