

May God rebuild Jerusalem, the holy city, speedily in our lifetime. Blessed is Adonai, who restores Jerusalem with mercy. Amen

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

Thank You God, sovereign of the universe who is good to all, whose goodness is constant throughout all time. Favor us with kindness and compassion now and in the future as in the past. May we be worthy of the days of the moshiach.

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ
מְלֹךְ הָעוֹלָם הַמְּלֹךְ
הַטוֹב וְהַמְּטִיב לְכָל הוּא הַטֵּיב
הוּא מִיְטִיב הוּא יִיטִיב
לָנוּ. הוּא גִמְלָנוּ הוּא
גּוֹמְלָנוּ הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד
לְחַן וּלְחַסֵּד וּלְרַחֲמִים
וַיִּזְכְּנוּ לַיָּמֹת הַמְּשִׁיחַ.

May the Merciful grant us a day of true Shabbat rest, reflecting the life of eternity.

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִנְחַלְנוּ יוֹם שְׁכָלוֹ
שֶׁבֶת וּמְנוּחָה לְחַיֵי הָעוֹלָמִים.

May God enable us to live in the days of the Moshiach and in the world to come.

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִזְכְּנוּ לַיָּמֹת
הַמְּשִׁיחַ וּלְחַיֵי הָעוֹלָם הַבָּא.

May we receive blessings from God, lovingkindness from the God of our deliverance. May we find grace and good favor before God and all people. May God who brings peace to God's universe bring peace to us, to all the people Israel and to all humankind. And let us say, Amen.

וְנִשָּׂא בְרַכָּה מֵאֵת יי
וְצַדִּיקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׁעֵנוּ וְנִמְצָא
חַן וְשֶׁכֶל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים
וְאָדָם: עֲשֵׂה שָׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו
הוּא יַעֲשֵׂה שָׁלוֹם עֲלֵינוּ
וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן:

Uv-nei Y.rushalayim ir ha-kodesh
bimheira v'yameinu.
Baruch atah Adonai, boneh v'rachamav Y'rushalayim. Amen.

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, ha-melech ha-tov v'hameitiv lakol, hu he-itiv,
hu metiv hu v'yeitiv
lanu. Hu g'malanu hu
gomleinu hu yig-m'leinu la-ad
l'chein ul-chesed ul-rachamim
v'yizakenu limot ha-mashiach

Harachaman, hu yan-chileinu yom shekulo
Shabbat umnucha l'chayei ha-holamim.
Harachaman, hu y'zakeinu limot
hamashiach, ul-chayei ha-olam haba.

V'nisah beracha me-et adonai,
o-tzedakah me-elohei yishenu venimtza
chen vechel tov be-eney elohim
ve-adam. Oseh shalom bimromav,

Thank you, 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. Thank you Adonai, who provides food for all.

בְּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מְלֹךְ
הָעוֹלָם הַזֶּן אֶת הָעוֹלָם כְּלוֹ
בְּטוֹבוֹ בְּחַן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים
הוּא נוֹתֵן לָחֵם לְכָל בֶּשָׂר כִּי
לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ. וּבְטוֹבוֹ הַגְּדוֹל
תְּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל יַחֲסֹד
לָנוּ מְזוּר לְעוֹלָם וְעַד. בְּעֵבוֹר
שְׁמוֹ הַגְּדוֹל כִּי הוּא זֶן
וּמְפָרֵס לְכָל וְהַמְטִיב לְכָל וּמְכִין
מְזוֹן לְכָל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בְּרָא.
בְּרוּךְ אַתָּה יי הַזֶּן אֶת הַכֹּל:



נוֹדֶה לָךְ יי אֱלֹהֵינוּ עַל
שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חַמְדָּה
טוֹבָה וּרְחֻבָּה בְּרִית וְתוֹרָה
חַיִּים וְחַיּוֹן יִתְבָּרַךְ שְׂמֵךְ בְּכִי כָּל חַי
תְּמִיד לְעוֹלָם וְעַד. כְּכֹתוֹב וְאֵלֶיךָ
וּשְׂבַחְתָּ וּבְרַכְתָּ אֶת יי
אֱלֹהֵינוּ עַל הָאֶרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר
נָתַן לָךְ. בְּרוּךְ אַתָּה יי עַל
הָאֶרֶץ וְעַל הַמְּזוֹן

We thank You Lord, our God, for the pleasing, ample, desirable land which You gave to our ancestors, for the covenant and Torah, for life and sustenance. May You forever be praised by all who live, as it is written in the Torah, "When you have eaten your fill, you shall praise the Lord your God for the good land which God has given you." Thank you God for the land and for the sustenance.

May the Merciful One grant us a world that shall be entirely Shabbat and eternal rest. May the Merciful One enable us to live in the Messianic age and in the world to come. 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.

On Shabbat add:
וּבְיָמֵינוּ יוֹם הַשְּׁבִיעִי הַשְּׁבִיעִי הַגָּדוֹל וְהַקָּדוֹשׁ
הַזֶּה כִּי יוֹם זֶה גְדוֹל וְקָדוֹשׁ הוּא לְפָנֶיךָ
רְצֵה וְהַחֲלִיצֵנוּ יי אֱלֹהֵינוּ בְּמִצְוַתְּךָ
לְשֶׁבֶת בּוֹ וְלִנְיָח בּוֹ בְּאַהֲבָה כְּמִצְוַת רְצוֹנְךָ
וּבְרַצוֹנְךָ הֵיטֵב לָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ שְׁלֵמָה תְּהֵא
צְרָה וְיָגוֹן וְנֶאֱחָה בַיּוֹם מְנוּחָתֵנוּ. וְהִרְאֵנוּ יי
אֱלֹהֵינוּ בְּנִחְמַת צִיּוֹן עִירְךָ וּבְבִבְנֵי יְרוּשָׁלַם עִיר
קְדֻשֶׁךָ כִּי אַתָּה הוּא בְּעַל הַיְשׁוּעוֹת
וּבְעַל הַנְּחֻמוֹת:



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 yechsar
lanu mazon l'olam va-ed. Ba-avur
sh'mo hagadol, ki hu zann
um-farneis lakol, u-meitiv lakol u-meichin
mazon l'chol-b'riyotav asher bara.
Baruch atah Adonai, hazan et
Nodeh lecha adonai elohenu al
she-hinchal-tanu le-avotenu eretz chemdah
tovah orchava breit ve-torah
chayim umazon yitbarach shimcha be-fi kol chai
tamid le-olam va-ed. ka-katuv ve-a-chalta
ve-shivata uverachta et adoani
elochecha al hararetz hatovah asher
natan lecha. Baruch atah adonai al

R'tzei v'hachlitzeinu Adonai loheinu b'mitzvotecha,
uv-mitzvat yom hash-vi-i haShabbat hagadol v.hakadosh hazeh. Ki yom zeh gadol v'kadosh hu l'fanecha,
lishbat-bo v'lanuach bo b'avahavah K'mitzvat r'tzonecha.
U-virtzon'cha hanach lanu Adonai Eloheinu shelo t'hei tzara v'yagon va-anacha byom mnu-chateinu. V'har-einu Adonai Eloheinu b'nechamat tzion irecha, u'vinyan Y'rushalayim ir kodshecha,ki atah hu ba-al hay'shuot
u-va-al hanechamot.

ON SHABBAT AND HOLIDAYS BEGIN SINGING PSALM 126 HERE:
After singing this psalm Birkat Hamazon begins with the *mezuman* below

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוֹב יי אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הָיִינוּ
כְּחֹלְמִים: אָז יִמְלֵא שְׁחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה
אָז יֹאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יי לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי:
הַגְּדִיל יי לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הָיִינוּ שְׂמֵחִים:
שׁוֹבָה יי אֶת שְׁבִיתֵנוּ כְּאֶפְיָקִים בְּנִגְבִּי:
הַיְרָעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ הַלֹּדֶךְ יִלְךָ
וּבִכָּה נִשָּׂא מְשֻׁךְ הַדָּעַ בֹּא יְבֵא בְרִנָּה נִשָּׂא אֲלֻמּוֹתָיו:

A song of ascents. When God brought the exiles back to Zion it was like a dream. Then our mouths were filled with laughter and our tongues with song. Then was it said among the nations: .God has done great things for them.. Truly God has done great things for us, and we rejoiced. Bring us from exile, God, as the streams return to the Negev; those who sow in tears shall reap in joy. Those who go out weeping, bearing sacks of seeds, shall return with joy, bearing their sheaves.

BEGIN HERE ON WEEKDAYS AND NON-HOLIDAYS
If there aren't three people eating together,
begin at the top of the next column with the first paragraph.

(Only say *eloheinu* if you are eating with more than 10 people who count in your minyan)
Group of 3 people or more:
בְּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ

Leader:
רַבּוֹתַי נְבָרְךָ!
Rabotai nivareich

וּבְטוֹבוֹ חָיִינוּ.
Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu.

Group of 3 people or more:
יי מְבָרְךָ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם.
יְהִי שֵׁם
Y'hi sheim Adonai m'vorach mei-atah v'ad olam.

(Only say *eloheinu* if you are eating with more than 10 people who count in your minyan)

Leader:
(אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ
בְּרוּךְ
וּבְטוֹבוֹ חָיִינוּ.
Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu.

Leader:
יי מְבָרְךָ מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם.
יְהִי שֵׁם
Y'hi sheim Adonai m'vorach mei-atah v'ad olam.

(Only say *eloheinu* if you are eating with more than 10 people who count in your minyan)

בְּרִשׁוֹת מְרָנוּ וּרְבָנוּ וּרְבּוֹתַי
(אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ.
נְבָרְךָ
Bershut maranan vrabanan verabotai nevarech (eloheinu) sheacalnu meshelo

Everyone together:

Without sustenance there is no Torah--
Without Torah there is no sustenance
Avot 3:17 אין קפוח אין תורה -- אם אין תורה אין קפוח

4 Major Themes of Birkat Hamazon

birkathamazon Buddy List...

My AIM People Help

got thanks?  Fortified with 100% thankfulness! What's in your DIET?

birkathamazon Buddy List:

- ▼ Buddies (8/18)
 - Bracha # 1**
Blessing for the **Food**
*Thanking God for our physical survival
Partnership between humans and God
Feeding the Hungry*
- ▼ Family (8/18)
 - Bracha # 2**
Blessing for the **Land**
*Responsibility to remember our connection
to nature
Spiritual sustenance is dependant on
physical sustenance*
- ▼ Co-Workers (8/18)
 - Bracha # 3**
Blessing for **Jerusalem**
*Connection to Israel
Connection between nationalism and
spiritual beliefs*
- ▼ Mobile Devices (8/18)
 - Bracha #4**
Blessing of **Goodness**
*Focus on positive partnership with God
Seeing good in the world*

 Mail
  AOL Mail
  Meu mundo
  My AOL
  Turmas AOL

 AOL Instant Messenger

BRACHOT ברכות

Before You Eat a Meal...
If you are going to eat bread then...

HAND WASHING

Take a cup and fill it with water. Pour water onto both hands and then say the following bracha as you are drying your hands.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר
קדשנו במצותיו וצונו על נטילת ידיים:
*Baruch atah adonai elohenu melech haolam asher kidshanu be-
mitzvotav vitzivanu al netilat yadayim*
Thank you God, ruler of the universe who makes us holy through
your mitzvot and who commands us to wash our hands.

BREAD

ברוך אתה יי אלהינו מלך
העולם המוציא לחם מן הארץ:
*Baruch atah adonai elohenu melech haolam hamozti lechem min
ha-aretz*
Thank you God, ruler of the universe who brings forth bread from
the land.

If You Are Just Having A Snack Then...

FRUITS FROM THE GROUND

ברוך אתה יי אלהינו מלך
העולם בורא פרי האדמה:
Baruch atah adonai elohenu melech haolam bore pri ha-adama
Thank you God, ruler of the universe who creates fruit from the
ground.

FRUITS FROM THE TREE

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי העץ:
Baruch atah adonai elohenu melech haolam bore pri ha-etz
Thank you God, ruler of the universe who creates fruit from trees

Blessing for the Shabbat Candles

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם
אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של שבת.
*Baruch ata adonai elohenu melech ha-olam
asher kidshanu bemitzvotav, vitzivanu lehadlik ner shel shabbat.*

Thank you God for creating holiness through your mitzvot
and for commanding us to light the Shabbat candles.

Kiddush For Friday Night:

יום הששי ויכלו השמים והארץ וכל צבאם:
ויכל אלהים ביום השביעי מלאכתו אשר
עשה וישבת ביום השביעי מכל מלאכתו
אשר עשה: ויברך אלהים את יום השביעי
ויקדש אתו כי בו שבת מכל מלאכתו אשר
ברא אלהים לעשות:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם בורא פרי הגפן.

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר
קדשנו במצותיו ורצה בנו וישבת קדשו
באהבה ובכבוד הנחילנו ופרון למעשה
בראשית כי הוא יום תחלה למקראי קדש
וזכר ליציאת מצרים כי בנו בחרת ואותנו
קבשת מכל העמים וישבת קדשך באהבה
ובכבוד הנחילתנו. ברוך אתה יי מקדש
השבת.