



HILLEL

ברכת המזון

BIRKAT HAMAZON

ON SHABBAT:

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-asot iman, hayinu s'meichim. Shuva Adonai et sh'viteinu ka-afikim banegev. Hazor'im b'dima b'rina yik-tzoru. Haloch yeileich uvacho, nosei meshech hazara. Bo yavo v'rina nosei alumotav.

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.

1

בשבת: שיר המעלות. בשוב יי את-שיבת ציון היינו כחלמים. אז ימלא שחוק פינו ולשוננו רנה. אז יאמרו בגוים: "הגדיל יי לעשות עם אלה." הגדיל יי לעשות עמנו. היינו שמחים. שובה יי את-שבתנו כאפיקים בנגב. הזרעים בדמעה ברנה יקצרו. הלזף ילף ובכה. נשא משף-הזרע. בא יבא ברנה נשא אלמתי.

T'hilat Adonai y'dabeir pi vivareich kol basar Sheim kod'sho l'olam va-ed. Va-anachnu n'vareich ya mei-ata v'ad olam hal'luya. Hodu Ladonai ki tov, ki l'olam chasdo. Mi y'maleil g'vurot Adonai, yashmi-a kol t'hilato.

Now let my mouth declare praise for God, and let the whole human race bless God's holy name for all time. As for us, we will bless God from now on and forever more: Praise God! Give thanks to God who is good, whose kindness is everlasting! Who can describe the mighty deeds of God, or utter all God's praise?

2

ש"צ: חבירי נברך. קהל (ש"צ שונה): יהי שם יי מברך מעתה ועד עולם. ש"צ: ברשות חבירי נברך אלהינו שאכלנו משלו. קהל (ש"צ שונה): ברוך אלהינו שאכלנו משלו ובטובו חיינו. כלם: ברוך הוא וברוך שמו.

Let us thank God. Blessed is the name of God now and forever. With your permission, let us thank God whose food we have eaten. Blessed is God whose food we have eaten and through whose goodness we live. Blessed is God and Blessed is God's name.

3

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

Blessed is The Lord 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. Through God's abundant goodness we have not lacked sustenance, and may we not lack sustenance forever, for the sake of God's great name. God sustains all, does good to all, and provides food for all the creatures whom God has created. Blessed is The Lord our God, who provides food for all.

4

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

We thank The Lord our God for having given a lovely and spacious land to our fathers and mothers; for having liberated us from the land of Egypt and freed us from the house of bondage; for the covenant which God has sealed in our flesh, for the Torah which God has taught us; for the laws which God has made known to us; for the life, grace and loving kindness which God has bestowed upon us, and for the sustenance with which God nourishes and maintains us continually, in every season, every day, even every hour.

5

ועל הכל יי אלהינו אנהנו מודים לך ומברכים אותך. יתברך שמך בפי כל-חי תמיד לעולם ועד. בכתוב: "ואכלת ושבעת וברכת את-יהוה אלהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך." ברוך אתה יי. על הארץ ועל המזון.

For all these blessings we thank The Lord our God with praise. May God's name be praised by every living being forever, as it is written: "When you have eaten your fill, give thanks to The Lord your God for the good land which God has given you." Blessed is God for the land and its produce.

6

רחם יי אלהינו על ישראל עמך. ועל ירושלים עירך. ועל ציון משכן כבודך. ועל מלכות בית דוד משיחך. ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמך עליו. אלהינו אבינו. רענו וזוננו. פרנסנו וכלכלנו והרויחנו. והרוח-לנו. יהוה אלהינו. מהרה מפל-צרותינו. ונא אל תצריכנו יהוה אלהינו. לא לידי מתנת בשר ודם ולא לידי הלואתם. כי אם ליך המלאה הפתוחה הקדושה והרחבה. שלא גבוש ולא נכלם לעולם ועד.

May The Lord our God have mercy on God's people Israel, God's city Jerusalem, Zion the abode of God's glory, the royal house of David, God's anointed one, and the great and holy Temple that bears God's name. May our God, our Parent, tend and nourish us, sustain and maintain us, and speedily grant us relief from all our troubles. May God make us dependent not on the alms or loans of others, but rather on God's full, open and generous hand, so that we may never be humiliated or put to shame.

7

ON SHABBAT: R'tzei v'hachalitzeinu Adonai Eloheinu b'mitzvotcha, uv-mitzvat yom hash'vi'i haShabbat hagadol v'hakadosh hazeh. Ki yom zeh gadol v'kadosh hu l'fanecha, lishbot-bo v'lanuach bo b'ahavah k'mitzvat r'tzonecha. U-virtzon'cha hanach lanu Adonai Eloheinu shelo t'hei tzara v'yagon va-anacha b'yom m'nuchateinu. V'har-einu Adonai Eloheinu b'nechamat Tzion irecha,uv'vinyan Y'rushalayim ir kodshecha,ki atah hu ba-al ha-y'shuot u-va-al hanechamot.

May it be God's will to strengthen us in God's commandments, especially regarding the seventh day, this great and holy Sabbath, for today is great and holy before God--a day on which to rest and repose in love, according to God's command. May it be God's will to grant us relief from all care, sorrow and grief on our day of rest, and may God enable us to see Zion comforted, and Jerusalem, the holy city, rebuilt. For it is God who is the master of salvation and comfort.

8

בר"ח וי"ט וחול המועד וראש השנה: אלהינו ואלהי אבותינו, יעלה ויבא 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, לחיים ולשלום ביום -- ראש החדש | חג המצות | חג השבעות | חג הסוכות | השמיני חג העצרת האכרון | -- הזה. זכרנו יי אלהינו בו לטובה. ופקדנו בו לברכה. והושיענו בו לחיים, ובדבר שוועה ורחמים, חוס וחגנו, ורחם עלינו והושיענו, כי אליך עינינו, כי אל מלך חנון ורחום אתה:

FOR FESTIVALS AND THE NEW MOON: Elohaiu Veilohei Avoteinu ya'aleh v'yavo, v'yagiya, v'yeraheh, v'yeirathzeh v'yishma, v'yipahkeyd, v'yizahcher, zichroneynu u'fikdoneinu, v'zichron avoteynu, v'zichron mahshiyach ben Dahveed ahvdecha, v'zichron yerushalayim ir kadshechah, v'zichron kol amcha beit yisrael l'fahnecha, l'flaytah, l'tovah, l'cheyn, ul'chesed, ulerachahmim, lechayyim, uleshalom b'yom [for new month Rosh Chodesh, for Passover Chag Hamatzot, for Succot Chag Hasuccot, for Shemini Atzeret and Simchat Torah Shemini Hachag Ha'ahzeret, for Shevuot, Chag Hashevuot, for Rosh Hashanah Hazikaron] hazeh, zahchreynu Adonai Eloheinu bo l'tovah, ufahkdeynu bo l'v'racha, v'hoshiyeinu bo l'chayyim. U'cidcahr y'shuah v'rachamim choos v'chaneynu vrahecheym aleynu, v'hoshiyeinu, ki ailecha eyneynu, ki El melech chanun v'rachum ahata.

9

ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה במינינו. Uv-nei Y'rushalayim ir hakodesh bimheira v'yameinu.  
ברוך אתה יי בונה ברחמי ירושלים. אמן. Baruch atah Adonai, boneh v'rachamav Y'rushalayim. Amein.  
May God rebuild Jerusalem, the holy city, speedily in our lifetime. Blessed is God, who restores Jerusalem with mercy. Amen.

10

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם. האל אבינו  
מלכנו אדינו בוראנו גואלנו יוצרנו קדושנו  
קדוש יעקב. רואנו רועה ישראל. המלך הטוב  
והמטיב לכל. שבכל יום ויום הוא היטיב.  
הוא מיטיב. הוא יטיב לנו. הוא גמלנו הוא  
גומלנו הוא יגמלנו לעד לחן ולחסד ולרחמים  
ולרחמים. הצלה והצלה ברכה וישועה נחמה.  
פריסה וכלכלה ורחמים ורחמים ושלום וכל טוב.  
ומכל טוב לעולם אל יחסרנו.

Baruch atah Adonai, Eloheinu melech ha-olam, ha-Eil avinu  
Malkeinu adireinu bor'einu go-aleinu yotz'reinu k'dosheinu  
k'dosh Ya'akov, ro-einu ro-ei Yisrael, hamelech hatov  
v'hameitiv lakol, sheb'chol-yom vayom hu heitiv,  
hu meitiv, hu yeitiv lanu. Hu g'malanu hu  
gomleinu hu yig-m'leinu la-ad l'chein ul-chesed ul-rachamim  
ul-revach, hatzala v'hatzlacha b'racha vi-shua nechama,  
parnasa v'chalkala v'rachamim v'chayim v'shalom v'chol-tov,  
u-mikol tuv l'olam al y'chasreinu.

Blessed is The Lord our God, Sovereign of the universe, who is our God, our Parent, our Sovereign, our Mighty One, our Creator, our Redeemer, our Maker, the Holy One of Jacob, the Shepherd of Israel, the good Sovereign who does good to all. May God who continually shows us kindness continue offering goodness to us. As God has ever bestowed favors upon us, may God continue to bless us with grace, loving kindness, compassion, deliverance, prosperity, redemption, consolation, sustenance, and mercy; a life of peace and all goodness. May God never withhold goodness from us.

הרחמן הוא ימלך עלינו לעולם ועד. Harachaman, hu yimloch aleinu l'olam va-ed.

May the Merciful One reign over us forever and ever.

הרחמן הוא יתברך בשמים ובארץ. Harachaman, hu yitbarach bashamayim u-va-aretz.

May the Merciful One be extolled in heaven and on earth.

11

הרחמן הוא ישתבח לדור דורים. ויתפאר בנו לעד  
ולנצח נצחים. ויתהדר בנו לעד ולעולמי עולמים.

Harachaman, hu yishtabach l'dor dorim, v'yitpa-ar banu la-ad  
u-l'neitzach n'tzachim, v'yit-hadar banu la-ad ul-olmei olamim.

May the Merciful One be praised in all generations, be glorified through us to all eternity, and be honored among us forever.

הרחמן הוא יפריסנו בכבוד. Harachaman, hu y'far-n'seinu b'chavod.

May the Merciful One grant us an honorable livelihood.

הרחמן הוא ישובר עלנו מעל צוארנו  
והוא יוליכנו קוממיות לארצנו.

Harachaman, hu yishbor uleinu mei-al tzavareinu  
v'hu yolicheinu kom'miyut l'artzeinu.

May the Merciful One break the yoke of our oppression and lead us in dignity to our ancient homeland.

12

הרחמן הוא ישלח ברכה מרבה בבית הזה ועל  
שלחן זה שאכלנו עליו.

Harachaman, hu yishlach b'racha m'ruba babayit hazeh v'al  
Shulchan zeh she-achalnu alav.

May the Merciful One send abundant blessing upon this dwelling and the table at which we have eaten.

הרחמן הוא ישלח לנו את אליהו הנביא. זכור  
לטוב. ויבשר לנו בשורות טובות ישועות ונחמות.

Harachaman, hu yishlach lanu et-Eliyahu Hanavi, zachur  
latov, vivaser-lanu b'sorot tovot y'shu-ot v'nechamot.

May the Merciful One send Elijah the Prophet to us, and may he bear good tidings of salvation and comfort.

הרחמן הוא יברך את כל המסבים כאן.  
ארתנו ואת כל אשר לנו.

Harachaman hu y'vareich et-kol-ham'subim kan,  
otanu-v'et-kol asher lanu.

May the Merciful One bless all who are gathered here and all their families, as well as all dear to us.

13

כמו שנתברכו אבותינו: אברהם. יצחק.  
ויעקב. ואמותינו: שרה. רבקה. לאה. ורחל.  
בכל מכל כל. כן יברך אותנו כלנו יחד  
בברכה שלמה. ונאמר: אמן. במרום למדוד  
עליהם ועלינו זכות. שתהא למשמרת שלום. ונשא ברכה מאת יי  
יצדקה מאליה ישענו. ונמצא חן ושכל טוב בעיני אלהים ואדם:

K'mo she-nitbarchu avoteinu: Avraham, Yitzchak,  
v'Ya-akov, v'imoteinu: Sarah, Rivkah, Leah, v'Rachel,  
bakol mikol kol, kein y'vareich otanu kulanu yachad  
bivracha sh'leima, v'nomar: Amein. Bamarom y'lamdu aleihem v'aleinu z'chut,  
she-t'hei l'mishmeret shalom. V'nisa v'racha mei-eit Adonai,  
utz-daka mei-Elohei yisheinu. V'nimtza chein v'seichel tov b'einei Elohim  
v'adam.

