

ACTS OF INSPIRATION

TABLE OF CONTENTS

I. <i>MODEH ANI</i>	2
Question	2
Response.....	2
II. <i>BARCHU - BOWING</i>	5
Question	5
Response.....	6
I. Who?.....	6
SUMMARY.....	9
II. Posture	9
III. Rationale.....	9
III. <i>AMIDA - BOWING</i>	10
Question	10
Response.....	10
I. When?.....	10
II. How?	11
III. Source	12
IV. Rationale.....	13
a. Bowing.....	13
b. Straightening One's Posture.....	16
c. First and Last Blessings	17
IV. <i>ALEINU – BOWING</i>	21
Question	21
Response.....	21
V. <i>YOM KIPPUR - PROSTRATING</i>	23
Question	23

Response.....	23
I. Temple Prostrations	23
II. Prostrating During Prayer.....	25
a. When Describing the Temple Service	25
b. Aleinu	26
c. Mysticism of Seven Prostrations.....	26
d. Covering the Floor.....	27

I. MODEH ANI

Question

What is the reason for putting our hands together when reciting the *Modeh Ani* prayer in the morning?

Response

As soon as one awakes in the morning, even before washing his hands,¹ one recites the *Modeh Ani* prayer,² thanking G-d for returning his soul³ and reminding himself of G-d's presence, assisting him to arise with alacrity.⁴

According to Chabad custom, one should join his hands together and bow slightly when reciting this prayer.⁵ Although this practice has been questioned on the grounds

¹ סדר היום (בתחילתו, הובא במג"א או"ח ד, כח): "ואין צריך לזה נטילת ידים, כי אפילו יהיו ידיו מטונפות אין חשש כיון שאינו מזכיר לא שם ולא כנוי".

שו"ע אדה"ז (או"ח מהדר"ת א, ו, ועד"ז במהרו"ק א, ה): "ולפי שבנוסח זה אין בו שום שם מז' שמות שאינם נמחקין, אין איסור לאמרו קודם שנטל ידיו אף אם ישן על מטתו ערום ומסתמא נגעו ידיו במקומות מטונפים שבגופו".

² סדר היום (שם, הובא במג"א שם): "ובקומו יאמר מיד מודה אני לפניך מלך חי וקים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך".

שו"ע אדה"ז (מהדר"ת שם, ועד"ז במהרו"ק שם): "וטוב להרגיל עצמו לומר מיד שניעור משינתו (מודה אני לפניך מלך חי וקים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך)".

³ ראה קונטרס ענינה של תורת החסידות (ס"י): "ענינו של 'מודה אני כו' "ע"פ חלק הפשט שבתורה הוא – הודאה לה' על "שהחזרת בי נשמתי" ", ע"ש.

⁴ שו"ע אדה"ז (מהדר"ת שם, ועד"ז בסידור אדה"ז בתחילתו): "ועל ידי זה יזכור את ה' העומד עליו ויקום בזריזות". ועיי"ש (ס"ד).

⁵ ספר המנהגים (מנהגי חב"ד, ע' 1): "כשאומרים מודה אני צריכים להניח יד אל יד (צו לייגען איין האנד צו די צווייטע) ולהרכין את הראש".