

# בְּרַכַּת הַמָּזוֹן BIRKAT HAMAZON

## שַׁבַּת וְחַגִּים:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת. בְּשׁוּב ה' אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הָיִינוּ כְּחֹלְמִים:  
 אֲזַי מֵלֵא שְׁחֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵינוּ רִנָּה,  
 אֲזַי יֵאמְרוּ בְּגוֹיִם: הַגְּדִיל ה' לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי:  
 הַגְּדִיל ה' לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ. הָיִינוּ שְׂמֵחִים:  
 שׁוּבָה ה' אֶת שְׁבַתְנוּ. כְּאִפְקִים בְּנֹגֵב:  
 הַזְרָעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ:

1

## ON SHABBAT AND FESTIVALS:

Shir Hama-a-lot, b'shuv A-onai et shivat Tzion hayinu k'cholmim.  
 Az y'malei s'chok pinu ul-shoneinu rina,  
 az yomru vagoyim: "Higdil A-onai la-asot im eileh."  
 Higdil A-onai la-asot imanu, hayinu s'meichim.  
 Shuva A-onai et sh'viteinu ka-afkim banegev.  
 Hazor'im b'dima b'rina yik-tzoru.

Haloch yeileich uvacho nosei meshech hazara. Bo yavo v'rina nosei alumotav

T'hilat A-onai y'dabeir pi vivareich kol basar, sheim kodsho l'olam va-ed  
 Va-anachnu n'vareich Y-ah mei-ata v'ad olam hal'luya. **(omitted in recording)**

Hodu LA-onai ki tov, ki l'olam chasdo.

Mi y'maleil g'vurot A-onai, yashmi-a kol t'hilato.

**(omitted in recording)**

2

הַלֹּחַץ יִלָּךְ וּבִכְהָהּ. נִשְׂא מִשָּׁךְ הַזְרָע: בֹּא יבֹא בְרִנָּה נִשְׂא אֱלֹמֹתָיו:  
 תְּהִלַּת ה' יִדְבֹר פִּי, וַיְבָרֵךְ כָּל בָּשָׂר. שֵׁם קְדוֹשׁ לַעֲוֹלָם וָעֵד:  
 וְאֲנַחְנוּ נְבָרֵךְ יְיָ מֵעַתָּה וָעֵד עוֹלָם. הִלְלוּ-יָהּ:  
 הוֹדוּ לָהּ כִּי טוֹב, כִּי לַעֲוֹלָם חֲסֵדוֹ:  
 מִי יִמְלֵל גְּבוּרוֹת ה', יִשְׁמִיעַ כָּל תְּהִלָּתוֹ:

**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)?

שָׁצ: חֲבֵרַי נְבָרֵךְ:

קהל (ש"צ עונה): יהי שם ה' מְבָרֵךְ מֵעַתָּה וָעֵד עוֹלָם:

3

ש"צ: בְּרִשׁוֹת חֲבֵרַי נְבָרֵךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ:

קהל (ש"צ עונה): בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוֹבוֹ חַיֵּינוּ:

כולם: בְּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שְׁמוֹ:

LEADER: Chaveirai n'vareich. or "**Rabotai**"

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.

בְּרוּךְ אַתָּה ה'. אֱלֹהֵינוּ מֵלֶךְ הָעוֹלָם.

הָזֵן אֶת הָעוֹלָם כְּלוֹ בְטוֹבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים.

הוּא נוֹתֵן לֶחֶם לְכָל בָּשָׂר. כִּי לַעֲוֹלָם חֲסֵדוֹ.

4

וּבְטוֹבוֹ הַגְּדִיל תַּמִּיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל חָסַר לָנוּ

מְזוֹן לַעֲוֹלָם וָעֵד. בְּעֵבֹר שְׁמוֹ הַגְּדִיל. כִּי הוּא אֵל זֶן וּמְפָרֵס לְכָל.

וּמְטִיב לְכָל וּמְכִין מְזוֹן לְכָל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא:

בְּרוּךְ אַתָּה ה'. הָזֵן אֶת הַכֹּל:

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.

**Blessed is the L-rd our G-d, Sovereign of the universe, who sustains the entire world with goodness, kindness and mercy. G-d gives food to all creatures, for G-d's mercy is everlasting. Through G-d's abundant goodness we have not lacked sustenance, and may we not lack sustenance forever, for the sake of G-d's great name. G-d sustains all, does good to all, and provides food for all the creatures whom G-d has created. Blessed is the L-rd, who provides food for all.**

נֹדֶה לָךְ ה' אֱלֹהֵינוּ עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לָאֲבוֹתֵינוּ [וְאֵמֹתֵינוּ]:

אֶרֶץ חֲמֵדָה טוֹבָה וְרַחֲבָה.

וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ ה' אֱלֹהֵינוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם

וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עַבְדִּים. וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחֲתַמְתָּ בְּבִשְׁרֵנוּ.

וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלַּמְדָתָנוּ. וְעַל חֻקְךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ.

וְעַל חַיִּים. חֵן חֲסֵד שֶׁהוֹנֵנְתָנוּ.

וְעַל אֲכִילַת מְזוֹן שֶׁאַתָּה זֶן וּמְפָרֵס אוֹתָנוּ תַּמִּיד.

בְּכָל יוֹם וּבְכָל יַעַת וּבְכָל שָׁעָה:

5

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-eret 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.

**We thank the L-rd our G-d for having given a lovely and spacious land to our fathers and mothers; for having liberated us from the land of Egypt and freed us from the house of bondage; for the covenant which G-d has sealed in our flesh, for the Torah which G-d has taught us; for the laws which G-d has made known to us; for the life, grace and loving kindness which G-d has bestowed upon us, and for the sustenance with which G-d nourishes and maintains us continually, in every season, every day, even every hour.**