

Birchos HaShachar - Renewal and Potential

Mrs. Aviva Orlan

1. תהלים פרק קנ

(ו) כל הנשמה תהלל קה קה הללוקה:

2. בראשית רבה (וילנא) פרשת בראשית פרשה יד

ובשעה שאדם ישן היא עולה ושואבת לו חיים מלמעלה, ר' לוי בשם ר' חנינא אמר על כל נשימה ונשימה שאדם נושם צריך לקלס לבורא מ"ט (תהלים קנ) כל הנשמה תהלל קה כל הנשימה תהלל קה

3. Rambam Hilchos Tefilla

קְשׁוּמֵע קוֹל הַתְּרַנּוּגִּים מְבָרֵךְ בְּרוּךְ אַתָּה ד' אֱלֹקֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַנּוֹתֵן לְשָׁכוּי בִּינָה לְהִבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה. קְשׁוּבֵשׁ בְּגָדָיו מְבָרֵךְ בְּרוּךְ אַתָּה ד' אֱלֹקֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם מְלַבֵּשׁ עֲרוֹמִים. קְשַׁמְנִים סְדִינוּ עַל רֹאשׁוֹ מְבָרֵךְ בְּרוּךְ אַתָּה ד' אֱלֹקֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם עוֹטֵר יִשְׂרָאֵל בְּתַפְאָרָה. קְשַׁמְעִיר גְּדִידוֹ עַל עֵינָיו מְבָרֵךְ פּוֹקֵחַ עֵרִים. קְשִׁיֵּשׁב עַל מִטָּתוֹ מְבָרֵךְ מַתִּיר אֲסוּרִים. קְשַׁמּוֹרִיד רִגְלָיו מִן הַמַּטָּה וּמְנִיחֵם עַל גְּבִי קָרְקַע מְבָרֵךְ רוֹקֵעַ הָאֶרֶץ עַל הַמֵּים. קְשַׁעוֹמֵד מְבָרֵךְ זֹקֵף כְּפוּפִים. קְשַׁנּוּטֵל גְּדִידוֹ מְבָרֵךְ אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִנּוּנוֹ עַל נְטִילַת גְּדִים. קְשַׁרוֹחַץ פָּנָיו מְבָרֵךְ בְּרוּךְ אַתָּה ד' אֱלֹקֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמַּעֲבִיר חֲבָלֵי שָׁנָה מֵעֵינֵי וּתְנוּמָה מֵעַפְפִּי

4. איוב ל"ח

לו. מִי־שֶׁת בְּטַחֲוֹת חֲכָמָה אוֹ מִי־נָתַן לְשָׁכוּי בִּינָה:

5. בראשית א'

כו. וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ

6. רש"י

כדמותנו. לְהַבִּין וּלְהַשְׁכִּיל:

7. תהילים ל'

ו' : כִּי רָגַע | בְּאֶפֶס חַיִּים בְּרִצּוֹנוֹ בְּעָרֵב גִּלְיָן בְּכִי וּלְבָקָר רִנָּה:

8. תנא דבי אליהו רבה ט':א'

... בין איש בין אשה בין עבד ובין שפחה הכל לפי המעשה שהוא עושה כך
רוח הקודש שורה עליו

9. שמות ד'

יא' מי שם פה לאדם או מי-ישום אלים או חרש או פקח או עור הלא אנכי ד'

10. Mesilas Yescharim 2:1

הנה ענין הזהירות הוא שיהיה האדם נזהר במעשיו ובעניניו, כלומר, מתבונן על מעשיו ודרכיו, הטובים הם אם לא, לבלתי עזוב. נפשו לסכנת האבדון חס וחלילה ולא ילך במהלך הרגלו כעור באפלה. The idea of watchfulness is for one to be cautious of his deeds and matters, namely, contemplating and watching over his deeds and ways whether they are good or evil; not abandoning his soul to the danger of destruction, G-d forbid, and **not walking through the course of habit like a blind man in darkness.**

Mesilas Yescharim - 3:15

כי מי שהוא עדין חבוש במאסר יצרו, אין עיניו רואות האמת הזאת ואינו. יכול להכירה, כי היצר מסמא את עיניו ממש, והנה הוא כהולך בחושך שיש לפניו מכשולות ואין עיניו רואות אותם.

. For one who is still held captive in the prison of his evil inclination - his eyes do not see this truth, and he is incapable of recognizing it. For the evil inclination literally blinds his eyes. He is like one walking in darkness, where there are stumbling blocks before him but his eyes do not see them.

11. תהילים קמ"ו

ח. ד' פקח עורים ד' זקף כפופים ד' אהב צדיקים:

12. רד"ק

ד' פוקח עורים. פירושו עורים מרוב צרה כי הצרה דומה לחושך והישועה לאור, ... וכן עשה לישראל שהיו עורים בגלות. ...

13. Midrash Tanchuma 10:5

וגמילות חסדים, שתחלת התורה גמילות חסדים, ואמצעיתה גמילות חסדים, וסופה גמילות חסדים. תחלתה הלביש ערמים, שנאמר: ויעש ה' אלקים לאדם ולאשתו כתנות עור וילבישם (בראשית ג, כא). ואמצעיתה בקור חולים, שנאמר: ויבא אליו ה' באלני ממרא (בראשית יח, א). וסופה, קבר מת, שנאמר: ויקבר אותו בגי (דברים לד, ו). אף אתם תלכו אחר מדותיו של הקדוש ברוך הוא.

Deeds of loving-kindness are mentioned at the beginning of the Torah, in its middle, and at its conclusion. At the beginning of the Torah, the naked are clothed, as it is

said: The L-rd G-d made for Adam and his wife garments of skin, and He clothed them (Gen. 3:21); in the middle of the Torah, the ailing are visited, as it is said: And G-d appeared unto him in the grove of Mamre (ibid. 18:1); and at the conclusion of the Torah, the dead are buried, as is said: And he was buried in the valley in the land of Moab (Deut. 34:6). In this way you must walk in the ways of the Holy One, blessed be He.

14. תהילים ל"ז

כג. ד' מצעדי-גבר כוננו ודרכו יחפץ:

15. ישעיהו ס"ב

ג. והיית עטרת תפארת בגד-ד' וצנוף [וצניף] מלוכה בכף-אלקין:

16. Yeshaya 49:13.

ויאמר לי עבדי-אתה ישראל אשר-בדך אתפאר:

17. איכה ה'

טז נפלה עטרת ראשנו אוי-נא לנו כי חטאנו:

The crown has fallen from our head; Woe to us that we have sinned!

18. ישעיהו מ'

כט' נתן ליעף כח ולאין אונים עצמה ירבה:

He gives strength to the weary, Fresh vigor to the spent

ל ויעפו נערים ויגעו ובחורים כשול יכשלו:

;Youths may grow faint and weary, And young men stumble and fall

לא' וקוי ד' יחליפו כח יעלו אבר כנשרים קוצו ולא יגעו ילכו ולא ייעפו: (פ)

But they who trust in the L-RD shall renew their strength As eagles

grow new plumes: They shall run and not grow weary, They shall

march and not grow faint

19. מצודת דוד

נותן ליעף כח. יבוא הזמן שיתן כח לישראל היעף בגולה:

20. איכה -ה.

כא השיבנו ד' אליך ונשוב [ונשובה] חדש ימינו כקדם

Take us back, O L-RD, to Yourself, And let us come back; Renew our days as of old!