

נ נח נחמן נחמן מאדמן



WWW.NAHMANMEOUMAN.COM

דקוון הכלל



FRANCAIS

קדושתא דבאדסרצ"ל

REALISATION MOSHE BRAKHMAN

BRAKHMAN PRODUCTION



Le Tikoun Haclali est composé de 10 Psaumes du Roi David sélectionnés dans un ordre précis par Rabbi Na'hman de Breslev, que son souvenir soit une bénédiction pour nous.

Il s'appelle le Remède général car il constitue la réparation complète et intégrale de de toutes les fautes sexuelles.

"C'est un remède merveilleux, extraordinaire, tout à fait nouveau.

... Il existe une réparation pour chaque péché, mais le Tikoun Haclali est le remède général à toutes les fautes"

"Depuis la création du monde, ce remède n'a pas été encore révélé..."

... Sortez et diffusez l'enseignement de ces dix psaumes à toute l'humanité."

(Rabbi Na'hman de Breslev)



La Promesse de Rabbi Na'hman.

Il prit deux Tsadikim à témoin devant lesquels il s'engagea:

" Même après mon départ de ce monde, je déclare: Celui qui se rendra sur mon tombeau, récitera ces 10 Psaumes (Tikoun Haclali) et donnera une pièce à la Tsédaka, même si ses péchés sont nombreux et graves, qu'à Dieu ne plaise, je me déploierai de toutes mes forces en long et en large, pour l'aider et lui apporter réparation. Je le sortirai du plus profond des enfers. Et je suis très fort dans tout ce qui me concerne, mais là en particulier je le suis encore plus."

"Du fait que trois quart de l'humanité sont pris au piège de l'émission de semence en vain, beaucoup de Tsadikim ont voulu découvrir ce remède absolu mais sans succès, ou bien ont disparu au cours de leurs recherches sans terminer leur tâche. Mais Dieu me vint en aide et j'ai pu découvrir intégralement ce remède



définitif. Et ceci est une nouveauté totale. Cette réparation était inconnue depuis la création du monde."

Parler avec Son Createur, Tout Lui dire, Lui avouer, Le supplier, Lui demander avec des mots simples, des arguments du plus profond du Coeur, cela donne à Di-eu un très grand plaisir et une grand joie. Di-eu nous envoie alors les mots pour nous exprimer et pour Le convaincre.

Il se trouve en chaque juif un point positif tres cher dont le fort désir est toujours de faire la volonté de Son Créateur seulement les passions brisent son coeur et par cela l'éloigne de ce point. Le Fait de parler avec Di-eu illumine, réveille ce point et annule les passions et les désirs malsains.

Il est conseillé de se tremper au Mikvé (bain rituel) avant la lecture des dix Psaumes.



Tikoun Haclali

Traduction

Il est bon de commencer le Tikoun Haclali par cette introduction:

Je m'attache, par la récitation ces dix Psaumes, à tous les Tsadikim (Justes) authentiques de notre génération ainsi qu'à tous les Tsadikim (Justes) authentiques qui ne sont plus, les Saints qui reposent en terre, et en particulier à notre Maître le Saint, Tsadik Fondement du Monde, Fleuve Jaillissant Source de la Sagesse, Rabbi Na Na'h Na'hma Na'hman Méouman que son mérite nous protège, ainsi que tout Israël, Amen.

On commence par ces versets:

Allons chantons pour l'Eternel, acclamons le Rocher de notre salut; Présentons-nous en actions de grâce devant Sa Face, acclamons-Le par des cantiques; Car l'Eternel est un grand D-ieu, et un grand Roi au-dessus de toutes les divinités.

Je prépare ma bouche à remercier, louer, et glorifier mon Créateur par ces Téhilim, au Nom de l'Unification du Saint béni soit-Il et de Sa Chékhina.

16

1. **Mikhtam de David.** Protège-moi, ô D-ieu, car je



m'abrite en Toi!

2. Je dis à l'Eternel: "Tu es mon Maître! Mon bonheur n'est pas en dehors de toi."
3. Aux saints qui sont sur la terre, aux nobles cœurs vont toutes mes aspirations.
4. Ceux qui multiplient leurs peines, courant après d'autres biens, je ne prendrai aucune part à leurs libations mêlées de sang, leurs noms ne viendront pas sur mes lèvres.
5. L'Eternel est la portion de mon sort, mon calice.
6. C'est toi, Seigneur, qui consolide mon lot, un héritage m'est échu en des lieux de délices; oui, mon patrimoine me plaît tout à fait.
7. Je bénis l'Eternel, qui a été mon guide: même de nuit, mon cœur m'en avertit.
8. Je fixe constamment mes regards sur le Seigneur; s'il est ma droite, je ne chancelerai pas.
9. C'est pourquoi mon cœur se réjouit, mon âme jubile, mon corps même repose en sécurité.
10. Car tu n'abandonneras pas mon âme au Chéol, tu ne laisseras pas tes fidèles voir l'abîme.
11. Tu me feras connaître le chemin de la vie, la plénitude des joies qu'on goûte en ta présence, les délices éternelles dont on se délecte à ta droite.

32

1. **De David Maskil.** Heureux celui dont les fautes sont remises, dont les péchés sont couverts par le pardon!
2. Heureux l'homme à qui l'Eternel n'impute pas d'iniquité, et qui n'a point d'astuce dans l'esprit!
3. Tant que je gardais le silence, mes membres



dépérissaient par mes plaintes tout le long de la journée.

4. C'est que jour et nuit ta main pesait sur moi: ma sève s'altérait comme aux feux de l'été. Sélah!
5. Maintenant je te fais l'aveu de mon péché, et je ne dissimule pas mon iniquité. J'ai dit: "Je confesserai mes transgressions au Seigneur", et toi, tu fais disparaître la gravité de ma faute. Sélah!
6. C'est pourquoi tout homme pieux doit t'implorer à l'heure qui est propice, ne serait-ce que pour que la violence des grandes eaux ne vienne pas l'atteindre.
7. C'est toi qui es mon abri! Tu me protèges contre l'adversité, tu m'envirannes de chants de délivrance. Sélah!
8. Je te donnerai la sagesse, je te guiderai dans la voie que tu dois suivre; j'aurai les yeux fixés sur toi.
9. Ne soyez pas comme le cheval, comme le mulet, auxquels manque l'intelligence, qu'il faut retenir par les rênes et le mors, leur parure qu'ils rongent pour qu'ils ne s'approchent pas de toi.
10. Nombreux sont les maux qui menacent le méchant; mais quiconque a confiance en l'Eternel, se trouve environné de sa grâce.
11. Réjouissez-vous en l'Eternel, soyez dans l'allégresse, où justes, entonnez des chants de triomphe, vous tous, cœurs droits!



1. **Au Chef des chantres.** Psaume de David.
2. Heureux celui qui s'intéresse au pauvre! Au jour de



la calamité, l'Eternel le sauvera.

3. L'Eternel le protégera, lui conservera la vie, et jouira du bonheur sur la terre: tu ne le livreras pas à la fureur de ses ennemis.
4. Le Seigneur le soutiendra sur le lit de douleur; sa louche, tu la retournes entièrement dans sa maladie.
5. Je dis donc, moi: "Eternel, sois-moi propice! Guéris mon âme, car j'ai péché contre toi".
6. Mes ennemis tiennent de méchants propos a mon sujet: "Quand mourra-t-il pour que son nom périclisse?"
7. Que si l'un d'eux vient me voir, son cœur exprime des faussetés et fait une provision de méchanceté: il me quitte pour sortir et la débiter.
8. Ensemble, tous mes adversaires chuchotent contre moi; contre moi, ils imaginent de funestes pensées.
9. Un mauvais sort s'acharne après lui; dès lors qu'il est couché, il ne se relèvera plus!
10. Même mon ami intime, en qui j'avais confiance, et qui mangeait mon pain, a levé le talon contre moi.
11. Or donc, Eternel, prends-moi en pitié et relève-moi, pour que je puisse leur rendre la pareille.
12. A cela je reconnaîtrai que tu m'as pris en affection: que mon ennemi ne triomphe pas de moi!
13. En raison de mon intégrité, tu me soutiens et m'admets en ta présence pour toujours.
14. Loué soit! l'Eternel, D-ieu d'Israël, d'éternité en éternité! Amen et Amen!

42

1. **Au Chef des chantres Maskil.** Par les fils de Kora'h.
2. Comme la biche aspire aux cours d'eau, ainsi mon



âme aspire à toi, ô D-ieu!

3. Mon âme a soif de D-ieu, du D-ieu de ma vie; quand reviendrai-je pour paraître en présence de D-ieu?
4. Mes larmes sont ma nourriture de jour et de nuit, depuis qu'on me dit sans cesse: "Où est ton D-ieu?"
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Le gouffre appelle le gouffre, au bruit de tes cascades; toutes tes vagues et tes ondes ont passé sur moi.
9. 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!
10. Je dis à D-ieu, qui est mon rocher: "Pourquoi m'as-tu oublié? Pourquoi marché-je, voilé de tristesse, sous l'oppression de l'ennemi?"
11. 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?
12. 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!

1. **Au Chef des chantres.** Al Tach'hèt. Mikhtam de David. Lorsque Saûl eut envoyé surveiller sa maison. pour le faire périr.
2. Délivre-moi de mes ennemis, ô mon D-ieu, protège-moi contre mes adversaires;
3. Délivre-moi des artisans de l'injustice, prête-moi main forte contre les gens sanguinaires.
4. Car voici, ils s'embusquent contre ma personne, des barbares s'attroupent contre moi, et il n'y a de ma part ni faute, ni méfait, ô Eternel!
5. Sans qu'on puisse m'imputer aucune injustice, ils accourent et s'apprêtent au combat.
6. Alerte! viens à moi et regarde! Tu es bien l'Eternel, D-ieu-Tsévaoth, D-ieu d'Israël; réveille-toi pour châtier tous ces peuples, n'épargne aucun de ces perfides malfaiteurs. Sélah!
7. Chaque soir ils reviennent, hurlant comme des chiens, et ils font le tour de la ville.
8. Voici qu'ils donnent libre carrière à leur bouche; sur leurs lèvres ils ont des glaives: "car se disent-ils, qui peut les entendre?"
9. Mais toi, ô Eternel, tu te ris d'eux: tu nargues tous ces peuples.
10. Contre leur force, je me mets sous ta garde: car D-ieu est ma citadelle.
11. Mon D-ieu, plein de grâce, vient au-devant de moi; D-ieu me permet de toiser mes adversaires.
12. Ne les fais point périr, de peur que mon peuple ne

- devienne oublieux. Mets-les en fuite par ta puissance, jette-les à bas, ô Seigneur, notre bouclier.
13. Criminelle est leur bouche, la parole de leurs lèvres: puissent-ils devenir victimes de leur orgueil, des parjures et des mensonges qu'ils débitent!
14. Anéantis-les dans ton courroux, anéantis-les, pour qu'ils disparaissent, et qu'on apprenne que D-ieu règne sur Jacob, jusqu'aux confins de la terre. Sélah!
15. Chaque soir ils reviennent, hurlant comme des chiens, et ils font le tour de la ville.
16. Ils rodent pour gloutonner; s'ils n'ont pas leur saouïl, ils grognent.
17. Pour moi, je chanterai ta puissance; au matin, je célébrerai ta grâce; car tu es une citadelle pour moi, un refuge au jour de ma détresse.
18. O toi, ma force, c'est toi que je célèbre! Car D-ieu est ma citadelle, D-ieu est bon pour moi.

77

1. **Au Chef des Chantres.** Sur Yédoutoun Psaume d'Assaph.
2. Ma voix s'élève vers D-ieu, et je crie; ma voix s'élève vers D-ieu, et il me prête l'oreille.
3. Au jour de ma détresse, je recherche le Seigneur, de nuit ma main se tend vers lui sans relâche: mon âme refuse toute consolation.
4. Je pense à D-ieu et je gémiss, je réfléchis et mon esprit se voile de tristesse. Sélah!
5. Tu tiens mes paupières ouvertes, je suis troublé au point de ne pouvoir parler.



6. Je médite sur les jours d'un passé lointain, sur les années envolées depuis une éternité.
7. La nuit, je me remémore mes cantiques, avec mon cœur je parle et il cherchera mon souffle.
8. Le Seigneur délaisse-t-il donc sans retour? Ne rendra-t-il plus sa bienveillance?
9. Sa bonté a-t-elle disparu à jamais? Sa promesse est-elle annulée pour la suite des temps?
10. D-ieu a-t-il désappris la compassion? Ou bien, dans sa colère, enchaîne-t-il sa miséricorde?" Sélah!
11. Et je me dis: "C'est là ma souffrance, que la main du Très-haut ait changé (à mon égard)."
12. J'évoquerai le souvenir des œuvres du Seigneur, oui, le souvenir de tes antiques merveilles.
13. Je méditerai sur tous tes exploits, et passerai en revue tes hauts faits.
14. ô D-ieu, sublime de sainteté est ta voie; est-il une divinité grande comme D-ieu?
15. Tu es toi, l'Être tout-puissant, auteur de prodiges; tu fais éclater ta force parmi les nations.
16. Par ton bras tu affranchis ton peuple, le fils de Jacob et de Joseph. Sélah!
17. Les flots te virent, ô D-ieu; les flots te virent, et il tremblèrent, les vagues profondes s'émurent de peur.
18. Les nuées se fondirent en pluies torrentielles, les cieux firent retentir leur tonnerre et tes flèches volèrent de toutes parts.
19. Le fracas de ta foudre se mêla au tourbillon, les éclairs illuminèrent le monde, la terre gémit et vacilla.
20. Tu frayas ta route à travers la mer, ton sentier à



travers des eaux épaisses: tes traces échappèrent aux regards.

21. Tu conduisis comme un troupeau ton peuple, par la main de Moïse et d'Aaron.

90

1. **Prière de Moïse, l'homme de D-ieu.** Seigneur, tu as été notre abri d'âge en âge!
2. Avant que les montagnes fussent nées, avant que fussent créés la terre et le monde, de toute éternité, tu étais le D-ieu puissant.
3. Tu réduis le faible mortel en poussière, et tu dis: "Rentrez dans la terre, fils de l'homme".
4. Aussi bien, mille ans sont à tes yeux comme la journée d'hier quand elle est passée, comme une veille dans la nuit.
5. Tu les fais s'écouler, les hommes, comme un torrent: ils entrent dans le sommeil; le matin, ils sont comme l'herbe qui pousse.
6. Le matin, ils fleurissent et poussent, le soir ils sont fauchés et desséchés.
7. C'est que nous périssons par ta colère, et à cause de ton courroux l'épouvante nous emporte.
8. Tu évoques nos fautes en ta présence, nos défaillances cachées - à la lumière de ta face.
9. Car ainsi tous nos jours disparaissent par ton irritation, nous voyons fuir nos années comme un souffle.
10. La durée de notre vie est de soixante-dix ans, et, à la rigueur, de quatre-vingts ans; et tout leur éclat n'est

que peine et misère. Car bien vite le fil en est Coupe, et nous nous envolons.

11. Qui reconnaît le poids de ta colère, (mesure) ton courroux à la crainte que tu inspires?
12. Apprends-nous donc à compter nos jours, pour que nous acquérions un cœur ouvert à la sagesse.
13. Reviens, ô Eternel! Jusqu'à quand..? Reprends en pitié tes serviteurs.
14. Rassasie-nous dès le matin de ta grâce, et nous entonnerons des chants, nous serons dans la joie toute notre vie.
15. Donne-nous des jours de satisfaction aussi longs que les jours où tu nous as affligés, que les années où nous avons connu le malheur.
16. Que tes œuvres brillent aux yeux de tes serviteurs, ta splendeur aux yeux de leurs enfants!
17. Que la bienveillance de l'Eternel, notre D-ieu, soit avec nous! Fais prospérer l'œuvre de nos mains; oui, l'œuvre de nos mains, fais-la prospérer.

105

1. **Rendez hommage! l'Eternel.** Proclamez son nom, publiez parmi les nations ses hauts faits.
2. Chantez en son honneur, célébrez-le, entretenez-vous de toutes ses merveilles.
3. Glorifiez-vous de son saint nom; que le cœur de ceux qui recherchent l'Eternel soit en joie!
4. Mettez-vous en quête de l'Eternel et de sa puissance, aspirez constamment à jouir de sa présence.
5. Souvenez-vous des merveilles qu'il a opérées, de ses prodiges et des arrêts sortis de sa bouche, vous.



6. ô postérité d'Avraham, son serviteur, fils de Jacob, ses élus!
7. Il est, lui, l'Eternel, notre D-ieu; ses jugements s'étendent à toute là terre.
8. Eternellement il garde le souvenir de son alliance, du pacte qu'il a promulgué pour mille générations.
9. Qu'il a conclu avec Avraham, qu'il a fait par serment avec Isaac.
10. Il l'a érigé en loi pour Jacob, en contrat immuable pour Israël.
11. C'est à toi disait-il, que je donnerai le pays de Canaan comme un lot héréditaire.
12. Alors qu'ils étaient encore en petit nombre, et à peine établis comme étrangers dans ce pays.
13. Puis il se mirent à errer de nation en nation, d'un royaume vers un autre peuple.
14. Il ne permit à personne de les opprimer, et à cause d'eux il châtia des rois.
15. "Ne touchez pas à mes oints, ne faites pas de mal à mes prophètes!"
16. Il appela la famine sur la terre, et anéantit toute ressource en pain.
17. Mais déjà il avait envoyé devant eux un homme: Joseph avait été vendu comme esclave.
18. On chargea ses pieds de liens, son corps fut retenu par les fers.
19. Jusqu'à ce que s'accomplît sa prédiction et que la parole du Seigneur l'eût innocenté.
20. Le roi donna l'ordre d'ouvrir sa prison, le souverain des peuples, de faire tomber ses chaînes.
21. Il l'établit chef de sa maison, intendant de tous ses



biens.

22. Avec la mission d'enchaîner les seigneurs à sa volonté, d'apprendre la sagesse aux vieux conseillers.
23. Puis Israël vint en Egypte. Jacob alla séjourner dans le pays de 'Ham.
24. Et D-ieu multiplia prodigieusement son peuple, le tendit plus nombreux que ses oppresseurs.
25. Leur cœur changea jusqu'à prendre son peuple en haine, et ourdir des machinations contre ses serviteurs.
26. Il délégua Moïse, son serviteur, Aaron qu'il avait élu.
27. Ils accomplirent parmi eux les miracles qu'il avait annoncés, ses prodiges - dans le pays de 'Ham.
28. Il répandit des ténèbres qu'il rendit impénétrables, pour qu'ils ne résistassent pas à sa parole.
29. Il changea leurs eaux en sang, et fit périr leur poisson.
30. Leur pays fut inondé de grenouilles, jusque dans les appartements de leurs rois.
31. Il dit, et des bêtes malfaisantes firent irruption, la vermine sévit dans toute leur contrée.
32. En guise de pluie, il leur envoya de la grêle, du feu, des flammes dans leur pays.
33. Il dévasta leurs vignes et leurs figuiers, et fracassa les arbres de leur territoire.
34. Il dit et des sauterelles vinrent, des locustes en nombre infini.
35. Qui dévorèrent toutes les plantes de leurs champs et dévorèrent les fruits de leur sol.
36. Puis il frappa tout premier-né dans leur pays, les

prémices de toute leur vigueur.

- 37. Il les fit sortir, chargés d'argent et d'or; nul parmi ses tribus ne faiblit.
- 38. Les Egyptiens se réjouirent de leur départ, car ils avaient été saisis d'épouvante à cause d'eux.
- 39. Il déploya une nuée comme un voile protecteur, un feu pour éclairer la nuit.
- 40. Ils réclamèrent, et il amena des cailles, les nourrit à satiété d'un pain du ciel.
- 41. Il fendit la roche et des eaux jaillirent, s'épandant dans les régions arides comme un fleuve.
- 42. C'est qu'il se souvint de sa sainte promesse à Avraham, son serviteur;
- 43. Il fit donc sortir son peuple dans l'allégresse, ses élus avec des chants joyeux.
- 44. Il leur octroya des terres occupées par des peuples: ils héritèrent du labeur d'autres nations.
- 45. Afin qu'ils observassent ses statuts et respectassent ses lois. Alléluia!

137

- 1. **Sur les rives des fleuves de Babylone.** Là, nous nous assîmes, et nous pleurâmes au souvenir de Sion.
- 2. Aux saules qui les bordent, nous suspendîmes nos harpes;
- 3. Car là nos maîtres nous demandaient des hymnes, nos oppresseurs - des chants de joie. "Chantez-nous disaient-ils, un des cantiques de Sion!"
- 4. Comment chanterions-nous l'hymne de l'Eternel en terre étrangère?
- 5. Si je t'oublie jamais, Jérusalem, que ma droite me



refuse son service.

6. Que ma langue s'attache à mon palais, si je ne me souviens toujours de toi, si je ne place Jérusalem au sommet de toutes mes joies.
7. Souviens-toi, Seigneur, pour la perte des fils d'Edom, du jour fatal de Jérusalem, où ils disaient: "Démolissez-la, démolissez-la, jusqu'en ses fondements!"
8. Fille de Babel, vouée à la ruine, heureux qui te rendra le mal que tu nous as fait!
9. Heureux qui saisira tes petits et les brisera contre le rocher.

150

1. **Allélouya!** Louez D-ieu en son sanctuaire.
2. Louez-le dans le firmament, siège de sa force. Louez-le pour sa puissance, louez-le pour son immense grandeur.
3. Louez-le aux sons stridents du Chofar, louez-le avec le luth et la harpe.
4. Louez-le avec le tambourin et les instruments de danse, louez-le avec les instruments à cordes et la flûte.
5. Louez-le avec les cymbales sonores, louez-le avec les cymbales retentissantes.
6. Que tout ce qui respire loue le Seigneur! Alléluia!



On termine par ces trois versets :

Puisse venir de Tsion le salut pour Israël, lorsque l'Eternel ramènera les captifs de Son peuple, alors Ya'acov jubilera, Israël se réjouira; Le salut des Tsadikim vient de l'Eternel, Il est leur citadelle au moment de la détresse; L'Eternel les aide et les délivre, Il les délivre des mauvais et Il les sauve, car en Lui ils se fient.





Après le Tikoun Haklali, il est bon de réciter cette prière, composée par notre maître Rabbi Nathan.

«*Toute* ma vie, je chanterai pour l'Eternel, je célébrerai l'Eternel aussi longtemps que j'existe. Que puisse Lui plaire l'épanchement de mon cœur. Je me réjouirai en l'Eternel". "Remerciez D-ieu avec la harpe, jouez pour Lui le luth à dix cordes". "Eternel, pour toi je chanterai un chant nouveau, je jouerai pour Toi du luth à dix cordes". "Avec la lyre à dix cordes et le luth au son harmonieux de la harpe, car tu me combles de joie, ô Eternel, par Tes hauts faits, et je veux célébrer les œuvres de Tes mains".

Maître du monde, régnant sur tout, Créateur de toutes les âmes, Maître de toutes les œuvres, préférant les chants mélodieux, aide moi, accorde moi par Ta grande miséricorde et Ta bonté illimitées, que je puisse mériter de réveiller et de dévoiler les dix sortes de mélodies, qui ont composé le livre des Psaumes.



Et par le mérite de ces dix Psaumes que j'ai récités devant Toi, qui représentent les dix sortes de mélodies que sont: "Achrei Bera'hah, Maskil, Chir, Nitzouha'h, Nigoun, Téfila, Hodaha, Mizmor, HallélouYah", par le mérite de ces Cantiques, par le mérite de ces versets et par le mérite de leurs mots, leurs lettres, leurs voyelles et leurs notes musicales, par les noms qui découlent des premières et des dernières lettres, par le mérite du Roi David, qu'il repose en paix, ainsi que des dix Tsadikim qui ont composé le livre des Psaumes, par le mérite du Tsasik qui est le fondement du monde, fleuve jaillissant, source de sagesse, Rabénou Na Na'h Na'hma Na'hman Méouman, Rabbi Na'hman fils de Feigué, que son mérite nous protège, qui a révélé et institué de réciter ces dix psaumes afin de restaurer la pureté de l'alliance sainte, et par le mérite de tous les Tsadikim et Hassidim véritables, gratifie moi et accorde moi dans ton immense bonté, de libérer toutes les gouttes de semence émises en vain, que ce soit involontairement ou sciemment, par accident ou volontairement (si, que D-ieu préserve, une pollution s'est produite cette nuit, on ajoute: "et en particulier toutes les gouttes que j'ai émises cette nuit du fait de la pollution nocturne causée par mes nombreux péchés").



Accorde moi le mérite, dans ton immense miséricorde et dans ta grande pitié, de les extirper toutes des klipots (écorces), des forces du mal et de tous les endroits où elles sont tombées. En effet elles se sont dispersées, éparpillées, et ont été jetées là bas. N'écarte pas de Toi celui qui s'est éloigné.

Soumets, brise, tue, extirpe, anéantis et annule toutes les klipots et tous les esprits maléfiques et les démons qui ont été formés, créés et mis au monde à partir des gouttes que j'ai émises en vain. Retire leur la vie et dérobe leur la vitalité de sainteté et toutes les étincelles saintes qu'elles ont englouties. Maître de l'univers, D-ieu vivant et éternel, vie de toute vie, abondant de miséricorde, jugeant toujours l'univers avec indulgence, désirant la bonté et répandant le bien, mon père, mon père, mon libérateur et mon sauveur, je suis, j'ai réalisé ô mon D-ieu, que je me suis rendu coupable et pécheur, même de ces pollutions commises par inconscience, car je n'ai point préservé ma pensée. J'ai donc entretenu de telles pensées malsaines dans la journée, et lesquelles ont entraîné une impureté cette nuit. Et à cause de cela, j'ai détérioré ce que j'ai détérioré, j'ai occasionné ce que j'ai occasionné, j'ai corrompu ce que j'ai corrompu. Oy, oy, oy Malheur à mon âme, malheur pour mon âme, car je me suis fait du mal! Que dire? Que raconter?



Comment me justifier? Que dire? Que raconter? Comment me justifier? Eternel, tu as découvert ma faute, me voici devant toi, rempli de honte et d'humiliation, de souillures et d'ordures, plein d'ignominies. Il n'y a aucun langage dans le monde qui puisse qualifier le profond sentiment de compassion que j'ai de moi, car cela m'est néfaste et amère, et mon âme a été touchée. Que mon amertume est grande! Mon Père qui est aux cieux, que mon amertume est grande! Maître de tous les mondes, remarque ma plainte et ma détresse, car mon âme est très amère, au point que je ne sais pas comment subsister. Cette amertume atteint même les hauteurs célestes; car je suis dégoûté de la vie. Pourquoi ai-je une telle vie, encore plus amère que la mort...? "Mon âme, tu as bu et vidé la coupe de poison".

Maître du monde! Toi seul connaît la multitude et la portée des grands, profonds et terribles dommages qui ont été causés dans tous les mondes à cause de cela. Et maintenant, comment réparer? Et par quel mérite un petit comme moi, peut-il corriger ce qu'il a détruit? Cependant, bien qu'étant conscient de tout cela, je crois, d'une foi parfaite, qu'il n'existe pas du tout de désespoir dans le monde. Et je n'ai pas encore perdu ma confiance en D-ieu car les Bontés Divines sont intarissables et sa miséricorde est sans fin.



C'est pour cela que je me présente devant Toi, mon D-ieu, D-ieu de mes pères, D-ieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob, D-ieu de tous les Tsadikim et 'Hassidim authentiques, D-ieu de tout Israël, le premier et le dernier. Aie pitié de moi, fait que j'aie selon Tes lois et que je garde Tes principes. Contrains mon instinct à Te servir. Réprime mon mauvais penchant et expulse le, loin de moi, dès maintenant, et pour toujours. Garde moi, sauve moi, et épargne moi désormais de toutes sortes de mauvaises pensées et de fantasmes, de toutes détériorations de la vue et du langage. Et sauve moi dès à présent de toutes sortes de souillures de l'Alliance qui existent aussi bien dans la pensée que dans le langage et dans l'acte. Et sois avec moi, garde moi et préserve moi de toute pollution, le jour comme la nuit, dès maintenant et à jamais.

Notre Père, Roi, D-ieu Vivant et Eternel, Puissant Libérateur, je tends vers Toi mes mains. Sauve moi, sauve moi, délivre moi, délivre moi, sauve moi de l'emprise de la mort, Sauve un persécuté et un coupable comme moi. Sauve moi des profondeurs de l'enfer. Donne moi l'espoir, ne m'abandonne pas, que D-ieu préserve. "Quel profit as Tu à ce que coule mon sang?" A ce que je descende dans l'abîme? La poussière Te fait-elle honneur? Répand-elle Ta vérité? Mes yeux se



lèvent vers le ciel. Mon D-ieu je suis opprimé, sois moi agréable! Agis pour le bien de Ton serviteur. Que les arrogants ne m'oppriment point. Car je n'ai d'autre force que celle de ma bouche. Je n'ai aucun refuge, ni aucune assurance si ce n'est qu'en Toi seul, en Ton immense bonté, en Ta miséricorde, en Ta pitié véritable, en Ton pardon éternel et en la force et le mérite des Tsadikim qui ont préservé l'Alliance avec une perfection qui n'a pas son pareil. Je prends appui sur eux, me fie à eux et leur accorde ma confiance. En leur mérite et leur force, j'ai foi et j'espère. "Car Tu n'abandonneras pas mon âme en enfer et ne permettras pas à Ton serviteur de voir l'abîme." O D-ieu, libère moi! O D-ieu, délivre moi! Vois comme je suis en danger, déchiré au sein des mers. "Le gouffre appelle le gouffre au bruit de Tes flots, toutes Tes vagues et Tes ondes sont passées sur moi". "Purchassé, j'ai été purchassé sans raison, comme un oiseau, par mes ennemis. Ils ont confiné ma vie dans la tombe et ont lancé des pierres sur moi. Les eaux ont recouvert ma tête, et je me suis dit: "je suis perdu". Des profondeurs de l'abîme j'ai invoqué Ton Nom, ô mon D-ieu, des profondeurs de l'abîme j'ai invoqué Ton Nom, ô mon D-ieu".

Maître du monde, Maître du monde, abondant de miséricorde et de bonté gratuite, plein de pitié, de compassion, de bien et de volonté. Nous nous sommes déjà engagés, à



toujours T'invoquer. J'accomplis à présent notre engagement, je T'appelle d'un endroit très bas et de lieux très indécents. Du plus profond des abîmes je T'ai invoqué ô mon D-ieu "De ma détresse j'ai appelé l'Eternel, et il m'a répondu avec largesse".

Par nos nombreux péchés nous avons chuté là où nous avons chuté, et nous sommes tombés à la veille de la venue du Messie aux endroits les plus profonds et les plus bas là où Israël n'a jamais sombré, comme il est écrit: "Et elle est tombée de façon prodigieuse, et personne ne la console". Cependant nous ne désespérons pas, que D-ieu préserve, d'aucune manière, car tu nous as déjà promis de nous ramener des profondeurs de la mer. Comme il est écrit: "Du BASAN Je le ramènerai (mon peuple), Je le ramènerai des profondeurs de la mer". Et il est écrit: "Et pourtant, même alors quand ils se trouveront relégués dans le pays de leurs ennemis, Je ne les aurais ni dédaignés, ni repoussés, au point de les anéantir, et de dissoudre Mon Alliance avec eux: car Je suis l'Eternel leur D-ieu".

Maître du monde, Maître du monde, ouvre la bouche en faveur du muet que je suis. Envoie moi les paroles de Ta sainte résidence au ciel afin de Te vaincre, de trouver grâce à Tes yeux et de T'apaiser. Que Tu considères dans Ta grande miséricorde et Ta profonde bonté les dix Psaumes



que j'ai récités devant Toi, comme si c'était le Roi David, que la paix soit avec lui, qui les avait prononcés en personne. Et bien que je méconnaisse les intentions profondes et merveilleuses contenues dans ces dix Psaumes, que le seul fait de les prononcer avec la bouche soit à Tes yeux mon D-ieu, et D-ieu de nos pères, comme si j'avais perçu et compris tous les secrets et les allusions profondes qu'ils renferment. Que mes paroles soient agréées par le Seigneur de toutes choses. Et moi je m'en remets à Toi et voici que je m'attache à tous les Tsadikim authentiques de notre génération, ainsi qu'aux Tsadikim authentiques qui reposent dans la poussière, ces Saints qui demeurent dans la terre, et en particulier au Tsadik fondement du monde, fleuve intarissable, source de toute sagesse, notre Maître Rabénou Na Na'h Na'hma Na'hman Méouman, que son mérite nous protège.

C'est en me reposant sur la connaissance et les intentions de ces Tsadikim que j'ai récité ces dix Psaumes. Leur mérite et leur force me permettront de réveiller et de dévoiler toutes les dix sortes de mélodies qui ont composé le livre des Psaumes qui sont: un chant simple, double, triple et quadruple. Et elles sont incluses dans Ton Nom exceptionnel, grand et saint. Ces deux Noms saints: "El" et "Elohim" épelés entièrement comme suit: Alef, Lamed, Alef, Lamed, Hei, Youd, Mem, ont la même valeur numérique que le mot Téhilim: 485.



Que le mérite et la force de ces noms saints me permettent d'extraire toutes les gouttes de semence émises en vain, du ventre de la klipa qui les a avalées et dont la valeur du nom klipa avec les cinq lettres qui le composent est aussi de 485, et qui est le pendant du saint livre des Téhilim. Et par la force de ces dix Psaumes réveille les deux Noms saints: "El" et "Elohim": tue, brise, soumets, arrache, anéantis et annule cette klipa qui a englouti ces gouttes saintes, et oblige la à les vomir toutes de son ventre et de ses entrailles. Et efface son nom et son souvenir de ce monde. Accomplis ce qui est écrit: "Il a dévoré une fortune et il faut qu'il la vomisse et Dieu l'expulsera de son ventre". Et extermine toutes les klipot qui ont été créées par ces gouttes, extirpe et empare Toi de la vitalité sainte et des étincelles sacrées qu'elles ont englouties à cause de la souillure de ce péché. Tu les feras toutes revenir et Tu les rassembleras dans la sainteté à nouveau. Et tu nous feras mériter d'accepter le joug de la royauté du ciel, toujours avec amour. Nous mériterons de nous occuper, chaque jour de notre vie, de Torah, prières et bonnes actions, véritablement et avec un cœur entier. Et de cette manière nous parviendrons à créer des corps et des ustensiles saints à toutes les âmes qui errent nues, du fait de nos innombrables péchés et de la souillure des gouttes de semence émises en vain. Maître du monde, fort et tout puissant, fais ce qu'il faut dans



Ta grande miséricorde pour que nous méritions de réparer l'atteinte portée à l'Alliance et le dommage causé aux "gouttes de cerveau", que nous l'ayons fait inconsciemment ou sciemment, par accident ou volontairement. Pardonne moi et absous moi de tout, D-ieu de pardon et de miséricorde, longanime. Donne nous la possibilité de réparer entièrement et de notre vivant, tout ce que nous avons abîmé, ceci par le mérite des Tsadikim saints qui reposent en terre... (Si cette prière est récitée sur la tombe sainte de Rabbi Na Na'h Na'hma Na'hman Méouman, on ajoutera: ...et par le mérite de ce Tsadik qui repose ici, Tsadik pilier du monde, fleuve jaillissant et source de sagesse. J'ai fatigué mes jambes et ai été ballotté dans un pénible voyage pour venir me recueillir sur la tombe de ce Tsadik saint et véritable. Il nous a assuré de son vivant qu'il se tiendrait prêt à nous aider à chaque instant si nous venions sur son tombeau sacré, donnions une petite pièce à la Tsédaka et récitions ces dix Psaumes. Voici, j'ai fait ma part, fais la tienne!)

Pardonne moi, absous moi et lave moi de toutes les fautes, les péchés et les crimes que j'ai commis vis à vis de Toi, avec mes 248 membres et mes 365 nerfs, par la pensée, la parole ou l'action, avec mes cinq sens ou tout autre faculté de mon corps, et en particulier, mes fautes et mes péchés envers Toi, concernant l'Alliance qui englobe toute la Torah entière, et de ce qui est mal à



Tes yeux que j'ai accompli depuis ma jeunesse jusqu'à ce jour. Pardonne moi, lave moi et absous moi de tout, Toi qui est plein de clémence; et restaure par Ton Grand Nom tous les Noms sacrés que j'ai détériorés. "Lave moi à grande eau de mon iniquité, et purifie moi de ma faute". "Purifie moi avec l'hysope, et je serai pur . Lave moi, et je serai plus blanc que la neige. Fais moi entendre gaieté et allégresse, afin que mes os que Tu as broyés puissent se réjouir. Détourne Ton visage de mes fautes et efface tous mes péchés". Efface mes fautes par égard pour Toi, comme il est dit: "Et c'est Moi, Moi même qui efface tes péchés, par égard pour Moi, et tes fautes je ne veux plus M'en souvenir". Sois plein de miséricorde envers moi! Secours moi à chaque instant par le mérite et la force des vrais Tsadikims, garde moi et sauve moi toujours et donne moi la force de surmonter mon penchant, de dominer et de briser ma passion afin que je n'endommage pas à nouveau ce que j'ai détérioré. Que je ne fasse plus ce qui est mal à tes yeux et que je ne retombe plus dans cette folie. "Si j'ai commis une iniquité, je ne la recommencerai plus". Car Tu nous a déjà promis que, même sur cela, par la prière et la supplication, on pourra être sauvé dans le futur par Ta véritable bonté, du mauvais penchant et de ses alliés. (Si nous sommes sur le tombeau sacré il faut rajouter: et en particulier sur cette tombe sainte, aide moi pur le mérite des Tsadikim



enterrés ici). Aie pitié de moi et que de Toi viennent force et vigueur, pour maîtriser et réfréner mes passions à chaque instant, jusqu'à ce que par Ta clémence je puisse m'en séparer, m'en éloigner et les annuler de moi complètement et à jamais. "En effet ma vie s'écoule dans la peine, mes années dans le gémissement. Ma vigueur est tombée à cause de mon iniquité, mes membres sont à bout de force". "Les forces des porteurs de charges sont à bout".

Aie pitié de moi mon père, père miséricordieux aie pitié de moi, Toi qui entends toute prière, aie de la compassion et de la miséricorde pour moi, Toi qui entends les cris, les gémissements et les soupirs. Aie pitié, aie pitié, sauve moi, sauve moi, délivre moi, délivre moi. "Que mon sang ne se répande pas à terre devant Toi". Ne laisse pas mon âme s'anéantir. "Sauve moi d'un arrêt sanglant, ô Eternel, D-ieu de mon salut! Ma langue célébrera Ta justice".

Aie pitié de moi par la grandeur de Ta miséricorde et de Ta bonté. De grâce, sois plein de compassion et de clémence envers une âme aussi pitoyable que la mienne, envers un persécuté comme moi, souillé par la faute, insensé et inconscient. Car vers Toi seul, nos yeux se lèvent. En Toi seul nous espérons, de grâce sauve moi. De grâce, prends moi en pitié, et sauve moi afin que je revienne vers Toi dans un repentir total, vérita-



blement, et de tout mon cœur. Que je sois toujours selon Ta volonté, maintenant et à jamais. "Fidèle à Ta bonté, conserve moi en vie, et je respecterai le témoignage de Ta bouche". "Eternel crée moi un cœur pur et renouvelle en mon sein un esprit correct". D-ieu Eternel, notre D-ieu, D-ieu de nos pères, Seigneur de l'allégresse et de la joie, devant qui il n'y a pas de place pour la mélancolie, comme il est écrit: "Splendeur et magnificence devant Lui, vigueur et Majesté en ta demeure". Qu'ainsi soit Ta volonté, de me venir en aide dans Ton immense miséricorde, et de m'accorder d'être toujours joyeux. Toi qui réjouit des âmes tristes, réjouis la mienne qui est très misérable et très pitoyable, fatiguée, assoiffée et avide de Toi. Eloigne de moi affliction et chagrin. "Réjouis l'âme de ton serviteur, car elle se porte vers Toi, Seigneur". "Montre moi le chemin de la vie, de l'allégresse, et les délices éternelles qui se trouvent à Ta Droite". "Fais moi retrouver la joie et le salut, et soutiens moi par un esprit généreux". "Rassasie moi de Ta bonté, et rends joyeuse mon âme pour Ton salut. Purifie mon cœur pour qu'il puisse Te servir véritablement". "Réveille toi ma gloire, réveillez vous, lyre et harpe. Je réveillerai l'aurore".

Fais nous mériter toutes les dix sortes de mélodie de sainteté, qui peuvent vaincre et réparer la souillure de l'Alliance, Comme il est dit: "Je bénirai l'Eternel qui m'a conseillé, même



mes nuits, mes reins me les confirment". "Poème de David Maskil. Heureux celui dont les fautes sont remises, et ses péchés couverts par le pardon". "Maison et fortune sont un héritage des pères, mais une femme sensée est un don de l'Eternel". "Chaque jour, l'Eternel ordonne que Sa bonté soit révélée, et pendant la nuit Sa chanson m'accompagne. C'est une prière un D-ieu vivant". "Au chef des chantres: Ne détruis pas! Chant de David lorsque Saül avait fait surveiller sa maison dans le but de le faire périr". "Je me souviendrai de mon chant la nuit. Je méditerai en mon cœur et mon esprit recherchera". "Peut-on manger un met sans y ajouter du sel? Y a t'il quelque saveur dans le blanc d'œuf?" "De peur que Tu n'accordes à d'autres Ta Splendeur, et Tes années à un cruel ennemi". Et il n'a pas dit: "Où est mon D-ieu, mon créateur, qui entonne des chants pendant la nuit". "Mensonge la grâce, et vaine la beauté. Une femme qui craint D-ieu, c'est elle que Tu loueras". Et il est écrit "Hallelou Yah! Louez l'Eternel en Son sanctuaire, louez-Le dans le firmament où réside Sa force. Louez-Le pour Sa vigueur, louez-Le pour Sa grandeur illimitée. Louez-Le au son du Chofar. Louez-Le avec la lyre et la harpe. Louez-Le avec le tambourin et la danse. Louez-Le avec les instruments à corde et la flûte. Louez-Le avec les cymbales sonores. Louez-Le avec les cymbales retentissantes. Que toute âme Le loue, HallelouYah".



Maître du monde, sonne du grand Chofar pour nous délivrer, et hisse le drapeau pour rassembler les exilés parmi nous. Rapproche ceux qui sont dispersés au sein des nations. Ramène ceux qui sont éparpillés à l'extrémité du monde. Rassemble les égarés, tous ensemble, des quatre points cardinaux vers notre terre. Et réalise ce qui est écrit: "Et l'Eternel, ton D-ieu te ramènera de ton exil et te prendra en pitié. Il te ramènera, te rassemblera du sein de tous les peuples où l'Eternel ton D-ieu t'avait exilé. Et même si tu es proscrit jusqu'à l'extrémité des cieux, de là bas même il te récupèrera et te reprendra. Et l'Eternel, ton D-ieu, te conduira vers la Terre qu'ont héritée tes pères, et te la donnera en héritage. Il te comblera de biens et te multipliera plus que tes ancêtres". Comme il est dit: "Parole de l'Eternel, ton D-ieu, qui rassemble les égarés d'Israël: J'en réunirai d'autres en même temps que les siens". De même il est dit: "L'Eternel reconstruira Jérusalem et recueillera les débris d'Israël qui se sont dispersés". Hâte-Toi de nous délivrer, envoie nous notre Juste Rédempteur. Reconstruis notre saint et magnifique Temple, et ramène nous à Tsion, Ta ville, dans l'allégresse, et à Jérusalem, dans Ton saint Temple, avec une joie éternelle. Comme il est écrit: "Et les rachetés de l'Eternel reviendront et entreront dans Tsion dans

תקונו של הכלל

l'allégresse, avec une joie éternelle sur leur tête. Ils retrouveront le salut et l'allégresse, alors que la tristesse et la plainte s'en iront".

Et il est dit: "Dans la joie vous sortirez, et dans la paix vous serez conduits. Les montagnes et les collines pousseront des cris d'allégresse sur votre route, et tous les arbres des champs taperont des mains". "C'est ainsi que l'Eternel a consolé Tsion, et toutes ses ruines. Et Il remplacera son désert par Eden, et ses ruines par le jardin de D-ieu, On ne trouvera là-bas que clameurs de joie et d'allégresse, de reconnaissance, et la voix des Cantiques". "Réjouissez vous en D-ieu, soyez dans l'allégresse, ô Justes, et entonnez des chants triomphants, vous tous qui avez le cœur droit". "La lumière illuminera le Juste, et la joie de ceux qui ont le cœur droit. Les Justes se réjouiront en D-ieu, et rendront hommage à sa sainteté". Amen. Netsa'h. Selah. Vahed."



ELEVATION DES AMES

**NISSIM TEBOULE
TEA BATE NAOMI TEBOULE
ALICE SULTANA COHEN
SHIMSHON BEN DAVID
AARON PATZ BEN ROZA
KARINE HAYA BATE SARAH**

REALISATION MOSHE BRAKHMAN
BRAKHMAN PRODUCTION