

Brought to you by Chabad.org



ברכת המזון

Grace After Meals



Reprinted with permission from Siddur Tehilat Hashem, published and copyrighted by Kehot Publication Society, All rights reserved.
Order online at www.kehotonline.com

The contents of these pages contain sacred writings. Please treat it with respect and do not discard.

BLESSING AFTER A MEAL

The Blessing After A Meal is recited seated, at the place where the meal¹ was eaten.

On days when Tachnun is recited:

על By the rivers of Babylon, there we sat and wept as we remembered Zion. There, upon the willows we hung our harps. For there our captors demanded of us songs, and those who scorned us—rejoicing, [saying,] “Sing to us of the songs of Zion.” How can we sing the song of the Lord on alien soil? If I forget you, Jerusalem, let my right hand forget its dexterity. Let my tongue cleave to my palate if I will not remember you, if I will not bring to mind Jerusalem during my greatest joy! Remember, O Lord, against the Edomites the day of the destruction of Jerusalem, when they said, “Raze it, raze it to its very foundation!” O Babylon, who are destined to be laid waste, happy is he who will repay you in retribution for what you have inflicted on us. Happy is he who will seize and crush your infants against the rock!²

מוזמר For the choirmaster, a song with instrumental music, a psalm. May God be gracious to us and bless us, may He make His countenance shine upon us forever, that Your way be known on earth, Your salvation among all nations. The nations will extol You, O God; all the nations will rejoice and sing for joy, for You will judge the peoples justly and guide the nations on earth forever. The peoples will extol You, O God; all the peoples will extol You, for the earth will have yielded its produce, and God, our God, will bless us. God will bless us; and all, from the furthest corners of the earth, shall fear Him.³

On days when Tachnun is not recited:⁴

שיר A song of ascents. When the Lord will return the exiles of Zion, we will have been like dreamers. Then our mouth will be filled with laughter, and our tongue with songs of joy; then will they say among the nations, “The Lord has done great things for these.” The Lord has done great things for us; we were joyful. Lord, return our exiles as streams to arid soil. Those who sow in tears will reap with songs of joy. He goes along weeping, carrying the bag of seed; he will surely return with songs of joy, carrying his sheaves.⁵

לכני By the sons of Korach, a psalm, a song whose basic theme is the holy mountains [of Zion and Jerusalem]. The Lord loves the gates of Zion more than all the dwelling places of Jacob. Glorious things are spoken of you, eternal city of God. I will remind Rahav and Babylon concerning My beloved; Philistia and Tyre as well as Ethiopia, “This one was born there.” And to Zion will be said, “This person and that was born there”; and He, the Most High, will establish it. The Lord will count in the register of people, “This one was born there.” Selah. Singers as well as dancers [will sing your praise and say], “All my inner thoughts are of you.”⁶

BLESSING AFTER A MEAL

The Blessing After A Meal is recited seated, at the place where the meal¹ was eaten.

On days when Tachnun is not recited:⁴

שיר המעלות, בשוב יי את שיבת ציון, היינו בחלמים: אז ימלא שחוק פינו ולשוננו רנה, אז יאמרו בגוים, הגדיל יי לעשות עם אלה: הגדיל יי לעשות עמנו, היינו שמחים: שובה יי את שביתנו, באפיקים בנגב: הורעים בדמעה, ברנה יקצרו: הלוך ילך וככה נשא משך הורע, בא יבא ברנה נשא אלמתיו:⁵

לכני קרח מזמור שיר, יסודתו בהרי קדש: אהב יי שערי ציון, מכל משכנות יעקב: נכבדות מדבר בך, עיר האלהים סלה: אזכיר רהב ובבל לידעי, הגה פלשת וצר עם פוש, זה ילד שם: ולציון יאמר איש ואיש ילד בה, והוא יכוננה עליון: יי יספר בכתוב עמים, זה ילד שם סלה: ושרים בחללים, כל מעיני בך:⁶

On days when Tachnun is recited:

על נהרות כבל שם ישבנו גם בכינו, בזכרנו את ציון: על ערבים בתוכה, תלינו כנרותינו: כי שם שאלנו שובינו דברי שיר ותוללינו שמחה, שירו לנו משיר ציון: איד נשיר את שיר יי, על אדמת נכר: אם אשפח ירושלים, תשפח ימיני: תדבק לשוני לחכי אם לא אפרכי, אם לא אעלה את ירושלים על ראש שמחתי: זכר יי לכני אדם את יום ירושלים, האמרים ערו ערו עד היסוד בה: בת כבל השדודה, אשרי שישלם לך את גמולך שגמלת לנו: אשרי שיאחו ונפץ את עללך אל הסלע: למנצח בנגינת מזמור שיר: אלהים יחננו ויברכנו, יאר פניו אתנו סלה: לדעת בארץ דרבה, בכל גוים ישועתך: יודוך עמים אלהים, יודוך עמים כלם: ישמחו וירננו לאמים, כי תשפט עמים מישר, ולאמים בארץ תנחם סלה: יודוך עמים אלהים, יודוך עמים כלם: ארץ נתנה יכולה, יברכנו אלהים אלהינו: יברכנו אלהים, וייראו אותו כל אפסי ארץ:³

1. Consisting of at least one ounce of bread. 2. Psalm 137. 3. Ibid. 67. 4. See page 592. 5. Ibid. 126. 6. Ibid. 87.

I will bless the Lord at all times; His praise is always in my mouth.¹ Ultimately, all is known; fear God and observe His commandments, for this is the whole purpose of man.² My mouth will utter the praise of the Lord; let all flesh bless His holy Name forever.³ And we will bless the Lord from now to eternity. Praise the Lord.⁴

This is the portion of a wicked man from God, and the heritage assigned to him by God.⁵

Rinse the fingertips and pass them over the lips, then recite the following:

And he said to me: This is the table that is before the Lord.⁶

ZIMMUN — INVITATION

When three or more men eat together, one of them leads the rest in the blessing.⁷ When ten or more eat together, add *elo-haynu* as indicated.

