



# Birkat Hamazon

Curated by Sephardic U



Birkat Hamazon is a Jewish blessing expressing gratitude to  
God for a meal's nourishment.

# Prayer After Meals

## Birkat Hamazon

### ברכת המזון

כל-בָּשָׂר נֶשְׂמָה קִדְשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד: וְאַנְחָנוּ  
נִבְרָךְ יְהוָה מֵעַתָּה וְעַד-עוֹלָם הַלְלוּיָהּ:

אם מברכים בזימון המברך אומר: **רְבוּתִי נִבְרָךְ:**  
המסובים עונים: יְהוָה נֶשְׂמָה יִי מִבְּרָךְ מֵעַתָּה וְעַד  
עוֹלָם:

המברך אומר: **בְּרִשׁוֹת מְרִנָּה וְרִבְבוֹתֵי**  
**נִבְרָךְ (בעשרה: אֱלֹהֵינוּ) שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ:**

המסובים עונים: בְּרוּךְ (בעשרה: אֱלֹהֵינוּ)  
שְׂאֵכְלָנוּ מִשְׁלוֹ וּבִטּוּבוֹ חֵינּוּ: בְּרוּךְ הוּא  
וּבְרוּךְ שְׁמוֹ:

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מְלֶכֶה הָעוֹלָם. הֵנּוּ אַתָּה  
הָעוֹלָם כֻּלּוֹ. בְּטוּבוֹ בָּחַן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים.  
הוּא נוֹתֵן לָחֶם לְכָל בָּשָׂר. כִּי לְעוֹלָם  
חֶסֶד: וּבְטוּבוֹ הַגְּדוֹל תִּמְיֵד לֹא חָסַר לָנוּ  
וְאֵל יַחְסֵר לָנוּ מִזֶּן לְעוֹלָם וָעֶד. בְּעֶבֶר  
שְׁמוֹ הַגְּדוֹל. כִּי הוּא אֵל זֶן וּמִפְרִנְס לְכָל  
וּמַטִּיב לְכָל וּמְכִין מִזֶּן לְכָל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר  
בָּרָא. כְּאִמּוֹר פּוֹתַח אֶת-יָדָךְ וּמַשְׁבִּיעַ  
לְכָל-חַי רַצוֹן: בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ. הֵנּוּ אַתָּה הַכֹּל:

נוֹדָה לָךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ. עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ  
לְאַבּוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֲמֻדָּה טוֹבָה וְרַחֲבָה. וְעַל  
שֶׁהוֹצֵאתָנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם.  
וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עַבְדִּים. וְעַל בְּרִיתְךָ  
שֶׁחִתַּמְתָּ בְּבִשְׁרָנוּ. וְעַל תּוֹרַתְךָ שֶׁלְמַדְתָּנוּ.

עַל נִהְרֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁכְּנוּ גַם בְּכִינוּ,  
בְּזַכְרָנוּ אֶת צִיּוֹן: עַל עַרְבִים בְּתוֹכָהּ, תְּלִינוּ  
כְּנִרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׂאֵלּוֹנוּ שׁוֹבֵינוּ דְבָרֵי  
שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ שְׂמֵחָה, שִׁירוּ לָנוּ מְשִׁיר  
צִיּוֹן: אִיךָ נִשְׁרַח אֶת שִׁיר יְיָ, עַל אֲדַמַּת  
נֶכֶר: אִם אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם, תִּשְׁכַּח יְמִינִי:  
תִּדְבַק לְשׁוֹנֵי לְחֻפֵי אִם לֹא אֲזַכְּרֶכִי, אִם  
לֹא אֲעֲלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׂמֵחַתִּי:  
זָכַר יְיָ לְבָנֵי אָדָם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם,  
הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ: בַּת בְּכָל  
הַשְׂדוּדָה, אֲשֶׁרֵי שִׁישָׁלַם לָךְ אֶת גְּמוּלָךְ  
שֶׁגִמַּלְתָּ לָנוּ: אֲשֶׁרֵי שִׁיאֲחֹז וְנִפְץ אֶת  
עַלְלֶיךָ אֶל הַסֵּלַע:

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת. בְּשׁוּב יְיָ אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן  
הֵינּוּ כְּחֻלְמִים: אֲזַי יִמְלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ  
וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה. אֲזַי יֵאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְּדִיל יְיָ  
לְעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי: הַגְּדִיל יְיָ לְעֲשׂוֹת עִמָּנוּ.  
הֵינּוּ שְׂמֵחִים: ('; שׁוֹבָה יְיָ אֶת שְׁבִיתָנוּ  
כְּאִפְיָקִים בְּנִגְבִי: '); הַזִּרְעִים בְּדַמְעָה בְּרִנָּה  
יִקְצְרוּ: הַלּוֹךְ יִלָּךְ וּבָכָה נִשְׂא מִשְׁךָ הַזֶּרַע.  
בֹּא יְבֵא בְּרִנָּה. נִשְׂא אֱלֹמַתִּיו:

אֲבָרְכָה אֶת-יְיָ בְּכָל-עֵת. תִּמְיֵד תִּהְלֵת  
בְּפִי: סוּף דְּבַר הַכֹּל נִשְׁמָע. אֶת-הַאֱלֹהִים  
יִרְא וְאֶת- מִצּוֹתָיו שְׂמוֹר, כִּי-זֶה  
כֹּל-הָאָדָם: תִּהְלֵת יְיָ יְדָבָר פִּי. וַיְבָרֶךְ

ועל חקיה וְשִׁהוּדְעָתָנוּ. ועל חיים חן וחסד  
שְׁחֹנְנָתָנוּ. ועל אכילת מזון שְׁאֵתָה זן  
וּמְפָרְנֵס אוֹתָנוּ תָּמִיד. בְּכָל יוֹם וּבְכָל עֵת  
וּבְכָל שָׁעָה:

ועל הכל יי אלהינו אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ  
וּמְבָרְכִים אוֹתָךְ. יתְבָרַךְ שְׁמֶךָ בְּפִי כָל חַי  
תְּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד: כְּפָתוּב. וְאָכַלְתָּ וּשְׂבַעְתָּ  
וּבִרְכַתָּ אֶת יי אֱלֹהֵיךָ עַל הָאָרֶץ הַטְּבָה  
אֲשֶׁר נָתַן לָךְ: בְּרוּךְ אַתָּה יי. עַל הָאָרֶץ  
וְעַל הַמְּזוֹן:

**רחם נא יי אלהינו על ישראל עמך.** ועל  
ירושלים עירך. ועל ציון משכן כבודך.  
ועל מלכות בית דוד משיחך. ועל הבית  
הגדול והקדוש שִׁנְגָרָא שְׁמֶךָ עָלָיו:  
אלהינו. אבינו. רענו זוננו פְּרָנְסוּ  
וּכְלַפְּלָנוּ וְהַרְוִיחֵנוּ. וְהַרְוַח לָנוּ יי אֱלֹהֵינוּ  
מִהֵרָה מִכָּל צְרוּתֵינוּ. וְנָא אֵל תַּצְרִיכֵנוּ יי  
אֱלֹהֵינוּ לֹא לִיָּדֵי מִתְּנַת בְּשָׁר וְדָם וְלֹא לִיָּדֵי  
הַלְוָאָתָם. כִּי אִם לִיָּדֵי הַמְּלָאָה. הַפְּתוּחָה.  
הַקְּדוּשָׁה וְהַרְחֵבָה. שְׁלֹא יִבּוֹשׁ וְלֹא נִפְלֵם  
לְעוֹלָם וָעֶד:

אלהינו ואלהי אבותינו יעלה ויבוא ויגיע  
ויראה וירצה וישמע ויפקד ויזכר זכרוננו  
ויפקדוננו וזכרון אבותינו וזכרון משיח בן  
דוד עבדך וזכרון ירושלים עיר קדשך  
וזכרון כל עמך בית ישראל לפניך לפליטה  
לטובה לחן ולחסד ולרחמים לחיים  
(טובים) ולשלום ביום  
חג המצות הנה / חג הסוכות הנה: / ראש  
החודש הנה  
זכרנו יי אלהינו בו לטובה ופקדנו בו  
לברכה והושיענו בו לחיים טובים. ובדבר  
ישועה ורחמים חוס וחסנו ורחם עלינו  
והושיענו כי אליה עינינו כי אל מלך חנון  
ורחום אתה:

**ועל הנסים ועל הפרקן ועל הגבורות  
ועל התשועות ועל הנפלאות ועל  
הנחמות ועל המלחמות. שעשית  
לאבותינו בימים ההם בזמן הזה:  
בחנוכה:**  
בימי מתתיהו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי  
ובניו. כשעמדה מלכות יון הרשעה על  
עמך ישראל. להשפיתם 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. וליה  
עשית שם גדול וקדוש בעולמך. ולעמך  
ישראל עשית תשועה גדולה ופרקן כהיום  
הנה. ואחר כך באו בניך לדביר ביתך.  
ופנו את היכלך. וטהרו את מקדשך.  
והדליקו נרות בתצרות קדשך. וקבעו  
שמונת ימי חגיגה אלו. להודות ולהלל  
לשמך הגדול:  
**בפורים:**  
בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה.  
כשעמד עליהם המן הרשע. בקש להשמיד  
להרג ולאבד את כל היהודים. מנער ועד  
זקן. טף ונשים. ביום אחד. בשלשה עשר  
לחודש שבט עשר הוא חודש אדר ושללם  
לבזו. ואתה ברחמיך הרבים הפרת את  
עצתו. וקלקלת את מחשבתו. והשבחת לו  
גמולו בראשו. ותלו אותו ואת בניו על  
העץ:

**וּבִנְיָה** יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בְּמַהְרָה בְּיָמֵינוּ.  
בְּרוּךְ אַתָּה יי. בּוֹנֵה בְרַחֲמָיו יְרוּשָׁלַיִם.  
אָמֵן:

**בְּרוּךְ אַתָּה יי** אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הָאֵל.  
אָבִינוּ. מִלְכֵנוּ. אֲדִירֵנוּ. בּוֹרְאֵנוּ. גּוֹאֲלֵנוּ.  
יוֹצֵרֵנוּ. קְדוֹשֵׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲקֹב. רוֹעֵנוּ רוֹעֵה  
יִשְׂרָאֵל. הַמֶּלֶךְ הַטּוֹב וְהַמְּטִיב לְכָל. שֶׁכָּכֵל  
יוֹם וַיּוֹם הוּא הַטֵּיב הוּא מְטִיב הוּא יֵיטִיב  
לָנוּ. הוּא גִמְלָנוּ הוּא גּוֹמְלָנוּ הוּא יְגַמְלָנוּ  
לְעַד לְחַן וְלַחֲסֵד וְלִרְחֻמִּים וְלִרְוַח. הַצֵּלָה  
וְהַצִּלָּחָה. בְּרָכָה וַיְשׁוּעָה. נְחֻמָּה. פְּרִנְסָה  
וְכִלְכֵּלָה. וְרַחֲמִים וְחַיִּים וְשָׁלוֹם וְכָל טוֹב.  
וּמְכַל טוֹב לְעוֹלָם אֵל יַחְסְרָנוּ:

**הַרְחַמֵּן** הוּא יְמַלֵּךְ עָלֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד:  
הַרְחַמֵּן הוּא יִתְבָּרַךְ בְּשָׁמַיִם וּבְאָרֶץ:  
הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁתַּבַּח לְדוֹר דּוֹרִים. וַיִּתְפָּאֵר  
בְּנוֹ לְעַד וּלְנִצְחַת נִצְחִים. וַיִּתְהַדָּר בְּנוֹ לְעַד  
וּלְעוֹלָמֵי עוֹלָמִים: רַחֲמָן הוּא יְפָרְסֵנוּ  
בְּכָבוֹד: הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁבֵּר עֲלֵנוּ מֵעַל  
צָוָארֵנוּ וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמָמִיּוֹת לְאַרְצָנוּ:  
הַרְחַמֵּן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה מְרַבָּה בְּבֵית  
הַזֶּה וְעַל שְׁלֵחוֹ זֶה שְׁאֲכַלְנוּ עָלָיו:

**הַרְחַמֵּן** הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֱלֹהֵינוּ הַנְּבִיא  
זְכוּר לְטוֹב וַיְבַשֵּׁר לָנוּ בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת  
יְשׁוּעוֹת וְנַחֲמוֹת: הַרְחַמֵּן הוּא יְבָרֵךְ אֶת  
(אָבִי מוֹרִי) בְּעַל הַבֵּית הַזֶּה וְאֶת (אָמִי  
מוֹרְתִי) בְּעַל הַבֵּית הַזֶּה. אוֹתָם וְאֶת  
בֵּיתָם וְאֶת זֶרְעָם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם.

