

Praying In The Light Of Transitions

אָמַר רַבִּי שְׁמוּאֵל בַּר נַחֲמָן : כְּנֶגֶד שְׁלֹשׁ פְּעָמִים שְׁהִיּוֹם מִשְׁתַּנָּה: בְּעַרְבֵית צָרִיךְ
אָדָם לֹמַר : יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי שְׁתּוֹצִיאֵנִי מֵאֲפֵלָה לְאוֹרָה. בְּשַׁחֲרִית
צָרִיךְ לֹמַר : מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ שֶׁהוֹצֵאתָנִי מֵאֲפֵלָה לְאוֹרָה. בְּמִנְחָה צָרִיךְ לֹמַר :
יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי שְׁכַשְׁם שְׁזַכִּיתָנִי לְרֵאוֹת חֶמֶה בְּזְרִיחַתָּהּ כִּדְ תִזְכְּנִי
בְּשִׁקִיעָתָהּ

Said Rabbi Shemuel bar Nahman: Prayer tallies with the three times that the day changes: In the evening, one should say: May it be your will, Adonai, our God, that you take me from darkness to light. In the morning, one should say: I am grateful to you for taking me from darkness to light. In the afternoon, one should say: May it be your will, Adonai, our God, that just as you have given me the merit of seeing the sun in its rising, so may I merit seeing it in its setting.

(Genesis Rabbah 68:9)

