



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.* »

Bevakacha mikém mikhael vegavriël ourefaël, chéta'amdou bitfila bevakacha ou-vta'hanounim lifné mélèkh malkhé hamélakhim hakadoch baroukh hou chéatslia'h békhol derakhaï ouvkhoh makom chéani holèkh, hèn milistim chélo yazikouni, hèn michédim, hèn mililine, hèn méich véicha mikol davar ra' hèn mé'hérèv vedévèr, hèn méra'av, hèn mikol pour'anouyot haholekhim ouva-im la'olam. Mine hakol yatsiléni Ado-naï élohé Israël chélo yichletou bi, lo begoufi vélo bim-odi vélo bezar'i.

Yéhi ratsone miléfanékha Adonai Elohai vélohé avotaï, chétehé hacha'a hazot 'èt ratsone léfanékha chétichma' èt téfilati ouvakachati.

Ado-naï tsévaot 'imanou misgav lanou ·élohé ya'akov séla. (3 fois)

Ado-naï tsévaot achré adam botéa'h bakh. (3 fois)

Ado-naï hochi'a hamélèkh ya'anénou beyom korénou. (3 fois)

Hamalakh hagoèl oti mikol ra' yévarèkh ète hané'arim véyikaré vahèm chémi véchèm avotaï avraham véyits'hak véyidgou larov békérèv haarets. (3 fois)

Lichou'atekha kiviti Ado-naï : (7 fois)

Lefourkanakh sabarit Ado-naï : (7 fois)

Gad guedoud yegoudénou véhou yagoud'akèv: (7 fois)

Kakh atsli'ah bidrakhaï kémo ché'assa yéhochou'a be'ovro hayardèn im Israël bamil'hama 'im hakéna'ani vechav bechalom léartso.

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)

Ata sétèr li mitsar titsréni roné falèt tesovevéni séla.

Séla tesovevéni falèt roné titsréni mitsar li sétèr ata.





Bit'hou vadonai 'adé 'ad ki béyah Ado-naï tsour 'olamim.

'Olamim tsour Ado-naï béyah ki 'ad 'ad vadonai bit'hou.

Ado-naï 'oz lé'amo yitèn Ado-naï yévarèkh èt 'amo vachalom.

Vachalom 'amo èt yévarèkh Ado-naï yitèn lé'amo 'oz Ado-naï.

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

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

Élé mass'é véné Israël achèr yatseou méérèts mitsrayim letsivotam béyad moché véaharone. Vayikhtov moché èt motsaéhèm lemas'éhèm 'al pi Ado-naï véélé mas'éhèm lemot-saéhèm. Vayis'ou méra'mesès ba'hodèch harichone ba'hamicha 'assar yom la'hodèch harichone mima'horat hapéssa'h yatséou véné Israël béyad rama lé'éné kol mitsrayim. Oumitsrayim mekabrim èt achèr hika Ado-naï bahèm kol békhor ouvélohéhèm assa Ado-naï chefatim. Vayis'ou véné Israël méra'mesès vaya'hanou besouccot. Vayis'ou misouccot vaya'hanou veétam achèr biktsé hamidbar. Vayis'ou méétam vayachov 'al pi ha'hirot achèr 'al péné ba'al tséfone vaya'hanou lifné migudol. Vayis'ou mipéné ha'hirot vaya'avrou vétokh hayam hamidbara vayelexhou dérèkh chelochèt yamim bemidbar étam vaya'hanou bemara. Vayis'ou mimara vayavo-ou éléma ouvélím chétèm 'èssré 'énot mayim véchiv'im temarim vaya'hanou cham. Vayis'ou méélim vaya'hanou al yam souf. Vayis'ou miyam souf vaya'hanou bemidbar sin. Vayis'ou mimidbar sine vaya'hanou bedofka. Vayis'ou midofka vaya'hanou bealouch. Vayis'ou méalouch vaya'hanou birfidim vélo haya cham mayim la'am lichtot. Vayis'ou mérefidim vaya'hanou bemidbar sinaï. Vayis'ou mimidbar sinaï vaya'hanou bekvrot hataava. Vayis'ou mikivrot hataava vaya'hanou ba'hatsérot. Vayis'ou mé'hatsérot vaya'hanou beritma. Vayis'ou méritma vaya'hanou berimon parèts. Vayis'ou mérimon parèts vaya'hanou belivna. Vayis'ou milivna vaya'hanou berissa. Vayis'ou mé-rissa vaya'hanou bikhélata. Vayis'ou mikéhlata vaya'hanou béhar chafèr. Vayis'ou méhar chafèr vaya'hanou ba'harada. Vayis'ou mé'harada vaya'hanou bemakhélot. Vayis'ou mimakhélot vaya'hanou beta'hat. Vayis'ou mita'hat vaya'hanou betara'h. Vayis'ou mitara'h vaya'hanou bemitka. Vayis'ou mimitka vaya'hanou be'hachmona. Vayis'ou mé'hachmona vaya'hanou bemosérot. Vayis'ou mimosérot vaya'hanou bivné ya'akan. Vayis'ou mibené ya'akan vaya'hanou be'hor haguidgad. Vayis'ou mé'hor haguidgad vaya'hanou beyotvata. Vayis'ou miyotvata vaya'hanou be'avrona. Vayis'ou mé'avrona vaya'hanou be'ètsyon gavèr. Vayis'ou mé'ètsyon gavèr vaya'hanou vemidbar tsin hi kadèch. Vayis'ou mikadèch vaya'hanou behor hahar biktsé érèts edom. Vaya'al Aharon haco'hèn èl hor hahar 'al pi





Ado-naï vayamot cham bichnat ha'arba'im letsét bené Israèl méérèts mitsrayim ba'ho-dèch ha'hamichi beé'had la'hodèch. VéAharon bèn chaloch ve'ésrim oum-at chana bemo-to behor hahar.

4. *Ana Békoa'h*

Ana békhoa'h guédoulat yéminékha tatir tséroua.

Kabèl rinat 'amékha saguévénou taharénou nora.

Na guibor doreché yi'houdékha kévavat chomrèm.

Barekhém taharèm ra'hamé tsidkatékha tamid gomlèm.

'Hassine kadoch bérov touvekha nahèl 'adatékha.

Ya'hid guéé lé'amékha pené zokheré kédouchatékha.

Chav'aténou kabèl ouchma' tsa'akaténou yodéa' ta'aloumot.

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.

Baroukh ata Ado-naï Elo-hénou mélèkh ha'olam, achèr yatsar èt haadam bé'hokhma, ouvara vo nékavim nékavim, 'haloulim 'haloulim, galouy véyadoua' lifné khisé khévodékha, chéim yisatèm é'had méhèm, o im yipaté'h é'had méhèm, i éfchar lehitkayèm afilou cha'a a'hat. Baroukh ata Ado-naï, rofé khol bassar oumafli la'assot :

6. *Séder du Pitoum Hakétorèt*

Vaydabèr Ado-naï él Moché lémor. Tsav ét bené Israèl véamarta aléhèm ét korbani la'hmi lé-ichaï réa'h ni'ho'hi tichmérrou léhakriv li bémo'ado. Véamarta lahèm zé ha-iché achèr takrivou l'Ado-naï kévassim bené chana témimim chénaïm layom 'ola tamid. Et hakévès é'had ta'assé vabokèr véèt hakévès hachéni ta'assé bèn ha'arbaïm. Va'assirit haéfa solèt lémin'ha béloula béchémen katit révi'it hahine. 'Olat tamid ha'assouya béhar sinaï léréa'h ni'hoa'h iché l'Ado-naï. Vénissko révi'it hahine lakévès haé'had bakodèch hassèkh nés-sèkh chékhar l'Ado-naï. Véèt hakévès hachéni ta'assé bèn ha'arbaïm kémin'hat habokèr oukhnissko ta'assé iché réa'h ni'hoa'h l'Ado-naï.

Ata hou Ado-naï élohénou, chéhiktirou avoténou léfanékha èt kétorèt hassamim, bizmane chébèt hamikdach kayam, kaachèr tsivita otam al yad Moché néviakh, kakatouv bétoratakh :





Vayomèr Ado-naï èl Moché ka'h lékha samim nataf louch'hélèt vé'hèlbéna samim oulvo-
na zaka bad bévad yihyé: vé'assita otah kétorèt roka'h ma'assé rokéa'h mémoula'h tavor
kodèch: vécha'hakta miména hadèk vénatata miména lifné ha'édout béohèl mo'èd achèr
iva'èd lékha chama kodèch kadachim tihyé lakhèm: vénéémar : Véhiktir alav aharone ké-
torèt samim babokèr babokèr béhétivo èt hanérot yaktiréna : Ouvha'alot aharone èt hané-
rot bèn ha'arbayim yaktiréna kétorèt tamid lifné adonaï lédorotékhèm :

Tanou rabanane : Pitoum hakétorèt kétsad chéloch méot véchichim ouchmona manim
hayou vah. Chéloch méot véchichim va'hamicha kéminyane yémot ha'hama, mané békhol
yom, ma'hatsito babokèr ouma'hatsito ba'érev. Ouchlocha manim yétérim, chéméhèm
makhniss kohèn gadol, vénotèl méhèm mélo hofnav béyom hakipourim, ouma'hazirane
lémakhtéchèt bé'érev yom hakipourim, kédé lékayèm mitsvat daka mine hadaka. Véa'had
assar samanim hayou vah, véélou hèn :

(1) Hatsori (2) véhatsiporèn (3) véha'hèlbéna (4) véhalévona, michkal chiv'im chiv'im
mané. (5) mor, (6) ouktsi'a (7) véchibolèt nèrd (8) vékharkom, michkal chicha assar chi-
cha assar mané. (9) kocht chènèm assar, (10) kiloufa chélocha, (11) kinamone tich'a, borit
karchina tich'a kabine. Yèn kafrissine séine télat vékabine télata. Véim lo matsa yèn kafris-
sine, mévi hamar hivar atik. Méla'h sédomit, rova'. Ma'alé achane, kol chéhou, ribi natane
habavli omèr : Af kipat hayardèn kol chéhi, im natane bah dévach péssalah, véim hissèr
a'hat mikol samémanéha, hayav mita :

Rabane Chim'one bèn Gamlièl omèr : Hatsori éno éla chéraf, hanotèf mé'atsé hakétaf. Borit
karchina, léma hi vaa kédé léchapot bah èt hatsiporèn, kédé chétéhé naa. Yèn kafrissine,
léma hou va kédé lichrot bo èt hatsiporèn kédé chétéhé aza. Vahalo mé raglayim yafine lah
éla chéen makhnissine mé raglayim bamikdach, mipéné hakavod : tanya ribi natane omèr
: Kéchéhou cho'hèk, omèr : Hadèk hétèv, hétèv hadèk. Mipéné chéhakol yafé labéssamim.
Pitémah la'hatsaïne, kéchéra. Léchalich oulrvia', lo chama'nou. Amar ribi Yéhouda : Zé
hakélal, im kémidatah, kéchéra la'hatsaïne. Véim hissèr a'hat mikol samémanéha, hayav
mita :

Tané Var Kapara : A'hat léchichim o léchiv'im chana, hayéta vaa chèl chirayim la'hatsaïne.
Vé'od tané var kapara : Ilou haya notèn bah kortov chèl dévach, èn adam yakhol la'amod
mipéné ré'hah. Vélama èn mé'arévine bah dévach mipéné chéhatora améra : Ki khol
séor vékhol dévach lo taktirou miménou iché lAdo-naï : Ado-naï Tsévaot 'imanou miss-
gav lanou élohé ya'akov séla: Ado-naï Tsévaot achré adam botéa'h bakh: Ado-naï hochi'a
hamélèkh ya'anénou véyom korénou : Vé'aréva lAdo-naï mine'hat yéhouda virouchalayim
kimé 'olam oukhchanim kadmoniyot :





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 !

