

---

*Hier vindt u een aantal gebeden; sommige in het fonetisch Hebreeuws en in het Nederlands vertaald anderen in het Nederlands.*

---

**Bij het opstaan:**

Modé ani lefanecha, Melech chai vekajam shehechesarta bi nishmati bechemla raba emunatecha.  
(Ik dank u van harte, o levende en eeuwige Koning, dat U mijn ziel genadig hebt teruggegeven. Groot is Uw trouw.)

Bij het **handenwassen** (na het opstaan):

Reshiet chochma jier'at Adonai, sechel tov lechol oseihem Tehilato omedet la'ad.

(Het begin van de wijsheid is het vreten van de Eeuwige, goed begrip voor allen die dat doen)

Baruch shem k'vod malchuto le'olam va'ed.

(Zijn lofprijs houdt voor altijd stand. Gezegend is de naam van zijn glorierijk koninkrijk tot in alle eeuwigheid.)

**Na het toiletbezoek:**

Baroech Atah Adonai Elohenoe, Melech ha-olam, asjer Ja'atsar et ha-adam be-chochma, oevara vo ne-kaviem ne-kaviem chaloeliem chaloeliem.

(Geprezen U, Eeuwige, onze God, Koning van de wereld, die de mens met wijsheid gevormd heft en in hem geschapen heft velerlei openingen en velerlei holle organen.)

Galoei ve-jadoea liefnee chieseh che-vodecha sje-iem jiepateach echad mehem, oh jiesatem echad mehem ie efsjar le-hietkajem ve-la'amod le-fanecha.

(Voor U die in Uw volle majesteit zetelt, is het duidelijk bekend dat, mocht één ervan openspringen of verstopt raken, het onmogelijk is te bestaan en stand te houden voor U.)

Baroech Atah Adonai, rofeh chol basaar oe-maflie la'asot.

(Geprezen U, Eeuwige, die een ieder kan genezen en wonderlijke dingen doet.)

**Het Adon Olam** (uitgesproken na het opstaan 's morgens en bij het naar bed gaan)

Adon Olam asher malach b'terem kol y'tsir nivra  
L'et na-asah b'chef-tso kol, azai melech sh'mo nikra  
V'a-cha- rei kichlot hakol l'vado yimloch nora  
V'hu hayah, v'hu ho-veh v'hu yih yeh b'tif a rah  
V'hu echad v'ei sheni l'hamshil lo l'hach-bi-rah  
B'li reshit b'li tach-lit v'lo ha'oz v'ha misrah  
V'hu eli v'chai go'eli v'tsur chevli b'et tsarah  
V'hhu nisi u'manos li m'nat cosi b'yom e'kra  
B'ya..do afkid ruchi b'et lshan vá-i-ra  
V'im ruchi g'vi-ya-ti Adonai li v'lo iyra.

Heer van de wereld,

Die regeerde voor enig wezen geschapen was,

Werd toen het heelal naar Zijn wil gemaakt werd,

Reeds Koning genoemd.

En later als alles vergaan mocht zijn,

Zal Hij alleen de ontzagwekkende Koning zijn,

Hij was, Hij is en steeds zal Hij er zijn, in volle glorie.  
Hij is EEN, en geen ander  
Is met Hem gelijk te stellen  
of met Hem te verbinden.  
Zonder begin, zonder einde, bij Hem is  
de macht en de heerschappij.  
Hij is mijn God, mijn levende Verlosser,  
Mijn rotsvaste steun in tijd van nood.  
Hij geeft me richting (lett. Hij is mijn vaandel) en is mijn toevlucht,  
Bereid mij te helpen (lett. Het aandeel in mijn beker) als ik roep.  
In zijn hand geef ik mijn ziel,  
Als ik slaap en als ik waak.  
En met mijn ziel ook mijn lichaam  
God is met mij, ik ben niet bang.