Even as our forefathers: Abraham, Isaac, and Jacob, and our foremothers: Sarah, Rebecca, Rachel, and Leah, were blessed in every way; so may God bless all of us together with a perfect blessing, and let us say: Amen. May our merit and the merit of our ancestors secure enduring peace for all of us. May we receive a blessing from God, and justice from the God of our salvation. May we find grace and favor in the sight of God and humankind.

14

הרחמן הוא יברך את כל אחנו בני ישראל  
הנתונים בצרה. ויוציאם מאפלה לאורה.

Harachaman, hu y'variech et kol acheinu b'nei Yisrael  
han'tunim betzarah, v'yotzi-eim mei-afeilah l'orah.

May the Merciful One bless all of the children of Israel who are now oppressed and bring them from darkness into light.

15

ON SHABBAT:  
הרחמן הוא ינחילנו יום שכלו שבת ומנוחה לחיי העולמים.

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

May the Merciful One grant us a world that shall be entirely Shabbat and eternal rest.

16

ON ROSH CHODESH:  
הרחמן הוא יחדש עלינו את החודש הזה לטובה ולברכה.

Harachaman hu y'chadeish aleinu et hachodesh hazeh l'tova v'livracha.

May the Merciful One grant us this new month for good and blessing.

17

הרחמן הוא יזכנו לימות המשיח. ולחיי העולם הבא.

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

May the Merciful One enable us to live in the Messianic age and in the world to come.

מגדיל (בשבת ובראש חדש: מגדול) ישועות מלכו  
ועושה חסד למשיחו. לדוד ולזרעו עד עולם.

Magdil (ON SHABBAT AND ROSH CHODESH: Migdol) y'shu-ot malko v'oseh chesed lim-  
shicho, l'David ul'zar-o ad olam.

God grants deliverance (on Shabbat and Rosh Chodesh: God is a tower of deliverance) to God's chosen sovereign, and shows kindness to God's anointed one, to David, and his descendents forever.

18

עושה שלום במרומי הוא יעשה שלום  
עלינו ועל כל ישראל. ואמר: אמן.

Oseh shalom bimromav hu ya-aseh shalom  
aleinu v'al kol-Yisrael, v'imru: Amein.

May the One who makes peace in the heavens let peace descend on all us and all of Israel, and let us say: Amen.

19

יראו את יהוה קדשיו כי אין מחסור ליראיו.  
כפירים רשו ורעבו ודורשי יהוה לא יחסרו כל טוב.  
הודו ליי כי טוב. כי לעולם חסדו  
פותח את ידך. ומשביע לכל חיי רצון.

Y'ru et-Adonai k'doshav ki ein machsor lirei-av.  
K'firim rashu v'ra-eivu v'dorshei Adonai lo yach-s'ru chol-tov.  
Hodu Ladonai ki tov, ki l'olam chasdo.  
Potei-ach et-yadecha u-masbia l'chol-chai ratzon.

ברוך הגבר אשר יבטח ביהוה. והיה יהוה מבטחו.  
נער הייתי גם זקנתי. ולא ראיתי צדיק נעזב וזרעו מבקש לחם.

Baruch hagever asher yivtach b'Adonai, v'haya Adonai mivtacho.  
Na-ar hayiti gam zakanti, v'lo ra'iti tzadik ne-ezav v'zar-o m'vakesh-lachem.

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.

I have been young, and I have been old, but I have not seen a righteous person abandoned, nor that person's seed destitute.

20

יהוה עז לעמו יתן יהוה יברך את עמו בשלום.

Adonai oz l'amo yitein Adonai y'vareich et amo vashalom.

May God give strength to our people; may God bless our people with peace.