

# ברכת המזון BIRKAT HAMAZON

בשבת ובחגיגות:

שיר המפלגות. בשוב ה' את שיבת ציון היינו בחלמים:  
אָז יַקְלָא שְׁחוֹק פִּינוּ וְלִשְׁנוֹנִי רַבָּה.

אָז יַאֲרוּ בָּגָזִים: הַגְּדִיל ה' לְעֵשֶׂות עַמְּךָ:  
הַגְּדִיל ה' לְעֵשֶׂות עַמְּךָ, הַיְנוּ שְׁמַחַתְּךָ.

שְׁבוֹה ה' אֶת שְׁבַתְּךָ, פָּאָפְּקִים בְּנֶגֶב:  
הַוּרְעִים בְּרִמְעָה בְּרֻבָּה יְקַצְּרוּ:

הַלּוֹן לְקָדְבָּה, נְשָׂא מִשְׁךָ הַזְּרוּ: בָּא יַבָּא בְּרִפָּה נְשָׂא אַלְמָתִי:

תְּהִלָּתְךָ ה' יַעֲבֵר פִּי וַיַּכְבֵּד כָּל בָּשָׂר, שֶׁסֶם קָדְשׁוּ לְעוֹלָם וְעַד:  
וְאַנְחָנוּ בְּבָרְךָ יְהָה מַעֲטָה וְעַד עוֹלָם. הַלְּלִיְהָה:

הַזְּדוֹן לְהָה כִּי טֹב, כִּי לְעוֹלָם חֶסְדוֹ:  
מַיִם לְלָלָגָבָרָה הַיְשִׁמְיעַל תְּהִלָּתְךָ:

1

2

**A Song of Ascents.** When the L-rd brought the exiles back to Zion it was like a dream. Then our mouths were filled with laughter and our tongues with song. Then was it said among the nations: "the L-rd has done great things for them." Truly the L-rd has done great things for us, and we rejoiced. Bring us from exile, L-rd, as the streams return to the Negev; those who sow in tears shall reap in joy. Those who go out weeping, bearing sacks of seeds, shall return with joy, bearing their sheaves.

**Let my mouth offer praise** of the L-rd, and let all beings offer blessing of G-d's holy name forever (Ps. 145:21). We will bless the L-rd from now on and forever more: Praise G-d! (Ps. 115:18). Give thanks to G-d who is good; whose kindness is enduring (Ps. 118:1). Who can tell the mightiness of the L-rd, or announce all of G-d's praise (Ps. 106:2)?

3

שַׁz: חָבְרִי נְבָנָה:

קָהָל (ש"z טוֹנוֹה): יְהִי שֵׁם ה' מִכְּבָרָה מַעֲטָה וְעַד עוֹלָם:

ש"z: בְּרִשְׁוֹת חָבְרִי נְבָנָה אֱלֹהֵינוּ שְׁאַחֲלָנוּ מִשְׁלָוּ:

קָהָל (ש"z טוֹנוֹה): בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׁאַחֲלָנוּ מִשְׁלָוּ וּבְטוּבוֹ תְּיִנוּ:

כּוֹלָם: בָּרוּךְ הוּא וּבָרוּךְ שְׁמוֹ:

LEADER: Chaveirai n'vareich.

GROUP (then Leader): Y'hi shem A-onai m'vorach me'ata v'ad olam

LEADER: Birshut chaveirai n'vareich (E-loheinu) she-achalnu mishelo

GROUP (then Leader): Baruch E-loheinu she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu

ALL: Baruch hu u-varuch sh'mo.

*Let us thank G-d. Blessed is the name of G-d now and forever. With your permission, let us thank G-d whose food we have eaten.*

*Blessed is G-d whose food we have eaten and through whose goodness we live. Blessed is G-d and blessed is G-d's name.*

4

בָּרוּךְ אֱתָה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם:

הָהָן אֶת הָעוֹלָם כָּלָו בְּטוּבוֹ בְּחָסֵד וּבְרָחָמִים.

הַזְּאוֹנוּ לְחַמָּם לְכָל בָּשָׂר, כִּי לְעוֹלָם חֶסְדָו:

וּבְטוּבוֹ הַגְּדֹלָה תִּמְיד לְאַחֲרָה לְנוּ וְאֵלִי חֶסְרָה לְנוּ:

מְנוֹן לְעוֹלָם צָדֵד. בָּעָבּוֹר שְׁמוֹ הַגְּדֹלָה, כִּי הַוָּא אֶל זֶן וּקְפָרִינָס לְכָל:

וְקִיטָב לְכָל וּמְכָיִן מְנוֹן לְכָל בְּרִיחִיתָיו אֲשֶׁר בָּרָא:

בָּרוּךְ אֱתָה ה' הָהָן אֶת הַכָּל:

Baruch Atah A-onai, E-loheinu melech ha-olam,

hazan et ha-olam kulo b'tuvo b'chein b'chesed uv-rachamim,

hu notein lechem l'chol-basar, ki l'olam chasdo,

uv-tuvo hagadol tamid lo chasar lanu v'al yechsar lanu

mazon l'olam va-ed ba-avur sh'mo hagadol, ki hu Eil zan um-farneis lakol,

u-meitiv lakol u-meichin mazon l'chol-briyotav asher bara.

Baruch Atah A-onai, hazan et hakol.

5

נוֹרָה לְךָ ה' אֱלֹהֵינוּ עַל שְׁהַנְּחָלָת לְאַבּוֹתֵינוּ וְאַמּוֹתֵינוּ:

אָרֶץ חֶמְדָה טָבוֹה וְרַבָּה:

וְעַל שְׁחוֹצָאָנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ מִאָרֶץ מִצְרָיִם:

וְפְרִיקָנוּ מִבֵּית עֲבָדִים וְעַל בְּרִיתְךָ שְׁתַתְמַתָּה בְּבָשָׁרֵינוּ:

וְעַל תְּוֹרַתְךָ שְׁלֹפְרָתָנוּ. וְעַל חַקִּיךְ שְׁהַדּוּעָתָנוּ:

וְעַל חַיִם. חַן וְחַסְדָו שְׁחַוְנָתָנוּ.

וְעַל אֲכִילָתְךָ מְוֹן שָׁאָה זֶן וּמְפָרְנָס אַוְתָנוּ תִּמְיד.

בְּכָל יוֹם וּבְכָל עַת וּבְכָל שָׁעָה:

Nodeh l'cha A-onai E-loheinu al she-hinchalta la-avoteinu v'imoteinu.

Eretz chemda tovah ur-chava,

v'al she-hotzeitanu A-onai E-loheinu mei-eretz mitzrayim

uf-ditanu mibeit avadim, v'al britcha she-chatamta bivsareinu,

v'al toratcha she-limad-tanu, v'al chukecha she-hodatanu,

v'al chayim, chein va-chesed she-chonantanu,

v'al achilat mazon she-ata zan um-farneis otanu tamid,

b'chol-yom uv'chol-eit uv'chol-sha'ah.

6

וְעַל כָּל ה' אֱלֹהֵינוּ מִנְחָנוּ מִזְדִּים לְךָ וּמִקְרָבִים אַוְתָה:

יְחִיבָךְ שָׁמָךְ בְּפִי כָּל חַי פְּמִיד לְעוֹלָם וְעַד:

כְּבָתוּב: אָכְלָתְךָ וְשָׁבָעָתְךָ וְבָרְכָתְךָ אֶת ה' אֱלֹהֵיךְ

עַל הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר נָתָן לְהָ:

בָּרוּךְ אֱתָה ה' עַל הָאָרֶץ וּלְעַל הַמּוֹן:

V'al hakol A-onai E-loheinu anachnu modim lach um-varchim otach

yitbarach shimcha b'fi chol chai tamid l'olam va-ed,

kakatuv: "V'achalta v'savata uevirachta et A-onai Elohecha

al ha-aretz hatova asher natan lach."

Baruch Atah A-onai, al ha-aretz v'al hamazon.

*For all these blessings we thank the L-rd our G-d with praise. May G-d's name be praised by every living being forever, as it is written: "When you have eaten your fill, give thanks to the L-rd your G-d for the good land which G-d has given you (Dt.8:10)." Blessed is the L-rd for the land and its produce.*

7

וְעַל כָּל ה' אֱלֹהֵינוּ עַל יִשְׂרָאֵל עַמְּךָ. וְעַל יְרוּשָׁלָם עִירְךָ:

וְעַל צִיּוֹן מִשְׁפָּן כְּבָדָךְ. וְעַל מֶלֶכְתְּךָ בְּתַדְבֵּר מִשְׁמָךְ:

וְעַל הַבִּתְהָרָה הַגְּדוֹלָה וְהַקְּדוּשָׁה שְׁנָקְרָא שְׁמָךְ עַל:

אֱלֹהֵינוּ אָבָנָנוּ. רָעָנוּ זָוָנוּ. פְּרָנָסָנוּ וְכָלָנוּ וְהַרְוָינוּ.

וְהַרְוחָה לְנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ. מְהֻרָה מִפְּלָזָה:

בְּנָא אֶל פְּצָרָנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ.

לֹא לִזְקַנֵּי מִפְתַּח בָּשָׂר וּדְם וְלֹא לִזְקַנֵּי הַלְּוֹאָתָם.

כִּי אָמַם לִזְקַנֵּי הַמְּלָאָה הַפְּתֻווָה הַקְּדוֹשָׁה וְהַרְחָבָה.

שְׁלָא בּוֹשָׁן וְלֹא כָּלָם לְעַולָּם וְעַד:

Racheim A-onai E-loheinu al Yisrael amecha, v'al Y'rushalayim irecha,

v'al Tzion mishkan k'vedecha, v'al malchut beit David m'shichecha,

v'al habayit hagadol v'hakadosh shenikra shimcha alav.

E-loheinu avinu, r'einu zuneinu, Parn'seinu v'chalk'lenu v'harvicheinu,

v'harvach-lanu, A-onai E-loheinu, m'heira mikol-tzaroteinu.

V'na al tatz-richeinu, A-onai E-loheinu,

lo lidei matnat basar vadam, v'lo lidei hal-va-atam,

ki im lyadcha ham'lei-a, hap'tucha hak-dosha v'harchava

shelo neivosh v'lo nikaleim l'olam va-ed.

8

בְּשַׁבָּת: גָּזָה וְהַלְּלִיאָנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ.

בְּמִצְוֹתֶיךָ יּוֹם הַשְּׁבִיעִי הַשְּׁבָתָה הַגְּדוֹלָה וְהַקְּדוּשָׁה הַזָּהָה.

כִּי יּוֹם זֶה גְּדוֹלָה וְקָדוֹשׁ הַזָּהָה לְפִנֵּיכָה. לְשִׁבְטָה בּוֹ וְלִגְנוֹתָה בּוֹ:

בְּאַהֲבָה כְּפָזְמָזָה רְצָוֹנָה. וּבְכָרְצָוֹנָה קְנִיחָה לְנוּ:

הַאֱלֹהֵינוּ ה' אֱלֹהֵינוּ שְׁלָא חָאָרָה צָרָה זָנוּן וְאַנְחָה בְּיּוֹם מְנוֹתָנָה:

וְהַרְאָנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ רְזָוָנוּ. רְזָוָנוּ כָּלֶל קְרָשָׁתָה:

כִּי אַתָּה הוּא בָּעֵל הַשְׁוֹועָות וּבָעֵל הַנְּמֹתָה:

ON SHABBAT:

R' tzei v'hachalitzteinu A-onai E-loheinu b'mitzvoteka,

uv-mitzvat yom hash'vi'i haShabbat hagadol vhakadosh hazeh

Ki yom zeh gadol v'kadosh hu l'fanecha, lishbot-bo v'lanuach bo

b'ahavah k'mitzvat r'tzonecha. Uvirtzon'cha haniach lanu

A-onai E-loheinu shelo t'hei tzara v'yagon va-anacha b'yom m'nuchateinu

V'har-einu A-onai E-loheinu b'nechamat Tzion irecha,

uv'inyan Y'rushalayim ir kodshecha,

ki atah hu ba'al ha-yeshut u-va'al hanechamot.

9

צְרָנוּ גָּזָה וְגַעֲמָה. וְפִקְדָּרָה וְזִיכְרָה. וְשִׁמְעָן וְזִיכְרָה וְזִיכְרָה.

וְכָרְנוּן יְרוּשָׁלָם עִירְךָ. וְחִרְצָוֹן בְּלִשְׁאָר בְּלִשְׁאָר.

לְפִילָה תְּשֻׁבָּה? לְחַזְקָה? וְלִסְלָד? וְלִתְחַמֵּם? ?תְּהִימָּן וְלִשְׁלָוּם בְּיּוֹם ...

רָאשׁ הַחַזְקָה? תְּגַתְּפָתָה? תְּגַתְּבָעָתָה? תְּגַתְּבָעָתָה?

צְרָנוּ, הַאֱלֹהֵינוּ, בּוֹ לְטַבָּה. וּפְקָדוּנוּ בּוֹ לְטַבָּה: רְחוֹשָׁעָנוּ בּוֹ לְחַיִם.

וּבְבָרְבָרָה יְשֻׁעָה וּמִנְחָם. חֹזֶקְנוּ וְחַמְמָעָלָנוּ וְהַשְׁעִינָנוּ:

כִּי אַיִלְעָרָךְ עָנָנוּ כִּי אֶל חַנּוּן וְחַנּוּן אַפְּהָה:

ON ROSH CHODESH (New Moon) / FESTIVALS:

E-loheinu ve-lohei avoteinu [v'imoteinu],

ya'aleh v'avo v'yagia v'yeira zeh v'yishama v'yipakeid v'yizacheir zichroneinu ufikdoneinu

v'zichron avoteinu [v'imoteinu], v'zichron Mashiah ben David avdecha,

v'zichron Y'rushalayim ir kodshecha, v'zichron kol-am'cha beit yisrael l'fanecha,

lifeilat l'tovah l'chein ul'chesed ul'rachamim, l'chayim ul'shalom b'yom ...

Rosh HaChodesh / Chag HaSukot / Hashmini Chag Ha'atzeret/

Chag hamatzot / Chag haShavuot Hazeh.

Zoch'reinu, A-onai E-loheinu, bo l'tovah ufok'd

ובנה ירושלים עיר הקדש במלחה בימינו:  
ברוך אתה ה' בונה ברחמו ירושלים: אמן:

*May G-d rebuild Jerusalem, the holy city, speedily in our lifetime. Blessed is the L-rd, who restores Jerusalem with mercy. Amen.*

Uv'nei Y'rushalayim ir hakodesh bimheira v'yameinu.

Baruch Atah A-onai, boneh v'rachamav Y'rushalayim Amen.

ברוך אתה ה' אל ה' מלך העולם.  
ה' אל אבינו מלכנו אדוננו בוראנו גואלנו יוצרנו קדושנו  
קדוש יעקב. רוענו רועה ישראל.  
ה' מלך הטוב והיפות לכל, שבכל יום ויום  
הוא טוב והוא מטיב הוא יטיב לנו: הוא גומלנו הוא גומלנו  
הוא יgomלנו לעוד. לחן ולחסד ולרחמים.  
ולרוחות האלה ותצלחה ברכה וישועה נחמה.  
פרנסה וככללה ורוחמים ותומים שלום ובל טוב.  
ומכל טוב לעולם אל יתשרנו:

Baruch Atah A-onai, E-loheinu melech ha-olam,  
Ha-Eil Avinu malkeinu adireinu bor'einu go-aleinu yotzreinu k'dosheinu  
K'dosh Ya'akov, ro-einu ro-ei Yisrael,  
hamelech hatov v'hameitiv lakol, sheb'chol-yom vayom  
hu heitiv, hu meitiv, hu yeitiv lanu. Hu g'malanu hu gomleinu  
hu yig-m'leinu la-ad. L'chein ul-chesed ul-rachamim  
ul-revach, hatzala v'hatzlacha b'racha vi-shua nechama,  
parnasa v'chalkala v'rachamim v'chayim v'shalom vchol-tov,  
u-mikol tuv l'olam al y'chasreinu..

