**בס"ד**

**TEFILÁ**

**Devemos rezar três vezes por dia:**

**Shacharit** (reza da manhã) – Decretada por Avraham.

**Minchá** (reza da tarde) – Decretada por Ytschak.

**Arvit** (reza da noite) – Decretado por Yaakov.

Com a destruição do templo, nossas rezas entraram no lugar dos sacrifícios e, por isso, elas seguem os horários dos sacrifícios.

**Por que foi necessária uma reza fixa?**

Após a destruição do nosso templo, há dois mil anos atrás, nossos sábios (120 sábios, entre eles, muitos profetas) organizaram o sidur. Até aquele momento, as rezas eram feitas por cada yehudi,de coração, cada um usando suas próprias palavras, sem um texto pré definido (com exceção do Shemá Israel), nos horários determinados acima.

Não seria mais interessante manter as rezas de forma espontânea e de coração?

1. Com o término da profecia, já não temos mais uma “empolgação espiritual” muito forte e, se deixarmos para rezar quando tivermos vontade, há o risco de abandonarmos a reza quase por completo, a não ser em momentos de apuros.
2. Se formos rezar com nossas próprias palavras, deixaremos de lado pedidos relativos ao nosso povo como um todo e acabaremos por fazer pedidos muito egoístas. A reza fixa nos mostra que devemos pedir pelos outros, pelo nosso povo e pelo que é realmente importante pedir.

**Por que rezamos?**

1. A reza é a forma que temos de nos comunicar com Hashem.
2. Através da força de nossa fala, podemos trazer muitas coisas boas para o mundo.
3. A tefilá nos dá humildade, pois reconhecemos que não somos melhores que ninguém, Hashem é o provedor de tudo o que temos.
4. Aprendemos a agradecer.
5. Hashem nos colocou num mundo muito material e, através da reza, conectamos Hashem a tudo o que acontece no nosso mundo.

**A reza divide-se em três partes:**

**Louvores** – Ao louvarmos Hashem, entendemos como Ele é grande e como nós somos pequenos e dependemos dele. Isso é uma preparação para a reza. Além disso, ao honrarmos Hashem, damos espaço para ele dentro de nós.

**Pedidos** –Como podemos pedir se tudo que Hashem faz é bom ou para o nosso bem? Às vezes, Hashem está nos julgando com justiça, que é para o nosso bem, pois, através da justiça, aprendemos com os nossos erros e nos limpamos de nossos pecados. Porém, rezamos pedindo bondade e piedade, para que tenhamos a chance de nos arrepender, mudar e não precisar da justiça.

**Agradecimentos** – Principal pilar de moral e ética.

**Por que rezar em hebraico?**

A reza foi compilada baseada na kabalá e muitos segredos estão escondidos por traz das palavras e letras em hebraico de forma que seria melhor rezarmos em hebraico do que em português.

Porém, existem algumas partes da reza que devemos interromper e fazermos nossas rezas e pedidos em portugues.

O ideial é prepararmos a reza escrevendo as traduções em cima das palavras para entendermos o que vamos rezar.

**Quais são as principais rezas?**

**Bircot Hashachar:**

Esta reza é recitada todas as manhãs após fazermos netilat yadaim. De acordo com algumas opiniões, a mulher já cumpre sua obrigação de rezar através destas bênçãos.

Nestas brachot está o segredo da felicidade, onde já acordamos olhando o “lado cheio do copo”. Infelizmente, só valorizamos as coisas boas que temos, quando perdemos ou quando nos lembramos de pessoas que não tem.

Assim, fazemos várias brachot, agradecendo por acordarmos, pela saúde, pela nossa visão, por andarmos etc. lembrando que existem pessoas que não têm.

**Shemá Israel:**

É uma obrigação da Torah recitarmos duas vezes por dia: uma de manhã e outra à noite. É recitado também antes de dormir e antes da morte.

Nesta reza consta várias bases do judaísmo:

1. Que Hashem é o nosso D’s e que temos obrigação de obedecê-lo
2. Que ele é único
3. Amar a ele, consequentemente cumprindo seus mandamentos com alegria
4. Tefilin
5. Mezuzá
6. Tsitsit
7. Estudo de Torah
8. Ensino de Torah aos nossos filhos
9. Lembrança da saída do Egito
10. Castigo e recompensa.

**Amidá:**

Principal reza, momento em que estamos mais próximos de Hashem, quando, de acordo com a kabalá, chegamos ao quarto mundo espiritual. Direcionamos-nos diretamente a Ele com louvores, pedidos e agradecimentos.

Ficamos de pé, com os pés juntos, voltados para Jerusalém e rezamos em silêncio.