

I PRECETTI DELLE DONNE

Prefazione

“...per tre trasgressioni le donne possono morire al momento del parto: se non saranno state attente all’osservanza del precetto della niddàh, della hallàh e dell’accensione del lume”
(Mishnà, Shabbat, cap. 2 par. 6).

Questa Mishnà ci insegna i tre precetti fondamentali della casa d’Israele, affidati nelle mani delle donne:

Hallàh: il prelievo di una piccola quantità di pasta che deve essere separato dall’impasto per il pane;

Niddàh: l’osservanza delle regole di purità e il bagno rituale (Tevilà) dopo il ciclo mensile;

Hadlaqàt ha-ner: accensione dei due lumi che consacrano l’inizio del sabato e delle feste;

I nostri Maestri accomunano in modo significativo i tre precetti con il loro acrostico:

Hannà, cioè con Anna la madre del profeta Samuele, che pregò il Signore affinché gli concedesse un figlio.

La Ketuba è stata *decorata* da Reuven Benayà
ed è stata *scritta* da Amedeo Spagnoletto

soleva dire: perché la Torà vieta di avere rapporti con la donna mestrata per sette giorni?

Poiché altrimenti se i rapporti fossero permessi ininterrottamente, ciò li svilirebbe ad una comune routine.

Viene la Torà e ci insegna che la donna sia in stato d'impurità per sette giorni in modo da esser gradita al suo consorte nel periodo consentito, come nel momento del matrimonio" (Talmud Bab., Niddàh, c. 31v).

E' ancora detto nel Talmud: "Disse Rabbì Zera: le figlie d'Israele sono così rigorose, tanto da contare sette giorni puliti (bianchi) dopo l'ultima volta che hanno visto persino una piccola goccia di sangue" (Talmud Bab., Niddàh, c. 66r)

L'accensione del lume del sabato è un precetto stabilito per "il rispetto e il piacere dello Shabbat (Kavod ve-Oneg Shabbat) e così anche per la pace della casa (Shalom Bait)" (Talmud Bab., Shabbat, c. 25v).

Rashì spiega: "nei luoghi in cui non vi è lume (dello Shabbat) non regna la pace, perché la persona colà può inciampare e mangiare al buio quindi irritarsi e sfogarsi con i propri famigliari. E' così detto ancora: Disse Rav Hunà, chi usa accendere i lumi verrà circondato da figli saggi

Perché proprio le donne sono state preposte ad osservare queste tre mitzvòt?

Per quanto riguarda la Hallàh e l'accensione dei lumi, anche gli uomini sono stati comandati alla pari delle donne di osservare questi precetti; nonostante ciò questi due comandamenti caratterizzano la vita femminile ebraica e il fondamento della mitzvà posa sulla donna stessa, in quanto legata alla vita della casa, di cui la donna è regina. Nel Sefer ha-Hinuh è detto: "La vita umana è strettamente legata all'alimentazione, il mondo trae sostentamento dal pane, per questo Dio ha voluto renderci meritevoli con la quotidiana mitzvà (della Hallàh) affinché la benedizione si posi su questo precetto e la nostra anima ne trovi giovamento.

L'impasto si rivela quindi sia nutrimento per il corpo, sia sostentamento per l'anima, così i servitori di Dio che si occupano continuamente del suo servizio, vale a dire i Cohanim, possono vivere serenamente."

Ovviamente per quanto concerne le regole di purità, esclusivamente la donna ha la opportunità di controllare scrupolosamente, al fine di contare i giorni della sua impurità. A riguardo la mitzvà della Niddàh è scritto nel Talmud: "Rabbì Meir

Questo tipo di raccolte si diffusero particolarmente nell'Italia centro-settentrionale nel 18° e 19° secolo in contemporanea alla diffusione della letteratura dei *tikkunim* (formulari di preghiere a carattere mistico che a partire dal 17° secolo divennero d'uso comune in Italia e in tutto il bacino mediterraneo, come conseguenza dell'accettazione e della diffusione della *Kabbalà* luriana).

I formulari gran parte dei quali ancora inediti, presentano differenze testuali e strutturali tra loro.

Un formulario analogo ma con notevoli varianti è stato pubblicato dal Prof. Baruh Sermoneta z.l., con la collaborazione di suo figlio Rabbì Hillel Moshè, che qui ringrazio per l'aiuto prestatomi nella redazione di questa nota.¹

In oltre desidero ringraziare, per i consigli fornitimi, Rav Eliahu Manuel Mariani ed Angelo Piattelli.

David E. Sciunnach

¹ *I tre precetti delle donne*, Roma, Carucci ed. 1987; seconda edizione in ebraico: *Seder Tephillot Hannà*, Jerusalem 1998-5758.

(Talmidè Hahamim), secondo quanto è scritto nella Torà: "Ki ner mitzvà Torà or" (Proverbi 6,23) perché la mitzvà è da considerarsi un lume e la Torà è luce (Talmud Bab., Shabbat, cit.).

Vanno accese due candele la prima per rammentare il precetto di ricordare lo Shabbat (Zahor) e la seconda a ricordare il precetto dell'osservanza dello Shabbat (Shamor) (Tur Orah Haim, par. 263).

Come è detto, la mitzvà dell'accensione spetta alla donna, perché più presente dell'uomo in casa, ma in caso di sua assenza il marito ha l'obbligo di accendere i lumi.

Viene qui presentata la copia anastatica di un manoscritto ebraico del 18° secolo della mia collezione.

Il manoscritto, vergato in caratteri ebraici quadrati di tipo italiano, con didascalie in lingua italiana, contiene 32 carte, di cui le carte 16-32 rimaste bianche.

Il manoscritto cartaceo è rilegato in piena pelle coeva con cornice in oro zecchino.

L'autore di questa raccolta liturgica è ignoto. Le *Tephillot* contenutevi sono a sfondo mistico.

Alla mia Sposa
Nadia Sara

I PRECETTI DELLE DONNE

“La Sera della TEVILÀ prima di uscire di casa per andare al MIKVÈ pregherà Dio colla seguente TEFILLÀ, perchè gli conceda un figliol maschio e che sia TALMID HAHAM”²

Sia la volontà Tua o Signore mio Dio, Dio dei miei padri, Dio di Abramo, Dio di Isacco e Dio di Giacobbe.

Concedimi questa sera che giunge in pace, di rimanere in cinta di mio marito, e che la mia prole, favorita da questo bagno purificatore, divenga saggia, timorata di Dio anche nelle azioni più nascoste, e che osservi i Tuoi precetti senza attendersi alcuna ricompensa.

² Tutte le diciture in neretto sono originali del testo.

עֵשׂוּ בֵּהָא עֵמִי
La Sera della טבילה
prima di uscire di casa
per andare al מקוה pre-
garà Dio colla seguente
תפילה perchè gli concedi
un figliol maschio e che
sia תלמיד חכם
יְהִי רְצוֹן מִלְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵי וְאֵלֵדֵי
אֲבוֹתַי לְדֵי אַבְרָהָם אֱלֵדֵי
יִצְחָק וְאֵלֵדֵי יַעֲקֹב שֶׁתַּחֲנֵנִי הַלַּיְלָה
הַזֶּה הַבָּאָה לְקַרְאֵתִי נוֹ לְשֵׁלוֹם
לְהַתְעַבֵּר מִבְּעָלֵי וְהוֹלֵד הַנוֹצֵר
מֵהַטְבִּילָה הַזֹּאת יְהִי תַלְמִיד
חָכֵם וִירָא שָׁמַיִם בְּסִתְרָ וּמַקְיָיִם
מִצוֹתֶיךָ לְשֵׁמֶם רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם

Padrone dell'universo accogli deh, la mia preghiera!, che il mio ventre accolga un'anima sana e pura.

Risparmiami il dolore di aver figli irriverenti, che Dio ce ne guardi, e allontana da me ogni pensiero inopportuno.

Salvami dall'istinto malvagio, così che non possa esser sedotta da pensieri estranei. Ispira nel cuore del mio consorte buone intenzioni nel momento della nostra unione.

Rendilo felice e gioioso, pieno di gentilezze e premure nei miei confronti: al fine di meritare di generare un figlio puro, integro e di buon cuore.

Fà sì che tutti i miei pensieri si conservino puri, affinchè io meriti che le mie preghiere siano accolte al tuo cospetto, e che i miei desideri si realizzino, poichè Tu sei il Signore, l'unico e il solo Re, Retto e Affidabile, che ascolta le preghiere delle Tue creature.

קָבַל נָא אֶת תְּפִלָּתִי וְתִשְׁפִיעַ
בְּמַעַי נִשְׁמָה זָכָה וְטָהוּרָה וְלֹא
אֶתְחַלֵּל חֶסֶד וְשָׁלוֹם בְּבִנְיָם
שְׂאֵינָם מִהַיּוֹנִיִּים וְהִסֵּר מִמֶּנִּי כָּל
מַחֲשַׁבָּה זָרָה וְתִצֵּל לִנְי מִיֵּצֵר הָרַע
לִבִּי יִסִּיתֵנִי לְבָלְעֵי בְמַחֲשַׁבּוֹת
זָרוֹת וְלִבְעָלֵי תֵן בְּלִבּוֹ מַחֲשַׁבָּה
טוֹבָה כְּשֶׁרוֹצֶה לְהַזְדַּוּוֹג עִמִּי
שִׁיחֵיהָ שִׂמְחָה וְטוֹב לֵב וְגַם יִהְיֶה
לִחַן וְלִחְסֵד עִמִּי כְּדֵי שֶׁנִּזְכָּר
לְהוֹלִיד בֵּן זָךְ וְטָהוּר וְטוֹב לֵב
וְיִהְיוּ כָּל עֲשֵׂתוֹנוֹתַי וּמַחֲשַׁבּוֹתַי
זָכִים כְּדֵי שְׂאֵזְכָּה שִׁיקְבְּלוּ תְּפִלוֹתַי
לְפָנֶיךָ וַיִּמְלְאוּ מִשָּׁלוֹתַי כִּי אֵל מֶלֶךְ
יְחִיד יִשְׂרָאֵל וְנֶאֱמַן אֶתְּהַזְמַקְבְּלוּ