*Blessed is the L-rd our G-d, Sovereign of the universe, who is our G-d, our Parent, our Sovereign, our Mighty One, our Creator, our Redeemer, our Maker, the Holy One of Jacob, the Shepherd of Israel, the good Sovereign who does good to all. May G-d who continually shows us kindness continue offering goodness to us. As G-d has ever bestowed favors upon us, may G-d continue to bless us with grace, loving kindness, compassion, deliverance, prosperity, redemption, consolation, sustenance, and mercy; a life of peace and all goodness. May G-d never withhold goodness from us.*

ה' מלך הוא ימלך עליינו לעולם ועד:  
ה' מלך הוא יתבנ' בשמיים ובארץ:  
ה' מלך הוא ישתחב לדור דורים:  
ויתפאר בנו לעוד ולנצח וצחים:  
ויתהדר בנו לעוד ולעולם עולם:  
ה' מלך הוא יפרנסנו בקבוד:  
ה' מלך הוא ישבור עלנו מעל צו ארנו:  
והוא יוליכנו קוממיות לארכנון:  
ה' מלך הוא ישלח ברכה קרבה בבית חזה:  
ועל שלוח זה שאכלנו אליו:  
ה' מלך הוא ישלח לנו את אליהו הנביא צור ליטוב:  
ויבשר לנו בשורות טובות שוואות וחתמות:

Harachaman, hu yimloch aleinu l'olam va-ed.  
Harachaman, hu yitbarach bashamayim uva'retz.  
Harachaman, hu yishtabach l'dor dorim,  
v'yitpa-ar banu la-ad u-l'neitzach n'tzachim,  
v'yit-hadar banu la-ad ul-olmei olamim.  
Harachaman, hu y'far-n'seinu b'chavod.  
Harachaman, hu yishbor ueleinu me'al tzavareinu  
v'hu yolicheinu kom'miyut l'artzeinu.  
Harachaman, hu yishlach b'racha m'ruba babayit hazeh  
v'al shulchan zeh she-achalnu alav.  
Harachaman, hu yishlach lanu et-Eliyahu Hanavi, zachur latov,  
vivaser-lanu b'sorot tovot y'shu-ot v'nechamot.

*May the Merciful One reign over us forever and ever. May the Merciful One be extolled in heaven and on earth. May the Merciful One be praised in all generations, be glorified through us to all eternity, and be honored among us forever. May the Merciful One grant us an honorable livelihood. May the Merciful One break the yoke of our oppression and lead us in dignity to our ancient homeland. May the Merciful One send abundant blessing upon this dwelling and the table at which we have eaten. May the Merciful One send Elijah the Prophet to us, and may he bear good tidings of salvation and comfort.*

(varies by context) ג'ברך את כל המסייעים פאן:  
אתנו וצת כל אשור לנו: כמו שנותברכו אבותינו:  
אברהם, יצחק, ויעקב. בכל כל.  
[ואמוריינו: שרה, רבקה, רחל ו Leah, הティב טובת טוב טוב]  
כן יברך אתנו בלבנו יחד בברכה שלמה, ונאמר: אמן:  
בפירוש ילמדו עליהם וعليינו יכotta. שתחאה לא משנחת שלום:  
ונשא ברכה מטה ה' וצדקה מלאה הי' שעונו:  
ונמצא חן ושלם טוב בעיני אלדים ואדם.

Harachaman hu y'vereich et-kol-ham'subim kan, (varies by context)  
otanu-v'et-kol asher lanu, K'mo she-nitbarchu avoteinu:  
Avraham, Yitzchak, v'Ya-akov, bakol mikol kol,  
[v'imoteinu: Sarah, Rivkah, Rachel v'Leah, heitiv tovat tov tov]  
kein y'vereich otanu kulanu yachad bivracha sh'leima, v'nomar: Amein.  
Bamarom y'lamdu aleihem v'aleinu z'chut, she-t hei l'mishmeret shalom  
V'nisa v'racha mei-eit A-onai, utzdaaka me-E-lohei yisheinu.  
V'nimtza chein v'seichel tov b'einei E-lohim v'adam.

*May the Merciful One bless all who are gathered here and all their families, as well as all dear to us, just as our ancestors: Abraham, Isaac, and Jacob were blessed in every way; and Sarah, Rebecca, Rachel, and Leah, were described as "good"; so may G-d bless all of us together with a complete blessing, and we say: Amen. May our merit and the merit of our ancestors secure enduring peace for all of us. May we receive a blessing from the L-rd, and justice from the G-d of our salvation. May we find grace and favor in the sight of G-d and humankind.*