

Mekor Hokhma

*Perles de sagesse au féminin.
Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev.
Ce feuillet est dédié à la refoua chelema d'Yska bat Hava Esther Simha.*



Réservé aux femmes exclusivement

Leilouy Nishmat Zara bat Tourkia

Tikoun Hatset : *L'appel de minuit !*

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema d'Yska bat Hava Esther Simha.



Tikoun Hatsot : Lamentations de Minuit

Note importante : Le Tikoun Hatsot comporte le Tikoun Rahel et le Tikoun Léa. Durant l'année de la Chemita, le soir de Roch Hodesh, les jours où l'on ne dit pas les supplications (notamment Shabbat), nous récitons uniquement le Tikoun Léa. Attention : dès la fin de la Chemita il faudra réciter les deux Tikounim, disponibles dans la plupart des Sidourim.

Voici quelques conseils de Rabbenou concernant le Tikoun Hatsot : « Celui qui se lève au milieu de la nuit pour se consacrer à l'étude de la Torah, à la prière et à la méditation, aura le mérite de distinguer le bien du mal, de développer sa mémoire à des fins positives (toujours se rappeler le but ultime et éternel) et se fixer constamment à l'esprit le monde futur. »

« Se lever à minuit atténue les sentences rigoureuses. Cette pratique est aussi précieuse qu'un rachat de l'âme, pidyon. »

« Tout au long de l'année, il faut se lever pour Hatsot à la fin des six premières heures de la nuit, en été comme en hiver. La durée est de deux heures. »

« Le mérite de se lever à minuit pour prier protège de la destruction par le feu. »

Tikoun Léa : Psaume 42

Psaume 42 : AU CHEF DES CHANTRES. MASKIL. PAR LES FILS DE KORA'H. Comme la biche aspire aux cours d'eau, ainsi mon âme aspire à Toi, ô D.ieu! Mon âme a soif de D.ieu, du D.ieu de ma vie; quand reviendrai-je pour paraître en présence de D.ieu? Mes larmes sont ma nourriture de jour et de nuit, depuis qu'on me dit sans cesse: « Où est ton D.ieu? » Mon âme se fond au dedans de moi, quand je me rappelle le temps, où je m'avançais au milieu de rangs pressés, marchant en procession avec eux vers la maison de D.ieu, au bruit des chants et d'une foule en fête. Pourquoi es-tu affaissée, mon âme? Pourquoi t'agites-tu dans mon sein? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à Le louer: Sa face apporte le salut. Mon D.ieu, oui, mon âme est affaissée en moi; parce que je pense à Toi de la région du Jourdain, des monts du 'Hermon, de la plus infime montagne. Le gouffre appelle le gouffre, au bruit de Tes cascades; toutes Tes vagues et Tes ondes sont passées sur moi. Puisse l'Eternel chaque jour mettre sa grâce en œuvre! Que la nuit un cantique en Son honneur soit sur mes lèvres, ma prière au D.ieu vivant! Je dis à D.ieu, qui est mon rocher: « Pourquoi m'as-Tu oublié? Pourquoi marchais-je, voilé de tristesse, sous l'oppression de l'ennemi? » C'est comme s'ils me broyaient les os, lorsque mes adversaires me couvrent d'insultes, me disant tout le temps: « Où est ton D.ieu? » Pourquoi es-tu affaissée, mon âme? Pourquoi t'agites-tu dans mon sein? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à Le louer! Lui, mon sauveur et mon D.ieu!

Introduction

Depuis la destruction du Temple, la Chekhina (émanation féminine d'Hachem) souffre le martyr durant 22 heures chaque jour. Elle a décidé de rester près de ces enfants, sur Terre, et de ne pas remonter avec Hachem (si l'on peut dire). Elle est à l'image d'une mère qui reste près de nous malgré nos fautes. Seulement deux heures par jour, au moment de Hatsot, elle retrouve son apaisement : elle remonte près d'Hachem et ils vont se promener dans le jardin des âmes. Les âmes sont celles qui se lèvent pour la Chekhina.

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema d'Yska bat Hava Esther Simha.

Psaume 43

Rends-moi justice, ô D.ieu, et prends en main ma cause contre un peuple sans piété; délivre-moi de gens perfides et iniques; car Tu es mon D.ieu, ma forteresse. Pourquoi m'as-tu délaissé ? Pourquoi marché-je, voilé de tristesse sous l'oppression de l'ennemi ? Envoie Ta lumière et Ta vérité : qu'elles soient mes guides, qu'elles me conduisent à Ta montagne sainte, dans Ta demeure ! Je voudrais revenir auprès de l'autel de D.ieu, du D.ieu qui est ma joie et mon bonheur; je voudrais Te louer avec la harpe, ô D.ieu, mon D.ieu ! Pourquoi es-tu affaissée, mon âme ? Mets ton espoir en D.ieu, car j'aurai encore à Le louer, Lui, mon sauveur et mon D.ieu !

Psaume 20 (à réciter uniquement les jours où l'on dit les supplications)

Au chef des chantres. Psaume de David. Que l'Éternel t'exauce au jour de détresse, que le nom du D.ieu de Jacob te protège ! Qu'Il t'envoie Son secours du Sanctuaire, que de Sion Il soit ton appui ! Qu'Il se souvienne de toutes tes offrandes, et fasse bon accueil à tes holocaustes ! Puisse-t-Il t'accorder ce que ton cœur désire et accomplir tous tes desseins ! Nous allons célébrer ta victoire, arborer comme un drapeau le nom de notre D.ieu. Que l'Éternel comble tous tes vœux ! A cette heure je sais que l'Éternel soutient son oint, qu'Il lui répond des cieus, (siège) de Sa sainteté, par l'aide puissante de Sa droite. Ceux-ci sont avec des chars et ceux-là avec des chevaux, et nous le Nom de l'Éternel notre D.ieu nous mentionnerons. Ceux-là plient et tombent, et nous demeurons debout, pleins de force. Éternel, viens à notre secours ! Le Roi nous répondra le jour où nous l'invoquons !

Psaume 24

De David, Psaume. A l'Éternel appartient la terre et ce qu'elle renferme, le globe et ceux qui l'habitent. Car c'est Lui qui l'a fondée sur les mers et affermie sur les flots. Qui s'élèvera sur la montagne du Seigneur ? Qui se tiendra dans Sa sainte résidence ? Celui dont les mains sont sans tâche, le cœur pur, qui n'atteste pas ma personne pour la fausseté, et ne prête pas de serment frauduleux : celui-là obtiendra la bénédiction de l'Éternel, la bienveillance du D.ieu de son salut. Tel est le sort de Ses adorateurs, de ceux qui recherchent Ta face, de Jacob. Sélah ! Relevez, ô portes, vos frontons, relevez-vous, portails antiques, pour qu'Il entre, le Roi de gloire ! « Qui donc est ce Roi de gloire ? » - L'Éternel fort et puissant, l'Éternel, héros dans la guerre. Relevez ô portes, vos frontons, relevez-vous, portails antiques, pour qu'Il entre, le Roi de gloire ! « Qui donc est ce Roi de gloire ? » L'Éternel-Tsévaoth, c'est Lui qui est le Roi de gloire ! Sélah !

Psaume 67

Au chef des chantres. Avec instruments à cordes. Psaume. Cantique. Que D.ieu me prenne en grâce et me bénisse ! Qu'Il fasse luire Sa face sur nous ! Sélah ! Pour que, par toute la terre, on connaisse Tes voies, parmi tous les peuples, Ton secours sauveur. Que les nations, ô D.ieu, te rendent hommage ! Oui, qu'elles te rendent hommage, toutes les nations ! Que les peuples se réjouissent et entonnent des chants ! Puisque Tu juges les nations avec équité, et diriges les peuples sur la terre ! Sélah ! Que les nations, ô D.ieu te rendent hommage ! Qu'elles te rendent hommage, toutes les nations ! La terre prodigue Ses dons. Que D.ieu, notre D.ieu nous bénisse ! Que D.ieu nous bénisse, et que toutes les extrémités de la terre le vénèrent !

Psaume 111

Alélouya ! Je louerai l'Éternel de tout mon cœur, dans le cercle des Justes, dans l'assemblée. Grandes sont les œuvres de l'Éternel, digne objet d'études pour tous ceux qui s'y complaisent. Majesté et splendeur, telle est Son action, Sa justice subsiste à jamais. Il a perpétué le souvenir de Ses merveilles, le Seigneur est clément et miséricordieux. Il pourvoit à la nourriture de ceux qui le révèrent, se souvient éternellement de Son alliance. La puissance de Ses hauts faits, Il l'a révélée à Son peuple en lui donnant l'héritage des nations. Les œuvres de Ses mains sont vérité et justice, tous Ses préceptes sont infaillibles. Ils sont inébranlables pour toute l'éternité, marqués au coin de la vérité et de la droiture. Il envoya la délivrance à son peuple, promulgua pour toujours Son alliance ; Son nom est saint et redoutable.

Ce feuillet est dédié à la refoua chelema d'Yska bat Hava Esther Simha.



Le principe de la sagesse, c'est la crainte de l'Éternel, gage de précieuse bienveillance pour ceux qui s'en inspirent. Sa gloire subsiste à jamais.

Psaume 51

Au chef des chantres. Psaume de David lorsque le prophète Nathan fut venu le trouver, à la suite de ses relations avec Batchéva. Prends-moi en pitié, ô D.ieu, dans la mesure de Ta bonté ; selon la grandeur de Ta clémence, efface mes fautes. Lave-moi à grandes eaux de mon iniquité, purifie-moi de mon péché. Car je reconnais mes fautes, et mon péché est sans cesse sous mes regards. Contre Toi seul j'ai failli, j'ai fait ce qui est mal à Tes yeux, ainsi tu serais équitable dans Ton arrêt, Tu aurais le droit pour Toi en me condamnant. Mais, en vérité, j'ai été enfanté dans l'iniquité, et c'est dans le péché que ma mère m'a conçu. Or, Toi, Tu exiges la vérité dans le secret des cœurs, dans mon for intime tu m'enseignes la sagesse. Puisses-tu me purifier avec l'hysope, pour que je sois pur ! Puisses-Tu me laver pour que je sois plus blanc que neige ! Puisses-Tu me faire entendre des accents d'allégresse et de joie, afin que ces membres que Tu as broyés retrouvent leur joyeux entrain ! Détourne Ton visage de mes péchés, efface toutes mes iniquités. Ô D.ieu, crée en moi un cœur pur, et fais renaître dans mon sein un esprit droit. Ne me rejette pas de devant Ta face, et l'esprit de Ta sainteté ne reprends pas de moi. Rends-moi la pleine joie de Ton secours, et soutiens-moi avec Ton esprit magnanime. Je voudrais enseigner Tes voies aux pécheurs, afin que les coupables reviennent à Toi. Préserve-moi, ô D.ieu, D.ieu de mon salut, d'un arrêt sanglant : ma langue célébrera Ton équité. Seigneur, puisses-Tu m'ouvrir les lèvres, pour que ma bouche proclame Tes louanges ! Car Tu ne souhaites pas de sacrifices, - je les offrirais volontiers – Tu ne prends point plaisir aux holocaustes : les sacrifices agréables à D.ieu, c'est un esprit contrit ; un cœur brisé et abattu, ô D.ieu, Tu ne le dédaignes point. Ah ! Dans Ta bienveillance, daigne restaurer Sion, rebâtir les murailles de Jérusalem. Alors tu agréeras des sacrifices pieux, - holocaustes et victimes parfaites – alors on présentera des taureaux sur Ton autel.

Les jours où l'on ne dit pas le Tikoun Rahef, on ne dira pas ce verset :

Jusqu'à quand y aura-t-il des pleurs à Tsion et des éloges funèbres à Jérusalem ; Tu Te lèveras Tu auras pitié de Tsion, Tu construiras les murailles de Jérusalem.

Psaume 126

Cantique des degrés. Quand l'Éternel ramena les captifs de Sion, nous étions comme des rêveurs. Alors notre bouche s'emplit de chants joyeux et notre langue d'accents d'allégresse. Alors on s'écria parmi les peuples : « Le Seigneur a fait de grandes choses pour ces gens ! » Oui, l'Éternel a fait de grandes choses à notre égard, profonde est notre joie. Ramène nos captifs, ô Éternel, comme (tu ramènes) des ruisseaux dans le désert du Midi. Ceux qui ont semé dans les larmes, puissent-ils récolter dans la joie ! C'est en pleurant que s'en va celui qui porte les grains pour les lancer à la volée, mais il reviendra avec joie en portant ses gerbes.

Dernier verset

Notre D.ieu et le D.ieu de nos pères, Roi miséricordieux aie pitié de nous. Bon et qui fait du bien, réponds à notre demande. Reviens vers nous par Ton immense pitié, grâce aux ancêtres qui ont fait Ta volonté. Construits Ta maison comme au début. Etablis la maison de Ton sanctuaire sur sa base, fais-nous voir sa reconstruction. Réjouis-nous dans son perfectionnement et ramène Ta présence divine à l'intérieur. Et ramène les Cohanim à leur service et les Léviim à leur estrade, à leurs chants et à leurs cantiques. Et ramène Israël à leurs demeures et là-bas, nous monterons et nous nous montrerons et nous nous prosternerons devant Toi. Que ce soit Ta volonté, Éternel notre D.ieu et D.ieu de nos pères, que Tu nous fasses monter avec joie à notre terre et que Tu nous plantes dans notre territoire et là-bas nous ferons devant Toi les sacrifices de nos dûs, les sacrifices perpétuels selon leur ordre et les sacrifices supplémentaires selon leurs lois.