

כִּיצַד לְכַרַע בַּתְּפִלָּה

וְהִכְרִיעָה עֲרִיכָה לְהִיּוֹת

כְּשֶׁאֹמְרִים: 'בְּרוּךְ אַתָּה'

וּכְשֶׁמִּזְכִּירִים אֶת ה' עֲרִיךְ לְהָרִים רֹאשׁוֹ,

כִּי כֵן הוּא כְבוֹד הַשָּׁי"ת.

וְעֲרִיךְ לְכַרַע

בְּאִפֶּן שֶׁיִּנּוּעוֹ כָּל הַחֲלִיּוֹת שֶׁבַּשְּׂדֵרָה,

וְאָמְרוּ חז"ל:

שֶׁגִּמְלוּ שֶׁל זֶה שֶׁאֵינוֹ כּוֹרַע בְּמוֹדִים'

שֶׁלֹּאֲחֵר שֶׁבַע שָׁנִים הוּא נִעְנֵשׁ בְּעֵנֶשׁ חָמוּר

שֶׁמִּשְׂדֵרָו נַעֲשֶׂה נֶחֱשׁ,

וְהַצֶּעַר הַזֶּה גָּדוֹל וְאֵינוֹ חַי בַּתְּחִיַּת הַמֵּתִים,

וְרַק מִי שֶׁהוּא זָקֵן אוֹ חוֹלָה

אֵינוֹ עֲרִיךְ לְכַרַע הַרְבֵּה,

כִּי יֵשׁ לוֹ צֶעַר מְזֵה'

(יִלְקוּט מֵעַם לועז, פֶּרֶשֶׁת לֶךְ לְךָ, יב, ד).