

ברכות השחר

Morning blessings

Jewish liturgy for waking up
and starting the day.

Hebrew prayers with adaptations,
English translations, and original poetry.

Andrew Shaw

כסלו 5773 Kislev

November 2012

With deep gratitude.



Prayers and translations shared freely with a CC0 “Public Domain” dedication.



Original poetry shared with a CC BY 3.0 “Attribution 3.0 Unported” license.

מודה אמוּדה אֲנִי לְפָנֶיךָ, רוּחַ חַי וְקַיִם,
שֶׁחָזַרְתָּ בִּי נְשַׁמְתִּי בְּחַמְלָה,
רַבָּה אֱמוּנָתְךָ.

Thankful am I in your presence, spirit who lives and endures,
for you've returned my soul to me with compassion.

Abundant is your faith.

In these still, quiet moments
I am not asleep,
and not yet awake.

In the threshold of day and night,
with the mixture of darkness and light,
my body is once again coming to life.

I am reborn, each day,
from the womb of your compassion.
May all of my actions
be worthy of the faith you've placed in me.
With words of thanks I'll greet the dawn.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
וְאֵנוּ מְחֻדָּשִׁים מִקְדוּשַׁת הַמִּצְוֹת,
וּמִמִּצְוַת נְטִילַת הַיָּדִים.

All blessing flow from Yah, our God, life of the worlds.
We are renewed through the holiness of mitzvot,
and through the mitzvah of washing the hands.

One hand washes the other
with water, cool and clear,
in preparation for this brand new day.

Prepare these hands to do good work.
Prevent them from causing harm.
And may they bring forth blessings
of justice, love, and peace.

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
 אֲשֶׁר יִצַר אֶת הָאָדָם בְּחָכְמָה,
 וּבָרָא בּוֹ נְקָבִים נְקָבִים,
 חֲלוּלִים חֲלוּלִים.
 גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶי כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ,
 שָׂאֵם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם,
 אוּ יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם,
 אֵי אֶפְשָׁר לְהִתְקַיֵּם וְלַעֲמוֹד לְפָנֶיךָ.
 בָּרוּךְ אַתָּה יי, רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת.

Blessed are you, Eternal our God, majesty of all worlds,
 who formed the human being with wisdom,
 creating it with open openings
 and hollow hollows.

It's revealed and known before the throne of your glory,
 that if one of these would burst,
 or if one of these were blocked,
 there'd be no way to exist or stand in your presence.

Blessed are you, Eternal One, healer of all flesh, who works wonders.

As I listen to the wisdom of the body,
 feeling what's present
 here in this moment,
 I am thankful for the miracles of life.

אֱלֹהֵי, נְשָׁמָה שְׁנַתַּת בִּי—טְהוֹרָה הִיא.
 אֶתָּה בְּרָאתָהּ, אֶתָּה יִצַּרְתָּהּ, אֶתָּה נִפְחַתָּהּ בִּי,
 וְאֶתָּה מְשַׁמְרָהּ בְּקִרְבִּי.
 כָּל זְמַן שֶׁהַנְּשָׁמָה בְּקִרְבִּי, מוֹדֵה אֲמוּדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ,
 יי אֱלֹהֵי, וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, וְאֱלֹהֵי וְאִמּוֹתַי,
 רְבוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׁמוֹת.
 בְּרוּךְ אַתָּה יי, אֲשֶׁר בְּיָדוֹ נֶפֶשׁ כָּל חַי, וְרוּחַ כָּל בְּשָׂר.

My God, the soul you have given me is pure.

You created it, you formed it, you breathed it into me,
and you guard it within me.

For as long as my soul is within me, thankful am I in your presence,
Eternal One, my God, the God of my fathers, and the God of my mothers,
ruler of all creation, master of all souls.

Blessed are you, Eternal One,
for in your hand is the soul of all life and the spirit of all flesh.

This breath dwells deep inside.
It knows my inner self.

