LE TIKOUN HACLALI



L’ étincelle messianique que chaque juif possède en fonction de sa pureté (Lik. Moh.II,32) amène une étincelle d'espoir dans sa vie. Mais la débauche qui obscurcit cette étincelle plonge le coeur dans le pessimisme et le désespoir.
La Réparation qu'opère le Tsadik sur le pécheur qui s'en remet à lui, consiste à lui redonner espoir et à ranimer cette étincelle, il sentira qu'il peut réparer. Puis il lui montrera le chemin de la Réparation et c'est cela le Tikoun Haklali!

Edité par:
le Centre d'Études Breslev de Jérusalem
“ Mayanot Hatsadik ”
Cours journaliers en Français
sur la pensée de Rabbi Nah’man

email: info@breslev.fr
site: **www.breslev.fr**
Tél. Isr. 02 6289461 / 0585148500
Fra. 0177473409
Ukr. +380973264647

TIKOUN HACLALI

La lecture des dix psaumes du Tikoun Haclali (réparation générale) dévoilé par Rabbi Na'hman est extrêmement bénéfique à beaucoup d'égards. Elle est propice à la santé, à la joie, à la parnassa et à la pureté. Elle constitue notamment une réparation efficace pour les pertes séminales vaines le jour même.

Agé de 38 ans et demi Rabbi Na'hman quitta ce monde. Il avait accompli son œuvre. Six mois auparavant, il avait quitté la ville de Breslev pour s'installer 120 km de là, dans la ville de Ouman. La raison de ce choix s'impose d'elle-même. Ouman est le lieu sacré où eut lieu un très grand génocide: 30.000 âmes y furent immolées en quelques jours

par les Tartares, après avoir unanimement refusé de s'incliner devant l'idôle !

Tous ces Martyrs furent enterrés dans une caverne située sous la colline du vieux cimetière. C'est là que Rabbi Na'hman tint à élire sa dernière demeure. Double sainteté, donc, en ce haut lieu. En soi-même cela justifie le pèlerinage. Mais que dire alors, lorsqu'on sait qu'avant sa mort, Rabbi Na'hman promit devant deux témoins (Rav Aharon de Breslev et Rav Naftaly), que: **«Toute personne qui se rendra sur ma tombe, y récitera les dix Psaumes du Tikoune Haklali, donnera une pièce à la Tsédaka à ma mémoire, je me mettrai en long et en large pour l'aider, par les Péoth je le tirerai de l'Enfer.»** Rabbi Na'hman faisait partie des très grands, tous les Maîtres de sa génération l'ont attesté. Ainsi, une telle promesse prend une autre tournure : vous avez la

garantie que grâce à ce pèlerinage, en fin de compte, votre âme sera sauvée ! Ceci s'adresse à tout le monde mais combien plus à ceux qui, malgré tous leurs efforts n'arrivent pas à progresser. Cessez donc de vous angoisser et profitez d'aller à Ouman ! Faites vite votre valise et gagnez votre Monde Futur ! Le Tsadik dit: «Je me suis beaucoup investi et fatigué à faire Hitbodedouth à prier et à étudier jour et nuit dans les champs et les forêts, dans les périodes de grandes chaleurs et dans les hivers redoutables, malgré la température difficilement supportable, j'ai été seul dans des chemins isolés et je me suis énormément adonné au dialogue avec Hachem au prix d'efforts et de sacrifices exceptionnels au point que le sommeil ait quitté mes yeux, tout cela uniquement pour Hachem, pour ramener à Lui Ses enfants égarés.

C'est pour cela que malgré que ceux qui se sont rapprochés n'ont pas encore gagné la guerre, c'est à dire qu'ils sont encore loin d'être parfaits, toi Lavane, le mauvais penchant, l'imaginaire, tu ne peux rien contre eux, car mon mérite et celui de mes ancêtres, les justes véritables, leur viendra en aide pour les sauver de toi car Hachem Lui-même m'aidera à finir ce que j'ai déjà commencé avec eux c'est à dire les rapprocher tous de Lui, jusqu'à ce que de ces personnes jaillira une révélation de la vérité pour tout l'uni vers, comme il est écrit la vérité poussera de la terre, de ceux qui sont à un niveau aussi bas que terre, d'eux précisément surgira la vérité pour toutes les nations, car un langage de vérité s'éternisera, le vrai se maintiendra pour toujours.

(likoutey halakhot hilkhot matana 4 ,paragraphe 14)

LE TIKOUN HACLALI

LA TSEDAKA

Si vous êtes à Ouman et que vous vous apprêtez à réciter les dix Psaumes, il conviendra avant cela de donner une pièce à la Tsédaka .

L 'ATTACHEMENT

Avant de réciter les Psaumes, il est bon de se recueillir et de prononcer:*"Je m'attache, par la récitation de ces Dix Psaumes, à tous les Justes de notre génération ainsi qu'à tous les Justes authentiques qui séjournent dans la poussière. Et particulièrement au Tsaddik, fondation de l'Univers, Fleuve abondant, Source de Sagesse, Rabénou Na'hman Ben Feiga - que son mérite nous protège, ainsi que tout Israël - lui qui a révélé le pouvoir réparateur de ces 10 Psaumes.*

Les Dix Psaumes

16 1. Miktham de David, protège-moi, Ô Dieu, car je m'abrite en Toi! 2. Dis à l'Eternel: "Tu es mon Seigneur." Les bienfaits, Tu ne me les dois pas. 3. C'est plutôt grâce aux Saints qui gisent sous terre. Et (grâce aux) nobles âmes (que) mes aspirations sont remplies. 4. Que s'accroisse l'affliction de ceux qui se hâtent vers l'idole: je ne participerai pas à leurs libations sanguinaires! Et je ne poserai pas leurs noms sur mes lèvres. 5. L'Eternel est le don de ma part, et ma coupe. C'est Toi qui soutiens mon sort. 6. Les parts me sont échues dans les délices, et mon héritage est beau pour moi. 7. Je bénirai l'Eternel qui m'a conseillé. Ainsi, durant mes nuits m'ont éprouvé mes reins. 8. J'ai placé dans mon esprit l'Eternel, devant moi, toujours, car (Il est à) ma droite, afin que je ne chancelle pas. 9. C'est pourquoi mon coeur se réjouit, et ma gloire s'égaye. Ma chair, elle-même, séjournera en toute sécurité. 10. Car Tu n'abandonneras pas mon âme à l'Enfer. Tu ne permettras pas que Ton fidèle assiste à la dégradation. 11. Fais-moi connaître le chemin de la Vie, la satiété des joies

face à Toi, les délices de Ta droite, pour l'éternité.

32 1. Maskil de David. Heureux celui dont le péché est pardonné, dont la faute est dissimulée (pardonnée). 2. Heureux l'homme à qui Dieu ne compte pas l'offense. (Cet homme) ne conçoit nulle ruse. 3. Si je me taisais, mes os s'effriteraient par mes cris toute la journée. 4. Car jour et nuit, Ta main pesait sur moi. Ma sève s'est transformée en sécheresse de l'été, Sélah! 5. Je Te ferai connaître ma faute, je ne dissimulerai pas mon péché. Je me suis dit: "J'avouerai mon affront à l'Eternel. Quant à Toi, Tu pardonnes faute et injure, Sélah! 6. Voici sur quoi prie chaque homme pieux, vers Toi dans un temps de grâce, que le courant des grandes eaux, surtout, ne l'atteigne pas! 7. Toi, tu me cacheras de l'ennemi, Tu me sauveras. Les liesses du salut, qu'elles m'entourent, Sélah! 8. Je t'instruirai et t'éclairerai; toi, tu iras dans ce chemin. Je te conseillerai d'après ma vision. 9. Ne soyez donc pas comparables au cheval et au mulet qui ne comprennent rien. Avec brides et licou, sa force est retenue, pour qu'il ne t'approche point. 10.

Nombreuses sont les tribulations qui accablent le pervers. Mais quiconque a confiance en Dieu, la bonté l'entourera. 11. Réjouissez-vous en Dieu, Ô Justes, soyez dans la joie; et vous, tous les coeurs droits, chantez dans l'allégresse!

41 1. Lamenatséya'h, Psaume de David. 2. Heureux, qui se soucie du miséreux; en temps de peine, Dieu le sauvera. 3. L'Eternel le gardera, lui donnera la vie, le rendra heureux sur terre; de même qu'Il ne le livrera pas à la passion de ses ennemis 4. L' Eternel le soutiendra sur la couche de sa maladie. Tu as transformé toute sa douleur (en guérison). 5. Moi j'ai dit: "Eternel, aie pitié de moi! Guéris mon âme, car j'ai péché envers Toi". 6. Mes ennemis ont déclaré: "Malheur à moi! Quand donc mourra-t-il? Et quand son nom s'oubliera-t-il'?" 7. Si l'un d'eux me visitait, son coeur exprimerait de la fausseté, accumulerait de la malice, et dès qu'il sortirait, il parlerait. 8. Tous ligués contre moi, mes ennemis murmurent. Ils ourdissent des mauvais plans contre moi. 9. "Que ses mauvaises actions s'ancrent en lui. l'orsqu'il se couchera, qu'il ne se relève plus!" 10. Mon ami lui-même, en qui j'avais

confiance...Il mange mon pain, puis lève sur moi son talon. 11. Mais Toi, Eternel, aie pitié de moi, redresse-moi, que je puisse leur payer. 12. Ainsi saurai-je si Tu me veux; si mon ennemi ne claironne point sur moi! 13. Et moi, dans mon intégrité, Tu m'as soutenu, Tu m'as dressé devant Toi. 14. Béni soit Dieu, le Seigneur d'lsraël, d'un univers à l'autre, Amen et Amen!

42 1. Lamenatséya'h Maskil, par les enfants de Kora'h. 2. Comme brame le cerf, aspirant aux cours d'eau, ainsi hurle mon âme vers Toi, O mon Dieu! 3. Mon âme a soif de Dieu, du Dieu Vivant; quand viendrai-je contempler la Face Divine? 4. Mes larmes furent mon pain jour et nuit, lorsque (l'ennemi) me disait: "Où est donc ton Dieu?" 5. Voici ce dont je me souviendrai et à propos de quoi j'épancherai mon âme, lorsque je passais en marche; je bondissais jusqu'à la maison de Dieu dans les chants d'allégresse, de louange, dans une foule en fête. 6. Pourquoi t'affliges-tu, mon âme? Pourquoi t'émeus-tu sur moi? Espère-donc en Dieu, car je Le louerai encore pour son providentiel salut! 7. Mon Dieu, mon âme s'effondre en moi! Donc je

t'évoquerai du pays du Jourdain, des Hermonim, du petit mont. 8. Un gouffre en appelle un autre, au son des canaux; toutes tes misères et tes vagues sont passées sur moi! 9. De jour, Dieu ordonnera sur moi Sa bonté, la nuit Son chant m'accompagnera, prière au Dieu de ma vie! 10. Je dis à Dieu, mon rocher, "Pourquoi m'as-Tu oublié? Pourquoi doisje cheminer sombre, sous la pression de l'ennemi? 11. Par un assassinat dans mes os, (lorsque mes ennemis m'ont bafoué, me répétant toute la journée: "Où est ton Dieu?" 12. Pourquoi t'affliges-tu, mon âme? Pourquoi t'émeus-tu sur moi? Espère plutôt au Seigneur car, encore je le louerai. Saluts de ma face et mon Dieu!

59 1. Lamenatséya'h "Ne détruis pas", Mikhtam de David, lorsque Shaoul délégua des émissaires et ils assiégèrent sa maison pour le tuer. 2. Sauve-moi de mes ennemis, O mon Dieu! De ceux qui se dressent contre moi, protège-moi! 3. Epargne-moi des fourbes et contre les hommes sanguinaires, sauve-moi! 4. Car voici qu'ils se sont embusqués contre moi, des effrontés me narguent. Je n'ai pourtant, mon Dieu, ni

péché, ni fauté. 5. Sans grief, ils accourent et se préparent. Eveille-toi à ma rencontre, et vois! 6. Et Toi, Eternel, Dieu des Armées, Dieu d'Israël, éveille-Toi! Pour demander des comptes à toutes les nations. N'aie pas pitié de tous les perfides, Sélah! 7. Ils reviendront le soir, agités comme le chien, ils encercleront la ville. Ils l'expriment par leur bouche; des glaives sont sur leurs lèvres, qui donc comprend? 9. Mais Toi, Eternel, Tu te ries d'eux, Tu te joues de toutes les nations. 10. Force (de l'ennemi), Je me tourne vers Toi. Car Dieu est mon protecteur. 11. Mon Dieu de bonté me devancera, Dieu me fera voir (ce que je souhaite) de mes ennemis. 12. Ne les tue pas, de peur que mon peuple oublie; Secoue-les plutôt par Ta puissance et cause leur chute, Seigneur, Ô notre bouclier! 13. Leur bouche a fauté; leurs lèvres ont parlé. Ils seront piégés par leur orgueil. Ils parleront alors de malédiction, et de reniement. 14. Détruis dans Ta colère, détruis, qu'ils n'existent plus. Ils sauront ainsi que Dieu domine Yaakov, sur tous les coins de la terre, Sélah! 15. Ils reviendront le soir, agités comme le chien, ils encercleront la ville. 16. Ils erreront pour manger tant qu'ils ne seront pas rassasiés, et qu'ils dormi-

ront. 17. Mais moi, je chanterai Ta force, je jubilerai de ta bonté le matin, car Tu fus ma protection, mon refuge au jour de peine. 18. Je chanterai pour Toi mon enthousiasme, car le Seigneur est mon protecteur, mon Dieu de bonté.

77 **1. Laménatséya'h, à propos des malheurs, Psaume par Assaf. 2. Ma voix s'élève vers Dieu et je crierai, ma voix s'élève vers Dieu et Il m'entendra. 3. Au jour de ma détresse, j'ai invoqué le Seigneur. Ma plaie s'étire dans la nuit sans se calmer, mon âme refuse d'être consolée. 4. Je me souviendrai de Dieu et je m'émouvrai, je converserai avec Lui, mon souffle m'enveloppera, Sélah! 5. Mes yeux, Tu les fermais lors des veilles; bouleversé, je ne pouvais parler. 6. J'évoquais les jours anciens, les années d'autrefois, 7. Je me souviendrai de mon chant, la nuit, je converserai avec mon coeur et il cherchera mon souffle. 8. Dieu va-t-il délaisser pour toujours? Ne se réconciliera-t-il plus jamais? 9. Sa bonté est-elle terminée pour de bon, Sa colère décidée à jamais? 10. Dieu a-t-il oublié la compassion, a-t-il enfermé sa pitié dans sa colère? Sélah! 11. Je dirais: "C'est pour m'effrayer qu'Il a**

inversé la Droite (bonté) Suprême!" 12. Je me remémorerai les oeuvres divines, quand je mentionnerai d'abord Tes exploits. 13. Je méditerai sur toutes Tes oeuvres, je m ' entretiendrai de Tes desseins. 14. Ô Seigneur, Ta voie est dans le Saint, quelle puissance est égale à Dieu? 15. Tu es le Dieu qui fait des prodiges, Tu as fait connaître Ta force dans les nations. 16. Par ton bras puissant, Tu libéras Ton peuple, les enfants de Yaakov et Yossef, Sélah! 17. Les eaux te virent, Ô Seigneur! Les eaux Te virent et tremblèrent. Et les abîmes étaient en furie. 18. Les nuages ont déversé des eaux, les cieux firent entendre un fracas, ainsi ont filé Tes flèches! 19. Fracas de Ton tonnerre dans le ciel, les éclairs ont éclairé le monde. La terre en colère a tremblé. 20. Ton chemin se trouve dans la mer, et Ta voie dans les grandes eaux. Mais Ta piste est inconnue. 21. Tu conduisis Ton peuple comme un troupeau d'ouailles, aux mains de Moshé et d'Aharone.

90 1. Prière de Moshé, L'homme de Dieu. Seigneur, Tu fus un abri pour nous, de siècle en siècle. 2. Avant que naissent les montagnes, que ne fussent conçus terre et monde,

d'un univers à l'autre, Tu es le Dieu. 3. Tu amènes l'être humain, jusqu'à l'oppression, disant: "repentez-vous, fils de l'homme!". 4. Car mille années à Tes yeux sont comme la veille qui est passée, avec une garde dans la nuit. 5. Leur courant ressemble au sommeil; au matin il est comme l'herbe qui passe...6. Au matin, elle bourgeonne et change. Mais le soir elle se fane et sèche. 7. Car nous fûmes détruits par Ta colère, dans Ton emportement, nous fûmes ébranlés. 8. Ayant placé nos péchés face à Toi, nos jeunes années à la lumière de Ta face. 9. Car tous nos jours sont passés dans Ta colère, nos années se consumèrent comme un mot. 10. Dans les jours de notre vie, on compte soixante-dix ans; ou si c'est par exploit, quatre-vingts. Et leur grandeur est peine et affliction, elles passèrent bien vite et s'envolèrent. 11. Qui connaît la force de Ta colère? Comparable à Ta crainte est Ta colère. 12. De compter nos jours, Il nous fit savoir pour que l'on apporte un coeur assagit. 13. Reviens, Ô Seigneur! jusqu'à quand?...Apaise-toi envers tes serviteurs. 14. Rassasie-nous le matin de Ta bonté, et nous chanterons, nous nous réjouirons toute notre vie. 15. Réjouis-nous autant que Tu

nous affligeas, autant que les années de misère. 16. Ton oeuvre apparaîtra à Ton serviteur, et Ta splendeur à leurs enfants. 17. Que la douceur du Seigneur notre Dieu soit sur nous, que l'oeuvre de nos mains soit convenable, et nos oeuvres seront dignes d'être bénies.

105 1. Louez l'Eternel, invoquez Son Nom, faites connaître Ses desseins parmi les peuples! 2. Chantez pour Lui, jouez des airs, devisez de toutes Ses merveilles. 3. Vantez vous de Son Saint Nom, que se réjouisse le coeur de ceux qui cherchent l'Eternel. 4. Recherchez l'Eternel et Sa force, recherchez Sa face, sans cesse. 5. Mentionnez les merveilles qu'II a accomplies, Ses prodiges et les jugements de Sa bouche. 6. Descendance d'Avraham, Son serviteur, fils de Yaakov, son élu. 7. C'est l'Eternel, notre Dieu, Ses décrets sont sur toute la terre. 8. Il se souvint toujours de Son alliance, ce qu'Il ordonna pour mille générations. 9. Celle qu'Il trancha avec Avraham, et Son serment à Yits'hak. 10. Il la maintint pour Yaakov, en guise d'ordonnance, et pour Israël, alliance éternelle. 11. En lui disant: "C'est à toi que Je donnerai la

terre de Kéna'ane, portion de votre héritage". 12. Lorsqu'ils n'étaient qu'un petit nombre, ils ont presque séjourné là-bas. 13. Puis, ils allèrent de peuple en peuple, d'un royaume vers une autre nation. 14. Il ne laissa nul homme les léser, et réprimanda les rois à leurs propos: 15. "Ne touchez pas Mes oints! Ne maltraitez pas Mes prophètes!" 16. Il convoqua la famine au pays, détruisant tout appui de pain. 17. Il délégua devant eux un homme: Yossef fut vendu comme esclave. 18. Ils torturèrent son pied par les chaînes, et son âme connut le fer. 19. Jusqu'à ce que vienne son heure, c'est le décret divin qui l'éprouva alors. 20. Il envoya un roi pour le libérer, Son souverain pour lui ouvrir (les portes). 21. Il le plaça maître sur sa maison, dirigeant de tous ses biens. 22. Dieu lia à lui le coeur des princes, et il instruisit les anciens. 23. Puis, Israël arriva en Egypte, Yaakov séjourna au pays de 'Ham. 24. Et son peuple fructifia beaucoup, devint plus puissant que son oppresseur. 25. Il renversa leur coeur, pour qu'ils haïssent Son peuple, pour qu'ils complotent contre Son serviteur. 26. Alors fut envoyé Moshé Son serviteur, Aharon qu'Il avait choisi. 27. Ils y placèrent les faits de Ses

signes; des prodiges en pays de ‘Ham. 28. Il jeta les ténèbres, et ce fut obscur; (la plaie) ne désobéit pas. 29. Il transforma leurs eaux en sang et leurs poissons périrent. 30. Le pays pullula de grenouilles, jusque dans les intérieurs des rois. 31. Il décréta: “Que viennent les fauves, des poux dans toutes les frontières!”. 32. Il transforma leurs pluies en grêle, des flammes de feu dans leur pays. 33. Il frappa leur vigne et leurs figues, il brisa le bois chez eux. 34. Il dit: “Que surviennent les sauterelles et le Yélek “ . elles étaient innombrables ! 35 . Elles dévorèrent l’herbe de leur terre, et mangèrent les fruits du pays. 36. Puis Il frappa tout premier-né dans leur pays, prémices de toutes leurs naissances. 37. Il les fit enfin sortir, couverts d’or et d’argent, sans nulle embûche dans ses tributs. 38. Mitsrayim se réjouit de son départ, car la frayeur l’avait saisi à son sujet. 39. Il étendit la nuée comme un voile, puis un feu pour éclairer la nuit. 40. Il ordonna et les cailles arrivèrent, le pain du ciel les rassasia. 41. Il ouvrit le roc, l’eau coula, des fleuves coururent dans les déserts. 42. Parce qu’Il se souvenait de Sa parole sacrée, d’Avraham, Son serviteur. 43. Il fit sortir Son peuple dans la joie,

dans les chants gais Son élu. 44. Puis Il leur donna les pays des nations; ils héritèrent du bien des peuples. 45. Tout cela pour qu'ils observent Ses lois, qu'ils maintiennent Ses enseignements, Hallélouyah!

137 1. Sur les fleuves de Bavel, là-bas, nous étions assis et nous pleurions aussi en nous souvenant de Tsionn. 2. Dans les saules de Bavel, nous avions suspendu nos harpes. 3. Car là-bas, nos geôliers nous avaient demandé de chanter; nos bourreaux, de la joie: "Chantez-nous donc des chants de Tsionn! " 4. Comment peut-on chanter l'hymne de l'Eternel en terre étrangère ? 5. Si je t'oublie, ô Jérusalem, que ma droite s'oublie! 6. Que ma langue se lie à mon palais, si je ne me souviens pas de toi, si je n'élève Jérusalem au sommet de ma joie! 7. Souviens-Toi, O Eternel, des fils d'Édom, du jour de Jérusalem (la destruction). Eux qui disaient: "Détruisez! Détruisez jusqu'aux fondations! 8 . Fille de Bavel, la dévastée. Heureux qui te fera payer tout ce que tu nous as fait! 9. Heureux qui prendra tes petits et les fracassera contre le roc.

150 1. Halélouyah! louez Dieu dans son sanctuaire! 2. Louez-Le dans les cieux de Sa puissance! Louez-Le pour Ses actes de force, Louez-Le selon Son immense grandeur! 3. Louez-Le en sonnant du Shofar, Louez-Le au Nével et à la Harpe! 4. Louez-Le au tambour et en danse, Louez-Le au Minim et au 'Ougav! 5. Louez-Le aux cymbales sonnantes! 6. Toute l'âme louera Dieu. HallélouYah!



PHONÉTIQUE

16 **1.Mikhtame léDavid chomréni Ele ki 'hassiti Vakhe. 2. Amarte lAdonaye Adonaye Ata tovati bale 'alékha. 3. Likdochime achère baarètsse héma véadiré kole hèftsi vame. 4. Yirbou 'atsévotame a'hère maharou bale assikhe niskéhème midame ouvale éssa ète chémotame 'ale séfataye. 5. Adonaye ménate 'hèlki vékhossi ata tomikhe gorali. 6. 'Havalime nafélou li bané'imime afe na'halate chaféra 'alaye. 7. Avarèkhe ète Adonaye achère yé'atsani afe lélote yissérouni khiliotaye. 8. Chiviti Adonaye lénègdi tamide ki mimini bale émote. 9. Lakhène sama'he libi vayaguèle kévodi afe béssari yichkone lavéta'he. 10. Ki lo ta'azove nafchi lichole lo titène 'hassidékha lir-ote cha'hate. 11. Todi'éni ora'he 'hayime sova'e séma'hote ète panékha né'imote biminekha nétsa'he.**

32 **1. LéDavid maskile achré néssouye pécha'e késsouye 'hata-a. 2. Achré adame lo Ya'hachove Adonaye lo 'avone vé-ène**

bérou'ho rémiya. 3.Ki hé'hérachti balou 'atsamaye bécha-agati kole hayome. 4. Ki yomame valayela tikhbade 'alaye yadékha néhpakhe léchadi bé'harvoné kayitsse séla. 5. 'Hatati odi'akha va'avoni lo khissiti amarti odé 'alé fécha'aye lAdonaye véata nassata 'avone 'hatati séla. 6. 'Ale zote yitpalèle kole 'hasside élékha lé'ète métsso rake léchétèfe mayime rabime élave lo yagui'ou. 7. Ata sétère li mitsare titséréni roné falète téssovévéni Séla. 8. Askilékha véorékha bédérèkhe zou télèkhe i'atsa 'alékha 'éni. 9. Ale tiheyou késsousse kéférède ène havine bémétègue varéssène 'édyo livlome bale kérove élékha. 10. Rabime makhe-ovime laracha'e véhabotéya'he bAdonaye 'héssède yéssovévénou. 11. Sim'hou bAdonaye véguilou tsadikime véharninou kole yichré lève.

41 **1. Lamnatséya'he mizmore léDavid. 2. Achré maskile èle dale béyome ra'a yémaléténou Adonaye. 3. Adonaye yichméréhou vi'hayéhou véouchare baarètsse véale titéné-**

hou bénéfèche oyévave. 4. Adonaye yiss'adénou 'ale 'érèsse dévaye kole michkavo hafakhta bé'holyo. 5. Ani amarti Adonaye 'honéni réfaa nafchi ki 'hatati lakhe. 6. Oyévaye yomérou ra'e li mataye yamoute véavade chémo. 7.Véime ba lir-ote chave yédabère libo yikbatsse avène lo yétssé la'houtsse yédabère. 8. Ya'hade 'alaye yitla'hachou kole sonéaye 'alaye ya'hechévou ra'a li. 9. Dévare béliya'ale yatsouke bo vaachère chakhave lo yossife lakoume. 10. Game iche chélomi achère bata'hti vo okhèle la'hmi higdile 'alaye 'akève. 11. Véata Adonaye 'honéni vahakiméni vaachaléma lahème. 12. Bézote yada'ti ki 'hafatsta bi ki lo yariya'e oyévi 'alaye.13. Vaani bétoumi tamakhta bi vatatsivéni léfanékha lé'olame. 14. Baroukhe Adonaye Élohé Yisraèle méha'olame vé'ade ha'olame amène véamène.

42 1. Lamnatséya'he maskile livné Kora'he. 2. Kéayale ta'arogue 'ale afiké mayime kène nafchi ta'arogue élékha Élohime. 3. Tsamea nafchi IÉlohime léEle 'haye mataye avo

vééraé péné Élohime. 4. Hayéta li dim'ati lé'hème yomame valayela béémore élaye kole hayome ayé Élohékha. 5. Elé èzkéra véèchpékha 'alaye nafchi ki é'évore bassakhe édadème 'ade bète Élohime békole rina vétoda hamone 'hoguègue. 6. Ma tichto'hahi nafchi vatéhémi 'alaye ho'hili IÉlohime ki 'ode odénou yéchou'ote panave. 7. Élohaye 'alaye nafchi tichto'ha'he 'ale kène èzkorkha méérètsse yardène vé'hèrmonine méhare mits'are. 8. Téhome èle téhome koré lékole tsinorékha kole michbarékha végalékha 'alaye 'avarou. 9. Yomame yétsavé Adonaye 'hasdo ouvalayela chiro 'imi téfila léEle 'hayaye. 10. Oméra léEle sale'i lama chékha'hetani lama kodère élèkhe béla'hatsse oyève. 11. Bérétsa'he bé'atsmotaye 'hèrfouni tsoréraye béomrame élaye kole hayome ayé Élohékha. 12. Ma Tichto'ha'hi nafchi ouma téhémi 'alaye ho'hili IÉlohime ki 'ode odénou yéchou'ote panaye vÉlohaye.

59 1. Lamnatséya'he ale tach'hète léDavid mikhtame bichloa'he Chaoule vayichmérou ète habayite lahamito. 2. Hatsiléni méoyévaye Élohaye mimitekomémaye téssaguévéni. 3. Hatsiléni mipo'alé avène ouméaneché damime hochi'éni. 4. Ki hiné arvou lénafchi yagourou 'alaye 'azime lo fich'i vélo 'hatati Adonaye. 5. Béli 'avone yéroutsoune véyikonanou 'oura likrati oure-é. 6. Véata AdonayeÉlohime Tsévaote Élohé Yisraèle hakitsa lifkode kole hagoyime ale ta'hone kole bogdé avène Séla. 7. Yachouvou la'érève yéhémou khakalève vissovévou 'ire. 8. Hiné yabi'oune béfihème 'haravote béssiftotéhème ki mi choméya'e. 9. Véata Adonaye tis'hake lamo til'ague lékhole goyime. 10. 'Ouzo élékha èchmora ki Élohime misgabi. 11. Élohé 'hasdi yékadéméni Élohime yare-éni béchoréraye. 12. Al taharguème pène yichkéhou 'ami hani'émo bé 'hélékha véhoridémo maguinénou Adonaye. 13. 'Hatate pimo dévare séfatémo véyilakhédou bigueoname

ouméala oumika'hache yéssapérou. 14. Kalé bé'héma kalé véénémo véyédé'ou ki Élohime mochèle béYa'akove léafsé haarètsse séla. 15. Véyachouvou a'érève yéhémou khakalève vissovévou 'ire. 16. Héma yéni'oune léékhole ime lo yisbé'ou vayalinou. 17. Vaani achire 'ouzékha vaaranène labokère 'hasdékha ki hayita misgave li oumanosse béyome tsare li. 18. 'Ouzi élékha azaméra ki Elohime misgabi Élohé 'hasdi.

77 **1. Lamnatséya'he 'ale yédoutoune léassafe mizmore. 2. Koli èle Elohime véétss'aka koli èle Elohime véhaazine élaye. 3. Béyome tsarati Adonaye darachti yadi layela niguéra vélo tafougue méana hina'hème nafchi. 4. Ézkéra Elohime véémaya assi'ha vétite'atèfe rou'hi séla. 5. A'hazta chémourote 'énaye nif'amti vélo adabère. 6. 'Hichavti yamine mikédème chénote 'Olamime. 7. Ezkéra néguinati balayela 'ime lévavi assi'ha vaye'hapèsse**

rou'hi. 8. Halé'olamime yizna'he Adonaye vélo yossife lirtssote 'ode. 9. Héafèsse lanétssa'he 'hassedo gamare omère lédore vadore. 10. Hachakha'he 'hanote Ele ime Kafatsse béafe ra'hamave séla. 11. Vaomare 'haloti hi chénote yémine 'èlione. 12. Ezkore ma'alélé yahe ki èzkéra mikédème pile-ékha. 13. Véhaguiti békhole pa'olékha ouva'alilotékha assi'ha. 14. Élohime bako-dèche darkékha mi Ele gadole kÉlohime. 15. Ata haEle 'ossé félé hoda'ta ba'amine 'ouzékha. 16. Gaalta bizroa'e 'amékha béné Ya'akove véYossèfe séla. 17. Raoukha mayi-me Élohime raoukha mayime ya'hilou afe yirguézou téhomote. 18. Zormou mayime 'avote kole naténou ché'hakime afe 'hatsat-sékha yitehalakhou. 19. Kole ra'amkha bagalgale hé-irou bérakime tévèle raguéza vatir'ache haarètsse. 20. Bayame darkékha ouchévilékha bémayime rabime vé'ikévoté-kha lo noda'ou. 21. Na'hita katsone 'amékha béyade Moché véAharone.

90 1. Téfila léMoché iche haÉlohime Adonaye ma'one ata hayita lanou bédore vadore. 2. Bétérème harime youladou vaté'holèle érètsse vétévèle oumé'olame 'ade 'olame ata Ele. 3. Tachève énoche 'ade daka vatomère chouvou béné adame. 4. Ki élèfe chanime bé'énékha kéyome ètmole ki ya'avore véachmoura balayela. 5. Zéramtame chéna yiheyou babokère ké'hatsire ya'halofe. 6. Babokère yatsitsse vé'halafe la'érève yémolèle véyavèche. 7. Ki khalinou béapékha ouva'hamatékha nivhalnou. 8. Chata 'avonoténou lénègdékha 'alouménou lim-ore panékha. 9. Ki khole yaménou panou bé'èvratékha kilinou chanénou kémo hégué. 10. Yémé chénoténou bahème chiv'ime chana véime bigvourote chémonime chana vérohebame 'amale vaavène ki gaze 'hiche vana'oufa. 11. Mi yodéya'e 'oze apékha oukhéyireatékha 'èvratékha. 12. Limnote yaménou kène hoda'e vénavi lévave 'hokhma. 13. Chouva Adonaye 'ade mataye véhinahème 'ale 'avadékha. 14.

Sabé'énou babokère 'hasdékha ounéranéna vénismé'ha békhole yaménou. 15. Samé'hénou kimote 'initanou chénote ra-inou ra'a. 16. Yéraé èle 'avadékha pa'olékha vahadarékha 'ale béné'hème. 17. Vihi no'ame Adonaye Élohénou 'alénou ouma'assé yadénou konéna 'alénou ouma'assé yadénou konénéhou.

105 1. Hodou lAdonaye kire-ou bichmo hodi'ou ba'amime 'alilotave. 2. Chirou lo zamérou lo si'hou békhole nifléotave. 3. Hitehalélou béchème kodcho yisma'he lève mévakché Adonaye. 4. Dirchou Adonaye vé'ouzo bakéchou panave tamide. 5. Zikhrou nifléotave achère 'assa mofétave oumichpété five. 6. Zéra'e Avrahame 'avdo béné Ya'akove bé'hirave. 7. Hou Adonaye Élohénou békhole haarètsse michpatave. 8. Zakhare lé'olame bérito davare tsiva léélèfe dore. 9. Achère karate ète Avrahame ouché-vou'ato léyitss'hake. 10. Vaya'amidéha léYa'akove lé'hoke léYisraèle bérite 'olame.

11. Lémore lékha étène ète Érètsse kéna'ane 'hévèle na'halatekhème. 12. Bihyotame mété mispare kim'ate végarime bahe. 13. Vayitehalékhou migoye èle goye mimamlakha èle 'ame a'hère. 14. Lo hiniya'he adam lé'ochkame vayokha'he 'aléhème mélakhime. 15. Ale Tigué'ou bimechi'haye vélineviaye ale taré'ou. 16. Vayikra ra'ave 'aarètsse kole maté lé'hème chavare. 17. Chala'he lifné'hème iche lé'évède nimkare Yossèfe. 18. 'Inou bakévèle raglo barzèle ba-anafcho. 19. 'Ade 'ète bo dévaro imrate Adonaye tsérafatehou. 20. Chala'he mélèkhe vayatiréhou mochèle 'amime vayefaté'héhou. 21. Samo adone lévèto oumochèle békhole kinyano. 22. Lééssore sarave bénafcho ouzkénave yé'hakème. 23. Vayavo Yisraèle mitsrayime véYa'akove gare béérètsse 'Hame. 24. Vayéfère ète 'amo méode vaya'atsiméhou mitsarave. 25. Hafakhe libame lissno 'amo léhitenakèle ba'avadave. 26. Chala'he Moché 'avdo Aharone achère ba'hare bo. 27. Samou bame divré ototave oumoftime béé-

rètsse 'hame. 28. Chala'he 'hochèkhe vaya'hechikhe vélo marou ète dévaro. 29. Hafakhe ète méméhème lédame vayamète ète dégatame. 30. Charatsse artsame tséfardé'ime bé'hadré malkhéhème. 31. Amare vayavo 'arove kinime békhole guévoulame. 32. Natane guichméhème barade èche léhavote béartssame. 33. Vayakhe gafname oute-énatame vayechabère 'ètsse guévoulame. 34. Amare vayavo arbé véyélèke véène mispare. 35. Vayokhale kole 'éssève béartsame vayokhale péri admatame. 36. Vayakhe kole békhore béartsame réchite lékhole oname. 37. Vayotssième békhéssèfe vézahave véène bichvatave kochèle. 38. Sama'he Mitsrayime bétsétame ki nafale pa'hdame 'aléhème. 39. Parasse 'anane lémassakhe véèche léha-ire layela. 40. Chaale vayavé sélave vélé'hème chamayime yasbi'ème. 41. Pata'he tsoure vayazouvou mayime halékhou batsiyote nahare. 42. Ki zakhare ète dévare kodcho ète Avrahame 'avdo. 43. Vayotssi 'amo béssassone bérina

ète bé'hirave. 44. Vayitène lahème artsote goyime va'amale léoumime yirachou. 45. Ba'avoure yichmérou 'houkave vétorotave yinetsorou halélouyahe.

137 1. 'Ale naharote Bavèle chame yachavnou game bakhinou bézokhrénou ète Tsiyone. 2. 'Ale 'aravime bétokhahe talinou kinoroténou. 3. Ki chame chéélounou chovénou divré chire vétolalénou sim'ha chirou lanou michire Tsiyone. 4. Ekhe nachire ète chire Adonaye 'ale admate nékhare. 5. Ime èchka'hèkhe Yérouchalayime tichka'he yémini. 6. Tidbake léchoni lé'hiki ime lo èzkérékhi ime lo a'alé ète Yérouchalayime 'ale roche sim'hati. 7. Zékhore Adonaye livné édome ète yome Yérouchalayime haomrime 'arou 'arou 'ade hayéssode bahe 8. Bate Bavèle hachédouda achré chéyéchalème lakhe ète guémoulèkhe chégamalte lanou. 9. Achré chéyo'hèze vénipètsse ète 'olalayikhe èle hassel'a.

150 1. Halélouyahe halélou Ele békodcho halélouhou birkiya'e 'ouzo. 2. Halélouhou bigvourotave halélouhou kérove goudlo. 3. Halélouhou bétéka'e chofare halélouhou bénévèle vékhinore. 4 Halélouhou bétofe ouma'hole halélouhou béminime vé'ougave. 5. Halélouhou bétsiltsélé chama'e halélouhou bétsiltsélé térou'a. 6. Kole hanéchama téhalèle yahe halélouyahe.



HITBODEDOUTH

... Parler à Dieu dans notre langue maternelle, un temps fixe chaque jour. Choisir de préférence la nature ou un endroit calme et retiré. Déverser son cœur, se juger, s'encourager, apprendre à se connaître, implorer de l'aide, briser sa solitude en s'adressant au seul interlocuteur qui puisse nous comprendre...

Ç'est la chose la plus importante, parce que c'est la clé de tout le reste. Pour n'importe quel besoin je me tourne vers Dieu ! Pour un souci, un chagrin: je m'en remets à Lui ! Pour réparer mon passé, préparer mon avenir: seul Celui qui me connait pourra vraiment m'aider !

Personne sur terre n'est exclu de cette merveilleuse pratique: il suffit d'avoir encore un peu de cœur et ... une bouche. Le temps, on peut toujours le trouver. Faites un essai. Isolez-vous dans l'intention d'entamer ce dialogue. Si vous n'y parve-

nez pas (timidité, inhibition ou autre) ne vous en faites pas, c'est normal.
Persévérez simplement, continuez à essayer et à vouloir. Prononcez au moins ces paroles: «Mon Dieu, aides-moi à Te parler!» ou bien tout simplement: «Mon Dieu !» Si vous persévérez, vous recevrez bientôt l'inspiration.
Des paroles venant de très loin, au fond de vous, émergeront soudain. Et ces paroles qui jaillissent de ce qu'il y a de bon, de divin, de caché en vous, c'est le début de la Réponse de Dieu.
Si votre cœur est dur comme roc, il fondra peu à peu. Vous pourrez par cette méthode vous métamorphoser.
Du plus petit jusqu'au plus grand, il n'est pas possible de devenir un juif «Cacher» si ce n'est en parlant chaque jour à Dieu.«Heureux sont ceux qui peuvent aller prier en forêt: les herbes et les arbres, toutes les plantés élèvent un chant sublime vers leur Créateur. Lorsque l'on

se met à prier parmi les plantes, leurs louanges se mêlent à la nôtre et l'élèvent vers le Ciel.»

LA PRIERE DE MINUIT

Se lever au milieu de la nuit pour se consacrer à l'étude de la Thora, à la prière et à la prise de conscience (hitbodedout) permet de distinguer le bien du mal et de développer la mémoire à des fins positives en particulier le souvenir permanent du monde futur.

Ainsi on pourra repérer et comprendre les allusions qu'Hachem nous envoie chaque pour nous permettre de nous rapprocher de lui. [Likoutey moharane 54 part 1]

Hatsot c'est un moment intime avec Hachem où l'on se retrouve en tête à tête.

C'est le moment le plus adéquat pour atténuer la rigueur, celui où l'âme revient dans le corps, le premier contact du spi-

rituel avec le matériel, le Tikoun de Rahel et Léa c'est à dire la vraie façon de voir la Tora sans déformation imaginaire .
On peut alors se préparer à la journée qui arrive et ainsi ne plus être balloté.
En se levant à Hatsot on montre que l'on ne cherche pas à profiter de ce monde mais à en faire une passerelle vers Hachem ; en se languissant de Lui et en Le suppliant de nous protéger de toutes les épreuves du jour à venir et de nous aider à rester branché avec Lui.
On apprend à Hatsot à accepter et à vivre la rigueur et la miséricorde d'Hachem : la nuit dans le jour et le jour dans la nuit.
On peut alors vivre le paradoxe de ce monde, la nécessité du travail qui pourtant nous empêche de nous consacrer totalement à la préparation du monde futur et en même temps la recherche spirituelle nécessaire à la naissance, au dévoilement de notre point de vérité tout en ne perdant pas de vue les besoins de

ce monde. Si l'on sent la lutte qu'il faut effectuer dans ce monde pour rester juif alors on se lèvera pour profiter des forces positives que Hatsot nous donne. Trouver les conseils pour passer l'épreuve de la matière.
Comme le Zohar le répète inlassablement le monde tient sur ceux qui se lèvent au milieu de la nuit et atténuent la rigueur qui ne cesse de vouloir ramener le monde au néant. D'ou l'importance de se lever 6 heures après la tombée de la nuit, c'est là que commence le moment de Hatsot et s'étend sur 2 heures.

OUMAN ROCH HACHANA

C'est le jour de la création du monde.
Et la même accusation qui se réveille chaque année : Hachem veut créer le monde pour que l'homme puisse y acquérir des mérites et ainsi hériter du

monde futur.
Mais l'homme s'oublie et se perd dans la matière. Alors les anges disent: Donnez -lui ici dans les mondes supérieurs sans créer ce monde de transgressions...
Alors interviennent les tsadikims (Justes) qui eux résistent ici bas et peuvent donc se porter garants pour nous, en particulier le Tsadik de la génération va s'engager à nous faire descendre les méthodes spirituelles nécessaires à notre Teshouva (repentir) enfin de nous permettre de mériter et donc de justifier la création de ce monde et sa continuité.
Donc si on est conscient de cette accusation et de notre incapacité à se présenter devant le créateur sans un excellent avocat, on n'hésitera pas à se rendre chez le Tsadik à Roch Hachana.
Le Tsadik recherche les éléments spirituels que chacun a perdu au cours de ses différents passages ici bas (et de ses difficultés à appliquer les lois d'Hachem) et se

propose de les lui rendre ... mais encore faut-il que l'on vienne les réclamer!!!
Que l'on ne se désespère pas de les récupérer. Le moment le plus propice pour cela est le jour de Roch Hachana.
Aller en Ukraine à cette époque est un éloignement qui provoque un véritable rapprochement et permet une prise de conscience liée au fait que l'on va s'approcher du plus grand point de vérité : celui du Tsadik qui va pouvoir nous éclairer sur notre propre point de vérité et nous don- ner les moyens de le révéler.
Car après tant d'exils qui peut dire qu'il se connait ou qu'il sait ce à quoi doit ressembler un juif.
Plus il y aura de personnes présentes chez le Tsadik et plus il pourra trouver des médicaments spirituels qui aideront le monde à guérir .
Vas vers toi, saches partir pour te découvrir.

LA JOIE

La joie c'est le chemin de la Dvékout (l'attachement) à Hachem. La joie va donner à l'homme la sainte audace nécessaire à son approche aux Tsadikims qui alors vont pouvoir lui transmettre la crainte divine et la foi en Lui Béni-soit-Il.
Il ne nous reste plus qu'à chercher en nous les points positifs qui nous encourageront à progresser et remercier Hachem le plus possible!
La Torah est puissante, dynamique et souriante, celui qui s'y attache doit y ressembler aussi. Le judaïsme n'est pas une religion et il n'y a aucune raison qu'il soit vécu de façon austère. Elle ne nous a été donnée par Hachem que parce qu'Il nous aime et veut que nous soyons vraiment heureux.

RÉVEILLE-TOI MON FRÈRE

Likoutey Tefiloth 1 – 60

Maître du monde !

Aie pitié de moi, et donne-moi le mérite de faire partie des bons disciples intègres, que je puisse écouter et graver en moi les paroles des vrais Tsadikim , celles que nous avons entendues de leur bouche ou avons lues d'eux, que je puisse me souvenir de tout ce qu'ils ont fait pour moi.

Que je n'oublie pas toutes les grandes choses, les merveilles, cette grande intervention divine en notre faveur car ils ont laissé derrière eux une bénédiction, leurs Saints Ecrits plus précieux que l'or pur, plus doux que le miel et ses rayons suaves.

Ils éclairent les yeux et détournent l'âme des sentiers de la mort vers ceux de la vie. Que leurs paroles puissent pénétrer mes oreilles et mon cœur.

Que je m'imprègne de leurs paroles et n'oublie rien de ma Michna.

Je T'en prie ! Aie pitié de mon âme si misérable et pitoyable ! Epargne-moi dans Ta grande miséricorde. Donne-moi un espoir et je ne serai pas perdu. Fais-moi grâce d'un bon avenir.

Aie pitié de moi dès à présent que je puisse me répéter toutes les paroles divines entendues de la bouche de nos saints Maîtres, bénie soit leur mémoire, de façon à ce que je puisse réellement m'éveiller de mon

sommeil profond. Je suis errant comme un troupeau sans berger, comme un mât au sommet d'une montagne, comme une barque au cœur des eaux.
“J'ai été attaché et maintenant je suis comme un oiseau solitaire sur le toit.”
Allez ! Réveille-toi ! Dresse-toi ! Soulève-toi ! Bondis ! Illumine-toi ! Tourne-toi vers de meilleures pensées.
Mon âme, ô mon âme ! Courbe-toi vers la terre, prosterne-toi, traîne ta bouche dans le sable, soumets-toi. Depuis la terre, demande !
De la poussière, parle ! Peut-être y a t-il un espoir? Peut-être le D. des Armées usera-t-il de clémence? Peut-être l'Eternel accomplira-t-il des merveilles comme Il l'a fait pour nos pères ?
Lève-toi de ta léthargie !, appelle ton D. .Peut-être aura-t-Il pitié de nous et nous ne serons pas détruits, peut-être aura-t-Il pitié des délaissés, des misérables que nous sommes !
Réveille-toi de ton sommeil de sot, éveille-toi ! Lève-toi ! Jusqu'à quand, paresseux, vas-tu somnoler, quand te lèveras-tu de ton sommeil ? Un peu de somme, un peu de sieste, un peu de laisser aller…
Ne laisse pas peser le sommeil sur tes yeux, ne laisse pas tes paupières en repos !
Sauve-toi tout de suite comme une biche aux abois, comme un oiseau du piège de l'oiseleur.

Souviens-toi, n'oublie pas que tu as irrité l'Eternel ton D. depuis tant de jours et tant d'années déjà !... Et malgré tout, les bontés que l'Eternel a envers toi sont infinies. Chaque instant, Il essaie de te secouer, de te réveiller de ta torpeur par Sa grande miséricorde.

Souviens-toi bien de cela : quels moyens n'utilise-t-Il pas pour s'efforcer de te réveiller ! Jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible de dormir avec le tonnerre de ces cris, ces clameurs, ces signes et allusions, à découvert ou en secret. Une grande clameur s'est élevée au sein de l'armée ! Un grand bruit, la voix du cor monte très haut, elle s'amplifie chaque jour, à chaque instant et à tout moment.

Voici que sa voix se remplit de force et proclame : "Réveillez-vous de votre torpeur, paresseux ! Secouez-vous de votre profond sommeil !"

Mais hélas ! Tu n'es pas encore revenu de ton erreur, te voici encore vautré à terre, dans la ternissure de la poussière et de la boue, dans le bourbier infernal des futilités de ce monde.

Tu n'es encore point revenu ? Tu exaltes encore ton âme et ne la délivres point ? Elle doit se repentir et faire la volonté de Celui qui t'a formé, qui t'a créé : c'est là tout son désir, sa nostalgie, ce à quoi elle aspire si fort et si profondément.

Ne dis pas : "J'ai renoncé", D. préserve ! Ne crois

pas que tes fautes te poursuivent et qu'elles t'ont déjà consumé, à D. ne plaise ! Et qu'il ne t'est plus possible de te racheter de ta stupidité et de tes folies à cause de tes péchés qui t'ont embourbé, au point que tu crois avoir perdu espoir et ambitions.
Ah ! Ah ! Aie pitié de toi, du peu de temps et de jours qu'il te reste à t'attarder dans ce monde qui passe en un clin d'œil. Abstiens-toi de dire de telles choses ! Car ces pensées, ces constatations, ces confusions sont pires que tout : elles sont nuisibles et destructives, elles irritent ton Créateur plus que tous les péchés, les fautes et transgressions que tu as commis dans ton existence.
Il est sûr qu'il te reste une grande chance encore, à chaque instant, à chaque heure, à chaque minute. Les bontés de l'Eternel sont innombrables et sa bienveillance ne s'épuise jamais. De plus, tu ne connais pas l'ampleur ni la profusion de Sa miséricorde et de Sa clémence cachées, à l'égard de tous ceux qui désirent retourner à Lui de tout leur cœur. Bien qu'ils ne se soient pas encore repentis, Son seul désir, Béni soit-Il, n'est que d'avoir pitié de tous ceux qui attendent, espèrent, désirent trouver un refuge, un salut pour retourner vers Lui. On les empêche toujours plus à chaque instant, depuis tant de jours et d'années, de retourner à la maison de leur Père. Malgré tout, Sa miséricorde sans limite, sans fin, sans mesu-

re prend toujours le dessus pour notre bénéfice à tous, au-delà de ce que la bouche peut dire et de ce que le cœur peut penser.
Si toutes les mers étaient encre, tous les roseaux étaient des plumes, si tous les hommes étaient clercs et si toutes les langues vantaient ses louanges, cela ne suffirait pas à raconter, expliquer une seule d'entre les bontés innombrables qu'Il nous prodigue dans Sa miséricorde, à chaque génération, particulièrement envers ceux qui soupirent, ceux qui sont brisés, attendent et espèrent retourner à Lui, Béni-soit-Il sincèrement.
Ne L'as-tu pas appelé "Mon Père ? " Tu es l'ami de mon enfance. Courage ! Renforce-toi, purifie-toi à chaque instant et commence dès à présent à servir Ton Créateur avec vérité. Abandonne tes mauvais chemins et tes pensées répugnantes. Oublie tes illusions et ta folie, extirpe la colère de ton cœur et éloigne le mal de ton être.
Attache-toi véritablement au Saint Béni-soit-Il et ne retombe pas dans ta stupidité.
Elève tes yeux vers le ciel et rappelle-toi l'amour d'antan. Réveille-toi ! Réveille-toi !
Lève-toi ô mon âme, éveille-toi !...
Dresse-toi, bondis, chante un poème, ne te tais pas, ne sois pas muette. Elève ta voix mélodieuse, ouvre ta bouche et tes paroles brilleront !

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יי שְׁבוּת עַמּוֹ יָגֵל יַעֲקֹב יִשְׂמַח יִשְׂרָאֵל: וְתִשּׁוּעַת צַדִּיקִים מֵיְהוָה מָעוּזָּם בְּעֵת צָרָה: וַיַּעְזְרֵם יי וַיְפַלְּטֵם יְפַלְּטֵם מֵרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בוֹ:

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, עִלַּת הָעִלּוֹת וְסִבַּת כָּל הַסִּבּוֹת, אַנְתְּ לְעֵלָּא, לְעֵלָּא מִן כֹּלָא, וְלֵית לְעֵלָּא מִנָּךְ. דְּלֵית מַחֲשָׁבָה תִּפִּיסָא בָךְ כְּלָל, וּלְךְ דּוֹמִיָּה תְהִלָּה, וּמְרוֹמָם עַל כָּל בְּרָכָה וּתְהִלָּה. אוֹתְךְ אֶדְרֹשׁ, אוֹתְךְ אֲבַקֵּשׁ, שֶׁתַּחְתּוֹר חֲתִירָה, דֶּרֶךְ כְּבוֹשָׁה מֵאִתְּךְ, דֶּרֶךְ כָּל הָעוֹלָמוֹת, עַד הַהִשְׁתַּלְשְׁלוּת שֶׁלִּי בַּמָּקוֹם שֶׁאֲנִי עוֹמֵד, כִּפְי אֲשֶׁר נִגְלָה לְךְ יוֹדֵעַ תַּעֲלוּמוֹת. וּבְדַרְכְּךְ וּנְתִיב הַזֶּה תָּאִיר עָלַי אוֹרְךְ לְהַחֲזִירֵנִי בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךְ בֶּאֱמֶת, כְּפִי רְצוֹנְךְ בֶּאֱמֶת, כְּפִי רְצוֹן מִבְחַר הַבְּרוּאִים, לִבְלִי לַחְשֹׁב בְּמַחֲשַׁבְתִּי שׁוּם מַחֲשֶׁבֶת חוּץ, וְשׁוּם מַחֲשָׁבָה וּבִלְבּוּל שֶׁהוּא נֶגֶד רְצוֹנְךְ, רַק לִדְבֹּק בְּמַחֲשָׁבוֹת זַכּוֹת צַחוֹת וּקְדוֹשׁוֹת בַּעֲבוֹדָתְךְ בֶּאֱמֶת, בְּהַשָּׂגָתְךְ וּבְתוֹרָתֶךְ. הַט לִבִּי אֶל עֵדוּתֶיךְ, וְתֵן לִי לֵב טָהוֹר לְעָבְדְךְ בֶּאֱמֶת. וּמִמְצוּלוֹת יָם תּוֹצִיאֵנִי לְאוֹר גָּדוֹל חִישׁ קַל מְהֵרָה, תְּשׁוּעַת יְהוָה כְּהֶרֶף עַיִן, לְאוֹר בְּאוֹר הַחַיִּים כָּל יְמֵי הֱיוֹתִי עַל פְּנֵי הָאֲדָמָה. וְאֶזְכֶּה לְחַדֵּשׁ נְעוּרַי, הַיָּמִים שֶׁעָבְרוּ בַּחשֶׁךְ, לְהַחֲזִירָם אֶל הַקְּדֻשָּׁה. וְתִהְיֶה יְצִיאָתִי מִן הָעוֹלָם כְּבִיאָתִי, בְּלֹא חֵטְא. וְאֶזְכֶּה לַחֲזוֹת בְּנֹעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהֵיכָלוֹ, כֻּלּוֹ אוֹמֵר כָּבוֹד. אָמֵן נֶצַח סֶלָה וָעֶד:

שׁוֹבִינוּ דִּבְרֵי שִׁיר וְתוֹלָלֵינוּ שִׂמְחָה
שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ נָשִׁיר אֶת
שִׁיר יְהוָה עַל אַדְמַת נֵכָר: אִם אֶשְׁכָּחֵךְ
יְרוּשָׁלָיִם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק לְשׁוֹנִי
לְחִכִּי אִם לֹא אֶזְכְּרֵכִי אִם לֹא אַעֲלֶה אֶת
יְרוּשָׁלָיִם עַל רֹאשׁ שִׂמְחָתִי: זְכֹר יְהוָה
לִבְנֵי אֱדוֹם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלָיִם הָאֹמְרִים
עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּהּ: בַּת בָּבֶל
הַשְּׁדוּדָה אַשְׁרֵי שֶׁיְּשַׁלֶּם לָךְ אֶת גְּמוּלֵךְ
שֶׁגָּמַלְתְּ לָנוּ: אַשְׁרֵי שֶׁיֹּאחֵז וְנִפֵּץ אֶת
עֹלָלַיִךְ אֶל הַסָּלַע:

קנ

הַלְלוּיָהּ הַלְלוּ אֵל בְּקָדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בִּרְקִיעַ
עֻזּוֹ: הַלְלוּהוּ בִּגְבוּרֹתָיו הַלְלוּהוּ כְּרֹב
גֻּדְלוֹ: הַלְלוּהוּ בְּתֵקַע שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ
בְּנֵבֶל וְכִנּוֹר: הַלְלוּהוּ בְּתֹף וּמָחוֹל
הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעֻגָב: הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי
שָׁמַע הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כֹּל
הַנְּשָׁמָה תְּהַלֵּל יָהּ הַלְלוּיָהּ:

וְאֵין מִסְפָּר: וַיֹּאכַל כָּל עֵשֶׂב בְּאַרְצָם
וַיֹּאכַל פְּרִי אַדְמָתָם: וַיַּךְ כָּל בְּכוֹר
בְּאַרְצָם רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם: וַיּוֹצִיאֵם
בְּכֶסֶף וְזָהָב וְאֵין בִּשְׁבָטָיו כּוֹשֵׁל: שָׂמַח
מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי נָפַל פַּחְדָּם עֲלֵיהֶם:
פָּרַשׂ עָנָן לְמָסָךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לָיְלָה: שָׁאַל
וַיָּבֵא שְׂלָו וְלֶחֶם שָׁמַיִם יַשְׂבִּיעֵם: פָּתַח
צוּר וַיָּזוּבוּ מָיִם הָלְכוּ בַצִּיּוֹת נָהָר: כִּי
זָכַר אֶת דְּבַר קָדְשׁוֹ אֶת אַבְרָהָם עַבְדּוֹ:
וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְשָׂשׂוֹן בְּרִנָּה אֶת בְּחִירָיו:
וַיִּתֵּן לָהֶם אַרְצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים
יִירָשׁוּ: בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרֹתָיו
יִנְצֹרוּ הַלְלוּ יָהּ:

קלז

עַל נַהֲרוֹת בָּבֶל שָׁם יָשַׁבְנוּ גַּם בָּכִינוּ
בְּזָכְרֵנוּ אֶת צִיּוֹן: עַל עֲרָבִים בְּתוֹכָהּ
תָּלִינוּ כִּנֹּרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ

שָׁבָר: שָׁלַח לִפְנֵיהֶם אִישׁ לְעֶבֶד נִמְכַּר
יוֹסֵף: עִנּוּ בַכֶּבֶל רַגְלוֹ בַרְזֶל בָּאָה נַפְשׁוֹ:
עַד עֵת בֹּא דְבָרוֹ אִמְרַת יְהוָה צְרָפָתְהוּ:
שָׁלַח מֶלֶךְ וַיַּתִּירֵהוּ מֹשֵׁל עַמִּים וַיְפַתְּחֵהוּ:
שָׂמוֹ אָדוֹן לְבֵיתוֹ וּמֹשֵׁל בְּכָל קִנְיָנוֹ:
לֶאְסֹר שָׂרָיו בְּנַפְשׁוֹ וְזִקֵּנָיו יְחַכֵּם: וַיָּבֹא
יִשְׂרָאֵל מִצְרָיִם וְיַעֲקֹב גָּר בְּאֶרֶץ חָם:
וַיֶּפֶר אֶת עַמּוֹ מְאֹד וַיַּעַצְמֵהוּ מִצָּרָיו:
הָפַךְ לִבָּם לִשְׂנֹא עַמּוֹ לְהִתְנַכֵּל בַּעֲבָדָיו:
שָׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ אַהֲרֹן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ:
שָׂמוּ בָם דִּבְרֵי אֹתוֹתָיו וּמֹפְתִים בְּאֶרֶץ
חָם: שָׁלַח חֹשֶׁךְ וַיַּחְשֵׁךְ וְלֹא מָרוּ אֶת
דְּבָרוֹ: הָפַךְ אֶת מֵימֵיהֶם לְדָם וַיָּמֶת אֶת
דְּגָתָם: שָׁרַץ אַרְצָם צְפַרְדְּעִים בְּחַדְרֵי
מַלְכֵיהֶם: אָמַר וַיָּבֹא עָרֹב כִּנִּים בְּכָל
גְּבוּלָם: נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם בָּרָד אֵשׁ לֶהָבוֹת
בְּאַרְצָם: וַיַּךְ גַּפְנָם וּתְאֵנָתָם וַיְשַׁבֵּר
עֵץ גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֹא אַרְבֶּה וְיֶלֶק

קה

הוֹדוּ לַיהוָה קִרְאוּ בִשְׁמוֹ הוֹדִיעוּ בָעַמִּים
עֲלִילוֹתָיו: שִׁירוּ לוֹ זַמְּרוּ לוֹ שִׂיחוּ בְּכָל
נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קָדְשׁוֹ יִשְׂמַח
לֵב מְבַקְשֵׁי יְהוָה: דִּרְשׁוּ יְהוָה וְעֻזּוֹ בַּקְּשׁוּ
פָנָיו תָּמִיד: זִכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה
מֹפְתָיו וּמִשְׁפְּטֵי פִיהוּ: זֶרַע אַבְרָהָם עַבְדּוֹ
בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו: הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל
הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו: זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר
צִוָּה לְאֶלֶף דּוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת אַבְרָהָם
וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׂחָק: וַיַּעֲמִידֶהָ לְיַעֲקֹב לְחֹק
לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר לְךָ אֶתֵּן
אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן חֶבֶל נַחֲלַתְכֶם: בִּהְיוֹתָם
מְתֵי מִסְפָּר כִּמְעַט וְגָרִים בָּהּ: וַיִּתְהַלְּכוּ
מִגּוֹי אֶל גּוֹי מִמַּמְלָכָה אֶל עַם אַחֵר: לֹא
הִנִּיחַ אָדָם לְעָשְׁקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם מְלָכִים:
אַל תִּגְּעוּ בִמְשִׁיחָי וְלִנְבִיאַי אַל תָּרֵעוּ:
וַיִּקְרָא רָעָב עַל הָאָרֶץ כָּל מַטֵּה לֶחֶם

בַּבֹּקֶר כֶּחָצִיר יַחֲלֹף: בַּבֹּקֶר יָצִיץ וְחָלָף
לָעֶרֶב יְמוֹלֵל וְיָבֵשׁ: כִּי כָלִינוּ בְאַפֶּךָ
וּבַחֲמָתְךָ נִבְהָלְנוּ: שַׁתָּ עֲוֹנֹתֵינוּ לְנֶגְדֶּךָ
עֲלֻמֵנוּ לְמְאוֹר פָּנֶיךָ: כִּי כָל יָמֵינוּ פָּנוּ
בְעֶבְרָתֶךָ כָּלִינוּ שָׁנֵינוּ כְמוֹ הֶגֶה: יְמֵי
שְׁנוֹתֵינוּ בָהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה וְאִם בִּגְבוּרֹת
שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרָהְבָם עָמָל וָאָוֶן כִּי גָז
חִישׁ וַנָּעֻפָה: מִי יוֹדֵעַ עֹז אַפֶּךָ וּכְיִרְאָתְךָ
עֶבְרָתֶךָ: לִמְנוֹת יָמֵינוּ כֵּן הוֹדַע וְנָבִיא
לְבַב חָכְמָה: שׁוּבָה יְהוָה עַד מָתָי וְהִנָּחֵם
עַל עֲבָדֶיךָ: שַׂבְּעֵנוּ בַבֹּקֶר חַסְדֶּךָ וּנְרַנְּנָה
וְנִשְׂמְחָה בְּכָל יָמֵינוּ: שַׂמְּחֵנוּ כִּימוֹת
עִנִּיתָנוּ שְׁנוֹת רָאִינוּ רָעָה: יֵרָאֶה אֶל
עֲבָדֶיךָ פָּעֳלֶךָ וַהֲדָרְךָ עַל בְּנֵיהֶם: וִיהִי
נֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ
כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנֵהוּ:

עֹשֵׂה פֶּלֶא הוֹדַעְתָּ בָעַמִּים עֻזֶּךָ: גָּאַלְתָּ
בִּזְרוֹעַ עַמֶּךָ בְּנֵי יַעֲקֹב וְיוֹסֵף סֶלָה: רָאוּךָ
מַיִם אֱלֹהִים רָאוּךָ מַיִם יָחִילוּ אַף יִרְגְּזוּ
תְהֹמוֹת: זֹרְמוּ מַיִם עָבוֹת קוֹל נָתְנוּ
שְׁחָקִים אַף חֲצָצֶיךָ יִתְהַלָּכוּ: קוֹל רַעַמְךָ
בַּגַּלְגַּל הֵאִירוּ בְרָקִים תֵּבֵל רָגְזָה וַתִּרְעַשׁ
הָאָרֶץ: בַּיָּם דַּרְכֶּךָ וּשְׁבִילְךָ בְּמַיִם רַבִּים
וְעִקְּבוֹתֶיךָ לֹא נֹדָעוּ: נָחִיתָ כַצֹּאן עַמֶּךָ
בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

