



ברכת המזון

Grace
After Meals

**Understanding
Benching**



וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וַיְבָרַכְתָּ אֶת־יְהוָה אֱלֹהֶיךָ עַל־הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן־לְךָ:

When you have eaten your fill, give thanks to the LORD your God for the good land which He has given you.

תן לה" — iz "הטוב והימטיב". אין לי אלא לאחרי, לפניו מנין? — אמרת קל וחומר: כשהוא שבע מברך, כשהוא רעב — לא כל שנות

The Sages taught in a *Tosefta*: From where is it derived that Grace after Meals is from the Torah? As it is stated: "And you shall eat and be satisfied, and you shall bless the Lord, your God, for the good land that He has given you" (Deuteronomy 8:10). The Gemara explains: **And you shall bless, that is the blessing of: Who feeds all. The Lord, your God, that is the *zimmun* blessing in which God's name is invoked. **For the land, that is the blessing of the land; good, that is the blessing: Who builds Jerusalem, and it also says: "This good mountain and Lebanon"** (Deuteronomy 3:25), which is interpreted homiletically as referring to Jerusalem and the Temple. **That He gave you, that is: Who is good and does good.** However, **I only have** a Torah source for blessings **after** eating, i.e., Grace after Meals. **From where** is it derived that one is obligated to recite blessings **before** eating? **You said** that it can be derived through **an *a fortiori* inference: When one is satisfied, he is obligated to recite a blessing** and thank God for food; **when he is hungry, all the more so** that he should recite a blessing to offer thanks for the food he will eat.**

ברכות מב

What is Zimmun?

Responsive. JT: Like a court of Two. You
decide to bless G-d.

Blessed is the One of Whose food we
ate.

Rambam, intro

"מצות עשה לברך את השם הגדול והקדוש אחר
אכילה"

To bless the great and holy name after
eating.

Targum Yonatan

ותהוון זהירין בזמן דאתון אכלין ושבעין הוון מודין ומברכין קדם יי אלקכון על כל פירי ארעא משבחא
דיהב לכון.

Be careful when you eat and are satiated thank and bless before Hashem your
G-d for all the Fruit of the excellent land that He gave you.

Rav: Before there can only be bracha.
After can be thanksgiving.

Is Jerusalem a thanksgiving?

Rav: We can thank even for “What He
has given us- hatov vehameitiv, a broken
Jerusalem

What is a Beracha?

Hinuch 430

May it be Your will that all people of the world relate the blessing to You and confess that all emanates from you.

Some say it is just recognition. (Ramban)
Others require thanks. (Targum Y)

Rav Soloveitchik

אבל באמת מן התורה נתחייבו לברך ג' ברכות ולהודות על ענינים אלו.
(עיין ברשב"א ד"ה משה תיקן להם, ובשיטה מקובצת ד"ה הטוב והמטיב,
ובתוס' דף טז. ד"ה וחותם דס"ל דכל שלש ברכות מה"ת הן).

אמנם עיין ברמב"ן (סה"מ שורש א') שכתב וז"ל וכן אמרו בברכת המזון
שהוא ודאי מן התורה, משה תיקן ברכת הזן יהושע תקן ברכת הארץ
שלמה תקן בונה ירושלים, וכולן אין מטבען תורה אבל נצטוינו מן התורה
שנברך אחר אכילתנו כל אחד כפי דעת

Another opinion:

Tosaphot

אע"ג דמדאורייתא הם, יש כח ביד חכמים לעקור
דבר מן התורה הואיל וטרודים במלאכת בעה"ב.

They think the actual language is a torah
law

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הִזָּן אֶת הָעוֹלָם כֻּלּוֹ.

בְּטוֹבוֹ בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים. הוּא נוֹתֵן לָחֶם לְכָל

בְּשָׂר. כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד: וּבְטוֹבוֹ הַגָּדוֹל תָּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ וְאֵל יַחֲסֹר לָנוּ מִזֶּן?

בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה הִזָּן אֶת הַכֹּל

Blessed are You, L-rd our G-d, King of the universe, Who, in His goodness, provides sustenance for the entire world with grace, with kindness, and with mercy. He gives food to **all** flesh, for His kindness is everlasting. Through His great goodness to us continuously we do not lack [food], and may we never lack food, for the sake of His great Name. For He, benevolent G-d, provides nourishment and sustenance for **all**, does good to all, and prepares food for **all** His creatures whom He has created. Blessed are You, L-rd, Who provides food for **all**.

נוֹדָה לְךָ, יי אֱלֹהֵינוּ עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לְאַבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֲמֻדָּה טוֹבָה וְרַחֲבָה, וְעַל שֶׁהוֹצֵאתָנוּ, יי אֱלֹהֵינוּ, מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, וּפְדִיתָנוּ מִבֵּית עֲבָדִים, וְעַל-בְּרִיתְךָ שֶׁתַּמְתָּ בְּבִשְׁרָנוּ, וְעַל-תּוֹרָתְךָ שֶׁלַּמְדָתָנוּ, וְעַל-חֻקֶּיךָ שֶׁהוֹדַעְתָּנוּ, וְעַל-חַיִּים חַן וְחֶסֶד שֶׁחֻנַּנְתָּנוּ, וְעַל-אֲכִילַת מְזוֹן, שֶׁאַתָּה זָן וּמְפָרֵס אוֹתָנוּ תָּמִיד, בְּכָל-יּוֹם וּבְכָל-עֵת וּבְכָל-שָׁעָה.

We offer thanks to You, L-rd our G-d, for having given as a heritage to our ancestors a precious, good and **spacious land**; for having brought us out, L-rd our G-d, from the land of Egypt, and redeemed us from the house of bondage; **for Your covenant** which You have sealed in our flesh; **for Your Torah** which You have taught us; for Your statutes which You have made known to us; for the life, favor, and kindness which You have graciously bestowed upon us; and for the food we eat with which You constantly nourish and sustain us every day, at all times, and at every hour.

תניא רבי אליעזר אומר: קל שלא אָמר "אָרץ חֲמֵדָה טוֹבָה וְרַחֲבָה" בְּבִרְכַת הָאָרֶץ, וּמַלְכוּת בֵּית דָּוִד בְּ"בּוֹנֵה יְרוּשָׁלַיִם" — לֹא יֵצֵא יְדֵי חוֹבָתוֹ. נְחוּם הַזֵּקֵן אָמַר:

צָרִיךְ

בְּהַ בְּרִית. רַבִּי יוֹסֵי אָמַר: צָרִיךְ שְׂיִזְכּוֹר בְּהַ תּוֹרָה. פְּלִימוֹ אָמַר: צָרִיךְ שְׂיִקְדִּים בְּרִית לְתוֹרָה, שְׂזוֹ נִתְּנָה בְּשֵׁלשׁ בְּרִיתוֹת

With regard to the formula of Grace after Meals, the Gemara continues: **It was taught in a baraita: Rabbi Eliezer says: Anyone who did not say: A desirable, good, and spacious land in the blessing of the land, and who did not mention the royal house of David in the blessing: Who builds Jerusalem, did not fulfill his obligation. Nahum the Elder says: One must mention the covenant of circumcision in the blessing of the land. Rabbi Yosei says: One must mention the Torah in the blessing of the land. Pelimu, one of the last tanna'im, says: He must make mention of the covenant of circumcision preceding mention of the Torah, as this, the Torah, was given to the Jewish people with three covenants,**

וְעַל-הַכֹּל, יְיָ אֱלֹהֵינוּ, אֲנַחְנוּ מוֹדִים לָךְ, וּמְבָרְכִים אוֹתְךָ. יִתְבָּרַךְ שְׁמֶךָ בְּפִי כָל-חַי תָּמִיד
לְעוֹלָם וָעֶד. כִּכְתוּב: וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ עַל-הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן-
לָךְ. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, עַל-הָאָרֶץ וְעַל-הַמְּזוֹן.

For all this, L-rd our G-d, we give thanks to You and bless You. May Your Name be blessed by the mouth of every living being, constantly and forever, as it is written: When you have eaten and are satiated, you shall bless the L-rd your G-d for the good land which He has given you. Blessed are You, L-rd, for the land and for the sustenance.

Have mercy, L-rd our G-d, upon Israel Your people,
upon Jerusalem Your city, upon Zion the abode of
Your glory, upon the kingship of the house of David
Your anointed, and upon the great and holy House
over which Your Name was proclaimed. Our G-d, our
Father, tend us, nourish us, sustain us, feed us, and
provide us with plenty; and speedily, L-rd our G-d, grant
us relief from all our afflictions. L-rd our G-d, please do not
make us dependent upon the gifts of mortal men nor upon
their loans, but only upon Your full, open, holy, and
generous hand, that we may never be shamed or
disgraced.