*Amen, sia fatta la Sua volontà
Fallo per il Tuo Nome,
Fallo per la Tua Destra,
Fallo per la Tua Legge,
Fallo per la Tua Santità,
Possano le mie parole esser grate e così pure
l'espressione dei sentimenti del mio cuore
davanti a Te, o Signore, mia Rupe e mio
Redentore.*

*“Nell'uscire di casa bacierà la
MEZUZÀ e dirà”:*

*Abbi cura di me come della pupilla
dell'occhio, nascondimi all'ombra delle Tue
ali (Salmi 17,8).*

*Nascondimi dalle macchinazioni dei
malvagi, dal tumulto di coloro che operano
iniquamente (Salmi 64,3).*

*Salvami dal nemico forte e dai miei odiatori
che sono più vigorosi di me (Salmi 18,18).*

תפלות יצוריקה אמזן בן יהי רצון
עשה למען שמך: עשה למען
ימינה: עשה למען תורתך: עשה
למען קדושתך: יהי רצון אמר
פיהגיון לבי לפניך יצורי וגואלי

*Nell'uscire di casa bac-
cierà la מזוזה e dirà:*

שמרני כאישון בתעין בצל כנפיה
תסתירני: תסתירני מסוד מרעים
מרגשת פועלי און: תציר לני
מאבי עז ומשנאי כי אמצו ממני:

*Quando poi va per strada
dirà שיהמעלות fino che
arriva al מקוה poi si*

“Quando poi v`a per strada dir` SCHIR HA-MAALOT [Salmi 121] fino che arriva al MIKVÈ poi si spoglier` e si dar` [si immerger`] TEVIL` con farci la [dicendo la] BERAKH` e quando si ritorna a vestire ripeter` il sudetto SHIR HA-MAALOT [Salmi 121] e nel tornare a casa dir` WA-YEHÌNOOAM [Salmi 90] e doppo MIZMOR LE-DAVID ADONAI ROI LO [...] [Salmi 23] la stessa sera prima di andare a letto dir` il solito HASHKIVENU e poi la seguente orazione con buona KAVAN`.”

*Sia la volont` Tua, Creatore dei mondi, di darmi una prole santa e pura per servirti, temerti e studiare la Tua legge.
F` s` che nessun difetto lo tocchi e che non sia dominato dagli istinti malvagi.*

spogliar` e si dar` טבילה
con farci la ברכה e
quando si torna a vestire
ripeter` il sudetto שיר
e nel tornare a
casa dir`. ויהי נועם
doppo מזמור לדוד "נועם לא
la stessa Sera prima d'an-
dare a letto dir` il solito
השניבנו e poi la seguen-
te Orazione con buona
כונה

יהי רצון מלפניך צור העולמים
שתזמין אלי זרע קדוש וטהור
לעבודתך וליראתך ולתלמוד
תורתך ולא תפגע בו שום פגע

*Preservalo dalla mano del nemico, dal
brigante, dal malvagio e dai violenti, poichè
Tu o Signore Dio mio, sei la mia speranza, e
Te ho eretto a mio rifugio sin dalla mia
giovinezza.*

*Fà sì che all'occasione dell'unione con mio
marito possa restare in cinta, poichè il mio
unico desiderio è adempiere ai Tuoi precetti.*

*Rallegra il mio cuore nella Tua salvezza,
canterò le mie lodi al Signore, poichè mi
ricompenserà.*

*Deh! O Signore prendimi in grazia e
concedimi di vivere per il tempo necessario
ad educarlo a servirTi, a temerTi con verità
con cuore disponibile e retto.*

*Poichè Tu conosci le mie vere intenzioni e
come è noto che il Signore associa la buona
intenzione alle buone azioni.*

Così sia la Sua volontà.

רְעוּלָא שְׁלֹטוֹן מִסְטְרָא אַחֲרָא
וְתִצְלִי לְהוּ מִכַּף פִּלְאוּיָב וְאֹרֵב רֵעֵי
בְּדַרְךְ וּמִכַּף מַעוֹל וְחֹמֶץ פִּי אִתָּהּ
תִּקְוֹתֵי יְיָ אֲדִים מִבֶּטְחֵי מִנְעוּרַי
עֲלֶיךָ וְאִם בְּאֵלֵי תַעֲלֶה הַר רִיבֵי
בְּהַתְלוּת אִישֵׁי אֵלֵי כִי לַעֲשׂוֹת
מִצְוֹתֶיךָ חֲפִצְתִּי וְתִגַּל לִבִּי בִישׁוּעֶתְךָ
אִשְׁרֵי לִי כִי גָמַל עָלַי אִתָּהּ יִחַנְנֵי
וְהִקְיִמֵנִי עַד שְׂאֵזְכָה לִגְדֹלּוֹ
לְעִבּוֹדֶתְךָ וְלִירְאֶתְךָ בְּאֵמֶת וּבִלְבַב
שְׁלָם כִּרְצוֹנֵנוּ הַטּוֹב וְהַיֶּשֶׁר כִּי נִגְדָךְ
כָּל תַּאֲוֹתַי וְכוֹנֵה טוֹבָה הַקָּדוֹשׁ
בְּרִיךְ הוּא מִצְרָפָה לְמוֹעֵשֶׂה אֱמוּנָה
כִּן יְהִי רִצּוֹן :
E dopo dirà למנצח בנינות
e poi dirà li seguenti פסוקים

“E dopo dirà LAMENAZEAH BINGHINOT [Salmi 67] e poi dirà li seguenti PESUKIM contro lo YEZER HA-RÀ”.

Il Signore mi farà del bene; o Signore, la Tua bontà è eterna, non abbandonare le Tue creature (Salmi 138,8).

E con la Tua bontà distruggi i miei nemici e fa scomparire tutti coloro che angustiano la mia persona poichè io sono il Tuo servo (Salmi 143,12).

Tu mi sei di rifugio, Tu mi custodisci dall'avversario, attorno a me si sentono canti di gioia dopo che Tu mi hai salvato (Salmi 32,7).

Liberami deh! Dalle mani di mio fratello, di Esau che temo venga e colpisca me e le madri con i figli (Genesi 32,12).

Non vi sia in te un dio straniero e non ti inchinerai ad un dio estraneo (Salmi 81,10).

“צַר הָרַע לְעוֹרָא”

יְיָ יִגְמֹר בְּעַדִּי יְיָ חֶסֶדְךָ לְעוֹרָאִים
מַעֲשֵׂי יְדִיךָ אֵל תִּרְחַף וּבַחֲסֶדְךָ
תִּצְמִית אוֹיְבֵי וְהֵאֲבֹדֶת כָּל צָרָתִי
נַפְשִׁי כִּי אֲנִי עֹבֵדְךָ אֵתְּהָ סִתֵּר
לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי רַחֵם פִּלַּט תְּסוּבֵבֵנִי
סִלְּהָ: הַצִּילֵנִי נָא מִיַּד אַחֵי מִיַּד
עֲשׂוּ כִּי יִרְא אֲנֹכִי אֶתּוֹ פֶּן יִכְאֵב
וְהִכְנִי אִם עַל בָּנִים: לֹא יִהְיֶה בְּךָ
אֵל זָר וְלֹא תִשְׁתַּחֲוֶה לְאֵל נֹכְרִי:

Servendo che quest'ultimo
sia grande סגולה
per li fanciulli piccioli

“Servendo che quest’ultimo ha grande
SEGULÀ per li fanciulli piccioli”:

“Quando la Donna riesce gravida entro
li primi quaranta giorni della gravi-
danza dirà ogni giorno il seguente
YEHÌ RAZON per pregare Dio che la
creatura hà nel corpo sia un maschio”

*Sia la volontà Tua o Signore mio Dio, Dio
dei miei padri, che io meriti nella Tua grande
misericordia, che il nascituro che è nel mio
grembo, sia maschio.*

*Che sia giusto, pio e santo in benedizione, e
che illumini gli occhi d’Israele per mezzo
della Tua legge.*

Amen, così sia la Sua volontà.

Quando la Donna riesce
gravida, entro li primi
quaranta giorni della gra-
vidanza, dirà ogni giorno
il Seguento יהי רצון per
pregare a Dio che la creat-
tura ha nel corpo sia un
Maschio. ~. ~. ~. ~

יהי רצון מלפניך יי אלהי ואלדי
אבותי שתזכני ברחמיך הרבים
שהולד שבמעיי יהי בן זכר ויהיה
צדיק חסיד וקדוש לברכה ויהיה
מאיר עיני ישראל בתורתך
אמן כן יהי רצון

“Dopo li detti 40 giorni per tutto il corso delli nove mesi dirà”:

Padrone dei mondi, Padrone delle schiere, gli occhi di tutti sono rivolti a Te con fiducia, e nel momento della disgrazia, a Te invocano.

Nonostante io sia indegna di presentarmi dinnanzi a Te, vengo al Tuo cospetto come un essere che striscia e privo di vista.

Giungo al Tuo cospetto a supplicarti, affinché come Ti sei rivelato a Sarà, hai sostenuto Rivkà, hai visto la sofferenza di Leà e Ti sei ricordato di Rahel che sono le nostre sante matriarche, e così come hai anche ascoltato le preghiere delle giuste, con la Tua grande misericordia, proteggi la tua serva nel momento delle doglie, e ricordati di me.

Ascolta la mia supplica ed inviami l'angelo redentore per sostenermi e confortarmi durante questa mia gravidanza.

Dopo li detti 40 giorni per tutto il corso delli nove mesi, dirà

רְבוֹן הָעוֹלָמִים אֲדוֹן כָּל הַצְּבָאוֹת
עֵינַי כָּל אֵלֶיךָ יִשְׁבְּרוּ וְיַבְעִת
צָרָה לְךָ יִשְׁוּעוּ וְעַם כִּי אֵינִי כְּדָאִית
לְבֹא לִפְנֶיךָ שִׁמְתִי פָנַי כַּחֲלָמִישׁ
וּבֵאתִי לְהַפִּיל תַּחֲנַנְתִּי לִפְנֶיךָ שְׂכֵשֵׁם
שִׁפְקֵדֵת לְשָׂרָה וְעֵתֶרֶת לְרִבְקָה
וְרָאִית בְּעֵינַי לֵאמֹה וּזְכַרְתָּ לְרַחֵל
אֲמוֹתַנּוּ הַקְּדוֹשׁוֹת וְשָׁמַעְתָּ לְקוֹל
תְּפִלוֹת הַצְּדִיקוֹת אֲשֶׁר הָיוּ
מֵעוֹלָם כֵּן בִּרְחֻמֶיךָ הַרְבִּים תִּרְאֶה
בְּעֵינַי אֲמַתְךָ וְתִזְכְּרֵנִי וְתִתְּנֵנִי
וְתִקְשִׁיב לְקוֹל שׁוֹעִי וְתִשְׁלַח
מֵלַאךְ הַגּוֹאֵל לְסַמְכֵנִי וְעֲזֹרֵנִי
בְּעֵת הַרְיוֹנִי זֶה וְלִמְעַן חֲסִדְךָ

In nome della Tua misericordia salvami e proteggimi da ogni disgrazia, malattia, dolore e doglia.

Fà sì che il nascituro che è nel mio grembo non sia malformato.

Rafforzami e invigoriscimi affinché non abortisca, nel momento del parto inviarmi dal cielo il Tuo aiuto in segno di buon auspicio, custodiscimi nella Tua grande misericordia.

Salvami e proteggimi come hai fatto con le matriarche che non sono state generate come Eva.

Al nascituro che partorirò predisponi un momento consono e giusto, al fine di servirti.

Fà sì che abbia sostentamento e non debba rivolgersi ad altri, e per quanto mi riguarda fai sgorgare dai miei seni del latte per nutrirlo e fammi meritare di crescerlo nel Tuo amore e nel Tuo timore.

Concedi a me e al mio consorte buona e lunga vita e concedici il nostro sostentamento senza sforzo e sofferenza.

תושיעני ותצילני מכל פגע רע ומכל
מחלה ומכל מכאוב ומדוה ועצב
וחגני שלא יהיה הולד שבמע
סנדל ותחזקני ותאמצני לבל
אפיל ממעי ובעת לדתי הזמן לי
שעה טובה שלה עורך מקדש
ותשגה עלי ברוב רחמיה ותחלצני
ותפלטני במשפט הצדקניורת
אשר לא היו בפתקה של חוה
ולולד שארד הכן לו שערה
ראויה ונכונה לעבוד אורתיך
שעת פרנסה שלא יצטרך
לבריות ולי הכן חלב פדדי לינק
אותו וחגני שאנדלהו לאחבתך
וליראתך ולי ולבעלי תן חיים
טובים וארוכים והזמן לנו את

Fai riuscire le nostre opere, ascolta la mia preghiera poichè Tu ascolti la preghiera di ogni orante.

Possano le mie parole essere grate e così pure l'espressione dei miei sentimenti del mio cuore davanti a Te o Signore mia Rupe e mio Redentore.

Quando poi entra nelli 9 mesi dirà ogni giorno ciò che segue:

Ringrazio il Signore con tutto il cuore, perchè vengo a compiere i 9 mesi (di gravidanza), e fino a oggi mi ha aiutato e mi ha protetto da ogni disgrazia che può sopraggiungere alle donne incinte e alle donne partorienti; o Dio pieno di bontà la cui misericordia non ha termine, chiedo a Te misericordia, affinchè mi sostenga e mi appoggi nel momento del parto e mi conceda forza per partorirlo.

פְּרַנְסַתְנוּ בְּלִי טוֹרָח וְעַמְל וַיַּגִּיעָה
וְהַצְלִיחַנוּ בְּכָל מַעֲשֵׂינוּ שְׂמַע
תְּפִלַּתִּי כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלֹּת
כָּל פֶּה יְהוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי
וְהַגִּיזוֹן לִבִּי לִפְנֵיךָ יְיָ צוּרִי וְגֹאֲלִי:

Quando poi entra nelli 9 mesi,
dirà ogni giorno ciò che segue

אֹדָה אֶתְּךָ בְּכָל לֵבָב כִּי בָאתִי
בְּכָל תְּשׁוּעָה יְרַחֵם וְעַד
כֹּה עֲזָרְנִי וְהַצֵּל הַצִּילֵנִי מִפְּגָעִים
רַעִים שִׁיכּוֹלִים לִפְנוֹעַבְאֲשֶׁר
הָרָה וּבִוְלָדָה הַטּוֹב כִּי לֹא כָלוּ
רַחֲמֵי אֲשֶׁר עַל כֵּן אֲבַקֵּשׁ
רַחֲמִים מִמֶּנּוּ שִׁיִּסְעִידֵנִי וַיִּתְּמַכְנֵנִי
בְּבוֹא הַוּלָד עַד מִשְׁבַּר וַיִּתֵּן בִּי

Deh o Signore sostienimi, affinché io sia salva.

Proteggimi dalle disgrazie in modo che il nascituro esca da me in vita e in pace, e non vi sia in alcuna sua parte nessun difetto, mancanza, malattia dolore ed ogni altro genere di imperfezione.

Fai sgorgare dai miei seni latte in abbondanza, per poterlo allattare affinché lo cresca al Tuo servizio e nel Tuo timore, inviagli benedizione, agiatezza e fortuna.

Che sia un uomo di successo e siano benedetti per mezzo suo i beni di mio marito.

Aumenta le nostre conoscenze nello studio della Tua Legge e concedici vita lunga in amore e in pace per amare il nome Tuo santo.

כַּח בְּהוֹלִידוֹ אֹתוֹ: אֲנִי יי ס
סַעֲדֵנִי וְאוֹשְׁעָה וּמַצְרוֹת תַּצְרֵנִי
בְּאוֹפֶן שִׁיצֵא הוֹלֵד מִמֶּנִּי לְחַיִּים
לְשָׁלוֹם וְלְרוּחָהּ וְלֹא יִהְיֶה בּוֹ
וְלֹא בְּאֶחָד מֵאֲבָרָיו לֹא נֹזֵק
וְלֹא חֶסְרוֹן לֹא פָּגַע וְלֹא מִקְרָה
לֹא חוֹלִי וְלֹא מַדוּה לֹא צִיר
וְלֹא כְּאֵב לֹא נִגַּע וְלֹא מַחֲלָה
וְהַכֵּן לִי אֶלֶב בְּדַדִּי מִסְפִּיק לִינִי
אוֹתוֹ וְחַנּוּנִי לְגַדְלָהּ לְעַבְדֶּתְךָ
וְלִירְאֶתְךָ וְתִשְׁלַח בְּרַכְּהָ רוּחָהּ
וְהַצְלֵחַהּ עִמּוֹ שִׂיֵּהֶּה לְאִישׁ
מִצְלִיחַ וְיִתְבַּרַךְ בְּעַבְדוֹרָן גַּם
נַכְסֵי בַעְלִי וְהִרְבֵּה גְבוּרָתוֹ
בְּתַלְמוּד תּוֹרָה וְתֵן לָנוּ אֲרִיכוֹת

Proteggici del malocchio, da forze maligne e da ogni disgrazia, poichè Tu sei il Dio che ci protegge e ci salva per l'eternità.

Ascolta, o Signore, la mia voce quando Ti invoco, fammi grazia ed esaudiscimi (Salmi 27,7).

Ascolta, o Signore, e fammi grazia; o Signore, sii mi di aiuto (Salmi 30,11).

Il Signore ha udito la mia supplica, il Signore accetta la mia preghiera (Salmi 6,10).

Fallo per il Tuo Nome,

Fallo per la Tua Destra,

Fallo per la Tua Legge,

Fallo per la Tua Santità,

Possano le mie parole esser grate, e così pure l'espressione dei sentimenti del mio cuore davanti a Te, o Signore mia Rupe e mio Redentore.

יָמִים וְשָׁנֹת חַיִּים בְּאֵהָבָה
בְּאַהֲוָה וּבְשָׁלוֹם לְאַהֲבָה אֶת
שֵׁם קָדְשְׁךָ וְתִשְׁמַרְנוּ מֵעַן הֲרַע
מִשְׁדֵּיךָ וּמִלֵּי לֵיךְ וּמִזִּיקֵיךָ וּמִכָּל
צָרָה וְצוּקָה כִּי אֵל שׁוֹמֵר נוֹ
וּמְצִילֵנוּ אַתָּה מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם
שְׁמַע יְיָ קוֹלִי אֶקְרָא חֲנֻנֵי וְעֲנֵנִי
שְׁמַע יְיָ וְחֲנֵנִי יְיָ הִיא עֲזָרָה לִי
שְׁמַע יְיָ תְּחַנֵּנִי תְּפִלַּתִּי יִקָּח
עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֶךָ עֲשֵׂה לְמַעַן
יִמְנַךְ עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרַתְךָ עֲשֵׂה
לְמַעַן קְדוּשַׁתְךָ יְיָ הוֹי לֵרֵצוֹן
אֲמַרְפִּי וְהִגִּיֵן לִבִּי לִפְנֶיךָ יְיָ
צוּרִי וְגֹאֲלִי :

Quando una donna impasta tanta farina
soggetta alla HALLÀH prima di levarla
dirà

*Benedetto Tu, o Signore Dio nostro, Re del
mondo, che ci ha santificati con i Suoi
precetti e ci ha comandato di prelevare la
Hallàh;*

*e poi leverà la HALLÀH e dirà il
MIZMOR LE-DAVID ELEKHA
ADONAI NAFSCÌ ESSÀ [Salmi 25]
al SIMAN 25 e poi dirà le seguenti
parole:*

*Prego Dio che salvi tutti da ogni
travaglio, indi dirà il MIZMOR LE-
DAVID BÉ-SCIANOTÓ [...][Salmi 34]
e dopo dirà Prego Dio che salva l'anima
dè suoi servi in questo mondo e
nell'altro.*

Quando una Donna .
impasta tanta Farina
soggetta alla חלה prima
di levarla dirà

ברוך אתה "אלהינו מלך העולם
אשר קדשנו במצותיו
וענו להפריש חלה
E poi leverà la חלה e dopo
dirà il מזמור לדוד ל"ך "נפשי
אשן al סימן ב"ה e poi dirà
le seguenti parole
Prego Dio che salvi a tutti
da ogni travaglio, indi
dirà il מזמור לדוד בשנותו ו'
e dopo dirà Prego Dio
che salva l'Anima de' suoi

Prima di accendere le candele di SHABBAT dirà il MIZMOR NER LE-RAGLÌ DEVAREKHÀ [Salmi 119, v. 105] e poi farà la seguente:

Benedetto Tu, o Signore Dio nostro, Re del mondo, che ci ha santificato con i Suoi precetti e ci ha comandato di accendere i lumi dello Shabbat.

E subito accenderà la candella senz'alcun intervallo, e poi dirà:

Padrone del mondo io sono una donna che è al Tuo cospetto per accendere i lumi della regina del sabato.

Uno rammenta il precetto di ricordare lo Shabbat (Zahor) e il secondo ricorda il precetto dell'osservanza dello Shabbat (Shamor).

servi in questo mondo e
nell'altro. ~ ~ ~ ~ ~

Prima di accendere la Candella di שבת dirà il מוזמור נר לרגל דברך e poi farà la seguente

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ

לְהַדְלִיק נֵר שֶׁל שַׁבָּת
È subito accenderà la Candella senz'alcun intervallo, e poi dirà

רַבּוֹן כָּל הָעוֹלָמִים אַנְכִי הָאִשָּׁה
הַנּוֹצֵבֶת עִמְכָּה בְּזֵה לְהַדְלִיק

Sia la volontà di fronte a Te mio Dio e Dio dei miei padri, che nella Tua misericordia mi farai vivere e mi conforterai per compiere la Tua volontà con cuore integro con grazia, misericordia e pietà ai Tuoi occhi e agli occhi di tutti coloro che mi osservano.

Concedi lunghi giorni nel bene, a me e a mio marito; fammi meritare figli retti e che osservino i Tuoi precetti, e che si occupino della Tua Legge.

Poichè Tu o mio Signore sai che tutti i miei desideri son' rivolti a Te e non ti nascondo alcuna mia sofferenza.

Ricorda per ciò che mi riguarda quanto è scritto nella Torà.

(Deuteronomio 7,14) "Non ci sia in te nè uomo nè donna sterili", e metti in atto, per quanto mi riguarda, il versetto che recita: "I tuoi figli siano intorno alla mensa come virgulti di ulivo" (Salmi 128,3-4).

Concedi figli retti e probi alla tua serva, che versa il suo cuore come acqua davanti a Te.

גְּרוֹת שֶׁבֶת הַמַּלְפָּה אַחַת כַּנְגֵד
זְכוֹר וְאַחַת כַּנְגֵד שְׁמוֹר: יְהי
רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יי אֱלֹהֵי וְיֵאֵדֵי אֲבוֹתַי
שֶׁבַח סֹדֵךְ תַּחֲיִינִי וְתִסְמְכֵנִי לַעֲשׂוֹת
רְצוֹנְךָ בְּלִבְבִי שְׁלֵם וְתִתְנֵנִי לְדַחַן
וְלַחֲסֵד וְלִרְחֻמִּים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי
כָּל רוֹאֵי וְתֵן אֲרֵי כוֹת יָמַי בְּטוֹב
לִי וּלְבַעֲלֵי וְזַכֵּנִי לְבָנִים הַגּוֹנִים
שׁוֹמְרֵי מִצְוֹתֶיךָ וְעוֹסְקֵי תוֹרַתְךָ
כִּי אַתָּה יי אֱלֹהֵי יַד עֵת כִּי נִגְדָה כָּל
תַּאֲוֹתַי וְאַנְחַתִּי מִמֶּךָ לֹא נִסְתַּרָה
וְזָכוֹר לִי מֵה שֶׁפִּתַּבְתָּ בְּתוֹרַתְךָ
לֹא יְהִי בְּךָ עֶקֶר וְיִעֲקֶרָה וְקִיִּים
בִּי מִקְרָא שֶׁכָּתוּב בְּנִיךָ פֶּשֶׁתִּי לִי
זָתִים סָבִיב לְשִׁלְחָנְךָ וְתֵן בְּנִים
יִשְׂרָאֵל וּכְשָׂרִים לְאַמְתְּךָ הַשׁוֹפֵכֶת

*Esaudiscila nella Tua infinita misericordia,
non render vana la sua speranza, poichè in Te
la mia anima ha posto fiducia.*

*Rispondimi e ascolta la mia preghiera o Signore
predisponi in me il buon istinto, per servirti in
verità, e dammi una discendenza retta, che
illumini lo studio della Tua Legge e i Tuoi
precetti.*

*Proteggimi e consolami poichè Tu sei pietoso e
misericordioso.*

*Che sia questo momento che prego davanti a
Te un momento di volontà, un momento di
misericordia, un momento di attenzione per la
mia preghiera.*

*Poichè Tu ascolti la preghiera di ogni orante.
Benedetto colui che ascolta la preghiera.*

Fallo per il Tuo Nome,

Fallo per la Tua Destra,

Fallo per la Tua Legge,

Fallo per la Tua Santità,

*Possano le mie parole esser grate e così pure
l'espressione dei sentimenti del mio cuore
davanti a Te, o Signore, mia Rupe e mio
Redentore.*

לֵב כַּמִּים נִגְדָה וְהַעֲתֵר לְהַבְהִימוֹן
רַחֲמֶיךָ וְאַל תִּבְשֵׁה מִסְבְּרָה פִי
בְךָ חֲסִידָה נִפְשֵׁי עַנְנֵי יְיָ עַנְנֵי וְשָׁמַע
תִּפְלִיתוֹתַי לִי יִצְרֵם טוֹב לְעַבְדֶּךָ
בְּאֵמֶת וְזֶרַע יִשְׂרָאֵל וּמֵאִיר בְּתוֹרָה
וּבְמִצְוֹת וְהִגֵּן וְדַחַם עָלַי כִּי חֲנִין
וְרַחוּם אַתָּה וְתִהְיֶה הַשְּׁעָרָה
הַזֹּאת שְׂאֵנִי עוֹמֶדֶת וּמִתְפַּלֶּלֶת
לִפְנֶיךָ שַׁעַת רִצּוֹן שַׁעַת רַחֲמִים
שַׁעַת הַקְּשָׁבָה שַׁעַת הַאֲזִנָּה
לְהַקְשִׁיב עַתִּירַתִּי וְלִשְׁמוֹעַ תִּפְלִיתִי
כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תִּפְלִית כָּל פֶּה בְרוּךְ
שׁוֹמֵעַ תִּפְלִיהָ עֲשֵׂה לִמְעַן שְׁמֶךָ׃
עֲשֵׂה לִמְעַן יִמְנַךְ׃ עֲשֵׂה לִמְעַן
תּוֹרַתְךָ׃ עֲשֵׂה לִמְעַן קְדוּשַׁתְךָ׃
יְהִי לְרִצּוֹן אֱמֶרֶי פִי וְהִגִּיזוֹן לִבִּי

E dopo dirà MIZMOR LE-DAVID
ADONAI ROI LO EHSAR [Salmi 23] e
poi la seguente orazione di

(I Samuele, 2, 1-10)

Hannà si mise a pregare e disse: "Esulta il mio cuore nel Signore, si erge la mia fronte, in grazia del Signore, si allarga la mia bocca contro i miei nemici, perchè possa godere della Tua salvezza.

Non v'è santo uguale al Signore, non esiste altri all'infuori di Te, ne' rocca pari all'Iddio nostro.

Cessate, cessate il vostro parlare altero, ne' esca più l'arroganza dalla vostra bocca perchè Dio è onnisciente e a Lui sono esattamente note le azioni degli uomini.

L'arco degli eroi è infranto mentre i deboli sono cinti di forza.

Coloro che erano sazi vanno mercenari per un pane e quelli che pativano la fame hanno cessato di esserlo, quella che era sterile partorisce per sette volte mentre la madre feconda rimane desolata.

Il Signore è quello che fa morire e fa risorgere, fa discendere nella tomba e ne fa risalire!

E dopo dirà מִזְמוֹר לְדָוִד
וְעַתָּה לֹא אֲחֹסֶר
e poi la seguente Orazione di

וּתְתַפְּלַל חֲנָה וְתֹאמַר עַל־לִבִּי בְּיַ
רַמָּה קִרְנֵי בִּי רַחֲב פִּי
עַל אֹיְבֵי כִי שִׂמַּחְתִּי בִישׁוּעֶתְךָ:
אֵין קָדוֹשׁ כִּי אֵין בְּלִתְךָ וְאֵין
צוּר כְּאַלְדֵי־נוּ: אֵל תִּרְבוּ תִדְבְּרוּ
גְבוּהָ גְבוּהָ יִצֵא עֵתְךָ מִפִּי כִּי
אֵל דִּעוֹת יִי וְלוֹ נִתְכַּנּוּ עֲלֵילוֹת:
קִשְׁתֵּי גִבּוֹרִים חֲתִים וְנִכְשָׁלִים אֲזָרוּ
חֵיל: שִׁבְעִים בֶּלֶחֶם נִשְׁכָּרוּ
וְרַעֲבִים חָדְלוּ עַד עֵקֶרָה יִלְדָה
שִׁבְעָה וְרַבַּת בָּנִים אִמְלֵלָה:
יִי מוֹרִישׁ וּמַעֲשֵׂי־מִשְׁפִּיל אֵף
מְרוֹמָם: מְקִים מִעַפְרֵי דָלִ

Il Signore fa impoverire ed arricchire, umilia ed anche esalta, solleva il misero dalla polvere dal letamaio innalza l'indigente per farlo assistere fra i nobili e dar loro in retaggio un trono di gloria.

Al Signore infatti appartengono le colonne della terra sulle quali ha posato il mondo.

Egli veglierà sui passi dei Suoi pii, gli empi invece nelle tenebre saranno ridotti al silenzio; certo l'uomo non prevarrà per la sua forza.

Il Signore, frantumati saranno i Suoi avversari, il Signore tuonerà contro di loro dal cielo.

Il Signore giudicherà gli estremi confini della terra, darà forza al Suo re ed esalterà la potenza del Suo unto!"

E poi dirà: Prego Dio che sicome ha esaudito HANNÀ nella sua Orazione, così esaudisca anche a me. E poi dirà ciò che segue:

יִמְאֲשׁוּת יְרִים אֲבִיוֹן לְהוֹשִׁיב
עִם גְּדִיבִים וְכִסֵּא כְבוֹד יִנְחִילֵם
כִּי לִי מִצְקֵי אֶרֶץ וַיִּשֶׁת עֲלֵיהֶם
תֵּבֵל: רִגְלֵי חֲסִידָיו יִשְׁמְרוּ רִשְׁעִים
בַּחֲשֶׁךְ יִדְמוּ כִּי לֹא בָכָה יִגְבֹּר
אִישׁ: יִיחַתּוּ מְרִיבֵיו עֲלֵיו בַּשָּׁמַיִם
יִרְעִם יְיָ יָדִין אֶפְסֵי אֶרֶץ וַיִּתֵּן עֹז
לְמַלְכוֹ וַיִּרַם קֶרֶן מִשִּׁיחוֹ:

E poi dirà: Prego Dio che siccome ha esaudito חַנָּה nella sua Orazione, così esaudisca anche a me. E poi dirà ciò che segue ~ ~ ~

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱשֶׁר שָׁמַת הַשְּׁלוֹם
עַל כָּל אֲשֶׁר עָשִׂיתָ וְאַשֶׁר

Benedetto Tu o Signore che hai posto la pace sul Tuo creato e sulle creature che intendi creare, per mezzo mio e sulle creature provenienti dal mio patto.

Benedetti i Tuoi angeli che compiono la Tua volontà con cuore integro. O padrone della pace benedicimi in pace, ricordami in buona vita e in pace, rendi meritevoli me e la mia stirpe affinché possa trovare grazia e buon intelletto ai Tuoi occhi e agli occhi di tutti coloro che mi osservano.

Sorvola sui miei peccati e cancella le mie colpe e le mie mancanze.

Fammi accogliere gli Shabbatot con immensa gioia, ricchezza ed onore, con il minimo dei peccati.

Cancella ogni sorta di malanno malvagio da me e da tutto il Tuo popolo d'Israele così anche ogni sofferenza, povertà, miseria e disgrazia.

אתה עתיד לעשות עמי ועם כל
בריותי בני בריתי וברוכים
מלאכיך שעושים רצונך בלב
שלם אדון השלום תברכני
בשלום ותפקדני לחיים טובים
ולשלום ותזכה אותי ואת זרעי
למצוא חן ושכל טוב בעיניך
ובעיני כל רואי ותעביר עוני
ותמחול פשעי וחסאתי ותזכני
לקבל שבתות מתוך רוב שמחה
ומתוך עושר וכבוד ומתוך מיעושי
עונות ותעביר ממני ומכל עמך
בית ישראל כל מיני חלאים רעים
וכל מיני מדוה וכל מיני דלות
זענות ואביונות ותנחילני יצר
טוב וחי העולם הבא ורוב עשר

Dammi una buona intenzione e vita nel mondo futuro, ricchezza ed onore per servirti con timore ed amore.

Benedetto Tu Re dell'onore.

Pace a Voi angeli della pace, pace a Voi angeli della misericordia, benvenuti in pace angeli della pace, angeli della misericordia che siete al servizio dell'Eccelso, il vostro arrivo sia benedetto in pace.

La pace sia su di Voi angeli della pace.

Venite in pace come ha comandato il nostro Signore Re dell'onore e il Santo padrone della pace, padrone dei mondi, padrone delle creature, padrone del creato e padrone di tutto ciò che sarà creato.

Concedi la grazia a me ed alle tue creature. Benedetti i Tuoi angeli che compiono la Tua volontà o padrone della pace.

וְכָבוֹד לְעַבְדְּךָ בִּירְאָה וּבֵאֵהָבָה
בְּרוּךְ אַתָּה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד שְׁלוֹם
לְכֶם מִלְּאֲכִי הַשְּׁלוֹם שְׁלוֹם
לְכֶם מִלְּאֲכִי רַחֲמִים בְּאֲכֶם
לְשְׁלוֹם מִלְּאֲכִי הַשְּׁלוֹם מִלְּאֲכִי
רַחֲמִים מִלְּאֲכִי הַשְּׁרֵת בְּרוּךְ
בְּאֲכֶם לְשְׁלוֹם שְׁלוֹם עֲלֵיכֶם
מִלְּאֲכִי הַשְּׁלוֹם בְּאֲכֶם לְשְׁלוֹם
כַּאֲשֶׁר צִוָּה אֲדוֹנֵינוּ הַמְּלִיךְ
הַכְּבוֹד וְהַקְּדוֹשׁ אֲדוֹן הַשְּׁלוֹם
רַבּוֹן כָּל הָעוֹלָמִים אֲדוֹן כָּל
הַבְּרִיּוֹת וְאֲדוֹן כָּל אֲשֶׁר עָשִׂיתָ
וְאֲשֶׁר אַתָּה עֹתִיד לַעֲשׂוֹת עֲשֵׂה
עִמִּי חֶסֶד וְעִם בְּרִיּוֹתֶיךָ וּבְרוּכִים
מִלְּאֲכֶיךָ שֶׁעוֹשִׂים רְצוֹנְךָ אֲדוֹן
הַשְּׁלוֹם תְּבָרְכֵנִי בְּשְׁלוֹם לְחַיִּים

Benedicimi in pace per buona vita, rendimi meritevole dei Tuoi precetti e concedimi grazia e buon intelletto ai Tuoi occhi e agli occhi di tutti coloro che mi osservano.

Sorvola e cancella le mie colpe, i miei peccati e le mie mancanze.

Allontana da me e dalla mia discendenza per l'eternità ogni sorta di malanni di povertà e di miseria.

Che non vi sia disgrazia nel giorno della nostra tranquillità, poni in me buon istinto con timore ed amore affinché sia onorevole ai Tuoi occhi e agli occhi di tutti coloro che mi osservano. Perché Tu sei il Re. Amen Selà.

**Poi dirà il MIZMOR HALLELUJÀ
ODÈ ADONAI [Salmi 111].**

Sia la volontà davanti a Te, o Dio mio e Dio dei miei padri, fallo per il Tuo grande nome cinto della corona della fede.

טוֹבִים וְלִשְׁלוֹם וְתִזְכֶּנִי לְמִצְוֹתֶיךָ
וְתִזְן לִי חֵן וְשִׁכְלָ טוֹב בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי
כָּל רֹאֵי וְתַעֲבִיר וְתִמְחֹל לִי עַל
כָּל פְּשָׁעֵי חַטָּאתַי וְעֲוֹנוֹתַי וְהַסֵּר
מִמֶּנִּי וּמִזֶּרְעִי וּמִזֶּרְעֵי זֶרְעֵי מַעֲתָה
וְעַד עוֹלָם כָּל חוֹלֵי וְכָל מִינֵי מְדוּהָ
וְכָל מִינֵי דִלְלוֹת וְעֲנִיּוֹת וְאֲבִיוֹנוֹת
וְלֹא תֵהָא צָרָה בְּיוֹם מַטְחַתְנוֹ וְתִזְן
בִּי יֵצֵר טוֹב בִּירְאָה וּבִאֱהָבָה
וְיֵהֵא מְכֻבָּדַת בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָּל
רֹאֵי כִּי אַתָּה הַמֶּלֶךְ אֱמֵן סֵלָה
מִזְמוֹר הַלְלוּיָהּ אֲדוּהָ " *o' di da il*
יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ " אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הֵי
אֲבוֹתַי עָשָׂה לְמַעַן שִׁמְךָ
הַגָּדוֹל הַמוֹכְתֵר בְּכֹתֵר הָאֱמוּנָה
שֶׁתְּצוּהָ לְמַלְאֲכֶיךָ הַקְּדוֹשִׁים

Comanda i Tuoi santi e puri angeli preposti alle vicissitudini umane di proteggerci e salvarci e così anche salvare tutti i componenti della nostra casa e del popolo d'Israele ed in particolare me, mio marito e la nostra prole.

Salvaci da cattive disgrazie, da malanni malvagi, da ogni tipo di paura, ira, timore, debolezza e da spiriti malvagi, dagli spiriti aerei, terrestri e acquatici, che agiscono in segretezza o allo scoperto, di giorno e di notte, e da spiriti maligni e da ogni malanno e malattia [...] dalla spada e dalla pestilenza, da ogni paura e timore, dagli incubi e dalla stregoneria, affinché ci sarà concessa grazia e fiducia agli occhi del Signore e dell'uomo.

וְהַטְּהוֹרִים הַמְּמוֹנִים עַל עַמְּקֵי בְנֵי
אָדָם שִׁישְׁמְרוּ וַיְצִילוּ אוֹתָנוּ וְאֶת
בְּנֵי בֵיתֵנוּ וְלִכְלֵי יִשְׂרָאֵל וּבַפְּרִט
אוֹתִי וְאֶת בְּעָלִי וּבְנֵי מִכָּל פְּלֻעִים
רָעִים וְחַל אֵי סְרָעִים וְנֶאֱמַנְס
וּמִכָּל פַּחַד וְאִימָה וְיִרְאָה וְרִתָּת
וְזִיעַ וּמַשִּׁידִין וּמַלְּיָלִין וּמִכָּל מִיַּעַ
צַפְרִירִין טְהוֹרִין רוּחָנִים אֲרָצִיִים
מַמְיִים הַהוֹלְכִים בְּסֶתֶר וּבִגְלוּי
בַיּוֹם וּבַלַּיְלָה וּמִכָּל פַּחַד לַיְלָה
זִמְכָּל רוּחֹת רָעוֹת וּמִכָּל חוֹלֵי
הַנִּכְפָּה וְאֶסְכְּדָה וּמַחוֹלֵי מֵרָה
שְׁחוֹרָה וְלִבְנָה וְאֲדוּמָה וְיִרוּקָה
וּמִכָּל שִׁנּוּי אוֹר וּמִכָּל דְּבַר
זָחַרְב וּמַגְפָּה וּמִכָּל פַּחַד לֵב
וְדוּחַק לֵב וְתַמְהוֹן וּמִכָּל חֲלוּמוֹת

Concedici figli maschi integri per accrescerli nello studio della Legge affinchè giungano al giorno del matrimonio e compiano atti meritevoli.

