

# BIRKAT HAMAZÓN

**Yvette Alt Miller**

*Chicago*

La comida del Shabat culmina con la bendición posterior a la comida: Birkat HaMazón. Esta es una nueva oportunidad para que hagamos una pausa y reflexionemos sobre las tantas bendiciones que Di-s nos ha concedido. En los últimos años, los psicólogos han observado que el proceso de pensar positivamente nos ayuda a sentirnos felices.

Al sonreír, ser agradecidos y contar nuestras bendiciones, liberamos endorfinas en nuestro cerebro. Esto nos relaja y nos produce una sensación de satisfacción.

**UN CORAZÓN FELIZ  
SE SIENTE EN UN  
BANQUETE CONTINUO.**

La Torá expresa esto de una manera muy bella: "Todos los días de los pobres (la persona que se considera a sí misma como desprovista) son malos, pero el de corazón alegre tiene un banquete continuo". (Proverbios 15:15).

Birkat HaMazón es una forma de asegurar que tengamos un banquete continuo en nuestros corazones. Es una manera de partir de nuestra mesa del Shabat felices y con nuestras almas saciadas, tal como lo están nuestros estómagos.

Birkat HaMazón nos recuerda que debemos agradecer a Di-s por darnos los alimentos, la tierra para cultivarlos (en especial, nuestra propia Tierra de Israel), por nuestras familias y por el regalo del Shabat.

*Birkat HaMazón, el agradecimiento después de las comidas o "bentsching" (bendición), es una bendición multifacética recitada después de cualquier comida que contenga pan.*

Al recitar esta plegaria, estamos reonociendo que el alimento provino de Di-s y eso le otorga un nuevo significado al disfrute por la comida. Reconocemos que realmente hemos sido bendecidos y damos las gracias.



## **PASO A PASO:**

1. *Dado que es el Shabat, recitamos el Salmo introductorio 126 (página 26).*
2. *Si hay presentes tres o más hombres mayores de la edad de bar mitzvá, se nombra a un líder. Este recita el preludio "Rabotai Nevarej" de manera intercalada con el resto de los presentes (página 27).*
3. *Luego, el líder recita la primera bendición en voz alta y todos responden "Amén" y continúan con con el resto del texto.*



## SALMO 126



שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, בְּשׁוּב יְהוָה אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן,  
 הָיִינוּ כְּחֹלְמִים. אִזּוּ יִמְלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה,  
 אִזּוּ יֵאמְרוּ בְּגוֹיִם, הִגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת  
 עִם אֱלֹהֵי. הִגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ,  
 הָיִינוּ שְׂמֵחִים. שׁוּבָה יְהוָה אֶת שְׁבִיתֵנוּ,  
 כַּאֲפִיקִים בְּנֶגֶב. הַזֹּרְעִים בְּרִמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ.  
 הַלֹּדֵד יִלְדֵד וּבִכָּה נִשְׂא מִשָּׁד הַזֹּרֵעַ, בֹּא יְבֵא  
 בְּרִנָּה, נִשְׂא אֱלֻמֹּתָיו.

תְּהִלַּת יְהוָה יִדְבַר פִּי, וּיְכַרֵּךְ כָּל בְּשָׂר שֵׁם  
 קְדֹשׁ לְעוֹלָם וָעַד. וְאֲנַחְנוּ נְבָרֵךְ יְהוָה מִעַתָּה וְעַד  
 עוֹלָם, הַלְלוּ-הוּ. הוֹדוּ לִי-הוּ כִּי טוֹב,  
 כִּי לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ. מִי יִמְלֵל גְּבוּרֹת יְהוָה,  
 יִשְׁמִיעַ כָּל תְּהִלָּתוֹ.

*Shir Hamaalot, Beshuv Ado-nai Et Shivat Tziyon  
 Hainu Kejolmim. Az Imale Sejok Pinu Ulshonenu  
 Riná, Az Iomru Vagoim, Higdil Ado-nai Laasot  
 Im Elé. Higdil Ado-nai Laasot Imanu, Hainu  
 Semejim. Shuva Ado-nai Et Shevitenu Kaafikim  
 BaNeguev. Hazorim Bedimá Beriná Iktzorú. Haloj  
 Ielej Uvajo, Nosé Meshej Hazará. Bo Iavo  
 Veriná Nose Alumotav.*

*Tehilat Ado-nai Iedaber Pi, Vivarej Kol Basar Shem  
 Kadesho Leolam Vaed. Vaanajnu Nevarej Já  
 Meata Vead Olam Alehúá Hodu LaAdo-nai Kí  
 Tov, Kí Leolam Jasdo. Mi Iemalel Guevurot Ado-nai,  
 Iashmiá Kol Tehilato.*

Una canción de los ascensos. Cuando el Eterno traiga de regreso a los desterrados de Sión, seremos como personas que sueñan. Nuestras bocas se llenarán de risa, y nuestras lenguas de canciones de alegría. Se dirá entre las naciones, "El Eterno ha hecho grandes cosas por ellos". El Eterno hizo grandes cosas por nosotros y nos regocijamos. Trae de vuelta a nuestros desterrados, Eterno, como arroyos en una tierra árida. Que aquellos que sembraron con lágrimas, cosechen con alegría. Que aquél que vaya llorando, llevando un saco con semillas, vuelva con canciones de alegría, cargando sus gavillas. Mi boca proclamará alabanzas hacia Di-s, y todas las criaturas bendecirán su Santo Nombre ahora y por siempre. Bendeciremos a Di-s ahora y siempre. ¡Aleluiá! Agradece al Eterno porque es bueno. Su misericordia es para siempre. ¿Quién puede contar las maravillas del Eterno y hacer que se escuchen todas Sus alabanzas?

→ Si hay presentes tres o más hombres mayores de la edad de bar mitzvá, se debe designar a un líder. El líder dirige esta parte recitando d emanera intercalada el texto con el resto de los presentes: (si hay diez o más hombres, se deben agregar las palabras entre paréntesis).

LÍDER

רבותי נברך *Rabotai Nevarej.*

TODOS

יהי שם י-ה-ו-ה מברך מעתה *Iehi Shem Ado-nai Mevoraj Meatá Vead*

ועד עולם *Olam. Birshut Maranan Verabanan Verabotai*

LÍDER

יהי שם י-ה-ו-ה מברך מעתה ועד *Nevarej (Elo-heinu) Sheajalnu Mishelo.*

עולם. ברשות מרגן ורבנן ורבותי *Baruj (Elo-heinu) She-ajalnu*

נברך (אל-הינו) שאכלנו משלו *Mishelo Uvtuvó Jainu.*

TODOS

ברוך (אל-הינו) שאכלנו משלו *Baruj Hu Uvaruj Shemo.*

ובטובו חיינו *Iehi Shem Ado-nai Mevoraj Meatá*

LÍDER

ברוך (אל-הינו) שאכלנו משלו *Vead Olam.*

ובטובו חיינו. *Baruj (Elo-heinu) She-ajalnu Mishelo*

ברוך הוא וברוך שמו. *Uvtuvo Jainu.*



בְּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה אֱל-הֵינוּ מֶלֶךְ	<i>Baruj Atá Ado-nai, Elo-heinu Melej</i>
הָעוֹלָם, הַזֶּן אֶת הָעוֹלָם כְּלוּ בְטוּבוֹ,	<i>Ha-Olam, Hazán Et Ha-olam Kulo Betuvo</i>
בְּחֵן בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, הוּא נוֹתֵן לָחֵם	<i>Bejen Bejesed Uverajamim, Hu Noten</i>
לְכָל בְּשָׂה, כִּי לְעוֹלָם חֶסֶד. וּבְטוּבוֹ	<i>Lejem Lejol Basar, Ki Leolam Jasdo,</i>
הַגָּדוֹל, תְּמִיד לֹא חָסַר לָנוּ, וְאֵל	<i>Uvtuvo Hagadol Tamid lo Jasar Lanu</i>
יִחָסַר לָנוּ מִזוֹן לְעוֹלָם וָעֶד. בְּעֶבֶד	<i>veal Iejsar Lanu Mazón Leolam Vaed</i>
שְׁמוֹ הַגָּדוֹל, כִּי הוּא אֵל זֶן וּמְפָרְנִים	<i>Baavur Shemó Hagadol, Ki Hu El Zan</i>
לְכָל, וּמְטִיב לְכָל, וּמְכִין מִזוֹן לְכָל	<i>Umefarnes Lakol, Umetiv Lakol UMEjin</i>
בְּרִיּוֹתָיו אֲשֶׁר בָּרָא.	<i>Mazón Lejol Briotav Asher Bará.</i>
בְּרוּךְ אַתָּה י-ה-ו-ה הַזֶּן אֶת הַכֹּל.	<i>Baruj Atá Ado-nai, Hazán Et Hakol.</i>

Bendito eres Tú, Eterno, Di-s nuestro, Rey del universo, Quien en Su bondad alimenta al mundo entero con Su gracia, bondad y compasión. Das alimento a todos los seres vivos, porque Tu bondad es eterna. Gracias a Tu desmesurada bondad, jamás nos ha faltado alimento, ni nos faltará jamás, por amor a Tu gran nombre. Porque Tú eres Di-s, Quien alimenta y sostiene a todos, haces el bien y preparas alimentos para todas las criaturas que has creado. Bendito eres Tú, Eterno, que alimentas a todos.

נוֹדָה לְךָ י-ה-ו-ה אֱל-הֵינוּ,	<i>Nodé Lejá Ado-nai Elo-heinu Al Sheinjalta</i>
עַל שֶׁהִנְחַלְתָּ לָאֲבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֲמֻדָּה	<i>La-avotenu Eretz Jemdá Tová</i>
טוֹבָה וְרַחֲבָה. וְעַל שֶׁהוֹצַאתָנוּ י-ה-ו-ה	<i>Urjava, Veal Sheotzetanu Ado-nai Elo-heinu</i>
אֱל-הֵינוּ מִמִּצְרַיִם, וּפְרִיתָנוּ מִבֵּית	<i>Meeretz Mitzraim Ufditanu Mibeit</i>
עֲבָדִים, וְעַל בְּרִיתְךָ שֶׁחֲתַמְתָּ בְּבִשְׂרָנוּ, וְעַל	<i>Avadim, veal Briteja Shejatatmta Bivesarenu,</i>
תּוֹרַתְךָ שְׁלֵם-דָּתָנוּ, וְעַל	<i>Veal Torateja Shelimadetanu, Veal</i>
חֻקֶּיךָ שֶׁהוּ-דַעַתָּנוּ,	<i>Jukeja Shehodatanu, Veal Jaim, Jen</i>
וְעַל חַיִּים חֵן וְחֶסֶד שֶׁחֻנְנָתָנוּ וְעַל אֲכִילַת	<i>Vajesed Shejonantanu, veal Ajilat Mazón</i>
מִזוֹן שְׂאֵתָה זֶן וּמְפָרְנִים אוֹתָנוּ תְּמִיד,	<i>She-atá Zan Umefarnes Otanu Tamid, Bejol</i>
בְּכָל יוֹם וּבְכָל־עֵת וּבְכָל־שָׁעָה.	<i>Iom Uvjol et Uvjol Shaá.</i>

Te damos gracias, Eterno, Di-s nuestro, por haber otorgado en herencia a nuestros antepasados una tierra deseable, buena y espaciosa; por habernos sacado, Eterno, Di-s nuestro, de la tierra de Egipto, liberándonos de la casa de la esclavitud; por Tu pacto que sellaste en nuestra carne; por Tu Torá que nos enseñaste; por Tus leyes que nos diste a conocer; por la vida, gracia y bondad que nos has conferido; y por los alimentos que Tú continuamente nos proporcionas, cada día, a todo tiempo y cada hora.

→ En Jánuca, se debe agregar lo siguiente:

ועל הניסים ועל הפרקון ועל הגבורות ועל	<i>V'al Hanissim V'al Hapurkan V'al Hag-vurot V'al</i>
התשועות ועל הפלחמות שעשית לאבותינו	<i>Hat'shuot V'al Ha-milchamot She'asita La-avoteinu</i>
בימים ההם בזמן הזה -	<i>Bayamim Hahem Bazman Hazeh -</i>

Y [te agradecemos] por los milagros, por la redención, por las poderosas acciones, por los actos de salvación y por las maravillas que Tú has hecho por nuestros antepasados en aquellos días, en esta época.

בימי מתתיהו בן יוחנן כהן גדול חשמונאי	<i>Bimei Matityahu Ben Yochanan Kohen Gadol Chashmo-</i>
ובניו בשעמדה מלכות יון הרשעה על עמך	<i>na-i U-vanav K'she-amdah Malchut Yavan Ha-r'sha-ah</i>
ישראל להשפיתם תורתך ולהעבירם מחקי	<i>Al Amchah Yisrael L'hash-kicham Tora-techah U-l'ha-avi-</i>
רצונך ואתה ברחמיך הרבים עמדת להם	<i>ram Mei-chukei R'tzo-nechah V'atah B'racha-mechah Ha-</i>
בעת צרתם רבת את ריבם דנת את דינם	<i>rabim Amad'tah Lahem B'eit Tzaratam Ravta Et Rivam</i>
נקמת את נקמתם מסרת גבורים ביד חלשים	<i>Danta Et Dinam Nakamta Et Nik-matam Masar-ta Gibor-</i>
ורבים ביד מעטים וטמאים ביד טהורים	<i>im B'yad Chalashim V'rabim B'yad M'atim U-t'mei-im</i>
ורשעים ביד צדיקים וזדים ביד עוסקי תורתך	<i>B'yad T'horim U-r'sha-im B'yad Tzadikim V'zeidim B'yad</i>
ולך עשית שם גדול וקדוש בעולמך ולעמך	<i>Oskei Tora-techah U-l'chah Asitah Sheim Gadol V'kadosh</i>
ישראל עשית תשועה גדולה ופרקון פהיום	<i>B'ola-mechah U-L'amchah Yisrael Asitah T'shu-ah G'dolah</i>
הזה ואחר כן באו בניך לדביר ביתך ופנו את	<i>U-furkan K'hayom Hazeh V'achar Kein Ba-u Vanechah</i>
היכלך וטהרו את מקדשך והדליקו נרות	<i>Lidvir Beitechah U-finu Et Heicha-lechah V'tiharu Et Mik-</i>
בחצרות קדשך וקבעו שמונת ימי חנכה אלו	<i>dashechah V'hid-liku Neiroi B'chatzrot Kadshechah V'ka-</i>
להורות ולהלל לשמך הגדול.	<i>vu Sh'monat Y'mei Chanukah Eilu L'hodot U-l'hallel</i>
	<i>L'shim-chah Hagadol.</i>

En los días de Matitiahú, hijo de Iojanán, el Sumo Sacerdote, el Jashmonai y sus hijos, cuando se levantó el malvado imperio helénico contra Tu pueblo, Israel, para hacerles olvidar Tu Torá y hacerles violar los decretos de Tu voluntad. Pero Tú, con Tu gran misericordia, Te erigiste junto a ellos en su momento de aflicción. Libraste sus luchas, defendiste sus derechos y vengaste el mal que se les había infligido.

Entregaste a poderosos en manos de débiles, a numerosos en manos de unos pocos, a impuros en manos de puros, a malvados en manos de justos y a pecadores en manos de quienes se dedican a Tu Torá. Para Tí hiciste un Nombre grande y santo en Tu mundo, y para Tu pueblo Israel hiciste una inmensa salvación y redención hasta este día. Luego, Tus hijos entraron al Santuario de Tu Casa, limpiaron Tu Templo, purificaron Tu Santuario, encendieron luces en Tus sagrados atrios y fijaron estos ocho días de Jánuca para agradecer y alabar Tu gran Nombre.

→ En Purim, se debe agregar lo siguiente:

ועל הניסים ועל הפרקן ועל הגבורות ועל  
התשועות ועל המלחמות שעשית לאבותינו  
בימים ההם בזמן הזה -

V'al Hanissim V'al Hapurkan V'al Hag-vurot V'al  
Hat'shuot V'al Ha-milchamot She'asita La-avoteinu  
Bayamim Hahem Bazman Hazez -

Y [te agradecemos] por los milagros, por la redención, por las poderosas acciones, por los actos de salvación y por las maravillas que Tú has hecho por nuestros antepasados en aquellos días, en esta época.

בימי מרדכי ואסתר בשושן הבירה כשעמד  
עליהם המן הרשע בקש להשמיד להרוג  
ולאבד את כל היהודים מנער ועד זקן טף  
ונשים ביום אחד בשלושה עשר לחדש  
שנים עשר הוא חדש אדר ושללם לבז  
ואתה ברחמיך הרבים הפרת את עצתו  
וקלקלת את מחשבתו והשבית לו גמולו  
בראשו ותלו אותו ואת בניו על העץ.

Bimei Mordechai V'Esther B'shushan Habirah  
K'she-amad Aleihem Haman Harashah Bikeish L'hashmid  
La-ha-rog U-l'abeid Et Kol Ha-y'hudim Mi-na-ar V'ad  
Zakein Taf V'nashim B'yom Echad Bish-loshah Asar  
L'chodesh Shneim Asar Hu Chodesh Adar U-sh'talam  
Lavoz V'atah B'rachamechah Harabim Hei-far-tah Et  
A-tza-toh V'kilkaltah Et Machashavtah Va-ha-sheivotah  
Lo G'mu-lo B'rosho V'talu Oto V'et Banav Al Ha-eitz.

En los días de Mordejai y Ester en Shusán, la capital, cuando el malvado Hamán se levantó contra ellos y ordenó aniquilar, matar y destruir a todos los judíos, desde los más pequeños hasta los más ancianos, niños y mujeres, en un mismo día, en el día trece del mes duodécimo, el de Adar, y saquear sus bienes, y Tú, con Tu gran misericordia, frustraste su voluntad, arruinaste su intención y le devolviste su compensación sobre su cabeza y lo colgaste a él y a sus hijos en la horca.

ועל הכל י-ה-ו-ה אל-הינו אנו מודים  
לך, ומברכים אותך יתברך שמך בפי  
כל חי תמיד לעולם ועד. ככתוב, ואכלת  
ושבעת, וברכת את י-ה-ו-ה אל-הינו, על  
הארץ הטובה אשר נתן לך.

Veal Hakol Ado-nai Elo-heinu Anajnu Modim  
Laj Umvarjim Otaj Itbaraj Shimja Befi  
Kol Jai Tamid Leolam Vaed, KaKatuv Veajalta  
Vesavatá Uverajtá Et Ado-nai Elo-heja Al  
Haaretz Hatová Asher Natan Laj.  
Baruj Atá Ado-nai, Al HaAretz  
Veal Hamazón.

ברוך אתה י-ה-ו-ה על הארץ ועל המזון.

Por todo esto, Eterno Di-s nuestro, te agradecemos y te bendicimos. Que tu Nombre sea bendecido continuamente en la boca de todo ser vivo, por siempre y para siempre. Porque así está escrito: "Comerás y te sentirás satisfecho, y bendecirás al Eterno tu Di-s por la buena Tierra que te ha otorgado". Bendito seas Tú, Eterno, por la tierra y por los alimentos.

<u>רחם נא י-ה-ו-ה אל-הינו על ישראל עמך.</u>	<i>Rajem Ná Ado-nai Elo-heinu Al Israel</i>
<u>ועל ירושלים עירך, ועל ציון משכן כבודך.</u>	<i>Amejá, Veal Ierushalaim Ireja, Veal Tzion</i>
<u>ועל מלכות בית דוד משיחך,</u>	<i>Mishkan Kevodeja, Veal Maljut Beit David</i>
<u>ועל הבית הגדול והקדוש שנקרא שמך</u>	<i>Meshijeja, Veal Habait Hagadol Vehakadosh</i>
<u>עליו. אל-הינו אבינו רענו זוננו פרנסנו</u>	<i>Shenikra Shimjá Alav. Elo-heinu Avinu, Reenu</i>
<u>וכלכלנו והרוחנו, והרוח לנו י-ה-ו-ה</u>	<i>Zuneinu, Parneseinu Vejalkelenu Veharvijeinu,</i>
<u>אל-הינו מהרה מכל צרותינו. ונא אל</u>	<i>Veharvaj Lanu, Ado-nai Elo-heinu, Meera Mikol</i>
<u>תצריכנו י-ה-ו-ה אל-הינו, לא לירי מתנתך</u>	<i>Tzaroteinu. Vena Al Tatzrijeinu, Ado-nai Elo-heinu,</i>
<u>בשר ודם, ולא לירי הלוואתם, כי אם לירך</u>	<i>Lo Lidei Matnat Basar Vadam velo Lidei Halvaatam</i>
<u>המלאה הפתוחה הקדושה והרחבה,</u>	<i>Ki Im Leiadja Hameleá Hapetujá Hakedoshá</i>
<u>שלא נבוש ולא נכלם לעולם ועד.</u>	<i>Veharejavá, Shelo Nevosh velo Nikalem Leolam Vaed</i>

Ten compasión, por favor, Eterno, Di-s nuestro, de Tu pueblo Israel, de Jerusalén tu ciudad, de Sión la morada de Tu Gloria, de la casa real de David, Tu ungido, y de la gran y Santa Casa que lleva Tu Nombre. Nuestro Di-s, nuestro Padre, cuidanos, aliméntanos, sostenenos y apóyanos, alivianos y ayúdanos, Eterno, Di-s nuestro, rápidamente en nuestros problemas. Por favor, Eterno, Di-s nuestro, que no tengamos que depender de los obsequios o préstamos de otras personas, sólo de Tu mano abierta, santa y generosa para que no tengamos que sufrir vergüenza ni humillación por los siglos de los siglos.

→ **En el Shabat, se agrega lo siguiente:**

<u>רצה והחליצנו י-ה-ו-ה אל-הינו</u>	<i>Retze Vehajalitzenu Ado-nai Elo-heinu Bemitzveteja,</i>
<u>במצותיך, ובמצות יום השביעי השבת</u>	<i>Uvemitzvat Iom Hashevii HaShabat Hagadol</i>
<u>הגדול והקדוש הזה, כי יום זה גדול</u>	<i>Vehakadosh Hazé. Ki Iom Zé Gadol Vekadosh Hu</i>
<u>וקדוש הוא לפניך, לשבת בו ולנוח בו</u>	<i>Lefaneja, Lishbat Bo Velanuaj Bo</i>
<u>באהבה כמצות רצונך, ובמצות הניח</u>	<i>Beahavá Kemitzvat Retzoneja. Uvirtzoneja</i>
<u>לנו י-ה-ו-ה אל-הינו שלא תהא צרה</u>	<i>Haniaj Lanu Ado-nai Elo-heinu Shelo Tehe tzará</i>
<u>ויגון ואנחה ביום מנוחתנו, והראנו</u>	<i>Veiagon Vaanaja Beiom Menujateinu. Vehareinu</i>
<u>י-ה-ו-ה אל-הינו בנחמת ציון עירך,</u>	<i>Ado-nai Elo-heinu Benejamat Tzión Ireja, Uvevinián</i>
<u>ובבנין ירושלים עיר קדשך, כי אתה</u>	<i>Ierushalaim Ir Kadsheja,</i>
<u>הוא בעל הישועות ובעל הנחמות.</u>	<i>Ki Atá Hu Baal Haishuot Uvaal Hanejamat.</i>

Favorécenos y fortalécenos, Eterno, Di-s nuestro, a través de Tus mandamientos, especialmente a través del mandamiento del Séptimo Día, este gran y santo Sábado. Porque es, para Ti, un día santo y grande. Para que en él podamos descansar y reposar con amor tal como es Tu voluntad. Que sea tu voluntad, Eterno, Di-s nuestro, otorgarnos reposo para que tengamos un descanso sin angustias, dolores ni pesares. Muéstranos el consuelo de Sión, Tu ciudad y la reconstrucción de Jerusalén, Tu ciudad santa, pues Tú eres el Eterno de la redención y el consuelo.



→ *En Rosh Jodesh, Pesaj Shavuot, Sucot, Shemini Atzeret y Rosh Hashaná, se agrega lo siguiente:*

אֵל-הֵינוּ וְאֵל-הֵי אֲבוֹתֵינוּ, יַעֲלֶה	<i>Elo-heinu VeElo-hei Avoteinu Iaale Veiavo</i>
וְיָבֵא וְיַגִּיעַ וְיַרְאֶה וְיִרְצֶה וְיִשְׁמַע וְיַפְקֹד	<i>Veiaguia, Veierae, Veieratzé Veishamá,</i>
וְיִזְכֵּר וְיִזְכְּרֵנוּ וְיַפְקֹדֵנוּ וְיִזְכְּרוּ אֲבוֹתֵינוּ,	<i>Veipaked, Veizajer, Zijroneinu Ufikdoneinu,</i>
וְיִזְכְּרוּ מְשִׁיחַ בֶּן דָּוִד עֲבָדְךָ וְיִזְכְּרוּ	<i>Veziyhron Avoteinu, Veziyron Mashiaj Ben David Avdejá,</i>
יְרוּשָׁלַיִם עִיר קִדְשְׁךָ וְיִזְכְּרוּ כָּל	<i>Veziyron Ierushalaim Ir Kadshejá, Veziyron</i>
עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לְפָנֶיךָ לְפִלְטָה	<i>Kol Amja Beit Israel Lefaneja, Lifleita,</i>
לְטוֹבָה לְחַן וְלִחֶסֶד וְלִרְחֻמִּים לְחַיִּים	<i>Letová, Lejen, Ulejesed, Ulerajamim, Lejaim,</i>
וְלִשְׁלוֹם בְּיוֹם—	<i>Ule-shalom Beiom</i>

## EN ROSH JODESH

רֹאשׁ הַחֹדֶשׁ *Rosh Hajodesh*

## EN PESAJ

חַג הַמַּצּוֹת *Jag Hamatzot*

## EN SHAVUOT

חַג הַשְּׁבִיעוֹת *Jag Hashavuot*

## EN SUCOT

חַג הַסּוּכוֹת *Jag Hasucot*

## EN SHEMINI ATZERET

הַשְּׁמִינִי חַג עֲצֵרֶת *Hashmini Jag Atzeret*

## EN ROSH HASHANÁ

הַזִּכְרוֹן *Hazikaron*

הַזֶּה, זְכֵרֵנוּ י-ה-ו-ה אֵל-הֵינוּ בּוֹ לְטוֹבָה,	<i>Rosh HaJodesh Hazé, Zajreinu Ado-nai Elo-heinu Bo Letová,</i>
וּפְקֻדֵנוּ בּוֹ לְבִרְכָה, וְהוֹשִׁיעֵנוּ בּוֹ לְחַיִּים,	<i>Ufakdeinu Bo Livrajá, Vehoshieinu Bo Lejaim.</i>
וּבְדַבַּר יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים; חוּס וְחַנּוּן, וְרַחֵם	<i>Uvidvar Ishuá Verajamim Jus Vejaneinu</i>
עָלֵינוּ, וְהוֹשֵׁ-יֵעֲנֵנוּ כִּי אֱלֹהֵי עֵינֵינוּ כִּי אֵל	<i>Verajem Aleinu, Vehoshieinu, Ki Eleja Einenu,</i>
מְלֶכֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אַתָּה.	<i>Ki El Melej Janun Verajum Atá.</i>