Emerging from these depths,
it explores the outer worlds:
flowing, dancing, animating,
and merging with other breaths.
Inner and outer worlds
are connected through this breath.

It's pure—
mysterious and pure.
This holy breath inside me
is mysterious and pure.

Blessings are present in this moment.

Blessings are present in this place.

May their presence be known
with every breath and step we take,
and may we wake up to the beauty of life.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
אֲשֶׁר נָתַן לַשֶּׁכּוֹי בִּינָה לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who has given the rooster understanding to distinguish day from night.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
שָׁעֲשֵׂנִי בְּצֶלֶם אֱלֹהִים.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who has made me in the image of God.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
שָׁעֲשֵׂנִי בְּתוֹבָן חוֹרִין.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who has made me to be free.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
שָׁעֲשֵׂנִי יִשְׂרָאֵל.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who has made me a Jew.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
פּוֹקֵחַת עֵוְרִים.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who opens the eyes of the blind.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
מַלְבִּישָׁה עֵרְמִים.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who clothes the naked.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
מַתִּירָה אֲסוּרִים.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who releases the bound.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
זוֹקֶפֶת כְּפוּפִים.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who lifts up the bent.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
רוֹקֵעַת הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who spreads out the land upon the waters.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
שֶׁעָשָׂה לִי כָּל צְרָכַי.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who provides for all of my needs.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
הַמְּכִין מַצְעָדַי.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who guides my steps.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
אֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבּוֹרָה.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who girds Israel with strength.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתִפְאָרָה.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who crowns Israel with splendor.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
הַנוֹתֵן לִיעָף כֹּחַ.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who gives strength to the weary.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
הַמְּעִבֵּרָה שְׁנָה מֵעֵינַי וְתַנּוּמָה מֵעַפְעָפַי.

All blessings flow from Yah, our God, life of the worlds,
who removes sleep from my eyes, slumber from my eyelids.

ויהי רצון מלפניך יי אלהינו,
 ואלהי אבותינו, ואלהי ואמותנו,
 שתרגילנו בתורתך, ודבקנו במצותיך,
 ואל תביאנו לא לידי חטא, ולא לידי עברה ועון,
 ולא לידי נסיון, ולא לידי בזיון,
 ואל תשלט בנו יצר הרע, והרחיקנו מאדם רע ומחבר רע,
 ודבקנו ביצר הטוב ובמעשים טובים,
 וכף את יצרנו להשתעבד לך,
 ותננו היום, ובכל יום, לחן ולחסד ולרחמים,
 בעיניך, ובעיני כל רואינו, ותגמלנו חסדים טובים.
 ברוך אתה יי, גומל חסדים טובים לעמו ישראל.

May it be your will, Eternal One, our God,
 the God of my fathers, and the God of my mothers,
 that we will accustom ourselves to your Torah,
 and attach ourselves to your mitzvot.

Do not bring us under the influence of sin,
 of transgression or iniquity, of temptation, or of scorn.

Do not allow our bad inclinations to control us,
 and keep us away from a bad person and a bad friend.
 Attach us to our good inclinations and to good deeds,
 and bend our inclinations to serve you.

Grant us—today and every day—grace, loving-kindness, and compassion,
 in your eyes, and in the eyes of all who see us,
 and bestow upon us good loving-kindness.

Blessed are you, Eternal One,
 who bestows good loving-kindness to God's people Israel.

Let us drink from the wellspring of Torah—
engaging in holy words,
seeking wisdom in each moment,
and listening to the ever-present call.

May we respond to the call with the fullness of our beings,
bringing wholeness to our lives and healing to the world.

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
וְאֵנוּ מְחַדְּשִׁים מִקְדוּשַׁת הַמִּצְוֹת,
וּמִהַמִּצְוָה לְעִסּוֹק בְּדַבְרֵי תוֹרָה.

All blessing flow from Yah, our God, life of the worlds.