Non farci avere alcuna debolezza o spossatezza e mancanza, rafforzaci nella Tua Legge per studiarla, insegnarla, osservarla e metterla in pratica da ora e fino all'eternità. Amen Sela.

Dopo dirà tre volte li seguenti PESUKIM:

Il Signore degli eserciti è con noi, ci è di sostegno il Dio di Giacobbe. Sela (Salmi 46,8).

O Signore degli eserciti, felicità all'uomo che fida in Te (Salmi 84,13).

O Signore salvaci; o Re, esaudiscici nel giorno in cui Ti invochiamo (Salmi 20,10).

דְּעִים וּמְכִיל רִיחַ וְכִישׁוּף וְנִתְיָה
מוֹצֵא יָחַן וְחֶסֶד בְּעֵינֵי אֱלֹהִים
וְאִדָּם וְזֹתָן בְּנֵי זְכָרִים וְכִשְׂרִים
לְגֹדֶל לְתַלְמוּד תּוֹרָה לְחֹפֶה
וּלְמַעֲשִׂים טוֹבִים וְלֹא יִהְיֶה בְנֵי
יָשׁוּם חֹלְשָׁה וְלֹא רְפוּז וְלֹא שֶׁבֶת
וְלֹא חוּלֵי אֱלֹהֵי הַיּוֹחֵזֵק יָסֻם
בְּתוֹרַתְךָ לְלִמּוּד וְלִלְמֹד לְשִׁמּוֹר
וְלַעֲשׂוֹת מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם אָמֵן

סֵלָה
Dopo dirà Tre volte li
Seguenti פְּסוּקִים

יְיָ צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁגֵּב לָנוּ אֱלֹהֵי
יַעֲקֹב סֵלָה: יְיָ צְבָאוֹת אֲשֶׁר־י
אָדָם בּוֹטַח בְּךָ: יְיָ הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ
יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קְרִיאָנוּ:

E dopo dirà li seguenti PESUKIM due volte:

Tu mi sei di rifugio, Tu mi custodisci dall'avversario, attorno a me si sentono canti di gioia dopo che Tu mi hai salvato. Tu mi hai salvato, sento canti di gioia attorno a me, dall'avversario custodiscimi Tu, il mio rifugio sei Tu (Salmi 32,7).

E poi dirà ciò che segue:

Deh! o Dio, Dio di Israele Onnipotente, colui che È sii per me d'aiuto e io mi rafforzerò nel nome dell'Onnipotente e Lui sarà per me di conforto, ascolta o Signore la mia voce, consolami e rispondimi.

Sii per me di sostegno Dio di Abramo, Dio di Isacco che fù legato sull'altare, e Dio di Giacobbe suo figlio che hai salvato dalla mano di Esaù e da Labano l'arameo, fai sì

עַד דּוֹפּוֹ דִּירָא לִי סֵגוּנֵי
פְּסוּקִים דּוּעַ בְּלֵיל

אַתָּה סֵתֵר לִי מִצָּר תִּצְרֵנִי רַנֵּי פִלֵּט
תְּסוּבֵבֵנִי סֵלָה: סֵלָה
תְּסוּבֵבֵנִי פִלֵּט רַנֵּי תִצְרֵנִי מִצָּר לִי
סֵתֵר אֶתָּה:

עַד דּוֹפּוֹ דִּירָא צִיּוֹת שֶׁעַל

אֲנֵנוּ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל יְהוָה שְׂרֵי
יְהוָה אֱלֹהֵי יְהוָה לִי בְעֹזוֹרֵי
וְאֲנִי הִתְחַזַּקְתִּי בִשְׁם שְׁדֵי יְהוָה
יְהוָה בְּסַעֲדֵי שְׁמֵעִיהָ בְּקוֹלֵי וְחַנּוּנֵי
וְעַנְנֵי וְהִיא עֹזֵר לִי אֱלֹהֵי אֲבֹתָם
אֵימֵן הָאֵזֶר חֵיוֵן אֱלֹהֵי יִצְחָק
הַנֶּעֱקֵד עַל גְּבִי הַמְּזַבְּחֵי אֱלֹהֵי
יַעֲקֹב בְּנֵי אֲתָם אֲשֶׁר הִצְרִיתָנוּ

di farmi meritare per me e per il mio consorte figli maschi che si occupino della Legge e che ricerchino il Tuo volto per sempre, per poterli crescere trà i dotti della Legge e per mettere in pratica il versetto della Tua Santa e Pura Legge che recita: “E insegnerete ai vostri figli, parlando con essi, risiedendo in casa” (Deuteronomio, 11, 19), e farete sapere ai vostri figli e ai figli dei tuoi figli, affinché non muoiano quando voi sarete ancora in vita; non mostreranno alcuna tristezza per l’eternità, bensì gioia e allegria.

Rendici saggi tramite la Tua Legge e facci comprendere i Tuoi comandamenti in modo da non cadere in errore nell’insegnamento e nello studio della Legge.

מַעֲשׂוֹ וּמַלְבֵּן הָאָרֶמֶי כִּן תִּזְכֹּר
לִי זֶלְבַע לִי לְבָנִים זְכָרִים שִׁיהִיו
עוֹסְקִים בַּתּוֹרָה וּמִבְּקִשִׁים אֶת
פְּנֵיךָ תָמִיד וּלְגֹדֶלֶם בֵּין בְּרַכִּי
תִּלְמִידֵי חֲכָמִים וְיִתְקַיְּמוּ בְּנֵי
מִקְרָא שְׂכֵתוֹב בַּתּוֹרָתְךָ הַקְרוֹשָׁה
וְהַטְהוֹרָה וְלִמְדַתֶּם אֶתֶם אֶת
בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם בְּשַׁבְּתְךָ בְּבֵיתְךָ
וְהוֹדַעְתֶּם לְבְנֵיךָ וּלְבְנֵי בְנֵיךָ וְשִׂיא
יָמוֹתוֹ בְּחַיֵּינוּ וְלֹא יֵרָאֶה בָהֶם
עֵצָב לְעוֹלָם אֵלֹא שְׂמֵחָה וְחֵדוּהָ
וְתַחֲפִמְנוּ בַּתּוֹרָתְךָ וְרַתְּ בְּיַגְנוּ
עַדוֹתֶיךָ שֶׁלֹּא נִפְשָׁל בְּהוֹרָאָה
וְלֹא בַּתְּלִמוּד תּוֹרָה וְתֵן לָנוּ
אֲרֵיכּוֹת יָמִים וְשָׁנוֹת דְּחַיֵּים
בְּאַהֲבָה וּבְאַחֻוּהָ וּבְשִׂלּוֹם

Donaci lunga vita e anni di vita in amore, gioia e pace per amarti e rispettare il Tuo nome, proteggili dal malocchio, dagli spiriti maligni, da avversari ... Amen sia la Sua volontà.

Questa Tephillà la usano dire alcune donne prima dell'accensione dei lumi dello SHABBAT e di giorni di festa.

Padrone dei mondi è noto al cospetto del Tuo trono che mi dispongo ad accendere il lume del sacro sabato (oggiorno di festa) per mettere in pratica il comandamento del mio creatore con amore, gioia, felicità di cuore come mi hai comandato.

Sia la volontà davanti a Te o Signore Dio d'Israele di saziare di luce, gioia, allegria, ricchezza, grazia, pietà e misericordia, volontà, buona vita, benedizione e pace, i mondi superiori e i mondi inferiori.

לֹאֲהַבְּהָ אוֹתְךָ וּלְיִרְאַה אֶת שְׁמֶךָ
וּתְשַׁמְרֶם מֵעֵין הָרַע וּמִשִּׁדְּיֵי
וּמַלְּאִיִּין וּמִזִּיקֵי אֱמֻנַת כֶּן יְהִי רְצוֹן
זֶאת הַתְּפִלָּה נֶהְגוּ קִצְתָּ נְשֵׁי בְנֵי יִשְׂרָאֵל
לֵאמֹר הַקּוֹדֵם הַדֹּלֶקֶת נֵר שַׁבַּת וַיֵּט
רַבּוֹן כָּל הָעוֹלָמִים גְּלוּי וַיְדוּעַ לִפְנֵי
כִּסֵּא פְּבוֹדֶךָ שֶׁאֲנִי בְּאֶרֶץ
לְהַדְּלִיק נֵר שַׁבַּת קֹדֶשׁ
(וְשֶׁל יוֹם טוֹב מִקְרָא קֹדֶשׁ הַזֶּה)
לְקַיֵּם מִצְוֹת בּוֹרְאֵי בְּאֵהְבָה
וּבְגִילָה וּבְשִׂמְחַת לִבִּי כִּאֲשֶׁר
צִוִּיתָנִי: יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהִים
אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל שֶׁתִּשְׁבִּיעַ אֹרֶה
דְּשִׂמְחָה וְשִׂשׂוֹן וְיִקָּר וְחַן וְחֶסֶד
וְרַחֲמִים וְרְצוֹן וְחַיִּים טוֹבִים
וּבְרָכָה וְשָׁלוֹם לְעוֹלָמֵינוּ וּלְתַחְתּוֹנֵינוּ

Illumina noi e le nostre anime, i nostri spiriti con la luce del Tuo volto, poichè con la luce del volto del Re vivente saremo illuminati. Tu sei la fonte di vita e con la Tua luce vedremo il bagliore, luce profonda per il giusto. Dio è la mia luce e la mia salvezza. Dio ci illuminerà, ci grazierà e ci benedirà, illuminerà il Suo volto per noi.

