

## BIRKAT HAMAZON TEXT IN ENGLISH & HEBREW

For more premium pdf guides and amazing Torah videos, [become a member of Aleph Beta today!](#) Your support helps us continue our mission to make Jewish learning relevant for the 21st century.

Below is the text, transliteration and translation of the Bensching according to the Ashkenazi tradition.

### SHABBAT AND FESTIVAL DAYS: BEGIN HERE

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יְהוָה אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הֵי יָיִנוּ בְּחַלְמִים. אֲזַי מָלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה אֲזַי אָמְרוּ בְּגוֹיִם  
הַגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי. הַגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הֵי יָיִנוּ שְׂמֵחִים. שׁוּבָה יְהוָה אֶת שְׁבִיתֵנוּ בְּאִפְקִיִם  
בְּנֶגֶב. הַזְרְעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ. הַלֹּדֶף יִלֵּךְ וּבָכָה נִשְׂא מִשָּׁךְ הַזֶּרַע בָּא יָבוֹא בְּרִנָּה נִשְׂא אֶלְמוֹתָיו.

A Song of Degrees—When the Lord turned again the captivity of Zion, we were like unto them that dream. Then was our mouth filled with laughter, and our tongue with exultation: then said they among the nations, The Lord hath done great things for them. The Lord hath done great things for us; whereat we rejoiced. Bring back our captivity, O Lord, as the streams in the south. They that sow in tears shall reap in joy. Though he goeth on his way weeping, bearing the store of seed, he shall come back with joy, bearing his sheaves.

### Zimmun

**The leader says:** Let us say grace.

רְבוּתֵי נְבָרְךָ:

**Others respond:** Blessed be the name of the Lord from this time forth and for ever.

יְהִי שֵׁם יְיָ מְבָרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם:

**Leader says:** With the sanction of those present, If there be present ten or more Males above the age of thirteen, the words “our God” are added: We will bless (our God) him of whose bounty we have partaken.

בְּרִשׁוֹת מְרֻנּוֹ וּרְבִנּוֹ וּרְבוּתֵי נְבָרְךָ (בַּעֲשֵׂרָה אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ:

**Others respond:** Blessed be (our God) he of whose bounty we have partaken, and through whose goodness we live.

בְּרוּךְ (בַּעֲשֵׂרָה אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכָלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוֹבוֹ חֵיֵינוּ:

**Leader says:** He who says Grace replies:

Blessed be (our God) he of whose bounty we have partaken, and through whose goodness we live.  
Blessed be he, and blessed be his name.

ברוך (בעשרה אלהינו) שאכלנו משלו ובטובו חיינו:

## ON ALL OTHER DAYS: BEGIN HERE

### Birkat Hazan, Blessing on the Food

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם הן את העולם כלו בטובו בהן בחסד וברחמים, הוא נתן לחם  
לכל-בשר כי לעולם חסדו ובטובו הגדול תמיד לא חסר לנו ואל יחסר לנו מזון (תמיד) לעולם ועד בעבור  
שמו הגדול כי הוא אל זן ומפרנס לכל ומטיב לכל ומכין מזון לכל-ברייתיו אשר ברא ברוך אתה יי הן את  
הכל.

Blessed art thou, O Lord our God, King of the universe, who feedest the whole world with thy  
goodness, with grace, with lovingkindness and tender mercy; thou givest food to all flesh,  
for thy lovingkindness endureth for ever. Through thy great goodness food hath never failed  
us: O may it not fail us for ever and ever for thy great name's sake, since thou nourishest and  
sustainest all beings and doest good unto all, and providest food for all thy creatures whom  
thou hast created. Blessed art thou, O Lord, who givest food unto all.

Birkat Hamazon, Blessing on the Land

נודה לך יהוה אלהינו על שהנחלת לאבותינו ארץ חמדה טובה ורחבה ועל שהוצאתנו יי אלהינו מארץ  
מצרים ופדיתנו מבית עבדים ועל בריתך שחתמת בבשרנו ועל תורתך שלמדנו ועל חקיך שהודעתנו  
ועל חיים חן וחסד שחוננתנו, ועל אכילת מזון שאתה זן ומפרנס אותנו תמיד, בכל יום ובכל עת ובכל  
שעה.

We thank thee, O Lord our God, because thou didst give as an heritage unto our fathers a  
desirable, good and ample land, and because thou didst bring us forth, O Lord our God, from  
the land of Egypt, and didst deliver us from the house of bondage; as well as for thy covenant  
which thou hast sealed in our flesh, thy Law which thou hast taught us, thy statutes  
which thou hast made known unto us, the life, grace and lovingkindness which thou hast  
vouchsafed unto us, and for the food wherewith thou dost constantly feed and sustain us on  
every day, in every season, at every hour.

## On Chanukah and Purim add:

על הנסים ועל הפרקו ועל הגבורות ועל התשועות ועל המלחמות שעשית לאבותינו בימים ההם בזמן הזה.

We thank thee also for the miracles, for the redemption, for the mighty deeds and saving acts, wrought by thee, as well as for the wars which thou didst wage for our fathers in days of old, at this season.

לחנוכה—בימי מתתיהו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי ובניו בשעמדה מלכות יון הרשעה על עמך ישראל להשכיחם מתורתך ולהעבירם מחקי רצונך ואתה ברחמיך הרבים עמדת להם בעת צרתם רבת את ריבם דנת את דינם נקמת את נקמתם מסרת גבורים ביד חלשים ורבים ביד מעטים וטמאים ביד טהורים ורשעים ביד צדיקים וזדים ביד עוסקי תורתך ולך עשית שם גדול וקדוש בעולמך ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקו כהיום הזה ואחר כך באו בניך לדביר ביתך ופנו את היכלך וטהרו את מקדשך והדליקו נרות בחצרות קדשך וקבעו שמונת ימי חנכה אלו להודות ולהלל לשמך הגדול.

- **On Chanukah**—In the days of the Hasmonean, Mattathias son of Johanan, the High Priest, and his sons, when the iniquitous power of Greece rose up against thy people Israel to make them forgetful of thy Law, and to force them to transgress the statutes of thy will, then didst thou in thine abundant mercy rise up for them in the time of their trouble; thou didst plead their cause, thou didst judge their suit, thou didst avenge their wrong; thou deliveredst the strong 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 arrogant into the hands of them that occupied themselves with thy Law: for thyself thou didst make a great and holy name in thy world, and for thy people Israel thou didst work a great deliverance and redemption as at this day. And thereupon thy children came into the oracle of thy house, cleansed thy temple, purified thy sanctuary, kindled lights in thy holy courts, and appointed these eight days of Chanukah in order to give thanks and praises unto thy great name. For all these things thy name, O our King, shall be continually blessed and exalted for ever and ever.

לפורים—בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה בשעמד עליהם המן הרשע בקש להשמיד להרוג ולאבד את כל היהודים מנער ועד זקן טף ונשים ביום אחד בשלשה עשר לחדש שנים עשר הוא חדש אדר ושללם לבזו ואתה ברחמיך הרבים הפרת את עצתו וקלקלת את מחשבתו והשבות לו גמולו בראשו ותלו אותו ואת בניו על העץ ועשית עמהם נסים ונפלאות ונודה לשמך הגדול סלה.

- **On Purim**—In the days of Mordecai and Esther, in Shushan the capital, when the wicked Haman rose up against them, and sought to destroy, to slay and make to perish all the Jews, both young and old, little children and women, on one day, on the thirteenth day of the twelfth month, which is the month Adar, and to take the spoil of them for a prey,—then didst thou in thine abundant mercy bring his counsel to nought, didst frustrate his design, and return his recompense upon his own head; and they hanged him and his sons upon the gallows. For all these things thy name, O our King, shall be continually blessed and exalted for ever and ever.

ועל הכל יי אלהינו אנחנו מודים לך ומברכים אותך. יתברך שמך בפי כל חי תמיד לעולם ועד, כפתוב: ואכלת ושבעת, וברכת את יי אלהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך. ברוך אתה יי, על הארץ ועל המזון.

For all this, O Lord our God, we thank and bless thee, blessed be thy name by the mouth of all living continually and for ever, even as it is written, And thou shalt eat and be satisfied, and thou shalt bless the Lord thy God for the good land which he hath given thee. Blessed art thou, O Lord, for the land and for the food.

## Birkat Hamazon, Blessing on Jerusalem

רחם נא יי אלהינו על ישראל עמך, ועל ירושלים עירך, ועל ציון משכן כבודך, ועל מלכות בית דוד משיחך, ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמך עלינו. אלהינו, אבינו, רענו, זוננו, פרנסנו וכלכלנו והרויחנו והרווח לנו יי אלהינו מהרה מכל צרותינו. ונא אל תצריכנו יי אלהינו, לא לידי מתנת בשר ודם ולא לידי הלואתם, כי אם ליך המלאה הפתוחה הקדושה והרחבה, שלא נבוש ולא נכלם לעולם ועד.

Have mercy, O Lord our God, upon Israel thy people, upon Jerusalem thy city, upon Zion the abiding place of thy glory, upon the kingdom of the house of David thine anointed, and upon the great and holy house that was called by thy name. O our God, our Father, feed us, nourish us, sustain, support and relieve us, and speedily O Lord our God, grant us relief from all our troubles. We beseech thee, O Lord our God, let us not be in need either of the gifts of flesh and blood or of their loans, but only of thy helping hand, which is full, open, holy and ample, so that we may not be ashamed nor confounded for ever and ever.

## On Sabbath say:

רצה והחליצנו יי אלהינו במצותיך ובמצוות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה. כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניך לשבת בו ולנוח בו באהבה במצוות רצונך. ובוצונך 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.

Be pleased, O Lord our God, to fortify us by thy commandments, and especially by the commandment of the seventh day, this great and holy Sabbath, since this day is great and holy before thee, that we may rest and repose thereon in love in accordance with the precept of thy will. In thy favor, O Lord our God, grant us such repose that there be no trouble, grief or lamenting on the day of our rest. Let us, O Lord our God, behold the consolation of Zion thy city, and the rebuilding of Jerusalem thy holy city, for thou art the Lord of salvation and of consolation.

## On New Moons and Festivals add:

אלהינו ואלהי אבותינו, יעלה ויבא יגיע יראה וירצה ישמע יפקד ויזכר זכרוננו וזכרון אבותינו, זכרון ירושלים עירך, וזכרון משיח בן דוד עבדך, וזכרון כל-עמך בית ישראל לפניך, לפלטה לטובה לחן לחסד ולרחמים לחיים ולשלום ביום

Our God and God of our fathers! May our remembrance rise and come and be accepted before thee, with the remembrance of our fathers. of Messiah the son of David thy servant, of Jerusalem thy holy city, and of all thy people the house of Israel, bringing deliverance and well-being, grace, lovingkindness and mercy, life and peace on this day of

בראש חודש—ראש החודש

- **On new Moon say**—The New Moon.

בפסח—חג המצות

- **On Passover**—The Feast of Unleavened Bread.

בסוכות—חג הסוכות

- **On Tabernacles**—The Feast of Tabernacles.

בשמיני עצרת—שמיני עצרת החג

- **On the Eighth Day of Solemn Assembly and on the Rejoicing of the Law**—The Eighth Day Feast of Solemn Assembly.

בשבועות—חג השבועות

- **On Pentecost**—The Feast of Weeks.

בראש השנה—הזכרון,

- **On New Year**—Memorial.

הַזֶּה, זְכָרְנוּ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה, וּפְקַדְנוּ בּוֹ לְבִרְכָה, וְהוֹשִׁיעֵנו בּוֹ לְחַיִּים, בְּדַבַּר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים; חוֹס וְחֹנֵן, וְרַחֵם עָלֵינוּ, וְהוֹשִׁיעֵנו כִּי אֵלֶיךָ עֵינֵינוּ, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנוּן וְרַחוּם אַתָּה.

Remember us, O Lord our God, thereon for our wellbeing; be mindful of us for blessing, and save us unto life: by thy promise of salvation and mercy, spare us and be gracious unto us; have mercy upon us and save us; for our eyes are bent upon thee, because thou art a gracious and merciful God and King.

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

And rebuild Jerusalem the holy city speedily in our days. Blessed art thou, O Lord, who in thy compassion rebuilddest Jerusalem. Amen.

## Birkat Hamazon, Hatov Vehemetiv

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל אֲבִינוּ, מִלְכֵנוּ, אֲדִירֵנוּ, בּוֹרְאֵנוּ, גֹּאֲלֵנוּ, יוֹצְרֵנוּ, קְדוֹשֵׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲקֹב, רוֹעֵנוּ רוֹעֵה יִשְׂרָאֵל, הַמֶּלֶךְ הַטּוֹב וְהַמֵּיטִיב לְכָל, שֶׁבְכָל יוֹם וְיוֹם הוּא הֵיטִיב, הוּא מֵיטִיב, הוּא יֵיטִיב לָנוּ, הוּא גִמְלָנוּ, הוּא גּוֹמְלָנוּ, הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד, לַחַן וְלַחֲסֵד וְלְרַחֲמִים וְלִרְוַח הַצְּלָה וְהַצְּלָחָה, בְּרַכָּה וְיִשׁוּעָה, נְחֵמָה פְּרִיָּסָה וְכִלְכִּילָה וְרַחֲמִים וְחַיִּים וְשָׁלוֹם, וְכָל טוֹב; וּמִכָּל טוֹב לְעוֹלָם אֵל יַחֲסֵרְנוּ.

Blessed art thou, O Lord our God, King of the universe, O God, our Father, our King, our Mighty One, our Creator, our Redeemer, our Maker, our Holy One, the Holy One of Jacob, our Shepherd, the Shepherd of Israel, O King, who art kind and dealest kindly with all, day by day thou hast dealt kindly, dost deal kindly, and wilt deal kindly with us: thou hast bestowed, thou dost bestow, thou wilt ever bestow benefits upon us, yielding us grace, lovingkindness, mercy and relief, deliverance and prosperity, blessing and salvation, consolation, sustenance and supports mercy, life, peace and all good: of no manner of good let us be in want.

הַרְחֵמֶן הוּא יִמְלֹךְ עָלֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד. הַרְחֵמֶן הוּא יִתְבָּרַךְ בְּשֵׁמִים וּבְאָרֶץ. הַרְחֵמֶן הוּא יִשְׁתַּבַּח לְדוֹר  
דוֹרִים, וְיִתְפָּאֵר בְּנוֹ לְעַד וּלְנֶצַח נְצָחִים, וְיִתְהַדָּר בְּנוֹ לְעַד וּלְעוֹלָמֵי עוֹלָמִים.

The All-merciful shall reign over us for ever and ever. The All-merciful shall be blessed in  
heaven and on earth. The All-merciful shall be praised throughout all generations, glorified  
amongst us to all eternity, and honored amongst us for everlasting.

הַרְחֵמֶן הוּא יִפְרֹנְסֵנוּ בְּכָבוֹד. הַרְחֵמֶן הוּא יִשְׁבֹּר עָלֵנוּ מֵעַל צְוֹאֲרֵנוּ, וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ.  
הַרְחֵמֶן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה מְרֻבָּה בְּבֵית הַזֶּה, וְעַל שְׁלֹחַן זֶה שֶׁאֲכַלְנוּ עָלָיו. הַרְחֵמֶן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת  
אֱלִיָּהוּ הַנְּבִיא זָכוֹר לְטוֹב, וְיִבְשֵׁר לָנוּ בְּשׁוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנַחֲמוֹת.

May the All-merciful grant us an honorable livelihood. May the All-merciful break the yoke  
from off our neck, and lead us upright to our land. May the All-merciful send a plentiful  
blessing upon this house, and upon this table at which we have eaten. May the All-merciful  
send us Elijah the prophet (let him be remembered for good), who shall give us good tidings,  
salvation and consolation.

בבית אביו אומר הַרְחֵמֶן הוּא יִבְרַךְ אֶת אָבִי מוֹרִי בְּעַל הַבַּיִת הַזֶּה, וְאֶת אִמִּי מוֹרְתִי בְּעַלַת הַבַּיִת הַזֶּה.

The following has to be varied according to circumstances: May the All-merciful bless my  
honored father, the master of this house, and my honored mother, the mistress of this house,

אוֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זְרַעָם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם, אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ, כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ אַבְרָהָם  
יִצְחָק וְיַעֲקֹב בְּכָל מַבְל כָּל – כִּן יִבְרַךְ אוֹתָנוּ בְּלָנוּ יַחַד בְּבְרָכָה שְׁלֵמָה. וְנֹאמַר: אָמֵן.

them, their household, their seed and all that is theirs, us also and all that is ours, as our  
fathers Abraham, Isaac and Jacob were blessed each with his own comprehensive blessing;  
even thus may he bless all of us together with a perfect blessing, and let us say Amen.

בְּמָרוֹם יִלְמְדוּ עָלֵיהֶם וְעָלֵינוּ זְכוֹת שְׁתֵּהָא לְמִשְׁמֶרֶת שְׁלוֹם. וְנִשָּׂא בְּרָכָה מֵאֵת יי, וְצִדְקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל,  
וְנִמְצָא חֵן וְשִׂכָּל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם.

Both on their and on our behalf may there be such advocacy on high as shall lead to enduring  
peace; and may we receive a blessing from the Lord, and righteousness from the God of our  
salvation; and may we find grace and good understanding in the sight of God and man.

בשבת—הַרְחֵמֶן הוּא יִנְחִילָנוּ יוֹם שְׂכָלוֹ שָׁבַת וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים.

- ▶ **On Sabbath**—May the All-merciful let us inherit the day which shall be wholly a Sabbath and rest in the life everlasting.

ביום טוב—הַרְחֵמֶן הוּא יִנְחִילָנוּ יוֹם שְׂכָלוֹ טוֹב.

- ▶ **On Festivals**—May the All-merciful let us inherit the day which is altogether good.

בראש חודש—הַרְחֵמֶן הוּא יַחְדָּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה.

- **On New Moon**—May the All-merciful renew unto us this month for good and for blessing.

בראש השנה—הַרְחֵמֶן הוּא יַחְדָּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה.

- **On New Year**—May the All-merciful renew unto us this year for good and for blessing.

בסוכות—הַרְחֵמֶן הוּא יָקִים לָנוּ אֶת סֻכַּת דָּוִד הַנוֹפֶלֶת.

- **On the Intermediate Days of Tabernacles**—May the All-merciful raise up for us the fallen Tabernacle of David.

הַרְחֵמֶן הוּא יַזְכֵּנוּ לַיָּמֹת הַמְּשֻׁיחַ וְלַחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. מְגִדִּיל (בַּיּוֹם שֶׁמֵתפִּלְלִים בּו מוֹסֵף וּבַמְלוּחַ מַלְכָּה—  
מְגִדֹּל) יְשׁוּעוֹת מַלְכוּ, וְעֹשֶׂה חֶסֶד לְמְשֻׁיחוֹ, לְדָוִד וּלְזֶרְעוֹ עַד עוֹלָם. עֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו, הוּא יַעֲשֶׂה  
שְׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל. וְאָמְרוּ: אָמֵן.

May the All-merciful make us worthy of the days of the Messiah, and of the life of the world to come. On Sabbaths, Festivals, and New Moons—He is a tower of salvation to his king; On Week-days—Great salvation giveth he to his king. And showeth lovingkindness to his anointed, to David and to his seed, for evermore. He who maketh peace in his high places, may he make peace for us and for all Israel, and say ye, Amen.

יִרְאוּ אֶת יְיָ קְדוֹשִׁי, כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו. כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעְבּוּ, וְדָרְשׁוּ יְיָ לֹא יַחְסְרוּ כָּל טוֹב. הוֹדוּ לְיְיָ כִּי טוֹב,  
כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדוֹ. פּוֹתַח אֶת יְדָהּ, וּמְשַׁבֵּיעַ לְכָל חַי רִצּוֹן. בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יִבְטַח בְּיְיָ, וְהָיָה יְיָ מְבֹטָחוֹ. נַעַר  
הָיִיתִי גַם זָקֵנְתִי, וְלֹא רָאִיתִי צָדִיק נִעְזֵב, וְזָרְעוֹ מִבְּקֶשׁ לֶחֶם. יְיָ עַז לְעַמּוֹ יִתֵּן, יְיָ יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשְׁלוֹם.

O fear the Lord, ye his holy ones; for there is no want to them that fear him. Young lions do lack and suffer hunger: but they that seek the Lord shall not want any good. O give thanks unto the Lord, for he is good: for his lovingkindness endureth for ever. Thou openest thine hand, and satisfiest every living thing with favor. Blessed is the man that trusteth in the Lord, and whose trust the Lord is. I have been young and now I am old; yet have I not seen the righteous forsaken, nor his seed begging for bread. The Lord will give strength unto his people; the Lord will bless his people with peace.

## Shir Ha Maalot

Shir ha-maalot,  
beshuv Adonai et shivat tziyon  
hayinu ke-cholmim.  
Az yimalei sechok pinu  
u-leshoneinu rinah  
az yomru va goyim  
higdil Adonai la'asot im eileh.  
Higdil Adonai la'asot imanu  
hayinu semeichim.

Shuvah Adonai et sheviteinu  
ka-afikim ba-negev.

Ha-zorim be-dimah be-rinah yiktzoru.  
Haloch yeileich u'vachoh  
nosei meshech ha-zara,  
bo yavo ve-rinah  
nosei alumotav.

Zimun:  
The leader says:  
Rabotai nevareich.

The others answer:  
Yehi sheim Adonai mevorach mei-atah ve-ad olam.

The leader continues:  
Yehi sheim Adonai mevorach mei-atah ve-ad olam.  
Bireshut – maranan ve-rabanan ve-rabotai, nevareich  
(If there are ten men present add: Eloheinu)  
she-achalnu mishelo

The others say:  
Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo  
uve-tuvo chayinu.

All continue (individuals begin here):  
Baruch ata Adonai, Eloheinu melech ha-olam,  
ha-zan et ha-olam kulo  
be-tuvo be-chein be-chesed uve-rachamim  
hu notein lechem le-chol basar,  
ki le-olam chasdo.  
Uve-tuvo ha gadol  
tamid lo chasar lanu  
ve'al yechar lanu mazon le-olam vaed.  
Ba'avur shemo ha gadol  
ki hu El zan u-mefarneis la-kol  
u-meitiv la-kol u-meichin mazon  
le-chol beriyotav asher baro.  
Baruch ata Adonai, ha-zan et ha-kol.

Nodeh lecha Adonai Eloheinu  
al she-hinchalta la-avoteinu  
eretz chemdah tovah u-rechavoh  
ve-al she-hotzeitanu Adonai Eloheinu mei-eretz mitzrayim  
u feditanu mi-belt avadim,  
ve-al beritcha she-chatamta bi-vesareinu,  
ve-al Toratcha she-limadetanu,  
ve-al chukecha she-hodatanu,  
ve-al chayim chein va-chesed she-chonantanu,



ve-al achilat mazon sha-ata zan u-mefarneis otanu tamid  
be-chol yom uve-chol eit uve-chol sha'ah

Ve-al ha-kol Adonai Eloheinu  
anachnu modim lach u-mevarchim otach  
yitbarach shimcha be fi kol chai  
tamid le-olam va-ed.  
Ka-katuv, ve-achalta ve-savata u-veirachta  
et Adonai Elohecha al ha-aretz ha-tovah asher natan lach.  
Baruch atah Adonai, al ha-aretz ve-al ha-mazon.

Racheim Adonai Eloheinu  
al Yisrael amecha  
ve-al Yerushalayim irecha  
ve-al tziyon mishkan kevodecha  
ve-al malchut beit David meshichecha  
ve-al ha-bayit ha gadol  
veha-kadosh she-nikra shimcha alav.  
Eloheinu avinu re'einu zuneinu  
parneseinu ve-chalkeleinu  
ve-harvicheinu ve-harvach lanu  
Adonai Eloheinu meheirah mi-kol tzaroteinu.  
Ve-na al tatzricheinu Adonai Eloheinu  
Lo lidei matnat basar va-dam ve-lo lidei halva'atam,  
ki im le-yadcha ha-melei'ah ha-petucha  
ha-kedoshah veha-rechavah,  
she-lo neivosh ve-lo nikaleim le-olam vaed.

Special paragraph for Shabbat:  
Retzeih ve-hachalitzeinu Adonai Eloheinu be-mitzvotcha  
uve-mitzvat yom ha-shevi  
ha-Shabbat ha gadol veha-kadosh ha-zeh.  
Ki yom zeh gadol ve-kadosh hu lefanecha  
lishbot bo ve-lanuach bo  
be-ahavah ke-mitzvat retzonecha.  
Uvi-retzoncha haniyach lanu Adonai Eloheinu  
she-lo tehei tzarah ve-yagon va-anachah be-yom menuchateinu.  
Ve-hareinu Adonai Eloheinu be-nechamat tziyon irecha  
uve-vinyan Yerushalayim ir kodshecha  
ki atah hu baal ha-yeshuot u-vaal ha-nechamot.

U-veneih Yerushalayim  
ir ha-kodesh bi-meheirah ve-yameinu.  
Baruch atah Adonai, boneh ve-rachamav Yerushalayim.  
Amein.

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam,  
ha-Eil avinu malkeinu adireinu boreinu  
go'aleinu yotzreinu kedosheinu kedosh Yaakov,  
ro'einu ro'eih Yisrael

ha-melech ha-tov vaha-meitiv la-kol  
shebechol yom va-yom  
hu heitiv hu meitiv hu yeitiv lanu.  
Hu gemalanu hu gomleinu hu yigmeleinu la-ad  
lechein le-chesed ule-rachamim  
ule-revach hatzalah ve-hatzlacha beracha  
viyshuah nechama parnasa ve-chalkalah  
ve-rachamim ve-chayim ve-shalom ve-chol tov,  
umi-kol tuv le-olam al yechasreinu.

