

**Birkat Hamazon Unit**  
**Birkat Hamazon as a Program of Bible Study, Lesson 10**  
**Sources 1**

Devarim 8:10

דברים ח:י

וְאַכַּלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ עַל-הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר נָתַן-לָךְ:

When you have eaten and are full, then you shall bless the Lord your God for the good land which he has given you.

Psalms 126

ספר תהילים פרק קכו

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת בְּשׁוּב יְהוָה אֶת-שִׁיבַת צִיּוֹן הֵייוּ כַחֲלָמִים: אִזּוּ יִמְלֵא שְׂחוֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה אִזּוּ יֹאמְרוּ בְּגוֹיִם הַגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִם-אֱלֹהֵי הַגְדִּיל יְהוָה לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הֵייוּ שְׂמֵחִים: שׁוּבָה יְהוָה אֶת-שְׁבוּתֵנוּ [שְׁבִיתֵנוּ] כְּאֶפְיקִים בְּנֶגֶב: הַזֹּרְעִים בְּדִמְעָה בְּרִנָּה יִקְצְרוּ: הַלּוֹךְ יֵלֵךְ וּבֹכָה נִשָּׂא מִשָּׁךְ-הַזֹּרֵעַ בָּא-יָבוֹא בְּרִנָּה נִשָּׂא אֲלֻמָּתִיו:

A Song of Ascents. When the Lord brought back the captivity of Zion, we were like men who dream. Then our mouth was filled with laughter, and our tongue with singing; then they said among the nations, The Lord has done great things for them. The Lord has done great things for us; we are glad. Bring back our captivity, O Lord, like the streams in the Negev. Those who sow in tears shall reap in joy. He who goes forth weeping, bearing the seed for sowing, shall come back with shouts of joy, bringing his sheaves with him.

Psalms 137

ספר תהילים פרק קלז

עַל-נְהָרוֹת בָּבֶל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם-בְּכִינוּ בְּזָכְרֵנוּ אֶת-צִיּוֹן: עַל-עֲרָבִים בְּתוֹכָהּ תָּלִינוּ בְּנִירוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׁאִלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דְּבָרֵי-שִׁיר וְתוֹלָלֵינוּ שְׂמִיחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נִשְׁרִי אֶת-שִׁיר יְהוָה עַל אֲדָמַת נֶכֶר: אִם-אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי:

תִּדְבֹק-לְשׁוֹנִי לַחֲפִי אִם-לֹא אֲזַכְּרִי אִם-לֹא אֶעֱלֶה אֶת-יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שְׂמִיחָתִי:

זָכַר יְהוָה לְבִנֵי אֱדוֹם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֹמְרִים עָרוֹ עָרוֹ עַד הַיְסוֹד בָּהּ: בֵּת-בָּבֶל הִשְׁדוּדָהּ אֲשֶׁרִי שִׁישָׁלֶם-לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׂגַמְלָתָ לָנוּ: אֲשֶׁרִי שִׁיאֲחֹז וְנִפֹץ אֶת-עַלְלֶיךָ אֶל-הַסֵּלַע:

By the rivers of Babylon, there we sat down, we also wept, when we remembered Zion. We hung our lyres on the willows in its midst. For there those who carried us away captive required of us a song; and those who tormented us required of us mirth, saying, Sing us one of the songs of Zion. How shall we sing the Lord's song in a foreign land? If I forget you, O Jerusalem, let my right hand forget her cunning. If I do not remember you, let my tongue cleave to the roof of my mouth; if I do not set Jerusalem above my highest joy. Remember, O Lord, against the Edomites, the day of Jerusalem; who said, Raze it, raze it, to its foundation. O daughter of Babylon, you are to be destroyed! Happy

**Birkat Hamazon Unit**  
**Birkat Hamazon as a Program of Bible Study, Lesson 10**  
**Sources 2**

shall he be, who repays you for what you have done to us! Happy shall he be, who takes your little ones and dashes them against the rock!

Jeremiah 3:19

ספר ירמיה ג:יט

וְאָנֹכִי אָמַרְתִּי אֵיךְ אֲשִׁיתְךָ בְּבָנִים וְאֶתֶּן-לְךָ אֶרֶץ חֲמֻדָּה נְחֹלֶת צְבִי צְבָאוֹת גּוֹיִם  
וְאָמַר אָבִי תִקְרָאֵי-לִי וּמֵאַחֲרַי לֹא תִשׁוּבִי:

But I said, How shall I set you among the sons, and give you a pleasant land, the finest heritage of the hosts of nations? and I said: You shall call me, My father; and shall not turn away from me.

Shemot 2:2

שמות ב:ב

וַתֵּהֱרָה הָאִשָּׁה וַתֵּלֶד בֶּן וַתִּרְאֵהוּ אֹתוֹ כִּי-טוֹב הוּא וַתְּצַפְנֵהוּ שְׁלֹשָׁה יָרְחִים:

And the woman conceived and bore a son and when she saw that he was a handsome child, she hid him three months.

Devarim 7:8

דברים ז:ח

כִּי מֵאַהֲבַת יְהוָה אֶתְכֶם וּמִשְׁמֵרוֹ אֶת-הַשְּׁבָעָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם הוֹצִיא  
יְהוָה אֶתְכֶם בְּיַד חֲזָקָה וַיַּפְדֶּךָ מִבֵּית עַבְדִּים מִיַּד פַּרְעֹה מֶלֶךְ-מִצְרַיִם:

But because the Lord loved you, and because he would keep the oath which he had sworn to your fathers, has the Lord brought you out with a mighty hand, and redeemed you out of the house of slaves, from the hand of Pharaoh king of Egypt.

Proverbs 3:4

ספר משלי ג:ד

וּמִצָּא-חַן וְשִׂכְל-טוֹב בְּעֵינֵי אֱלֹהִים וְאָדָם:

So shall you find favor and good understanding in the sight of God and man.

II Samuel 22:51

ספר שמואל ב כב:נא

מִגְדוֹל יְשׁוּעוֹת מִלְכוֹ וְעֹשֶׂה-חֶסֶד לְמֹשִׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזֹרְעוֹ עֵד-עוֹלָם:

He is the tower of salvation for his king; and shows mercy to his anointed, to David, and to his seed forever.

Psalms 18:51

ספר תהילים יח:נא

מִגְדִּיל יְשׁוּעוֹת מִלְכוֹ וְעֹשֶׂה חֶסֶד | לְמֹשִׁיחוֹ לְדָוִד וּלְזֹרְעוֹ עֵד-עוֹלָם:

Great deliverance he gives to his king; and shows loving kindness to his anointed, to David, and to his seed for evermore.

**Birkat Hamazon Unit**  
**Birkat Hamazon as a Program of Bible Study, Lesson 10**  
**Sources 3**

Psalms 34:10 – 11

ספר תהילים לד:יא

יִרְאוּ אֶת-יְהוָה קְדָשָׁיו כִּי אֵין מַחְסוֹר לִירְאָיו: כְּפִירִים רָשׁוּ וְרָעִבוּ וְדֹרְשֵׁי יְהוָה  
לֹא-יִחְסְרוּ כָּל-טוֹב

O fear the Lord, you his pious ones; for those who fear him have no want. The young lions suffer want and hunger; but those who seek the Lord shall not lack any good thing.

Psalms 136:1

ספר תהילים קלו:א

הוֹדוּ לַיהוָה כִּי-טוֹב כִּי לְעוֹלָם חַסְדּוֹ:

O give thanks to the Lord; for he is good; for his loving kindness endures for ever.

Psalms 145:16

ספר תהילים קמה:טז

פּוֹתַח אֶת-יָדְךָ וּמַשְׁבִּיעַ לְכָל-חַי רָצוֹן:

You open your hand, and satisfy the desire of every living thing.

Jeremiah 17:7

ספר ירמיה יז:ז

בְּרוּךְ הַגֹּבֵר אֲשֶׁר יִבְטַח בִּיהוָה וְהָיָה יְהוָה מְבֹטָחוֹ:

Blessed is the man who trusts in the Lord, and whose hope is the Lord.

Psalms 37:25

ספר תהילים לז:כה

נָעַר הָיִיתִי גַם-זָקֵנְתִי וְלֹא-רָאִיתִי צָדִיק נִעְזֵב וְזֹרְעוֹ מִבֶּקֶשׁ-לֶחֶם:

I have been young, and I am now old; yet have I not seen the righteous forsaken, nor his seed begging bread.

Psalms 29:11

ספר תהילים כט:יא

יְהוָה עֹז לְעַמּוֹ יִתֵּן יְהוָה יְבָרֵךְ אֶת-עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם:

The Lord will give strength to his people; the Lord will bless his people with peace.