

Grace After Meals 1

Psalm 126

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יְיָ	Shir ha-ma'alos, beshuv Adonoy
אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הֵיִינוּ כְּחֹלְמִים:	es shivas tziyon hayinu ke-cholmim.
אִזּוּ יִמְלֵא שְׂחֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה	Az yimalei sechok pinu ul'eshoneinu rina
אִזּוּ יֵאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְיָ לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי:	az yomru va goyim higdil Adonai la'asos im eileh.
הַגְּדִיל יְיָ לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הֵיִינוּ שְׂמֵחִים:	Higdil Adonoy la'asos imanu hayinu semeichim.
שׁוּבָה יְיָ אֶת שְׂבִיתָנוּ כְּאֶפְקִים בְּנֶגֶב:	Shuva Adonoy es shivi'seinu ka-afikim ba-negev.
הַזֹּרִים בְּדִמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ:	Ha-zorim be-dima be-rina yik'tzoru.
הַלֹּחַד יִלְחַד וּבָכָה נִשְׂא מִשָּׂדֶה הַזֶּרַע	Haloch yeileich u'vacho nosei meshech ha-zara,
בֹּא יָבֵא בְּרִנָּה נִשְׂא אֲלֻמוֹסָיו:	bo yavo ve-rina nosei alumosav.

A Song of Ascents. When God brought Zion out of captivity, we were like people in a dream. At the time, our mouths were filled with laughter and our tongues with cries of joy. At the time it was said among the nations, "God has done great things for them." God had done great things for us; we were happy. Let our captivity, God, be a thing of the past, like dried-up streams in the Negev. Those who sow in tears shall reap in joy. The one who weeps as he trails the seed along, will return carrying his sheaves in joyous song.



*Wash the Mayim Acharonim (after-waters).
When three or more men have eaten together,
one invites the others to join in Grace After Meals:*

הַמְזַמֵּן: רַבּוֹתַי נְבָרֵךְ.	<u>Leader:</u> Rabosai nevareich.
הַמְסוּבִין: יְהִי שֵׁם יְיָ מְבָרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.	<u>Others:</u> Yehi sheim Adonai mevorach mei-ata ve-ad olam.
הַמְזַמֵּן: יְהִי שֵׁם יְיָ מְבָרָךְ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.	<u>Leader:</u> Yehi sheim Adonai mevorach mei-ata ve-ad olam.
בְּרִשׁוֹת מְרָנָן וְרַבָּנָן וְרַבּוֹתַי נְבָרֵךְ	Bir'eshus, maranan ve-rabanen ve-rabotai, nevareich
(אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹ.	(If ten men present add: Eloheinu) she-achalnu mishelo
הַמְסוּבִין: בְּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹ וּבְטוּבוֹ חַיֵּינוּ.	<u>Others:</u> Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo uvi-tuvo chayinu.
הַמְזַמֵּן: בְּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹ וּבְטוּבוֹ חַיֵּינוּ.	<u>Leader:</u> Baruch (Eloheinu) she-achalnu mishelo uvi-tuvo chayinu.
בְּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שֵׁמוֹ:	Baruch hu u'varuch shemo.

Grace After Meals 2

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַזֶּן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ בְּטוֹבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים הוּא נוֹתֵן לֶחֶם לְכֹל בְּשֵׁר כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדּוֹ. וּבְטוֹבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל יַחְסַר לָנוּ מִזֶּן לְעוֹלָם וָעֵד. בְּעִבּוֹר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל כִּי הוּא אֵל זֶן וּמִפְרָגִס לְכֹל וּמֵיטִיב לְכֹל וּמְכִיז מִזֶּן לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא. בָּרוּךְ אַתָּה יי הַזֶּן אֶת הַכֹּל:	Baruch ata Adonoy, Eloheinu melech ha-olam, ha-zan es ha-olam kulo be-tuvo be-chein be-chesed uve-rachamim hu nosein lechem le-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 shemo ha gadol ki hu El zan umi-farneis la-kol u-meitiv la-kol u-meichin mazon le-chol beriyosav asher bara. Baruch ata Adonoy, ha-zan es ha-kol.
---	---

Blessed are you, Lord our God, Sovereign of the world, who provides food for the entire world in His goodness, with grace, kindness and mercy. He supplies bread for all living beings, for His kindness is everlasting. Because of His great goodness, we have never lacked food, nor will we ever lack it on account of His great name. For He is God who nourishes and sustains all, and is good to all, and who supplies food for all His creatures which He created. Blessed are You, God, who provides food for all.



נוֹדַה לָךְ יי אֱלֹהֵינוּ עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֶמְדָּה טוֹבָה וּרְחֻבָּה. וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם וּפְדִיתָנוּ מִבַּיִת עֲבָדִים וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחִתַּמְתָּ בְּבִשְׂרֵנוּ וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלִּמַּדְתָּנוּ וְעַל חֻקֶּיךָ שֶׁהוֹדַתָּנוּ וְעַל חַיִּים חֵן וְחֶסֶד שֶׁחִנַּנְתָּנוּ וְעַל אַכִּילַת מִזֶּן שֶׁאַתָּה זֶן וּמִפְרָגִס אוֹתָנוּ תָּמִיד בְּכֹל יוֹם וּבְכֹל עֵת וּבְכֹל שָׁעָה:	Nodeh lecha Adonoy Eloheinu al she-hinchalta la-avoseinu eretz chemda tovah u-rechava, ve-al she-hotzeisanu Adonoy Eloheinu mei-eretz mitzrayim uf' disanu mi-beis avadim, ve-al beris'cha she-chasamta biv'sareinu, ve-al Toras'cha she-limadetanu, ve-al chukecha she-hodatanu, ve-al chayim chein va-chesed she-chonan'tanu, ve-al achilas mazon sha-ata zan um'farneis osanu tamid be-chol yom uve-chol eis uve-chol sha'ah.
---	--

We thank You, Lord our God, for having given an inheritance to our fathers of a lovely, fine and spacious land, and for having brought us out, Lord our God, from Egypt, and for rescuing us from slavery, and also for Your covenant which You sealed in our flesh, as well as for Your Torah which You taught us, and Your laws of which You told us, and for the life, grace and kindness that You have granted us, and for the food which You supply and provide for us constantly, every day, every season, and at every hour.

Grace After Meals ③

On Chanukah, add:

על הנסים ועל הפרקן ועל הגבורות ועל התשועות ועל המלחמות שעשית
לאבותינו בימים ההם בזמן הזה. בימי מתנתהו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי ובניו
כשעמדה מלכות יון הרשעה על עמך ישראל להשכיחם תורתך 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 ולי עשית שם גדול
וקדוש בעולמך ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקן כהיום הזה. ואחר כן
באו בניך לדביר ביתך ופנו את היכלך וטהרו את מקדשך והדליקו נרות בחצרות
קדשך וקבעו שמונת ימי חנכה אלו להודות ולהלל לשמך הגדול.

On Purim, add:

על הנסים ועל הפרקן ועל הגבורות ועל התשועות ועל המלחמות שעשית
לאבותינו בימים ההם בזמן הזה. בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה.
כשעמד עליהם המן הרשע. בקש להשמיד להרג ולאבד את כל היהודים
מנער ועד זקן טף ונשים ביום אחד בשלושה עשר לחדש שנים עשר הוא חדש
אדר ושילם לבו. ואתה ברחמיך הרבים הפרת את עצתו וקלקלת את
מחשבתו והשבות לו גמולו בראשו ותלו אותו ואת בניו על העץ.



On all days, continue:

ועל הכל יי אלהינו	Vi-al ha-kol Adonoy Eloheinu
אנחנו מודים לך ומברכים אותך	anachnu modim lach umi-var-echim osach
יתברך שמך בפי כל חי תמיד לעולם ועד.	yis'barach shimcha bi-fee kol chai tamid li-olam va-ed.
כפתיב ואכלת ושבעת וברכת	Ka-kasuv, ve-achalta ve-savata u-veirachta
את יי אלהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך.	es Adonoy Elohecha al ha-aretz ha-tova asher nasan lach.
ברוך אתה יי על הארץ ועל המזון:	Baruch ata Adonoy, al ha-aretz vi-al ha-mazon.

So for everything, Lord our God, we thank You and bless You -- may Your name be blessed by the mouth of all living beings, constantly and eternally. As it is written: "And you shall eat, and be satisfied, and bless the Lord your God for the good land that He gave you." Blessed are you, God, for the land and for the food.

Grace After Meals 4

רחם יי אלהינו על ישראל עמך	Racheim Adonoy Eloheinu al Yisrael amecha
ועל ירושלים עירך ועל ציון משכן כבודך	ve-al Yerushalayim irecha ve-al Tziyon mishkan kevodecha
ועל מלכות בית דוד משיחך	ve-al malchus beis Dovid mi-shee-checha
ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמך עליו.	ve-al ha-bayis ha-gadol vеха-kadosh she-nikra shimcha alav.
אלהינו אבינו רענו זוננו פרנסנו	Eloheinu avinu ri'einu zuneinu parne'seinu
ובלכלנו והרויחנו והרוח לנו	ve-chalk-ileinu ve-harvicheinu ve-harvach lanu
יי אלהינו מהרה מכל צרותינו	Adonoy Eloheinu meheira mi-kol tzaro-seinu.
ונא אל תצריכנו יי אלהינו	Ve-na al tatz-richeinu Adonoy Eloheinu
לא לידי מתנת בשר ודם ולא לידי הלואותם.	Lo lidei matnas basar va-dam ve-lo lidei halva'asam,
כי אם לידך המלאה הפתוחה הקדושה והרחבה	Ki im le-yadcha ha-meley'ah ha-pesucha ha-kedosha vеха-rechava,
שלא גבוש ולא נכלם לעולם ועד:	she-lo neivosh ve-lo nikaleim le-olam va-ed.

Have mercy, Lord our God, on Israel Your people, on Jerusalem Your city, on Zion the home of your glory, on the kingdom of the house of David, Your anointed one, and on the great and holy house that is called by Your name. Our God, our Father, look after us and feed us, give us a livelihood and support us, relieve us, and quickly provide a respite from all our troubles, Lord our God. And please, let us not be dependent, Lord our God, on any gift or loan from a human being, but rather on Your hand that is full, open, holy and generous, so that we should never feel embarrassed or ashamed.



On Shabbat, add:

רצה והחליצנו יי אלהינו במצותיך	Retzeih ve-hachali'tzeinu Adonai Eloheinu be-mitzvotcha
ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה	uve-mitzvas yom ha-shevi'i ha-Shabbos ha-gadol vеха-kadosh ha-zeh.
כי יום זה גדול וקדוש הוא לפנך	Ki yom zeh gadol ve-kadosh hu lefanecha
לשבת בו ולנוח בו באהבה כמצות רצונך	lishbos bo ve-lanuach bo be-ahava ke-mitzvas retzonecha.
וברצונך הנח לנו יי אלהינו	Uvi-retzoncha haniyach lanu Adonai Eloheinu
שלא תהא צרה ויגון ואנחה ביום מנוחתנו.	she-lo tehei tzara ve-yagon va-anacha be-yom menucha-seinu.
והראנו יי אלהינו בנחמת ציון עירך	Ve-hareinu Adonoy Eloheinu be-nechamas Tziyon irecha
ובבגן ירושלים עיר קדשך	uve-vinyan Yerushalayim ir kodshecha
כי אתה הוא בעל הישועות ובעל הנחמות:	Ki ata hu ba'al ha-yeshuos u-va'al ha-nechamos.

Be pleased, Lord our God, and strengthen us through Your commandments, [especially] through the commandment of the seventh day, this great and holy Shabbat. For this is indeed a great and holy day for You; to rest and be at ease, with loving concern for the command of Your will. So may it please You to grant us rest, Lord our God, with no trouble, or unhappiness, or distress on our day of rest. And show us, Lord our God, the consolation of Zion, Your city, and the building up of Jerusalem, Your holy city, for you are the Master of redemption and the Master of consolation.

