

# Les bénédictions

## 1 – Les bénédictions :

### A – La forme de la bénédiction :

Toute bénédiction commence par :

**Baroukh** : source de bénédictions

**Ata** : tu es

**Youd Hé** : Hachem

**Elokenou** : notre D.ieu

**Melekh** : Roi

**Aolam** : du monde

### B – Les bénédictions autour du repas :

Avant de manger ou boire **toute quantité** (même une goutte, une miette), il faudra réciter la bénédiction correspondante. Après avoir mangé moins **d'un kazaït** (**volume d'une olive**, soit 27 cm<sup>3</sup>) ou bu au moins **un réviit** (environ 86 ml) d'une boisson, il faudra réciter la bénédiction finale correspondante.

### C – Chéhakol et Boré Néfachot :

Avant de manger **tout aliment qui ne pousse pas sur la terre** (poulet, poisson...) ou de boire **toute boisson** (sauf le vin et le jus de raisin), on récitera la bénédiction de **Chéhakol**. Quand on aura fini, on dira **Boré Néfachote**.

### D – Les fruits de l'arbre :

Avant de manger un fruit de l'arbre, on récite la bénédiction de **Boré Péri Haets**. Après avoir mangé, on dira **Boré Néfachote**, sauf pour les 5 fruits d'Israël (**olive, datte, raisin, figue et grenade**) sur lesquels on récitera **Al Haets** (Méene Chaloch).

### E – Les légumes et fruits de la terre :

Avant ces produits, on dira **Boré Péri Haadama** et après les avoir mangés, on récitera **Boré Néfachote**.

### F – Le vin et le jus de raisin :

Avant : **Boré Péri Haguéfène**

Après : **Al Hagufène** (Méene Chaloch)

### G – Le pain :

Pour le pain et ce qui ressemble (pita, pizza) :

Avant : **Hamotsi Lekhem mine aarets**

Après : **Birkate Hamazone**

### H – Gâteaux, pâtes, couscous :

Avant : **Boré Miné Mézonote**

Après : **Al Hami'hya** (Méene Chaloch)

## 2 – Le Birkat :

La seule bénédiction ordonnée par la Torah, selon tous les avis, est celle qu'il faut réciter après **avoir mangé du pain** (le Birkate). La Torah écrit « **tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras** ». Le contenu du Birkate a été constitué par plusieurs maîtres à différentes époques :

- La 1<sup>ère</sup> bénédiction **hazane et hakol** « Qui nourrit tous » a été composée par **Moché Rabénou** par rapport à la **manne** (nourriture venue du ciel).
- La 2<sup>ème</sup> bénédiction : **Al aaretz véal hamazone** « Sur la terre (d'Israël) et la nourriture, a été écrite par **Yéhochoua**, pour la **terre d'Israël**.
- La 3<sup>ème</sup> bénédiction : **Boné Yéroushalayim** « qui construit Jérusalem », a été composée par le **roi David et le roi Chlomop** pour la **construction de Jérusalem**.
- La 4<sup>ème</sup> bénédiction : **Hatov véhamétiv** "qui est bon et fait du bien", a été écrite par les **sages** par rapport à la **ville de Bétar**.

## 3 – Les catégories de bénédiction :

Ensuite, à l'époque du prophète **Ezra**, nos sages ont institué toutes les bénédictions que nous connaissons, rangées en 3 catégories :

- **Bénédictions de profit** : contenant les bénédictions avant et après le repas, et d'autres encore.
- **Bénédictions pour louer et remercier Hachem** : nouveau fruit, beau paysage, après voyage...
- **Bénédictions pour les mitsvots** : avant de mettre les téfilines, de lire la Torah... Nos sages ont aussi demandé à s'efforcer de réciter **100 bénédictions par jour**.

## 4– Tou bichvat :

C'est le moment de la remontée de la sève dans les arbres. C'est alors l'occasion de faire preuve, envers Hachem, de **reconnaissance**. En effet, pour nous faire plaisir, Il a créé beaucoup de fruits avec **des goûts, des couleurs, des formes et des odeurs différentes**. L'habitude est alors de garnir la table de différents fruits, sur lesquels nous récitons **la bénédiction correspondante**.

Il faudra faire attention à la présence éventuelle d'**insectes**.