

Birkat Hamazon בְּרַכַּת הַמָּזוֹן

The Blessing after the Meal

Psalm 126

Shir ha-ma-a-lot be-shuv A-do-nai	שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יי
et shi-vat tzi-yon ha-yi-nu ke-chol-mim	אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הָיִינוּ כְּחֹלְמִים
Az yi-ma-lei se-chok pi-nu	אֲזַי מָלֵא שְׂחֹק פִּינוּ
ul-sho-nei-nu ri-na	וּלְשׁוֹנֵינוּ רִנָּה
Az yom-ru va-go-yim	אֲזַי לֹאמְרוּ בְּגוֹיִם
hig-dil A-do-nai la-a-sot im ei-leh	הַגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִם אֶלֶּה
Hig-dil A-do-nai la-a-sot i-ma-nu	הַגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ
ha-yi-nu se-mei-chim	הָיִינוּ שְׂמֵחִים
Shu-vah A-do-nai et she-vi-tei-nu	שׁוּבָה יְהוָה אֶת שְׁבִיתֵנוּ
ka-a-fi-kim ba-ne-gev	כְּאֶפְיָקִים בְּנֶגֶב
Ha-zo-rim be-di-mah be-ri-nah yik-tzo-ru	הַזֹּרְעִים בְּדִמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ
Ha-loch yei-lech u-va-cho	הַלֹּחֵץ יֵלֵךְ וּבָכָה
no-sei meh-shech ha-za-rah	נִשְׂאָ מִשֶּׁךְ הַזֶּרַע
bo ya-vo ve-ri-nah no-sei a-lu-mo-tav	בָּא יָבוֹא בְּרִנָּה נִשְׂאָ אֶלְמֹתָיו

*When God restores the exiles of Zion, it will seem like a dream.
Our mouths will fill with laughter, our tongues with joyful song.
They will say among the nations: God has done great things for them.
God has done great things for us and we rejoice.
Restore us once again, O God, as the streams revive the desert.
Then those who have sown in tears shall reap in joy.
Those who go forth weeping, carrying seeds for sowing,
shall return bearing sheaves with song and laughter.*

(Leader)

Cha-ve-rei ne-va-reich

Friends let us praise God

חֲבֵרֵי נְבָרֵךְ

(Group)

Ye-hi sheim A-do-nai me-vo-rach

mei-a-ta ve-ad o-lam

יְהִי שֵׁם יי מְבָרֵךְ

מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם

Praised be the name of God, now and forever

(Leader)

*Ye-hi sheim A-do-nai me-vo-rach
mei-a-ta ve-ad o-lam
Bi-re-shut cha-ve-rei
ne-va-reich E-lo-hei-nu
she-a-chal-nu mi-she-lo*

יְהִי שֵׁם יי מְבָרָךְ
מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם
בְּרִשּׁוֹת חֲבָרֵי
נְבָרָךְ אֱלֹהֵינוּ
שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹךְ

*Praised be the name of God, now and forever
Praised be our God of whose abundance we have eaten*

(Group)

*Ba-ruch E-lo-hei-nu she-a-chal-nu mi-she-lo
u-ve-tu-vo cha-yi-nu*

בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹךְ
וּבְטוֹבוֹ חַיֵּינוּ

Praised be our God of whose abundance we have eaten and by whose goodness we live

(Leader)

*Ba-ruch E-lo-hei-nu she-a-chal-nu mi-she-lo
u-ve-tu-vo cha-yi-nu
Ba-ruch hu u-va-ruch she-mo*

בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹךְ
וּבְטוֹבוֹ חַיֵּינוּ
בָּרוּךְ הוּא וּבָרוּךְ שְׁמוֹ

*Praised be our God of whose abundance we have eaten and by whose goodness we live
Praised be God and praised be God's Name*

(Group)

*Ba-ruch a-ta A-do-nai
E-lo-hei-nu me-lech ha-o-lam
ha-zan et ha-o-lam ku-lo be-tu-vo
be-chein be-chesed u-ve-ra-cha-mim
Hu no-tein le-chem le-chol ba-sar
ki le-o-lam chas-do
U-ve-tu-vo ha-ga-dol
ta-mid lo cha-sar la-nu
ve-al yech-sar la-nu
ma-zon le-o-lam va-ed
ba-a-vor she-mo ha-ga-dol
Ki hu Eil zan
u-me-far-neis la-kol u-mei-tiv la-kol
u-mei-chin ma-zon
le-chol be-ri-o-tav a-sheer ba-ra
Ba-ruch a-ta A-do-nai
ha-zan et ha-kol*

בָּרוּךְ אַתָּה יי
אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
הֵזַן אֶת הָעוֹלָם כּוֹלוֹ בְּטוֹב
בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים
הוּא נוֹתֵן לֶחֶם לְכֹל בֶּשָׂר
כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד
וּבְטוֹבוֹ הַגָּדוֹל
תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ
וְאֵל יַחֲסַר לָנוּ
מִזֹּון לְעוֹלָם וָעֶד
בְּעִבוּר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל
כִּי הוּא אֵל זֶן
וּמִפְרִיָס לְכֹל וּמִטִּיב לְכֹל
וּמִכֵּין מִזֹּון
לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא
בָּרוּךְ אַתָּה יי
הֵזַן אֶת הַכֹּל

Blessed are You Adonai, Sovereign of the universe; Your goodness sustains the world. You are the God of grace, love and compassion, the source of bread for all who live- for Your love is everlasting. In Your great goodness we need never lack for food; You provide food enough for all. Blessed are You, O God, Source of all food for all.

Ka-ka-tuv: Ve-a-chal-ta כְּכָתוּב וְאָכַלְתָּ
ve-sa-vata u-vei-rach-ta וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ
et A-do-nai E-lo-che-cha אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ
al ha-a-retz ha-to-vah עַל הָאָרֶץ הַטּוֹבָה
a-sher na-tan lach אֲשֶׁר נָתַן לְךָ
Ba-ruch a-ta A-do-nai בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ
al ha-a-retz ve-al ha-ma-zon עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמָּזוֹן
As it is written: When you have eaten and are satisfied, give praise to your God, who has given you this good earth. Blessed are You Adonai for the earth and its sustenance.

U-ve-nei Ye-ru-sha-la-yim וּבִנְה יְרוּשָׁלַיִם
ir ha-ko-desh עִיר הַקֹּדֶשׁ
bi-me-hei-ra ve-ya-mei-nu בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ
Ba-ruch a-ta A-do-nai בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ
bo-neh ve-ra-cha-mav בּוֹנֵה בְּרַחֲמָיו
Ye-ru-sha-la-yim. A-mein יְרוּשָׁלַיִם אָמֵן
Let Jerusalem, the holy city, be renewed in our time.
Blessed are You Adonai in compassion You rebuild Jerusalem. Amen

Ha-ra-cha-man hu yan-chi-lei-nu הַרְחֵמֵנוּ הוּ יְנַחֵלֵנוּ
yom she-ku-lo sha-bat יוֹם שְׁכָלוֹ שַׁבָּת
u-me-nu-cha le-cha-yei ha-o-la-mim וּמְנוּחָה לְחַיֵי הָעוֹלָמִים
Merciful One, help us to see the coming of a time that is all Shabbat

O-seh sha-lom bi-me-ro-mav עֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו
hu ya-a-seh sha-lom הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם
a-lei-nu ve-al kol Yis-ra-el ve-im-ru A-mein אֵלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן
May the One who causes peace to reign in the high heavens bring peace for us and all Israel

A-do-nai oz le-a-mo yi-tein יְיָ עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן
A-do-nai ye-va-reich et a-mo va-sha-lom יְיָ יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשְׁלוֹם
May God give strength to our people
May God bless our people with peace