

בית המדרש הווירטואלי (V.B.M) ע"ש ישראל קושיצקי שלייד ישיבת הר עציון שיעורים בדרכיה: אישה והלכה

צוות דרכיה, לורי נוביק

תפילה (ד) | ברכות השחר

האם נשים חייבות בברכות השחר? מה לגבי תקנת אמירת מאה ברכות ביום?

- [לחצו כאן](#) כדי לראות גרסה מעודכנת של השיעור עם כלי למידה נוספים באתר דרכיה.
- [הרשמו כאן](#) לניוזלטר כדי לקבל עוד עדכונים ותכנים ממיזם דרכיה.
- נשמח לקבל הערות והארות [כאן](#).

מאת לורי נוביק | עריכה: הרב עזרא ביק, אילנה אלצפן, שיינע גולדברג והרב דוד ספרלינג
תרגום: שיראל גרסון | עריכה בעברית: עדיה בלנק

תפילה (ד) | ברכות השחר

לאחר הברכות של השכמת הבוקר, הבאות בתור הן ברכות השחר. רובן מופיעות בגמרא:

ברכות ס ע"ב
כי שמע קול תרנגולא, לימא [יאמר] 'ברוך אשר נתן לשכוי בינה להבחין בין יום ובין לילה'. כי פתח עיניה, לימא 'ברוך פוקח עורים'. כי תריץ ויתיב [כאשר מתיישב ישר], לימא 'ברוך מתיר אסורים'. כי לביש [מתלבש], לימא, 'ברוך מלביש ערומים'. כי זקיף, לימא 'ברוך זוקף כפופים'. כי נחית לארעא [יורד לקרקע], לימא 'ברוך רוקע הארץ על המים'. כי מסגי [הולך], לימא 'ברוך המכין מצעדי גבר'. כי סיים מסאניה [סוגר את סנדליו], לימא 'ברוך שעשה לי כל צרכי'. כי אסר המייניה [קושר חגורתו], לימא 'ברוך אוזר ישראל בגבורה'. כי פריס סודרא על רישיה [פורס סודר על ראשו], לימא 'ברוך עוטר ישראל בתפארה' ... ויהי רצון מלפניך ה' אלקי שתרגילני בתורתך ודבקני במצותיך...ברוך אתה ה' גומל חסדים טובים לעמו ישראל.

ברכות אלה מכסות בפירוט רב את הפעולות הרגילות של הקימה בבוקר ולבישת הבגדים.

על מה מברכים את ברכות השחר?

ישנן שתי גישות מרכזיות כיצד לראות את ברכות השחר: כברכות הנהנין המבטאות הנאה אישית מהעולם הזה, או כברכות שבח על תפקוד העולם בזכות חסדיו של הקב"ה.

1. **הנאה אישית.** הגמרא כותבת שעל אדם לברך כל ברכה מברכות השחר בזמן שהוא עושה את הפעולה המתוארת בה. לדוגמה, אדם יברך את הברכה הראשונה בשומעו את קריאת התרנגול – השעון המעורר. הרמב"ם מקבל גישה זו להלכה.

רמב"ם הלכות תפילה ז, ז
שמנה עשר ברכות אלו אין להם סדר אלא מברך כל אחת מהן על דבר שהברכה בשבילו בשעתו... וכל ברכה מהן שלא נתחייב בה אינו מברך אותה.

הרמב"ם רואה את ברכות השחר כברכות שבח הנאמרות רק כאשר אדם חווה אותן באופן אישי, ממש כפי שאנו מברכים על הברק רק אחרי שרואים אותו. בכללותן, ברכות אלו מבטאות הכרה בכך שהקב"ה הוא זה שמאפשר לנו לנהל את שגרת הבוקר שנראית לנו כה טבעית, ולכן רצוי לומר אותן בכל יום. אך לא ניתן לברך על פעולה או חוויה שהאדם אינו חווה באופן אישי.

II. שבח על העולם. הרמב"ן חולק על הרמב"ם. לשיטתו, ברכות אלה יכולות להיאמר ללא קשר לחווייתו האישית של האדם.

חידושי הרמב"ן מסכת פסחים דף ז עמוד ב
נ"ל [נראה לי] שסדר ברכות הללו של שחרית ברכות שבח הן על נוהג העולם ואפי' [ואפילו]
לא שמע שכו' מברך עליו וכן בכלן, וכן נהגו ומנהג ישראל תורה היא.

הרמב"ן מסביר שברכות השחר מבטאות שבח על האופן שבו ה' ברא את העולם. כל אחד יכול וצריך לתת שבח לה' על כך בכל יום, בין אם הוא חווה זאת ובין אם לאו. הכלבו, פוסק מסוף המאה החמש עשרה, מרחיב על רעיון זה:

ספר כלבו סימן א

וכן הנהיגו רב נטרונאי ורב עמרם ושאר הגאונים לסדר את כלם אפילו לא עשה המעשה, שלא על עצמו בלבד הוא מברך אלא על כל העולם מברך את השם שעשה כל הטובות והחסדים האלו תמיד לכל, ואף על פי שמלשון התלמוד משמע שראוי לברכן בשעת מעשה אפילו בעודו על מטתו ואפילו קודם נטילת ידיים, הגדולים ז"ל החמירו בזה ונהגו לסדר כלן אחר נטילת ידיים שיברכם בטהרה ובנקיות

הכלבו מוסיף שהנאת העולם בכללותו יכולה להיות בסיס לאמירת ברכות אלה. הן משבחות את טובו וחסדו של ה' בבריאת העולם ובשמירה עליו, ועל כל אחד להיות אסיר תודה על כך.

השולחן ערוך, בעקבות הרמב"ם, פוסק שיש לברך רק את הברכות המתאימות לכל גבר או אישה באותו יום. הברכות האחרות יכולות להיאמר בלי שם ומלכות, כדי לשמור על הסדר של הברכות מבלי לומר ברכה לבטלה. עם זאת, השולחן ערוך מכיר בכך שהמנהג הרווח הוא לברך את כל הברכות כיחידה אחת בתחילת התפילה, כדברי הכלבו, ולא בנפרד לאורך הבוקר. הרמ"א פוסק כדברי הרמב"ן (ולפי שיטת גאונים שקדמו לו).¹

מתי מברכים אותן?

אנו מברכים את ברכות השחר מדי יום כדי להיזכר בכל פעם מחדש בפלא של תפקוד העולם ובכך שאנו חלק ממנו. בעוד שהשולחן ערוך כותב שחובה לברך אותן בכל יום, הוא אינו מקצה זמן ספציפי לכך.²

המשנה ברורה פוסק שרצוי שברכות השחר ייאמרו עד סוף שעה רביעית (מסגרת הזמן האידיאלית לתפילת שחרית, שליש משעות האור שיש ביום). אך אם יש צורך, ניתן לברך אותן לאורך כל היום,

1 שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכות השחר ושאר ברכות סימן מו סעיף ח
כל הברכות האלו אם לא נתחייב באחת מהן, כגון שלא שמע קול תרנגול או שלא הלך או לא לבש או לא חגר, אומר אותה ברכה בלא הזכרת השם. הגה: וי"א [ויש אומרים] דאפילו לא נתחייב בהן מברך אותן, דאין הברכה דוקא על עצמו אלא מברכין שהקב"ה [שהקדוש ברוך הוא] ברא צרכי העולם. וכן המנהג, ואין לשנות.

שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכות השחר ושאר ברכות סימן מו
עכשיו, מפני שאין הידים נקיות וגם מפני עמי הארצות שאינם יודעים אותם, נהגו לסדרם [לברך את הברכות] בבהכ"נ [בבית הכנסת] ועונין אמן אחריהם, ויוצאים ידי חובתן.

2 שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכות השחר ושאר ברכות סימן מו סעיף ד
צריך לברך בכל יום.

ואפילו בלילה.

משנה ברורה סימן נב סעיף קטן י'
דזמן כל הברכות הוא כל היום בדיעבד וכן כתב בספר מעשה רב להגר"א ז"ל והוסיף שם עוד
יותר דאפילו בלילה עד שעת השינה הוא חיובן אם שכח לאומרן קודם ... ומ"מ [ומכל מקום]
לכתחלה צריך ליזהר שלא לאחר הברכות יותר מד' שעות על היום ...

מאחר שקיימת גמישות בזמנים, לפחות בדיעבד, ברכות השחר לא נחשבות כמצווה שהזמן גרמה.

נשים וברכות השחר

האם נשים חייבות בברכות השחר?

בהתאם למה שראינו, המשנה ברורה מעלה את האפשרות לכך שברכות השחר הן מצוות עשה שהזמן
גרמה, אך דוחה אותה. בשל כך, הפטור לנשים ממצוות עשה שהזמן גרמן אינו שייך כאן.

זאת ועוד, השולחן ערוך כותב שנשים מברכות "שעשני כרצונו" במקום "שלא עשני אישה". ברכה זו
היא חלק מברכות השחר, והשולחן ערוך אינו מציין או רומז שנשים פטורות מברכות אלו.

משנה ברורה סימן ע'
ומסתימת לשון הטוש"ע [הטור ושולחן ערוך] ... משמע דמברכות ברכות השחר כמו אנשים

חשוב מכך, הגיוני מאוד שנשים יברכו את ברכות השחר, שכן אלה הן ברכות שבח על העולם ועל
הזכות להיות חלק ממנו, והן רלוונטיות באותה מידה לנשים ולגברים.

ערוך השולחן כותב זאת בברור:

ערוך השולחן אורח חיים סימן ע'
ובברכות השחר חייבות מדינא שגם הן בכללא דברכות שעליהן נתקנו כל ברכות השחר

כל יהודי צריך לברך את ברכות השחר כהכרה יום-יומית בקב"ה ובעולם שברא.³

האם נשים צריכות לברך בלשון נקבה?

חלק מהברכות, כגון *שלא עשני גוי* ו*שלא עשני עבד*, מדברות על זהות ומבוססות על גמרא אחרת (בה
נתעמק יותר כשנגיע לברכת *שלא עשני אישה*). הן כתובות שם בגוף ראשון בלשון זכרי-יחיד. אך בלשון
נקבה נאמר *גויה ושפחה*.

האם יש לכך השפעה על הברכה שנשים מברכות? החיד"א כותב שכן:

חיד"א קשר גודל ה, כב
נשים מברכות שלא עשאני גויה שלא עשאני שפחה בשם ומלכות...

ככל הנראה, סברתו של החיד"א היא כזו: אישה אומנם יכולה להודות על כך שהיא איננה גוי או עבד,
אך דבר זה רחוק מאד מעולמה. לעומת זאת, במציאות חיים יותר דומה לחייה שלה יכולה הייתה אישה
להיות היא עצמה, אך לא יהודיה ולא בת חורין. לכן יותר מדויק בעבורה להודות על היותה אישה
שאיננה גויה או שפחה.

³ מכיוון שברכות השחר כוללות שבח והודאה, והברכה האחרונה שבהן משלבת בקשות, ייתכן שניתן לטעון כי ברכות השחר
יכולות להוציא אישה ידי חובת תפילה מדאורייתא. (הרחבה נוספת ניתן למצוא כאן.)

פסיקתו של החיד"א ששנים מברכות בלשון נקבה בשם ומלכות חשובה במיוחד. המשמעות לכך היא שגם הברכות בלשון נקבה נחשבות כברכות מן המניין. השינוי הלשוני חשוב מספיק בשביל שיהיה עדיף לברך בלשון נקבה, אך לא משנה את עצם הברכה מזו המקורית שמופיעה בגמרא.

כמאתיים שנה לאחר מכן, שבט הלוי חולק על כך:

שו"ת שבט הלוי חלק י סימן ח, א
אשר שאל בענין ברכת שלא עשני גוי ועבד לאשה אם יאמרו כן או גויה ושפחה כדעת... החיד"א
... לדידי אין ספק... שגם נשים מברכות גוי ועבד והנראה לענ"ד [לפי עניות דעתין], בסי' מ"ו
ס"ד הלשון צריך לברך בכל יום שלא עשני גוי ושלא עשני עבד ושלא עשני אשה ומסיים המחבר
והנשים מברכות שעשני כרצונו, פשוטם וסתימתם של דברים שבשאר ברכות אין הבדל בין
איש לאשה... והיינו גוי כולל זכר ונקבה, וכן עבד כולל זכר ונקבה...

לדברי שבט הלוי, אישה המודה על כך שאינה עבד כוללת בתוך כך גם את ההודאה שאינה שפחה,
עבד ממין נקבה.

על מה המחלוקת בעצם? יש לציין כי אף אחד מפוסקים אלה לא מטיל ספק בחיובה של אישה לברך
את ברכות השחר. הם חלוקים בשאלה מה יש להדגיש בברכות: דיוק בתיאור הנסיבות האישיות של
האדם, או נאמנות לנוסח המקורי של הברכה. לפי שיטת החיד"א, אולי ייתכנו מקרים נוספים שבהם
אישה תוכל לשנות את נוסח התפילה לגוף ראשון בלשון נקבה. לפי שיטת שבט הלוי, נשים מבינות
שהנוסח הכתוב בלשון זכר מתייחס לשני המינים, ואין צורך לבצע התאמה לכך, במיוחד כאשר קיים
מנהג קדום לשימוש בלשון זכר.

עם זאת, אפילו שבט הלוי מתיר התאמות בנוסח כאשר התפילה איננה רשמית או שמקורה אינו
בגמרא, כדוגמת תפילת "מודה אני". כשאישה מחברת תפילה אישית, אין כלל שאלה ובוודאי שהיא
יכולה להשתמש בלשון נקבה.

האם נשים צריכות להתפלל בלשון זכר?

בדינונו על מודה אני, ראינו שאישה רשאית לומר "מוֹדֶה" בלשון נקבה. כאן ראינו מחלוקת באשר
לשימוש בלשון נקבה בברכות השחר, "שלא עשני גויה" ו"שלא עשני שפחה". באופן כללי, האם נשים
צריכות להתפלל בלשון זכר?

בתפילה כ"מודה אני", כאשר רק הניקוד משתנה אך לא האותיות או המילים, קשה להאמין שיש בעיה
בכך. כפי שראינו בברכות השחר, שינוי של המילים מהגרסה הגברית לגרסה הנשית שלהן בתפילה
בגוף ראשון יותר שנוי במחלוקת, אם כי הדבר בדרך כלל עשוי להיות מותר כאשר השינוי היחיד
במשמעות הוא השינוי המגדרי.

מדוע, אם כן, שאלה זו לא עולה לעיתים קרובות יותר?

ברוב התפילות, דיון זה אינו רלוונטי מכיוון שהגמרא מלמדת שראוי שתפילה תיאמר בלשון רבים, ולא
בלשון יחיד.

ברכות כט ע"ב – ל ע"א

אמר אביי: לעולם לישתף איניש נפשיה בהדי צבורא [ישתף אדם את עצמו עם הציבור]

אנחנו מתפללים כחלק מציבור, כ"אנחנו", ולא רק כיחידים, כהצטברות של "אני". אנו מתפללים בתוך
קהילתנו ועמנו. כשאנו מתפללים בלשון רבים, ולא חושבים רק על עצמנו, יש יותר סיכוי שתפילתנו
תתקבל.

לפי כללי הדקדוק של השפה העברית, לשון רבים כוללת בתוכה גברים ונשים גם יחד. אפילו בגוף ראשון יחיד, השוני הלשוני מתבטא רק בתארים ובזמן הווה. מסיבה זו, רוב תפילותינו בעצם אינן כתובות בלשון זכר בדווקא מלכתחילה.

ברוב המקרים, תפילות הנראות ככתובות בלשון יחיד הן בעצם פסוקים מתהילים, כמו בפסוקי דזמרה. שם אנו אומרים פסוקים מתהילים מתוך ההנחה שתפילותנו של דוד המלך יכולה לדבר בשם כולנו וללמד אותנו על הקב"ה, על אנושיות ועל תפילה. שינוי במילותיו יאבד חלק מהמטרה שבציטוט דבריו.

העובדה שפרקי התהילים כתובים לעיתים בלשון זכר יחיד לא מונעת מהם להיות תפילה קרובה במיוחד ללבבות נשים רבות, גם מחוץ למסגרת התפילה הפורמלית. יחד עם זאת, נשים רבות אומרות תהילים יחד עם עוד תפילות ותחינות שניתן לאומרן בלשון נקבה, ושילוב כזה יכול לענות על כל הצרכים.

מאה ברכות

הברכות "על נטילת ידיים", "אשר יצר", "אלוקי נשמה", ברכות התורה וברכות השחר הן ההזדמנויות הראשונות שלנו ביום להשיג מטרה גדולה יותר, לפחות מבחינה כמותית – לברך מאה ברכות ביום. רבי מאיר אומר שישנו חיוב לעשות כך:

מנחות מג ע"ב

היה רבי מאיר אומר חייב אדם לברך מאה ברכות בכל יום שנאמר "ועתה ישראל מה ה' אלקיך שואל מעמך" (דברים י', יב)

במבט ראשון, לא ברור כיצד רבי מאיר קושר את ההלכה הזו לפסוק שהוא מצטט. מכל הדברים שה' יכול לבקש מאיתנו, מדוע שנניח שהוא רוצה שנברך מאה ברכות?

רב עמרם גאון מביא קריאה דרשנית של הפסוק שעשויה להסביר זאת. המילה "מה" יכולה להיקרא "מאה". בקריאה זו, הפסוק הופך לקביעה במקום שאלה: "מאה ה' אלוקיך שואל מעמך".

סדר רב עמרם גאון (הרפנס), ברכות השחר

שנאמר "ועתה ישראל מה ה' אלקיך שואל מעמך" (דברים י', יב). אל תקרא 'מה' אלא 'מאה'. ודוד מלך ישראל תקנן, כשהודיעוהו יושבי ירושלים שמתים מישראל מאה בכל יום, עמד ותקנן. ונראה הדבר שנשתכחו ועמדו תנאים ואמוראים ויסודם

רב עמרם גאון מוסיף שהמקור להלכה זו הוא תקנה של דוד המלך, שביקש לעצור מגפה שגבתה את חיייהן של מאה נפשות מדי יום בכך שיברכו מאה ברכות.⁴ אחרים מציעים הסברים נוספים להלכה זו.⁵

נשים ומאה ברכות

אף אחד מההסברים להלכה זו אינו בלעדי לגברים, והיא אינה מוגבלת בזמן, כך שהיינו מצפים שדין מאה ברכות יחול גם על נשים. הרמב"ם משייך את ההלכה הזו להלכות תפילה,⁶ מה שיכול להעיד על כך שכל מי שחייב בתפילה, כולל נשים, חייב במאה ברכות ביום. עם זאת, גם הרמב"ם וגם השולחן ערוך מביאים הלכה זו מבלי להזכיר האם נשים מחויבות בה או פטורות ממנה.

4 במדבר רבה (וילנא) פרשת קרח פרשה יח סימן כא

נגד מאה ברכות שבכל יום היו מתים מישראל מאה אנשים בא דוד ותקן להם מאה ברכות כיון שתקנם נתעצרה המגפה
5 ספר כד הקמח, ערך ברכה

ונראה מכל זה כי משה רבינו ע"ה יסדם תחלה ואחר כך שכחם וחזר דוד ויסדן ואחר זמנו של דוד שכחם וחזרו חכמי התלמוד ויסודם. ועוד יש לך להתבונן כי היו מאה ברכות בכל יום בחשבון אות ראשונה שבשם הגדול... קו"ף זה הבורא ומפני שבעשרה מאמרות נברא העולם אנו מברכין עשר ברכות כנגד כל מאמר ומאמר..

6 רמב"ם הלכות תפילה ז, יד

חייב אדם לברך מאה ברכות בין היום והלילה

שולחן ערוך אורח חיים סימן מו סעיף ג
חייב אדם לברך בכל יום מאה ברכות, לפחות.

מילוי המכסה

פוסקי הלכה רבים ניסו לחשב כיצד הכי קל להגיע לסך של מאה ברכות ביום, מזריחה ועד שקיעה.

ביום רגיל באמצע השבוע, גבר מברך כתשעים ברכות כחלק משלוש התפילות היום-יומיות שלו. לאורך היום הוא כמעט בוודאות יברך עוד עשר ברכות, לפני ואחרי אכילה ואחרי שימוש בשירותים, וכנראה שיעבור את הסך של מאה ברכות מבלי להשקיע בכך מאמץ מיוחד.

שבת הרבה יותר מאתגרת, כיוון שתפילת שמונה עשרה של שבת כוללת רק שבע ברכות. אפילו עם תפילת השמונה עשרה הנוספת של מוסף ועם הברכות של הקידוש,⁷ חסרות לפחות 26 ברכות שיש להשלים בשבת.

נשים ומכסת הברכות

אישה המתפללת שחרית ומנחה אך לא תפילת ערבית, מברכת רק 65 ברכות בערך כחלק משגרת התפילות היום-יומית שלה, מה שמותיר אותה בחוסר של כ-35 ברכות. בתפילות השבת היא תברך רק כ-40 ברכות, פחות מחצי מהנדרש. אישה המתפללת שמונה עשרה רק פעם אחת ביום, או כלל לא, תצבור אפילו פחות ברכות.

אולם אף אחד מהדיונים הקלאסיים בנושא מאה ברכות אינו מתייחס לנשים, אפילו כאשר דנים באפשרות להחסיר ברכות. הרב שלמה זלמן אוירבך מסיק משתיקה זו שנשים פטורות מהחיוב.

הליכות ביתה יג, א הערה ב
ומדודי הגרש"ז [הגאון רב שלמה זלמן] שליטא שמעתי, דמסתבר כיון שבחשבון של מאה כלול התפילות וברכות קריאת-שמע וכו' לכן מעיקרא לא חייבום לנשים, שהרי ביום צום אי אפשר לנשים שאינן מתפללות להשלים מאה ברכות.

הרב אוירבך מניח כי המנהג הרווח הוא שנשים אינן מתפללות שלוש תפילות ביום. ייתכן שנשים יכולות לפצות על החסר על ידי אכילה תקופה כדי לברך לפני ואחרי כל נשנוש, אך אין זה אפשרי ביום צום. מכך הוא מסיק כי הלכה זו מעולם לא חלה על נשים.⁸

הרב יצחק יוסף חולק עליו:

ילקוט יוסף פוסקי דזמרה וקריאת שמע סימן מו סעיף ג' – דין מאה ברכות בכל יום סעיף ה
גם הנשים צריכות להשתדל מאד לברך מאה ברכות בכל יום.

לדברי הרב יצחק יוסף, על אישה לעשות כל מאמץ כדי לברך מאה ברכות ביום.

בעת הצורך, שמיעת ברכה ועניית "אמן", כפי שעושים בעלייה לתורה בשבת, יכולה להיחשב כחלק

⁷ הבית יוסף בסימן ל"ו כולל גם קידוש בחשבון המאה ברכות. הרב סולובייצ'יק סובר כי לפי הרמב"ם מאה ברכות היא הלכה הנוגעת לתפילה, כך שברכות הקידוש לא צריכות להיחשב. ראו קובץ מסורה חלק י"ג, המצוטט בעמ' 4 כאן.

⁸ ראו גם שו"ת שבט הלוי חלק ה' סימן כ"ג:

שו"ת שבט הלוי חלק ה' סימן כג

ואשר שאל אם נשים חייבות בתקנת ק' ברכות, מפשטות דברי הב"י [הבית יוסף] והפוסקים ריש סי' מ"ו דחשבו ק' ברכות של כל אדם וחשבו בחשבון טלית ותפילין וכה"ג [וכהאי גוונא] ברכות דלא שייכי בנשים ולא כתבו נשים מאי איכ"ל [איכא לומר] מכלל דפשיטא להו דהתקנה לא שייכי בנשים.

מהספירה של מאה ברכות.⁹

ברכות נג ע"ב
ר' יוסי אומר גדול העונה אמן יותר מן המברך

ייתכן שאישה המעוניינת לברך מאה ברכות ביום יכולה לסמוך על גישה זו כדי לעשות זאת.¹⁰

האם זהו המקור לסעודות אמן?

בשנים האחרונות נהיה יותר ויותר מקובל שקבוצות של נשים נפגשות לסעודות אמן. בסעודות אלה מוגשים מאכלים שונים בסדר מסוים, כדי שכל משתתפת תוכל לברך כמה שיותר ברכות, וכדי שכל שאר הנוכחות יוכלו לענות "אמן" לכל ברכה. המטרה המינימלית היא בדרך כלל להגיע למאה "אֲמִנים".

מה המקור לכך? ישנה גמרא המשבחת את מי שעונה "אמן" לברכה אף יותר ממי שמברך. גמרא נוספת מייחסת סגולה מיוחדת לעניית "אמן".

שבת קיט ע"ב
אמר ריש לקיש כל העונה אמן בכל כחו פותחין לו שערי ג"ע [גן עדן] שנאמר פתחו שערים ויבא גוי צדיק שומר אמונים אל תיקרי שומר אמונים אלא שאומרים אמן.

בקרב יהודי עדות המזרח קיים מנהג ידוע להגיש מגוון מאכלים בשבעה או באזכרה, כדי שהמשתתפים יוכלו לברך עליהם ולענות אמן כדי שיפתחו שערי גן עדן בפני המנוח. כנראה שנשים בימינו אימצו מנהג זה ועורכות סעודת "אֲמִנים" המוניות בזמנים של מצוקה ובקשת ישועה מה'.

ייתכן שמבחינה הלכתית גרידא, עדיף שהמשתתפות יגיעו למכסת הברכות באמצעות תפילת ערבית. אך אירועים מסוג זה יכולים להיות משמעותיים מאוד בעבור הנשים המשתתפות בהן, כיוון שהם יוצרים הזדמנות להתפלל כקבוצת נשים.

כאשר היא נערכת בבית ולא בבית הכנסת, ומוגדרת כפעולה הנעשית מרצון ולא כחובה יום-יומית, סעודת אמן מביאה לידי ביטוי את הרעיון של מאה ברכות בהקשר נשי.

בפועל, ישנן נשים הסומכות על הגישות שלפיהן נשים אינן חייבות במאה ברכות ביום, ואחרות מקפידות להתפלל שלוש תפילות ביום כדי להשלים את המכסה.

9 בית יוסף אורח חיים סימן מו
וכיון שיכול לענות אמן אף על פי שלא שמע משמע דהכי נמי נפיק ידי חובת אותה ברכה בכך
פרי מגדים אורח חיים משבצות זהב סימן קכד
וקיימא לן [ברכות נג, ב] גדול העונה אמן מהמברך, אז עולה לו למאה ברכות.
10 הרב יצחק יוסף, שהובא לעיל, מטיל ספק בכך שעניית אמן רלוונטית לנשים. זה קשה במיוחד מאחר שהוא פוסק כאביו, הרב עובדיה יוסף, שנשים לא צריכות להגיד את כל הברכות של פסוקי דזמרה וקריאת שמע, מה שהופך את מילוי מכסת מאה ברכות ביום לנשים, מצווה שהוא פוסק שהן אכן מחויבות בה, למאתגרת במיוחד.