

## The morning blessings

Notes by: Zion Nefesh

when we open our eyes and ready to get out of bed we say the following words

(right to left)

וְקַיָּם	וַי	מֶלֶךְ	לְפָנֶיךָ	אֲנִי	מוֹדָה
V'Kayam	chai	melech	Le'fanecha	ani	Mo'de (for girls – Mo'da)
אֱמוּנָתְךָ	רַבָּה	בְּזוּמְלָה	נִשְׁמָתִי	בִּי	שֶׁהַחוּזְרָת
emunatecha	raba	be'hemla	nishmati	bi	Sh'hekhezarta
The line below is not part of the connection and I personally add it to connect to the force of Creation and to complete the words count to 18, וַי, which is Chai = Life. The first line of the Ana B'Koach is the force אֲבִיָּתָי, behind the first word of the Torah, בְּרֵאשִׁית, and it expresses unconditional love.					
צְרוּרָה	תַּתִּיר	יְמִינֶךָ	גְּדוּלָּת	בְּכוּז	אֲנֵא
Tzerurah	Tatir	Yeminecha	Gedulat	B'Koach	Ana

DailyZohar.com

The blessing after washing the hands (not inside the bathroom)

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל  
נְטִילַת יָדַיִם:

Acknowledging the body as a vessel for the soul

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּזוּכָמָה,  
וּבְרָא בּוֹ זְקָבִים זְקָבִים, וְזוּלָלִים וְזוּלָלִים. זְלוּי וַיְדַוֵּעַ לְפָנַי כֶּסֶא כְבוֹדָךָ,  
שֵׁאם יִסְתַּם אֲוֹד מִהֶם, אוֹ אִם יִפְתְּנוּ אֲוֹד מִהֶם, אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם  
אֶפְיֻלוּ שְׂעָה אֲוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה רוּפֵא כָּל בָּשָׂר וּמְפַלֵּא לַעֲשׂוֹת:

Giving thanks for the reincarnation process and having the soul back to work on it cleansing

אֱלֹהִי, נְשַׁמָּה שְׁנַתַּת בִּי טְהוּרָה הִיא, אֶתְּהָ בְּרֵאתְהָ, אֶתְּהָ יִצְרַתְהָ, אֶתְּהָ  
נְפֻזְתְּהָ בִּי, וְאֶתְּהָ מִשְׁמֶרֶת בְּקֶרְבִּי, וְאֶתְּהָ עֲתִיד לְטֹלָה מִמֶּנִּי, וּלְהוֹזִירָה  
בִּי לְעֲתִיד לָבוֹא. כָּל זְמַן שֶׁהִנְשַׁמָּה בְּקֶרְבִּי, מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהִי  
וְאֵלֹהֵי אֲבוֹתַי, רַבּוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשַׁמּוֹת. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה  
הַמְּוֹזֵיר נְשַׁמּוֹת לְפָגְרִים בִּמְתִים:

כל הברכות הללו, מברך אפילו לא נתחייב בהן, כגון שניעור כל הלילה ולא פשט בגדיו ולא לבש אחרים. אלא שאם ניעור כל הלילה ולא נתחייב בהן, אינו מברך אלא אחר שיעלה עמוד השחר. אבל אם ישן בלילה ונתחייב בהן, יכול לברך מיד שנתחייב בהן, ובלבד שיהיה מחצות לילה ואילך. ואם ניעור כל הלילה ושמע קול תרנגול מחצות ואילך, יכול לברך "הנותן לשכוי בינה"; אבל על שמיעה שקודם חצות לא יברך, אלא ימתין עד אחר שיעלה עמוד השחר:

Drawing light to connect different aspects of light to our life

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַנּוֹתֵן לְשִׁכּוֹי בִּינָה לְהַבּוֹיֵן בֵּין יוֹם  
וּבֵין לַיְלָה:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. פּוֹקֵד עֲוֹנוֹת עֲוֹרִים:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. בִּמְתִיר אֲסוּרִים:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. זוֹקֵף פְּפוּפִים:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. מַלְבִּישׁ עֲרֻמִּים:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַנּוֹתֵן לַיַּעַף כּוֹז:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַמְּכִין מוֹצְעֵי גְבַר:

בתשעה באב וביום הכיפורים אין אומרים ברכה זו

The next one blessing is not said on 9<sup>th</sup> of Av or Yom Kippur

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. שֹׁעֵשֶׂה לִּי כָּל צָרָכִי:

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגָבוּרָה:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה:  
בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. שֹׁלֵא עֲשֵׂנִי גּוֹי:

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם. שלא עשני עבד:  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם. שלא עשני אשה:

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם. המעביר שנה מעיני ותנומה  
מעפפי:

Expressing the desire to follow the tikkun process with Chessed.

ויהי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתרגילנו בתורתך.  
ותדביקנו במצותיך. ואל תביאנו לא לידי ווטא. ולא לידי עברה ועון.  
ולא לידי נסיון. ולא לידי בדיון. ואל ישלח בנו יצר הרע. והרוויקנו מאדם  
רע ומוזר רע. ודבקנו ביצר טוב ובמעשים טובים. וכף את יצרנו  
להשתעבד לך. ותננו היום ובכל יום לזון ולזוסד ולרוזמים בעיניך ובעיני  
כל רואינו. ותגמלנו וזסדים טובים: ברוך אתה יהוה הגומל וזסדים  
טובים לעמו ישראל:

Expressing the desire to remove all negativity from our path

יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שתצילני היום ובכל יום, מעני  
פנים ומעזות פנים. מאדם רע, ומוזר רע, ומשכן רע, ומפגע רע. מעין  
הרע, מלשון הרע, מבלשונות. מערות שקר. משנאת הבריות, מעלילה,  
מביטתה משונה, מוזלים רעים, ממוקרים רעים ומשטן המשוזית. מדין  
קשה, ומבעל דין קשה. בין שהוא בן ברית ובין שאינו בן ברית, ומדינת  
של גיהנם:

ברכת התורה צריך ליהרר בה מאד, ואסור לדבר ולהוציא דברי תורה מפיו עד שיברך. ומי שישיב בלילה, מברך בקומו מחצות הלילה ואילך. ואם ניעור כל הלילה, מברך כשיאור היום, כמו כל ברכת השחר:

Blessing to begin the work on the correction of the soul

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו על  
דברי תורה:

Include all Israelites in the process (responsibility for each other)

וְהָעָרֵב-גַּם יְהוּה אֱלֹהֵינוּ אֶת-דְּבָרֵי תּוֹרַתְךָ בְּפִינוּ וּבְפִי כָל-עַמֶּךָ בַּיִת  
יִשְׂרָאֵל, וְנִהְיֶה אֲנִי וְצִאֲצָאֵינוּ וְצִאֲצָאֵי כָל-עַמֶּךָ בַּיִת יִשְׂרָאֵל . כִּלְנוּ יוֹדְעֵי  
שְׁמֶךָ וְלוֹמְרֵי תּוֹרַתְךָ לְשִׁמְחָה: בָּרוּךְ אַתָּה יְהוּה הַמְּלַמֵּד תּוֹרָה לְעַמּוֹ  
יִשְׂרָאֵל:

Acknowledging the Torah as our guide in life

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוּה אֱלֹהֵינוּ מִלֶּקֶד הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בְּזוֹר-בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן  
לָנוּ אֶת תּוֹרָתוֹ. בָּרוּךְ אַתָּה יְהוּה נֹתֵן הַתּוֹרָה:

The blessings of the priests for the children of Israel.

וַיְדַבֵּר יְהוּה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר:

דַּבֵּר אֶל אֶהֱרָן וְאֶל בָּנָיו לֵאמֹר,  
כֹּה תְבָרְכוּ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל, אֲמֹר לָהֶם:  
יְבָרְכֶךָ יְהוּה וַיִּשְׂמְרֶךָ:  
יָאֵר יְהוּה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיּוֹצִיֶךָ:  
יִשְׂאֵא יְהוּה פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיִּשֶׂם לְךָ שָׁלוֹם:  
וַיִּשְׂמוּ אֶת שְׁמֵי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֲנִי אֲבָרְכֶם: