

Bênçãos e Orações para Dormir e Acordar

Compilação: Rav Yusef Mikhael Eliyah

Tradução: Sha'ul Bentsion

Noite

Ao se deitar para dormir:

Bendito és Tu Adonay nosso Elohim, Rei do Universo, que faz os laços do sono caírem sobre meus olhos, e que ilumina a pupila do meu olho. Que seja da Tua vontade, oh Adonay meu Elohim, que Tu me resgates da inclinação ao mal e da ocorrência do mal, e que pesadelos ou maus pensamentos não me confundam. Que minha cama seja íntegra perante Ti; e faz-me levantar dela para a vida e para a paz. Ilumina os meus olhos, para que eu não durma o sono da morte. Bendito és Tu, Adonay, que ilumina a todo o mundo.

Ouve, oh Israel, Adonay nosso Elohim, Adonay é UM.

Amarás, pois, YHWH teu Elohim, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de toda a tua força. Estas palavras que, hoje, te ordeno estarão no teu coração; tu as ensinarás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te, e ao levantar-te. Também as atarás como sinal na tua mão, e te serão por frontal entre os olhos. E as escreverás nos umbrais de tua casa e nas tuas portas.

Manhã

Ao acordar, ainda na cama:

Meu Elohim, a alma que me concedeste dentro de mim é pura - Tu a criaste. Tu a formaste; e Tu a sopraste dentro de mim. Tu a preservaste dentro de mim, e Tu a tomarás de mim no futuro; e no futuro Tu a retornarás a mim para o tempo vindouro. Em todos os momentos em que minha alma está dentro de mim, sou grato perante Ti, oh Adonay meu Elohim, mestre de todas as obras. Bendito és Tu Adonay, que retorna a alma ao que resta dos mortos.

Ao se sentar à cama:

Bendito és Tu Adonay nosso Elohim, Rei do Universo, que soltas os cativos.

Ao colocar os pés no chão:

Bendito és Tu Adonay nosso Elohim, Rei do Universo, que separas a terra das águas.

Ao se levantar:

Bendito és Tu Adonay nosso Elohim, Rei do Universo, que endireitas os curvados.

Ao esfregar os olhos:

Bendito és Tu Adonay nosso Elohim, Rei do Universo, que concedes visão aos cegos.

Ao ouvir o galo cantar (se aplicável):

Bendito és Tu Adonay nosso Elohim, Rei do Universo, que concedes compreensão ao galo para discernir entre dia e noite.

Importante

À noite, caso se esteja com muito sono e sem capacidade de se concentrar, deve-se pelo menos recitar o verso "Ouve, oh Israel, Adonay nosso Elohim, Adonay é UM."