

# 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 בְּרָכָה מִרְבָּה בְּבֵית הַזֶּה וְעַל שְׁלֹחַן זֶה שֶׁאֲכַלְנוּ עָלָיו.

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

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

בְּמֵרוֹם וְלִמְדוֹ עֲלֵיהֶם וְעֲלֵינוּ זְכוֹת שֶׁתְּהֵא לְמִשְׁמֶרֶת שְׁלוֹם. וְנִשְׂא בְּרָכָה מֵאֵת יְהוָה וְצִדְקָה מֵאֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, 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 לַיּוֹם לִמְנוּחַת הַמְּשִׁיחַ וְלַחַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא. מְגִדִּיל (מְגִדוֹל) יְשׁוּעוֹת מִלְּפָנֶיךָ וְעוֹשֶׂה חֶסֶד לְמִשְׁחִיחוֹ, לְדָוִד וְלִזְרַעוֹ עַד עוֹלָם. עוֹשֶׂה שְׁלוֹם בְּמֵרוֹמָיו, הוּא יַעֲשֶׂה שְׁלוֹם עֲלֵינוּ וְעַל כָּל־יִשְׂרָאֵל, וְאִמְרוּ אָמֵן.

יִרְאוּ אֶת יְהוָה קְדוֹשׁוֹ כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו. כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעְבּוּ וְדָרְשׁוּ יְהוָה לֹא יִחַסְרוּ כְּלִטּוֹב. הוֹדוּ לַיהוָה כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד. פּוֹתֵחַ אֶת יָדָךְ וּמְשַׁבֵּעַ לְכָל־יְחִי רְצוֹן. בְּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יִבְטַח בִּיהוָה וְהָיָה יְהוָה מְבֹטָחוֹ. נִשַׁר הַיְיָתִי גַם זְקֵנִתִי וְלֹא רֵאִיתִי צִדִּיק נֶעְנֵב וְזָרְעוֹ מְבַקֵּשׁ לָחֶם. 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 יהיה את-שיבת ציון היינו בחלמים: אזי ימלא שחוק פיננו ולשוננו רנה אזי יאמרו בגוים הגדיל יהיה לעשות עם-אלה: הגדיל יהיה לעשות עמנו היינו שמחים: שובה יהיה את-שביטנו כאפיקים בגב: הזרעים בדםענה ברנה יקצרו: הלוך ילך | ובה נשא מִשָׁדֵד הַזֶּרַע בְּאִיבָא בְרָנָה נִשְׂא אֱלֻמְתָּיו:

תהלת יהיה ידבר פי ויברך כל-בשר שם קדשו לעולם ועד: ואנחנו | נברך יְהוָה מְעַתָּה וְעַד-עוֹלָם הַלְלוּ-יָהוָה: הודו ליהוה כר טוב פי לעולם חסדו: מי ממלל גבורות יהוה ישימיע כל-יהלתו:

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 וז ומפרנס לכל, ומטיב לכל, ומכין מזון לכל-בריותיו אשר ברא. ברוך אתה יהוה, הן את הכל.

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 וז ומפרנס אותנו תמיד בכל-יום ובכל-עת ובכל-שעה.

על הנסים ועל הפרקן ועל הגבורות ועל התשועות ועל המלחמות שעשית לאבותנו בגמים ההם בזמן הזה.

בתנחה: בימי מתיתו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי ובניו, כשעמדה מלכותו הן 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. ולך עשית שם גדול וקדוש בעולמך, ולעמך ישראל עשית תשועה גדולה ופרקן כהיום הזה. ואת-רננו באו בגיבוי לביתך, ופנו את הכיכר, וטהרו את מקדשך, והדליקו נרות בחצרות קדשך, וקבעו שמונת ימי חנכה אזי 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 לחדש שנים עשר, הוא חדש אדר, ושללם לבו. ואתה ברחמיך הרבים הפרת את עצתו, וקלקלת את מחשבתו, והשבות לו ומולו בראשו, ותלו אותו ואת בניו על העץ.

ועל הכל יהוה אלהינו אנחנו מודים לך ומברכים אותך יתברך שמך בפי כל-חי לעולם ועד. כפתוב 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 שמך עליו. אלהינו אבינו רעינו זוגנו פרנסנו וכלכלנו והרויחנו 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 במצותך 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 וזגון 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 ויורנו ויפקדוננו ויזכרון אבותנו וזכרון משיח בן דוד עבדך וזכרון ירושלים עיר קדשך וזכרון כל עמך בית ישראל לפניך, לפליטה ולטובה ולחן ולחסד ולרחמים ולחיים ולשלום ביום:

ראש החדש	חג הסוכות	השמיני חג העצרת
חג המצות	חג השבועות	הזכרון 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, הן אבינו מלפני אדירנו בוראנו גואלנו יוצרנו קדושו קדוש יעקב, רוענו רועה ישראל, המלך הטוב והמטיב לכל, שבכל-יום ויום הוא הטוב, הוא מטיב, הוא יטיב לנו, הוא גמלנו, הוא גומלנו, הוא יגמלנו לעד לחן ולחסד ולרחמים ולרחוק הצלה והצלחה, ברכה וישעה, נחמה פרנסה וכלכלה ורחמים וחסים ושלום וכליטוב, ומכל-טוב לעולם אל יחסרנו.

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 בכבוד.

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, 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 your God for the good land which he gave you." Blessed are you, our God, for the land and for the food.

Have mercy, 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, our God, from all our troubles. And please do not cause us to need, 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, 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, our God, that there be no trouble or grief or moaning on the day of our rest, and let us see, 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, 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, our God, who rebuilds Jerusalem in his mercy, Amen.

Blessed are you, 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.