We are renewed through the holiness of mitzvot,
and through the mitzvah of engaging in words of Torah.

וְהֵעֵרַב נָא, יְיָ אֱלֹהֵינוּ,
אֶת דְּבַרֵי תוֹרַתְךָ בְּפִינוּ, וּבְפִי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל,
וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ, וְצִאֲצֵאֵינוּ, וְצִאֲצֵאֵי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל,
כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ, וְלוֹמְדֵי תוֹרַתְךָ לְשִׁמְחָה.
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הַמְּלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

Eternal our God, please sweeten
the words of your Torah in our mouths,
and in the mouths of your people, the house of Israel.

May we all—us, our offspring,
and the offspring of your people, the house of Israel—
be knowers your name and students of your Torah, for its own sake.
Blessed are you, Eternal One, teacher of Torah to God's people Israel.

בְּרוּכָה אַתְּ שְׁכִינָה, אֱלֹהֵינוּ, מְלִכַת הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר נָתַתָּה לָנוּ תוֹרַת אֱמֶת, וַחַיֵּי עוֹלָם נִטְעָה בְּתוֹכֵנוּ.
בְּרוּכָה אַתְּ שְׁכִינָה, נוֹתַת הַתּוֹרָה.

Blessed are you, Shekhinah, our God, Majesty of the world,
who has given us a Torah of truth, and has planted within us eternal life.

Blessed are you, Shekhinah, giver of Torah.

יְבָרְכֶךָ יי וַיִּשְׁמְרֶךָ.
 יֵאָר יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּזְזֶנְךָ.
 יִשָּׂא יי פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ שָׁלוֹם.

May the Eternal One bless you and protect you.

May the Eternal One's presence shine upon you, being gracious to you.

May the Eternal One's presence be lifted toward you, granting you peace.

אֵלוֹ דְּבָרִים שְׂאִין לָהֶם שְׁעוֹר:
 הַפָּאָה, וְהַבְּכוּרִים, וְהֶרְאִיוֹן,
 וּגְמִילוֹת חֶסֶדִים, וְתִלְמוּד תּוֹרָה.

These are deeds which have no limit:

the corners of the field left for the poor,
 the first fruit offerings, the festival offerings,
 acts of loving-kindness, and the study of Torah.

אֵלוֹ דְּבָרִים שְׂאָדָם אוֹכֵל פְּרוּתֵיהֶם בְּעוֹלָם הַזֶּה,
 וְהַקָּרָן קִיָּמָת לוֹ לְעוֹלָם הַבָּא, וְאֵלוֹ הֵן:
 כְּבוֹד הוֹרִים, וּגְמִילוֹת חֶסֶדִים,

וְהַשְּׂכָמַת בֵּית הַמְּדַרְשׁ שִׁחְרִית וְעַרְבִית,
 וְהַכְּנָסַת אוֹרְחִים, וּבִקּוּר חוֹלִים, וְהַכְּנָסַת כֶּלֶה, וְהַלְוִיַת הַיָּמָת,
 וְעִיּוֹן תְּפִילָּה, וְהַבָּאָת שָׁלוֹם בֵּין אָדָם לְחֵבְרוֹ,
 וְתִלְמוּד תּוֹרָה כְּנֶגֶד כָּלֵם.

These are deeds whose fruits are enjoyed in this world,

whose principal remains for the world to come:

respecting parents, acts of loving-kindness,
 early arrival—morning and evening—to the house of study,
 welcoming guests, visiting the sick,
 providing for a bride, accompanying the dead,
 absorption in prayer, bringing peace between people—
 and the study of Torah is comparable to them all.

הִירֵנִי מִקְּבֻלַּת מְקַבֵּל עָלַי אֶת מִצְוַת הַבּוֹרֵא:
וְאֶהְבֶּתָ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ.

I hereby accept upon myself the mitzvah of the creator:

“Love your neighbor as yourself.”