

**Eclaireuses et Eclaireurs Israélites de
France**
Association loi 1901 reconnue d'utilité publique

27 avenue de Ségur • 75007 Paris
01 47 83 60 33 • www.eEIF.org

Birkat hamazon- édition 2013 - EEIF tout droits réservés®



Cacher : se traduit par « apte » ou « convenable ». Cela concerne la possibilité de consommer tel ou tel produit. La cacheroute regroupe l'ensemble des éléments qui désignent un animal ou un végétal comme permis ou non à la consommation mais également l'ensemble des lois qui permettent de les préparer ou de les rendre propres à la consommation.

« Principes de la cacheroute, énoncés dans la Torah. »

Ces principes ne sont volontairement pas expliqués dans la Torah. Certains y trouvent un intérêt en termes d'hygiène et de nutrition... Tu peux également chercher tes propres explications.

- On consomme de la viande provenant de mammifères ruminants dont le sabot est fendu.
- Les animaux sont abattus selon un certain rituel (appelé la cheh'ita), afin d'éviter de les faire souffrir ; on ne consomme pas de sang.
- Des versets (Exode XXXIII, 19 et XXXIV, 26 et Deutéronome XIV, 21) disent « Tu ne cuiras pas le chevreau dans le lait de sa mère ». Ainsi, la consommation de lait et la consommation de viande doivent être séparées.
- On ne mange ni crustacés ni fruits de mer et ne sont cachers que les poissons qui ont des nageoires et des écailles.

La séparation entre le lait et la viande engendre un certain nombre de détails pratiques qui nous incitent à réservier des ustensiles de cuisine pour la préparation et la consommation de lait (h'alavi en hébreu) et d'autres pour la préparation et la consommation de viande (bassari en hébreu). Les aliments et ustensiles qui ne sont ni « lait » ni « viande » (les fruits, le poisson, les œufs, les légumes...) sont dit neutres (parvé en hébreu).

BIRKAT HAMAZON

Equipe de rédaction : Commentaires originaux de Philippe Haddad adaptés par Olivier Jaoui, Ninon Lanquar, Emilie Vormès,

avec la participation de : Avi, Zadeck à Shéma Israël.

avec les modifications de : David Allali, Jack Lévy et Benjamin Olivier ainsi que la commission vie juive 24-25

Maquette : Virginie Sapolsky-Malat et Sarah Benguigui

Président : Georges Elkouby

Commissaire Générale : Jeremy Houry

Amida : Prière dite « debout » à voix basse. C'est LA prière par excellence, car chacun adresse ses louanges et ses demandes à Dieu. En semaine, elle contient 18 (+1) bénédictions.

Chabbat : se traduit par « cessation ». Il correspond au samedi (le seul jour de la semaine qui porte un nom alors que les autres jours sont désignés par des chiffres, exemple :

Yom Richon, jour 1...). Dans la tradition juive, la journée commence la veille au soir et le chabbat débute ainsi dès le vendredi soir. Chabbat commence une heure avant le coucher du soleil vendredi, dure 25 heures et se termine samedi soir, lorsque 3 étoiles sont visibles dans le ciel. (Pour les jours de pluie, le calendrier juif donne les horaires de début et de fin !). Selon un des 10 commandements, le travail y est interdit, afin de consacrer la journée au repos, à la prière, à l'étude, à la joie et aux bons repas.

Chalom : Paix... mais aussi bonjour et au revoir en hébreu moderne.

Chofar : c'est un instrument de musique à vent fait à partir d'une corne de bétail ou de vache. On sonne le chofar notamment à l'occasion de Roch Hachana et pour marquer la fin de Yom Kippour.

Hag Sameah lePessah (HSP) : « joyeuses fêtes de Pâque ». C'est le nom donné à une (bonne) action faite par les EEIF depuis 1982 à Paris mais aussi à Lyon et dans d'autres villes de France. Les EEIF distribuent des colis contenant de la nourriture cachère pour Pessah à des familles en difficulté. Les Bâtisseurs confectionnent les colis et les Eclaireurs les livrent jusqu'au domicile de familles nécessiteuses.

Halah'a : du verbe halokh = marcher, il s'agit de la démarche et des rites à suivre. La Halakha définit le permis et l'interdit, l'obligatoire et le non-obligatoire.

Midrach : « la recherche », il s'agit à la fois d'un mode d'interprétation rabbinique et des conclusions de ces interprétations. Il en existe de 2 sortes : le midrach halakha qui concerne les rituels, et le midrach aggada pour la pensée, la morale. Le midrach prend souvent la forme d'histoires, ou de contes.

Mitsva/Mitsvot : commandement/s, selon le Talmud, il existe 613 mitsvot. Le Talmud parle également des 7 lois de Noé, qui constituent la morale universelle pour l'humanité.

Motsi : Nom donné à la prière faite avant de consommer du pain. On y remercie Dieu d'avoir fait « sortir le pain de la Terre ».

Netilat yadaïm : Lavage des mains avant de consommer les repas, en souvenir des ablutions faites dans le Temple.

Pessah : Fête de Pâque, qui rappelle la sortie d'Egypte et la naissance du peuple d'Israël. Pessah signifie « sauter par-dessus » car, lors des 10 plaies d'Egypte, la mort est passée dans les maisons des Egyptiens mais au-dessus des maisons de nos ancêtres qui avaient badigeonné les leurs avec du sang d'agneau.

Sidour : de la racine seder « ordre », il s'agit du livre de prières, comme le sidour des EEIF.

Talmud : « ce qui est étudié ». C'est la tradition orale (discussions, commentaires, anecdotes, etc.) qui a été mise par écrit entre l'an 200 et l'an 500 environ.

Torah : « enseignement ». Le terme désigne le Pentateuque (appelé aussi « les 5 livres »). Chaque livre est découpé en sections (paracha/ parachiot) lues chaque semaine (52 sections pour en faire le tour) dans les lieux d'office. La Torah débute avec le récit de la création du monde et se termine à la mort de Moïse.

Boré Nefachote



Bore Nefashot est une prière de remerciement que l'on récite après avoir consommé certains aliments qui ne nécessitent pas de bénédiction plus longue, comme les fruits, les légumes, ou les boissons non alcoolisées.

Elle exprime notre gratitude envers Hachem pour avoir créé de nombreux êtres vivants et leurs besoins, et pour avoir pourvu à tout ce dont nous avons besoin. Cette prière nous rappelle l'importance de reconnaître la bonté divine dans les petites choses de la vie quotidienne. Dans la Bible, l'idée de gratitude est également soulignée, comme dans le Psalme 136:25, qui dit:

« Il (Dieu) donne de la nourriture à toute chair, car Sa bonté dure à jamais. »
(Psaume 136:25)

ברוך אתה יהוה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בזאת נִפְשׁוֹת רַבָּות וְחַסְרוֹנָן עַל כָּל
מה שְׁבִרְאָת לְחַיּוֹת בָּהֶם נִפְשֵׁת כָּל חַי בָּרוּךְ חַי הָעוֹלָמִים

Baroukh ata Ado-naï élo-hénou mélèkh ha'olame, boré néfachote rabbote vé'hessronane 'al kol ma chébarata, léha'hayote bahème néfèche kol 'haï, baroukh 'haï ha'olamim.



Birkat Mé'ène Chaloche – Al Hamehya



על הנובת השודה ועל הארץ חמדת טוביה ורחה ברצית והנחלת לאבותינו על כל מפריה ולשבוע מטובה. רחם (נא) יי אֱלֹהֵינוּ עַל יִשְׂרָאֵל עַמּוֹךְ וְעַל יְרוֹשָׁלָם שִׁירָךְ וְעַל צִיּוֹן מִשְׁפָנוּ כְּבוֹדךְ וְעַל מִזְבֵּחַ, וְעַל הַיכָּלָה. ובנה יְרוֹשָׁלָם עִיר הַקָּדֵשׁ בִּמְהֻרָה בִּימִינָה וְהַעֲלֵנוּ לְתוֹכָה וְשִׁמְחֵנוּ בִּבְנִינָה, וְנִאכְלֵל מִפְרִיה וְנִשְׁבַּע מַטּוֹבָה וְגַבְרָכָה עַלְיהָ בִּקְדָּשָׁה וּבִתְהָרָה.

Vé'al ténouvate hassadé, vé'al érets 'hèmda tova our-'hava chératsita véhine- 'halta laavoténou léekhol mipiryah véliss-boa' mitouvah. Ra'hème Ado-naï élo-hénou 'alénou, vé'al Ysraël 'amakh, vé'al Yérouchalaïm 'irakh, vé'al har Tsione michkane kévodakh, vé'al mizba'hakh, vé'al hékhala'h, ouv-né Yérouchalaïm 'ir hakodech bime-héra býaménou, véha'alénou létokhah, vessamé'hénou bévinyanah oune-varékhakh 'aléha bikdoucha ouvtahora,

À Chabbat : véna'haménou býome haChabbat hazé -

A Roch 'Hodèche :

vezokh-rénou létova býome roch ha'hodèche hazé -

כִּי אַתָּה יְהוָה טֹב וְמַטִּיב לְכָל נָדָה לְךָ עַל הָאָרֶץ

Ki ata tav oumétive lakol vénodé lékha 'al haarëts

וְעַל הַמְּחִיקָה וְעַל הַפְּלִקְלָה vé'al hamí'hyá vé'al hakalkala

וְעַל הַפְּרוֹת vé'al hapérote -

בָּרוּךְ אַתָּה יְהוָה עַל הָאָרֶץ

וְעַל הַמְּחִיקָה וְעַל הַפְּלִקְלָה vé'al hamí'hyá vé'al hakalkala

וְעַל הַפְּרוֹת vé'al hapérote -

Après une pâtisserie :

Après un des fruits d'Israël :

Baroukh ata Ado-naï, 'al haarëts

Après une pâtisserie :

Après un fruit :

Birkat Mé'ène Chaloche - Al Hamehya



Al Hamehya est dit après avoir mangé plus de 30 grammes des aliments pour lesquelles on dit «mézonot» si on pas fait motsi, ou 30 grammes d'un des 5 fruits d'israël : la grenade, la figue, le raisin, l'olive et la date.

*Si on a mangé 30 grammes d'un autre aliment, on dira Boré néfashot,
Si on a mangé moins de 30 grammes, on n'en dira aucune.*

Al Hamehya est une prière de remerciement que l'on récite après avoir mangé certains aliments comme des gâteaux, des fruits, ou du vin. Elle exprime notre gratitude envers Hachem pour la nourriture et la terre d'Israël. On y demande aussi de continuer à recevoir des bénédictions et de pouvoir retourner à Jérusalem.

La prière «Al Hamehya» est liée à l'importance de la gratitude dans la tradition juive, un concept qui est souligné à plusieurs reprises dans la Bible. Dans le Deutéronome 8:10, il est écrit :

*« Tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras l'Éternel, ton Dieu, à cause du bon pays qu'il t'a donné. »
(Deutéronome 8:10)*

Ce verset met en avant l'idée de remercier Hachem après avoir profité de Ses bienfaits, ce qui est précisément l'intention derrière la prière «Al Hamehya».

ברוך אתה ייְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

Baroukh ata Ado-naï élo-hénou mélèkh ha'olame...

Pour de la pâtisserie :

Al ham'hyah vé'al hakalkala - עַל הַמִּקְחָה וְעַל הַכְּלָלָה

Pour un des fruits d'Israël :

Al ha'ëts vé'al péri ha'ëts - עַל הַעֲץ וְעַל פְּרִי הַעֲץ

Quatrième bénédiction



יראו את ייְהוָה כִּי אֵין מִחְסָר לִירָאֵיו: בְּפִירִים רְשֻׁוֹ וְרַעֲבוֹ וְדָרְשֵׁי
לֹא יִחְסַר כֵּל טֹב: הַזְׂדוֹ לִי כִּי טֹב כִּי לְעוֹלָם חָסֶדוֹ: פָּתַח אֶת יְדֵךְ
וּמְשַׁבֵּע לְכָל חֵי רְצׂוֹן: בָּרוּךְ הָגָבָר אֲשֶׁר יִבְטַח בֵּין וְהַיָּה ייְהוָה מִבְטָחוֹ: נָעַר
חִיְּתִי גַּם זָקְנָנִי וְלֹא רָאִיתִי צְדִיק נִשְׁׂבֵּעַ זָרְעָוֹ מִבְקַשׁ לְחַסְמָה: ייְהוָה לְעַמּוֹ יִתְּחַנֵּן
יִיְבְּרַךְ אֶת עַמּוֹ בְּשָׁלוֹם

Yirou èt Adonaï kédochav, ki èn mah'ssor liréav. kéfirim rachou véraévou vedorché Adonaï lo yah'ssérou kol tov. Hodou l'Adonaï ki tov, ki léolam h'assdo. Potéah' èt yadéh'a, oumassbia léh'ol h'aï ratsone. Barouh' haguéver achère yivtah' b'Adonaï véaya Adonaï miytah'o. Naar hayiti, gam zakaneti vélo raïti tsadik néezav vézaro mévakech léh'em. Adonaï oz léamo yitène, Adonaï yévareh' èt amo bachalom.

Vénérez Hachem, vous, Ses saints ! Car rien ne manque à ceux qui Le vénèrent. Les jeunes lions peuvent souffrir de la misère et de la faim, mais ceux qui cherchent Hachem ne manqueront d'aucun bien. Célébrez Hachem, car Il est bon, car Sa bonté est éternelle ! Tu ouvres Ta main et Tu rassasies tout vivant avec volonté. Béni soit l'homme qui met sa confiance dans Hachem! J'ai été jeune, et aussi j'ai vieilli, et je n'ai pas vu le juste abandonné, ni sa descendance mendiant son pain. Qu'Hachem donne la force à son peuple ! Qu'Hachem bénisse son peuple dans la paix.

Pour conclure : rechercher la paix

Le mot pour dire « guerre » en hébreu est milh'ama, dans lequel on retrouve la racine leh'em : le pain.

Etre en guerre, c'est se battre pour le pain, symbole de la prospérité économique.

Le texte du Birkat se termine par l'idée que la paix passe par le partage du pain, par une meilleure répartition des richesses, par la recherche de l'équité entre tous.

Le Birkat a commencé avec la bénédiction « hazan et hakol » il nourrit le tout, et se termine par « yevareh' èt amo bachalom », qu'il bénisse son peuple dans la paix, comme pour signifier que donner à manger à tous conduira à la paix.



Que dans les hauteurs, ils puissent, eux (les Patriarches) nous trouver un mérite pour nous accorder une protection de paix ! Et nous porterons la bénédiction de Hachem, et la justice du Dieu de notre délivrance. Et nous trouverons grâce et bonne écoute aux yeux de Dieu et des hommes.

Que le Miséricordieux nous fasse hériter du jour qui sera entièrement Chabbat et repos pour la vie éternelle !

Que le Miséricordieux nous fasse mériter les jours du Messie et la vie dans le monde à venir ! Il grandit (Chabbat : Il est une tour pour) les victoires de Son Roi, il agit avec bonté envers Son oint, envers David et sa descendance, pour toujours. Que celui qui a fait la paix dans les hauteurs fasse la paix sur nous et sur tout Israël, et dites amen.

« Potéah' èt yadéh'a oumassbia leh'ol h'ai ratsone »

veut dire «*Tu ouvres Ta main et Tu rassasies tout vivant avec Ta volonté* ».

Selon certaines coutumes, lorsqu'on dit « *Potéah èt yadéh'a* », on ouvre les bras en regardant le ciel et quand on dit « *leh'ol h'ai ratsone* », on pose ses mains sur ses yeux fermés puis on les embrasse.

Ce verset rappelle l'épisode de la manne dans le désert et en ouvrant les bras c'est comme si on la recevait de nouveau. En se couvrant les yeux puis en embrassant ses mains on remercie Dieu.

Sais-tu que cette tradition explique aussi que ce geste ne doit être fait qu'une fois par jour car Dieu ne donnait qu'une fois par jour la manne aux Hébreux dans le désert...

Et certains ne le font pas le Chabbat car Dieu ne donne pas de manne le samedi.

Attention, ce n'est qu'une coutume, rien ne t'oblige à la respecter et encore moins à faire de grands gestes exagérés pendant le repas !

במרום ילמודו עלייהם ועליינו זכות שחתהא למשמרת שלום.
ונשא ברכיה מאת יי' וצדקה מאלהה ישענו ונמצא חן ושכל
טוב בעיני אלהים ואדם

Bamarom yélamdou aléhem véalénou zéh'out chétéhi lémichmérét chalom. vénissa berah'a méet Adonaï outsadaka mélohé yichénou, vénimtsa h'en vésséh'el tov béené élohim véadam.

Chabbat on ajoute :
Harah'man hou yanh'ilénou
yom chékoulo chabbat
oumnouh'a léh'ayé haolamim.

הרחמן הוא ינחלתנו
יום שבתו שבת
ומנוחה לחמי עולם

הרחמן הוא יפנו לימות המשיח ולחיי העולם הבא: [מגדול /
מגדייל] ישועות מלכנו ועשה חסד למשיחו לדוד ולזרעו עד
עולם: עשה שלום במרומיו הוא יעשה שלום עליינו ועל כל
ישראל ואמרו אמן

Harah'amou hou yézakénou limot hamachiah' oulh'ayé haolam haba. Magdil (Chabbat : Migdal) yéshouot malko véossé h'essed limchih'o lédaïd oulzaro ad olam. Ossé chalom bimromav, hou yaassé chalom alénou véal kol israël véimrou amen.



Béni sois-Tu Hachem, notre Dieu, roi du monde, l'Omnipotent, notre Père, notre Roi, notre Puissant, notre Créateur, notre Libérateur, notre Façonneur, notre Saint, le Saint de Jacob, notre Berger, Berger d'Israël, le Roi bon et qui fait du bien pour tous, car chaque jour Il a fait du bien, Il fait du bien et Il fera du bien pour nous, Il nous a comblés, Il nous comble et Il nous comblera par grâce, par bonté, par miséricorde, par largesse de : délivrance, réussite, bénédiction et salut, consolation, subsistance et nourriture, miséricorde et vie paix et tout bien ; et de tout bien, Il ne nous a jamais privés.

Le prophète Elie

Quand tu chantes à tue-tête « *Harah'aman hou yichlah' lanou èt éliahou hanavi* » sais-tu que parles du prophète Elie (Eliahou hanavi) ?
Elie (Eliahou) porte, dans son nom, toute sa vocation :
Eliahou = Il est mon Dieu.

Le prophète Elie a vécu au IXème siècle (avant l'ère chrétienne) dans le royaume d'Israël. Il était un opposant farouche au culte idolâtre du dieu Baal que la reine Jérémie, princesse phénicienne, avait introduit dans le pays. Jérémie était la femme du roi Achab, mais c'est elle qui imposait ses vues politiques et religieuses, notamment en ayant fait venir plus de 800 prophètes de Baal. Elle alla jusqu'à exécuter un innocent, Naboth, et lui voler sa vigne.

Elie est célèbre comme prophète des miracles : il a proclamé une sécheresse de trois ans pour punir le roi Achab, et aurait ressuscité un enfant (selon le midrach, il s'agissait du futur prophète Jonas, celui de la baleine).

Mais Elie est si attaché à Dieu qu'il est parfois excessif. Considérant que le peuple d'Israël « *a abandonné l'alliance avec Dieu* », il préfère s'enfuir du pays. Selon le midrach, Dieu, mécontent et qui ne croit pas que ses « *enfants* » aient abandonné son alliance obligera alors Elie à être présent lors de toutes les circoncisions jusqu'à la fin des temps. Telle est l'origine de la mention d'Elie et de la chaise d'Elie lors de la circoncision.

Elie est aussi capable de faire usage de violence et c'est pourquoi, un jour, au milieu d'une grosse tempête, Dieu se manifeste à lui dans « *le son d'un doux murmure* » pour montrer qu'il refuse la violence et lui demande d'user de moyens pacifiques pour faire connaître Son nom.

Aimé de Dieu, Elie disparaît emporté dans un char de feu, ce qui fait dire à la tradition qu'il est le seul personnage biblique juif qui ne soit pas mort. On lui garde parfois une assiette à Pessah... au cas où il reviendrait.

En effet, la tradition dit qu'Elie reviendra pour apporter la paix dans le monde et annoncer la venue du Messie.

C'est pourquoi le samedi soir pendant la Havdala, nous chantons en choeur... Eliahou hanavi ! Nous espérons ainsi que le Chabbat se prolongera en un Chabbat éternel par la venue d'Eliahou hanavi et du Messie.

הָרְחָמָן הוּא יִמְלֹךְ עַלְנוּ לְעוֹלָם וְעַד: הָרְחָמָן הוּא יִתְבָּרֵךְ בְּשָׁמִים וּבְאָרֶץ: הָרְחָמָן הוּא יִשְׂתַּבֵּחַ לְדוֹר דּוֹרִים. וַיַּתְפַּאֲר בְּנָוּ לְעֵד וּלְנִצְחָה נִצְחִים. וַיַּתְהַדֵּר בְּנָוּ לְעֵד וּלְעוֹלָמִי עַזְלָמִים: הָרְחָמָן הוּא יִפְרְנַסְנוּ בְּכֻבּוֹד: הָרְחָמָן הוּא יִשְׁבַּר עַלְנוּ מַעַל צְוֹאָרָנוּ וּוְהָא יוֹלִיכָנוּ קָוָמִים לְאָרֶצָנוּ: הָרְחָמָן הוּא יִשְׁלַח לְנוּ בָּרָכָה מְרַבָּה בְּבֵית הַזָּה וּעַל שְׁלַחּוּ זֶה שְׁאָכַלְנוּ עַלְיוֹן

הָרְחָמָן הוּא יִשְׁלַח לְנוּ אֶת אֱלֹהֵינוּ הַנּוֹבֵא זָכוֹר לְטוֹב וִיבָּשֵׂר לְנוּ בְּשָׂרוֹת טֻובֹת יְשֻׁועֹת וּנְחִמּוֹת הָרְחָמָן הוּא יִבְרַךְ אֶת (אָבִי מֹזְרִי) בַּעַל הַבֵּית הַזָּה וְאֶת (אַמְּרִי) מוֹרָתִי בַּעַלְתִּ הַבֵּית הַזָּה. אָוֹתָם וְאֶת בֵּיתָם וְאֶת זְרַעָם וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָהֶם. (הָרְחָמָן הוּא יִבְרַךְ אֶתְהָיָה וְאֶת אֲשֶׁתְּיָה וְאֶת זְרַעָיָה וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לִי), אָוֹתָנוּ וְאֶת כָּל אֲשֶׁר לָנוּ. פָּמוּ שְׁנַתְבְּרָכוּ אֶבְוֹתֵינוּ אֶבְרָהָם יִצְחָק וַיַּעֲקֹב, בָּפְלָ. מִפְלָ. בָּפְלָ. כִּי יִבְרַךְ אָוֹתָנוּ בְּלָנוּ יְחִיד בְּבָרְכָה שְׁלָמָה. וַיֹּאמֶר אָמֵן

Harah'aman hou yimloh' alénou léolam vaed (amen) :

Harah'aman hou yitbarah' bachamayim ouvaarets :

Harah'aman hou yichtabah' lédor dorim véyitpaar banou lanétsah' nétsah'im véyithadar banou laad oulomé olamim :

Harah'aman hou yéfarnéssénou béh'avod (amen) :

Harah'aman hou yichbor oulénoù méal tsavarénoù véhou yolih'énou komimiyout léartsénou :

Harah'aman hou yichlah' berah'a merouba babayit hazé, veal choulh'an zé chéahalnou alav :

Harah'aman hou yichlah' lanou èt éliahou hanavi, zah'our létov, vivasser lanou bésouroth tovot yéchouot vénéh'amot :

Harah'aman hou yévareh' otanou véèt kol achère lanou kémo chénitbaréh'ou avoténou avraham yitshaq véyaakov bakol, mikol kol, ken yévarèh' otanou koulanou yah'ad bivrah'a chéléma vénomar amen :



Troisième bénédiction

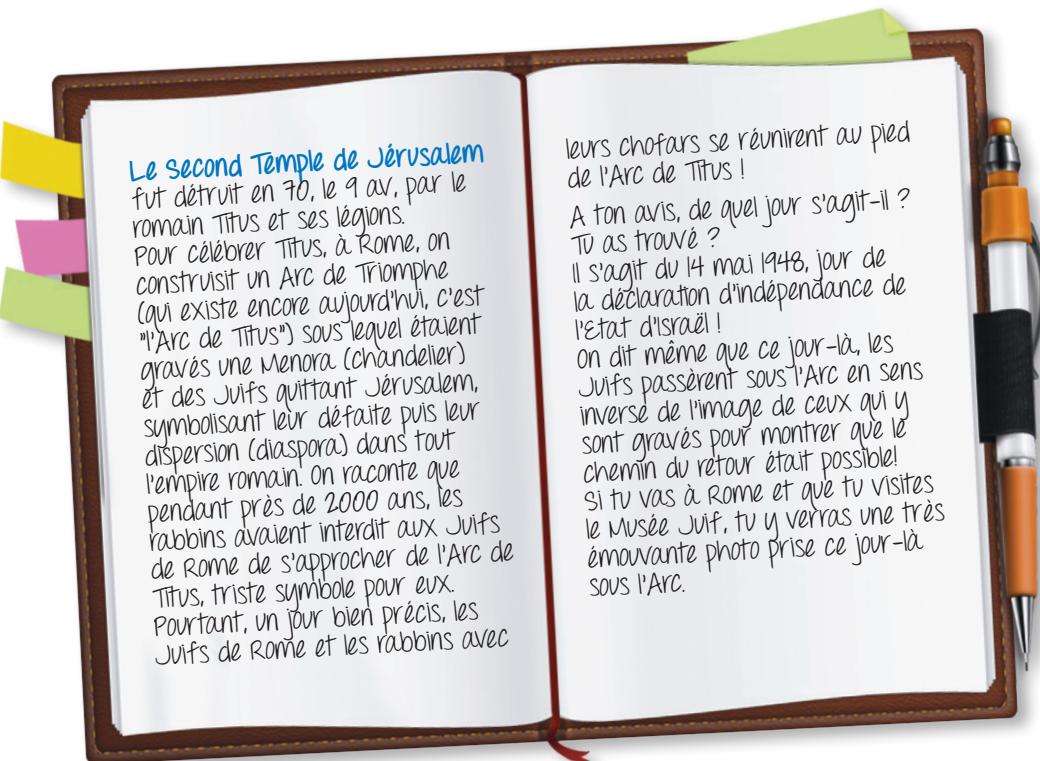


Reconstruis Jérusalem, Ta ville de sainteté, prochainement de nos jours.
Béni sois-Tu Hachem qui construit, avec Sa miséricorde, Jérusalem, amen.

Jérusalem, encore et toujours (oui !)

Dans toutes les cérémonies joyeuses, nous devons avoir une pensée pour Jérusalem et le Temple. Tu l'as déjà vu ou entendu, le marié (et dans certaines communautés, également la mariée) casse un verre à la fin de la cérémonie de mariage en souvenir de la destruction du Temple et déclenche les youyous et mazal tov !!! On entend souvent aussi le texte de « Si je t'oublie Jérusalem » mis en musique.

En posant la tapisserie dans son appartement, on laisse un carré sans décoration, pour la même raison.



ובנה ירושלים שיר הקדש במחירה בימינה ברוך אתה יי' בונה
ברחמי ירושלים אמן :

Ouvné yérouchalayim ir hakodech bimhéra béyaménou.
Barouh' ata Adonaï boné bérakh'amav yérouchalayim, amen.

ברוך אתה יי' אלהינו מלך העולם. האל. אבינו. מלכנו. אדירנו.
בוראנו. גואלנו. יוצרנו. קדושנו קדוש יעקב. רוזנו רוזה ישראאל.
המלך הטוב והמטיב לכל. שככל يوم ויום הוא הטיב הוא מטיב
הוא יטיב לנו. הוא גמלנו הוא גמלנו והוא יגמלנו לעד לחן וליחס
ולרוחמים ולרוחות. הצלחה והצלחה. ברכה וישועה. נחמה. פרנסה
וככללה. ורוחמים וחיים ישלום וכל טוב. ומכל טוב לעולם אל
יחסכנו :

Barouh' ata Adonaï éloénou méleh' haolam,
hael avinou malkénou adirénou borénou
goalénou yotsrénu kédochénou,
kédoch yaakov, roénou roé israël,
haméleh' hatov véhamétiv lakol,
chébék'ol yom vayom, hou héti'
hou métiv hou yétiv lanou, hou
guémalanou hou gomlénou hou
yigmélénou laad, leh'en
oulh'essed oulrakh'amim
oulréyah', hatsala véhatslah'a bérakh'a vichoua
néh'ama parnassa véh'alkala, vérah'amim véh'ayim
véchalom véh'ol tov, oumikol tov al yéh'assrénu.

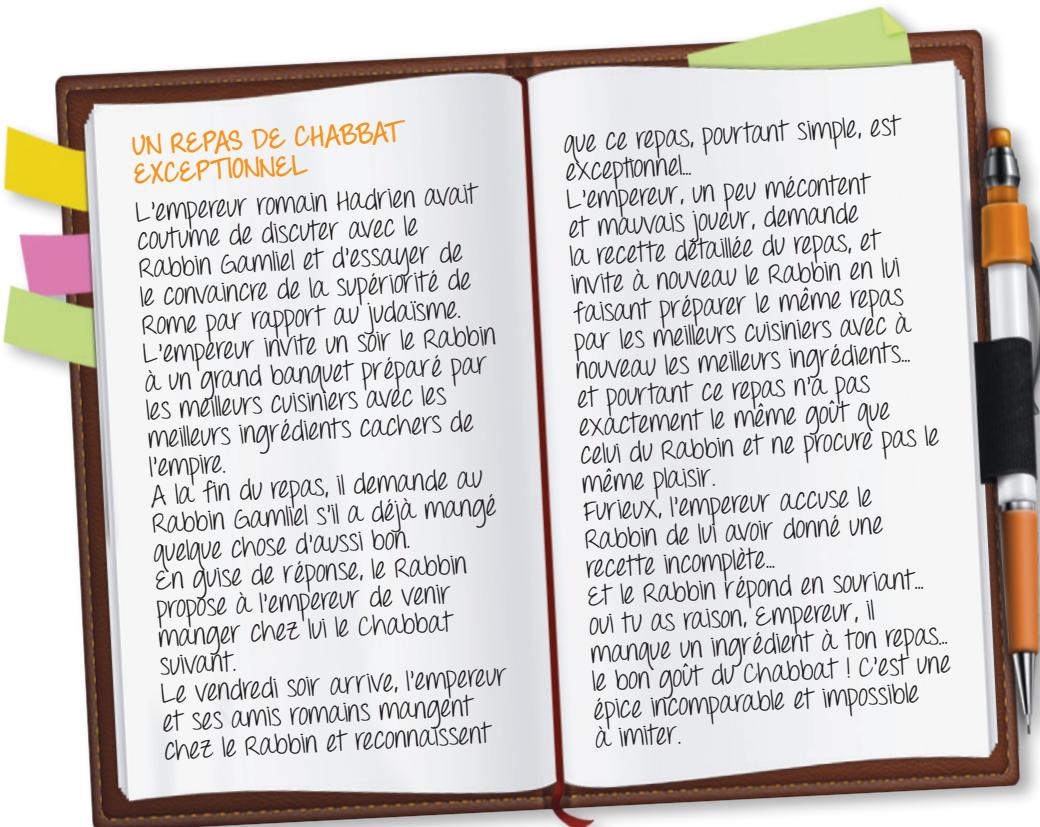




Pas de tristesse dans le camp

Dans le texte ajouté à Chabbat, nous demandons à Dieu de nous aider à éloigner la tristesse. Le Chabbat est un jour de joie, aussi chacun doit faire son possible pour que ses soucis ne polluent pas l'atmosphère chabbatique. C'est l'esprit du Chabbat qui doit t'influencer, et non pas toi qui dois influencer le Chabbat. C'est cela aussi le repos du Chabbat !

Alors dans le camp, sois particulièrement vigilant à être de bonne humeur. Souviens-toi de la Loi des Bâtisseurs qui t'invite tous les jours à « être actif et de bonne humeur ».



POUR LE ROCH HODECH ET LE 'HOL HAMOED DE PESSAH ET SOUCCOTH :

אלָהִינוּ וְאֱלֹהֵינוּ אֲבוֹתֵינוּ יַעֲלֵה וַיָּבֹא וַיָּגִיעַ וַיַּרְאֶה וַיִּשְׁמַע וַיִּפְקֹד וַיִּזְכֹּר זְכָרוֹנוּ
וְזָכְרוּן אֲבוֹתֵינוּ יְרוּשָׁלָם עִירָה. וְזָכְרוּן מֶשֶׁיחַ בָּן דָוד עֲבֹדָה. וְזָכְרוּן כָּל עַמּוֹק בֵּית
יִשְׂרָאֵל לְפִנֵיךְ לְפִלְיטָה לְטוֹבָה. לְחֻן לְחֻסָד וּלְרָחָםִים. לְחַיִים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם. בַּיּוֹם
רָאשׁ חֶדֶשׁ הַזֶּה : בְּרָאשׁ חֶודֶשׁ
חַג הַפְּצָחוֹת הַזֶּה. בַּיּוֹם מִקְרָא קָדְשׁ הַזֶּה : בְּחֻול המועָד סְכוֹת
לְרָחָם בְּעַלְיוֹנוּ וְלְהוֹשִׁיעָנוּ. זָכְרוּנוּ הָאֱלֹהִינוּ בָוּ לְטוֹבָה. וַיִּזְכֹּרנוּ בָוּ לְבָרָכה.
וְהוֹשִׁיעָנוּ בָוּ לְחַיִים טוֹבִים. בְּדָבָר יְשֻׁוָּה וּרְחָמִים. חֹסֶךֶת וְחַנּוּן וּרְחָמָל עַלְינוּ
וְהוֹשִׁיעָנוּ פִי אַלְיךְ עִינֵינוּ. בַּיּוֹם מֶלֶךְ חַנוּן וּרְחָמָם אַתָּה

Èloheinou v'Élohé avoteinou yaalé veyawo, veiyaguia veýéraé
veyératsé, veiyichama veypakèd veiyizakhèr, zikhronénou
oufikdonénou , vezikhrone avoteinou, vezikhrone Machia'h bèn
David avdèkha, vezikhrone Yerouchalayim ir kodchékha,
vezikhrone kol amekha bèth Yisraël lefanékha lifléta letova,
le'hèn oule'hessed oulera'hamim oule'hayim tovim
oulechalom beyom

À Roch 'Hodech : roch ha'hodech hazé.

À Pessa'h : 'hag hamatsoth hazé. beyom mikra
kodèch hazé.

À Souccot : 'hag hasoukoth hazé.beyom
mikra kodèch hazé.

Zokhrénou Adonaï Èloheinou bo letova,
oufokdénou vo livrakha, vehochiénou vo
le'hayim tovim, Ouvidevar yechoua
vera'hamim 'hous ve'honénou vera'hém
alénou vehochiénou ki èlèkha eineinou,
ki El melekh 'hanoun vera'houm ata.





Exprime Ta miséricorde (de grâce) Hachem notre Dieu sur Israël Ton peuple, et sur Jérusalem Ta ville, et sur Sion sanctuaire de Ta gloire et sur la royauté de la maison de David Ton oint (on versait sur le corps des rois, des huiles saintes, le verbe ancien est « *oint* »... le roi était oint), et sur la grande et sainte maison dans laquelle Ton nom est invoqué. Notre Dieu, notre père, notre berger nourris-nous, sustente-nous, alimente-nous, conforte-nous et réconforte-nous, Hachem notre Dieu, rapidement de toutes les détresses qui pèsent sur nous. De grâce que nous n'ayons pas besoin, Hachem notre Dieu, d'implorer les dons des êtres de chair et de sang, ni leur assistance, mais que tout bien vienne de Ta main pleine, ouverte, sainte et large, afin que nous n'ayons jamais honte ni déshonneur.

La troisième bénédiction : Dieu, Israël et Jérusalem

Nous demandons la pitié de Dieu pour notre peuple d'Israël, pour Jérusalem et pour le Temple. Ces trois éléments sont liés à un même destin, le Temple a été détruit, Jérusalem rasée et le peuple d'Israël exilé de sa terre. Ceci s'est produit après la destruction du premier Temple (en -586, par les Babyloniens), puis après la destruction du second Temple (en +70 par les Romains). Mais tant que le peuple juif reste vivant, son espérance reste vivante avec lui.

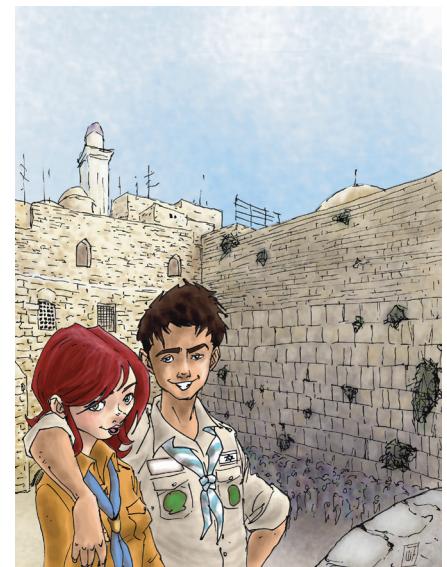
D'année en année, nous chantons le soir de Pessah' : léchana habaa biroushalayim « *l'an prochain à Jérusalem* ». La halah'a a institué un certain nombre de règles pour rappeler Jérusalem, la ville du Temple ainsi que la terre d'Israël. Par exemple, les synagogues de diaspora sont orientées vers Israël, celles d'Israël vers Jérusalem, et celles de Jérusalem vers la colline du Temple. Aujourd'hui, une grande partie du peuple juif est revenue sur sa terre ancestrale, et la ville de Jérusalem a été reconstruite. Depuis 1967, nous pouvons aller prier au Kotel, (le Mur occidental ou Mur des Lamentations, vestige des murailles extérieures du Temple).

Nous espérons que Jérusalem redevienne la ville de la paix, du **chalom**, mot qui se trouve dans le mot Yérouchalaïm.

רזה ותחלצנו ” אלהינו במצוותיך ובמצאות יום השביעי השבת הגדול והקדושה
הזה כי יום זה גדול וקדוש הוא לפניו לשבת בו ולנוח בו באחבה למצאות
רצונך וברצונך הנימ לנו ” אלהינו שלא תהא צרה ויגון ואננה ביום מנוחתנו
והראננו ” אלהינו בבחמות ציוו עירך ובבנין ירושלים עיר קדשך כי אתה הוא
בעל הישועות ובעל הנחות

Rétsé véhah'alitsénou Adonaï éloénou bémitsvotéh'a ouvmitsvat yom hachévi, haChabbat hagadol véhakadoch hazé. ki yom zé gadol vékadoch hou léfanéh'a lichbot bo vélhanouhah' bo béahava kémitsvat rétsonéh'a. ouvirtsonéh'a haniah' lanou Adonaï élohénou, chélo téhé tsara véyagon vaanah'a býom ménouh'aténou. Véharénou Adonaï éloénou bénéh'amat tsion iréh'a ouvévinyane yérouchalayim ir kodchéh'a, ki ata hou baal hayéchouot ouvaal hanéh'amot.

Agrée-nous et renforce-nous,
Hachem notre Dieu, dans Tes commandements et dans le commandement du septième jour, ce Chabbat grand et saint, car ce jour est grand et saint devant Toi pour y cesser (toute activité) et s'y reposer, avec amour, selon le commandement de Ta volonté. Et par Ta volonté consens pour nous, Hachem notre Dieu, qu'il n'y ait ni détresse ni tristesse ni affliction le jour de notre repos. Et fais-nous voir, Hachem notre Dieu, la consolation de Sion Ta ville et la reconstruction de Jérusalem Ta ville de sainteté, car Tu es le maître des délivrances et le maître des consolations.





Nous Te sommes reconnaissants, Hachem, notre Dieu, parce que Tu as fait hériter nos pères d'une terre précieuse, bonne et large, et parce que Tu nous as fait sortir, Hachem, notre Dieu, du pays d'Egypte, Tu nous as rachetés de la maison des esclaves, et pour Ton alliance que Tu as scellée dans notre chair (il s'agit de la circoncision), et pour Ta Torah que Tu nous as enseignée et pour Tes décrets que Tu nous as fait connaître, et pour la vie, la grâce, la bonté dont Tu nous as gratifiés, et pour la consommation de la nourriture que Tu nous offres et dispenses en permanence, chaque jour, à chaque moment, à chaque heure.

Une terre large comme à peine trois départements

Le début de cette bénédiction concerne Israël, puisque nous remercions Dieu pour la terre qu'il nous a donnée.

Dieu dit à Moïse avant la sortie d'Egypte : « Je vous amènerai vers une terre bonne et large ». Si tu regardes sur une carte, tu remarqueras que la terre d'Israël n'est pas bien large ni longue (à peine trois départements français) et qu'elle est en grande partie désertique... sa voisine la terre d'Egypte est beaucoup plus large et bénéficie en plus du Nil et de ses crues fertilisantes !

Comment comprendre que Dieu promette un pays bon et large ? En fait la promesse de Dieu ne concerne pas seulement l'espace géographique, mais aussi la dimension spirituelle de la Terre promise. Dieu promet la libération aux Hébreux pour que le peuple d'Israël puisse accéder à une situation de sérénité.

Brith Milah « véal bérithéh'a » et Torah ou la question de l'alliance « véal toratéh'a »

Dans le Birkat Hamazon, nous mentionnons deux alliances pour nous relier à nos pères fondateurs : par Abraham, nous avons hérité de la dimension du peuple juif, par Moïse nous avons hérité de la Torah et des mitsvot.

Un El revendique son appartenance au peuple d'Israël en tant que descendant des Patriarches et des Matriarches ; et il se reconnaît comme disciple de Moïse à travers le respect des règles du minimum commun.

Et pour tout, Hachem notre Dieu, nous Te sommes reconnaissants et nous Te bénissons, que Ton nom soit bénit dans la bouche de tout vivant en permanence pour toujours. Ainsi qu'il est écrit : « Tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras Hachem ton Dieu, pour la bonne terre qu'il t'a donnée. »

Béni sois-Tu, Hachem, pour la terre et pour la nourriture.

וְעַל הַכָּל ייְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֲנָחָנוּ מִזְדִּים לְךָ וּמִבָּרְכִים אֶזְתָּחָה.
יִתְבָּרַךְ שְׁמֵךְ בְּפִי כָּל חַי תְּמִיד לְעוֹלָם וְעַד: פֶּפְתּוֹב. וְאַכְלָתָ
וְשְׁבֻעָתָ וּבָרְכָתָ אֶת ייְהוָה אֱלֹהֵיךְ עַל הָאָרֶץ הַטְּבָה אֲשֶׁר נָתָן
לְךָ: בָּרוּךְ אַתָּה ייְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַל הָאָרֶץ וְעַל הַמִּזְוֹן

Véal hakol Adonaï élohénou anah'nou modim lah' oumvarh'im otah', yitbarahe chimh'a béfi kol h'aï tamid léolam vaéd. Kakatouv véah'alta véssavata ouvérah'ta èt adonaï élohéh'a al haarets hatova achère natane lah'. Barouh' ata Adonaï al haarets véal hamazon.

רְחֵם ייְהוָה אֱלֹהֵינוּ עַל יִשְׂרָאֵל עַמָּה. וְעַל יְרוּשָׁלָם עִירָה. וְעַל צִיּוֹן
מִשְׁפָּנָן כְּבָדָךְ. וְעַל מֶלֶכְתָּה בֵּית דָוד מִשְׁיחָה. וְעַל הַבָּיִת הַגָּדוֹל
וְהַקָּדוֹשׁ שְׁנִיקָרָא שְׁמֵךְ עַלְיוֹן: אֱלֹהֵינוּ. רְעֵנוּ זָוְנוּ פְּרִנְסָנוּ
וּכְלַפְּלָנוּ וּהַרְיוֹחָנוּ. וְהַרְוחָה לְנוּ ייְהוָה מִפְּלַצְרוֹתָנוּ.
וּנָא אֶל פָּצְרִיכָנוּ ייְהוָה לֹא לִידֵי מִתְּנַתָּה בָּשָׂר וְדָם וְלֹא לִידֵי
הַלְּזָאתָם. כִּי אִם לִזְדַּקְה הַמְּלָאָה. הַקְּדוֹשָׁה וּהַרְחָבָה.
שֶׁלֹּא גְּבוּשׁ וְלֹא נְפָלָם לְעוֹלָם וְעַד

Rah'em Adonaï élohénou al israël améh'a, véal yérouchalayim irh'a, véal tsion michkane kévodéh'a, véal malh'out bète david méchih'éha, véal habayit hagadol véhakadoch chénikra chimh'a alav. Elohénou, avinou, reénou, zounénou parnessénou véh'alkénénou véarvh'énou véarvah' lanou, Adonaï élohénou, méhéra mikol tsaroténou. Véna al tatsrih'énou Adonaï élohénou lo lidé matnat bassar vad'am vélo lidé halvatam. Ki im léyadéh'a hamléa haptouh'a hakédoucha véarh'ava, chélo névoch vélo nikalem léolam vaéd.



Al hanissim veal hapurkan veal hagevurot veal hateshuot veal haniflaot veal hanechamot sheasita laavoteinu bayamim hahem bazman hazeh bimey biyemei Matityahu ben Yochanan Kohen Gadol Chashmonai uvanav kesheamda malchut Yavan hareshaah al amkha Yisrael lehaskhicham Toratekha ulehaaviram michukei retzonkha veatah berachamekha harabim amadta lahem beet tzarotam ravta et rivam danta et dinam nakamta et nikmatam masarta giborim beyad chalashim verabim beyad meatim utemeim beyad tehorim ureshaim beyad tzaddikim uezidim beyad oskei Toratekha ulecha asita shem gadol vekadosh beolamekha uleamkha Yisrael asita teshuah gedolah upurkan kehayom hazeh veachar kakh bau vaneikha lidvir beitekha ufinu et heikhalekha vetiharu et mikdashekha vehidliku nerot bechatzrot kadshekha vekavu shemonat yemei Chanukah elu lehodot ulehalel lishimkha hagadol.

À POURIM ON AJOUTE :

על הנשים ועל הפרקן ועל הגבירות ועל התשועות ועל הנפלאות ועל הנחמות שעשית לאבותינו בימים ההם בזמנם קה
 ביום מרדכי ואסתר בשושן הבירה כשבעם עלייהם המן הרשע בקש להשמד להרוג ולאבד את-כל-היהודים מנער ועד זקן טר ונשימים ביום אחד בשלשה עשר לחידש שנים עשר הוא חדש אדר ושללים לבוז ואתה ברוחם הרבים הפרת את עצתו וקלקלת את מחשבתו והשבות-לו גמולו בראשון ותלו אותו ואת בנו על העץ ועשית עמם נשים ונפלאות ונודה לשמה
 הגדול סלה

Al hanissim veal hapurkan veal hagvurot veal hateshuot veal haniflaot veal hanechamot sheasita laavoteinu bayamim hahem bazman hazeh bimey Mordechai veEsther bishushan habirah ksheamad aleihem Haman harasha bikesh lehashmid laharog ulea'bed et kol hayehudim minaar vead zaken taf venashim beyom echad bishlosha asar lechodesh sheneym asar hu chodesh Adar veshlalam lavoz veata berachamecha harabim heferta et atzato vekilkalt et machshavto vehashevota lo gemulo bero'sho vetalu oto veet banav al haetz veasita imahem nissim veniflaot venodeh leshimcha hagadol selah

נודה לך יי אֱלֹהֵינוּ עַל שְׁהַנְּחָלֶת לְאֲבוֹתֵינוּ אֶרֶץ חֶמְדָה טֹבָה וָרְחָבָה. ועל שְׁהַזְּצָאתֵנוּ יי אֱלֹהֵינוּ מִאֶרֶץ מִצְרָיִם. וַפְּדִיבָתֵנוּ מִבֵּית עֲבָדִים. ועל בְּרִיתֵךְ שְׁחַתְמָתָה בְּבָשָׂרָנוּ וְעַל תּוֹרַתְךָ שְׁלִימָדָתָנוּ. ועל חֲקִיךְ שְׁהַזְּדֻעָתָנוּ וְעַל חַיִם חַן וְחַסְדָךְ שָׁחוֹר נְנִתָּנוּ. ועל אֲכִילַת מָזוֹן שָׁאָفָה זוּ וּמִפְרָגָס אֲוֹתָנוּ פָמִיה. בְּכָל יוֹם וּבְכָל עַת וּבְכָל שָׁעה

Nodé léh'a Adonaï élohenou al ché-inh'alta laavoténou érets h'emda tova ourh'ava, véal chéotsétanou, Adonaï élohénou, méérets mitsraïm, oufditanou mibet avadim, véal bérithé'h'a chéh'atamta bivssarénou, véal toraté'h'a chélimadtanou véal houkéh'a chéodatanou, véal haïm h'en vah'essed chéh'onantanou, véal ah'lat mazone chéata zan oumfarness otanou tamid bék'ol yom ouvh'ol et ouvh'ol chaa.

À H'ANOUKKA ON AJOUTE :

על הנשים ועל הפרקן ועל הגבירות ועל התשועות ועל הנפלאות ועל הנחמות שעשית לאבותינו בימים ההם בזמנם זהה : ביום מותתיהם בנו יוחנן בנו גדול חשמונאי ובנו כשבמדה מלכותיו יוו הרשע על עמק יישראל להשיכם תורתק ולחשבירים מחייב רצונך ואתה ברוחם הרבים עמדתם ליהם בעת צרתם רבת את ריבם דנת את דין נקמתם את נקמתם מסורת גבויים ביד חלשים ורבים ביד מעתים וטמאים ביד טהורים ורשעים ביד צדיקים וודים ביד עוסקי תורתק ולך עשיית שם גדול וקדוש בעולםך ולעמך יישראל עשיית תשועה גודלה ופרקן כהיום הזה ואחר כן באו בניך לדברי ביתך ופנו את היכלה וטהרו את-מקדשך והדליך נרות בחצרות קדרך וקבעו שמונת ימי חנוכה אלו להודות ולהלל לשמה הגדול



Béni sois-Tu, Hachem, notre Dieu, roi du monde, Il nourrit le monde entier par Son bien, par grâce, par bonté et par miséricorde, Il donne le pain à toute chair car éternelle est Sa bonté. Et par Son grand bien permanent, nous n'avons jamais été en manque, et la nourriture ne nous manquera jamais. En l'honneur de Son grand nom, car Il nourrit le tout pour toutes Ses créatures qu'Il a créées.

Béni sois-Tu, Hachem, Il nourrit le tout.

Dieu nourrit le « tout »

A la fin de cette première bénédiction, nous concluons : « *Dieu nourrit le tout* ». En réalité, le seul moment où Dieu s'est occupé de donner directement à manger aux hommes fût lors de la traversée du désert avec Moïse, en offrant la manne. Ce fut un moment idéal, mais unique dans l'Histoire.

Aujourd'hui, des populations entières meurent de faim dans le monde. Tout près de nous, des personnes sans abri demandent quelques pièces dans le métro et dans la rue pour s'acheter un repas chaud, elles meurent parfois de froid dans nos villes !

Alors : « *Dieu nourrit le tout* » ???

En fait, si tu lis bien le texte, il n'est pas dit que Dieu nourrit tous les hommes, mais qu'Il nourrit le « *tout* ». Dieu offre la possibilité de se nourrir à l'humanité toute entière, mais la répartition de cette nourriture et des richesses ne dépend que de nous.

Dans la Torah, plusieurs mitsvot comme la Tsédaka obligent ceux qui ont plus que le nécessaire à donner à ceux qui ont besoin.

C'est pourquoi les Restos du cœur de Coluche et toutes les associations qui luttent contre la faim dans le monde s'inscrivent dans cette logique biblique de l'entraide.

C'est par cette entraide entre les hommes que la première bénédiction du Birkat Hamazon prend toute sa signification.

ברוך אתה יי אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַזֶּה אֶת הָעוֹלָם כָּלּוּ. בְּטוּבוֹ
בְּחִסְדֵׁוּ וּבְרָחֲמִים. הוּא נוֹתֵן לְחֵם לְכָל בָּשָׂר. כִּי לְעוֹלָם
חֶסְדוֹ: וּבְטוּבוֹ הַגָּדוֹל תִּמְיד לֹא חֲסֵר לָנוּ וְאֶל יִחְסַר לָנוּ מִזְוֹן
לְעוֹלָם וְעַד. בְּעַבּוּר שְׁמוֹ הַגָּדוֹל. כִּי הוּא זָן וּמְפֻרְגֵּס לְפָל וּמִטְיבָּ
לְכָל וּמִכָּיוֹן מִזְוֹן לְכָל בְּרוּיתֵינוּ אֲשֶׁר בָּרָא: ברוך אתה יי. הַזֶּה
את הכל

BAROUH' ATA ADONAÏ élohénou mélèh' haolam hazan èt haolam koulo bétouvo beh'en béh'essed ouvérah'amim, hou notène leh'em leh'ol bassar ki léolam h'assdo. Ouvtouvo hagadol tamid lo yéh'ssar lanou véal yeh'ssar lanou mazone léolam vaèd. Baavour chémo hagadol ki hou zane oumfarness lakol oumétive lakol ouméh'ine mazone léh'ol bériotav achère bara.
BAROUH' ATA ADONAÏ hazane èt hakol.





L'officiant de table : Cohen / Cohanim, amis bénissons !

Les EI : Que le nom de Dieu soit béni maintenant et pour toujours !

L'officiant de table : Que le nom de Dieu soit béni maintenant et pour toujours ! Avec votre permission, Cohen / Cohanim, amis, bénissons Celui grâce à qui nous avons mangé !

Les EI : Béni soit (notre Dieu) Celui grâce à qui nous avons mangé et qui nous fait vivre par Sa bonté !

L'officiant de table : Béni soit (notre Dieu) Celui grâce à qui nous avons mangé et qui nous fait vivre par Sa bonté !

Ensemble : Il est béni et Son nom est béni.

1, 2, 3, Zimoun... mais en gardant le rythme !

Zimoun signifie « *invitation* » car celui que l'on veut honorer, en le désignant, ou qui est volontaire, va « *inviter* » les participants au repas à bénir Dieu.

Le Zimoun, c'est « A vos marques, prêts, partez ! » mais en gardant le rythme pour réciter son Birkat sans chercher à être le ou la plus rapide.

Lorsqu'au moins trois adultes (bné mitzvah) ont partagé le même repas, on considère qu'ils créent une vraie mini-tribu, ce qui permet alors de faire le Zimoun.

On retrouve l'idée du trio très tôt dans la Torah.

Par exemple après le déluge, l'humanité recommence par les trois fils de Noé. Combien y a-t-il de Patriarches ? Trois, Abraham, Isaac et Jacob.

Quel est le nombre minimum de montées à la Torah ? Trois (bravo, tu deviens bon...) cherche d'autres exemples – Combien sont les neveux de Donald ?

Ou joue avec d'autres nombres cinq, sept...

Si le nombre de convives est de dix ou plus, nous avons alors une communauté, un minyan, un minimum qui permet de faire une lecture officielle de la Torah, de dire certaines prières comme le Kaddish ou la Kéddoucha (que tu trouves dans le Sidour). Le chiffre 10 nous rappelle le nombre de Justes que cherchait Abraham, et qui auraient pu sauver Sodome et Gomorrie s'ils avaient existé.

Il y a même une autre version du Zimoun en présence de jeunes mariés (ça ne te concerne pas aujourd'hui, même si les EI se marient souvent entre eux).

De plus, lorsque nous sommes en groupe, par ce chant, nous formons une unité, un peu comme avant de recevoir la Torah quand Israël ressemblait à « un seul homme avec un seul cœur », selon Rachi (grand commentateur français du Talmud au Moyen Age).

Enfin, nous retrouvons le calme après les jeux, les chants, les cris du repas...

אם מברכים בזימון המברך אומר: **חֶבְרִים נָבָרֶךְ**

המסובים עונים: **יְהִי שֵׁם יְהָוָה מָבָרֶךְ מַעֲטָה וְעַד עַזְלָם**

המברך אומר: **בְּרָשׂוֹת מְרַנְןָן וְרַבְנָן וְרַבּוֹתִי נָבָרֶךְ** (בעשרה: **אֱלֹהִינוּ**)

שְׁאַכְלָנוּ מִשְׁלָוּ:

המסובים עונים: **בָּרוּךְ** (בעשרה: **אֱלֹהִינוּ**) **שְׁאַכְלָנוּ מִשְׁלָוּ וּבְטוּבוֹ חִינָּנוּ:**

בָּרוּךְ הַזָּה וּבָרוּךְ שְׁמוֹ:

L'officiant de table : H'avérim névareh'

S'il y a un Cohen / des Cohanim : Cohen / Cohanim

H'avérim v'havéraï névareh'

Les EI : Yéhi chem Adonaï mévorah' méata véad olam

L'officiant de table : Yéhi chem Adonaï mévorah' méata véad olam, birchout (Cohen / Cohanim) h'avérim v'h'avéraï névareh' (s'il y a 10 bar-mitsva on ajoute : élohénou) chéah'alnou michélo

Les EI : Barouh' (élohénou)

chéah'alnou michélo

ouvtouvo h'ayénou

L'officiant de table :

Barouh' chéah'alnou

michélo ouvtouvo

h'ayénou Barouh' hou

ouvarouh' chémo





Psaume récité le chabbat avant le Birkat

Début du Birkat Hamazon



הַנְּגִן מוֹכָן וּמִזּוֹמֵן לְקַיִם מִצְוֹת עֲשֵׂה כְּמוֹ שֶׁכְתוּב בְּתוֹרָה וְאַכְלָתָ
וְשִׁבְעַת וּבָרְכַת אֶת "אֱלֹהֵיךְ עַל הָאָרֶץ הַטְּבָה אֲשֶׁר נָתָן לְךָ

Hinéni moh'ané oumzoumane lékayem mitsvat assé, kemo chékatou batora : « véah'alta véssavata ouvérah'ta èt Adonaï élohéh'a, al haarets hatova achère natane lah' »

Je suis disposé(e) et prêt(e) à accomplir le commandement positif comme il est écrit dans la Torah : « Tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras Hachem ton Dieu, pour la bonne terre qu'il t'a donnée. »

Se préparer à manger devant Dieu

Dans le minimum commun des EI, chaque repas suit le même rituel. On fait netilat yadaïm, on se tait (enfin on essaye...) jusqu'au motsi que l'on récite joyeusement, et à la fin, on chante le Birkat Hamazon. La table occupe une place importante dans tout le judaïsme (pense à la table du Chabbat ou celle de Pessah', ou aux tables d'U (pour Unité !). En effet, le Talmud enseigne que depuis la destruction du Temple de Jérusalem (en -586), la table familiale (ou celle des EI) joue le rôle de l'autel (la téba, ne pas confondre l'autel avec l'hôtel !).

En commençant le repas, tous ensemble, par netilitat et le motsi, puis en terminant par le Birkat, nous montrons que nous ne sommes pas des animaux qui se jettent sur la nourriture même pour le Nutella ou le Coca de Chabbat. Nous maîtrisons un minimum nos instincts premiers.

Enfin, par nos prières, c'est comme si nous invitons Dieu à participer au repas.

שיר המפעלות. בשוב יי את שיבת ציון היינו פחלמים: או ימולא שחוק פינו ולשוננו רנה. או יאמרו בגנים הגדייל יי לעשות עם אלה: הגדייל יי לעשות עפננו. היינו שמחים: שובה יי את שביבתנו פאפיקים בגנגב: הזרעים בדמעה ברנה יקערו: הלוּק יילך ובכה נשא משך הזרע. בא יבא: ברנה. נשא אלמתינו

Chir hamaalot, béchouv Adonaï ète chivate tsion hayinou kék'olmim. Az yémalé séh'ok pinou oulchonénou rina. Az yomrou bagoyim, higdil Adonaï laassoth im élé, higdil Adonaï laassoth imanou hayénou sémeh'im. Chouva Adonaï ète chéviténou kaafikim banéguève. Hazorim bédima bérina yékstorou haloh' yéleh ' ouvah'o nossé méchêh'e hazara, bo yavo bérina nossé loumotav.

תְּהִלָּת יְהוָה פִּי וַיְבָרֶךְ כָּל בָּשָׂר שָׂם
קָדְשׁו לְעוֹלָם וְעַד
וְאַنְחָנוּ נָבְרָךְ יְהָה מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם הַלְּלִיה
הַדּו לְיִי כִּי טוֹב פִּי לְעוֹלָם חָסְדו
מֵי יִמְלָל גִּבְרוֹת יְהָה יְשָׁמֵיעַ כָּל תְּהִלָּתָה



Téhilat Adonaï yédaber pi vivareh' kol bassar chem kodcho léolam vaéed. Vaanah'nou névaréh' ya méata véad olam aléluia. Hodou l'Adonaï ki tov ki léolam h'assdo. Mi yémalel gvourot Adonaï yachmia kol téhilato.

Traduction du début du Cantique des montées. Quand l'Eternel ramena les captifs de Sion, nous étions tels des rêveurs. Alors notre bouche s'emplit de chants joyeux et notre langue d'accents d'allégresse. Alors on s'écria parmi les peuples : « L'Eternel a fait de grandes choses pour ces gens ! »



Les Berakhots avant le repas



Guide des brakhots

Les berakhots sont des bénédicitions pour se connecter à Dieu et lui exprimer notre gratitude. Elles commencent toutes par :

« *Beni sois-tu, Éternel notre Dieu, Roi du monde...* »
ברוך אתה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בָּרוּךְ

Si on a plusieurs aliments avec des bénédiction différentes (par exemple : goûter avec brownie (Mézonot) et jus de pomme (Shehakol), ou repas sans pain avec pâtes (Mézonot) et pêches en dessert (HaEtz), **on FERA CHAQUE BÉNÉDICTION AVANT DE MANGER SON ALIMENT**, et non pas toutes à la suite au début.

Si on consomme ensemble un mélange de plusieurs Brakhot (par exemple, un bol de lait avec des céréales, ou une Pita avec fallafel), on dira la bénédiction sur ce qui nourrit essentiellement, et non sur l'accompagnement. En général, ce sera Mézonot sur un bol de lait avec céréales, et aussi Mézonot pour une pita avec des légumes ; car ce sont les céréales qui nourrissent le plus et non le lait ou les légumes.

Les Juifs remercient Dieu avant de manger. Une bénédiction couvre tous les aliments d'une même catégorie : par exemple, bénir une pêche inclut une prune. Le roi David dit que « *le vin réjouit le cœur de l'homme tandis que le pain nourrit le cœur de l'homme* ». Ces aliments « royaux » incluent tous les autres aliments et boissons du repas après leur bénédiction.

Le premier verset de la Torah, « *Au début, Dieu créa le ciel et la terre* », nous apprends que chaque Juif doit suivre la Torah et honorer Dieu. La Création repose sur deux fondements : Israël et la Torah. Même un simple verre d'eau mérite gratitude envers Dieu, exprimée par la bénédiction : « *Beni sois-tu, Éternel, Roi de l'univers, par la parole duquel tout est créé.* » En reconnaissant Dieu et en suivant Sa volonté, le Juif illumine le monde et y apporte bonté et paix, sur les plans matériel et spirituel.

Faire une bénédiction unit l'âme divine à Dieu, attirant une lumière qui illumine pensées, paroles, actions et caractère. Le mot « acher » אֲשֶׁר est lié à « achré » (« heureux »), soulignant que les mitsvots apportent joie et lien avec Dieu. Plus on embellit les mitsvots, plus ce lien se renforce.



מְזוֹנוֹת - Mézonot

Mézonot est la bérakha pour les aliments faits à base de farine de blé, d'orge, d'avoine, d'épeautre ou de seigle mais sans être du pain. Il s'agit d'une pâte qui n'est pas cuite au four : « *Beni sois-tu Éternel notre Dieu, Roi de l'univers qui crée différentes sortes de nourriture.* »

ברוך אתה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בָּרוּךְ מִינָּיו מְזוֹנוֹת

Baroukh Ata Ado-naï Eloh-énou Mélèkh Ha'-Olam Boré Miné Mézonot



הַאֲדָמָה - Haadama



Haadama est la bérakha pour tous les aliments qui poussent dans la terre c'est-à-dire les fruits ou les légumes qui poussent d'un arbre bas : « *Beni sois-tu Éternel notre Dieu, Roi de l'univers qui crée le fruit de la terre.* »

ברוך אתה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בָּרוּךְ פָּרֵי הָאָדָמָה

Baroukh Ata Ado-naï Eloh-énou Mélèkh Ha'-Olam Boré Péri Haadama



הַעַץ - Ha'ets



Ha'ets est la bérakha pour tous les aliments émanant des arbres : « *Beni sois-tu Éternel notre Dieu, Roi de l'univers qui crée le fruit de l'arbre.* »

ברוך אתה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם בָּרוּךְ פָּרֵי הַעַץ

Baroukh Ata Ado-naï Eloh-énou Mélèkh Ha'-Olam Boré Péri Ha'ets



שְׁהַפֵּל - Shéakol



Shéakol est une bénédiction particulière : c'est la bérakha pour tout ce qui ne vient pas de la terre. Par exemple, les produits laitiers, la viande, les œufs, les boissons etc. : « *Beni sois-tu Éternel notre Dieu, Roi de l'univers par la parole duquel tout est créé.* »

ברוך אתה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם שְׁהַפֵּל נְהִיה בְּכֶבֶרְךָ

Baroukh Ata Ado-naï Eloh-énou Mélèkh Ha'-Olam Chéhakhol Niya Bidvaro



Comment faire une bénédiction (autre que Netilat ou Motsi) ?

Couvre-toi la tête : pas avec ta propre main ni celle de quelqu'un d'autre, pas avec un objet, mais avec un vêtement : kippa, casquette, capuche, chapeau...



