

## Morning Prayers according to Mainstream

Immediately upon waking up:

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִּים. שֶׁהַחַזְרַת בֵּי נִשְׁמַתִּי בְּחִמְלָה. רַבָּה אֲמוּנָתְךָ

When one washes his hands:

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

When exiting the restroom:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחִכְמָה, וּבָרָא בּוֹ נְקִבִים וְנִקְבִים, חֲלוּלִים חֲלוּלִים. גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנֶיךָ כֶּסֶף כְּבוֹדְךָ, שָׁאֵם יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם, אוֹ אִם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם, אִי אֶפְשָׁר לְהִתְקִים אֶפִּילוֹ שְׁעָה אַחַת בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת

### Elohai Neshama

אֱלֹהֵי, נִשְׁמָה שְׁנַתָּה בִּי טְהוֹרָה. אַתָּה בְּרָאָתָה, אַתָּה יָצַרְתָּה, אַתָּה נִפְחַתָּה בִּי, וְאַתָּה מְשַׁמְרָה בְּקִרְבִּי, וְאַתָּה עֲתִיד לְטַלָּה מִמֶּנִּי וְלְהַחְזִירָה בִּי לְעֵתִיד לְבָא. כָּל זְמַן שֶׁהַנִּשְׁמָה בְּקִרְבִּי מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאַתָּה אֲבוֹתֵי רַבּוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנִּשְׁמוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה הַמַּחְזִיר נִשְׁמוֹת לְפָגְרִים מֵתִים

When one hears a rooster:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַנּוֹתֵן לְשִׁכּוֹי בֵּינָה לְהַבְהִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה

When one rubs his eyes:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עֵינָיִם

When one sits up in his bed:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַתִּיר אֲסוּרִים

When one stands:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, זוֹקֵף כְּפוּפִים

When one puts on clothes:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, מַלְבִּישׁ עֲרֻמִּים

For giving energy,

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַנּוֹתֵן לִיעָף כֹּחַ

When one lowers his feet to the ground:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, רוֹקַע הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם

When one leaves his home  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, המכין מצעדי גבר

When one puts on shoes  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, שעשה לי כל צרכי

When one puts on a belt  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, אוזר ישראל בגבורה

When one wraps his cloth around his head  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, עוטר ישראל בתפארה

For not having made one a non-Jew  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, שלא עשני \*גוי  
Women say: \*גויה\*

For not having made one a slave  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, שלא עשני \*עבד  
Women Say: \*שפחה\*

For not having made one a woman  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, שלא עשני אשה\*

Women Say: \*ברוך שעשני כרצונו\*

\*\*\*\*When one washes his face:  
ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, המעביר שינה מעיני ותנומה מעפעפי יהי רצון מלפניך יהוה אלהי ואלהי אבותי, שתרגילני לדבר מצוה, ואל תרגילני לדבר עברה, ותשלט בי יצר טוב, ואל תשלט בי יצר רע, ותחזקני במצוותיך, ותתן חלקי בתורתך, ותתנני לתן לחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל רואי, ותגמלני חסדים טובים מלפניך; ברוך אתה יהוה גומל חסדים טובים

\*\*\*\*variations of this text exist throughout many siddurim

## BIRKAT HATORAH (Blessings of Torah)

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, אשר קדשנו במצוותיו וצונו על דברי תורה והערב נא יהוה אלהינו, את דברי תורתך בפינו ובפיפיות עמך בית ישראל ונהיה אנחנו וצאצאינו וצאצאי צאצאינו \*וצאצאי עמך בית ישראל\*, כלנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה; ברוך אתה יהוה, המלמד תורה לעמו ישראל. ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, אשר בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו. ברוך אתה יהוה, נותן התורה

Afterwards it is customary to recite the Priestly Benediction **Bamidbar 6:22-27**  
(shown below).

Some communities either add to or replace the Priestly Benediction with  
**Bamidbar 28:1-9**

Some also add **Mishnah - Pe'ah Chapter 1:1** and **Shabbat 127a**.

וַיְדַבֵּר יְהוָה, אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר. דַּבֵּר אֶל-אַהֲרֹן וְאֶל-בָּנָיו לֵאמֹר, כֹּה תְבָרְכוּ אֶת-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל: אָמֹר,  
לָהֶם. יְבָרְכֶךָ יְהוָה, וְיִשְׁמְרֶכָּךָ. יֵאָר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּחַנְךָ. יֵשֶׁא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ  
שְׁלוֹם. וְשָׂמוּ אֶת-שְׁמִי, עַל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל; וְאֲנִי, אֲבָרְכֶם