

## Quelques prières en temps d'épidémie

(proposées par Rivon Krygier)

Le matin, au lever :

מוֹדָה (מוֹדָה : pour une femme) : אֲנִי לְפָנֶיךָ, מֶלֶךְ חַי וְקַיִם, שֶׁחֲחַזַּרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי  
בְּחַמְלָה, רַבָּה אֲמוּנָתְךָ.

Je Te suis reconnaissant(e), Toi dont le règne est vivant et perdure, de me restituer mon âme par Ta bienveillance. Grande est la confiance que Tu places en moi.

*Modè(a) ani lefanèkha, mèlèkh haï ve-kayam, chè-hèhèzarta bi nichemati be-hèmla. Rabba èmounatèkha.*

**Ablution des mains** (au lever) : *On prend le récipient réservé à cet usage, on remplit d'eau et on en verse trois fois alternativement sur l'une et l'autre main en commençant par la droite]. Après s'être rafraîchi et habillé, on dit :*

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת  
יָדַיִם.

Tu es source de bénédiction, Éternel, notre Dieu, Souverain du monde, Toi qui nous as sanctifiés par Tes commandements, et nous as ordonné de pratiquer l'ablution des mains.

*Baroukh ata Adonai, élohéynou mèlèkh ha-ôlam, achèr kidechanou be-mitsvotav ve-tsivanou, âl netilat yadaïm.*

### Bénédictio pour la santé du corps

(après les besoins naturels et le rinçage des mains)

בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחָכְמָה, וּבָרָא בּוֹ  
נְקָבִים נְקָבִים, חָלוּלִים חָלוּלִים. גְּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ כִּסָּא כְבוֹדְךָ שְׂאֵם יִפְתַּח  
אֶחָד מֵהֶם, אוֹ יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם, אִי אֶפְשָׁר לְהִתְקַיֵּם וְלַעֲמוֹד לְפָנֶיךָ. בְּרוּךְ  
אַתָּה יְיָ, רוֹפֵא כָּל בֶּשָׂר וּמְפַלֵּיא לַעֲשׂוֹת.

Tu es source de bénédiction, Éternel, notre Dieu, Souverain du monde, qui as créé l'homme avec sagesse, as conçu de nombreux organes, certains ouverts, d'autres fermés. Il est connu et dévoilé devant le trône de Ta Gloire que si l'un d'entre les premiers devait s'obstruer ou l'un d'entre les derniers se perforer, il ne serait plus possible de subsister et de se tenir devant Toi. Tu es source de bénédiction, Éternel, Toi qui de façon prodigieuse, octroies la santé à tout être de chair.

אֱלֹהִי, נְשָׁמָה שֶׁנִּתְּתָּ בִּי טְהוֹרָה הִיא. אַתָּה בְּרֵאתָהּ, אַתָּה יִצְרַתָּהּ, אַתָּה נִפְחַתָּהּ בִּי, וְאַתָּה מְשַׁמְרָהּ בְּקִרְבִּי, וְאַתָּה עֹתִיד לְטַלְּהָ מִמֶּנִּי, וּלְהַחְזִירָהּ בִּי לְעֹתִיד לָבוֹא. כָּל-זְמַן שֶׁהַנְּשָׁמָה בְּקִרְבִּי, מוֹדָה (מוֹדָה : *pour une femme*) אֲנִי לְפָנֶיךָ, יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, רַבּוֹן כָּל-הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל-הַנְּשָׁמוֹת. בְּרוּךְ אַתָּה יְיָ, הַמַּחְזִיר נְשָׁמוֹת לְפָגְרִים מְתִים.

Mon Dieu, l'âme que Tu as insufflée en moi est pure. C'est Toi qui l'as créée, formée, forgée en moi. C'est Toi qui la maintiens en moi et c'est Toi qui un jour me la reprendras pour me la restituer au temps à venir. Tant que mon âme est en moi, je Te suis reconnaissant(e), Éternel, mon Dieu et Dieu de mes pères, Maître du devenir, Souverain de toutes les âmes. Tu es source de bénédiction, Éternel, Toi qui restitues l'âme aux enveloppes mortelles.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ, יְיָ אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתְּצִילֵנִי הַיּוֹם וּבְכֹל יוֹם מֵעַיִי פְּנִים וּמַעֲזוֹת פְּנִים, מֵאָדָם רָע, וּמִחֶבֶר רָע, וּמִשָּׂכֵן רָע, וּמִפְּגַע רָע, וּמִשָּׁטָן הַמְּשַׁחֵת, מִדִּין קָשֶׁה וּמִבְּעַל דִּין קָשֶׁה, בֵּין שֶׁהוּא בֶן בְּרִית, וּבֵין שֶׁאִינוּ בְּן בְּרִית.

Éternel, mon Dieu et Dieu de mes pères, veuille consentir à me préserver aujourd'hui comme chaque jour de l'effronterie et des arrogants, de l'homme malveillant et du mauvais compagnon, d'un voisin querelleur, d'une calamité, d'un agent destructeur, d'un jugement sévère, d'un plaideur intransigeant, qu'il soit membre de Ton alliance ou non.

*Yehi ratson mi-lefanékha, Adonai élohai vélohé avotai ché-tatsiléni ha-yom ou-ve-khol yom mé-âzé fanim ou-mé-âzout panim, mé-adam râ ou mé-havèr râ ou-mi-chakhèn râ ou-mi-pègâ râ ou-mi-satan ha-machhit, mi-din kachè ou-mi-baâl din kachè bèin che-hou vèn brit ou-vèin ché-éino vèn brit.*

## Extraits de la Tora, Michna, Guemara

**Tora :**

יְבָרְכֶךָ יְיָ וְיִשְׁמְרֶךָ : יָאֵר יְיָ פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחֲנֶנֶךָ : יִשָּׂא יְיָ פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיִשֵּׁם לְךָ שְׁלוֹם.

Que l'Éternel te bénisse et te protège ! Que l'Éternel fasse rayonner Sa face sur toi et te soit bienveillant ! Que l'Éternel porte Son regard vers toi et t'accorde la paix ! (*Nombres 6,22-26*).

קְדוּשִׁים תִּהְיוּ כִּי קְדוֹשׁ אֲנִי יְיָ אֱלֹהֵיכֶם.

Soyez saints, car Je suis saint, moi, l'Éternel, votre Dieu (*Lévitique 19,2*).

לֹא תִקְלַל חֵרֶשׁ וְלִפְנֵי עֵוֵר לֹא תִתֵּן מַכְשָׁל: לֹא תַעֲשׂוּ עֹל בַּמִּשְׁפָּט, לֹא תִשָּׂא פָנֶי דָל וְלֹא תִהְדָּר פָּנֵי גְדוֹל, בְּצַדִּיק תִּשְׁפֹּט עַמִּיתְךָ: לֹא תִלְךָ רֵכִיל בְּעַמִּיךָ, לֹא תַעֲמֹד עַל דַּם רֵעֶךָ אֲנִי יְיָ: לֹא תִשָּׂא אֶת-אָחִיךָ בַּלְבָבְךָ, הוֹכַח תּוֹכִיחַ אֶת עַמִּיתְךָ וְלֹא תִשָּׂא עָלָיו חֲטָא: לֹא תִקַּם וְלֹא תִטֹּר אֶת בְּנֵי עַמֶּךָ וְאֶהְבֶּתָ לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ, אֲנִי יְיָ.

N'insulte pas un sourd et, devant un aveugle, ne place pas d'obstacle. Redoute ton Dieu, Je suis l'Éternel. Ne commets pas d'injustice dans tes jugements. Ne sois pas trop indulgent envers le faible ni n'accorde de faveur au puissant. C'est avec impartialité que tu jugeras ton semblable. Ne va point colporter le mal parmi les tiens, *ne sois pas indifférent au danger qui menace ton prochain*, Je suis l'Éternel. *Ne nourris point la haine de ton frère en ton cœur*, exprime-lui ton grief, plutôt que de porter en toi le péché envers lui. Ne te venge, ni ne garde rancune contre les enfants de ton peuple mais aime ton prochain comme toi-même, Je suis l'Éternel (*Lévitique 19,14-18*).

**Guemara :**

אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן: שֵׁשֶׁה דְּבָרִים אָדָם אוֹכֵל פְּרוּתֵיהֶן בְּעוֹלָם הַזֶּה וְהִקְרָן קִיּוּמָת לֹו לְעוֹלָם הַבָּא, וְאֵלֹו הֵן: הַכְּנָסַת אוֹרְחִים וּבִקּוּר חוֹלִים, וְעִיּוֹן תְּפִילָה, וְהַשְׁפָּמַת בֵּית הַמְּדֻרָשׁ, וְהַמְּגִדֵל בְּנָיו לְתַלְמוּד תּוֹרָה, וְהִדָּן אֶת חֲבִירוֹ לְכַף זְכוּת. ... וְהָא אֲנִן תַּנּוּן: אֵלֹו דְּבָרִים שְׂאָדָם עוֹשֶׂה אוֹתָם וְאוֹכֵל פְּרוּתֵיהֶן בְּעוֹלָם הַזֶּה וְהִקְרָן קִיּוּמָת לֹו לְעוֹלָם הַבָּא, וְאֵלֹו הֵן: כְּבוֹד אָב וָאִם וּגְמִילוּת חֲסָדִים וְהַבָּאת שְׁלוֹם בֵּין אָדָם לְחֲבִירוֹ, וּבֵין אִישׁ וְאִשְׁתּוֹ, וְתַלְמוּד תּוֹרָה כְּנִגְדַּ כְּלָם.

Rabbi Yohanan enseigne : Voici six devoirs pour l'accomplissement desquels l'homme récolte les fruits dans ce monde tandis que le capital lui est réservé pour le monde futur. Ce sont : l'hospitalité, la visite aux malades, le recueillement dans la prière, la fréquentation assidue des lieux d'étude, l'éducation des enfants au Talmud Tora et le fait de juger favorablement son prochain. Et selon un autre enseignement, ce sont : le respect des parents, la bienfaisance, l'œuvre de réconciliation entre l'homme et son prochain et entre le mari et son épouse, et, comme pendant à tous ces actes, l'étude de la Tora (TB, *Chabbat 127a*).

רוח איש יכלכל מחלהו ורוח נכאה מי ישאנה :

L'esprit de l'homme peut endurer la maladie, mais l'esprit abattu, qui le relèvera ? (*Proverbes* 18,14).

Comme cela a été répercuté anonymement en ligne : Le Targum ancien (traduction araméenne) rend le mot maladie par « *Courané* ». Une coïncidence opportune !

רש"י משלי יח יד

(יד) רוח איש - רוח גבר שהוא איש גבור ואינו נותן דאגה בלבו ומקבל כל הבא עליו בשמחה ובחבה : יכלכל מחלהו - אין כחו סר מעליו :

« L'esprit de l'homme » : L'esprit d'un homme héroïque consiste à ne pas permettre à l'anxiété de gagner son cœur mais d'accueillir (faire front à) ce qui lui arrive avec joie et affection. « peut endurer la maladie » : sa force ne l'abandonnera pas ! (Rachi, *Pv* 18,14).

Autrement dit : Soyons combattifs, proactifs, optimistes et généreux, c'est ce qui renforce notre **immunité** face à la maladie, **la nôtre et celle des autres**, et mettra tout les chances de la guérison de notre côté. C'est ce qu'on appelle : Mettre du baume sur le cœur.