(ואם סמוך על שלחן עצמו יאמר: הַרְחַמֵּן הוּא  
יְבָרֵךְ אוֹתִי וְאֶת אֲשֶׁרֵי וְאֶת זֶרְעֵי וְאֶת כָּל  
אֲשֶׁר לִי), אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ. כְּמוֹ  
שֶׁנִּתְבָּרַכוּ אֲבוֹתֵינוּ אַבְרָהָם יִצְחָק וַיַּעֲקֹב,  
בְּכָל. מְכַל. כָּל. כֵּן יְבָרֵךְ אוֹתָנוּ כְּלָנוּ יַחַד  
בְּבְרָכָה שְׁלֵמָה. וְנֹאמֵר אָמֵן:

**בְּמָרוֹם** יְלַמְּדוּ עָלֵיהֶם וְעָלֵינוּ זְכוֹת שְׁתֵּהא  
לְמַשְׁמֶרֶת שָׁלוֹם. וְנִשְׂאָ בְרָכָה מֵאֵת יי.  
וְצִדְקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׁעָנוּ. וְנִמְצָא חֵן וְשִׁכָּל  
טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם:

**בראש חודש:** הַרְחַמֵּן הוּא יַחְדָּשׁ עָלֵינוּ  
אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה:  
**בסוכות:** הַרְחַמֵּן הוּא יִקָּים לָנוּ אֶת סִפְת  
דָּוִד הַנוֹפֵלֵת:

הַרְחַמֵּן הוּא יִזְכֵּנוּ לִימֹת הַמְּשִׁיחַ וְלַחַיֵּי  
הָעוֹלָם הַבָּא: [מְגִדוֹל / מְגִדִיל] יְשׁוּעוֹת  
מִלְכוֹ וְעֲשֵׂה חֲסֵד לְמַשִּׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזֶרְעוֹ עַד  
עוֹלָם: עֲשֵׂה שָׁלוֹם בְּמִרוֹמָיו הוּא יַעֲשֵׂה  
שָׁלוֹם עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל וְאֶמְרוּ אָמֵן:  
יִרְאוּ אֶת יי קְדוֹשָׁיו כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו:  
כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעֲבוּ וְדוֹרְשֵׁי יי לֹא יַחְסְרוּ  
כָּל טוֹב: הוֹדוּ לֵי כִי טוֹב כִּי לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ:  
פּוֹתַח אֶת יָדָהּ וּמְשַׁבֵּיעַ לְכָל חַי רִצּוֹן:  
בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יְבַטַּח בֵּי יְהוָה יי  
מְבַטַּחוֹ: נַעַר הָיִיתִי גַם זִקְנָתִי וְלֹא רָאִיתִי  
צָדִיק נֶעְזֵב וְזֶרְעוֹ מְבַקֵּשׁ לָחֵם: יי עֵז לְעַמּוֹ  
יִתֵּן יי יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

# Notes

Birkat Hamazon, or the Grace After Meals, holds a significant place in the Sephardic Jewish tradition. From a Sephardic perspective, Birkat Hamazon is not merely a prayer of gratitude for sustenance but also a reflection of the deep connection to Jewish heritage, spirituality, and the Land of Israel.

1. Acknowledging God as the Provider: Sephardic Jews emphasize the belief that God is the ultimate provider of sustenance. Birkat Hamazon begins by praising and thanking God, addressing Him as "Ha'Zan" (The Provider). This recognition highlights the divine role in sustaining and nourishing all living beings.
2. Gratitude for the Land of Israel: Sephardic Birkat Hamazon often incorporates blessings and passages specifically expressing gratitude for the land of Israel. Sephardic Jews have a deep historical connection to Israel, and they emphasize the importance of the land in their prayers, acknowledging it as a central part of Jewish identity.
3. Invocation of Divine Mercy: Sephardic tradition includes additional blessings within Birkat Hamazon called "Harachaman" blessings. These blessings invoke God's mercy and compassion, seeking His continued care and protection. The Harachaman blessings are recited for various occasions, such as Shabbat, holidays, and lifecycle events, reflecting the Sephardic emphasis on seeking divine favor and blessings.
4. Connection to Jerusalem: Sephardic Birkat Hamazon often includes specific prayers for the rebuilding and welfare of Jerusalem. Jerusalem holds great significance in Sephardic Jewish tradition, and prayers for the restoration of the holy city reflect the deep longing and attachment to its spiritual and historical importance.
5. Individual Sephardic Customs: Various Sephardic communities, such as Mizrahi Jews originating from the Middle East, may have their own unique customs within Birkat Hamazon. These customs can include specific mentions of historical events, heroes, or blessings associated with their particular community.

Overall, Birkat Hamazon from a Sephardic perspective encompasses expressions of gratitude, connection to Jewish heritage, appreciation for the Land of Israel, and a profound longing for divine mercy and blessings. It reflects the diverse and rich tapestry of Sephardic Jewish tradition, culture, and spirituality.