

# BIRKAT HAMAZON



**(On Shabbat):**

**Shir hama-lot b'shuv Adonai et shivat tzion hayinu  
k'cholmim. Az yimale s'chok pinu ulshoneinu rina.  
Az yom'ru vagoyim higdil Adonai la'asot im'elleh.  
Higdil Adonai la'asot imanu hayinu s'mechim. Shuv  
Adonai et sheviteinu ka-afikim ba-negev. Hazorim be-  
dimah berina yiktzoru. Haloch yelech u-vacho noseh  
meshech hazarah, bo yavo v'rina noseh a-lumotav.**

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יְיָ אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הָיִינוּ  
כְּחֹלְמִים אֲזַי מָלֵא שְׂחֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה  
אֲזַי יֹאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְיָ לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי  
הַגְּדִיל יְיָ לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הָיִינוּ שְׂמֵחִים שׁוֹבֵה  
יְיָ אֶת שְׁבִיתֵנוּ כַּאֲפִיקִים בְּנֶגֶב הַזְּרָעִים  
בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ הַלֶּחֶם יִלֶּךְ וּבִכְהָ נִשְׂא  
מִשָּׁךְ הַזֶּרַע בֹּא יְבֹא בְּרִנָּה נִשְׂא אֶלְמֹתָיו

*A song of ascent. When God brought back those who returned to Zion, it was like a dream. Then our mouths were filled with laughter, and our tongues with singing. The nations said: God has done great things for them. God has done great things for us. We were happy. Adonai, return our captivity like springs in the desert. Those who tearfully sow will reap in glad song. He who bears the measure of seeds walks along weeping, but will return in exultation, a bearer of sheaves.*

**LEADER:** Chaverai n'varech.

**RESPONSE:** Y'hi shem Adonai m'vorach mei-atah  
v'ad olam

**LEADER:** Y'hi shem Adonai m'vorach mei-atah v'ad  
olam. Birshut chaverai. N'varech eloheinu she'achal-  
nu mishelo

**RESPONSE:** Baruch eloheinu she'achalnu mishelo.  
Uv'tuvo chayinu

**LEADER:** Baruch eloheinu she'achalnu mishelo.  
Uv'tuvo chayinu

**TOGETHER:** Baruch hu, uvarch sh'mo

חֲבֵרֵי נְבָרֶךְ

יְהִי שֵׁם יְיָ מְבֹרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם

יְהִי שֵׁם יְיָ מְבֹרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם. בְּרִשׁוֹת  
חֲבֵרֵי נְבָרֶךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ

בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוֹבוֹ חַיֵּינוּ

בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוֹבוֹ חַיֵּינוּ

בְּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שְׁמוֹ

*Leader: Friends let us praise.*

*Response: Let us praise God now and forever*

*Leader: Let us praise God now and forever. With the permission of my friends. Let us praise our God  
for whose food we have eaten.*

*Response: Praised is our God, creator for whose food we have eaten and by whose goodness we live.*

*Leader: Praised is our God, creator for whose food we have eaten and by whose goodness we live.*

*Response: Praised be God*

**Baruch atah Adonai eloheinu melech haolam,  
hazan et ha'olam kulo b'tuvo bechen b'chesed uv'ra-  
chamim. Hu noten lechem l'chol basar, ki l'olam  
chasdo. Uv'tuvo hagadol tamid lo chasar lanu v'al  
yech'sar lanu mazon l'olam va'ed ba'avur sh'mo  
hagadol, ki hu el zan um'farnes la'kol u'metiv la'col,  
u'mechin mazon l'chol b'riyotav asher bara. Baruch  
atah Adonai, hazan et hakol.**

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, הזן את  
העולם כּלו בְּטוּבוּ בְּחֶן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים הוּא  
נוֹתֵן לֶחֶם לְכָל בֶּשֶׂר כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדּוֹ. וּבְטוּבוֹ  
הַגָּדוֹל תַּמִּיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאֵל יַחֲסֹר לָנוּ מִזֶּזֶן  
לְעוֹלָם וָעֶד. בְּעֵבוֹר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל, כִּי הוּא אֵל  
זֶן וּמְפָרֵן לְכָל וּמְטִיב לְכָל, וּמְכִין מִזֶּזֶן לְכָל  
בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא. בְּרוּךְ אַתָּה יי, הַזֵּן אֶת הַכֹּל

*Praised is Adonai our God, Creator of the universe who sustains the entire world with goodness, grace, loving kindness and mercy. God gives food to all who live for God's love, for God's love is everlasting. Through God's greatness, food has never lacked us and may not lack us forever and ever. For the sake of God's great name, God nourishes and sustains all and benefits all. God prepares food for all the creatures which God has created. Praised are You, Adonai, Source of food for all.*

**V'al hakol Adonai Eloheinu anachnu modim lach,  
um'varchim otach, yitbarach shimcha b'fi kol chai  
tamid l'olam va'ed. kakatuy, v'achalta v'savata,  
u'verachta et Adonai elohecha al ha'aretz ha'tova  
asher natan lach. Baruch atah Adonai, al ha'aretz  
v'al hamazon.**

וְעַל הַכֹּל יי אֱלֹהֵינוּ אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ,  
וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ יִתְבָּרֵךְ שְׁמֶךָ בְּפִי כָל חַי  
תַּמִּיד לְעוֹלָם וָעֶד. כִּכְתוּב, וְאָכַלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ,  
וּבִרְכַתְּ אֶת יי אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר  
נָתַן לָךְ. בְּרוּךְ אַתָּה יי, עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמִּזֶּזֶן

*For all the things Adonai our God, we thank and bless You. Let your name be blessed continually by every living creature, as it is written: "When you have eaten and you are satisfied, then praise Adonai your God who has given you this good land." Praised is Adonai for the land and for the food.*

**Uv'ne Yerushalayim ir hakodesh bim'herah v'yam-  
eynu. Baruch atah Adonai, boneh b'rachamav  
Yerushalayim. Amen.**

וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ.  
בְּרוּךְ אַתָּה יי, בּוֹנֵה בְּרַחֲמֶיךָ יְרוּשָׁלַיִם. אָמֵן

**Ha'rachaman, hu yishlach bracha m'rubah ba'bayit  
hazeh, v'al shulchan ze she'achalnu alav.**

הַרְחָמֵנוּ, הוּא יִשְׁלַח בְּרָכָה מְרֻבָּה בַּבַּיִת הַזֶּה,  
וְעַל שֻׁלְחָן זֶה שְׂאֵכְלָנוּ עֲלֵיו

**(On Shabbat include:)**

**Ha,rachaman, hu yanchilenu yom she'kulo shabbat  
u'menucha l'chayey ha'olamim.**

הַרְחָמֵנוּ, הוּא יִנְחִילָנוּ יוֹם שְׁכָלוֹ שַׁבָּת  
וּמְנוּחָה לַחַיֵּי הָעוֹלָמִים

**Oseh shalom bimromav, hu ya'aseh shalom, aleinu  
v'al kol yisrael, v'imeru amen.**

עֹשֵׂה שָׁלוֹם בְּמִרְוַמּוֹ, הוּא יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם,  
עֲלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן

**Adonai oz l'amo yiten, Adonai yivarech et amo  
va'shalom.**

יי עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן, יי יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם

*Let Jerusalem the holy city be rebuilt in our time. Praised is Adonai who rebuilds Jerusalem with mercy. May the Merciful One send abundant blessings to this house and upon this table at which we have eaten. May the Merciful One help us enjoy a time which is all Shabbat and rest. May the one who makes peace, make peace for us, for all Israel, and all humanity. May Adonai give strength to all people. May Adonai bless all people with peace.*