

## 7-12. Qu'est que "Faire Techouva" ?

## 7-9. COMMENT FAIRE TECHOUVA ?

## 7a. Le chemin "droit et vrai" :

Demander la miséricorde de D.ieu sur notre Nechama venant de si haut, de l'infini divin(!), tombée si bas par nos fautes !

Si l'argument précité a du mal à être ressenti, cela vient des forces du mal qui n'existent que par l'orgueil ! A nous de les briser en brisant notre cœur en se remémorant souvent l'impact de nos Avérot sur nos vies !

## 7b. Se sentir mal, même de nos "petites" fautes !

a. Même une petite faute forme un "nuage" entre l'homme et D.ieu. Plusieurs nuages finissent par former un gros nuage !

b. Certaines Avérot paraissent banales, mais ont le même effet que des Avérot graves (ex.: Colère = Avoda Zara etc.)

## 8. Demander miséricorde après avoir compris l'ampleur des Avérot !

Venaké - Techouva d'en Haut : Les 13 attributs de la miséricorde réparent tout. Elles proviennent bien plus haut que la structure de תּוֹדָה (ch. 4) qui a été abîmée

Venaké : L'homme devient nettoyé, sa Nechama redevient pure comme à sa naissance !

## 9. L'importance de la réflexion dans la Techouva

**L'ordre voulu par la Torah**  
La mère qui couve les poussins = La réflexion qui crée l'action ! La réflexion (mère) dicte la loi aux sentiments (enfants).

**L'esprit s'attache à l'esprit**  
L'attachement principal et durable des hommes s'opère par l'esprit. Les affections physiques ne sont qu'éphémères ! De même, la meilleure façon de s'attacher à D.ieu et en essayant de Lui ressembler dans l'esprit (être miséricordieux comme Lui, étudier Sa Loi etc.).

L'intériorisation permet de réparer la corde. La corde devient plus solide à l'endroit où elle est réparée. Il en est de même pour la Techouva ! On ne peut qu'en ressortir renforcé davantage !

## 10-12. LE DEROULEMENT CONCRET DE LA TECHOUVA

## 10a. Techouva "STEP BY STEP" - étape par étape

Pour pouvoir ressentir l'attachement à D.ieu par l'esprit au travers de Sa Torah et de Ses Mitsvot (Techouva d'en-Haut), il faut d'abord passer par la Techouva d'en-bas - dédier sa vie à D.ieu !

**La Techouva d'en-bas (1)** : La réflexion sans cesse. Exemple dans la Tefila: La préparation et l'introspection AVANT la Téfila, La Kavana pendant la Tefila : essayer d'être sincère dans sa Tefila.

**La Techouva d'en bas (2)** : Dédier sa vie à D.ieu au travers des Mitsvot. (Acher Kidéchanou = La Mitsva nous sanctifie, et nous "réserve" à D.ieu.).

Le Chabbat, chaque élément de la nature retourne à sa source. En essayant de mieux se comporter Chabbat, toute les actes de la semaine sont élevés.

## 11. La joie dans la Techouva

a. Rien ne nous empêche d'être en même temps joyeux de sa Techouva avec l' **âme divine** et triste de ses Avérot avec l' **âme animale**.

b. **"Hanoune Hamarbé Lisloa'h"** :  
• Le Ba'al Techouva doit avoir la certitude que D.ieu lui a déjà pardonné sur ses Avérot.  
• D.ieu pardonne "abondamment". Il ne se lasse JAMAIS de nous faire confiance. Quitte à ce qu'on le Lui demande, trois fois par jour !

c. Ne pas confondre cette joie avec de l'insouciance. Cela ne s'appelle pas "fauter en comptant sur la Techouva". En demandant pardon, on espère ne plus re-fauter !n!

d. **"Ve'hatati Negdi Tamid"** :  
• Il faut néanmoins "garder devant soi" son passé, pour jamais devenir orgueilleux de sa Techouva !  
• Se rappeler de ses fautes, permet d'accepter avec joie les épreuves, s'expliquant qu'elles étaient dues !  
• De manière générale, cela nous aide à "accepter sa honte, et ne pas faire honte en retour".

## 12. Joyeux de ses épreuves

L'épreuve nettoie dans ce monde, et nous évite de passer par un nettoyage bien plus fort au Géhinom !n.

**Le Monde d'au-delà** est basé sur la rigueur, le "nettoyage" de l'au-delà est donc très rigoureux. **Notre monde** est basé sur la bonté. Une "petite" épreuve efface de grosses dettes spirituelles !

**L'image de l'ombre** :  
Le grand mouvement crée un petite ombre à distance. Ce qui nous apparaît petit ici est le résultat de grands mouvements à "distance spirituelle". Une "omelette" offerte en sacrifice peut "secouer" les mondes!