

# SEDER KIMA

**TEXTO EXTRAIDO DEL  
SIDUR TEFILOT ISRAEL  
NATZRATIM.COM**

# סֵדֶר קִיּוּמָה

## Bendiciones Matutinas

Al despertar:

*Halelí nafshí et Adonai.  
Ahalelá Adonai bejayái.  
Azamerá l'Elohái beodí.*

Alabe mi ser a Adonai. Alabaré a Adonai con mi vida. Cantaré a Elohai mientras exista.

Al abrir los ojos:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, pokéaj ivrím.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu Soberano del universo, que abre los ojos de los ciegos.

Al sentarse:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, matir asurím.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu Soberano del universo, que libera a los presos.

Al levantarse:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, zokéf kefufím.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu Soberano del universo, que endereza a los encorvados.

Al caminar:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, roká haáretz  
al hamáim.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu Soberano del universo, que extiende la tierra sobre las aguas.

Antes de asearse:

*Lev tahór berá li Elohim,  
verúaj najón jadésh bekirbí.*

Crea en mí, Elohim, un corazón puro, y un espíritu recto renueva en mí.

Al salir del baño, después de las necesidades fisiológicas:

*Odeja al ki noraót nifléti,  
niflaim maaséja.*

Te agradeceré porque asombrosa y maravillosamente me formaste. Tus obras son maravillosas.

סדר קימה

## סדר קימה

Al despertar:

הַלְלִי נַפְשִׁי אֶת יְהוָה:  
אֶהְלֵלָה יְהוָה בְּחַיֵּי אֲזַמְרָה לֵאלֹהֵי בְעוֹדֵי:

Al abrir los ojos:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם פּוֹקֵחַ עֵוְרִים:

Al sentarse:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם מַתִּיר אֲסוּרִים:

Al levantarse:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם זוֹקֵף כְּפוּפִים:

Al caminar:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם:

Antes de asearse:

יָב טְהוֹר בְּרָא לִי אֱלֹהִים וְרוּחַ נְכוֹן חִדַּשׁ בְּקַרְבִּי:

Al salir del baño, después de las necesidades fisiológicas:

אוֹדֶךָ עַל כִּי נוֹרְאוֹת נִפְלִיתֵי נִפְלְאִים מַעֲשֶׂיךָ:

Al vestirse:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, malbísh arumím.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que viste al  
desnudo.

Al ponerse tzitzit:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, ashér kideshánu  
bemitzvotáv, vetzivánu al mitzvát  
tzitzit. Lemaán tizkerú vaasitém  
et kol mitzvotái.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que nos ha  
santificado con sus mitzvot y nos  
ha ordenado con respecto al tzitzit.  
Para que recuerden y pongan en  
práctica todas mis mitzvot.

Al colocarse el cinturón, haciendo la distinción entre lo superior y lo inferior del cuerpo:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, ozér Israel biguevurá.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que ciñe a  
Israel con fortaleza.

Al cubrirse la cabeza:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, otér Israel betifará.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que corona  
a Israel con esplendor.

Al colocarse los zapatos:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, sheasá li kol tzorkí.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que me ha  
provisto toda mi necesidad.

Al recuperar la fuerza:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, hanotén layaéf kóaj.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que otorga  
fuerza al cansado.

סדר קימה

Al vestirse:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מְלַךְ הָעוֹלָם מְלַבֵּשׁ עַרְמָיִם:

Al ponerse tzitzit:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מְלַךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר  
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת צִיצִית:  
לְמַעַן תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל מִצְוֹתַי:

Al colocarse el cinturón, haciendo la distinción entre lo superior y lo inferior del cuerpo:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מְלַךְ הָעוֹלָם אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגָבוּרָה:

Al cubrirse la cabeza:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מְלַךְ הָעוֹלָם עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה:

Al colocarse los zapatos:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מְלַךְ הָעוֹלָם שֶׁעָשָׂה לִּי כָּל צַרְפֵּי:

Al recuperar la fuerza:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מְלַךְ הָעוֹלָם הַנּוֹתֵן לִיעָף כֹּחַ:

Al concientizar las cualidades:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, sheasáni be'tzalmó.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que me hizo  
en Su imagen.

Al concientizar la identidad:

*Baruj atá Adonai Elohénu  
Mélej haolám, sheasáni  
ben (bat) Israel.*

Bendito eres Tú Adonai Elohénu  
Soberano del universo, que me hizo  
hijo (hija) de Israel.

Primera Mitzvá para Israel:

*Shema Israel: Adonai Elohénu, Adonai  
ejad. Veahavtá et Adonai Elohéja, bejól  
levavjá uv'jól nafshejá uv'jól meodéja.*

Escucha Israel: Adonai es nuestro  
Elohim, Adonai es uno. Amarás a  
Adonai tu Elohim, con toda tu  
mente, con toda tu vida, y con  
todos tus medios.

Segunda Mitzvá:

*Veahavtá le'reajá kamója.*

Amarás a tu prójimo como a ti.

## ESA ENAI

*Esá enái el heharím; ¿meáin iavó ezrí?  
Ezrí meím Adonai osé shamáim  
vaáretz. Al itén lamót ragléja al ianúm  
shomréja. Hiné lo ianúm velo ishán  
shomér Israel. Adonai shomréja;  
Adonai tzilejá al yad yeminéja. Iomám  
hashémesh lo iakéka veyaréaj baláila.  
Adonai ishmorjá mikol ra ishmór et  
nafshéja. Adonai ishmór tzetjá uvoéja  
meatá veád olam.*

Alzaré mis ojos a los montes;  
¿de dónde vendrá mi ayuda?  
Mi ayuda viene de Adonai, que hizo  
cielos y tierra. No dejará que tu pie  
resbale; no se adormecerá tu  
guardián. No se adormecerá ni  
dormirá el guardián de Israel.  
Adonai es tu guardián; tu sombra a  
tu derecha. El sol no te herirá de  
día, ni la luna de noche. Te  
protegerá de todo mal; guardará tu  
ser. Adonai guardará tu salida y tu  
entrada desde ahora y para  
siempre.

Al concientizar las cualidades:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם שְׁעֲשֵׂנִי בְּצַלְמוֹ:

Al concientizar la identidad:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם שְׁעֲשֵׂנִי בֶן (בַּת) יִשְׂרָאֵל:

Primera Mitzvá para Israel:

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל יְהוָה אֱלֹהֵינוּ יְהוָה אֶחָד:  
וְאַהֲבַת אֵת יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ  
וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ:

Segunda Mitzvá:

וְאַהֲבַת לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ:

ESA ENAI

אַשָׁא עֵינַי אֶל הַהָרִים מֵאֵין יבֵּא עֲזָרִי: עֲזָרִי מֵעַם יְהוָה  
עֲשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ: אֵל יִתֵּן לְמוֹט רַגְלְךָ אֵל יְנוּם  
שִׁמְרֶךָ: הִנֵּה לֹא יְנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל: יְהוָה  
שִׁמְרֶךָ יְהוָה צִלְךָ עַל יַד יְמִינְךָ: יוֹמָם הִשְׁמַשׁ לֹא יִכְפֹּה  
וַיֵּרַח בְּלִילָה: יְהוָה יִשְׁמְרֶךָ מִכָּל רָע יִשְׁמֹר אֶת נַפְשְׁךָ:  
יְהוָה יִשְׁמֹר צַאתְךָ וּבֹאֶךָ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: