

# ברכת

## אשר יצר

רופא כל בשר ומפליא לעשות...que cura toda a carne e faz maravilhas.

ברוך ... ה' מלך העולם Bendito és Tu, ó Eterno, nosso D-us, Rei do Universo...

### AGRADECE A D-US (Ezrá X:11)

**NOSSOS SÁBIOS ENSINAM:** Todas as *berachot* têm o poder de nos proteger contra doenças graves e asseguram boa saúde constante. Isto se aplica especialmente à *berachá* de *Asher Yatsar*, escrita em louvor a D-us por Sua esplêndida criação, o **corpo humano**. Esta *berachá*, quando recitada com a *cavaná* (devoção e concentração) adequada protege-nos de doenças crônicas e fatais (D-us não o permita) e assegura a saúde e bem-estar (*Sêfer Sêder Hayom* e *Tefilat Chana*).

#### APRENDEMOS QUE:

- As *berachot* não devem ser ditas por hábito, de forma irreverente ou sem a concentração adequada.
- Uma *berachá* deve ser feita direcionando os sentimentos para D-us, agradecendo-O pela bondade concedida (*Sêfer Hachassidim*).
- É preferível ler as *berachot* em vez de recitá-las de cor.
- A *berachá* deve ser recitada com a devoção adequada e com reflexão (*Mishná Berurá*).
- O *Shulchan Aruch* (Código da Lei Judaica) afirma ser proibido fazer qualquer trabalho durante a recitação de uma *berachá*. Assim, é aconselhável ficar parado ao recitar *Asher Yatsar* e não se dedicar a outra atividade (como secar as mãos, caminhar, se vestir, sinalizar com as mãos ou piscar). Estas atividades distraem a mente da *cavaná* (concentração).

Se parássemos por um instante para pensar seriamente sobre a natureza maravilhosa e miraculosa do corpo humano, veríamos claramente a obra de D-us.

Como diz o versículo:

**“Através de meu corpo contemplo o Criador...” (Iyov XIX:26)**

Lembre-se! Ao recitar *Asher Yatsar* agradecemos a D-us por nossa saúde e bem-estar! Portanto, vamos fazê-lo adequadamente.

PARE
↓
**PARE**
↓
**CONCENTRE-SE**
↓
**PRESTE ATENÇÃO**
↓
PARE

COMPLETAMENTE    COM TOTAL DEVOÇÃO    ÀS PALAVRAS

POR APENAS 20 SEGUNDOS

**Pense nisto!** 20 segundos dedicados para recitar a *berachá*  
 x 6 vezes ao dia, aproximadamente, leva apenas  
 120 segundos (2 minutos) por dia para dar graças a D-us!

**Transliteração** – Baruch Atá A-do-nai, E-lo-hê-nu Mêlech haolam, asher yatsar et haadam bechochmá,<sup>1</sup> uvára-vô necavim necavim, chalulim chalulim.<sup>2</sup> Galui yevadúa lifnê Chissê chevodécha, she'im yissatê echad mehêm, o im yipatêach echad mehêm, i efshar lehit-cayêem afilu shaá echat. Baruch Atá A-do-nai, rofê chol bassar umafli laassot.<sup>3</sup>

**Tradução** – Bendito és Tu, A-do-nai, nosso D-us, Rei do Universo, que formou o homem com sabedoria<sup>1</sup> e nele criou muitos orifícios e cavidades.<sup>2</sup> Está revelado e sabido perante o Trono de Tua glória que, se um deles estiver bloqueado ou se um deles estiver aberto, não será possível sobreviver nem mesmo por um curto espaço de tempo. Bendito és Tu, A-do-nai, que cura toda carne e faz maravilhas.<sup>3</sup>

ברוך אתה יהוה אלהינו אלהינו  
 העולם, אשר יצר את האדם בחכמה, וברא  
 בו נקבים נקבים, חלולים חלולים. גלוי וידוע  
 לפני כסא כבודך, שאם יפתח אחד מהם  
 או אם יפתח אחד מהם, אי אפשר להתקיים  
 אפילו שעה אחת. ברוך אתה יהוה אלהינו  
 רופא כל בשר ומפליא לעשות:

(לאשכנזים): שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם, אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך (אפילו שעה אחת). ברוך אתה יי רופא כל בשר ומפליא לעשות:

1. Asher yatsar et haadam bechochmá – que formou o homem com sabedoria. Esta frase tem dois significados: a) quando D-us criou o homem, deu-lhe o dom da sabedoria; e b) D-us usou sabedoria ao criar o homem, como o preciso equilíbrio dos órgãos e funções do corpo humano. 2. Necavim, chalulim – orifícios e cavidades. Boca, narinas e outros orifícios são aberturas de entrada e saída do organismo. As cavidades são órgãos como pulmões, coração, estômago e intestinos. 3. Umafli laassot – e faz maravilhas. O equilíbrio delicado dos órgãos é uma das maiores maravilhas (Beit Yossef); além disso, é maravilhoso a alma (espiritual) fundir-se ao corpo (físico) para formar o ser humano (Rama).



אפילו שעה אחת...nem mesmo por um curto espaço de tempo...



אי אפשר להתקיים...não será possível sobreviver...



שאם יסתם או יפתח...se estiver bloqueado ou aberto...



וברא בו נקבים נקבים...חלולים חלולים...e nele criou muitos orifícios e cavidades...



ESTÁGIO DA VIDA

