

## Bircas HaMazon: Receiving the Gift and Focusing on the Giver

**“ואומרים בה שלש הטבות ושלש גמולות”** (תוספות ברכות מו ב ד"ה והטוב; רא"ש ברכות סי' כב בסופו; טוש"ע קפט)  
 “[In the fourth bracha of bentching,] we say three provisions [of good] and three grantings [of kindness].”

**“אין ‘עתה’ אלא תשובה” (ירושלמי תענית פא:ה"א)**

“‘Now’ always refers to *Teshuva*.” (Talmud Yerushalmi, Taanis 81)

Bircas HaMazon ("Bentching")	Transformation of existence into Jewish Life	Human Levels	World Levels	Hashem is King	Time
הזן את הכל	LIVE in service of Hashem; fill our <i>present</i> with meaning.	רגש* Emotion*	יצירה* *Shaping	ה' מֶלֶךְ "God is King"	הווה "Is" Present
נודה לך... על הארץ ועל המזון	RECALL our <i>past</i> under His examining, judicial eye; remember the gifts so far granted to us	גוף* Body*	עשיה* Materialization*	ה' מֶלֶךְ God has always" "been King	היה "Was" Past
רחם נא ה'...ובנה ירושלים...	ENTRUST our <i>future</i> to Hashem, our Father and Redeemer, Who is ready to elevate us anew; commitment	שכל Intellect	בריאה Creation	ה' יִמְלֹךְ "God will be King"	יהיה "Will Be" Future
הטוב והמטיב	גאולה FREEDOM from Need	נשמה Soul	אצילות Nearness/Emanation from God's Will	ה' מֶלֶךְ, ה' מֶלֶךְ, ה' יִמְלֹךְ לְעוֹלָם וָעֶד He was, is and" always has been "King	Infinity שם הוי"ה

\*Order is reversed in the Teshuva pattern.