

The sages teach us that those who read Parashat-Haman (Manna) everyday, won't experience lack of sustenance.

חכמינו ז"ל אמרו: כל מי שיאמר פרשת המן בכל יום לא תחסר לו פרנסה. ולפני אמירת הפרשה אומרים את היהי רצון. ומותר לומר פרשת המן אפילו בשבת, אלא שאת התפלות על הפרנסה לא יאמר בשבת.

The paragraph below is a prayer asking Hashem to provide sustenance for the entire house of Israel, sustenance for our families and for those who are dependent on us. We ask for sustenance as he sustained our fathers in the wilderness after leaving Egypt. Our request is to have sustenance so we can be free to follow and study the Torah.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּזְמִין פְּרִנְסָה לְכָל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל וּפְרִנְסָתִי וּפְרִנְסַת אֲנָשֵׁי בֵּיתִי בְּכָל־לֵם. בְּנַחַת וְלֹא בְּצַעַר בְּכַבּוּד וְלֹא בְּבוּזִי בְּהִתַּר וְלֹא בְּאִסּוּר כְּדֵי שְׁנוּכָל לְעִבּוֹד עֲבוֹדָתְךָ וְלִלְמוּד תּוֹרָתְךָ כְּמוֹ שֶׁזָּנַתְּ לְאֲבוֹתֵינוּ מִן בְּמִדְבָּר בְּאֶרֶץ עֲצִיָּה וְעַרְבָּה:

For each paragraph, read the text in black letters twice and once the text in blue.

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה הֲגַנִּי מִמֹּטִיר לָכֶם לֶזֶם מִן הַשָּׁמַיִם וַיֵּצֵא הָעָם וּלְקַטְוֵי דְבַר יוֹם בְּיוֹמוֹ לְמַעַן אֲנַסְנוּ הַיִּלְכָּךְ בְּתוֹרָתִי אִם לֹא: וַאֲמַר יְהוָה לְמֹשֶׁה הֲאֵאָנָּה מַחִית לְכוֹן לְחֶמָּא מִן שָׁמַיָא וַיִּפְקֹן עֲמָא וַיִּלְקַטּוּן פְּתָגָם יוֹם בְּיוֹמֵיהּ בְּדִיל דְּאֲנַסְנוּן הַיְהִכּוֹן בְּאוֹרֵיתִי אִם לֹא:

וְהָיָה בַּיּוֹם הַשְּׁשִׁי וְהַכִּינּוּ אֶת אֲשֶׁר יָבִיאוּ וְהָיָה מִשְׁנֵה עַל אֲשֶׁר יִלְקְטוּ
יוֹם יוֹם: וַיְהִי בַּיּוֹם שֶׁתִּיתָאָה וַיִּתְקַנְנוּ יָת דְּיִתּוֹן וַיְהִי עַל חַד תְּרִין עַל דְּיִלְקְטוֹן
יוֹם יוֹם:

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן אֶל כָּל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל עֲרַב וַיִּדְעֹתֶם כִּי יְהוָה הוֹצִיא
אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: וַאֲמַר מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן לְכָל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּרַמְשָׁא וְתִדְעוּן
אַרִי יְהוָה אִפִּיק יִתְכוֹן מֵאֶרֶע דְּמִצְרַיִם:

וּבִקֵּר וּרְאִיתֶם אֶת כְּבוֹד יְהוָה בְּשִׁמְעוֹ אֶת תְּלַנְתִּיכֶם עַל יְהוָה וְנִזְוֹנוּ
מָה כִּי תִלְיֵנוּ עֲלֵינוּ: וּבְצַפְרָא וְתַחֲזוּן יָת יְקָרָא דְיְהוָה כַּד שְׁמִיעַ (קְדָמוּהִי) יָת
תְּרַעְמוּתְכוֹן עַל מִימְרָא דְיְהוָה וְנַחְנָא מָה אַרִי אַתְרַעְמַתּוֹן עֲלֵנָא:

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה בְּתַת יְהוָה לְכֶם בְּעֲרַב בְּשֶׁר לֶאֱכֹל וְלִזְוֹם בְּבִקֵּר לְשִׁבְעַ
בְּשִׁמְעַ יְהוָה אֶת תְּלַנְתִּיכֶם אֲשֶׁר אַתֶּם מְלִינִם עֲלֵיו וְנִזְוֹנוּ מָה לֹא עֲלֵינוּ
תְּלַנְתִּיכֶם כִּי עַל יְהוָה: וַאֲמַר מֹשֶׁה בְּדִיתֵן יְהוָה לְכוֹן בְּרַמְשָׁא בְּסָרָא לְמִיכַל
וְלַחְמָא בְּצַפְרָא לְמַסְבַּע בְּדִשְׁמִיעַן קְדָם יְהוָה יָת תְּרַעְמוּתְכוֹן דִּי אַתּוֹן מִתְרַעְמִין
עֲלוּהִי וְנַחְנָא מָה לֹא עֲלֵנָא תְּרַעְמוּתְכוֹן אֱלֹהִין עַל מִימְרָא דְיְהוָה:

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל אַהֲרֹן אָמַר אֶל כָּל עַדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל קָרְבוּ לִפְנֵי יְהוָה
כִּי שְׁמַע אֶת תְּלַנְתִּיכֶם: וַאֲמַר מֹשֶׁה לְאַהֲרֹן אָמַר לְכָל פְּנִשְׁתָּא דְבְנֵי יִשְׂרָאֵל
קָרִיבוּ קְדָם יְהוָה אַרִי שְׁמִיעַן קְדָמוּהִי יָת תְּרַעְמוּתְכוֹן:

וַיְהִי כַּדְבַר אַהֲרֹן אֶל כָּל עַדַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיִּפְּנוּ אֶל הַמִּזְבֵּחַ וְהִנֵּה
כְּבוֹד יְהוָה נִרְאָה בְּעַנָּן: וְהוּא כַּד מְלִיל אַהֲרֹן עִם פֶּל פְּנִשְׁתָּא דְבְנֵי יִשְׂרָאֵל
וְאַתְפְּנִי לְמַדְבְּרָא וְהָא יְקָרָא דְיְהוָה אַתְגְּלִי בְּעַנְנָא:

וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: וּמְלִיל יְהוָה עִם מֹשֶׁה לְמִימַר:

שְׁמַעְתִּי אֶת תְּלַנְתִּי בְנֵי יִשְׂרָאֵל דְבַר אֱלֹהִים לֵאמֹר בֵּין הָעֲרַבִּים
תֹּאכְלוּ בְּשֶׁר וּבְבִקֵּר תִּשְׁבְּעוּ לְזוֹם וַיִּדְעֹתֶם כִּי אֲנִי יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם:
שְׁמִיעַ קְדָמִי יָת תְּרַעְמַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מְלִיל עַמְהוֹן לְמִימַר בֵּין שְׁמִשְׂיָא תִיכְלוּן
בְּסָרָא וּבְצַפְרָא תִשְׁבְּעוּן לַחְמָא וְתִדְעוּן אַרִי אֲנָא יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם:

ויהי בערב ותעל השלל ותכס את המוֹנֶה ובבקר היתה שכבת הטל סביב למוֹנֶה: והיה ברמשא וסליקת סליו וחפת ית משריתא ובצפרא הות נחתת טלא סחור סחור למשריתא:

ותעל שכבת הטל והנה על פני המדבר דק מוֹסֶס דק כפפר על הארץ: וסליקת נחתת טלא והא על אפי מדברא דעדק מקלף דעדק כגיר בגלידא על ארעא:

ויראו בני ישראל ויאמרו איש אל אָזוּי מן הוא כי לא ידעו מה הוא ויאמר משה אלהם הוא הלזום אשר נתן יהוה לכם לאכלה: וחזו בני ישראל ואמרו גבר לאחיהי מנא הוא ארי לא ידעו מה הוא ואמר משה להון הוא לחמא דיהב יהוה לכון למיכל:

זה הדבר אשר צוה יהוה לקטו ממוֹנו איש לפי אכלו עמר לגלגלת מספר נפשתיכם איש לאשר באהלו תקוֹזו: דין פתגמא די פקיד יהוה לקוטו מניה גבר לפום מיכליה עמרא לגלגלתא מנגן נפשתיכון גבר לדי במשבניה תסבון:

ויעשו כן בני ישראל וילקטו המרבה והממעוט: ועבדו כן בני ישראל ולקטו דאסגי ודאזער:

ויבדו בעמר ולא העדיף המרבה והממעוט לא הזוֹסיר איש לפי אכלו לקטו: וכלו בעמרא ולא אותר דאסגי ודאזער לא חסיר גבר לפום מיכליה לקטו:

ויאמר משה אלהם איש אל יותר ממוֹנו עד בקר: ואמר משה להון אנש לא ישאר מניה עד צפרא:

ולא שמעו אל משה ויותרו אנשים ממוֹנו עד בקר וירם תולעים ויבאש ויקצף עליהם משה: ולא קבילו מן משה ואשארו גבריא מניה עד צפרא ורחש ריחשא וסרי ורגז עליהון משה:

וילקטו אתו בבקר בבקר איש כפי אכלו וזוהי השמיטה וזמס: ולקטו יתיה בצפר בצפר גבר לפוס מיכליה ומה דמשתאר מניה על אפי חקלא פד חמא עלוהי שמשא פשר:

ויהי ביום השמיטה לקטו לזוהי מושנה שני העמר לאזוד ויבאו כל נשיאי העדה ויגידו למושה: והנה ביומא שתיאתאה לקטו לחמא על חד תרין תרין עמרין לחד ואתו כל רבבי כנשתא וחויואו למשה:

ויאמר אלהם הוא אשר דבר יהוה שבתון שבת קדש ליהוה מזוה את אשר תאפו אפו ואת אשר תבשלו בשלו ואת כל העדר הזיוזו לכם למושפרת עד הבקר: ואמר להזן הוא די מליל יהוה שבתא שבת קודשא קדם יהוה מחר ית די אתון עתידין למפא אפו וית די אתון עתידין לבשלא בשילו וית כל מותרא אצנעו לזון למטרת עד צפרא:

ויזיוזו אתו עד הבקר כאשר צוה משה ולא הבאיש ורמה לא היתה בו: ואצנעו יתיה עד צפרא כמא דפקיד משה ולא סרי וריחשא לא הוה ביה:

ויאמר משה אכלהו היום כי שבת היום ליהוה היום לא תמצאהו בשדה: ואמר משה אכלוהי יומא דין ארי שבתא יומא דין קדם יהוה יומא דין לא תשבחניה בחקלא:

ששית ימים תלקטהו וביום השביעי שבת לא יהיה בו: שתא יומין תלקטניה וביומא שביעאה שבתא לא יהי ביה:

ויהי ביום השביעי יצאו מן העם ללקט ולא מצאו: והוה ביומא שביעאה נפקו מן עמא למלקט ולא אשבחו:

ויאמר יהוה אל משה עד אנה מאנתם לשמור מצותי ותורתתי: ואמר יהוה למשה עד אימתי אתון מסרבין למטר פקודי ואודיתתי:

ראו כי יהוה נתן לכם השבת על כן הוא נתן לכם ביום השמיטה לזוה יומים שבו איש תזותיו אל יצא איש ממקומו ביום השביעי: חזו ארי

יְהוָה יֵהֵב לְכוֹן שַׁבְּתָא עַל בֶּן הָיָה לְכוֹן בְּיוֹמָא שְׁתִּיתָאָה לְחַס תְּרִין יוֹמֵין
תִּיבוּ אַנְשֵׁי תַחֲתוּהֵי לֹא יִפּוֹק אַנְשֵׁי מֵאַתְרֵיהּ בְּיוֹמָא שְׁבִיעָאָה:

וַיִּשְׁבְּתוּ הָעָם בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי: וְנָחוּ עִמָּא בְּיוֹמָא שְׁבִיעָאָה:

וַיִּקְרְאוּ בֵּית יִשְׂרָאֵל אֶת שְׁמוֹ בֵּין וְהוּא כְּזֵרַע גֹּדֶר לְבָן וְטַעְמוֹ כְּצִפְיוֹזוֹת
בְּדָבָשׁ: וְקָרוּ בֵּית יִשְׂרָאֵל יֵת שְׁמִיהּ מִן וְהוּא כְּבַר זֵרַע גֹּדֶר חֹדֶר וְטַעְמִיהּ
כְּאַסְקָרִיטוֹן בְּדָבָשׁ:

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה זֶה הַדְּבָר אֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה מִלֵּא הָעֹמֵר מִבְּנֵינוּ לְמוֹשֶׁמֶרֶת
לְדֹרֹתֵיכֶם לְמוֹעֵן יִרְאוּ אֶת הַלְּלוּם אֲשֶׁר הֶאֱכַלְתִּי אֶתְכֶם בַּמִּדְבָּר
בְּהוֹצִיאִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם: וַאֲמַר מֹשֶׁה דִּין פְּתַגְמָא דִּי פְקִיד יְהוָה מְלִי
עֲמָרָא מְנִיה לְמַטְרָא לְדִרְיֹכּוֹן בְּדִיל דִּיחֲזוּן יֵת לְחֲמָא דִּי אוֹכְלִית יִתְכוֹן
בַּמִּדְבָּרָא בְּאַפְקוּתֵי יִתְכוֹן מֵאַרְעָא דְמִצְרַיִם:

וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֵל אֱהֲרֹן קוּזוּ צִנְצְנֹת אוֹזוֹת וְתֵן שְׁבוּמָה מִלֵּא הָעֹמֵר בֵּין וְהַנְּזוּ
אֲתוּ לְפָנַי יְהוָה לְמוֹשֶׁמֶרֶת לְדֹרֹתֵיכֶם: וַאֲמַר מֹשֶׁה לְאַהֲרֹן סַב צְלוּחִית חֲדָא
וְהֵב תַּמָּן מְלִי עֲמָרָא מִן וְאַצְנַע יֵתִיהּ קָדָם יְהוָה לְמַטְרָא לְדִרְיֹכּוֹן:

כְּאֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה אֵל מֹשֶׁה וַיַּיְחִיזוּהוּ אֱהֲרֹן לְפָנַי הָעֵרֶת לְמוֹשֶׁמֶרֶת: כְּמָא
דִּי פְקִיד יְהוָה לְמֹשֶׁה וְאַצְנַעִיהּ אֱהֲרֹן קָדָם סְהֻדוּתָא לְמַטְרָא:

וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֲכָלוּ אֶת הַמֶּן אַרְבָּעִים שָׁנָה עַד בָּאָם אֵל אֶרֶץ נוֹשְׁבֵת
אֶת הַמֶּן אֲכָלוּ עַד בָּאָם אֵל קִצָּה אֶרֶץ כְּנָעַן: וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל אֲכָלוּ יֵת מִנָּא
אַרְבָּעִין שָׁנִין עַד דְּמִיתִיהוּן לְאַרְעָא יִתְבַּתָּא יֵת מִנָּא אֲכָלוּ עַד דָּאֲתוּ לְסִיפֵי
אַרְעָא דְכְּנָעַן:

וְהָעֹמֵר עֲשֵׂרִית הָאִיפָה הוּא: וְעֲמָרָא חֲד מִן עֲסָרָא בְּתַלְתָּ סָאִין הוּא:

-End-

After finishing the reading of Parashat Haman

We appreciate the Creator that brings life to all, makes miracles, brought the Manna from heaven and water from the rock. He provided for our fathers in the wilderness. We ask for his mercy to sustain us and the entire house of Israel from his pure hands and not from the hands of flesh and blood.

אַתָּה הוּא יְהוָה לְבַדְךָ אַתָּה עֲשִׂיתָ אֶת הַשָּׁמַיִם וְשָׁמַי הַשָּׁמַיִם הָאָרֶץ
וְכָל אֲשֶׁר עָלֶיהָ הַיָּמִים וְכָל אֲשֶׁר בָּהֶם וְאַתָּה מְחִיָּה אֶת כָּלֶם וְאַתָּה
הוּא שְׁעֲשִׂיתָ נְסִים וְנִפְלְאוֹת גְּדוֹלוֹת תָּמִיד עִם אֲבוֹתֵינוּ גַם בַּמִּדְבָּר
הַמִּטְרֶף לָהֶם לֶחֶם מִן הַשָּׁמַיִם וּמִצּוֹר הַחֲלָמִישׁ הוֹצֵאתָ לָהֶם מַיִם וְגַם
נָתַתָּ לָהֶם כָּל צָרְכֵיהֶם שְׁמֵלוֹתֶם לֹא בָלְתָה מֵעֲלֵיהֶם כֵּן בְּרַחֲמֶיךָ
הַרְבִּים וּבְחַסְדֶיךָ הָעֲצוּמִים תִּזְוֶנֵנוּ וְתִפְרַנְסֵנוּ וְתִכְלֹכְלֵנוּ וְתִסְפִּיק לָנוּ כָּל
צָרְכֵנוּ וְצָרְכֵי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל הַמְרוֹבִּים בְּמַלּוּי וּבְרוּחַ בְּלִי טָרַח וְעַמְּל
גְּדוֹל מִתַּחַת יָדְךָ הַנִּקְיָה וְלֹא מִתַּחַת יָדֵי בָשָׂר וְדָם:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי שְׁתִּכֵּין לִי וְלְאֲנָשֵׁי בֵּיתִי
כָּל מַחְסוֹרֵנוּ וְתִזְמִין לָנוּ כָּל צָרְכֵנוּ לְכָל יוֹם וְיוֹם מַחְיֵינוּ דֵּי מַחְסוֹרֵנוּ
וְלְכָל שְׁעָה וְשְׁעָה מְשַׁעוֹתֵינוּ דֵּי סְפוּקָנוּ וְלְכָל עֵצָם מְעַצְמֵינוּ דֵּי מַחֲיָתָנוּ
מִיָּדְךָ הַטּוֹבָה וְהַרְחֲבָה וְלֹא כְּמַעוֹט מְפַעֲלֵינוּ וְקוֹצֵר חֲסָדֵינוּ וּמְזַעֵר
גְּמוּלוֹתֵינוּ וְיִהְיוּ מְזוֹנוֹתַי וּמְזוֹנוֹת אֲנָשֵׁי בֵּיתִי וְזֶרַע וְזֶרַע זֶרַע מְסוּרִים
בְּיָדְךָ וְלֹא בְּיַד בָּשָׂר וְדָם: