



סֵגוּלוֹט

* * *

SEGOULOT

Trésors du peuple Juif

HaShem a donné à *Moshé* la *Torah* sur le *Mont Sinäi*. Cette *Torah* est composée de 613 *mitsvot*, que l'ensemble du peuple se doit d'accomplir, en pensées, en paroles et en actions. Le *Roi* acquitte le peuple tout entier des *mitsvot* qui le concerne. Certaines sont spécifiques aux hommes, d'autres aux femmes, d'autres aux agriculteurs, d'autres aux parents, etc. L'homme et la femme devront donc accomplir ce qui les concernent personnellement.

Néanmoins, il peut arriver que la vie d'un individu soit bloquée dans un domaine précis, ou tout simplement qu'il cherche à améliorer sa qualité de vie, physique et spirituelle, malgré la *Torah* qu'il étudie et accomplit, et sa vie de sanctification.

Il existe donc des *ségoulot* (singulier : *ségoulah*), mot signifiant « trésor », qui sont des « outils spirituels » permettant à l'homme d'agir sur certains domaines. Il faut prendre conscience que les *ségoulot* ne fonctionnent pas forcément tout le temps. Ce sont des aides spirituelles, qui ne remplacent en aucun cas la pratique des *mitsvot* de la *Torah*. Ce sont des compléments, non obligatoires, qui ne doivent en aucun cas prendre une place démesurée, loin de là même.

Les plus beaux Trésors d'Israël

Remercier

* Remercier pour tout, et en toute chose. Celui qui remercie pour le bien comme pour le mal, sachant que tout est pour son bien ultime, et qui travaille sa foi dans son sens, débloque toute sa vie. Il ouvre les portes de la *parnassa*, du *zivoug*, de la guérison, de toutes les délivrances !
« *Raconter les prodiges Divins éveille la Miséricorde Divine et suscite d'autres miracles* » (**Noam Elimélékh**, section **Bo**).

Le Pérèk Shira

* « *Rabbi dit : Celui qui consacre du temps au Pérèk Shira en ce monde acquiert le mérite d'étudier, d'enseigner, d'observer les commandements négatifs et positifs et son étude persiste. Il échappe à l'instinct du mal, à la destruction, aux souffrances de la tombe, à la condamnation de la Géhenne et aux souffrances avant la venue du Messie. Il a une longue vie, et verra l'arrivée du Messie et aura droit au Monde Futur.*

Rabbi Eli'ezer dit : Quiconque dit ce chant en ce monde, mérite de le dire dans le monde futur comme il est dit 'Alors Moshé chantera', mais non 'il chanta'. Que chantera-t-il ? Il chantera le Pérèk Shira dans les temps à venir.

Rabbi Eli'ézer le Grand dit : Quiconque consacre du temps au Pérèk Shira chaque jour, je me porte garant qu'il verra le monde futur, qu'il ne fera pas de mauvaises rencontres, qu'il sera préservé des mauvais penchants, des mauvais jugements et de toutes sortes de calamités » (**Introduction au Pérèk Shira**)

« *Grâce au Pérèk Shira, l'homme reçoit beaucoup de bénédictions* » (**Ari Hakadosh**)

« *La lecture de Pérèk Shira est plus puissante que les Tehilim (Psaumes)* » (**Yabets**)

« *La Ségoula extraordinaire de Pérèk Shira monte très très haut, pour faire descendre sur nous un flux de Bénédiction et de Bonté. Face aux maladies, aux intempéries de la vie et toutes les mauvaises choses elle nous protège et nous en sauve si nous sommes déjà dedans. Pour avoir des enfants, la vie et la Parnassa son intérêt est immense. Nombreux l'ont fait et cela leur a amené le sauvetage escompté pour eux et toute l'assemblée avec* » (**Béer Yossef**)

Les Tehilim (Psaumes)

* « Une personne qui récite des Tehilim est comparable à un fidèle récitant des prières, et à un homme se consacrant à l'étude de la Torah. Le Roi David avait demandé que les lecteurs des Psaumes soient considérés comme se consacrant à l'étude de sujets profonds de la Torah, comme Nega'im et Ohalot » (Le Shla Hakadosh)

« Si vous connaissiez la force des versets des Tehilim et son pouvoir dans les sphères supérieures, vous en réciteriez à tout moment. Sachez que la lecture des cantiques des Psaumes brise toutes les barrières, s'élève de plus en plus vers les Cieux, se répand devant le Maître des mondes, et influe dans le domaine de la bonté et de la compassion » (Le Tséma'h Tsédek)

« Par la récitation des Tehilim, de grands bienfaits surviennent dans le monde. » (auteur du Yessod Yossef, Kadoch Eliyon)

« Les cantiques des Tehilim sont les clés correspondant aux pouvoirs de compassion, de guérison, de salut et de subsistance. D'où le nom qu'ils portent, les Tehilim. Ils peuvent agir dans tous les domaines, et le Satan et les calamités ne lui portent pas atteinte. » (Rabbi Elimélekh de Lizensk)

« Heureux est l'homme qui étudie les Tehilim, car, par là, la source de la Brakha supérieure s'éveille et il a la force de prier et d'influer en dispensant toutes les bontés et les bénédictions sur tout le peuple juif, pour la communauté comme pour l'individu, en termes de spiritualité, de matérialité, de subsistance et de guérison. » (Maguen Avraham du Maguid de Trisk)

Le Tehilim Ménorah

* Tout celui qui dit le Tehilim (Psaume) 67 sous forme d'une ménorah (de préférence avant le lever du Soleil), ne sera touché d'aucun mauvais décrets. Il sera aussi important devant HaShem que si il allumait les bougies de la Ménorah dans le Temple. Il trouvera grâce aux yeux d'HaShem et des hommes, et il recevra la grâce, la bénédiction, la lumière, la délivrance, la gratitude, la joie et l'allégresse (Siddour Téfilat Réphaël).



Parnassa
(Subsistance)

La pureté sexuelle

* Le terme « Alliance » désigne le sexe. En raison des péchés commis avec ce membre, la *parnassa* est diminuée, voir ôtée à l'homme.

« A cause du dommage occasionné à l'Alliance, l'homme n'a pas de gagne-pain » (**Likoutéi Moharân, Torah 7**)

« L'amertume et les efforts déployés dans l'acquisition du gagne-pain sont fonction de la dégradation occasionnées à l'Alliance » (**ibid, 11, 4**)

Prière et comportement

* Réciter la bénédiction « *asher yatsar* », en sortant des toilettes, à pieds joints, les yeux fermés ou en lisant dans un *Siddour*, et en réalisant chaque mot que l'on prononce.

* « *La pudeur est un remède pour s'enrichir* » (**Séfer Hamidot, Argent 1.64**)

* La barbe de l'homme représente l'Attribut de Bonté d'*HaShem*. La *Torah* interdit expressément de se couper les poils de la barbe avec une lame. Respecte cette *mitsvah* de la *Torah*, et, de plus, se laisser pousser au moins un minimum la barbe, est une *ségoulah* pour une bonne *parnassa*.

* « *En portant atteinte aux Téfilines on attire la pauvreté* » (**Likoutéi Moharân, Torah 47**).
L'homme doit d'abord sortir son *Talith* avant ses *Téfilines*, puis ensuite sortir les *Téfilines* du bras avant les *Téfilines* de la tête de leur sac, sinon, il fait honte aux *Téfilines* de la tête, qui sont plus *qadosh*, et cela se répercute sur sa *parnassa*.

* « *Grâce à la prière récitée avec force, on mérite la subsistance* » (**Ibid, Torah 9, 2**)

* « *En ayant la foi on augmente les moyens de subsistance* » (**Séfer Hamidot, Argent 1.28**)

* Donner la *tsédaqah* avant la prière du matin, *Chaharit*.

* Répartir la *tsédaqah* en plusieurs fois, et non tout donner en une seule fois.

* Lire, le matin et le soir, le *Texte* de la *Qétorèt* (l'encens que le *Cohen* présentait chaque jour au *Temple*), car selon le **Zohar**, cette offrande apportait la richesse au *Cohen*, et la lire chaque jour apporte le même bénéfice. Si possible, il est mieux de lire le *Pitoum HaQétorèt* sur un parchemin *kasher*.

* Ne pas parler durant la prière à la *synagogue*

* Essayer de toujours prier en *minyân* (avec au moins dix personnes)

* Penser fort au sens du verset suivant que l'on récite trois fois par jour dans les prières : « *Potéah ét yadékhâ, oumasbi'a lékhol haï rastôn* », « *Tu ouvres Ta main, et Tu rassasies tout être avec volonté* » (**Téhilim/Psaume 145**)

* Dans la prière de *Shém'a qolénou* (« Écoute notre voix ») dans la *'Amida*, rajouter la prière

spéciale pour la *parnassa*, écrite par le **Hida** (et/ou une autre) qui se trouve dans la plupart des *Siddourim*.

* Lire la *Parasha HaManne* chaque jour (**Shémot**/Exode 16:4-36)

* Lire chaque jour les Treize Articles de Foi du **Rambam** (**Maimonide**)

* Lire chaque jour la Lettre que le **Ramban** (**Nahmanide**) a envoyé à son fils

* Lire cette prière chaque jour qui détient un « *pouvoir immense sur la parnassa* » (**Rav Shlomo Rabinovits**, sur cette prière composée par **Rabbi Méïr HaLévy**) :

רבוֹן הָעוֹלָמִים יְדַעְתִּי כִּי הִנְנִי בְיַדְךָ לְבַד כַּחֲמַר בְּיַד הַיּוֹצֵר. וְאִם גַּם אֶתְאַמֵּץ בְּעֲצוֹת וּמַחְבּוּלוֹת וְכָל יוֹשְׁבֵי תֵבֶל יַעֲמְדוּ לִימִינִי לְהוֹשִׁיעַנִי וּלְתַמּוֹת נַפְשִׁי, מִבְּלַעֲדֵי עֲזָה וְעִזְרָתְךָ אֵין עֲזָרָה וַיִּשׁוּעָה. וְאִם חֲלִילָה יִחַפְּצוּ כְּלָם לְהַרְעֵ אֶז אֶתְּךָ בְּחַמְלָתְךָ תְּשִׁים עֵינַיִךָ עָלַי וּמִשְׁקִיף עָלַי לְטוֹבָה מִמְּעוֹן קֹדֶשְׁךָ. הִנֵּה חֲבָלִים נִפְלָה לִי בַנְּעִימִים, וַיִּשׁוּעַתִּי בָּאָה, וְעִזְרָתִי תִגָּלֶה. לְכֹן עֲזַרְנִי רבוֹן הָעוֹלָמִים לְהִיּוֹת עֵינַי פְּתוּחוֹת לְרֵאוֹת תְּמִיד אֶמְתוֹת הַדְּבָר הַזֶּה, וַיְהִי תְּקוּעַ וְקָבוּעַ, אֶאֱמוּנָתְךָ בְּלִבִּי בְּכָל עֵת לְבַל אֶסוּר לֹא בְּדַבּוּר וְלֹא בְּמַעֲשֵׂה וְלֹא בְּמַחְשָׁבָה לְעַבֵּד זוּלָתְךָ חֲלִילָה

כִּי אִם תִּרְדֹּף נַפְשִׁי רְצוּנָה טוֹב בְּאַמְתִּי. גַּם עֲזַרְנִי לְבַל יְמוּשׁ מִרְעִיוֹנִי וּמִלִּבִּי גְדֻלָּתְךָ וּגְבוּרוֹתֶיךָ וְהוֹפְעַת חַיּוּתְךָ בְּכָל רִגְעַ, וְקוֹטֵן עָרְפִי בֵּין מַעֲשֵׂיךָ, וּמֵה נִחְשָׁב אֲנִי בֵּין יְצוּרֶיךָ, וּכְאֵין אֲנִי נִגְדַּ בְּרוּאֵיךָ אִם גַּם הִיִּיתִי נָקִי מִכָּל חַטָּא, וּמֵה גַּם כִּי עֲוֹנוֹתִי רַבּוּ לְמַעַלָּה רֵאשׁ נִקְלַתִּי מִכָּל בְּרוּאֵיךָ כִּי הֵם עוֹשִׂים רְצוּנָה אֲשֶׁר לְכָהּ נוֹצְרוּ וְאֲנִי בְּגִבָּה לִבִּי מִתְעַב בְּעֵינֶיךָ. וְעִזְרְנִי לְהִיּוֹת מִדַּת הַכְּנַעֲנָה וְשִׁפְלוּת רוּחַ דְּבוּק בְּלִבִּי וּבְרַעֲיוֹנִי בְּכָל עֵת וּבְכָל רִגְעַ, וּמֵהִנֵּה יִרְאַתְךָ עַל פְּנֵי לְבַלְתִּי אֶחְטֵא, וַיִּשְׁמַח לִבִּי תְּמִיד בְּךָ אֲשֶׁר בְּרֵאתִנִּי לְכַבּוֹדְךָ, וְאַהֲבָתְךָ תִּבְעַר בְּקִרְבִּי, וּמִחֲמַתְךָ תִּאֲצִיל עָלַי לְהִיּוֹת נִגְדַּ עֵינַי גְּדֻלָּתְךָ וּגְבוּרָתְךָ וּמַעוּט עָרְפִי וְחֶסְרוֹן בִּינְתִי, וְלֹא יִגְבַּהּ לִבִּי, וְלֹא אֶרְדּוּף אַחַר הַכְּבוֹד וּגְדֻלָּה וְעֵשֶׂר כִּי אִם תִּכְסֹף נַפְשִׁי לְעֲשׂוֹת רְצוּנָה הַיִּשָּׁר בְּעֵינֶיךָ, וְאַהֲיָה מוֹכֵן בְּכָל רִגְעַ

לְמַסֵּר נַפְשִׁי רוּחִי וְנַשְׁמַתִּי וְגוֹפִי וּמְאֲדִי עַל קִדְשַׁת שְׁמֶךָ, וְהִסֵּר כָּל הַמְּסַכִּים הַמְּבַדִּילִים בֵּינִי לְבִינֶךָ, וְהַחְזִירְנִי בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. וַיּוֹנַעַם לִי כָּל אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה עִמָּדִי וְלֹא יִבְלַלְנִי שׁוּם עַגְוֵן מִעֲבוֹדָתְךָ הָאֲמַתִּית, וְלֹא תַעֲלֶה קִנְאָת אָדָם עָלַי וְלֹא קִנְאָתִי עַל אַחֲרִים, וְלֹא אֶתְאַנֶּה לְשׁוּם דְּבָר זוּלַת רְצוּנָה, וְהוֹרִינוּ דְרָךְ חַקִּיךָ לְעַבְדְּךָ בְּלֵב נִבְרָ וְנִזָּה וּבְשִׁמְחָה וְרוּחַ נְמוּכָה וּבְאַהֲבַת עֲמֶךָ יִשְׂרָאֵל, וַיִּתְקַדֵּשׁ שְׁמֶךָ עַל יְדֵי וְעַל יְדֵי זָרְעֵי וְזָרְעֵי זָרְעֵי עַד סוֹף כָּל הַדְּוֹרוֹת וְלֹא יִמָּצֵא פְּסוּל בְּנוֹ חֲלִילָה, וְנִנְצַל מִחֲלוּל הַשֵּׁם

וְנִזְכָּה לְעֵסֶק בְּתוֹרָתְךָ לְשִׁמְהָ בְּתַמִּידוֹת מִתּוֹךְ הַרְחָבָה, בְּתִשׁוּבָה וּבְדַעַת וּבְשִׁמְחָה וְלֵב טָהוֹר, וְנִשְׁמַר מִכָּל חַטָּא וּמִכָּל עָוֹן, וְנִשְׁמַח בְּדַבְרֵי תוֹרָתְךָ וּבְמִצְוֹתֶיךָ לְעוֹלָם וָעֶד, וְנִזְכָּה לְתַקֵּן אֶת אֲשֶׁר הִעֲוִינוּ וְלֹא גִבּוּשׁ בְּעוֹלָם הַזֶּה וְלֹא נְפִלָם לְעוֹלָם הַבָּא אֲמֵן כֹּן יְהִי רְצוֹן

L'Étude de Torah

* "*Tout celui qui étudie la Torah, sa subsistance vient de la Torah, il s'enrichit et réussit*"
(*Tânhouma Ki-Tissa* 29)

* Étudier chaque jour le *Hitat* du **Rabbi de Loubavitch** (la montée de la *Parasha* du jour avec le commentaire de *Rachi*, les *Téhilim*/Psaumes du jour, et l'extrait du *Tanya* du jour).

* Dire chaque jour avec concentration les *Téhilim*/Psaumes 23, 27, 121 et 130 en pensant au sens de chaque mot.

* Ne pas manger, le matin, avant d'avoir étudié un peu de *Torah* (***Hatam Sofer***)

* Être assidu dans l'étude de la *Torah*, qu'il faut étudier à voix haute, avec chaleur et enthousiasme, et dans la prière

* La soif d'avancer en *Torah* multiplie les bénédictions (***Rabbi de Loubavitch***)

Alimentation

* « *A cause du désir de nourriture s'abattent la pauvreté, les mépris et les hontes* » (***Likoutéi Moharân, Torah*** 47)

* « *Quand Israël se garde de consommer des animaux non abattus de façon permise, grâce à cela, il obtient sa subsistance* » (***Ibid, Torah***, 37, 6)

* Réciter avant chaque repas le *Téhilim*/Psaume 23

* Bien fait *nétilat yadayim* (ablutions des mains), avec beaucoup d'eau, avant un repas de pain ou avant la consommation d'un aliment plongé dans un des sept liquides spécifiés par la *halakha* (***Shoulkhan 'Aroukh***).

* Dire le *Birkat Hamazone* dans un *Siddour*, à voix haute, en chantonnant et avec ferveur et joie car « *c'est la bénédiction d'HaShem qui enrichit* » (***Mishléi***/Proverbe 10:22, ***Séfer Hahinoukh Mitsvah*** 430 et ***Mishna B'roura*** chapitre 185, passage 1)

* Laisser du pain à table pendant que l'on fait le *Birkat Hamazône* (***Shoulkhan 'Aroukh***).

* Ne pas laisser le pain pendre dans un sac, mais le poser ou le ranger avec respect

* Ne pas mépriser les morceaux ou miettes de pains, mais les ranger ou les donner aux oiseaux, qui iront implorer *HaShem* pour vous. Car marcher sur des miettes de pain amène la pauvreté (***Houlîn*** 105b, ***Shoulkhân Aroukh*** 180, ***Rabbi Hayim Fallagi***)

* Ne pas mépriser ou gâcher la nourriture, de façon générale

* Ayez pitié des créatures d'*HaShem* (êtres humains comme animaux) et du Ciel on aura pitié de vous (***Shabbat*** 151b)

* Bien faire la *mitsvah* de prélever la *hallah*.

Shabbat et Fêtes

- * Par l'argent sorti pour l'honneur du *Shabbat*, des *Rosh Hodashim* (Nouvelles Lunes), des *Fêtes* et des *mitsvot* (commandements), on s'enrichit (*Yalqout Shim'oni*)
- * Respecter et embellir le *Shabbat* (nourriture, vêtement, par les paroles...)
- * Être plus pointilleux dans les *Halakhot* (lois) de *Shabbat*.
- * Rallonger le *Shabbat* (l'accueillir plutôt le vendredi soir et/ou le quitter plus tard le samedi soir)
- * Donner la *tsédaqah* en allumant les bougies de *Shabbat* et *Yom Tov*
- * Mettre une goutte de vin du *Qidouch* de la *Haydala* dans ses poches, en référence au verset : « *c'est la bénédiction d'HaShem qui enrichit, et le chagrin n'y suit pas* ».
- * Manger le quatrième repas de *Shabbat*, après la *Haydala* (*Mélavé Malka*, le repas du *Roi David*). Si possible, avec du pain.
- * Durant la prière (en *minyân* seulement) du samedi soir, pour la sortie de *Shabbat*, allonger le plus possible la prononciation de chaque mot de la phrase suivante : "*Barékhou Ete Hachem Hamévorakh Lé'olam Va'éd*", et faire de même avec : *Véhou Ra'houm Yékhapère 'Avone...* » « (*Hida* dans *Birké Yossef*, chapitre 293 au nom de *Rabbi Haïm Vital*)

Argent

- * Donner le *maasser* (la dîme) de tous ses revenus (10% selon la loi stricte, 20% si possible). Celui qui donne 10% ne sera jamais pauvre, celui qui donne 20% deviendra riche (sauf si des péchés spécifiques bloquent la bénédiction). Le *maasser* se donne aux étudiant en Torah et aux pauvres (sa famille ayant priorité). Il est permis, selon le prophète, de mettre *HaShem* à l'épreuve dans cette chose précisément. Cette *ségoulah* marche mieux sur la Terre d'Israël (*Séfer Hamidot Argent* 1.33)
- * Celui qui multiplie la *tsédaqah* (charité) verra la bénédictions dans les affaires
- * « *A cause des paroles vaines et de la médisance, et de l'orgueil, vient la pauvreté, qui peut se rectifier par la tsédaqah, qui enrichit également* » (*Ibid.* 4, 8)
- * « *Si l'homme voit que ses moyens de subsistance sont restreints, qu'il en consacre une partie pour la tsédaka, car grâce à la charité, il répare son argent, de sorte qu'il aura de l'argent et un généreux gagne-pain* » (*Likoutéi Moharân, Torah* 69)
- * Entretenir un étudiant de *Torah* pauvre
- * Considérez votre femme comme une reine, faites-lui davantage plaisir, honorez-la, préserver l'entente et l'harmonie, et vous vous enrichirez (*Rava, Baba Metsia* 59a)

Foi

- * Pour chaque chose dire à voix haute *Im Yirtsé HaShem* « si *HaShem* veut »
- * Toujours être confiant en *HaShem*, même si on perd beaucoup d'argent, car en fin de compte nous sommes toujours gagnant ! Celui qui traite ses affaires avec *émounah* verra ses biens se multiplier

- * La foi est bénéfique pour la subsistance (*Séfer Hamidot Argent* 1.83, *Hayom Yom* 2 *Heshvân*)
- * Le *shalom*, la paix, c'est le réceptacle de toutes les bénédictions
- * Celui qui associe *HaShem* dans sa souffrance (ex : « Maître du monde, j'ai des difficultés aide moi ») voit sa subsistance doubler et monter comme le vol d'un oiseau. (*Séfer Hamidot Argent* 1.49). En effet, « *le remède au malheur est de l'accepter* » (**Or HaHayim, Béréshit** 46:7) et « *Qui fait d'HaShem son partenaire dans la détresse aura sa subsistance matérielle doublée* » (**B'rakhot** 63a). **Rachi** sur cette *Guémara* : quand une personne accepte de plein gré les décrets Divins sans se plaindre, ses revenus sont doublés. (Ajout du **Gaôn de Vilna** : reconnaître que ses problèmes ne sont pas dus au hasard mais émanent d'*HaShem*).
- * Ne pas mentir ou tromper dans les affaires et mettre sa confiance en *HaShem*.
- * Ne pas s'énerver et se disputer car « *la colère nuit à la subsistance et à la richesse* » (**Likoutéi Moharân, Torah** 59, 5 ; **Torah** 68). Lorsque l'homme se met en colère, il est jugé dans le ciel pour savoir s'il mérite la somme d'argent qui lui était destinée. Lorsqu'il s'emporte, il la perd mais s'il se domine, il la gagnera. En effet : « *Lorsque le mauvais penchant pousse un homme à se mettre en colère, il faut savoir qu'à cet instant précis, on lui avait alloué du ciel une somme d'argent et le mauvais penchant fait pour endommager cela* » (**Likoutei 'Etsot Colère** 8)
- * « *L'humilité préserve la parnassa* » (**Likoutéi Moharân, Torah** 79)
- * Le *lashôn harâ* (calomnie, mensonge, moquerie, critiques, etc) amène la pauvreté, et ne trouvent pas de remèdes à leurs maux (**Tikouné Zohar, Midrash Aggadah Béréshit** 79,2)
- * « *A cause des paroles vaines et de la médisance, vient la pauvreté. Celle-ci s'abat aussi à cause de l'orgueil, et grâce à la tsédaka, l'homme rectifie ces fautes, et attire l'abondance et s'enrichit* » (**Likoutéi Moharân, Torah** 4, 8)
- * Ne pas dire le nom d'*HaShem* en vain
- * « *Celui qui est toujours joyeux réussit* » (*Séfer Hamidot Argent* 1.47)
- * « *La tristesse porte préjudice à la subsistance* » (*Séfer Hamidot Argent* 1.89)

Diverses mitsvot

- * Pratiquer l'hospitalité avec joie.
- * « *Grâce à la mitsvah de mézouzah, la subsistance de l'homme vole dans sa direction et lui parvient facilement* » (**Likoutéi Moharân, Torah** 23, 4)
- * Consommer la *matsa* (Pain azyme) au *Séder* de *Pessa'h* (le premier soir de Pâque) favorise également la *parnassa*.
- * Mettre dans son porte-monnaie un morceau de *l'Afiqomane* (un reste de la *Matsa* consommée à la fin du *Seder*).
- * Acheter la veille de *Rosh Hashana* un nouveau couteau et l'aiguiser

* Lire avec ferveur, le soir de *Rosh Hashana* et de *Kippour*, le *Téhilim*/Psaume 24 avant la clôture de l'office lors de l'ouverture du ' *Heikhal*' (l'arche sainte) pour la prière de la *parnassa*.

* Acheter la lecture de la *Haftara* (passage récité après la lecture de la *Torah*) du prophète « *Yona* » à *Yom Kippour* (durant l'office de l'après midi).

* Faire frire les beignets de *Hanoukka* dans beaucoup d'huile

* Allumer une bougie pour l'élévation de l'âme du ' *Tana Rabbi Hanina ben Dossa*' (dans le *Talmud* il est écrit que le monde entier était nourri par son mérite). Prier ensuite *HaShem* de nous accorder la *parnassa* avec largesse.

* Être *sandaq* à une *mila* (tenir le bébé au moment de la circoncision).

Zivoug âme-sœur

* « *Prendre la ferme résolution, avec la fermeté qui convient, de diriger votre foyer, quand vous serez marié, sur la base de la Torah et des mitsvot, en respectant les principes et les lois de kasheroute, Shabbat et Tahara hamishpara (lois de la pureté familiale). HaShem sonde les cœurs et Il verra que votre décision est sincère et ferme, que vous la mettez effectivement en pratique* » (*Iguerot Qodesh*, lettre n°7076)

* Étudier le *Traité Kiddoushîn* du *Talmud*, et la *Parasha Ki Testé*

* « *Grâce à la prière récitée avec force, on mérite de rencontrer son zivoug* » (*Likoutéi Moharân, Torah 9, 2*)

* « *Grâce au Hallel et au remerciement à HaShem Béni Soit-Il, ainsi qu'à l'étude des halakhot (lois), tous ceux qui ont besoin de trouver leur véritable zivoug y parviennent effectivement* » (*Likoutéi Moharân, 2ième Tome, Torah 87*)

* « *A cause du dommage occasionné à l'Alliance (les fautes sexuelles), il est difficile de trouver son zivoug. L'intention mystique du mois d'Elloul constitue une réparation à cela (voir Likoutéi Moharân, 1er Tome, Torah 6)* » (*Likoutéi Moharân, 2ième Tome, Torah 87*)

* « *Un remède pour celui qui ne peut pas trouver son zivoug : qu'il s'efforce d'écouter les innovations en Torah d'une personne détentrice de la connaissance de la Torah* » (*Likoutéi Moharân, 2ième Tome, Torah 89*)

* Prier par le mérite de *Rabbi Yonatân ben Ouzziel*

* S'habituer à lire l'offrande des Princes pour le *Mishkhân* (*Bamidbar*/Nombres 7) (*Séfer Hamidot*).

* Faire avec concentration la *Birkat HaLévana* (la bénédiction de la Lune) (*Séfer Hamidot*).

* Lire le *Shir HaShirim* (le Chant des chants) le matin avant l'aube, de préférence, durant 40 jours.

* C'est une *Ségoulah* pour un garçon d'acheter en avance le futur verre à briser le jour de la *Houppa*. Quant aux filles, elles peuvent acquérir d'ores et déjà un *Talith* à offrir à leur futur *Hatan*.

- * Réciter le chapitre 121 des *Téhilim*/Psaumes à la fin de la '*Amida*
- * Être pointilleux dans l'honneur et le respect des parents.
- * Lire avec joie et concentration, chaque jour, la *Shirat haYam* (le cantique de la mer de *Moshé*), qui se trouve dans la prière de *Chahahit*, le matin.
- * Prier en pensée pour son *zivoug* dans la prière de *mînha*, dans « *Shém'a Qolénou* » car *Yitshaq* faisait cette prière quand sa femme *Rivqa* est arrivée.
- * Il convient de donner de la *Tsedaka* pour l'élévation de l'âme de *Rav Méir Ba'al Haness* en répétant à trois reprises « *Elaka Dérabbi Méir 'Anéni* » (« D.ieu de Rabbi Méir, réponds-moi ! »). Ensuite, il faut prier et dire : « Maître de l'Univers, présente aux jeunes gens et aux jeunes filles d'Israël leur *Chiddoukh* facilement, et inclus-moi parmi eux, moi, untel(le) fils(fille) d'untel, accorde-moi un bon parti, issu de l'origine de mon âme »

Avoir une longue vie

- * La *Torah écrite* mentionne deux *mitsvot* dont la récompense est la longévité : le respect et l'honneur des parents (*Midrash Haggadah, Shémot*, chap. 20 : 12), puis chasser la mère des oisillons pour récupérer les petits.
- * Trois choses rallongent la vie de l'homme : rester longtemps aux toilettes (pour bien éliminer et toujours avoir les intestins légers, la constipation et les désordre intestinaux étant les prémices de maladies diverses et variées, qu'*HaShem* préserve), prolonger sa prière et prolonger un repas (mâcher lentement, ne pas parler la bouche pleine), selon *Rabbi Yéhoudah (Bérakhot 54b)*.

Le *Talmud*, Traité *Méguilah 27b*, donne la liste des actions qu'on accomplit les *Maîtres d'Israël*, pour mériter une longue vie :

- * Ne jamais uriner dans les quatre *amot* (environ 2m) de l'endroit où l'on prie
- * Ne jamais donner de surnom (moqueur, péjoratif) à son prochain
- * Ne jamais négliger de réciter le *kiddoushe* sur du vin le *Shabbat*
- * Ne jamais utiliser une synagogue comme raccourci
- * Ne jamais enjambrer les têtes de la sainte Nation (les élèves étaient assis par terre à l'époque)
- * Ne jamais réciter la *Birkat Cohanim* sans prononcer la bénédiction avant (obligatoire pour les *Cohanim* seulement)
- * Que jamais personne ne nous précède à la salle d'étude (*Beit Hamidrash*)
- * Ne jamais réciter le *Birkat Hamazon* en présence d'un *Kohen* (lui laisser cet honneur)
- * Ne jamais manger d'un animal dont les prélèvements pour les *Cohanim* n'ont pas été faits
- * Ne jamais tirer d'honneur de la honte de notre prochain
- * Que la malédiction de notre prochain ne monte jamais avec nous sur notre lit (pardoner à ceux qui nous maudissent avant de dormir)
- * Être généreux avec son argent
- * Ne jamais accepter de cadeaux (corrupteur)
- * Ne jamais être rigoureux sur ses mesures (insister pour punir ceux qui nous tourmentent)
- * Ne jamais regarder le visage d'un mécréant
- * Ne jamais se mettre en colère dans sa maison
- * Ne jamais passer devant quelqu'un de plus grand que soi (marcher devant une personne importante)
- * Ne jamais parcourir 4 *amot* sans *Torah* ou sans *Téfilines* (à l'époque les *Téfilines* se portaient toute la journée)

- * Ne jamais dormir dans la salle d'étude (manque de respect)
- * Ne jamais se réjouir en voyant son prochain trébucher
- * Lire, chaque semaine, deux fois chaque verset de la *Parasha* de la semaine, suivi de sa traduction araméenne [*Onkélos*] ou l'explication de *Rachi* (***Brakhot* 8b**). (Pour les hommes seulement)
- * Celui qui allonge la prononciation du mot « Éhad » dans le *Shéma' Israël* afin d'avoir les bonnes pensées qui lui permettront de mieux servir *HaShem* (***Bérakhot* 13b, *Orah Hayim* chap.61:6**)
- * Celui qui s'efforce - sans cesse - d'accomplir une *Mitsvah*, par crainte d'avoir un nombre équivalent de mérites et de fautes (***Kiddoushîn* 1:10**)
- * Celui qui allonge la prononciation du mot « Amen » [sans déformer le mot] après avoir entendu une *Brakha*, afin de mieux penser au sens de la *Brakha* (***Bérakhot* 47a**)
- * Celui qui arrive à la *synagogue* pour toutes les prières quotidiennes, mais qui s'efforce d'arriver avant l'heure des prières et d'y rester après les prières [pour prier davantage ou étudier] (***Bérakhot* 8a**)
- * Celui qui prend tout son temps pour réciter ses prières journalières en s'efforçant de comprendre le sens des mots et des différents passages (***Bérakhot* 54b**)
- * Celui qui accomplit la *Mitsva* de *Tsédaka* conformément aux lois figurant dans le *Shoulkhân 'Aroukh* (***Bérakhot* 54b, *Ménorat Hamaor***)
- * Celui qui accomplit les lois du *Kiddoush* comme il se doit (***Pirqé DéRabbi Eli'ezer*, chap. 19**)
- * Celui qui étudie la *Torah* conformément aux lois figurant dans le *Shoulkhân 'Aroukh*.
- * Celui qui fait *Téshouva* sur ses fautes et fait les efforts de ne plus les transgresser (***Bina La'itim, Darouch* 56**)
- * Celui qui accomplit la *Mitsva* de *Mézouza* (***Shabbat* 32b**)
- * Celui qui accomplit la *Mitsva* de rendre visite aux malades et qui prie pour eux lors de la visite.
- * Celui qui juge son prochain en lui accordant le bénéfice du doute.
- * Celui qui invite des personnes nécessiteuses à sa table.

- * Celui qui goûte aux plats du *Shabbat* (*Mishna B'roura*, chap.250, fin passage 2)
- *Celui qui accomplit la *Mitsva* de *Téfilines*
- * Celui qui s'empresse de saluer son ami avec un sourire (*fin de Massékhet Dérekh Erets*)
- * Celui qui s'efforce de faire la paix entre ceux qui se sont disputés (*Midrash Tânhouma, fin de Parashat Yitro*)
- * Celui qui est humble et qui fuit l'orgueil (*Daf 'Al Daf sur Pessahim 3b*)
- * Celui respecte les personnes âgées (*'Alé Tamar sur Yéroushalmi Bérakhot 1,6*)
- * Celui qui prend garde à la *Mitsva* de *Bal Tashit* (ne pas gaspiller de la nourriture) (*Baba Kama 91b, Rav Hayim Fallagi*)
- * Celui qui respecte les lois de *sh'mirat halashône* (garder sa langue pure) et qui ne dit pas de *lashône har'a* (*Téhilim/Psaume 34:13-14*)
- * Dans le **Talmud Ta'anit 20b**, et **Talmud Sota 39a**, sont mentionnées d'autres *Mitsvot* dont la récompense est la longue vie.

Pourim

Le jour du jeûne d'Esther, il est bon d'allumer deux bougies, une en l'honneur de *Mordekhaï* et l'autre en l'honneur d'Esther, de donner de la *tsedaka*, puis de dire le *Téhilim 22*, et faire toutes ses demandes à *HaShem* juste après (*Rav Biderman*). En ce jour du 13 *Adar* s'ouvre une porte d'abondance dans les cieux qui même le jour de *Kippour* reste fermée.

Durant ces jours de *Pourim* (13, 14 et 15 *Adar*; mais plus particulièrement le jour même de la fête), le Roi des rois est totalement accessible et Sa main ouverte à tous. Ce jour-là, notre Père nous dit : « Quelle est ta demande ? Elle te sera accordée ! Quand bien même serait-ce la moitié de Mon Royaume, tu l'auras ! ». Il faut abonder en *téfilot*, et demander tout ce que notre cœur désire, et cela nous sera accordé. Le moment du *michté*, le festin, est encore plus propice pour les demandes (Ibid., *Sha'ar Issakhar*)

La nuit de *Pourim*, du minuit Juif et durant les six heures suivantes jusqu'au matin, tout ce qu'un homme demandera à *HaShem* il l'obtiendra !

Tout celui qui lira les 150 *Téhilim* la nuit de *Pourim* se mariera dans l'année (*Matok Midvash*)

Toute personne qui étudie la *Torah* entre la lecture de la *Méguilah* du soir et celle du matin est sûre d'acquérir sa place dans le monde futur (*'Hatâm Sofer*)

À *Pourim*, un homme peut décréter sur sa vie comme un *Tsadiq*, et *HaShem* l'exauce ! (*Shem*)

MiShemouel

Tout celui qui est totalement joyeux à *Pourim* en se déconnectant de tous ses soucis, ressentira cette joie tout le reste de l'année.

Le jour de *Pourim*, la prière d'un homme seul est reçue comme s'il était en *minyân* (***Pélé Yoets***). Plus encore, nous atteignons, chacun d'entre nous, le niveau qu'a le *Cohen Gadol*, le jour de Kippour dans le *Qodesh HaQodashim* ! C'est le moment de tout demander !

Durant le moment de la lecture de la *Méguilah*, toutes les abondances des mondes supérieurs se déversent sur nous. Tout en écoutant chaque mot d'Esther, il faut réaliser ces choses et s'y connecter (***Rav Biderman***)

Les *mitsvot* de *mishloa'h manot* et de *matanot laévyonim* annulent 1003 maladies (***Im'ré Noam***)

Tout celui qui ouvre sa main à *Pourim* et donne aux pauvres largement, chacun selon ses moyens, et sans regarder si la personne qui reçoit est méritante ou non, alors mesure pour mesure, *HaShem* fera de même avec nous pour tout le reste de l'année.

Boire du vin le jour de *Pourim* est une *ségoulah* pour adoucir tous les décrets (***Ségoulot Israël***)

Pessa'h

Celui qui lira la lettre de *Rabbi Shimshôn d'Ostropoli* la veille de *Pessa'h* sera assuré d'être sauvé durant cette année-là de toute embûche, de mort étrange, et d'ennui. Ses ennemis n'auront aucun pouvoir sur lui, ses adversaires tomberont devant lui, et il réussira tout ce qu'il entreprendra !

Celui qui se gardera de la moindre miette de *'hamets* durant tout *Pessa'h* sera préservé du péché durant toute l'année (***Ari zal***)

Celui qui mange la quantité de *matsah* selon la *halakha* le soir du *séder* avec joie sera épargné de tout mal. Il aura une année pleine de bénédiction, de réussite et de satisfaction (***Ségoulot Israël*** 40, 103)

La *matsah* est appelée également l'aliment de la guérison et fait mériter la longévité. Sa consommation fait disparaître les démons et les forces du ma (***Zohar***)

La nuit du *séder* est propice pour recevoir les délivrances d'*HaShem*.

Embrasser la *matsah*, le *maror* et l'*afikoman* montre l'amour des *mitsvot* et apporte la bénédiction dans la vie !

Garder un morceau d'*afikoman* sur soi pendant toute l'année (par exemple dans le portefeuille) est une *ségoulah* pour la protection et la *parnassa* (***Ségoulot niflaot***)

L'*afikoman* est également une *ségoulah* pour avoir des enfants et la guérison.

Pessa'h est propice pour les prières sur la *parnassa* car le Talmud rapporte que durant cette fête, nous sommes jugés sur nos récoltes (qui est un symbole de la *parnassa*).

Le soir de *Pessa'h* se situe au-dessus des *mazalot*, et grâce aux *mitsvot* de *Pessa'h*, à la joie et à la *émounah*, il peut s'élever au-dessus de ces-dernières et changer toute sa vie !

Le septième jour de *Pessa'h* est propice pour les prières concernant le *zivoug* car « *trouver son âme-soeur est aussi difficile que l'ouverture de la mer des joncs* », ouverture qui eut lieu le septième jour de la fête.

Débloquer les situations difficiles de la vie

(selon le *Rav Touitou*)

* Quand vient une épreuve, il faut justifier la justice d'*HaShem* (tout est pour le bien, reconnaître le bienfait de ce qu'Il nous envoie). De plus, une épreuve est en rapport avec une faute commise. Faire *téshouvah* sur nos fautes, avec nos propres mots et avec les mots du *Siddour* (par exemple, le *vidouy* du *Rav Nissim*, celle de *Kippour*).

* Répondre « *Amen yéhé shémé rabba* » au *Kaddish* à la *synagogue*, de tout son cœur et voyant le nom d'*HaShem* devant ses yeux

* Donner de la *tsédaqah* et dire, en allumant une bougie, « *pour l'élévation de l'âme de Rabbi Méir* ». Puis dire trois fois : « *E.lohé de Méir, réponds-moi !* »

* Les vœux bloquent la vie ! Il faut annuler les vœux (*Atahat nédarim*, devant trois personnes)

* Le *Tiqoun Haklali* est le remède universel pour notre réparation personnelle, dévoilé par *Rabbi Nahmân de Breslev*. Il consiste à lire les dix *Téhilim*/Psaumes suivants, à la suite : 16-32-41-42-59-77-90-105-137-150.

* Faire le *shalom*, la paix entre les gens est une très grande chose, car la paix est le réceptacle dans lequel *HaShem* dépose Sa bénédiction !

* Prier avec ses propres mots, parler à *HaShem* chaque jour du fond de son cœur (*Hidbodedout*)

* Ne pas parler à la *synagogue* pendant la prière (également quand nous portons les *Téfilines*, il faut rester sérieux).

* Sortir les deux *Téfilines* du sac en même temps peut totalement bloquer le *mazal* car les *Téfilines* de la tête portent plainte contre celui qui fait cela ! Il faut d'abord sortir la *Téfilah* du bras, la mettre, puis sortir celle de la tête, qui est plus *qadosh*/sainte, et la poser (pour les hommes seulement)

* De la même manière, il faut couvrir le pain le soir du *kiddoush*, pour ne pas lui faire honte quand nous faisons la bénédiction sur la coupe de vin en premier.

* Pour enlever les mauvaises énergies autour de soi : danser ! Lever les pieds du sol, taper des mains, se réjouir, louer *HaShem* ! Ouvrir les fenêtres dans le même temps, pour faire sortir toutes ces mauvaises énergies.

* (Cas exceptionnels) : faire un *néder*, un vœu : si *HaShem* me sauve de ce problème, s'engager à faire un repas avec minimum dix personnes, et réciter devant eux le *nishmat qol hay*, pour remercier le *Créateur*

* Notre table est semblable, par sa sainteté, au *mizbéah*, à l'autel des holocaustes du *Temple* ! Laisser le sel sur la table (car les offrandes du *Temple* étaient salées)

- * Toujours se travailler les *middot* (les traits de caractères)
- * Il faut prier pour que des problèmes ne se présentent pas !
- * La lecture des *Téhilim*/Psaume est très bénéfique, en particulier le *Téhilim* 20 et les *Shir Hamaalot* (*Téhilim* 120 à 134)
- * Toujours se dire '*ein od milévado*, Il n'y a qu'*HaShem* ! Seul le *Père* peut nous sortir de notre situation !
- * Prendre sur soi une *mitsvah* (le plus dur à ses yeux) et s'y tenir
- * Aller sur le *kever*, la tombe d'un *Tsadik*, et prier par son mérite (tout comme prier par le mérite du *Messie Yéshou'a*, le premier d'un grand nombre de frères).
- * Pratiquer toutes les *mitsvot* dans la joie
- * Garder saints ses yeux, sa sexualité, et garder le *Shabbat*
- * Ne pas vexer sa femme, la gêner, l'honorer, la traiter comme une reine, préserver la paix du couple
- * Étudier la *Torah*, le centre de la vie de tous *Juifs* !
- * Lire, à la fin des *siddourim*, du *Ari HaKadosh*, le « *Béréshit Téman* » (tous les jours)
- * Lire la *kriat yam souf* (le chant de la mer rouge de *Moshé*) de tout son cœur
- * S'attacher à un *Tsadik* vivant

Divers

- * Celui qui dira cinq fois d'affilé le *Téhilim*/Psaume 65 dans la même journée et adresse après une prière à *HaShem*, sa prière se verra répondue favorablement (*Rav Moshé Lévy*)
- * Quand une femme mariée se couvre les cheveux, elle mérite (pour elle et sa maison) beaucoup de bénédictions, dont une bonne *parnassa*, une protection accrue, des enfants *tsadikim* (justes), le salut dans plusieurs situations...
- * Tout celui qui réalise la *mitsvah* du prélèvement de la *hallah* (prélèvement d'un morceau de pâte, partir d'une quantité de 1200 g de farine) mérite une bonne *parnassa*, la bonne santé, la réussite...
- * Celui qui a l'habitude d'allumer les lumières de *Shabbat* et de *Hanoukkah* aura des garçons érudits en *Torah* (*Shabbat* 23b)
- * Celui qui s'applique dans la *mitsvah* de mézouzah méritera une belle maison (ibid.)
- * Celui qui s'applique dans la *mitsvah* des *Tsitsit* méritera un beau vêtement (ibid.)
- * Celui qui s'applique dans la sanctification du *Shabbat* aura le mérite de remplir des tonneaux de vin (richesse) (ibid.)

* Celui qui aime les érudits en *Torah* aura des garçons érudits en *Torah* (ibid.)

* Celui qui honore les érudits en *Torah* aura des gendres érudits en *Torah* (ibid.)

* Celui qui craint les érudits en *Torah* deviendra lui-même un brillant érudit en *Torah* (ibid.)

* « *Si on s'habitue à annoncer des bonnes nouvelles, écrites ou orales, les courriers ou nouvelles annonçant le contraire du bien s'amenuisent puis disparaissent, c'est évident* » (**Igueret Kodesh**, n°7103)

Souris à la vie, et *HaShem* te souriras ! (**Rabbi Nahman de Breslev, Likoutéi Moharân** 1:172)

* Le jour du jugement, les questions suivantes sont les premières posées à l'homme (et les plus importantes) : as-tu conduit tes transactions commerciales avec honnêteté ? As-tu établi des temps fixes pour la *Torah* ? T'es-tu impliqué dans la procréation ? As-tu attendu avec espoir la *yéshou'a* ? T'es-tu imprégné de sagesse ? As-tu déduit une chose d'une autre ? (**Shabbat** 31a). Une personne travaillant sur tous ces points, tout en ayant la crainte des *Cieux*, est assuré d'avoir un bon jugement.

* Il est bon de lire le vendredi soir, le livre des Psaumes dans son intégralité, en se tenant debout et sans interruption. Une fois la lecture achevée, on adresse à Hachem une seule requête et cette Ségoula s'applique à toutes les délivrances, y compris celle de trouver rapidement son conjoint.