NOTA

• Todas as indicações sobre procedimentos, assim como o próprio texto das bênçãos e orações que este Manual contém, obedecem aos costumes de Chabad.

• Uma bênção ou prece onde consta o nome de D-us não deve ser repetida desnecessariamente, em qualquer idioma. Portanto, toda e qualquer oração deve ser recitada apenas uma vez, de preferência em hebraico, servindo a tradução para uma meditação sobre seu conteú- do. Caso seja dita apenas em português, as palavras devem ser pro- nunciadas, i.e., articuladas com os lábios, não sendo suficiente a mera leitura, pensamento ou meditação. Esta é a regra para toda e qualquer bênção ou prece.

• Para não escrever o nome do Altíssimo por extenso, é usada a grafia "D-us" na tradução. Na transliteração, o nome Divino é escrito entre traços. O Tetragrama *("A-do-nai")* foi mantido em sua forma hebraica também na tradução para aqueles que desejam rezar em português. Quando o texto é apenas lido (fora do horário das preces) ou estuda- do, o Tetragrama deve ser substituído por *"Hashem"* (literalmente, "O Nome").

• Na transliteração, o "ch" tem a pronúncia do "j" em espanhol.

• O caráter santificado das orações contidas neste Manual torna obri- gatório seu manuseio com o respeito devido e apenas em lugares apropriados.

INTRODUÇÃO

Dando graças ao Todo-Poderoso, estamos relançando o "Manual de Bênçãos" – um livreto que, embora pequeno em tamanho, é rico em conteúdo. A presente edição foi aprimorada e várias bênçãos e preces acrescentadas.

Este Manual não substitui o *Sidur* (Livro de Rezas). Deve ser visto como uma coletânea das bênçãos e preces principais e mais freqüentemente utilizadas no dia-a-dia. Seu objetivo é oferecer uma transliteração e tradução fiéis ao texto original hebraico, visando a um entendimento básico destas bênçãos e preces. Sempre que houver dúvidas, é aconselhável consultar um rabino.

O idioma hebraico é chamado de *"lashon hacôdesh"*, a "língua sagrada", pois até mesmo cada uma de suas letras está imbuída de valores espirituais incalculáveis. Assim, mesmo quando não compreendemos o hebraico, é aconselhável recitar as orações e bênçãos no idioma sagrado, conforme consta na transliteração apresentada neste livreto.

Tentamos manter o sistema literal de tradução sempre que possível, mesmo quando, por vezes, esta nos tenha afastado das normas gramaticais da língua portuguesa.

Na transliteração, seguimos a pronúncia sefardita, usada hoje em Israel. Esforçamo-nos para seguir as regras vigentes de ortografia e acentuação da língua portuguesa, embora nem sempre pudemos fazê-lo, em virtude da existência de fonemas hebraicos sem correspondência em português. Muitas vezes, fomos obrigados a deixar de lado as regras gramaticais de acentuação para facilitar a pronúncia correta das palavras hebraicas. Seguimos o seguinte critério: as palavras que terminam em consoante muda, mesmo sem ter acento, são a sílaba tônica (com exceção de "êm" e "ês", que foram acentuadas), a não ser que a paroxítona esteja acentuada. As paroxítonas aparecem com acentos quando são a sílaba tônica em hebraico, embora isto não fosse sempre necessário em português.

O apóstrofo foi usado na transliteração nos seguintes casos:

a) nas aglutinadas, para separar o artigo definido da palavra, por exemplo, *ha'Torá* (a *Torá);* na conjunção "e", como em *ve'Atá* (e Tu); e com as preposições "de", "em" ou "para" por exemplo, *mi'Mitsráyim* (do Egito). Nestes casos, o após- trofo foi usado pelo fato do substantivo ou pronome inici- ar com maiúscula;

b) para separar o "l", o "n" e o "t" do "h", que formam um dígrafo, enquanto em hebraico são pronunciadas separadamente; por exemplo, *ul'halel, San'hedrin, ut'horá;*

c) para separar duas consoantes iguais, sendo a primeira muda e a segunda, sonora, como em *ul'lamed, uv'vinyan;*

d) para separar o "t" e o "ch" ou o "s" e o "ch", por exemplo, *et'chêm, bis'char;*

e) para separar as vogais "e" e "i", ou "a" e "i", como em *she'im* e *ra'im,* pois cada vogal deve ser lida separadamente em hebraico;

f) entre uma sílaba que termina com consoante muda e a próxima que inicia com vogal, como em *uvish'arêcha;*

g) para mostrar que falta a letra hebraica *áyin,* que não tem fonema correspondente em português, por exemplo *yagá'ti.*

A letra "y" foi usada na transliteração como consoante, correspondendo à letra hebraica *"yud",* por exemplo *chayim.*

Além da tradução e transliteração, incluímos orientações resumidas antes de cada uma das bênçãos relativas aos diversos atos e procedimentos que devem acompanhá-las.

Em geral, há dois tipos de bênçãos: as que recitamos antes de desfrutar de alimentos, bebidas ou aromas *(bircot hanehenin)* e as que fazemos antes de cumprir as *mitsvot*.

Uma bênção anterior ao alimento, bebida ou aroma é uma expressão de gratidão a D-us por Ele nos ter dado tudo o que há de bom para comer, beber e desfrutar. Usufruir de algo sem recitar uma bênção é como participar de uma festa sem agradecer ao anfitrião por sua bondade.

A bênção antes de cumprir uma *mitsvá*, como ao colocar *tefilin*, acender as velas de *Shabat*, comer dentro de uma *sucá* e assim por diante, também é uma expressão de gratidão, mas num sentido diferente. Nesta bênção acrescentamos as palavras "que nos santificou com Seus mandamentos e nos ordenou..." Aqui agradecemos a D-us por nos ter dado o privilégio de servi-Lo e de cumprir Seus mandamentos, pois por meio deste serviço tornamo-nos ligados a D-us e partilhamos da santidade e perfeição Divinas.

Vale notar logo de início que a estrutura da bênção recitada antes de cumprir qualquer *mitsvá* é sempre a mesma. Começamos na segunda pessoa ("Bendito és Tu...") e terminamos usando a forma da terceira pessoa ("...que nos ordenou..."). Um dos motivos é: começamos na segunda pessoa porque estamos nos dirigindo a D-us, à Sua própria Presença, sentindo-nos muito próximos de nosso D-us. Mas D-us é também o "Rei do Universo" – o infinitamente grande e majestoso Rei, que criou o Universo e o rege com um poder e sabedoria além de nossa compreensão, como se Ele estivesse oculto de nós. Assim, D-us está, ao mesmo tempo, próximo e distante, revelado e oculto. É possível perceber um pouco do poder e da sabedoria de D-us manifestos no mundo que nos rodeia, mas Sua natureza essencial nos é desconhecida. E isto está expresso na língua sagrada quando usamos as duas formas: Tu e que (Ele).

Quando falamos de D-us como "bendito" *("baruch")*, queremos dizer que Ele é a Fonte de todas as bênçãos, do mesmo modo que, ao dizermos que D-us é "sábio", "forte" ou "bondoso", etc., referimo-nos a Ele como Fonte da sa-

bedoria, da força, da bondade e assim por diante.

Similarmente, D-us é Santo, no sentido de que Ele é exaltado acima e além deste mundo material e, embora Ele esteja presente neste mundo, Ele está também separado do mesmo. Um pouco deste atributo de santidade Ele nos conferiu ao nos outorgar Seus mandamentos. Pois, ao cumprir Sua vontade, nós nos ligamos a Ele. Desta maneira também nos elevamos acima da vida material e, ao mesmo tempo, trazemos santidade para tudo o que fazemos e para o mundo a nossa volta. É este o sentido de "que nos santificou com Seus mandamentos".

Formulamos votos para que este Manual desperte interesse crescente por parte dos leitores, para que se aprofundem no estudo e compreensão das preces e seu significado.

Estamos certos de que as orações puras e sinceras que serão pronunciadas como fruto deste Manual subirão às Alturas e alcançarão, assim, sua finalidade maior.

Seja a vontade Divina que, deste modo, cada um de nós alcance o atendimento de seus pedidos, saúde de corpo e alma, felicidade, prosperidade, *nachat* e paz.

Os Editores

Índice

INTRODUÇÃO 5

ORAÇÕES PARA CRIANÇAS PEQUENAS

Prece Matinal 14
Bênçãos da Refeição 16
Passagens Sagradas 17
Prece Antes de Dormir 22

NA PRECE MATINAL

Bircot Hasháchar (Bênçãos Matinais) 24
Bircot Ha'Torá (Bênçãos da Torá) 31
Seqüência da Colocação do Talit
Ao Vestir o Talit Catan 33
Ao Colocar o Talit Gadol 34
Seqüência da Colocação dos Tefilin 36
A Leitura do Shemá 39
Aliyá La'Torá (Ao Ser Chamado à Torá) 43

Bircat Hagomel (Bênção de Agradecimento) 45
Baruch Shepetaráni (Do Pai do Barmitsvando) 46
Cadish 46
Shesh Zechirot (Seis Recordações) 49
Tefilat Hadêrech (Prece de Viagens) 51

BÊNÇÃOS DIVERSAS

Asher Yatsar (Após as Necessidades Fisiológicas) ... 53
Ao Afixar uma Mezuzá 54
Bênção por um Milagre 54
Bênçãos sobre Fenômenos da Natureza 55
Ao Ver um Sábio ou um Rei 57
Ao Ouvir Boa ou Má Notícia 57
Ao Visitar um Cemitério 58
Tevilat Kelim (Ao Mergulhar Utensílios) 59
Hafrashat Chalá (Ao Separar Parte da Massa) 60
Tevilá (Imersão no Micvê) 61
Bircot Harêach (Bênçãos sobre Fragrâncias) 61
Berit Milá (Circuncisão) 63
Pidyon Haben (Resgate do Primogênito) 65
Pidyon Bechor (Resgate do Primogênito Adulto) 67

BÊNÇÃOS SOBRE ALIMENTOS

Nem Só de Pão Vive o Homem 70
Nossa Mesa, um Altar 73

Máyim Acharonim 76
Bênçãos Anteriores a Alimentos 79
Bênçãos Posteriores a Alimentos
Berachá Acharoná Meen Shalosh
(Após Cereais, Vinho e Certas Frutas) 83
Borê Nefashot (Após Alimentos Diversos) 87
Bircat Hamazon (Bênção de Graças) 87
Ha'Rachaman Após Berit Milá 108
Shêva Berachot
(Sete Bênçãos Após Festa de Casamento) 110

KERIAT SHEMÁ AL HAMITÁ

A Leitura do Shemá Antes de Dormir 113

ACENDIMENTO DAS VELAS, KIDUSH E HAVDALÁ

Ao Acender as Velas de Shabat 129
Ao Acender as Velas de Yom Tov 130
Ao Acender as Velas de Rosh Hashaná 131
Ao Acender as Velas de Yom Kipur 132
Shalom Alechêm (Boas-vindas aos Anjos) 133
Kidush para a Noite de Shabat 134
Kidush para o Dia de Shabat 139
Kidush para as Noites de Yom Tov 144
Kidush para os Dias de Yom Tov 149
Kidush para as Noites de Rosh Hashaná 151

Kidush para os Dias de Rosh Hashaná 156
Havdalá para o Término de Shabat e Yom Kipur ... 157
Havdalá para o Término de Yom Tov..... 161