Illuminerà il Signore il suo volto riflesso verso di noi e ci renderà grazia verso la luce occulta, la luce di vita, per la quale è detto: "Disse il Signore sia luce e fù luce" amen (Genesi, 1,3).

Benedetto Tu o Signore nostro Dio Re del mondo che ci hai santificato con i Suoi comandamenti e ci hai ordinato di accendere i lumi del santo Shabbat (o giorno di festa).

וְתֹאיר לָנוּ וְלִנְפְשׁוֹתֵינוּ וְלִרְוַחֵנוּ
וְלִנְשָׁמוֹתֵנוּ בְּאוֹר פְּנֵיךָ הַמְּאִירִים
כִּי בְּאוֹר פְּנֵי מֶלֶךְ חַיִּים כִּי עִמָּךְ
מְקוֹר חַיִּים בְּאוֹרְךָ נִרְאָה אוֹר
אוֹר זְרוֹעַ לְצַדִּיק יְיָ אוֹרֵי וַיִּשְׁעֵי
אֵל יְיָ וַיֹּאמֶר לָנוּ אֱלֹהִים יְהִינֵנוּ
וַיְבָרְכֵנוּ יְאֵר פְּנֵינוּ אֶתְנוּ סֵלָה יְאֵר
יְיָ פְּנֵינוּ אֱלֵינוּ וַיְחַנְּנוּ לָהּ אוֹר הַגְּנוּז
לְאוֹר הַחַיִּים שֶׁעָלִיו נֶאֱמַר וַיֹּאמֶר
אֱלֹהִים יְהִי אוֹר וַיְהִי אוֹר אִמֶּן
סֵלָה וְעַד : בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ
מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו
וְצִוְּנוּ עַל הַדְּלָקַת נֵר שֶׁל שַׁבָּת
קִדְּשׁ : (וּשְׁל יוֹם טוֹב מִקְרָא קִדְּשׁ)

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהִים אֱלֹהֵי

Sia la volontà davanti a Te, o Signore Dio d'Israele, di render gioia a me, a mio marito, a mio padre e ai miei figli e a tutti i miei parenti, e a tutto il popolo d'Israele con buona e lunga vita, in piena salute, nella salvezza da ogni malvagità e nel successo di ogni bene, ricordaci in bene e in benedizione e ricordaci per la salvezza e misericordia.

Benedicici con grandi benedizioni, riempi le nostre case di ogni bene, fai riscendere la presenza Divina trà di noi.

Allontana da noi la cattiveria, scongiura l'aborto dal mio ventre, fai uscire il nascituro alla luce del mondo con felicità, senza sofferenza.

Donami forza e coraggio durante la mia gravidanza, non far venir meno le forze del nascituro, salvami dalla sofferenza del parto di Eva, dalla maledizione che recita: "Farò grandi le sofferenze tue e della tua gravidanza, partorirai figli con doglia..." (Genesi 3,16).

יִשְׂרָאֵל שְׂתַחֲוֶנֶן לִי (לְאִישׁ)
(וּלְאִבִּי) (וּלְבָנַי) וְלִכְלֵ קְרוֹבֵי
וְלִכְלֵ יִשְׂרָאֵל חַיִּים טוֹבִים
וְאֲרוּכִים בְּבְרִיאוֹת שְׁלֵמוֹת
בְּהַצְלָה מִכָּל רָע וּבְהַצְלָחָה בְּכָל
טוֹב וְזִכְרֵנוּ בְּזִכְרָה טוֹבָה וּבְרָכָה
וּפְקֻדָנוּ בְּפְקֻדוֹת יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים
וְתִבְרַכְנוּ בְּרָכוֹת גְּדוּלוֹת וְתִשְׁלַח
בְּתֵינוּ בְּטוֹבוֹת רַבּוֹת עֲצוּמוֹת
וּשְׂכַן שְׂכִינְתְּךָ בְּיָנֵנוּ וְלֹא יִהְיֶה בָּנוּ
דְּבָרִים רָעִים כָּלֵל וְתִזְכְּנֵנוּ שְׁלֵמוֹת
אֶפְסֵל אֶת פְּרִי בִטְנֵנוּ וְיִצְאֵנוּ לְדֹר
לְאוֹר הָעוֹלָם בְּרִיחוֹ וְלֹא בְּצַעַר
וְתִתֵּן לִי כֹחַ וְאוּמָץ בְּכָל יְמֵי הָעוֹבֵר
וְלֹא יוֹתֵשׂ כֹּחַ הָעוֹבֵר וְרַתְצִילֵנוּ
מִפְתָּקָה שֶׁל חוּהַ וּמִקְלָלֵת הָרַבָּה

E quando sarà giunto il momento di partorire fa che le doglie non mi travolgano; che il nascituro nasca con buona fortuna in un momento propizio.

Che io possa vedere la mia discendenza composta da saggi, noti sapienti devoti al Signore tementi di Dio, uomini di verità, discendenza sacra legata al Signore, che possano illuminare il mondo con la Torà, con le buone azioni e ogni sorta di opera tesa al culto del creatore.

Ascolta, Deb! La mia supplica in questo momento in nome di Sarà, Rivkà, Rahel e Leà nostre matriarche e rafforza il nostro lume che per l'eternità non venga ad assopirsi.

Illumina il Tuo volto e saremo redenti insieme a tutto il popolo d'Israele, presto nei nostri giorni.

Amen per l'eternità.

הַרְבֵּה עֲצֹבוֹנֶךָ וְהַרְוֵנֶךָ בְּעֲצֹב
תְּלִדֵי בָנִים וְכִי יִמְלֹאוּ מִי לִלְדוֹת
לֹא יִהְיֶה עָלַי צִיר וְיִהְיֶה נוֹרָא
בְּמִזְלִי טוֹב וּבַשְּׁעָה טוֹבָה וְתִזְכְּנִי
לְהוֹלִיד בָּנִים וּבְנֵי בָנִים חֲכָמִים
וְנְבוֹנִים וְיִדְוְעִים אֹהֲבֵי יְיָ יִרְאֵי
אֱלֹהִים אֲנָשֵׁי אֱמֶת זֶרַע קֹדֶשׁ בֵּינֵי
דְּבָקִים שִׁיאִירוּ עוֹלָמִים בַּתּוֹרָה
וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים וּבְכָל מְלָאכֶת
עֲבוֹדַת הַבּוֹרָא וְשִׁמְעֵנָּה אֶת
תַּחֲנִנְתִּי בִּעֵת וּבִעֲוֹנָה הַזֹּאת בְּזִכּוֹת
שָׂרָה וְרִבְקָה רַחֵל וְלֵאָה אֲמוֹתֵינוּ
וְהָאֵר נִרְנֹו שְׁלֹא יִדְעַךְ וְלֹא יִכְבֶּה
לְעוֹלָם וְעַד וְהָאֵר פְּנֶיךָ וְנִזְשַׁעֲרָה
וּבְכָל עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ
אָמֵן סְלֵה וְעַד

121 וְיִשָּׁר לְמַעַלְלוֹת אִשָּׁא עֵינֵי אֱלֹהֵי־הַהָרִים מֵאֵיזוֹ יָבֹוא עֲוֹרֵי: 2 עֲוֹרֵי
 מֵעַם יְהוָה עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ: 3 אֲלֵי־יִתְּן לְמוֹט רִגְלֶךָ אֶל־יָנוּם שְׁמֶרְךָ:
 4 הִנֵּה לֹא־יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: 5 הִנֵּה־ךָ שְׁמֶרְךָ יְהִנֵּה צִלְּךָ
 עַל־יָד יְמִינֶךָ: 6 יוֹמָם הִשְׁמַשׁ לֹא־יִכַּבֵּה וְהַרְחֵם בְּלִילָה: 7 הִנֵּה־ךָ יִשְׁמְרֶךָ
 מִכָּל־רָע יִשְׁמַר אֶת־נַפְשְׁךָ: 8 יְהִי־ךָ יִשְׁמֶר־צִיּוֹתֶךָ וּבִיּוֹאֵךָ מִעֲטָה וְעַד־
 עוֹלָם:

90

וַיִּוְדָע וְנָעַם אֱדֹנָי אֱלֹהֵינוּ
 עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כִּינִינָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כִּינִינָהוּ:

91 וַיֵּשֶׁב בְּסֶטֶר עָלְיוֹן בְּצֵל שָׁדַי וַחֲלוּנוֹ: 2 אָמַר לִיהוָה מַחְסִי
 וּמְצִידֹתַי אֱלֹהֵי אֲבֹתַי־בֹּן: 3 כִּי הוּא יִצְיִלְךָ מִכַּף מַדְבַּר הַיַּחַד:
 4 בְּאֲבָרְחוֹ | יִסֶּךְ לְךָ וַחֲמַת־כַּנְּפָיו תַּחֲסֶךְ צַנָּה וְסַחֲרָה אֲמַתּוֹ: 5 לֹא
 תִירָא מִפַּחַד לְיָלֵה מִחַץ זְעוּף יוֹמָם: 6 מְדַבֵּר בְּאָפֶל יִמְלֵךְ מִקְטָב
 וְשׁוֹר צְהָרִים: 7 יִפֹּל מִצִּדְּךָ | אֵלֶיךָ וּרְבִבָה מִיִּמְנֶנְךָ אֵלֶיךָ לֹא יָגֵשׁ:
 8 רַק בְּעֵינֶיךָ תִּבְיֵט וּשְׁלֵמַת רַשָּׁעִים תִּרְאֶה: 9 כִּי־אַתָּה יְהוָה מַחְסִי
 עָלְיוֹן שְׁמֹתָ מְעוֹנָךָ: 10 לֹא־תִאֲנַח אֵלֶיךָ רַעַה וְנָעַם לֹא־יִקְרַב בְּאַחֲלֶיךָ:
 11 כִּי מִלְּאֲכָיו יִצְנַח־לְךָ לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל־דְּרָכֶיךָ: 12 עַל־פְּסִים יִשְׁאוּנֶךָ
 כְּוַחֲלֶיךָ בְּאֲבָן רִגְלֶךָ: 13 עַל־שַׁחַל נִפְתּוּ תִדְרֹךְ תִּרְמָס בְּפִיר וַחֲנִין:
 14 כִּי תִשָּׁק וְאִפְלֹטְהוּ אֲשׁוּבָהוּ כִּי־יִרְעַע שָׁמַיִן: 15 יִבְרָאֵנִי | וְאֲעִנֶהוּ
 עִמּוֹ אֲנִי בְּצִרְךָ אֲחַלְצֶהוּ וְאֲכַבְּדֶהוּ: 16 אֲרַךְ יָמִים אֲשִׁיבֶנְיָהוּ וְאֲרְאֶהוּ
 בִישׁוּעָתִי:

67 וּלְמַנְצָת בְּנִינַח כְּזִמְזוֹר שִׁיר: 2 אֱלֹהִים יַחַנְנוּ וּיְבָרְכֵנוּ יָאֵר שְׁנֵי
 אֲתָנוּ סִלָּה: 3 לְדַעַת בְּאֶרֶץ דְּרָכָה בְּכָל־עוֹלָם וְיִשְׁעָתָה: 4 יוֹדִיחַ
 עַמִּים | אֱלֹהִים יוֹדִיחַ עַמִּים כָּלָם: 5 יִשְׁמְתוּ וַיִּרְנְנוּ לְאֹמִים כִּי־חֲשַׁפְטָם
 עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל וּלְאֹמִים | בְּאֶרֶץ חַנְנִים סִלָּה: 6 יוֹדִיחַ עַמִּים | אֱלֹהִים
 יוֹדִיחַ עַמִּים כָּלָם: 7 אֶרֶץ נְחֵמָה וּבִגְלָה יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ:
 8 יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ כָּל־אֲפִסֵּי־אֶרֶץ:

25 וּלְדָוִד אֱלִיָּה יְהוָה נִפְשִׁי אִשָּׁא: 2 אֱלֹהֵי בֵּת בְּטַחְתִּי אֶל־אֲבוֹשָׁה
 אֶל־עֲלָצוֹ אוֹיְבֵי לִי: 3 גַּם כָּל־קִיּוֹף לֹא יִבְשׁוּ וְיִבְשׁוּ הַבּוֹגְדִים רִיקָם:
 4 דְּרָכֶיךָ יְהוָה הַדִּינֵנִי אֲרַחֲמֶנִּי לְמַדְנִי: 5 סִדְרִי־כִנִּי בְּאֲמַתְךָ | וְלִמְדֵנִי
 כִּי־אַתָּה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל אוֹתָהּ קָנִיתִי כָּל־הַיּוֹם: 6 וְזָכַר רַחֲמֶיךָ יְהוָה
 תַּחֲסִיבֶיךָ כִּי מַעֲלָם הָמָה: 7 חַטָּאוֹת וְעוֹרֵי | וּפְשָׁעֵי אֶל־תִּזְכֹּר כְּחַסְדֹּתְךָ
 וְכִרְוֵ־לִי־אַתָּה לְמַעַן טוֹבֶכָה יְהוָה: 8 טוֹב וְיִשְׂרָאֵל יְהוָה עַל־בֶּן יוֹרֵה
 חַטָּאִים בְּדָרְךָ: 9 דְרָכְךָ עֲנִים כַּמִּשְׁפָּט וְיִלְמַד עֲנִים דְרָכָו: 10 כָּל־
 אֲרַחֲוֹת יְהוָה תִּסַּד נְאֻמַּת לְנֹצְרֵי בְרִיתוֹ וְעַדְחִיו: 11 לְמַעַן־שִׁמְתָה יְהוָה
 וְכִלְחַת לְעוֹנֵי כִּי רַב־הוּא: 12 מִי זֶה הָאִישׁ נָרָא יְהוָה יוֹרֵנוּ בְּדָרְךָ
 וּבְחָר: 13 נִפְשִׁי כְּטוֹב תִּלְוֶנָה וְנִרְעוּ נִירַשׁ אֶרֶץ: 14 סוֹד יְהוָה לִירְאָיו
 וְכִרְיָתוֹ לְהַדְרִיעֵם: 15 עֵינֵי תַמִּיד אֶל־יְהוָה כִּי הוּא יוֹצִיא מִרַשַׁח
 רַגְלִי: 16 פִּנְה־אֵלַי וַחַנְנֵי כִּי־יִחַד וְעֵנִי אָנִי: 17 צַרְחוֹת לִבִּי תִרְחִיבוּ
 מִמְּצוֹקוֹתַי הוֹצִיאֵנִי: 18 יִרְאֶה־עֵנִי וְעִמְלִי וְשֵׂא לְכָל־חַטָּאוֹתַי: 19 וְרָאָה
 אוֹיְבֵי כִּי־רַבּוּ וְשָׁנְאָת חַמְסֵי שְׁנֹאוֹנֵי: 20 שְׁמֶרְךָ נִפְשִׁי וְהַצִּילֵנִי אֶל־אֲבוֹשׁ
 כִּי־תִסִּיתִי בָּהּ: 21 תָּם־נִישֵׁר וְצָרוֹנִי כִּי קוֹיֹתֶיךָ: 22 כְּסִדְּה־אֱלֹהִים
 אֶת־יִשְׂרָאֵל מִכָּל צָרוֹתָיו:

23 ומזמור לדוד יהנה רעי לא אחר: 24 בנאות השא ירביצני על-
מי מנחות ינהלני: 25 נפשי ישובב נחמי במעולי צדק למען שמיו:
26 כי-אלה בנאי צלמות לא-אירא רע כי-אתה עמדי שבטת
ומשענתה תמה ינחמני: 27 תערוך לפני | שלחני נגד צרבי השנת בשמו
ראשי כוסי רעה: 28 אף טוב תחסד ורדפוני כל-ימי חיי ושבתו בבית
יהנה לארץ ימים:

השפיכנו יי אלהינו לשלום והעמירנו מלבנו
לחיים (שובים) ולשלום * ופרוש
עלינו סבת שלומך * והגן בערנו * ותקננו
בעצה טובה מלפניך * והושיענו (מהרד)
למען שמך * והסר מעלינו אויב דבר והרב
ורעב ויגון ואנהדה * ושבור (והסר) שטן
מקפנינו ומאחרינו * ושמור צאתנו ובואנו
מעתה ועד עולם:

24 ודוד בשנותו את-טעמו לפני אבימלך ונגרשהו נלה:
25 אברכה את-יהנה בכל-עמ תמיד תהלתו בפי: 26 יהנה תחלתל
נפשי שמעו עניים ושמחו: 27 דלו ליהנה אתי וקוממה שמו נחדי:
28 דרשתי את-יהנה ועני ומפל-מגורותי הצילני: 29 הביטו אליו
ונתנו ופניכם אל-יחפרו: 30 עני קרא יהנה שמע ומפל-צרותיו
הושיעו: 31 הנה מלאך-יהנה סביב ליראיו ויחלצם: 32 שמעו וראו
כי-טוב יהנה אשרי הנגר יחסה-בו: 33 יראו את-יהנה קדשו כי
אין מחסור ליראיו: 34 בפירים רשו ורעבו ודרשו יהנה לא-יחסרו
כל-טוב: 35 לכו-בנים שמעו-לי יראת יהנה אלמדכם: 36 מי-
האיש התפץ סגים אהב ימים לראות טוב: 37 נצר לשונתך מרע
ושפתיך מדבר מרמה: 38 סור מרע ועשה-טוב בקש שלום ורדפהו:
39 עני יהנה אל-צדיקים ואוניו אל-שונתם: 40 פני יהנה בעשי רע
לחברית מארץ זכרם: 41 צעקי יהנה שמע ומפל-צרותם הצילם:
42 קרוב יהנה לנשבר-לב ואת-דבאי-רוח יושיע: 43 רבות רעות
צדיק ומבלם יצילנו יהנה: 44 שמר כל-עצמותיו אחת מזהנה לא
נשברה: 45 תמותת רשע רעה ושנאי צדיק יאשמו: 46 פודה יהנה
נפש עבדיו ולא יאשמו כל-החיים בו:

111 הַלְלוּהָ | אֹרֶה יְהוָה בְּכָל-לֵבב בְּסֹד יְשָׁרִים וְעֵדָה: 2 גְּדֹלִים
מַעֲשֵׂי יְהוָה דְּרוּשִׁים לְכָל-חַפְצֵיהֶם: 3 הוֹדוּ-וְהַדְרִי פִּעְלֹ וְצַדִּיקָתוֹ
עֲמַדַת לְעַד: 4 זָכַר עֲשֵׂה לְנַפְלָאֲתָיו חֲנוּן וְרַחֲמִים יְהוָה: 5 סָרַח גִּתִּן
לִירְאָיו יִזְכַּר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ: 6 בָּחַ מַעֲשָׂיו הַעִיד לְעַמּוֹ לְתַת לָהֶם
נַחֲלַת גּוֹיִם: 7 מַעֲשֵׂי יְדִיו אֲמַת וּמוֹשַׁפֵּט נְאֻמָּנִים כָּל-פְּקוּדָיו: 8 סִמּוּכִים
לְעַד לְעוֹלָם עֲשׂוּיִם בְּאֵמֶת וַיִּשָּׂר: 9 פְּדוּת | שָׁלַח לְעַמּוֹ צִנּוּר לְעוֹלָם
בְּרִיתוֹ קְדוֹשׁ וְנוֹרָא שְׁמוֹ: 10 יִרְאֵת חֲכָמָה | יִרְאֵת יְהוָה שְׂכָל טוֹב
לְכָל-עֲשֵׂיהֶם תְּהַלְלוּ עֲמַדַת לְעַד: