

Kountrass Ha Tefila
Dissertation sur la prière

Rabbi Chalom Dov Ber Schneersohn de Loubavitch

Avant-propos

La tradition 'hassidique accorde une place fondamentale à la prière. Il suffit, pour s'en convaincre, de rappeler que nos maîtres l'ont qualifiée de "colonne vertébrale d'un 'Hassid", lui permettant de se maintenir et de conserver sa stature, dans le service de D.ieu. C'est elle, en effet, qui insuffle la force nécessaire pour ce service, tout au long de la journée. Elle assure ainsi l'élévation des accomplissements de la veille et, de la sorte, elle prépare ceux du jour même, leur conférant, grâce à une telle préparation, une tout autre dimension.

Le Rabbi de Loubavitch, chef de notre génération, commenta, à maintes reprises, le thème de la prière, pour en souligner toute la valeur. Ainsi, pour ne citer que quelques-uns de ses propos, il explique, dans son discours du Chabbat Parchat Matot Masseï 5751 (1991), que : "un Juif doit resplendir par son Chema Israël, par ses pensées, par ses paroles et par ses actions, de sorte que celui qui le voit prier, y compris de loin, soit, à son tour, conduit à réciter avec ferveur le Chema Israël et la prière". Dans le tome 1 de ses Rechimot, le Rabbi précise encore que : "selon l'enseignement de la 'Hassidout, la prière quotidienne a pour objectif d'introduire le Chabbat au sein de chaque journée de la vie d'un homme. C'est, en effet, par l'intermédiaire de la prière que le Chabbat a la force d'éclairer tous les jours de la semaine".

Soulignant, tout particulièrement, l'effort de concentration qui est nécessaire, pendant la prière, afin que celle-ci exerce pleinement son effet, le Rabbi relate, dans le tome 16 de ses lettres, à la page 350, le récit suivant : "Un 'Hassid de l'Admour Hazaken, fondateur de la 'Hassidout 'Habad, était un riche commerçant et, de ce fait, devait établir un bilan annuel de ses affaires. Une fois, alors qu'il faisait ses comptes, il parvint à la ligne du résultat final et y inscrivit : 'Il n'est nul autre que Lui'. On l'interrogea, à ce propos : pourquoi faire apparaître cette mention dans un document comptable ? Il répondit : 'Au milieu de la prière, il m'arrive de penser à la foire de Leipzig. Dès lors, pourquoi serait-il surprenant de penser à l'unité du Créateur lorsque je me trouve à la foire ?'".

Bien évidemment, une telle conception de la prière prend un sens uniquement dans la mesure où l'on en connaît le contenu véritable et la portée. Au sein de la tradition 'hassidique, un texte fait référence en la matière. Il s'agit du Kountrass Ha Tefila, "dissertation sur la prière", qui fut rédigée par le Rabbi Rachab, Rabbi Chalom Dov Ber Schneersohn, père du précédent Rabbi, le Rabbi Rayats et cinquième Rabbi de 'Habad. Ce texte définit la prière en des mots simples, en applique les termes à chacun, en fonction de sa propre situation, en propose une approche méthodique qui permet de la considérer sous un angle lui faisant totalement défaut, si l'on fait abstraction de la clarté 'hassidique.

Le Kountrass Ha Tefila fut édité en Tévet 5660 (1900) et diffusé parmi les 'Hassidim en plusieurs milliers d'exemplaires manuscrits. Il fut imprimé, pour la première fois, en 5684 (1924) à Vilna. Par la suite, il parut une seconde fois, partiellement, dans les tomes 7 et 8 du périodique Ha Tamim, qui était, avant la seconde guerre mondiale, l'organe de la Yechiva Loubavitch de Varsovie. A cette seconde édition furent ajoutés des résumés de chaque chapitre, rédigés par Rabbi Yossef Its'hak Schneersohn, le Rabbi Rayats, précédent Rabbi de Loubavitch. Toutefois, la parution du Ha Tamim fut interrompue avec le déclenchement de la guerre. Le Kountrass Ha Tefila ne fut donc pas

intégralement réédité. Seule sa troisième édition, parue à New York le 20 Mar 'Hechvan 5702 (1941) en reprinted l'intégralité, présentant ainsi le résumé du précédent Rabbi pour chacun de ses chapitres. Par la suite, l'ouvrage connut de nombreuses rééditions successives, la dixième, pour l'heure la dernière, datant du 2 Nissan 5762 (2002).

Le présent ouvrage est la traduction libre de l'introduction et des dix-huit chapitres que compte le Kountrass Ha Tefila, rédigé par le Rabbi Rachab, de même que des résumés de chaque chapitre, établis par le Rabbi Rayats. Pour en faciliter l'étude, le texte est accompagné de notes et de définitions, qui sont introduites par le traducteur, sous sa seule responsabilité. A la fin de l'ouvrage, sont présentés un index alphabétique des thèmes traités, inspiré de celui qui a été ajouté à la dixième édition du texte original et un glossaire des définitions. Enfin, on trouvera en annexe, la version hébraïque du Kountrass Ha Tefila, avec la reproduction de manuscrits du Rabbi Rachab et du Rabbi Rayats.

Puisse D.ieu faire que ce recueil contribue à renforcer la ferveur de chacun, dans la prière ardente que formulent tous les cœurs juifs pour que vienne notre juste Machia'h, lors de la délivrance véritable et complète. Alors, le Rabbi sera de nouveau physiquement à notre tête et il nous fera entendre les merveilles de son enseignement, très bientôt et de nos jours.

Haïm MELLUL
Veille de Pessa'h Chéni 5763 (2003)
" Rien n'est jamais perdu "

Kountrass Ha Tefila
Dissertation sur la prière

Introduction : L'attachement aux paroles de nos maîtres

Chaque 'Hassid s'interroge et se demande : de quelle manière doit-on prier ? Comment servir l'Eternel, par le service du cœur qu'est la prière(1) ? De ce fait, j'ai décidé de développer quelque peu mon propos sur ce sujet, en me basant sur ce qui figure dans les manuscrits de nos pères, nos saints maîtres, dont le mérite nous protégera. Car, leurs propos sont la Parole de l'Eternel notre D.ieu, qui s'accompliront à jamais et ils restent vrais à l'heure actuelle, sans la moindre modification, comme ils l'étaient à l'époque(2).

Il suffit donc de rappeler toutes ces notions, de mettre en éveil le cœur des 'Hassidim, à ce sujet et de compléter certains points, en fonction du temps dont je dispose maintenant, alors que les sentiments des cœurs se sont atténués(3). Toutefois, ces points émanent également de leurs saintes paroles, dans lesquelles sont dissimulés un bien immense et une lumière intense. Il suffit donc de mettre en évidence, dans la mesure des moyens, ce qui est enfoui en leurs propos sacrés, d'éclairer et de revivifier nos âmes, afin que nous suivions leur clarté, celle de l'existence véritable(4).

Tel fut en effet, leur souhait, le désir de leur cœur, celui de nous vivifier, d'illuminer nos esprits d'une lumière et d'une vitalité vraies. Bien plus, ils firent don d'eux-mêmes pour y parvenir, comme le savent tous ceux qui possèdent quelques connaissances de ce qu'ils furent.

Nous devons donc nous attacher à leur personne et à leurs saintes paroles, être des réceptacles pour intégrer en nos âmes cette clarté bienfaisante(5). Car, c'est à leur lumière que nous marcherons

et que nous avancerons vers les cimes les plus élevées, conformément au désir de D.ieu, tel qu'il est exprimé par Ses saints serviteurs, dont le mérite nous protégera, *Amen*.

Notes

- (1) Selon les termes de la Guemara, la prière est le service de D.ieu du cœur dans la mesure où elle constitue un moment privilégié pour éprouver en son cœur l'amour de D.ieu.
- (2) Quand ils furent prononcés.
- (3) Un effort plus intense est donc désormais nécessaire quand on désire éprouver de l'amour de D.ieu pendant sa prière.
- (4) Le Rabbi Rachab affirme ici, dans sa modestie, qu'il n'introduit aucune analyse personnelle dans ce texte et ne fait que reproduire les explications de ses prédécesseurs.
- (5) Emanant de leur enseignement.

Sommaire

* Introduction : L'attachement aux paroles de nos maîtres	page
* Chapitre 1 : Le plaisir de la contemplation	page
* Chapitre 2 : L'effet d'une méditation précise	page
* Chapitre 3 : Méditation et commentaires nouveaux	page
* Chapitre 4 : Émerveillement de l'esprit et émotion du cœur	page
* Chapitre 5 : Perception profonde	page
* Chapitre 6 : L'effet de la méditation, sommaire ou profonde	page
* Chapitre 7 : Une approche erronée du service de D.ieu	page
* Chapitre 8 : Complémentarité de l'étude et de la prière	page
* Chapitre 9 : La prière, élément central du service de D.ieu	page
* Chapitre 10 : Les étapes successives de la prière	page
* Chapitre 11 : La préparation de la prière	page
* Chapitre 12 : Être un réceptacle pour la 'Hassidout	page
* Chapitre 13 : La nécessité de reconnaître le mal	page
* Chapitre 14 : L'erreur des jeunes gens	page
* Chapitre 15 : Définition du service de D.ieu	page
* Chapitre 16 : Pour les commerçants	page
* Chapitre 17 : Importance de la Hala'ha	page
* Chapitre 18 : L'étude et l'action	page
* Index alphabétique des thèmes traités	page
* Glossaire des définitions	page

Chapitre 1 :

Le plaisir de la contemplation

Mes bien-aimés, mes frères, mes amis, vous avez connaissance de ce qu'est la méditation ou, en tout état de cause, vous en avez abondamment entendu parler. Celle-ci porte, tout d'abord, sur *Memalé*, la Lumière de D.ieu qui pénètre tous les mondes(*). Quiconque est doué de discernement peut parfaitement comprendre ce qu'elle est, y compris en ayant recours uniquement à l'intellect naturel de l'âme animale(1). Mais, cette réflexion porte aussi sur *Sovev*, la Lumière de D.ieu qui

entoure tous les mondes(*) et même sur ce qui transcende *Sovev*. Car, toutes ces notions peuvent être perçues et comprises, d'une manière satisfaisante, par les forces de l'intellect de l'âme divine(2), '*Ho'hma*, la découverte intellectuelle(*), *Bina*, l'analyse raisonnée(*) et *Daat*, la synthèse profondément ressentie(*). C'est à cela que correspond la méditation liée aux deux premiers versets du Chema Israël(3).

Mais, il existe aussi des thèmes de réflexions plus spécifiques, liés à des émotions bien précises, celle qui met en éveil l'amour ou celle qui suscite la crainte. De même, l'Attribut de l'harmonie, *Tiféret*(*), conduit à contempler l'honneur du Roi. Or, bien que chaque forme de méditation soit positive et véritable, dans la mesure où elle porte sur un concept divin, quel qu'il soit, la contemplation de l'honneur du Roi n'en occupe pas moins une place particulière, surtout quand on réfléchit à la grandeur et à l'élévation de la Lumière merveilleuse de l'*En Sof*(*). Une telle forme d'extase intellectuelle pour le Divin est inspirée par la valeur et la qualité de Sa Lumière, par l'importance et la gloire de Sa grandeur et de Son élévation.

Cette contemplation permet de soumettre tous ses sens, au point de ne plus ressentir sa propre personne. Elle procure, en outre, un immense plaisir, qui est la volupté, la douceur et la passion d'une âme se réjouissant en D.ieu, ainsi qu'il est dit : " C'est alors que tu éprouveras du plaisir en l'Éternel ". Pour autant, un tel plaisir est profond et il fait abstraction de la personnalité(4). On peut ainsi véritablement parvenir à l'extase. Cette forme du service de D.ieu consiste à Lui vouer l'essence de son intellect, au-delà de tout émerveillement raisonné, a fortiori en surpassant les émotions du cœur. On y parvient grâce à la dimension profonde de *Bina*(*).

Toutefois, par la suite, cette contemplation et cet attachement s'expriment également dans le cœur(5), ainsi qu'il est dit : " Mon cœur a vu beaucoup de sagesse "(6). De ce point de vue, le cœur et le cerveau s'équivalent(7). C'est ce que l'on appelle les aspects cachés du cœur, sa dimension profonde, lorsque la Lumière divine illumine l'intériorité du cerveau et du cœur(8).

Or, cette Lumière est véritablement révélée au sein des aspects cachés du cœur. Malgré cela, on n'en conçoit aucun émerveillement, l'on n'est pas ému, de manière perceptible. En effet, c'est alors l'essence profonde du cœur qui voit et qui ressent l'Essence de D.ieu, transcendant toute perception. En pareil cas, la lumière du cerveau vient effectivement éclairer le cœur.

Certes, il existe aussi une autre façon(9), selon laquelle la lumière éclaire la dimension profonde du cœur sans traverser le cerveau, ce qui veut dire qu'il n'y a pas non plus de compréhension. Une telle situation provoque un émerveillement qui n'est pas contenu. Et, il existe plusieurs stades d'une telle manifestation. Ainsi, on a expliqué, par ailleurs, la différence qui existe entre le désir d'extase, *Ratso*(*), dans le système de la réparation, *Tikoun*(*) et celui du système de la désolation(10), *Tohou*(*). En revanche, la perception à laquelle on fait allusion ici émane de la dimension profonde de l'intellect, transcendant la compréhension véritable, qui ne peut être que superficielle. C'est pour cette raison qu'elle ne provoque pas d'émerveillement, pas d'émotion. Bien au contraire, elle conduit à l'abstraction la plus totale de son ego, au point de s'identifier à une pierre, véritablement minérale.

Mais, il est une forme de contemplation de l'honneur de D.ieu qui est spécifiquement liée à l'Attribut de l'harmonie, *Tiféret*(*) Celle-ci permet de réconcilier des aspects opposés. Plusieurs d'entre eux se réunissent alors, jusqu'à ne former qu'une seule et même entité. C'est précisément de cette façon qu'apparaît et que se révèle l'immense harmonie de D.ieu(11), également auprès des créatures des mondes inférieurs de *Brya*(*) *Yetsira*(*) et *Assya*(*) qui peuvent, à leur tour, concilier

et réunir les éléments opposés. Combien plus en est-il ainsi dans les mondes supérieurs et dans ceux de l'*En Sof*(*) la perfection étant celle de Son Essence, Qui supporte toutes les oppositions en réalisant l'Unité véritable, comme cela est expliqué par ailleurs.

Une telle contemplation doit susciter la joie dans le cœur(12). L'homme s'emplit alors d'aise en pensant à l'harmonie du Divin, à la gloire de Sa splendeur.

Résumé

On a montré l'importance de la méditation, de façon générale et, plus précisément, quand celle-ci porte sur la grandeur et l'élévation de D.ieu, quand on contemple l'honneur du Roi, ce qui permet d'attacher profondément son intellect au Tout-Puissant.

Notes

- (1) Une telle réflexion est rationnelle. En effet, tout système doit nécessairement être piloté et la création l'est également, en l'occurrence par cette Lumière de D.ieu.
- (2) Qui permettent l'abstraction, à la différence de celles de l'âme animale, afin que l'homme puisse comprendre ce qui échappe au champ de sa perception.
- (3) Plus précisément, le premier verset du Chema Israël présente la forme supérieure de Daat, *Daat Elyon*(*) et le second verset, sa forme inférieure, *Daat Ta'hton*(*).
- (4) A la différence du plaisir superficiel qui, bien au contraire, fait une place démesurée à la personnalité de l'homme qui l'éprouve.
- (5) Même si, dans un premier temps, ils transcendent le sentiment.
- (6) Or, c'est bien la vision qui confère la conviction la plus profonde.
- (7) Puisque la contemplation porte sur ce que l'homme ne peut saisir ni intellectuellement, ni émotionnellement.
- (8) Les élevant ainsi au-dessus de leur capacité de perception.
- (9) D'obtenir la révélation de cette lumière bien qu'il n'y ait pas eu de compréhension rationnelle.
- (10) Dans le système de Tikoun, l'extase conduit à terme à une réintégration de la matière, *Chouv*(*), de sorte que l'intégrité de la création est effectivement préservée. Rien de tel n'existe en Tohou et c'est pour cela qu'une cassure s'y produisit.
- (11) Puisque tous ces aspects opposés ne remettent pas en cause Son Unité.
- (12) Tel est le sentiment qui doit découler naturellement de cette forme de compréhension.

Définitions

Memalé : “ La lumière divine qui pénètre les mondes ”. Cette Lumière s'introduit en chaque stade de la création et se contracte pour être accessible à la créature en laquelle elle se révèle. Elle est à l'origine de l'immanence de D.ieu.

Sovev : “ La Lumière divine qui entoure les mondes ”. Elle entoure chaque stade de la création, influence chaque créature sans lui être accessible. Elle est à l'origine de la transcendance de D.ieu.

'Ho'hma : L'Attribut de la Sagesse est la première action créative de D.ieu. De ce fait, il est également appelé *Abba*, le père, ou *Réchit*, le début, parce qu'il est à l'origine du processus de la compréhension. Il correspond au savoir intuitif et instantané, à la vision première transcendant la compréhension profonde, à l'émergence de l'intellect, au savoir potentiel dont on ne mesure pas

encore toutes les implications. Il s'agit d'un éclair d'inspiration qui, en l'état, n'est pas encore assimilable par l'esprit, de l'apparition d'un concept avant que ne soient trouvés les mots qui permettront de le formaliser. 'Ho'hma est comparé à la vision qui, d'un seul clin d'œil, permet d'épouser le panorama, sans toutefois apporter les moyens d'analyser les détails qui le constituent. Au stade de 'Ho'hma, la conscience du moi se perd devant l'émerveillement suscité par le concept nouveau. C'est pour cela que 'Ho'hma est l'anagramme de Koa'h Ma, " la force du quoi ". En effet, celui qui s'émerveille, incapable de préciser sa question, s'écriera : " Quoi ? ".

Bina : Seconde des dix *Sefirot*, *Bina* introduit l'analyse logique et la compréhension intellectuelle, détaillant l'apport de 'Ho'hma. Elle introduit l'éclair de l'intuition dans le détail de l'analyse raisonnée. Par opposition à 'Ho'hma, qui évoque la vision, *Bina* est comparée à l'audition, au cours de laquelle chaque détail est rapporté séparément, la vue d'ensemble n'apparaissant qu'après avoir écouté tout le développement. A la différence de 'Ho'hma, *Bina* est en mesure de susciter l'émotion. C'est en ce sens qu'elle est appelée *Em Ha Banim*, " mère des enfants ". Ainsi, *Bina* est la " mère ", recevant du " père ", 'Ho'hma et donnant naissance aux " enfants ", les *Sefirot* de l'émotion. La compréhension véritable suppose le passage à la fois par 'Ho'hma et *Bina* qui, de ce fait, sont appelés *Treïn Reïn Dela Mitparchin*, " deux amis qui ne se séparent pas ". Toutefois, 'Ho'hma n'est qu'un point de compréhension, alors que *Bina* introduit une profonde analyse. Le Zohar parle, à ce propos, d'un " point dans un Sanctuaire ", *Nekouda Be Hé'hala*.

Daat : Troisième des dix *Sefirot*, elle réalise la synthèse entre 'Ho'hma, le père et *Bina*, la mère, entre l'intellect et le sujet en concrétisant la prise de conscience et en lui permettant d'aboutir à une conclusion concrète. C'est en ce sens qu'elle est *Ben*, le fils. Elle provoque l'émerveillement, l'attachement, l'union de l'esprit et du cœur avec le concept analysé.

Daat Elyon : La Perception supérieure, selon laquelle D.ieu Seul possède l'existence véritable et " il n'est rien d'autre ". Une telle prise de conscience permet la soumission à D.ieu supprimant toute manifestation de l'ego.

Daat Ta'hton : La perception inférieure, selon laquelle D.ieu ne peut être appréhendé par les créatures, car celles-ci ont une trop forte conscience de leur propre existence. Elles comprennent, néanmoins, la nécessité de se soumettre à Lui, sans pour autant être capables de faire abstraction de leur propre ego. Une telle prise de conscience permet la soumission à D.ieu qui n'ôte pas le sentiment de sa propre existence.

Tiféret : Sixième des dix *Sefirot*, également appelée *Ra'hamim*, la miséricorde, elle combine les exigences opposées de 'Hessed, la bonté et de *Guevoura*, la sévérité. Réalisation de la synthèse entre l'attraction et le rejet, elle dévoile l'harmonie et la beauté, mais aussi la pitié. Elle est l'Attribut dominant du mardi.

En Sof : " Ce qui n'a pas de fin ". Cette expression désigne l'Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu'Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l'origine du processus créatif. L'*En Sof* transcende toute perception, représente " la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection ". La révélation de l'*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s'appelle *Or En Sof*, la Lumière de l'*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L'Admour Hazaken énonce, à ce propos, l'image d'un homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

Ratso : Se dit de l'élévation d'une âme ou d'un niveau spirituel au-dessus du stade qui est le sien, afin de se fondre en une forme plus élevée de la spiritualité.

Chouv : Ce terme désigne le retour au stade de départ, faisant suite à l'ascension du *Ratso*. Il se produit grâce à la prise de conscience de la possibilité de mettre en pratique la Volonté de D.ieu uniquement en cet endroit.

Tikoun : Réparation. C'est l'organisation des *Sefirot* entre elles qui permet de réparer la chute de la spiritualité au sein de la matière, qui est à l'origine de la création. Ce terme désigne également

l'action de l'homme qui libère la parcelle de Divinité enfouie dans l'objet matériel, afin d'en réaliser l'élévation. La *Torah* est le guide de ce *Tikoun*. Ainsi, peut être réparée la cassure qui se produisit dans le système de *Tohou*.

Tohou : Désolation. C'est le système qui précéda celui de la réparation, *Tikoun*, bien que cette antériorité ne soit pas à interpréter au sens chronologique. Dans *Tohou*, les Lumières divines ont une intensité démesurée par rapport aux capacités de contenir que possèdent les réceptacles des *Sefirot*. En conséquence, ceux-ci se brisèrent en deux cent quatre-vingt-huit parcelles de Divinité qui furent introduites dans la matière du monde. La finalité du *Tikoun* est de les libérer, afin qu'elles puissent réintégrer leur source première.

Brya : Le second des quatre mondes, du haut vers le bas, celui de la création, de l'analyse intellectuelle, conduisant à la compréhension profonde du concept. Le mal y est minoritaire. L'existence matérielle y prend forme sans être encore concrète. C'est le monde du Trône céleste qui apparut dans la vision du prophète Yé'hezkel, celui des anges qui se consomment d'amour pour D.ieu et désirent faire corps avec Son Essence.

Yetsira : Le troisième des quatre mondes, du haut vers le bas, celui de la formation, essentiellement des sentiments, qui y sont dominants. Le bien et le mal y sont à part égale. Le monde matériel commence à y prendre forme. Là résident les anges qui sont les émissaires divins, chacun faisant totalement corps avec la mission qu'il a reçue.

Assya : Le plus bas des quatre mondes, celui de l'action, qui comprend deux parties, *Assya Gachmit*, le monde de l'action matérielle, dans lequel nous vivons, qui est le théâtre de notre perception et qui est gouverné par les lois de la nature, *Assya Rou'hanit*, le monde de l'action spirituelle, celui des idées et de la connaissance. Le mal est majoritaire dans le second, prépondérant dans le premier.

Chapitre 2 :

L'effet d'une méditation précise

Toutes ces notions sont définies et vous sont présentées dans différents discours 'hassidiques imprimés ou manuscrits. Elles ont toutes été clairement expliquées. Désormais, il ne dépend donc que de vous de les connaître, de les comprendre, profondément et exhaustivement et d'y méditer pendant la prière, puisque tel est l'objectif essentiel(1).

En effet, toute étude, toute connaissance préalable n'est qu'une entrée en matière, introduisant la phase essentielle, qui est la réflexion pendant la prière. Et, celle-ci doit nécessairement être personnelle(2). Elle consiste à approfondir sa compréhension des notions divines sur lesquelles ont fait porter sa réflexion, en envisageant leurs multiples aspects. En effet, une méditation qui conserverait des termes généraux ne serait en aucune façon suffisante. Même si l'on a une bonne connaissance d'un certain concept, même si on l'a bien compris, dès lors que l'on se contente d'y méditer globalement, pendant la prière, on ne peut en aucun cas considérer qu'il y a eu une réflexion véritable(3).

En pareil cas, la clarté du concept n'éclaire pas profondément le cerveau et le cœur. Elle ne fait qu'entourer le cerveau, d'une manière superficielle. De façon concrète, on sera effectivement émerveillé, d'un point de vue intellectuel, par cette notion divine et l'on mettra en éveil, en son cœur, un désir d'extase, *Ratso*(*) une soif du Divin. Mais, il n'y a là qu'une illusion mensongère, qui ne peut pas être durable, mais disparaîtra aussitôt, ainsi qu'il est dit : " Lève les yeux et il n'est plus là "(4).

De fait, il n'est même pas certain qu'une telle réflexion suscitera, dans le cœur, un désir d'extase(5), *Ratso*(*). Même si l'on est intellectuellement émerveillé par ce concept divin, il n'est pas du tout certain qu'un sentiment naîtra, de ce fait, dans le cœur. Ce dernier pourra parfaitement rester insensible, ou encore ressentir uniquement une certaine attirance, résultant de l'émerveillement intellectuel, comme nous le montrerons. On pourra aussi se contraindre à éprouver un sentiment en son cœur et, dès lors, ce sera effectivement le cas. Pour autant, il n'y aura là qu'une vaine illusion.

Il n'en est pas de même, en revanche, quand la lumière illumine profondément le cerveau(6). Il est alors certain que celle-ci exercera son effet également sur le cœur. Du reste, il en est de même, dans la dimension matérielle. Si l'on réfléchit à ce qui est bon et merveilleux, on éprouvera aussitôt, en son cœur, un désir d'en disposer. Certes, de manière concrète, ce désir dépend avant tout de l'attachement et du sentiment que l'on éprouve(7), comme cela est expliqué par ailleurs. Il en est ainsi parce que les sentiments naturels ne sont pas produits, de façon majeure, par l'intellect, comme le précise un autre texte. C'est donc l'attachement qui est déterminant, plus que la réflexion. A l'opposé, les sentiments de l'âme divine sont essentiellement les produits de l'intellect, comme le précise une autre référence. Les deux éléments à la fois, la réflexion et l'attachement, sont donc également nécessaires.

Il en est de même dans la dimension morale. Lorsque la partie profonde du cerveau reçoit la lumière, à l'issue de la réflexion qui convient, le cœur éprouve effectivement un désir d'extase, *Ratso*(*), comme nous le préciserons. A l'opposé, lorsque la lumière ne s'introduit que superficiellement dans le cerveau, l'émotion du cœur n'est pas systématique et, même si elle se produit, elle n'est qu'une illusion vaine et mensongère. Elle n'interviendra donc pas, par la suite, dans l'action concrète, quand il s'agira de mettre en pratique les Préceptes : “ Ecarte-toi du mal ” et “ fais le bien ”(8). De même, elle ne permettra pas de dominer les sentiments naturels de l'âme animale et de les recourber. Ceux-ci conserveront donc la force qu'ils avaient au préalable, sans aucun changement(9).

Ainsi, certains 'Hassidim se plaignent car, bien qu'ils étudient intensément la 'Hassidout et prient, ils n'observent aucune amélioration de leurs sentiments naturels, émanant de leur âme animale, qui conservent toute la vigueur qui est naturellement la leur, bien plus qui sont encore plus forts. Or, la raison en est celle qui vient d'être énoncée. En effet, l'étude et la connaissance, par elles-mêmes, ne permettent pas de recourber l'âme animale, si ce n'est au moyen d'un éclairage céleste, qui est obtenu par l'intermédiaire de la Torah(10), comme on le sait et comme cela est expliqué par ailleurs. Mais, en fait, il en est ainsi uniquement pour les âmes les plus hautes, en lesquelles l'élévation est obtenue naturellement, grâce à la Torah. Pour la plupart des âmes, en revanche, un tel résultat est le fruit d'un effort consenti ici-bas.

En conséquence, une réflexion, pendant la prière, qui conserverait des termes généraux ne serait d'aucun effet sur les sentiments naturels. De temps à autre, ceux-ci peuvent donc se renforcer. Il en est ainsi parce que la méditation n'a pas été assez précise. En pareil cas, il n'y a pas eu d'effort du service de D.ieu.

Résumé

On a expliqué que l'étude et la connaissance ne sont qu'une préparation à la méditation de la prière. Celle-ci, avant tout, doit se prolonger, être profonde. C'est ainsi qu'elle peut conduire à un résultat, d'une manière concrète.

Notes

- (1) Ainsi, l'étude des discours 'hassidiques et la compréhension des notions qui y sont définies ne sont que des préparations à la prière, puisque seule la méditation, au cours de celle-ci, permet de donner à ces notions une application concrète, dans le comportement.
- (2) Appliquée à sa propre personne et détaillée.
- (3) En effet, il n'en résultera rien, parce qu'elle est trop générale. Le comportement de l'homme n'en sera pas modifié.
- (4) Toute manifestation émotionnelle qui n'est pas sous-tendue par une compréhension intellectuelle précise conserve nécessairement un caractère éphémère.
- (5) Même éphémère.
- (6) Grâce à la compréhension précise.
- (7) Envers l'objet du désir.
- (8) En se gardant de transgresser les Interdits de la Torah et en mettant en pratique ses Injonctions. En effet, cette réflexion purement théorique n'a pas d'incidence concrète.
- (9) C'est ainsi qu'un homme peut posséder de larges connaissances de la Torah sans pour autant que son comportement en soit modifié.
- (10) A l'initiative de D.ieu et indépendamment de l'effort de l'homme.

Définitions

Ratso : Se dit de l'élévation d'une âme ou d'un niveau spirituel au-dessus du stade qui est le sien, afin de se fondre en une forme plus élevée de la spiritualité.

Chapitre 3 :

Méditation et commentaires nouveaux

Certains, pendant leur prière, découvrent une explication nouvelle de l'un de ses passages et ils la mettent en forme. Bien entendu, plus ils ont une compréhension approfondie et plus le concept découvert sera complexe, en fonction des aptitudes au raisonnement qu'ils possèdent. Et, ils en concevront un émerveillement intellectuel, puis leur cœur en sera quelque peu attiré, comme on l'a dit. Or, ils s'imaginent qu'en agissant de la sorte, ils ont prié avec ferveur !

Pour autant, on peut, tout d'abord, réellement se demander si l'explication découverte de cette façon est vraie. De fait, il est très probable qu'elle ne le soit pas, ce qui veut dire qu'ils éprouvent une émotion intellectuelle provoquée par ce qui n'est pas vrai. Combien plus en est-il ainsi lorsqu'ils construisent tout un raisonnement, sur la base duquel ils établiront leur prière et formuleront leur requête !

En effet, si la base n'est pas juste, on peut comprendre ce qu'il advient quand elle s'effondre. Parfois, la prière et la requête peuvent, par elles-mêmes, être exactes. En revanche, la ferveur de la

prière et l'émotion, sur quelques aspects du concept ou même sur toute sa profondeur, ne le sont pas parce que le fondement n'est pas vrai.

De plus, une telle manière de procéder est uniquement superficielle. C'est la raison pour laquelle il n'en résultera rien de concret pour l'application effective des Préceptes : " Ecarte-toi du mal " et " Fais le bien "(1). Le sentiment qui en découle ne se maintiendra pas. Il disparaîtra aussitôt, quelle que soit la notion à laquelle on a médité. Toutefois, celui qui possède une profonde intelligence saura découvrir des idées abstraites et merveilleuses, surtout s'il sait se passionner pour la prière, par exemple pour un ou deux Psaumes qui y figurent ou encore pour quelques-unes de ses bénédictions.

Quand on découvre plusieurs idées, dans différents passages de la prière, on en conçoit de l'élévation morale et l'on se dresse au-dessus de la situation grossière en laquelle on se trouvait au préalable, jusqu'à accéder à la finesse et à la hauteur. De façon générale, c'est ce que l'on appelle la " gravure extérieure ", qui n'est qu'éphémère, mais fait briller la partie extérieure du réceptacle(2).

Cependant, l'effet de tout cela ne dure pas très longtemps et, globalement, tout aura disparu à l'issue de quelques heures, parfois une demi-journée ou, tout au plus, une journée entière. Concrètement, il n'en restera rien et il y aura également là une forme de ce service de D.ieu qui est assumé d'une manière superficielle, sans effort, dont on a déjà dit qu'il n'est pas un véritable service.

Certes, des distinctions doivent être introduites, en la matière. Ceux qui sont anciens et qui ont déjà eu la possibilité d'étudier abondamment la 'Hassidout en connaissent de nombreux concepts d'une manière approfondie. Parfois, il leur arrive de découvrir une explication, relative à une certaine notion, comme on l'a constaté, en se basant sur une étude profonde qu'ils avaient déjà menée au préalable. Quand ils découvrent cette explication, ils méditent, longuement et par le détail, à ces notions qu'ils avaient déjà acquises au préalable. Ils en conçoivent alors un plaisir accru, du fait de la découverte qu'ils viennent de faire, comme cela est précisé par ailleurs, au même titre qu'un homme conçoit plus de satisfaction de son propre pied que de la tête de son prochain. De la sorte, il est clair qu'ils obtiennent une meilleure compréhension des notions desquelles ils étaient déjà familiers(3).

A l'opposé, les jeunes gens qui n'ont encore étudié que sommairement la 'Hassidout et n'en possèdent donc pas les profondes explications ne sont pas en mesure d'en avoir une compréhension globale. En pareil cas, il n'y a nullement un effort du service de D.ieu, de leur part(4). On peut même penser qu'ils en sont très éloignés. Combien plus en est-il ainsi lorsqu'ils n'ont encore ouvert les yeux sur la 'Hassidout, n'en connaissent pratiquement rien. Or, certains d'entre eux s'efforcent, malgré tout, de découvrir de telles explications, pendant leur prière. Ils font beaucoup d'effort pour y parvenir et ils y consacrent toute leur concentration. Ce faisant, ils transgressent, à proprement parler, une interdiction car ils détournent leur capacité intellectuelle de concevoir une idée nouvelle. En effet, ils ne parviendront pas à la comprendre avec tout le développement et la précision nécessaires. Ils sont, en outre, très éloignés de la profondeur véritable et ils lui restent insensibles.

De façon générale, ces jeunes gens deviennent incapables de saisir les concepts fondamentaux. Ils sont naturellement victimes de l'illusion, développent des raisonnements mensongers. De ce fait, ils ne parviennent plus à réfléchir de manière positive, à comprendre réellement. A fortiori, n'ont-ils pas les moyens d'une véritable méditation pendant la prière. De ce fait, ils n'accompliront aucune merveille en leur âme, ne transformeront pas leurs traits de caractère(5). Quiconque recherche la vie

doit s'écarter au plus haut point d'une telle manière d'agir, ne pas désirer la découverte intellectuelle pour elle-même et le développement de nouveaux raisonnements. Bien au contraire, il préférera étudier et savoir. De la sorte, il sera parfois en mesure de découvrir une explication qui sera véritable.

Globalement, il y a, dans ce qui vient d'être décrit, la manifestation d'un service de D.ieu qui reste superficiel. Or, nombreux sont ceux qui trébuchent en la matière, de différentes façons, celles que l'on a décrites et d'autres encore. Il en est ainsi quand on refuse l'effort véritable, lequel est indispensable à un service de D.ieu digne de ce nom.

Résumé

Ce chapitre met en garde contre la recherche de commentaires nouveaux qui porteraient sur les mots de la prière, car une telle manière de procéder reste toujours superficielle. Le texte établit la différence que l'on peut constater entre les premiers 'Hassidim et les jeunes gens, conseillant à ces derniers une grande prudence.

Notes

(1) Or, le but de la méditation de la prière, qui doit porter sur des notions déjà connues, est bien de renforcer le respect des Interdits de la Torah et la pratique de ses Injonctions. En la matière, la découverte d'explications nouvelles, même si elles sont exactes, n'apporte rien. Elle n'a donc pas sa place dans la prière.

(2) Il n'y a cependant là qu'une apparence, puisque rien n'a été modifié concrètement.

(3) En pareil cas, la satisfaction n'est pas liée au service de D.ieu de l'instant, mais bien à l'acquisition préalable de ces notions.

(4) Lorsqu'ils s'efforcent de découvrir des explications nouvelles.

(5) Leur comportement n'en sera pas modifié.

Chapitre 4 :

Émerveillement de l'esprit et émotion du cœur

Le service de D.ieu véritable consiste donc en un intense effort, pendant la prière, un effort moral et physique à la fois. Cet effort est, tout d'abord, intellectuel. En ce sens, il suppose une analyse approfondie, permettant de se lier au concept auquel on médite, au point d'être totalement absorbé par lui. Un tel résultat prend beaucoup de temps, une heure au moins, puisqu'il est nécessaire d'élargir la compréhension que l'on peut avoir de ce concept, de réfléchir aux multiples aspects qu'il présente, de le rapprocher de soi par des explications que l'on connaît ou bien que l'on découvre à ce moment.

C'est précisément de cette façon que l'on peut connaître les différents aspects d'un concept, au-delà de ce que l'on a perçu pendant l'étude(1). Et, l'on en découvre ainsi diverses facettes, qui permettent de le rapprocher de soi. Tous les détails, de même que l'idée dans sa globalité, sont alors saisis beaucoup plus profondément. C'est en ce sens que la quintessence induit elle-même sa propre révélation(2). Et, l'on ne fait pas référence ici au processus de la compréhension dans sa généralité, mais bien à l'idée précise qui est alors analysée. Car, c'est précisément de cette façon que celle-ci

sera assimilée et intégrée, intellectuellement, jusqu'à ce que ce concept divin devienne parfaitement clair et pur, qu'il illumine le cerveau, à proprement parler.

Par la suite, la perception du cerveau se révèle dans le cœur(3), lequel la ressent, puis est impressionné par ce concept divin que l'on est parvenu à comprendre. Pour obtenir un résultat, il faut faire intervenir la force de synthèse intellectuelle, *Daat*(*) qui se trouve dans le cerveau mais intervient également dans le cœur, où elle se scinde en deux parties, bonté et rigueur, qui sont à l'origine de l'amour et de la crainte(4).

En effet, celui qui saisit, par sa compréhension, un concept divin, en concevra un émerveillement intellectuel, qui suscitera l'amour ou la crainte, en fonction de l'idée envisagée et de la manière de l'envisager, comme on l'a vu. C'est alors dans le cerveau que ces sentiments se mettent en éveil. Une telle émotion est purement intellectuelle(5). Et, c'est uniquement après cela que le cœur intervient(6).

Car, l'intellect exerce une force d'attraction(7), qui est en l'occurrence, celle de *Daat*(*). De la sorte, le cœur s'émeut grâce à l'émerveillement du cerveau. De fait, cette attraction du cœur est d'ores et déjà possible lorsque l'intellect est uniquement naissant, parce que la réflexion a été trop globale, est restée superficielle, comme on l'a dit. Néanmoins, en pareil cas, cette attraction est elle-même très réduite. Elle est donc occultée aussitôt et ne donne pas naissance, à proprement parler, aux sentiments du cœur(8).

Globalement, cette attraction du cœur peut donc être définie comme la phase intermédiaire entre l'émotion intellectuelle et l'émergence des sentiments, au sein du cœur. Lorsque la lumière illumine le cerveau, très largement et très clairement, elle l'imprègne profondément et, dès lors, cette émotion est elle-même profonde. En pareil cas, on peut penser que l'attraction du cœur est véritable. Dès lors, elle est en mesure d'assumer son rôle d'intermédiaire et de conduire la lumière dans le cœur. Celui-ci la ressentira, s'en émerveillera et donnera naissance à l'amour ou à la crainte, de manière concrète(9).

Se trouvant dans le cerveau, en revanche, cette attraction conserve un caractère superficiel. Elle peut, certes, provoquer l'émotion du cœur, qui suivra le cerveau, mais un tel sentiment restera approximatif et il disparaîtra aussitôt, comme s'il n'avait jamais existé. Parfois, l'attraction peut même être encore plus réduite et, dès lors, elle ne se manifestera pas du tout dans le cœur. C'est le cas, par exemple, de l'enfant, qui n'a pas de maturité intellectuelle(10), comme l'explique le Ets 'Haïm, à la porte des commentaires sur l'Image, aux discours 3 et 6. En effet, la révélation dans le cœur est toujours proportionnelle à la lumière éclairant le cerveau.

On peut vérifier concrètement que celui qui s'émerveille intellectuellement, du fait d'un concept qu'il a parfaitement saisi, ressentira aussitôt, de ce fait, une émotion en son cœur, sans aucun effort, d'une manière naturelle(11). Le cœur s'enflammera aussitôt pour l'idée qui émerveille l'intellect. Et, il en est ainsi grâce à la force d'attraction, celle de *Daat*(*) qui met en éveil, dans le cœur, l'émotion du cerveau. Toutefois, ce sentiment du cœur reste caché et il n'est pas encore senti(12). De ce fait, il prend la même forme que l'émotion du cerveau. Cependant, cette force d'attraction suscite un appel du bas qui permet, par la suite, d'obtenir, à proprement parler, la révélation de la lumière d'en haut(13). Dès lors, le concept divin est gravé dans le cœur, proprement senti par lui(14).

Résumé

Il est expliqué, dans ce chapitre, que le service de D.ieu véritable est un effort intellectuel réalisant un lien profond et mettant en éveil l'émotion du cœur, d'une manière naturelle. C'est ce que l'on a appelé l'attraction du cœur.

Notes

- (1) C'est en ce sens que la prière parachève l'étude, en permettant d'intégrer profondément les concepts sur lesquels elle porte.
- (2) En effet, plus la compréhension est profonde et véritable, plus elle est ressentie concrètement.
- (3) C'est la seconde phase de cette méditation de la prière, qui autorise le passage de la compréhension intellectuelle dans le sentiment du cœur.
- (4) En ce sens, *Daat*(*) constitue la maturité de la perception intellectuelle, dont l'émergence du sentiment fait la preuve. C'est pour cela que cet Attribut est appelé, dans le Zohar : " la clé qui ouvre les six " sentiments primaires. On peut en conclure que la compréhension est véritable à partir du moment où elle met en éveil une émotion.
- (5) C'est la première phase de la méditation de la prière, qui a été définie ci-dessus.
- (6) Dès lors, commence la seconde phase de cette méditation.
- (7) A l'origine des manifestations émotionnelles.
- (8) Ainsi, non seulement l'émergence du sentiment fait la preuve que la maturité intellectuelle a bien été atteinte, mais, en outre, l'intensité de ce sentiment est proportionnelle à la profondeur de la compréhension.
- (9) C'est alors l'aboutissement de la méditation de la prière.
- (10) Sa compréhension n'est donc pas suffisamment élaborée pour permettre l'émergence du sentiment. Or, il est impossible de servir D.ieu sans L'aimer et Le craindre. C'est la raison pour laquelle l'enfant n'est pas astreint à la pratique des Mitsvot.
- (11) Le fonctionnement de la personnalité est ainsi fait, de sorte que la méditation de la prière n'est qu'une utilisation, pour le service de D.ieu, du caractère naturel de chacun.
- (12) Il n'est pas ressenti par le cœur et il reste donc purement intellectuel. Il s'apparente encore à la première phase de la méditation de la prière.
- (13) Le haut et le bas désignent ici le cerveau et le cœur.
- (14) C'est alors la plénitude de la seconde phase de la méditation de la prière.

Définitions

Daat : Troisième des dix Sefirot, elle réalise la synthèse entre 'Ho'hma, le père et Bina, la mère, entre l'intellect et le sujet en concrétisant la prise de conscience et en lui permettant d'aboutir à une conclusion concrète. C'est en ce sens qu'elle est Ben, le fils. Elle provoque l'émerveillement, l'attachement, l'union de l'esprit et du cœur avec le concept analysé.

Chapitre 5 :

Perception profonde

L'explication de tout cela(1) est la suivante. On sait que l'Attribut de *Daat*(*) permet de s'attacher au concept que l'on a perçu et assimilé. Cet Attribut réalise ainsi la transition(2), à l'origine de l'émergence des sentiments. Pour autant, il ne se limite pas à réaliser cet attachement au concept. Il est, en outre, une force intellectuelle à part entière, la troisième des trois que chacun possède(3), comme on le sait. Toutefois, sa définition essentielle et sa nature véritable sont, avant tout, la perception profonde de ce que l'on a compris. Grâce à *Daat*(*), l'idée est plus clairement ressentie et l'on en prend conscience plus nettement. De fait, en s'attachant, en se liant profondément à un concept, on en perçoit la quintessence et on la ressent. Dès lors, l'idée semble beaucoup plus précise. On la saisit d'une manière plus exhaustive, jusque dans son moindre aspect, de façon plus profonde et l'on en devient proche, comme on l'a dit(4). C'est pour cette raison que l'on est alors en mesure de mettre en éveil les sentiments, comme nous le montrerons.

Une telle sensation profonde est le fait de *Daat*(*). En effet, il est possible d'avoir une bonne compréhension d'une idée sans pour autant la ressentir. C'est ainsi qu'un enfant éveillé est en mesure de saisir toute explication, sans pour autant en percevoir la quintessence. De ce fait, s'il a moins de treize ans, il n'est passible d'aucune peine(5). Or, cet enfant peut être vif, intelligent et rapide, avoir une bonne connaissance des Injonctions et des Interdits de la Torah. Il ne pourra pas, pour autant, être puni s'il en transgresse l'une des Mitsvot, car il n'a pas atteint la maturité intellectuelle. Il n'est donc pas en mesure de percevoir et de ressentir l'essence profonde de ces Mitsvot. Et, la même affirmation est formulée également à propos du vœu ou de la sanctification(6) qu'il prononce, y compris s'il sait au bénéfice de qui cela a été fait(7). Il en est de même également pour les affaires courantes, pour les questions financières, pour les honneurs, y compris lorsque son intellect fonctionne de façon juste et claire, car la portée véritable de l'argent ou de la grandeur lui échappe. Il n'a pas les moyens de percevoir ces notions et de les ressentir comme le ferait un adulte(8).

Ceci est vrai, de la même manière, pour les situations opposées, la pauvreté, le dénuement. L'enfant comprend le manque qui les caractérise, mais il ne parviendra pas à le ressentir au même titre qu'un adulte, sachant exactement quelle est la privation que l'on endure en pareil cas. De fait, telle est la définition que l'on peut donner de la cruauté, qui est l'état de celui qui ne ressent pas la situation de l'autre. L'homme qui est cruel a pleinement conscience de la pauvreté de son prochain, mais cela n'éveille rien en lui et il ne le prend donc pas en pitié. A l'opposé, celui qui est miséricordieux ressent la pauvreté de l'autre et c'est bien sa situation qui lui inspire ce sentiment. C'est la raison pour laquelle il est expliqué par ailleurs que l'Attribut de miséricorde, *Ra'hamim*(9) émane de celui de la synthèse intellectuelle, *Daat*(*). L'un et l'autre se trouvent sur la même ligne(10).

Telle est donc la définition qui peut être donnée de *Daat*. Cet Attribut correspond à la sensation profonde, tout comme il est dit, à propos de Job : " Il ne parle pas avec raison ", car il ne ressentait pas la véracité des propos qu'il prononçait. De fait, s'il la ressentait, comment aurait-il pu prononcer de tels mots(11) ? C'est donc bien *Daat* qui permet de ressentir l'idée que l'on a comprise en s'attachant à elle, en y introduisant profondément son esprit.

Une telle sensation est, certes, purement intellectuelle, tout comme, dans la dimension physique, les nerfs, à l'origine des sensations, sont rattachés au cerveau, comme on le sait. Malgré cela, elle se manifeste, par la suite, également dans le cœur, qui perçoit le concept saisi par le cerveau et s'en émeut, à la mesure de ce que l'homme a compris. Il en est de même, dans le domaine matériel. Celui qui ressent l'aspect agréable de l'argent ou des honneurs s'en pénétrera profondément, en son cœur et en concevra de l'émerveillement, puis de l'amour et du désir. A l'opposé, celui qui prend

conscience du manque lié à la pauvreté ne la voudra en aucune façon. Or, on retrouve l'équivalent de tout cela, dans le service de D.ieu. Celui qui perçoit un concept divin doit nécessairement le ressentir en son cœur. C'est alors que ce dernier s'émerveillera devant la Divinité.

Et, un tel émerveillement est à même de donner naissance à un sentiment de proximité du concept, de susciter le désir de s'approcher de D.ieu, de se lier à Lui. Ce sera le cas si le thème de la réflexion est l'imminence de D.ieu ou bien l'émerveillement qu'Il inspire, quand on pense que : " il est impossible de rechercher Sa grandeur"(12), comme cela est précisé dans un autre texte, montrant que l'amour superficiel prend naissance dans la méditation à la proximité de D.ieu(13). Un amour plus profond, en revanche, est inspiré par la réflexion à la grandeur et à la merveille de la Lumière de l'*En Sof*(*), béni soit-Il. On peut aussi méditer au fait que tout est insignifiant devant Lui ou que la Lumière de l'*En Sof*(*) reste, ici-bas, strictement identique à ce qu'elle est là-haut. Cette réflexion met en éveil le sentiment de crainte et les différents aspects que celui-ci peut prendre sont définis par ailleurs(14).

La sensation et l'émotion du cœur se manifestent ainsi d'une manière naturelle, sans qu'un effort soit nécessaire, de la part de l'homme qui médite, pour ressentir le concept divin ou bien pour éprouver l'amour et la crainte. La révélation, du cerveau vers le cœur, s'opère d'elle-même, par l'intermédiaire de *Daat*(*), qui suscite d'abord l'émerveillement du cœur, puis permet qu'il remonte vers le cerveau, comme on l'a dit. C'est à l'issue de cela que s'effectue le dévoilement du cerveau dans le cœur. Néanmoins, tout ce processus se déroule de façon naturelle, comme on l'a montré. L'effort est donc, avant tout, intellectuel(15). En effet, l'objectif est de graver l'idée en soi, de la ressentir en son cœur, de mettre en éveil les sentiments, de les révéler à l'évidence en son cœur. Telle est effectivement la finalité du service de D.ieu, dans sa définition intrinsèque, mais aussi en relation avec la vitalité que l'on tire de la pratique de la Torah et des Mitsvot ou encore avec la transformation et l'affinement de ses sentiments naturels, comme on le montrera. C'est à ce propos qu'il est dit : " Et, tu sauras, en ce jour et tu placeras sur ton cœur ", car il importe, avant tout, de " placer sur son cœur "(16). C'est bien là l'aspect essentiel du service de D.ieu. Toutefois, il n'est possible de mettre en éveil les sentiments en son cœur que dans la mesure où l'on a consenti à un effort intellectuel de réflexion.

Cet effort consiste à méditer longuement, à se lier le plus profondément à l'essence du concept divin que l'on a compris et que l'on ressent, en son cerveau. De la sorte, ce concept se développe et s'élargit. On le perçoit mieux et on le comprend jusque dans le moindre détail, dans toute sa profondeur, comme on l'a dit. Ainsi, on reçoit la lumière, de la manière la plus claire, en son cerveau, puis, celle-ci éclaire le cœur qui, à son tour, perçoit parfaitement le concept divin. De la sorte, il éprouve un amour et une crainte véritables. Dès lors, on peut parler d'une émotion sincère, qui n'est nullement contrefaite. Le cœur est réellement ému par la Divinité, Qu'il ressent intensément(17).

Résumé

On a précisé que Daat est une force intellectuelle à part entière, en plus de l'attachement au concept qu'il suscite. C'est, en effet, Daat qui permet de ressentir une idée. De fait, les nerfs, qui sont à l'origine des sensations, sont essentiellement liés au cerveau. De cette façon, l'émotion du cœur peut être véritable.

Notes

- (1) Celle de la définition de cette méditation, pendant la prière, telle qu'elle vient d'être énoncée.
- (2) Entre le cerveau et le cœur ou bien entre la compréhension et l'émotion.
- (3) '*Ho'hma*(*), la force de découverte intellectuelle, *Bina*(*) le force de l'analyse raisonnée et *Daat*(*), la force de la synthèse finale.
- (4) On peut imaginer qu'un homme ait parfaitement compris une certaine notion, grâce aux forces de '*Ho'hma*(*) et *Bina*(*)', mais qu'il reste totalement indifférent par rapport à elle, en l'absence de la révélation de *Daat*(*). La présentation de *Daat*(*) comme une force de l'intellect à part entière fait la preuve que cette indifférence est la manifestation non seulement d'un manque de sentiment mais aussi d'une compréhension imparfaite. Il n'est pas d'autre moyen de percevoir profondément une idée que d'en faire une partie de soi-même.
- (5) S'il commet une faute. Il ne peut être tenu pour réellement responsable de ses actes, n'étant pas capable d'avoir une compréhension profonde.
- (6) Au bénéfice du Temple.
- (7) Il ne comprend pas pleinement quelle est la portée d'un vœu que l'on formule. De même, il ne sait pas exactement ce que veut dire consacrer un bien au Temple.
- (8) C'est pour cela qu'il n'effectue aucune transaction et n'accède à aucune dignité.
- (9) La miséricorde est l'une des manifestations de la *Sefira* de *Tiféret*(*).
- (10) La ligne médiane. En effet, les *Sefirot* se répartissent en trois lignes. La ligne médiane comprend *Daat*(*), *Tiféret*(*) *Yessod*(*) et *Mal'hout*(*).
- (11) On peut donc avancer un argument sans y croire soi-même. Mais, en l'absence de *Daat*(*), on n'est pas convaincu par ses propres paroles.
- (12) Car l'homme n'a pas les moyens de la saisir. Cette idée, profondément comprise, doit éveiller en lui un sentiment d'enthousiasme envers la grandeur de D.ieu.
- (13) L'amour qui en résulte est superficiel dans la mesure où l'accent est mis sur la proximité de D.ieu plutôt que sur Sa grandeur, laquelle n'est donc pas perçue pleinement.
- (14) Ainsi sont définies les deux émotions fondamentales qui sont suggérées par une méditation faisant intervenir l'Attribut de *Daat*(*), soit l'amour et la crainte de D.ieu.
- (15) L'effort intellectuel est nécessaire pour enclencher le processus. Par la suite, le fonctionnement normal de la personnalité intervient et il rend inutile tout effort ultérieur.
- (16) De parachever la compréhension intellectuelle par une prise de conscience émotionnelle.
- (17) Ce qui doit être le résultat de la méditation, pendant la prière.

Définitions

Daat : Troisième des dix *Sefirot*, elle réalise la synthèse entre '*Ho'hma*, le père et *Bina*, la mère, entre l'intellect et le sujet en concrétisant la prise de conscience et en lui permettant d'aboutir à une conclusion concrète. C'est en ce sens qu'elle est *Ben*, le fils. Elle provoque l'émerveillement, l'attachement, l'union de l'esprit et du cœur avec le concept analysé.

'Ho'hma : L'Attribut de la Sagesse est la première action créative de D.ieu. De ce fait, il est également appelé *Abba*, le père, ou *Réchet*, le début, parce qu'il est à l'origine du processus de la compréhension. Il correspond au savoir intuitif et instantané, à la vision première transcendant la compréhension profonde, à l'émergence de l'intellect, au savoir potentiel dont on ne mesure pas encore toutes les implications. Il s'agit d'un éclair d'inspiration qui, en l'état, n'est pas encore assimilable par l'esprit, de l'apparition d'un concept avant que ne soient trouvés les mots qui permettront de le formaliser. '*Ho'hma* est comparé à la vision qui, d'un seul clin d'œil, permet d'épouser le panorama, sans toutefois apporter les moyens d'analyser les détails qui le constituent.

Au stade de *'Ho'hma*, la conscience du moi se perd devant l'émerveillement suscité par le concept nouveau. C'est pour cela que *'Ho'hma* est l'anagramme de *Koa'h Ma*, " la force du quoi ". En effet, celui qui s'émerveille, incapable de préciser sa question, s'écriera : " Quoi ? ".

Bina : Seconde des dix *Sefirot*, *Bina* introduit l'analyse logique et la compréhension intellectuelle, détaillant l'apport de *'Ho'hma*. Elle introduit l'éclair de l'intuition dans le détail de l'analyse raisonnée. Par opposition à *'Ho'hma*, qui évoque la vision, *Bina* est comparée à l'audition, au cours de laquelle chaque détail est rapporté séparément, la vue d'ensemble n'apparaissant qu'après avoir écouté tout le développement. A la différence de *'Ho'hma*, *Bina* est en mesure de susciter l'émotion. C'est en ce sens qu'elle est appelée *Em Ha Banim*, " mère des enfants ". Ainsi, *Bina* est la " mère ", recevant du " père ", *'Ho'hma* et donnant naissance aux " enfants ", les *Sefirot* de l'émotion. La compréhension véritable suppose le passage à la fois par *'Ho'hma* et *Bina* qui, de ce fait, sont appelés *Treïn Reïn Dela Mitparchin*, " deux amis qui ne se séparent pas ". Toutefois, *'Ho'hma* n'est qu'un point de compréhension, alors que *Bina* introduit une profonde analyse. Le Zohar parle, à ce propos, d'un " point dans un Sanctuaire ", *Nekouda Be Hé'hala*.

Tiféret : Sixième des dix *Sefirot*, également appelée *Ra'hamim*, la miséricorde, elle combine les exigences opposées de *'Hessed*, la bonté et de *Guevoura*, la sévérité. Réalisation de la synthèse entre l'attraction et le rejet, elle dévoile l'harmonie et la beauté, mais aussi la pitié. Elle est l'Attribut dominant du mardi.

Yessod : Neuvième des dix *Sefirot*, elle permet à la lumière émanant des niveaux plus élevés de descendre vers un stade inférieur. Son rôle essentiel est celui de la transmission. Elle est dominante le vendredi.

En Sof : " Ce qui n'a pas de fin ". Cette expression désigne l'Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu'Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l'origine du processus créatif. L'*En Sof* transcende toute perception, représente " la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection ". La révélation de l'*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s'appelle *Or En Sof*, la Lumière de l'*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L'Admour Hazaken énonce, à ce propos, l'image d'un homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

Mal'hout : Dixième et dernière *Sefira*, *Mal'hout* introduit la Royauté, la Présence divine, l'autorité et également le passage de la Lumière céleste vers un monde inférieur. Elle est ainsi la source du processus créateur au sein de l'univers fini. Le Zohar souligne qu'elle " ne possède rien par elle-même ", car son rôle est, avant tout, de transmettre. Malgré cela, elle a un rôle primordial, puisque d'elle dépendent la création effective et la révélation de la Lumière de l'*En Sof*. De ce fait, elle est également appelée *Che'hina*, " Résidence divine ", car elle permet que l'Essence de D.ieu réside ici-bas. Dans l'âme de l'homme, elle est à l'origine du passage à l'action. La grandeur de *Mal'hout* se marque, tout particulièrement, pendant le *Chabbat*, apportant la perfection à la semaine qui le précède.

Chapitre 6 :

L'effet de la méditation, sommaire ou profonde

Ce qui vient d'être dit peut être précisé de la manière suivante. L'émotion du cœur peut être basée uniquement sur la synthèse finale de la réflexion intellectuelle(1). En pareil cas, l'attachement suscité par *Daat*(*) dans le cerveau ne porte pas sur le concept divin proprement dit que l'on a compris, mais uniquement sur ce qui émane de cette compréhension(2). De ce fait, la Lumière de D.ieu n'éclaire pas le cerveau de manière évidente, mais seulement à travers le vêtement de

l'intellect(3). Cette perception et cette méditation ne peuvent donc pas s'étendre vers le cœur, ni s'éveiller en lui, de sorte qu'il soit ému par la compréhension du cerveau.

En revanche, après que la perception se soit contractée, pour ne conserver que sa synthèse finale, sans le raisonnement qui y a conduit, l'homme se dira que la Divinité est bonne et merveilleuse, car c'est bien là ce qui doit résulter d'une méditation portant sur la grandeur et le prodige inhérents à la Lumière de l'*En Sof*(*), béni soit-Il. Dès lors, il éprouvera effectivement de l'amour en son cœur. Pour autant, une telle émotion ne procède pas de l'essence, car ce n'est pas de manière naturelle que son cœur s'émerveille devant la Divinité(4). En l'occurrence, ce sentiment lui est suggéré(5) et il ne peut donc pas être réellement profond. Il reste superficiel et, de fait, la partie extérieure du corps comporte elle-même une intériorité et un aspect superficiel(6). En tout état de cause, le cœur ne ressent pas le concept divin, en pareil cas(7).

Il en résulte que la réflexion et la perception ne sont pas ressenties dans le cœur. Ainsi, s'instaure une rupture entre l'émotion du cerveau et celle du cœur. En effet, à l'issue de la première, l'idée se contracte en une synthèse qui, seule, pénètre dans le cœur, ce qui veut dire que tous les éléments de l'analyse intellectuelle sont d'ores et déjà occultés, quand le cœur s'émeut. Par conséquent, cette émotion du cœur ne peut être que sommaire. Cela ne la rend pas comparable à une réflexion brève, conservant une formulation générale(8), car cette dernière est véritablement incapable de mettre en éveil les sentiments et elle ne donne naissance qu'à de vaines illusions. Elle n'appartient donc pas du tout au service de D.ieu, comme on l'a déjà souligné. En l'occurrence, par contre, les sentiments se mettent effectivement en éveil dans le cœur(9). Ce dernier éprouve de l'amour, de la crainte, de sorte qu'il y a bien là un acte du service de D.ieu, d'une manière intrinsèque comme en la pratique des Mitsvot, qui s'en trouve vivifiée et en l'âme animale, qui en est transformée(10). Pour autant, ces sentiments n'auront que des proportions réduites et ne seront que superficiels, car la Lumière de D.ieu et la méditation n'éclairent pas le cœur, comme on l'a dit. Une telle émotion est donc très éphémère(11).

Or, il en est ainsi parce que le cerveau lui-même n'a pas été éclairé par la Lumière de D.ieu. Il n'en est pas de même, en revanche, quand on s'attache, en son cerveau, à l'Essence de la Divinité, à travers sa perception. C'est alors toute la profondeur de Sa Lumière qui illumine le cerveau. Certes, une telle perception apparaît également à travers les vêtements de l'intellect(12). Toutefois, ces vêtements ne font pas obstacle à son passage, de sorte qu'elle est ressentie telle qu'elle est vraiment. En pareil cas, la Lumière se révèle également dans le cœur et l'Essence de D.ieu, telle qu'Elle a été perçue intellectuellement, s'y répand aussi. De ce fait, le cœur ressent effectivement l'Essence de D.ieu.

En outre, une telle émotion est profonde. Le cœur, par lui-même, la ressent envers l'Essence de la Divinité, par l'intermédiaire de ce concept qui vient de lui être révélé. De plus, un tel sentiment est pérenne, dès lors qu'il est profond. Or, nul ne doit se dire : " Comment pourrais-je parvenir à un tel niveau du service de D.ieu ? ". Seul s'exprimerait ainsi celui qui n'a pas encore essayé de servir D.ieu réellement. A un tel homme, il semblera qu'un tel résultat est éloigné, hors de sa portée. Par ailleurs, les stratagèmes du mauvais penchant interviennent également, en la matière, car celui-ci ne souhaite pas une telle forme du service de D.ieu. C'est pour cela qu'il la déconsidère, affichant une humilité prétendue et qu'il avance : " Peux-tu imaginer que tu parviendras à servir D.ieu de cette façon ? Tu n'en es pas capable ! Pourquoi tant d'efforts pour ce que tu ne pourras pas atteindre ? ".

En réalité, une telle manière de servir D.ieu n'est pas hors de portée. Elle n'est pas du tout inaccessible. Bien au contraire, elle est proche de quiconque possède un cerveau et un cœur

susceptibles de s'approfondir sur une idée et de s'attacher à elle(13). Si c'est effectivement le cas, il devient possible de se lier à l'Essence de la Divinité, à la mesure de sa perception intellectuelle. Bien plus, D.ieu, par Son immense bonté, Se porte vers tous ceux qui Le recherchent véritablement(14). Et, si l'on s'attache fortement, il est certain que l'on parviendra à ressentir tout cela et à s'émouvoir, en son cerveau et en son cœur. Mais, en tout état de cause, il est clair qu'un intense effort est nécessaire, pour y parvenir. Toutefois, il est absolument certain qu'un tel résultat n'est en aucune façon inaccessible.

Pour autant, il ne faut pas ménager ses efforts, un effort intellectuel, tout d'abord, dans le but de comprendre et de s'attacher. Et, l'on sait que l'effort du cerveau est beaucoup plus aisé que celui du cœur(15). En effet, chacun maîtrise son propre cerveau, comme l'explique le Séfer Chel Beïnonim(16). De ce fait, il est beaucoup plus facile de servir D.ieu de cette façon, en s'attachant à l'Essence de D.ieu à travers sa compréhension.

Celui qui admet le principe de l'effort accomplira aisément tout cela, ainsi qu'il est dit : “ Celui qui te dit avoir fait des efforts et avoir trouvé le succès, crois-le ”. Il y a, par ailleurs, un autre moyen de prier sans difficulté et de méditer de la manière qui vient d'être décrite. Pour cela, il faut s'habituer à l'analyse approfondie, y compris pendant le reste de la journée, se fixer un temps au cours duquel on se met à l'écart et l'on réfléchit profondément à une notion de 'Hassidout, pendant une heure ou deux. Au bout d'un certain temps, lorsque l'on se sera habitué à procéder de la sorte, il sera plus facile d'allonger sa prière, d'approfondir sa réflexion, de la manière qui vient d'être décrite. De la sorte, la Lumière illuminera le cerveau et le cœur, comme on l'a montré. Et, elle réalisera des merveilles dans l'esprit(17), comme nous le montrerons.

Résumé

On a montré qu'il existe une émotion du cœur résultant uniquement de la synthèse finale d'une idée. Toutefois, celle-ci n'est pas profonde et elle se volatilise rapidement. Car, il importe avant tout que l'essence de la Lumière divine éclaire le cerveau. Pour cela, un effort est nécessaire. Un bon moyen d'y parvenir est de s'habituer à une étude de la Torah très approfondie.

Notes

- (1) En occultant tout le développement qui l'a précédée.
- (2) On n'aura pas une vue d'ensemble de ce concept. On méditera uniquement à l'aspect spécifique qui a fait l'objet de la réflexion.
- (3) Qui a servi à comprendre cet aspect spécifique du concept.
- (4) Puisque sa compréhension n'est pas suffisamment développée pour le permettre.
- (5) Sous la forme d'une synthèse toute faite, qui ne peut pas être remise en cause.
- (6) Ce qui a pour conséquence qu'une compréhension peut être plus ou moins élaborée, tout en restant globalement considérée comme superficielle.
- (7) Parce qu'il n'en a qu'une présentation partielle et orientée par la synthèse finale qui a été établie.
- (8) Qui n'aboutit même pas à une synthèse finale.
- (9) A partir de cette synthèse finale.
- (10) Selon les trois éléments indiqués à la fin du chapitre précédent.
- (11) N'étant pas suffisamment étayée pour s'inscrire dans la durée.
- (12) Comme on l'a dit à propos de la synthèse finale. Elle n'atteint donc pas l'essence du concept.

- (13) De sorte que la clé est bien l'analyse profonde, le refus de toute compréhension sommaire.
- (14) De ce fait, le résultat final sera largement supérieur à l'effort consenti. Pour autant, cet effort reste bien la condition première.
- (15) En effet, la concentration de l'esprit suffit pour bâtir un raisonnement, alors que rien ne peut garantir l'émergence d'un sentiment dans le cœur.
- (16) Voir, à ce propos, les chapitres 17 et 51 de la première partie du Tanya.
- (17) En transformant la personnalité.

Définitions

Daat : Troisième des dix *Sefirot*, elle réalise la synthèse entre '*Ho'hma*, le père et *Bina*, la mère, entre l'intellect et le sujet en concrétisant la prise de conscience et en lui permettant d'aboutir à une conclusion concrète. C'est en ce sens qu'elle est *Ben*, le fils. Elle provoque l'émerveillement, l'attachement, l'union de l'esprit et du cœur avec le concept analysé.

En Sof : " Ce qui n'a pas de fin ". Cette expression désigne l'Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu'Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l'origine du processus créatif. L'*En Sof* transcende toute perception, représente " la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection ". La révélation de l'*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s'appelle *Or En Sof*, la Lumière de l'*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L'Admour Hazaken énonce, à ce propos, l'image d'un homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

Chapitre 7 :

Une approche erronée du service de D.ieu

Il y a bien là une terrible plaie et nombreux sont les 'Hassidim qui tombent dans ce piège, à l'heure actuelle. Ainsi, nous pouvons constater qu'ils étudient abondamment la 'Hassidout, y compris ses notions les plus complexes, qu'ils consentent à de grands efforts pour en acquérir une connaissance approfondie. Certains même ne se consacrent qu'à ces notions les plus abstraites(1), par exemple aux stades de la création qui transcendent le monde d'*Atsilout*(*), à l'Essence de l'*En Sof*(*) ou bien à ce qui est antérieur au *Tsimtsoum*(*). En revanche, ils se refusent à envisager les autres notions, par exemple la création à partir du néant émanant de l'Attribut de *Mal'hout*(*) du monde d'*Atsilout*(*), créant ceux de *Brya*(*), de *Yetsira*(*), d'*Assya*(*), la Lumière qui pénètre tous les mondes, celle qui entoure tous les mondes(2), a fortiori les aspects plus spécifiques de *Brya*(*), *Yetsira*(*) et *Assya*(*), le service de D.ieu des anges, qui disent : " Saint... " et : " Béni... "(3). Ils considèrent une telle étude comme totalement négligeable(4).

De telles personnes ont, de fait, une perception très limitée et, en conséquence, elles qualifient ces notions d'inférieures(5). La vérité est qu'elles n'en mesurent pas toute la profondeur. Elles n'en ont en aucune façon une connaissance exhaustive, ne sont pas motivées à l'apprendre, n'en voient pas l'utilité pour leur esprit, parce qu'elles ne se sont pas suffisamment consacrées au service de D.ieu de la prière(6). Ces notions sont pourtant bien à la base du service de D.ieu, à l'heure actuelle(7). Mais, elles préfèrent se consacrer à des notions plus abstraites, dont la profondeur apparaît à l'évidence. C'est donc leur aspect intellectuel qui les intéresse(8).

D'autres encore fournissent des efforts en vain, ne comprennent en aucune façon la portée véritable de ces notions. Ils pensent les comprendre, mais ils n'en ont, en réalité, aucune idée. En effet, il n'est pas très aisé, pour les vêtements de l'intellect, d'assimiler de telles notions, qui sont abstraites et spirituelles, dépassant toute rationalité. En fait, on les perçoit, avant tout, par la dimension profonde de l'Attribut d'analyse raisonné, *Bina*(*) et par les présupposés de l'esprit, que l'on appelle : " Intuition du cœur "(9). En conséquence, ils s'embrouillent en étudiant ces notions et ils font des confusions.

Il en est ainsi également pour ceux qui possèdent une intelligence droite et pourraient avoir une perception juste. Mais, ils s'embrouillent également. En effet, ils désirent comprendre par leurs propres moyens, développer leurs propres explications. Ils ne se soumettent pas aux propos de nos pères, nos saints maîtres, dont le mérite nous protégera. Ils ne cherchent pas à les analyser profondément et à comprendre ce qu'ils veulent dire. En tout ce qu'ils envisagent, leur souci premier est d'avancer leur propre interprétation, de découvrir de nouvelles explications. Ils restent donc avec leurs interprétations étrangères, qui n'ont rien de vrai. Et, ils n'ont nullement connaissance de l'explication juste. Bien au contraire, ils la transforment et ils développent des commentaires de la dimension profonde de la Torah qui ne sont pas conformes à la Hala'ha, ce qu'à D.ieu ne plaise ! Ils se permettent d'agir de la sorte !

Quant à nous, nous devons être totalement soumis, par toute notre âme et par tout notre esprit, à la Torah de vérité que nous ont léguée nos pères, nos saints maîtres, dont le mérite nous protégera. Nous devons fournir un intense effort afin de comprendre leurs propos sacrés, de n'être que des réceptacles pour en saisir et en intégrer la vérité. Grâce à une étude intense, portant sur de nombreuses notions, grâce à de multiples efforts, il nous est possible d'avoir une perception juste de leurs propos. Et, que D.ieu éclaire nos yeux !

D'autres encore commettent une faute supplémentaire et ils se permettent une perception très matérielle(10) de toutes ces notions, en les exprimant sous une forme orgueilleuse(11) et sous des vêtements grossiers, précisément parce que leurs capacités intellectuelles sont grossières. On sait, en effet, que certains possèdent un intellect affiné alors que d'autres sont des rustres. Mais, D.ieu est miséricordieux et Il accordera l'expiation(12).

Résumé

Ce chapitre se lamente en considérant ceux qui ne veulent étudier que les notions les plus complexes. Il en est ainsi parce qu'ils ne se soumettent pas et ne veulent pas étudier les paroles des Sages dans toute leur profondeur. D'autres font des confusions. D'autres encore les perçoivent de manière orgueilleuse.

Notes

(1) Dont on ne peut avoir qu'une perception limitée.

(2) Les Lumières de *Memalé*(*) et *Sovev*(*).

(3) Comme le rapportent, en particulier, les bénédictions du Chema Israël. Les anges qui perçoivent l'infinie grandeur de D.ieu proclament : " Saint, saint, saint est l'Eternel des Armées célestes. La terre entière est pleine de Son honneur ", alors que ceux qui souhaitent révéler Sa Présence ici-bas disent : " Béni soit l'honneur de l'Eternel, de Son endroit ".

- (4) Ils considèrent comme indigne de leur rang d'étudier les stades de la Révélation s'inscrivant dans les mondes créés.
- (5) Alors que ces personnes ne comprennent pas plus les notions précédentes.
- (6) Et, l'on retrouve ici l'idée selon laquelle seule la méditation de la prière permet de comprendre profondément l'objet de son étude.
- (7) Le Ari Zal enseigne, en effet, qu'à l'approche de l'ère messianique, " il est une Mitsva de révéler cette Sagesse ", celle de la dimension profonde de la Torah, que la 'Hassidout 'Habad expriment en des termes rationnels.
- (8) En se désintéressant de toute incidence pratique. En conséquence, leur conception de l'étude étant erronée, leur compréhension ne peut pas être exacte.
- (9) Or, leur approche fait abstraction de Bina(*), puisque ces hommes ne cherchent pas à comprendre. Leur intuition s'en trouve réduite d'autant. C'est pour cela qu'ils ne peuvent pas comprendre ce qu'ils étudient.
- (10) Dépourvue de toute finesse.
- (11) En se vantant de leur compréhension.
- (12) A toutes les erreurs mentionnées ci-dessus.

Définitions

Atsilout : Le monde de l'Emanation, le plus haut des mondes créés, dont le nom est de la même étymologie que *Etsel*, " proche ". Le mal en est absent, la Lumière divine s'y révèle sans restriction et l'Unité y est parfaite. Il correspond au *Youd* du Nom divin *Avaya*. A ce stade, l'existence matérielle n'a encore aucun sens.

En Sof : " Ce qui n'a pas de fin ". Cette expression désigne l'Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu'Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l'origine du processus créatif. L'*En Sof* transcende toute perception, représente " la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection ". La révélation de l'*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s'appelle *Or En Sof*, la Lumière de l'*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L'Admour Hazaken énonce, à ce propos, l'image d'un homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

Tsimtsoum : " Contraction, occultation ". C'est le processus par lequel D.ieu fit abstraction de Son Essence infinie, " Se retira de Lui-même en Lui-même " et comprima Sa Lumière pour faire la place à l'enchaînement des mondes. Le flux de Son Essence fut ainsi occulté, de sorte que les mondes n'en reçoivent qu'une infime partie. Ainsi, les créatures peuvent obtenir la vie et connaître la perfection, à partir du néant. Le *Tsimtsoum* modifie la perception des créatures, mais en aucune façon la Divinité Elle-même. Si D.ieu n'avait pas eu recours à ce processus, les mondes n'auraient pu supporter Sa Lumière, trop intense pour qu'ils puissent la supporter. C'est donc précisément le voile qui est à l'origine de la révélation. De ce fait, le *Tsimtsoum* est appelé " contraction pour éclairer ", car il n'est qu'une apparence. L'Essence de D.ieu n'en est nullement affectée, ainsi qu'il est dit : " Moi, l'Eternel, Je n'ai pas changé ".

Mal'hout : Dixième et dernière *Sefira*, *Mal'hout* introduit la Royauté, la Présence divine, l'autorité et également le passage de la Lumière céleste vers un monde inférieur. Elle est ainsi la source du processus créateur au sein de l'univers fini. Le *Zohar* souligne qu'elle " ne possède rien par elle-même ", car son rôle est, avant tout, de transmettre. Malgré cela, elle a un rôle primordial, puisque d'elle dépendent la création effective et la révélation de la Lumière de l'*En Sof*. De ce fait, elle est également appelée *Che'hina*, " Résidence divine ", car elle permet que l'Essence de D.ieu réside ici-bas. Dans l'âme de l'homme, elle est à l'origine du passage à l'action. La grandeur de *Mal'hout* se

marque, tout particulièrement, pendant le *Chabbat*, apportant la perfection à la semaine qui le précède.

Brya : Le second des quatre mondes, du haut vers le bas, celui de la création, de l'analyse intellectuelle, conduisant à la compréhension profonde du concept. Le mal y est minoritaire. L'existence matérielle y prend forme sans être encore concrète. C'est le monde du Trône céleste qui apparut dans la vision du prophète Yé'hezkel, celui des anges qui se consomment d'amour pour D.ieu et désirent faire corps avec Son Essence.

Yetsira : Le troisième des quatre mondes, du haut vers le bas, celui de la formation, essentiellement des sentiments, qui y sont dominants. Le bien et le mal y sont à part égale. Le monde matériel commence à y prendre forme. Là résident les anges qui sont les émissaires divins, chacun faisant totalement corps avec la mission qu'il a reçue.

Assya : Le plus bas des quatre mondes, celui de l'action, qui comprend deux parties, *Assya Gachmit*, le monde de l'action matérielle, dans lequel nous vivons, qui est le théâtre de notre perception et qui est gouverné par les lois de la nature, *Assya Rou'hanit*, le monde de l'action spirituelle, celui des idées et de la connaissance. Le mal est majoritaire dans le second, prépondérant dans le premier.

Memalé : “ La lumière divine qui pénètre les mondes ”. Cette Lumière s'introduit en chaque stade de la création et se contracte pour être accessible à la créature en laquelle elle se révèle. Elle est à l'origine de l'immanence de D.ieu.

Sovev : “ La Lumière divine qui entoure les mondes ”. Elle entoure chaque stade de la création, influence chaque créature sans lui être accessible. Elle est à l'origine de la transcendance de D.ieu.

Bina : Seconde des dix *Sefirot*, *Bina* introduit l'analyse logique et la compréhension intellectuelle, détaillant l'apport de '*Ho'hma*. Elle introduit l'éclair de l'intuition dans le détail de l'analyse raisonnée. Par opposition à '*Ho'hma*, qui évoque la vision, *Bina* est comparée à l'audition, au cours de laquelle chaque détail est rapporté séparément, la vue d'ensemble n'apparaissant qu'après avoir écouté tout le développement. A la différence de '*Ho'hma*, *Bina* est en mesure de susciter l'émotion. C'est en ce sens qu'elle est appelée *Em Ha Banim*, “ mère des enfants ”. Ainsi, *Bina* est la “ mère ”, recevant du “ père ”, '*Ho'hma* et donnant naissance aux “ enfants ”, les *Sefirot* de l'émotion. La compréhension véritable suppose le passage à la fois par '*Ho'hma* et *Bina* qui, de ce fait, sont appelés *Treïn Reïn Dela Mitparchin*, “ deux amis qui ne se séparent pas ”. Toutefois, '*Ho'hma* n'est qu'un point de compréhension, alors que *Bina* introduit une profonde analyse. Le Zohar parle, à ce propos, d'un “ point dans un Sanctuaire ”, *Nekouda Be Hé'hala*.

Chapitre 8 : Complémentarité de l'étude et de la prière

En outre, nombreux sont ceux qui étudient la 'Hassidout de la manière qui convient et en ont une juste perception, mais, malgré cela, réduisent considérablement leur prière, parce qu'ils rechignent à fournir l'effort nécessaire. De façon générale, ceux-là prient comme tous le font couramment. Parfois, ils peuvent leur arriver de ressentir une certaine motivation, mais ils se contenteront alors de la méditation ayant une portée générale et brève, qui a été précédemment décrite. Or, celle-ci ne constitue nullement un acte du service de D.ieu, comme on l'a dit et, de ce fait, leur étude de la 'Hassidout est vaine(1), ce qu'à D.ieu ne plaise.

En effet, l'enthousiasme et la constance dans l'étude de la Torah et dans la pratique des Mitsvot sont puisés précisément dans la prière. Ainsi, le Séfer Chel Beïnonim(2) précise que l'amour et la crainte de D.ieu sont à l'origine des deux cent quarante-huit Injonctions et des trois cent soixante-cinq Interdits de la Torah. De la même façon, l'étude de la Torah doit être précédée par la prière pour être digne de ce nom, pour être pénétrée de vitalité et de lumière.

C'est pour cette raison que la prière est comparée aux dix-huit vertèbres de la colonne vertébrale, qui maintiennent tout le corps, comme l'explique le Likouteï Torah, dans le discours 'hassidique intitulé : " Il n'a pas vu l'iniquité "(3). De plus, la connaissance et la perception du Divin qui résultent de l'étude de la 'Hassidout sont acquises uniquement lorsque ces notions sont gravées et ressenties, dans le cerveau et dans le cœur, ce qui est réalisé pendant la prière. Sans elles, ces idées seraient oubliées et perdues, de sorte que l'effort auquel on a consenti pour étudier et pour comprendre la Divinité s'avère être inutile, ce qu'à D.ieu ne plaise. Et, c'est à ce propos que le verset (Michlé 17) dit : " Quelle est cette rétribution dans la main de l'insensé qui veut acquérir la sagesse, mais n'a pas de cœur ? ". Un tel homme pourra donc consentir à un effort pour acquérir la sagesse et la connaissance au moyen de son étude. Malgré cela, si ces idées ne sont pas gravées en son cerveau et en son cœur par la ferveur de sa prière, il les perdra totalement, au bout d'un certain temps et il n'héritera que du *Guéhénom*(*).

En effet, l'étude, par elle-même, n'est qu'une acquisition de connaissances, un processus de compréhension. En revanche, elle ne grave pas le concept divin qu'elle transmet en la dimension profonde de l'esprit. Par la suite, lorsque l'on prie en méditant à cette idée uniquement de manière globale et brièvement ou bien, a fortiori, quand on n'y médite pas du tout, on réduit, peu à peu, sa perception. Dès lors, on oublie le long développement de l'analyse et, à terme, celle-ci disparaît totalement. Pour qu'il n'en soit pas ainsi, chaque détail de cette perception divine doit être gravé dans le cerveau et dans le cœur, d'une manière profonde et jusqu'à la quintessence de son être. Comme on l'a dit, tel est précisément l'effet de la prière, qui préserve l'idée dans l'esprit, de façon immuable, de sorte qu'en permanence, on soit proche de D.ieu(4).

Un autre aspect de cette question est la conséquence de l'introduction de l'âme divine en le corps physique et en l'âme animale. Par ce processus, cette âme divine se revêt d'un vêtement grossier et rustre. En outre, l'âme animale est à l'origine de la nature et l'on sait que les sentiments naturels sont très intenses, très développés. Du reste, on en distingue différentes sortes. Ainsi, on sait que, globalement, les âmes animales se répartissent en trois catégories, qui sont appelées les " taureaux ", les " agneaux " et les " chèvres ".

Les chèvres sont des bêtes effrontées, déterminées et têtues. De ce fait, il est impossible de leur faire quitter la place qu'elles occupent. Elles ne sont nullement affectées par ce qui se passe près d'elles et l'on n'observe pas, de leur part, une attitude d'effronterie ou de force. Elles restent simplement là où elles sont, sans que rien ne puisse les faire bouger. En revanche, si on les touche pour les faire avancer, leur force et leur puissance se révéleront pleinement. Dès lors, on pourra effectivement vérifier qu'elles ne s'affectent de rien.

Les taureaux, pour leur part, sont capables d'encorner. Ils se servent de leur force en attaquant, par leurs cornes et par leurs sabots. Concrètement, il est plus aisé de susciter un mouvement dans le sens du bien en ceux qui ont une telle attitude, car ils s'affectent de ce qui leur arrive, parce que la conscience de leur ego est moins forte. C'est pour cela qu'ils accepteront d'être déplacés.

Enfin, les agneaux sont doux, par nature. Il est donc aisé de leur imposer une contrainte et de les transformer. Néanmoins, selon une analyse plus précise, on pourrait ajouter beaucoup d'autres détails et définir un plus grand nombre de catégories.

Telle est précisément la finalité de la descente de l'âme, au sein du corps. Celle-ci a pour but d'affiner l'âme animale, de transformer les sentiments naturels(5) et de recourber " l'autre côté "(6). C'est pour cela que des jours de vie en ce monde sont attribués à chaque homme, en fonction de la

transformation qu'il doit y accomplir, ainsi qu'il est dit : " Les jours de nos années en eux (*Bahem*) sont de soixante-dix ans ". Or, *Bahem* est l'anagramme de *Behéma*, l'animal, comme cela est expliqué par ailleurs(7). Et, l'affinement, la transformation sont précisément réalisés par la prière.

Si le service de D.ieu porte sur des accomplissements que la rationalité naturelle de l'âme animale admet, l'âme divine parviendra à la convaincre, grâce à une longue méditation et à un grand approfondissement, comme on l'a dit. En pareil cas, l'âme animale, à son tour, admet et ressent le concept divin. Elle éprouvera alors la même émotion que l'âme divine, l'amour et la crainte de D.ieu. En revanche, si ce service porte sur une notion qui transcende la rationalité naturelle, les sentiments de l'âme divine devront être beaucoup plus intenses, afin d'être en mesure de contrebalancer et de recourber les émotions naturelles de l'âme animale.

Par exemple, celui qui éprouve un véritable amour pour D.ieu, pourra faire en sorte que ce sentiment soit plus fort que l'amour étranger voué par l'âme animale aux plaisirs et aux attraits matériels. Un tel homme parviendra ainsi à se contenir et à ne plus les vouloir. Comme l'explique le Séfer Chel Beïnonim, la première partie(8), au chapitre 9 : " l'amour de D.ieu est comme un feu brûlant en son cœur... dans la profondeur de son cœur, en la cavité droite, qui s'emplira d'amour jusqu'à en déborder et se répandre dans la cavité gauche, afin de recourber 'l'autre côté'(9), avec l'élément fondamental des eaux négatives qui y réside(10) ".

Et, il peut en être de même pour tous les autres sentiments. Chacun a, en effet, conscience de sa propre situation, de ses pulsions négatives et de celles qui sont dominantes en lui. Pendant la prière, il est donc particulièrement nécessaire de mettre en éveil l'émotion positive qui est le pendant de ce mauvais sentiment, afin de le recourber et de le transformer(11).

En outre, on sait que cette transformation est essentiellement réalisée par la force de synthèse intellectuelle, *Daat*(*), laquelle permet de faire la distinction entre le bien et le mal. Il est dit, en effet, que : " si l'on ne dispose pas de *Daat*(*), comment opérer la distinction ? ". Car, c'est bien cet Attribut de *Daat*(*) qui permet de ressentir, comme on l'a dit et c'est donc lui qui saura identifier le bien et le mal, les distinguer.

Il en va de même dans la dimension matérielle. Lorsqu'un homme éprouve une douleur en l'un des membres de son corps, celle-ci sera systématiquement ressentie par le cerveau, duquel émanent les nerfs, transmettant les sensations, qui se ramifient vers tous les membres du corps. C'est de cette façon que la douleur de l'un d'eux est perçue par le cerveau et, plus précisément, par sa partie qui correspond à *Daat*(*). C'est pour cela qu'il est dit : " Celui qui développe sa connaissance (*Daat*) multiplie aussi sa douleur ". En pareil cas, sa perception est renforcée et la douleur en est donc plus nette. En revanche, un enfant aura beaucoup plus de difficulté à identifier une douleur, du fait de son manque de maturité intellectuelle. Quant à l'animal, qui ne raisonne pas, il ne ressent même pas le choc et la douleur, à la différence de l'homme ou bien ne les ressent-il que très peu, du fait du système nerveux rudimentaire qui émane de son cerveau.

Ceci est vrai, de la même façon, pour le sentiment positif que suggèrent l'argent ou les honneurs ou bien, à l'autre extrême, pour la manière dont le cœur perçoit la pauvreté et l'indigence. Tout cela émane de la partie du cerveau correspondant à *Daat*(*). Comme on l'a constaté à propos de la cruauté ou de la pitié, la compréhension et la perception intellectuelle ne sont pas déterminantes, en la matière. En effet, on peut comprendre la pauvreté de son prochain sans pour autant s'en affecter, sans avoir pitié de lui. A l'opposé, si l'on met en éveil son sentiment, on doit nécessairement éprouver de la pitié pour lui. Et, ce recours au sentiment est incontournable si l'on désire avoir la

perception de ce qui est bien. Il en résulte que la faculté de différenciation(12), permettant de faire le bon choix et de s'emplir de répulsion pour le mal, émane précisément de l'émotion suscitée par *Daat*(*).

Résumé

On a vu, dans ce chapitre, que la prière vivifie la compréhension. Elle permet, en particulier, la transformation de l'âme animale, dont on a globalement défini trois catégories, les "chèvres", les "taureaux" et les "agneaux". Une telle transformation est le fait de Daat(*), qui est à l'origine de la distinction et de la séparation.

Notes

- (1) En effet, nous avons vu auparavant que la prière permet d'intégrer profondément en soi les connaissances acquises lors de l'étude. En conséquence, celui qui étudie mais prie sans méditer ne se donne pas les moyens de cette acquisition profonde. A terme, il oubliera donc inéluctablement ce qu'il a étudié.
- (2) Voir, en particulier, les chapitres 3 et 4 de la première partie du Tanya.
- (3) A la Parchat Balak.
- (4) A travers ce concept divin, qui reste vivace en son esprit.
- (5) Qui sont précisément ceux de l'âme animale.
- (6) Celui des forces du mal.
- (7) C'est donc sur l'âme animale que doit porter la transformation qui est l'objectif assigné aux jours de vie.
- (8) Du Tanya.
- (9) C'est le processus de la transformation précédemment défini.
- (10) Qui est à l'origine de l'indifférence qu'un homme peut éprouver envers le domaine de la Sainteté.
- (11) On y parvient de la manière qui a été décrite dans l'exemple mentionnée plus haut. Ainsi, celui qui conçoit de l'amour pour les plaisirs du monde s'emploiera, pendant sa prière, à raffermir son amour de D.ieu.
- (12) Entre le bien et le mal.

Définitions

Guéhénom : Lieu issu de l'Attribut de *Yessod* tel qu'il se trouve inclus dans la *Sefira* de *Mal'hout* des forces du mal, où l'âme, après s'être départie du corps, est livrée aux anges du mal qu'elle a créés par ses fautes. Après avoir été lavée des traces du mal dont elle a été entachée par la transgression, elle pourra avoir accès aux mondes de la Sainteté. Il est précisé, en outre, que le *Guéhénom* est créé par la transpiration des anges.

Daat : Troisième des dix *Sefirot*, elle réalise la synthèse entre '*Ho'hma*, le père et *Bina*, la mère, entre l'intellect et le sujet en concrétisant la prise de conscience et en lui permettant d'aboutir à une conclusion concrète. C'est en ce sens qu'elle est *Ben*, le fils. Elle provoque l'émerveillement, l'attachement, l'union de l'esprit et du cœur avec le concept analysé.

Chapitre 9 :

La prière, élément central du service de D.ieu

Il est ainsi établi que la ferveur de la prière, quand elle s'accompagne d'une réflexion approfondie, permet effectivement de ressentir la lumière de D.ieu, en son cerveau et en son cœur. Dès lors, on se pénètre de l'aspect bienfaisant de la Divinité, de Son élévation et l'on s'emplit d'amour, de désir pour Lui. Plus l'on ressent la grandeur de D.ieu et plus l'on a conscience de la bassesse et de l'insignifiance du mal. On prendra ainsi la ferme résolution, en son esprit, de faire le choix du bien et l'on éprouvera du dégoût pour le mal. Car, c'est en fonction de la sincérité de cette prise de conscience de la grandeur de D.ieu et de la petitesse du mal que l'on fera réellement le choix du bien et que l'on éprouvera une aversion sincère pour le mal.

Il résulte de cette analyse que l'élévation et la transformation des sentiments naturels sont précisément réalisées pendant la prière, mais non durant l'étude de la Torah, y compris de sa dimension profonde, la 'Hassidout. Certes, cette dernière permet de connaître D.ieu, de Le percevoir. En revanche, elle ne transforme pas les sentiments naturels, ne les élève pas. Comme on l'a précisé au préalable, la révélation céleste obtenue par l'intermédiaire de cette étude(1) ne concerne que les âmes les plus hautes. A l'opposé, pour les autres, qui en sont le plus grand nombre, la transformation suppose un effort consenti ici-bas.

Lors de l'étude de la Torah, les sentiments naturels conservent toute leur intensité, comme ils ont toujours été. Même, si l'on attache profondément son esprit à D.ieu pendant cette étude, et l'on a souligné la nécessité de s'habituer à le faire, la prise de conscience et l'émerveillement ne pourront pas être très intenses, en pareil cas. Il est vrai qu'en étudiant de manière positive, on est quelque peu ému en observant ce qui est bien et ce qui est...(2). On se dira alors qu'il est impératif de choisir le bien. Mais, une telle démarche n'est pas réellement profonde, elle ne se fixe pas dans l'esprit et, passé un certain temps, elle disparaît.

Ainsi, l'étude, y compris celle qui est menée positivement, ne permet pas d'en ressentir profondément l'objet, de s'en émouvoir, comme c'est le cas pendant la prière, qui est un moment propice là-haut et ici-bas, un temps favorable pour intégrer la lumière bienfaisante. Il est donc concevable d'avoir une étude intense de la 'Hassidout tout en étant très éloigné de la Divinité, bien plus en allant à l'encontre(3).

Certaines personnes, par exemple, étudient la 'Hassidout et sont émues par le caractère positif de son enseignement, puis, dès que cesse cette étude, elles peuvent adopter un comportement totalement opposé, prononcer des paroles vaines et inutiles, parfois même dire des grossièretés et frôler les propos interdits, au point de pouvoir sombrer dans le mal absolu, ce qu'à D.ieu ne plaise. Il en est ainsi parce que le mal, en leur esprit, est très fruste, très fort et qu'il a conservé son état initial, sans avoir subi la moindre modification. C'est, en particulier le cas de celui qui est attiré par la grossièreté, y compris lorsque telle est sa nature, comme nous le montrerons.

A l'opposé, l'homme qui a le cœur naturellement brisé sera quelque peu transformé par un étude positive, comme on l'a dit. Malgré tout, ce résultat ne sera qu'éphémère et il ne deviendra pérenne que par la prière, comme on l'a indiqué. En l'absence d'une prière fervente, ce que l'on a étudié et que l'on sait se transforme en poison, au sein de la personnalité, ce qu'à D.ieu ne plaise. Dès lors, on deviendra encore plus orgueilleux et l'on connaîtra la chute, en son esprit, jusqu'à tomber totalement.

Les premiers ouvrages de *Moussar*(4) traitent longuement de l'orgueil et de l'arrogance, qui sont les causes premières de toutes les formes d'impureté, à l'origine de la puissance et de la prévalence

du mal, lequel donne naissance à tous les mauvais sentiments. On consultera ce que dit, à ce propos, le premier chapitre du traité Sotta. Et, tel est le sens du verset : “ Quelle est cette rétribution dans la main de l’insensé qui veut acquérir la sagesse, mais n’a pas de cœur ? ”. En effet, il est préférable que celui qui “ n’a pas de cœur ”(5) ne cherche pas à acquérir la sagesse, afin de se préserver de l’arrogance.

En conséquence, celui qui désire la vie ne s’acquittera pas de son obligation par la seule étude de la ‘Hassidout. Avant tout, cette étude doit susciter en lui un effort moral et un effort physique, au cours de la prière. Il devra méditer, percevoir profondément et clairement la lumière, en son esprit, en son cerveau et en son cœur. De la sorte, il s’emplira d’un amour et d’une crainte véritables, il réalisera des merveilles en son esprit, lorsqu’il mettra en pratique la Torah et les Mitsvot, en affinant ses sentiments naturels. En agissant de la sorte, comme on l’a dit, on fait en sorte que la Lumière de D.ieu soit gravée et intériorisée en son esprit, d’une manière immuable, comme on l’a dit.

Résumé

Il est expliqué ici que la prière est un état de conscience, permettant de fixer la Lumière de D.ieu en son âme. Sans la ferveur qui l’accompagne, on peut étudier la ‘Hassidout tout en adoptant un comportement inverse à celui qu’elle prône, ce qu’à D.ieu ne plaise.

Notes

- (1) Sans que l’effort de celui qui étudie soit nécessaire.
- (2) le contraire du bien. Le Rabbi ne souhaite pas employer ce terme.
- (3) De la Volonté de D.ieu, par exemple en tirant de l’orgueil du fait d’avoir étudié la Torah.
- (4) L’Ethique de la Torah.
- (5) Qui conçoit l’étude de la Torah comme une activité purement intellectuelle.

Chapitre 10 :

Les étapes successives de la prière

Celui qui n’a pas réellement la capacité de se lier à un concept divin peut, malgré cela, servir D.ieu par sa prière, en méditant profondément à ce qu’il sait, avec l’intention de s’attacher à D.ieu, par cette perception et par cette compréhension, jusqu’à la ressentir profondément en son âme. En outre, il ressentira, en son cœur, le caractère bienfaisant de la Divinité, jusqu’à donner naissance, de manière évidente en son cœur, à l’amour et à la crainte de D.ieu, en fonction de la notion à laquelle médite et de la manière dont il le fait.

Les aspects spécifiques de cette méditation sont bien connus. De façon générale, ils sont les suivants. Pendant les *Pessoukeï de Zimra*(1), on réfléchira à la grandeur de la Lumière de l’*En Sof*(*), à la création qui porte l’empreinte de Sa grandeur et de Sa merveille, comme le précisent le passage *Barou’h Ché Amar* et les Psaumes des *Pessoukeï de Zimra*. On pensera également à la louange, à l’éloge et à la soumission de la dimension profonde des mondes(2).

Pendant les bénédictions du *Chema Israël*, on méditera au cantique des Anges célestes, proclamant : “ Saint... ” et : “ Béni... ”(3), à leur soumission la plus totale devant la Lumière de l’*En Sof*(*), béni soit-Il. Puis, en disant le *Chema Israël* et le verset : “ Ecoute, Israël ”(4), qui est le

chant des anges, on réfléchira à l'Unité de D.ieu au sein des mondes, au fait qu'Il est Un dans les sept cieus, sur la terre, aux quatre points cardinaux(5), qu'Il est véritablement unique, comme cela est longuement expliqué par ailleurs.

En disant(6) : “ Que soit béni le Nom de l'honneur de Sa Royauté, pour l'éternité ”, on méditera au fait que la création et la vitalité des mondes émanent uniquement du “ Nom de l'honneur de Sa Royauté ”, c'est-à-dire uniquement du reflet d'un reflet de reflet de Sa Lumière(7).

On réfléchira donc, longuement et par le détail, à tout cela, jusqu'à en avoir une bonne compréhension, s'attacher à ces notions, les percevoir profondément, les intégrer et les intérioriser en son cerveau, en concevoir de l'émerveillement en son cœur. En effet, la contemplation du bien et de la merveille inhérents à la Lumière de l'*En Sof*(*) met en éveil un amour, une attirance, un désir, une aspiration à s'attacher à D.ieu, un refus de tout ce qui Lui est étranger, ce qu'à D.ieu ne plaise. On n'aura alors qu'une seule volonté pour D.ieu, béni soit-Il. Et, un tel amour saura pérenniser la pratique de la Torah et des Mitsvot, avec une vitalité profonde et intense, en étant proche de D.ieu en tout ce que l'on accomplit.

Résumé

Ce chapitre montre comment la prière fervente vivifie la pratique de la Torah et des Mitsvot.

Notes

(1) La partie narrative de la prière du matin, comprise entre les deux bénédictions *Barou'h Ché Amar*, “ Béni soit Celui Qui a créé le monde par Sa Parole ” et *Ichtaba'h*, “ Que Ton Nom soit loué pour l'éternité, notre Roi ”.

(2) L'indépendance de leur existence n'étant qu'une apparence, leur aspect extérieur.

(3) Les bénédictions du *Chema Israël* précisent que les anges, percevant l'infinie grandeur de D.ieu, proclament : “ Saint, saint, saint est l'Eternel des Armées célestes. La terre entière est pleine de Son honneur ”, alors que ceux qui souhaitent révéler Sa Présence ici-bas disent : “ Béni soit l'honneur de l'Eternel, de Son endroit ”.

(4) Le premier verset du *Chema Israël*.

(5) C'est le sens du mot *E'had*, “ Un ”, qui s'écrit *Aleph, 'Heth, Dalet*. Le *Aleph* désigne l'Unique du monde. Le *'Heth*, dont la valeur numérique est huit, correspond aux sept cieus et à la terre. Enfin, le *Dalet*, qui a pour valeur numérique quatre, désigne les quatre points cardinaux.

(6) La phrase qui suit le premier verset du *Chema Israël*.

(7) Totalement insignifiant par rapport à Son Essence.

Définitions

En Sof : “ Ce qui n'a pas de fin ”. Cette expression désigne l'Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu'Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l'origine du processus créatif. L'*En Sof* transcende toute perception, représente “ la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection ”. La révélation de l'*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s'appelle *Or En Sof*, la Lumière de l'*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L'Admour Hazaken énonce, à ce propos, l'image d'un homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

Chapitre 11 :

La préparation de la prière

Comment ouvrir son cerveau et son cœur afin d'être en mesure de servir D.ieu par sa prière ? Pour y parvenir, une préparation morale est nécessaire, car il faut être un réceptacle, capable d'intégrer la Lumière et c'est la raison pour laquelle certains sont émerveillés à l'issue d'une méditation conservant un caractère général, alors que, par la suite, quand leur réflexion devient plus précise, ils s'installent dans l'indifférence totale. Il en est ainsi parce qu'ils ne sont pas prêts, moralement, à intégrer la Lumière, parce qu'ils ne sont pas des réceptacles pour la contenir. De ce fait, une méditation à caractère général peut les émouvoir, car elle est superficielle, ne fait que les entourer et l'on sait que la Lumière qui entoure les mondes, *Sovev*(*), se passe de réceptacle. En revanche, une méditation plus précise suscite une révélation profonde et, dès lors un réceptacle est nécessaire.

Cette préparation comporte différentes phases :

A) Il faut, tout d'abord, se départir de tout souci, afin de ne pas subir la contrariété et la confusion, pendant la prière. Nos Sages disent, à ce propos, que : “ l'on doit parcourir, à l'intérieur, la distance nécessaire pour franchir deux portes avant de commencer à prier ”, ce qui veut dire que l'on ne peut pas prier d'emblée, très vite, dès que l'on vient de l'extérieur, avant de s'être défait de ses préoccupations matérielles et grossières(1). Il convient d'attendre un certain temps pour se libérer de ses activités préalables, s'en détourner jusqu'à ne plus être perturbé par elles, comme l'explique le Choul'han Arou'h, Ora'h 'Haïm, au chapitre 90. Car, si nos Sages disent, à propos des paroles de la Torah, que : “ l'on ne commence pas à prier lorsqu'on est au milieu du jugement(2), mais seulement lorsque la Loi a été tranchée ”, combien plus doit-on faire totalement disparaître de son cœur les contingences du monde. Et, même celui qui ne se consacre pas à proprement parler aux activités du monde(3) sait, néanmoins que, quand il ne prie pas et ne s'astreint pas à l'étude, son œil observe et son cœur médite à divers événements matériels. Il ne s'agit pas là de mauvaises pensées, mais bien de réflexions liées à ce qui se passe dans le monde. C'est de cela qu'il convient de se défaire totalement.

De la sorte, on se préparera à prier et c'est dans le cadre de cette préparation que l'on commencera à revêtir le Talith et les Tefillin. Certes, nombreux sont ceux qui se plaignent de ne pas être en mesure d'ôter les tracas de leur cœur. Ceux-là pourront se faire la remarque suivante : dans les domaines matériels, par exemple pour le sommeil, ils se départissent effectivement de leurs tracas et ils parviennent à s'endormir, ce qui veut bien dire qu'ils parviennent à mettre de côté leurs désagréments et leurs préoccupations dans un but matériel, pour ce qui est indispensable à leurs corps. Combien plus doivent-ils y parvenir pour ce qui concerne leur âme. Car, si l'on appréciait le moment de la prière, on parviendrait aisément à ôter de son cœur tout ce qui la trouble et lui fait obstacle. Et, s'il n'est pas facile d'obtenir ce résultat, on se tiendra le raisonnement qui vient d'être exposé : “ Pour un objet matériel, je parviens à supprimer mon souci. Combien plus dois-je donc le faire dans une perspective morale, pour ce qui concerne la vie de mon âme ! ”. En raisonnant de la sorte, on obtiendra assurément le résultat escompté.

En outre, on priera en se tenant dans un même endroit, mais non en allant et en venant, car le fait de marcher pendant la prière trouble la ferveur et la méditation. Certains commettent l'erreur de penser qu'en marchant, il réfléchissent mieux, investissent plus efficacement leur cerveau et leur

cœur dans leur prière. C'est une profonde méprise car on fait alors intervenir uniquement l'aspect superficiel de l'esprit et de la perception. En revanche, il n'y a rien de profond en tout cela et, bien au contraire, quand un raisonnement abstrait est largement développé on sera perturbé par le fait de marcher. De plus, il est inévitable que les yeux voient ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur, ce qui déconcentre et trouble. Il convient donc de rester dans le même endroit, afin de concentrer son esprit et son cœur uniquement sur la prière.

B) Lorsque l'on porte d'ores et déjà le Talith et les Tefillin, il est bon de réfléchir, avant la prière, à une notion de 'Hassidout, pendant une demi-heure ou plus. Là encore, on sera debout ou assis au même endroit, sans se déplacer. De la sorte, on ouvrira son cerveau et son cœur afin d'en faire des réceptacles susceptibles de contenir la Lumière. Parfois, il est bon de le faire encore une fois avant de dire la bénédiction du *Yotser*(4).

C) Autre point, un homme doit aussi méditer à sa propre petitesse. Ainsi, disent nos Sages, " on commence à prier uniquement quand on a 'la tête lourde' ", c'est-à-dire avec soumission et modestie. Pour y parvenir, il convient d'établir un bilan moral, d'examiner attentivement tout ce que l'on a fait, ses pensées, ses paroles et ses actions qui n'ont pas été consacrées à D.ieu et qui ont provoqué un immense éloignement de Lui. Ainsi, il sera bien évident(5) que l'on n'est pas un réceptacle pour la Lumière de D.ieu et pour Sa sainteté.

Car, le palais du Roi doit être exempt de tout élément repoussant, de toutes immondices. Si ce n'est pas le cas, le Roi ne saurait y résider. Or, il en est de même pour l'homme, car chacun doit être un réceptacle et un sanctuaire pour la Lumière de l'Eternel et pour Sa sainteté, ainsi qu'il est dit : " Ils Me feront un Sanctuaire et Je résiderai parmi eux ". En effet, " il n'est pas dit : 'en lui', mais bien : 'parmi eux', au sein de chacun ". Et, ce sanctuaire doit être immaculé et délicat, purifié de toute infamie, de tout le mal qui inspire l'aversion. C'est bien à cette condition qu'il est digne d'être un réceptacle capable d'intégrer la Lumière de D.ieu. S'il n'en est pas ainsi, c'est que la nature profonde de l'âme animale a conservé toute la puissance qui est naturellement la sienne, qu'elle n'a pas encore évolué.

En pareil cas, l'âme animale règne sur le corps et le domine. Elle investit les trois vêtements moraux que sont les pensées, les paroles et les actions, leur inspire la passion, la suggère comme thème de réflexion, invite à parler du souhait de son cœur et de son désir, ou bien de moqueries et de vanité, puis à passer à l'acte et à assouvir la passion de son cœur, de façon permise mais avec pour seule motivation la recherche de son propre plaisir ou encore par ce qui, bien qu'étant autorisé n'a aucune utilité, n'est là que pour le désir et le plaisir des hommes(6).

Il en est de même pour celui qui se met en colère, ce qui est également considéré comme une action concrète. A fortiori est-ce le cas quand on accomplit une certaine action, sous l'emprise de cette colère. En pareil cas, on inspire le dégoût et l'on se souille, à proprement parler. Il est alors bien évident que l'on est absolument incapable d'être une résidence et un sanctuaire pour la Lumière de D.ieu, de la porter en soi, alors qu'en réalité on devrait être en mesure de l'intégrer profondément. Or, bien au contraire, on est alors soumis aux palais de l'impureté.

Il peut en être ainsi, de la même façon, pour celui qui étudie abondamment la Torah. Il est concevable que, malgré cela, la lumière de cette Torah ne l'éclaire pas profondément. Bien au contraire, elle se trouvera en exil et en captivité, en son sein, tout comme l'âme divine est exilée au sein de l'âme animale, qui l'entoure et l'occulte, de tous les côtés, ainsi qu'il est dit : " C'est l'impie qui couronne "(7). Il en résulte que les passions de l'âme animale deviennent plus fortes, que les

vêtements souillés de cette âme animale recouvrent l'âme divine, la cachent et la voilent, de sorte qu'elle ne peut plus quitter son cachot, afin de prier D.ieu avec conscience, en méditant et, a fortiori, avec la dimension profonde du cœur qui transcende cette conscience et cette méditation. On consultera, à ce propos, Iguéret Ha Kodech, au chapitre 4, dans le paragraphe introduit par : “ Les enfants d'Israël obtiendront la délivrance par... ”.

En pareil cas, la Torah qu'un tel homme étudie se trouve également en exil et en captivité auprès de lui. Sa lumière n'aura donc aucun effet sur sa personnalité. Bien au contraire, les forces du mal et de 'l'autre côté', à l'origine de l'âme animale, le dirigent, le dominant et détournent la vitalité émanant de cette étude de sorte que celle-ci deviendra un poison pour lui. Et, il provoquera également l'exil de la Présence divine, là-haut. En conséquence, le flux émanant d'Elle sera accordé aux palais de 'l'autre côté', que D.ieu déteste et s'y trouvera en exil, comme l'expliquent Iguéret Ha Techouva, au chapitre 6 et Iguéret Ha Kodech, à la référence précédemment citée. On verra aussi les chapitres 24, 29 et 30 du Séfer Chel Beïnonim.

Si chacun établit, dans son esprit, un bilan moral de tout cela, en fonction de ses difficultés personnelles et des différentes plaies qui entachent son âme, selon la connaissance que l'on peut en avoir, on en concevra, en son esprit, une amertume sincère et profonde. Et, l'on sera très humble, profondément soumis à ses propres yeux. Alors, on en aura l'esprit rompu, le cœur sincèrement brisé et contrit. C'est alors que l'on sera un réceptacle pour la Lumière de D.ieu, que l'on parviendra à porter en soi, ainsi qu'il est dit : “ Je placerai celui qui est humble dans la hauteur et la sainteté ”.

De fait, cette amertume et ce sentiment d'humilité ne doivent être ressentis que dans des moments bien précis et propices pour cela. De façon générale, le temps le plus favorable est le *Tikoun 'Hatsot*(8), comme le précise le chapitre 7 d'Iguéret Ha Techouva. Néanmoins, ce moment ne doit pas en être quotidien, même si le Zohar affirme qu'un bilan moral est nécessaire, chaque nuit. Tel est également l'avis de nos Sages, qui enseignent : “ on commence à prier uniquement quand on a 'la tête lourde' ”, ce qui semble bien vouloir dire qu'il en est ainsi chaque jour. Toutefois, les Sages font référence ici aux Justes, qui sont “ à Notre image et à Notre ressemblance ”, qui ont donc un comportement, au sein de leur petit monde, identique à celui des mondes supérieurs. Ainsi, le jour est pour eux le temps de la lumière, correspondant à la joie, puisque nos Sages disent : “ La Lumière, c'est la joie ”, alors que la nuit est liée à la rigueur laquelle, dans le service de D.ieu, est symbolisée par l'amertume et la tristesse, émanations des forces de rigueur que l'on porte en son âme. C'est donc pour ces raisons que les Justes doivent établir un bilan moral, chaque nuit. Les autres, en revanche, ne le feront pas quotidiennement, mais seulement de temps à autre.

En outre, il est nécessaire d'être seul, à ce moment. Il ne faut pas que d'autres personnes soient présentes. En effet, le *Tikoun 'Hatsot* est, comme on le sait, l'introduction, le fondement du service de D.ieu de toute la journée. Il doit donc être effectué en cachette, tout comme les fondations d'une maison sont enfouies dans la terre.

Mais, le moment le plus favorable est, avant tout, celui en lequel un homme sent qu'il est triste de toute façon, à cause des considérations matérielles, comme l'explique le Séfer Chel Beïnonim, au chapitre 31. Il doit alors interpréter cette tristesse comme une indication céleste sur la nécessité d'établir un bilan moral. Par ailleurs, celui qui a commis des fautes graves suscitera lui-même l'amertume en son âme, au moyen de jeûnes et de mortifications(9), afin de pénétrer son cœur de la détresse découlant de ces fautes, d'en concevoir de l'amertume et d'en avoir le cœur brisé. Après cela(10), il pourra se réjouir, en son âme, grâce à la réflexion qui est suggérée par les chapitres 31 et

33 du Séfer Chel Beïnonim. Et, il étudiera la ‘Hassidout afin de prier joyeusement, ainsi qu’il est dit : “ Servez D.ieu dans la joie ”, comme on le sait.

D) Si toutes ces préparations ne suffisent pas encore pour faire de son esprit le réceptacle et le sanctuaire de D.ieu, béni soit-Il, parce que l’on n’a pas été touché en son cœur, comme il l’aurait fallu, par le raisonnement précédemment cité, parce qu’en conséquence, on n’a pas le cœur réellement brisé, on devra, au cours de sa prière, invoquer une immense miséricorde pour son âme divine, qui est descendue “ d’une cime élevée vers une fosse profonde ”. En sa source, en effet, celle-ci est particulièrement haute, plus que les anges et elle est animée, en permanence, de l’amour et de la crainte de D.ieu, ainsi qu’il est dit : “ Par l’Eternel, devant Lequel je me tiens ”. Or, ces sentiments, pour les âmes, sont infiniment plus intenses que pour les anges. Bien plus, on sait que la source première de l’âme est l’Essence de la Lumière de l’*En Sof*(*), comme cela est longuement expliqué par ailleurs.

Or, cette âme divine est descendue ici-bas, s’est revêtue d’un corps et d’une âme animale. Ce qu’elle obtient, par son cerveau et par son cœur, n’est nullement comparable à ce qu’elle pouvait accomplir au préalable, quand elle se trouvait là-haut et, bien plus, elle doit, pour cela, fournir un effort immense et intense. Une telle chute est provoquée par ses pensées, ses paroles et ses actions qui ne sont pas bonnes et qui la livrent, l’attachent à l’âme animale, comme si elle était en exil auprès d’elle, de sorte qu’elle ne puisse plus se relever et servir D.ieu, pas même après un immense effort et une intense préparation, telle qu’on l’a décrite.

La pitié que l’on peut éprouver pour cette âme divine est donc véritablement incommensurable et c’est à ce propos que nous disons : “ Par Ta grande miséricorde, prends-nous en pitié ”. Nous évoquons précisément la miséricorde de D.ieu, car nous-mêmes, n’avons pas pleinement conscience de la pitié que l’on devrait éprouver pour cette âme, dans la mesure où nous ne savons pas et nous ne ressentons pas réellement la grandeur qui était la sienne lorsqu’elle se trouvait là-haut. Nous ne saisissons donc pas pleinement ce qu’est sa descente. De ce fait, nous demandons : “ Par Ta grande miséricorde, prends-nous en pitié ”, car : “ Tout est évident et révélé pour Toi ”.

Le moment spécifique pendant lequel on peut invoquer cette miséricorde divine est la bénédiction *Ahavat Olam*(11). Un homme le fera aisément, sollicitant cette miséricorde afin d’être en mesure de ressentir à quel point il convient d’avoir pitié de son âme. Et, selon un principe établi, l’Attribut de miséricorde n’est jamais invoqué en vain. D.ieu, dans Sa grande compassion, prendra en pitié l’homme qui le fait. Il ouvrira son cerveau et son cœur, afin qu’il puisse réellement Le servir.

E) Il est également une préparation spécifique à la prière de la *Amida*. Celle-ci consiste à réfléchir que l’on se tient devant le Roi suprême, le Saint béni soit-Il, que l’on s’adresse à Lui à la seconde personne : “ Béni sois-Tu, Eternel... Tu es puissant... Tu es saint... Tu prends en grâce... Notre Père, fais-nous revenir... ”. Bien plus, on pensera également, sommairement mais en suscitant tout son attachement, à la grandeur et à l’élévation de l’*En Sof*(*), par rapport Auquel tout est insignifiant, y compris les stades les plus hauts. Ainsi, il est dit que : “ *Kéter*(*), la Couronne supérieure, bien qu’elle est une Lumière pure, une Lumière fine, est considérée comme sombre, devant la Cause de toutes les causes ”. Et, l’on consultera le Pardès, porte de la clarté brillante, au chapitre : “ Lumières dans les réceptacles ”, qui définit la “ Lumière antérieure ”, la “ Lumière pure ” et la “ Lumière fine ” comme “ les trois têtes premières ”. Selon ses explications, à cette même référence, au chapitre 3, ceci correspond aux dix *Sefirot* cachées en l’Essence de l’*En Sof*(*), telle qu’elle est avant le *Tsimtsoum*(*), comme cela est expliqué par ailleurs.

Ainsi, “ toutes les Lumières sont obscures devant Lui ”, car elles ne sont que des Lumières, qui n’ont rien de commun avec l’Essence. Or, l’Essence du Luminaire est pleinement révélée et se trouve véritablement en tout endroit. De fait, pour ce qui La concerne, les notions d’occultation et de dévoilement n’ont strictement aucun sens, comme cela est expliqué par ailleurs. Et, c’est bien devant Lui, béni et loué soit-Il que l’on prie, comme cela est expliqué par ailleurs à propos de : “ Tu es, Eternel, seul. Tu as fait... ” ! C’est à Lui que l’on s’adresse à la seconde personne ! Celui qui médite à tout cela sera saisi par une grande crainte. Il ressentira une soumission profonde en son esprit, qui est bien le sentiment essentiel de la *Amida*, qu’il importe de dire en faisant abstraction de soi-même. De fait, la différence entre l’effort du *Chema Israël* et celui de la *Amida* a déjà été expliqué par ailleurs.

Résumé

Nous avons énuméré ici cinq préparations à la prière :

- 1. Il est nécessaire d’écarter toute pensée relative aux préoccupations du monde et de se tenir en un même endroit.**
- 2. Il faut réfléchir à des idées de ‘Hassidout en portant son Talith et ses Tefillin.**
- 3. Il convient de ressentir sa propre petitesse en éprouvant de l’amertume.**
- 4. On invoquera l’immense miséricorde de D.ieu pour son âme.**
- 5. On se dira que l’on se tient devant l’Essence de l’En Sof, béni soit-Il.**

Notes

- (1) Qui sont ce que l’on appelle ici : “ l’extérieur ”.
- (2) Car, on est préoccupé par ce jugement et incapable de se concentrer sur un autre objet.
- (3) Ayant l’étude de la Torah pour seule activité.
- (4) Introduisant les bénédictions du *Chema Israël*.
- (5) A l’issue de ce bilan moral.
- (6) On retrouve donc bien l’ordre qui a été défini, détérioration des pensées, puis des paroles et enfin des actions.
- (7) L’impie désigne ici l’âme animale et la couronne, celui qui prend le dessus.
- (8) Les prières de lamentation pour la destruction du Temple qui ont lieu au milieu de la nuit.
- (9) Le Rabbi explique, néanmoins, qu’à notre époque, compte tenu de l’affaiblissement physique des personnes, il n’y a pas lieu d’avoir recours aux mortifications physiques. Il est d’autres moyens d’avancer sur le chemin de D.ieu.
- (10) C’est-à-dire après le *Tikoun ‘Hatsot*.
- (11) La seconde bénédiction précédant la lecture du *Chema Israël*.

Définitions

Sovev : “ La Lumière divine qui entoure les mondes ”. Elle entoure chaque stade de la création, influence chaque créature sans lui être accessible. Elle est à l’origine de la transcendance de D.ieu.

En Sof : “ Ce qui n’a pas de fin ”. Cette expression désigne l’Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu’Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l’origine du processus créatif. L’*En Sof* transcende toute perception, représente “ la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection ”. La révélation de l’*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s’appelle *Or En Sof*, la Lumière de l’*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L’Admour Hazaken énonce, à ce propos, l’image d’un

homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

Kéter : Tantôt défini comme un stade indépendant, qu'il est impossible de définir, tantôt présentée comme la première *Sefira*, enclenchant le processus du dévoilement, *Kéter* est la couronne surplombant la tête, l'Emanation première. Elle est l'intermédiaire entre l'*En Sof* et les *Sefirot*. Elle constitue, à proprement parler, la charnière de la création, réunissant en elle le stade le plus inférieur de l'Essence et la phase la plus haute de l'émanation.

Tsimtsoum : “ Contraction, occultation ”. C'est le processus par lequel D.ieu fit abstraction de Son Essence infinie, “ Se retira de Lui-même en Lui-même ” et comprima Sa Lumière pour faire la place à l'enchaînement des mondes. Le flux de Son Essence fut ainsi occulté, de sorte que les mondes n'en reçoivent qu'une infime partie. Ainsi, les créatures peuvent obtenir la vie et connaître la perfection, à partir du néant. Le *Tsimtsoum* modifie la perception des créatures, mais en aucune façon la Divinité Elle-même. Si D.ieu n'avait pas eu recours à ce processus, les mondes n'auraient pu supporter Sa Lumière, trop intense pour qu'ils puissent la supporter. C'est donc précisément le voile qui est à l'origine de la révélation. De ce fait, le *Tsimtsoum* est appelé “ contraction pour éclairer ”, car il n'est qu'une apparence.

Chapitre 12 :

Etre un réceptacle pour la 'Hassidout

Certains, bien qu'ils étudient la 'Hassidout, ne sont pas du tout des réceptacles pour la lumière que celle-ci irradie. A fortiori sont-ils incapables de s'approfondir et d'en ressentir les notions, comme on l'a dit au préalable, en présentant la méditation véritable de la prière, selon les deux manières qui ont été définies(1). Le symptôme révélateur d'une telle situation est l'absence de motivation et d'intérêt pour l'étude de la 'Hassidout et pour la concentration profonde qu'elle requiert. Certes, ces hommes sont désireux d'entendre les explications de 'Hassidout. Ils retiennent celles qu'ils ont entendues, s'en émeuvent quelque peu et les révisent, à différentes reprises. En revanche, ils ne sont pas intéressés par une étude personnelle(2), par l'effort qui leur permettrait de bien comprendre ces notions, de les maîtriser, a fortiori d'en saisir toute la profondeur, c'est-à-dire de posséder ces concepts. Tout cela ne les motive en aucune façon et, de fait, ils ne souhaitent même pas parvenir à une compréhension profonde de ce qu'ils ont entendu. L'étude de la 'Hassidout est, pour eux, une lourde corvée, en laquelle ils ne trouvent aucune satisfaction pour leur esprit. Du reste, il est vrai que cette étude ne présente aucun intérêt pour eux, puisque leur âme n'en est nullement éclairée.

Il est bien clair qu'il y a là une terrible plaie, particulièrement amère. Car, l'homme qui en est frappé n'éprouve aucun enthousiasme pour la Divinité et le peu d'émotion qu'il a eu en entendant une explication de 'Hassidout se voile, disparaît très rapidement, de sorte qu'il conserve uniquement l'aspect extérieur de cette explication. Bien entendu, on déduira de tout ce qui a été exposé au préalable qu'un tel homme est strictement incapable de prier avec ferveur. Il pratiquera donc la Torah et les Mitsvot sans entrain. Il n'affinera pas et n'élèvera pas ses sentiments naturels. Globalement, il restera très superficiel, sera incapable d'éprouver un sentiment profond pour quoi que ce soit. Chaque bonne action qu'il accomplira sera dépourvue d'une base solide. Il fera le bien uniquement par habitude, parce qu'il est coutumier d'un tel comportement.

De fait, il est, en la matière, plusieurs formes d'habitude. Ainsi, certaines sont positives et fortes, de sorte qu'elles s'implantent dans l'esprit. Par exemple, celui qui a toujours eu de bonnes fréquentations et n'a donc pratiquement jamais eu l'exemple d'un comportement allant à l'encontre

du bien prendra naturellement l'habitude d'agir positivement et cette attitude sera profondément ancrée en lui. Un tel homme sera très éloigné du mal. En revanche, d'autres habitudes sont beaucoup moins solides. Ce sera le cas pour les hommes qui ont également eu quelques mauvaises fréquentations. Certes, ils n'imitent pas leur comportement, mais ils l'observent et ils en sont donc quelque peu influencés. De tels hommes seront beaucoup plus proches du mal(3). Il est même possible que le bien et le mal coexistent en leur attitude, dans les domaines où il est aisé qu'il en soit ainsi. L'emprise que la matérialité exerce sur eux conserve toute sa puissance, comme lors de leur naissance, sans aucune modification. Et, une longue période pourra s'écouler avant que se révèle leur mauvaise nature, parce qu'ils ont été habitués à bien agir. Il est donc envisageable qu'ils le fassent encore pendant très longtemps, peut-être même toute leur vie. Toutefois, un certain événement, une certaine cause pourront mettre en évidence le mal dans toute sa force, ce qu'à D.ieu ne plaise.

La véritable raison d'une telle plaie est le fait de ne pas avoir été habitué à la 'Hassidout depuis son jeune âge, depuis son enfance, de ne pas être "né avec elle", car l'aspect matériel de la personnalité est alors grossier et rustre. Par la suite, la motivation qui a conduit une telle personne à étudier la 'Hassidout n'a pas été un sentiment de Techouva, émanant du plus profond de son cœur. Elle l'étudiera uniquement parce que celle-ci est intéressante, plaisante. A fortiori est-ce le cas quand elle a, d'emblée, entamé cette étude avec un autre objectif(4). Par la suite, elle sera attirée par la 'Hassidout, aura soif d'entendre ses explications et de les réviser. Toutefois, sa première impulsion n'ayant pas été le désir de Techouva, comme on l'a dit, elle n'aura pas réellement le cœur brisé, en sa nature profonde.

Certes, la 'Hassidout que l'on entend peut, parfois, suggérer la Techouva et briser quelque peu le cœur, mais il n'y aura là qu'un passage éphémère, qui disparaîtra aussitôt, sans même laisser de trace. Et, bien au contraire, on considérera que l'on est parfait et l'on ira à l'encontre de l'attitude d'un homme qui a le cœur brisé. Or, la 'Hassidout reçue par celui qui pense avoir atteint une telle perfection ne peut pas être intégrée profondément(5), en la dimension intérieure du cerveau du cœur. Elle ne fait que le traverser, comme ce serait le cas pour un homme qui entendrait et verrait ce qui est totalement extérieur à lui, sans s'unifier, sans faire corps avec ce qu'il perçoit. Il pourra donc en être satisfait, ému, de façon passagère, mais tout cela n'en restera pas moins extérieur à lui, impliquant uniquement la partie superficielle de sa personnalité et la dimension extérieure du concept perçu. Puis, aussitôt, cette sensation disparaîtra, comme si elle n'avait jamais existée.

La guérison complète d'une telle affection consiste à éveiller en soi une Techouva véritable, au profond de son cœur, de briser sa nature grossière. Pour cela, il convient, assez souvent, de consacrer un long moment au bilan moral de tous les aspects des fautes que l'on a commises dans sa jeunesse(6). On scrutera le moindre détail, tous les méandres de ses pensées, de ses paroles et de ses actions qui n'ont pas été consacrées à D.ieu, chacun ayant connaissance de ses plaies et de ses souffrances.

Si l'on consacre un long moment à cela, si l'on établit un juste bilan, entre soi-même et son Créateur, de la manière qui vient d'être décrite, on se brisera et l'on s'éveillera à la Techouva. En outre, on se mortifiera par des jeûnes et c'est au cours de ces jours de jeûne que l'on effectuera un tel bilan(7). Et, l'on s'imposera également d'autres mortifications afin d'affiner la matière de son corps, de devenir plus fin. En effet, ces souffrances que l'on s'impose permettent de se défaire, peu à peu, du mal que l'on porte en soi. C'est ce qui est appelé, dans un autre texte, "la réduction de la graisse et du sang"(8). De la sorte, on sera plus apte à accéder à la Techouva et à avoir le cœur brisé.

De même, on recevra les réprimandes de ses amis. Grâce à cela, on sera illuminé par la clarté de son âme et l'esprit l'emportera sur la matière, car l'emprise de cette dernière sera brisée. De la sorte, on sera un réceptacle pour la Lumière divine, qui éclairera son âme et s'y révélera pleinement. De fait, le réceptacle véritable pour la Lumière profonde, émanant de la Divinité, est précisément un cœur brisé. Ainsi, disent nos Sages, " on transmet les secrets de la Torah uniquement à celui qui a un cœur inquiet " et dont cette inquiétude est devenue la nature(9). Tel est le sens de cette mélancolie spontanée, de cette humilité profonde qui est devenue le trait de caractère d'un tel homme. Car, c'est bien là le réceptacle de la Lumière de D.ieu. Mais, en outre, on pourra avoir un cœur brisé par les moyens définis au préalable(10). Et, c'est à la mesure de cette humilité de l'esprit et du cœur que l'on peut contenir la Lumière divine, obtenir qu'elle réside en sa propre personne.

Résumé

Nous avons vu, dans ce chapitre, que certains se consacrent à la 'Hassidout sans pour autant être des réceptacles susceptibles de la contenir. Or, eux-mêmes n'en ont pas du tout conscience et ils ont l'impression d'être parfaits. Ceux qui se trouvent dans cette situation doivent accéder à la Techouva afin de briser la nature grossière que conserve l'aspect matériel de leur personnalité.

Notes

- (1) En conservant à cette méditation un caractère général et en envisageant chaque notion uniquement dans sa globalité ou bien en lui donnant une forme plus précise et détaillée, permettant d'en appliquer les termes à sa propre personne.
- (2) Leur motivation n'est pas suffisamment grande pour qu'ils prennent l'initiative de l'étudier.
- (3) Que ceux qui n'ont jamais eu de mauvaises fréquentations.
- (4) Par exemple la curiosité intellectuelle, déconnectée de l'action concrète.
- (5) Celui qui est convaincu d'être parfait ne peut pas avoir le désir de changer sa personnalité.
- (6) Les fautes de jeunesse sont, en particulier, l'émission séminale en pure perte.
- (7) Le Rabbi souligne, néanmoins, que le jeûne n'est pas la voie de la Techouva la plus appropriée, en notre génération, compte tenu de l'affaiblissement physique.
- (8) En effet, lorsque l'on offrait un sacrifice, dans le Temple, sa graisse et son sang étaient brûlés sur l'autel. Et, il était alors demandé à l'homme ayant commis une faute et offrant un sacrifice expiatoire d'imaginer que ce qui était fait à l'animal survenait à sa propre personne. Or, le jeûne procède de la même démarche, puisque celui qui le pratique réduit également sa chair et son sang. C'est pour cela qu'il est susceptible de le relayer.
- (9) Celui qui a acquis une telle tournure d'esprit sera, en effet, préservé de l'orgueil, lequel fait obstacle à la compréhension de la Torah.
- (10) Et, qui doivent donc être privilégiés par rapport au jeûne et à la mortification. C'est, en particulier, l'établissement d'un bilan moral et la méditation approfondie, selon les explications des précédents chapitres.

Chapitre 13 :

La nécessité de reconnaître le mal

Il est également une autre plaie amère, qui frappe quelques 'Hassidim, y compris parmi ceux qui servent D.ieu, par leur cerveau et par leur cœur, dans leur prière. En effet, ceux-ci, malgré tout,

n'ont pas encore accompli de merveilles, en leur esprit, par l'effort qu'ils fournissent pour affiner et transformer leurs sentiments naturels. En conséquence, ils conservent de nombreux défauts, certains très condamnables, chacun selon sa nature.

En revanche, ceux qui servent Dieu réellement, en approfondissant leur esprit et en s'attachant à l'Essence de la Divinité, comme on l'a expliqué, sont très éloignés de cette plaie. Car, l'homme qui se lie réellement à l'Essence de Dieu perçoit clairement toutes les facettes de "l'autre côté"(1), du mal de l'âme naturelle(2), qui va à l'encontre de la Divinité, lui manifeste son opposition. Un tel homme ne voudra pas le mal, il saura lutter contre lui et le recourir.

Cette plaie atteindra donc plutôt ceux qui servent Dieu de la seconde façon qui a été définie, c'est-à-dire d'une manière superficielle, en limitant leur attachement à leur compréhension et en s'émerveillant, en leur cœur, uniquement par la synthèse finale de ce qu'ils saisissent(3), comme on l'a expliqué.

La raison de cette plaie est la suivante. Il est un principe établi du service de Dieu selon lequel celui qui l'assume doit connaître également tous les aspects du mal qu'il porte en lui et savoir ce qu'il doit réparer. En effet, les éléments constitutifs du mal de l'âme naturelle ne sont pas identiques chez chacun. Il convient donc de déterminer lequel de ces éléments est le plus marqué, le plus fort en sa propre personnalité. En la matière, tout dépend de la mission qui est confiée à chacun et pour laquelle l'âme est descendue ici-bas, ce qu'elle doit élever et transformer(4).

Celui qui ne sait pas identifier le mal, même s'il ne supporte pas celui qu'il a en lui, ne le veut pas, se trouvera dans l'incapacité de le réparer tant qu'il n'en aura pas une connaissance précise. C'est la raison de la plaie, précédemment décrite et c'est ce qui fait qu'après une prière fervente, un homme peut encore conserver de mauvais sentiments, comme c'était le cas auparavant. En effet, durant la prière, il s'emplit d'amour pour Dieu et, à la mesure de ce désir, de cette volonté du Divin, il refuse le mal inhérent aux sentiments naturels de l'âme animale. Il prend alors la ferme décision de ne pas s'y conformer. Cependant, il ne rejette alors le mal de l'âme animale que dans sa globalité, sans en envisager les aspects spécifiques, sur lesquels cette décision reste donc sans effet. Un tel homme aura conscience que, de façon générale, sa situation n'est pas bonne. Il la rejettera donc sincèrement et il s'engagera, en son esprit, à échapper au mal, à se maintenir strictement dans le bien. Mais, le caractère global de cette réflexion ne lui permettra pas d'atteindre les aspects spécifiques de sa personnalité. De ce fait, il pourra par la suite, quand se présentera, par exemple, une occasion de se mettre en colère, d'éprouver un désir ou une envie, ne pas parvenir à se maîtriser.

Par ailleurs, il est aussi différentes actions que l'on réalise sans y penser, uniquement par habitude, par nature, de sorte que l'on oublie alors la décision que l'on a prise, ce qui veut bien dire que, d'emblée, on n'avait pas maîtrisé ce sentiment, en son esprit. Ainsi, il est bien clair qu'une décision d'ordre générale n'a pas d'effet sur les aspects spécifiques de la personnalité. En outre, elle n'est pas durable, car elle ne repose sur rien. Elle est donc comparable à tout ce qui n'a qu'un caractère superficiel. Elle n'a pas d'effet concret et encore moins de portée détaillée.

A l'opposé, celui qui a une connaissance précise du mauvais sentiment qu'il porte en lui et qu'il doit réparer, saura s'enflammer, pendant la prière et se renforcer afin de le juguler pleinement. Par la suite, s'il est confronté à cette situation, il saura se maîtriser et s'écarter de ce qu'il ne faut pas faire, grâce à la ferme décision, portant sur cette situation précise, qui a été prise pendant la prière. Dès lors, une telle décision sera pérenne. Il ne l'oubliera pas et elle permettra de s'abstenir de cette

action. Par la suite, la volonté et le désir de la réaliser, l'attraction naturelle que l'on éprouve pour elle, s'estomperont. En effet, l'effort consenti au cours de la prière va bien en ce sens puisque, plus l'on désire et l'on recherche le Divin, plus l'on refuse le mal, comme on l'a dit.

Mais, il est bien évident que l'on ne maîtrisera pas un mauvais sentiment en une fois ou deux. Un effort est nécessaire, à différentes reprises, pendant de nombreuses prières, afin de juguler chaque mauvais sentiment en particulier, jusqu'à obtenir un résultat.

Résumé

Nous avons vu, dans ce chapitre, que certains servent D.ieu, mais ne sont pas parvenus pour autant à raffiner et à élever leurs sentiments. La raison d'une telle situation est le manque d'attention accordée à chaque aspect spécifique du mal, y compris le plus infime. De fait, pour acquérir cette attention, un intense effort est nécessaire, pour chaque sentiment en particulier, pendant de nombreuses prières.

Notes

- (1) Celui du mal.
- (2) Cette expression désigne ici l'âme animale.
- (3) Après avoir occulté les aspects spécifiques.
- (4) Il est clair, en effet, que le mauvais penchant, s'efforcera, tout particulièrement, de faire transgresser à une âme les Mitsvot les plus importantes, par rapport à la mission qui lui a été spécifiquement confiée. Il en résulte que, plus un bon comportement est important pour un homme et plus il aura des difficultés à l'adopter. A contrario, la difficulté qu'il éprouve, de la sorte, doit être interprétée comme une indication sur l'importance de cette Mitsva, dans le cadre de la mission qui lui est impartie.

Chapitre 14 :

L'erreur des jeunes gens

Les jeunes gens, n'ayant pas encore acquis la connaissance de la 'Hassidout qu'il convient d'avoir et ne possédant donc qu'une perception imparfaite de chaque détail de cette réflexion, ne pourront pas s'élever sur les marches de cette méditation tant que le moment n'en sera pas venu pour eux. Ils ne seront pas en mesure d'avoir une réflexion longue et précise, en particulier avec tout l'approfondissement nécessaire, comme on l'a souligné. Ils seraient donc dans l'erreur et se feraient des illusions s'ils s'imaginaient être parvenus à méditer et à mettre en éveil l'émotion en leur cœur. Et, une telle confusion leur sera préjudiciable, car ils s'habitueront à se tromper eux-mêmes. Par la suite, ils étudieront et sauront exactement ce que doit être cette réflexion, mais ils continueront à s'émouvoir uniquement en considérant les concepts généraux, sans entrer dans le détail.

Ces jeunes gens doivent donc, au préalable, étudier la 'Hassidout avec leur amis possédant de plus larges connaissances que les leurs, se soumettre à ceux qui sont plus grands qu'eux afin de recevoir leurs explications, choisir des thèmes qu'ils apprendront profondément, en plus de l'étude, moins profonde, qu'ils mènent par ailleurs pour élargir leurs connaissances, investir tous leurs efforts dans la connaissance de D.ieu, saisir chaque idée précisément et profondément.

Voici donc de quelle manière ces jeunes gens doivent servir D.ieu, par leur prière. Après la préparation générale qui a été exposée au chapitre 1, c'est-à-dire après avoir écarté de leur esprit tous les tracas, ils prieront, toujours au même endroit, en tenant un Sidour, très lentement et en pensant à la signification de chaque mot, en élevant quelque peu la voix, avec une diction parfaite, de sorte que chaque mot soit bien prononcé. Pour eux, ces mots pourront être vivants et lumineux grâce à l'émotion que leur inspirera leur signification.

De fait, ce qui vient d'être dit s'applique également aux adultes n'ayant pas la possibilité d'atteindre en permanence la perception la plus haute du cerveau et du cœur telle qu'elle a été définie au préalable. De temps à autre, ceux-là pourront donc prier de la manière qui vient d'être décrite ici(1). Pour autant, ils ne se suffiront pas de cela, car il est indispensable que leur cerveau et leur cœur atteignent le niveau précédemment rappelé pour les raisons suivantes :

La première raison tient au service de D.ieu proprement dit. En effet, il est indispensable de servir D.ieu en son cœur, de mettre en éveil de véritables sentiments d'amour et de crainte envers Lui, de mettre en pratique les Injonctions de L'aimer et de Le craindre. Pour cela, il faut avoir recours à la méditation profonde, telle qu'elle a été définie ici.

La seconde raison est l'incidence de la prière sur la pratique globale de la Torah et des Mitsvot. Car, l'amour est à l'origine des deux cent quarante-huit Injonctions et la crainte, des trois cent soixante-cinq Interdits. En l'absence de ces sentiments(2), on ne peut donc pas les mettre réellement en pratique, comme l'explique le Séfer Chel Beïnonim(3). C'est ainsi que l'on acquiert, de façon durable, la lumière de la Torah et la connaissance du Divin, que l'on intègre et que l'on grave en son cerveau et en son cœur, comme on l'a montré.

La troisième raison est la nécessité de transformer et d'affiner les sentiments naturels de l'âme animale, ce qui ne peut être fait que de cette façon-là. En l'absence d'effort pendant la prière, cette transformation et cet affinement ne se réaliseront en aucune façon. Dès lors, le mal conserve toute sa force, comme on l'a longuement montré. Pour assurer son élévation, la ferveur sincère de la prière est indispensable. C'est de cette manière que l'on assume la mission pour laquelle on est venu dans ce monde, c'est-à-dire la transformation et l'affinement de l'âme animale.

Résumé

On a montré, dans ce chapitre, que les jeunes gens qui ne possèdent pas encore une connaissance approfondie de la 'Hassidout sont plus clairement exposés à l'erreur. Ceux-là doivent donc se soumettre aux anciens et s'investir dans l'étude profonde. Leur service de D.ieu, par la prière, sera celui qui est exposé au premier des cinq paragraphes figurant au chapitre 11.

Notes

- (1) Ils prieront au moins, de façon courante, comme ces jeunes gens et, chaque fois qu'ils en ont la possibilité, comme ils doivent le faire réellement.
- (2) Que l'on développe pendant la prière.
- (3) Voir les chapitres 3 et 4 de la première partie du Tanya.

Chapitre 15 :

Définition du service de D.ieu

Ce qui vient d'être exposé concerne indistinctement tous les Juifs. Car, chacun doit se soumettre pleinement au joug de la Royauté céleste, savoir qu'il a un Maître, l'Eternel notre D.ieu, Qui règne sur chaque être en particulier. Il faut donc accepter Sa Royauté, être Son serviteur fidèle et non le serviteur d'étrangers, ce qu'à D.ieu ne plaise, c'est-à-dire des forces du mal et de "l'autre côté", qui est lié à l'âme animale, fut-ce même pour un seul instant. On doit accomplir Sa Volonté, mettre en pratique la Torah et les Mitsvot, "écarte-toi du mal(1) et fais le bien(2)" d'une manière concrète, jusque dans le moindre détail, avec toutes les précisions apportées par nos Sages, aussi bien pour : "écarte-toi du mal" que pour : "fais le bien".

Un homme s'examinera donc en permanence. Il observera chacun de ses sentiments, en toutes ses activités matérielles, qu'il assumera d'une manière réfléchie, conformément à l'enseignement de D.ieu tel qu'il est énoncé dans la Torah. Il ne perdra pas cette conscience un seul instant et il n'agira jamais d'une manière insensée, ne fera rien qui ne soit pas réfléchi. Il analysera, surveillera, observera chaque détail. Et, le mal qu'il aura fait, à cause d'un mauvais sentiment, restera gravé et ressenti en son âme. Il sera toujours présent, face ses yeux. De la sorte, il sera mécontent de son comportement et il ne l'adoptera plus jamais, ce qu'à D.ieu ne plaise. Il s'efforcera de réparer la cause première de son état, c'est-à-dire son trait de caractère négatif, qui a suscité en lui un attrait physique. A celui qui désire se purifier, D.ieu vient en aide de manière significative et Il ouvre une porte large afin d'illuminer son cerveau et son cœur, par la Torah qu'il étudie et la manière dont il Le sert.

Résumé

Nous avons rappelé, dans ce chapitre, que l'acceptation du joug de la Royauté divine incombe à chacun, de manière identique. C'est grâce à cela que l'on peut se maîtriser jusque dans le moindre détail, déraciner tout mauvais sentiment de sa personnalité et s'habituer à en éprouver de bons.

Notes

- (1) A l'origine des trois cent soixante-cinq Interdits.
- (2) A l'origine des deux cent quarante-huit Injonctions.

Chapitre 16 :

Pour les commerçants

Pour en faire profiter de nombreux 'Hassidim, je reproduirai ici brièvement le contenu des saints propos de l'Admour Haémtsahi(1), dont le mérite nous protégera, qui furent adressés à des commerçants, n'ayant pas la possibilité d'allonger leur prière, pendant les jours de la semaine(2) et d'effectuer l'importante préparation qui a été définie ci-dessus. L'alternative suivante s'offre à eux. Chaque matin, en se levant, ils se diront qu'ils dilapident les forces de leur cerveau et de leur cœur dans les vanités du monde, au point de lier leur esprit et leur vitalité à ces affaires, qui les entourent de toute part, ainsi qu'il est dit(3) : "Ils m'ont encerclé, m'ont enveloppé".

De la sorte, ils auront le cœur brisé, cesseront d'éprouver du plaisir et de la joie en parlant de leurs affaires, avant la prière, avec ostentation et en faisant de grands gestes. Ils s'efforceront d'étudier, au moins un peu, avant de prier, puis ils prieront lentement en pensant aux mots qu'ils prononcent. Car, s'ils ne se renforcent pas à ce moment, ils retrouveront aussitôt leurs tracasseries et, dès lors, la méditation ne leur serait d'aucune utilité, ainsi qu'il est dit : " Ils ont été remués et transportés comme un homme ivre. Toute leur sagesse... (4) ". Ce verset, en effet, fait allusion à la servitude du commerce, qui est définie comme une ivresse, " ivre, mais non de vin ", troublant le cerveau et le cœur.

De ce fait, ils ne doivent pas oublier de méditer à tout cela avant la prière. C'est ainsi qu'ils invoqueront une immense miséricorde pour leur âme. Dès lors, ils observeront, de toutes leurs forces, que : " le faible dira : je suis vigoureux " (5). Ils se motiveront et s'efforceront de préserver leur âme, à ce moment. Plus ils pourront consacrer de temps à la prière, fut-ce même un instant de plus, plus ils acquerront la vitalité de leur esprit, pour le reste de la journée. Et, par la suite, quand ils rejoindront leurs activités commerciales, ils conserveront une trace de cet éclairage, grâce à l'attachement (6) qu'ils seront parvenus à susciter en leur âme, ainsi qu'il est dit : " Même si je me rends..., je ne craindrai rien, car Tu es avec moi " (7).

Cette trace les protégera donc quand ils se consacreront à leurs affaires, afin qu'ils ne s'éloignent pas de la Divinité. Elle les élèvera et les rapprochera de D.ieu, en chaque instant qu'ils consacrent aux affaires. A fortiori, si une Mitsva se présente à eux, par exemple celle de la Tsédaka, pourront-ils se dire qu'ils suscitent ainsi le plaisir du Créateur. En effet, pour ce qui est de l'acceptation du joug de la Royauté céleste, précédemment défini, tous sont effectivement identiques, de manière positive (8).

Résumé

Ce chapitre définit le thème de méditation des commerçants, qui sont occupés, tout au long du jour. Il leur souligne la nécessité d'une étude avant la prière, dont la trace conditionnera leur comportement de la journée et vivifiera leur pratique des Mitsvot.

Notes

- (1) Fils et successeur de l'Admour Hazaken, auteur du Tanya et du Choul'han Arou'h, fondateur de la 'Hassidout 'Habad.
- (2) Ce qui ne les dispense donc pas de le faire pendant le Chabbat !
- (3) Tehilim 118, 11.
- (4) " ne leur a été d'aucune utilité ", Tehilim 107, 27.
- (5) Ils découvriront en eux des forces insoupçonnées.
- (6) A ces notions.
- (7) " Même si je me rends dans la vallée de l'ombre de la mort ", qui fait ici allusion aux affaires, Tehilim 23, 4.
- (8) Comme le constatait le début du chapitre précédent, ce qui veut dire que chaque Juif, y compris un homme d'affaires très occupé, doit avoir pour activité principale le service de D.ieu.

Chapitre 17 :

Importance de la Hala'ha

Je voudrais rappeler ce qui nous a été enjoint par les lois de l'étude de la Torah(1) et l'Admour Haémtsahi, dont le mérite nous protégera, insiste longuement sur cette idée, dans de nombreuses lettres, de même que dans son introduction au Choul'han Arou'h(2). Chacun, sans la moindre exception, y compris celui qui a avantageusement accès à l'étude des propos de la Guemara, des Commentateurs, des Décisionnaires, des premiers et des derniers Sages, qui garde en mémoire tout ce qu'il a appris, est tenu d'étudier les Lois tranchées, dont la connaissance est nécessaire à l'action concrète.

En conséquence, chacun étudiera, d'un bout à l'autre, la partie Ora'h 'Haïm du Choul'han Arou'h du Rabbi(1), dont le mérite nous protégera. Chaque Hala'ha y est clairement expliquée, avec sa raison et formulée d'une manière concise. On se fixera donc un temps quotidien pour cette étude d'une partie du Choul'han Arou'h et pour sa révision, afin de savoir quel comportement il convient d'adopter, en tous les domaines qui touchent à la vie de son esprit(3). En outre, on consacrerait un moment spécifique, chaque jour, à l'étude des livres d'Ethique, basés sur le Midrash, les récits et les propos du Zohar, dans le but d'éveiller son cœur à l'amour de D.ieu, à Sa Torah et à Son service(4). Le temps propice pour cela est la nuit, après la prière d'Arvit(5).

Résumé

On a rappelé ici l'Injonction qui nous est faite par les lois de l'étude de la Torah de fixer un moment pour apprendre le Choul'han Arou'h, afin de savoir quel comportement il convient d'adopter.

Notes

(1) De l'Admour Hazaken.

(2) Rédigé par son père.

(3) Afin que l'action concrète soit conforme à la spiritualité, selon la Volonté de D.ieu.

(4) Tel est, en particulier, le contenu des ouvrages de la 'Hassidout.

(5) Il est dit, en effet, que " la nuit fut créée pour l'étude ", en particulier celle de la dimension profonde de la Torah.

Chapitre 18 :

L'étude et l'action

Je vous ai exposé la nécessité de servir D.ieu par la prière, ce qui est, à proprement parler, un besoin vital pour chacun. Nous avons vu comment et de quelle façon il convenait d'envisager ce service de D.ieu de la prière, conformément à l'enseignement de vérité que nous ont légué nos pères et maîtres, se trouvant dans le *Gan Eden*(*) et dont le mérite nous protégera. Quant à vous, mes amis, mes frères et mes compagnons, accordez toute votre attention à ces propos ! Ayez pitié de vos âmes ! Apprenez à connaître D.ieu, de la manière qui convient, profondément, en maîtrisant toutes ces notions !

Mais, avant tout, que cette étude soit orientée vers l'action ! Il faut qu'elle soit réellement un acte du service de D.ieu, impliquant son cerveau et son cœur. La prière doit accomplir des merveilles au

sein de l'esprit, transformer et affiner les sentiments naturels, ajouter de la clarté et de la vitalité à la pratique de la Torah et des Mitsvot.

Et, que notre cœur soit intègre et vrai envers l'Eternel notre D.ieu, jusque dans le moindre détail ! Que D.ieu nous vienne en aide et qu'Il éclaire nos yeux, par la Lumière véritable de Sa Torah et de Son service, *Amen*, qu'il en soit ainsi !

Résumé

Ce chapitre est une mise en garde pressante pour que l'étude soit tournée vers l'action. Ainsi, le service de D.ieu de la prière vivifiera la pratique de la Torah et des Mitsvot, d'une manière concrète.

Définitions

Gan Eden : Lieu du plaisir de l'âme, dans sa contemplation du Divin. Il comprend une infinité de niveau, et, de ce fait, il est dit que : " les Sages ne connaissent pas le repos, ni dans ce monde, ni dans le monde futur ", mais, globalement, on en définit deux, le *Gan Eden* inférieur et le *Gan Eden* supérieur. Le premier, qui se trouve dans le monde d'*Assya* spirituel, représente le début de ce plaisir de l'âme. Le second, qui est dans le monde de *Brya*, représente le sommet du plaisir que l'âme peut éprouver en contemplant le Divin, après avoir quitté le corps.

Index alphabétique des thèmes traités

- A -

Admour Haémtsahi

* L'Admour Haémtsahi délivra un enseignement spécifique pour les commerçants, se trouvant dans l'impossibilité d'allonger leur prière. *Chapitre 16*

* L'Admour Haémtsahi souligna la nécessité d'étudier les Lois concrètement applicables, telles qu'elles sont énoncées dans le Choul'han Arou'h. *Chapitre 17*

Agneau

* Il existe trois catégories d'âmes animales, qui sont comparées aux chèvres, aux taureaux et aux agneaux. *Chapitre 8*

Ames

* Les âmes les plus élevées transforment le monde par l'intermédiaire de la Torah, grâce à une révélation céleste. Les autres âmes, en revanche, doivent affronter la matière. *Chapitre 3*

* Les sentiments de l'âme animale sont exacerbés. L'âme divine descend ici-bas pour transformer ces sentiments naturels et leur apporter l'élévation. *Chapitre 8*

* Il existe trois catégories d'âmes animales, qui sont comparées aux chèvres, aux taureaux et aux agneaux. *Chapitre 8*

* Certains ne sont pas émus par l'étude de la 'Hassidout, du fait de la grossièreté du mal qu'ils portent naturellement en leur âme.

Chapitre 9

* L'âme divine se trouve en exil auprès de l'âme animale. Toutefois, elle descend ici-bas dans le but de lui apporter l'élévation.

Chapitres 11 et 14

* Chez chaque homme, le mal prend une forme spécifique, en fonction de la mission que son âme reçoit ici-bas.

Chapitre 13

Amertume

* L'amertume et le bilan moral sont-ils nécessaires chaque nuit ?

Chapitre 11

* Celui qui est triste peut transformer ce sentiment en amertume.

Chapitre 11

* Celui qui a commis des fautes en concevra de l'amertume en permanence.

Chapitre 11

* Amertume et humilité : un cœur brisé est le réceptacle de la Lumière de D.ieu.

Chapitre 11

* La joie peut faire suite à l'amertume.

Chapitre 11

* L'amertume naturelle et un cœur brisé sont les réceptacles de la Lumière de D.ieu.

Chapitre 12

Amitié

* Lorsqu'un homme évolue parmi de bons amis, le bien s'incruste en son âme.

Chapitre 12

* Les jeunes gens peuvent commettre des erreurs en méditant. Ils doivent donc, au préalable, étudier la 'Hassidout avec leurs amis possédant de plus larges connaissances qu'eux.

Chapitre 14

Amour de D.ieu

* L'amour et la crainte de D.ieu émanent de la partie du cerveau en laquelle réside la force de synthèse intellectuelle, *Daat*.

Chapitre 4

* L'amour superficiel est mis en éveil en méditant à la proximité de D.ieu alors que l'amour profond découle d'une réflexion à la grandeur et au caractère merveilleux de la Lumière de l'*En Sof*, béni soit-Il.

Chapitre 5

* L'amour est à l'origine des deux cent quarante-huit Injonctions, alors que la crainte est la source des trois cent soixante-cinq Interdits.

Chapitres 8 et 13

* L'amour de D.ieu, s'il est sincère, fait disparaître celui que l'on peut éprouver pour les plaisirs du monde.

Chapitre 8

* L'amour et la crainte de D.ieu sont mis en éveil par le Chema Israël et la Amida. Ils vivifient la pratique de la Torah et des Mitsvot.

Chapitre 10

* L'amour et la crainte de D.ieu ressentis par l'âme, là-haut, sont infiniment plus intenses que les sentiments des anges.

Chapitre 11

* L'amour de D.ieu qui est senti par un homme est inversement proportionnel au désir du mal éprouvé par son âme animale.

Chapitre 13

* L'amour et la crainte de D.ieu sont mis en éveil par la méditation.

Chapitre 13

* L'amour et la crainte de D.ieu préservent en l'homme la lumière de la Torah et la perception de D.ieu. *Chapitre 13*

Anges

* L'amour et la crainte de D.ieu ressentis par l'âme, là-haut, sont des sentiments infiniment plus intenses que les sentiments des anges. *Chapitre 11*

Animal

* Les jours de la vie d'un homme sont consacrés à la transformation de son âme animale.

Chapitre 8

* Un animal ressent la douleur, bien que son cerveau soit dépourvu de l'attribut de synthèse intellectuelle, *Daat*, qui est à l'origine de cette perception. *Chapitre 8*

Attachement

* L'intellect doit s'attacher à D.ieu.

Chapitre 1

* Chacun a la capacité et la force de s'attacher à l'Essence de D.ieu, à travers sa perception intellectuelle. *Chapitre 6*

- B -

Bien et mal

* Parfois, le bien et le mal peuvent coexister en l'homme. *Chapitre 12*

Bonté et rigueur

* La bonté et la rigueur émanent de la force de synthèse intellectuelle, *Daat*.

Chapitre 4

- C -

Chema Israël

* Le *Chema Israël* est le chant des âmes. C'est en le récitant qu'il convient de méditer à la grandeur de D.ieu et à Son Unité. *Chapitre 10*

* Par Ta grande miséricorde, aie pitié de nous. *Chapitre 11*

* Le *Chema Israël* et la *Amida* *Chapitre 12*

Chèvre

* Il existe trois catégories d'âmes animales, qui sont comparées aux chèvres, aux taureaux et aux agneaux. *Chapitre 8*

Cœur

* Il existe une différence entre l'émerveillement intellectuel et l'émotion du cœur, son aspect caché, sa dimension profonde, ainsi qu'il est dit : " Mon cœur a vu une grande sagesse ".

Chapitre 1

* L'émotion et l'attrance émotionnelle émanent de l'émerveillement intellectuel. C'est ainsi que la Lumière de D.ieu se révèle dans le cœur.

Chapitre 4

* L'effort du cerveau est plus aisé que celui du cœur.

Chapitre 6

* Le cœur est intuitif.

Chapitre 8

* Celui qui a le cœur brisé est naturellement plus enclin à s'émerveiller grâce à l'étude de la 'Hassidout, ainsi qu'il est dit : " acquérir la sagesse sans avoir de cœur ".

Chapitre 9

* Il faut distinguer l'aspect profond du cœur de sa dimension extérieure, car c'est précisément un cœur brisé qui est le réceptacle de la Lumière de D.ieu.

Chapitre 11

* Comment définir un cœur brisé ?

Chapitre 11

* Un cœur brisé et un cœur soucieux sont en mesure de recevoir la Lumière de D.ieu et d'assimiler l'enseignement de la 'Hassidout.

Chapitre 12

Colère

* Au sein des pensées, des paroles et des actions appartenant au domaine du mal, la colère correspond à l'action.

Chapitre 11

* Parfois, il peut arriver que ceux qui s'efforcent de prier avec ferveur et de transformer leurs traits de caractère naturels se mettent en colère.

Chapitre 13

Commerçants

* Les commerçants, qui ne peuvent pas allonger leur prière, n'en sont pas dispensés pour autant de méditer, pendant celle-ci.

Chapitre 16

Connaissance

* Il est possible de comprendre les notions relatives à la Lumière qui entoure les mondes ou même à des stades encore plus élevés de la création.

Chapitre 1

* On peut avoir, en son esprit, la connaissance la plus claire et la plus précise d'un concept divin.

Chapitre 3

* La perception intellectuelle présente à la fois une dimension profonde et un aspect extérieur.

Chapitre 4

* Quelle est la signification du verset : " Tu sauras aujourd'hui et tu placeras sur ton cœur " ?

Chapitre 5

* L'étude de la Torah doit être orientée vers la connaissance des lois d'application quotidienne.

Chapitre 17

* La connaissance de D.ieu suppose que l'on accorde à l'étude toute l'attention requise. Elle doit nécessairement avoir une implication sur la ferveur de la prière.

Chapitre 18

Couronne

* La Couronne supérieure, bien qu'elle possède une lumière brillante, est sombre, par rapport à Celui Qui est à l'origine de toutes les causes.

Chapitre 11

Cruauté

* La cruauté est la manifestation d'une absence de sensibilité.
Chapitre 5

- D -

Daat, la force de synthèse intellectuelle

* C'est la force de *Daat* qui transmet la compréhension du cerveau au cœur.
Chapitre 4

* *Daat* motive le cœur, permet de s'attacher au concept que l'on a compris, de le ressentir.
Chapitre 4

* C'est par l'intermédiaire de *Daat* que les sentiments prennent corps.
Chapitre 5

* *Daat* est une force de l'intellect à part entière. *Chapitre 5*

* *Daat* correspond à l'apparition de la perception du cerveau au sein du cœur, ainsi qu'il est dit : " Il parle d'une manière insensée ". *Chapitre 5*

* La transformation est possible essentiellement par la force de *Daat*.
Chapitre 8

* Celui qui est dépourvu de *Daat* ne sait pas distinguer le bien du mal, de sorte qu'il ne ressent rien.
Chapitre 8

* Les nerfs, à l'origine des sensations, prennent leur source dans la partie du cerveau qui correspond à la force de synthèse intellectuelle, *Daat*. *Chapitre 8*

Décision

* Toute résolution ayant une formulation générale, qui n'est pas définie jusque dans le moindre détail, ne peut pas être pérenne. *Chapitre 13*

Désirs

* Le renforcement des désirs de l'âme animale recouvre et occulte l'âme divine, qui se trouve ainsi placée en exil et en captivité. *Chapitre 11*

* Il peut arriver que l'on prie avec ferveur, mais que l'on soit, néanmoins, incapable de maîtriser ses désirs, par la suite. *Chapitre 13*

- E -

Effort

* Un effort véritable, moral et physique, est indispensable pour le service de Dieu et la prière fervente. *Chapitre 4*

* Grâce à l'effort, chacun peut se lier à la Divinité, en fonction de ce qu'il perçoit en son esprit.
Chapitre 6

* L'effort du cerveau est plus aisé que celui du cœur. Néanmoins, il est dit que : " celui qui te dit avoir fait des efforts et connu le succès, crois-le ". *Chapitre 6*

* La prière suppose l'effort moral et l'effort physique. *Chapitre 10*

* Un seul effort, pendant la prière, ne suffit pas pour maîtriser un trait de caractère défavorable. Cet effort doit être intense, porter sur de nombreuses prières, jusqu'à obtenir une telle maîtrise.

Chapitre 13

Élévation et révélation

- * De façon générale, la matière du monde doit recevoir l'élévation. Toutefois, la Torah obtient ce résultat par une révélation céleste. *Chapitre 3*
- * La Lumière de D.ieu se révèle dans le cœur de l'homme. *Chapitre 4*
- * Seules les âmes les plus hautes obtiennent la révélation céleste, par l'intermédiaire de la Torah. Toutes les autres doivent élever la matière ici-bas. *Chapitre 9*
- * On vient en aide à celui qui désire recevoir l'élévation. *Chapitre 16*

Emotion

- * On distingue l'émotion intellectuelle de l'émotion du cœur. *Chapitre 1*
- * L'émotion superficielle n'est qu'une vaine illusion. *Chapitre 2*
- * On distingue l'émotion provoquée par le sentiment de celle qui résulte de la compréhension. *Chapitre 2*
- * On distingue l'émotion des sentiments de l'intellect de celle des sentiments du cœur. *Chapitre 4*
- * On distingue l'émotion cachée de l'émotion ressentie à l'évidence. *Chapitre 4*
- * Un intense effort intellectuel pour s'attacher au concept provoque systématiquement l'émotion du cœur. *Chapitres 5 et 6*
- * L'intensité de l'émotion, qu'il s'agisse d'amour ou de crainte, dépend du thème de la méditation, laquelle peut porter sur la proximité ou sur l'éloignement *Chapitre 5*
- * L'émotion doit être sincère et non contrefaite. Son intensité dépend de la manière dont on s'attache à l'Essence de D.ieu que l'on perçoit. *Chapitre 6*
- * L'émotion des sentiments de l'âme divine juggle les sentiments naturels de l'âme animale. *Chapitre 8*
- * L'émotion suscitée par une compréhension superficielle n'est nullement comparable à celle qui porte sur l'Essence de la Divinité. *Chapitre 13*
- * Les jeunes gens qui ne sont pas encore parvenus à accumuler de nombreuses connaissances peuvent commettre l'erreur de considérer comme une émotion ce qui n'est, en réalité, qu'une illusion.

Chapitre 14

Enfants

- * L'enfant n'a pas de *Daat* et, de ce fait, il ne peut pas être puni. De même, une compréhension limitée ne suscite pas l'émotion. *Chapitre 4*
- * L'enfant manque d'émotion. Il ne ressent pas le manque, l'humilité et la pauvreté. *Chapitres 5 et 9*
- * L'enfant n'a pas de *Daat* et, de ce fait, il ne ressent pas la douleur. *Chapitre 9*

Ethique

- * Il convient de fixer un temps spécifique, chaque jour, pour étudier les livres d'Ethique, basé sur le Midrash et les propos du Zohar. *Chapitre 17*

Exil

- * L'exil de la Présence divine, dans les palais de " l'autre côté ", correspond à celui de l'âme divine, au sein de l'âme animale. *Chapitre 11*
- * L'âme divine est exilée auprès de l'âme animale. *Chapitre 11*

Explications nouvelles

- * Il ne convient pas d'introduire des explications nouvelles pendant que l'on prie. *Chapitre 3*
- * Il ne faut pas être de ceux qui s'arrogent le droit d'introduire leurs propres explications. On doit, bien au contraire, comprendre les propos de nos maîtres dans toute leur profondeur. *Chapitre 8*

Extase

- * L'extase est provoquée par la douceur, les délices et le plaisir que l'âme conçoit de la Divinité. *Chapitre 1*

- F -

Fautes de jeunesse

- * Il convient de regretter ses fautes de jeunesse du plus profond de son cœur. *Chapitre 12*

Fondations

- * L'image des fondations qui sont enfouies dans la terre, mais n'en soutiennent pas moins la maison, illustre le fondement de la prière, qui requiert également la discrétion. *Chapitre 11*

- G -

Généralité

- * Ce qui conserve un caractère général ne peut pas être suivi d'un effet concret. Toute réflexion doit nécessairement être détaillée. *Chapitre 13*

- H -

Habitude

- * Parfois, le mal que l'homme porte en lui, de manière naturelle, ne se révèle jamais, du fait des bonnes habitudes qu'il a acquises. *Chapitre 12*

Hala'ha

* Il est nécessaire d'étudier la Hala'ha afin de déterminer le comportement qu'il convient d'adopter.

Chapitre 17

* Il faut étudier la partie Ora'h 'Haïm du Choul'han Arou'h de l'Admour Hazaken d'un bout à l'autre.

Chapitre 17

Harmonie

* Les créatures des mondes inférieures, *Brya*, *Yetsira* et *Assya*, peuvent également réaliser en elles l'harmonie entre des éléments opposés.

Chapitre 1

Hassidout

* De nombreux 'Hassidim se plaignent de conserver leurs traits de caractère naturels, bien qu'ils étudient la 'Hassidout.

Chapitre 3

* Il ne convient pas d'introduire des explications nouvelles de la 'Hassidout pendant que l'on prie.

Chapitre 3

* Les jeunes gens ne méditent plus et ne s'approfondissent plus dans la prière, comme le faisaient les anciens.

Chapitre 3

* On médite plus aisément à la 'Hassidout pendant la prière en s'habituant à en étudier un texte, pendant une heure ou deux, durant le reste de la journée.

Chapitre 6

* De nombreux 'Hassidim commettent l'erreur de faire porter leur étude uniquement sur les stades de l'enchaînement des mondes qui sont plus hauts que *Atsilout* ou même que le premier *Tsimtsoum*, alors qu'ils négligent des notions comme la création à partir du néant, la Lumière de D.ieu qui pénètre les mondes ou bien celle qui les entoure.

Chapitre 7

* La méditation aux thèmes de la 'Hassidout fait appel à la partie profonde de la force d'analyse intellectuelle, *Bina* et aux principes intangibles que l'on fixe en son esprit.

Chapitre 7

* Dans la 'Hassidout, appartenant à la dimension profonde de la Torah, il n'y a pas lieu de développer des explications nouvelles. On doit se limiter à s'approfondir sur les explications de nos maîtres et à les comprendre.

Chapitre 7

* Il faut écarter une perception trop matérielle de la 'Hassidout, qui renforcerait la sensation de l'ego. Une étude de la 'Hassidout qui n'est pas accompagnée d'une prière fervente est vaine, ce qu'à D.ieu ne plaise.

Chapitre 8

* L'étude de la 'Hassidout et la perception de la Divinité n'ont pas nécessairement pour effet de transformer et d'affiner les traits de caractères naturels. Un tel résultat implique nécessairement une prière fervente.

Chapitre 9

* Certains étudient intensément la 'Hassidout, mais n'en sont pas moins profondément éloignés de D.ieu.

Chapitre 9

* Il convient d'étudier la 'Hassidout avant la prière du matin.

Chapitre 11

* Certains ne sont pas des réceptacles pour la lumière de la 'Hassidout. Leur service de D.ieu n'a donc qu'un caractère superficiel. Leur pratique de la Torah et des Mitsvot est dépourvue de toute vitalité.

Chapitre 12

* Celui qui n'a pas été habitué à la 'Hassidout depuis son enfance peut, néanmoins, être un réceptacle pour sa lumière, en accédant à la Techouva et en ayant un cœur brisé.

Chapitre 12

* Les jeunes gens peuvent commettre des erreurs en méditant. Ils doivent donc, au préalable, étudier la 'Hassidout avec leurs amis possédant de plus larges connaissances qu'eux et se soumettre à eux.

Chapitre 14

* La 'Hassidout peut être étudiée profondément ou bien d'une manière plus superficielle, dans le but de se familiariser à ses notions. *Chapitre 14*

* L'étude de la 'Hassidout avant la prière doit être un principe intangible.

Chapitre 16

* Il convient de fixer, chaque jour, un temps spécifique pour étudier les livres d'Ethique, bâtis sur le Midrash et les récits du Zohar.

Chapitre 17

* L'étude de la 'Hassidout, pour accéder à la connaissance de D.ieu, suppose un grand approfondissement et doit ensuite être transposée dans la prière fervente.

Chapitre 18

Homme

* Un homme, par nature, préfère son propre pied à la tête de son prochain.

Chapitre 3

* Un homme obtient un certain nombre de jours qui lui sont confiés, ici-bas, en fonction de la transformation qu'il doit réaliser au sein de ce monde matériel. *Chapitre 8*

Humilité

* L'enfant manque d'émotion. Il ne ressent pas le manque, l'humilité et la pauvreté.

Chapitres 5 et 9

* L'humilité mensongère est un stratagème du mauvais penchant.

Chapitre 7

* La prière fervente permet de ressentir la grandeur de D.ieu et la bassesse du mal.

Chapitre 9

* L'humilité doit précéder la prière.

Chapitre 11

* Amertume et humilité : un cœur brisé est le réceptacle de la Lumière de D.ieu.

Chapitre 11

- I -

Implantation et traversée

* La lumière de D.ieu traverse le cerveau.

Chapitre 5

* On peut entendre une explication de 'Hassidout et être traversé par elle, sans que celle-ci s'implante au sein de la personnalité.

Chapitre 6

Intellect et sentiment

* L'émerveillement intellectuel doit être distingué de l'émotion du cœur. La dimension profonde du cœur peut être éclairée par l'intermédiaire du cerveau ou bien sans lui.

Chapitre 1

* C'est la force de *Daat* qui étend la compréhension du cerveau et lui permet d'atteindre le cœur.

Chapitre 4

* L'intellect peut être large ou réduit. Il est constitué de trois forces. L'intensité du sentiment du cœur dépend de la clarté de la compréhension du cerveau.

Chapitre 4

* L'effort du cerveau est plus aisé que celui du cœur.

Chapitre 6

Isolement

* On doit consacrer une heure ou deux à s'isoler et à méditer profondément aux idées de la 'Hassidout.
Chapitre 6

* Celui qui établit un bilan moral doit s'isoler et se cacher. *Chapitre 11*

* Le bilan moral implique une relation directe entre l'homme et son Créateur.
Chapitre 12

- J -

Jeunes

* Les jeunes ne méditent pas, durant la prière, comme le faisaient les premiers 'Hassidim.
Chapitre 3

* Les jeunes dont les connaissances de la 'Hassidout sont limitées peuvent commettre des erreurs, s'ils méditent trop longtemps pendant la prière. Ils doivent se soumettre à ceux qui sont plus grands qu'eux.
Chapitre 13

Joie

* On peut emplir son cœur de joie en contemplant la gloire de D.ieu et Sa grandeur.
Chapitre 2

* La joie est partie intégrante de la prière fervente. *Chapitre 11*

Jour et nuit

* Le jour correspond à la lumière, à la joie et la nuit à la rigueur.
Chapitre 11

* Quelle fréquence doit avoir l'amertume que l'on éprouve pendant la nuit et le bilan moral que l'on y établit ?
Chapitre 11

* La nuit, après la prière d'Arvit, est un moment propice pour l'étude des livres d'Ethique.
Chapitre 17

- L -

Libre-arbitre

* La force de différenciation, permettant de faire le choix du bien et d'éprouver du dégoût pour le mal, émane de la partie du cerveau correspondant à *Daat*, la synthèse intellectuelle.
Chapitre 9

Lumière

* Il est possible de comprendre la Lumière qui entoure les mondes et même les stades qui la dépassent.
Chapitre 1

* De nombreux 'Hassidim commettent l'erreur de penser que leur étude doit porter sur les stades les plus élevés de la création, alors qu'ils négligent la Lumière qui entoure les mondes et celle qui les pénètre.
Chapitre 7

* La lumière qui entoure les mondes se révèle sans avoir recours à un réceptacle.
Chapitre 11

* La lumière évoque la joie.

Chapitre 11

* La “Lumière antérieure”, la “Lumière pure” et la “Lumière fine” sont “les trois têtes premières” de la création.

Chapitre 11

Luminaire

* L'essence du luminaire se révèle, en tout endroit, d'une manière identique.

Chapitre 12

- M -

Maîtres de la 'Hassidout

* Les paroles des maîtres de la 'Hassidout sont vivantes et immuables. Elles renferment une grande lumière. Eux-mêmes firent don de leur propre personne pour illuminer les âmes juives.

Chapitre 1

* On médite en s'approfondissant sur les propos des maîtres de la 'Hassidout, en les comprenant et non en avançant ses propres explications. Au prix d'un intense effort, il est possible de percevoir la dimension profonde de leur enseignement.

Chapitre 8

* La prière fervente doit être basée sur les justes enseignements que nous ont légués nos maîtres.

Chapitre 18

Mal

* Une humilité mensongère est un stratagème du penchant vers le mal.

Chapitre 6

* L'âme descend dans ce monde afin d'y repousser le mal. *Chapitre 8*

* Parfois, le mal que l'homme porte naturellement en lui ne se révèle jamais, du fait de ses bonnes habitudes.

Chapitre 12

* Chez chaque homme, le mal prend une forme spécifique, en fonction de la mission que son âme reçoit ici-bas.

Chapitre 13

Méditation

* L'homme met en évidence toute sa grandeur quand il médite.

Chapitre 1

* Cette méditation porte sur la Lumière divine qui pénètre les mondes, sur celle qui les entoure. Elle a sa place lorsque l'on récite les versets : “ Ecoute Israël, l'Eternel est notre D.ieu, l'Eternel est Un ” et : “ Béni soit le Nom de l'honneur de Sa Royauté à jamais ”. *Chapitre 1*

* C'est la méditation qui met en éveil les sentiments, car elle permet de contempler l'Honneur du Roi, d'attacher son intellect au Divin.

Chapitres 1 et 14

* La méditation doit être précise. C'est uniquement à cette condition qu'elle donne naissance à l'émotion.

Chapitre 2

* La méditation doit être prolongée et profonde, car, si elle conserve une formulation générale, elle n'est en aucune façon un acte du service de D.ieu.

Chapitre 2

* Il faut consentir à un effort intellectuel intense, s'approfondir et s'attacher au concept sur lequel on médite. C'est de cette façon que l'on met ce concept en évidence.

Chapitre 4

- * Si l'on s'attache profondément à l'idée, par son intellect, on éprouvera nécessairement un sentiment, en son cœur. *Chapitres 4 et 5*
- * L'intensité de l'amour et de la crainte dépend du thème de la méditation, laquelle peut être liée à la proximité ou à l'éloignement. *Chapitre 5*
- * Il est plusieurs formes de méditation profonde, celle qui est basée sur ce que l'on comprend du concept et celle qui s'attache à la Divinité exprimée par ce concept. *Chapitre 6*
- * Chacun a la capacité et le pouvoir de s'attacher à l'Essence de D.ieu, en fonction de la compréhension de son intellect. *Chapitre 6*
- * Chacun peut aisément méditer pendant la prière en s'approfondissant sur les idées de la 'Hassidout également pendant le reste de la journée. *Chapitre 6*
- * Parfois, la méditation ne permet pas de comprendre le concept et elle aboutit uniquement à une illusion. *Chapitre 7*
- * La connaissance résultant de la méditation à la 'Hassidout implique la dimension profonde la force d'analyse intellectuelle, *Bina* et l'intuition de l'esprit. *Chapitre 7*
- * De façon générale, la méditation doit être précise et profonde. Néanmoins, certains parviennent à se contenter d'une méditation n'ayant qu'une portée générale. *Chapitre 11*
- * Nul ne peut méditer pendant la prière s'il ne s'est pas défait, au préalable, des pensées, des paroles et des actions liées à " l'autre côté ". *Chapitre 11*
- * L'émotion et l'attachement émanant d'une perception superficielle ne portent pas sur l'Essence de la Divinité. *Chapitre 13*
- * Les jeunes gens, qui n'ont pas de profondes connaissances, peuvent se tromper, s'ils méditent longtemps. Ils se fourvoieront alors en de vaines illusions. *Chapitre 14*
- * Une prière fervente, précédée d'une longue méditation, est une nécessité absolue. *Chapitre 14*

Midrash

- * Il convient de fixer un temps spécifique, chaque jour, pour étudier les livres d'Ethique, basés sur le Midrash et les propos du Zohar. *Chapitre 17*

Minuit

- * Le milieu de la nuit est un temps propice pour l'amertume et pour l'établissement d'un bilan moral. *Chapitre 11*
- * Le milieu de la nuit est le fondement du service de D.ieu de toute la journée. Il convient alors de s'isoler. *Chapitre 11*

Mortification

- * C'est en brisant l'emprise de son corps et en se mortifiant que l'on reçoit la lumière de son âme. *Chapitre 12*

- N -

Nerfs

- * Les nerfs, à l'origine des sensations, sont liés au cerveau. *Chapitre 5*

* Les nerfs, à l'origine des sensations, prennent leur source dans la partie du cerveau qui correspond à la force de synthèse intellectuelle, *Daat*. *Chapitre 8*

- O -

Orgueil

* L'étude de la Torah de celui qui ne prie pas avec ferveur est entachée d'orgueil.

Chapitre 9

* L'orgueil est à l'origine de toutes les formes d'impureté et il provoque la chute de l'homme qui en est atteint.

Chapitre 9

* Certains ne sont pas des réceptacles pour une compréhension profonde de la 'Hassidout. En effet, leur manque de sensibilité les rend orgueilleux.

Chapitre 12

- P -

Paraboles

* Un homme préfère son propre pied à la tête de son prochain. De ce fait, celui qui s'efforce de prier avec ferveur s'emploie à découvrir des explications personnelles.

Chapitre 3

* Celui qui va se coucher oublie tous ses tracas. Combien plus doit-il le faire avant de prier !

Chapitre 11

* Le palais royal doit être propre et, de même, chacun doit nettoyer son sanctuaire personnel avant de prier.

Chapitre 11

* Tout comme les fondations d'une maison sont cachées dans la terre, le fondement du service de D.ieu doit également être discret.

Chapitre 11

Pensée, parole, action

* Il convient de se préserver, au plus haut point, des moqueries, de la médisance et de ce qui s'apparente à des paroles interdites.

Chapitre 9

* Il faut s'abstenir de parler des plaisirs physiques ou bien de se moquer.

Chapitre 11

* Avant de prier, on doit faire disparaître de sa pensée toutes les préoccupations du monde.

Chapitre 11

* Il existe des pensées, des paroles et des actions inhérentes aux forces du mal. Il incombe à l'homme d'établir un bilan moral, les concernant, car celles-ci placent son âme en exil.

Chapitre 11

* Il est nécessaire d'établir un bilan de toutes les pensées, de toutes les paroles et de toutes les actions.

Chapitre 12

Pitié

* La pitié est liée à la force de *Daat*.

Chapitre 5

* La prière est le moment de susciter la pitié pour l'âme, exilée dans le corps. Celle-ci n'est jamais invoquée en vain.

Chapitre 11

* Avant de prier, il convient d'éprouver de la pitié pour son âme.

Chapitre 16

Prière

- * Comment prier et servir D.ieu par son cœur ? *Chapitre 1*
- * Il convient de méditer et de s'émerveiller. *Chapitre 2*
- * Certains se plaignent en constatant que leur prière reste sans effet sur leur personnalité. Ceux qui découvrent des explications nouvelles pendant la prière commettent une erreur. La prière conservant un caractère trop général n'est pas un acte du service de D.ieu. *Chapitre 3*
- * Pour faciliter la méditation pendant la prière, on doit s'habituer à consulter la 'Hassidout, y compris pendant le reste de la journée. *Chapitre 6*
- * Une étude de la 'Hassidout qui n'est pas suivie par la prière fervente est vide, ce qu'à D.ieu ne plaise. *Chapitre 7*
- * Ceux qui étudient abondamment la 'Hassidout, mais ne prient que sommairement commettent une erreur. La prière vivifie la pratique de la Torah et des Mitsvot. *Chapitre 8*
- * La prière fervente permet de graver en son cœur et en son cerveau la perception du Divin. L'âme divine descend ici-bas dans le but de transformer l'âme animale et la prière lui permet d'y parvenir. Au cours de celle-ci, on peut mettre en éveil un sentiment de la sainteté et maîtriser ainsi le sentiment correspondant des forces du mal. *Chapitre 8*
- * Grâce à la prière, dite avec une profonde concentration, on ressent la Lumière de D.ieu en son cerveau, de même que Sa grandeur et la bassesse du mal. De ce fait, la prière est un moment propice, là-haut et ici-bas. On peut alors intégrer la Lumière. *Chapitre 9*
- * L'étude de la 'Hassidout, avec un effort physique et moral pendant la prière, une méditation à la grandeur de D.ieu et à Son Unité, suscitent l'amour de D.ieu, vivifiant la pratique de la Torah et des Mitsvot. *Chapitre 10*
- * Il faut préparer l'ouverture du cerveau et du cœur, pendant la prière, cesser de penser aux préoccupations du monde avant celle-ci, connaître la Hala'ha, se tenir toujours au même endroit, méditer, au préalable, pendant au moins une demi-heure, puis prier avec humilité et soumission. *Chapitre 11*
- * Avant la prière, on doit établir le bilan de ses pensées, de ses paroles et de ses actions. *Chapitre 11*
- * L'étude de la 'Hassidout avant la prière apporte la joie, permet d'invoquer la miséricorde de D.ieu pour son âme. On se dira alors que l'on s'adresse à l'Essence de D.ieu, qu'on Lui parle à la seconde personne et l'on méditera à Sa grandeur. *Chapitre 11*
- * Le sommet de la prière est la soumission. Néanmoins, certains ne sont pas un réceptacle pour la lumière de la 'Hassidout. Ils ne parviennent pas à prier D.ieu avec ferveur et ils Le servent uniquement d'une manière superficielle. *Chapitre 12*
- * Certains, bien qu'ils prient avec ferveur, ne sont pas parvenus à rectifier certains de leurs défauts. *Chapitre 12*
- * Celui qui désire servir D.ieu doit avoir une parfaite connaissance du mal qu'il porte en lui et de ce qu'il lui faut rectifier. Le désir du Divin doit engendrer une aversion pour le mal, qui lui soit proportionnelle. Une prière fervente ne suffit pas pour se départir d'un défaut. Un effort dans le temps est nécessaire pour obtenir un tel résultat. *Chapitre 13*
- * On doit toujours prier au même endroit, avec un Sidour, très lentement, avec ferveur, en comprenant le sens des mots que l'on récite, à voix basse, avec une bonne diction, en prononçant distinctement les mots, avec une longue méditation. C'est ainsi que l'on transforme ses traits de caractères naturels, ce qui est la mission incombant à l'âme ici-bas. *Chapitre 14*
- * Les commerçants ne peuvent pas prier trop longtemps. Néanmoins, ils ne doivent pas penser à leurs affaires, avant la prière, ni en parler. L'étude précédant la prière leur est indispensable. Et, chaque instant supplémentaire consacré à la prière leur est d'une grande utilité. La trace en est

ensuite conservée tout au long du jour et elle vivifie la pratique de la Torah et des Mitsvot.

Chapitre 16

* La prière fervente est vitale pour chacun. Elle illumine et vivifie la pratique de la Torah et des Mitsvot.

Chapitre 18

Profondeur et superficialité

* Une manière de servir D.ieu qui reste générale et n'a qu'un caractère global, ne participe pas réellement à ce service.

Chapitre 2

* La perception intellectuelle et l'émotion du cœur ont à la fois un aspect profond et un caractère superficiel.

Chapitre 4

* L'aspect révélé du cœur présente lui-même un aspect profond et un caractère superficiel.

Chapitre 6

* Certaines personnes, dans leur service de D.ieu, ne sont pas un réceptacle pour la lumière de la 'Hassidout et doivent donc s'en tenir à l'aspect superficiel.

Chapitre 12

* Parfois, un homme apprécie une explication de 'Hassidout et s'en émeut, mais tout cela reste superficiel, n'est pas durable.

Chapitre 12

- R -

Récits de nos Sages

* Il convient de fixer, chaque jour, un moment spécifique pour l'étude des ouvrages d'Ethique, basés sur les récits et les propos du Zohar.

Chapitre 18

- S -

Sanctuaire

Il est dit, à propos du Sanctuaire, " Je résiderai parmi eux ", ce qui veut dire au sein de la personnalité de chacun.

Chapitre 11

Sensibilité

* La sensibilité émane de la partie du cerveau qui correspond à la force de *Daat*.

Chapitre 5

* La pitié est à la mesure de la sensibilité et l'absence de sensibilité conduit à la cruauté.

Chapitre 5

* Les nerfs, à l'origine des sensations, sont liés au cerveau.

Chapitre 5

* La sensibilité du cœur lui permet de ressentir un concept divin.

Chapitre 5

* Les nerfs, à l'origine des sensations, ont leur source dans la partie du cerveau qui correspond à la force de synthèse intellectuelle, *Daat*.

Chapitre 8

Soumission

* On parvient à la soumission en réservant son plaisir au service de D.ieu.

Chapitre 1

- * Toutes les créatures sont soumises en leur source. *Chapitre 10*
- * La soumission est identique pour tous. C'est grâce à elle que l'on peut mettre en pratique les Mitsvot et transformer ses traits de caractère naturels. *Chapitre 15*

- T -

Talith

- * Il convient de méditer à la 'Hassidout, le matin, après avoir mis son Talith et ses Tefillin. *Chapitre 11*

Taureau

- * Il existe trois catégories d'âmes animales, qui sont comparées aux chèvres, aux taureaux et aux agneaux. *Chapitre 8*

Techouva

- * L'amertume et le bilan moral portant sur toutes les pensées, paroles et actions sont-ils nécessaires chaque nuit ou bien uniquement en des moments par nature propices pour cela ?

Chapitre 11

- * On s'isole pour établir le bilan moral nécessaire à la Techouva. On ne le fait pas en présence d'autres personnes. *Chapitre 11*

- * La Techouva et la suppression de la nature grossière de la personnalité permettent à l'homme d'être un réceptacle pour la lumière de la 'Hassidout. A cet effet, un long moment doit donc être réservé au bilan moral, entre l'homme et son Créateur. *Chapitre 12*

- * On accède à la Techouva en se soumettant au joug de la Royauté céleste. En effet, on doit toujours conserver devant ses yeux le mal que l'on a fait. *Chapitre 15*

Tefillin

- * Il convient de méditer à la 'Hassidout, le matin, après avoir mis son Talith et ses Tefillin. *Chapitre 11*

Torah et prière

- * De façon générale, on transforme ses traits de caractère au moyen d'un effort, qui est consenti ici-bas. Néanmoins, la Torah peut réaliser cette transformation par l'intermédiaire d'une révélation céleste. L'étude de la Torah qui n'est pas complétée par la prière fervente ne permet pas de transformer les sentiments naturels. *Chapitre 3*

- * Une étude de la 'Hassidout qui n'est pas suivie par la prière fervente est vide, ce qu'à D.ieu ne plaise. *Chapitre 7*

- * Seule la prière peut transformer le caractère. En effet, la révélation céleste est réservée aux âmes les plus hautes. *Chapitre 8*

- * L'étude qui n'introduit pas la prière est orgueilleuse, grossière et elle se transforme en poison mortel, pour celui qui la pratique. *Chapitre 9*

- * Celui qui étudie abondamment la Torah, mais ne raffine pas ses pensées, ses paroles et ses actions place les connaissances qu'il a acquises en exil et en captivité au sein de sa personne.

Chapitre 11

Tracas

* Avant de prier, il est indispensable d'oublier ses tracas et de ne plus penser aux préoccupations du monde.

Chapitre 11

Traits de caractère

* De façon générale, on transforme ses traits de caractère au moyen d'un effort, qui est consenti ici-bas. Néanmoins, la Torah peut réaliser cette transformation par l'intermédiaire d'une révélation céleste.

Chapitre 3

* L'âme descend ici-bas dans le but de transformer ses traits de caractère naturels.

Chapitre 8

* Pendant la prière, il faut mettre en éveil un trait de caractère appartenant au domaine de la sainteté, afin de juguler celui qui lui correspond dans les forces du mal. Chez chaque homme, ce trait de caractère sera différent, en fonction de sa personnalité.

Chapitre 8

* L'émotion qui s'empare des traits de caractère de l'âme divine recourbe les traits de caractère naturels de l'âme animale.

Chapitre 8

* Des traits de caractère comme la cruauté ou la pitié se développent en fonction de l'attachement au concept, émanant de la force de synthèse intellectuelle, *Daat*, plus que de la compréhension proprement dite.

Chapitre 8

* Les traits de caractère naturels sont transformés essentiellement au cours de la prière.

Chapitre 9

* Parfois, un homme peut posséder naturellement le mal sous une forme particulièrement grossière, sans que celui-ci se révèle, tout au long de sa vie, grâce aux bonnes habitudes qu'il a acquises.

Chapitre 12

* Certains peuvent prier avec ferveur mais, pour autant, ne pas être parvenus à rectifier leurs traits de caractère négatifs.

Chapitre 12

* Il est un grand principe du service de D.ieu selon lequel on doit avoir une connaissance parfaite de ses traits de caractères négatifs et de ce qu'il convient de modifier. Ces éléments sont spécifiques à chacun et ils dépendent de la mission de transformation du monde qui est confiée à chaque âme en particulier.

Chapitre 13

* Seule la prière peut changer les traits de caractère naturels, ce qui est la finalité de l'homme, ici-bas. Car, il incombe à chacun de déraciner chaque mauvais sentiment et d'en implanter un bon, pour le remplacer.

Chapitre 15

* Le but de l'étude de la Torah est d'accéder à la connaissance de D.ieu afin de transformer ses traits de caractères naturels.

Chapitre 18

Transformation

* L'étude de la Torah permet de transformer ses sentiments par l'intermédiaire d'une révélation céleste. Néanmoins, cette transformation doit, en général, intégrer un effort, qui est accompli ici-bas.

Chapitre 2

* Un homme reçoit un certain nombre de jours, qu'il doit vivre ici-bas, en fonction de la transformation qu'il est chargé de réaliser dans ce monde.

Chapitre 8

* La transformation est possible essentiellement par la force de synthèse intellectuelle, *Daat*.

Chapitre 8

* Les aspects du mal constituant l'âme naturelle sont différents chez chacun, en fonction de la transformation qu'un homme doit accomplir dans le monde. *Chapitre 8*

* La finalité de la descente de l'âme est la transformation et l'élévation de l'âme animale.

Chapitre 8

Tsédaka

* La Tsédaka doit être donnée avec l'intention de susciter le plaisir du Créateur.

Chapitre 16

- U -

Unité de D.ieu

* Le moment propice pour méditer à l'Unité de D.ieu est celui de la lecture du *Chema Israël*.

Chapitre 10

- V -

Vœu

* Quelle valeur a le vœu d'un enfant ?

Chapitre 5

- Z -

Zohar

* Il convient de fixer, chaque jour, un temps spécifique pour étudier les livres d'Ethique, bâtis sur le Midrash et les propos du Zohar.

Chapitre 17

Glossaire des définitions

* **Assya** : Le plus bas des quatre mondes, celui de l'action, qui comprend deux parties, *Assya Gachmit*, le monde de l'action matérielle, dans lequel nous vivons, qui est le théâtre de notre perception et qui est gouverné par les lois de la nature, *Assya Rou'hanit*, le monde de l'action spirituelle, celui des idées et de la connaissance. Le mal est majoritaire dans le second, prépondérant dans le premier.

* **Atsilout** : Le monde de l'Emanation, le plus haut des mondes créés, dont le nom est de la même étymologie que *Etsel*, "proche". Le mal en est absent, la Lumière divine s'y révèle sans restriction et l'Unité y est parfaite. Il correspond au *Youd* du Nom divin *Avaya*. A ce stade, l'existence matérielle n'a encore aucun sens.

* **Bina** : Seconde des dix *Sefirot*, *Bina* introduit l'analyse logique et la compréhension intellectuelle, détaillant l'apport de '*Ho'hma*'. Elle introduit l'éclair de l'intuition dans le détail de l'analyse raisonnée. Par opposition à '*Ho'hma*', qui évoque la vision, *Bina* est comparée à l'audition, au cours

de laquelle chaque détail est rapporté séparément, la vue d'ensemble n'apparaissant qu'après avoir écouté tout le développement. A la différence de *'Ho'hma*, *Bina* est en mesure de susciter l'émotion. C'est en ce sens qu'elle est appelée *Em Ha Banim*, "mère des enfants". Ainsi, *Bina* est la "mère", recevant du "père", *'Ho'hma* et donnant naissance aux "enfants", les *Sefirot* de l'émotion. La compréhension véritable suppose le passage à la fois par *'Ho'hma* et *Bina* qui, de ce fait, sont appelés *Trein Rein Dela Mitparchin*, "deux amis qui ne se séparent pas". Toutefois, *'Ho'hma* n'est qu'un point de compréhension, alors que *Bina* introduit une profonde analyse. Le Zohar parle, à ce propos, d'un "point dans un Sanctuaire", *Nekouda Be Hé'hala*.

* **Brya** : Le second des quatre mondes, du haut vers le bas, celui de la création, de l'analyse intellectuelle, conduisant à la compréhension profonde du concept. Le mal y est minoritaire. L'existence matérielle y prend forme sans être encore concrète. C'est le monde du Trône céleste qui apparut dans la vision du prophète Yé'hezkel, celui des anges qui se consument d'amour pour D.ieu et désirent faire corps avec Son Essence.

* **Chouv** : Ce terme désigne le retour au stade de départ, faisant suite à l'ascension du *Ratso*. Il se produit grâce à la prise de conscience de la possibilité de mettre en pratique la Volonté de D.ieu uniquement en cet endroit.

* **Daat** : Troisième des dix *Sefirot*, elle réalise la synthèse entre *'Ho'hma*, le père et *Bina*, la mère, entre l'intellect et le sujet en concrétisant la prise de conscience et en lui permettant d'aboutir à une conclusion concrète. C'est en ce sens qu'elle est *Ben*, le fils. Elle provoque l'émerveillement, l'attachement, l'union de l'esprit et du cœur avec le concept analysé.

* **Daat Elyon** : La Perception supérieure, selon laquelle D.ieu Seul possède l'existence véritable et "il n'est rien d'autre". Une telle prise de conscience permet la soumission à D.ieu supprimant toute manifestation de l'ego.

* **Daat Ta'hton** : La perception inférieure, selon laquelle D.ieu ne peut être appréhendé par les créatures, car celles-ci ont une trop forte conscience de leur propre existence. Elles comprennent, néanmoins, la nécessité de se soumettre à Lui, sans pour autant être capables de faire abstraction de leur propre ego. Une telle prise de conscience permet la soumission à D.ieu qui n'ôte pas le sentiment de sa propre existence.

* **En Sof** : "Ce qui n'a pas de fin". Cette expression désigne l'Essence de D.ieu, illimitée et infinie, telle qu'Elle est avant la contraction de la Lumière qui est à l'origine du processus créatif. L'*En Sof* transcende toute perception, représente "la plénitude la plus haute qui puisse être, sans aucune imperfection". La révélation de l'*En Sof* à Lui-même, avant que la création ne prenne un sens, s'appelle *Or En Sof*, la Lumière de l'*En Sof*. Il est difficile de comprendre ce que peut signifier une révélation lorsque nul ne peut la recevoir. L'Admour Hazaken énonce, à ce propos, l'image d'un homme qui se parlerait à lui-même, alors que rien ne l'empêche d'avoir recours uniquement à la pensée, dans la mesure où une parole ne s'impose qu'en présence d'un interlocuteur.

* **Gan Eden** : Lieu du plaisir de l'âme, dans sa contemplation du Divin. Il comprend une infinité de niveau, et, de ce fait, il est dit que : "les Sages ne connaissent pas le repos, ni dans ce monde, ni dans le monde futur", mais, globalement, on en définit deux, le *Gan Eden* inférieur et le *Gan Eden* supérieur. Le premier, qui se trouve dans le monde d'*Assya* spirituel, représente le début de ce plaisir de l'âme. Le second, qui est dans le monde de *Brya*, représente le sommet du plaisir que l'âme peut éprouver en contemplant le Divin, après avoir quitté le corps.

* **Guéhénom** : Lieu issu de l'Attribut de *Yessod* tel qu'il se trouve inclus dans la *Sefira* de *Mal'hout* des forces du mal, où l'âme, après s'être départie du corps, est livrée aux anges du mal qu'elle a créés par ses fautes. Après avoir été lavée des traces du mal dont elle a été entachée par la transgression, elle pourra avoir accès aux mondes de la Sainteté. Il est précisé, en outre, que le *Guéhénom* est créé par la transpiration des anges.

* **'Ho'hma** : L'Attribut de la Sagesse est la première action créative de D.ieu. De ce fait, il est également appelé *Abba*, le père, ou *Réchit*, le début, parce qu'il est à l'origine du processus de la compréhension. Il correspond au savoir intuitif et instantané, à la vision première transcendant la compréhension profonde, à l'émergence de l'intellect, au savoir potentiel dont on ne mesure pas encore toutes les implications. Il s'agit d'un éclair d'inspiration qui, en l'état, n'est pas encore assimilable par l'esprit, de l'apparition d'un concept avant que ne soient trouvés les mots qui permettront de le formaliser. *'Ho'hma* est comparé à la vision qui, d'un seul clin d'œil, permet d'épouser le panorama, sans toutefois apporter les moyens d'analyser les détails qui le constituent. Au stade de *'Ho'hma*, la conscience du moi se perd devant l'émerveillement suscité par le concept nouveau. C'est pour cela que *'Ho'hma* est l'anagramme de *Koa'h Ma*, " la force du quoi ". En effet, celui qui s'émerveille, incapable de préciser sa question, s'écriera : " Quoi ? ".

* **Kéter** : Tantôt défini comme un stade indépendant, qu'il est impossible de définir, tantôt présentée comme la première *Sefira*, enclenchant le processus du dévoilement, *Kéter* est la couronne surplombant la tête, l'Emanation première. Elle est l'intermédiaire entre l'*En Sof* et les *Sefirot*. Elle constitue, à proprement parler, la charnière de la création, réunissant en elle le stade le plus inférieur de l'Essence et la phase la plus haute de l'émanation.

* **Mal'hout** : Dixième et dernière *Sefira*, *Mal'hout* introduit la Royauté, la Présence divine, l'autorité et également le passage de la Lumière céleste vers un monde inférieur. Elle est ainsi la source du processus créateur au sein de l'univers fini. Le *Zohar* souligne qu'elle " ne possède rien par elle-même ", car son rôle est, avant tout, de transmettre. Malgré cela, elle a un rôle primordial, puisque d'elle dépendent la création effective et la révélation de la Lumière de l'*En Sof*. De ce fait, elle est également appelée *Che'hina*, " Résidence divine ", car elle permet que l'Essence de D.ieu réside ici-bas. Dans l'âme de l'homme, elle est à l'origine du passage à l'action. La grandeur de *Mal'hout* se marque, tout particulièrement, pendant le *Chabbat*, apportant la perfection à la semaine qui le précède.

* **Memalé** : " La lumière divine qui pénètre les mondes ". Cette Lumière s'introduit en chaque stade de la création et se contracte pour être accessible à la créature en laquelle elle se révèle. Elle est à l'origine de l'immanence de D.ieu.

* **Ratso** : Se dit de l'élévation d'une âme ou d'un niveau spirituel au-dessus du stade qui est le sien, afin de se fondre en une forme plus élevée de la spiritualité.

* **Sovev** : " La Lumière divine qui entoure les mondes ". Elle entoure chaque stade de la création, influence chaque créature sans lui être accessible. Elle est à l'origine de la transcendance de D.ieu.

* **Tiféret** : Sixième des dix *Sefirot*, également appelée *Ra'hamim*, la miséricorde, elle combine les exigences opposées de *'Hessed*, la bonté et de *Guevoura*, la sévérité. Réalisation de la synthèse entre l'attraction et le rejet, elle dévoile l'harmonie et la beauté, mais aussi la pitié. Elle est l'Attribut dominant du mardi.

* **Tikoun** : Réparation. C'est l'organisation des *Sefirot* entre elles qui permet de réparer la chute de la spiritualité au sein de la matière, qui est à l'origine de la création. Ce terme désigne également l'action de l'homme qui libère la parcelle de Divinité enfouie dans l'objet matériel, afin d'en réaliser l'élévation. La *Torah* est le guide de ce *Tikoun*. Ainsi, peut être réparée la cassure qui se produisit dans le système de *Tohou*.

* **Tohou** : Désolation. C'est le système qui précéda celui de la réparation, *Tikoun*, bien que cette antériorité ne soit pas à interpréter au sens chronologique. Dans *Tohou*, les Lumières divines ont une intensité démesurée par rapport aux capacités de contenir que possèdent les réceptacles des *Sefirot*. En conséquence, ceux-ci se brisèrent en deux cent quatre-vingt-huit parcelles de Divinité qui furent introduites dans la matière du monde. La finalité du *Tikoun* est de les libérer, afin qu'elles puissent réintégrer leur source première.

* **Tsimtsoum** : “ Contraction, occultation ”. C'est le processus par lequel D.ieu fit abstraction de Son Essence infinie, “ Se retira de Lui-même en Lui-même ” et comprima Sa Lumière pour faire la place à l'enchaînement des mondes. Le flux de Son Essence fut ainsi occulté, de sorte que les mondes n'en reçoivent qu'une infime partie. Ainsi, les créatures peuvent obtenir la vie et connaître la perfection, à partir du néant. Le *Tsimtsoum* modifie la perception des créatures, mais en aucune façon la Divinité Elle-même. Si D.ieu n'avait pas eu recours à ce processus, les mondes n'auraient pu supporter Sa Lumière, trop intense pour qu'ils puissent la supporter. C'est donc précisément le voile qui est à l'origine de la révélation. De ce fait, le *Tsimtsoum* est appelé “ contraction pour éclairer ”, car il n'est qu'une apparence. L'Essence de D.ieu n'en est nullement affectée, ainsi qu'il est dit : “ Moi, l'Eternel, Je n'ai pas changé ”.

* **Yessod** : Neuvième des dix *Sefirot*, elle permet à la lumière émanant des niveaux plus élevés de descendre vers un stade inférieur. Son rôle essentiel est celui de la transmission. Elle est dominante le vendredi.

* **Yetsira** : Le troisième des quatre mondes, du haut vers le bas, celui de la formation, essentiellement des sentiments, qui y sont dominants. Le bien et le mal y sont à part égale. Le monde matériel commence à y prendre forme. Là résident les anges qui sont les émissaires divins, chacun faisant totalement corps avec la mission qu'il a reçue.