



SÉOUDAT ODAYA 19 KISLEV 5783

Sédère complet de la Séoudat Aménim

Qu'est-ce que la Séoudat Amenim ?

La *Séoudat Aménim* s'organise généralement en groupe. Le but sera de réciter des bénédictions, et de répondre 'Amen' aux bénédictions d'autrui.

L'essentiel de cette *Ségoula* est avant de tout de reconnaître l'unité et la grandeur d'Hachem et de Le remercier. De nombreuses délivrances ont vu le jour suite à ces *Séoudat Aménim* du fait que cette reconnaissance est faite en groupe. Comme il est dit (Michleï 14;28) «*Bérouv' Am Hadrata Mélékh-c'est par la multitude que le Roi est magnifié*» pour donner plus de faste à la bénédiction, et la Mitsva est enjolivée.

On disposera pour cela divers aliments d'origine différente, [excepter le pain «Hamotsi»] permettant de réciter plusieurs bénédictions avant leur consommation. Après chaque bénédiction, les participants répondront "Amen" pour acquiescer avec force la portée de ces louanges.

En effet la force de ce mot vient de sa nature-même : il forme les initiales de trois mots : «*El Melekh Nééman*» qui signifient "D.ieu, notre Roi en Qui l'on place toute notre confiance". Car "Amen" est plus qu'un mot, c'est tout simplement une déclaration de foi-Emouna envers Hachem.

Il est aussi la signature de la bénédiction. De même qu'un chèque prend toute sa valeur lorsqu'il est signé, il en sera ainsi pour une bénédiction.

Bien réciter les bénédictions

Il faut réciter les bénédictions dans la joie et la Kavana (ferveur) et penser au sens des mots que l'on prononce. Comme nous l'enseigne la Guémara (Berakhot 47a) : «*Il ne faut pas lancer une bénédiction de sa bouche* ». En récitant une bénédiction, on fera attention de bien en articuler chaque mot et chaque lettre et de ne pas en avaler les mots ou les syllabes.

A priori, il faudra prononcer les bénédictions à voix haute de façon à entendre les mots que l'on récite, car ceci aide à la concentration.

Pour parvenir à bien réciter une bénédiction, il sera bon de diviser la bénédiction en trois parties, comme suit :

- 1-Baroukh ata Hachem – on s'arrête un instant pour réfléchir.
- 2-Elokénou Mélékh Haôlam - on s'arrête un instant pour réfléchir.
- 3-Puis la fin de la bénédiction.

Bien qu'il soit autorisé de les prononcer dans toutes les langues, il est très méritoire de les réciter en hébreu, même si on ne le lit pas, au moyen d'une transcription phonétique.



MERCI à Toi Roi des rois, même pour toutes les choses que je n'ai pas. MERCI si parfois je suis triste, car tout est pour mon bien, et même si je n'ai pas vu que c'était pour mon bien, profondément au fond de mon cœur je sais, que tout ce qui provient de Toi, n'est que pour mon bien ultime, et que cela a été fait pour moi, personnellement, par l'intermédiaire de Ta providence Divine personnelle, précise et parfaite comme seul le Roi des rois peut le faire. MERCI si parfois c'est difficile pour moi, car ce n'est qu'ainsi que je peux valoriser le bien, après avoir été dans l'obscurité, on peut valoriser la lumière. MERCI pour la vie merveilleuse que Tu m'as donnée. MERCI pour toutes choses aussi insignifiantes soit-elle, car tout ce que j'ai c'est Toi qui me l'as donné et personne d'autre. MERCI d'entendre toutes mes prières. Créateur du monde, je Te demande pardon du plus profond de mon cœur, si parfois je n'ai pas valorisé ce que Tu m'as donné, et au lieu de Te remercier, je n'ai fait que me plaindre. Je ne suis que poussière et cendre et Toi Tu es tout l'univers, je T'en supplie ne T'éloigne jamais de moi. Amen.

Fermez les yeux, continuez à remercier Hachem avec vos mots et implorez-Le avec des Téfilot dans votre langage (réussite spirituelle et matérielle, éducation, santé, parnassa, Chalom bayit....) C'est un grand moment de Téfila, les portes du Ciel sont ouvertes, profitez-en...

יְדַעְתִּי לְהַגִּיד לְךָ תּוֹדָה
 תּוֹדָה עַל כָּל נְשִׂימָה וְנְשִׂימָה
 שְׁאֵנִי נוֹשְׂמֶת. לְךָ מִלֶּךְ מַלְכֵי
 הַמַּלְכִּים, גַּם עַל כָּל הַדְּבָרִים
 שְׁאֵינִי לִי. תּוֹדָה שְׁקֵצֶת עֲצוּב
 לִי לְפַעֲמִים, כִּי הִבֵּל לְטוֹבָתִי,
 וְאֶפְלוּ אִם לֹא תִמְוֵד רְאִיתִי
 שְׂוָה לְטוֹבָתִי עִמָּךְ בְּלֵב אֲנִי
 יוֹדַעַת שֶׁכֵּל מוֹחַ שְׂמוּגִיעַ מוֹמָה
 הוּא הַדְּבָר הַטּוֹב בְּיוֹתֵר
 עֲבוּרֵי, וְהוּא נִעְשָׂה בְּשִׁבְלֵי
 בְּחִשְׁבָּה פְּרִטִית מְדִיקָה
 וּמְשֻׁלָּמָה, כְּמוֹ שֶׁרַק מִלֶּךְ
 מַלְכֵי הַמַּלְכִּים יִכּוּל לַעֲשׂוֹת
 תּוֹדָה שְׁלֹפְעָמִים קֶשֶׁה לִּי, כִּי
 רַק כִּף אֲנִי יוֹדַעַת לְהַעֲרִיף
 אֶת הַטּוֹב. רַק אַחֲרֵי
 שְׂנַמְצָאִים בַּחֲשֵׁךְ אֶפְשֵׁר
 לְהַעֲרִיף אֶת הָאוֹר תּוֹדָה עַל
 הַחַיִּים הַנִּפְלְאִים שֶׁנִּתְּתָ לִי.
 תוֹעַל הַדְּבָר הַכִּי קִטָּן שֵׁינִשׁ
 לִי. כִּי אֶת הַכֵּל אֶתָּה נָתַתָּ לִי
 וְלֹא אֶף אֶחָד אַחֵר. שְׂאֵתָה
 תְּמוֹד שׁוֹמֵעַ אֶת
 תְּפִלוֹתֵי. בּוֹרֵא עוֹלָם, אֲנִי
 מִבְּקִשְׁתְּמוֹמָה סְלִיחָה מִמַּעֲמֹמְךָ
 לְבִי אִם הָיוּ פְּעֻמִּים שְׁלֹא
 הִעֲרַכְתִּי אֶת מוֹחַ שֶׁנִּתְּתָ לִי,
 וּבְמִקּוֹם לֵאמֹר תּוֹדָה רַק
 הִתְלוֹנְנֶתִי. אֲנִי עֹפֵר וְאֶפֶר
 וְאֶתָּה אֲדוֹן כָּל הָעוֹלָם, אֲנִי
 אֵל תִּתְרַחַק מִמֶּנִּי לְעוֹלָם. אֲמוֹן

Il est temps de remercier Hachem en prière

TEHILIM 100 – MIZMOR LÉTODA

Psaume [pour le sacrifice] de reconnaissance. Manifestez [votre joie à] l'Éternel, toute la terre! Servez l'Éternel avec joie, présentez-vous devant lui avec des chants d'allégresse. Sachez que l'Éternel est D.ieu: c'est Lui qui nous a créés; nous sommes à Lui, Son peuple, le troupeau dont Il est le berger. Entrez dans Ses portes avec des remerciements, dans Ses parvis, avec des louanges. Louons-Le, bénissez Son nom. Car l'Éternel est bon, sa grâce est éternelle, sa bienveillance s'étend de génération en génération.

מִזְמוֹר לְתוֹדָה הָרִיעוּ לִי הוֹדָה כָּל הָאָרֶץ: עֲבַדוּ אֶת יְיָהוָה בְּשִׂמְחָה בְּאוֹר לְפָנָיו בְּרִנְנָה: דַּעוּ כִּי יְיָהוָה הוּא אֱלֹהִים הוּא עֲשָׂנוּ וְלוֹ אֲנַחְנוּ עַמּוֹ וְצֹאן מִרְעִיתוֹ: בְּאוֹר שְׁעָרָיו בְּתוֹדָה חֲצִרְתָּיו בְּתִהְלָה הוֹדוּ לוֹ בְּרַכּוּ שְׁמוֹ: כִּי טוֹב יְיָהוָה לְעוֹלָם חֶסֶדוֹ וְעַד דָּר וָדָר אֲמוֹנָתוֹ:

TÉFILA DE REMERCIEMENT À HACHEM

MERCI de me permettre d'être debout ici devant Toi pour Te remercier. Tout ce que je pourrais dire ne serait rien, par rapport à tout ce que je devrais Te remercier, car tout vient de Toi. Tu m'as tout donné avec grâce, bonté et miséricorde. MERCI pour toutes les choses du monde. MERCI pour les nombreuses fois sans fin où Tu m'as aidé, Tu m'as soutenu, Tu m'as délivré, Tu m'as sauvé, Tu m'as réjoui, Tu m'as protégé, Tu m'as encouragé. MERCI d'être toujours avec moi. MERCI de me donner la force d'accomplir les Mitsvot, de réaliser des actes de bonté et de me donner la force de prier. MERCI pour toutes les fois où Tu m'a aidé et je n'ai pas su Te dire MERCI. MERCI pour chacune de mes respirations.

מִלֶּךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּב"ה, רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם תּוֹדָה. תּוֹדָה שְׁאֵנִי עוֹמְדָת כְּאִן לְפָנֶיךָ וְכֵן מוֹחַ שְׂאוֹמֵר יְהִי בְּאֵין וּבְאֶפֶס לַעֲמֹת כְּמוֹהַ שְׁאֵנִי בְּאֵמֹת צְרִיכָה לְהוֹדוֹת לְךָ כִּי הִבֵּל מִמֶּךָ הִבֵּל נָתַתָּ לִי בְּחָן, בְּחֶסֶד וּרְחָמִים. תּוֹדָה עַל כָּל הַדְּבָרִים בְּעוֹלָם. תּוֹדָה עַל רֵב רַבֵּי הַרְבָּבוֹת שְׁעוֹרָתָ לִי, תְּמוֹכָתָ כִּי, וְהוֹשַׁעַת אוֹתִי, הִצַּלְתָּ אוֹתִי, שְׂמַחְתָּ אוֹתִי, רַפְּאֵת אוֹתִי, שְׂמַרְתָּ עָלַי וְעוֹדְדָת אוֹתִי. תּוֹדָה שְׂאֵתָה תְּמוֹד אֶתִּי. תּוֹדָה שְׂאֵתָה נוֹתֵן לִי כֹחַ לַעֲשׂוֹת מִצְוֹת וּמַעֲשִׂים טוֹבִים, נוֹתֵן לִי כֹחַ לְהִתְפַּלֵּל. תּוֹדָה עַל כָּל הַפְּעֻמִּים שְׁעוֹרָתָ לִי וְלֹא



La bénédiction de **Bessamim** est bon signe pour la spiritualité. La Guémara (Bérahkot 43b) enseigne que la seule chose physique qui procure du plaisir à la néchama/l'âme, ce sont les parfums. Leur nom en témoigne puisqu'en hébreu, « parfum » se dit réa'h car c'est un plaisir rou'hani, c'est-à-dire spirituel. De plus, ces fragrances pénètrent par les narines dans lesquelles Hakadoch Baroukh Hou insuffle la néchama à Adam Harichone, comme il est écrit (Berécht 2 :7) : « Hachem-Elokim forma l'homme, poussière du sol, et insuffle dans ses narines un souffle de vie. L'homme devint ainsi une âme vivante. ».

6. Bessamim

Avant de respirer le parfum

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

Baroukh Ata Ado-naï Elo-hé-nou Mélékh Ha-'Olam d'une herbe aromatique d'un arbuste aromatique ou sa fleur

בורא עשבי בשמים בורא אטסי בשמים
Boré 'Isbé Bessamim Boré 'Atsé Bessamim

Avant de partir, n'oublions pas la bénédiction finale, qui se récitera si l'on a consommé au moins 30 grammes de solide en moins de 2-4 minutes, et si l'on a bu au moins 8.6 cl en deux fois maximum. Après avoir consommé la quantité requise d'un aliment contenant de la farine (pâtisserie, pâtes, couscous), de vin ou de l'un des cinq fruits d'Israël (olive, dattes, raisin, figue et grenade), on récitera la bénédiction Mééin Chaloch. Pour les autres fruits, légumes, aliments ou boissons, nous réciterons la bénédiction de Boré Néfachat.

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

pour l'un des cinq fruits d'Israël pour du vin pour un aliment à base de farine

על תבואת ועל פרי העין על תבואת ועל פרי העין

ועל תבואת השדה, ועל ארץ המדה, טובה ורחבה, שרצית והנחת לאבותינו, לאכול מפרותיה, ולשבע מטוביה. רחם יהוה אליהנו עלינו, ועל ישראל עמך, ועל ירושלים עירך, ועל הר ציון משכן כבודך, ועל מזבחתך, ועל היכלך, ובנה ירושלים עיר הקדש, במהרה בימינו, והעלנו לתוכה, ושמחנו בבנינה, ובבנין ביתה.

Chabat ותהליצנו ביום השבת הזה

Roch 'hodech ויברנו לטובה ביום ראש החדש הזה

Roch bachana ויברנו לטובה ביום הזכרון הזה. ביום טוב מקרא קדש הזה

Pessa'h ושמחנו ביום חג המצות הזה ביום (ביום טוב: טוב) מקרא קדש הזה

Chavonot ושמחנו ביום חג השבועות הזה ביום טוב מקרא קדש הזה

Soukot ושמחנו חג תשבות הזה ביום (ביום טוב: טוב) מקרא קדש הזה

Chem. Atsérète ושמחנו ביום שמיני חג עצרת הזה ביום טוב מקרא קדש הזה

כי אתה טוב ומטיב לכל, ונודה לך על הארץ

pour l'un des cinq fruits d'Israël pour du vin pour un aliment à base de farine

על המנוחה ועל תבואת ועל פרי העין על המנוחה ועל תבואת ועל פרי העין

ועל פירותיה ועל פירותיה ועל פירותיה

ברוך אתה יהוה, על הארץ

pour l'un des cinq fruits d'Israël pour du vin pour un aliment à base de farine

ועל המנוחה ועל תבואת ועל פרי העין ועל המנוחה ועל תבואת ועל פרי העין

Après avoir consommé la quantité requise de tout autre aliment ou boisson, on récitera: ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם, בורא נפשות רבות, והכרונן על כל מה שבראת, להחיות בהם נפש כל חי, ברוך חי העולמים.

7. Bénédiction finale

La bénédiction de Haadama est bon signe pour une bonne santé. Il est dans la Torah (Berécht 2 :7) « Hachem-Elokim forma l'homme-Adam, poussière du sol-Adama» Lorsque l'on plante une graine, elle germe sous la terre, pourrit, se décompose et finit par pousser en opérant une percée de la terre vers la lumière. Ce processus est proche d'une résurrection. Lorsque Hachem fait «revivre» des graines, à plus forte raison peut-Il guérir. Et cela même lorsque le corps médical ne donne plus d'espoir... (D. préserve). Nous devons toujours préserver notre Emouna-foi en Hachem.



Avant de manger un fruit de la terre, on récitera la bénédiction suivante, en pensant acquitter tous les fruits de la terre que l'on consommera par la suite.

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

בורא פרי האדמה

Baroukh Ata Ado-naï Elo-hé-nou Mélékh Ha-'Olam Boré Péri Haadama

La bénédiction de Chéakol est une déclaration que TOUT est créé par Hachem, et c'est l'occasion de formuler une requête pour tous nos besoins en général qui contribueront à la bonne réalisation de notre mission ici-bas.

Attention: La bénédiction sur le vin nous dispense déjà pour toutes les autres boissons ! Il faudra donc consommer un aliment (bonbon, chocolat, poisson, œuf...) et non pas une boisson pour pouvoir réciter la bénédiction de Chéakol.

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

שחבל נחיה בדברו

Baroukh Ata Ado-naï Elo-hé-nou Mélékh Ha-'Olam Chéakol Niya Bidvaro



4. Haadama



La bénédiction de Mézonot est bon signe pour la Parnassa. Le terme « Mazon » renvoie à la nourriture-Mazon, mais aussi à la subsistance en général - la Parnassa. Comme il est enseigné (Beitsa 16a) « Mézonotav chel adam kétsouvine lo, mi Roch Hachana ad Roch Hachana - La Parnassa d'un homme est fixée de Roch Hachana à Roch Hachana »

Sur un gâteau à base de blé ou d'orge, on récitera la bénédiction suivante, en pensant acquitter tous les autres gâteaux, crackers ou pâtisseries que l'on mangera par la suite :

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

בורא מיני מזונות

Baroukh Ata Ado-naï Elo-hé-nou Mélékh Ha-'Olam Boré Miné Mézonot.

5. Chéakol



La bénédiction de Haguéfen est bon signe pour trouver son/sa conjoint(e) et mener à bien cette union ou renforcer les liens de son couple-Chalom Bayit. La vigne symbolise également la fidélité dans le couple, car le raisin ne se greffe pas d'autres espèces, comme c'est le cas pour les autres fruits.

Aussi, il est enseigné (Pessa'him 49) « Invé haguéfen vé Invé haguéfen - Les raisins de la vigne dans les raisins de la vigne », c'est-à-dire, qu'un bon mariage est telle que les branches de la vigne, lorsqu'elles s'enchevêtrent les unes aux autres. Une union qui est le symbole d'un mariage réussi.

Sur une coupe de vin ou de jus de raisin, on récitera la bénédiction suivante. Lors de la bénédiction de Boré Péri Haguéfen, il faudra penser à acquitter toutes les boissons (eau, cola, jus...) qu'il y aura durant le Séder.

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

בורא פרי הגפן

Baroukh Ata Ado-naï Elo-hé-nou Mélékh Ha-'Olam Boré Péri Haguéfen.

3. Ha'èts



La bénédiction de Ha'èts est symbole de la fertilité, comme il est dit (Devarim 28 : 4) : « Baroukh Péri Bitnékha-Béni soit le fruit de tes entrailles », allusion à nos progénitures. L'occasion de prier pour avoir de beaux enfants en bonne santé qui puissent toujours être des Ovdei Hachem - serviteurs d'Hachem.

Avant de manger un fruit de l'arbre, on récitera la bénédiction suivante, en pensant acquitter tous les fruits de l'arbre que l'on consommera par la suite.

ברוך אתה יהוה, אליהינו מלך העולם,

בורא פרי העין

Baroukh Ata Ado-naï Elo-hé-nou Mélékh Ha-'Olam Boré Péri Ha'èts

1. Mézonot

2. Haguéfen