

המדריך למתפלל המתחיל

לפעמים כששומעים את המילה "תפילה" נוטים לחשוב על בית כנסת מלא במתפללים עם כיפות וספרי תורה. אבל תפילה היא דבר הרבה יותר כללי מזה, ואם נסתכל עליה בזווית רחבה, אין אחד מאיתנו שלא מתעסק בה בצורה כזו או אחרת - בבקשה לציון טוב, בציפייה לדבר מסוים שיקרה, או באמירת "בהצלחה" לחבר. לכל תפילה כזו יש כתובת - "גלגלי המזל" שיסדרו שדברים ילכו כך ולא אחרת, גוף או אדם מסוים שישקול דברים מחדש, או כוחות הטבע שיעשו את שלהם.

יחד עם זאת, מקור התפילה בעולם היהודי נוגע עמוק יותר מהדוגמאות האלו, והוא מבוסס על הקשר בין האלוקים לעם ישראל. בתפילה שלנו - הכתובת היא אלוקים. אז איך הכל התחיל?

התפילה ביהדות

המקום הראשון בו מוזכר הפועל "להתפלל" נמצא בספר בראשית, בפסוק בו האל מתגלה לאבימלך (מלך פלישתים, עם קדום), ואומר לו להחזיר את שרה לאברהם, ".כי (אברהם) נביא הוא, ויתפלל בעדך - וחייה". למעשה, נראה שהסיבה שאברהם מתפלל היא בגלל שהוא נביא, ולא שהייתה איזו חובה מיוחדת. הנביא מוגדר כאדם ששורה עליו "רוח נבואה" - רמה רוחנית שמאפשרת קבלת מסרים מהאל לבני האדם, וזו הייתה ההדדיות: הקול מהאל שמדבר לאדם הוא הנבואה, והקול מהאדם שמשיב לאל, הוא התפילה.

גם בשאר התנ"ך, רואים שכמעט בכל המקרים ללא יוצא מן הכלל, האנשים שמתפללים היו נביאים או חוו התגלות מסוימת ו"קרבה" לאל. התפילות היו אישיות ורשות, ועיקר החובות הציבוריות היו העבודה של בית המקדש, שהיא הקרבת קורבנות.

בעוד שסיבת הקרבת הקורבנות היא הכרת תודה או כפרה על חטאים, ובאה כעבודה יום יומית כחלק ממערכת שעוסקת במציאות של בני האדם ולכן היא חובה, התפילה היא לא תמיד דבר שמובן מאליו, ושימשה כ"שלב נוסף", בו המתפלל מתחבר עם האלוהות - שלב שמתאים רק למי שראוי (שהוא הנביא, שקרוב יותר לאל) ורוצה אותו.

הראייה ביהדות היא, שהתפילה היא לא רק דבר שהאל "מבקש" או "צריך" כמו בדתות אחרות, ולא רק איזו "חוויה רוחנית" לאדם, שבעיניו האל עצום וגדול, ולא קשור אליה (כמו בפילוסופיה), אלא מין שילוב של השניים: סתם כך, אלוקים באמת לא צריך שיתפללו אליו. אבל כמו מנהל או מורה טוב, שרוצה שכל האנשים או התלמידים תחתיו ייקחו חלק ויהיו משמעותיים - האל מאפשר לבני האדם להתפלל ולהתחבר אליו, כדי לתת להם להיות שותפים לו, ובכך ליצוק בהם ערך עצמי.

זו גם הגדרת היסוד שחכמים למדו מהמילים בספר תהילים "וגילו ברעדה", שממנה נובעת הגישה שצריכה להיות לפני שמתפללים: גם חווית ה-"רעדה" מכך שאנחנו עומדים מול האל, על כל הנגזרות מכך, וגם ה"גילה" והשמחה שעכשיו אנחנו זוכים לעמוד מולו, ונעשים שותפים לכל הדברים הנפלאים שיכולים לקרות.

לאחר כמה תהפוכות, בהן תחילת התקופה בה על פי המסורת היהודית הופסקה היכולת להתנבא (יכולת שפסקה עם פטירת הנביאים האחרונים, ותחזור בעתיד), חורבן בית המקדש השני, הפסקת הקורבנות והיציאה לגלות, לא נשאר לעם ישראל "משהו ביד" שיוכל לשמש ככלי לחיבור בין אלוקים לציבור - לא כדי להתקרב (כמו התפילה-נבואה), ולא כדי להכיר תודה או לכפר על חטאים (כמו הקורבנות).

לכן, קבעו "אנשי כנסת הגדולה", שהיו החכמים האחרונים שחיו בתקופת הנבואה ובית המקדש, את התפילה כחובה, וחיברו לה נוסח - כדי שהיא תשמש מעתה להיות החיבור הזה. הם עשו זאת בצורה הבאה:

כעת, כנגד עבודת הקורבנות שהיא חובה, ה"עבודה" העיקרית היא העבודה "שבלב" - שזו התפילה, ולכן הדמיון (שניגע בו אחר כך) במבני ובזמני התפילות לעבודת הקורבנות. ומעבר לכך, חובר נוסח התפילות והאופן בו צריך לומר אותן, כדי לאפשר ולהמשיך את אותו חיבור נבואי לאלוקים, בכך שהתפילה תהווה גם מעין חוויה נבואית, וגם אותו מקום פשוט לבוא ולבקש בקשות.

מדריך פרקטי למתפלל

התפילות נקבעו בהתאם לזמני הקורבנות שהיו נהוגים בבית המקדש, וגם נושאות אותם שמות ומאפיינים שהיו לקורבנות. יש שלוש תפילות מרכזיות

תפילת שחרית

מה זה? תפילת שחרית היא שמה של תפילת הבוקר. הקביעה להתפלל בבוקר מיוחסת לאברהם אבינו, ונלמדת מהפסוק "וישכם אברהם בבקר, אל המקום אשר עמד שם". חז"ל הוסיפו לה את המבנה כנגד קורבן שהיו מקריבים בבית המקדש, בשם "קורבן תמיד", אותו היו מקריבים בכל יום בעלות השחר. **כמה זה?** 25-30 דקות בקריאה לאדם יחיד, ובערך 45-60 דקות ברוב בתי הכנסת.

מתי זה? את תפילת שחרית אומרים בבוקר, עד תחילת הצהריים. זמנים מדויקים של חלקים שונים בתפילה מפורטים בכל חלק.

ברכות השחר

מה זה? "ברכות השחר" הן החלק הראשון בתפילת שחרית, ומורכבות מאוסף ברכות, פסוקים ובקשות אישיות. אפשר לומר אותן בבית הכנסת, אך חלק מהאנשים (לרוב ספרדים) נוהגים לומר אותן בבית ורק אז ללכת לבית הכנסת. **כמה זה?** 3 דקות בקריאה, ובערך 5 דקות ברוב בתי הכנסת.

מתי זה? את ברכות השחר הכי כדאי לומר כמה שיותר קרוב להתעוררות בבוקר, אבל אפשר לומר אותן כל היום - כל עוד יש שמש.

התעוררתם עכשיו? אמרו את התפילה הבאה: (אחרת דלגו)

**מוֹדֵה אֲנִי לְפָנֶיךָ, מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁהַחַזְרָתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה,
רַבָּה אֲמוּנָתְךָ;**

אם נטלתם ידיים, ברכו מיד אחרי (לפני שמנגבים): (אחרת דלגו)

**פְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו
וְצִוּוּנוּ עַל נְטִילַת יְדַיִם;**

מכאן והלאה יש לקרוא בישיבה:

**פְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם
בְּחֶכְמָה, וּבָרָא בּוֹ נְקֻבִים וְנְקֻבִים תְּלוּלִים תְּלוּלִים. גָּלוּי וְיָדוּעַ**

לפני כסא כבודך, שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם - אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך אפילו שעה אחת. ברוך אתה אדני, רופא כל בשר ומפליא לעשות;

אלהי, נשמה שנתת בי - טהורה היא. אתה בראתה, אתה יצרתה, אתה נפחתה בי. ואתה משמרה בקרבי, ואתה עתיד ליטלה ממני, ולהחזירה בי לעתיד לבוא. כל זמן שהנשמה בקרבי - מודה אני לפניך אדני אלהי ואלהי אבותי, ריבון כל המעשים, אדון כל הנשמות. ברוך אתה אדני, המחזיר נשמות לפגרים מתים;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצוותיו וציוונו לעסוק בדברי תורה;

והערב נא, אדני אלוהינו, את דברי תורתך בפנינו ובפיות עמך בית ישראל. ונהיה אנחנו, וצאצאינו, וצאצאי צאצאינו, וצאצאי עמך בית ישראל - כלנו יודעי שמך, ולומדי תורתך לשמחה. ברוך אתה אדני, המלמד תורה לעמו ישראל;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, אשר בחר בנו מכל העמים, ונתן לנו את תורתו. ברוך אתה אדני, בותן התורה;

וידבר אדני אל משה לאמר: דבר אל אהרן ואל בניו לאמר, כה תברכו את בני ישראל אמור להם: יברכה אדני וישמרה. יאר אדני פניו אליה ויחנה. ישא אדני פניו אליה, וישם לה שלום. וישמו את שמי על בני ישראל ואני אברכם;

אלו דברים שאין להם שיעור: הפאה, והביכורים, והראיון, וגמילות חסדים ותלמוד תורה. אלו דברים שאדם אוכל פירותיהם בעולם הזה, והקרן קיימת לו לעולם הבא, ואלו הן: כיבוד אב ואם, וגמילות חסדים, והשכמת בית המדרש - שחרית וערבית, והכנסת אורחים, וביקור חולים, והכנסת כלה, ולגית תמת, ועיון תפילה, והבאת שלום בין אדם לחברו, ובין איש לאשתו. ותלמוד תורה - כנגד כלם;

עמדו והמשיכו לקרוא:

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, אשר נתן לשכוי בינה -
להבחין בין יום ובין לילה;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, שלא עשני גוי;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, שלא עשני עבד;

אם את אישה, אמרי:

אם אתה גבר, אמור:

ברוך אתה אדני אלוהינו

ברוך אתה אדני אלוהינו

מלך העולם, שעשני

מלך העולם, שלא עשני

כרצוני;

אישה;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, פוקח עורים;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, מלביש ערומים;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, מתיר אסורים;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, זוקף כפופים;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, רוקע הארץ על המים;

ברוך אתה אדני אלוהינו מלך העולם, המכין מצעדי גבר;

בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁעָשָׂה לִי כָּל צָרָכִי;
 בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבּוֹרָה;
 בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה;
 בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנּוֹתֵן לִיעָף כּוֹחַ;
 בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמַּעֲבִיר חֲבִלֵי שִׁינָה
 מֵעֵינַי, וְתַנּוּמָה מֵעַפְעָפָי;

כאן אפשר לשבת

ויהי רצון מלפניך, אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ - שֶׁתִּרְגְּלֵנוּ
 בְּתוֹרָתְךָ, וְדַבְּקֵנוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ, וְאֵל תִּבְיָאֵנוּ לֹא לַיְדֵי חַטָּא, וְלֹא
 לַיְדֵי עֲבָרָה וְעוֹוֹן, וְלֹא לַיְדֵי גִּיסְיוֹן, וְלֹא לַיְדֵי בִּיזְיוֹן. וְאֵל
 תִּשְׁלַט בְּנוּ יְצַר הָרַע, וְהִרְחִיקֵנוּ מֵאֲדָם רָע, וּמִחֶבֶר רָע, וְדַבְּקֵנוּ
 בַּיְצָר הַטּוֹב וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים. וְכוּף אֶת יִצְרָנוּ לְהַשְׁתַּעֲבֵד לָךְ,
 וְתַנְנוּ הַיּוֹם, וּבְכָל יוֹם - לְחֵן, וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינַי
 כָּל רוֹאֵינוּ, וְתַגְּמַלְנוּ חֲסִדִים טוֹבִים. בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי, הַגּוֹמֵל
 חֲסִדִים טוֹבִים לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל;

יהי רצון מלפניך, אֲדֹנָי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּצְלִנֵי הַיּוֹם,
 וּבְכָל יוֹם - מֵעֲזֵי פָּנִים, וּמַעֲזוֹת פָּנִים, מֵאֲדָם רָע, מֵיְצַר רָע,
 מִחֶבֶר רָע, מִשְׁכַּן רָע, וּמִפְּגַע רָע, מֵעֵין הָרַע, מִלְּשׁוֹן הָרַע,
 מִמְּלִשִׁיבוֹת, מֵעֲדוֹת שְׁקֵר, מִשְׁנֵאת הַבְּרִיּוֹת, מֵעֲלִילָה, מִמִּיתָה
 מְשׁוּבָה, מִחוֹלָיִים רָעִים, מִמְּקָרִים רָעִים, מִשְׁטָן הַמְּשַׁחֵת, מִדִּין
 קָשָׁה, וּמִבְּעַל דִּין קָשָׁה - בֵּין שֶׁהוּא בֵּין בְּרִית, וּבֵין שְׂאֵינוּ בֵּין
 בְּרִית, וּמְדִינָה שֶׁל גִּיהוּם;

לאורך הדורות, הוסיפו החכמים פסוקים וקטעים נוספים העוסקים ברעיונות דומים.

בנוסף, בגלל שהרגע לפני השניה הוא למעשה הזמן ל"סיכום יום", נהגו גם לומר בו קטע שבו מוחלים ומבקשים מחילה מה' על הדברים הרעים של היום, בתקווה לשינוי לטובה למחרת.

תפילות שבת וחגים

מה זה? השבת מהווה מרכיב חשוב בהווי היהודי - מיום מנוחה סוציאלי, למצוות מיוחדות וזמן להתעלות רוחנית. כיוון שכך, קיים מבנה תפילה שונה ומהודר יותר לשבתות וחגים, השומר על עקרונות התפילות מימי החול - שחרית, מנחה וערבית, אך גם מוסיף להן נדבך של קדושה ורוממות.

הדלקת נרות

מה זה? חז"ל קבעו מצווה להדליק נרות בכניסת שבתות וחגים כדי לכבד את השבת והחג - מצוות "הדלקת נרות".

כמה זה? ברכה אחת, וניתן לבקש ולומר תוספות אחריה.

מתי זה? את הנרות מדליקים לפני השקיעה, לקראת כניסת השבת או החג, וצריך שהם יאירו לפחות עד סיום הסעודה.

שימו לב - הלכות שכדאי לדעת:

א. נוהגים היום להדליק שני נרות (וכך עדיף), אבל כדי לקיים את המצווה מספיק אחד. יש גם מנהגים להדליק כמספר בני הבית או ימות השבוע.

ב. לפני ההדלקה, כדאי לכבות לרגע את האורות, כדי שיהיה אפשר ליהנות מאור הנר, אך זו לא חובה.

ג. המצווה עצמה של הדלקת נרות, היא שיהיה מספיק אור בכל החדרים שתשתמשו בהם בשבת כדי שלא תתקלו בדברים - אך העיקר הוא להדליק את הנרות דווקא במקום שבו אוכלים את סעודת השבת או החג, ולשאר החדרים שתשתמשו בהם אפשר להדליק מנורות כרגיל או להסתפק באור שנכנס מבחוץ.

ד. המצווה חלה על כולם - גברים ונשים, אבל בין בני המשפחה, האישה קודמת לגבר, ומוציאה את חובת כולם בכרכה שלה.

ה. את הנרות לא מזיזים ממקומם אחרי ההדלקה, רק במקרים שהחלטתם לאכול במקום אחר או בגלל סכנה.

ו. אם אתם מתארחים:

- אצל משפחה - אתם מקיימים את המצווה בהדלקה של בעלת הבית. אם תרצו, תוכלו להדליק בנפרד ולברך גם, אך עדיף שתדליקו במקום אחר מבעלי הבית.

- במלון / דירה והולכים לאכול במקום אחר - אתם מקיימים את המצווה בהדלקה של אדם אחר שהדליק במקום שבו תאכלו את הסעודה. אם תרצו, תוכלו להדליק בנפרד בחדר ולברך גם, אך הקפידו לראות את הנרות שלכם דולקים אחרי שהחשיך הלילה (לפני או אחרי שהלכתם לאכול, העיקר הוא שראיתם אותם בחשיכה ונהניתם מהם).

ז. אם היום חג, בסיום ההדלקה השאירו את הגפרור להיכבות מאליו.

בשבת - קודם מדליקים, אחר כך מברכים.

בחגים - קודם מברכים, אחר כך מדליקים.

הברכה:

אם היום שבת, כסו את העיניים בזמן הברכה, ורק בסיימה פתחו והסתכלו על הנרות.

בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וַיְצַוֵּנוּ לְהַדְלִיק

אם היום חג ושבת:	אם היום חג:	אם היום שבת:
נֵר שֶׁל שַׁבָּת יוֹם טוֹב.	נֵר שֶׁל יוֹם טוֹב.	נֵר שֶׁל שַׁבָּת.

נשים יכולות לומר את הבקשה הבאה: (לא חובה)

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, אֲדֹנָי אֱלֹהֵי, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל: שְׁתַּחֲוֶנָּה אוֹתִי, וְאֵת אִישִׁי וְאֵת כָּל קְרוֹבֵי, וְתִתֵּן לָנוּ וּלְכָל יִשְׂרָאֵל חַיִּים טוֹבִים וְאַרְפִּים, וְתִזְכְּרֵנוּ בְּזִכְרוֹן טוֹבָה וּבְרָכָה, וְתִפְקְדֵנוּ בְּפִקְדֹת יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים, וְתִשְׁכַּח שְׂכִינְתְּךָ בֵּינֵינוּ, וְזַכְּנוּ לְגִדּוֹל בָּנִים וּבָנֵי בָנִים חַכְמִים וְנְבוֹנִים, אוֹהֲבֵי אֲדֹנָי, יִרְאֵי אֱלֹהִים, אֲנִישֵׁי אֲמַת זְרַע קִדְּשׁ, בְּאֲדֹנָי דְּבִקִּים, וּמְאִירִים אֶת הָעוֹלָם בְּתוֹרָה,

וּבְמַעֲשֵׂים טוֹבִים וּבְכָל מְלָאכַת עֲבוֹדַת הַבּוֹרָא. אָנָּא, שְׁמַע אֶת
 תְּחִנָּתִי, בְּזָכוֹת שְׁרָה וְרַבֵּקָה, רָחֵל וְלֵאָה אֲמוֹתַיִנוּ. וְהָאֵר גְּרַנוּ
 שְׁלֵא יִכְבֶּה לְעוֹלָם וָעֶד, וְהָאֵר פְּנִיךָ וְנִשְׁעָה, אָמֵן.

- הדלקת נרות הסתיימה -

צעד נוסף - להתעמקות והבנה

מה בדיוק קראתי עכשיו?

הדלקת הנרות היא אחת המצוות המוכרות ביותר בציבור הישראלי בנוגע לשבת, ולא בכדי. היא המצווה הראשונה שעושים מיד בכניסת השבת, והפכה ביחד עם הקידוש לסמל השבתות והחגים.

חז"ל קבעו את מצווה זו, ונתנו לה כמה טעמים קונקרטיים: לכבוד סעודת השבת והחג שהן חשובות, כדי לראות את המאכלים וליהנות מהם, ומסיבה פרקטית של שלום בית - אם לא יהיה אור בבית ותראו את החפצים שלכם, אתם עלולים להיפגע מהם בטעות, מה שיגרום לכעס ומריבות בשבת.

הצדדים העמוקים של סיבות אלו הם, שכמו שהאור מוסיף כבוד ויופי, ומאיר בבהירות כדי שנוכל לראות ולהבין מה מסביבנו, כך גם השבת מאירה לנו את השבוע, ומאפשרת לנו להתרכז בדברים החשובים באמת - משפחה, חברה ועבודת ה'. בנוסף, תוספת אור הנרות על החושך הן סמל למטרתו של עם ישראל - הוספת אור ושלום לעולם.

