

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.

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ, רוּחַ חַי וְקַיִם,
שֶׁהֵחֵזַרְתָּ בִּי נְשָׁמָתִי 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 הַיָּדַיִם.

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.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחָכְמָה,
וּבָרָא בּוֹ נְקָבִים וְנִלְוִים,
חֲלוּלִים חֲלוּלִים.
גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶי כִסֵּא כְבוֹדְךָ,
שָׂאם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם,
אוּ יִסָּתֵם אֶחָד מֵהֶם,
אֵי אֶפְשָׁר לְהִתְקִים וְלַעֲמוֹד לְפָנֶיךָ.
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, רוֹפֵא כָּל בֶּשָׂר 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.

אֱלֹהִי, נְשָׁמָה שְׁנַתַּת בִּי, טְהוֹרָה הִיא.
 אֶתָּה בְּרֵאתָהּ, אֶתָּה יִצְרַתָּהּ, אֶתָּה נִפְחַתָּהּ בִּי,
 וְאֶתָּה מְשַׁמְרָהּ בְּקִרְבִּי.
 כָּל זְמַן שֶׁהַנְּשָׁמָה בְּקִרְבִּי, מוֹדֶה אֶמְוֶדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ,
 יי אֱלֹהִי, וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, וְאֱלֹהֵי וְאִמּוֹתַי,
 רִבּוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׁמוֹת.
 בְּרוּךְ אַתָּה יי, אֲשֶׁר בִּידוֹ 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 לְשִׁכּוֹי 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,
שָׁעַשְׂנִי 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,
שָׁעַשְׂנִי 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,
שָׁעַשְׂנִי 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 עֵינַיִם.

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 עֲרֻמִּים.

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 לִּי כָּל צָרָכִי.

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,
הַמְכִּין מְצַעְדֵי.

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

כָּל בְּרָכוֹת נוֹבְעוֹת מִן יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ, חַי הָעוֹלָמִים,
אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגְבוּרָה.

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 לַיָּעֵף 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,
הַמְעַבְרָה שְׁנָה מֵעֵינַי וְתַנוּמָה מֵעַפְעָפִי.

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, הגומל 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 לְעִסוֹק 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.

וְהַעֲרַב־נָא, יי אֱלֹהֵינוּ,
אֶת דְּבַרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ, וּבְפִי עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל,
וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצֵאֵינוּ, וְצִאֲצֵאֵי עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל,
כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ, וְלוֹמְדֵי תוֹרָתְךָ לְשִׁמְךָ.
בְּרוּךְ אַתָּה יי, 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, מְלַכַת הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר נָתַתָּה לָנוּ תוֹרַת אֱמֶת, וְחַיֵּי עוֹלָם נְטֻעָה בְּתוֹכָנוּ.
בְּרוּכָה אַתְּ שְׁכִינָה, נוֹתַנַת 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, וַיַּחֲנֶךָ.
 יִשָּׂא יי פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם.

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.

אֵלוּ דְבָרִים שְׂאִין לָהֶם שְׁעוֹר:
 הַפֶּאֶה, וְהַבְּכוֹרִים, וְהָרְאִיוֹן,
 וּגְמִילוֹת חֶסֶדִים, וְתַלְמוּד 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.

אֵלוּ דְבָרִים שְׂאָדָם אוֹכֵל פְּרוּתֵיהֶם בְּעוֹלָם הַזֶּה,
 וְהִקְרוּן קִיּוּמָת לֹו לְעוֹלָם הַבָּא, וְאֵלוּ הֵינּוּ:
 כְּבוֹד הוֹרִים, וּגְמִילוֹת חֶסֶדִים,

וְהַשְׁכָּמַת בֵּית הַמְדָרָשׁ שְׁחָרִית וְעֶרְבִית,

וְהַכְּנָסַת אוֹרְחִים, וּבְקוֹר חוֹלִים, וְהַכְּנָסַת כֶּלֶה, וּלְוִיַת הַמֵּת,

וְעִיוֹן תְּפִילָה, וְהַבָּאָת שְׁלוֹם בֵּין אָדָם לְחֵבְרוֹ;

וְתַלְמוּד תּוֹרָה כְּנֶגֶד כָּלֶם.

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.

הִרִינִי מִקְּבֻלָּתְךָ מְקַבֵּל עָלַי אֶת מִצְוַת הַבּוֹרֵא:
וְאֶהְבֶּךָ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ.

I hereby accept upon myself the mitzvah of the creator:
“Love your neighbor as yourself.”