

# Rav Lehosia

## Prières Conseils Ségouloth

Puisés des enseignements de notre saint Maître

**Rabbi Na Na'h Na'hma Na'hman Méouman**

Et de ses saints élèves

**Rabbi Nathan**

**Rabbi Israël Ber Odesser**

Que leur mérite nous protège Amen

**Editions Tiferet Y.**

**CENTRE BRESLEV de PARIS**

**Editions Tiferet Y.**

47, rue de Meaux

75019 PARIS

01 42 06 56 83

En Israel

02 999 81 59

056 682 044

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous les pays.

**Printed in Israel**

## Prières du Matin

הַרִינִי מוֹסֵר כָּל הַתְּנוּעוֹת שְׁלִי וְשֶׁל בְּנֵי  
וְהַתְּלוּיִים בִּי עַל הַשֵּׁם יְתַבְּרֵךְ שִׁיְהִיָּה  
הַכֹּל כְּרָצוֹנוֹ יְתַבְּרֵךְ.

מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם.  
שֶׁהַחֲזוֹרָתְךָ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחֶמְלָה.  
רַבָּה אֲמוּנָתְךָ:

רֵאשִׁית חֲכָמָה יִרְאֵת יְהוָה, שֶׁכֹּל טוֹב לְכָל  
עוֹשֵׂיהֶם, תִּהְלָתוֹ עוֹמְדָת לְעַד:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעַד:

תּוֹרָה צְוִיה לָנוּ מִשָּׁה, מוֹרְשָׁה קְהֵלֶת יַעֲקֹב.  
שִׁמְעֵ בְּנֵי מוֹסֵר אָבִיךָ, וְאֵל תִּטּוֹשׁ  
תּוֹרַת אִמְךָ. תּוֹרָה תְּהִיָּה אֲמוּנָתִי, וְאֵל שִׁדִּי  
בְּעֶזְרָתִי. וְאַתֶּם הַדְּבָקִים בִּיהוָה אֱלֹהֵיכֶם,  
חַיִּים כְּלָכֶם הַיּוֹם. לִישׁוּעָתְךָ קוּיִתִּי יְהוָה:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר  
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת  
יָדַיִם:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר יָצַר  
אֶת הָאָדָם בְּחִכְמָה וּבְרָא בּוֹ נְקָבִים נְקָבִים  
חֲלוּלִים חֲלוּלִים. גָּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנַי כִּסֵּא כְבוֹדְךָ  
שָׂאם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם, אוֹ יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם אִי  
אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם וְלַעֲמוֹד לְפָנֶיךָ אֶפְּלִי שְׁעָה אַחַת:  
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, רוֹפֵא כָּל בֶּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת:  
אֱלֹהֵי. נִשְׁמָה שְׁנַתָּת בִּי טְהוֹרָה הִיא. אַתָּה  
בְּרָאתָה. אַתָּה יִצְרַתָּה. אַתָּה נִפְחַתָּה בִּי.  
וְאַתָּה מְשַׁמְרָה בְּקִרְבִּי, וְאַתָּה עֲתִיד לְטָלָה מִמְּנִי.  
וְלִהְיוֹתָ בִּי לְעֲתִיד לְבוֹא. כָּל זְמַן שֶׁהִנְשַׁמָּה  
בְּקִרְבִּי מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי.  
רְבוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׁמוֹת: בְּרוּךְ אַתָּה  
יְהוָה, הַמְּחַזֵּר נְשָׁמוֹת לְפָגְרִים מֵתִים:

## Bénédiction sur la Torah

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר  
קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ לְעֲסוֹק בְּדִבְרֵי  
תּוֹרָה:

וְהֵעֲרַב נָא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ אֶת דְּבַרֵי  
תּוֹרָתְךָ בְּפִינוּ וּבְפִיּוֹת עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל.  
וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצָאֵינוּ. (וְצִאֲצָאֵי צִאֲצָאֵינוּ)  
וְצִאֲצָאֵי עַמֶּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל. כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ  
וְלוֹמְדֵי תּוֹרָתְךָ לְשִׁמְהָ: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה,  
הַמְּלַמֵּד תּוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. אֲשֶׁר  
בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים וְנָתַן לָנוּ אֶת  
תּוֹרָתוֹ: בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, נוֹתֵן הַתּוֹרָה:

וַיְדַבֵּר יְהוָה אֶל מֹשֶׁה לֵּאמֹר: דַּבֵּר אֶל אֶהֱרֹן  
וְאֶל בְּנָיו לֵאמֹר. כֹּה תְבָרְכוּ אֶת בְּנֵי  
יִשְׂרָאֵל אָמֹר לָהֶם:

יְבָרְכֶךָ יְהוָה וְיִשְׁמְרֶךָ: יָאֵר יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ  
וַיַּחַנְךָ: יִשָּׂא יְהוָה פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיִשֶּׂם לְךָ  
שָׁלוֹם:

וְשָׂמוּ אֶת שְׁמֵי עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֲנִי אֲבָרְכֶם:

אֱלוֹ דְבָרִים שָׂאִין לָהֶם שְׁעוֹר. הַפֶּאֶה וְהַבְּכוֹרִים  
וְהָרְאִיּוֹן וְגַמְלֵיּוֹת חֲסָדִים וְתַלְמוּד  
תּוֹרָה: אֱלוֹ דְבָרִים שְׂאָדָם אוֹכַל פְּרוֹתֵיהֶם בְּעוֹלָם  
הַזֶּה וְהַקָּרוֹן קִימַת לוֹ לְעוֹלָם הַבָּא. וְאֱלוֹ הֵן. כַּבוּד  
אֲב וְאָם. וְגַמְלֵיּוֹת חֲסָדִים. וְהַשְּׂכַמַּת בֵּית הַמְדָרָשׁ  
שִׁחְרִית וְעַרְבִית. וְהַכְּנַסַּת אוֹרְחִים. וּבְקוֹר חוֹלִים.  
וְהַכְּנַסַּת כֶּלֶה. וְלִוְיַת הַמַּת. וְעִיּוֹן תְּפִלָּה. וְהַבָּאת  
שָׁלוֹם בֵּין אָדָם לְחֵבְרוֹ וּבֵין אִישׁ לְאִשְׁתּוֹ. וְתַלְמוּד  
תּוֹרָה כְּנֶגֶד כָּלֵם:

# Emouna

אָנִי מֵאֵמִין

בְּאֵמוּנָה שְׁלֵמָה שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא  
בָּרָא אֶת הָעוֹלָם מֵאֵין לִישׁ וּמִנְהִיג  
אֶת הָעוֹלָם בְּהַשְׁגָּחָתוֹ הַפְּרָטִית  
וּמְחַדֵּשׁ אוֹתוֹ בְּכָל יוֹם, וְלִעֲתִיד  
יַחֲדָשׁ אֶת הָעוֹלָם וַיְנַהֵג אוֹתוֹ  
בְּגִלּוּי בְּלִי שׁוּם דְּרָךְ הַטָּבֵעַ.

אָנִי מֵאֵמִין

בְּהַצְדִּיק יְסוּד עוֹלָם שְׂפוּלָל כָּל  
הַצְדִּיקִים רַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ נַ נַח נַחֵם  
נַחֵם מֵאוֹמֵן הַנִּתֵּן אֲמַרִי שְׁפָר  
שְׂמַגְלָה בְּזִמְן הַזֶּה תּוֹרַת נִפְתָּלִי כְּמוֹ  
שְׂכָתוֹב נִפְתָּלִי אֵילָה שְׁלַחַה הַנִּתֵּן  
אֲמַרִי שְׁפָר.

אָנִי מֵאֵמִין

שְׁבִיאת הַמְּשִׁיחַ תְּלוּיָה בְּפָרְסוּם שֵׁם  
הַצְדִּיק וְהַפְּצַת סִפְרֵי הַקְּדוֹשִׁים.

הֵרִינִי מִקֶּשֶׁר

עֲצָמֵי בְּכָל הַמְּצוֹת, תְּפִלוֹת, לְמוּד  
וּמַעֲשִׂים שֶׁל כָּל הַיּוֹם לְהַצְדִּיק יְסוּד  
עוֹלָם הַנִּתֵּן אֲמַרִי שְׁפָר וְלְהַצְדִּיק  
שְׁבִדוֹר.

# Tikoun Ra'hel

Les jours où l'on ne récite pas les supplications on ne récite pas Tikoun Ra'hel.

לְשׁוּם לְאַבְלֵי צִיּוֹן פֶּאֶר תַּחַת אִפְרָיִם:

אֲשַׁמְנוּ. בַּגְּדָנוּ. גְּזַלְנוּ. דִּבַּרְנוּ דְּפִי. הֶעָוִינוּ.  
וְהִרְשַׁעְנוּ. וְדָנוּ. חֲמַסְנוּ. טַפְּלָנוּ שֶׁקֶר. יַעֲצֵנוּ  
רָע. כְּזַבְנוּ. לִצְנוּ. מִרְדְּנוּ. נֶאֱצָנוּ. סָרְדָנוּ.  
עָוִינוּ. פִּשְׁעֵנוּ. צָרְדָנוּ. קִשְׁיָנוּ עָרָף. רִשְׁעֵנוּ.  
שִׁחַתְנוּ. תַּעֲבָנוּ. תַּעֲיֵנוּ. וְתַעֲתָעֵנוּ: סָרְנוּ  
מִמִּצְוֹתֶיךָ וּמִמִּשְׁפָּטֶיךָ הַטּוֹבִים וְלֹא שָׁוָה לָנוּ.  
וְאַתָּה צַדִּיק עַל כָּל הַבָּא עָלֵינוּ. כִּי אִמַּת  
עָשִׂיתָ. וְאַנְחָנוּ הִרְשַׁעְנוּ:

יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֶי  
אֲבוֹתֵינוּ שֶׁתִּכַּפְּרֵנוּ עַל כָּל  
חַטָּאתֵינוּ. וְתִסְלַח לָנוּ עַל כָּל עֲוֹנוֹתֵינוּ.  
וְתִמְחַל־לָנוּ עַל כָּל פִּשְׁעֵינוּ:

עַל נִהְרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם־בְּכִינוּ,  
בְּזָכְרֵנוּ אֶת־צִיּוֹן: עַל־  
עָרְבִים בְּתוֹכָהּ, תְּלִינּוּ כַנְרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם  
שָׂאֲלוּנוּ שׁוֹבֵינּוּ דְבַר־יְשִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ  
שְׂמֻחָהּ, שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ  
נָשִׂיר אֶת־שִׁירֵי־יְיָ, עַל אֲדַמַּת נֶכֶר:  
אִם־אֲשַׁכַּחךָ יְרוּשָׁלַיִם, תִּשְׁכַּח יְמִינִי:  
תִּדְבַק־לְשׁוֹנִי לְחֻכֵי אִם־לֹא אֲזַכְּרֶכִי,  
אִם־לֹא אֲעֲלֶה אֶת־יְרוּשָׁלַיִם, עַל רֹאשׁ  
שְׂמֻחָתִי: זָכֹר יְיָ לְבִנְיָ אֲדוֹם אֵת יוֹם  
יְרוּשָׁלַיִם הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד  
בָּהּ: בְּתִבְבֵּל הַשְּׂדוּדָה, אֲשֶׁר־יִשְׁלַם־  
לָךְ אֶת־גְּמוּלָךְ שְׂגַמְלָתָ לָנוּ: אֲשֶׁר־י  
שִׂיֵּאֲחֹז וְנִפְיֵן אֶת־עַלְלֶיךָ אֶל־הַסֶּלַע:

מִזְמוֹר לְאַסָּף, אֱלֹהִים בָּאוּ גוֹיִם  
בַּנְּחֻלְתֶּךָ, טַמְאוּ אֶת־  
הַיִּכַל קִדְשֶׁךָ, שָׁמוּ אֶת־יְרוּשָׁלַם לְעַיִים:  
נָתַנוּ אֶת־נְבִלַת עֲבָדֶיךָ מֵאֲכָל לְעוֹף  
הַשָּׁמַיִם, בְּשֵׁר חֲסִידֶיךָ לְחֵיתוֹ־אָרֶץ:  
שָׁפְכוּ דָמָם כַּמַּיִם, סְבִיבוֹת יְרוּשָׁלַיִם וְאִין  
קוֹבֵר: הָיִינוּ חֲרָפָה לְשֹׁכְנֵינוּ, לַעֲג וְקָלָם  
לְסְבִיבוֹתֵינוּ: עַד־מָה יִי תֶאֱנֹף לְנֹצָח,  
תִּבְעַר כְּמוֹ־אֵשׁ קִנְאָתֶךָ: שֹׁפֵף חַמָּתֶךָ  
אֶל־הַגּוֹיִם אֲשֶׁר לֹא־יִדְעוּךָ, וְעַל מַמְלָכוֹת  
אֲשֶׁר בְּשִׁמְךָ לֹא קָרְאוּ: כִּי אָכַל אֶת־  
יַעֲקֹב וְאֶת־נְוֹהוּ הַשִּׁמּוֹ: אֶל־תִּזְכַּר־לָנוּ  
עֲוֹנֹת רֵאשִׁנִּים, מִהֵר יִקְדְּמוּנוּ רַחֲמֶיךָ, כִּי  
דָלוּנוּ מְאֹד:

זָכַר יְהוָה מִהֲהָיָה לָנוּ. הִבִּיטָה וּרְאָה  
אֶת־חַרְפֹּתֵינוּ: נִחַלְתָּנוּ נְהַפְכָה  
לְזָרִים. בָּתִּינוּ לְנֹכָרִים: יְתוּמִים הָיִינוּ  
וְאִין אָב. אִמֵּיתֵינוּ כְּאִלְמָנוֹת: נִפְלָה עֲטָרַת  
רֹאשֵׁנוּ. אוֹיְנָא לָנוּ כִּי חָטְאֵנוּ: הִבִּט  
מִשָּׁמַיִם וּרְאָה מִזֶּבֶל קִדְשֶׁךָ וְתִפְאַרְתֶּךָ.  
אֵיךָ קִנְאַתְךָ וּגְבוּרַתֶּיךָ. הַמּוֹן מֵעֵיךָ  
וְרַחֲמֶיךָ אֵלַי הִתְאַפְּקוּ: כִּי אַתָּה אָבִינוּ. כִּי  
אֲבָרָהֶם לֹא יָדַעְנוּ. וְיִשְׂרָאֵל לֹא יִכְרְנוּ.  
אַתָּה יי אָבִינוּ גְּאֻלָּנוּ מֵעוֹלָם שְׁמֶךָ:

לְמָה תִּתְעַנּוּ יְהוָה מִדְּרָכֶיךָ. תִּקְשִׁיחַ  
לְבָנוּ מִיְרֵאתְךָ. שׁוּב  
לְמַעַן עֲבֹדֶיךָ שְׂבִטִי נִחַלְתָּךָ: כִּי אִם־מָאֵס  
מֵאִסְתָּנוּ. קִצַּפְתָּ עָלֵינוּ עַד־מָאֵד: הֲשִׁיבֵנוּ  
יְהוָה אֵלֶיךָ וְנָשׁוּבָה. חֲדַשׁ יְמֵינוּ כְּקֹדֶם:

כֹּה אָמַר יְהוָה, קוֹל בְּרָמָה נִשְׁמָע, נְהִי  
בְּכִי תַמְרוּרִים, רַחֵל מִבְּכָה  
עַל בְּנֵיהָ. מֵאַנָּה לְהִנָּחֵם עַל בְּנֵיהָ כִּי  
אֵינָנּוּ: יְהוָה מִמָּרוֹם יִשְׁאַג, וּמִמְעוֹן קִדְשׁוֹ  
יִתֵּן קוֹלוֹ. שְׁאֵג יִשְׁאַג עַל נוֹהוּ:

שְׂכִינָה מָה אֹמַרְת קִלְנִי מֵרֵאשִׁי.  
הִגְדְּלָה וְהַגְּבוּרָה וְהַתְּפָאֶרֶת  
עֲבְרוּ רֵאשִׁי. וְהִנְצַח וְהַהוֹד אֵין דּוֹרֵשׁ  
לְנִפְשֵׁי. וְתִזְנַח מִשְׁלוֹם נִפְשֵׁי:

עַד מָתִי יְהוָה בְּיוֹם זֶה לְעֲמַתְּךָ. בְּמַר  
תִּילֵל עֲדַתְּךָ. עַל בֵּית תְּפִלָּתְךָ  
אֲשֶׁר שָׂרְפוּ צָרִיךְ. וְהָרְגוּ בְנֵי בְרִיתְךָ.  
אֱלֹהִים בָּאוּ גוֹיִם בְּנַחֲלָתְךָ:

עַד מָתִי יְהוָה רְשָׁעִים יַעֲלִזוּ. עַד אֵן

(untel... fils de... prénom du père) יִצְעַק בְּשִׁבִי

אֲמַתְךָ אֱלֹהִים בָּאוּ גוֹיִם בְּנַחֲלָתְךָ:

אֵיכָה נִחְרַב הָאוֹלָם. וְנִגְהַרְס יְסוֹד

הָעוֹלָם. וְחָלוּ כּוֹכָבִים וְהֵלָם.

וּבָא אֲשֶׁר לוֹ הַבַּיִת:

יְהוָה שׁוֹב מִחֲרוֹן אַפָּי וַחֲמַתְךָ. וּזְכֹר

דְּבַר נְבוֹאָתְךָ. לְבִשָׁר נָא לַעֲדַתְךָ.

גְּדוֹל יִהְיֶה כְבוֹד הַבַּיִת:

בְּכִי תִמִּיד עַל הַחֲרָבִן פְּעַמִּים. אֶרֶץ

צָבִי וִירוּשָׁלַיִם. וְעַל עַמָּה אֲשֶׁר

הִלְכוּ בַגּוֹלָה:

עוֹרָה נָא יְמִינְךָ עֲלִיּוֹן. וּבִנֵּה בְּרַחֲמֶיךָ

אֶת צִיּוֹן. וַיֹּאמֶר לְעַם דָּל

וְאֶבְיּוֹן. כִּי נַחַם יְהוָה צִיּוֹן. כְּדַכָּתִיב כִּי

נַחַם יְהוָה צִיּוֹן נַחַם כָּל חֲרַבְתֵּיהָ וַיִּשֶׁם  
מִדְבָּרָה כְּעֵדֶן וְעֲרַבְתָּהּ כַּגֵּן יְהוָה שְׁשׂוֹן  
וְשִׁמְחָה יִמָּצֵא בָּהּ תוֹדָה וְקוֹל זְמִרָה:

הַתְּנַעֲרֵי מֵעַפָּר קוֹמֵי שְׁבִי יְרוּשָׁלַיִם.  
הַתְּפַתְּחִי מוֹסְרֵי צוּאֲרֶךְ שְׁבִיָּה  
בַּת צִיּוֹן: נִשְׁבַּע יְהוָה בְּיַמֵּינוּ וּבִזְרוּעַ עֲזוֹ.  
אִם אַתָּן אֶת דְּגַנְךָ עוֹד מֵאֲכָל לְאִיבֶיךָ,  
וְאִם יִשְׁתּוּ בְנֵי נֶכֶר תִּירוּשֶׁךָ, אֲשֶׁר יִגְעַת  
בוֹ: כִּי מֵאֲסָפְיוֹ יֵאכְלֶהוּ, וְהִלְלוּ אֶת יְהוָה.  
וּמִקְבָּצָיו יִשְׁתְּהוּ בַחֲצָרוֹת קִדְשֵׁי:

אַתָּה תִקּוֹם תִּרְחַם צִיּוֹן. כִּי יֵצֵת לְחַנּוּנָהּ  
כִּי בָא מוֹעֵד: כִּי רָצוּ  
עֲבָדֶיךָ אֶת אֲבֹנֶיהָ. וְאֶת עֲפָרָה יַחֲוִינּוּ:  
בּוֹנֵה יְרוּשָׁלַיִם יְהוָה. נִדְחֵי יִשְׂרָאֵל יִכְנָס:

# Tikoun Léa

On récite le Tikoun Léa même les nuits de Shabbat, de jours de fête, de Rosh 'Hodesh, des jours où l'on ne dit pas les supplications, des 10 jours de Teshouva, des jours du Omèr, l'année de la Shmita en Israël.

שְׂאוּ שְׁעָרִים רְאִשֵׁיכֶם וְהִנְשְׂאוּ פִתְחֵי  
עוֹלָם, וַיָּבֹא מֶלֶךְ  
הַכְּבוֹד: מִי זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד, יְהוָה עֶזְרוּ  
וְגִבּוֹר יְהוָה גִּבּוֹר מִלְחָמָה: שְׂאוּ שְׁעָרִים  
רְאִשֵׁיכֶם וְשְׂאוּ פִתְחֵי עוֹלָם, וַיָּבֹא מֶלֶךְ  
הַכְּבוֹד: מִי הוּא זֶה מֶלֶךְ הַכְּבוֹד, יְהוָה  
צָבָאוֹת הוּא מֶלֶךְ הַכְּבוֹד סְלָה:

לְמַנִּצַּח. מִשְׁכִּיל לְבַנֵּי־קִרְחָה: כְּאֵיל תִּעְרַג  
עַל־אֲפִיקֵי־מַיִם, כִּן נִפְשֵׁי תִעְרַג  
אֲלֵיהֶם: צִמָּה נִפְשֵׁי לְאֱלֹהִים לְאֵל