רַחֵם, יי אֱלֹהֵינוּ, עַל־יִשְׂרָאֵל עַמְּךָ, וְעַל־
יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ, וְעַל־צִיּוֹן מִשְׁכַּן כְּבוֹדְךָ,
וְעַל־מַלְכוּת בֵּית דָּוִד מְשִׁיחֶךָ, וְעַל־הַבַּיִת
הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ שֶׁנִּקְרָא שְׁמֶךָ עָלָיו. אֱלֹהֵינוּ,
אָבִינוּ: רַעֲנוּ, זַוְיָנוּ, פָּרַגְסָנוּ, וְכַלְכָּלָנוּ,
וְהַרְוִיחֵנוּ, וְהַרְוַח־לָנוּ, יי אֱלֹהֵינוּ, מִהֶרָה
מִכָּל־צָרוֹתֵינוּ, וְנָא, אֵל תַּצְרִיכָנוּ, יי
אֱלֹהֵינוּ, לֹא לַיְדֵי מִתַּנַּת בְּשָׂר וְדָם, וְלֹא
לַיְדֵי הַלְוָאֹתָם. כִּי־אִם לַיְדֶךָ הַמְּלֵאָה,
הַפְּתוּחָה, הַגְּדוּשָׁה וְהַרְחֹבָה, שְׁלֹא יִבוֹשׁ
וְלֹא נִפְלֵם לְעוֹלָם וָעֶד.

וּבְנֵה יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בְּמַהֲרָה בְּיָמֵינוּ. בָּרוּךְ אַתָּה יְיָ, בּוֹנֵה (בְּרַחֲמָיו) יְרוּשָׁלַיִם, אָמֵן.
**And rebuild Jerusalem the holy city speedily in our days. Blessed are You, L-rd, Who
in His mercy rebuilds Jerusalem. Amen.**

בְּרוּךְ אַתָּה, יי אֱלֹהֵינוּ, מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הָאֵל אָבִינוּ, מְלַכְנוּ, אֲדִירָנוּ, בּוֹרְאָנוּ, גּוֹאֲלֵנוּ, יּוֹצְרָנוּ,
קְדוֹשָׁנוּ קְדוֹשׁ יַעֲקֹב, רוֹעֵנוּ רוֹעֵה יִשְׂרָאֵל. הַמְּלֶךְ הַטּוֹב, וְהַמֵּטִיב לְכֹל, שֶׁבְכָל־יּוֹם וַיּוֹם הוּא
הַיָּטִיב, הוּא מֵטִיב, הוּא יֵיטִיב לָנוּ. הוּא גְּמָלָנוּ, הוּא גּוֹמְלָנוּ, הוּא יְגַמְלָנוּ לְעַד - לְחַן וּלְחֶסֶד
וְלִרְחֻמִּים וְלִגְרוּחַ, הַצֵּלָה וְהַצְּלָחָה, בְּרָכָה וַיִּשׁוּעָה, נְחֻמָּה, פְּרִנְסָה וְכִלְכָּלָה, (וְרַחֲמִים), וְחַיִּים
וְשָׁלוֹם, וְכָל־טוֹב. וּמְכָל־טוֹב אֶל־יַחֲסְרָנוּ.

Blessed are You, L-rd our G-d, King of the universe, benevolent G-d, our Father, our King, our Strength, our Creator, our Redeemer, our Maker, our Holy One, the Holy One of Jacob, our Shepherd, the Shepherd of Israel, the King who is good and does good to all, each and every day. He has done good for us, He does good for us, and He will do good for us; He has bestowed, He bestows, and He will forever bestow upon us grace, kindness, and mercy; relief, salvation and success; blessing and deliverance; consolation, livelihood and sustenance; compassion, life, peace, and all goodness; and may He never cause us to lack any good.

Abridged, מעין שלש

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, עַל

אִם אָכַל מִזֹּנוֹת יֹאמֵר: הַמַּחֲיָה וְעַל הַפְּלִכָּה

אִם שָׁתָה יַיִן יֹאמֵר: הַגָּפֶן וְעַל פְּרֵי הַגָּפֶן

אִם אָכַל פִּירוֹת מִשִּׁבְעַת מִיָּמִים יֹאמֵר: הַעֵץ וְעַל פְּרֵי הַעֵץ

וְעַל תְּנוּבַת הַשָּׂדֶה וְעַל אֶרֶץ חֲמֵדָה טוֹבָה וּרְחֹבָה שְׂרָצִית וְהַנְּחִלָּתָ לְאֲבוֹתֵינוּ לְאָכֹל מִפְּרִיהָ וּלְשִׁבּוֹעַ מִטוֹבָהּ.
רַחֵם (נָא) יְיָ אֱלֹהֵינוּ עַל יִשְׂרָאֵל עַמְּךָ וְעַל יְרוּשָׁלַיִם עִירְךָ וְעַל צִיּוֹן מְשֻׁכָּן כְּבוֹדְךָ, וְעַל מִזְבְּחֶךָ, וְעַל הַיְכָלְךָ. וּבְנֵה
יְרוּשָׁלַיִם עִיר הַקֹּדֶשׁ בְּמַהֲרָה בְיָמֵינוּ. וְהַעֲלֵנוּ לְתוֹכָהּ וְשִׁמְחֵנוּ בְּבִנְיָנָהּ, וְנֹאכַל מִפְּרִיהָ וְנִשְׂבַּע מִטוֹבָהּ וְנִבְרַכְךָ עָלֶיהָ

בְּקִדְשָׁהּ וּבְטָהֳרָהּ

בשבת: וְרִצָּה וְהַחֲלִיצֵנוּ בְיוֹם הַשַּׁבָּת הַזֶּה:

בראש חודש: וְזָכְרֵנוּ לְטוֹבָהּ בְיוֹם רֵאשִׁית חֹדֶשׁ הַזֶּה:

בראש השנה: וְזָכְרֵנוּ לְטוֹבָהּ בְיוֹם הַזְּכָרוֹן הַזֶּה:

בפסח: וְשִׁמְחֵנוּ בְיוֹם חַג הַמִּצּוֹת

בשבועות: וְשִׁמְחֵנוּ בְיוֹם חַג הַשָּׁבוּעוֹת

בסוכות: וְשִׁמְחֵנוּ בְיוֹם חַג הַסּוּכוֹת

בשמיני עצרת: וְשִׁמְחֵנוּ בְיוֹם הַשְּׁמִינִי חַג הָעֲצֵרֶת הַזֶּה:

כִּי אַתָּה טוֹב וַיִּמְטִיב לְכָל וְנוֹדָה לָךְ יְיָ אֱלֹהֵינוּ עַל הָאָרֶץ

עַל מִזֹּנוֹת: וְעַל הַמַּחֲיָה וְעַל הַפְּלִכָּה

עַל מִזֹּנוֹת שֶׁל אֶרֶץ יִשְׂרָאֵל: וְעַל מַחֲיָתָהּ וְעַל פְּלִכָּתָהּ

עַל יַיִן: וְעַל פְּרֵי הַגָּפֶן

Eretz chemda-desired
tova-Jerusalem
Rechava- it can fit us all (Gra)

Sotah 14a

דרש רבי שמלאי מפני מה נתאוה משה רבינו ליכנס לא"י וכי לאכול מפריה הוא צריך או לשבוע מטובה הוא צריך אלא כך אמר משה הרבה מצות נצטוו ישראל ואין מתקיימין אלא בא"י אכנס אני לארץ כדי שיתקיימו כולן על ידי

Rabbi Samlai taught: For what reason did Moses our teacher greatly desire to enter Eretz Yisrael? Did he need to eat of its produce, or did he need to satisfy himself from its goodness? Rather, this is what Moses said: Many mitzvot were commanded to the Jewish people, and some of them can be fulfilled only in Eretz Yisrael, so I will enter the land in order that they can all be fulfilled by me.

To eat in covenant and holiness would
be new

זְמַנֵּינִי אָמַר לֵה מְשֻׁמְיָה דְרַבִּי אַמִּי וְזְמַנֵּינִי אָמַר לֵה מְשֻׁמְיָה דְרַבִּי אֲסִי: אָמְרוּ מִלֵּאכֵי הַשָּׁרֵת לְפָנֵי הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא: רַבּוֹנוּ שֶׁל עוֹלָם, כָּתוּב בְּתוֹרַתְךָ
א”

שְׁפַתְבָּתִּי לָהֶם בְּתוֹרָה “וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת ה’ אֱלֹהֶיךָ”, וְהֵם מְדַקְדְּקִים [עַל] עַצְמָם עַד כְּזֹיֵת וְעַד כְּבִיּוֹצָה שֶׁ

After citing the *halakha* that one who eats a quantity of food that does not satisfy his hunger is obligated by rabbinic law to recite Grace after Meals, the Gemara cites a related homiletic interpretation. **Rav Avira taught, sometimes he said it in the name of Rabbi Ami, and sometimes he said it in the name of Rabbi Asi: The ministering angels said before the Holy One, Blessed be He: Master of the Universe, in Your Torah it is written: “The great, mighty and awesome God who favors no one and takes no bribe” (Deuteronomy 10:17), yet You, nevertheless, show favor to Israel, as it is written: “The Lord shall show favor to you and give you peace” (Numbers 6:26). He replied to them: And how can I not show favor to Israel, as I wrote for them in the Torah: “And you shall eat and be satisfied, and bless the Lord your God” (Deuteronomy 8:10), meaning that there is no obligation to bless the Lord until one is satiated; yet they are exacting with themselves to recite Grace after Meals even if they have eaten as much as an olive-bulk or an egg-bulk. Since they go beyond the requirements of the law, they are worthy of favor.**

Eating Redeemed

Levels of living

Food

Land

Torah

Berit

Jerusalem

Holiness, restraint

Gedulah, kindness