IT'S FRIDAY NIGHT

The comprehensive table guide

The Shabbat Project
KEEPING IT TOGETHER

1 SHALOM ALEICHEM

Shalom Aleichem is the song we sing to the Shabbat angels who have joined us in our home. We greet them, welcome them in, ask for their blessing and bid them farewell.

SHALOM ALEICHEM SING EACH VERSE THREE TIMES

שָׁלוֹם עֲלֵיכֶם מַלְאֲכֵי הַשָּׁרֵת	*Shalom Aleichem, Mal-achei Hashareit,*
מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים	*Mal-achei Elyon, Mi-melech Malchei*
הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.	*Ham'lachim, Hakadosh Baruch Hu.*
בּוֹאֲכֶם לְשָׁלוֹם מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם	*Bo-achem L'shalom, Mal-achei Hashalom,*
מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים	*Mal-achei Elyon, Mi-melech Malchei*
הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.	*Ham'lachim, Hakadosh Baruch Hu.*
בָּרְכוּנִי לְשָׁלוֹם מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם	*Bar'chuni L'shalom, Mal-achei Hashalom,*
מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים	*Mal-achei Elyon, Mi-melech Malchei*
הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.	*Ham'lachim, Hakadosh Baruch Hu.*
צֵאתְכֶם לְשָׁלוֹם מַלְאֲכֵי הַשָּׁלוֹם	*Tzeit'chem L'shalom, Mal-achei Hashalom,*
מַלְאֲכֵי עֶלְיוֹן מִמֶּלֶךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים	*Mal-achei Elyon, Mi-melech Malchei*
הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.	*Ham'lachim, Hakadosh Baruch Hu.*

2 →

2 SING EISHET CHAYIL

Eishet Chayil is drawn from the Biblical book of Mishlei (Proverbs). It alludes to the kindness and constancy of spirit of the heroines of Jewish history.

EISHET CHAYIL

אֵשֶׁת חַיִל מִי יִמְצָא, וְרָחֹק מִפְּנִינִים מִכְרָהּ.	*Eishet Chayil Mi Yimtza, V'rachok Mip'ninim Michrah.*
בָּטַח בָּהּ לֵב בַּעְלָהּ, וְשָׁלָל לֹא יֶחְסָר.	*Batach Bah Leiv Balah, V'shalal Lo Yechsar.*
גְּמָלַתְהוּ טוֹב וְלֹא רָע, כֹּל יְמֵי חַיֶּיהָ.	*G'mal-at-hu Tov V'lo Rah, Kol Y'mei Chaye-ha.*
דָּרְשָׁה צֶמֶר וּפִשְׁתִּים, וַתַּעַשׂ בְּחֵפֶץ כַּפֶּיהָ.	*Dar'shah Tzemer Ufishtim, Vata-as B'cheifetz Kap-peh-ha.*
הָיְתָה כָּאֳנִיּוֹת סוֹחֵר, מִמֶּרְחָק תָּבִיא לַחְמָהּ.	*Hay'ta Ka-oniyot Socheir, Mimerchak Tavi Lachmah.*
וַתָּקָם בְּעוֹד לַיְלָה, וַתִּתֵּן טֶרֶף לְבֵיתָהּ,	*Vatakam Be-od Laila, Vati-tein Teref L'veitah*
וְחֹק לְנַעֲרֹתֶיהָ.	*V'chok L'na-aroteha.*
זָמְמָה שָׂדֶה וַתִּקָּחֵהוּ, מִפְּרִי כַפֶּיהָ נָטְעָה כָּרֶם.	*Zam'ma Sadeh Vatikacheihu, Mip'ri Chapeh-ha Nat'ah Karem.*
חָגְרָה בְעוֹז מָתְנֶיהָ, וַתְּאַמֵּץ זְרוֹעֹתֶיהָ.	*Chag'ra Be'oz Motneh-ha, Vat'ameitz Z'ro-oteha.*
טָעֲמָה כִּי טוֹב סַחְרָהּ, לֹא יִכְבֶּה בַלַּיְלָה נֵרָהּ.	*Ta-ama Ki Tov Sachrah, Lo Yichbeh Ba-laylah Neirah.*
יָדֶיהָ שִׁלְּחָה בַכִּישׁוֹר, וְכַפֶּיהָ תָּמְכוּ פָלֶךְ.	*Yadeh-ha Shilchah Vakishor, V'chapeh-ha Tamchu Falech.*
כַּפָּהּ פָּרְשָׂה לֶעָנִי, וְיָדֶיהָ שִׁלְּחָה לָאֶבְיוֹן.	*Kapah Par'sah Leh-ani, V'yadeha Shilchah La-evyon.*
לֹא תִירָא לְבֵיתָהּ מִשָּׁלֶג, כִּי כָל בֵּיתָהּ לָבֻשׁ שָׁנִים.	*Lo Tira L'veita Mishaleg, Ki Chol Beita Lavush Shanim.*
מַרְבַדִּים עָשְׂתָה לָּהּ, שֵׁשׁ וְאַרְגָּמָן לְבוּשָׁהּ.	*Marvadim A-s'ta La, Sheish V'argaman L'vusha.*
נוֹדָע בַּשְּׁעָרִים בַּעְלָהּ, בְּשִׁבְתּוֹ עִם זִקְנֵי אָרֶץ.	*Noda Bash'arim Bala, B'shivto Im Ziknei Aretz.*
סָדִין עָשְׂתָה וַתִּמְכֹּר, וַחֲגוֹר נָתְנָה לַכְּנַעֲנִי.	*Sadin A-s'ta Vatimkor, Vachagor Nat'na Lak'na-ani.*
עוֹז וְהָדָר לְבוּשָׁהּ, וַתִּשְׂחַק לְיוֹם אַחֲרוֹן.	*Oz V'hadar L'vusha, Vatis-chak L'yom Acharon.*
פִּיהָ פָּתְחָה בְחָכְמָה, וְתוֹרַת חֶסֶד עַל לְשׁוֹנָהּ.	*Piha Potchah V'chachma, V'torat Chesed Al L'shona.*
צוֹפִיָּה הֲלִיכוֹת בֵּיתָהּ, וְלֶחֶם עַצְלוּת לֹא תֹאכֵל.	*Tzofiyah Halichot Beita, V'lechem Atzlut Lo Tocheil.*
קָמוּ בָנֶיהָ וַיְאַשְּׁרוּהָ, בַּעְלָהּ וַיְהַלְלָהּ.	*Kamu Va-ne-hah Vaye'asheruha, Bala Vay'halelah.*
רַבּוֹת בָּנוֹת עָשׂוּ חָיִל, וְאַתְּ עָלִית עַל כֻּלָּנָה.	*Rabot Banot Asu Chayil, V'at Alit Al Kulana.*
שֶׁקֶר הַחֵן וְהֶבֶל הַיֹּפִי, אִשָּׁה יִרְאַת י-ה-ו-ה	*Sheker Hachein V'hevel Hayofi, Ishah Yirat Ado-nai*
הִיא תִתְהַלָּל.	*Hi Tit-halal.*
תְּנוּ לָהּ מִפְּרִי יָדֶיהָ, וִיהַלְלוּהָ בַשְּׁעָרִים מַעֲשֶׂיהָ.	*T'nu Lah Mip'ri Yadeha, Vihal'luha Vash'arim Ma-aseha.*

3 →

3 BLESS THE CHILDREN

Blessing the children is a beautiful family custom practised on Friday night where parents take a moment to stop, appreciate and bless each child in their family.

STEP-BY-STEP:

1. *Place your hands on your child's head or bring them into your arms*
2. *Say the appropriate blessing for a son or daughter*

BLESSING FOR A GIRL

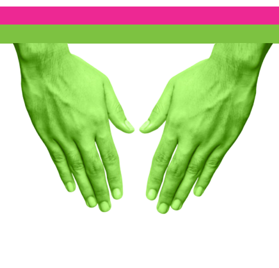
יְשִׂמֵךְ אֱל-הִים כְּשָׂרָה רִבְקָה רָחֵל וְלֵאָה.	*Y'si-meich Elo-him K'Sara Rivka Rachel V'Leah.*
יְבָרֶכְךָ י-ה-ו-ה וְיִשְׁמְרֶךָ. יָאֵר י-ה-ו-ה	*Y'va-rech'cha Ado-nai V'yishm'recha. Ya-er Ado-nai*
פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ. יִשָּׂא י-ה-ו-ה פָּנָיו אֵלֶיךָ	*Panav Eilecha Vichuneka. Yisa Ado-nai Panav Eilecha*
וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם.	*V'yaseim L'cha Shalom.*

BLESSING FOR A BOY

יְשִׂמְךָ אֱל-הִים כְּאֶפְרַיִם וְכִמְנַשֶּׁה.	*Y'sim'cha Elo-him K'Efrayim V'chi-M'nashe.*
יְבָרֶכְךָ י-ה-ו-ה וְיִשְׁמְרֶךָ. יָאֵר י-ה-ו-ה	*Y'varech'cha Ado-nai V'yish-m'recha. Ya-er Ado-nai*
פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ. יִשָּׂא י-ה-ו-ה פָּנָיו אֵלֶיךָ	*Panav Eilecha Vichuneka. Yisa Ado-nai Panav Eilecha*
וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם.	*V'yaseim L'cha Shalom.*

"I pray that G-d guides them in clarity and that they accomplish all that they are able to."

Rabbi Dovid Cohen
New York



4 →

4 MAKE KIDDUSH

Kiddush on Shabbat is a declaration of the day as holy; different from all others.

NIGHT KIDDUSH

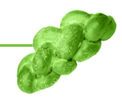
וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם הַשִּׁשִּׁי.	*Va-y'hi Erev Va-y'hi Voker. Yom Hashishi.*
וַיְכֻלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם:	*Va-y'chulu Hashamayim V'ha-aretz V'chol Tz'va-am.*
וַיְכַל אֱל-הִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה,	*Va-y'chal Elo-him Bayom Hash'vi-i M'lachto Asher Asah,*
וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה:	*Vayish-bot Ba-yom Hash'vi-i Mikol M'lachto Asher Asah.*
וַיְבָרֶךְ אֱל-הִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדֵּשׁ אֹתוֹ, כִּי בוֹ	*Vay'vareich Elo-him Et Yom Hash'vi-i Va-y'kadeish Oto, Ki Vo*
שָׁבַת מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר בָּרָא אֱל-הִים לַעֲשׂוֹת:	*Shavat Mikol M'lachto, Asher Barah Elo-him La-asot.*
סַבְרִי מָרָנָן וְרַבָּנָן וְרַבּוֹתַי	*Savri Maranan V'rabanan V'rabotai*
בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱל-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם	*Baruch Atah Ado-nai, Elo-heinu Melech Ha-olam,*
בּוֹרֵא פְּרִי הַגָּפֶן. [אָמֵן.]	*Borei Pri Hagafen. [Amen]*
בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱל-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר	*Baruch Atah Ado-nai, Elo-heinu Melech Ha-olam, Asher*
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְרָצָה בָנוּ, וְשַׁבַּת קָדְשׁוֹ בְּאַהֲבָה	*Ki-d'shanu B'mitzvotav V'ratzah Vanu, V'Sha-bbat Kodshoh,*
וּבְרָצוֹן הִנְחִילָנוּ, זִכָּרוֹן לְמַעֲשֵׂה בְרֵאשִׁית. כִּי הוּא	*B'ahavah Uvratzon Hinchilanu, Zikaron L'ma-asei V'reishit. Ki Hu*
יוֹם תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קֹדֶשׁ, זֵכֶר לִיצִיאַת מִצְרָיִם.	*Yom T'chillah L'mikra-ei Kodesh, Zeicher Litzi-at Mitzrayim.*
כִּי בָנוּ בָחַרְתָּ וְאוֹתָנוּ קִדַּשְׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים. וְשַׁבַּת	*Ki Vanu Vacharta V'otanu Kidashta Mikol Ha-amim, V'Shabbat*
קָדְשְׁךָ בְּאַהֲבָה וּבְרָצוֹן הִנְחַלְתָּנוּ. בָּרוּךְ אַתָּה	*Kod-sh'cha B'ahavah Uvratzon Hinchal-tanu. Baruch Atah*
י-ה-ו-ה, מְקַדֵּשׁ הַשַּׁבָּת. [אָמֵן.]	*Ado-nai, M'kadeish HaShabbat. [Amen]*

→ *Wash hands*

BLESSING AFTER WASHING HANDS

בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱל-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר	*Baruch Atah Ado-nai, Elo-heinu Melech Ha-olam, Asher*
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדָיִם.	*Ki-d'sha-nu B'mitzvotav V'tzivanu, Al N'tilat Yadayim.*

BLESSING ON BREAD



בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱל-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם	*Baruch Atah Ado-nai, Elo-heinu Melech Ha-olam,*
הַמּוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ. [אָמֵן.]	*Hamotzi Lech-em Min Ha-aretz. [Amen]*

5 BIRKAT HAMAZON

Birkat Hamazon, grace after meals or "bentsching", is made up of four blessings. It is a statement of gratitude, affirming that G-d is the source of all the blessings in our lives.

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, בְּשׁוּב י-ה-ו-ה אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן, הָיִינוּ כְּחֹלְמִים.	Shir Hama-alot, B'shuv Ado-nai Et Shivat Tziyon Hayinu K'chol'mim.
אָז יִמָּלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה, אָז יֹאמְרוּ בַגּוֹיִם, הִגְדִּיל	Az Yimalei S'chok Pinu Ulsho-neinu Rinah, Az Yomru Vagoyim, Higdil
י-ה-ו-ה לַעֲשׂוֹת עִם אֵלֶּה. הִגְדִּיל י-ה-ו-ה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ, הָיִינוּ	Ado-nai La-asot Im Eileh. Higdil Ado-nai La-asot Imanu, Hayinu
שְׂמֵחִים. שׁוּבָה י-ה-ו-ה אֶת שְׁבִיתֵנוּ, כַּאֲפִיקִים בַּנֶּגֶב.	S'meichim. Shuva Ado-nai Et Sh'viteinu Ka-afikim BaNegev.
הַזֹּרְעִים בְּדִמְעָה בְּרִנָּה יִקְצֹרוּ. הָלוֹךְ יֵלֵךְ וּבָכֹה	Hazor'im B'dimah B'rinah Yiktzoru. Haloch Yeileich Uvacho,
נֹשֵׂא מֶשֶׁךְ הַזָּרַע, בֹּא יָבֹא בְרִנָּה, נֹשֵׂא אֲלֻמֹּתָיו.	Nosei Meshech Hazarah. Bo Yavo V'rinah Nosei Alumotav.
תְּהִלַּת י-ה-ו-ה יְדַבֶּר פִּי, וִיבָרֵךְ כָּל בָּשָׂר שֵׁם קָדְשׁוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.	T'hilat Ado-nai Y'daber Pi, Vivareich Kol Basar Sheim Kodsho L'olam Va-ed.
וַאֲנַחְנוּ נְבָרֵךְ יָ-הּ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם, הַלְלוּיָ-הּ.	Va-anachnu N'vareich Y-ah, Mei-atah V'ad Olam Halleluy-ah.
הוֹדוּ לַי-ה-ו-ה כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חַסְדּוֹ.	Hodu LaDo-nai Ki Tov, Ki L'olam Chasdo.
מִי יְמַלֵּל גְּבוּרוֹת י-ה-ו-ה, יַשְׁמִיעַ כָּל תְּהִלָּתוֹ.	Mi Y'maleil G'vurot Ado-nai, Yashmi-ah Kol T'hilato.

→ *If ten or more men are present, add the words in brackets.*

1. LEADER

רַבּוֹתַי נְבָרֵךְ.	Rabotai N'vareich.

2. OTHERS

יְהִי שֵׁם י-ה-ו-ה	Y'hi Sheim Ado-nai
מְבֹרָךְ מֵעַתָּה	M'vo-rach Mei-atah
וְעַד עוֹלָם.	V'ad Olam.

3. LEADER

יְהִי שֵׁם י-ה-ו-ה מְבֹרָךְ	Y'hi Sheim Ado-nai M'vorach
מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם.	Mei-atah V'ad Olam.
בִּרְשׁוּת מָרָנָן וְרַבָּנָן	Birshut Maranan V'rabbanan
וְרַבּוֹתַי, נְבָרֵךְ	V'rab-otai, N'vareich
(אֱלֹ-הֵינוּ) שֶׁאָכַלְנוּ	(Elo-heinu) She-achalnu
מִשֶּׁלוֹ.	Mishelo.

4. OTHERS

בָּרוּךְ (אֱלֹ-הֵינוּ) שֶׁאָכַלְנוּ	Baruch (Elo-heinu) She-ach-
מִשֶּׁלוֹ וּבְטוּבוֹ חָיִינוּ.	alnu Mishelo Uvtuvo Chayinu.

5. LEADER

בָּרוּךְ (אֱלֹ-הֵינוּ) שֶׁאָכַלְנוּ	Baruch (Elo-heinu) She-achalnu
מִשֶּׁלוֹ וּבְטוּבוֹ חָיִינוּ.	Mishelo Uvtuvo Chayinu Baruch
בָּרוּךְ הוּא וּבָרוּךְ שְׁמוֹ.	Hu U-varuch Sh'mo.

BLESSING 1 – THE MEAL:

Composed by Moshe in appreciation for the manna G-d provided in the desert.

בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַזָּן אֶת הָעוֹלָם	Baruch Atah Ado-nai, Elo-heinu Melech Ha-olam, Hazan Et Ha-olam Kulo
כֻּלּוֹ בְּטוּבוֹ, בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, הוּא נוֹתֵן לֶחֶם לְכָל בָּשָׂר,	B'tuvo B'chein B'chesed Uv'ra-chamim, Hu Notein Lechem L'chol Basar, Ki
כִּי לְעוֹלָם חַסְדּוֹ. וּבְטוּבוֹ הַגָּדוֹל, תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאַל יֶחְסַר	L'olam Chasdo, Uvtuvo Hagadol Tamid Lo Chasar Lanu V'al Yechsar Lanu
לָנוּ מָזוֹן לְעוֹלָם וָעֶד. בַּעֲבוּר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל, כִּי הוּא אֵל זָן וּמְפַרְנֵס	Mazon L'olam Va-ed. Ba-avur Sh'mo Hagadol, Ki Hu Eil Zan Umfarneis
לַכֹּל, וּמֵטִיב לַכֹּל, וּמֵכִין מָזוֹן לְכָל בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא.	Lakol, U-meitiv Lakol U-meichin Mazon L'chol B'ri-yotav Asher Barah.
בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה, הַזָּן אֶת הַכֹּל.	Baruch Atah Ado-nai, Hazan Et Hakol.

BLESSING 2 – THE LAND OF ISRAEL:

Composed by Yehoshua when the Jewish People entered the Land of Israel.

נוֹדֶה לְּךָ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ, עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לַאֲבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֶמְדָּה	Nodeh L'cha Ado-nai Elo-heinu Al Shehin-chalta La-avoteinu Eretz Chemdah
טוֹבָה וּרְחָבָה. וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם,	Tova Ur-chava, V'al Shehotzei-tanu Ado-nai Elo-heinu Mei-eretz Mitzrayim
וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עֲבָדִים, וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחָתַמְתָּ בִּבְשָׂרֵנוּ, וְעַל תּוֹרָתְךָ	Uf'ditanu Mibeit Avadim, V'al Brit'cha Shechatamta Bivsa-reinu, V'al Torat'-cha
שֶׁלִּמַּדְתָּנוּ, וְעַל חֻקֶּיךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ, וְעַל חַיִּים חֵן וָחֶסֶד שֶׁחוֹנַנְתָּנוּ	Shelimad'tanu, V'al Chukecha She-hoda-tanu, V'al Chayim, Chein Vachesed
וְעַל אֲכִילַת מָזוֹן שָׁאַתָּה זָן וּמְפַרְנֵס אוֹתָנוּ תָּמִיד,	She-cho-nantanu, V'al Achilat Mazon Sha-atah Zan Umfarneis Otanu Tamid,
בְּכָל יוֹם וּבְכָל עֵת וּבְכָל שָׁעָה.	B'chol Yom Uvchol eit Uvchol Sha-ah.

וְעַל הַכֹּל י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ, וּמְבָרְכִים אוֹתָךְ	V'al Hakol Ado-nai Elo-heinu Anachnu Modim Lach Umvar'chim Otach
יִתְבָּרַךְ שִׁמְךָ בְּפִי כָּל חַי תָּמִיד לְעוֹלָם וָעֶד. כַּכָּתוּב, וְאָכַלְתָּ	Yitbarach Shimcha B'fi Kol Chai Tamid L'olam Va-ed, Ka-katuv V'achalta
וְשָׂבָעְתָּ, וּבֵרַכְתָּ אֶת י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֶיךָ, עַל הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר	V'savatah Uveirachtah Et Ado-nai Elo-he-cha Al Ha'aretz Hatovah Asher
נָתַן לָךְ. בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה, עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמָּזוֹן.	Natan Lach. Baruch Atah Ado-nai, Al Ha-aretz V'al Hamazon.

BLESSING 3 – JERUSALEM & THE TEMPLE:

Composed by King David who established Jerusalem as the capital and King Shlomo who built the temple.

רַחֵם נָא י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ עַל יִשְׂרָאֵל עַמֶּךָ, וְעַל יְרוּשָׁלַיִם עִירֶךָ,	Racheim Nah Ado-nai Elo-heinu Al Yisra-el Amechah, V'al Y'rushalayim
וְעַל צִיּוֹן מִשְׁכַּן כְּבוֹדֶךָ, וְעַל מַלְכוּת בֵּית דָּוִד מְשִׁיחֶךָ,	Irecha, V'al Tziyon Mishkan K'vodecha, V'al Malchut Beit David M'shi-checha,
וְעַל הַבַּיִת הַגָּדוֹל וְהַקָּדוֹשׁ שֶׁנִּקְרָא שִׁמְךָ עָלָיו. אֱלֹ-הֵינוּ אָבִינוּ	V'al Habayit Hagadol V'hakadosh Shenikra Shimchah Alav. Elo-heinu Avinu,
רְעֵנוּ זוּנֵנוּ פַּרְנְסֵנוּ וְכַלְכְּלֵנוּ וְהַרְוִיחֵנוּ, וְהַרְוַח לָנוּ י-ה-ו-ה	R'einu Zu-neinu, Parn'seinu V'chalk'leinu V'harvicheinu, V'harvach Lanu,
אֱלֹ-הֵינוּ מְהֵרָה מִכָּל צָרוֹתֵינוּ. וְנָא אַל תַּצְרִיכֵנוּ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ,	Ado-nai Elo-heinu, M'heira Mikol Tzaroteinu. V'na Al Tatzricheinu, Ado-nai
לֹא לִידֵי מַתְּנַת בָּשָׂר וָדָם, וְלֹא לִידֵי הַלְוָאָתָם, כִּי אִם לְיָדְךָ	Elo-heinu, Lo Lidei Mat'nat Basar Vadam V'lo Lidei Halva-atam, Ki Im
הַמְּלֵאָה הַפְּתוּחָה הַקְּדוֹשָׁה וְהָרְחָבָה, שֶׁלֹּא נֵבוֹשׁ	L'yad'cha Ham'lei-ah Hap'tuchah Hak'dosha V'har'chavah, Shelo Neivosh
וְלֹא נִכָּלֵם לְעוֹלָם וָעֶד.	V'lo Nikaleim L'olam Va'ed.

→ *On Shabbat add:*

רְצֵה וְהַחֲלִיצֵנוּ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ בְּמִצְוֹתֶיךָ, וּבְמִצְוַת יוֹם	R'tzei V'hachalitzeinu Ado-nai Elo-heinu B'mitz- votechah, Uv'mitzvat Yom
הַשְּׁבִיעִי הַשַּׁבָּת הַגָּדוֹל וְהַקָּדוֹשׁ הַזֶּה, כִּי יוֹם זֶה גָּדוֹל וְקָדוֹשׁ	Hash'vi-i HaShabbat Hagadol V'hakadosh Hazeh. Ki Yom Zeh Gadol V'kadosh
הוּא לְפָנֶיךָ, לִשְׁבָּת בּוֹ וְלָנוּחַ בּוֹ בְּאַהֲבָה כְּמִצְוַת רְצוֹנֶךָ,	Hu L'fanecha, Lishbat Bo V'lanu-ach Bo B'ahavah K'mitzvat R'tzonechah.
וּבִרְצוֹנְךָ הָנִיחַ לָנוּ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ שֶׁלֹּא תְהֵא צָרָה וְיָגוֹן	Uvirtzon'chah Haniach Lanu Ado-nai Elo-heinu Shelo T'hei Tza-rah V'yagon
וַאֲנָחָה בְּיוֹם מְנוּחָתֵנוּ, וְהַרְאֵנוּ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ בְּנֶחָמַת צִיּוֹן	Va-anacha B'yom M'nu-chateinu. V'hareinu Ado-nai Elo-heinu B'nechamat
עִירֶךָ, וּבְבִנְיַן יְרוּשָׁלַיִם עִיר קָדְשֶׁךָ, כִּי אַתָּה הוּא בַּעַל	Tziyon Irecha, Uv'vinyan Y'rusha-layim Ir Kodshecha, Ki Atah Hu Ba-al
הַיְשׁוּעוֹת וּבַעַל הַנֶּחָמוֹת.	Hay'shu-ot Uva-al Hanechamot.

