



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

ROCH HACHANA : LE GUIDE By Yael Taieb

Selon les enseignements de Rabbi Nahman de Breslev

À partir de **dimanche 18 septembre au soir** : on répare chaque jour de l'année !

Par exemple, **Shabbat 24 septembre** sera le dernier Shabbat de l'année et il va réparer tous les Shabbatot 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 !

Samedi soir 24 septembre, veille de Roch Hachana :

- **Dernier Arvit** de l'année : il répare tous les Arvit de l'année.
- Lire le *Tikoun 'Hatsot*¹ (00h31, 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 propice pour atténuer la rigueur, le moment où la Néchama revient dans le corps, le premier contact du spirituel avec le matériel.

Depuis la destruction du Temple, Hachem est remonté - si l'on peut dire ainsi, et la *Chékhina*² est restée sur terre, près de Ses enfants. Elle n'a plus de maison et souffre terriblement de voir l'exil des enfants d'Hachem. Ses seules heures de répit sont les deux heures de 'Hatsot. A ce moment-là, Elle accompagne Hachem auprès de chaque maison juive et Elle L'invite à frapper aux portes de Ses enfants pour Lui montrer qu'ils sont réveillés pour Lui.

Voici quelques conseils de *Rabbénou* 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 (Hitbodedout), aura le mérite de distinguer le bien du mal, de développer sa mémoire à des fins positives, de toujours se rappeler le but ultime et éternel et de fixer constamment à son esprit le monde futur ».

¹Réparation de minuit. Les femmes n'ont pas l'obligation de réciter le *Tikoun 'Hatsot* cependant, le Kaf Ha'Haïm enseigne : « Une femme pieuse qui désire réciter le *Tikoun 'Hatsot* sera bénie ». Malheureusement de nos jours des personnes influentes diffusent une loi erronée interdisant aux femmes de le réciter. Seule la femme qui a déjà récité une nuit le *Tikoun 'Hatsot* connaît sa valeur...

² Présence divine ou émanation féminine d'Hachem.



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

« 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 de ce moment est de deux heures ».

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

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

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** : Réciter le *Vidouy*³ : pendant 'Hatsot, il est très important de réciter le *Vidouy Dvarim*, à savoir la liste détaillée et verbale de nos fautes et transgressions envers Hachem et envers les hommes, la veille de *Roch Hachana*. Cela annule les mauvais jugements.

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

³ Confessions, aveux.



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

retrouvez en français en PDF sur le site amourdubien.com onglet « Vie Juive – Vidouy en français »

- Une excellente *Ségoula*⁴ pour la *Parnassa* : achetez un couteau de cuisine le plus simple possible, sans dents (ne vous ruinez pas !).

Dimanche 25 septembre

- **Dernier Cha'harit de l'année** : il répare tous les Cha'harit de l'année.
- Il est fortement conseillé de faire *Hafrachat 'Hala*⁵ pour les femmes.
- *Tikoun Haklali*⁶ : il a lieu en général chaque année, à 12 heures (heure israélienne). C'est la lecture mondiale du *Tikoun Haklali*. (également disponible en français dans l'onglet « vie juive »)
- **Avant l'allumage des bougies** : *Min'ha*⁷. C'est le dernier Min'ha de l'année, même si vous n'avez pas l'habitude de prier, faites un effort car cette prière-là englobera toutes celles que vous n'avez pas faites (ou mal faites) tout au long de l'année.

⁴On pourrait traduire ce terme par le mot vertu, mais en réalité il s'agit de trésor, comme écrit le Roi David : « Dans mon amour pour la maison de mon Dieu, les trésors (*Ségoula*) d'or et d'argent que je possède » Chroniques I, 29-3.

⁵La Mitsva d'*Hafrachat 'Hala* est l'une des trois *Mitsvot* réservées à la femme avec la *Mitsva* de la pureté familiale et l'allumage des bougies de *Chabbath*. Cette *Mitsva* consiste à prélever de la *'Hala* puis de brûler le morceau ou encore de le jeter, enveloppé de deux sachets plastiques.

⁶Vers la fin de sa vie, Rabbi Na'hman a compilé dix Psaumes dans un ordre bien spécifique. Il enseigna que chaque péché avait sa réparation particulière mais cette réparation qu'est le *Tikoun Haklali* est universelle. Avant lui, plusieurs *Tsadikim* s'étaient attelés à la difficile tâche de cette fameuse combinaison de Psaumes si réparateurs, sans succès. Rabbi Na'hman demanda qu'on les fasse connaître à tout le monde. Il dit aussi que de réciter dix Psaumes, est une chose bien facile, mais que malgré tout, *cela s'avèrera très pesant*.

⁷*Min'ha* est la seconde prière de la journée, celle de l'après-midi, après la prière de *Cha'harit* et avant celle d'*Arvit*. Elle a été instaurée par Its'hak *Avinou*.



ROCH HACHANA : LE GUIDE

by Yael Taieb

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...

Mes amies, 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 à chaque personne que l'on aurait blessée.

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** ».

Dimanche 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 Yom Hazikaron. 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 Jour du Souvenir.
- 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 !

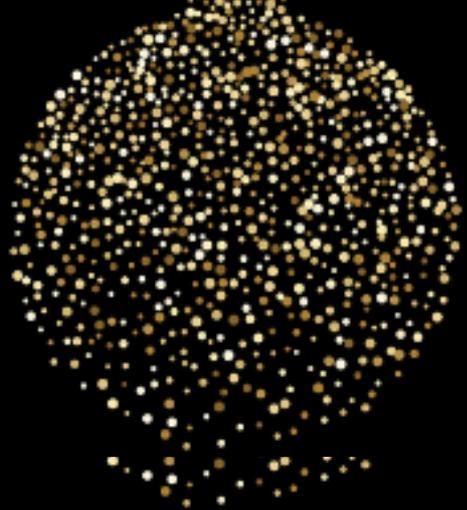
- **Premier arvit de l'année** : Il est très important de se concentrer, nous ouvrons les portes de l'année et nous sommes conscientes que la Téfila est notre seule arme.
- Lire le Tehilim 24 : ségoula pour la Parnassa.
- N'oubliez pas, ce jour-là c'est le jour du jugement. Ne soyez **surtout pas triste** 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.

Lundi 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 Hazikaron.
 - 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 avoir des garçons Tsadikim OU l'étude de la Torah. Répartissez les options avec votre mari pour pouvoir faire deux demandes et il y aura le deuxième jour également : 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 Hara*⁸ 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 !

⁸Littéralement « mauvaise langue », il regroupe la calomnie, la médisance, le faux témoignage etc. N'oublions pas que celui qui dit du *Lachon Hara* sur quelqu'un récupère toutes ses fautes...