

# LA VRAIE TÉSHOUVA

enseignements et mise en pratique  
pendant l'année

d'après rabbi Na'hman



réaliser une vraie téshouva  
réparer les fautes charnelles  
trouver le vrai shidoukh  
installer un vrai shalom bayit  
recevoir facilement la parnassa

Editions Horizons Nouveaux

*Avec la grâce de D.ieu*

rabbí Na'hman

# LA VRAIE TÉSHOUVA

enseignements et mise en pratique  
pendant l'année  
expliqués et commentés

réaliser une vraie téshouva  
réparer les fautes charnelles  
trouver le vrai shídoukh  
installer un vrai shalom bayít  
recevoir facilement la parnassa

Mayir Parienti  
*ben avi mori Shlomo Alexander z"l*

**Editions Horizons Nouveaux**

## Pour se procurer le livre

contacter :

Ramat Beit Shemesh 02 999 81 59  
050 440 44 45

Netanya 058 631 20 13

Raanana 053 708 68 10  
054 634 36 88

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	5
<b>LA RÉPARATION DU BRIT</b> .....	13
L'enseignement – Likoutey Moharan II,87 .....	13
Traduction et commentaires .....	15
Questions – réponses.....	62
Prière pour la réparation du brit.....	72
Prière pour le shalom bayit .....	87
Prière pour trouver le bon shidoukh .....	92
<b>LA VRAIE TÉSHOUVA</b> .....	94
L'enseignement – Likoutey Moharan I,6 .....	94
Traduction et commentaires .....	98
Prière pour obtenir le pardon .....	151
<b>KAVANOT ELLOUL</b> .....	176
Étude et mise en pratique.....	176
Enseignements de rabbi Na'hman incluant .....	177
les kavanot Elloul du Ari zal	
Étude des kavanot d'Elloul du Ari zal.....	185
Comment les kavanot d'Elloul du Ari zal.....	187
sont incluses dans les enseignements de rabbi Na'hman	
Questions – réponses .....	190

<b>CIRCONCIRE SON CŒUR</b> .....	<b>203</b>
L'enseignement – Likoutey Moharan I,141 .....	<b>203</b>
Traduction .....	<b>205</b>
Question – réponse .....	<b>209</b>
Prière pour la Téshouva des enfants .....	<b>210</b>
<b>SÉGOULA DES 40 JOURS</b> .....	<b>222</b>
<b>TIKOUN HAKLALI – LE REMÈDE GÉNÉRAL</b> .....	<b>273</b>
Introduction .....	<b>273</b>
Lecture du Tikoun Haklali .....	<b>275</b>
<b>PIDION NEFESH – LE RACHAT DE L'ÂME</b> .....	<b>293</b>
Introduction .....	<b>293</b>
Prière du Pidion – version complète .....	<b>295</b>
Prière du Pidionneur .....	<b>296</b>
Prière du Pidion – version abrégée .....	<b>298</b>

# INTRODUCTION

Les jours d'Elloul sont des jours où les portes du Ciel sont ouvertes, jours sur lesquels plane le souffle du Berger fidèle, le grand dirigeant, le dirigeant qui est bon, Moshé rabénou alav hashalom. Prêt à sacrifier son propre nom pour sauver le peuple après la faute du veau d'or, faute qui contient toutes les fautes, il a supplié le Créateur pendant 40 jours et 40 nuits du 18 Tamouz au 29 Av, jour où le Saint béni soit-Il s'est réconcilié avec Yisraël et lui a dit: «*Sculpte pour toi-même deux tables de pierre*» (Shemoth 34, 1). 40 autres jours se sont écoulés, qui se sont donc terminés le jour de Kippour. Ce jour-là, le Saint béni soit-Il s'est réconcilié avec Yisraël dans la joie et a dit à Moshé: «*J'ai pardonné, selon ta parole*» (Bamidbar 14, 20), d'où sa fixation comme jour

de pardon et d'expiation. Et d'où sait-on qu'Il s'est réconcilié avec une totale bienveillance? De ce qu'il est écrit à propos des 40 jours consacrés aux dernières tables: «*Et moi, je me suis tenu debout dans la montagne comme les premiers jours...*» (Bamidbar 10, 10). De même que les premiers 40 jours ont été placés sous le signe de la bienveillance, de même l'ont été les derniers 40 jours.

Aussi, Moshé rabénou, dans son humilité et abnégation totale, incluant ainsi dans ses prières même le plus petit des Juifs, a ouvert un nouveau chemin, un chemin de téshouva et de pardon, que chacun peut emprunter. Il a refusé qu'un seul Juif soit tué, même le plus éloigné, jusqu'à demander à Hashem d'effacer son propre nom de toute la Torah comme il est dit «*Moshé retourna vers l'Éter-nel et dit: Oui, ce peuple a commis un grand*

*péché, ils se sont fait des dieux d'or, et maintenant, si Tu le veux, pardonne leur péché, et sinon efface-moi de grâce du Livre que Tu as écrit* » (Shemot 32, 32), et c'est ainsi qu'il sauva le peuple juif. Car Moshé rabénou s'inquiétait pour chaque Juif, avait pitié de chaque Juif, et a donc prié pour chaque Juif.

C'est pourquoi le verset dit « *Moshé convoqua toute la communauté des enfants d'Yisraël et leur dit: Voici les choses que l'Éter-nel a ordonné d'observer* » (Shemot 35,1), pour montrer justement que Moshé s'est unifié et relié avec tout le peuple, même avec les plus petits. C'est à cela que fait allusion le verset « *Tous, ils ont dévié **ensemble*** » (Téhilim 53, 4), c'est-à-dire même quand les Juifs dévient, on reste « **ensemble** » par nos prières comme l'a fait Moshé rabénou, car chez chaque



Juif se trouve de la divinité comme il est dit «*et Son Royaume est partout*» (Psaume 103, 19)., et il mérite le pardon.

Ce chemin de teshouva et de pardon que chacun peut emprunter, ouvert par Moshé rabénou, Rabbi Na'hman l'a rendu praticable aujourd'hui, grâce à des enseignements basés essentiellement sur les kavanot d'Elloul, qui sont des intentions cabalistiques dévoilées par le Ari zal. Et c'est en nous montrant comment il est possible de transformer ces intentions cabalistiques en actes et comportements de tous les jours, que rabbi Na'hman nous a donné les moyens pratiques pour réaliser une véritable teshouva, qui doit se faire pendant toute l'année et particulièrement au mois d'Elloul, mois propice à la teshouva et au pardon.

Car les conseils qu'il a révélés à travers ses enseignements permettent de purifier le sang de la cavité gauche du cœur, où siège le mauvais penchant, source de tous nos péchés et de toutes nos erreurs, source de toutes souffrances et épreuves, source de tous nos manques.

Car c'est ce sang souillé et renforcé par les péchés accumulés, qui pousse l'homme continuellement à la faute et réussit à le faire si souvent trébucher 'hvs, et qui, lorsque celui-ci veut revenir sincèrement sur ses fautes, le trompe en lui faisant croire que sa sincérité est suffisante pour l'amener au pardon et à sa purification.

C'est pourquoi, il faut une téshouva qui ait un impact sur ce mauvais sang qui bouillonne chez l'homme, en l'affaiblissant progressivement jusqu'à éloigner l'homme du péché et de l'erreur, c'est-à-dire une téshouva dénuée de tout intérêt

personnel, faite pour D.ieu, une téshouva qui lui fera accepter sa culpabilité avec honnêteté et sincérité, une téshouva qui lui permettra de faire une confession sans l'accompagner de justifications rationnelles, une téshouva qui lui fera prendre conscience de la gravité de ses comportements jusqu'en avoir honte, car par le sang il a fauté, par le sang de la honte il pourra faire téshouva.

Pour arriver à cette téshouva, il faut donc garder le silence et se taire devant toute honte et humiliation, car ces hontes et humiliations proviennent justement de ce sang non encore purifié. C'est pourquoi, en plus des conseils incontournables qu'il donne pour nous montrer comment y arriver, le Tsadik intervient auprès d'Hashem pour aider l'homme à les réaliser dans la vie courante, en aidant particulièrement celui qui a accepté de s'attacher à lui.

Ces conseils sont rapportés dans l'enseignement 6 de la première partie du Likoutey Moharane, où Rabbi Na'hman dévoile un nouveau mode de vie à avoir, une nouvelle relation avec D.ieu, un nouveau relationnel envers son prochain, afin de pouvoir réparer tous les dommages causés par les fautes et principalement dans le domaine charnel.

C'est alors que la personne qui a dévié de son chemin pourra rallumer toutes les lumières de sainteté qu'elle a éteintes par ses fautes, et retrouver ainsi tout ce qu'elle a perdu, tout ce qui a été dispersé, oublié et éloigné d'elle, se rapprocher ainsi de son shidoukh, de son conjoint, de son shalom bayit, de ses enfants, de sa famille, et des autres, se rapprocher d'elle-même...

Les kavanot d'Elloul qui rallument ces lumières s'étudient et se pratiquent toute l'année, mais plus encore pendant le mois d'Elloul, période des grandes bontés divines où D.ieu tend la Main à tout celui qui veut revenir et aspire au changement.

# LA RÉPARATION DU BRIT

## L'enseignement

*Likoutey Moharan II, 87*

דע שפּוּנַת אַלול הֵם תְּקוּן לַפְּגָם הַבְּרִית, כִּי סוּד כְּוֹנֵת אַלול  
הוא הַנּוֹתֵן בַּיָּם דְּרֶךְ (יִשְׁעִיהָ מַג) (וּכְמִבְּאֵר בְּכֹוֹנֵת הָאֵר"י ז"ל) - לְהָאִיר  
בְּחִינַת דְּרֶךְ בַּיָּם, וְדֶרֶךְ זֶה נִפְתָּח בְּחֻדְשׁ אַלול (וְעֵין שָׁם בְּכֹוֹנֵת  
כָּל הַכְּוֹנֵת שֶׁל אַלול). וְעַקֵּר פְּגָם הַבְּרִית הוּא בְּבְחִינַת דְּרֶךְ הַזֶּה,  
כִּי הִיא צְרִיךְ לְהָאִיר בְּחִינַת הֶרֶכ"ד [מֵאֲתִים עֶשְׂרִים וְאַרְבָּעָה]  
אוֹרוֹת בְּבְחִינַת יָם, בְּחִינַת אֲמוּנָה, וְהוּא נֹטָה מְזָה, וּפְגָם  
בְּבְחִינַת דְּרֶךְ, בְּבְחִינַת (בְּרֵאשִׁית ו): כִּי הַשְּׁחִית כָּל בֶּשֶׂר אֶת  
דְּרֹכּוֹ. כִּי אִשָּׁה נִקְרָאת דְּרֶךְ, כְּמוֹבֵא בְּדַבְּרֵי רַבּוֹתֵינוּ זְכוֹרֹנָם  
לְבִרְכָה (קִדּוּשֵׁין ב:), וַיֵּשׁ דְּרֶךְ אַחֵר, בְּחִינַת (מִשְׁלֵי ל): דְּרֶךְ אִשָּׁה  
מִנְאַפֶּת. וְהַכֹּלל - שְׁעַקֵּר הַפְּגָם בְּבְחִינַת דְּרֶךְ, שְׁלֵא הָאִיר  
הַדְּרֶךְ בַּיָּם. וְלַפְּעָמִים מִחֲמַת זֶה הַפְּגָם יוֹכֵל לְאַבֵּד אֶת זְוּוּגוֹ,  
כִּי מֵאַחַר שְׁנֹטָה מְזוּוּגוֹ, קָשָׁה לוֹ לְמַצֵּא אֶת זְוּוּגוֹ; וְאַפְלוּ  
אִם יִמְצֵא אֶת זְוּוּגוֹ, תִּהְיֶה לוֹ מְנַגֶּדֶת, וְלֹא תִהְיֶה נוֹטָה אַחֵר  
רְצוֹנוֹ, מִחֲמַת שְׁנֹטָה מִמֶּנָּה וְלֹא הָאִיר בָּהּ, מְזָה נְתִיבָה שֵׁשׁ

לָהּ רָצוֹן אַחַר כְּנַגְדּוֹ. וְאָז: לֹא זָכָה (יְבָמוֹת סג) - כְּנַגְדּוֹ. וְחֹדֶשׁ  
 אֱלוֹל, שָׁאֵז יְכוּלִין לְתַקֵּן זֶה וּלְהַאִיר הַדֶּרֶךְ בַּיָּם כַּנ"ל, [עַל  
 כֵּן כּוֹנֵת אֱלוֹל הֵם תִּקּוֹן לָזֶה]. וְכִשְׁמַתְקוֹן זֶה, אַזִּי מוֹצֵא  
 זְוִיגוֹ, וְהִיא אֵינָה כְּנַגְדּוֹ, רַק כְּרָצוֹנוֹ. וַיֵּשׁ בָּזֶה סוּד נִפְלָא. כִּי  
 דַע, שְׂזָה הַסּוּד מְסַר אַבְרָהָם לְאַלְיַעֲזָר עֲבָדוֹ, כְּשִׁשְׁלַחוֹ לְבַקֵּשׁ  
 הַזְּוִיג שֶׁל יִצְחָק בְּנוֹ, הֵינּוּ סוּד כּוֹנֵת אֱלוֹל, שֶׁהֵם מְסַגְּלִים  
 לְתַקּוֹן הַבְּרִית, שְׁעַל־יְדֵי־זֶה מוֹצֵאִין הַזְּוִיג. כִּי עַל־יְדֵי הַתִּקּוֹן  
 הַנ"ל נַעֲשֶׂה בָּהּ רָצוֹן אֱלֹו, כִּי מִקֶּדֶם לֹא הִיְתָה נוֹטָה אַחַר  
 רָצוֹנוֹ, כִּי נִטְתָּה מִמֶּנּוּ כַּנ"ל, וְעַל־יְדֵי־זֶה אֵי אֶפְשָׁר לְמַצֵּא  
 זְוִיגוֹ, וְאֶפְלוּ אִם מוֹצֵאָה אֵינָה נוֹטָה אַחַר רָצוֹנוֹ כַּנ"ל, אֲבָל  
 עַל־יְדֵי כּוֹנֵת אֱלוֹל, שֶׁהֵם הַתִּקּוֹן לָזֶה, עַל־יְדֵי־זֶה חָזַר וְנַעֲשֶׂה  
 בָּהּ רָצוֹן אֱלֹו כַּנ"ל. וְזֶה הַסּוּד מְבַאֵר בַּתּוֹרָה בְּפִרְשֵׁת אֱלִיעֶזֶר,  
 כִּי אַבְרָהָם מְסַר לוֹ הַסּוּד הַזֶּה. וְזֶה שֶׁאָמַר אַבְרָהָם לְאַלְיַעֲזָר  
 (בְּרֵאשִׁית כד): וְאִם לֹא תֵאבֹה הָאִשָּׁה לְלָכֶת אַחֲרַי. רֵאָה וְהִבֵּט  
 נִפְלְאוֹת תּוֹרַתְנוֹ, כִּי רֵאשִׁי תִבּוֹת פְּסוּק זֶה הֵם אוֹתִיּוֹת אֱלוֹל,  
 וּבְאִמְצַע הֵם תִּבּוֹת: תֵּאבֹה הָאִשָּׁה, כִּי עַל־יְדֵי בְחִינַת אֱלוֹל,  
 הֵינּוּ סוּד כּוֹנֵת אֱלוֹל, עַל־יְדֵי־זֶה תֵּאבֹה הָאִשָּׁה, כִּי עַל־יְדֵי־זֶה  
 נַעֲשֶׂה בָּהּ רָצוֹן אֱלֹו כַּנ"ל. נִמְצָא, שֶׁבְּאֵלוּ הַתִּבּוֹת בְּעֶצְמוֹ,  
 שֶׁדַּבֵּר אַבְרָהָם עִם אֱלִיעֶזֶר מִעֲנִין הַחֲשָׁשׁ שֶׁמָּא לֹא תִתְרַצֶּה  
 לִילֵךְ אַחֲרָיו, דְּהֵינּוּ מֵה שֶׁאָמַר לוֹ: וְאִם לֹא תֵאבֹה הָאִשָּׁה

לִלְכֵת אַחֲרָיִךְ - בְּאֵלוֹ הַתְּבוֹת עֲצָמָן גְּלָה לּוֹ סוּד הַתְּקוּן  
לְזֶה, דְּהֵינּוּ סוּד אֱלוֹל, הַמְרָמָז בְּרֵאשֵׁי הַתְּבוֹת, שֶׁהוּא הַתְּקוּן  
לְזֶה, שְׁעַל־יְדֵי־זֶה תֵּאבֶה הָאִשָּׁה. וְעוֹד יֵשׁ בְּזֶה סוּדוֹת נוֹרָאִים  
מְאֹד. גַּם עֵינַי בְּמֵאֵמֶר הַמִּתְחִיל: וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה קְרֵא  
אֶת יְהוֹשֻׁעַ (בְּלִקוּטֵי א סִימָן ו), כִּי שָׁם מְדַבֵּר מִכּוֹנֹת אֱלוֹל, וְהוּא  
תְּקוּן לְפָגַם הַבְּרִית כַּנִּ"ל. הֵינּוּ, לְעֵינַי בְּאוֹתוֹ הַמֵּאֵמֶר, וְלִזְכוּת  
לְהַבִּין בּוֹ, וְלַעֲשׂוֹת עִמּוֹ אֵיזָה עֲבוּדָה בְּעֲבוּדַת הַשֵּׁם -  
עַל־יְדֵי־זֶה יִתְקַן פָּגַם הַבְּרִית:

## Traduction et commentaires

*L'étude de cet enseignement de rabbi Na'hman  
et sa mise en pratique ont pour but la  
réparation du brit, la rencontre avec son zivoug  
et le shalom bayit.*

- 1- Sache que les kavanot d'Elloul représentent  
une réparation pour les dommages causés  
au brit**



**Brit:** Alliance. D.ieu promet à Avraham une descendance nombreuse et après un temps d'exil et d'oppression, l'héritage de la terre d'Yisraël. Avraham et sa descendance doivent de leur côté observer le rite de la circoncision appelé brit mila en signe de fidélité au D.ieu unique (Bereshit 15,7, et 17,7). Le but de la circoncision est qu'une marque de cette alliance soit imprimée dans le corps de chacun. Aussi, est-elle «une marque de l'alliance sacrée» [ote bérit kodesh]. La circoncision ne se limite donc pas seulement à l'ablation du prépuce, mais il s'agit d'un symbole général, pour la totalité de leur être. Ainsi, lorsque les enfants d'Israël se montreront prêts, par l'acte de la circoncision, à s'attacher à D.ieu et à annuler tout leur corps à Sa volonté, l'effet se fera sentir sur la totalité du corps...». C'est en ce sens que, lors des cérémonies de circoncision, on prononce deux bénédictions différentes: «Qui nous a sanctifiés par Ses commandements et nous a ordonné de réaliser la circoncision» et «Qui nous a ordonné de faire entrer cet enfant dans l'alliance d'Avraham avinou». Nulle part ailleurs nous ne trouvons deux bénédictions pour une même mitsva. Pourquoi la Brit Mila fait-elle exception? Car la circoncision c'est d'une part,