מוֹדֶה אֲנִי

MODÉ ANI

TARJETA PLUS

RECONOCÉ. AGRADECÉ. DESPERTÁ.

Wake up your soul

Despertá tu alma

Un regalo para vos

QUÉ ES

Una plegaria milenaria *de gratitud*

Modé Ani son las primeras palabras del día: una frase cortita para agradecer apenas abrís los ojos.

Durante generaciones, muchísimas personas empezaron así cada mañana. No es un rito complicado ni hace falta saber hebreo. Es para toda persona, de cualquier lugar: alcanza con despertarte y reconocer que alguien te regaló un día más.

12
SEGUNDOS

AL ABRIR
LOS OJOS

PARA TODA
PERSONA

QUÉ VAS A ENCONTRAR

La plegaria, para leerla sin saber hebreo 3
Palabra por palabra 4
Cuándo y cómo decirla 5
La intención: con qué corazón 6
Guía de 12 segundos 7
Mi práctica de 7 mañanas 8

Cómo usarla: leela una vez con calma. Después, cada mañana, alcanza con la página 3 o la guía de 12 segundos.

LA PLEGARIA

Modé Ani

CUÁNDO SE DICE

Apenas te despertás, todavía en la cama, antes de cualquier otra cosa.

מוֹדֶה אֲנִי לְפָנֶיךָ

Mo·**dé** a·**ní** le·fa·**né**·ja

מֶלֶךְ חַי וְקַיָּם,

Mé·lej **jai** ve·ka·**yám**

שֶׁהֶחֱזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחֶמְלָה.

she·he·je·**zár**·ta **bi** nish·ma·**tí** be·jem·**lá**

רַבָּה אֱמוּנָתֶךָ.

ra·**bá** e·mu·na·**té**·ja

Se lee así, sílaba por sílaba. **La sílaba dorada es la que se acentúa.**
«j» suena como en *jardín* · «sh» como en *shhh* · «y» como en *yo*

DE CORRIDO

Modé aní lefanéja, Mélej jai vekayám, shehejezárta bi nishmatí bejemlá. Rabá emunatéja.

TRADUCCIÓN

Te agradezco ante Vos, Rey vivo y eterno, que me devolviste el alma con compasión. ¡Grande es Tu fidelidad!

מוֹדָה

Si sos mujer, decí **Modá** aní en lugar de Modé aní. Todo lo demás es igual.

PALABRA POR PALABRA

Qué estás *diciendo*

מוֹדֶה אֲנִי

Modé aní

TE AGRADEZCO · RECONOZCO

La primera palabra del día es gracias. Y agradecer empieza por reconocer que hay Alguien a quien agradecer.

לְפָנֶיךָ

lefanéja

ANTE VOS

No le hablo a una idea lejana: le hablo de cerca, como a Alguien que está acá conmigo.

מֶלֶךְ חַי וְקַיָּם

Mélej jai vekayám

REY VIVO Y ETERNO

El Creador está vivo y presente, y sostiene el mundo en este mismo momento.

שֶׁהֶחֱזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי

shehejezárta bi nishmatí

QUE ME DEVOLVISTE EL ALMA

Me desperté porque me la devolvieron. Hoy es un regalo nuevo, sin estrenar.

בְּחֶמְלָה

bejemlá

CON COMPASIÓN

Me la devuelve con cariño, sin pasarme factura por lo de ayer.

רַבָּה אֱמוּנָתֶךָ

rabá emunatéja

GRANDE ES TU FIDELIDAD

Y grande es Tu confianza: si me diste un día más, es porque confiás en que tengo algo bueno para dar.

CUÁNDO Y CÓMO

Lo primero, *antes que todo*

AL DESPERTAR

Apenas abrís los ojos, todavía en la cama. Antes de levantarte.

ANTES DEL TELÉFONO

Antes de mirar mensajes o noticias. Que lo primero del día sea un gracias.

INCLUSO ANTES DE LAVARTE

Se puede decir enseguida, así como te despertaste. Son palabras tan simples y puras que no necesitan esperar.

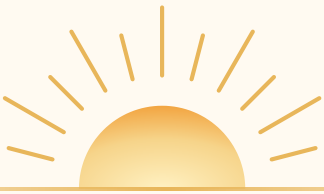
EN 12 SEGUNDOS

Despacio, en voz baja o en tu interior. En hebreo o en tu idioma: lo que cuenta es lo que sentís al decirla.

¿TE OLVIDASTE?

Decila apenas te acuerdes. Nunca es tarde para agradecer.

Tip: imprimí la tarjeta simple y dejala junto a la cama, donde la veas al abrir los ojos.



«El mundo no despierta solamente cuando sale el sol. Despierta cuando cada ser humano reconoce al Creador y transforma ese reconocimiento en luz para los demás.»

LA INTENCIÓN · KAVANÁ

Con qué *corazón* decirla

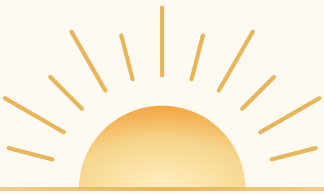
Las palabras son cortas. La intención es lo que las llena de vida. Mientras la decís, pensá en tres cosas:

1. **Reconozco al Creador**
   Hay un Creador del mundo que me dio la vida. No estoy acá por casualidad.

2. **Agradezco el alma y el día nuevo**
   Mi alma volvió a mí. Tengo un día entero por delante, recién estrenado.

3. **Recibo Su confianza: una misión**
   Si me despertó, es porque confía en mí. Hoy hay algo bueno que solo yo puedo hacer.

«Hoy el Creador confió en mí.
Voy a estar a la altura.»



GUÍA PRÁCTICA

Tu Modé Ani *en 12 segundos*



1 Abrí los ojos 2 s

Quedate un instante quieto. Un día nuevo empezó.

2 Reconocé 3 s

Pensá: hay un Creador que me devolvió el alma.

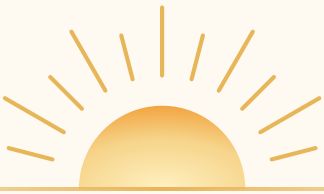
3 Decí Modé Ani 5 s

Despacio, palabra por palabra:

Modé aní lefanéja, Mélej jai vekayám, shehejezárta bi nishmatí bejemlá. Rabá emunatéja.

4 Despertá a tu misión 2 s

Preguntate: ¿qué bien puedo hacer hoy? Y arrancá.



MI PRÁCTICA

Mis 7 *mañanas*

Siete días seguidos, doce segundos cada mañana. Marcá el cuadrito y anotá una cosa por la que agradecés.

MAÑANA **1** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MAÑANA **2** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MAÑANA **3** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MAÑANA **4** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MAÑANA **5** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MAÑANA **6** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MAÑANA **7** ☐ Dije Modé Ani — *Hoy agradezco por...* _____

MODÉ ANI · TARJETA PLUS

«El mundo despierta cuando la humanidad reconoce y agradece a su Creador.»

COMPARTÍ ESTE REGALO

Mandáselo a alguien que quieras. Quizás mañana se despierte agradeciendo.

MANDANOS TU FOTO Y TU EXPERIENCIA

hola@modeani.org

RECONOCÉ. AGRADECÉ. DESPERTÁ.

Wake up your soul

Despertá tu alma

#WakeUpYourSoul