→ *On Rosh Chodesh, Pesach, Shavuot, Sukkot, Shmini Atzeret and Rosh Hashanah add the following:*

אֱלֹ-הֵינוּ וֵאלֹ-הֵי אֲבוֹתֵינוּ, יַעֲלֶה וְיָבֹא וְיַגִּיעַ וְיֵרָאֶה וְיֵרָצֶה	Elo-heinu Vei-lohei Avoteinu, Ya-aleh V'yavo V'ya-giah V'yeira-eh V'yei-ratzeh
וְיִשָּׁמַע וְיִפָּקֵד וְיִזָּכֵר זִכְרוֹנֵנוּ וּפִקְדוֹנֵנוּ וְזִכְרוֹן אֲבוֹתֵינוּ, וְזִכְרוֹן	V'yishamah V'yipakeid V'yizacher Zichroneinu U-fikdoneinu V'zichron Avotei-
מָשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עַבְדֶּךָ וְזִכְרוֹן יְרוּשָׁלַיִם עִיר קָדְשֶׁךָ וְזִכְרוֹן כָּל	nu V'zichron Mashiach Ben David Av-dechah V'zichron Y'rushalayim Ir Kod-
עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיךָ לִפְלֵטָה לְטוֹבָה לְחֵן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים	she-chah V'zichron Kol Amchah Beit Yisrael L'fanechah Lifleitah L'tovah
לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם בְּיוֹם—	L'chein U-l'chesed U-l'rachamim L'chayim U-l'shalom B'yom–

ON SHAVUOT	ON PESACH	ON ROSH CHODESH
חַג הַשָּׁבוּעוֹת	חַג הַמַּצּוֹת	רֹאשׁ הַחֹדֶשׁ
ON ROSH HASHANAH	**ON SHMINI ATZERET**	**ON SUKKOT**
הַזִּכָּרוֹן	הַשְּׁמִינִי חַג הָעֲצֶרֶת	חַג הַסֻּכּוֹת

ON ROSH CHODESH	ON PESACH	ON SHAVUOT
Rosh Ha-chodesh	Chag Hamatzot	Chag Ha-shavuot
ON SUKKOT	**ON SHMINI ATZERET**	**ON ROSH HASHANAH**
Chag Ha-sukkot	HaSh-mini Chag HaAtzeret	Hazikaron

הַזֶּה, זָכְרֵנוּ י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה, וּפָקְדֵנוּ בוֹ לִבְרָכָה,	Hazeh, Zochreinu Ado-nai Elo-heinu Bo L'tovah, U-fokdeinu Vo Livrachah,
וְהוֹשִׁיעֵנוּ בוֹ לְחַיִּים, וּבִדְבַר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים; חוּס וְחָנֵּנוּ,	V'Hoshi-einu Vo L'chayim, U-vidvar Y'shuah V'rachamim; Chus V'choneinu,
וְרַחֵם עָלֵינוּ וְהוֹשִׁיעֵנוּ, כִּי אֵלֶיךָ עֵינֵינוּ, כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן	V'racheim Aleinu V'hoshi-einu, Ki Eilechah Eineinu, Ki El Melech Chanun
וְרַחוּם אָתָּה.	V'rachum Atah.

וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ.	U-v'nei Y'rushalayim Ir Hakodesh Bimheirah V'yameinu.
בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה, בּוֹנֵה בְרַחֲמָיו יְרוּשָׁלָיִם אָמֵן.	Baruch Atah Ado-nai, Bonei V'rachamav Y'rushalayim. Amein.

BLESSING 4 – G-D'S GOODNESS:

Composed by Rabban Gamliel when the martyrs of Beitar were finally brought for burial and their bodies had not decayed.

בָּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱלֹ-הֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל אָבִינוּ מַלְכֵּנוּ	Baruch Atah Ado-nai, Elo-heinu Melech Ha-olam, Ha-Eil Avinu Malkeinu
אַדִּירֵנוּ בּוֹרְאֵנוּ גּוֹאֲלֵנוּ יוֹצְרֵנוּ קְדוֹשֵׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲקֹב, רוֹעֵנוּ רוֹעֵה	Adi-reinu Bor-einu Go-aleinu Yotz'reinu K'dosheinu K'dosh Ya-akov, Ro-einu
יִשְׂרָאֵל, הַמֶּלֶךְ הַטּוֹב וְהַמֵּטִיב לַכֹּל, שֶׁבְּכָל יוֹם וָיוֹם הוּא הֵיטִיב,	Ro-ei Yisrael, Hamelech Ha-tov V'hameitiv Lakol, Sheb'chol Yom Vayom Hu
הוּא מֵטִיב, הוּא יֵיטִיב לָנוּ. הוּא גְמָלָנוּ הוּא גוֹמְלֵנוּ הוּא יִגְמְלֵנוּ	Heitiv, Hu Meitiv, Hu Yeitiv Lanu. Hu G'malanu Hu Gom'leinu Hu Yigm'leinu
לָעַד, לְחֵן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים וּלְרֶוַח הַצָּלָה וְהַצְלָחָה, בְּרָכָה וִישׁוּעָה	La-ad L'chein Ul'chesed Ul'rachamim Ul'revach, Hatzalah V'hatzlachah
נֶחָמָה פַּרְנָסָה וְכַלְכָּלָה. וְרַחֲמִים וְחַיִּים וְשָׁלוֹם וְכָל טוֹב וּמִכָּל	B'racha Vishu-ah Nechamah, Parnasah V'chalkalah V'rachamim V'chayim
טוּב לְעוֹלָם אַל יְחַסְּרֵנוּ.	V'shalom V'chol tov, U-mikol Tuv L'olam Al Y'chas'reinu.

הָרַחֲמָן הוּא יִמְלֹךְ עָלֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד.	Harachaman Hu Yimloch Aleinu L'olam Va-ed.
הָרַחֲמָן הוּא יִתְבָּרַךְ בַּשָּׁמַיִם וּבָאָרֶץ.	Harachaman Hu Yitbarach Bashamayim Uva-aretz
הָרַחֲמָן הוּא יִשְׁתַּבַּח לְדוֹר דּוֹרִים, וְיִתְפָּאַר בָּנוּ לָעַד	Harachaman Hu Yishtabach L'dor Dorim, V'yit-pa-ar Banu La-ad
וּלְנֵצַח נְצָחִים, וְיִתְהַדַּר בָּנוּ לָעַד וּלְעוֹלְמֵי עוֹלָמִים.	Ul'neitzach N'tzachim, V'yit-hadar Banu La-ad Ul'ol'mei Olamim.
הָרַחֲמָן הוּא יְפַרְנְסֵנוּ בְּכָבוֹד.	Harachaman Hu Y'farn'seinu B'chavod.
הָרַחֲמָן הוּא יִשְׁבּוֹר עֻלֵּנוּ מֵעַל צַוָּארֵנוּ וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוּת	Harachaman Hu Yishbor Uleinu Mei-al Tzav-areinu V'hu Yolicheinu
לְאַרְצֵנוּ.	Kom'miyut L'artzeinu.
הָרַחֲמָן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה מְרֻבָּה בַּבַּיִת הַזֶּה, וְעַל שֻׁלְחָן	Harachaman Hu Yishlach Lanu B'racha M'ruba Babayit Hazeh, V'al
זֶה שֶׁאָכַלְנוּ עָלָיו.	Shulchan Zeh She-achalnu Alav.
הָרַחֲמָן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֵלִיָּהוּ הַנָּבִיא זָכוּר לַטּוֹב,	Harachaman Hu Yishlach Lanu Et Eliyahu Hana-vi Zachur Latov,
וִיבַשֶּׂר לָנוּ בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנֶחָמוֹת.	Vivaser Lanu B'sorot Tovot Y'shu-ot V'nechamot.

→ *If you are eating at your own table:*

הָרַחֲמָן הוּא יְבָרֵךְ אוֹתִי,	Harachaman, Hu Y'vareich Oti ,

+ for your wife:

וְאֶת אִשְׁתִּי	V'et Ishti

+ for your husband:

וְאֶת בַּעְלִי	V'et Ba-ali

+ for your father

וְאֶת אָבִי מוֹרִי	V'et Avi Mori

+ for your mother

וְאֶת אִמִּי מוֹרָתִי	V'et Imi Morati

+ for your children:

וְאֶת זַרְעִי	V'et Zari

וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לִי	V'et Kol Asher Li.

→ *If you are eating at a table other than your own:*
(if at your parent's table, add the words in brackets)

הָרַחֲמָן הוּא יְבָרֵךְ אֶת	Harachaman, Hu Y'vareich Et
(אָבִי מוֹרִי) בַּעַל הַבַּיִת הַזֶּה,	(Avi Mori) Ba-al Habayit
וְאֶת (אִמִּי מוֹרָתִי) בַּעֲלַת	Hazeh, V'et (Imi Morati)
הַבַּיִת הַזֶּה, אוֹתָם וְאֶת	Ba-alat Habayit Hazeh, Otam
בֵּיתָם וְאֶת זַרְעָם וְאֶת כָּל	V'et Beit-am V'et Zaram V'et
אֲשֶׁר לָהֶם.	Kol Asher Lahem.

אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ אַבְרָהָם	Otanu V'et Kol Asher Lanu, K'mo Shenitbar'chu Avoteinu Avraham,
יִצְחָק וְיַעֲקֹב בַּכֹּל מִכֹּל כֹּל, כֵּן יְבָרֵךְ אוֹתָנוּ כֻּלָּנוּ יַחַד	Yitzchak, V'Yaakov, Bakol Mikol Kol, Kein Y'va-reich Otanu Kulanu Yachad
בִּבְרָכָה שְׁלֵמָה, וְנֹאמַר: אָמֵן.	Bivrachah Sh'leima, V'nomar: Amein.
בַּמָּרוֹם יְלַמְּדוּ עֲלֵיהֶם וְעָלֵינוּ זְכוּת, שֶׁתְּהֵא לְמִשְׁמֶרֶת שָׁלוֹם.	Bamarom Y'lam'du Aleihem V'aleinu Z'chut, Shet'hei L'mishmeret Shalom.
וְנִשָּׂא בְרָכָה מֵאֵת י-ה-ו-ה, וּצְדָקָה מֵאֱלֹ-הֵי יִשְׁעֵנוּ, וְנִמְצָא	V'nisah V'rachah Mei-eit Ado-nai, Utzdaka Mei-Elo-hei Yish-einu. V'nimtza
חֵן וְשֵׂכֶל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹ-הִים וְאָדָם.	Chein V'seichel Tov B'ei-nei Elo-him V'adam.

→ *On Shabbat add:*

הָרַחֲמָן הוּא יַנְחִילֵנוּ יוֹם שֶׁכֻּלּוֹ שַׁבָּת וּמְנוּחָה	Harachaman Hu Yanchi-leinu Yom Shekulo Shabbat Um'nuchah L'chayei
לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים.	Ha-olamim.

→ *On Rosh Chodesh and Festivals, add the appropriate phrase:*

ON ROSH CHODESH

הָרַחֲמָן הוּא יְחַדֵּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה.	Harachaman Hu Y'chadeish Aleinu Et Hachodesh Hazeh L'tovah V'livrachah

ON FESTIVALS

הָרַחֲמָן הוּא יַנְחִילֵנוּ יוֹם שֶׁכֻּלּוֹ טוֹב.	Harachaman Hu Yanchileinu Yom She-kulo Tov.

ON ROSH HASHANAH

הָרַחֲמָן הוּא יְחַדֵּשׁ עָלֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת לְטוֹבָה וְלִבְרָכָה.	Harachaman Hu Y'chadeish Aleinu Et Hashanah Hazot L'tovah V'livrachah.

ON SUKKOT

הָרַחֲמָן הוּא יָקִים לָנוּ אֶת סֻכַּת דָּוִד הַנּוֹפָלֶת.	Harachaman Hu Yakim Lanu Et Sukkat David Hanofalet

הָרַחֲמָן הוּא יְזַכֵּנוּ לִימוֹת הַמָּשִׁיחַ וּלְחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא.	Harachaman Hu Y'zakeinu Limot Hamashiach Ul'chayei Ha-olam Habah.
מִגְדּוֹל יְשׁוּעוֹת מַלְכּוֹ וְעֹשֶׂה חֶסֶד לִמְשִׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזַרְעוֹ	Migdol Y'shu-ot Malko V'oseh Chesed Limshicho, L'David Ul'zaro
עַד עוֹלָם. עֹשֶׂה שָׁלוֹם בִּמְרוֹמָיו, הוּא יַעֲשֶׂה שָׁלוֹם עָלֵינוּ	Ad Olam. Oseh Shalom Bimromav, Hu Ya-aseh Shalom Aleinu
וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל. וְאִמְרוּ, אָמֵן.	V'al Kol Yisrael, V'imru, Amen.
יְראוּ אֶת י-ה-ו-ה קְדֹשָׁיו, כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירֵאָיו.	Y'ru Et Ado-nai K'doshav Ki Ein Machsor Li-rei-av.
כְּפִירִים רָשׁוּ וְרָעֵבוּ, וְדֹרְשֵׁי י-ה-ו-ה לֹא יַחְסְרוּ כָל טוֹב.	K'firim Rashu V'ra-eivu V'dor'shei Ado-nai Lo Yachs'ru Chol Tov.
הוֹדוּ לַי-ה-ו-ה כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חַסְדּוֹ. פּוֹתֵחַ אֶת יָדֶךָ,	Hodu La-Do-nai Ki Tov, Ki L'olam Chasdo. Potei-ach Et Yadecha
וּמַשְׂבִּיעַ לְכָל חַי רָצוֹן. בָּרוּךְ הַגֶּבֶר אֲשֶׁר יִבְטַח בַּי-ה-ו-ה,	U-masbia L'chol Chai Ratzon. Baruch Hagever Asher Yivtach Ba-Do-nai,
וְהָיָה י-ה-ו-ה מִבְטַחוֹ. נַעַר הָיִיתִי גַּם זָקַנְתִּי, וְלֹא רָאִיתִי	V'haya Ado-nai Mivtacho. Na-ar Hayiti Gam Zakanti, V'lo Ra-iti Tzadik
צַדִּיק נֶעֱזָב, וְזַרְעוֹ מְבַקֶּשׁ לָחֶם. י-ה-ו-ה עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן	Ne-ezav V'zaro M'vakesh Lachem. Ado-nai Oz L'amo Yitein
י-ה-ו-ה יְבָרֵךְ אֶת עַמּוֹ בַשָּׁלוֹם.	Ado-nai Y'vareich Et Amo Vashalom.