

ברכות השחר Morning Blessings

Siddur Sim Shalom, Page 65

1. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,
אֲשֶׁר נָתַן לַשָּׁכּוּי בִּינָה לְהִבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה.
2. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעָשָׂנִי בְּצִלְמוֹ
3. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעָשָׂנִי יִשְׂרָאֵל
4. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעָשָׂנִי בֶן/בַּת חוֹרִין
5. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עוֹרִים
6. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַלְבִּישׁ עֲרֻמִּים
7. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַתִּיר אֲסוּרִים
8. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, זוֹקֵף כְּפוּפִים
9. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם
10. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שְׁעָשָׂה לִי כָּל צָרָכִי
11. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמְכִּין מִצְעָדֵי גִבּוֹר
12. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אוֹזֵר יִשְׂרָאֵל בְּגִבוּרָה
13. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה
14. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנּוֹתֵן לִיעָף כֹּחַ
15. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמַּעְבִּיר שָׁנָה מֵעֵינֵי וּתְנוּמָה מֵעַפְעָפִי.

BIG Idea - An Attitude of Gratitude

“Ben Zoma said: Who is rich? The one who appreciates what he/she already has”
(Pirkei Avot 4:1)

Gratitude (which means – being thankful) is good for your health!

Research has shown that grateful people are happier, they live longer and they are healthier than people who do not express grateful feelings often.

There are many ways in which people can express gratitude - writing a thank-you note, thanking someone, keeping a gratitude journal, counting our blessings, praying, meditating, etc.

בְּרִחוֹת הַשָּׁחַר **Birchot Hashachar** – “The Morning Blessings” are a way in which Jewish people express gratitude each day.

Saying the morning blessings gives us an opportunity to be grateful for all we have: for waking up in the morning, for having clothes to wear, for having eyes that see and for having all the things we need.

Key words:

בָּרוּךְ - praised

יְיָ אֱלֹהֵינוּ – Adonai our God

מֶלֶךְ - king / ruler

הָעוֹלָם – the world/forever

יוֹם - day

לַיְלָה - night

מַיִם - water

הָאָרֶץ – the land

יִשְׂרָאֵל – Israel / the Jewish people

Did you know?

Many Jewish blessings begin with the following 6 Hebrew words:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Praised are You, Adonai our God, Ruler of the Universe

We then add a second part, with an item we are thankful for.

For example, this blessing for wine/grape juice:

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם - בּוֹרֵא פְּרֵי הַגֶּפֶן

Praised are You, Adonai our God, Ruler of the Universe - for the fruit of the vine

You can also create your own! Try adding an ending to the blessing formula to create your own personal blessing:

“בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם” for _____