#### Bij het **omdoen van de talliet:**

Baruch Atta Adonai, Elohenu melech ha-olam, Asher kidshanu bemitswotav wetsiwanu lehitateef  
batsietsiet  
(Geprezen, U, Eeuwige onze God, Koning van de wereld die ons door Zijn geboden bijzondere taken  
heeft opgelegd en ons een gebod heeft gegeven -het kleed- de tsietsiet om te doen.

#### Bij het **leggen van de Tefillin:**

(aanbrengen arm tefillin)  
Baruch Atta Adonai Elohenu melech ha-olam asher kidshanu bemitzwotav wetsiwanu lehanieach  
tefillin.  
(Geprezen, U, Eeuwige onze God, Koning van de wereld die ons geheiligd heeft door Zijn geboden en  
ons opgedragen heeft de tefillin te leggen). (Rabbijn I. Vorst vertaalt het, in het boek Baderech, als  
volgt: Moge U- G.d., Koning van de wereld - naderbij gebracht worden doordat wij de geboden  
vervullen waarmee U ons uit het alledaagse hebt opgeheven: zovervullen wij nu Uw gebod tefillien te  
leggen).

(aanbrengen hoofd tefillin)

Baruch Atta Adonai Elohenu melech ha-ilam asher kidshanu bemitzwotav wetsiwanu al mitswat  
tefillin  
(Geprezen, U, Eeuwige onze God, Koning van de wereld die ons geheiligd heeft door Zijn geboden en  
ons opgedragen heeft het gebod van de tefillin)  
Baruch shem kvod malchuto le-olam vaed  
(Geprezen zij de Naam van Zijn glorierijk koningschap tot in alle eeuwigheid)

#### **Het Kaddiesh gebed**

(voorganger)

Jitgaddal vejitkadash sjmeh rabba, be'alma die vera chiroetéh,  
Vejamliéch malchoetéh bechajeechon ovejomeechon oevechajjé  
dechol bet jisraël, Ba'agala oewizman kariiev, ve'imroe amén.  
(Laat de grootheid en heiligheid van Zijn grote Naam vermeld worden in de wereld die Hij geschapen  
heeft, volgens Zijn wil en moge Hij Zijn koningschap vestigen tijdens uw leven en tijdens het leven  
van heel het huis Jisrael, spoedig en binnenkort. Zegt nu: Amen.)

(gemeente en voorganger)

Jehé shemeh rabba meworach, le'olam oele'almé olmajá.

(Moge Zijn grote Naam geprezen zijn in alle eeuwigheid)

(voorganger)

Jitbarach vejisjtabbach vejitpa'ar vejitromam vejitnassé vejithaddar vejitalle vejithallal sjmeh dkoedesja, Beriech hoe, le'ella (Rosh Hashanna – einde Yom Kippur + oele'ella) min kol birchata vesjierata toeshbechata venechmata da'amieran be'alma, Ve'imroe: amén.

(Moge geprezen, met hulde, roem en hoogachting vermeld, verheven, verheerlijkt en met extatische lof bezongen worden, de Naam van de Heilige, die geprezen is, boven (Rosh Hashanna – einde Yom Kippur: ver boven) alle uitingen van prijzen, gezang, hulde en troost, die er in de wereld geuit worden. Zegt nu: Amen.)

(voorganger)

Titkabbal tselotehon oeva'oetehon dechol jisraël koddam avoehon die visjmajja ve'imroe: amén.

(Dat het gebed en smeken van heel Israël bij hun Vader in Hemel aangenomen mag worden. Zegt nu: Amen.)

(voorganger)

Jehé sjelama rabba min sjmajja vechajjém alenoe ve'al kol jisraël, veimroe amén.

(Moge er veel vrede uit de Hemel komen en leven, voor ons en voor heel Israël. Zegt nu Amen.)

(voorganger)

Ose shalom bimromav hoe ja'ase shalom alenoe ve'al kol jisraël, ve'imroe amen.

(Die vrede sticht in Zijn hoge sferen moge ook vrede brengen voor ons en voor heel Israël. Zegt nu: Amen.)

Het **Kaddiesh-jatom** (voor de rouwenden)

(voorganger)

Jitgaddal vejitkadash sjmeh rabba, be'alma die vera chiroetéh, Vejamlíech malchoetéh bechajeechon ovejomeechon oevéchajjé dechol bet jisraël, Ba'agala oewizman kariév, ve'imroe amén.

(Laat de grootheid en heiligheid van Zijn grote Naam vermeld worden in de wereld die Hij geschapen heeft, volgens Zijn wil en moge Hij Zijn koningschap vestigen tijdens uw leven en tijdens het leven van heel het huis Jisrael, spoedig en binnenkort. Zegt nu: Amen.)

(gemeente en voorganger)

Jehé shemeh rabba meworach, le'olam oele'almé olmajá.

(Moge Zijn grote Naam geprezen zijn in alle eeuwigheid)

(voorganger)

Jitbarach vejisjtabbach vejitpa'ar vejitromam vejitnassé vejithaddar vejitalle vejithallal sjmeh dkoedesja, Beriech hoe, le'ella (Rosh Hashanna – einde Yom Kippur + oele'ella) min kol birchata vesjierata toeshbechata venechmata da'amieran be'alma, Ve'imroe: amén.

(Moge geprezen, met hulde, roem en hoogachting vermeld, verheven, verheerlijkt en met extatische lof bezongen worden, de Naam van de Heilige, die geprezen is, boven (Rosh Hashanna – einde Yom Kippur: ver boven) alle uitingen van prijzen, gezang, hulde en troost, die er in de wereld geuit worden. Zegt nu: Amen.)

## Shema Deut 6:4

SHMA JISRAEL: ADONAI ELOHENU, ADONAI ECHAD

HOOR, ISRAEL: DE EEUWIGE IS ONZE GOD; DE EEUWIGE IS ÉÉN!

Zacht: Baruch Shem kvod malchuto leolam vaed. Geprezen de Naam van Zijn koninklijke Majesteit, voor alle eeuwigheid.

Deut 6:5-9

Ve-ahavta et Adonai Elohega, begol levavega oevogol nafshega oevogol me-odega.

(Gij zult de Eeuwige, uw God, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw kracht.)

Vehajoe hadevaraiem ha eele, asher anogie metsavega hayom al levavega.

Veshinantam levanega vedibarta bam, beshivtega beveetega, oevelegtega vaderech oeveshogbega oevokoemega.

(Wat ik u heden gebied, zal in uw hart zijn, gij zult het uw kinderen inprenten en daarover spreken, wanneer gij in uw huis zit, wanneer gij onderweg zijt, wanneer gij nederligt en wanneer gij opstaat.)

Oekeshartam le-ot al jadega vehajoe letotafot been eenega.

(Gij zult het ook tot een teken op uw hand binden en het zal u een voorhoofdsband tussen uw ogen zijn)

Oegetavtam al mezoezet beetega oevisjarega.

(en gij zult ze schrijven op de deurposten van uw huis en aan uw poorten.)

Bij het **handenwassen** voor het (brood) **eten**:

Baruch Atta Adonai, Eloheinu Mèlèch ha'olaam, ashèr kied-shanu bemiets-wotav we-tsiewanoe al ne-tielat ja-dajiem

(Geprezen, U, Eeuwige onze God, Koning van de wereld die ons geheiligd heeft door Zijn geboden en ons opgedragen heeft onze handen te wassen)

Bij het **brood eten**:

Baruch Atta Adonai eloheinu Melech ha olam hamotzi lechem min ha aretz

(Geprezen bent U, Eeuwige onze God, koning van het heelal die het brood uit de aarde doet voortkomen)

**BIRKAT HAMAZON** Dankzegging na de maaltijd

Birkat Hamazon: Dank tezeggen voor genoten spijzen stamt uit zeer oude tijden en berust op het Thora woord in Deut.8:10:

“En als je dan naar genoeg gegeten hebt, dank dan de Eeuwige ,je G'd, voor het goede land dat Hij je heeft gegeven.”

-je zult eten

-je zult je verzadigen

-je zult G'd danken

De Talmud vertelt ons dat Avraham al bekend was met dankzegging na de maaltijd. Volgens Sota 10a, plantte Avraham een tamarisk in Beersheva (Gen 21:33) voor reizigers zodat zij in de schaduw

konden uitrusten van hun vermoeiende reis. Avraham, de amud hachesed (de pilaar van liefdadigheid) voorzag deze reizigers van eten en drinken. Als de gasten hem wilde danken voor de genoten maaltijd, verzocht Avraham niet hém, maar HaShem te bedanken. Hoewel in de Bijbel niet specifiek wordt gerefereerd aan personen die een zegen over voedsel uitspreken, geldt het feit dat Avraham gewoon was dit te doen als een fundament voor het Joodse voorschrift te bensen. (Bensen is de Yiddische verbastering van het Latijnse woord "benedicere", dat zegenen betekent).

Vast staat dat ten tijde van de Maccabeen het zeggen van de eerste 3 zegeningen van het Birkat Hamazon, gemeengoed was.

Men spreekt Birkat Hamazon alleen uit als men brood heeft gegeten gemaakt van de 5 graansoorten van Israel: tarwe, gerst, spelt, haver of rogge (tenminste ter grootte van een olijf), en vooraf de zegenspreuk Hamotsie heeft uitgesproken.

De dankzegging mag in de eigen taal worden geciteerd.

Gewoonte is om dit hardop te doen en/of gedeeltes te zingen.

Men zegt Birkat Hamazon op de plaats waar men heeft gegeten en doet dit zittend.

(Orach Chayim 182-201)

Wanneer 3 mannen (vanaf 13 jaar) samen hebben gegeten zeggen zij gezamenlijk het dankgebed en laten een inleiding hieraan voorafgaan, het zogenaamde mezoeman bensen.

Vóór het Birkat Hamazon wordt een Psalm-vers geciteerd:

- Door de week, Psalm 137: Daar aan Babels stromen...
- Op Shabbat, Jom Tov en Rosh Chodesj, Psalm 126; Sjier Hama'alot.

*Birkat Hamazon is opgebouwd uit 4 brachot:*

- 1) Het voedsel. In deze zegen wordt dankbaarheid geuit over het voedsel. Deze zegen is geformuleerd door Mozes voor het manna in de woestijn.
  - 2) Het land. Een dankzegging voor het Land Israel. Deze zegen is geformuleerd door Joshua toen hij het volk Israel het Land binnenvoerde.
  - 3) Jeruzalem. In deze zegen wordt het verlangen geuit voor het herbouwen van de Heilige Stad, Jeruzalem. De bracha wordt toegeschreven aan Koning David -toen hij Jeruzalem inwijdde als de hoofdstad van Israel 3000 jaar geleden, en door Salomo toen hij de Tempel bouwde.
  - 4) G'd's Goedheid. Deze zegen verwoord G'd's goedheid en is geschreven door Rabban Gamliel en ingesteld door het Sanhedrin van Yavneh. Deze bracha valt onder de rabbijnse verplichting.
- Na deze 4 brachot volgt een serie van korte gebeden die ieder beginnen met het woord Harachaman (de barmhartige) waarin wordt gevraagd om G'd's medelijden en ontferming. Deze zegeningen worden niet uitgesproken door hen die de traditie van de Vilna Gao volgen.

*Birkat Hamazon (door -de- week)*

*Bracha 1 (Mozes)*

Geprezen, u, Eeuwige, onze G'd, Koning van de wereld die de hele wereld door zijn goedheid, welwillendheid en ontfermende liefde van voedsel voorziet. Hij geeft ieder wezen voedsel, want onbepert is Zijn liefde. Door Zijn grote goedheid hebben wij nooit gebrek geleden; moge er voor ons nooit en te nimmer gebrek aan voedsel zijn, om der wille van Zijn grote Naam. Hij is het immers die allen voedsel en levensonderhoud verschaft, die allen goed doet en voor al de door Hem geschapen schepselen voeding verzorgt. Geprezen, U, Eeuwige die allen van voedsel voorziet.

### *Bracha 2 (Joshua)*

Wij danken U, Eeuwige, onze G'd, dat U onze voorouders een heerlijk, goed en ruim land hebt gegeven en ons Eeuwige, onze G'd, uit het land Egypte hebt weggevoerd, ons van het regime van slavernij gered hebt; voor het verbond met U dat U met een zegel aan ons lichaam bevestigd hebt, voor Uw Tora die U ons geleerd hebt, voor Uw wetten die U ons bekend hebt gemaakt, voor het leven, de genade, en de liefde, die U ons hebt geschonken en voor het genot van het voedsel waarvan U ons voor ziet en waarmee U ons onderhoudt, altijd, iedere dag, elke tijd en ieder uur. Voor dit alles, Eeuwige, onze G'd, danken wij U en prijzen wij u -moge Uw Naam steeds door alles wat leeft geprezen worden in alle eeuwigheid- zoals geschreven is: "En als je dan naar genoeg hebt gegeten, dank dan de Eeuwige, je G'd, voor het goede land dat Hij gegeven heeft". Geprezen, U, Eeuwige, voor het land en voor het voedsel.

### *Bracha 3 (David en Salomo)*

Ontferm, U, Eeuwige, onze G'd, over Israel Uw volk, over Jeruzalem Uw stad, over Tsion het verblijf van Uw Majesteit, over het koningschap van het Huis van David, de door U gezalfde, en over de grootse en gewijde tempel, waaraan Uw Naam verbonden is. Onze G'd, onze Vader, wees herder over ons, voed ons, verschaf ons levensonderhoud, verzorg ons in ruime mate en geef ons, bij al onze zorgen, spoedig weer verruiming. Laat ons toch, Eeuwige, onze G'd, niet aangewezen zijn op de goede gaven van mensen, noch op hun leningen, maar alleen op Uw volle, open, heilig, ruime hand, zodat we ons nooit en te nimmer behoeven te schamen en te blozen.

Herbouw dan Jeruzalem, de heilige stad, spoedig in onze dagen. Geprezen U, Eeuwige die Jeruzalem met barmhartigheid herbouwt. Amen.

### *Bracha 4*

Geprezen, U, Eeuwige, onze G'd, Koning van de wereld, G'd, onze Vader, onze Koning, onze machtige Schepper, Verlosser en Vormer, onze Heilige, de Heilige van Ja'akov, onze herder, de herder van Israel, de Koning die goed is en goed doet aan allen, want iedere dag opnieuw is Hij het, die goed voor ons is geweest, goed voor ons is, en goed voor ons zal zijn. Hij is het, die ons altijd goeds heeft bewezen, bewijst en zal bewijzen, met welwillendheid, liefde en in ontferming en in ruime mate van redding, succes, zegen, hulp, troost, levensonderhoud, verzorging en ontferming, leven en vrede en alleen maar goeds. Moge Hij het ons aan niets goeds laten ontbreken.

De Barmhartige, Die in alle eeuwigheid over ons regeert. Die geprezen wordt in de hemel en op aarde. Die gehuldigd wordt tot in alle geslachten, die door ons geroemd wordt tot in de verste toekomst en geeerd tot in alle eeuwigheid. Die ons op eervolle wijze in ons onderhoud laat voorzien. Die het juk dat ons op de nek ligt breekt en ons recht op naar ons land laat gaan. Die in dit huis Zijn overvloedige zegen moge zenden, aan deze tafel, waaraan wij gegeten hebben. Die ons de profeet Elia zal zenden-ten goede zij hij herdacht-die ons goede berichten van hulp en troost brengen. Die -de Medinat Israel-en allen die, in volle overgave, zich daarvoor inzetten zegene moge.

Moge de Barmhartige mij zegene (en mijn man/vrouw, kinderen, ouders) en alles wat ik heb, en al wat van ons is, zoals onze voorouders Avraham, Yitschak en Ja'akov in alle opzichten gezegend waren, zo zegene Hij ons allen tezamen met een volmaakte zegen. Laten wij hierop Amen zeggen.

Moge er over hen en over ons in de hemel een gunstig oordeel geveld worden, tot handhaving van de

vrede. Mogen wij zegen ontvangen van de Eeuwige en een rechtvaardig oordeel van G'd die ons steeds helpt; mogen wij welwillendheid en een juist begrip ondervinden van G'd en de mensen.

De Barmhartige, die ons waardig moge keuren de tijd te beleven van de Masjjeach, het leven in de wereld die komen zal. Hij, die groot laat zijn de hulp aan Zijn koning en die liefde bewijst aan Zijn Masjjeach, aan David en diens nakomelingen in alle eeuwigheid. Hij die vrede sticht in Zijn hemel, moge ook vrede stichten voor ons en voor heel Israel. Zegt hierop Amen.

Hebt ontzag voor de Eeuwige, jullie, door Hem gewijd, want die dat ontzag hebben zal het aan niets ontbreken. Jonge leeuwen kunnen gebrek en honger lijden, maar die de Eeuwige zoeken hebben aan niets gebrek. Dankt de Eeuwige, want Hij is goed, want Zijn liefde is voor altijd. Die Uw hand opent en al wat leeft zich laat verzadigen naar genoegen. Gezegend de man die op de Eeuwige vertrouwt, dan zal de Eeuwige hem zijn vertrouwen schenken. Jong ben ik geweest en nu ben ik oud geworden, maar nooit zag ik een onschuldige in de steek gelaten en zijn kinderen om brood bedelen. De Eeuwige geeft Zijn volk macht, de Eeuwige zegene Zijn volk met vrede.  
(uit Siddoer, Jitschak Dasberg blz 345-351)

**Tefilat Haderech:** Voor het **op reis** gaan (buiten je woonplaats)

Ye-hi ra-tson mi-l'fa-ne-cha  
A-do-nai e-lo-he-nu ve-lo-he a-vo-te-nu  
she-to-li-che-nu l'sha-lom  
v'ta-tsi-de-nu l'sha-lom  
v'tad-ri-che-nu l'sha-lom,  
v'ta-gi-e-noe lim-choz chef-tse-nu  
l'cha-yim ul-sim-chah ul-sha-lom.  
V'ta-tsi-le-nu mi-kaf kawl o-yev  
v'o-reiv v'lis-tim v'cha-yot ra-ot ba-de-rech,  
u-mi-kawl mi-ne fur -a-ni-yot  
ha-mit-ra-g'shot la-vo la-o-lam.  
V'tish-lach b'ra-chah b'chawl b'- ma-a-se ya-de-nu  
v'ti-t'ne-nu l'chein ul-che-sed ul-ra-cha-mim b'e-ne-cha  
uv-e-nei chawl ro-e-nu.  
V'tish-ma kol ta-cha-nu-ne-nu  
ki El sho-me-a t'fi-lah v'ta-cha-nun a-tah.  
Ba-ruch a-tah A-do-nai  
sho-me-a t'fi-lah.



Moge het Uw wil zijn, Eeuwige, onze God en God van onze voorouders, dat U ons in vrede zult laten reizen, ons in vrede zult leiden, ons tot steun zult zijn in vrede, dat U ons ons reisdoel zult laten bereiken; ons leven behoedend, in blijdschap en in vrede.

Moge U ons redden uit handen van iedere vijand die het op ons gemunt heeft, van verkeersongeluk en van allerlei noodlottige gebeurtenissen, die plotseling over de wereld kunnen komen.

Laat er zegen rusten op hetgeen we ondernemen en laat ons sympathie en liefderijk medeleven bij u vinden en bij allen die ons ontmoeten. Moge U ons gebed verhoren, want U bent een God die een gebed verhoort. Geprezen, U, Eeuwige die een gebed verhoort.