

10 Ségoulot importantes en cette période de Coronavirus, pour notre protection à tous

1. Prière de Rabbénou Tam

Cette prière de Rabbénou Tam est rapportée dans l'ouvrage Yossef Omets (lettre 484) « *Je suis garant qu'il n'arrivera rien de fâcheux pendant cette journée à celui qui récite cette prière chaque jour ; et celui-ci réussira dans toutes ses entreprises.* »

בְּבִקְשָׁה מִכֶּם מִיְכָאֵל וְגַבְרִיאֵל וְרַפָּאֵל, שֶׁתַּעֲמְדוּ בַתְּפִלָּה בְּבִקְשָׁה וּבַתְּחִנוּנִים לִפְנֵי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא שְׂאֲצֻלִּיחַ בְּכָל דְּרָכֵי וּבְכָל מְקוֹם שֶׁאֲנִי הוֹלֵךְ, הוּן מְלִיסְטִים שֶׁלֹּא יִזְיָקוּנִי ; הוּן מְשֻׁדִּים, הוּן מְלִילִין, הוּן מְאִישׁ וְאִשָּׁה מְכַל דְּבַר רַע ; הוּן מְחַרְבֵּי וְדָבָר, הוּן מְרַעֲב, הוּן מְכַל פְּרַעְיָנוּת הַהוֹלְכִים וּבָאִים לְעוֹלָם. מִן הַכֹּל יִצְיָלְנִי אֲדֹנָי אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל שֶׁלֹּא יִשְׁלֹטוּ בִּי, לֹא בְּגוֹפִי וְלֹא בְּמַאֲוֵדִי וְלֹא בְּזַרְעִי.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ אֲדֹנָי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתִּהְיֶה הַשְּׁעָרָה הַזֹּאת עֵת רָצוֹן לְפָנֶיךָ שֶׁתִּשְׁמַע אֶת תְּפִלָּתִי וּבִקְשָׁתִי.

יְהוָה צְבָאוֹת עֲמָנוּ מִשְׁגָּב־לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סְלָה : (trois fois)

יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁרֵי אָדָם בִּטַח בְּךָ : (trois fois)

יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם-קִרְאָנוּ : (trois fois)

הַמֶּלֶךְ הַגָּאֵל אֶתִּי מְכַלְדָּע יְבָרֵךְ אֶת-הַנְּעָרִים וְיִקְרָא בָהֶם שְׁמִי וְשֵׁם אֲבֹתַי אֲבָרְהָם וְיִצְחָק וְיַדְגוּ לְרַב בְּקָרֵב הָאָרֶץ : (trois fois)

לִישׁוּעָתֶךָ קוֹיֵתִי יְהוָה : (sept fois)

לְפִוְרָקְךָ סְבִרִית אֲדֹנָי : (sept fois)

גִּד גִּדוּד יְגוּדְנוּ וְהוּא יְגַד עֲקֵב : (sept fois)

כִּךְ אֲצֻלִּיחַ בְּדָרְכֵי כְמוֹ שֶׁעָשָׂה יְהוֹשֻׁעַ בְּעַבְרוֹ הַיַּרְדֵּן עִם יִשְׂרָאֵל בְּמִלְחָמָה עִם הַכְּנַעֲנִי וְשָׁב בְּשָׁלוֹם לְאֶרְצוֹ.

2. Prière de Rabbi Yéhouda Hé'hassid

Nous avons reçu de Rabbi Yéhouda Hé'hassid que celui qui récite chaque jour les 3 versets suivants à l'endroit et à l'envers, sera préservé de tout malheur. (De notre Maître le 'Hida dans l'ouvrage Yossef Besséder, *Siman* 8)

אֶתְּהָ סֵתֵר לִי מִצַּר תִּצְרֵנִי רְנִי פֶלֶט תְּסוּבְּבֵנִי סְלָה :

סְלָה תְּסוּבְּבֵנִי פֶלֶט רְנִי תִצְרֵנִי מִצַּר לִי סֵתֵר אֶתְּהָ.



בטחו ביהוה עדיעד כי ביהוה יהוה צור עולמים:
עולמים צור יהוה ביהוה כי עד עדי ביהוה בטחו
יהוה עז לעמו יתן יהוה יברך את עמו בשלום:
בשלום עמו את יברך יהוה יתן לעמו עז יהוה.

3. Récit des 42 voyages des Bné Israël dans le désert

Cette Ségoula est rapportée par le Mékoubal Rabbi Chimchone d'Ostropoli

אלה מסעי בני ישראל אשר יצאו מארץ מצרים לצבאתם ביד משה ואהרן: ויכתב
משה את מוצאייהם למסעיהם על פי יהוה ואלה מסעיהם למוצאייהם: ויסעו מרעמסס
בתדש הראשון בחמשה עשר יום לתדש הראשון ממחרת הפסח יצאו בני ישראל
ביד רמה לעיני כל מצרים: ומצרים מקברים את אשר הכה יהוה בהם כל בכור
ובאלהיהם עשה יהוה שפטים: ויסעו בני ישראל מרעמסס ויחנו בסכת: ויסעו מסכת
ויחנו באתם אשר בקצה המדבר: ויסעו מאתם וישב על פי החירת אשר על פני בעל
צפון ויחנו לפני מגדל: ויסעו מפני החירת ויעברו בתוך הים המדברה וילכו דרך
שלוש ימים במדבר אתם ויחנו במרה: ויסעו ממרה ויבאו אילמת ויבאילם שתיים
עשרה עינת מים ושבעים תמרים ויחנו שם: ויסעו מאילם ויחנו על ים סוף: ויסעו
מים סוף ויחנו במדבר סין: ויסעו ממדבר סין ויחנו בדפקה: ויסעו מדפקה ויחנו
באלוש: ויסעו מאלוש ויחנו ברפידם ולא היה שם מים לעם לשותות: ויסעו מרפידם
ויחנו במדבר סיני: ויסעו ממדבר סיני ויחנו בקברת התאוה: ויסעו מקברת התאוה
ויחנו בחצרת: ויסעו מחצרת ויחנו ברתמה: ויסעו מרתמה ויחנו ברמן פרץ: ויסעו
מרמן פרץ ויחנו בלבנה: ויסעו מלבנה ויחנו ברסה: ויסעו מרסה ויחנו בקהלתה: ויסעו
קהלתה ויחנו בהר שפר: ויסעו מהר שפר ויחנו בחרדה: ויסעו מחרדה ויחנו
במקהלת: ויסעו ממקהלת ויחנו בתחת: ויסעו מתחת ויחנו בתרח: ויסעו מתרח
ויחנו במתקה: ויסעו ממתקה ויחנו בחשמנה: ויסעו מחשמנה ויחנו במסרות: ויסעו
ממסרות ויחנו בבני יעקן: ויסעו מבני יעקן ויחנו בחר הגדגד: ויסעו מחר הגדגד ויחנו
ביטבתה: ויסעו מיטבתה ויחנו בעברנה: ויסעו מעברנה ויחנו בעצין גבר: ויסעו מעצין
גבר ויחנו במדבר צן הוא קדש: ויסעו מקדש ויחנו בהר החר בקצה ארץ אדום: ויעל
אהרן הכהן אל החר על פי יהוה וימת שם בשנת הארבעים לצאת בני ישראל
מארץ מצרים בתדש החמישי באחד לתדש: ואהרן בן שלש ועשרים ומאת שנה במתו
בהר החר:



4. Ana Békoa'h

אָנאַ בְּכַח גְּדֻלַּת יְמִינֶךָ תִּתִּיר צְרוּרָה:
קִבַּל רַנַּת עַמֶּךָ שְׂגִבְנוּ טְהַרְנוּ נוֹרָא:
נַא גְבוּר דּוֹרְשֵׁי יְחוּדֶךָ כְּבַבַּת שְׁמֵרָם:
בְּרַכֵּם טְהַרֵם רַחֲמֵי צְדָקָתֶךָ תָּמִיד גְּמִלֵם:
חֲסִין קְדוּשׁ בְּרוּב טוֹבֶךָ נִהַל עֲדָתֶךָ:
יְחִיד גְּאֵה לְעַמֶּךָ פְּנֵה זֹכְרֵי קִדְשֶׁתֶךָ:
שׁוּעַתְנוּ קִבַּל וּשְׁמַע צַעֲקַתְנוּ יוֹדַע תַּעֲלוּמוֹת:

5. Bénédiction de Acher Yatsar

Rabbi Moché ben Makhir affirme que celui qui récite la bénédiction de *Acher Yatsar* avec une grande ferveur, et mot à mot, ne tombera jamais malade.

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחִכְמָה, וּבְרָא
בוֹ נְקָבִים נְקָבִים, חֲלוּלִים חֲלוּלִים, גְּלוּי וַיְדוּעַ לְפָנַי כְּסֵא כְבוֹדֶךָ, שָׂאֵם יִסְתֵּם
אֶחָד מֵהֶם, אוֹ אִם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם, אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקִים אֶפְלוֹ שְׁעָה אֶחָת.
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, רוֹפֵא כָּל־בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:

6. Séder du Pitoum Hakétorèt

וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל־מֹשֶׁה לֵאמֹר: צוּ אֶת־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם אֶת־קִרְבְּנֵי לֶחֱמֵי לֶאֱשִׁי
רִיחַ גִּיחְחֵי תִשְׁמְרוּ לְהַקְרִיב לִי בְמוֹעֵדוֹ: וְאָמַרְתָּ לָהֶם זֶה הָאִשָּׁה אֲשֶׁר תִּקְרִיבוּ לִיהוָה
כְּבָשִׂים בְּנֵי־שָׁנָה תְּמִימִם שְׁנַיִם לְיוֹם עֹלָה תָּמִיד: אֶת־הַכֶּבֶשׂ אֶחָד תַּעֲשֶׂה בַבֶּקֶר וְאֶת
הַכֶּבֶשׂ הַשֵּׁנִי תַעֲשֶׂה בֵּין הָעֲרֻבִים: וְעִשְׂרִית הָאִיפָה סֵלֶת לְמִנְחָה בְּלוּלָה בְּשֶׁמֶן כְּתִית
רְבִיעֵת הַהֵיזֵן: עֹלֹת תָּמִיד הָעֹשִׂיָה בְּהַר סִינַי לְרִיחַ גִּיחְחֵי אִשָּׁה לִיהוָה: וְנִסְכּוֹ רְבִיעֵת הַהֵיזֵן
לְכֶבֶשׂ הָאֶחָד בַּקֹּדֶשׁ הַסֹּדֵף נִסְדֵף שֶׁכֶר לִיהוָה: וְאֶת הַכֶּבֶשׂ הַשֵּׁנִי תַעֲשֶׂה בֵּין הָעֲרֻבִים
כְּמִנְחַת הַבֶּקֶר וְנִסְכּוֹ תַעֲשֶׂה אִשָּׁה רִיחַ גִּיחְחֵי לִיהוָה:





אתה הוא יהוה אלהינו, שהקטירו אבותינו לפניך את קטרת הסמים, בזמן שבית המקדש קיים, כְּאֶשֶׁר צִוִּיתָ אוֹתָם עַל־יַד מֹשֶׁה נְבִיאְךָ, כְּכַתוּב בְּתוֹרָתְךָ :

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל־מֹשֶׁה קַח־לְךָ סָמִים נְטָף | וּשְׁחַלֵּת וְחַלְבֵנָה סָמִים וּלְבָנָה זָכָה בַד בְּבַד יְהִיָּה: וְעָשִׂיתָ אֹתָהּ קִטְרֵת רִקַּח מַעֲשֵׂה רִוְקַח מִמֶּלֶח טָהוֹר קָדָשׁ: וּשְׁחַקְתָּ מִמֶּנָּה הַדֶּק וְנִתְתָּה מִמֶּנָּה לְפָנַי הָעֵדֻת בְּאֹהֶל מוֹעֵד אֲשֶׁר אוֹעֵד לְךָ שְׁמָה קָדָשׁ קְדָשִׁים תִּהְיֶה לָכֶם: וְנֹאמַר וְהִקְטִיר עָלָיו אֶהְרֹן קִטְרֵת סָמִים בַּבֶּקֶר בַּבֶּקֶר בְּהִיטִיבוֹ אֶת־הַנִּרְתָּה יְקַטִּירָנָה: וּבְהַעֲלֹת אֶהְרֹן אֶת־הַנִּרְתָּה בֵּין הָעֲרֵבִים יְקַטִּירָנָה קִטְרֵת תָּמִיד לְפָנַי יְהוָה לְדֹרֹתֵיכֶם:

תנו רבנו: פטום הקטרת כיצד? שלש מאות וששים ושמונה מנים היו בה. שלש מאות וששים וחמשה כמננו ימות החמה, מנה בכליוס, מחציתו בבקר ומחציתו בערב. ושלשה מנים יתרים, שמהם מכניס כהן גדול, ונוטל מהם מלא חפניו ביום הכפורים, ומחזירו למכתשת בערב יום הכפורים, כדי לקיים מצות דקה מן הדקה. ואחד עשר סמנים היו בה, ואלו הן:

(א) הצרי (ב) והצפרן (ג) והחלבנה (ד) והלבונה, משקל שבעים שבעים מנה. (ה) מור, (ו) וקציעה (ז) ושבלת נרד (ח) וכרכם, משקל ששה עשר ששה עשר מנה (ט) קשט שנים עשר, (י) קלופה שלשה, (יא) קנמון תשעה, בורית פרשינה תשעה קבין. יין קפריסין סאין תלת וקבין תלתא. ואם לא מצא יין קפריסין, מביא חמר חנור עתיק. מלח סדומית, רובע. מעלה עשן, כלשהוא, רבי נתן הבבלי אומר: אף כפת הירדן כלשהיא, אם נתן בה דבש פסלה, ואם חסר אחת מכל סממניה, חייב מיתה:

רבן שמעון בן גמליאל אומר: הצרי אינו אלא שרף, הנוטף מעצי הקטף. בורית פרשינה, למה היא באה? כדי לשפות בה את הצפרן, כדי שתהא נאה. יין קפריסין, למה הוא בא? כדי לשרות בו את הצפרן כדי שתהא עזה. והלא מי רגלים יפיו לה? אלא שאין מכניסין מי רגלים במקדש, מפני הכבוד:

תניא רבי נתן אומר: כשהוא שוחק, אומר: הִדֵּק הִיטֵב, הִיטֵב הַדֵּק. מפני שהקול יפה לבשמים. פטמה לחצאין, כשרה. לשליש ולרביע, לא שמענו. אמר רבי יהודה: זה הכלל, אם כמדתה, כשרה לחצאין. ואם חסר אחת מכל סממניה, חייב מיתה:

תני ברקפרא: אחת לששים או לשבעים שנה, היתה באה של שירים לחצאין. ועוד תני ברקפרא: אלו הנה נותן בה קרטוב של דבש, אין אדם יכול לעמד מפני ריחה. ולמה אין מערבין בה דבש, מפני שהתורה אמרה: כִּי כְּלִישְׂאֵל וְכַל־דָּבֶשׁ לֹא־תִקְטִירוּ מִמֶּנּוּ אֲשֶׁה לִיהוָה: יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ מִשְׁגִּבְלָנוּ אֱלֹהֵי גַעֲקֹב סֵלָה: יְהוָה צְבָאוֹת אֲשֶׁר־י אָדָם בֵּיטַח בְּךָ: יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְיוֹם־קָרָאנוּ: וְעֲרָבָה לִיהוָה מִנַּחַת יְהוּדָה וִירוּשָׁלַם כִּימֵי עוֹלָם וּכְשָׁנִים קַדְמֹנִית:



7. 100 bénédictions

Il faut veiller à réciter 100 bénédictions (avec ferveur) au minimum chaque jour.

8. Garder sa langue

Faire attention à ne prononcer aucune parole de médisance.

9. Lecture du *Chéma'*

« Tout celui qui récite le *Chéma'*, les démons/anges malfaisants s'écartent de lui. »

10. La *Tsedaka*

Donner la *Tsedaka* sauve de la mort !