Di-s nuestro y Di-s de nuestros padres, que ascienda, venga y llegue, sea visto, aceptado y escuchado, traído a la memoria y recordado ante Ti, el recuerdo y la memoria de nosotros, el recuerdo de nuestros padres, el recuerdo del Mashiaj, el hijo de David, Tu servidor, el recuerdo de Jerusalén, Tu ciudad santa, y el recuerdo de todo Tu pueblo, la Casa de Israel, para salvación, bienestar, gracia, bondad, misericordia, buena vida y paz en este día de: [*Rosh Jodesh: Rosh Jodesh | Pesaj: la festividad de la Matzá | Shavuot: la festividad de Shavuot | Sucot: la festividad de Sucot | Shemini Atzeret: Shemini Atzeret | Rosh Hashaná: Recuerdo*], recuérdanos en este día, Hashem, Di-s nuestro, para bien, recuérdanos para bendición y sálvanos en este día por toda la vida. Con la promesa de salvación y compasión, ten piedad de nosotros, se misericordioso y compasivo con nosotros y ayúdanos, nuestros ojos están dirigidos a Ti, porque Tú eres Di-s, el Rey piadoso y misericordioso.



ובנה ירושלים עיר הקדש במהרה בימינו.  
ברוך אתה י-ה-ו-ה בונה ברחמי  
ירושלים אמן.

*Uvné Ierushalaim Ir Hakodesh*  
*Bimeerá Veiaimeinu.*  
*Baruj Atá Ado-nai, Boné*  
*Verajamav Ierushalaim. Amén.*

Y que Jerusalén la Ciudad Sagrada sea reconstruida pronto, en nuestros días. Bendito eres Tú, Eterno, que con compasión reconstruyes a Jerusalén. Amén.

ברוך אתה י-ה-ו-ה אל-הינו מלך  
העולם, האל אבינו מלפנו אדירנו  
בוראנו גואלנו יוצרנו קדושו קדוש  
יעקב, רוענו רועה ישראל,  
המלך הטוב והמטיב לכל, שבכל יום  
ויום הוא היטיב, הוא מיטיב, הוא ייטיב  
לנו. הוא גמלנו הוא גומלנו הוא יגמלנו  
לעד, לחן ולחסד ולרחמים ולרחו  
הצלה והצלחה, ברכה וישועה נחמה  
פרנסה וכלכלה. ורחמים וחסים ושלו  
וכל טוב ומכל טוב לעולם  
אל יחסרנו.

*Baruj Atá Ado-nai, Elo-heinu Melej HaOlam,*  
*HaEl Avinu Malkeinu Adireinu Boreinu*  
*Goaleinu Iotzreinu Kedosheinu Kedosh*  
*Yaakov, Roenu Roei Israel, Hamelej Hatov*  
*Vehamativ Lakol, Shebejol Iom Vaiom*  
*Hu Heitiv, Hu Meitiv, Hu Ieitiv Lanu. Hu Guemalanu*  
*Hu Gomeleinu Hu Igmeleinu Laad Lejen*  
*Ulejese Ulerajamim Ulerevaj, Hatzalá*  
*Vehatzlajá Beraja Vishuá Nejamá,*  
*Parnasá Vejalkalá Verajamim Vejaim*  
*veshalom Vejol tov, Umikol Tuv Leolam Al*  
*Iejasreinu.*

Bendito eres Tú, Eterno, Di-s nuestro, Rey del universo, Di-s nuestro padre, nuestro rey, nuestro jefe, nuestro creador, nuestro redentor, nuestro hacedor, nuestro Santo, el santo de Iaakov, él es nuestro Pastor, el Pastor de Israel, el buen Rey Que hace el bien a todos. Cada día lo ha hecho, lo hace y lo hará por nosotros. Ha sido, es y siempre será bondadoso con nosotros, otorgándonos siempre su gracia, bondad y compasión, alivio y protección, prosperidad, bendición, redención y consuelo, sustento y apoyo, compasión, vida, paz y todas las cosas buenas, y que no permita que todas esas cosas buenas nos falten jamás.

הרחמן הוא ימלך עלינו לעולם ועד.  
הרחמן הוא יתברך בשמים ובארץ.

*Harajaman Hu Imloj Aleinu Leolam Vaed.*  
*Harajaman Hu Itbaraj Bashamaim Uvaaretz.*

הרחמן הוא ישתבח לדוד דודים, ויתפאר  
בנו לעד ולנצח נצחים, ויתהדר בנו לעד  
ולעולמי עולמים.

*Harajaman Hu Ishtabaj Ledor Dorim,*  
*Veitpaar Banu Laad Ulenetzaj Netzajim,*  
*Veithadar Banu Laad Uleolemei Olamim*