Avoir l'objet de la bénédiction dans la main :

il ne faut aucune interruption entre la bénédiction et sa réalisation. La nourriture doit être prête à être immédiatement consommée. Par exemple, on fait la bénédiction sur une banane ou une clémentine déjà épluchée, pour ne pas s'interrompre entre la bénédiction et la consommation. Il faut donc avoir fini de distribuer quand on lance la berakha !

Dis la bénédiction appropriée en chantant :

il ne faut pas dire amen à la fin.

Manger immédiatement.

Les bénédictions que nous récitons avant de consommer des aliments sont toujours formulées au présent, et ce n'est pas par hasard ! Cela nous rappelle que Dieu crée et soutient chaque élément de la Création à chaque instant. Ce pouvoir divin rend «vivant» chaque aliment, qu'il s'agisse d'un gâteau, de céréales, ou d'un plat de pâtes au saumon. En disant la bénédiction, nous reconnaissons cette création continue et la présence active de Dieu dans tout ce que nous mangeons.

Comment faire ?

Prépare tes mains : assure-toi qu'elles soient propres et que rien n'empêche l'eau de toucher toute ta peau.

Verse l'eau : remplis un kelly et verse 3 fois sur ta main droite, puis 3 fois sur la gauche. Les gauchers commencent par la main gauche. Recouvre toute ta main : l'eau doit atteindre le poignet et couler entre tes doigts.

Récite la bénédiction : après avoir versé l'eau, lève les mains à la hauteur du cœur et dis :

ברוך אתה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קָדַשְׂנוּ
בְּמַצּוֹתֵינוּ וַעֲשֵׂנוּ עַל נְטִילַת יָדִים

Baroukh ata Ado-naï Eloheinou Melekh haolam acher kidéchanou bémitsvotav vetsivanou al nétilat yadayim.

Ensuite, frotte et séche tes mains. *Reste concentré* : ne parle pas et ne fais rien d'autre avant de dire la bénédiction sur le pain.

מוציא - Motsi

Motsi est la berakha pour le pain. Une fois qu'on a fait motsi, plus besoin de faire aucune autre bénédiction jusqu'au birkat ! (sauf HaGefen sur du vin/jus de raisin et selon certains, sur les fruits du dessert).

«*Beni sois-tu Éternel notre Dieu, Roi de l'univers qui fait sortir le pain de la terre*».

ברוך אתה יהוה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. המוציא ללחם מן הארץ

Barouh' ata adonai élohénou melekh aholam amotsi lehem min HaArets

Pour la bonne terre qu'il t'a donnée :

On pourrait comprendre que selon ce verset le Birkat Hamazon ne devrait être récité que pour les produits de la terre d'Israël !

Serait-on dispensé du Birkat dans nos camps en Dordogne, à la mer ou dans les GL ?

Eh bien non, les commentateurs nous expliquent qu'en tous lieux on doit faire le Birkat.

Qui a écrit les différents paragraphes du Birkat ?

La réponse nous est donnée dans le Talmud.

- **Moïse (-1450)** institua pour Israël la première bénédiction « pour la nourriture » (hazan èt hakol) lorsque la manne tomba dans le Sinaï.
- **Josué (-1400)** institua la deuxième bénédiction : « pour la terre d'Israël » (al haarets véal hamazon) lorsque les enfants d'Israël entrèrent sur la terre d'Israël.
- **David et Salomon (qui régnèrent environ de -1010 à -930)** instituèrent « qui construit Jérusalem » (boné yérouchalayim) ; David institua plus particulièrement « pour Israël Ton peuple et pour Jérusalem Ta ville » (al Israël améh'a, véal yérouchalayim iréh'a), et Salomon « pour la grande et sainte maison (le Temple) » (al habayit hagadol végadach).
- **Les sages de Yavné** (où a régné le Sanhédrin, assemblée législative traditionnelle du peuple juif ainsi que son tribunal suprême à l'époque de l'occupation romaine vers +135) ont institué la bénédiction « Tu es bon et Tu fais du bien » (hatov véhamétiv).

D'après cet enseignement talmudique le Birkat Hamazon est une vraie rétrospective historique qui a été élaborée depuis Moïse jusqu'à la dernière défaite d'Israël avant l'exil qui durera près de 2000 ans.



Dieu nous dit : « *Si tu manges, alors mange bien : en quantité et en qualité* ». (il paraît que les mères juives sont très pointilleuses sur ce commandement, les intendants et intendantines de camp aussi). Molière, lui, dans sa fameuse pièce de théâtre, « *L'Avare* » écrit : « *Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger* ». Qu'en penses-tu ?

L'importance de la nourriture dans ce monde, on la trouve aussi dans un midrach qui enseigne : « *Si tu plantes un arbre fruitier et que l'on t'annonce la venue du Messie, finis de planter ton arbre, puis seulement va accueillir le Messie* ».

En réalité, le verset vient nous apprendre à savoir accueillir les bienfaits de la terre et à ne pas vivre dans la privation. La Torah ne nous interdit PAS de bien vivre.

Mais attention à ne pas dépasser les limites (c'est à ça que servent les lois de la Torah ou de la République) et à toujours penser à partager (comme tu le fais en camp) et à donner à la Tsédaka (que tu pratiques notamment à Hag Saméah Le Pessah'... mais que tu peux pratiquer aussi le reste de l'année).

Merci qui ? Merci mon Dieu !

Et tu béniras l'Eternel, ton Dieu.

Tu pourrais te demander « *Ça veut dire quoi bénir Dieu ? Ce n'est pas plutôt Lui qui nous bénit ?* » Tu as raison. En fait bénir Dieu, cela veut dire reconnaître qu'il est source de bénédictions.

Notre lien à la terre d'Israël pour la bonne terre qu'il t'a donnée.

Le lien entre le peuple d'Israël et la terre d'Israël était déjà inscrit dans notre tradition bien avant la création de l'Etat d'Israël en 1948.

Dès le départ de Mésopotamie d'Abraham (qui se nommera plus tard Abraham) sur l'ordre de Dieu en -2000 environ, il est fait mention de « *la terre que je t'indiquerai* », la terre de Canaan, la terre d'Israël.



Introduction

“Sois plus vigilant quand tu récites le Birkat Hamazon que lorsque tu récites la Amida, car la Amida est instituée par les rabbins, mais le Birkat Hamazon par la Torah.”

Le Maguid de Mézéritch (Rabbin hassidique)

Merci, Toda, Hodaa, Yéhoudi et Juif

Tes parents t'ont appris la politesse (« *Dis bonjour à la dame* », « *dis merci* »...). En hébreu « *toda* » vient de « *remerciement* » (hodaa), qui a donné Yéhouda qui a donné Juif (descendant de Juda).

Tu vois, être « Juif » c'est savoir dire merci ! Le savais-tu ?

Tout simplement, n'oublie pas que le remerciement traduit la reconnaissance.

Les commentateurs disent que les hommes et les femmes doivent remercier Dieu pour le don unique qui leur a été fait : l'esprit (l'intelligence, l'âme) et l'usage de la parole. Cela donne aux humains une responsabilité importante : celle de remercier Dieu aussi au nom des animaux et des plantes qui eux, n'ont pas le don de la parole.

A propos de la nourriture et du repas, remercier Dieu, avec le Birkat Hamazon, c'est aussi reconnaître combien nous sommes dépendants des autres créatures pour survivre. Cela nous apprend également à les respecter. N'oublie pas le texte de la Promesse : « *L'El protège et découvre le monde qui l'entoure en apprenant à vivre en harmonie avec la nature* ».

Pour comprendre l'esprit du Birkat Hamazon, il faut revenir au verset de la Torah : « Tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras Hachem pour la bonne terre qu'il t'a donnée. » (Dévarim / Deutéronome VIII, 10).

Mange, mon fils, mange ma fille, mange !

Mange, mon fils, mange ma fille,
Tu mangeras et tu te rassasieras

Est-ce un ordre divin, une mitsva ? Tu répondras qu'on n'a pas besoin d'un ordre du ciel pour manger... On mange quand on a faim ou par gourmandise !

du est pour manger... On mange quand on a faim ou par gourmandise : Le verset ne dit pas seulement « *Tu mangeras* », car il ajoute « *tu te rassasieras* » (être rassasié veut dire : être pleinement satisfait et ne plus avoir besoin ou envie de continuer à manger à la fin d'un repas).

Bonjour à toi, El !

Après le Sidour, voici le **Birkat Hamazon El**.
Le Birkat Hamazon (« *bénédiction pour la nourriture* ») est la seule prière exigée par la Torah. Il est dit : « *Tu mangeras, tu te rassasieras et tu béniras l'Eternel, ton Dieu pour la bonne terre qu'il t'a donnée.* »

(Dévarim / Deutéronome VIII, 10)

Le Birkat Hamazon traduit donc une attitude de reconnaissance, de remerciement vis-à-vis de Dieu.

Cette traduction commentée te permettra d'en savoir un peu plus lorsque tu chanteras en chœur et avec cœur ton Birkat.

Tu pourras retrouver dans ce **Birkat**, les **Berakhots** ainsi qu'**Al Amekhia** et **Bore Nefashot**

Bon appétit et bon Birkat !

Ce Birkat Hamazon est publié à la mémoire de

Daniel GUEDJ (1958-1978), animateur et chef de camp au Groupe Local de Colmar

**Jonathan GUYOT (1990-2010),
animateur au Groupe Local de Sarcelles.**



ברכת הamazon

BIRKAT HAMAZON
2ème édition avec les Brakhot !

ÉCLAIREUSES ÉCLAIREURS ISRAÉLITES DE FRANCE
Bâtisseurs d'identités depuis 1923

Avec le soutien de

Fondation
pour la
Mémoire
de la
Shoah