

The Rosenbloom Religious School of  
Chizuk Amuno Congregation

# **Birkat HaMazon**

## **Grace After Meals**

FAMILY EDITION

© Alex Weinberg 2006

On *Shabbat Birkat HaMazon* is introduced with Psalm 126. Psalm 126 sings **praises to God** for the **wonderful things we have in our lives**. We thank God for the **land of Israel** and the **food** that we have.

Shir Hama-a-lot, b'shuv  
Adonai et shivat Tzion  
hayinu 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-  
afkim banegev. Hazor'im  
b'dima b'rina yik-tzoru.  
Haloch yeileich uvacho,  
nosei meshech hazara. Bo  
yavo v'rina nosei alumotav.

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יי  
אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הָיִינוּ  
כְּחֻלְמִים:  
אֲזַי מָלֵא שְׂחֹק פִּינוּ  
וְלִשְׁוֹנֵינוּ רִנָּה  
אֲזַי יֹאמְרוּ בַגּוֹיִם הַגְּדִיל  
יי לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי:  
הַגְּדִיל יי לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ  
הָיִינוּ שְׂמֵחִים:  
שׁוּבָה יי אֶת שְׁבִיתֵנוּ  
כַּאֲפִיקִים בְּנֶגֶב:  
הַזֹּרְעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה  
יִקְצְרוּ: הַלֹּחַ יֵלֵךְ וּבָכָה  
נִשְׂאֵמָשֵׁךְ הַזֹּרֵעַ בֹּא יבֹא  
בְּרִנָּה נִשְׂאֵ אֶלְמַתּוֹ:

Everyone is invited to sing the Grace After Meals  
with the *mezuman*, the invitation to prayer:

**Leader:**

חֲבֵרַי נְבָרֵי!

*Chaverai nivareich*

**Group:**

יְהִי שֵׁם יי מְבָרַךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.

*Y'hi sheim Adonai m'vorach mei-atah v'ad olam.*

**Leader:**

יְהִי שֵׁם יי מְבָרַךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.

*Y'hi sheim Adonai m'vorach mei-atah v'ad olam.*

בְּרִשׁוֹת חֲבֵרַי נְבָרַךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ.

*Bershut haverai nevarech eloheinu sheacalnu meshelo*

**Group:**

בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוּבוֹ חַיֵּינוּ.

*Baruch Eloheinu she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu.*

**Leader:**

בָּרוּךְ אֱלֹהֵינוּ שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלוֹ וּבְטוּבוֹ חַיֵּינוּ.

*Baruch Eloheinu she-achalnu mishelo uv-tuvo chayinu.*

**Everyone together:**

בָּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שְׁמוֹ:

*Baruch hu u-varuch sh'mo.*

**1** The first of four main blessings in Birkat HaMazon **thanks God for the food** we have in our lives.

We thank God for giving food to everyone, yet we know that there are hungry people in the world. *How can we act as God's partner and help complete this blessing and end hunger in our community?*

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 el zan um-  
farneis lakol, u-meitiv lakol  
u-meichin mazon l'chol-  
b'riyotav asher bara. Baruch  
atah Adonai, hazan et hakol.

בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
הַזֵּן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ  
בְּטוֹבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד  
וּבְרַחֲמִים הוּא נוֹתֵן לָחֶם  
לְכֹל בֶּשָׂר כִּי לְעוֹלָם  
חֶסֶדּוֹ. וּבְטוֹבוֹ הַגָּדוֹל  
תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאֵל  
יַחֲסַר לָנוּ מִזֶּזֶן לְעוֹלָם  
וְעַד. בְּעֵבוֹר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל,  
כִּי הוּא אֵל זֶן וּמִפְרִנֵּס  
לְכֹל וּמַטִּיב לְכֹל,  
וּמַכִּיִּן מִזֶּזֶן לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו  
אֲשֶׁר בָּרָא. בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ,  
הַזֵּן אֶת הַכֹּל:

**2** In the second of the four main blessings in the *Birkat HaMazon* we thank God for the land of Israel. We are reminded that the **brit-partnership** that we have with God includes **spiritual** and **physical** protection that the land of **Israel** represents. *Why do you think that while we thank God for the food we have eaten we also say thank you for the land?*

Nodeh lecha adonai  
elohenu al she-hinchal-tanu  
le-avotenu eretz chemdah  
tovah orchava briet ve-tora  
chayim umazon yitbarach  
shimcha be-fi kol chai tamid  
le-olam va-ed. ka-katuv  
ve-a-chalta ve-shevata  
uverachta et Adonai  
elochecha al hararetz  
hatovah asher natan lach.  
Baruch atah adonai al ha-  
aretz ve-al hamazon.

נוֹדֶה לְךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ עַל  
שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ  
אֶרֶץ חֲמֻדָּה טוֹבָה וְרַחֲבָה  
בְּרִית וְתוֹרָה חַיִּים וּמְזוֹן  
יִתְבַרַךְ שְׁמֶךָ בְּפִי כָל חַי  
תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד.

כַּכְתוּב וְאַכַּלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ  
וּבִרְכַתְּ אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ  
עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר  
נָתַן לְךָ.

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ עַל  
הָאָרֶץ וְעַל הַמְּזוֹן:

This paragraph is only said on **Shabbat**. We thank God for the **Shabbat** as a time we are able to set aside as **unique--kadosh**.

*How can you make Shabbat a unique time in your week?*

R'tzei v'hachlitzeinu Adonai eloheinu b'mitzvotcha, 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'ahavah k'mitzvat r'tzonecha. U-virtzoncha haneach lanu Adonai Eloheinu shelo t'heitzara v'yagon va-anacha beyom menuchateinu. V'har-einu Adonai Eloheinu b'nechamat tzion irecha, uvenyan Y'rushalayim ir kodshecha, ki atah hu ba-al ha-y'shuot u-va-al hanechamot.

רְצֵה וְהַחֲלִיצֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ  
בְּמִצְוֹתֶיךָ וּבְמִצְוֹת יוֹם  
הַשַּׁבָּת הַגָּדוֹל  
וְהַקְּדוֹשׁ הַזֶּה.  
כִּי יוֹם זֶה גָּדוֹל וְקְדוֹשׁ  
הוּא לְפָנֶיךָ, לְשַׁבַּת בּוֹ  
וְלָנוּחַ בּוֹ בְּאַהֲבָה כְּמִצְוֹת  
רְצוֹנָךְ וּבְרְצוֹנְךָ הִנִּיחַ לָנוּ  
יְיָ אֱלֹהֵינוּ, שֶׁלֹּא תִהְיֶה צָרָה  
וְיָגוֹן וְאַנְחָה בְּיוֹם מְנוּחָתֵנוּ.  
וְהִרְאֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ בְּנֶחֱמַת  
צִיּוֹן עִירְךָ וּבְבִנְיִן יְרוּשָׁלַיִם  
עִיר קְדוֹשְׁךָ, כִּי אַתָּה הוּא  
בַּעַל הַיְשׁוּעוֹת  
וּבַעַל הַנְּחָמוֹת.

On holidays we add a special paragraph that thanks God for **Israel, the leadership in our Jewish communities** and our **partnership with God**. We also ask God to help us **live a long meaningful life**.

Eloheinu ve-elohei avoteinu  
ya-aleh ve-yavo ve-ya-giyah  
ve-y-ra-eh ve-ye-ra-eh ve-  
yishma ve-yifaked ve-yizacher  
zich-ronenu u-fikdo-ne-nu ve-  
zichron avotenu ve-zichron  
ma-shiach ben david av-de-  
cha ve-zichron ye-ru-shalayim  
eir kad-shecha ve-zichron kol  
amcha bet yisrael le-fanecha  
lif-leytah le-tovah le-chen ol-  
chesed ol-ra-cha-mim le-chay-  
im ul-shalom be-yom:

Rosh Hodesh / Chag HaMatzot  
/ Chag Ha-Sha-vu-ote / Chag  
Sukkot / Ha-Shmini Chag Ha-  
Atzeret / HaZicharon / hazeh.  
Zochrenu Adonai elo-heinu bo  
le-tovah u-fouk-denu vo liv-ra-  
cha ve-hoshie-enu vo le-chay-  
im u-vidvar ye-shua ve-racha-  
mim hus ve-hanenu ve-rahem  
a-le-nu ve-hoshi-eynu ki elecha  
eiy-nenu ki el melech chanun  
ve-rachum atah.

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ,  
יַעֲלֶה וַיָּבֹא וַיִּגְיַע, וַיִּרְאֶה, וַיִּרְצֶה,  
וַיִּשְׁמַע, וַיִּפְקֵד, וַיִּזְכֵּר זְכוֹרֹתֵינוּ  
וּפְקֻדֹתֵינוּ, וְזָכְרוּן אֲבוֹתֵינוּ,  
וְזָכְרוּן מְשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עֲבָדְךָ, וְזָכְרוּן  
יְרוּשָׁלַיִם עִיר קְדְשְׁךָ,  
וְזָכְרוּן כָּל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיךָ,  
לְפָלִיטָה לְטוֹבָה לְחַן וּלְחֶסֶד  
וּלְרַחֲמִים, לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם בְּיוֹם  
רֵאשִׁי הַחֹדֶשׁ | חַג הַמַּצּוֹת | חַג  
הַשְּׁבִעוֹת | חַג הַסִּכּוֹת | הַשְּׁמִינִי חַג  
הָעֶצְרֶת | הַזְּכוֹרוֹן | -- הַיּוֹם.  
זְכוֹרֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה, וּפְקֻדֹתֵנוּ  
בּוֹ לְבִרְכָה. וְהוֹשִׁיעֵנוּ בּוֹ לְחַיִּים,  
וּבְדַבַּר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים, חוּס וְחַנּוּנוּ,  
וְרַחֵם עָלֵינוּ וְהוֹשִׁיעֵנוּ, כִּי אֱלֹהֵינוּ  
עֵינֵינוּ, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנוּן וְרַחוּם  
אָתָּה:

**3** The third blessing in *Birkat HaMazon* asks God to **help us protect Jerusalem**.

**4** The fourth blessing expresses our thanks for the **partnership that we have with God** throughout all time.

Uv-nei Yerushalayim  
ir hakodesh 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 heitiv,  
hu metiv hu v'yektiv lanu.  
Hu g'malanu hu gomleinu  
hu yig-m'leinu la-ad l'chein  
ul-chesed ul-rachamim  
v'yizakenu limot ha-  
mashiach

וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ  
בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ.

בָּרוּךְ אַתָּה יי בּוֹנֵה  
בְּרַחֲמֵי יְרוּשָׁלַיִם. אָמֵן

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ  
מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמְּלֶךְ  
הַטּוֹב וְהַמְּטִיב לְכָל

הוּא הַיְטִיב הוּא מֵיטִיב  
הוּא יֵיטִיב לָנוּ.

הוּא גִמְלָנוּ הוּא גּוֹמְלָנוּ  
הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד

לְחַן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים  
וְיִזְכְּנוּ לְיָמֹת הַמְּשִׁיחַ.

**Harachaman--Please  
God...**

...Let us have **Shabbat** as a day to rest throughout our lives.

(...Let us always be able to **celebrate holidays.**)

(...Help us create **Sukkot.**)

...Help us discover the **Moshiach** in our lives.

Harachaman, hu yan-  
chileinu yom shekulo  
Shabbat umnucha  
l'chayei ha-holamim.

Harachaman, hu yan-  
chileinu yom shekulo tov.

Harachaman, hu ya-keem  
la-nu et sukkat Da-vid ha-  
no-fa-let

Harachaman, hu y'zakeinu  
limot  
hamashiach, ul-chayei ha-  
olam haba.

הַרְחַמֵּן הוּא יִנְחִילֵנוּ יוֹם  
שְׁכָלוּ וּמְנוּחָה  
לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים.

(הַרְחַמֵּן, הוּא יִנְחִילֵנוּ יוֹם  
שְׁכָלוּ טוֹב.)

(הַרְחַמֵּן, הוּא יִקִּים לָנוּ אֶת  
סִכַּת דָּוִד הַנוֹפֶלֶת.)

הַרְחַמֵּן הוּא יִזְכֵּנוּ לְיָמֹת  
הַמָּשִׁיחַ וּלְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבֶּא.

As we conclude *Birkat HaMazon*, we thank God once again for what we have in our lives and ask for **peace for our entire community**.

V'nisah veracha me-et adonai,  
oo-tzedakah me-elohei yishenu venimtza chen vesechel tov be-enei elohim ve-adam.

Oseh shalom bimromav,  
hu ya-aseh shalom alenu ve-al kol yisrael vi-yemeru amen.

וְנִשָּׂא בְרָכָה מֵאֵת יי  
וְצַדִּיקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׁעֵנוּ  
וְנִמְצָא חֵן וְשִׂכָּל טוֹב  
בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם:

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרְוֵמָיו  
הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם  
עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל  
וְאָמְרוּ אָמֵן:



# Songs for Shabbat



## 7 Kol Ha-Olam Kulo

כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ גֶשֶׁר צַר מְאֹד,  
וְהַעִיקָר לֹא לִפְחַד כְּלָל

*Kol Ha-olam ku-lo  
ge-sheer tzar me-od ve-ha-e-kar lo le-fa-  
ched klal*

## 8 Lo A-lecha Ha-melecha

לֹא עָלֶיךָ הַמְּלָאכָה לְגִמְרָה,  
וְלֹא אַתָּה בֶן חוֹרִין לְהִבְטֹל מִמֶּנָּה...  
*Lo alecha ha-me-lacha lig-mor ve-lo a-  
tah ven cho-rin le-hivatel mi-me-nah.*

## 9 Min Ma-Metzar

מִן הַמִּצָּר קְרָאתִי יְהוָה,  
עֲנֵנִי בְמִרְחֹב יְהוָה.  
*Min ha-metzar ka-rati yah,  
a-na-ni va-mer-chav yah.*

## 10 Am Yis-ra-el Chai

עַם יִשְׂרָאֵל חַי,  
עוֹד אֲבִינוּ חַי.  
*Am Yisrael Chai, Od avinu chai*

## 11 Pit-chu Li

פְּתַחוּ לִי שַׁעֲרֵי צְדָקָה  
אֲבֹא בָם אוֹדֶה יְהוָה.  
זֶה הַשַּׁעַר לִי צְדִיקִים יָבֹאוּ בוֹ.  
*Pit-chu li sha-arei tze-dek ah-vo vam  
o-deh yah.  
Zeh ha-shar la-adonai tzadikim ya-vo-u  
vo.*

## 1 Ahat Sha-alti

אַחַת שְׁאַלְתִּי מֵאֵת יְיָ, אוֹתָהּ אֲבַקֵּשׁ.  
שְׁבִתִי בְּבַיִת יְיָ כָּל-יְמֵי חַיִּי,  
*Achat sha-alti me-et adonai, otah  
avakesh. Shivti be-veit adonai kol yemei  
chayai*

## 2 David Melech

דָּוִד מֶלֶךְ יִשְׂרָאֵל  
חַי וְקַיָּם.  
*David melech yisrael chai vi-ka-yam*

## 3 Ho-shi-ah et-Amecha

הוֹשִׁיעָה אֶת-עַמֶּךָ,  
וּבְרַךְ אֶת נַחְלֶתְךָ, וּרְעֵם  
וְנִשְׂאֵם עַד עוֹלָם.  
*Ho-shia et amecha, uvarech et na-chal-  
techa u-rem ve-nisem ad olam*

## 4 He-ne Mah Tov

הִנֵּה מַה טוֹב וַיְמָה נַעִים  
שְׁבֵת אַחִים גַּם יָחַד.  
*Hene mah tov umah na-yim  
she-vet achim gam ya-chad.*

## 5 Yis-me-chu Ha-Shamayim

יִשְׁמְחוּ הַשָּׁמַיִם וְתִגַּל הָאָרֶץ,  
יְרַעַם הַיָּם וּמְלֹאוֹ.  
*Yis-me-chu ha-sha-ma-yim ve-ta-gel ha-  
aretz yir-am ha-yam um-lo-o*

## 6 Ki Hem Chayenu

כִּי הֵם חַיֵּינוּ וְאֶרֶךְ יַמֵּינוּ  
וּבְהֵם נִהְיֶה יוֹמָם וְלַיְלָה.  
*Ki hem cha-yenu ve-orech ya-me-nu  
u-va-hem he-he-geh yo-mam va-lai-lah*