

Tefilat ha'Amidá, para Shabat (Regular)

Compilação: Rav Yusef Mikhael Eliyah

Tradução: Sha'ul Bentsion

Instruções Breves

Importante: Esta compilação se destina a Shabatot regulares, isto, é, que não caem em ocasiões especiais.

Há cinco coisas que impedem alguém de cumprir sua obrigação ao rezar a 'Amidá. 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: Mishnê Torá - Sefer Ahavá - Hilkhot Tefilá 4:1)

Há oito coisas que se deve cuidar para fazer, mas que não anulam a 'Amidá. 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: Mishnê Torá - Sefer Ahavá - Hilkhot Tefilá 5:1)

As orações de sexta à noite e de encerramento são consideradas de caráter opcional. A oração de encerramento, embora seja feita antes da Havdalá, é uma oração de dia regular, que na realidade se refere à noite do primeiro dia da semana.

I - Sexta à Noite (Ma'ariv)

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 santificaste o Sétimo Dia em razão do Teu Nome, o propósito da criação dos céus e da terra. E Tu o abençoaste dentre todos os dias, e o santificaste dentre todos os tempos.

Nosso Elohim, e Elohim de nossos pais, encontra favor em nosso repouso. Santificanos por Teus mandamentos. Concede-nos nossa porção na Tua Torah. Regozijem nossas almas em Teu livramento. Purifica nossos corações para Te servir em verdade. E concede-nos os Teus Shabatot, com amor e favor. Bendito és Tu, Adonay, que santificas o Shabat.

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. Não se fazem pedidos e súplicas no Shabat, exceto em casos de urgência. Ao invés disso, oferecem-se louvores e agradecimentos neste momento.*]

II - Sábado de Manhã (Shaharit)

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.

Moisés se regozijou na doação de sua porção, assim como Tu o chamaste 'servo fiel'. Um diadema de esplendor Tu colocaste em sua cabeça quando ele permaneceu perante Ti no monte Sinai. Em suas mãos trouxe para baixo duas tábuas de pedra, e a observância do Shabat está escrita nelas. E semelhantemente está escrito na Tua Torah: 'Portanto, os filhos de Israel guardarão o Shabat, através de todas as suas gerações, como uma aliança perpétua. Entre mim e os filhos de Israel é um sinal externo de que Adonay fez os céus e a Terra em seis dias, e que no sétimo dia cessou e descansou.'

Nosso Elohim, e Elohim de nossos pais, encontra favor em nosso repouso. Santifica-nos por Teus mandamentos. Concede-nos nossa porção na Tua Torah. Regozijem nossas almas em Teu livramento. Purifica nossos corações para Te servir em verdade. E concede-nos os Teus Shabatot, com amor e favor. Bendito és Tu, Adonay, que santificas o Shabat.

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. Não se fazem pedidos e súplicas no Shabat, exceto em casos de urgência. Ao invés disso, oferecem-se louvores e agradecimentos neste momento.]

III - Sacrifício Adicional (Mussaf)

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.

No monte Sinai Tu ordenaste o Shabat a Moisés: 'Lembra-te e guarda', e acerca disso Tu nos ordenaste, Adonay nosso Elohim, a adequadamente realizarmos o sacrifício adicional. Que seja favorável perante Ti, Adonay nosso Elohim, que Tu nos faças subir à nossa terra, e nos plantes em nossas fronteiras. Faremos nossos sacrifícios obrigatórios perante Ti, conforme Tu nos escreveste em Tua Torah pela mão de Moisés Teu servo.

Nosso Elohim, e Elohim de nossos pais, encontra favor em nosso repouso. Santificanos por Teus mandamentos. Concede-nos nossa porção na Tua Torah. Regozijem nossas almas em Teu livramento. Purifica nossos corações para Te servir em verdade. E concede-nos os Teus Shabatot, com amor e favor. Bendito és Tu, Adonay, que santificas o Shabat.

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. Não se fazem pedidos e súplicas no Shabat, exceto em casos de urgência. Ao invés disso, oferecem-se louvores e agradecimentos neste momento.]

IV - Sábado à Tarde (MinHá)

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 és Um, e o Teu Nome é Um, e quem é como o Teu povo Israel? Uma nação na terra. Tu concedeste um adorno de louvor e a beleza do livramento ao Teu povo. Abraão exulta; Isaque canta alegremente; Jacó e seus filhos repousam nEle - o repouso absoluto que Tu desejas. Nosso Pai, concede-nos repouso. E que não haja angústia nem tristeza no dia do nosso repouso.

Nosso Elohim, e Elohim de nossos pais, encontra favor em nosso repouso. Santificanos por Teus mandamentos. Concede-nos nossa porção na Tua Torah. Regozijem nossas almas em Teu livramento. Purifica nossos corações para Te servir em verdade. E concede-nos os Teus Shabatot, com amor e favor. Bendito és Tu, Adonay, que santificas o Shabat.

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. Não se fazem pedidos e súplicas no Shabat, exceto em casos de urgência. Ao invés disso, oferecem-se louvores e agradecimentos neste momento.]

V - Encerramento do Shabat

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. Tu fazes separação entre o sagrado e o mundano, e entre luz e trevas, e entre Israel e as nações, e entre o sétimo dia e os seis dias de trabalho. Assim como Tu separas entre o sagrado e o mundano, assim também liberta e salva-nos da transgressão não-intencional e do pecado deliberado, e 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 juizes como nos primórdios, e os nossos conselheiros como no princípio. Bendito és Tu, Adonay, o Rei que ama retidão e discricção.

[Nos dez dias até o Yom Kipur, dizer:...o Rei do juízo.]

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.]