



On Shabbat and festivals:

A pilgrim song. When God brought back the captives to Zion we felt as if in a dream. Then our mouths were filled with laughter, and our tongues with song. Even among the nations they said: "What great things God has done with them!" Indeed God has done great things with us! How we rejoiced! God, bring back those who cannot return, like streams in a dry land; that those who sow in tears may reap in joy. Whoever goes out weeping, carrying seed to sow, shall come back singing, carrying sheaves.

Shir ha-ma'lot. B'shuv Adonai et shivat tzion hayinu k'cholmim. Az yimmale s'chok pinu ul'shoneinu rinah. Az yomru va-goyim higdil Adonai la'asot im eilleh. Higdil Adonai la'asot immanu hayinu s'mechim. Shuva Adonai et sh'viteinu ka'afikim ba-negev. Ha-zor'im b'dim'ah b'rinnah yik'tzoru. Haloch yelech uvachoh nosé meshiech ha-zarah. Bo yavo v'rinnah nosé alummotav.

שיר המעלות. בשוב יי את שביבת ציון היינו כהלמים: אז ומלא שחוק פינו ולשוננו רנה. אז ואמרנו בגוים הגדיל יי לעשות עם-אלהי: הגדיל יי לעשות עמנו. היינו שמחים: שובה יי את שביבתנו כאפיקים בנגב: הדרעים בדמעה ברנה יקצרו: הלוך ילך ובכה נשא משך-הזרע. באיבא ברנה. נשא אלמותי:

Friends, let us bless.

Blessed be the name of the Creator from now and forever.

With your permission, friends, let us bless [our God], the One whose food we have eaten.

Blessed be [our God], the One whose food we have eaten and through whose goodness we live.

Blessed be God, and blessed be God's name.

Blessed are You, our Living God, Sovereign of the universe. You feed the whole world through Your goodness, with grace, kindness and mercy. You make it possible for all to have food, for your love is forever. Through Your great goodness food has never failed us, and may we never fail to share food for the sake of Your great reputation; for You feed and provide for all and do good to all, and make us the agents through whom all Your creatures may have food. Blessed are You God, providing enough food for all.

Chaverai v'chavrotai nevarech.

Y'hi shem Adonai mevorach me'attah ve'ad olam.

Birshut chaverai v'chavrotai nevarech [eloheynu] she'achalnu mi-sheho.

Baruch [eloheynu] she'achalnu mi-shelo uv'tuvo chayinu.

Baruch hu uvaruch sh'mo.

Baruch attah Adonai, eloheynu melech ha-olam, ha-zan et ha-olam kulo, b'tuvo b'chen b'chesed uv'rachamim. Hu noten lechem l'chol basar, ki le'olam chasdo. Uv'tuvo ha-gadol tamid lo chasar lanu ve'al yechar lanu mazon le'olam va'ed ba'avur sh'mo ha-gadol. Ki hu zan um'farnes la-kol umeitiv la-kol umeichin mazon l'chol b'riyutav asher bara. Baruch attah Adonai, ha-zan et ha-kol.

Nodeh l'cha Adonai eloheynu al she-hinchalta la'avoteynu ul'immoteynu eretz chemda tovah urchavah, v'al shehotzeitanu Adonai Eloheinu mel'erezt mitzrayim ul'ditanu mibeit avadim, v'al brit'cha shechatamta b'ilbeinu, v'al torat'cha shelmad'tanu, v'al chukeicha shehodatanu, v'al chayim v'chein v'chesed shechonantanu, v'al achilat' mazon she'atah zan, um'farnes otanu tamid b'chol yom uv'chol eit uv'chol sha'ah. Baruch attah Adonai al ha-aretz ve'al ha-mazon.

V'al hakol Adonai Eloheinu anachnu modim lach u'm'var'chim otach v'yitbarach shimcha b'fi kol chai tamid l'olam va'ed. Kakatur: v'achalta v'savata u'vrachta et Adonai Eloheicha v'al ha'aretz hatovah asher natan lach. Baruch Atah Adonai al ha-aretz v'al ha-mazon.

Rachem Adonai eloheynu al yisra'el ammecha, ve'al y'rushalayim irecha, ve'al tzion mishkan k'vodecha.

Eloheynu avinu ro'einu zuneinu farn'seinu v'chal'k'eynu v'harvicheynu, v'harvach lanu Adonai eloheynu m'heirah mi-kol tz'roteynu. V'ha al tatz'richeinu Adonai eloheynu lo lidey mat'nat basar vadam v'lo lidey hal'va'atam. Ki im l'yad'cha ha-m'le'ah ha-p'tuchah ha-k'doshah v'ha-r'chavah she-lo nevosh v'lo nikkaleim le'olam va'ed.

On Shabbat:

Our Living God, strengthen us by Your commandments and by the commandment of the seventh day, this great and holy Shabbat; for You this day is a great and holy one to cease from work and be at rest according to Your will in love. Give us rest so that there shall be no trouble, grief or crying on our day of rest; and show us the consolation of Zion, Your city and the building of Jerusalem, city of Your holiness, for You are the source of salvation and consolation.

R'tzeih v'ha:halitzeinu Adonai eloheynu b'mitzvotcha uv'mitzvat yom ha-sh'vi'i ha-shabbat ha-gadol v'ha-kadosh ha-zeh. Ki yom zeh gadol v'kadosh hu l'fanecha lishbot bo v'lanuach bo b'ahavah k'mitzvat r'zonecha uvirtzoncha hanyach lanu Adonai eloheynu shelo t'hi tzara v'yagon v'anacha b'yom m'nuchateinu, v'har'einu Adonai eloheynu b'nechmat tzion irecha, uv'vinyan y'rushalayim ir kodshecha. Ki attah hu ba'al ha-y'shu'ot uva'al ha-nechamot.

Leader חברי וחברותי נברך
All then leader יהי שם יי מברך מעתה ועד עולם:
Leader ברושות חברי וחברותי נברך [אלהינו] שאכלנו משלו:
All then leader ברוך [אלהינו] שאכלנו משלו
ובטובו חיינו:
Leader ברוך הוא וברוך שמו:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם הזן את העולם כולו בטובו בחן ובחסד וברחמים, הוא נותן לחם לכל-בשר כי לעולם חסדו: ובטובו הגדול תמיד לא-חסר לנו ולא יחסר-לנו מזון לעולם ועד. בעבור שמו הגדול, כי הוא זן ומפרנס לכל ומטיב לכל ומכין מזון לכל-בריותיו אשר ברא: ברוך אתה יי הזן את-הכל:

נודה לך יי אלהינו, על שהנתלת לאבותינו ולאמותינו ארץ חמדה טובה ורחבה. ועל שהוצאתנו, יי אלהינו, מארץ מצרים, ופדיתנו מבית עבדים, ועל בריתך שחתמת בלבנו, ועל תורהך שלמדתנו, ועל חוקיך שהודעתנו, ועל חיים חן וחסד שחוננתנו, ועל אכילת מזון שאתה זן ומפרנס אותנו תמיד, בכל יום ובכל עת ובכל שעה.

ועל הכל, יי אלהינו, אגחנו מודים לך, ומברכים אותך, ויתברך שמך בפי כל חי תמיד לעולם ועד. כפיתוב, ואכילת ושבעת, וברכת את יי אלהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך. ברוך אתה יי, על הארץ ועל המזון.

רחם יי אלהינו על-ישראל עמך. ועל ירושלים עירך. ועל ציון משכן כבודך.

אלהינו אבינו רענו זיננו פרנסנו וכלכלנו ומרויחני ומרוח-לנו יי אלהינו מהרה מכל-צרותינו, ונא אל-תצריכנו יי אלהינו לא לידי מתנת בשר נדם ולא לידי הלואתם, כי אם לידך המלאה הפתוחה תקדו לה ומרחבה, שלא נבוש ולא נקלם לעולם ועד:

לשבת: רצה והחליצנו יי אלהינו במצותיך ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניך לשבת-בו ולנוח בו באהבה במצות רצונך וברצונך הניח לנו יי אלהינו שלא תהא צרה ונגון ואנחה ביום מנוחתנו והראנו יי אלהינו בנחמת ציון עירך ובבנין ירושלים עיר קדשך כי אתה הוא בעל הישועות ובעל הנחמות:

And complete the building of Jerusalem, as a city that can truly be called holy, soon in our days. Blessed are You God. Help us build Jerusalem, true to Your compassion. Amen.

V'hashieim binyan y'rusi'aleyim ir ha-kodesh bimheirah v'yameynu. Baruch attah Adonai, boneh v'rachamav y'rushalayim, amen.

9 והשלים בנינו ירושלים עיר הקודש במהרה בימינו ברוך אתה יי בונה ברחמינו ירושלים: אמן:

Blessed are You, our Living God, Sovereign of the universe; the God who is our parent, our Sovereign, our source of power, our creator, our redeemer, our maker, our Holy One, the holy one of Jacob; our shepherd, the shepherd of Israel, the good Sovereign who does good to all, every day.

Baruch attah Adonai eloheynu melech ha-olam, ha-el avinu malkeinu, adireinu boreinu go'aleinu yotz'reinu K'dosheinu k'dosh Ya'akov; ro'einu ro'eh yisra'el, ha-melech ha-tov v'ha-meitiv la-kol. sheb'chol yom va-yom.

10 ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם. האל. אבינו מלכנו. אדירנו. בוראנו. גואלנו. יוצרנו. קדושנו קדוש יעקב. רוענו רועה ישראל. המלך הטוב והמטיב לכל. שבכל יום ויום

You have done good, do good and will do good for us. Generously You have provided for us, You do provide and will provide for us grace, kindness, mercy and relief, deliverance and prosperity, blessing and salvation, consolation, provision and support, mercy, life, peace and all good. Let us never be in want of any goodness.

hu heitiv hu meitiv hu yeitiv lanu. Hu g'malanu hu gom'leinu hu yigm'leinu la'ad, l'chen l'chesed ul'rachamim ul'revach, ha-tzalah v'ha-tz'lachah b'rachah vishua, nechama parnasa v'chalkalah, v'rachamim v'chaim v'shalom v'chol tov, umi-kol tov l'olam al y'chasreinu.

11 הוא המטיב הוא מטיב הוא ייטיב לנו. הוא גמלנו הוא גומלנו הוא יגמלנו לעד לחן לחסד ולרחמים ולרחו. הצלה והצלחה. ברכה וישועה. נחמה. פרנסה וכלכלה. ורחמים וחסים ושלוש וכל טוב. ומכל טוב לעולם אל יחסרנו.

May the All-Merciful rule over us forever and ever.

Ha-rachaman hu yimloch aieynu le'olam va'ed.

12 תרחמן הוא ימלך עלינו לעולם ועד: תרחמן הוא יתברך בשמים ובארץ:

May the All-Merciful be blessed in heaven and on earth.

Ha-rachaman hu yitbarach ba-shamayim uva-aretz.

May the All-Merciful be praised through all generations glorified among us for eternity and honoured among us forever.

Ha-rachaman hu yishtabach l'dor dorim, v'yitpa'ar banu l'netzach n'tzachim, v'yit'hadar banu la'ad ul'olmey olamim.

13 תרחמן הוא ישתבח לדור דורים. ויתפאר בנו לנצח נצחים. ויתהדר בנו לעד ולעולמי עולמים:

May the All-Merciful give us an honourable livelihood.

Ha-rachaman hu yishbor uleinu me'al tzavareinu, v'hu yolkheinu kom'miyut l'artzeinu.

14 תרחמן הוא יפרנסנו בכבוד: תרחמן הוא ישבר עלנו מעל צנארנו והוא יוליכנו קוממיות לארצנו:

May the All-Merciful break off the yoke from our neck, and lead us with uprightness to our land.

Ha-rachaman hu yishlach b'racha m'rubah ba-machaneh ha-zeh, v'al shulchan zeh she'achlanu alav.

15 תרחמן הוא ישלח ברכה מרבה במחנה הזה ועל שלחנו זה ושאלנו עלינו:

May the All-Merciful send a plentiful blessing on this camp, and on this table at which we have eaten.

Ha-rachaman hu yishlach lanu g'ulah sh'leimah v'vaser lanu b'sorot tovot y'shuot v'nehamot.

16 תרחמן הוא ישלח לנו גאולה שלמה ויבשר לנו בשורות טובות וישועות ונחמות:

May the All-Merciful send us a complete redemption, good news of salvation and comfort.

Ha-rachaman nu y'varech et kol ha-m'subin kan otanu v'et kol asher lanu k'mo she-nitbarchu immoteynu Sarah, Rivkah, Leah v'Rachel, va'avoteinu Avraham Yitzchak v'Ya'akov ba-kol mi-kol kol. Ken y'varech otanu kulanu yachad biv'rach: sh'lema v'nomar amen.

17 תרחמן הוא יברך את כל המסובין כאן, אותנו ואת כל אשר לנו. כמו שנתברכו אמותינו שרה רבקה לאה ורחל ואבותינו אברהם יצחק ויעקב בכל מכל כל. כן יברך אותנו בלנו יחד בברכה שלמה. ונאמר אמן

May the All-Merciful bless all those seated here, us and all that is ours, as our mothers Sarah, Rebecca, Leah and Rachel, and our fathers Abraham, Isaac and Jacob were each of them blessed with everything. So may God bless all of us together with a perfect blessing. Amen.

Ba-marom y'lamdu aleyhem aleynu z'crut she-t'hi l'mishmeret shalom, v'nisa v'rachah me'et Adonai utz'dakah mik-elohey yisheinu, v'nimtza chen v'seichel tov b'eyney elohim v'adam.

18 במרום ילמדו עליהם ועלינו זכות שנתהא למשמרת שלום. ונשא ברכה מאת יי וצדקה מאלהי ישענו. ונמצא חן ושכל טוב בעיני אלהים ואדם:

On high may they plead for them and for us so that we merit a lasting peace, and may we gain a blessing from God and justice from the God of our salvation. May we find grace and understanding in the sight of God and humanity.

Ha-rachaman hu yanchileinu yom she-kulo shabbat um'nucha l'chayey ha-olamim.

19 תרחמן הוא ינחילנו יום שכלו שבועת שבת ומנוחה לחיי העולמים:

On Shabbat:

May the All-Merciful let us inherit a day that shall be wholly a Shabbat and rest in life everlasting.

Ha-rachaman hu yechadesh aleynu et hachodesh hazeh letovah veliv'rachah.

20 תרחמן הוא יחדש עלינו את החדש הזה לטובה ולברכה:

On Rosh Chodesh:

May the All-Merciful renew to us this month forgiveness and blessing.

Ha-rachaman hu yanchileinu yom she-kulo tov.

21 תרחמן הוא ינחילנו יום שכלו טוב:

On a festival:

May the All-Merciful let us inherit a day that shall be wholly good.

Ha-rachaman hu yevarech et chayalei Tzahal v'et-m'dinat yisrael reishit tz'michat g'ulateinu.

22 תרחמן הוא יברך את חילי צ"הל ואת מדינת ישראל ראשית צמיחת גאולתנו:

May the All-Merciful bless the soldiers of the Israeli Defense Force, bless the State of Israel the beginning of the flowering of our redemption.

Magdil (Migdol) y'shu'ot maiko v'oseh chesed limshicho l'David ul'zar'o ad olam. Oseh shalom bimromav hu ya'aseh shalom aleynu v'al kol yisrael v'al kol b'hey adam v'yimru amen.

23 מגדיל (מגדול) וישועות מלכו ועשה חסד למשיחו לדוד ולזרעו עד עולם: עשה שלום במרומיו הוא ועשה שלום עלינו ועל כל ישראל ועל כל בני אדם ויאמרו אמן:

God gives great salvation to the earthly king, and shows love and kindness to his anointed, to David and his seed forever. May God who makes peace in the highest bring this peace upon us and upon all Israel and upon all humanity. Amen.

Achalnu v'sava'nu al-na nitaleim mi-tzorchey re'eynu ve'al tei'atamnah ozneynu mi-tza'akatam l'mazon. Marchiv et da'ateinu uf'tach et l'vaveinu v'et yadeynu venitcha'kah b'mat'notecha lema'an chissul-ha-ra'av v'ha-machsor me-olameinu.

24 אכלנו ושבענו. אל-נא נתעלם מצרכי-רעינו ואל-תאטמנה אזנינו מצעקותם למזון. מרחיב את-דעתינו ופתח את-לבבנו ואת-ידינו ונתחלקה במתנותיך למען חסיל-הרעב והמחסור מעולמנו.

We have eaten and been satisfied. May we not ignore the needs of others nor turn away from their cry for food. Open our minds and our hearts so that we may share your gifts, and help to remove hunger and want from our world.

Adonai oz l'arnmo yittein, Adonai y'varech et ammo va-shalom.

25 יי עז לעמו יתן יי יברך את עמו בשלום:

God give strength to Your people, and bless Your people with peace.



Text prepared by: Rebekah Cum'sky and Rabbi Greg Alexander with much help from Rabbi Paul Freedman