Leader:

Rabosai mir vel'n bentsh'n.

Others:

*Y'hi shaym adonöy m'voröch may-atö'h v'ad olöm.*⁸

Leader:

Y'hi shaym adonöy m'voröch may-atö'h v'ad olöm. Bir'shus mörönön v'rabönön v'rabosai, n'vöraych (elo-haynu) she-öchalnu mi-shelo.

Others who have eaten:

Böruch (elo-haynu) she-öchalnu mi-shelo uv'tuvo chö-yinu.

Those who have not eaten respond:

Böruch (elo-haynu) u-m'voröch sh'mo tömid l'olöm vö-ed.

Leader:

Böruch (elo-haynu) she-öchalnu mi-shelo uv'tuvo chö-yinu.

At a wedding or Sheva Berachot, the leader says:

Rabosai mir vel'n bentsh'n.

Others:

*Y'hi shaym adonöy m'voröch may-atö'h v'ad olöm.*⁸

Leader:

Y'hi shaim adonöy m'voröch may-atö'h v'ad olöm. Bir'shus mörönön v'rabönön v'rabosai, n'vöraych elo-haynu she-hasimchö bi-m'ono she-öchalnu mi-shelo.

Others who have eaten:

Böruch elo-haynu she-hasimchö bi-m'ono she-öchalnu mi-shelo u-v'tuvo chö-yinu.

Those who have not eaten respond:

Böruch elo-haynu she-hasimchö bi-m'ono u-m'voröch sh'mo tömid l'olöm vö-ed.

Leader:

Böruch elo-haynu she-hasimchö bi-m'ono she-öchalnu mi-shelo u-v'tuvo chö-yinu.

Leader: Gentlemen, let us say the Blessings. Others: May the Name of the Lord be blessed from now and to all eternity. Leader: May the Name of the Lord be blessed from now and to all eternity. With your permission, esteemed gentlemen, let us bless Him (our God) of whose bounty we have eaten. Others who have eaten: Blessed be He (our God) of whose bounty we have eaten and by whose goodness we live. Those who have not eaten: Blessed (be our God) and praised be His Name

אֲבָרְכָה אֶת יי בְּכָל עֵת, תָּמִיד תִּהְיֶה בְּפִי: סוּף דְּבַר הַכֹּל נִשְׁמַע, אֶת הָאֱלֹהִים יִרְא וְאֶת מִצְוֹתָיו שְׂמֹר כִּי זֶה כָּל הָאָדָם: תִּהְיֶה יי וְדַבֵּר פִּי וְיִבְרַךְ כָּל בֶּשֶׂר שֵׁם קִדְשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד: וְאַנְחֵנוּ נִבְרַךְ יְה מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם הַלְלוּיָהּ:

זֶה חֵלֶק אָדָם רָשָׁע מֵאֱלֹהִים וְנַחֲלַת אִמְרוּ מֵאֵל:

Rinse the fingertips and pass them over the lips, then recite the following:

וְיִדְבֵר אֵלַי זֶה הַשֻּׁלְחָן אֲשֶׁר לִפְנֵי יי:

ZIMMUN — INVITATION

When three or more men eat together, one of them leads the rest in the blessing.⁷ When ten or more eat together, add *elo-haynu* as indicated.

At a wedding or Sheva Berachot, the leader says:

רַבּוֹתֵי מִיר וְעוֹלֵין בְּעִנְיָשִׁין:

Others:

יְהִי שֵׁם יי מְבָרַךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:⁸

Leader:

יְהִי שֵׁם יי מְבָרַךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: בְּרָשׁוֹת מְרַנֵּן וְרַבֵּנֵן וְרַבּוֹתֵי נִבְרַךְ אֱלֹהֵינוּ שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעֲוֵנוּ שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ:

Others who have eaten:

בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעֲוֵנוּ שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ וְבִטְוֹבוֹ חֵינּוּ:

Those who have not eaten respond:

בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעֲוֵנוּ וּמְבָרַךְ שְׂמוֹ תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד:

Leader:

בְּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שֶׁהַשְּׂמִיחָה בְּמַעֲוֵנוּ שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ וְבִטְוֹבוֹ חֵינּוּ:

Leader:

רַבּוֹתֵי מִיר וְעוֹלֵין בְּעִנְיָשִׁין:

Others:

יְהִי שֵׁם יי מְבָרַךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:⁸

Leader:

יְהִי שֵׁם יי מְבָרַךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם: בְּרָשׁוֹת מְרַנֵּן וְרַבֵּנֵן וְרַבּוֹתֵי נִבְרַךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ:

Others who have eaten:

בְּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ וְבִטְוֹבוֹ חֵינּוּ:

Those who have not eaten respond:

בְּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) וּמְבָרַךְ שְׂמוֹ תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד:

Leader:

בְּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ וְבִטְוֹבוֹ חֵינּוּ:

1. Psalms 34:2. 2. Ecclesiastes 12:13. 3. Psalms 145:21. 4. Ibid. 115:18. 5. Job 20:29. 6. Ezekiel 41:22. 7. When reciting the Blessing After A Meal over a cup of wine, the leader holds the cup in the palm of his hand through the blessing of ירושלים on page 92, and again for the blessing over the wine on page 95. 8. Psalms 113:2.

continually forever and ever. Leader: Blessed be He (our God) of whose bounty we have eaten and by whose goodness we live.

