

VIDUY PARA MULHERES

*Extraído do sefer להודות לאלהים do Hagaon Rav Moshe Shternbuch Shlita
e editado por Rav Menachem Nissel, autor de "Rigshei Lev" - Women and Prayer", sob a
supervisão do Rav Shternbuch.*

A *Halachá* afirma que a *Teshuvá* ajuda somente quando a pessoa especifica o que fez de errado. Para ajudar cada mulher a detalhar seus erros, aqui está uma lista de *averót* comuns contra as quais lutamos no nosso dia a dia.

אֲשָׁמְנוּ ASHAMNU - SOMOS CULPADOS

Comi comida não kasher.

Não verifiquei corretamente frutas e verduras para ver se continha *Tolaim* (bichos).

Comi sem dizer a *Berachá*.

Falei uma *Berachá* incorreta.

Comi sem agradecer depois (*Birkat Hamazon*, *Berachá Acharoná*).

Não lamentei o exílio e a destruição do *Beit Hamikdash*.

Não respondi *Amen* depois de ouvir uma *berachá*.

Fui cruel com os outros.

Não tive empatia pelo sofrimento dos outros.

Não tentei reforçar minha *Emuná* (fé).

בִּגְדָנוּ BAGADNU - TRAÍMOS

Não fui cuidadosa com a proibição de comer carne e leite.

Permiti minha mente divagar durante a reza.

Confiei na minha própria capacidade ao invés de confiar em Hashem.

Fiz *berachot* desnecessárias.

Fiz *berachót* incorretas.

Fiz *berachót* sem *kavaná* (intenção correta).

Perdi meu tempo com bobagens, coisas vazias e sem sentido.

Não demonstrei o devido respeito aos meus pais.

Não demonstrei o devido respeito aos meus professores.

Não demonstrei o devido respeito aos rabinos.

Não demonstrei o devido respeito a sinagoga pela forma como falei ou me vesti.

Envergonhei o outro em público.

גזלנו GAZALNU - ROUBAMOS

Fui arrogante e corri atrás de elogios.
Decepcionei pessoas.
Revelei segredos de alguém.
Causei dano a alguém.
Retribuí o bem com o mal.
Não fui cuidadoso com as leis de Shomer Neguia.

דִּבְרֵנוּ דּוּפִי DIBARNU DOFI - DIFAMAMOS

Falei *lashon hará* e fofoca.
Usei linguagem inapropriada.
Falei de um jeito que não condiz com uma Bat Israel.
Gastei meu tempo falando coisas bobas e vazias.
Falei sobre assuntos corriqueiros durante o Shabat.
Falei desonestamente.
Disse uma coisa quando na verdade pensava outra.
Falei de forma inapropriada sobre chachamim e sobre os sábios de Israel.
Falei durante a reza.
Não julguei os outros favoravelmente.

הֵעֵוִינוּ HEEVINU - COMETEMOS INIQUIDADES (injustiças)

Pensei em outras coisas durante a minha *Tefilá*.
Rezei sem *kavaná*.
Fui um incômodo para ou outros.
Senti orgulho da vergonha dos outros.
Falei o nome de Hashem em vão ou sem a devida *kavaná*.
Decidi sobre uma *Halachá* sem procurar devidamente esclarecê-la.

וְהִרְשָׁאנוּ VEHIRSHAANU - E PRATICAMOS O MAL

Não defendi a honra de Hashem.
Não fui cuidadoso em causar um *Chilul Hashem*.
Não fui cuidadoso com as propriedades dos outros.
Recitei o *Vidui* mas não tentei mudar de verdade.
Me envolvi em discussões.

זָדַנּוּ ZADNU - PECAMOS INTENCIONALMENTE

Não fui cuidadoso com Netilat Iadaim.

Tirei sarro dos meus pais.

Tirei sarro dos meus professores.

Assisti ou ouvi coisas inapropriadas.

Joguei e/ou desperdicei comida.

חָמַסְנוּ CHAMASNU - PRATICAMOS ATOS DE VIOLÊNCIA

Bajulei malfeitores.

Causei um *Chilul Hashem*

Suspeitei sem motivo de pessoas boas (*Choshed Biksharim*)

Fui *Mechalel Shabat* e/ou *Mechalel Yom Tov* (descumpri o Shabat e/ou Yom Tov).

Prometi pagar alguém e não paguei.

Tive inveja das coisas dos outros.

שָׁקַרְנוּ TAFALNU SHEKER - FORJAMOS FALSIDADES

Espalhei mentiras e falsidades.

Me envolvi e envolvi meus pensamentos em coisas impuras.

Carreguei *muktse* no Shabat.

Fechei meu coração para *Kedushá*.

Escolhi o mal sobre o bem.

Não mantive um nível de pureza.

יֵאָצְנוּ רָעוֹת IAATSNU RAÁ - DEMOS MAUS CONSELHOS

Transgredi a proibição de *Ichud* (ficar sozinha com um homem que não meu marido).

Passei meu tempo com zombadores e gente inapropriada.

Eu sabia a *Halachá* e a transgredi mesmo assim.

Dei maus conselhos conscientemente.

Não temi a Hashem devidamente.

כִּזְבַּנּוּ KIZAVNU - MENTIMOS

Irritei Hashem.

Fui ingrato.

Magoei uma amiga intencionalmente.

Desperdicei meu tempo com o vazio.

Honrei o malvado.
Dei apelidos inapropriados.

לִצְנוּ LATZNU - ZOMBAMOS

Vesti lã e linho.
Não verifiquei minhas roupas para ver se continha lã e linho.
Não fiz *Chessed* com o melhor da minha capacidade.
Não temi Hashem.
Não investiguei "de onde vim e para onde vou".
Não protestei devidamente contra aqueles que fazem o mal.
Não esperei diariamente pelo *Mashiach*.
Não fui cuidadoso em cumprir as *mitzvót* com precisão.
Não perdoei quando fui envergonhado.
Usei roupas sem *tsniut*.

מֵרָדְנוּ MARADNU - NOS REBELAMOS

Impedi outros de fazerem a coisa certa.
Não fui honesta nos negócios.
Menosprezei os outros.
Desprezei as leis justas de Hashem.
Me rebelei contra o domínio de Hashem.

נִאֲצָנוּ NIATZNU - BLASFEMAMOS

Não mantive a palavra.
Me vinguei.
Usufruí dos prazeres materiais deste mundo - mas não *Leshem Shamaim* (em nome de Hashem e sem interesse).
Recebi crédito por coisas que eu não mereci.
Guardei rancor no meu coração.
Agi de modo não *Tsniut*.

סָרָנוּ SARARNU - NOS DESVIAMOS

Desviei do caminho de uma *Bat Israel*.
Virei as costas para o caminho das *Mitzvót*.
Contrariei as palavras daqueles que são maiores do que eu.

Perdoei as pessoas superficialmente mas não no meu coração.

אֲוִינוּ AVINU - TRANSGREDIMOS DELIBERADAMENTE

Fingi ser humilde, mas não fui.

Me envolvi com coisas vazias e sem significado.

Não fui cuidadoso em tratar órfãos e viúvas com respeito.

Transgredi proibições e costumes.

פָּשָׁאָנוּ PASHAANU - NEGLIGENCIAMOS

Me livreí do jugo de Hashem.

Tive medo de protestar contra aqueles que pecam.

Abri cartas e emails de outras pessoas sem permissão.

Me afastei da comunidade.

Não tive medo do pecado.

צָרָרְנוּ TSARARNU - OPRIMIMOS

Fiz sofrer os outros.

Fiz sofrer os membros da minha família.

Fiz sofrer as ajudantes da minha casa.

Pus minhas necessidades à frente das necessidades de Hashem.

קִשְׁיֵנוּ עָרָף KISHINU OREF - FOMOS OBSTINADOS

Não segui o caminho certo na vida.

Tive inveja dos outros.

Fui mesquinho demais para dar *Tsedaká*.

Amaldiçoei meus amigos.

Li livros e revistas inadequadas.

Me envolvi com mídias inadequadas.

Aceitei *Lashon Hará*.

רָשָׁאָנוּ RASHAANU - AGIMOS MAL

Decepçãoei as pessoas à minha volta.

Corri para me envolver em discussões e comportamentos inadequados.

Corri atrás de honra não merecida.

Discuti sem ter tido um bom motivo para isso.

Corri atrás do meu *Yetser Hará*.

שִׁחַתְנוּ SHICHATNU - CORROMPEMOS

Falei falsidades e deturpei a verdade.

Esqueci da presença de Hashem e não coloquei Seu temor em meu coração.

Fiquei quieto enquanto um *Chilul Hashem* estava sendo feito e não protestei.

Fui seduzida pelo meu *Yetser Hará*.

Me recusei a ouvir uma repreensão.

Me alegrei com a queda de outra pessoa.

Odiei os outros sem motivo (*Sinat Chinam*).

Escutei notícias ruins sobre outras pessoas e não compartilhei da sua dor.

וַתַּעֲתֵבְנוּ, תַּעֲבֹנוּ, תִּיאֲנוּ, תִּיֵּאֲנוּ TIAVNU, TAINU VETIATÁNU - FIZEMOS COISAS ABOMINÁVEIS, NOS EXTRAVIAMOS E ENGANAMOS

Desejei o pecado.

Não honrei *talmidei chachamim* (estudiosos da Torá).

Menosprezei a Torá (ou partes da Torá).

Não fiz *Teshuvá* imediatamente depois de um pecado.

Não tive a *kavaná* devida durante minha reza.

