

Birkat Hamazon–Grace After Meals

Contributed by [Custom & Craft](#)

Source: <http://buildaprayer.org/create/?rm=dsh;id=155>

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, בְּשׁוּב יְיָ אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן, הֵייוּ כְּחֹלְמִים. אָז יִמְלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה, אָז יֹאמְרוּ בְּגוֹיִם, הַגְּדִיל יְיָ לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי. הַגְּדִיל יְיָ לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ, הֵייוּ שְׂמֵחִים. שׁוּבָה יְיָ אֶת שְׁבִיתָנוּ, כְּאֶפְיֻקִים בְּנִגְב. הַזְרָעִים בְּדַמְעָה, בְּרִנָּה יִקְצְרוּ. הַלֹּחַ לְךָ Shir Hama-a-lot, b'shuv Adonai et shivat Tzion hayinu וּבִכְה נִשְׂא מִשְׁךְ הַזָּרַע, בֹּא יְבֵא בְרִנָּה נִשְׂא אֶלְמִתֵּינוּ K'cholmim. Az y'malei s'chok pinu ul-shoneinu rina, az yomru vagoyim: Higdil Adonai la-a-sot im eileh. Higdil Adonai la-a-sot iman, hayinu s'meichim. Shuva Adonai et sh'viteinu ka-afikim banegev. Hazor'im b'dima b'rina yik-tzoru. Haloch yeileich uvacho, nosei meshech hazara. Bo yavo v'rina nosei alumotav. A song of ascent: When God restores the prosperity of Zion, we will feel like dreamers. Then was our mouth filled with laughter, and our tongue with exultation: then said they among the nations, The Lord has done great things for them. The Lord has done great things for us: therefore we rejoiced. Return our exiles, God, as You return streams to the south, and let those who sow in tears reap in joyful song. Those who go out weeping, bearing the burden of seeds, shall return joyfully with the harvested grain. Rabotai Nevarech רבתי נברך When a group of three or more have eaten together, it is customary for one to invite the others to join in the blessing after the meal. When a minyan is present, include the words in parentheses. Leader who says Grace starts with this: רבתי נברך. The others respond: – יהי שם יְיָ מְבָרַךְ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם – The leader continues with this: יהי שם יְיָ בְרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוּבוֹ – The others respond: – יהי שם יְיָ מְבָרַךְ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם. בְּרִשׁוֹת רַבּוֹתֵינוּ, נְבָרַךְ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ He who says Grace replies: – יהי שם יְיָ מְבָרַךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוּבוֹ חֵייוֹנוּ. Leader: Rabotai n'vareich. Group: Y'hi sheim Adonai m'vorach mei-atah v'ad olam. Leader Repeats: Y'hi sheim Adonai m'vorach mei-atah v'ad olam. Leader: Birshut rabotai n'vareich Eloheinu she-achalnu mishelo. Group: Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu. Leader Repeats: Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu. All: Baruch hu u-varuch sh'mo. Friends, Let us thank God. Blessed is the name of God now and forever. With your permission, let us thank God whose food we have eaten. Blessed is God whose food we have eaten and through whose goodness we live. Blessed is God and Blessed is God's name. בְרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַזֵּן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ בְטוּבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, הוּא נוֹתֵן לָחֶם לְכָל בְּשָׂר כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד. וּבְטוּבוֹ הַגְּדוֹל תַּמִּיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאֵל יִחְסַר לָנוּ מִזֶּן לְעוֹלָם וְעַד. בְּעִבּוֹר שְׁמוֹ הַגְּדוֹל, כִּי הוּא אֵל זֶן וּמַפְרִיֵס לְכָל וּמִטִּיב לְכָל, וּמְכִין מִזֶּן לְכָל בְּרִישׁוֹתֵינוּ אֱשֶׁר בָּרָא. בְרוּךְ אַתָּה יְיָ הַזֵּן אֶת הַכֹּל Blessed is Adonai our God, Sovereign of the universe, who sustains the entire world with goodness, kindness and mercy. God gives food to all creatures, for God's mercy is everlasting. With abundant goodness we have never lacked, and may we never lack sustenance forever in God's great name. God sustains all, does good to all, and provides food for all the creatures created. Blessed is Adonai, who provides food for all. Baruch atah Adonai Eloheinu 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 yechar 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-b'riyotav asher bara. Baruch atah Adonai, hazan et hakol. יְיָ נוֹדָה לָנוּ, אֱלֹהֵינוּ, עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֶמֶד טוֹבָה וְרַחֲבָה, וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עַבְדִּים, וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחִתַּמְתָּ בְּבִשְׂרָנוּ, וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלַּמְדָתָנוּ, וְעַל חֻקֶּיךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ, וְעַל חַיִּים חֵן וְחֶסֶד שֶׁחִוַּנְתָּנוּ, וְעַל אֲכִילַת מִזֶּן וְעַל בְּרִישׁוֹתֵינוּ אֱשֶׁר בָּרָא. בְּכָל יוֹם וּבְכָל עֵת וּבְכָל שָׁעָה We thank The Lord our God for having given a lovely and spacious land to our ancestors; for having liberated us from the land of Egypt and freed us from the house of bondage; for the covenant which God has sealed in our flesh, for the Torah which God has taught us; for the laws which God has made known to us; for the life, grace and loving kindness which God has bestowed upon us, and for the sustenance with which God nourishes and maintains us continually, in every season, every day, even every hour. Nodeh l'cha Adonai Eloheinu al she-hinchalta la-avoteinu v.imoteinu. Eretz chemda tovah ur-chava, v.al she-hotzeitanu Adonai Eloheinu mei-eret mitzrayim uf-ditanu mibeit avadim, v.al brit.cha she-chatamta biv-sareinu, v.al torat-cha 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. ועַל הַכֹּל, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, אֲנִיחָנוּ מוֹדִים לָךְ, וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ, יִתְבָּרַךְ שְׁמֶךָ בְּפִי כָל חַי תַּמִּיד לְעוֹלָם. For all ועַד. כְּכַתוּב, וְאֲכַלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ, וּבְרַכְתָּ אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ עַל הָאֶרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר נָתַן לָךְ. בְרוּךְ אַתָּה יְיָ, עַל הָאֶרֶץ וְעַל הַמִּזֶּן

these blessings we thank Adonai our God with praise. May God's name be praised by every living being forever, as it is written: "When you have eaten your fill, give thanks to Adonai your God for the good land which God has given you." Blessed is Adonai for the land and its produce. V'al hakol Adonai Eloheinu anachnu modim lach um-varchim otach yitbarach shimcha b'fi chol chai tamid l'olam va-ed, kakatuv: V'achalta v'savata uveirachta et Adonai Elohecha al ha-arets hatova asher natan lach. Baruch Atah Adonai, al ha-arets v'al hamazon. בית מלכות ביה, ועל מלכות ביה, ועל ציון משכן כבודך, ועל אלהינו, על ישראל עמך, ועל ירושלים עירך, ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמך עליו. אלהינו, אבינו, רענו, זוננו, פרנסנו, וכלכלנו, והרויחנו, והרחנו לנו. אלהינו מהרה מכל צרותינו, ונא אל תצריכנו, אלהינו, לא לידי מתנת בשר ודם, ולא לידי הלאמתם, כי אם לידך המלאה, הפתוחה, הקדושה והרחבה, שלא נבוש ולא נכלם לעולם ועד. May the Lord our God have mercy on God's people Israel, God's city Jerusalem, Zion the abode of God's glory, the royal house of David, God's anointed one, and the great and holy Temple that bears God's name. May our God, our Parent, tend and nourish us, sustain and maintain us, and speedily grant us relief from all our troubles. May the Lord make us dependent not on the alms or loans of others, but rather, on God's full, open and generous hand, so that we may never be humiliated or put to shame. Racheim na, A-onai E-loheinu al Yisrael amecha, v'al Y'rushalayim irecha, v'al Tzion mishkan k'vodecha, 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 l'yadcha ham'lei-a, hap'tucha hak-dosha v'harchava shelo neivosh v'lo nikaleim l'olam va-ed. רצה והקלצנו אלהינו במצותיך ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה. כי יום זה גדול וקדוש הוא לפיך. לשבת בו ולנוח בו באהבה כמצות רצונך, וברצונך הניח לנו אלהינו, שלא תהא צרה ויגון ואנחה ביום מנוחתנו. והרצנו אלהינו בנחמת ציון עירך, ובבנת ירושלים עיר קדשך, כי אמת הוא בעל השועות ובעל הנחמות. May it be G-d's will to strengthen us in God's commandments, especially regarding the seventh day, this great and holy Sabbath, for today is great and holy before God -a day on which to rest and repose in love, according to God's command. May it be God's will to grant us relief from all care, sorrow and grief on our day of rest, and may God enable us to see Zion comforted, and Jerusalem the holy city, rebuild. For it is God who is the master of salvation and comfort. R'tzei v'hachalitzeinu A-onai E-loheinu b'mitzvotcha, uv-mitzvat yom hash'vi'i haShabbat hagadol v'hakadosh 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 vanacha b'yom m'nuchateinu V'har-einu A-onai E-loheinu b'nechamat Tzion irecha, uv'vinyan Y'rushalayim ir kodshecha, ki atah hu ba'al ha-y'shuot u-va'al hanechamot. ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה בימינו. ברוך אתה. אמן. May God rebuild Jerusalem, the holy city, speedily in our lifetime. Blessed is Adonai, who restores Jerusalem with mercy. Amen Uv-nei Y'rushalayim ir hakodesh bimheira v'yameinu. Baruch atah Adonai, boneh v'rachamav Y'rushalayim. Amen. ברוך אתה אלהינו מלך העולם, האל, אבינו, מלכנו, אדירנו, בוראנו, הוא גואלנו, יוצרנו, קדושנו קדוש יעקב, רענו רועה ישראל, המלך הטוב והמטיב לכל, שבעל יום היום הוא המטיב, הוא ייטיב לנו. הוא גמלנו, הוא גומלנו, הוא יגמלנו לעד, לחן ולחסד ולרחמים ולרחמי הצלה והצלחה, ברכה וישועה, נחמה, פרנסה וכלכלה, ורחמים וחסדים ושלום וכל טוב, ומכל טוב לעולם אל יחסרנו. Blessed is The Lord our God, Sovereign of the universe, who is our God, 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 God who continually shows us kindness continue offering goodness to us. As God has ever bestowed favors upon us, may God continue to bless us with grace, loving kindness, compassion, deliverance, prosperity, redemption, consolation, sustenance, and mercy; a life of peace and all goodness. May God never withhold goodness from us. Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, ha-Eil avinu Malkeinu adireinu bor.einu go-aleinu yotz.reinu 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 v.chol-tov, u-mikol tuv l.olam al y.chasreinu. May the Merciful One reign over us forever and ever. Ha rechaman hu yimloch aleinu l.olam va-ed. הרחמן, הוא ימלוך עלינו לעולם ועד. May the Merciful One be blessed in heaven and on earth. Harachaman, hu yitbarach bashamayim u-va-arets. הרחמן, הוא יתברך בשמים. ובארץ. May the Merciful One be praised in all generations, be glorified through us to all eternity, and be honored among us forever. 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. הרחמן, הוא ישתבח לדור דורים, ויתפאר בנו לעד ולנצח נצחים.

May the Merciful One grant us an honorable livelihood. Harachaman, hu y.far-n.seinu b.chavod. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יִפְרֹנְסֵנוּ בְּכָבוֹד. May the Merciful One break the yoke of our oppression and lead us in dignity to our ancient homeland. Harachaman, hu yishbor uleinu mei-al tzavareinu v.hu yolicheinu kom.miyut l.artzeinu. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יִשְׁבֹּר עֲלֵנוּ מֵעַל צָוָרֵנוּ וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ. May the Merciful One send abundant blessing upon this dwelling and the table at which we have eaten. Harachaman, hu yishlach b.racha m.ruba babayit hazeh v.al Shulchan zeh she-achalnu alav. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרַכָּה מְרֻבָּה בְּבַיִת הַזֶּה, וְעַל שֻׁלְחָן זֶה שֶׁאָכַלְנוּ עָלָיו. May the Merciful One send Elijah the Prophet to us, and may he bear good tidings of salvation and comfort. Harachaman, hu yishlach lanu et-Eliyahu Hanavi, zachur latov, vivaser-lanu b.sorot tovot y.shu-ot v.nechamot. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֱלִיָּהוּ הַנָּבִיא זָכוֹר לְטוֹב, וְיִבְשֹׁר לָנוּ בְּשׁוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנִחְמוֹת. May the Merciful One bless all who are gathered here and all their families, as well as all dear to us. Harachaman hu y.vareich et-kol-ham.subim kan, otanu-v.et-kol asher lanu. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יְבָרֵךְ אֶת כָּל הַמְּסוּבִים, כֹּאן, אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ. Even as our forefathers: Abraham, Isaac, and Jacob, were blessed in every way; so may God bless all of us together with a perfect blessing, and let us say: Amen. K.mo she-nitbarchu avoteinu: Avraham, Yitzchak, v.Ya-akov, {v.imoteinu: Sarah, Rivkah, Leah, v.Rachel,} bakol mikol kol, kein y.vareich otanu kulanu yachad bivracha sh.leima, v.nomar: Amein. כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ, אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב כֻּלָּם, מְכֻלָּם, כָּל, בְּכָל מִקוֹל קוֹל, כֵּינֵי יְבָרֵיכֵם אוֹתָנוּ יַחַד בְּבְרָכָה שְׁלֵמָה, וְנֹאמַר אָמֵן. Both on their and our own behalf may there be such advocacy on high as shall lead to enduring peace; and may we receive a blessing from God, and righteousness from the God of our salvation; and may we find grace and good understanding in the sight of God and all humanity. Bamarom y'lamdu, aleyhem v'aleynu z'choot sh'tehay l'mishmeret shalom. V'nisah bracha m'et adonai, u'tzdakah m'elohey yish'ey'nu. V'nimtza chen v'sechel tov b'eyney elohim v'adam. בְּמָרוֹם יִלְמְדוּ עֲלֵיהֶם וְעָלֵינוּ זְכוּת, שְׁתֵּהֵא לְמִשְׁמֶרֶת שְׁלוֹם, וְנִשָּׂא בְּרַכָּה מֵאֵת יְיָ, וְצְדָקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׁרָאֵל, וְנִמְצָא חֵן וְשֶׁחֶל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם. Recited on Shabbat: May the Merciful One grant us a world that shall be entirely Shabbat and eternal rest. Harachaman, hu yan-chileinu yom shekulo Shabbat umnucha l.chayei haolamim. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יַנְחִילֵנוּ יוֹם שֶׁכָּלוּ שַׁבָּת וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים. הַרְחֵמֵנוּ, הוּא יִזְכְּנוּ לַיְמֵי הַמְּשִׁיחַ וְלַחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא, יְשׁוּעוֹת מְלָכּוֹ וְעֲשֵׂה חֶסֶד לְמִשִּׁיחוֹ לְדוֹד וּלְזָרְעוֹ on weekdays Sabbath, Yom Tov and Rosh Chodesh. God grants deliverance (on Shabbat and Rosh Chodesh: God is a tower of deliverance) to God.s chosen sovereign, and shows kindness to God.s anointed one, to David, and his descendants forever. May the One who makes peace in the heavens let peace descend on all us and all of Israel, and let us say: Amen. Harachaman hu yezakeinu limot hamashiach u'l'chayei olam habah. Magdil (ON SHABBAT AND ROSH CHODESH: Migdol) y.shu-ot malko v.oseh chesed limshicho, l'David ul.zar-o ad olam. Oseh shalom bimromav hu ya-aseh shalom aleinu v.al kol-Yisrael, v.imru: Amein. יִרְאוּ אֶת יְיָ קְדוֹשֵׁינוּ, כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו. כְּפִירִים כָּשׁוּ וְרַעֲבּוּ, וְדוֹרְשֵׁי יְיָ לֹא יִחְסְרוּ כָּל טוֹב. הוֹדוּ לַיְיָ. כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדּוֹ. פּוֹתֵחַ אֶת יַדּוֹ, וּמְשַׁבֵּיעַ לְכָל חַי רֶצוֹן. בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יִבְטַח בְּיְיָ וְהָיָה יְיָ מְבֹטָחוֹ. נֶעַר הָיִיתִי גַם זָקֵנִתִי, וְלֹא רָאִיתִי צָדִיק נֶעְזֵב, וְזָרְעוֹ מְבַקֵּשׁ לֶחֶם. יְיָ עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן, יְיָ יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם. Be aware of God, you who are consecrated; those who are aware of God will be sustained. Those who deny God are lacking and hungry. Those who seek God shall not lack anything that is good. Give thanks to God, for God is good; God.s mercy endures forever. God opens God.s hand and satisfies every living thing with favor. Blessed is the one who trusts in God, for God will be their protection. I have been young, and I have been old, but I have not seen a righteous person abandoned, nor that person.s seed destitute. May God give strength to our people; may God bless our people with peace. Y.ru et-Adonai k.doshav ki ein machsor lirei-av. K.firim rashu v.ra-eivu v.dorshei Adonai lo yach-s.ru chol-tov. Hodu Ladonai ki tov, ki l.olam chasdo. Potei-ach et-yadecha u-masbia l.chol-chai ratzon. Baruch hagever asher yivtach b.Adonai, v.haya Adonai mitvacho. Na-ar hayiti gam zakanti, v.lo ra.iti tzadik ne-ezav v.zar-o m.vakesh-lachem. Adonai oz l'amo yeetain, Adonai y.vareich et amo vashalom.