KIDUSH LEVANÁ

A Santificação da Lua 164

BÊNÇÃOS ESPECIAIS PARA OS DIAS SAGRADOS

Eruv Tavshilin 174
Yizcor (Prece em Memória dos Falecidos) 176
Ao Tocar o Shofar em Rosh Hashaná 177
Na Festa de Sucot 178
Ao Acender as Velas de Chanucá 180
Ao Ler a Meguilá em Purim 182
Bedicat Chamets (Busca e Anulação de Chamets) 185
Sefirat Haômer (A Contagem do Ômer) 188
Tabela da Contagem do Ômer 193

ORAÇÕES PARA CRIANÇAS PEQUENAS

Nota: As bênçãos e preces desta seção destinam-se a crianças menores de três anos. A partir do terceiro aniversário, os pais devem treinar os filhos, aos poucos, para recitar todas as Bênçãos Matinais e as Bênçãos da *Torá,* o *Shemá,* todas as bênçãos anteriores a alimentos e bebidas e *Bircat Hamazon* (Bênção de Graças). Estas bênçãos e preces encontram-se mais adiante neste Manual.

"Assim que uma criança souber falar, seu pai deve ensinar-lhe: 'Torá tsivá lánu Moshê morashá kehilat Yaacov' (A Torá que Moshê nos ordenou é uma herança para a comunidade de Yaacov)" (Talmud).

PRECE MATINAL

Imediatamente após despertar pela manhã, juntam-se as mãos e, inclinando a cabeça para a frente, recita-se:

> **Modê ani lefanêcha, Mêlech chai vecayam, shehe- chezárta bi nishmati bechemlá. Rabá emunatêcha.**
>
> *Sou grato a Ti, ó Rei vivo e eterno, por ter restaurado dentro de mim minha alma com misericórdia. Grande é Tua confiabilidade.*

Em seguida, as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou copo três vezes sobre cada uma, até o pulso, intercalando entre a direita e a esquerda. Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. A seguinte bênção é recitada com as mãos erguidas, após enxugá-las:

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.

Torá tsivá lánu Moshê, morashá kehilat Yaacov

A Torá que Moshê nos ordenou é uma herança para a comunidade de Yaacov.

Meninos a partir de três anos devem usar um *talit catan* (roupa com quatro pontas) com *tsitsit* (franjas). Ao vestilo pela manhã, seguram as quatro franjas na mão direita e, após recitar a seguinte bênção, beijam as *tsitsit.*

Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al mitsvat tsitsit.

Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre o preceito de tsitsit.

Cobrem-se os olhos com a mão direita ao recitar o primeiro

versículo do *Shemá.*

Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad. ***(Em voz baixa:)*** **Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Veahavtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, bechol levavechá uvchol nafshechá, uvchol meodêcha. Vehayu hadevarim haêle, asher Anochi metsavechá hayom, al levavêcha. Veshinantam levanêcha vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha. Ucshartam leot al yadêcha vehayu letotafot ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha.

Ouve, Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um. (Em voz baixa:) *Bendito seja o nome da glória de Seu reino para toda a eternidade.*

Amarás a A-do-nai, teu D-us, com todo teu coração, com toda tua alma e com todo teu poder [tuas posses]. Estas palavras que Eu te ordeno hoje ficarão sobre teu coração. Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas, estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares. Ata-las-ás como sinal sobre tua mão e serão por filactérios entre teus olhos. Escreve-las-ás nos umbrais de tua casa e em teus portões.

BÊNÇÃOS DA REFEIÇÃO

Antes de uma refeição (na qual está incluído o pão), as mãos devem ser abluídas, vertendo água de uma caneca ou

copo três vezes consecutivas sobre cada uma, até o pulso, iniciando pela direita. Antes de enxugar as mãos, esfrega-se levemente uma na outra. Ao enxugá-las, a seguinte bênção é recitada com as mãos erguidas juntas:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher kideshánu bemitsvotav, vetsivánu al netilat yadáyim.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, Que nos santificou com Seus mandamentos, e nos ordenou sobre a ablução das mãos.*

A seguinte bênção é recitada antes de comer o pão:

> **Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, hamôtsi lêchem min haárets.**
>
> *Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que faz sair pão da terra.*

Após comer pão (ou uma refeição com pão) recita-se:

> **Berich Rachamaná E-la-ha-ná, Malcá dealmá, Mará dehai pitá.**
>
> *Bendito é o Misericordioso, nosso D-us, Rei do Universo, Dono deste pão.*

PASSAGENS SAGRADAS QUE TODA CRIANÇA DEVE SABER

"Pela boca das crianças e dos recém-nascidos fundamentaste força…" (Salmos 8:3). Fixando-se nesse versículo, o Lubavitcher *Rebe, Rabi* Menachem Mendel Schneerson, se-

lecionou doze versículos e passagens da *Torá,* do *Talmud* e do *Tanya,* para que as crianças memorizem, recitem e meditem, sempre que possível, assegurando assim a paz e o bem-estar de nosso povo.

1. Torá tsivá lánu Moshê, morashá kehilat Yaacov.

A Torá que Moshê nos ordenou é uma herança para a comunidade de Yaacov (Deut. 23:4).

A *Torá,* outorgada por intermédio de Moshê, é nossa herança, e cada judeu é o herdeiro de toda a *Torá,* para estudá-la e guardá-la. Da mesma forma que uma herança pertence igualmente a todos os herdeiros, assim também a *Torá* Divina, transmitida por Moshê, pertence a todos os filhos de Israel, sem distinção.

2. Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad.

Ouve Israel, A-do-nai é nosso D-us, A-do-nai é Um (Deut. 6:4).

Este versículo acentua a unicidade de D-us, o atributo da união que tem o Supremo e Sua Presença sobre todo o Universo. Isto significa que D-us é o único Senhor e Dono de tudo o que existe, a quem tudo é submisso.

3. Bechol dor vador, chayav adam lir'ot et atsmô, ke'ílu hu yatsá mi'Mitsráyim.

Em cada geração o judeu deve encarar a si mesmo como se ele próprio tivesse saído do Egito (Talmud, Pessachim 116b).

A recordação da saída do Egito leva a uma dedicação a D-us, pois quando nos sentimos permanentemente redimidos da escravidão material, encarando a Lei de D-us como libertação espiritual, tornamos manifesto o sentimento fundamental judaico de gratidão ao Eterno.

4. Col Yisrael yesh lahêm chêlec le'Olam ha'Bá; sheneemar: "Veamech culam tsadikim. Leolam yirshu árets; nêtser mataai maassê yadai lehitpaer."

Todo Israel tem um quinhão no Mundo Vindouro, conforme está escrito (Yesha'yáhu 60:21): "E Teu povo é todo de justos. Eles herdarão a Terra para sempre; são um ramo de Minha plantação, a obra de Minhas mãos, de quem Eu Me orgulho" (Talmud, San'hedrin 90a).

Com o estudo de *Torá* e o cumprimento de *mitsvot* ganhamos o lugar que D-us nos destinou no Mundo Vindouro. Cada um de nós é um "ramo da plantação" do Criador, que age como um jardineiro que cuida de uma tenra plantinha.

5. Ki carov elêcha hadavar meod, befichá, uvilvavechá, laassotô.

Pois está a teu alcance seguir a Torá na fala, no sentimento e na ação (Deut. 30:14).

Todos os mandamentos da *Torá* são muito fáceis para cada judeu cumprir, em cada geração e em todas as circunstâncias (conforme minuciosamente explicado no *Tanya).*

6. Vehinê Hashem nitsav alav, umlô chol haárets kevodô, umabit alav, uvochen kelayot valev, im ovdô caraui.

Eis que o Eterno, de cuja glória toda a Terra está plena, debruça-Se sobre ele [sobre cada judeu] e o observa, examina sua mente e seu coração, [para ver] se ele O serve como é devido (Tanya cap. 41).

D-us Todo-Poderoso observa, Ele mesmo, todos nossos atos e pensamentos.

7. Bereshit bará E-lo-him, et hashamáyim veet haárets.

No princípio D-us criou os Céus e a Terra (Gen. 1:1).

A primeira coisa que a *Torá* relata é que D-us criou o mundo inteiro. Seguindo a *Torá,* podemos santificar e desenvolver o mundo para o bem.

8. Veshinantam levanêcha, vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech, uvshochbechá uvcumêcha.

Inculca-las-ás diligentemente em teus filhos e falarás a respeito delas [as normas da Torá], estando em tua casa e andando por teu caminho, e ao te deitares e ao te levantares (Deut. 6:7).

Em cada lugar e a todo tempo devemo-nos ocupar com a *Torá:* deitar-se com palavras de *Torá* e levantar-se conforme a orientação da *Torá.* Estes conceitos devem ser o fundamento da educação de nossos filhos.

9. Yagá'ti velô matsáti, al taamin; lo yagá'ti umatsáti, al taamin; yagá'ti umatsáti, taamin.

Se alguém disser: "Eu me esforcei, porém não encon-

trei [consegui]" – não creias; "Eu não me esforcei e encontrei" – não creias; "Eu me esforcei e encontrei" – acredita (Talmud, Meguilá 6b).

Se a pessoa se esforçar como deve, certamente alcançará os mais altos degraus do judaísmo, da verdade e da *Torá.*

10. "Veahavtá lereachá camôcha" — Rabi Akiva omer: "Zê kelal gadol ba'Torá."

"Amarás a teu próximo como a ti mesmo" – Rabi Akiva diz: "Este é um princípio maior da Torá" (Midrash sobre o versículo de Lev. 19:18).

Cada um deve preocupar-se com o próximo com verdadeira dedicação, com o mesmo sentimento de lealdade com que se preocupa consigo mesmo.

11. Vezê col haadam, vetachlit beriatô, uvriat col haolamot, elyonim vetachtonim: lihyot Lo dirá zo betachtonim.

Este é todo ser humano e o objetivo de sua criação e da criação de todos os mundos, superiores e inferiores: que Ele tenha uma morada aqui no mundo inferior (Tanya cap. 33).

Cumprindo *Torá* e *mitsvot* fazemos de nós mesmos e do mundo que nos cerca uma morada para D-us, pois esta é a razão e o objetivo de toda a Criação.

12. "Yismách Yisrael beossav." Perush: shecol mi shehu mizêra Yisrael, yesh lo lismôach bessimchat Hashem, asher sas vessamêach bediratô betachtonim.

"Israel rejubilar-se-á com Aquele que o fez" (Salmos 149:2). Isto significa que todo aquele que é descendente de Israel deve alegrar-se com o júbilo de D-us, que Se rejubila e Se alegra com Sua morada no mundo inferior.

Ao fazermos deste mundo um lugar para D-us, ficamos muito felizes por Ele nos ter escolhido para realizar tão importante tarefa. D-us Se alegra e Se rejubila quando nós, judeus, cumprimos nossa missão, e compartilhamos de Seu júbilo *(Tanya* cap. 33).

PRECE ANTES DE DORMIR

Cobrem-se os olhos com a mão direita ao recitar o primeiro versículo do *Shemá.*

Shemá Yisrael, A-do-nai E-lo-hê-nu, A-do-nai Echad. ***(Em voz baixa:)*** **Baruch shem kevod malchutô leolam vaed.**

Veahavtá et A-do-nai E-lo-hê-cha, bechol levavechá uvchol nafshechá uvchol meodêcha. Vehayu hadevarim haêle, asher Anochi metsavechá hayom, al levavêcha. Veshinantam levanêcha vedibartá bam, beshivtechá bevetêcha, uvlechtechá vadêrech uvshochbechá uvcumêcha. Ucshartam leot al yadêcha vehayu letotafot ben enêcha. Uchtavtam al mezuzot betêcha uvish'arêcha.

Beyadechá afkid ruchi; padíta oti, A-do-nai, E-l emet.