

BIRKAT HAMAZON, het ´bensjen´

Door de berachot worden de mensen eraan herinnerd, dat ze niet zo mogen eten als de dieren. Elk dier eet instinctief en elke diersoort vindt in de natuur ook instinctief zijn eigen voedsel. Een dier denkt niet na over wat hij eet. Maar een mens moet dat wel doen. Die moet niet onbepaald doden en niet onbepaald eten. Een mens mag niet instinctief eten, maar moet leren zijn voedsel zorgvuldig te kiezen. Daarom zegt de Tora dat je niet lukraak alles mag eten.

Niet alleen mag je niet alles eten, je moet ook leren dat voldoende eten niet zo vanzelfsprekend is. Miljoenen mensen hebben geen eten genoeg. Wie het wel heeft, mag er heel dankbaar voor zijn. Daarom verbiedt de Talmoed ook voedsel weg te gooien.

Om je eraan te herinneren dat eten een "heilige" handeling is en dat je dankbaar voor het voedsel moet zijn, daarom zijn er berachot om te zeggen voor je eet, en is er een dankgebed voor als je klaar bent met eten. Zoals we de sjabbat beginnen met het aansteken van de kaarsen en het maken van kidoesj en eindigen met havdala, zo heeft ook de maaltijd een begin: de beracha over brood ("motsi maken") en een afsluiting: het birkat hamazon ("bensjen").

De Tora zegt heel duidelijk: "Als je gegeten hebt en verzadigd bent, dank dan God voor het goede land, dat Hij je gegeven heeft." (*Devariem 8:10*).

Voor we gaan eten, als we honger hebben, willen we God wel bedanken voor het eten dat voor ons op tafel staat, maar als we gegeten hebben vergeten we God nog wel eens en gaan we weer verder met waar we mee bezig waren. Daarom zegt de Tora: "Pas op, dat je God niet vergeet!". Denk er dan aan dat God het is die je de kracht en de energie geeft om eten te kopen en klaar te maken, mooie huizen te bouwen enz.

- Birkat Hamazon betekent: ´het zegenen van het eten´.
- Birkat Hamazon moet je zeggen aan de tafel waaraan je gegeten hebt.
- Als drie of meer personen het samen zeggen, begint het met een ´uitnodiging/oproep tot´ en een ´antwoord daarop´ (net zo als bij het *Barachoe*).
- Er zijn vier berachot in het Birkat Hamazon en een extra stukje dat je doet op Sjabbat en Feestdagen.
- Ieder beracha vertelt een ´verhaal´ en samen vertellen die stukjes de geschiedenis van het joodse volk.
- Op sjabbat beginnen we met Psalm 126 (sjier hamaälot).

De 'verhalen' bij de vier berachot van het Birkat Hamazon en een opdracht.

Mosjee schreef de eerste beracha: 'Geprezen bent U, Eeuwige, die alles voedt'. toen God het joodse volk voor het eerst manna te eten gaf.

Jehosjoea schreef de tweede beracha waarin hij 'God dankt 'voor het land en het voedsel', toen hij met het joodse volk het Beloofde Land binnentrok.

David en **Sjlomo** schreven de derde beracha: 'de Eeuwige die in Zijn barmhartigheid Jeroesjalajim herbouwt'.

David schreef 'voor Jisraëel Uw volken Jeroesjalajim Uw stad'.

Sjlomo schreef over Uw huis (de Tempel). In ons liberale bensjboekje vind je dit niet (wij geloven er niet in dat de tempel herbouwt gaat worden).

De vierde beracha: 'God is goed en doet goed' (hatov wehameetiev) is later toegevoegd in de tijd van **Bar Kochba** toen de Romeinen ons volk verslagen hadden. We hadden het toen heel moeilijk maar een klein wonder zorgde dat het een beetje beter ging.

Het slot van de birkat hamazon is de wens om echte, blijvende vrede voor de hele wereld, om het goed samenleven van alle mensen, alle volkeren, zonder oorlog of vijandschap.

"Mag Hij, Die vrede maakt in de hoge ook vrede maken voor ons en heel Israëel,"
"Osé sjalom bimromav hoe jaásé sjalom alénoe weäl kol jisraël we'imroe amèn."

Zoek in een 'Bensjboekje' op waar elke beracha begint.

Leer bensjen (ieder les een stukje)

Ga naar de muziekbibliotheek van het [Levisson Instituut voor de melodie](#)

Op internet vind je ook andere melodieën maar begin met deze melodie die ook tijdens het landelijk onderwijs weekend wordt gebruikt.

Xtra

Wist je dat in de Sefardische / Portugese traditie voor het bensjen het lied **Bendigamos** (= laat ons prijzen) wordt gezongen? De tekst is in het Spaans (niet, zoals sommigen denken, Ladino

Kijk op blz. 112 van het bensjboekje en luister naar [Bendigamos](#) opname Levisson Instituut

Of kijk en luister naar dit [You Tube filmpje](#)
of naar deze [opname van Rabbi Shuviel Ma'aravi](#) met tekst

Zoek er zelf ook een op die je mooi gezongen vindt of waarvan je de opnamen mooi vindt.