Ha-rachaman hu yimloch aleinu le-olam va'ed.  
Ha-rachaman hu yitbarach ba-shamayim uva-aretz.  
Ha-rachaman hu yishtabach le-dor dorim  
ve-yitpa'eir banu la'ad u'le-neitzach netzachim  
ve-yit'adar banu la'ad ule-olmei olamim.  
Ha-rachaman hu yefarneseinu be-chavod.  
Ha-rachaman hu yishbor uleinu mei'al tzavareinu  
ve-hu yolicheinu komemiyut le-artzeinu.  
Ha-rachaman hu yishlach berachah merubah ba-bayit ha-zeh  
ve-al shulchan zeh she-achalnu alav.  
Ha-rachaman hu yishlach lanu et Eiliyahu ha-navi zachur la-tov  
viyvasser lanu beserot tovot yeshuot venechamot.

Ha-rachaman hu yevareich...  
(when eating at one's parents:)  
et avi mori ba'al ha-bayit  
v'et imi morati ba'alat ha-bayit ha-zeh, otam  
ve-et beitam ve-et zaram ve-et kol asher lahem  
(for one's hosts:)  
et ba'al ha-bayit ha-zeh v'et ba'alat ha-bayit ha-zeh, otam  
ve-et beitam ve-et zaram ve-et kol asher lahem  
(when eating at home:)  
oti ve-et ishti (ba'ali) ve-et zari ve-et kol asher li  
...ve-et kol ha-mesubin kan  
otanu ve-et kol asher lanu,  
kemo she-nitbarchu avoteinu Avraham Yitzhak ve-Yaakov  
ba-kol mi-kol kol,  
kein yevareich otanu kulanu yachad  
biverachah sheleimah  
ve-nomar amein.

Ba-marom yelamdu aleihem ve-aleinu  
zechut she-tehei le-mishmeret shalom.  
Ve-nisa verachah mei-eit Adonai  
u-tzedakah mei-Elohei yisheinu.  
Ve-nimtza chein ve-seichel tov be-einei Elohim ve-adam.

On Shabbat:  
Ha-rachaman hu yanchileinu yom she-kulo Shabbat  
u-menuchah le-chayei ha-olamim.

Migdol yeshuot malko  
ve-oseh chesed li-meshicho  
le-David ule-zaro ad olam.  
Oseh shalom bi-meromav  
hu ya'aseh shalom aleinu ve-al kol Yisrael  
ve-imru amein.

Yeru et Adonai kedoshav  
ki ein machsor liyre'av.  
Kefirim rashu ve-ra'eivu  
ve-dorshei Adonai lo yachseru chol tov.  
Hodu ladonai ki tov  
ki le-olam chasdo.  
Potei'ach et yadecha u-masbia le-chol chai ratzon.  
Baruch ha-gever asher yivtach ba'Adonai  
ve-hayah Adonai mivtacho.  
Na'ar hayiti gam zakanti  
ve-lo ra'iti tzaddik ne'ezav  
ve'zaro mevakeish lachem.  
Adonai oz le-amo yitein  
Adonai yevareich et amo va-shalom.

## About Aleph Beta

[Aleph Beta Academy](#) is committed to the relevance of Torah study. We believe Jewish learning should be intellectually stimulating, evidence-based, and meaningful to your daily life. With our animated Torah videos and colourful downloadable guides, we aim to make learning emotionally gripping and inspiring.

Using a textual approach pioneered by Rabbi David Fohrman, Aleph Beta enables people to connect with the Torah like never before. Through a willingness to both question and look deeper at Jewish texts, we want to help students find satisfying answers to some of life's biggest questions. Read how to [become a member today](#).

## What Our Members Say

"Rabbi Fohrman's approach is actually mind-blowing. Each new idea revealed is like the unwrapping of candy whose flavor is not yet known, but when tasted, deliciously sweet. I think I'm addicted...."

"Inspiring! Effective! Relative! Life changing! Thank you for your diligence in teaching."

"Aleph Beta has been a tremendous addition to my classroom teaching experience... [We] have not only gained from the thought provoking questions, but we have been challenged, inspired, and excited by the answers."