Grace After Meals 5

On Rosh Chodesh and festivals, add:

אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ יִעֲלֶה וְיָבֵא וְיַגִּיעַ וְיִרְאֶה וְיִרְצֶה
וְיִשְׁמַע וְיִפְקֹד וְיִזְכֹּר וְיִזְכְּרֵנוּ וְיִפְקֹדֵנוּ וְיִזְכְּרוּ אֲבוֹתֵינוּ
וְיִזְכְּרוּ מְשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עֲבָדְךָ וְיִזְכְּרוּ יְרוּשָׁלַיִם עִיר קְדְשְׁךָ
וְיִזְכְּרוּ כָל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיךָ לְפִלִּיטָה לְטוֹבָה
לְחַן וְלַחֲסֵד וְלִרְחֻמִּים לְחַיִּים וְלְשָׁלוֹם בְּיוֹם
רֵאשִׁי הַחֹדֶשׁ מִן הַמְּצוּת מִן הַשְּׂבָעוֹת מִן הַסְּכוּת וְהַשְּׂמִינִי מִן הַעֲצֵרֶת וְהַזְּכוּרִין
הַזֶּה. זְכַרְנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה. וּפְקֹדֵנוּ בּוֹ לְבִרְכָה.
וְהוֹשִׁיעֵנוּ בּוֹ לְחַיִּים. וּבְדַבְרֵי יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים
חוּס וְחַנּוּן וְרַחֵם עָלֵינוּ וְהוֹשִׁיעֵנוּ כִּי אֵלֶיךָ עֵינֵינוּ
כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אַתָּה:

Eloheinu, ve'Elohei avoseinu, ya'aleh, veyavo, veyagiah, veyeratzeh,
veyishma, veyipaked, veyizacher zichroneinu ufik'doneinu vezichron avoseinu
vezichron Mashiach ben Dovid avdecha, vezichron Yerushalaim ir kodshecha,
vezichron kol amcha beis Yisrael lefanecha lifleitah, letovah,
lechein, ulecheshed, ulerachamim, lechaim uleshalom beyom:
Rosh haChodesh | Chag haMatzos | Chag haShavuot | Chag haSukkos | haShemini Chag haAzteres | haZikaron
ha'zeh. Zachreinu Adonoy, Eloheinu, bo letova, ufak'deinu vo livrachah,
vehoshi'einu vo lechaim. Uvidevar yeshuah verachamim
chus vechaneinu, verachem aleinu vehoshi'einu ki eilecha eineinu
ki El (melech) chanun verachum ata.

Our God and God of our forefathers, may there arise, come, arrive, appear, be favored, be heard, be considered, be reminded a remembrance and consideration of us and the remembrance of our forefathers, and the remembrance of the Messiah, son of David Your servant, and the remembrance of Jerusalem, city of Your holiness, and the remembrance of Your entire nation of the House of Israel before You, for deliverance, goodness, grace, kindness, mercy, life and peace on this day of:

Rosh Chodesh / Festival of Matzot / Festival of Shavuot / Festival of Sukkot / Eighth Day of the Azteret Festival / Remembrance (Rosh Hashana)

Remember us on it, Lord our God, for goodness, and consider us on it for a blessing, and redeem us on it for life. And in the matter of redemption and mercy, have pity and be gracious to us and have mercy on us and save us, because our eyes are turned to You, for You are God, gracious and merciful.



וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקְּדֹשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. U-veneih Yerushalayim ir ha-kodesh bim'heira ve-yameinu.
בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ בּוֹנֵה בְּרַחֲמָיו יְרוּשָׁלַיִם. אָמֵן. Baruch ata Adonoy, boneh be-rachamav Yerushalayim. Amen.

And may You build up Jerusalem, the holy city, speedily in our lifetimes.
Blessed are you, God, who in His mercy builds up Jerusalem. Amen.



בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם Baruch ata Adonoy, Eloheinu melech ha-olam,
הָאֵל אֲבִינוּ מַלְכֵנוּ אֲדִירֵנוּ בּוֹרְאֵנוּ גּוֹאֲלֵנוּ יּוֹצְרֵנוּ ha-Eil avinu malkeinu adireinu boreinu go'aleinu yotzreinu
קְדוֹשֵׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲקֹב רוֹעֵנוּ רוֹעֵי יִשְׂרָאֵל. kedosheinu kedosh Yaakov, ro'einu ro'ey Yisrael
הַמֶּלֶךְ הַטוֹב וְהַמְטִיב לְכָל שֶׁבְּכֹל יוֹם וְיוֹם ha-melech ha-tov vеха-meitiv la-kol shebechol yom va-yom
הוּא הֵטִיב הוּא מְטִיב הוּא יֵיטִיב לָנוּ. hu heitiv hu meitiv hu yeitiv lanu.
הוּא גָּמְלָנוּ הוּא גּוֹמְלָנוּ הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד Hu gemalanu hu gom'leinu hu yigme'leinu la-ad
לְחַן וְלַחֲסֵד וְלִרְחֻמִּים וְלָרוּחַ הַצֶּלֶה וְהַצִּלָּה lechein le-chesed ule-rachamim ule-revach hatzala ve-hatzlacha
בְּרַכָּה וְיְשׁוּעָה נְחָמָה פְּרִיטָה וְכִלְכָּלָה וְרַחֲמִים beracha viyshuah nechama parnasa ve-chalkala ve-rachamim
וְחַיִּים וְשָׁלוֹם וְכָל טוֹב וּמְכֻלָּטוֹב לְעוֹלָם אֵל יְחַסְרָנוּ: ve-chaim ve-shalom ve-chol tov, umi-kol tuv le-olam al yechas'reinu.

Blessed are you, Lord our God, King of the world, Almighty who is 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, the King who is good and does good to all -- Who each and every day has been good, is good and will be good to us. He gave, gives, and will always give us grace, kindness and mercy, with relief, deliverance, success, blessing, salvation, comfort, livelihood, sustenance, mercy, life, peace and everything that is good. And may He never let us lack anything that is good.

Grace After Meals 6

- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יְמַלִּיכֵנוּ לְעוֹלָם וָעֶד. ♦ Ha-rachaman hu yimloch aleinu le-olam va'ed.
- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁבָּרַח בַּשָּׁמַיִם וּבָאָרֶץ. ♦ Ha-rachaman hu yisbarach ba-shamayim uva-aretz.
- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁתַּבַּח לְדוֹר דּוֹרִים
וְיִתְפָּאֵר בְּנוֹ לְעַד וּלְנֶצַח נְצָחִים. ♦ Ha-rachaman hu yishtabach le-dor dorim
ve-yispa'eir banu la'ad u'le-neitzach netzachim.
- וְיִתְהַדָּר בְּנוֹ לְעַד וּלְעוֹלָמֵי עוֹלָמִים. ♦ ve-yis-hadar banu la'ad ule-olmei olamim.
- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִפְרֹנְסֵנוּ בְּכָבוֹד. ♦ Ha-rachaman hu yefar'neseinu be-chavod.
- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁבּוֹר עֲלֵינוּ מֵעַל צְוֹאֵרֵינוּ
וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוֹת לְאַרְצֵנוּ. ♦ Ha-rachaman hu yishbor uleinu mei'al tzavareinu
ve-hu yolicheinu komemiyus le-artzeinu.
- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה מְרֻבָּה
בְּבַיִת הַזֶּה וְעַל שֻׁלְחָן זֶה שְׂאֲכָלְנוּ עָלָיו. ♦ Ha-rachaman hu yishlach beracha meruba
ba-bayis ha-zeh ve-al shulchan zeh she-achalnu alav.
- הַרְחֵמֵנוּ הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֱלִיָּהוּ הַנָּבִיא זְכוֹר
לְטוֹב וְיִבְשֹׁר לָנוּ בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנַחֲמוֹת. ♦ Ha-rachaman hu yishlach lanu es Eiliyahu ha-navi zachur
la-tov vee-vasser lanu besoros tovos yeshuos venechamos.

- ♦ May the Merciful One rule over us forever.
- ♦ May the Merciful One be blessed in heaven and on earth.
- ♦ May the Merciful One be praised for all generations, and may He be glorified through us forever and ever, and may He be honored through us eternally.
- ♦ May the Merciful One grant us an honorable livelihood.
- ♦ May the Merciful One break the yoke from our neck and lead us upright to our land.
- ♦ May the Merciful One send a plentiful blessing to this house and this table at which we have eaten.
- ♦ May the Merciful One send us Elijah the prophet, who is remembered for good, who will bring us good tidings of salvation and comfort.

Grace After Meals 7

Guests say (at one's parents' table add parentheses):

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יְבָרֵךְ אֶת (אָבִי מוֹרִי) בְּעַל הַבַּיִת הַזֶּה
וְאֶת (אִמִּי מוֹרֵתִי) בְּעַלֶּת הַבַּיִת הַזֶּה
אֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זְרָעָם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם
Harachaman, Hu yevarech es (avi mori) ba'al habayis hazeh,
ve'es (imi morasi) balas habayis hazeh,
osam ve'es beisam ve'es zar'am ve'es kol asher lahem.

At one's own table:

הַרְחֵמֵנִי הוּא יְבָרֵךְ אוֹתִי (וְאֶת וְאִשְׁתִּי/בְּעַלִּי
וְאֶת זְרָעִי) וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לִי
Harachaman, Hu yevarech osi (ve'es ishti / ba'ali),
ve'es zar'i ve'es kol asher li.

All continue:

אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ כִּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרַכְנוּ אֲבוֹתֵינוּ
אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב: בְּכָל מִכַּל כָּל. כֵּן יְבָרֵךְ
אוֹתָנוּ כְּלָנוּ יַחַד. בְּבִרְכָה שְׁלֵמָה וְנֹאמַר אָמֵן.
Osanu ve'es kol asher lanu, kemo shenisbarchu avoseinu,
Avraham, Yitzchak, veYa'akov: bakol, mikol, kol, ken yevarech
osanu kulanu yachad bivrachah sheleima venomar amen.

Guests say (at one's parents' table add parentheses): May the Merciful One bless (my father, my teacher) the master of this house, and (my mother, my teacher) the lady of this house, them and their household, and their offspring and all that is theirs.

At one's own table: May the Merciful One bless me (and my wife/husband, and children), and all that is mine.

All continue: [May He bless] us and all that is ours, like our forefathers Abraham, Isaac and Jacob were blessed "in everything," "from everything," and "with everything" — so may He bless us, all together, with a complete blessing. And let us say, "Amen."



בְּמָרוֹם יִלְמְדוּ עֲלֵיהֶם וְעָלֵינוּ
זְכוּת שְׂוֵתָהּ לְמִשְׁמֶרֶת שְׁלוֹם
וְנִשָּׂא בְּרָכָה מֵאֵת יְיָ וְצַדִּיקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל
וְנִמְצָא חֵן וְשִׂכָּל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם.
Ba-marom yelam'edu aleihem ve-aleinu
zechus she-tehei le-mishmeres shalom.
Ve-nisa veracha mei-eis Adonoy u-tzedakah mei-Elohei yisheinu.
Ve-nimtza chein ve-seichel tov be-einei Elohim ve-adam.

May a plea be heard on high, for them and for us, a merit for the security of peace.
And may we receive a blessing from God and righteousness from the God of our salvation. So may we find favor and understanding in the sight of God and man.



הַרְחֵמֵנוּ הוּא יְנַחֵלֵנוּ יוֹם שְׂפָלוֹ שַׁבָּת
וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים.
Harachaman, Hu yanchileinu yom shekulo Shabbos
umenuchah lechayei ha'olamim.

On Shabbos: May the Merciful One grant us a day which will be a Shabbos in its entirety, and rest for eternal life.

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יַחְדֵּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה.
Harachaman, Hu yechadesh aleinu es hachodesh hazeh letova velivricha.

On Rosh Chodesh: May the Merciful One inaugurate for us this month for goodness and for a blessing.

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יְנַחֵלֵנוּ יוֹם שְׂפָלוֹ טוֹב.
Harachaman, Hu yanchileinu yom shekulo tov.

On Festivals: May the Merciful One grant us a day which is good in its entirety.

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יַחְדֵּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה.
Harachaman, Hu yechadesh aleinu es hashana hazos letova velivricha.

On Rosh Hashana: May the Merciful One inaugurate for us this year for goodness and for a blessing.

הַרְחֵמֵנוּ הוּא יָקִים לָנוּ אֶת סִכַּת דָּוִד הַנוֹפֵלֶת.
Harachaman, Hu yakim lanu es sukkas Dovid hanofales.

On Sukkos: May the Merciful One raise up for us the fallen sukkah of David.

Grace After Meals 8

On all days, continue:

הַרַחֲמֵן הוּא יִזְכְּנֵנו לַיָּמֹת הַמְּשִׁיחַ
Ha-rachaman hu yezakeinu lee-mos ha-moshiach
וּלְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא.
ul-chayei ha-olam haba.

May the Merciful One make us worthy of the days of the Messiah
and the life of the world to come.



מִגְדוֹל (בַּחֹל - מִגְדִּיל) יֵשׁוּעוֹת מַלְכוֹ
Migdol (weekdays: Magdil) yeshuos malko
וְעֹשֶׂה חֶסֶד לְמִשְׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזָרְעוֹ עַד עוֹלָם:
ve-oseh chesed lim-shicho le-David ule-zaro ad olam.
עֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמָיו הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם
Oseh shalom bi-meromav hu ya'aseh shalom
עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאָמְרוּ אָמֵן:
aleinu ve-al kol Yisrael, ve-imru amen.

He brings about great victories for His king and shows kindness
to His anointed one, to David and to his descendants forever. He
who makes peace in His high places, may He bring about peace
for us and for all Israel. And say, Amen.



יֵרֵא אֶת יְיָ קְדוֹשָׁיו כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו:
Yeru es Adonoy kedoshav ki ein machsor liyrei'av.
כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעְבּוֹ וְדוֹרְשֵׁי יְיָ לֹא יַחְסְרוּ כָּל טוֹב:
Kefirim rashu ve-ra'eivu ve-dor-eshei Adonoy lo yachseru chol tov.
הוֹדוּ לַיְיָ כִּי טוֹב כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד:
Hodu la'Adonoy ki tov ki le-olam chasdo.
פֹּתַח אֶת יָדָךְ וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רָצוֹן:
Posei'ach es yadecha u-masbia le-chol chai ratzon.
בָּרוּךְ הַגֹּבֵר אֲשֶׁר יִבְטַח בְּיָי וְהָיָה יְיָ מִבְּטָחוֹ:
Baruch ha-gever asher yivtach ba'Adonai ve-haya Adonoy mivtacho.
נֶעַר הָיִיתִי גַם זָקַנְתִּי וְלֹא רָאִיתִי
Na'ar hayiti gam zakanti ve-lo ra'iti
צַדִּיק נֶעְזָב וְזָרְעוֹ מְבַקֵּשׁ לַחֵם:
tzaddik ne'ezav ve'zaro mevakeish lachem.
יְיָ עַז לְעַמּוֹ יִתֵּן יְיָ יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:
Adonoy oz le-amoy yitein Adonoy yevareich es amoy va-shalom.

Have awe of the Lord, you who are His holy ones, for there is nothing lacking
to those who stand in awe of Him. Young lions may suffer want and hunger,
but those who seek God will not lack any good thing. Give thanks to God, for
He is good, for His kindness is everlasting. You open Your hand and satisfy
the desire of all that lives. Blessed is the one who trusts in God, then God will
be his security. I was young and I have become old, and yet I never seen a
deserving man who was destitute, with his children begging for bread. May
God give strength to His people. May God bless His people with peace.