

Cette fiche est offerte pour la réussite spirituelle et matérielle de Naomi Esther & Hana Maya bnot Myriam Sarah Qu'Hachem leur accorde une longue et paisible vie dans la Torah, la joie, la Tsiniout et la santé. Amen



# La 'Hala

Un prélèvement pour Hachem

"De la primeur de votre pâte vous donnerez à Hachem un prélèvement pour vos générations." (Bamidbar 15:21)



Il est écrit (Téhilim 145:18). « Hachem est proche de tous ceux qui L'appellent ». Le Midrach demande : « De tous » ? Notre verset continue pour préciser : « de tous ceux qui L'appellent sincèrement ». L'une des armes essentielles du peuple Juif, c'est la prière. Chaque combat que l'homme doit mener, que ce soit contre son mauvais penchant ou contre ses ennemis extérieurs, chaque épreuve que l'homme doit affronter (la maladie, l'angoisse, la pauvreté...), doit être menée et surmontée grâce à la prière. C'est notre arme suprême, la plus puissante du monde ! A nous d'en prendre conscience ! Le Mekhilta (Parachat Béchala'h) compare la Téfila des Bnei Israël au mouvement des lèvres d'un ver à soie. Chaque geste apparemment

insignifiant de cette minuscule créature produit un matériau de grande valeur. Il en est de même, et bien plus, de chaque murmure ou requête des Bnei Israël : ils ont le potentiel de renverser une situation à tout moment. La force de nos Téfilot contribue notamment vivement à la venue du Machia'h. Prier signifie parler à Hachem, se rapprocher de Lui, se « connecter » à Lui, et s'élever. La Téfila doit être un moment exaltant, une conversation en face à face avec notre Créateur. Le moment de l'allumage des lumières de Chabbat est favorable pour prier. Les portes de la miséricorde s'ouvrent et c'est un temps propice où nos Téfilot sont écoutées. De même, chaque étape de la confection de la 'hala est une nouvelle station pour prier et implorer

Hachem. Cette Mitsva renferme des propriétés spécifiques, et influe considérablement sur le monde. C'est un moment particulier où la femme prie en faveur de sa famille. Les femmes vertueuses profitent de cet instant pour verser des larmes afin que leurs enfants grandissent dans le chemin de la Torah. La prière a une très grande force, ne la négligez pas ! Un bon conseil : prenez votre temps et concentrez-vous sur ce moment propice aux Téfilot. Vous trouverez ci-dessous un sédère complet de Téfilot pour donner à votre pâte un goût spirituel. Du tamisage au pétrissage et jusqu'au prélèvement de la 'hala, « élevez » pas à pas votre pâte...

## Requête lors du tamisage

Lors du tamisage de la farine, on récitera ce qui suit :

Maitre du monde, de la même manière que je tamise la farine, tamise toutes nos pensées, paroles et actions qui ne sont pas conformes à Ta volonté, ainsi que tous nos penchants et désirs négatifs, et surtout, toutes les maladies.

**רבונו של עולם, בשם שאני מנפה את הקמה כד תנפה את כל המעשים והמעשים שאינם כרצונך וכן כל היצרים והתאוות השליליות ובעיקר את כל המחלות וההקלאים רעים:**

## Requête de la levure

Lorsque la levure fermente, on récitera ce qui suit :

Maitre du monde, faisons mériter de gonfler et d'augmenter notre subsistance et nos bonnes actions, ainsi que de diminuer notre orgueil et tous nos mauvais traits de caractère.

**רבונו של עולם, שגזקה להכפיל ולהתפיה את הפרנסה ואת כל המעשים הטובים ומצד שני להוריד את מידת הגאווה ואת כל המידות השליליות:**

## Requête du sucre

En ajoutant le sucre, on récitera ce qui suit :

Maitre du monde, donne-nous le mérite d'adoucir les jugements, et que toutes nos paroles et nos actions soient agréables et douces.

**רבונו של עולם, שגזקה להמתקת הדינים, ושכל דבורינו ומעשינו יהיו נאים ומתקים:**

## Requête de l'huile

En versant l'huile dans la pâte, on récitera ce qui suit :



Maitre du monde, donne-nous le mérite d'adoucir nos paroles et nos actions, de travailler sur notre obstination et d'acquérir la qualité de céder. Puisseons-nous faire briller nos paroles de la lumière de la sainte Torah, de la crainte du ciel et de la pudeur.

**רבונו של עולם, שגזקה לרך את דיבורינו ומעשינו, לעבוד על מידת העקשנות ולזכות במידת הוותרנות, ושגזקה להאיר את דיבורינו באור התורה הקדושה היראה והצניעות:**

## Requête de l'eau

En versant l'eau, on récitera ce qui suit :



Maitre du monde, fais-nous mériter une vie bonne et heureuse, l'abondance, la bénédiction et la réussite. Fais-nous mériter la lumière de la Torah, nous et nos enfants jusqu'à la fin des générations, de purifier nos pensées et nos paroles, et d'accomplir toutes nos actions pour Toi.

**רבונו של עולם, שגזקה לחיים טובים ומאשרים לשפע ברכה והצלחה שגזקה לאור התורה אנהנו וצאצאינו עד סוף כל הדורות, ונמנה את מחשבותינו ואת דבורינו וכל מעשינו יהיו לשם שמך:**

extrait de l'ouvrage

## La 'Hala

Guide complet

de la Hafrachat 'hala  
Récits, lois et téfila



## Requête du sel

En incorporant le sel, on récitera ce qui suit :

Maitre du monde, donne-nous le mérite d'avoir de bonnes pensées et de la ferveur dans les Mitsvot et les bonnes actions. Accorde-nous le mérite de protéger notre maison pour ne pas manger d'aliments interdits, guider nos enfants avec de bonnes limites et dominer notre penchant.

**רבונו של עולם, שגזקה לתת מעם של מהשבה וכוונה טובה למצוות ולמעשים טובים. שגזקה להכשיר את ביתנו, שלא נכשל במאכלות אסורות, שגזקה את ילדנו בגבולות הנכונים ונתגבר על יצרנו:**



Si vous désirez recevoir ces fiches pour votre communauté ou participer à son édition pour le « zikouï harabim/le mérite du public », contactez-nous (00 972) 054.841.88.36 - mb0548418836@gmail.com - www.OVDHM.com



### Requête lors du pétrissage

Lors du pétrissage, on récitera ce qui suit :

Maître du monde, que cet instant soit un temps de miséricorde et un moment propice. Puissions-nous mériter l'unité dans notre famille proche et lointaine, dans la joie et la satisfaction, car ce n'est que par l'unité que nous parviendrons à la délivrance finale prochainement. Que s'accomplissent pour nous les suppliques de Rabbi Elimélekh de Lizhensk : « Plus encore, mets dans notre cœur la faculté de voir les qualités de chacun et non pas ses défauts ; et puissions-nous toujours parler de notre prochain de manière droite et aimée de Toi. Qu'aucune haine n'intervienne entre nous, D.ieu en préserve ! Renforce-nous dans notre amour pour Toi, comme il est révélé devant Toi, que tout soit pour Toi satisfaction pure et parfaite.

Au moment du pétrissage, les femmes ont l'habitude d'imprégner la pâte d'un goût spirituel et de dire :

Le goût de la manne est celui du Gan Eden, et que quiconque mange de cette 'hala soit empli de crainte du ciel, fasse téchouva dans la joie et en bonne santé, et que les membres de mon foyer soient stimulés dans l'étude de la sainte Torah. Chaque femme qui ajoutera des prières est digne d'éloges. (Chalom Bayit, éducation des enfants, santé, parnassa, zivoug agoune, zérà che kayama...)

**רבונו של עולם, שתהא שעיה זו שעת רחמים עת רצון, שנוקה לאחדות עם עמך ישראל, לאחדות המשפחה הקרובה והרחוקה מתוך שמחה, מתוך נחת, כי רק על ידי אחדות נגיע לנאולה שלמה במהרה בימינו ויתקיים בנו תפילתנו של רבי אלימלך מליז'נסק: אדרבה תן בלבנו שגראח כל אחד מעלת חברינו ולא הסרונם, ושנדבר כל אחד את חברו בדרך הישר והרצוי לפניך, ואל יעלה שום שנאה מאחד על חברו חלילה; ותחוק אותנו באהבה אליך, באשר גלוי וידוע לפניך, שיהא הכל נחת רוח אליך מהור וך ונכי:**

Au moment du pétrissage, les femmes ont l'habitude d'imprégner la pâte d'un goût spirituel et de dire :

מעם הפון טעם גו עדן ושכל מי שייאכל מהחלה יהי רצון שיתפלא בקראת שמום, יחזור בתשובה מתוך שמחה ובריאות טובה ובני הבית יזכו להתלהב בלימוד התורה הקדושה:



### Requête avant la bénédiction

Avant la bénédiction on récitera ce qui suit :

Me voici prête à accomplir la Mitsva du prélèvement de la 'hala pour réparer leur racine dans un lieu supérieur, donner de la satisfaction à notre Auteur et accomplir la volonté de notre Créateur. Que la bienveillance de Hachem notre D.ieu soit sur nous, et l'action de nos mains dirige-la pour nous, l'action de nos mains dirige-la. (Téhilim 90:17)

**הריני באה לקים מצות הפרשת חלה, לתקן את שרשה במקום עליון, לעשות נחת רוח ליוצרינו ולעשות רצון בוראנו. ויהי נעם אדני אלהינו עלינו. ומעשה ידינו פוננה עלינו. ומעשה ידינו פוננה ויהי נעם אדני אלהינו עלינו. ומעשה ידינו פוננה עלינו. ומעשה ידינו פוננה:**

- Il est d'usage de donner quelques pièces à la tsédaka avant de prélever la 'hala.
- Il est bon de se rincer les mains auparavant afin de retirer tous résidus éventuels de pâte puis de faire nétilat yadaïm (sans bénédiction) afin d'accomplir la Mitsva les mains pures.



### Bénédiction du prélèvement

Avant de prélever on récitera avec beaucoup de ferveur et de joie la bénédiction suivante: (On prélève la 'hala avec bénédiction à partir d'une quantité de 1560gr de farine.)

אלהינו

Notre D.ieu,

במצותיו

par Ses commandements

י

l'Éternel, Maître de tout, Celui qui fut, Qui est et Qui sera.

אשר קדשנו

Qui nous a sanctifiés

ברוך אתה

Tu es la source de toutes bénédictions

מלך העולם

Roi de l'univers

\* להפריש חלה תרומה:

le prélèvement de la 'hala

וצונו

et nous a ordonné

### Désignation du nom (kriat hachem)

Puis on prend un petit morceau de la pâte, et l'on dira :

« Voici le prélèvement de la 'hala » הרי זו חלה תרומה

### Requête après le prélèvement

Après le prélèvement, on récitera ce qui suit :

Que soit Ta Volonté, Hachem notre D.ieu et D.ieu nos pères, que cette Mitsva de prélèvement de la 'Hala me soit comptée comme si je l'avais accomplie dans tous ses détails [on lève des deux mains le morceau prélevé]; que ce prélèvement prenne la valeur d'un sacrifice jadis offert sur l'autel et agréé par Toi. De même que le prélèvement de la 'hala jadis offert au Cohen constituait une expiation, puisse mon acte être une expiation de mes fautes et me faire comme renaître, pure de toute faute. Permetts-moi d'observer le chabbat et les jours de Fête [avec mon mari et nos enfants] et d'être nourris de la sainteté de ces jours sacrés. Que grâce à l'influence bénéfique de la Mitsva de 'hala, nos enfants reçoivent toujours leur nourriture de la main d'Hakadoch Baroukh Hou dans Sa grande miséricorde, avec générosité et amour. Que cette Mitsva de 'hala soit agréée comme si je l'avais donnée au Cohen. De même que j'accomplis la Mitsva de 'hala de tout mon cœur, que la miséricorde de Hachem s'éveille pour me protéger de toute peine et douleur durant toute ma vie. Amen.

Aussi, que soit Ta volonté, Maître du monde, d'avoir pitié de tout homme et de toute femme dans la détresse, petit et grand, individu ou groupe, parmi Ton peuple Israël. Je T'en supplie, sauve-les de leur détresse, bénis-les de Tes bénédictions, ramène-les dans Tes voies, et libère-nous par la rédemption absolue pour Ton Nom. Comme il est écrit : « D.ieu sera alors Roi sur toute la terre, ce jour-là D.ieu sera Un et Son Nom Un ». Amen. Que les paroles de ma bouche et la méditation de mon cœur Te soient agréables, Ô Éternel, mon Rocher et mon Sauveur.

**יהי רצון מלפניך, יי אלהינו ואלהי אבותינו, שהמצוה של הפרשת חלה תחשב כאילו קומתיה בכל פרטיה ודקדוקיה, ותחשב הרמת החלה שאני מרימה כאילו קומתיה ככל פרטיה ודקדוקיה, ותחשב הרמת החלה המזכה שנתקבל ברצון. וכמו שלפנים היתה החלה נתונה לכהן והיתה זו לכפרת עונות, כך תהיה לכפרה לעונותי, ואז אהיה כאלו נולדתי מחדש בקנה מהטא ועוון, ואוכל לקום מצות שבת קדש ותקיים הטובים ועם בעלי וילדינו, להיות נזונים מקדשת תומים האלה. ומהשפעתה של מצות חלה יהיו ילדינו נזונים תמיד מנדי של הקדוש ברוך הוא ברב רחמי והסדי, וברב אהבה. ושנתקבל מצות חלה כאלו נתתיה לפה. וכשם שאני מקצת מצות חלה בכל לב, כך יתעוררו רחמי של הקדוש ברוך הוא לשמרני מצער וממכאובים כל הימים אמן.**

ובן יהי רצון מלפניך רבונו של עולם, שתרחם על כל איש ואישה. קמן אז גדול, יהוד או רבים, מעמך ישראל אשר הם שרואים בצער. אלא י תצילם מצרתם, ברכם מברכותך, החורם בתשובה שלמה, ותנאלנו גאולה שלמה למען שמך. כמו שכתוב ויהי יי למלך על כל הארץ ביים והוא יהיה יי אחד ושמו אחד. אמן: יהי רצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יי צורי וגאלי:

