



SOLIDARITY SHABBAT

שבת אחדות

## **Blue and White Challah Bake Guide**

*Lorsque vous préparez votre pâte en suivant votre recette préférée de Challah, réservez la moitié de votre pâte et l'autre moitié, avec 2 gouttes de bleu sardelle et 1 goutte de bleu (gel colorant), mélangez pour obtenir une jolie couleur bleue. En utilisant une recette de challah à quatre tresses (voir vidéo), vous pouvez placer une challah bleue et blanche sur votre table de Shabbat.*

*Il est coutume de réciter des prières sur notre challah pendant que nous la tressons, car cela est considéré comme un moment sacré de connexion, nourrissant notre corps, notre âme et préparant l'arrivée du Shabbat. Ici sont proposées de nouvelles prières pour « prendre la challah » et des prières pour racheter les captifs et guérir les blessés et les malades; à réciter sur votre tressage.*

### **Prendre Challah - Hafrashat Challah**

Par la rabbin Lisa Gelber

Je me lave les mains, me préparant à la liberté d'action.

Je tourne mon attention vers la pâte, un bain géant de puissante nourriture pour le corps et l'esprit. Il est entre mes mains de rassembler les mélanges.

J'ai à cœur d'honorer le travail des autres mains. Il est entre mes mains de prendre une partie du tout.

J'ai à cœur de sanctifier ce qui orne ma table.

Puisse cette séparation honorer la mémoire de ceux qui ont été enlevés à notre terre de manière insensée. Puisse cette séparation apporter une bénédiction à ceux qui restent en danger.

Puisse cette séparation attiser le feu de l'engagement en faveur d'une responsabilité collective à l'égard d'Israël. Que cette séparation me relie à la résilience de mes ancêtres.

Laissez mes mains et mon cœur apporter force, bonté et connexion là où cela est le plus nécessaire.

Barukh atah adonai eloheinu melekh haolam asher kidshanu bmitzvotav vtzivanu lhafrish challah.

Bénédiction à toi, Saint, qui supervise l'univers en nous élevant dans la sainteté et en nous tenant responsables de la séparation de la challah.



SOLIDARITY SHABBAT

שבת אחדות

## **Techina pour la libération des captifs (adaptée) : Techina** **L'Pidyon Shevuyim**

Adaptée par la rabbin Nina Beth Cardin

Que cela soit écrit pour les  
générations à venir, afin que les  
hommes à venir puissent louer  
l'Éternel

Car Adonaï regarde du haut de sa sainte  
hauteur ; l'Éternel voit la terre du ciel  
(Ceci doit être récité trois fois en arrière  
et en avant)

תִּכְתֹּב זֶאת לְדוֹר אַחֲרוֹן וְעַם נִבְרָא  
יְהַלְלֵהָ :

כִּי־הִשְׁקִיף מִמְרוֹם קִדְשׁוֹ יְהוָה מִשְׁמַיִם | אֱלֹ-  
אָרֶץ הַבְּיַט :

**pour entendre les gémissements du  
prisonnier, et libérer ceux et celles qui  
risquent la mort ;**

(Ceci doit être récité trois fois en arrière  
et en avant),

לְשִׁמַע אֲנָקַת אֲסִיר לְפִתּוֹת בְּנֵי תְמוּתָהּ

וַיִּרְדּוּ כָל-עַבְדֵיךָ אֱלֹהֵי אֵלֵי וְהִשְׁתַּחֲוּוּ-לִי לֹאֲמֹר צֵא אִתָּהּ וְכָל-הָעַם אֲשֶׁר-בְּרַגְלֶיךָ וְאַחֲרֵי-כֵן אֲצַא

**Alors tous vos courtisans descendront vers moi et s'inclineront devant moi, en disant :**  
**« Partez, vous et tous les gens qui vous suivent ! »** Après cela, je sortirai/je serai libéré  
(Ceci doit être récité trois fois en arrière et en avant),

### **Prières pour la guérison en tressant la Challah**

Pendant que vous tressez votre Challah, penchez-vous sur la pâte, fermez les yeux et priez pour ceux qui sont malades. Gardez leurs noms hébreux à l'esprit si vous les connaissez, gardez-les dans vos pensées pendant que vous tressez vos espoirs et vos prières pour eux dans ce pain sacré.