

The following prayer of intention for cooking was found in the Lederman shul in Bnei Brak. Its author is unknown.

# תפילה לאשה לפני הבישול

לכבוד שבת ויום טוב

רבונו של עולם, הנני עומדת מוכנה ומזמנה להתחיל במלאכת הקדש, להכין בשר ודגים וכל מטעמים. לכבוד השבת הקדושה {לכבוד יום טוב} לקיים מקרא שכתוב "והכינו את אשר יביאו." לכל טרחתי ובכל עמלי, אנא, משמים שים נא את ברכתך. ובכל תבשיל ותבשיל, אנא, משמים פזר את התבלין ששמו שבת, שאי אפשר להשיגו בעולמנו עבור כל ממון שהוא, רק על ידי שאשליך יהבי בתחנה לפניך, רבונו העולם.

ובטרם אתחיל במלאכת כפלי, אתן בדי פרוטה לצדקה, כֹּאֲשֶׁר צוֹיִתְנוּ "כי פתח תפתח את ידך."

ותן לי רבונני, שמחה בלבבי, ששוב מתקרבת שבת המלכה {ששוב מתקרב חג ומועד} שנתת לנו באהבה. ובאהבה ובחשק רב, בבריאות הגוף והנפש, אכין כל תבשיל ותבשיל. ותשמרני ותנצרני ותסמכני, שלא תבוא שום תקלה על ידי, והכל יהיה כשר ומדקדק כֹּאֲשֶׁר צוֹיִתְנוּ. ואל יבהלוני רעיונות המאכלים, בשעה שאני עומדת ומתפללת לפניך מתוך הספר, אלא בשעה שאני מבשלת תהינה שפתי ממלכות תפלה לפניך מתוך הלב.

מודה אני לפניך, על שנתת לנו בזה השבוע צרכי השבת {החג} ותתן לנו היום ובכל יום תמיד מידה המלאה, הפתוחה, הקדושה {הגדושה} והרחבה ולא על ידי מתנת בשר ודם.

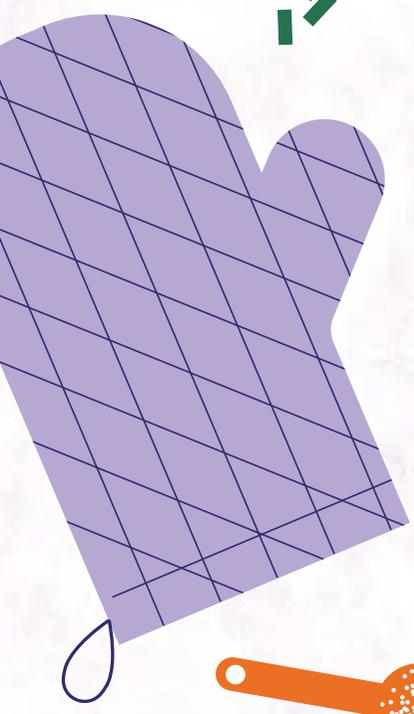
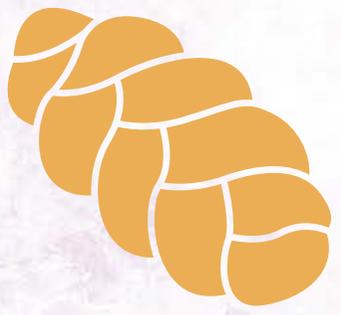
ויהיו נא מזונותי {המאכלים} אשר אני טורחת ועמלה לכבוד השבת {מועד} לרצון על מזבחך, כאלו הקרבתים לפניך א-ל רחום וחנון, כמו שאמרו חכמינו זכרונם לברכה "כל זמן שבית המקדש היה קיים, מזבח מכפר על ישראל, ועכשו שלחנו של אדם מכפר עליו". ונאכל בשמחה כי כבר רצו.

ויהיו נא המאכלים אשר טרחת ועמלתי לכבוד השבת {המועד} ערבים ונעימים גם לפני אישי, גם לפני בני ביתי ולפני כל המסבים על שלחנו מעמד בית ישראל כֹּאֲשֶׁר צוֹיִתְנוּ "ואהבת לרעהו כמותו."

ואוסיף לפניך תפלה, אלקי, שיהיה כל האכל העולה על שלחנו מזכיר לפני, שהכל ממך, אב רחום וחנון, מתנת חנם. ולא תעלה בלבי מחשבת פגול, המאוסה בעיניך, ולא הרהורי גאון והתנשאות.

ונהיה אנחנו וצאצאינו לומדי תורתך לשמה, מכשרים בדיני שלחן ערוך ודיני בשול בשבת ויום טוב לפרטיהם ודקדוקיהם.

בכונת לב תמים, נברך ונודה לשמך הגדול, הצור משלך אכלנו ושבענו ונהללך ונשבחך בזמירות ותשבחות מעתה ועד עולם.



# TEFILLAH FOR A WOMAN BEFORE COOKING

IN HONOR OF SHABBOS AND YOM TOV

**MASTER OF THE WORLD,** I stand ready and prepared to begin the holy work of making fish, meat, and all kinds of delicacies in honor of the holy Shabbos (or Yom Tov). In doing so, I am fulfilling the verse (Shemos 16:5), “*V’heichinu es asher yavi’u*, they should prepare what they will bring (to Shabbos or Yom Tov).” Within all my work and toil, please place Your blessing from Heaven. In every single dish, please send a gift from Heaven and sprinkle that special spice called Shabbos, a spice which is impossible for us to access in this world, no matter how much money we would spend. This Shabbos spice can only come through our beseeching before You with an entreaty, Master of the world.

Before I begin the work of my hand, I will give a *pruta* to charity as You have directed us (*Devarim* 15:8), “You shall surely open your hand (to the poor).”

Grant to me, My Master, that I should feel joy as the Shabbos Queen once again gets closer to arriving. You gave us this gift of Shabbos with love and let me accept it with love, great desire, physical and spiritual health. Allow me to prepare each food, guard and protect me, support me, so that no obstacle or failure should come as a result of my efforts. Every food should be kosher and proper, as You have commanded us.

Let not my thoughts wander toward food preparation worries while I *daven* to You during my regular prayers. On the contrary, allow me to have my lips moving in prayer with a sincere heart while I cook.

I am so thankful to You for giving me all of my Shabbos needs this week, and You continue to give us our needs every day with Your complete, open, holy and wide hand, and You do not give it through the handouts of other people.

May the foods I have toiled and labored to prepare for the honor of Shabbos be accepted before You on Your altar, as if I have brought a sacrifice to You, G-d who is merciful and gracious. As Chazal say, at the time of the Temple, the altar would atone for Yisrael and now, one’s own table atones for him. Let us eat with joy for You have accepted our service.

Let the foods that I toiled and labored for the honor of Shabbos be tasty and delicious to my husband and to all members of my household, and to all those who will be at my table from Your nation of Yisrael, as You have commanded us to invite guests and to love all others as we love ourselves, “*Ve’ahavta l’rei’acha kamocho.*”

I add another prayer, my G-d, that all of the food that I will place on our table should remind me that all comes from You as a free gift, My compassionate and gracious Father. Let not any tainted, disgusting, arrogant thoughts come to me (making me feel that I did all the preparations on my own).

Let us and our children learn Your Torah for its sake (*lishma*) and may we be knowledgeable in all the laws in the *Shulchan Aruch* of cooking for Shabbos, with all of its details.

With a simple and sincere heart, we will bless and thank Your Great Name. *HaTzur*, the Rock, we have always eaten and have been satisfied from You, and we will praise and extol You with songs and praises from now until forever! 👑

English translation by Rabbi Baruch Leff

