

BARUCH atah, Adonai Eloheinu
 v'Elohei avoteinu v'imoteinu, Elohei
 Avraham, Elohei Yitzchak v'Elohei Yaakov,
 Elohei Sarah, Elohei Rivkah, Elohei
 Rachel v'Elohei Leah. Ha-El hagadol
 hagibor v'hanora, El elyon, gomeil
 chasadim tovim, v'koneih hakol, v'zocheir
 chasdei avot v'imahot, umeivi g'ulah
 livnei v'neihem l'maan sh'mo b'ahavah.
 Melech ozeir umoshia umagein.
 Baruch atah, Adonai,
 magein Avraham v'ezrat Sarah.

בָּרוּךְ אַתָּה, יי אֱלֹהֵינוּ
 ואלהי אבותינו ואמותינו, אלהי
 אברהם, אלהי יצחק ואלהי יעקב,
 אלהי שרה, אלהי רבקה, אלהי
 רחל ואלהי לאה. האל הגדול
 הגבור והנורא, אל עליון, גומל
 חסדים טובים, וקונה הכל, וזוכר
 חסדי אבות ואמהות, ומביא גאולה
 לבני בניהם למען שמו באהבה.
 מלך עוזר ומושיע ומגן.
 בָּרוּךְ אַתָּה, יי,
 מגן אברהם ועזרת שרה.

אבות ואמהות
 גבורות
 קדשה
 קדשת היום
 גבורה
 הודאה
 שלום
 תפלת הלב

BLESSED ARE YOU, Adonai our God,
 God of our fathers and mothers,
 God of Abraham, God of Isaac, and God of Jacob,
 God of Sarah, God of Rebecca, God of Rachel, and God of Leah,
 the great, mighty and awesome God, transcendent God
 who bestows lovingkindness, creates everything out of love,
 remembers the love of our fathers and mothers,
 and brings redemption to their children's children
 for the sake of the Divine Name.
 Sovereign, Deliverer, Helper and Shield,
 Blessed are You, Adonai, Sarah's Helper, Abraham's Shield.
 בָּרוּךְ אַתָּה, יי, מִגֵּן אַבְרָהָם וְעֶזְרַת שָׂרָה.
 Baruch atah, Adonai, magein Avraham v'ezrat Sarah.

For those who choose: At the beginning and end of the blessing, one bends the knees and bows from the waist at the word בָּרוּךְ *Baruch* and stands straight at the word יי *Adonai*.

The content of this prayer has to do with *the merit of our ancestors*. This is traditionally conceived of as a sort of bank account into which the Patriarchs and Matriarchs deposited funds of righteousness that were so great that they covered all future generations. *Judith Z. Abrams*