באופן כללי, הכלל ביהדות בנוגע למצוות הוא שקודם מברכים, ורק אז מקיימים את המצווה. הסיבה שבשבת קודם מדליקים ורק אז מברכים (עושים ההפך), נובעת מכך שבברכה עצמה מזכירים את השבת - חלק מהדעות בהלכה חששו, שבהזכרה הזו האדם שבירך קיבל על עצמו לשמור שבת מאותו רגע - ולכן אי אפשר להדליק (אסור להדליק אש בשבת). בנוסף, הנשים לאורך הדורות לא רצו להזכיר את השבת ואז להדליק אש.

זו גם הסיבה שמכסים את העיניים בזמן הברכה בשבת - כדי שבסיומה תוכלו לפקוח אותן, ליהנות מהאור ולקיים את הכלל שקודם מברכים ורק אז מקיימים את המצווה (במקרה שלנו זו תוצאת ההדלקה - ליהנות מתוספת אור הנרות בשבת).

קיימות כמה סיבות למנהג הרווח להדליק 2 נרות - אחד למצווה לזכור את השבת והשני למצווה לשמרה, אחד לגבר ואחד לאישה, או על פי דברי חז"ל

ברכות ותפילות נוספות

מספר ברכות ותפילות נוספות, שאין להן קטגוריה משלהן.

תפילת הדרך

תפילה שאומרים כשיוצאים לדרך, בה מבקשים להישמר מהסכנות שבדרכים.

שימו לב - הלכות שכדאי לדעת:

א. אומרים את הברכה בשני מצבים:

- אורך הדרך הוא מעל "פרסה" - 4 ק"מ, ויוצאים לעיר אחרת.
- הדרך קצרה יותר (ולפעמים כולה בעיר), אבל הקטע ידוע כמסוכן מאוד.
- ב. עדיף לומר את תפילת הדרך ברגע שבו יוצאים מהעיר או נכנסים לקטע המסוכן, אך ניתן לומר אותה עוד מהרגע שהתיישבתם במכונית / יצאתם לדרך.
- ג. אומרים תפילת הדרך פעם אחת בכל יום (גם אם זו נסיעה אחת שאורכת כמה ימים). אם פתאום השתנו לכם התוכניות וצצו נסיעות חדשות, ניתן לברך עליהן שוב.

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׁתּוֹלֵכֵנו
 לְשָׁלוֹם, וְתַצְעִידֵנוּ לְשָׁלוֹם, וְתַדְרִיכֵנוּ לְשָׁלוֹם (אם אתם מתכננים
 לחזור היום, הוסיפו: וְתַחֲזִירֵנוּ לְשָׁלוֹם), וְתַצִּילֵנוּ מִכָּף כָּל אוֹיֵב
 וְאוֹרֵב בְּדַרְךְךָ, וּמִכָּל מִינֵי פְרַעֲנִיּוֹת הַמְתַּרְגְּשׁוֹת לְבוֹא לְעוֹלָם,
 וְתִשְׁלַח בְּרָכָה בְּמַעֲשֵׂה יַדֵּינוּ, וְתַתְּנֵנוּ לְחֵן, וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים
 בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָּל רוֹאֵינוּ. וְתִשְׁמַע קוֹל תַּחֲנוּנֵינוּ - כִּי אֵל
 שׁוֹמֵעַ תִּפְלָה וְתַחֲנוּן אֶתָּה. בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי, שׁוֹמֵעַ תִּפְלָה.

הברכה הסתיימה. חלק מהאנשים נוהגים להוסיף ולומר קטעים שונים
 העוסקים בשמירה וביטחון:

וַיַּעֲקֹב הָלַךְ לְדַרְכּוֹ, וַיִּפְגְּעוּ בּוֹ מִלְּאֲכֵי אֱלֹהִים. וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב
 כִּאֲשֶׁר רָאִים: מַחֲנֵה אֱלֹהִים זֶה. וַיִּקְרָא שֵׁם הַמָּקוֹם הַהוּא מַחֲנֵה.