

ברכת

אשר יצד

רופא כל בשר  
ומפליא לעשות  
tüm vücutları  
iyileştiren  
ve mucizeler  
gerçekleştiren  
T-anrım, Sen  
Mübareksin

ברוך ... ה'  
מלך העולם  
Kutsalsın Sen  
Ad., T-anrımız,  
Evren'in Kralı

**Hayatın mucizelerini doğal Karşılamayın!**

**TANRI'YA TEŞEKKÜR EDİN! (Ezra 10,11)**

**HAHAMLARIMIZ ŞÖYLE ÖĞRETİR:** Bütün berahaların bizi ciddi hastalıklardan koruma ve sağlığımızın iyi olmasını sürdürme gücü vardır. Bu özellikle, Tanrı'yı yarattığı muhteşem insan vücudu için öven Aşer Yatsar berahası için geçerlidir. (*Sefer Seder Hayom*)

- Beraha Tanrı'ya olan duygularımızı iletme, O'na bize verdiği iyiliklerden dolayı teşekkür etmek için söylenir.
- Berahaları okumak ezbere söylemekten daha iyidir.
- Berahalar alışkanlıkla, dikkat edilmeden hızlı hızlı söylenmemelidir.
- Şulhan Aruh, beraha söylerken hiçbir iş yapılmaması gerektiğini öğretir. Bu nedenle, Aşer Yatsar'ı söylerken elleri kurulamak, giyinmek, göz işareti yapmak gibi başka hiçbir şeyle uğraşılması, hareketsiz durulması önerilir. Bu tip hareketler, insanın yeterince dikkatini toplamasını engeller.

Eğer bir an için durup insan vücudunun mucizevi, inanılmaz doğasını düşünürsek, bunun Tanrı'nın eseri olduğunu açıkça görebiliriz.

**"Vücudum yoluyla Yaradan'ı görürüm..." (Iyov, 19,26)**

Unutmayın! Aşer Yatsar'ı söyleyerek, Tanrı'ya sağlığınız için teşekkür edersiniz! Bu nedenle uygun şekilde yapın.



**DURUN KONSANTRE OLUN DİKKAT EDİN**

Tamamen

Bütün kalbinizle

Kelimelerle



**20 SANİYE BOYUNCA**

*Sadece düşünün!*

20 her gün berahayı bütün yüreğinizle konsantre olarak  
x6 söylemek ve Tanrı'ya teşekkür etmek  
120 saniyenizi (2 dakika) alır.

Baruh Ata Ad. Eloenu Meleh aolam aşer yatsar et aadam behohma uvara vo nekavim nekavim halulim halulim. Galuy veyadua lifne kise Kevodeha şeim yisatem ehad meem o im yipateah ehad meem i efşar leitkayem afilu şaa ahah. Baruh Ata Adonay Rofe hol basar umafli laasot.

*Mübareksin Sen Ad., Tanrı'mız, Evren'in Kralı, insana şekil veren ve vücudundaki değişik organları ve delikleri akıllıca yaratan. Bu deliklerden biri kapansa ya da organlardan birinin uyumu bozulsa kısa bir süre için bile varolmanın imkansız olduğu Senin Görkemli Tahtı'nın huzurunda biliniz. Mübareksin Sen T-anrım, tüm vücutları iyileştiren ve mucizeler gerçekleştiren.*

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

אשר יצד  
את האדם  
בחכמה  
İnsana  
şekil  
veren



**HAYATIN DEVİRLERİ**



אפילו  
שעה אחת  
Kısa bir  
süre için  
bile

AMBULANS



אי אפשר  
להתקיים

varolmanın  
imkansız olduğu  
açıktır



שאם יסתם  
... או אם יפתח  
... Bu deliklerden  
biri kapansa ya  
da organlardan  
birinin uyumu  
bozulsa

וברא בו  
נקבים נקבים  
... חלולים חלולים  
ve vücudundaki  
değişik organları  
ve delikleri akıllıca  
yaratan

