

Introdução:

Birkot Hashachar são Brachot que foram instituídas por nossos sábios na Guemará. Elas devem ser feitas todos os dias de manhã, para que possamos agradecer a Hashem por várias coisas que geralmente não prestamos atenção, por parecerem comuns demais. Por exemplo: nós devemos agradecer diariamente a capacidade de enxergar. Logo ao acordar e abrir os olhos devemos ser gratos e reconhecer algo aparentemente muito simples e banal, mas que se pararmos para tentar imaginar como seria a vida sem isso, veríamos que ela seria muito mais difícil.

Ao agradecer por estes presentes, estamos também nos conscientizando de como nossa vida é cheia de presentes, de coisas positivas, e assim nos dando alegria e força para começar um novo dia.

Seguindo cada uma das Brachot teremos a tradução e uma pequena explicação relacionada ao tema da Brachá, algo que podemos levar conosco no dia-a-dia, e mais importante, algo no qual podemos nos concentrar ao fazermos estas Brachot diariamente de manhã.

De acordo com a Guemará, deveríamos recitar cada Brachá ao entrar em contato com o tema de cada uma, agradecendo a visão ao abrir os olhos, agradecendo ao caminho que seguimos ao andar e assim por diante. Porém, por motivos de pureza, o costume por muitas gerações é de fazer todas as Brachot juntas, logo após estarmos vestidos e prontos para começar a rezar.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר נָתַן לַשָּׁכּוֹי בִּינָה לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que dá ao galo inteligência para distinguir entre o dia e a noite.

Explicação: De acordo com Rashi, a tradução da palavra שָׁכּוֹי é galo, e nesta Brachá agradecemos a capacidade do galo de discernir entre o dia e a noite. Assim também parece da Guemará, que diz que o momento propício para fazer a Brachá é ao ouvirmos o galo cantando. Porém o Rosh explica, baseado em um Passuk do livro de Yov (איוב), que o significado da palavra שָׁכּוֹי é "coração", e estamos na verdade agradecendo pela nossa própria capacidade de reconhecer a diferença entre o dia e a noite.

O dia e a noite representam no mundo judaico o lado positivo e negativo do mundo, dos atos e das vontades. O "dia", iluminado e repleto de luz, representa as boas decisões, a escolha de fazer o bem e o correto, seja no cumprimento das Mitzvot, seja

no respeito e ajuda ao próximo. A "noite", dominada pela escuridão, representa a queda do ser humano em desejos negativos, prejudicando outros e impedindo que a luz da Torá se propague no mundo. Nesta Brachá estamos agradecendo pela capacidade de poder diferenciar, e conseqüentemente escolher, entre o bem e o mal.

Nem sempre somos capazes de saber o que é certo e o que é errado. Em várias situações acabamos errando e prejudicando mesmo que nossa intenção era boa. Esta Brachá serve para agradecer e pedir ajuda a D'us para que sempre consigamos fazer o bem de forma que estejamos ajudando e não atrapalhando.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁלֹא עָשִׂי גוֹי:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D'us, Rei do Universo, que não me fez Goy.

Explicação: Nesta Brachá estamos agradecendo a oportunidade de termos nascido Yehudim, isto nos deu a chance de receber a Torá e termos mais Mitzvot para cumprir. Esta Brachá não está se referindo a algum Goy específico, é possível que haja fora da nação israelita pessoas corretas, éticas e que se comportam de forma boa, estamos aqui nos referindo ao povo judeu, a oportunidade de fazer parte dele.

Certa vez um anti-semita perguntou para um rabino: Vocês odeiam os não-judeus?! Como vocês podem fazer uma Brachá assim? O rabino lhe respondeu: Nós também fazemos uma Brachá שְׁלֹא עָשִׂי אִשָּׁה, você acha que isso significa que eu não gosto da minha esposa?! Cada uma destas Brachot veio agradecer e valorizar algo diferente na criação da pessoa. Antes de "julgar" a Brachá devemos entender qual o significado dela, o que ela quer nos passar e o que devemos pensar ao fazê-la. O mundo é formado de pessoas diferentes, homens e mulheres, adultos e crianças, fracos e fortes, inteligentes e menos inteligentes... Cada um deve agradecer as coisas que lhe parecem boas e aprender a viver de acordo com o que lhe foi dado por D'us.

Perguntaram ao Rav Shach: Por que motivo não dizemos na Brachá: "que me fez Yehudi", por que falamos de forma negativa, "que não me fez Goy"?. Respondeu o rabino: Hashem fez com que você não nascesse Goy, mas a responsabilidade de se comportar com Yehudi é sua!! Você 'se faz' Yehudi, depende somente de você!!

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁלֹא עָשִׂי עֶבֶד:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D'us, Rei do Universo, que não me fez escravo.

Explicação: Esta Brachá pode ser entendida de algumas formas, vejamos algumas explicações dela.

- Antigamente a escravidão era comum, mesmo dentro do mundo judaico. O escravo comprado fazia uma conversão parcial e ficava assim obrigado a cumprir parte das Mitzvot, as mesmas Mitzvot que as mulheres são obrigadas a fazer. (Veja na próxima Brachá explicação mais detalhada). O escravo, portanto, era obrigado a cumprir menos Mitzvot, o que explica o motivo de agradecermos sermos homens livres, por termos a obrigação e oportunidade de cumprir mais Mitzvot.

- Agradecemos também o simples fato de sermos pessoas livres, podendo escolher nosso destino, tendo em nossas mãos a chance de decidir que caminho vamos seguir: o que estudar, com o que trabalhar, onde morar, com quem casar, como educar nossos filhos e etc. Embora esta oportunidade seja mais óbvia hoje em dia, mesmo assim devemos agradecer por termos nascido nesta época.

- Além da escravidão física, podemos também levar em consideração nesta Brachá a capacidade de sermos livres de opiniões alheias. Não precisamos seguir o que outros acreditam ser o certo ou o melhor. Não precisamos vestir o que outros acham bonito, não precisamos gostar das mesmas coisas, não precisamos falar do mesmo jeito. A liberdade dada ao homem e o livre arbítrio o libertam para ser verdadeiro consigo mesmo.

- Em nossos dias há mais uma liberdade a ser considerada. A liberdade da tecnologia. O mundo hoje em dia não consegue se desligar das diversas telas presentes em nossa vida: computador, celular, TV, cinema. O dia-a-dia nos fez acreditar que somos realmente dependentes disso tudo, "como nossos pais viviam sem celular\iphone\internet?!?!". Nesta Brachá podemos dizer para nós mesmos que quem decide o que faremos somos nós mesmos! Sem mais vícios! Vamos retomar o controle de nossas vidas!

בְּרוּךְ אַתָּה ה' שֵׁם אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁלֹא עָשִׂי אִשָּׁה:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que não me fez mulher.

Explicação: Vamos deixar claro: Está Brachá não está diminuindo a importância da mulher!! A verdade é justamente o contrário, como será explicado na próxima Brachá. A real explicação desta Brachá é muito simples. A obrigação de cumprir as Mitzvot é sabidamente diferente entre homens e mulheres. Os homens foram ordenados a fazer muitas Mitzvot que as mulheres estão isentas, como por exemplo a Mitzvá de colocar Tfilin. A regra geral que define a diferença é de que as mulheres não precisam cumprir todas as Mitzvot que dependem de um tempo fixo e limitado para ser cumprida. Vejamos alguns exemplos.

- Tfilin: deve ser posto todo dia, com exceção de Shabat e festas, e não pode ser colocado à noite, o tempo da Mitzvá é limitado para o dia.
- Tfilá: as Tfilot de Shacharit, Mincha e Arvit estão limitadas a manhã, tarde e noite, respectivamente, não sendo possível rezar Shacharit à tarde ou Arvit de manhã.

Imaginem se vocês tivessem que ler a apostila inteira em Braille, com certeza não seria fácil né? Mais do que um simples motivo para agradecer a capacidade de enxergar.

A capacidade de ler é apenas um dos muitos motivos pelos quais agradecemos a visão. Sem ver não somos capazes de fazer grande parte das atividades que estamos acostumados no dia-a-dia. Faça o teste: coloque uma venda nos olhos e tente agir normalmente em casa, ir até o quarto, comer, ir ao banheiro, tomar banho, achar a roupa que você quer usar.

"Os olhos são as janelas da alma" diz o ditado popular. A principal conexão da pessoa com o que se encontra a sua volta começa através dos olhos. O que escolhemos ver influencia diretamente nossa alma, por isso diz o livro Chinuch que tudo que é proibido fazer é também proibido ver. Aos assistir algo violento, querendo ou não nos tornamos mais violentos, estamos mais dispostos a aceitar a violência como algo normal, costumeiro. O nosso modo de pensar é muito influenciado pelo que vemos e encontramos no dia-a-dia, o que optamos por ler, assistir e olhar muda e transforma a nossa opinião, o nosso julgamento de certo e errado.

Quando Moshe Rabenu estava prestes a falecer, apesar de não poder entrar em Eretz Israel por decreto Divino, ele pediu a Hashem para que pudesse pelo menos ver a terra de Israel. Mesmo que não pudesse andar na terra e vivenciar a santidade dela, Moshe queria ao menos absorver a santidade através da visão da terra! Somente a chance de poder olhar Eretz Israel era importante para Moshe Rabenu.

Com relação a esta Brachá existe discussão se o cego deve fazê-la ou não. O costume Ashkenazi é de que os cegos também fazem esta Brachá, pois mesmo que eles não possam ver, os outros que sim conseguem estão aptos a lhe ajudar. Já entre os Sfaradim existem duas ideias, o Ben Ish Chai diz que os cegos devem fazer a Brachá, já o Rav Ovadia Yossef diz que não devem fazer.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מִלְבִּישׁ עֲרֻמִּים:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que veste os desnudos.

Explicação: Nesta Brachá estamos lembrando da bondade de Hashem ao fazer roupas para Adam e Chavá, apesar deles terem acabado de pecar. Agradecemos também pelas necessidades básicas do corpo, de se manter aquecido, protegido e em bom funcionamento.

A roupa tem também um significado especial. Ela muitas vezes expressa a personalidade da pessoa, através das roupas podemos mostrar ao mundo o que existe por dentro de nós mesmos. Um dos méritos que fizeram com que o povo judeu fosse tirado do Egito foi o fato de terem mantido a vestimenta que era costume na família de Yaakov, não adotando a moda egípcia. Juntamente com a língua e os nomes judaicos, a roupa manteve os judeus firmes e unidos, fazendo com que fossem propícios a redenção.

A roupa tem também um lugar importante no Beit Hamikdash. A roupa do Cohen Gadol (Sumo-sacerdote) é diferente dos Cohanim simples, suas roupas são bem específicas, detalhadas e obrigatórias para que possa trabalhar no Beit Hamikdash.

Outro ponto a levar em consideração nesta Brachá é o fato de que a roupa ao mesmo cobre e descobre, ao cobrir o corpo ela está revelando a personalidade! Quanto menos eu cubro meu corpo, mais atenção ele recebe, deixando pouco espaço para que as pessoas notem a incrível personalidade escondida dentro de mim.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מִתִּיר אֲסוּרִים:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que liberta os presos.

Explicação: Não, não somos a favor de que todos os presos sejam libertados! Esta Brachá está se referindo ao fato de que quando dormimos não temos controle dos movimentos do nosso corpo, podemos adormecer em um lado da cama e acordar no outro... Nesta Brachá agradecemos pela coordenação motora e plena capacidade de nos mexer – levantar e abaixar os braços, sentar e esticar as pernas.

A Guemará conta sobre Nachum Ish Gamzu, alguém conhecido por dizer constantemente "tudo o que Hashem faz com a pessoa é para o bem", "גַּם זוֹ לְטוֹבָה" – daí seu nome. Certa vez ele estava viajando carregado de mercadorias e foi parado no caminho por um pobre. Este pediu para Nachum um pouco de comida. Enquanto ele descia do burro e descarregava as mercadorias, o pobre morreu de fome. Ao ver que sua demora havia causado a morte de alguém, ele rezou para que ficasse aleijado, que perdesse suas pernas por não ter corrido, seus braços por não ter sido mais ágil e seus olhos por não ter tido pena suficiente do pobre. Hashem ouviu seu pedido e Nachum perdeu os braços e as pernas! Para evitar que formigas subissem em seu corpo, colocavam baldes de água nas pernas de sua cama. Imagine não poder coçar aquela picada no nariz!! Não poder comer sozinho, se vestir.

Por estarmos acostumados a viver bem, é muito difícil sentir e se conectar completamente com esta Brachá, porém isto não nos isenta de agradecer e tentar perceber o valor destas capacidades em nossas vidas.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, זֹקֵף כְּפוּפִים:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que ergue os encurvados.

Explicação: No modo original, esta Brachá era feita no momento em que a pessoa levantava. Após abrir os olhos e movimentar os órgãos, quando ficamos de pé devemos agradecer por podermos levantar.

A Torá conta que quando o povo judeu estava se aproximando de Eretz Israel, após sair do Egito, um rei chamado Balak contratou Bil'am para que este amaldiçoasse o povo judeu e assim pudesse ser vencido. Nossos sábios contam que Bil'am sabia o exato momento do dia em que Hashem fica nervoso, e queria usar este momento para amaldiçoar o povo. A Guemará afirma que o nervosismo de Hashem dura apenas em torno de um segundo por dia, por isso pergunta o Tosfot, um dos principais comentaristas da Guemará: que maldição Bil'am poderia falar em apenas um segundo?! Responde o Tosfot que ele poderia dizer כלם (Kalem) – destruí-os! Aniquilando o povo em um segundo.

A Chassidut traz uma bela explicação sobre este Tosfot. A diferença entre o ser humano e o animal é visível no modo de andar, a maioria dos animais tem uma postura horizontal, andando sobre quatro patas, já o ser humano tem uma postura vertical, andando sobre dois pés. Essa diferença é significativa se analisarmos a disposição dos órgãos. No homem, a parte mais "elevada", em lugar de destaque, é a cabeça, o cérebro. O pensamento, as ideias e os ideais são o que coordenam as ações da pessoa. Abaixo do intelecto fica o coração, as vontades e desejos, que são controlados pelo pensamento. Na guerra entre o racional e o emocional, quem deve tomar a liderança é o cérebro, escolhendo o correto. Abaixo do coração fica o fígado, que representa as necessidades físicas da pessoa – comer, beber, dormir e etc.. Aquele que mantém a ordem correta, dando preferência ao intelecto, capaz de decidir entre o certo e errado, depois às vontades do coração e por último às necessidades do corpo, este é um verdadeiro rei – מלך! Em primeiro lugar o מוח (cérebro), depois o לב (coração), e no fim, כבד (fígado). Já a palavra כלם (Kalem – destruir) representa um acrônimo de מוח-לב-כבד, a ordem inversa, em que a pessoa coloca os desejos do corpo na frente de todo o resto, apesar de saber que isso lhe fará mal. É como um diabético comendo um chocolate por gula, sabendo que irá sofrer por causa disso, seguindo os desejos do corpo mesmo que em breve terá que pagar caro por isso. Essa é a maldição de Bil'am.

ברוך אתה השם אלקינו מלך העולם, רוקע הארץ על המים:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que estende a terra sobre a água.

Explicação: Originalmente, esta Brachá era feita logo ao sair da cama, no momento em que a pessoa colocava os pés no chão. Por falar sobre a terra ser estendida sobre a água, esta Brachá pode ser dita por todos, mesmo por aqueles que não conseguem sair da cama.

Imagine-se em uma jangada no meio do mar, feita de pedaços de madeiras presos por uma corda, balançando no constante movimento do mar, subindo e descendo de acordo com as ondas, estando sempre se mexendo, sem nenhum descanso e calma. Nesta Brachá agradecemos a estabilidade da terra sobre a água, das placas tectônicas sobre o magma.

Imagine agora uma grande tsunami invadindo a terra firme, ondas gigantes levando carros como se não pesassem nada, água sem fim inundando casas, shopping,

lojas e parques. Nesta Brachá agradecemos que a terra limita a água, que o mar se mantém em seu lugar e não invade a terra seca.

No começo da criação, a água cobria todo o planeta Terra, não era possível ver a terra firme, até que D'us ordenou que as águas se afastassem e permitessem que houvesse terra seca onde o ser humano viria a morar.

A Guemará conta que certa vez Alexandre o Grande, Rei da Macêdonia, perguntou aos nossos sábios: "O que é melhor: o mar ou a terra firme?" Eles lhe responderam que a terra firme é melhor, pois todos os marinheiros, ao velejar, esperam pela volta à terra firme. A vida da pessoa tem o lado "firme" – as coisas constantes, que estão sempre lá: a família, os amigos, o emprego, a escola, e tem também um lado "líquido" – que está sempre mudando, indo e voltando. O constante é o que define principalmente a vida da pessoa, já os altos e baixos, as quedas, são apenas momentâneos. Devemos primeiro focar nas coisas que estão sempre conosco, agradecer por elas, e depois nos voltar para o resto.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' שֵׁם אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְכִיֵן מִצְעָדֵי גִבּוֹר:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D'us, Rei do Universo, que dirige os passos do homem.

Explicação: Originalmente se recitava esta Brachá ao sair de casa, no caminho para o trabalho, para os estudos, ou para qualquer lugar que a pessoa estivesse se dirigindo, agradecendo e rezando para que este caminho o leve para seus objetivos. Nesta Brachá reconhecemos que nossos caminhos são dirigidos por uma força maior, que nos acompanha durante a vida.

Contam que certa vez uma pessoa faleceu, e ao chegar no céu lhe mostraram como havia sido sua vida, as alegrias e as tristezas, sucessos e decepções, todas as etapas da vida – o primeiro passo, a primeira palavra, o primeiro dia de aula e etc. Sua vida estava exposta em uma trilha na praia, e ao longo dela eram visíveis dois pares de pegadas. Quando perguntou o que significavam as pegadas, foi lhe dito que um par representava ele mesmo caminhando pela sua própria história e o outro representava Hashem que o acompanhava. Ao analisar sua história, ele percebeu que nos momentos de maior dificuldade um dos pares de pegadas desaparecia. Irritado, se voltou para D'us e perguntou por que Ele o havia abandonado nas situações mais difíceis deixando que ele caminhasse e sofresse sozinho. Hashem lhe respondeu: "Meu filho, as pegadas que você vê nas épocas difíceis da sua vida são as minhas, e só há um par porque eu peguei você no colo..."

David Hamelech diz no Tehilim "עַל-כַּפַּיִם יִשְׂאוּנִי מִן-תֵּהֵם בְּאֶבֶן רַגְלִי" - na palma da mão te levantarei, para que a a pedra não machuque seu pé. O cuidado de D'us com a pessoa não é somente sobre grandes desastres, grandes perdas, Hashem protege a pessoa para que mesmo uma pequena pedra não machuque seu pé. Nesta Brachá podemos pedir para que nosso caminho seja sempre iluminado, que não erremos e tenhamos que voltar e começar de novo. Nesta Brachá estamos agradecendo o melhor Waze que poderíamos receber!

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעֵשֶׂה לִּי כָּל צָרָתִי:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que me provê todas as minhas necessidades.

Explicação: Sejamos sinceros! Será que Hashem realmente nos dá todas (!!!) as nossas necessidades? Tem muitas coisas que gostaríamos de ter mas não podemos ou não conseguimos! Então o que estamos dizendo nesta Brachá?

Esta Brachá era feita ao colocar o sapato. A Guemará diz que não há nada mais degradante do que andar na rua descalço, por isso a pessoa deve vender mesmo as paredes de sua casa para comprar sapatos! Sem sapatos a pessoa não tem como sair de casa para resolver seus negócios e suprir suas necessidades. Sendo assim o sapato na verdade representa os meios que recebemos para atingir nossos objetivos. As nossas metas não foram nos dadas diretamente, nós devemos nos esforçar para consegui-las, D'us nos deu os meios para alcançá-las, mas quem precisa usá-los e ter sucesso somos nós.

Um dos mais interessantes livros da literatura judaica é o livro Maguid Meisharim, escrito por Rabi Yossef Karo, autor do famoso Shulchan Aruch. Neste livro ele traz perguntas que fazia para um anjo e lhe eram respondidas no sonho! Uma de suas perguntas foi com relação ao motivo do homem ter sido criado neste mundo cheio de dificuldades, com o Yetzer Hará tentando derrubá-lo, para que através de muito esforço chegue ao Olam Habá, o mundo Vindouro, correndo o risco de ter que passar pelo Inferno antes de receber a prometida recompensa. Não seria mais fácil já criar o homem no Olam Habá? Já colocá-lo em um lugar seguro, calmo e prazeroso, sem fazê-lo passar por todos os testes. O anjo lhe respondeu que caso o homem fosse criado no Olam Habá, ele sentiria vergonha de estar recebendo tudo de graça, sem realmente merecer! O prazer do ser humano vem do merecimento – o primeiro salário, a nota alta recebida depois de muito estudo, o primeiro lugar no Chidon após muita dedicação! Receber coisas sem merecer não faz o homem feliz, por isso ele deve passar pelos testes neste mundo e ser merecedor de sua recompensa no próximo mundo.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲוִזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבוֹרָה:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que cinges Israel de força.

Explicação: Esta e a próxima Brachá são diferentes das outras, pois elas não falam sobre cada indivíduo em particular mas sim do povo judeu como um todo, o coletivo do povo.

O Gaon de Vilna, dos maiores Rabinos nos últimos 500 anos, diz que durante toda a Tfilá, a reza, a pessoa deve focar no bem do povo em geral, e não somente em si mesmo. Todos os pedidos devem ser voltados para o bem que será feito para os outros, e não apenas pedidos egoístas focados somente em nós mesmos. Apenas no final da Amidá (parte da reza feita em pé) a pessoa pode fazer pedidos particulares, mas de forma geral devemos nos ver como parte de um povo inteiro, em que o bem do povo é na verdade o nosso bem também. Isso pode ser claramente visto na linguagem das Brachot da Amidá, que são geralmente escritas no plural, raramente no singular.

Esta Brachá era feita no momento em que se colocava o cinto, por quê? O cinto representa duas coisas:

- Preparação para a guerra. O cinto era uma das últimas vestimentas colocadas na preparação para a guerra (parecido com a faixa do judô). Ao amarrar o cinto o soldado sentia que estava a caminho da guerra e neste momento ele procurava por força e coragem. As guerras travadas pelo povo judeu não eram em busca de glória e riqueza. A Guemará nos conta o que era necessário fazer para que o povo saísse para a guerra: os comandantes planejavam a guerra, depois eles precisavam pedir a permissão do Supremo Tribunal, para que não viessem a matar ninguém em uma guerra sem necessidade. Caso o Tribunal visse real necessidade de sair para a guerra, eles se aconselhavam com o Sumo Sacerdote, o Cohen Gadol, que se aconselhava com Hashem e assim colocava o exército no caminho correto. Assim vemos que também fez Yehoshua ao chegar com o povo em Eretz Israel após os 40 anos no deserto. Yehoshua mandou cartas a todos os povos oferecendo três opções:
 1. Quem quisesse poderia ir embora em paz.
 2. Quem quisesse poderia fazer conosco um acordo de paz.
 3. Quem quisesse poderia guerrear.
- O segundo significado do cinto é separar entre a parte inferior e superior do corpo, como o conhecido *gartel* que muitos Chassidim usam. Ele separa entre o lado "elevado", espiritual da pessoa, e o lado material, reafirmando que devemos dar preferência às coisas espirituais, porém sem desprezar as necessidades básicas do corpo. Isto combina com o que aparece na Mishná de Pirkey Avot: אֵיזְהוּ גִיבוֹר? – הַכּוֹכֵשׁ אֶת יָצְרוֹ. A Mishná afirma que o verdadeiro valente não é aquele que tem força física, mas sim aquele que consegue dominar seus próprios desejos, que consegue colocar o certo na frente do prazeroso, fazendo sempre o que é esperado dele, mesmo que isso não lhe agrade. Aquele que é capaz de se segurar quando tem uma Lashon Hará para contar, aquele que é capaz de se segurar quando quer comer algo não Kasher, este é o verdadeiro herói, pois a mais duradora força é a de vontade e não a física.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' שֵׁם אֱלֹהֵינוּ מְלֶכֶּךָ הַעוֹלָם, עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que coroa Israel com glória.

Explicação: Qual é a grande glória do povo judeu – a vitória nas guerras? O primeiro lugar no mundial de basquete? Os prêmios Nobel vencidos? Não! Apesar de nos alegrarmos com estas conquistas, a verdadeira glória do povo judeu é a Ética, o comportamento correto independente da dificuldade.

Quando Hitler decidiu exterminar o povo judeu, ele não fez isso por um ódio sem sentido, ele afirmou que os judeus trouxeram para o mundo o "peso na consciência", a necessidade de agir de forma justa e altruísta. Ele queria poder fazer qualquer coisa sem sentir um peso na consequência devido ao prejuízo que pudesse estar causando a outros. Para isso era preciso tirar o povo judeu da humanidade.

Esta Brachá era feita quando se cobria a cabeça, protegendo-a. A cabeça é responsável pelo pensamento racional, o que diferencia o homem do animal, que age apenas baseado no instinto. Nos dias de hoje, a Brachá pode ser relacionada a Kipá, ou ao pano que algumas mulheres mesmo solteiras costumam usar ao entrar na sinagoga. Mas mesmo quem não cobre a cabeça pode fazer esta Brachá, pois querendo ou não ele faz parte deste povo, cuja justiça e bondade são parte de sua própria existência. Ao agir de forma correta estamos sendo filhos orgulhosos de nosso povo! E este é um bom motivo para agradecer todas as manhãs.

בְּרוּךְ אַתָּה הַשֵּׁם אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנוֹתֵן לַיָּעַף כֹּחַ:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que dá força ao cansado.

Explicação: Esta Brachá não aparece na Guemará, ela foi acrescentada depois em Sidurim Ashkenazim, por isso o Shulchan Aruch escreve que não se faz essa Brachá. Porém, mesmo entre os Sfaradim, o costume hoje em dia é fazê-la.

A base para esta Brachá é o fato de que quando vamos dormir estamos com o corpo cansado, e ao acordarmos temos nossas forças renovadas, prontos para começar um novo dia. Um dos grandes empecilhos do sucesso é o cansaço, pois nesta situação não temos força de produzir, e mesmo o que sim conseguimos fazer é mal feito, sem concentração e sem vontade. Ao levantarmos renovados devemos agradecer a Hashem que nos devolveu nossa alma cheia de vida para um novo dia.

בְּרוּךְ אַתָּה הַשֵּׁם אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמַּעֲבִיר שָׁנָה מֵעֵינֵי וְתַנוּמָה מֵעַפְעָפִי:

וַיְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ הַשֵּׁם אֱלֹהֵינוּ וְאַלֵּהֵי אֲבוֹתֵינוּ שְׁתַּרְגִּילֵנוּ בְּתוֹרָתְךָ, וְנִדְבְּקֵנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ, וְאַל תְּבִיאֵנוּ לֹא לַיְדֵי חַטָּא, וְלֹא לַיְדֵי עֲבָרָה וְעוֹן, וְלֹא לַיְדֵי גְסִיוֹן, וְלֹא לַיְדֵי בְזִיווֹן, וְאַל תִּשְׁלַט בְּנוּ יַצָּר הָרָע, וְהִרְחִיקֵנוּ מֵאֲדָם רָע וּמִחֲבַר רָע, וְנִדְבְּקֵנוּ בְּיַצָּר הַטּוֹב וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים, וְכֹף אֵת יִצְרָנוּ לְהִשְׁמַעְבֹּד לָךְ, וְתַנְּנוּ הַיּוֹם וּבְכֹל יוֹם לְחַן

וּלְתַסֵּד וּלְרַחֲמֵים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינַי כָּל רוּאֵינוּ, וְתַגְמְלֵנוּ תְּסֻדִים טוֹבִים, בְּרוּךְ אַתָּה
הַשֵּׁם הַגּוֹמֵל תְּסֻדִים טוֹבִים לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

Tradução: Bendito seja Você, Eterno, nosso D`us, Rei do Universo, que tira o sono dos meus olhos e a sonolência das minhas palpebras.

Seja a Sua vontade, Eterno, nosso D'us e D'us de nossos pais que sejamos acostumados a estudar Sua Torá, e nos apegar a Suas Mitzvot, e que não nos deixe cair nas mãos do pecado, e não nas mãos da transgressão e iniquidade, e não nas mãos do teste, e não nas mãos do desprezo, e que o Yetzer Hará (má inclinação) não nos domine, e nos distancie de pessoas más e amigos ruins, e faça com que nos apeguemos ao Yetzer Hatov (boa inclinação) e bons atos, e subjulgue nossa inclinação para Você, e faça com que caiamos hoje e todos os dias nas graças e bondade e piedade aos Seus olhos e aos olhos de todos que nos veêm, e nos recompense com bondade generosa. Bendito seja Você, Eterno, aquele que concede bondades generosas ao Seu povo de Israel.

Explicação: Esta é a última das Brachot do despertar. Na época da Guemará ela era feita ao lavar o rosto de manhã cedo, tirando todos os resquícios do sono, ficando agora aptos para começar um novo dia. Junto a Brachá fazemos um pequena prece voltada ao dia que está para começar.

Durante o sono estamos limitados, parados, não temos capacidade de produzir, criar e evoluir. Muitas vezes a preguiça do sono se prende em nós mesmo na continuação do dia. A lembrança do conforto da cama enfraquece nossa capacidade de aproveitar o dia. Portanto, ao lavarmos o rosto, agradecemos Hashem por nos ajudar a deixar a cama para trás e seguir em frente para um dia produtivo, de crescimento, repleto de coisas boas e valorosas. Junto a este agradecimento fazemos uma prece para que nosso caminho seja limpo, sem distrações e más influências. Pedimos a Hashem para que nos livre de pessoas que possam nos prejudicar, "amigos" que nos puxam para baixo.

Após esta Brachá aparece em alguns Sidurim outros pedidos, esse é um bom momento para cada um acrescentar e pedir suas necessidades particulares, falando diretamente com Hashem nas suas palavras.

Agora estamos prontos para ter um bom dia!!