

Trifold Bencher

by Mark Shoulson

This is the Front Cover!
This booklet opens right-to-left

© 2006

...send abundant blessing upon this house, and upon this table from which we have eaten.

...send us Elijah the prophet (who is remembered for good), that he may bring us good news, salvations, and comforts.

The Merciful One! May he bless all those seated here, them and their households and their children and all that is theirs; us and all that is ours; as our forefathers Abraham, Isaac, and Jacob were blessed: "with everything," "from everything," "everything." So may he bless us all together, with a complete blessing, and we say: Amen.

On high may there be such merit invoked for them and for us that would be for the preservation of peace. And may be obtain a blessing from אלהים and justice from our God of salvation, and may we find grace and good understanding in the eyes of God and man.

The Merciful One! May he bequeath to us a day that is entirely Sabbath and rest for all eternity

The Merciful One! May he inaugurate this month upon us for good and blessing.

The Merciful One! May he bequeath to us a day that is entirely good.

The Merciful One! May he inaugurate this year upon us for good and blessing.

The Merciful One! May he erect for us the fallen tabernacle of David.

The Merciful One! May he make us worthy of the days of the Messiah, and the life of the World to Come. He makes great salvations (He is a tower of salvation) for his king, and does kindness to his anointed one, to David and his descendants forever. He who makes peace in his heavens, may he make peace for us and for all of Israel, and say: Amen.

Fear אלהים, O his holy ones, for there is nothing lacking to those who fear him. Young lions become needy and hunger, but those who seek אלהים will never lack anything good. Give thanks to אלהים for he is good, for his mercy lasts forever. You open your hand and satisfy the desire of all living things. Blessed is the man who trusts in אלהים and has אלהים as his stronghold. I was a lad, and also grew old, and I never saw a righteous person deserted with his children begging for bread. אלהים will give strength to his people, אלהים will bless his people with peace.

הַרְחֵמֵנו הוּא יִשְׁלַח בְּרַכָּה מִרְבָּה בְּבֵית הַזֶּה וְעַל שְׁלֹחַן זֶה שֶׁאֲכַלְנוּ עָלָיו.

הַרְחֵמֵנו הוּא יִשְׁלַח לָנו אֶת אֱלֹהֵינוּ הַנְּבִיא זְכוֹר לְטוֹב וְיִבְשֶׁר לָנו בְּשׁוֹרוֹת טוֹבוֹת יְשׁוּעוֹת וְנַחֲמוֹת.

הַרְחֵמֵנו הוּא יִבְרַךְ אֶת (אָבִי מוֹרִי) (בְּעַל הַבַּיִת הַזֶּה) וְאֶת (אִמִּי מוֹרְתִי) (בְּעַלְת הַבַּיִת הַזֶּה) וְאֶת כָּל־הַמְּסֻבִּין כָּאֵן, אוֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זְרַעְתָּם וְאֶת כָּל־אֲשֶׁר לָהֶם, אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל־אֲשֶׁר לָנוּ, כְּמוֹ שֶׁנִּתְבְּרַכְנוּ אֲבוֹתֵינוּ אֲבֵרָהֶם יִצְחָק וְיַעֲקֹב: בְּכָל מָקוֹל; כֵּן יִבְרַךְ אוֹתָנוּ בְּלִנּוּ יַחַד בְּבְרָכָה שְׁלֵמָה וְנֹאמֵר אָמֵן.

בְּמֵרוֹם וְלִמְדוֹ עֲלֵיהֶם וְעֲלֵינוּ זְכוֹת שֶׁתְּהֵא לְמִשְׁמֶרֶת שְׁלוֹם. וְנִשְׂא בְּרַכָּה מֵאֵת יְהוָה וְצִדְקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׁעָנוּ, וְנִמְצָא חֵן וְשִׂכָּל טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם.

שבת: הַרְחֵמֵנו הוּא יְנַחֵלְנוּ יוֹם שְׁבִלּוֹ שֶׁבֶת וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים.

ראש חודש: הַרְחֵמֵנו הוּא יַחְדֵּשׁ עֲלֵינוּ אֶת הַחֹדֶשׁ הַזֶּה לְטוֹבָה וְלְבְרָכָה.

יום טוב: הַרְחֵמֵנו הוּא יְנַחֵלְנוּ יוֹם שְׁבִלּוֹ טוֹב.

ראש השנה: הַרְחֵמֵנו הוּא יַחְדֵּשׁ עֲלֵינוּ אֶת הַשָּׁנָה הַזֹּאת לְטוֹבָה וְלְבְרָכָה.

סוכות: הַרְחֵמֵנו הוּא יְקִים לָנו אֶת סֻכַּת דָּוִד הַנוֹפֶלֶת.

הַרְחֵמֵנו הוּא יִזְכְּנוּ לַיּוֹמָה מְשִׁיחַ וְלַחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. מְגִדִּיל (מְגִדוֹל) יְשׁוּעוֹת מִלְּפָנֶיךָ וְעוֹשֶׂה חֶסֶד לְמִשְׁחִיחוֹ, לְדָוִד וְלִזְרַעוֹ עַד עוֹלָם. עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמֵרוֹמָיו, הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עֲלֵינוּ וְעַל כָּל־יִשְׂרָאֵל, וְאָמְרוּ אָמֵן.

יִרְאוּ אֶת יְהוָה קְדוֹשׁוֹ כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו. כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעֲבוּ וְדָרְשׁוּ יְהוָה לֹא יִחַסְרוּ כְּלִטּוֹב. הוֹדוּ לַיהוָה כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד. פּוֹתֵחַ אֶת יָדָךְ וּמְשַׁבֵּעַ לְכָל־יְחִי רְצוֹן. בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יִבְטַח בִּיהוָה וְהִיָּה יְהוָה מְבֹטָחוֹ. נֶשֶׁר הַיִּיְתִי גַם זָקְנָתִי וְלֹא רֵאִיתִי צִדִּיק נֶעְנָב וְזָרְעוֹ מְבַקֵּשׁ לַחֵם. יְהוָה עוֹ לְעַמּוֹ יִתֵּן, יְהוָה יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם.

Grace after Meals

A song of ascents. When אלהים brought back the captives of Zion, we were as dreamers. Then would laughter fill our mouths, and our tongues would fill with joy. Then it would be said among the nations, "אלהים has done great things with them!" Indeed, אלהים has done great things with us, and we were happy. Return our captives, אלהים, like streams in the desert. Those who sow in tears, reap in joy. On he walks, crying, bearing the measure of seed. He will come back joyfully, bearing his sheaves.

My mouth shall speak the praise of אלהים, and all flesh shall bless his holy name forever. We will bless אלהים from now through all eternity, hallelujah. Give thanks to אלהים for he is good; his kindness endures forever. Who can recount the triumphs of אלהים, and make known all his praise?

When three or more adults men have eaten together, Grace begins here, with alternating responses between the leader and the others. The word in parentheses is added when ten or more men are present.

Gentlemen, let us say Grace.

May the name of אלהים be blessed from now through all eternity.

May the name of אלהים be blessed from now through all eternity. With the consent of our masters and teachers, let us bless him (our God) of whose we have eaten.

Blessed be he (our God) of whose we have eaten, and in whose goodness we have lived.

Blessed be he (our God) of whose we have eaten, and in whose goodness we have lived.

Blessed be he and blessed be his name.

Blessed are you, אלהים our God, King of the universe, who sustains the whole world with his goodness, in grace and in kindness and in mercy. He gives food to all flesh, for his goodness endures forever. And in his great goodness we have never lacked nor shall we ever lack sustenance forever, because of his great name, for he is God who sustains and supports everything, and is good to everything, and prepares food for all his creations which he created. Blessed are you, אלהים, who sustains everything.

We thank you, אלהים our God, that you bequeathed to our ancestors a desirable, good, and spacious land, and that you took us out of the land of Egypt and redeemed us from the house of bondage, and for your covenant which you sealed in our flesh, and for your Law which you taught to us, and for your statutes which you made known to us, and for the life, grace, and kindness with which you have favored us, and for the provision of food by which you sustain and support us always: every day, at all times, every hour.

For the miracles and for the rescues and for the mighty acts and for the salvations and for the wars which you did for our forefathers, in those days at this time.

In the days of Mattityahu son of Yochanan the High Priest, the Hasmonean, and his sons, when the wicked Hellenistic kingdom arose against your people Israel, to make them forget your laws and to separate them from the rules of your will. But you, in your great mercy, stood by them in their time of need. You fought their fight, judged their case, avenged their wrong; you delivered the mighty into the hands of the weak, the many into the hands of the few, the impure into the hands of the pure, the wicked into the hands of the righteous, and the arrogant into the hands of those busy with your laws. And for yourself you made a great and holy name in your world, and for your people Israel you made great salvation and rescued them even until today. And afterwards your children came into your house's sanctuary, and cleared out your shrine, and purified your temple, and lit candles in your holy courtyards—and established these eight days of Hanukkah, to thank and praise your great name.

ברכת המזון

שיר המעלות בשבוע יהוה את־שיבת ציון הִיָּינו כחלמים: אִז ימלא שְׁחוֹק פִּינוּ וְלִשְׁוֹנוּ רִנָּה אִז יֵאמְרוּ בַגּוֹיִם הַגְּדִיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִם־אֱלֹהֵי הַגְּדִיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הִיָּינו שְׂמֵחִים: שׁוּבָה יְהוָה אֶת־שְׁבִיתֵנו כְּאִפְיוּקִים בַּגִּבּוֹב: הַזְרְעִים בְּדַמְעָה בְרָנָה יִקְצְרוּ: הַלֵּוֹד יֵלֵךְ | וּבִכְהָ נִשְׂא מִשָּׁד הַזֶּרַע בְּאִבְיָא בְרָנָה נִשְׂא אֱלֻמְתָּיו:

תהלת יהוה ידבר פי ויברך כל־בשר שם קדשו לעולם ועד: ואנחנו | נברך יְהוָה מְעַתָּה וְעַד־עוֹלָם הַלְלוּ־יְהוָה: הוֹדוּ לַיהוָה כִּי־טוֹב כִּי־לְעוֹלָם חֶסֶד: מִי־מִלֵּל גְּבוּרֹת יְהוָה יְשִׁימֵ עֲלֵיהֶן־לְהוֹתוֹ:

When three or more adult men have eaten together, Grace begins here, with alternating responses between the leader and the others. The word in parentheses is added when ten or more men are present.

רבתי נברך.

יהי שם יהוה מברך מעתה ועד עולם.

יהי שם יהוה מברך מעתה ועד עולם. ברשות מרנן ורבנן ורבתי נברך (אלהינו) שאכלנו משלו.

ברוך (אלהינו) שאכלנו משלו ובטובו חיינו.

ברוך (אלהינו) שאכלנו משלו ובטובו חיינו.

ברוך הוא וברוך שמו.

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, הן את העולם כלו בטובו בחן חסד וברחמים. הוא נתן לחם לכל־בשר, כי לעולם חסדו. ובטובו הגדול תמיד לא חסר לנו ואל יחסר לנו מזון לעולם ועד בעבור שמו הגדול, כי הוא י וְזַמְפָּרְנוּ לְכָל־לֵב לְכָל־בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, הֵן אַתָּה הַכֹּל.

נודה לך יהוה אלהינו על שהנחלת לאבותינו ארץ חמדה טובה ורחבה ועל שהוצאתנו יהוה אלהינו מארץ מצרים ופדיתנו מבית עבדים, ועל בריתך שחתמת בבשרנו ועל תורתך שלמדתנו ועל חקיך שהודעתנו ועל חיים חן וחסד שחוננתנו ועל אכילת מזון שאתה וְזַמְפָּרְנוּ אֹתָנוּ תָמִיד בְּכִלְיוֹם וּבְכִלְעֵת וּבְכִלְשָׁעָה.

על הנסים ועל הפרקן ועל הגבורות ועל התשועות ועל המלחמות שעשית לאבותנו בַּיָּמִים הָהֵם בְּזִמְנוּ הַזֶּה.

בתנחה: בימי מתיתו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי ובניו, כשעמדה מלכותו וְהַרְשָׁעָה עַל עַמְּךָ יִשְׂרָאֵל, לְהַשְׁכִּיחַם תּוֹרַתְךָ וְלַהֲעִבִירֵם מִחֻקי רְצוֹנְךָ. וְאַתָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים עֲמַדְתָּ לָהֶם בַּעַת צָרָתָם. רַבָּת אֶת רִיבָם, דָּנַת אֶת דִּינָם, נִקְמַת אֶת נִקְמָתָם, מִסַּרְתָּ גְבוּרִים בְּיַד חֲלָשִׁים, וְרַבִּים בְּיַד מַעֲטִים, וְטַמְאִים בְּיַד טְהוּרִים, וְרַשְׁעִים בְּיַד צַדִּיקִים, וְזוֹדִים בְּיַד עוֹסְקֵי תוֹרַתְךָ. וְלֵךְ עֲשִׂיתָ שֵׁם גָּדוֹל וְקָדוֹשׁ בְּעוֹלָמְךָ, וְלַעֲמֶךָ יִשְׂרָאֵל עֲשִׂיתָ תְשׁוּעָה גְדוֹלָה וּפְרָקוֹן כְּהִיּוֹם הַזֶּה. וְאַחֲרָיִךְ בָּאוּ בְנֵי לְדָבִיר בֵּיתְךָ, וּפָנוּ אֶת הַיְכָלְךָ, וְטָהְרוּ אֶת מִקְדָּשְׁךָ, וְהִדְלִיקוּ נְרוֹת חֲצוֹת קִדְשְׁךָ, וּמָקָעוּ שְׂמוֹנֹת יָמֵי חֲנֻכָּה אִז לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל לְשִׁמְךָ הַגָּדוֹל.

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 לחדש שנים עשר, הוא חדש אדר, ושללם לבו. ואתה ברחמיך הרבים הפרת את עצתו, וקלקלת את מחשבתו, והשבות לו ומלו בראשו, ותלו אותו ואת בניו על העץ.

ועל הכל יהוה אלהינו אנחנו מודים לך ומברכים אותך יתברך שמו בפי כל־חי תמיד לעולם ועד. כפתיב ואכלת ושבעת וברכת את יהוה אלהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך. ברוך אתה יהוה על הארץ ועל המזון.

רחם יהוה אלהינו על ישראל עמך, ועל ירושלים עירך, ועל ציון משכן כבודך, ועל מלכות בית דוד משיחך, ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמו עלינו. אלהינו אבינו רעינו וזוגנו פרנסנו וכלכלנו והריוחנו והרוח לנו יהוה אלהינו מהרה מקלצרותינו. ונא אל תצריכנו, יהוה אלהינו, לא לידי מתנת בשר ודם ולא לידי הלואתם, כי אם לידך המלאה הפתוחה הגדושה והרחבה, שלא נבוש ולא נכלם לעולם ועד.

בשבת: רצה והחליצנו יהוה אלהינו במצותיך ובמצות יום השביעי השבת הגדול והקדוש הזה. כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניך לשבת־בו ולגות בו באהבה כמצות רצונך. וברצונך הגיח לנו, יהוה אלהינו, שלא תהא צרה ויגון ואנחה ביום מנוחתנו, והראנו, יהוה אלהינו, בנחמת ציון עירך, ובבנין ירושלים עיר קדשך, כי אתה הוא בעל הישועות ובעל הנחמות.

אלהינו ואלהי אבותינו, יעלה ויבא ויגיע ויראה וירצה וישמע ויפקד ויזכר ויזכנו ויפקדוננו ויזכרו אבותנו ויזכרו משיח בן דוד עבדך ויזכרו ירושלים עיר קדשך ויזכרו כל עמך בית ישראל לפניך, לפליטה ולטובה ולחן ולחסד ולרחמים ולחיים ולשלום ביום:

ראש החדש	חג הסוכות	השמיני חג העצרת
חג המצות	חג השבועות	הזקרון הכפורים

הזה. וזכרו יהוה אלהינו בו לטובה, ופקדנו בו לברכה, והושיענו בו לחיים. ובדבר ישועה ורחמים חוס וחסנו ורחם עלינו והושיענו, כי אליך עינינו, כי אל מלך חנון ורחום אתה.

ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה בימינו. ברוך אתה יהוה, בונה ברחמיך ירושלים, אמן.

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם, הָא אֲבִינוּ מִלְכָּנוּ אֲדִירָנוּ בּוֹרְאָנוּ גּוֹאֲלָנוּ יּוֹצְרָנוּ קְדוֹשְׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲלֵב, רַעֲנוּ רַעֲוֵה יִשְׂרָאֵל, מִלְכָּנוּ הַטּוֹב וְהַמְטִיב לְכָל־שְׂבָכִלְיוֹם יוֹם הוּא הַטִּיב, הוּא מְטִיב, הוּא יְטִיב לָנוּ, הוּא גְּמָלָנוּ, הוּא גּוֹמְלָנוּ, הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד לְחַן וְלַחֶסֶד וְלִרְחֻמִּים וְלִרְחוּץ הַצֶּלֶה וְהַצֶּלְחָה, בְּרַכָּה וְיִשְׁעָה, נַחֲמָה פְרָנָסָה וְכִלְכְּלָה וְרַחֲמִים וְחַיִּים וְשְׁלוֹם וְכִלְטוֹב, וּמְכִלְטוֹב לְעוֹלָם אֵל יַחֲסֵרְנוּ.

הרחמן הוא ימלך עלינו לעולם ועד.

הרחמן הוא יתברך בשמים ובארץ.

הרחמן הוא ישתבח לדור דורים ויתפאר בנו לעד ולנצח נצחים ויתהדר בנו לעד ולעולמי עולמים.

הרחמן הוא יפרנסנו בכבודו.

הרחמן הוא ישבר עלנו מעל צוארנו והוא יוליכנו קוממיות לארצנו.

In the days of Mordechai and Esther in Shushan the capital, when the wicked Haman arose against them. He sought to destroy, kill, and annihilate all the Jews, young and old, infants and women, on one day: the thirteenth of the twelfth month (that is, the month of Adar), with their spoils free for plunder. But you in your great mercy annulled his plan, and disrupted his thoughts, and returned his plot onto his own head, and they hanged him and his sons on the gallows.

And for everything, אֱלֹהֵינוּ our God, we thank you and bless you; may your name be blessed in the mouth of all that lives always, forever. As it says, “and you shall eat and you shall be satisfied and you shall bless אֱלֹהֵינוּ your God for the good land which he gave you.” Blessed are you, אֱלֹהֵינוּ, for the land and for the food.

Have mercy, אֱלֹהֵינוּ our God, on Israel your people, and on Jerusalem your city, and on Zion the dwelling-place of your glory, and on the Kingdom of the house of David your anointed one, and on the great and holy House which is called by your name. Our God, our father, tend us, sustain us, support us, and feed us, and give us respite, and grant us release, אֱלֹהֵינוּ our God, from all our troubles. And please do not cause us to need, אֱלֹהֵינוּ our God, neither gifts from flesh and blood nor their loans, but rather your full, open, plentiful, and abundant hand, so that we will never be ashamed or embarrassed forever.

On Sabbath: Be pleased, and give us strength, אֱלֹהֵינוּ our God, in your commandments, and in the commandment of the seventh day: this great and holy Sabbath. For it is a great and holy day before you, on which to cease working and rest with love, according to the command of your will. And by your will grant us rest, אֱלֹהֵינוּ our God, that there be no trouble or grief or moaning on the day of our rest, and let us see, אֱלֹהֵינוּ our God, the comforting of Zion your city, and the building of Jerusalem your holy city, for you are the author of salvations and the author of comforts.

Our God and the God of our fathers, may there arise and come and arrive and be seen and be accepted and be heard and be considered and be remembered before you, a memory and consideration of us, and the memory of our fathers, and the memory of the Messiah son of David your servant, and the memory of Jerusalem, your holy city, and the memory of all your people, the House of Israel, for survival and for good and for grace and for kindness and for mercy and for life and for peace on this day of...

the New Month	the Holiday of Sukkot
the Eighth-Day Festival	the Holiday of Matzot
the Holiday of Shavuot	Remembrance Atonement

Remember us, אֱלֹהֵינוּ our God, for good on it, and consider us for blessing on it, and save us for life on it. And regarding salvation and mercy, take pity and be gracious to us and be merciful towards us and save us, for our eyes are upon you, for you are a gracious and merciful king.

And build Jerusalem, the holy city, quickly in our days. Blessed are you, אֱלֹהֵינוּ, who rebuilds Jerusalem in his mercy, Amen.

Blessed are you, אֱלֹהֵינוּ our God, King of the universe, God our father, our king, our mighty one, our creator, our redeemer, our shaper, 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 did good, does good, and will do good to us: he has dealt, deals, and will forever deal with us with grace and kindness and mercy, and spacious rescue, and success, and blessing, and salvation, comfort, support, and sustenance, and mercy, and life, and peace, and all that is good, and may he never let us lack anything good.

The Merciful One! May he...

...reign over us forever and ever.

...be blessed in heaven and earth.

...be praised from generation to generation, and be glorified through us forever and to all eternity, and be exalted through us forever and ever.

...support us honorably.

...break the yoke off our necks, and may he lead us upright to our land.