The leader concludes each blessing aloud, and the others respond Amen.
Transliteration, page 626.

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who, in His goodness, provides sustenance for the entire world with grace, with kindness, and with mercy. He gives food to all flesh, for His kindness is everlasting.¹ Through His great goodness to us continuously we do not lack [food], and may we never lack food, for the sake of His great Name. For He, benevolent God, provides nourishment and sustenance for all, does good to all, and prepares food for all His creatures whom He has created, as it is said: You open Your hand and satisfy the desire of every living thing.² Blessed are You, Lord, who provides food for all.

נודה We offer thanks to You, Lord our God, for having given as a heritage to our ancestors a precious, good and spacious land; for having brought us out, Lord our God, from the land of Egypt, and redeemed us from the house of bondage; for Your covenant which You have sealed in our flesh; for Your Torah which You have taught us; for Your statutes which You have made known to us; for the life, favor, and kindness which You have graciously bestowed upon us; and for the food we eat with which You constantly nourish and sustain us every day, at all times, and at every hour.

On Chanukah and Purim, add the following.

If omitted, continue until page 95, and follow instructions there.

And [we thank You] for the miracles, for the redemption, for the mighty deeds, for the saving acts, and for the wonders which You have wrought for our ancestors in those days, at this time—

For Chanukah:

בימי In the days of Matityahu, the son of Yochanan the High Priest, the Hasmonean and his sons, when the wicked Hellenic government rose up against Your people Israel to make them forget Your Torah and violate the decrees of Your will. But You,

For Purim:

בימי In the days of Mordechai and Esther, in Shushan the capital, when the wicked Haman rose up against them, and sought to

The leader concludes each blessing aloud, and the others respond אמן.

ברוך אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַיּוֹן אֶת הָעוֹלָם כָּלֹ בְטוּבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים הוּא נוֹתֵן לָחֶם לְכֹל בֶּשָׂר כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדוֹ! וּבְטוּבוֹ הַגָּדוֹל עִמָּנוּ תָמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל יַחֲסֵר לָנוּ מִזֶּן מִזֶּן לְעוֹלָם וָעֶד: בְּעִבוּר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל כִּי הוּא אֵל זֶן וּמְפָרְנִים לְכֹל וּמְטִיב לְכֹל וּמְכִין מִזֶּן לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא, כָּאֲמֹר: פּוֹתַח אֶת יָדְךָ וּמְשַׁבֵּיעַ לְכֹל חַי רָצוֹן: בְּרוּךְ אַתָּה יי, הַיּוֹן אֶת הַכֹּל:

נודה לָךְ יי אֱלֹהֵינוּ עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֻמְדָּה טוֹבָה וְרַחֲבָה וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עַבְדִּים וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחִתַּמְתָּ בְּבִשְׂרָנוּ וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלְּמַדְתָּנוּ וְעַל חֻקֵּיךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ וְעַל חַיִּים חֵן וְחֶסֶד שֶׁחֻנַּנְתָּנוּ וְעַל אֲכִילַת מִזֶּן שֶׁאַתָּה זֶן וּמְפָרְנִים אוֹתָנוּ תָמִיד בְּכֹל יוֹם וּבְכֹל עֵת וּבְכֹל שְׁעָה:

On Chanukah and Purim, add the following.

If omitted, continue until page 95, and follow instructions there.

וְעַל הַנְּסִים וְעַל הַפְּרָקוֹן וְעַל הַתְּגִבּוּרוֹת וְעַל הַתְּשׁוּעוֹת וְעַל הַנִּפְלְאוֹת שֶׁעָשִׂיתָ לְאַבוֹתֵינוּ בַּיָּמִים הָהֵם בְּזֶמַן הַזֶּה:

For Purim:

בימי מֶרְדֵּכַי וְאֶסְתֵּר בְּשׁוֹשַׁן הַבִּירָה, כְּשֶׁעָמַד עֲלֵיהֶם הַמֶּן הָרָשָׁע, בִּקֵּשׁ לְהַשְׁמִיד לְהַרְגוֹ וּלְאַבְדוֹ אֶת כָּל

For Chanukah:

בימי מַתְתִּייהוּ בֶן יוֹחָנָן כֹּהֵן גָּדוֹל, חֲשֵׁמוֹנָאִי וּבְנָיו, כְּשֶׁעָמְדָה מְלָכוֹת יוֹן הָרָשָׁעָה עַל עַמּוֹךְ יִשְׂרָאֵל, לְהַשְׁבִּיחֵם תּוֹרַתְךָ וּלְהַעֲבִירֵם מִחֻקֵּי רְצוֹנְךָ, וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּיבִים, עָמַדְתָּ לָהֶם בַּעַת צָרָתָם.

1. Psalms 136:25. 2. Ibid. 145:16.

in Your abounding mercies, stood by them in the time of their distress. You waged their battles, defended their rights, and avenged the wrong done to them. You delivered the mighty into the hands of the weak, the many into the hands of the few, the impure into the hands of the pure, the wicked into the hands of the righteous, and the wanton sinners into the hands of those who occupy themselves with Your Torah. You made a great and holy name for Yourself in Your world, and effected a great deliverance and redemption for Your people Israel to this very day. Then Your children entered the shrine of Your House, cleansed Your Temple, purified Your Sanctuary, kindled lights in Your holy courtyards, and instituted these eight days of Chanukah to give thanks and praise to Your great Name.

destroy, slaughter and annihilate all the Jews, young and old, infants and women, in one day, on the thirteenth day of the twelfth month, the month of Adar, and to take their spoil for plunder.² But You, in Your abounding mercies, foiled his counsel and frustrated his intention, and caused the evil he planned to recoil on his own head; and they hanged him and his sons upon the gallows.

ועל For all this, Lord our God, we give thanks to You and bless You. May Your Name be blessed by the mouth of every living being, constantly and forever, as it is written: When you have eaten and are satiated, you shall bless the Lord your God for the good land which He has given you.¹ Blessed are You, Lord, for the land and for the sustenance.

רחם Have mercy, Lord our God, upon Israel Your people, upon Jerusalem Your city, upon Zion the abode of Your glory, upon the kingship of the house of David Your anointed, and upon the great and holy House over which Your Name was proclaimed. Our God, our Father, (On weekdays: tend us) (On Shabbat and festivals: Our Shepherd), nourish us, sustain us, feed us, and provide us with plenty; and speedily, Lord our God, grant us relief from all our afflictions. Lord our God, please do not make us dependent upon the gifts of mortal men nor upon their loans, but only upon Your full, open, holy, and generous hand, that we may never be shamed or disgraced.

הַיְהוּדִים, מִנְעַר וְעַד יָקֵן, מִן הַיּוֹם וְנָשִׂים, בְּיוֹם אֶחָד, בְּשִׁלְשָׁה עָשָׂר לַחֹדֶשׁ שְׁנַיִם עָשָׂר, הוּא הַחֹדֶשׁ אָדָר, וְשִׁלְלָם לְבוֹז. ¹ וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים הִפַּרְתָּ אֶת עֲצָתוֹ, וְקִלְקַלְתָּ אֶת מַחְשַׁבְתּוֹ, וְהִשְׁבֹּתָ לוֹ גְּמוּלוֹ בְּרֵאשׁוֹ. וְתָלוּ אוֹתוֹ וְאֶת בָּנָיו עַל הָעֵץ:	רַבַּת אֶת רִיבָם, דָּגַת אֶת דִּינָם, נִקְמַת אֶת נִקְמָתָם, מִסִּרְתָּ גְבוּרִים בְּיַד חַלְשִׁים, וְרַבִּים בְּיַד מְעֻטִּים, וְטָמְאִים בְּיַד טְהוֹרִים, וְרָשָׁעִים בְּיַד צְדִיקִים, וְזוּדִים בְּיַד עוֹסְקֵי תוֹרָתְךָ. וְלֵךְ עֲשִׂיתָ שֵׁם גְּדוֹל וְקָדוֹשׁ בְּעוֹלָמְךָ, וְלַעֲמֻךְ יִשְׂרָאֵל עֲשִׂיתָ תְּשׁוּעָה גְּדוּלָה וּפְרָקָן כְּהַיּוֹם הַזֶּה. וְאַחַר כֵּן בָּאוּ כְּנֻד לְדָבִיר בֵּיתְךָ, וּפְנּוּ אֶת הַיִּכְלָךְ, וְטָהְרוּ אֶת מִקְדָּשְׁךָ, וְהִדְלִיקוּ נֵרוֹת בְּחִצְרוֹת קְדֻשָּׁךְ. וְקָבְעוּ שְׂמוֹנֶת יָמֵי חֲנֻכָּה אֵלֶיךָ, לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל:
--	--

וְעַל הַכֹּל יי אֱלֹהֵינוּ אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ
 יתְּבַרְךָ שְׁמֶךָ בְּפִי כָּל חַי תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד, כְּפָתוּב:
 וְאַכְלַת וְשָׂבַעַת וּבִרְכַת אֶת יי אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה
 אֲשֶׁר נָתַן לָךְ: בְּרוּךְ אַתָּה יי, עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמְּזוּז:
 רַחֵם יי אֱלֹהֵינוּ עַל יִשְׂרָאֵל עַמְּךָ וְעַל יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ
 וְעַל צִיּוֹן מְשֻׁכֵּן כְּבוֹדְךָ וְעַל מַלְכוּת בֵּית דָּוִד
 מְשִׁיחֶךָ וְעַל הַבַּיִת הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ שֶׁנִּקְרָא שְׁמֶךָ עָלָיו:
 אֱלֹהֵינוּ אָבִינוּ

On Shabbat and festivals:

רוֹעֵנֵנוּ

On weekdays:

רָעֵנֵנוּ

זוֹנְנֵנוּ פְּרַנְסָנוּ וּכְלַפְלָנוּ וְהִרְוִיחְנוּ וְהִרְוַח לָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ
 מִהֲרָה מִכָּל צָרוֹתֵינוּ: וְנָא אֵל תַּצְרִיכֵנוּ יי אֱלֹהֵינוּ, לֹא
 לְיָדֵי מִתְּנַת בָּשָׂר וָדָם וְלֹא לְיָדֵי הַלְוָאָתָם כִּי אִם לְיָדֶיךָ
 הַמְּלָאָה הַפְּתוּחָה הַקְּדוּשָׁה וְהַרְחֵבָה שְׁלֵא גְבוּשׁ וְלֹא
 גְּפֹלָם לְעוֹלָם וָעֶד:

1. Esther 3:13. 1. Deuteronomy 8:10.

On Shabbat:

רצה May it please You, Lord our God, to strengthen us through Your mitzvot, and through the mitzvah of the Seventh Day, this great and holy Shabbat. For this day is great and holy before You, to refrain from work and to rest thereon with love, in accordance with the commandment of Your will. In Your good will, Lord our God, bestow upon us tranquility, that there shall be no distress, sadness, or sorrow on the day of our rest. Lord our God, let us see the consolation of Zion Your city, and the rebuilding of Jerusalem Your holy city, for You are the Master of deliverance and the Master of consolation.

On Rosh Chodesh, festivals, and Chol Hamoed, add the following.

As the leader recites aloud the words *Remember...for good life* in the following paragraph, the others respond Amen as indicated.

אלהינו Our God and God of our fathers, may there ascend, come, and reach; be seen, accepted, and heard; recalled and remembered before You the remembrance and recollection of us, the remembrance of our fathers, the remembrance of Mashiach the son of David Your servant, the remembrance of Jerusalem Your holy city, and the remembrance of all Your people the House of Israel, for deliverance, well-being, grace, kindness, mercy, good life, and peace, on this day of

On Rosh Chodesh:
Rosh Chodesh.On Pesach:
the festival
of Matzot,On Shavuot:
the festival
of Shavuot,On Sukkot:
the festival
of Sukkot,On Rosh Hashanah:
Remembrance,On Shemini Atzeret:
Shemini Atzeret
the festival,

On Rosh Chodesh and Chol Hamoed, omit the following line.
this holy festival day.

Remember us on this [day], Lord our God, for good (Amen); be mindful of us on this [day] for blessing (Amen); help us on this [day] for good life (Amen). With the promise of deliverance and compassion, spare us and be gracious to us, and have mercy upon us and deliver us, for our eyes are directed to You; for You, God, are a gracious and merciful King.

ובנה And rebuild Jerusalem the holy city speedily in our days. Blessed are You, Lord, who in His mercy rebuilds Jerusalem. Amen.

On Shabbat:

רצה והחליצנו יי אלהינו במצותיך ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניך, לשבת בו ולנוח בו באהבה כמצות רצונך, ובצונך הניח לנו יי אלהינו שלא תהא צרה ויגון ואנחה ביום מנוחתנו, והראנו יי אלהינו בנחמת ציון עירך, ובבנין ירושלים עיר קדשך, כי אתה הוא בעל הישועות ובעל הנחמות:

On Rosh Chodesh, festivals, and Chol Hamoed, add the following.

As the leader recites aloud the words *טובים ... זכרנו* in the following paragraph, the others respond אמן as indicated.

אלהינו ואלהי אבותינו, יעלה ויבוא ויגיע, ויראה וירצה וישמע, ויפקד ויזכר זכרוננו ופקדוננו, וזכרון אבותינו, וזכרון משיח בן דוד עבדך, וזכרון ירושלים עיר קדשך, וזכרון כל עמך בית ישראל לפניך, לפליטה לטובה, לחן ולחסד ולרחמים ולחיים טובים ולשלום, ביום

On Shavuot: חג השבועות הזה:
On Pesach: חג המצות הזה:
On Rosh Chodesh: ראש החודש הזה:

On Rosh Hashanah: הזכרון הזה:
On Shemini Atzeret: שמיני עצרת
החג הזה:
On Sukkot: חג הסוכות הזה:

On Rosh Chodesh and Chol Hamoed, omit the following line.

ביום טוב מקרא קדש הזה:

זכרנו יי אלהינו בו לטובה (אמן), ופקדנו בו לברכה (אמן), והושיענו בו לחיים טובים (אמן), ובדבר ישועה ורחמים, חוס וחסנו, ורחם עלינו והושיענו, כי אל מלך חנון ורחים אתה:

ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה בימינו. ברוך אתה יי, בנה ברחמי ירושלים. אמן:

If you omitted the special portions for Shabbat, Rosh Chodesh, or festivals, and reminded yourself before starting the next blessing, say the appropriate blessing below. If you reminded yourself after starting the next blessing, you must repeat the Blessing After A Meal from the beginning. This applies to Shabbat; the festival days of Pesach, Shavuot, and Sukkot; and the evening meal of Rosh Hashanah. However on Chol Hamoed, Rosh Chodesh, the Seudah Shelshit of Shabbat or festivals, or the daytime meal of Rosh Hashanah, you do not have to repeat it.

On Shabbat:

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has given Sabbaths for rest to His people Israel, with love, as a sign and a covenant. Blessed are You Lord, who hallows the Shabbat.

On festivals:

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has given festivals to His people Israel for joy and gladness, this day of (Name the festival). Blessed are You, Lord, who hallows Israel and the [festive] seasons.

On Rosh Hashanah:

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has given festivals to His people Israel for remembrance, this Day of Remembrance. Blessed are You, Lord, who hallows Israel and the Day of Remembrance.

On Chol Hamoed:

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has given festive days to His people Israel for joy and gladness, this day of (Name the festival).

On Rosh Chodesh:

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has given days of Rosh Chodesh to His people Israel for remembrance.

On Shabbat which coincides with Rosh Chodesh, a festival, or Chol Hamoed, if you omitted both *May it please You* and *Our God and God of our fathers*, say the following: (If you forgot only one of them, recite the appropriate paragraph above.)

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has given Sabbaths for rest to His people Israel, with love, as a sign and a covenant,

On festivals: and festivals for joy and gladness, this day of (Name the festival). Blessed are You, Lord, who hallows the Shabbat and Israel and the [festive] seasons.

On Chol Hamoed: and festive days for joy and gladness, this day of (Name the festival). Blessed are You, Lord, who hallows the Shabbat and Israel and the [festive] seasons.

On Rosh Hashanah: and festivals for remembrance, this Day of Remembrance. Blessed are You, Lord, who hallows the Shabbat and Israel and the Day of Remembrance.

On Rosh Chodesh: and days of Rosh Chodesh for remembrance. Blessed are You, Lord, who hallows the Shabbat and Israel and the days of Rosh Chodesh.

If you omitted the special portions for Shabbat, Rosh Chodesh, or festivals, and reminded yourself before starting the next blessing, say the appropriate blessing below. If you reminded yourself after starting the next blessing, you must repeat the Blessing After A Meal from the beginning. This applies to Shabbat; the festival days of Pesach, Shavuot, and Sukkot; and the evening meal of Rosh Hashanah. However on Chol Hamoed, Rosh Chodesh, the Seudah Shelshit of Shabbat or festivals, or the daytime meal of Rosh Hashanah, you do not have to repeat it.

On Shabbat:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, שנתן שבתות למנוחה לעמו ישראל באהבה לאות ולברית. ברוך אתה יי, מקדש השבת:

On festivals:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר נתן ימים טובים לעמו ישראל לששון ולשמחה, את יום (Name the festival!) הזה. ברוך אתה יי, מקדש ישראל והזמנים:

On Rosh Hashanah:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, אשר נתן ימים טובים לעמו ישראל לזכרון, את יום הזכרון הזה. ברוך אתה יי, מקדש ישראל ויום הזכרון:

On Chol Hamoed:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר נתן מועדים לעמו ישראל לששון ולשמחה את יום (Name the festival!) הזה:

On Rosh Chodesh:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, שנתן ראשי חודשים לעמו ישראל לזכרון:

On Shabbat which coincides with Rosh Chodesh, a festival, or Chol Hamoed, if you omitted both *רצה* and *ועלה ויבא*, say the following: (If you forgot only one of them, recite the appropriate paragraph above.)

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם שנתן שבתות למנוחה לעמו ישראל באהבה לאות ולברית,

—festivals וימים טובים לששון ולשמחה, את יום (Name the festival!) הזה. ברוך אתה יי, מקדש השבת וישראל והזמנים:

—Chol Hamoed ומועדים לששון ולשמחה, את יום (Name the festival!) הזה. ברוך אתה יי, מקדש השבת וישראל והזמנים:

—Rosh Hashanah וימים טובים לזכרון, את יום הזכרון הזה. ברוך אתה יי, מקדש השבת וישראל ויום הזכרון:

—Rosh Chodesh וראשי חודשים לזכרון. ברוך אתה יי, מקדש השבת וישראל וראשי חודשים:

Blessed are You, Lord our God, King of the universe, benevolent God, our Father, our King, our Strength, our Creator, our Redeemer, our Maker, our Holy One, the Holy One of Jacob, our Shepherd, the Shepherd of Israel, the King who is good and does good to all, each and every day. He has done good for us, He does good for us, and He will do good for us; He has bestowed, He bestows, and He will forever bestow upon us grace, kindness, and mercy; relief, salvation and success; blessing and deliverance; consolation, livelihood and sustenance; compassion, life, peace, and all goodness; and may He never cause us to lack any good. May the Merciful One reign over us forever and ever. May the Merciful One be blessed in heaven and on earth. May the Merciful One be praised for all generations, and praise Himself in us forever and to all eternity, and glorify Himself in us forever and ever. May the Merciful One provide our livelihood with honor. May the Merciful One break the yoke of exile from our neck, and may He lead us upright to our land. May the Merciful One send abundant blessing into this house and upon this table at which we have eaten. May the Merciful One send us Elijah the prophet—may he be remembered for good—and let him bring us good tidings, deliverance, and consolation. May the Merciful One bless my father, my teacher, the master of this house, and my mother, my teacher, the mistress of this house; them, their household, their children, and all that is theirs; us, and all that is ours. Just as He blessed our forefathers, Abraham, Isaac and Jacob, “in all things,” “by all things,” with “all things,”¹ so may He bless all of us together (the children of the Covenant) with a perfect blessing, and let us say, Amen.

From heaven, may there be invoked upon him and upon us such merit as will bring enduring peace. May we receive blessing from the Lord and kindness from God our deliverer,² and may we find grace and good understanding in the eyes of God and man.³

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, האל, אבינו מלכנו, אדירנו בוראנו גואלנו יוצרנו, קדושנו קדוש יעקב, רוענו רועה ישראל המלך הטוב והמטיב לכל בכל יום ויום, הוא הטוב לנו, הוא מטיב לנו, הוא יטיב לנו, הוא גמלנו הוא גומלנו הוא יגמלנו לעד, לחן ולחסד ולרחמים, ולרוח הצלה והצלחה, ברכה וישועה, נחמה פרנסה וכלכלה ורחמים וחסים ושלוש וכל טוב ומכל טוב לעולם אל יחסרנו: הרחמן הוא ימלוך עלינו לעולם ועד: הרחמן הוא יתברך בשמים ובארץ: הרחמן הוא ישתבח לדור דורים ויתפאר בנו לעד ולנצח נצחים ויתהדר בנו לעד ולעולמי עולמים: הרחמן הוא יפרנסנו בכבוד: הרחמן הוא ישבור עול גלות מעל צוארנו והוא יוליכנו קוממיות לארצנו: הרחמן הוא ישלח ברכה מרבה בבית זה ועל שלחן זה שאכלנו עליו: הרחמן הוא ישלח לנו את אליהו הנביא זכור לטוב ויבשר לנו בשורות טובות ישועות ונחמות: הרחמן הוא יברך את אבי מורי בעל הבית הזה ואת אמי מורתי בעלת הבית הזה אותם ואת ביתם ואת זרעם ואת כל אשר להם אותנו ואת כל אשר לנו: כמו שברך את אבותינו אברהם יצחק ויעקב בכל מכל כל, בן יברך אותנו (בני ברית) כלנו יחד בברכה שלמה ונאמר אמן:

ממרום ילמדו עליו ועלינו זכות שתהא למשמרת שלום ונשא ברכה מאת יי וצדקה מאליה ישענו³ ונמצא חן וישכל טוב בעיני אלהים ואדם:³

1. Cf. Genesis 24:1, 27:33, 33:11; Bava Batra 17a. 2. Cf. Psalms 24:5. 3. Cf. Proverbs 3:4.



BLESSING AFTER CERTAIN FOODS

The following blessing is said after eating cooked or baked foods prepared from the five species of grain (wheat, barley, rye, oats or spelt); after drinking wine; or after eating grapes, figs, pomegranates, olives, or dates. If one partook of any combination of the above, their blessings should be combined, by adding the words in parentheses.

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, for

After food prepared from the five grains: the sustenance and for the nourishment,	After wine or grape juice: (and for) the vine and for the fruit of the vine,	After grapes, figs, pomegranates, olives or dates: (and for) the tree and the fruit of the tree,
--	---	---

for the produce of the field, and for the precious, good, and spacious land which You have graciously given as a heritage to our ancestors, to eat of its fruit and to be satiated with its goodness. Have mercy, Lord our God, on Israel Your people, on Jerusalem Your city, on Zion the abode of Your glory, on Your altar, and on Your Temple. Rebuild Jerusalem, the holy city, speedily in our days, and bring us up to it and make us rejoice in it, and we will bless You in holiness and purity.

- On Shabbat: May it please You to strengthen us on this Shabbat day.
- On Rosh Chodesh: Remember us for good on this day of Rosh Chodesh.
- On Pesach: Remember us for good on this day of the festival of Matzot.
- On Shavuot: Remember us for good on the this day of festival of Shavuot.
- On Sukkot: Remember us for good on the this day of festival of Sukkot.
- On Shemini Atzeret: Remember us for good on this day of Shemini Atzeret the festival.
- On Rosh Hashanah: Remember us for good on this day of Remembrance.

For You, Lord, are good and do good to all, and we offer thanks to You for the land and for

After food prepared from the five grains: the sustenance.	After wine or grape juice: (and for) the fruit of the vine.	After grapes, figs, pomegranates, olives or dates: (and for) the fruits.
--	--	---

Blessed are You, Lord, for the land and for

After food prepared from the five grains: the sustenance.	After wine or grape juice: (and for) the fruit of the vine.	After grapes, figs, pomegranates, olives or dates: (and) the fruits.
--	--	---



BLESSING AFTER CERTAIN FOODS

The following blessing is said after eating cooked or baked foods prepared from the five species of grain (wheat, barley, rye, oats or spelt); after drinking wine; or after eating grapes, figs, pomegranates, olives, or dates. If one partook of any combination of the above, their blessings should be combined by adding the letters or words in parentheses.

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם,

After grapes, figs, pomegranates, olives, or dates: (ו)על העץ ועל פרי העץ	After wine or grape juice: (ו)על הגפן ועל פרי הגפן	After food prepared from the five grains: על המחיה ועל הפלפלה
--	---	--

ועל תנובת השדה ועל ארץ המדה טובה ורחבה שרצית והנחלת לאבותינו לאכול מפריה ולשובע מטובה. רחם נא יי אלהינו על ישראל עמך ועל ירושלים עירך ועל ציון משכן כבודך ועל מזבחתך ועל היכלך, ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה בימינו, והעלנו לתוכה ושמחנו בה ונברכך בקדשה ובטהרה.

- On Shabbat ורצה והחליצנו ביום השבת הזה.
- On Rosh Chodesh וזכרנו לטובה ביום ראש החודש הזה:
- On Pesach וזכרנו לטובה ביום חג המצות הזה:
- On Shavuot וזכרנו לטובה ביום חג השבעות הזה:
- On Sukkot וזכרנו לטובה ביום חג הסוכות הזה:
- On Shemini Atzeret וזכרנו לטובה ביום שמיני עצרת החג הזה:
- On Rosh Hashanah וזכרנו לטובה ביום הזכרון הזה:

כי אתה יי טוב ומטיב לכל וגודה לך על הארץ ועל

After grapes, figs, pomegranates, olives, or dates: (ועל) הפרות.	After wine or grape juice: (ועל) פרי הגפן.	After food prepared from the five grains: המחיה.
---	---	---

ברוך אתה יי, על הארץ ועל

After grapes, figs, pomegranates, olives, or dates: (ו)הפרות:	After wine or grape juice: (ועל) פרי הגפן:	After food prepared from the five grains: המחיה:
--	---	---

BLESSING AFTER OTHER FOODS AND DRINKS

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, Creator of numerous living beings and their needs, for all the things You have created with which to sustain the soul of every living being. Blessed is He who is the Life of the worlds.



**ADDITIONS TO THE BLESSING AFTER A MEAL
FOLLOWING A CIRCUMCISION**

הרחמן May the Merciful One bless the father and mother of the child; may they merit to raise him, to train him, and to educate him to be a scholar. From the eighth day onward his blood is accepted; may the Lord his God be with him.

הרחמן May the Merciful One bless the *sandek* at the circumcision, who happily performed this good deed in joy. May He reward his deed and double his recompense, and exalt him higher and higher.

הרחמן May the Merciful One bless the tender infant who has been circumcised on the eighth day; may his hands and heart be faithful to God; and may he merit to behold the Divine Presence three times a year.

הרחמן May the Merciful One bless the *mohel* who performed the circumcision, the *periah* and the *metzitzah*. If a timid or faint-hearted man fails to perform these three parts of the mitzvah, his service is invalid.

הרחמן May the Merciful One send us, in the merit of the blood of circumcision, His Mashiach who walks in perfection, to bring good tidings and consolation to a unique people dispersed and scattered among the nations.

הרחמן May the Merciful One send us [Elijah] the righteous priest, who was taken into concealment until his seat, resplendent as the sun and precious stones, is prepared for him; who covered his face with his mantle and enwrapped himself; with whom was made My covenant of life and peace.

Continue with *May the Merciful One*, on page 95.

On Shabbat, Rosh Chodesh, festivals, or Chol Hamoed, continue with the appropriate *May the Merciful One* on page 95.

BLESSING AFTER OTHER FOODS AND DRINKS

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם, בורא נפשות רבות וחסרונן, על כל מה שפראת להחיות בהם נפש כל חי, ברוך חי העולמים:



**ADDITIONS TO THE BLESSING AFTER A MEAL
FOLLOWING A CIRCUMCISION**

תרחמן הוא יברך אבי הילד ואמו, ויזכו לגדלו לחנכו ולחכמו, מיום השמיני והלאה ירצה דמו, ויהי יי אלהיו עמו:

תרחמן הוא יברך בעל ברית המילה, אשר שש לעשות צדק בגילה, וישלם פעלו ומשכרתו כפולה, ויתגהו למעלה למעלה:

תרחמן הוא יברך רך הנמול לשמונה, ויהיו ידיו ולבו לא לאמונה, ויזכה לראות פני השכינה, שלש פעמים בשנה:

תרחמן הוא יברך המל בשר העולה, ופרע ומצין דמי המילה, איש הירא ורך הלבב עבודתו פסולה, אם שלש אלה לא יעשה לה:

תרחמן הוא ישלח לנו משיחו הולך תמים, בזכות חתן למולות דמים, לבשר בשורות טובות ונחומים, לעם אחד מפזר ומפורד בין העמים:

תרחמן הוא ישלח לנו כהן צדק אשר לקח לעילום, עד הוכן כסאו כשמש ויהלום, וילט פניו באדרתו ויגלום, בריתי היתה אתו החיים והשלום:

Continue with *הרחמן הוא יזכנו*, on page 95.

On Shabbat, Rosh Chodesh, festivals, or Chol Hamoed, continue with the appropriate *הרחמן* on page 95.



**SHEVA BERACHOT—
THE SEVEN BLESSINGS FOR A WEDDING FEAST**

The Sheva Berachot are recited upon the conclusion of the Blessing After A Meal in the presence of the groom and bride (when accompanied by a quorum of ten men).

Two cups of wine are poured before the Blessing After A Meal. The first cup is held by the one leading the Blessing After A Meal (see page 89, note 7). The second cup of wine is held during the recital of Sheva Berachot by each person designated to recite a blessing.

All present respond Amen as indicated.

Transliteration, page 629.

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who has created all things for His glory. (Amen)

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, Creator of man. (Amen)

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who created man in His image, in the image [of His] likeness [He fashioned] his form, and prepared for him from his own self an everlasting edifice. Blessed are You, Lord, Creator of man. (Amen)

שש May the barren one [Jerusalem] rejoice and be happy at the ingathering of her children to her midst in joy. Blessed are You, Lord, who gladdens Zion with her children. (Amen)

שמה Grant abundant joy to these loving friends, as You bestowed gladness upon Your created being in the Garden of Eden of old. Blessed are You, Lord, who gladdens the groom and bride. (Amen)

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who created joy and happiness, groom and bride, gladness, jubilation, cheer, and delight; love, friendship, harmony, and fellowship. Lord our God, let there speedily be heard in the cities of Judah and in the streets of Jerusalem the sound of joy and the sound of happiness, the sound of a groom and the sound of a bride, the sound of exultation of grooms from under their *chupah*, and youths from their joyous banquets. Blessed are You, Lord, who gladdens the groom with the bride. (Amen)

The leader of the Blessing After A Meal recites the following blessing over the first cup:

ברוך Blessed are You, Lord our God, King of the universe, who creates the fruit of the vine. (Amen)

The leader drinks at least 3.5 ounces. The two cups of wine are then mixed together. One cup is given to the groom and the other to the bride. Groom and bride then drink from their respective cups.



**SHEVA BERACHOT—
THE SEVEN BLESSINGS FOR A WEDDING FEAST**

The Sheva Berachot are recited upon the conclusion of the Blessing After A Meal in the presence of the groom and bride (when accompanied by a quorum of ten men).

Two cups of wine are poured before the Blessing After A Meal. The first cup is held by the one leading the Blessing After A Meal (see page 89, note 7). The second cup of wine is held during the recital of Sheva Berachot by each person designated to recite a blessing.

All present respond אמן as indicated.

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, שהכל ברא לכבודו:
(אמן)

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, יוצר האדם: (אמן)

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, אשר יצר את האדם
בצלמו, בצלם דמות תבניתו, והתקין לו ממנו בנין
עדי עד: ברוך אתה יי, יוצר האדם: (אמן)

שש תשיש ותגל העקרה, בקבוץ בניה לתוכה בשמחה:
ברוך אתה יי, משמח ציון בבניה: (אמן)

שמה תשמח רעים האהובים, בשמחה יצרך בנן ערן
מקדם: ברוך אתה יי, משמח חתן וכלה: (אמן)

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, אשר ברא ששון
ושמחה, חתן וכלה, גילה רנה דיצה וחדוה, אהבה
ואחוה שלום ורעות, מהרה יי אלהינו ישמע בערי יהודה,
ובחוצות ירושלים, קול ששון וקול שמחה, קול חתן וקול
כלה, קול מצהלות חתנים מחפתם, ונערים ממשיתה
נגינתם: ברוך אתה יי, משמח חתן עם הכלה: (אמן)

The leader of the Blessing After A Meal recites the following blessing over the first cup:

ברוך אתה יי, אלהינו מלך העולם, בורא פרי הגפן:
(אמן)

The leader drinks at least 3.5 ounces. The two cups of wine are then mixed together. One cup is given to the groom and the other to the bride. Groom and bride then drink from their respective cups.