

TOU BICHEVAT : BÉNÉDICTIONS AVANT DE MANGER

Quand avons-nous commencé à faire les bénédictions ?

Il est écrit dans la Torah : « Tu mangeras, tu te rassasieras **et tu béniras** Hachem Ton D.ieu, sur la bonne terre qu'Il t'a donnée ». Nous voyons que l'obligation de bénir Hachem pour Ses bienfaits à notre égard, provient de la Torah elle-même. Le Talmud s'interroge pour savoir, comment cette obligation s'est généralisée à tellement de bénédictions puisque la Torah ne parle que de la bénédiction finale et uniquement si nous sommes rassasiés !

Le Talmud explique que les sages ont ensuite compris la logique se cachant derrière l'obligation proposée par la Torah. Hachem nous donne tout ce dont nous avons besoin, en respectant les besoins naturels de chaque saison. Nous pouvons grâce à cela jouir de dizaines de fruits et légumes différents, sans jamais manquer de quoi que ce soit. Comment pourrions-nous alors manger sans lui « demander la permission » avant de manger et sans « le remercier » après avoir terminé ?!

Les Bera'hot et l'ordre dans lequel on les fait :

Hamotsi : Si l'on a du pain, on fait la bénédiction dessus et il acquitte tout ce qui l'accompagne habituellement. (Le vin, est important en soi, comme le Roi David l'a chanté dans ses Tehilim, « le vin réjouit le cœur de l'homme... le pain nourrit le cœur de l'homme. » Ainsi, ces deux aliments méritent une bénédiction particulière et on devra faire la bénédiction sur le vin même si on a fait hamotsi)

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ

Baroukh ata adon-ai élo-hénou mélekh haolam hamotsi lé'hem min haarets

Tu es source de bénédictions Hachem notre D.ieu, le Roi du monde, qui fait sortir le pain de la terre.



TOU BICHEVAT : BÉNÉDICTIONS AVANT DE MANGER

MEZONOT : On fera ensuite la Bera'ha sur tout ce qui est nourrissant et qui provient d'une cuisson de céréales (riz inclus).

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרָא מֵיְנֵי מְזוֹנוֹת

Baroukh ata adon-aï élo-hénou mélekh haolam
boré miné mézonot

Tu es source de bénédictions Hachem notre D.ieu, le Roi du monde, qui a
créé les différentes sortes de nourritures.



HAGUEFEN : On fera Haguefen sur le vin uniquement. Il ne sera ensuite plus nécessaire de faire chéakol sur les autres boissons

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרָא פְּרֵי הַגֶּפֶן

Baroukh ata adon-aï élo-hénou mélekh haolam
boré péri haguefen

Tu es source de bénédictions Hachem notre D.ieu, le Roi du monde, qui a
créé le fruit de la vigne.

HAETS : Si un des 7 fruits d'Israël (hors blé et orge) se trouve devant nous, on fera la bérakha de haets dessus, car ces fruits sont spécialement importants. Sinon, on fera sur le fruit de l'arbre que l'on préfère. Cette bérakha concerne les fruits des arbres. (Ex : Pomme, poire, abricot, pêche, orange, clémentine, kiwi, noix, amandes, pistaches, cerise, avocat...)

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בוֹרָא פְּרֵי הָעֵץ

Baroukh ata adon-aï élo-hénou mélekh haolam boré
péri haets

Tu es source de bénédictions Hachem notre D.ieu, le Roi du monde, qui a
créé le fruit de l'arbre.



TOU BICHEVAT : BÉNÉDICTIONS AVANT DE MANGER



HAADAMA : On fera Haadama sur un fruit (de la terre) qu'il faut replanter chaque année ou un légume. (Ex : Banane, melon, pastèque, ananas, fraise, cacahuète, tomate...)

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
בוֹרֵא פְּרִי הָאֲדָמָה

Baroukh ata adon-aï élo-hénou mélekh haolam
boré péri haadama

Tu es source de bénédictions Hachem notre Dieu, le Roi du monde,
qui a créé le fruit de la terre.

CHÉAKOL : On fait cette bérakha sur tout le reste, à savoir, ce qui ne pousse pas de la terre, donc la viande, le poisson, les laitages, les boissons, le chocolat, les bonbons...

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁהַכֹּל נִהְיָה בְּדַבָּרוֹ

Baroukh ata adon-aï élo-hénou mélekh haolam chéakol niya bidvaro

Tu es source de bénédictions Hachem notre Dieu, le Roi du monde, que tout a été créé par Sa parole.



A NOTER:

- Une bera'ha couvre tous les aliments d'une même catégorie. Vous avez une pêche et une prune dans votre assiette ? La bénédiction sur la pêche inclut également la prune.
- Avant de manger un repas contenant du pain (ou une quantité rassasiante d'aliments à base de pâte « mézonot»), nous nous lavons rituellement les mains, en récitant la bera'ha :

בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם

Baroukh ata adon-aï élo-hénou mélekh
haolam acher kidechanou bemitsvotav
vetsivanou al netilat yadayim

Tu es source de bénédictions Hachem notre Dieu, le Roi du
monde, qui nous as sanctifiés par Ses commandements et
nous as ordonnés à l'ablution des mains.



OLAMI
FRANCE