<u>הַרְחֵמֵן הוּא יִפְרֶנְסֵנוּ בְּכָבוֹד.</u>	<i>Harajaman Hu Ifarneseinu Bejavod.</i>
<u>הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁבּוֹר עֲלֵנוּ מֵעַל צְוָרֵנוּ</u>	<i>Harajaman Hu Ishbor Uleinu Meal Tzavareinu</i>
<u>וְהוּא יוֹלִיכֵנוּ קוֹמְמִיּוֹת לְאֲרָצֵנוּ.</u>	<i>Vehu Iolijeinu Komemiut Leartzeinu.</i>
<u>הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ בְּרָכָה</u>	<i>Harajaman Hu Ishlaj Lanu Beraja</i>
<u>מִרְבֵּה בַּבַּיִת הַזֶּה, וְעַל שֻׁלְחָן</u>	<i>Meruba Babait Hazé, Veal Shulján</i>
<u>זֶה שְׂאֵכְלֵנוּ עָלָיו.</u>	<i>Zé She-ajalnu Alav.</i>
<u>הַרְחֵמֵן הוּא יִשְׁלַח לָנוּ אֶת אֱלֹהֵי הַנְּבִיא</u>	<i>Harajaman Hu Ishlaj Lanu Et Eliahu Hanaví</i>
<u>זְכוֹר לְטוֹב, וַיִּבְשֶׁר לָנוּ בְּשׂוֹרוֹת טוֹבוֹת</u>	<i>Zajur Latov, Vivaser Lanu Besorot</i>
<u>יְשׁוּעוֹת וְנַחֲמוֹת.</u>	<i>Tovot Ishuot Venejamot.</i>

Que el Misericordioso reine sobre nosotros por siempre. Que el Misericordioso sea bendecido en el cielo y la tierra. Que el Misericordioso sea alabado de generación en generación, sea glorificado por nosotros para toda la eternidad, y honrado entre nosotros por siempre. Que el Misericordioso nos brinde un sustento honorable. Que el Misericordioso rompa el yugo de nuestros cuellos y nos lleve erguidos hasta nuestra Tierra. Que el Misericordioso envíe muchas bendiciones a esta casa y a esta mesa en la que hemos comido. Que el Misericordioso nos envíe al Profeta Elías - que sea recordado por siempre - para traernos las buenas nuevas de la salvación y consuelo.

→ **Quien come en su propia mesa:**

הַרְחֵמֵן הוּא יְבָרֵךְ אוֹתִי, *Harajaman, Hu levarej Oti*

+ ESPOSA

וְאֶת אִשְׁתִּי *(Veet Ishti)*

+ MARIDO

וְאֶת בַּעְלִי *(Veet Baali)*

+ HIJOS

וְאֶת יְרֵעִי *(Veet Zari)*

אֶת כָּל אֲשֶׁר לִי *Veet Kol Asher Li.*

Que el Misericordioso me bendiga a mí, [bendiga a mi esposa | a mi marido | a mis hijos] y todo lo que es mío.

→ **Quien come en la mesa de otros o en la de sus padres (los hijos agregan las palabras que se encuentran entre paréntesis):**

הַרְחֵמֵן הוּא יִבְרַךְ אֶת (אָבִי מוֹרִי) בְּעַל הַבַּיִת	<i>Harajaman, Hu Ievarej Et (Aví Morí)</i>
הַזֶּה, וְאֶת (אִמִּי מוֹרְתִי) בְּעַלַּת הַבַּיִת הַזֶּה,	<i>Baal Habait Hazé Veet (Imí Morati)</i>
אוֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זֶרְעָם וְאֶת	<i>Baalat Habait Hazé Otam Veet Beitam</i>
כָּל אֲשֶׁר לָהֶם.	<i>Veet Zaram Veet Kol Asher Laem.</i>

Que el Misericordioso bendiga [a mi padre, mi maestro] al amo de esta casa, y [a mi madre, mi maestra] a la señora de esta casa. A sus hogares, a sus hijos y a todo lo que sea de ellos.

אוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ כְּמוֹ שְׁנַתְּבָרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ	<i>Otanu Veet Kol Asher Lanu, Kemo Shenitbareju</i>
אֲבֹרְהֵם יִצְחָק וְיַעֲקֹב בְּכָל מְבַל כָּל, כֵּן יִבְרַךְ אוֹתָנוּ	<i>Avoteinu Abraham, Itzjak,</i>
כָּלֵנוּ יַחַד בְּבִרְכָה שְׁלָמָה,	<i>VeIaakov, Bakol Mikol Kol, Ken Ievarej</i>
וְנֹאמֵר: אָמֵן.	<i>Otanu Kulanu Iajad Bivrajá Shelemá,</i>
	<i>Venomar: Amén.</i>

Junto con nosotros y todo lo que es nuestro, así como bendijo a nuestros antepasados Abraham, Itzjak y Iaakov en todo, de todo, con todo, así Él nos bendiga a todos con una bendición completa, y digamos: Amén.

בְּמָרוֹם יִלְמְדוּ עֲלֵיהֶם וְעֲלֵינוּ זְכוֹת, שְׁתִּי-הָא	<i>Bamarom Ielamdu Aleihem Vealeinu</i>
לְמִשְׁמֶרֶת שְׁלוֹם. וְנִשְׂא בְרָכָה מֵאֵת יְהוָה,	<i>Zejut, Sheteheé LeMishmeret Shalom.</i>
וְצִדְקָה מֵאֵל-הִי יִשְׁעֵנוּ, וְנִמְצָא חַן וְשֹׂכֵל טוֹב	<i>Venisá Verajá Meet Ado-nai, Utzdaká</i>
בְּעֵינֵי אֱלֹהֵי הַיָּמִים וְאָדָם.	<i>MeElo-hei Ishenu. Venimtza Jen</i>
	<i>Vesejel Tov Beeinei Elo-him Veadam.</i>

En lo alto abogarán en nuestro favor, como una salvaguarda de la paz. Que recibamos la bendición del Eterno y una justa recompensa del Di-s de nuestra salvación, y que hallemos gracia y buena voluntad en los ojos de Di-s y del hombre.

→ **En el Shabat, se agrega lo siguiente:**

הַרְחֵמֵן הוּא יִנְחִילֵנוּ יוֹם שְׁבָלוֹ שַׁבָּת	<i>Harajaman Hu Ianjilenu Iom SheKuló</i>
וּמְנוּחָה לְחַיֵּי הָעוֹלָמִים.	<i>Shabat UMenuja LeJaiei HaOlamim.</i>

Que el Misericordioso nos permita alcanzar el día que será totalmente un Shabat y y reposo en la vida eterna.



→ *En Rosh Jodesh y en las festividades, añade la frase adecuada:*

EN ROSH JODESH

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

EN FESTIVIDADES

הַרְחַמֵּן הוּא יִנְחֵלֵינוּ יוֹם *Harachaman Hu Yanchileinu*  
שְׂפָלוֹ יוֹם טוֹב. *Yom She-kulo Yom Tov.*

EN ROSH HASHANA

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

EN SUCOT

הַרְחַמֵּן הוּא יְקִים לָנוּ אֶת *Harachaman Hu Yakim Lanu Et*  
סִבַּת דָּוִד הַנּוֹפֵלֵת. *Sukkat David Hanofelet*

*En Rosh Jodesh:* Que el Misericordioso renueve para nosotros este mes para bien y bendición.

*En Festividades:* Que el Misericordioso nos deje heredar este día que es completamente bueno.

*En Rosh Hashana:* Que el Misericordioso renueve para nosotros este año para bien y bendición.

*En Sucot:* Que el Misericordioso restaure para nosotros la sucá caída de David.

הַרְחַמֵּן הוּא יִזְכֵּנוּ לִימֹת הַמְּשִׁיחַ וְלַחַיֵּי *Harajaman Hu Iezakeinu Limot Hamashi'aj*  
הָעוֹלָם הַבָּא. מִגְדוֹל יִשׁוּעוֹת מַלְכוּ וְעֵשָׂה *Ulejaiei HaOlam Habá. Migdol Ishuot Malko*  
חֶסֶד לְמִשְׁיחוֹ לְדָוִד וְלִזְרַעוֹ עַד עוֹלָם. *Veosé Jesed Limshijo, LeDavid Ulezaro Ad Olam.*

Que el Misericordioso nos haga dignos de la Era Mesianica y de la vida en el Mundo Venidero. Él es una torre de salvación para Su rey, mostrando bondad a Su ungido, a David y sus descendientes para siempre.

עֲשֵׂה שְׁלוֹם בְּמִרְוַמָּיו, הוּא יַעֲשֵׂה שְׁלוֹם *Osé Shalom Bimromav, Hu Iaasé Shalom*  
עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל. וְאָמְרוּ, אָמֵן. *Aleinu Veal Kol Israel, Veimru Amén.*

Él que hace la paz en sus alturas, que haga la paz para nosotros y para todo Israel, y digamos: Amén.

<u>יִרְאוּ אֶת יְהוָה קְדוֹשׁוֹ, כִּי אֵין</u>	<i>Iru Et Ado-nai Kedoshav Ki Ein Majsor</i>
<u>מַחְסוֹר לִירְאוֹ. כְּפִירִים רָשׁוּ וְרַעְבוּ,</u>	<i>Lireiav. Kefirim Rashu Veraevu Vedorshei</i>
<u>וְדִרְשׁוּ יְהוָה לֹא יַחְסְרוּ כָּל טוֹב.</u>	<i>Ado-nai Lo Iajseru Jol Tov. Hodu LaAdo-nai</i>
<u>הוֹדוּ לִי-הוָה כִּי טוֹב, כִּי לְעוֹלָם חֲסֵדוֹ.</u>	<i>Ki Tov, Ki Leolam Jasdo. Poteaj Et</i>
<u>פֹּתַח אֶת יַדְךָ, וּמִשְׁבִּיעַ לְכָל חַי רַצוֹן.</u>	<i>Iadeja Umasbia Lejol Jai Ratzon</i>
<u>בָּרוּךְ הַגִּבּוֹר אֲשֶׁר יִבְטַח בֵּי-הוָה,</u>	<i>Baruj Haguever Asher Ivtaaj BaAdo-nai,</i>
<u>וְהָיָה יְהוָה-וְהוָה מִבְּטָחוֹ. נַעַר הָיִיתִי גַם</u>	<i>Vehaia Ado-nai Mivtajo. Naar Haití Gam</i>
<u>וְקָנִיתִי, וְלֹא רָאִיתִי צְדִיק נֶעֱזֵב, וְזָרְעוֹ</u>	<i>Zakanti, Velo Raiti Tzadik Neezav Vezaro</i>
<u>מִבְּקֶשׁ לֶחֶם. יְהוָה-וְהוָה עֵז לְעַמּוֹ יִתֵּן</u>	<i>Mevakesh Lajem. Ado-nai Oz Leamo Iten</i>
<u>יְהוָה-וְהוָה יִבְרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם.</u>	<i>Ado-nai Ievarej Et Amo Vashalom.</i>

Temed al Señor, vosotros, sus santos; pues a aquellos que le temen nada les faltará. Los leones jóvenes pueden debilitarse y pasar hambre, pero a aquellos que buscan al Eterno no carecerán jamás de todo lo bueno, pues Su merced perdura para siempre. Abres Tu mano y satisfaces el deseo de todo ser viviente. Bendita sea la persona que confía en el Eterno, cuya confianza está sólo en el Eterno. Fui joven y ahora soy viejo, pero nunca he visto a un hombre justo desamparado ni a sus hijos mendigando pan. El Eterno otorgará a Su pueblo fortaleza. El Eterno bendecirá a Su pueblo con la paz.

•••