

Grace after the meal. *Begin here only on Shabbat.*

Shir hama-a-lot

b'shuv Adonai et shivat Tziyon hayinu k'hol-mim.

Az yimalei s'hok pinu u-l'shoneinu rinah.

Az yom-ru va-goyim

hig-dil Adonai la-asot im eleh.

Hig-dil Adonai la-asot imanu hayinu s'mehim.

Shuva Adonai et sh'viteinu ka-afikim ba-negev.

Ha-zorim b'dim-ah b'rinah yik-tzoru.

Halokh yelexh u-vakhoh nosei meshekh ha-zara.

Bo yavo v'rinah nosei alumotav.

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת
בְּשׁוּב יי אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן הֵינּוּ כְּחֹלְמִים:
אֲז יִמְלֵא שְׂחֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵינוּ רִנָּה:
אֲז יֵאמְרוּ בְּגוֹיִם
הַגְּדִיל יי לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהִים:
הַגְּדִיל יי לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הֵינּוּ שְׂמֵחִים:
שׁוּבָה יי אֶת שְׁבִיתֵנוּ כַּאֲפִיקִים בְּנֶגֶב:
הַזְרְעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ:
הַלֹּדֶי יִלְדוּ וּבִכְהָ נִשְׂא מִשָּׁה הַזְרַע
בָּא יבֹא בְּרִנָּה נִשְׂא אֶלְמֹתָיו:

A song for ascending: When Adonai redeems the captivity of Zion, we will awake from dreaming. Our mouths will fill with laughter and our tongues with song. The nations will say, "How great is Adonai, who does this for them!" What great things Adonai has done for us; let us be joyous. Redeem our captivity like springs in the desert. He who sowed in tears will reap in joy. She who went out weeping, carrying seed, will return singing, carrying sheaves.

Psalm 126

This invitation is for any time when three or more are present. Insert Eloheinu when ten or more are present.

Leader: *Haverai n'varekh.*

Diners: *Y'hi shem Adonai m'vorakh mei-atah v'ad olam.*

Leader: *Y'hi shem Adonai m'vorakh mei-atah v'ad olam. Bi-r'shut haverai, n'varekh (Eloheinu) she-akhalnu mi-shelo.*

Diners: *Barukh (Eloheinu) she-akhalnu mi-shelo uv-tuvo hayinu.*

Leader: *Barukh (Eloheinu) she-akhalnu mi-shelo uv-tuvo hayinu.*

All: *Barukh hu u-varukh sh'mo.*

הַמְזֻמָּן: חֲבֵרֵי נְבָרָךְ
הַמְסוּבִין: יְהִי שֵׁם יי מְבָרָךְ מֵעַתָּה
וְעַד עוֹלָם.
הַמְזֻמָּן: יְהִי שֵׁם יי מְבָרָךְ מֵעַתָּה
וְעַד עוֹלָם. בְּרִשׁוֹת חֲבֵרֵי נְבָרָךְ (אֱלֹהֵינוּ)
שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹךְ.
הַמְסוּבִין: בָּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹךְ
וּבִטְוֹבוֹ חֵינּוּ.
הַמְזֻמָּן: בָּרוּךְ (אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֲכַלְנוּ מִשְׁלֹךְ
וּבִטְוֹבוֹ חֵינּוּ.
הַכּוֹל: בָּרוּךְ הוּא וּבָרוּךְ שְׁמוֹ:

Leader: My friends, let us bless.

Diners: May the name of the One be blessed now and forever.

Leader: May the name of the One be blessed now and forever.

By your leave, my friends, let us bless the One Who nourishes us and by Whose goodness we live.

Diners: Blessed is the One Who nourishes us and by Whose good-ness we live.

Leader: Blessed is the One Who nourishes us and by Whose good-ness we live.

All: Blessed is the One and blessed be God's Name.

*Barukh atah Adonai Eloheinu melekh ha-olam,
ha-zan et ha-olam kulo b'tuvo b'heyh b'hesed
uv'rahmim. Hu notein lehem l'khol basar*

ki l'olam hasdo, u-v'tuvo ha-gadol

tamid lo hasar lanu v'al yehsar lanu

mazon l'olam va-ed. Ba-avur sh'mo ha-gadol

ki hu el zan u-m'farnes lakol umetiv lakol

umekhin mazon l'khol b'ri-yotav asher bara.

Barukh atah Adonai ha-zan et ha-kol.

בָּרוּךְ אַתָּה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
הַזֵּן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ בְּטוֹבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד
וּבְרַחֲמִים. הוּא נוֹתֵן לָחֶם לְכֹל בֶּשֶׂר
כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדּוֹ. וּבְטוֹבוֹ הַגָּדוֹל
תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל יַחֲסַר לָנוּ
מִזֶּזֶן לְעוֹלָם וָעֶד. בְּעֵבוֹר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל
כִּי הוּא אֵל זֶן וּמְפָרֵס לְכֹל וּמְטִיב לְכֹל
וּמְכִין מִזֶּזֶן לְכֹל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא.
בָּרוּךְ אַתָּה יי הַזֵּן אֶת הַכֹּל:

Blessed are You, Adonai, Sovereign in all worlds, Who feeds the entire world with grace, love and compassion. Infinitely kind, God gives food to all. By God's abundant goodness we lack nothing, nor will we ever lack. For the sake of the great Name, God feeds and sustains all, is good to all, and prepares nourishment for all creation. Blessed are You, Adonai, nourishing all.

V'al ha-kol Adonai Eloheinu anahnu modim lakh
u-m'var-khim otakh, yit-barakh shim-kha
b'fi khol hai tamid l'olam va-ed.
Ka-katuv v'akhalta v'savata u-verakh-ta
et Adonai Elohekha al ha-aretz ha-tovah
asher natan lakh.
Barukh atah Adonai al ha-aretz v'al ha-mazon.

וְעַל הַכֹּל יְיָ אֱלֹהֵינוּ אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ
וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ. יִתְבָּרַךְ שִׁמְךָ
בְּפִי כָל חַי תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד.
כַּכְּתוּב וְאַכַּלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ וּבִרְכַתְּ
אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ עַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה
אֲשֶׁר נָתַן לָךְ.
בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמְּזוֹן:

And for all this, Adonai, we thank You and bless You. All life praises Your Name continually, forever. As is written, "You will eat and be satisfied and bless Adonai," for the good earth God gave you. Blessed are You, Adonai, for the land and for food.

Uv'nei Y'rushalayim ir ha-kodesh
bi-m'hera v'yameinu.
Barukh atah Adonai boneh b'rah'amav
Y'rushalayim. Amen.

וּבְנֵי יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ
בְּמַהֲרָה בְיָמֵינוּ.
בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ בּוֹנֵה בְּרַחֲמָיו
יְרוּשָׁלַיִם. אָמֵן

Rebuild Jerusalem, the holy city, soon, in our lifetime.
Blessed are You, Adonai, compassionate builder of Jerusalem.

Ha-rahaman hu yish-lah b'rakhah m'rubah
ba-bayit ha-zeh v'al shul-han zeh
she-akhalnu alav
Ha-rahaman hu y'varekh et kol ha-m'subim kan
otam v'et beitam v'et zaram v'et kol asher
lahem. Ken y'varekh otanu kulanu yahad
bi-v'rakhah shlemah v'nomar Amen.
(On Shabbat) Ha-rahaman hu yan-hilenu yom
she-kulo Shabbat um'nuhah l'hayey ha-olamim.
Ha-rahaman hu y'zakenu limot hamashi-ah
ul'hayei ha-olam haba.

הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁלַח בְּרָכָה מְרֻבָּה
בְּבֵית הַזֶּה וְעַל שֻׁלְחַן זֶה
שֶׁאֲכַלְנוּ עָלָיו:
הַרְחַמֵּן הוּא יְבָרֵךְ אֶת כָּל הַמְּסוּבִים כָּאֵן
אוֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זְרַעָם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר
לְהֶם כֵּן יְבָרֵךְ אוֹתָנוּ כְּלָנוּ יַחַד
בְּבִרְכָה שְׁלֵמָה וְנֹאמַר אָמֵן:
(לְשַׁבַּת) הַרְחַמֵּן הוּא יַנְחִילֵנוּ יוֹם
שֶׁכָּלוּ שַׁבָּת וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים:
הַרְחַמֵּן הוּא יִזְכְּנוּ לִימֹת הַמְּשִׁיחַ
וּלְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא:

Merciful One, grant abundant blessing on this house and on this table where we have eaten.
Merciful One, bless all who ate this meal, them, their house, their children and all they have.
Bless us and make us as one with blessings of wholeness, and let's say: Amen.
(On Shabbat) Merciful One, grant us days that are all Shabbat and rest, days of eternal life.
Merciful One, make us worthy of *Mashiah* and the life of the world to come.

V'nisa v'rakhah mei-et Adonai utz'dakah
me-Elohei yishenu v'nim-tza hen v'sekhel tov
b'einei Elohim v'adam. Oseh shalom bi-m'romav
hu ya-aseh shalom aleinu v'al kol Yis-ra-el
v'imru Amen.
Adonai oz l'amo yiten,
Adonai y'varekh et amo va-shalom.

וְנִסָּא בְּרָכָה מֵאֵת יְיָ וּצְדָקָה
מֵאֱלֹהֵי יִשְׁעֵנוּ וְנִמְצָא חֵן וְשִׁכְל טוֹב
בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וָאָדָם: עֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמְרוֹמָיו
הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל
וְנֹאמְרוּ אָמֵן:
יְיָ עֲזֵ לְעַמּוֹ יִתֵּן
יְיָ יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשְׁלוֹם:

May we receive blessing from Adonai and justice from our Redeemer, finding grace and understanding in the eyes of humans and God. May the One who makes high realms whole establish wholeness for us and for all Israel, and let us say: Amen.
May Adonai give us strength.
May Adonai bless us with peace.