

*Uit: Voor de ouders in: 'Mijn eerste Gebeden en Berachot'. (Uitgave Nederlandse vertaling Sja'ar)*

## **Sjehechejanoe**

Na het zingen van 'Lang zal ze leven' zeg je Sjehechejanoe. Zo eenvoudig is het. Met dat als een eerste begin, zullen andere gelegenheden zich meer en meer vanzelf voordoen. Er zijn gelegenheden die wij met het hele joodse volk delen; er zijn momenten die alleen voor ons eigen leven bijzonder zijn. Terwijl er berachot zijn die alleen op tijden gezegd kunnen worden die door anderen zijn vastgesteld, is de beracha Sjehechejanoe van jou om te gebruiken op een moment dat jij daarvoor kiest. Het Ivriet kan misschien wat problemen opleveren, maar de betekenis ervan is heel direct: Wij zegenen de Ene die ons het leven heeft gegeven en die ons in staat heeft gesteld deze tijd te bereiken. Het Sjehechejanoe wordt door het gezin hardop gezamenlijk gezegd bij belangrijke gebeurtenissen in de levenscyclus en bij het begin van elke grote feestdag, maar het is ook bedoeld voor momenten die meer privé zijn. Onze vriend, de Rambam, raadt ons aan deze beracha te zeggen als iemand een nieuw huis heeft gebouwd, nieuwe dingen heeft gekocht, goed nieuws hoort, een vrucht voor de eerste keer eet in het nieuwe seizoen, of een vriend voor het eerst weer ziet na meer dan dertig dagen. Neem de vrijheid om de lijst uit te breiden; voeg elk moment of elke ervaring die je koestert, er aan toe, elke gebeurtenis die voelt 'als de allereerste keer.'  
Moge jij en je kinderen heel vaak tegen elkaar zeggen: 'Dit was heel speciaal. Laten wij Sjehechejanoe zeggen.'

---

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
שֶׁחַיֵּינוּ וְקִיּמָנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזִמְן הַיּוֹם:

Baroech Ata Adonai, Eloheenoë melech haolam,  
sjehechejanoe wekimanoë wehigianoë lazeman hazè

Geprezen bent u, Eeuwige onze God, bron van alle bestaan.  
die ons in leven houdt, ons stand doet houden en  
die ons deze dag heeft laten bereiken en beleven.

---

**Links** naar you tube filmpjes met Sjehechejanoe op melodie van Debbie Friedman

Goed duidelijk gezongen (met gebaren doventolk)

[www.youtube.com/watch?v=lpwV0x5BwOw](http://www.youtube.com/watch?v=lpwV0x5BwOw)

Tekst en uitleg (engels) wanneer je Sjehechejanoe zegt. (zang is wat minder).

[www.youtube.com/watch?v=3ycJ06kMd0c](http://www.youtube.com/watch?v=3ycJ06kMd0c)

filmpje van **hebviz**: Everyday is a Shehechyanu Day! Come join the Wizards in thanking G-d for being able to live to see this special day