

Modè Anì I thank G-d for my life! Ringrazio D-o per la mia vita!

Gender of speaker Sesso	Hebrew/Ebraico	Transliteration/Translitterazione	English/Italian
Male Maschio	<p>מוֹדֶה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִּים. שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה. רַבָּה אֱמוּנָתְךָ:</p>	<p><i>Modeh ani lefanekha melekh hai vekayam shehehezarta bi nishmati b'hemlah, rabah emunatekha.</i></p>	<p>I give thanks before you, King living and eternal, for You have returned within me my soul with compassion; abundant is Your faithfulness!</p>
Female Femmina	<p>מוֹדֶה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִּים. שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה. רַבָּה אֱמוּנָתְךָ:</p>	<p><i>Modah ani lefanekha melekh hai vekayam shehehezarta bi nishmahti b'hemlah, rabah emunatekha.</i></p>	<p>Ti ringrazio, Re vivente ed Eterno per avermi generosamente restituito la mia anima, grande è la Tua fedeltà.</p>

Modè Anì

Ringrazio D-o per la mia vita!

Nuova giornata, nuove battaglie. In effetti si tratta di una battaglia che assume diversi aspetti: lo voglio contro Dovrei. Il primo campo di battaglia della giornata è il tuo letto, ed il primo colpo sparato è quando suona la sveglia. Io voglio preme il tasto postponi mentre Dovrei è pronto per alzarsi ed affrontare un'altra giornata.

È per questo motivo che la prima legge menzionata nel Codice delle Leggi Ebraica è: "Sii forte come un leone quando ti svegli al mattino per servire il tuo Creatore". Poiché se vinci questa battaglia tutto il resto, hai vinto.

D-o ha scelto di restituire la tua anima al tuo corpo e di concederti il dono della vita, di nuovo. Ogni notte la tua anima sale in cielo per ricaricarsi. Stamattina, D-o ha scelto di restituire la tua anima al tuo corpo e di concederti il dono della vita nuovamente, un segno sicuro che c'è un angolo buio nel mondo che aspetta che tu venga e lo illumini. D-o si fida di te e sa che sei in grado di svolgere questa missione.

Ora esprimi a voce:

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁהַחַזְרַת בִּי נִשְׁמַתִּי בְּחַמְלָה. רַבָּה אֶמְוֹנֶיךָ.

Modè anì lefanecha melech chai vekaiam, she-he-chezarta bì nishmati b'chemlà, rabà emunatecha. (Clicca qui per una versione audio.)

Ti ringrazio, Re vivente ed Eterno per avermi generosamente restituito la mia anima, grande è la Tua fedeltà.

Sono queste le prime parole che diciamo ogni mattina, ancora sdraiati nel letto. Infatti, usiamo i nostri primi momenti da svegli per ringraziare D-o per il dono della vita. A prescindere da ciò che abbiamo fatto il giorno prima, nulla può disturbare quelle prime parole pure.

Fai ancora fatica ad uscire dal letto? Immagina di stare sdraiato mentre un re o un capo di stato è in piedi vicino a te, in attesa che tu intraprenda una missione importante.

Ebbene, non è un re o un primo ministro, bensì Colui che crea loro ed il mondo intero, ogni giorno. Incluso oggi.

Modeh Ani

Step by step

How to Get Out of Bed

Y a w n n n n n n n

Ahhhh.

Hey, I'm awake!

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם שֶׁהַחַזְרַת בִּי נִשְׁמַתִּי בְּחַמְלָה. רַבָּה אֶמְוֹנֶיךָ

I thank you, living and enduring king, for You have graciously returned my soul within me. Great is your faithfulness.

For more details on this Morning Prayer in English please visit [Chabad](#) website