צ

תְּפִלָּה לְמֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדֹנָי מָעוֹן
אַתָּה הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר וָדֹר: בְּטֶרֶם הָרִים
יֻלָּדוּ וַתְּחוֹלֵל אֶרֶץ וְתֵבֵל וּמֵעוֹלָם עַד
עוֹלָם אַתָּה אֵל: תָּשֵׁב אֱנוֹשׁ עַד דַּכָּא
וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְנֵי אָדָם: כִּי אֶלֶף
שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר
וְאַשְׁמוּרָה בַלָּיְלָה: זְרַמְתָּם שֵׁנָה יִהְיוּ

עז

לַמְנַצֵּחַ עַל יְדוּתוּן לְאָסָף מִזְמוֹר: קוֹלִי
אֶל אֱלֹהִים וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים
וְהַאֲזִין אֵלָי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדֹנָי דָּרָשְׁתִּי
יָדִי לַיְלָה נִגְּרָה וְלֹא תָפוּג מֵאֲנָה הִנָּחֵם
נַפְשִׁי: אֶזְכְּרָה אֱלֹהִים וְאֶהֱמָיָה אָשִׂיחָה
וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֶלָה: אָחַזְתָּ שְׁמֻרוֹת
עֵינָי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: חִשַּׁבְתִּי יָמִים
מִקֶּדֶם שְׁנוֹת עוֹלָמִים: אֶזְכְּרָה נְגִינָתִי
בַלַּיְלָה עִם לְבָבִי אָשִׂיחָה וַיְחַפֵּשׂ רוּחִי:
הַלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדֹנָי וְלֹא יֹסִיף לִרְצוֹת
עוֹד: הֶאָפֵס לָנֶצַח חַסְדּוֹ גָּמַר אֹמֶר לְדֹר
וָדֹר: הֲשָׁכַח חַנּוֹת אִם קָפַץ בְּאַף
רַחֲמָיו סֶלָה: וָאֹמַר חַלּוֹתִי הִיא שְׁנוֹת
יְמִין עֶלְיוֹן: אֶזְכּוֹר מַעַלְלֵי יָהּ כִּי
אֶזְכְּרָה מִקֶּדֶם פִּלְאֶךָ: וְהָגִיתִי בְכָל פָּעֳלֶךָ
וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אָשִׂיחָה: אֱלֹהִים בַּקֹּדֶשׁ
דַּרְכֶּךָ מִי אֵל גָּדוֹל כֵּאלֹהִים: אַתָּה הָאֵל

צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הָקִיצָה לִפְקֹד כָּל
הַגּוֹיִם אַל תָּחֹן כָּל בֹּגְדֵי אָוֶן סֶלָה: יָשׁוּבוּ
לָעֶרֶב יֶהֱמוּ כַכֶּלֶב וְיסוֹבְבוּ עִיר: הִנֵּה
יַבִּיעוּן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׂפְתוֹתֵיהֶם
כִּי מִי שֹׁמֵעַ: וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׂחַק לָמוֹ
תִּלְעַג לְכָל גּוֹיִם: עֻזּוֹ אֵלֶיךָ אֶשְׁמְרָה כִּי
אֱלֹהִים מִשְׂגַּבִּי: אֱלֹהֵי חַסְדִּי יְקַדְּמַנִי
אֱלֹהִים יַרְאֵנִי בְשׁוּרָי: אַל תַּהַרְגֵם פֶּן
יִשְׁכְּחוּ עַמִּי הֲנִיעֵמוֹ בְחֵילְךָ וְהוֹרִידֵמוֹ
מָגִנֵּנוּ אֲדֹנָי: חַטַּאת פִּימוֹ דְּבַר שִׂפְתֵימוֹ
וְיִלָּכְדוּ בְגֵאוֹנָם וּמֵאָלָה וּמִכַּחַשׁ יְסַפֵּרוּ:
כַּלֵּה בְחֵמָה כַּלֵּה וְאֵינֵמוֹ וְיֵדְעוּ כִּי אֱלֹהִים
מֹשֵׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֶלָה: וְיָשֻׁבוּ
לָעֶרֶב יֶהֱמוּ כַכֶּלֶב וְיסוֹבְבוּ עִיר: הֵמָּה
יְנִיעוּן לֶאֱכֹל אִם לֹא יִשְׂבְּעוּ וַיָּלִינוּ: וַאֲנִי
אָשִׁיר עֻזֶּךָ וַאֲרַנֵּן לַבֹּקֶר חַסְדֶּךָ כִּי הָיִיתָ
מִשְׂגָּב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צַר לִי: עֻזִּי אֵלֶיךָ
אֲזַמְּרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׂגַּבִּי אֱלֹהֵי חַסְדִּי:

יוֹמָם יְצַוֶּה יְהוָה חַסְדּוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירָה
עִמִּי תְּפִלָּה לְאֵל חַיָּי: אוֹמְרָה לְאֵל סַלְעִי
לָמָּה שְׁכַחְתָּנִי לָמָּה קֹדֵר אֵלֵךְ בְּלַחַץ
אוֹיֵב: בְּרֶצַח בְּעַצְמוֹתַי חֵרְפוּנִי צוֹרְרָי
בְּאָמְרָם אֵלַי כָּל הַיּוֹם אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ: מַה
תִּשְׁתּוֹחֲחִי נַפְשִׁי וּמַה תֶּהֱמִי עָלָי הוֹחִילִי
לֵאלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנַי
וֵאלֹהָי:

נט

לַמְנַצֵּחַ אַל תַּשְׁחֵת לְדָוִד מִכְתָּם בְּשָׁלְחַ
שָׁאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת הַבַּיִת לַהֲמִיתוֹ:
הַצִּילֵנִי מֵאֹיְבַי אֱלֹהָי מִמִּתְקוֹמְמַי
תְּשַׂגְּבֵנִי: הַצִּילֵנִי מִפֹּעֲלֵי אָוֶן וּמֵאַנְשֵׁי
דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי
יָגוּרוּ עָלַי עַזִּים לֹא פִשְׁעִי וְלֹא חַטָּאתִי
יְהוָה: בְּלִי עָוֹן יְרוּצוּן וְיִכּוֹנָנוּ עוּרָה
לִקְרָאתִי וּרְאֵה: וְאַתָּה יְהוָה אֱלֹהִים

יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מֵהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם
אָמֵן וְאָמֵן:

מב

לַמְנַצֵּחַ מַשְׂכִּיל לִבְנֵי קֹרַח: כְּאַיָּל תַּעֲרֹג
עַל אֲפִיקֵי מָיִם כֵּן נַפְשִׁי תַּעֲרֹג אֵלֶיךָ
אֱלֹהִים: צָמְאָה נַפְשִׁי לֵאלֹהִים לְאֵל חָי
מָתַי אָבוֹא וְאֵרָאֶה פְּנֵי אֱלֹהִים: הָיְתָה לִּי
דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וָלָיְלָה בֶּאֱמֹר אֵלַי כָּל
הַיּוֹם אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ: אֵלֶּה אֶזְכְּרָה וְאֶשְׁפְּכָה
עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר בַּסָּךְ אֶדַּדֵּם עַד
בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה הָמוֹן
חוֹגֵג: מַה תִּשְׁתּוֹחֲחִי נַפְשִׁי וַתֶּהֱמִי עָלָי
הוֹחִלִי לֵאלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת
פָּנָיו: אֱלֹהַי עָלַי נַפְשִׁי תִּשְׁתּוֹחָח עַל כֵּן
אֶזְכָּרְךָ מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מֵהַר
מִצְעָר: תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל
צִנּוֹרֶיךָ כָּל מִשְׁבָּרֶיךָ וְגַלֶּיךָ עָלַי עָבָרוּ:

מא

לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד: אַשְׁרֵי מַשְׂכִּיל
אֶל דָּל בְּיוֹם רָעָה יְמַלְּטֵהוּ יְהוָה: יְהוָה
יִשְׁמְרֵהוּ וִיחַיֵּהוּ וְאֻשַּׁר בָּאָרֶץ וְאַל
תִּתְּנֵהוּ בְּנֶפֶשׁ אֹיְבָיו: יְהוָה יִסְעָדֶנּוּ עַל
עֶרֶשׂ דְּוָי כָּל מִשְׁכָּבוֹ הָפַכְתָּ בְחָלְיוֹ:
אֲנִי אָמַרְתִּי יְהוָה חָנֵּנִי רְפָאָה נַפְשִׁי כִּי
חָטָאתִי לָךְ: אוֹיְבַי יֹאמְרוּ רַע לִי מָתַי
יָמוּת וְאָבַד שְׁמוֹ: וְאִם בָּא לִרְאוֹת שָׁוְא
יְדַבֵּר לִבּוֹ יִקְבָּץ אָוֶן לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר:
יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל שֹׂנְאָי עָלַי יַחְשְׁבוּ
רָעָה לִי: דְּבַר בְּלִיַּעַל יָצוּק בּוֹ וַאֲשֶׁר
שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם: גַּם אִישׁ שְׁלוֹמִי
אֲשֶׁר בָּטַחְתִּי בוֹ אוֹכֵל לַחְמִי הִגְדִּיל
עָלַי עָקֵב: וְאַתָּה יְהוָה חָנֵּנִי וַהֲקִימֵנִי
וַאֲשַׁלְּמָה לָהֶם: בְּזֹאת יָדַעְתִּי כִּי חָפַצְתָּ
בִּי כִּי לֹא יָרִיעַ אֹיְבִי עָלָי: וַאֲנִי בְּתֻמִּי
תָּמַכְתָּ בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בָּרוּךְ

לב

לְדָוִד מַשְׂכִּיל אַשְׁרֵי נְשׂוּי פֶּשַׁע כְּסוּי
חֲטָאָה: אַשְׁרֵי אָדָם לֹא יַחְשֹׁב יְהוָה לוֹ
עָוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָּה: כִּי הֶחֱרַשְׁתִּי בָּלוּ
עַצְמַי בְּשַׁאֲגָתִי כָּל הַיּוֹם: כִּי יוֹמָם וָלַיְלָה
תִּכְבַּד עָלַי יָדֶךָ נֶהְפַּךְ לְשַׁדִּי בְּחַרְבֹנֵי קַיִץ
סֶלָה: חַטָּאתִי אוֹדִיעֲךָ וַעֲוֹנִי לֹא כִסִּיתִי
אָמַרְתִּי אוֹדֶה עָלַי פְּשָׁעַי לַיהוָה וְאַתָּה
נָשָׂאתָ עֲוֹן חַטָּאתִי סֶלָה: עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל
כָּל חָסִיד אֵלֶיךָ לְעֵת מְצֹא רַק לְשֵׁטֶף
מַיִם רַבִּים אֵלָיו לֹא יַגִּיעוּ: אַתָּה סֵתֶר לִי
/ מִצַּר תִּצְּרֵנִי רָנֵּי פַלֵּט תְּסוֹבְבֵנִי סֶלָה:
אַשְׂכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדֶרֶךְ זוּ תֵּלֵךְ אִיעֲצָה
עָלֶיךָ עֵינִי: אַל תִּהְיוּ כְּסוּס כְּפֶרֶד אֵין
הָבִין בְּמֶתֶג וָרֶסֶן עָדְיוֹ לִבְלוֹם בַּל קְרֹב
אֵלֶיךָ: רַבִּים מַכְאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ
בַּיהוָה חֶסֶד יְסוֹבְבֶנּוּ: שִׂמְחוּ בַיהוָה
וְגִילוּ צַדִּיקִים וְהַרְנִינוּ כָּל יִשְׁרֵי לֵב:

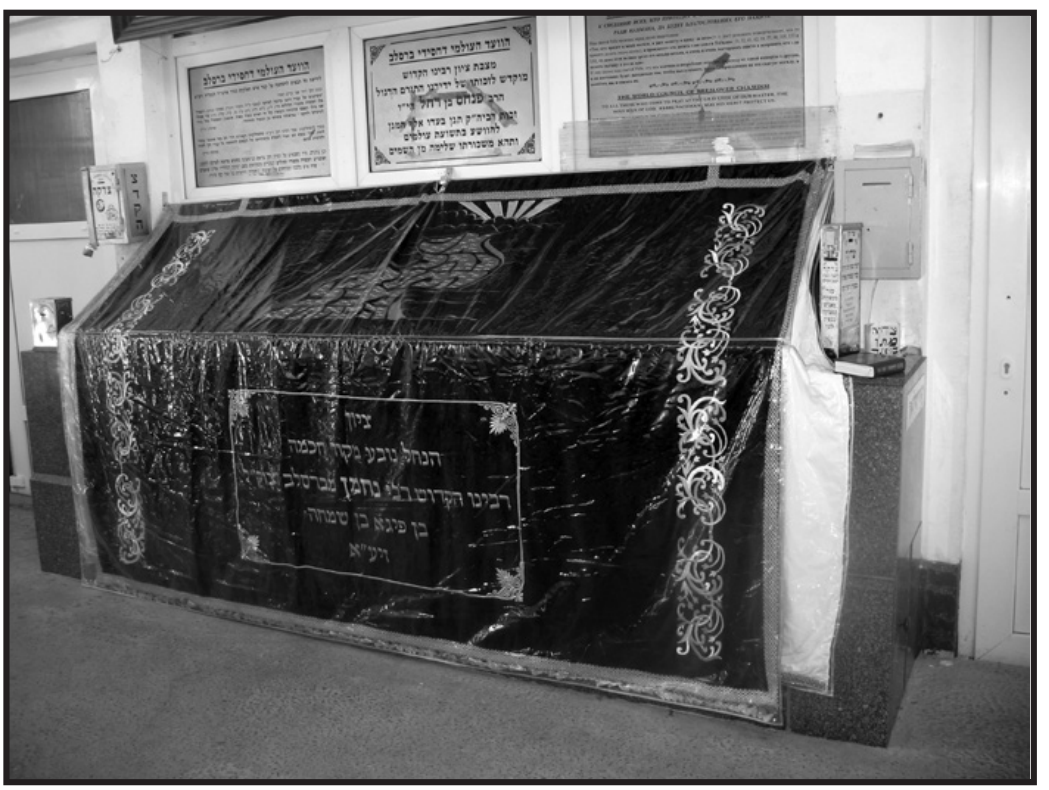
טז

מִכְתָּם לְדָוִד שָׁמְרֵנִי אֵל כִּי חָסִיתִי
בָךְ: אָמַרְתְּ לַיהוָה אֲדֹנָי אָתָּה טוֹבָתִי
בַּל עָלֶיךָ: לִקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר בָּאָרֶץ הֵמָּה
וְאַדִּירֵי כָּל חֶפְצִי בָם: יִרְבּוּ עַצְּבוֹתָם
אַחֵר מָהָרוּ בַּל אַסִּיךְ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל
אֶשָּׂא אֶת שְׁמוֹתָם עַל שְׂפָתָי: יְהוָה מְנָת
חֶלְקִי וְכוֹסִי אַתָּה תּוֹמִיךְ גּוֹרָלִי: חֲבָלִים
נָפְלוּ לִי בַּנְּעִמִים אַף נַחֲלַת שָׁפְרָה עָלָי:
אֲבָרֵךְ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יְעָצָנִי אַף לֵילוֹת
יִסְּרוּנִי כִלְיוֹתָי: שִׁוִּיתִי יְהוָה לְנֶגְדִּי
תָּמִיד כִּי מִימִינִי בַּל אֶמּוֹט: לָכֵן שָׂמַח
לִבִּי וַיָּגֶל כְּבוֹדִי אַף בְּשָׂרִי יִשְׁכֹּן לָבֶטַח:
כִּי לֹא תַעֲזֹב נַפְשִׁי לִשְׁאוֹל לֹא תִתֵּן
חֲסִידְךָ לִרְאוֹת שָׁחַת: תּוֹדִיעֵנִי אֹרַח
חַיִּים שֹׂבַע שְׂמָחוֹת אֶת פָּנֶיךָ נְעִמוֹת
בִּימִינְךָ נֶצַח:

הבטיח רבינו ואמר: כל מי שיבוא להשתטח על קברי (בעיר אומן שברוסיה ויאמר שם, עשרה מזמורים אלו, אזי אשתדל לאורך ולרוחב לעשות לו טובה, בפיאותיו אמשוך אותו מהשאול תחתיות ומתחתיו, ויחד על כך שני עדים נאמנים.

חֲרִינִי מְקַשֵּׁר עַצְמִי בַּאֲמִירַת עֲשָׂרָה מִזְמוֹרֵי תְּהִלִּים אֵלּוּ לְכָל הַצַּדִּיקִים הָאֲמִיתִּיִּים שֶׁבְּדוֹרֵינוּ וּלְכָל הַצַּדִּיקִים הָאֲמִיתִּיִּים שׁוֹכְנֵי עָפָר קְדוֹשִׁים אֲשֶׁר בָּאָרֶץ הֵמָּה וּבִכְפַרט לְרַבֵּינוּ הַקָּדוֹשׁ צַדִּיק יְסוֹד עוֹלָם נַחַל נוֹבֵעַ מְקוֹר חָכְמָה רַבֵּינוּ נַחְמָן בֶּן סִיָּגָא זְכוּתוֹ יָגֵן עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל אָמֵן.

לְכוּ נְרַנְּנָה לַיי נָרִיעָה לְצוּר יִשְׁעֵנוּ: נְקַדְּמָה פָנָיו בְּתוֹדָה בִּזְמִרוֹת נָרִיעַ לוֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יי וּמֶלֶךְ גָּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים:



תִּקּוּן הַכְּלָלִי

יהי רצון קודם אמירת תהלים

(בשבת ויו״ט אין אומרים אותו)

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ הַבּוֹחֵר בְּדָוִד עַבְדּוֹ וּבְזַרְעוֹ אַחֲרָיו וְהַבּוֹחֵר בְּשִׁירוֹת וְתִשְׁבָּחוֹת, שֶׁתִּפֶּן בְּרַחֲמִים אֶל קְרִיאַת מִזְמוֹרֵי תְהִלִּים שֶׁאֶקְרָא כְּאִלּוּ אֲמָרָם דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשָּׁלוֹם בְּעַצְמוֹ זְכוּתוֹ יָגֵן עָלֵינוּ. וְיַעֲמֹד לָנוּ זְכוּת פְּסוּקֵי תְהִלִּים וּזְכוּת תְּבוּתֵיהֶם וְאוֹתִיּוֹתֵיהֶם וּנְקֻדּוֹתֵיהֶם וְטַעֲמֵיהֶם וְהַשֵּׁמוֹת הַיּוֹצְאִים מֵהֶם מֵרָאשֵׁי תֵּבוֹת וּמִסּוֹפֵי תֵּבוֹת, לְכַפֵּר פְּשָׁעֵינוּ וַעֲוֹנוֹתֵינוּ וְחַטֹּאתֵינוּ, וּלְזַמֵּר עָרִיצִים וּלְהַכְרִית כָּל הַחוֹחִים וְהַקּוֹצִים הַסּוֹבְבִים אֶת הַשּׁוֹשַׁנָּה הָעֶלְיוֹנָה, וּלְחַבֵּר אֶשֶׁת נְעוּרִים עִם דּוֹדָהּ בְּאַהֲבָה וְאַחְוָה וְרֵעוּת, וּמִשָּׁם יִמָּשֵׁךְ לָנוּ שֶׁפַע לְנֶפֶשׁ רוּחַ וּנְשָׁמָה לְטַהֲרֵנוּ מֵעֲוֹנוֹתֵינוּ וְלִסְלֹחַ חַטֹּאתֵינוּ וּלְכַפֵּר פְּשָׁעֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁסָּלַחְתָּ לְדָוִד שֶׁאָמַר מִזְמוֹרִים אֵלּוּ לְפָנֶיךָ, כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר גַּם יְיָ הֶעֱבִיר חַטָּאתְךָ לֹא תָמוּת. וְאַל תְּקָחֵנוּ מֵהָעוֹלָם הַזֶּה קֹדֶם זְמַנֵּנוּ עַד מְלֹאת שְׁנוֹתֵינוּ בָּהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה בְּאֹפֶן שֶׁנּוּכַל לְתַקֵּן אֵת אֲשֶׁר שִׁחַתְנוּ. וּזְכוּת דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשָּׁלוֹם יָגֵן עָלֵינוּ וּבַעֲדֵנוּ שֶׁתַּאֲרִיךְ אַפְּךָ עַד שׁוּבֵנוּ אֵלֶיךָ בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. וּמֵאוֹצַר מַתָּנַת חִנָּם חָנֵּנוּ, כְּדִכְתִיב וְחַנּוֹתִי אֶת אֲשֶׁר אָחֹן וְרִחַמְתִּי אֶת אֲשֶׁר אֲרַחֵם. וּכְשֵׁם שֶׁאָנוּ אוֹמְרִים לְפָנֶיךָ שִׁירָה בָּעוֹלָם הַזֶּה כָּךְ נִזְכֶּה לוֹמַר לְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ שִׁיר וּשְׁבָחָה לָעוֹלָם הַבָּא. וְעַל יְדֵי אֲמִירַת תְּהִלִּים תִּתְעוֹרֵר חֲבַצֶּלֶת הַשָּׁרוֹן וְלָשִׁיר בְּקוֹל נָעִים בְּגִילַת וְרַנֵּן, כְּבוֹד הַלְּבָנוֹן נִתַּן לָהּ, הוֹד וְהָדָר בְּבֵית אֱלֹהֵינוּ בִּמְהֵרָה בְיָמֵינוּ אָמֵן סֶלָה:

תיקון הכללי

