

ROCH HACHANA : LE GUIDE

By Yael Taieb

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

À partir de jeudi 10 septembre au soir : **on répare chaque jour de l'année !**
Par exemple, Shabbat 12 septembre sera le dernier Shabbat de l'année et **il va réparer tous les Shabbat de l'année.** Essayez de faire attention à **chaque détail** et à le respecter le plus possible. Prenez-vous en main toute la semaine : c'est la dernière semaine de l'année, attrapez le plus de Mitzvot possible.
Et surtout : n'oubliez pas **d'être joyeuse** car Eloul c'est le mois de la Téchouva !

Jeudi 17 septembre, veille de Roch Hachana :

- **Dernier Arvit** de l'année : il répare tous les Arvit de l'année.
- **Hatsot halayla** (00h33, heure israélienne. Pour calculer en fonction de votre pays, comptez 6 heures à partir de la tombée de la nuit. 'Hatsot halayla s'étend sur deux heures). La fameuse prière pour laquelle le Roi David se levait toutes les nuits et se mettait à prier D. de toutes ses forces.

L'importance de '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, le moment où la néchama revient dans le corps, le premier contact du spirituel avec le matériel.

Vous le retrouverez en français en PDF sur le site amourdubien.com onglet « Vie Juive - Tikoun Hatsot ».

Ce dernier 'hatsot va réparer tous les 'hatsot de l'année !

Zekhor Brit : Le **vidouy** : pendant 'hatsot, il est très important de réciter le « vidouy » à savoir la liste détaillée et **verbale de nos fautes** et transgressions envers Hachem et envers les hommes, la veille de Roch Hachana. Ceci **annule les mauvais jugements.**



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

Dites à Hachem par exemple que vous regrettez toutes les angoisses que vous avez eu l'an passé, que vous avez de quoi être besim'ha et qu'on espère ne plus avoir à s'angoisser pour l'année à venir !

Pour ce faire, essayez d'écrire sur une feuille toutes les fautes que vous avez pu commettre envers Hachem ou envers les hommes. (Vous allez voir, vous n'arriverez plus à vous arrêter 😊).

Puis, au moment de 'Hatsot, sortez votre feuillet et lisez là avec le maximum de concentration.

Vous le retrouverez en hébreu PDF sur le site amourdubien.com onglet « Vie Juive – Vidouy en hébreu ». En français, pour celles qui ont le livre « les Sources du salut » il commence page 324 – pour les plus pressées vous pouvez démarrer page 332. Celles qui n'ont pas ce livre, vous le retrouverez en français en PDF sur le site amourdubien.com onglet « Vie Juive – Vidouy en français »

- Une excellente **ségoula pour la parnassa** : achetez un couteau de cuisine le plus simple possible **sans dents** (ne vous ruinez pas !).

Vendredi 18 septembre

- **Dernier Cha'harit de l'année** : il répare tous les Cha'harit de l'année.
- Il est fortement conseillé de faire **Afrashat Hala** – pour les femmes.
- **Tikoun Haklali** : à 12 heures (heure israélienne), lecture mondiale du Tikoun Haklali (également disponible en français dans l'onglet « vie juive »)
- **Avant l'allumage des bougies : Min'ha**. C'est le dernier min'ha de l'année, même si vous n'avez pas l'habitude de prier, faites un effort car



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

cette prière-là englobera toutes celles que vous n'avez pas faites (ou mal faites) tout au long de l'année.

- **Dites au revoir à l'année et remerciez pour tout !**
- Concentrez-vous sur **les points positifs de l'année** et toutes les bontés gratuites que vous avez reçues. Priez, priez... **clôturez l'année avec une téfila** pour Hachem...
- Attention ! Roch Hachana est un jour de jugement général ET individuel, c'est une **renaissance complète**. Nous devons **rendre tout ce qui ne nous appartient pas** (argent, Tsédaka etc.) et demander pardon. Par ailleurs, il est impératif de **ne pas s'énerver** pendant ces deux jours ! Oui, c'est très dure avec les enfants etc. mais n'oubliez pas que ce qui se passera pendant la fête est un signe de ce qui se passera toute l'année : le Satan est très (très !) fort. Prenez votre courage à deux mains, faites votre maximum pour Hachem. Il ne faut pas se laisser avoir par le Yetser Ara qui va vous dire que vous ne pourrez pas continuer nos efforts par la suite... Rappelez-vous : « **A chaque instant, c'est la dernière heure** ».



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

Vendredi soir : Une nouvelle année démarre...

- Après l'allumage des bougies, lecture des brahots suivantes :

- 1) Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam achère kidéchanou bemitsvotav vétsivanou lehadlik ner chel Shabbat ve chel Yom Tov.
Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi du monde, qui nous a sanctifié par ses commandements et nous a commandé d'allumer la bougie du saint Shabbat et du Yom Tov.
- 2) Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam chéhé'héyanou vekiyémanou vehiguiyanou lizmane hazé.
Béni sois-Tu Eternel notre D.ieu, Roi du monde, qui nous a fait vivre, nous a fait exister et nous a fait parvenir à ce moment

Profitez-en pour **prier devant les bougies**, c'est la première téfila de l'année, en plus cette année Roch HaChana tombe Shabbat : **c'est une année bénie**.

- **Premier arvit de l'année** : Il est très important de se concentrer, nous ouvrons les portes de l'année et nous sommes conscientes que la téfila est notre seule arme. N'oubliez pas les téfilot de Shabbat cette année.
- Lire le tehilim 24 : ségoula pour la parnassa.

N'oubliez pas, ce jour-là c'est le jour du jugement. Ne soyez **surtout pas triste** car à ce moment-là Hakadosh Barouh Hou **va nous juger selon notre sim'ha, qui est l'essentiel de notre service divin**. Soyons heureux et confiants car Hachem nous aime et ne veut que notre bien.

- **Premier 'hatsot** de l'année : uniquement Tikoun Léa.



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

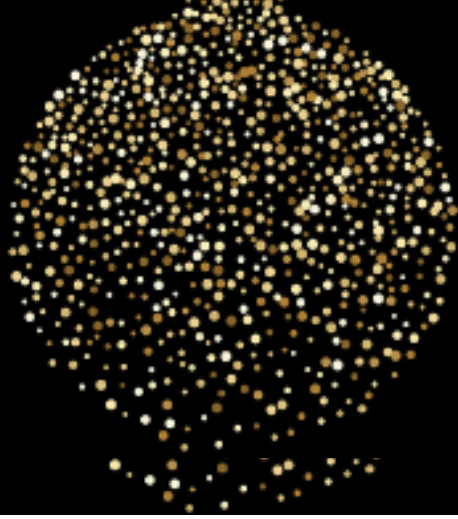
Samedi soir :

-Après l'allumage des bougies, lecture des brahots suivantes :

- 1) Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam achère kidéchanou bemitsvotav vétsivanou lehadlik ner chel Yom Tov.
- 2) Barou'h Ata Ado-naï Elo-hénou mélè'h haolam chéhé'héyanou vekiyémanou vehiguiyanou lizmane hazé. Faire cette brava sur un nouveau fruit ou sur un nouveau vêtement.

Pendant la fête :

- Il faut se lever tôt ! Nous sommes jugés à ce moment-là.
- **Massoret Breslev** : Pendant la lecture du Moussaf, lors de la répétition de la amida, lorsque vous entendez le mot « AYEH » c'est une ségoula pour : la parnassa OU les garçons tsadikim OU l'étude de la Torah. Répartissez les options avec votre mari pour pouvoir faire deux demandes et il y aura aussi le Moussaf du dimanche : chacun pensera à une des options.
- **Sonnerie du Chofar** (dimanche matin) : Pendant, **on ne parle pas et on pense** aux fautes que l'on a faites en demandant pardon.
- A ce moment-là : Hachem se lève de sa chaise de juge pour aller dans sa **chaise de miséricorde**.
- Le Rav Haim Faladji nous affirme que pour celui qui lira dans la **paracha Ki Tavo**, chapitre 26, le passage 1 à 11, Hachem proclamera dans les firmaments : « J'ai encaissé de cet homme toutes ses dettes et Je pardonne ses péchés.
- Nous devons lire les 4 premiers chapitres de la Michna « Massehet Roch Hachana » : c'est une **ségoula pour l'abondance**.



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

- Il est bon de lire **tout le livre des Psaumes**, le samedi et le dimanche, et pour les plus zélés de le faire même deux fois par jour car il y a 150 tehilim, $2 \times 150 = 300$. 300 est la valeur numérique du mot "haper", qui provient du mot kapara (pardonner). Il est bien sur possible de diviser les Tehilim avec plusieurs amies, autant de personnes qu'on le veut. Même si une personne fait 10 Tehilim et une autre n'en fait qu'un seul, c'est comme si chacune avait fait tout le Sefer Tehilim !
- De plus, **évitons le lachon ara et les paroles futiles**. Hachem va nous juger durant ces 48 heures, concentrons-nous sur les dvar Torah et les tefilots : Rabbi Na'hman insiste sur le fait de parler le moins possible pendant Roch HaChana (en dehors de bonnes paroles et de paroles de Torah).

Roch HaChana est **la réparation des mauvaises pensées** : Essayons de n'avoir que des bonnes pensées. Et... **on n'oublie pas de passer Roch Hachana dans la SIMHA**

CHANA TOVA À TOUTES !